

元氣さぎしま協議会

住民主体で魅力を発掘、

「海浜セラピーツアー」などを実施

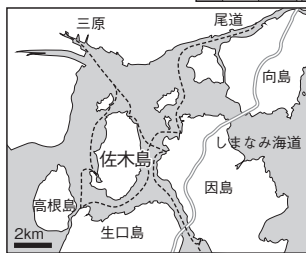
三原市地域おこし協力隊 松岡さくら

三原市の沖合に浮かぶ佐木島(鷺浦町)。三原港から高速船で約一三分、フェリーで約二五分の距離に位置しており、「日本一新幹線駅から近い島」とも呼ばれている。

この島には長年、島の活性化に取り組む「元氣さぎしま協議会」がある。地域住民が主体となり、積極的に地域づくりを実践している。今回は、協議会の立ち上げに至るまでの過程とこれまでの活動、設立一〇年目を迎える現在の状況について、元事務局長の小谷章一さんと、会の組織づくりから関わり、現在は副会長を務める奥野征代さんに話をうかがった。

地域づくりに積極的な佐木島の人たち

昔から佐木島の住民には、地域づくりに積極的に関わりあうとする姿勢があった。例えば市が開催する「市政懇談会」。



佐木島：三原市沖に位置する。面積8.71km²、周囲18.2km、人口683人(平成31年1月末日現在)。主産業は農業で、大平山(268m、しま山100選)の山裾に柑橘畑が広がり、平坦地ではワケギやメロンが栽培されている。北、東、南西に集落があり、各地区で文化や話し言葉に少し違いがある。

毎回約一〇〇人もの住民が集まり、会場は満席。市に対する質疑も積極的に行なわれ、応答時間が足りなくなるほどだった。いま島に配置されている救急艇や救急搬送車は、住民が声を上げて市に求めた結果だという。

島内の各地区では、それぞれ独自に環境美化や耕作放棄地活用などに取り組んできた。向田地区では一九九二年から、もともとミカン畑だった放棄地を有効活用するため継続的に桜の植樹を実施。二〇一三年には桜の木のオーナー制度を導入した。専門業者などには頼らず、中学生からお年寄りまで住民総出で取り組んだ点が評価され、一九九七年には「全国育樹活動コンクール」で林野庁長官賞を受賞。現在では約一三〇〇本の桜が植えられ、「塔の峰千本桜」として県内有数の桜の名所になっている。

一九九〇年からは、来島者の呼び込みと島のPRを目的



県内有数の名所となった「塔の峰千本桜」。



「桜の木オーナー制度」での植樹。



「第29回トライアスロンさぎしま大会」の様子。

として、毎年八月に「トライアスロンさぎしま大会」を開催してきている。四〇〇人以上の選手がスイム・ラン・バイクで競い合う。住民と約二五〇人の外部ボランティアが一緒になってつくり上げる、島一番のイベントだ。準備と運営を担う実行委員会の中心は、島内三地区をまとめる鷺浦町内会である。大会開催以前は島に一六〇〇人ほどが暮らしていたが、地区をまたぐ交流はあまりなかったという。

「島に人呼び込むように

なったのは、トライアスロンが初めて。それに、鷺浦町内会を母体とした実行委員会の結成で、島内の人的交流が非常に活発になった」と小谷さんはいう。住民のボランティア参加、参加者との交流による活性化への貢献が評価され、本大会実行委員会は二〇〇九年に「広島県いきいき地域づくり賞」を受賞している。

昨年の大会には、現広島県知事の湯崎英彦氏がチームで参加、佐木島と縁のあるニュージールランドのパーマストン・ノース市から招待選手を迎えるなど盛り上がりを見せた。今年で三〇回目の開催を迎える。大会実行委員会を中心に住民一丸となり、記念大会の成功を目指している。

二〇〇六年七月には、島内の有志で「さぎしまを愛するボランティアガイド」が結成された。島の自然や暖かい風土などの素晴らしさを伝え、活動を島の活性化につ



西側からみる佐木島の全景。



「元気さぎしま協議会」の会議の様子。

なげることを目的とし、ウォーキングや山登りツアー、桜の名所ガイド、八十八カ所めぐりなどを催行している。二〇一三年にはこれらの先駆的な取り組みが評価され、「観光地ひろしま！ おもてなしアワード」を受賞している。

「元気さぎしま協議会」の立ち上げと活動

二〇〇八年、三原市で離島・中山間地域活性化対策の取り組みが始められた。佐木島をモデル地区として住民との話し合いが行なわれ、過疎・高齢化などの課題、目指す将来像や今後必要な取り組みについて、さまざまな意見交換が行なわれた。そこで、島内活性化を総合的に進めるための「組織」が必要ということから、二〇〇九年三月、新たに「元気さぎしま協議会」が設立された。当時の会員は約一〇〇人、鷺浦町内会と三原市で構成され、島の住民が活動を実践、市はそれらの活動を支援する役割だ。

協議会がまず取り組んだのは、活性化計画の立案だった。農林水産省所管の「農山漁村（ふるさと）地域力発掘支援モデル事業」の補助金を活用、幅広い参加を呼びかける広報を島内全戸に配り、住民参加型のワークショップを計四回

開催、延べ二四四人が自主的に参加した。山口県周防大島の先進地視察にも五五人の住民が参加、他の島の方々が地域づくりに取り組む姿を見て、強い刺激を受けたという。

二〇〇九年一月、「元気さぎしま ふるさとづくり計画」が完成。「健康と癒しの島づくり——さぎしまの魅力を発掘し、いつまでも元気で暮らせる島づくり」をテーマに、①観光交流、②健康づくり、③農業振興・さぎしまブランドづくり、④定住促進、⑤環境美化、⑥郷土愛醸成、⑦活性化イベント研究の七班体制で活動していくこととなった。

七班体制で多面的な活動を展開

「観光交流班」は観光マップやPRポスターの作成、東京の交流イベント「アイランダー」への出展ほか、島内ウォークや特産品の販売、食事の提供などを行ない、島のPRと観光客の増加を図るために、グリーンツーリズム「さぎしま体験日帰りツアー」を旅行会社や観光協会と連携して実施。島外から約一五〇人が参加した。島の地域資源とこれまでの活動を活かした体験メニュー検討のため、島根県の農家民宿視察や、関係者による講演会も開催した。

島の新たな観光資源の開発にも取り組んだ。「さぎしまを愛するボランティアガイド」と県立広島大学が連携し、「海浜セラピー[®]」を開発（後段の「体験ルポ」参照）。「島内八十八カ所のお大師さんをめぐるスタンプリー」と、「しま山一〇〇選記念大平山登山^{だいへいさんとうざん}」も開催している。



環境美化班が植えた菜の花畑。



「八十八カ所お大師めぐり」の石仏。

「健康づくり班」は、健康づくり講座やウォーキング大会、関係講習を開催。

「農業振興・さざしまブランドづくり班」は、食に関する独自の地域資源開発を目的として、「たこわけじやが」（地元の特産品を使ったお好み焼）の調査研究を行なった。また広島県と連携し、耕作放棄地対策として牛の放牧や、島内と三原市内の幼稚園児・小学生を対象としたサツマイモ掘り体験を継続実施している。

「定住促進班」は、島内の空き家所有者に対して、今後の活用意向などの調査を実施、定住促進を図るための条件整備を行なった。移住希望者には空き家紹介などで対応し、定住促進リーフレットも作成、移住者の増加に貢献した。「環境美化班」は、新たな観光スポットを創るため、芝桜・

ヒマワリ・菜の花などを植樹。看板を設置し、三カ所の花木園の維持管理を実施し、三原山の会と連携しながら大山登山道の整備も手掛けている。

「郷土愛醸成班」は、文化財に関する講演会の開催、観光案内板や文化財説明板、八十八カ所巡礼の石柱を設置した。「活性化イベント研究班」は、島の情報を広域的に発信するホームページを開設。桜をPRするリーフレットの送付、島を宣伝する手提げ袋なども製作し、配布した。そのほか、外部からの島内イベント開催に関する受け入れや対応、島内での調整を主に行ない、現在は「ニュージラード友好の森」の整備を中心に活動している。

組織が抱える課題とその打開策

協議会は、今年三月で設立一〇年目を迎える。今も毎月第三火曜日の午後七時半から定例会議を開き、各班の活動報告や今後の予定についての話し合いを行なっている。かつては五、六〇人が議論を交わしていたが、現在の参加者は三〇人ほどだ。実際の活動に参加する会員数の減少も大きな課題である。

原因の一つとして、高齢化による人材不足を背景に、一部の会員のみが活動している状況が挙げられるという。数人の積極的な会員が自分たちだけで話をまとめてしまい、どんどん行動を起こしていくのだ。もちろん、新たな取り組みを能動的に進めていく、協議会や班を牽引していく意

味では非常に重要な存在である。

しかし一方で、他の会員の参加意欲を下げている面があることも事実である。なかには、自分には話が来ていない、誘われていない、自分は会にいてもいいんじゃないだろうか……と感じてしまう会員もいるのだろう。年数が経過するうちに参加者の固定化が進んでしまった。

そのような状況をつくらないためには、「皆での協議」が重要だ。定例会議に「出たら必ず発言してもらおう」こと、自分たちがやりたいことについて「オープンに話し合いができる人たちの集まり」をつくることなどが必要だという奥野さんは、「話すうちに何かが生まれてくる」と語る。

また、協議会のリニューアルも選択肢の一つだ。立ち上げ当初に実施した住民同士でのアイデア出しをもう一度行ない、目指すべき島の将来像や取り組みの再設定、補助金に頼らず自主的な資金の獲得とその運用、途中で希望の班に自由に移ることを認める、などが考えられるという。

島外の人たちによる新たな動き

一方で協議会は、島外の方たちの存在や取り組みにも大きな期待を寄せている。島で生まれ育った人が気づかない良さや魅力を発見したり、斬新なアイデアや企画を提案してくれたりするという。

studio I 代表の山崎亮さんが、京都造形芸術大学で二〇一一年から開催している講座「ふるさとという最前線」

を受講した関東圏に住む学生は、二〇一四年に佐木島をフィールドワーク地として一定期間調査。広報誌『双鷺洲』の特集号を発行したり、「島★彩発見！ フォトコンテスト in さぎしま」を開催して「さぎしまのアルバム」2014』を作製するなどの取り組みを行なった。今でも援農やイベントなどを通して住民との交流は続いている。

二〇一六年には、「鷺島みかんじまプロジェクト」が始動（一社）三原観光協会を主体として、住民と三原市内の飲食店や業者、道の駅関係者などと一緒に取り組む。過去には、放棄されていたミカン畑を管理し、秋にミカン狩りツアーを開催。フレンチの世界的巨匠・熊谷喜八さんによるランチビュッフェをいいただきながら浜辺で音楽を楽しみ、ビーチ相撲も行なう「秋のサギ・ビーチ・パーティー」を開いた。いまでは、無農薬で柑橘を育てる農家との共同でのジャム開発や、空き家を利用した長時間休憩所「島時間『鷺邸』」の設置、島の柑橘を与えて育てた鶏卵「島たまご」の開発などを手掛けるなど、島のあらゆる資源に着目し、PRと観光客の誘致を図っている。

二〇一七年の秋からは、「八重潮の会」も島で活動を始めた。埼玉県出身の女性が提案し、島の住民と三原市外に住するメンバーで構成されている。「身近にある資源を使って、楽しいことを」をモットーに、海水を薪で焚き、塩を手づくりするイベントを春と秋に開催している。三原市内はもちろん、福山市や尾道市からの参加者も多く、とくに

Repa

体験ルポ 観光交流班の活動「海浜セラピー」

■砂浜あるきやストレッチでストレスを軽減

二〇一八年六月二十四日、「海浜セラピーツアー」に同行させていただいた。参加者は、三原市内や近隣地域、大阪や京都などからも来られている。健康に関心がある主婦の方や子

親子連れに人気がある。出来上がった塩は、その場でおむすびや煮込み料理に使う。塩はもちろん、その料理の味は絶品だ。

これらの動きに、多くの住民は好感を抱いているようだ。奥野さんは、「島外と連携したほうが選択肢も増える。いろいろな人がアイデアを持っているし、情報発信力も大きい」と語る。佐木島は、「何かあればすぐに協力する」土地柄である。小谷さんも「一定の信頼関係とつながりがあるって、意思疎通が早い。同じ方向を向いた人が集まってきた、チームが出来やすい」と話す。今後、島外からの方が地域住民を巻き込み、一緒に取り組みを盛り上げるという動きはますます加速していくのではないだろうか。

島外との関わりを通じてさらなる発展を

「地域おこし」や「地域活性」の定義は難しい。抱える課題や考えられる解決策は地域ごとにまったく異なる上に、「成功」はあっても「正解」はない。だからこそ皆で議論し、

できることや、やりたいことに一つずつ取り組むことが重要ではないだろうか。この意味で、住民同士で課題や解決策を話し合い、さまざまな活動に取り組む「元氣さぎしま協議会」の存在は非常に大きい。

佐木島は「しようと思ったらなんでもできる、ワクワクがあふれる」島だ。筆者も、地域の皆さんとのコミュニケーションや、外部団体とのさまざまなプロジェクトに参加する中で、そのように強く感じている。

協議会は地域主体で取り組みをスタートさせ、さまざまな補助を活用し、大学や観光協会などとも連携、事業を展開・強化させてきた。今後、組織の改革はもちろんのこと、島外の人や団体との新たな関わりを通じて、さらに発展できる可能性を十分に持っている。

筆者は現在、地域おこし協力隊として島の農作物を活用した新商品開発に取り組んでいる。島のために何ができるか、住民の方々と一緒にあらゆる角度から考えていきたい。

ども向けの自然体験を指導するインストラクター、料理研究家、親子連れなど、さまざまだ。

朝九時半、鷺港に参加者が到着。協議会の会員で、「さぎしまを愛するボランティアガイド」会長も務める土田美千恵

さんの「おはようございますー！ よつこそ佐木島へー」という
明るい挨拶からツアーが始まった。

参加者らは三つの班に振り分けられ、各班に二人のガイド
がついて案内を行なう。参加者らはネームタグに名前を記入
セラピー会場の大野浦海水浴場まで徒歩で移動する。「今日
はどこから来られたんですか？」「佐木島に来るのは初めてで
すか？」と、ガイドと参加者の会話が弾む。

約五分後、目の前には真つ青な海が広がる。その奥には市
内の街並みと山々も見える。穏やかな瀬戸内海の心地よい風
が吹き、かすかに潮の香りもする。

まずは血圧を測る。セラピー前後でストレスの度合いがど
う変化するのか、どのような効能が得られたのかを数値で確
認するのだ。



波打ち際での五感体験。

いよいよセラピーの開始。水際まで下り、五感体験を行な
う。目を閉じてゆっくりと大きく深呼吸をする。波音、鳥の
声、木の葉の揺れる音、船の
音に耳を澄ます。海に手を浸
し、砂に触れる。六月の海は
まだ少しひんやりと冷たい。
「名前は？文字。何でしょう
か」と海藻クイズが始まる。
島の手で採れるというこの海
藻、幅は一二センチほどで
細長く、深緑と茶褐色が混
じったような色をしている。
いったい何だろう……。

「モ（アマモ）ですー」

島の手で採れたというヒジキを
もらい、食べてみる。少しコシが
あり、肉厚でとても美味しい。

「波打ち際に立って、腹の底から
思い切り大きな声で、ながく声
を出してみましよう。いち、にの、
さん！」

みんな「お——い——」と揃
えて声を出す。「わ——」「ありがと——うー」と思い思
いの言葉を叫ぶ。声を出すと体も心もスッキリとし、思わず
笑顔が溢れる。

つづいて、マットを砂浜に敷き、「セラピーストレッチ」
を行なう。ガイドの指導に従い、約三〇分間ゆっくりと体と
心をほぐしていく。ストレッチの後は手づくりのシソジュー
スをいただく。甘酸っぱい味が口に広がり、島の自然が身体
に染みわたっていく。

つぎに、「さきラップ鷺裸歩」に履き替えて砂浜をあるく。鷺裸歩と
は海浜セラピーを監修した県立広島大学の大塚彰名誉教授が
開発したオリジナルシューズ。まるで裸足であるにしているか
のように感じるのだが、つま先からかかとにかけてはビニ
ールでできているので、貝殻などで怪我を心配がない。そ
のまま海に入ることできる。砂の柔らかく心地よい感触が
足裏から伝わる。砂浜での歩行は平地に比べて太ももの筋肉
をより活発に使うため、柔らかない足場で負荷を楽しみながら
身体を鍛えられるという。



オリジナルシューズ「鷺裸歩（さきラップ）」。

その後、血圧を測る。ストレッチが解消されると最高血圧が下がるというが、個人差があるようである。中には、「血圧が上がっていた。久しぶりの佐木島で天気も最高、テンションが上がってしまった（笑）」という男性もいた。

■島産食材のセラピーランチ

昼食に「セラピーランチ」をいただく。管理栄養士が考えた献立で栄養・彩り・味に配慮しつつ、ヒジキやワカメ、タコ、ワケギなど佐木島産の食材を使った料理が並ぶ。これらの料理は、安政柑あんせいかんを使ったお菓子「かひねり」を生産・販売する「ほっとマザーズ須ノ上工房」の方が担当する。デザートとして、採れたてのスイカと、筆者がつくったオリジナルのレモンシャーベットも提供された。島で採れた無農薬レモンを使用し、砂糖の代わりに甘酒を加えたヘルシーなシャーベットである。「うわー 美味しいー」。海のそばで食べる島の味は何倍も美味しく感じる。

ランチの後は自由時間。設置されているハンモックに寝転がり昼寝をする、おしゃべりで盛り上がる、砂浜で貝殻を探す、周辺を少し散歩するなど過ごし方は人それぞれ。持参したドローンで空からの風景を撮影する方もいた。

「灯台まであるきますよー」というガイドの案内に従い、「恋



大野浦海水浴場でのセラピーストレッチ。

する灯台」にも認定された佐木島灯台までみんなであるく。灯台への道には竹が生えている。「こつやつて細い竹に耳をくつつけると、中を流れる水の音が聞こえるよ」と、普段は自然体験のインストラクターとして働く女性参加者が教えてくれた。水を吸い上げる量が多いという細く若い竹をみんなで探し、耳をびたりとくつつける。耳を澄ませると、ポコポコポコポコ……と音がする。「うわ、ほんとだ！ 聞こえる！ すごい」と、身近な自然の体験に盛り上がった。

灯台散策後、シートに感想を書き込む。「島の自然に癒された」「また参加したい」という言葉が多くみられた。

鷺港では「島のばん屋さん」の出張販売が行なわれ、マフィンなどが飛ぶように売っていた。「良いお土産になりました！」と、参加者の皆さんも満足されていたようだった。秋には旬のミカンやジャムなどの販売もあるという。

帰りの高速船が来た。船の中から参加者らが手を振る。「さようならー！ また来てねー」。船が見えなくなるまで私も手を振り続けた。



松岡さくら（まつおか さくら）

1994年兵庫県姫路市生まれ。大学卒業論文の調査中に佐木島・小佐木島を訪れたことをきっかけに、2018年4月佐木島へ移住。現在は三原市地域おこし協力隊として、主に島の農作物を活用した新商品開発などに取り組む。

写真／元氣さぎしま協議会、さぎしまを愛するボランティアガイド、三原市役所