

Local Life Journal

ローカル・ライフ ジャーナル Vol.5
2018 Spring

in Nara Okuyamato



奈良・奥大和

Local Life Report

奥大和エリアの暮らしに関する取り組みをレポート。
今回は、十津川村、上北山村、高取町、宇陀市をご紹介します。



奈良県の「奥の奥」で
買い物弱者を救う取り組み。



▲明るい笑顔が印象的な松島さんご家族のアップ
ホームなお店はホッと心が和む雰囲気

日本百名山に数えられる大台ヶ原。その麓にある上北山村は、最寄のコンビニまで車で40分、駅まで1時間30分とまさに奈良県の「奥の奥」に佇む村だ。ここで、先代から50年以上食料品店を営んでいる松島さん。高齢化が進んだ村では現在、車の運転が難しくなったお年寄りたちの「買い物弱者」が問題になっている。そんな現状を少しでも改善しようと、広い村内を巡って商品の配達を行っている。「配達の際、ちょっとした立ち寄りなら車に乗せてあげることも多いですね」と松島さん。住民たちの暮らしに寄り添いながら、仕入れに配達に今日も車を走らせている。



▶「この干し芋、味見してみてください」お母さん、吉野の地元グルメなど美味いものがいっぱい



▲新鮮な生まぐろの他、鮮魚類は熊野の天然ものにこだわり、夏は活うなぎの取り扱いもあるそう

松島商店 ☎07468-3-0171 園吉野郡上北山村大字河合360-4



「秘境の温泉地で新鮮な食品を」
地域密着型のサービスを目指して。

2017年12月。山深い秘境の温泉地として名高い十津川温泉に、あるスーパーがオープンした。「スーパー「ヤマイチ」は、十津川村の土木建築会社である山一建設(株)が運営するスーパーだ。十津川村にはかつて各地域に商店があったが、少子高齢化が進み、閉店する店が増えていくという。「困っている人たちの切実な声を聞き、異業種ですがチャレンジすることにしました」と会長の千葉さん。土木業を地域密着で営んできた会社にとって、今回の決断は村への恩返しの意味も。「地域の住民が安心して暮らしていける村づくりに努めたいですね」と千葉さん。「新鮮なものをお手頃価格で」をモットーにしたお店に、今日も多くの人が集まっている。



▲スーパー「ヤマイチ」の店員のみなさん。お揃いの緑のジャンパーでお客さまをお出迎え



◀店内には生鮮食品のほか、日用品も揃う。2018年の2月からは移動販売車も実施
▶新鮮な魚介類は熊野の市場からの仕入れ。ほかにも新鮮な肉や野菜など豊富な品揃え

スーパー「ヤマイチ」 ☎0746-64-1555 園吉野郡十津川村平谷462



ウェルネスシティを目指し
市民が取り組む「健幸生活」。



▲市民に配布されるポイントカード。地元企業や商店なども協賛していて、賞品も豪華

高齢化や人口減少に対するアクションとして「ウェルネスシティ」を掲げ、様々な取り組みを実施している宇陀市。中でも特に成果をあげているのが「健康ポイント」制度だ。健診受診や自ら設定した健康目標の達成でポイントを加算し、ポイントが貯まれば賞品が当たる抽選に参加できるという仕組み。実際、特定健診の受診率は開始時より10%も上がったそう。「楽しみながら取り組めるのが効果的なのだと思います」と保健センター所長の的場さん。「健幸」な生活を送る市民が一人でも増えるよう、工夫をこらす毎日だ。



▲「ラジオ体操の普及」も取り組みの一つ。女性や高齢者など、的を絞った運動メニューの実施も

中央保健センター(室生福祉保健交流センター ぬく森の郷内)
☎0745-92-5220 園宇陀市室生大野3776-1



“こころ”と“からだ”を温かく。
農業を通じた「まちづくり」。

「くすりのまち」高取町にある(有)ポニーの里ファームでは、大和当帰(やまととうき)などの薬草栽培の他、薬草を使った製品の加工・販売を行っている。統括マネージャーの保科さんの仕事は、農作業の管理から商品開発まで多岐にわたる。「課題は人を育てること。スタッフの良いところを引き出し、自らも学びながら事業を発展させたい」と保科さん。健康に役立つ商品を、ここ高取町から世界に発信したいと意気込んでいる。



▲農作業に動かしむスタッフ。農福連携にも取り組み、健康者も障がい者も皆が働ける会社を目指している



▲焙煎した大和当帰のお茶や乾燥粉末など、心と体に優しい商品が並ぶ



▲「美味いね、まを売りたいの、かち合いたいです」「保科さん、かち合いたいです」

農業生産法人(有)ポニーの里ファーム ☎0745-67-0104 園高市郡高取町兵庫193-2

engawa 奥大和移住定住交流センター「engawa」

地方と都会、若者と大人、移住者と奥大和地域の方々など、いろいろな場所とひとつながり「engawa」は、Wi-Fi完備のコワーキングスペース、打ち合わせスペースとして、誰でも利用可能なオープンスペースだ。併設の相談窓口は、奥大和での生活や就業、空き家についてなど移住についてのタイムリーな情報が集まっている。

☎0744-48-3019 園橿原市常盤町605-5 園9時30分～18時 園土・日曜、祝祭、年末年始

本紙は、奥大和地域に暮らしているの方々へ、移住者や地域での移住・定住に関する取り組みを紹介し、自らが住む地域の良さを実感していただくために発行しています。

発行・問合せ:
奥大和移住・定住連携協議会
(事務局: 奈良県奥大和移住・
交流推進室 ☎0744-48-3016)

奥大和移住・定住連携協議会は、
奈良県と奥大和地域19市町村で
構成されています。

Local Life
in Nara Okuyamato



▲乾さん(左)と談笑タイム。高齢者から小さな子どもまで、幅広い層の人たちとどう関わっていくかなど、話題は尽きない

山添村コミュニティナース

えはら ゆうこ
荏原 優子 さん

横浜市出身。父の病気をきっかけに、地域での予防医療に関心を持つ。Bangladeshでの青年海外協力隊などを経て現職に従事。

荏原さんの活動拠点は村にあるガソリンスタンドだ。「調子どう?」「顔色いいやん!」給油に訪れた村人たちに声をかけ、会話の中で彼らの健康状態をチェックする。近頃はお手製の「健康相談室」の看板を見て、少しずつ相談されることも増えてきた。荏原さんが村へ来たのは2017年4月。決まった働き方のないコミュニティナースの活動はまさに手探りで、最初はうまくいかない日々が続いた。

熱い想いを受け止めて、支えてくれる仲間と共に。



▲「エバラいます」の掛札が在室の目印。医療機関の情報提供したり、受診の案内をするなど地域と医療を繋いでいる

そんな中、自宅近くのガソリンスタンドで働く乾さんと仲良くなり、そのスタンドの事務所に拠点を置かせてもらうことに。住民の憩いの場でもあったスタンドで乾さんと一緒に声をかける荏原さんが、彼らに受け入れられるのにそう時間はかからなかった。「地域の資源がようやく見えてきたところ。仲間も増えてきたので、今は村に必要なものを一緒につくっていきたくですね」と語ってくれた。

天川村コミュニティナース

やまはた さとし
山端 聡 さん

大和高田市出身。天和大阪財天社での拳士をきっかけに、天川村への移住を考える。昨年、様々な縁を得て転職と移住を実現した。



領域をまたいで実現する、手厚い住民サポート。

介護福祉士と看護師の資格を持つ山端さん。「地域に根差した看護を」と念発起し「地域おこし協力隊」の二員として天川村に飛び込んだのは2017年5月。現在は、役場の健康福祉課や診療所、社会福祉協議会などがつなげた天川村保健福祉総合センター「ほほえみポイント天川」で忙しい日々を送っている。山端さんの業務は幅広く、検診・予防接種などの保健事業サポートから、いきいき百歳体操やサロンなどの地域支援事業、医師と同行して村を回る往診業務など、多岐にわたっている。「もともとある取り組みを推進しながら、新しい事業へ組み込んで

「村」が勤務地の看護師さん

地域に溶け込み、人々を元気に。コミュニティナースという生き方。

「コミュニティナース」をご存知だろうか。病院に勤める一般的な看護師とは異なり、地域の人々の暮らしに寄りそいながら、彼らの健康を見守る存在だ。奈良県奥大和で活動を始めた、4人のナースたちの取り組みを紹介する。



▲深い山の中にある川上村の東部地区は高齢者が多く、学校や医療機関、スーパーからも遠く離れている。サポート事業はまさにライフラインだ



▼50リットルの灯油自販機を試験的に設置し、高齢者の外出のきっかけづくりも行っている



川上村コミュニティナース

もと
本めぐみさん

東大阪市出身。2016年4月に川上村役場へ赴任後、現場へ出向。地域包括ケアシステムの構築のため尽力する日々を送っている。



▲2台の移動販売車「かわかみらいふ号」が稼働。各集落を週に1度訪問している

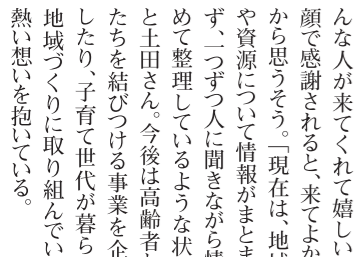
保健師の本さんが所属する「(社)かわかみらいふ」は、高齢化が進んでいる川上村東部地区の暮らしをサポートを行う組織だ。村長の意向をうけ、村役場から出向して1年が経つ。移動販売車に同行し、住民たちに声をかける日々。日常会話の中から健康状態を確認したり、ご近所さん同士の関係を把握したりして少しずつ地域に溶け込んでいった。当初は警戒されたこともあったが、何度も訪れることで少しずつ住民たちとの関係を築いていったそう。また、宅配事業のスタッフや役場の関係部署と連携することで、密な見守りを行う。「近頃は、ちゃんとして飯食べとるか?」なんて心配されたり。どっちが見守られているか分かりませぬね」と本さん。住み慣れた村での暮らしを維持できるようサポートする本さんのフットワークは軽やかだ。

高齢者の転出続く山村で、「暮らし」を見守る日々。



▶村の人たちと憩いのひと時。外から来た人には警戒心を持つ人が多いが、とにかく話をして地域や人をよく知り溶け込めるように工夫している

幅広く高齢者をサポート。世代を超えた繋がりがづくり。土田さんが先に移住していた医師の夫の元へ1歳になる娘と一緒に、奈良県葛城市から東吉野村へ移住してきたのは2017年10月。コミュニティナースを始めてまだ間もないが、村のまちづくり活動拠点「KAMEYA」で暮らしの保健室を開催したり、人暮らしの方への訪



東吉野村コミュニティナース

つちだ ひとみ さん

山形県出身。病床の父に誓った「誰にも負けない一つの道」を歩むため、移住し現職に従事。夫と共に「困っている人の心を癒す日々」を送る。

問や健康相談を行ったり、高齢者サロンに参加するなど幅広く活動している。仕事とプライベートの境界線があいまいで戸惑うこともあるが、「こんな人が来てくれて嬉しいわ」と笑顔で感謝されると、来てよかったと心から思うそう。「現在は、地域の人材や資源について情報がまとまっておらず、一つずつ人に聞きながら情報を集めて整理しているような状況です」と土田さん。今後は高齢者と子どもたちを結びつける事業を企画・運営したり、子育て世代が暮らしやすい地域づくりに取り組んでいきたいと熱い想いを抱いている。

1万人いれば、1万通りのコミュニティナース像。

コミュニティナースの仕事は、一言でいうと「地域を元気にすること。日常の中で住民の「健康ニーズ」を把握したり、情報発信をしたり、医療や福祉機関への橋渡しをしたり。また、過疎や高齢化、コミュニティの断絶など課題は地域によって様々。だから、コミュニティナースに「コレ」といった仕事の型はないんです。1万人いれば1万通りのコミュニティナース像があっていい。今、各地域で頑張っている仲間たちも、様々な背景や想いをもって仕事に取り組んでいます。後に続く人材を育成して活動の幅を広げていきたいですね。



Community Nurse Company(株)
代表取締役 矢田 明子 さん

鳥根県出身。2017年4月にCommunity Nurse Company(株)を設立。コミュニティナースの第一人者として全国を駆け回る。医療保健以外の分野でも、リノベーションや移住、行政や大学など様々な分野や組織を横断し「地域の健康づくり活動」に従事。3児の母。



▶診療所の医師と往診に向かう山端さん。診療所が同じ施設内にあるので密な情報交換とコミュニケーションができる

ラッシュアップし、領域横断的な活動や兼業ができる体制を整えたい」と山端さん。前例のない仕事だけに悩みも多いが、村の人やスタッフからの感謝の声を励みに、今日も笑顔で職場に足を運ぶ。