

## 空知【岩見沢市】

平成29年（2017年）ロールモデルとして紹介

くるしま みちこ  
来嶋 路子さん 森の出版社ミチクル編集者、山里PRプロジェクト「みる・とーぶ」代表

2011年岩見沢市へ移住。2015年にミチクル編集工房を立ち上げ、同市美流渡地区に転居した後、2018年に森の出版社ミチクルを設立。出版活動の傍ら、地域のアーティストらとともに、閉校になった校舎を活用し、地域に賑わいをもたらす活動を行っている。



Photo Ikuya Sasaki

## 支え合う暮らし、分かち合う風景、届けたいストーリー

## きっかけ

2018年に「森の出版社ミチクル」という小さな出版活動を始め、3年後の夏に新たに「ローカルブックス」というレーベルを立ち上げました。著者が主体的に構想を練って、販売も共に行うという仕組みで、私は編集者として著者に寄り添いサポートを行っています。趣旨に賛同してくれたデザイナー、印刷所に協力してもらい、これまで2冊の本を出版しました。また、私が代表を務める団体「みる・とーぶ」では、閉校した美流渡中学校の校舎を芸術・文化の拠点として利活用するための検討と窓口となる業務を市から受託。昨年、美流渡地区に移住された画家のMAYA MAXXさんと一緒に、校舎をはじめ地域でのアートプロジェクトを展開しています。

## 苦勞

常にメ切を抱えている重圧があります。仕事が重なって大変なこともありますが、仕事を依頼してくださる方がいることはありがたいと思っています。本づくりの仕事も地域での活動も、内容は違えど根本的には一緒。人々の暮らしや活動を本や展示会という媒体で拾い上げて発信し、この地域の魅力をみなさんと共有できたらと思っています。私は以前、この地域に「エコビレッジをつくりたい」と考えてきましたが、自分がつくるのではなく自然に生まれるものではないかと考えるようになりました。自分が根ざす場所でみんなと協力しながら、様々な活動をしていくうちに緩やかなエコビレッジようになっていくのではないかと、そんな気がしています。

## 満足度

MAYA MAXXさんの提案で、閉校した小中学校の校舎に設置された雪止めの窓板約40枚に絵を描くプロジェクトをスタートしました。すると、地域の方々が自発的に草刈りや掃除等に携わってくれるようになり、「アートの力によって地域に賑わいをもたらす」という思いが自然に、地域のみなさんにも広がり、沢山の方々の力によって、ひっそりとしていた校舎が蘇ろうとしています。また、校舎を丸ごと使い開催した「みんなとMAYA MAXX展」「みる・とーぶ展」には、札幌などで開催していた展示・販売会よりもはるかに多くのお客様が（たぶん多くの方は初めて？）美流渡に足を運んでくださったり、とても大きな反響をいただきました。

## これから

未来の目標は、これまでもはっきりとは決めずにやってきたので明確な答えはありません。が、本づくりに限れば、ローカルブックスの活動を更に続けていきたい。著者の方々が複数の本を出版できる環境づくりや、何よりも著者自身のペースを大切に、小さな出版社だからこそできる活動を続けていきたいし、出版活動全体を通して言えば、普通に暮らす人々が織りなす小さな物語～それはとても魅力的なもの～をありのままに発信し、その地域の素晴らしさを伝えることができるような本をつくれたら、と思っています。校舎を今後、どのように継続的に運営できるか等も地域の方々と模索を重ね、また、展示会も毎年継続したいと考えています。

北の★女性たちへの  
メッセージ

コロナ下をへて、慣れ親しんだ身近な場所で何かを行うことがより重要になってきたと思います。都会で大規模な活動を展開するよりも、地域の中でのイベントや展示・販売等の企画等を、その時の状況に応じて、しなやかにやっていけたらと思っています。

## 石狩【札幌市】

平成29年（2017年）ロールモデルとして紹介

まきの  
牧野 じゅんこ  
准子さん

ユニバーサルデザイン(有)環工房代表取締役、(公財)ノーマライゼーション住宅財団理事、FM三角山パーソナリティ

難病発症で休止していた会社を2017年10月に再開。2020年障がい当事者講師の会すぶりんぐ代表から顧問に。車椅子建築士目線でのまちづくりの調査・提言・講演活動や、心のバリアフリー、共生社会の実現に向けたインクルーシブ・ダイバシティ、SDGsの観点での発信の他、障がい者雇用サポートにも力を入れている。



## 自分のできることを大切に丁寧に続けていく！

## きっかけ

4年前、難病発症後休止していた会社を再開。25年前にとっても頑張っただけで起業し、思い入れも愛着もある会社なので、もちろん不安もありましたが、やらずに後悔するよりやって後悔しようと、一念発起で再開しました。障がいを持ったからこそわかったこと、私だからできることをしたいと思い、まちづくりや共生社会のため、バリアフリー調査や提言、心のバリアフリー講演会の他、ユニバーサルツーリズム（どんな人でも行ける観光）をまとめたものを出版。また、今年初めて市の研修事業を受託し、ハンディがある私でも頑張れば色んなことができるのだと、階段を一段上れた気がします。

## 苦労

大変だと思って活動したことはないのですが、とことん納得がいくまでやらないと気が済まない性格のため、頑張りすぎてしまうことがあります。色々な活動していますが、私の活動の軸である共生社会の実現のためには情報発信の場がもっとほしい。コロナ下で、オンラインでの講演会を行っていますが、やはり、車椅子に乗っている私の姿を間近で見て知ってほしいです。特に子ども達とは、表情のわかる距離で直接ふれあいたいですね。また車椅子に乗って町を歩く体験など、当事者サイドの目線からの講習もあると、たくさんの気づきがあると思います。

## 満足度

全力投球で頑張っているのが達成感がありますが、特に、講演会などで、感想やコメントをいただき、私の伝えたかったことが伝わっていると感じると、とても元気をもらえます。いつも丁寧にやっていることが誰かに伝わることで私自身のやりがいとなり、もっと頑張ろうという気持ちになります。なんとと言っても「ありがとう」や「頼んで良かった」などの言葉は最高のご褒美ですし、リピートやご紹介など、次の仕事につながると、さらに嬉しくなります。また、同じ方向性を持つ仲間との活動がモチベーションとなり、色々な活動につながっていると思っています。

## これから

まずは自分に与えられた役割をきちんと果たして、頼んで良かったと言ってもらえるようにすること。車椅子の当事者だからこそ分かることをまちづくりに生かして、誰にとっても優しい環境になることを目指していきます。たとえすぐに結果が出なくても、なぜ、何の為にするのかをしっかりと持ち、目的に向かって進んでいきたいです。また、コロナで発信する場がなくなった時、新たにアニメーション動画の作成に挑戦しました。それを生かしてわかりやすい動画配信で子ども達に情報発信をしたい、それから新しい本を出したいなど、他にもやりたいことは山のようにあります。

北の★女性たちへの  
メッセージ

信念を持って本当に自分がやりたいことを頑張っていれば、必ず応援してくれる人が現れます。諦めずに続けると経験と実績につながり信頼も生まれるような気がします。それと「受け止め方で結果が変わる」こと。良い方向に解釈すると結果も良くなるものです。

## 後志【黒松内町】

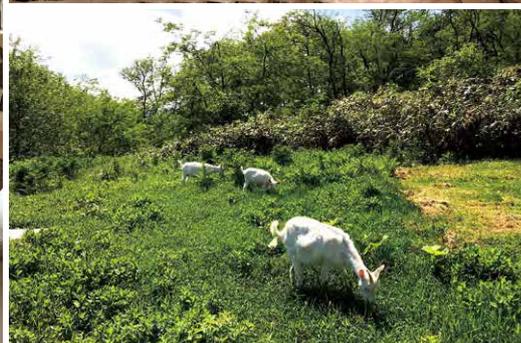
平成28年（2016年）ロールモデルとして紹介

にしむら せいこ  
西村 聖子さん 株式会社アンジュ・ド・フロマージュ 代表取締役

2001年に札幌市内でサロン・ド・テ「パティスリー・アンジュ」オープン。紹介で出会った製造技術者と一緒に理想のチーズを求め、黒松内町に拠点を移し2011年に「アンジュ・ド・フロマージュ」を設立。



写真左から  
工房長の三浦豊史さん、西村聖子さん、  
販売・製造助手の足立唯さん、  
農場長の射場勇樹さん



## 心を尽くしてつくったチーズやお菓子を、大切な人へ

## きっかけ

「人間の五感を活かしたチーズをつくりたい。」そんな思いに賛同してくれた仲間2人と、黒松内を拠点にチーズ工房を立ち上げて、いつの間にか10年。楽しみながら作り続けたチーズは、町のふるさと納税返礼品としての活用、本州の催事でのお褒めの言葉、コロナ下で懸命に任務に励まれている医療従事者の方々への応援ギフトとして採用など、様々な機会を通じて、皆さんのお手元にお届けすることができるようになりました。夫と娘を失った経験から、女性が一人で生きてくことは困難が多いと身をもって感じましたが、同時に応援してくれる人たちが大勢いたから・・・今があります。

## 苦勞

今年（令和3年）春に、札幌へ新店舗の出店を予定し、開店に向け具体的に準備を始める段階になっていたのですが、種々の事情で白紙となりました。新店舗で一緒に働いて貰う予定だったパティシエ、購入してしまった機材や什器など、開店が白紙に戻ったことで生じた事態を含め、当初の予定とは違う進め方を考えていなくてはなりません。札幌への出店を決めたきっかけは、独りで暮らす女性の方々が定年など関係なく働き続ける場所、大切な友人たちが集う場所を作りたいという思いだったので、頓挫したことへの戸惑いもありますが、徐々に進めていこう！と考えています。

## 満足度

黒松内のサロンで講演会や音楽会をまた、開きたい。コロナ下以前は、札幌からも多くの方が来てくださりコンサートを楽しみながら地域の方々を交え交流したり、親しくしているシェフやワイナリーの方々やワインに合うチーズや料理の勉強会を楽しんでいました。また、毎年春と秋の本州百貨店の催事への出店を楽しみになさり毎回足を運んでくださるお客様と直接お会いしおしゃべりできることがとても嬉しい。こうした様々な縁による人とヒトとの交わり、そして一緒に働く仲間達やいつも私を助け支えてくれている友人達、そういったつながりが、私の人生を満たしています。

## これから

黒松内は豊かな自然に恵まれた素敵な街。この街がもっと元気でヨロコビに溢れ、夢を抱きやりがいを感じられる場所になりますように・・・と未来に思いを馳せています。人が集まれば元気が生まれる、夢を語れる。私たちが作るチーズやお菓子をツールに、黒松内と都市部をつなぎ、人とヒトとが関わるきっかけになればと少々、欲張ったり、しています。あとは・・・普通にきちんと、暮らしていきたい。札幌への出店は必ず進めていきたいと考えていますが、それが全てではなく、ちゃんと生活し、社会に参加し税金を納め、企業として少しでも経済を回し、自分を応援してくれた大切な人たちを応援したい。

北の★女性たちへの  
メッセージ

途中まで順調にいったことが思わぬところで止まってしまうこともあります。最初に決めた思いを状況に合わせて変えていながらも最終的には形にしていく、また形にできなくてもその過程が自分の納得に繋がれば、“良”として良いのではないかと考えます。

## 檜山【江差町】

平成27年（2015年）ロールモデルとして紹介

こ う め ひ ろ こ  
小梅 洋子さん かあちゃん食堂たまりば 店主

1942年生まれ。高齢者の多い地域で「見守り活動」などの町内会活動をする中で、気軽に交流する場があればと、2005年に起業。「かあちゃん食堂たまりば」は、2021年ニッセイ財団の生き生きシニア活動顕彰を受賞した。2012年から町内会長を、2015年7月からは町議会議員を務めている。特技は江差追分。



## 人々が集い、支え合う場所。今日も笑顔で「いらっしゃい!!」

## きっかけ

高齢化が進む地域で、交流や見守りの場として「かあちゃん食堂たまりば」を開店して早16年。営業日の水曜日に顔なじみのお客さんが元気な顔を見せてくれるのを楽しみに活動を続けています。設立時のメンバーは高齢になり皆リタイアしましたが、特に募集をしなくても新しい仲間が集まり、活動が続いています。コロナ下で行動が制限されてからは、「来店はできないけど何かないの?」というお客さんの要望に応じて、営業日にお惣菜の販売を始めたところ、とても喜ばれて毎週開店と同時にほとんど売れてしまいます。皆に支えられ、励まされ、元気をもらって楽しく活動しています。

## 苦勞

自分たちのやれることをやっているだけなので苦勞だとか嫌だとか思ったことはありません。ただ、コロナ下の自粛要請が長く続いたので、お客さんが少なくなり、イベントへの出店も軒並み中止。店を休むべきか続けるべきか悩みました。皆さん食事だけでなく、人と会っておしゃべりすることを楽しみに来てくれるのにコロナ下では黙食…。行動が制約され窮屈な思いをしているので、皆さんの心身の落ち込みが心配ではありますが、怖がってばかりいても仕方ありません。人とのつながりは心の薬。そんな場をなくさぬように、前を向いて、細々とでも継続していきたいです。

## 満足度

お客さんや仲間とお互い元気を確認し合い「おいしかったよ」、「ありがとう」と感謝の気持ちを伝え合える。そして、大切な人、そばにいてくれる人、わかるように話してくれる人がいるから安心できる。そんな人たちのために自分達ができることがあれば役に立ちたい。長寿の時代ですから「私らまだまだ若者だね!」と、元気いっぱい、でも無理はしないでやっています。そして得意の江差追分。今でも週2回の練習に通っています。疲れていてもシャキーンと背筋が伸び、歌うとスカーッとストレス発散! 追分は私の元気の素で、人が集まれば歌って踊り、賑やかな日々を送っています。

## これから

今は、活動の日数を増やしたいけれど、町内会や町議の仕事などの役目があり、あれこれ忙しくしているので、増やすことがなかなかできません。落ち着いたら、趣味の集まりや料理教室などの活動を増やして、互いに顔を合わせ、協働し、もっとみんなが集える居場所にして、食べに来てくれる人、食材を持ってきてくれる人、一緒に働いてくれる人、応援してくれる人、「お互い様でありがとう」と思える人たちとつながれる「かあちゃん食堂」をこれからも楽しくやっていきたいです。そして、いずれは私のあとを継いで誰かが皆の居場所を守ってくれたら…、と思っています。

北の★女性たちへの  
メッセージ

人生80歳に向かって進んでいます。世の中を嘆くより自分自身がワクワクしながら楽しく生きています。志を持って「せめて私達だけでもやろうよ」の精神。あまりガンバラなくてもいいよ。笑顔と雑談力がポイントです。

## 後志【神恵内村】

平成27年（2015年）ロールモデルとして紹介

いけもと みき  
池本 美紀さん 民宿きのえ荘女将、しりべし女子会会長

夫とともに民宿を経営しながら、後志管内で活躍する女性達と2016年に「しりべし女子会」を設立。メンバーそれぞれが後志管内の魅力をFacebookで発信する活動は、地域の魅力の掘り起こしや地域間連携の取組の創出にもつながり、令和元年に北海道経済産業局長感謝状（北海道経済活性化部門）を贈呈された。



## 小さな点をつないだら大きなご縁に。仲間とのつながりに感謝

## きっかけ

夫と二人三脚で経営する民宿きのえ荘で、後志自慢の食材をもっとお客様に楽しんでもらいたくて、薬膳コーディネーターと発酵食品ソムリエの資格を、そして今年は調理師の免許を取得しました。村内にコンビニがないので、数年前からは後志の食材を多く使ったお弁当も販売しています。本業の傍ら、管内のあちこちで活躍している女性達とつながりたいという思いから新聞などで紹介されていた女性数名に声をかけ、「一緒にやりたい!」と盛り上がった仲間と5年前に「しりべし女子会」通称「しり女」を設立。後志を元気にしたい!と、女子目線でワイワイガヤガヤ楽しく、地域の魅力を発信しています。

## 苦労

神恵内は村内皆家族という感覚で、出産予定の妊婦さんがいると聞けば、村の人みんなで生まれてくるのを心待ちにする、それがこの村の規模感です。人口減少は加速し高齢化比率が上昇。今後、交通機関や学校が維持できるのかなど、あれこれ心配は尽きませんが、少しでも多くの人に神恵内を訪れてもらいたいと、神恵内魅力創造研究会での情報発信も続けています。管内の市町村もそれぞれに様々な悩みや課題を抱えていて困難は山ほどありますが、それを共有したり共感し合える仲間がいることで、ひとりではないと思うことができ、私も神恵内で頑張ろう!と思うことができます。

## 満足度

「しり女」のメンバーは、それぞれが本業を持っていて、仕事を優先しつつその合間を縫って地域を回り、後志のステキなところやおいしいものなど、地域に根ざした情報を発信しています。その活動が市町村の垣根を越えた観光ルートの開発や、地域間の連携につながっていると評価され、令和元年に北海道経済産業局長感謝状をいただきました。こんな賞をもらっているの!?とびっくりしつつも、私達自身が楽しんでやっていることが、ちゃんと地域の役にも立っているんだと実感することができました。これからも「地域の潤滑油になりたい。」という思いを持って活動したいです。

## これから

新幹線の札幌延伸・開業に伴い、管内にも新幹線がやってきます。開業に向け、早めに倶知安駅からの観光ルートを確立しておきたいです。「しり女」は通常のパンフレットには載っていない細かな情報も網羅した観光ルート作りに結構役立っているのではないかと考えています。後志は狭い範囲でほとんどの種類のお酒を作っている世界的にも珍しい地域なんです。海の幸・山の幸など、食はもちろんのこと、見所も満載なので、都会から来た人が後志を満喫できるようなルートを提案できたらと思います。それに、後志の食材をふんだんに使った「しり女弁当」や、おいしいお土産など、アイデアを形にしていきたいです。

北の★女性たちへの  
メッセージ

年代やライフステージで変わる環境を楽しみながら暮らしていきたい。私は「置かれた場所で咲きなさい」という言葉が好きです。神恵内村に居るから出来る事、今の自分が出来る事…それも日々考えています。皆さんも置かれた場所で精一杯の花を咲かせてください。

## 胆振【登別市】

ちば さなえ  
千葉 早苗さん

病院薬剤師、登別市男女共同参画社会づくり推進会議委員長

1962年生まれ、登別市出身。薬剤師として働きながら登別市男女共同参画社会づくり推進会議をはじめとした様々な委員等を務める他、NPO法人ウィメンズネット・マサカーネ理事、国際女性デーむろらん実行委員会委員等の様々な活動に参画。令和2年度北海道社会貢献賞（男女平等参画社会づくり功労者）を受賞。



## 様々な出会いで紡ぎ、誰かを支えられる自分でありたいように

### きっかけ

実家が病院でしたので、薬剤師の母の影響もありこの仕事を選びました。現在は市内の病院で病院薬剤師として勤務しています。40代になってから、仕事以外のことにも興味が湧き、まずは国際ソロプチミスト北リジョンSI登別に入会。その後は色々な女性団体の活動にも関わることになりました。現在は、北海道薬剤師会室蘭支部の女性薬剤師担当や学校薬剤師、介護保険認定審査会、男女共同参画社会づくり推進会議、NPO法人ウィメンズネット・マサカーネなど、様々な役職や委員会等を掛け持ちし、コロナ以前は週に数回、会議に飛び回っていました。

### 苦勞

勤務している病院には現在、薬剤師は私1人です。日々の業務、それ以外の会議や活動もあり、オンライン会議などで出席し、以前と変わらず慌ただしい日々を過ごしています。大変と言えば大変ですが、それを苦勞と思ったことはありません。働くこと、様々な活動に参加すること、色々な役割を担うことは全て私が選んだことです。選んだからにはやるしかない。できないのは自分に負けること、と決めています。こうした中で、多くの人との出会い、多様な考え方・情報に触れることによって、自分の世界が広がっていくことを実感し、仕事だけでは得られないものがたくさんあると感じています。

### 満足度

市の男女共同参画を推進する「登別市男女共同参画社会づくり推進会議」には、国際ソロプチミスト登別の推薦として3期6年間携わったことがきっかけとなり、それ以降は現在まで、一般公募委員として参加しています。市との協働事業として毎年「男女共同参画フォーラム」の企画・開催や、男女共同参画情報紙「アンダンテ」の発行など、学ぶ楽しさを感じながら活動しています。また、私が委員になる以前の平成16年度から、親子でジェンダーを学びきっかけづくりのため、毎年小学4年生向けに冊子を作成・配付。子ども達の未来が男女平等で誰もが輝ける社会であることを願いながら、これからも継続したいと考えています。

### これから

DV被害や虐待で困難を抱える女性や子どもなど、支援を必要とする方々は沢山います。そうした方々の力になりたいと団体の活動に携わっていますが、十分な時間が取れず、実際の活動には思うように関わることができずにいます。それでも何かできることがあるはず、と考え、たどり着いた答えは、今、自分にできることは支援者の皆さんをささえる「縁の下の力持ち」的な存在になること…そんな風に思いながら、微力ではありますが、これまで得た経験や活動の輪を糧として、仕事はもちろん誰かを支えられる自分になりたいと考えています。

北の★女性たちへの  
メッセージ

仕事をしながらでも、自分のできる範囲で色々な事にチャレンジし、自分磨きをしてみませんか。活動を通じて人との出会いがあり、視野が広がり、新たな発見にもつながります。

## 十勝【帯広市】

たけがはら まや  
竹ヶ原 茉耶さん ばんえい競馬騎手

1982年生まれ。青森県おいらせ町出身。ばんえい競馬馬主の父親の影響で興味を持ち、高校卒業とともにばんえい十勝に勤務。ばんえい競馬をけん引する唯一の女性騎手として第一線で活躍している。



## 努力しても報われない日もある。でも努力なしでは勝てない

## きっかけ

もともと動物が大好きで、将来は動物に関わる仕事をしたいと思う一方で、めずらしい仕事に就きたいという夢もありました。馬の存在は幼い頃から父に連れられて行った競馬場で身近なものでもあり、小学5年生のある日、家で馬を飼いはじめ、草ばんばを観る機会もできました。その後、ばんえい競馬のレースのビデオを観て、普通の競馬とも草ばんばとも全然違うばんえい競馬に魅せられ、それに関わる仕事をしてみたい!と思ったのが始まりでした。中学生の頃にはばんえい騎手になると決め、高校卒業とともにばんえい競馬の世界に入りました。

## 苦勞

「ばんえい唯一の女性騎手」とよく言われますが、女性だからという理由での苦勞は感じたことがないですし、「女性だから不利」とも思いません。性別を言い訳にしたり、周りから気を遣われるようでは、騎手としてはやっていけないと思っています。苦勞したことといえば、騎手免許試験の時でしょうか。中学の時には騎手になると決めていて、中学・高校と勉強をせずに過ごしてきた結果、教養試験でつまずいてしまいました。親から言われた「勉強しないと後で困る」が身にしみて、激しく後悔しながら勉強し直し、4度目のトライでようやく合格。23歳で騎手デビューしました。

## 満足度

ばんえい競馬は、最後の最後までどの馬が勝つかわからないレース展開が魅力だと思っています。騎手も調教師も厩務員も馬の体調や調教に気を遣い、万全の状態です。レースに望めるよう準備を整えますが、能力の高い馬がいつも勝つというものではありません。生き物ですから、体調や気分の他、調教が合わないなどちょっとしたことも影響してレースの行方を左右します。そして、色々なタイミングがうまくかみ合ったときに勝ちにつながるのです。それぞれの馬の能力や癖に合わせて乗り、馬の能力を最大限に引き出して一着をとった瞬間は、やはり最高の喜びを感じます。

## これから

現役生活はまだまだ続くと思うので、これからも1本1本のレースに集中しながら騎手として成長し、ばんえいファンの皆さんに楽しんでもらいたいです。騎手の世界でやっていくには自分で努力し続けるしかありません。これからも馬たちとのコミュニケーションを大切にしながら、騎手という仕事に向き合っていきたいです。現役生活の後のことはまだ何も考えていません。モチベーションと体力を保っているうちは、騎手として勝負の世界で生きていきたいと考えています。また、ばんえい競馬の未来のためにも、騎手を目指す後輩達に諦めずに目標に向かって努力してもらいたいと願っています。

北の★女性たちへの  
メッセージ

騎手の世界に限らずですが、男性ばかりの中で対等に渡り合うには、いちいち男だ女だと言っていないでください。プライドとして特別扱いされなくらいでちょうど良いと割り切り、「女性として」ではなく「自分」の道を切り開いていきましょう。

## オホーツク【小清水町】

わだ あや  
和田 彩さん 農業経営者、食を通じたイベント等を主宰

1977年生まれ大阪府出身。大学卒業後、生き方を模索し、様々な仕事や青年海外協力隊を経て、北海道へ移住。夫と共に環境保全型農業に取り組んでいる。（写真右が和田さん）



## こだわりの食材で「おいしく・楽しく」つながりたい

## きっかけ

北海道に来るきっかけは羊でした。昔から羊毛を紡ぐのが好きで、それが高じて毛を刈る所からやってみたくなり、年に1度は北海道へ遊びに来るようになりました。その後紆余曲折を経て約10年前に移住し、知り合いのパン屋さんを手伝う中、夫と出会い結婚。ようやく定住の地ができました。子どもの食べるもの・触れるものは安全なものにしたいという思いで、夫と共に環境保全型農業に取り組み、自然栽培に挑戦。ライ麦やビーツなど、こだわりの農作物を通して知り合いが増え、買ってくれる人も増えてきました。また、学校給食にもじゃがいもや大根を出荷し、子ども達に食べてもらっています。

## 苦勞

移住してきた頃は親しい人も少なかったので、地域に溶け込むには少し時間がかかりました。けれど子育てを通して知り合った人たちとのつながりで交友関係が広がり、気づくと友達ができていました。また、自然栽培の作物は、ライ麦・ビーツなど特殊なものだったこともあり、最初の頃は育てても販売先がなかなか見つかりませんが、色々な人を家に招き一緒に食事をする中で、ライ麦を使ったパンを作りたいというパン屋さんから販路が広がったり、SNSで紹介したビーツを料理店で使ってくれたり、変わった作物を栽培していることが新たな出会いに繋がり、交友関係が広がりました。

## 満足度

「身体に良いものをおいしく楽しく食べたい」という思いに共感し、助け合える仲間ができて、食を通じてまた新たな人との繋がりが生まれました。顔が見える相手に買っていただくというのはとても嬉しく楽しいことで、地域のマルシェに参加したり、農業体験に来てもらい畑と一緒にごはんを食べたりする中で、人との輪が広がっています。そしていつの間にか「困ったことがあったら彩ちゃんに」と相談を持ちかけられ、「じゃあ、あの人を紹介しよう」と行った具合に、人と人とを繋ぐことができるようになりました。今は自宅がある意味コミュニティスペースのような場所になっているのかなと思います。

## これから

コロナ下になり、今まで以上に免疫力を高める食事の重要性を感じています。今はまだ販路の問題もあり、自然栽培はそれほど多くできませんが、新たな技術も取り入れながら、徐々に増やしていけたらと考えています。私自身、若い頃から今に至るまで生き方を模索し、あちこち放浪する人生で、多くの人のお世話になってきました。昔ある人に言われた「俺に恩を返そうとしないで他に回せ」という言葉が心に残っていて、迷っている誰かの手助けができればと思っています。これからはこれまで出会った人との関係を深めつつ、新たな出会いも大切にしながら、農業以外のことにもチャレンジしていきたいです。

北の★女性たちへの  
メッセージ

コロナ下で、皆で集まることが難しくなっていますが、その中で生き方を模索したり、新しいことを始めようか悩むときもあると思います。そんなときはぜひ遊びに来てください。仲間をつくって、わくわくすること、どんどんやっていきましょう♪

## 釧路【弟子屈町】

はしだ  
橋田 ますみ  
真澄さん

野生動物教育研究室WEL主宰、リバーガイドカンパニーNanook自然ガイド

1974年愛知県生まれ。北海道大学農学部動物生態学研究室を卒業後、1999年よりNPO法人ねおすに所属。阿寒摩周国立公園川湯エコミュージアムセンターに勤務。2002年より、野生動物教育研究室WELを主宰。2004年に結婚し、夫と二人で営むリバーガイドカンパニーNanook（ナヌーク）にて自然ガイドをしている。



## 自然と動物と人間が共生できる環境づくりをめざして

## きっかけ

北海道の自然に憧れを抱いて北海道大学へ。ヒグマの研究サークルで研究をしながら野山を歩き回中、北海道の豊かな自然環境に魅了され、卒業後も道内で働く道を選びました。NPO法人ねおすで自然案内の仕事しながら、野生動物との付き合い方を子ども達に伝えるため、野生動物教育研究室WELを立ち上げ、各地での動物教室の開催や、「ヒグマルールブック」、「ヒグマかるた」などの教材作りを行って来ました。自然が好きで人と自然の共存に貢献したいという思いから、道の自然保護監視員や、環境省の自然公園指導員を担当し、自然公園の適切な利用を呼びかけています。

## 苦勞

結婚後、釧路川のほとりで夫と共に、リバーガイドカンパニーNanookを立ち上げ、自然ガイド業を営んでいますが、同時進行で2男1女の産産と育児、そしてガイド業と、今思えば大忙しの日々でした。幼い3人の子どもを連れて、お客さんの送迎や食事作りなどとても慌ただしい日々でしたが、地域の人や友人の手助けと温かい言葉に支えられながら、仕事も子育ても楽しむことができたと思います。豊かな大自然の中で子ども達ものびのびと成長し子育ても一段落。これからはこの町の環境を将来に渡って保全する活動をガイドやまちづくりの仲間と協力して続けていきたいです。

## 満足度

アウトドアガイドのツアーには、毎年道内外からのお客さんが釧路川や道東の自然を楽しむために訪れてくれます。私達が暮らすこの地域の景色や自然環境に感動し笑顔になる場を共有できることに喜びを感じるのと同時に、豊かな自然の中での暮らしそのものが素晴らしい事なのだと思えます。お客さんにも体験を通して、自然を大切に思う気持ちや、身近な自然への関心を持ってもらえたら嬉しく思います。また地元の子も達と一緒に自然体験をする機会もあるので、生まれ育った町の魅力に気づき、ふるさとを誇りに思うきっかけづくりができれば良いと思っています。

## これから

私も夫も道外からの移住者ですが、この土地に根ざす事ができたのは、町の人や他の移住者との交流、役場の協力などがあっての事だと思っています。多くの人の支えが有る今の今なので、これからは自分も地域にお返しできるよう、この町の魅力の発信や、新たに移住してきた人が住みやすくなるようお手伝いをしていきたいです。また、北海道の自然の素晴らしさを多くの人に感じてもらう、この環境を守っていくためにも、自然をテーマに色々な人の話を聞き合い、交流できる場づくりをし、野生動物と人間がより良く共生するための環境づくりについて、皆で考えていけたらと思っています。

北の★女性たちへの  
メッセージ

結婚や子育てなどで仕事のあり方も変わり、遠回りに思うこともあるかもしれませんが、でもその時間があつたからこそより一層豊かになれる可能性があります。自分の好きなことを大切に、表現してみてください。北海道の素敵な人と自然が応援してくれそうですよ！

## 上川【幌加内町】

平成27年（2015年）ロールモデルとして紹介

みやはら みつえ  
宮原 光恵さん Mt.ピッシリ森の国株式会社取締役 農業・写真家

1962年生まれ、標茶町出身。1995年に家族で幌加内町朱鞠内地区に移住し、1997年就農。大規模農業を営みながら、有機栽培の拡大に取り組む。2017年より、WWOOF (World Wide Opportunities on Organic Farms~世界に広がる有機農場での機会) のホスト会員となり、有機農業体験の受入を行っている。



## 唯一無二の地で、心豊かな暮らしをつくり、伝え続ける

## きっかけ

幌加内町で農業を始めて26年になります。新規就農時、農業関係者に「この地で有機農業を始めたい」と相談したら、「ここでは絶対に無理!」と口を揃えて言われました。本当に奇跡的に生き残れていると思う位、何度もピンチに見舞われながら、必死にここまでやってきました。2017年よりWWOOFホストとして、有機農業体験を受け入れるようになり、コロナ前は、世界中からたくさんのボランティアの方々が来てくれていました。そして農業だけでなく、生き方や価値観について語り合い、情報交換や文化交流を通して、世界中にたくさんの友人ができました。彼らが残していつくれる絵、レシピ、手紙などは、我が家の宝物です。

## 苦勞

ここ幌加内町朱鞠内は、とても雪が多く、とても寒い所です。周辺地域と比べても早く積もり、雪解けも遅く、1年のほぼ半分の間、積雪があります。道内の人ですら驚くほど雪の多いこの地で、何のノウハウもない私達が有機農業を行うのは、あまりに無謀と言われてきましたが、やはり安全安心な作物を作りたいという思いは強く、色々な人に助けられながら、何とか続けてきました。数年前、息子が戻ってきて、一緒に農業をするようになり、有機栽培の作付けを徐々に増やしています。輪作体系の一環として、有機そばの生産も始め、2021年から十割そばの乾麺の販売を始めています。

## 満足度

海外では日本よりオーガニックへの関心が高く、コロナ前に受け入れたボランティアの9割が外国人でした。彼らから、自分の国の様子や価値観、教育などについて話を聞き、また、野菜を使って得意料理を作ってくれて、レシピも教えてくれるので、まるで世界を旅するように、色々な国の食や文化、知識に触れることができ、まさに「世界がうちへ来てくれる」といった感覚で、とても豊かで楽しい時間を過ごすことができます。そして彼らのWWOOFサイトへの書き込みを見た人がボランティアに申し込んでくれるなど、人と人との輪につながっていくこの取組をこれからも続けていきたいと思っています。

## これから

私達にとってこの土地は、唯一無二の素晴らしい場所で、豊かに暮らせるあらゆるものが揃っていると感じています。厳しく激しい自然ではありますが、この自然を生き、暮らしを積み上げて、豊かな生活文化を構築していきたい。ここへ来る若者達の多くは、現代の価値観に違和感を抱いているように感じます。そんな彼らに、農作業や交流を通して、私達の思いや、目指す暮らしについて伝えることで、彼らの人生が次のステップに進むためのヒントになればと思っています。私個人としては、教えてもらった世界のレシピを使い、有機野菜で加工食品の製造を目指し、実現できるように勉強しているところです。

北の★女性たちへの  
メッセージ

大切なことは、今やっている！これからやりたい！少し行き詰まったなど、様々な場面で、一歩引き、全体を見渡し軌道修正をすること。環境や価値観の違う世界を覗いたり、話を聞いたり、あるいは、ポーッと風景をみながら静かな時間を持つのもお勧めです。

## 宗谷【豊富町】

たなか  
田中 あもさん 工房レティエ あぐりネット宗谷(有) 代表取締役社長

1990年生まれ、豊富町出身。工房を立ち上げた父親の引退後、経営を引き継ぎ、自家製牛乳を使って乳製品を製造、販売する6次産業に取り組んでいる。



## 大地の恵みをふんだんに、こだわりの商品を届ける

### きっかけ

35年前、父が移住して牧場を始め、その後工房レティエを開業しました。7年前に私が経営を引き継いで、姉がチーズやジェラートを作り、私が販売をしていたのがそもそもの始まりです。現在は牧場を営む夫と二人で経営しています。夫は2020年の秋に両親の営む牧場から独立して、工房の近くで牧場を始め、加工に向けた乳質のジャージー種やブラウンスイス種の他、国内では数百頭しか飼育されていないガンジー種など、30頭ほどの牛を育てながらチーズを作り、私はカップアイスやジェラート作り、カフェと会社全体の経営をしています。二人のこだわりを形にした商品を多くの人に喜んでいただくため、心を込めて作っています。

### 苦労

酪農の多くは、乳質や乳量の安定のため、輸入飼料やサイレージを使いますが、我が家は放牧にこだわり、牧草メインでやっているため、日によって乳成分も味も変わります。チーズもアイスもその日の乳成分によって作り方や材料の配分割合などを変えるなど、試行錯誤と工夫を重ねて作らなければならず、とても大変。でもそれが楽しさでもあります。カフェに来てくれるお客さんも、そんな味の違いも楽しみながら、「レティエのアイスは飽きない」と喜んでくれるので、いつも感想を聞き、よりおいしく作る方法を模索しています。小さな工房だからこそできる楽しみ方ですね。

### 満足度

材料にも製法にもこだわり、良いものを作りたい。そんな思いで、自分がやりたいことをやっているのですが、それをお客さんに喜んでいただけるのはとても嬉しいこと。本来あるべき姿に近い環境で育った牛から搾った牛乳で、添加物を一切使わず、本質にこだわった乳製品を作ることが私の喜びです。でもこだわり一辺倒では経営が成り立たないので、そこはバランスを考えながら、なるべく多くの人に買っていただけるものを作るようにしています。特にコロナ下で観光客が少なくなり、地元のお客さんに来ていただくことの大切さを感じたので、皆さんに喜んでもらうことを第一に考えています。

### これから

豊富町で生まれ、家族で酪農をしながら育った私にとって、この町で酪農をしながら6次産業に取り組むことは、とても自然なことだと感じています。私は、伝えたいことは言葉を並べるのではなく、形にして表現するものだと思っており、それが工房レティエでの日々の積み重ねなのです。商品作りやカフェで私の思いを表現して、地域の人達に「レティエがあって良かった」と思ってもらえる存在になりたいです。そして、豊富町の大自然の恵みを感じられるような、こだわりの詰まった商品を少しずつ増やしていけるよう、夫と二人三脚で、これからも作り続けていきたいです。

北の★女性たちへの  
メッセージ

6次産業を始めるのは初期投資が大変と思われがちですが、あまり構えずに、できることや小さなことからチャレンジしてみてください。女性には固定概念にとらわれず、何にでも挑戦できる力があると思うのです。ちょっとくらい失敗しても大丈夫！女性は無敵です!!