

Pioneer

「ピオネ」

Vol.4

真庭市地域おこし協力隊
×
真庭のパイオニア達



まちが
い
さがし



さいま
が
ち
が



生年月日は1999年1月6日、来年で23歳です。このノザキサイクルがある真庭市勝山新町が生まれたところです。中学校まで真庭にいて、高校で本格的に自転車をやりたいと思い倉敷の高校に進学しました。競輪選手を夢見て3年間みっちり自転車部に在籍していました。実力がなかったため選手はあきらめて、ある時から自転車のメンテナンス

天我さんの経歴を教えてください。



真庭は田舎のくせにすごい面白い町 By 野崎天我



勝山駅の目の前にある新町商店街に元気で賑やかな自転車屋がある。

「ノザキサイクル」の看板息子であり、5代目として働く野崎天我さんを紹介いたします。



中学まで一緒だった真庭の友達とはどんな関係ですか？
高校の時とかは日々の部活でヘトヘトだったので真庭に帰ってきてもあまり遊んだりはしなくて、正月とかにたまに集まって遊ぶって感じでした。だから高校を卒業して帰ってきてすぐとかは地元友達に大学生になっ

やセッティングを専門的にするメカニックのほうに転換しました。卒業後は真庭に戻ってきてこの店で働いています。

真庭に帰ってきたきっかけは？

もう単純に自転車関係の仕事をしたかったからです。僕が行った工業高校は9割9分就職組だったので、卒業後いきなり働くってことに抵抗はなかったですね。

真庭のアップルブランドの「0867」です。昔からのお知り合いなんですか？

いつからだろう、確か高校2年生の夏休みに勝山に帰って来てたときだったと思うんですけど、勝山駅前にある「三金や」ってスーパーにえらいお洒落なポスターが貼ってあるなと思って、ポスターを写メして『0867』を調べ始めたら真庭在住の方がされているというのでより興味を持ち始めました。ある時パンク修理に来られたお客さんが『0867』のTシャツを着ていたのを見てみると、偶然にも代表をされていた

て市外に出ちゃってる人が多かったんで遊ぶ人がいなくて結構しんどかったです。たまに『0867』のお兄さんたちが遊んでくれたりしたのでだいぶ助けられましたけど。



0867の代表、杉原利充さん（写真左）

天我さんが働いているノザキサイクルはどんなお店ですか？

一言でいうと町の自転車屋です（笑）老若男女に対応した町乗りの自転車からレース用の自転車まで色々扱っています。でも、他にはないハンドメイドの商品を作ったりしてるんで、他のお店とは結構差別化ができています。かなって思います。

差別化とは？

あまり他のお店がやらない手組みのホイールをバラバラの状態からオーダーメイドで組み立てたりとか、ホイールやウェアなどのオリジナル商品を企画販売したり、レース自体を企画運営したりとか。なのでうちのお客さんは県外もしくは県外のお客さんが多いです。沖縄や九州のお客さんもいます。日常的に色んな所から色んな大人がお店に来てたので変に大人慣れしていると言われていましたね（笑）。

ノザキサイクルはいつから始めたお店ですか？

創業は古くて、廃藩置県くらいから始まったと聞いています。うちの家は倉敷で、そこから津山を経て真庭に来たようです。最初は車屋兼オートバイ屋兼自転車屋みたいなところから始めたそうで、うちの親父が4代目と言っていました。最初の屋号は「ハヤセ」だったので、昔からのお客さんは今だにハヤセって電話で言われることがあります。

杉原さんだったんですよ。そこから仲良くしてもらったようになって感じます。

いい出会いだったんですね。自転車屋をやっていたから接点を持ってたってのも面白いんですね。

そうですね。やっぱり真庭にいたことがいいカルチャーシーンって触れることがほぼなかったのです。この刺激でしたし、こんなに近くにいたんだというのが衝撃的でした。そういうえば、うちの店を出す次のウェアは『0867』とのコラボジャージなんです！



アップルブランド 0867 とノザキサイクルのコラボジャージ



ライター：甲田 智之 (左)
ディレクター：池田 恭子 (中)
フォトグラファー：石原 佑美 (右)



真庭びと取材中のひとこま
いつも笑顔であふれる現場です
左上：村岡 誠介さん
右上：片川 佳子さん
中央：高峰 秀光さん
左下：岩本 将弘さん
右下：大塚 雅史さん

真庭は、「ひと」が資源です。

出会えば、出会うほど
魅力的なひとがたくさんいて、
ほんとうに驚くことばかりです。

ほんの2分、
そこを歩く方とちょっと立ち話をします。

すると立ち話で終えるなんてもったいない
おもしろいお話がたくさんこぼれてきます。

どうして今、真庭で暮らしているのか。
今、真庭でどんなふうに暮らしているのか。

お話のなかには、ふだんはなかなか見えない
人生の背景や、心の揺らぎがあります。

わたしたちは、
それをありのまま伝えたい、と思っています。

コンテンツというよりは、「ひと」を伝えたい。

「真庭びと」は、
おひとりおひとりを「ひとつの物語」として
お届けしています。

「真庭びと」は
真庭市移住ポータルサイト
COCO 真庭で不定期連載中。



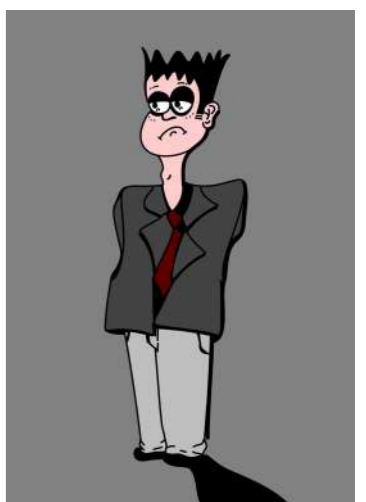
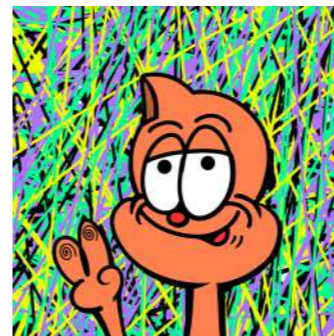
COCO 真庭 (真庭市交流定住センター)
真庭の人とくらしをつなぐプラットフォーム
<https://cocomaniwa.com/>



天我くんにとって真庭ってどんな町ですか？
うーん、なんででしょうね、真庭というかは勝山のことしか言えないんですけど、率直にいうと、めんどくさい町だなと思いますね。だけど遊べば田舎のくせにかなり面白い町だと思ったりはします。小さい頃は全然思ってたんですけど、最近は面白い人が周りにいる感覚が大きくなってきましたね。



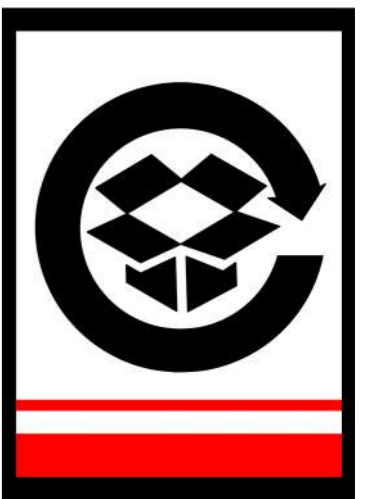
こんな町になったらいいなってのはありませんか？
なんだろうな、お店がいっぱいでいいのになとは思いますがね。今の子どもたちがどう思ってるかわからないですけど、僕は中学生の時に町自体に面白味を感じたことは正直なかったんですよ。山で遊んだり川で遊んだりってそんな感じしかなかったもので、公園というかもっと遊べる場所があればよかったな、と。それこそスケートパークとかライブハウスとか、若いカルチャーが作られちゃうような場所やお店があると楽しいですよ。それでいうとうちの店とかはかなり若い感覚はあるほうだと思いますね。若者が年寄り巻き込んでる感じといますか。なんか漠然とんですけど、夢みたいなのがあって、この町のイケてる人たちとみんなで全国の雑誌に載りたいなってのがありますね。高校生の時とかにお金払って買ったような雑誌です。ファッションとかカルチャー系の。ローカルサイドのここがアツい！みたいなやつ、スゲー憧れるなあ。暮しの手帖とかではないです(爆笑)。



デザイナーである母親の影響で始めたイラスト。現代っ子らしくスマートフォンで描きあげるのが特徴。アート展への参加や企業からのロゴ依頼も増えている。アーティスト名は「TENGA」



写真：山田和俊



森づくりを通して

心を磨く

山仕事をはじめたとき 自分に掲げたスローガン

この企画を始めるにあたって、真っ先にお話を聞いてみたいと心に浮かんだのが和田厚志さん(53歳)だった。「あの人の技術は本物」と、和田さんの仕事ぶりを知る誰もが口をそろえる。

数年前、筆者もヒノキの伐倒の指導をしていたが、機会があったのだが、安全指導の的確さもさることながら、その鮮やかなチェーンソー捌き、無駄が一つもない所作の美しさが強烈に印象に残っていた。フリーの林業家という肩書も興味深い。いったい、どのように生計を立てているのだろうか。そこから取材を始めさせていだいた。

「今の仕事は、真庭森林組合からの請負が6〜7割。他に、アシタカ(※1)の薪生産や、真庭市の仕事、個人で頼まれることもあります。内容は、少人数でできるものがメインなので、支障木伐採(※2)が多いですね。他に、ある児童養護施設の非常勤としても、森の整備をしています」

市の仕事の一つは、蒜山の鳩ヶ原で草原環境を広げるプロジェクトがある。

「もともと草原だった林を再度皆伐して草原に戻すという試みは、全国でも例がないらしいです。4年目の今年、初めて伐ったところが火入れ(※3)をした。いろ

いろな草原性の植生が戻ってきたと、関係者の方々が喜ばれていて、うれしいです」

和田さんの出身は高知県土佐町。生家は四国の水がめ、早明浦ダムのすぐそばだったという。高校を出て、大阪でしばらく働いたり、高知では路面電車の保線の仕事をしたり。そして30代に差しかかる頃、和田さんを山仕事の道に導いた1冊の本と出会った。

「作家の遠藤ケイという人が書いた『山と森の生活誌』。その本に感銘を受けて、自分自身にスローガンを掲げたいんです。(身近な自然物を暮らしの中に取り入れることができる、知恵と技術の伝承)ってね。本当は大工や木工職人もいいなと思ったけど、少ない給料で何年も弟子修行をするのはちょっと大変な年齢になっていたら、よし、山の仕事をしながら木のいろんなことを勉強するぞ!と。平成9年に林業士の資格をとりました。今というフオレストワーカーかな」

中和は林業には向かない。 でも、フィールドがここにある

以降、和田さんは高知県内いくつかの林業会社や森林組合を渡り歩き、林業全般の技術を身につけていった。造林・育林の仕事や、架線集材(※4)などが多かったという。

「その時その時の親方について、いいことも悪いことも教えられましたね。高知は昔から山の仕事で盛んなことから、山の言い伝えや、伝統的な作法については厳しかった」

たとえば、山の作法とは次のようなものだ。

- ・正五九の二十日(1月、5月、9月の20日)は山の神の日、草木の一本たりとも切つてはいけない。
- ・伐つてはいけない忌み木がある。
- ・山では猿、白い蛇、大きな蛇の話をしてはならない。
- ・北方向に流れる水神の池では、より神の力が強力である。
- ・昼食時、ご飯に箸を立てれば、即下山になる。……など。

「山の神様の日は、お酒をお供えて、一緒に一杯やらなきゃいかな、と。森林組合では、その日に安全大会をしたり。いろいろありましたね」

その後、旅を好む性分から、腕一本を頼りに全国を行脚。岡山に来たのは、津山森林組合で働いたのがきっかけ。10年ほど勤め、主に林産班に配属されて原木搬出用の作業道づくりを担当していたそう。その津山時代に、真庭の中和地域との縁が生まれた。

「その頃から、市民向けのイベントや学校行事で、間伐体験などの講師役を頼まれることがちょこちょこあって。津黒の市有林で開催される『トンボの森』にも、市民が参加する森づくりの講師として呼ばれたんです」

4年前、いよいよフリーの林業家として独立する時、中和を拠点にしようという決意、移り住んできた。ただ和田さんから見ると、蒜山は決して林業向きな土地ではない。

「天候が悪すぎるよね。たとえば高知も降水量は多いけど、雨が上がれば晴れますから。蒜山は、雨が上がっても雨。今日みたいは、晴れ予報だったのに細かい雨が降る。さらに冬は雪で作業ができない。木は太ってないし、ヒノキも伸びがない。そのうえ黒ボク(※5)でしょう。重機が沈んで入れられない。今の伐採システムでは、道を作つて木を売り出そうにも、原木市場が遠かったり。それは仕方がないことだよな」

それでも中和に留まるのはなぜだろう?

「なぜでしょうね、よくわからないけど。ここに目指すフィールドがあるからかな」

はにかみつつ、そんな答えが返ってきたが、同じく中和に移住してきた筆者は、この人々の温かき、移住者を適度な距離間で見守ってくれる懐の深さに、和田さんも惹かれたのではな

まじわ 山守人をめぐる

里山資本主義の舞台、木質バイオマス発電のまちとして全国的に知名度の高い真庭。その流れと合い携えるかたちで、地域の山々を日々守り続けている、無数の営みがある。多彩な技術や知見をもった人々が、どのような思いをもちながら、どのような仕事をしているのか。山守人をめぐる旅に出かけます。



和田 厚志

フリー林業家



の姿がある。

「自分の経済活動とのバランスをとりながらだけど、ちょっとずつ安定はしてきていると思う。自分の終の活動やね」
終(つい)の活動——中和に骨を埋める覚悟を示す言葉には重みがあった。

日常の小さなことの中に 修行の場はある

そんな和田さんに、森づくりの極意について聞こうとしたところ、意外な答えが返ってきた。「実は今の僕にとって、森づくりは方便にすぎない」と。いったい、どういうことだろうか。

「みんな一生懸命、やれチェーンソーはこのメーカーで排気量はどのぐらいとか、林業機械はこれ、ロープ技術はこの方式、と知識を増やそうとする。あるいは、理想の森の姿は

こうだとか、この動植物を守れとか。それも大事だけど、でも、本当に大切なのはそこじゃない。森づくりを通して人間性を磨くこと、自分の霊性を高めることです。そして自己と他人の境界をつくらない。本当は森である必要もなく、自分の仕事をきれいに掃除することだったり、日常の小さなことの中に、修行の場はいくらでもある。そこに気づく感性です。うまく言えないけど」

おそらく、和田さんの真の思いは言葉にできない部分にあって、それを正しく理解するのはとても難しい。ただ、遠藤ケイの『山と森の生活誌』の中に、こんな言葉があった。

「いま、立ち止まって足元を見詰める必要がある。振り返って捨ててきたものを見直す必要がある。自然に接し、人間同士の間だけで通用する理性を放棄し、本能的な感覚を研ぎ澄まして自分の体温や声を感じる必要がある。そのときに、自然が雄弁で論理的だということを発見する」



僕はスピリチュアリスト

実は和田さんが、ライフワークとしてもう一つ続けていることがある。それが、ある児童養護施設との関わりだ。

「岡山のいろんな場所で森づくりの講師をしていた頃、将来自立しなければいけない子どもたちの職業体験としても、林業がいいのではないかと思いついて、活動案内を持って県内すべての児童養護施設を回ったことがあります。そうしたら、そのうちのの一つから、『うちの施設は小高い山のてっぺんにあって、今にも森に飲み込まれそうなんです。助けてください』と依頼があったんです。新天地育児院という、岡山市内の歴史ある施設です。行ってみると、放置された雑木林が伸び放題で、建物に枝が覆いかぶさっているし、大きな松は倒れているし、子どもたちがふもとの学校まで歩いて通っていた道もふさがれた危険な状態でした」

「それからしばらくは、仕事が休みの日も県南へ、雨が降っても県南へという具合に、足しげく通いました。3年ほど経つころ、『和田さんは大変なことをしてくれている。額は多くは出せないけど、ボランティアではなく非常勤職員になってください』と施設の方から言ってくれて。通い始めて、もう8年になるかな」

そこでの子どもたちとの関わりが、和田さんの人生観にも変化をもたらしたと言います。

「初めて子どもたちに会った時は、正直、『なんだこいつら?』と思いました。軽トラで着いたとたん、わーっと寄ってきて、荷台のシートをばっとめくって、『おっちゃん、なんやこれ?』と勝手に何にでも触って荷台にも上ってきて……ああ、こりゃ大変だなあと」

「木工教室をすると、材料の奪い合いです。座る場所も『私の席はここ』『お前はあっち行け』という具合に、いたるところで自分と他人を分けてしまう。自分以外はみんな敵。でもそれは仕方ないことなんです。ほとんどの子は、何らかの家庭の事情で、つらい思いをしてくれている。無条件の愛情を

受けて、守られた経験がとほしいのです。その頃から、僕も考え方が変わってきました。偉そうに森づくり森づくりと言ってるけど、それよりも大事な人は人づくりやないか。森の環境整備から、心の環境整備へとシフトすることが必要だ、と」

関わり続けて8年が経ち、出会った時に保育園児だった子どもが中学生になった。施設の外から、こまめに定期的に会い続けてくれる大人というのは、きつと彼らにとって大きな存在だろう。木の伐り方を教えたり、生け花教室をしたり。行くたびに「わだっち」と呼ばれ、子どもたちが集まって来るという。

「将来は林業を仕事にしたいと言ってくれた子もいる。だけど僕は、林業をしてほしくてこういうことをしているんじゃない。自分の軸をもって、自分の人生を歩んでほしいと思っただけです」

和田さんは、「情報に振り回され、自分の中の最先端を見逃さないために」と、スマホ、SNSの類は一切やらない。タバコ・お酒もやめたという。今回、取材させていたくなくて、「せっかく生まれた今生の人生をどう過ごすか」という言葉を何度も聞いた。

「僕はスピリチュアリスタなんです。ただし、霊感はないけれど」と言っていて和田さんは静かに笑った。その生き方は『求道者』と言い換えられるかもしれない。旭川の源流地・蘇山には、そんな人が暮らしている。(樋田碧子)

※1 中和地域で、小さな里山資本主義を実践している一般社団法人。

※2 建物や道、電線などにかかる危ない木を処理する仕事。

※3 蘇山では、かつては田んぼの緑肥や家畜の飼料用に採草地を確保するために、広い範囲で山焼きが行われていた。現在も、草原環境維持のため、毎年春に火を入れている区域がある。

※4 作業道が入らない急峻な山で、ワイヤーロープを張り、伐採した木を一本ずつ吊り上げて運び出す方法。

※5 火山灰性の黒くて柔らかく、酸性が強い土壌。

※6 久世地域で活動している放課後ティ教室。

『サステナブルな養蜂』と『命救われた筋トレ』でニホンミツバチも人も蒜山も元気に！！

蒜山高原328農園（遠藤工業株式会社）

真庭市蒜山高原の蒜山高原328農園さんが十月二日に開催された採蜜体験ツアーに参加し、お話を伺ってきましたので、ご紹介いたします。



お話を伺った遠藤宣佳さん（写真左）、父 佳久さん（写真中央）、母 香文さん（写真右）

ニホンミツバチの保護増殖を思い立つたのがキッカケ

千布 ニホンミツバチで養蜂を始めたきっかけは何でしょうか？
遠藤 父が、在来種であるニホンミツバチが生息数を減らしていると感じて、保護して数を増やしたいと思って始めたのがきっかけです。徐々に数が増えてきて管理が大変になってきたことと、本業である車のシート関係の製造業が不況であったこともあり、新規事業として、養蜂業にチャレンジしてみようということになりました。

時に命の危険も伴う採蜜作業

遠藤 ニホンミツバチは、セイヨウミツバチと比べて濃厚で、養蜂家にとっては扱いやすいです。ただし、その日の機嫌は天候によって左右されることがあり、天気がいい日は機嫌が良く、逆に、雨天の日は機嫌が悪い傾向にあります。

また、ニホンミツバチ以外にも、巢の近くにはアカバチ（キイロスズメバチ）、スズメバチ、オオスズメバチなどが飛来します。アカバチはニホンミツバチを狩るのに夢中になっていますので、人間が襲われることはまずありません。スズメバチやオオスズメバチは人間も襲います。

千布 正に命がけの作業ですね。

遠藤 事故が起こってはいけないので、安全には非常に気を使っています。ハチに襲われないために、ネット付きの帽子をかぶり、長袖・長ズボンの服を着て、手には厚手の白いゴム手袋を着けるのですが、ハチがクマヤイノシシと間違えないように黒や茶色の服は着ないようにしています。

危ないと判断したら「逃げてください！！」と叫びますので、皆さん一目散に逃げてください。20メートルくらい離れば大丈夫です！

いよいよ巣箱の在処へ

車で十分ほどのところある樹林の中に、ニホンミツバチの巣箱がありました。

遠藤 巣箱は木製の廃パレットを再利用して作っており、重箱のように四段積み上げていきます。今回は春から蜜が溜まって熟成が最も進んだ最上段の巣箱を回収します。

巣箱を取り外し

遠藤 まずは箱の天辺をドライバーで叩いて、巣箱の中のハチを下層に落としていきます。巣箱の最下層の段には、ミツバチの出入り口として四方に穴が開いていて、天辺を叩き続けることで、衝撃で下層へ逃げたミツバチ達が入

口付近に溢れてきます。

次に、巣箱の段と段の間に、ドライバーで隙間を広げながら糸を入れ、徐々に糸を水平に引っ張りながら、最上段の巣箱を切り離し、巣箱を回収して作業場に持ち帰ります。



巣箱開封の儀

巣箱から巣盤を取り出して実食

巣箱の蓋を開けると濃い茶色から黄色にグラデーションになりながらハチミツが輝いていて、参加者から思わず歓声が挙がります！



巣箱にピッシリと並ぶ巣盤。花粉とハチミツが輝いています。

遠藤 色の違いがあるのは、ハチミツの原料になる花の種類が異なるためです。巣盤を巣箱から取り外すために、うちではパン切り用の包丁を使って四方をザクザク切り、更に細かく切り刻んでから、細かいネットで濾すことで、巣盤からハチミツを絞り出しています。採れたての新鮮なハチミツが一番美味しいのですが、今日はまず、巣盤ごとハチミツを味わっていただき、その後、チーズやパンなど様々なものに塗ったりして思う存分味わっていただきます。

千布 今日のメインイベントですね。早速いただきます。濃い茶色の方は、甘さが濃厚ですが、巣盤がほろほろと溶けて食べやすいですね。色が薄い方は、花の香りを感じやすく、口当たりもまろやかですが、巣盤は噛み切れずにつつまでも口の中に残ります。同じ群れが作ったハチミツなのに、全く味や食感が違ってすごく面白いですね。

遠藤 一番オススメの食べ方はハチミツ+カマンベールです。また、意外にも、昔ながらのとても酸っぱい梅干しに、ハチミツをかけるとあまじよっぱい感じでとてもおいしいです。ハチミツと塩つけのある食べ物が、思いの外相性がいいようです。

（このあと、一時間ほど、いろんなものにハチミツをかけて食べまくるといふ、贅沢な至福のひとつを過ごし



巣箱の最下層から出入りするニホンミツバチ



Photo by T. masui
 巣盤を細かく砕いてハチミツをザルで濾します。



Photo by T. masui
 巣盤ごとハチミツをいただきました。口の中でホロホロ溶けます～



ザルでこしたハチミツを更に細かいネットでこします。



とれたてハチミツをツアー参加者みんなでおなかいっぱいいただきました。



主役のハチミツを引き立てるたくさんの飲食物。持ち込み可です！！

ました。商品1本分のハチミツを食べられるのでとてもお得です！)

ニホンミツバチを増やすことが最優先

千布 ところで、ハチがハチミツを生産する本来の目的は何でしょうか？
遠藤 実はニホンミツバチのハチミツは、群れが越冬するためにあります。そのため、取りすぎでしまうと群れが越冬できずに死んでしまいます。

効率重視の養蜂家さんの場合は、一年で最大限ハチミツを採って、翌年は専門業者から群れを購入されるところが多いのですが、私達は元々ニホンミツバチの数を増やすことを目的として始めたため、効率化や機械化もあえてせず、ミツバチになるべく負担をかけたくない昔ながらの製法で、かつ採取するハチミツの量を抑え、持続的にニホンミツバチが生息できるように、群れが越冬できるだけのハチミツを残すようにしています。

通常、ニホンミツバチの巣から採蜜できる量はセイヨウミツバチに比べて20パーセントほどしかありません。そのため、私達のやり方では尚のこと、生産量が少なくなります。

プレミアムな特産品で蒜山を元気に

千布 なかなか利益が出ないのでないかと思うのですが、それでも現在の

スタイルで養蜂を続けられる理由は何でしょうか？

遠藤 私達の販売方針として、自ら営業行為をして販路拡大を図ることはしていません。そのため、ツクツクという通販サイトでの販売か、ヒルゼン高原センターや道の駅風の家など、蒜山のごく限られた場所での販売が中心です。そうしたほうが、かえって商品の希少価値が高いので、ありがたいことに単価が少々高くても、ご購入いただけています。

また、蒜山は県内で有数の観光地ですが、人口減少社会で確実に観光客が減っている中で、「蒜山にプレミアムなハチミツを販売する面白い会社があるぞ！」と注目してもらえらることで、蒜山の活性化に貢献できるのではないかと考え、頑張っています！



蒜山高原328農園さんの蜂蜜はページ左のQRコードからご覧いただけます！

人生のどん底での筋トレとの出会い

遠藤 さんが、パーソナルトレーナーをされるほど筋トレにお詳しいということ、採蜜ツアーの後日、実際にご指導を受けながら、お話を伺ってききました。

千布 筋トレを始められたきっかけは何でしょうか？

遠藤 4年ほど前、本業である製造業でまったく仕事がなく、あまりにも経営が苦しかったので、従業員にどうやって給料を払ってあげようかというかわからなくなるくらい追い詰められた苦しい時期がありました。そうやって毎日精神的に疲弊しきっていると、夜帰宅しても、翌朝が来るのが怖くて、わざと深夜まで起きて時間を潰す毎日を送っていました。そんな時になぜか筋トレに興味を湧き、毎日帰宅してから深夜3時くらいまで、独学で勉強とトレーニングを始めました。本業で借金があるにも関わらず、少々借金がが増えても同じと割り切って、コッソリと筋トレ機器を買って揃え、自宅に筋トレ



遠藤さん Before After

After (4年後)



Before

ゆるみきった中年男性の肉体が…

筋肉のミミカム構造



仕上がりました！

ハチミツと筋トレでここまで引き締められました。(※個人差あります)

千布 今後、筋トレ事業をどのように成長させていきたいですか？
遠藤 筋トレそのものは、まだ収益を上げるほどの事業として成り立っていませんが、将来的な到達点の1つとして蒜山にジムを作りたいと考えています。永く続く過疎による地域の衰退や、近年のコロナ禍の影響もあり、昔に比べて、蒜山からいぶん活気が失われているように感じます。

蒜山にジムを作ろう！計画動興

千布 まさに筋トレが人生の救世主となったわけですね。
遠藤 その通りです。ただ筋力をつけるだけではない、筋トレの様々な効果に気づいてからは、従業員も巻き込んで筋トレを行っています。また、そういった噂を聞きつけて筋トレを始めたいと来られた方には、パーソナルトレーナーとして、有料で筋トレの効果的なフォームや負荷の調整などを指導しています。



ルームまで作りました。そうこうしながら筋トレを続けるうちに、気づけばポジティブ思考になり、また、頭の回転が速くなったことで、とっさの対応力や判断力も上がりました。これが実は経営的にもいい影響をもたらしたのです。後から調べて知ったことですが、実際に筋トレには、鬱の改善や集中力の向上、頭の回転が速くなるなどの効果があるようです。

今回取材をさせていただいた蒜山高原 328 農園さんの情報はこちらのQRコードからご覧いただけます

蒜山 328 農園さんのメールマガジン登録はコチラ

蒜山 328 農園さんの情報ページはコチラから



① 妙源寺前

川幅を広げた際に山が大幅に削られている。

② チェ美容室前

太田精肉店の店内には何故か太鼓が置いてある。



③ 西商店前

江戸時代に作られた立派な門と蔵が現存している。

④ なかつい陣屋前

なかつい陣屋は食事や宿泊ができるようになっており、地元のお母さんたちの手作りごはんは絶品。



⑤ 滝沢旅館前

滝沢旅館の裏にある山は明治期に、佛源寺の住職が養蚕の桑畑にする予定で開墾されていた。

⑥ 井戸の名残

渇水期に川の中に井戸を掘っていた場所に、目印として杭が打ってあるのが残っている。



⑦ 造り酒屋の名残

造り酒屋をしていたため、長い塀が続いている。

⑧ 郵便局前

川に沿った小道に入っていけるようになっている。



⑨ 3代目のせんだん木

中津井のシンボルであるせんだん木(3代目)が植えられている。1代目と2代目は切られて既がない。

⑩ 花岡荘の手前の小道

小学校・中学校の敷地は大きな介護施設になった。

※特別付録『昭和30・40年代の中津井の上町と下町』を観ながら中津井上町下町の様子をお楽しみください。



北房今昔物語

— 真庭市の南西部に位置し、市内で唯一、上房郡であった北房エリア。文化や気質、その名残が他の地域とは少し違います。そんな北房の一画の昔と今をご案内いたします。



中津井上町・下町

市、にぎわい、暮らし

中津井は高梁と真庭・美作を結ぶ街道の要衝として発展していった地区です。江戸時代初期にはすでに町並みが整い、現在と地形はあまり変わっていません。

江戸時代、北房は伊勢亀山藩の飛び地であったという歴史があります。中津井の上町・下町には亀山代官陣屋が設置されたこともあり、中津井地区の中心地になっています。代官は養蚕やお茶、葉煙草などの栽培を取り入れてきました。中でも葉煙草は「備中刻」という有名ブランドを作り上げていきました。月くらい贅沢をと山間部ではなかなか食べることでできない鰯を売る市(鰯市)を開始したり、昭和30年代ごろまで伊勢亀山藩の代官の政策は目に見えるほどに色濃く残っていました。

中津井は特に「市」が立つことが多い地区でした。もともと7月5日の盆市、12月15日の鯛市、12月25日の鰯市の年3回の市に加え、昭和頃から月に3度の煙草市、牛市が立っていました。10日に一度は何かしらの市が立って、大いに賑わっていました。特に、現在は皆部の方に移った鰯市には、約3万人の人が訪れ、3000匹のブリが売れていきました。人が多すぎてスリが横行し、神社の裏に財布がたくさん捨てられていたというほどです。昭和30年代・40年代には市が多く、煙草の専売所や登記所があったために人が良く集まる町でした。そのため、ふらっと入って軽く食べて飲める、一杯飲み屋をしていたところが何軒もあり、豆腐と一緒に飲んでいました。養蚕業は経済変動によって縮小し、煙草業は官営となって高梁に集中され、市も寂れていきました。そして、北房町に合併され、役場が皆部の方面に移動したことから中心地が移動しました。

現在この地区では、大きなイベントを年に2つしています。一つ目は江戸時代末期に庄屋から2代にわたって児島の塩田王である野崎家に嫁いでいった様子を再現した輿入れ道中とあわせて町の店と民家に雛飾りをする「雛の文化祭り」、二つ目は天神水路に水車の動力を利用した手作りのからくり人形が並ぶ「からくり祭り」などが催されています。また、代官所跡は「なかつい陣屋」として宿泊や地元のお母さんたちが手作りしている懐石料理を食べることができ、非常に人気です。古いものをうまく活用しつつ、新しいイベントを果敢に開催している地域です。

(橋高七海)

スパイスソムリエ なぎさんの

真庭の昼食から



なぎさんのオリジナル
カレーレシピはコチラ



小柳 堅策
090-9818-3351

Vol.2 まにわ日本語教室編



さつまいもあんのおはぎ



今回の日本語カフェの
ラインナップ

を巻き起こしながらも抜群の知名度と人気を誇っているわけですが、同じくらい嫌いな人も多いみたいですね笑。皆さんはどうでしょう？ 酢豚にパイナップルの組み合わせも有名でこちらも好き嫌いが別れるところですが、料理としてはとても相性の良い組み合わせで、パイナップルの甘さと酸味がベーコンの塩気と燻製香に良く合いますよ！ 写真のギャリーさんはご覧の通りのご満悦です！ さつまいものおはぎもあんこよりあっさりとした味でピザの後でも美味しくいただける優しいデザートでした！ 余談ですが、デンマークにはキウイがトッピングされたピザがあるそうです。こちらもちよっと試してみたいですね！ 笑。

本語のレッスンに伺った時にいただいたごはんです。ニハールさんは敬虔なイスラム教徒なので食事は全て豚やアルコール類を含まない、ハラール料理になります。なかなかハラール料理という馴染みがないかもしれませんが、一定の決まりがあるだけで実際にはとても多彩な料理があるんです！ 写真のハワイトチキンハンリ、ダルカレー、ケバブバーガー、クミンライス、自家製ナンともう、すごいごちそうでした！ まずはホワイトトチキンハンリですが、見た感じは白いシチューで色の正体はヨーグルトだそうなんです。食べてみるとそのヨーグルトの爽やかな酸味とチキンのうまみ、さらにその後からじわ〜っとスパイスの辛さと香りが舌と鼻を刺激します！ 『これ、美味しい！』

が、やはりスパイスが食文化として根付いている方の作る料理は味の雰囲気はまた違って、いやー勉強になります！
そして、お次はダルカレー、ダルとは豆のことでアジア諸国では定番のカレーです。クミンライスと一緒に食べたんですが、お米は日本米なのにパラパラツツとして水加減の差でしょうか？ このカレーにとっても合います！ 他のケバブバーガーと自家製ナンもカレーをつけて食べるとまた美味しい！ ナンは生地から作って焼いたもので、さすがです！ 最後にはデザートにチョコレートケーキまで登場し、お腹いっぱい嬉しい帰路でした！

こんな感じで食を通して真庭市に住む外国人の生活や地域との交流を垣間見てみましたが、ご興味を持っていただけただけでしょうか？ 真庭市に住む外国人の皆さんの多くは地域の皆さんとのコミュニケーションを望んでいます。理由としてはもっと日本語の上達したい、話す機会が欲しい、ゴミの分別の仕方や災害時の情報の取得方法がわからないので教えて欲しい等があります。真庭市も推進するSDGsには『誰一人取り残さない社会』とあります。地域の生活にまだ不慣れな外国人との交流を通し、お互いが支え、支えられ、それがさらに地域に対する愛着に繋がります。地域の持続性も高まるのではないのでしょうか？ それはきっと真庭市の目指す共生社会の一つのあり方になるでしょう。 (小柳 堅策)



いったっつきま〜す！

皆さん、お久しぶりです！ この『真庭の昼食から』ピオネV.O.1以来のカムバックです！

今回は食十αの内容で見開き2ページにボリュームアップしてお送りいたします！

さてさて、さつそくですが『335』人、皆さんこの数字なんだと思いますか？ これはこの真庭市に住んでいる外国人の人数です。(R3年10月現在) 真庭市の人口は43598人(R3年10月現在)ですから、人口の約0.76%が外国人なんです。こう考えてみるとけっこう多いと思いませんか？ 大都市圏では仕事やプライベートでも関わったりすることも決して珍しくない外国人。この真庭市でもスーパーや朝夕の出勤、帰宅の時

間帯に通りすがりに見かける人も多いですね。しかし、こちらだとなかなか関わる機会の少なさに気づかれます。そんな、この真庭市において意外と身近だけれど知らない外国人の普段の食事、気になっちゃいますよね？ そこで私もボランティアとして参加している、まにわ日本語教室のご協力をいただき、今回も協力隊の食担当であるこの私、お昼ごはんにお邪魔して、受講している生徒さんの取材をさせていただきました。このまにわ日本語教室は2006年に任意団体として始まり、毎週木曜日と第1、第3土曜日に久世公民館にて開催されています。現在はボランティアスタッフ10人で運営され、現在アメリカ、フィリピン、中国、パキスタン、キュラソー王国出身の12人の外国人の方が受講しています。ボランティアスタッフ、生徒さんともに絶賛募集中です！

まずは9月某日、まにわ日本語教室の代表である江森さんのお宅で月に1回開催されている『日本語カフェ』に参加してきました。これは日本語教室の外国人の方と地域の日本人との交流会を兼ねた食事会なんです。そこでは外国人の方も日本語だけで会話をしながら世界の料理と一緒に作りながら楽しむという企画で、今回のメニューは教室の生徒さんの希望もあり、パイナップルがトッピングされたハワイアンピザ、それと当日が彼岸というので、さつまいもをあんこがわりにアレンジしたおはぎも登場し、日本の文化も一緒に学べる良い機会にもなったみたいです。 このハワイアンピザというものは1962年に意外にもカナダで誕生し、世界中に賛否

日本語レッスンの様子



まにわ日本語教室

開催場所：久世公民館
開催日：毎週木曜日16:30~18:30 第1、3土曜日9:30~11:30
連絡先：0867-42-1116 (久世公民館) ボランティアスタッフ、生徒さん大募集中です！



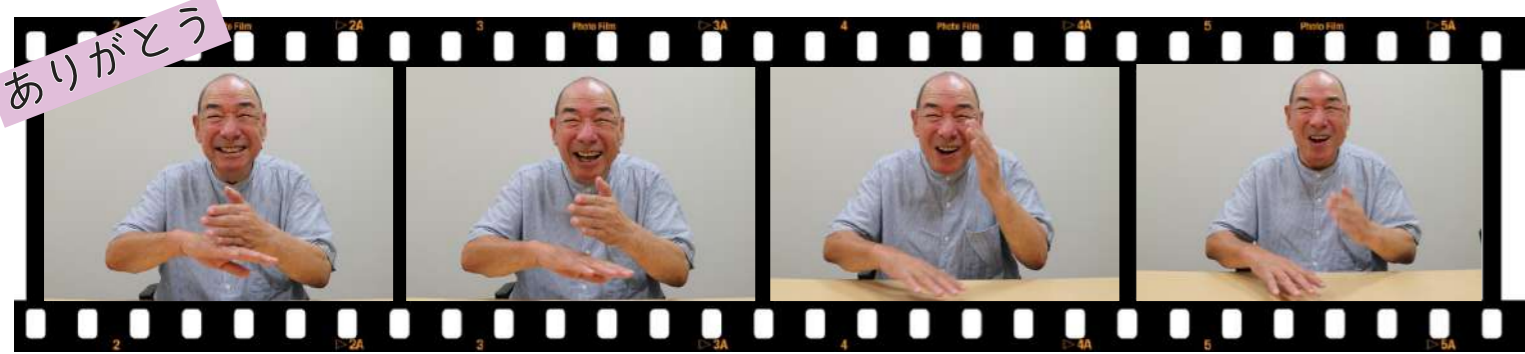
手作り布芝居

日本語教室代表の
江森さん

ハワイアンピザを
食べてご満悦の
ギャリーさん

月に一度の日本語カフェの様子

あなたも手話をやってみよう！ (左から右に動きます)



手話通訳士の中島さん(写真左)と山本さん(写真右)

山本修 (岡山県美咲町出身)
岡山市で8年間の会社勤務後に実家の豆腐屋を継ぐ。3代目として約40年豆腐屋を営業。現在は真庭市をはじめ、美咲町、津山市、美作市、赤穂市などで手話の講師として活躍中。岡山県聴覚障害者協会美作支部(美作ろうあ部会) 副会長。趣味は食べ歩き。

語では多くの方が表現できると思います。しかし、手話で表現できる人は少ないように思います。共生社会の実現を目指す真庭市だからこそ、手話での表現もみんなができるようになれば、もっと多くの人が、自由にコミュニケーションがとれるようになり、みんなが明日が来るのを楽しみに迎えられるようになるのではないかと思います。山本さん、中島さん、ありがとうございました。(西本浩史)



手話の世界に飛び込んで



令和3年3月11日、真庭市議会本会議にて真庭市手話言語条例案が全会一致で可決され、同年4月1日に真庭手話言語条例が施行されました。
みなさん、手話ってやったことありますか？
昨年度の真庭市手話奉仕員養成講座から手話を本格的に勉強し始めた私はあつという間に手話の世界に魅了されました。手話は単に手の動きだけではなく、表情や空間、手の動きの速さ等を使い、感情や様子、その場の状況を表現します。上、下に状況を振り分けて表現する、それはまるで落語を見ているような錯覚にすら陥るほど。非常に奥が深いです。今回お話を聞いたのは、真庭市手話奉仕員養成講座で講師を務めている、山本修さん。真庭市健康福祉部福祉課の中島手話通訳士と3人で、手話奉仕員養成講座のこと、手話をする時に大切なこと、そしてこれからの社会のことを終始笑いが止まらず、ワイワイと話しました。みなさんも手話の世界に飛び込んでみませんか？

私も含め、現在手話奉仕員養成講座に通っている受講生の印象はいかがですか？
みんな納得できるまで、ちゃんと聞いてくれているので、教える側は安心して教えることができます。以前、名古屋の大学生が6か月間ほど、うちにホームステイしたのですが、3か月くらいでろう者とお話ができるようになります。手話は講座で習うのも良いですが、遊びながら学んだほうが、覚えられると思います。下手でも一生懸命お話ししている



聴覚障害者の問題を理解してもらうためには新たなコミュニケーションの方法や対平等な所に立つ前に、聴覚障害者への環境を備えてほしいと思います。私としては情報保障やアクセシビリティが今よりも整っていけばいいなと思います。そして、情報も入れたいし、発信もやりたいです。そういうことが今後、滞りなくできるようになったらいい

気持ちを伝えるということが大事です。うなずきをするとか、分かりました。と意思表示をすることが大切です。気持ちを受け取るっていうことも会話の時には大切です。
手話をする時にここを大切にしたい方がいいよということをお教えください。
令和3年4月1日に真庭手話言語条例が施行されました。健聴者でも手話ができる人が少しずつ増えているかなと思いますが、社会全体としてこういう社会になったらいいなという思いはありますか？

と手話は身に付いていくし、ろう者と一緒に居る方が手話をもっと身に付くと思います。あつという間に覚えることができますよ。
手話をする時にここを大切にしたい方がいいよということをお教えください。

「お話を聞いて」
昨年度から手話奉仕員養成講座に通い、手話表現の難しさや、奥深さに触れました。山本さんのお話を聞くと、手話の単語や表現方法を覚えることは大切ですが、それ以上に、相手に『伝えたい』と思うことや、相手のことを考える、『思いやり』が大切なのだなと改めて感じました。
『おはよう』『こんにちは』『こんばんは』『ありがとう』『ごめんね』などの言葉は英

なあって思っています。また、私の場合は健聴者、ろう者、かわららず、みんなと同じように納得するまでお話がしたいし、つながりたいなと思っています。健聴者に手話を教えてあげると自分が嬉しいですし、納得できるまで、気持ちが伝わるまで健聴者の人とお話したいですね。
ろう者の人にも考え方はそれぞれで、自分の気持ちを強く話せる人もいれば、話せない人もいる、でもそういったのが関係なく、みんながろう者のことや手話のことを理解してもらえるようになって、理解者が増えていけば、ろう者のみんなも元氣になっていきます。





1歳の息子さんは家のお手伝いに一生懸命！



精力的に活動に打ち込む樋田隊員

NICE
TO
MEET
YOU

はじめまして
新隊員です！



千布隊員の愛する鳩が原、ここの風景は必見！

自然と自転車を 愛する男

溢れだす、自然愛！



どんなことにもアクティブな千布隊員！

森と人とをつなぐ 移り行く季節を楽しむ

暮らしを大切にする

みなさま、こんにちは。令和3年7月に、協力隊員になりました。樋田碧子(ひだみどりこ)と申します。
大阪出身ですが、苦手なものはポケとツツコミ。会話に必ずオチを求めるとは、なんて理不尽な文化だろうと思っております。
移居前、里山での炭焼きボランティア活動にはまり、仕事(雑誌編集でした)とまったく関係のないにチェンソーやユンボ、森林インストラクターの資格を取得。山に囲まれた真庭に来た今、これらの資格を内実の伴うものにすべく、「森と人とをつなぐ」をテーマにさまざまな活動をしていきたいと考えています。たとえば「森の日」という自然保育イベントに関わったりしています。
現在、「はにわの森」を主な活動拠点

にしており、この夏、「はにわの森」では『持続可能な未来的な暮らし』と銘打って、いくつかの実験的なプロジェクトが行われました。その一環で飼われはじめたら羽の雌鶏が、1歳の息子のちょうどいい遊び相手になっています。
中和の秋晴れの空は、ため息が出るほど澄んでいて、この地域に多い雨の夜も、霧の中にぼわーっと浮かぶ集落の灯りは幻想的の一言。これから迎える初めての冬、どんな厳しさか美しさを見せてくれるのか、不安と期待が半々の今日この頃です。
中和の和田さんから始まった「守山人」企画は、これから真庭全域をめぐるたいと思っております。みなさまの周りにお勧めの方がおられましたら、ぜひお知らせください！



津黒いきものふれあいの里で行われた「森の日」

皆さん、こんにちは。初めまして。
令和3年6月1日に、地域おこし協力隊に就任しました。千布拓生(ちぶたくお)と申します。
出身地である佐賀県白石町は佐賀平野に位置し、何百年も昔から有明海を干拓して農地を開拓してきた農業が盛んな地域です。他に漁業が盛んで、有明海苔が有名です。高校卒業後、佐賀を18歳で飛び出て、大学は鳥取大学農学部に進学いたしました。鳥取といえば鳥取砂丘、鳥取大学といえば砂丘を活かした乾燥地農業の研究が有名で、当初はその方面に進むことを志していました。ところがサイクリング部に入って、日本縦断しながら全国の景勝地を回るうちに、自然の管理に興味湧くようになり、研究室では、蒜山や大山の植物や植生を調査したり、蒜山の山焼きに参加したりしました。その時の経験を活かし、前職では自然環境調査をする会社(環境コンサルティング)に就職して、仙台に住み、調査技術者として、主に東北の植物や動物の調査に関わってきました。また、地域の自然資源を活かした自然環境の保全や生業の復興のお手伝いもさせていただけれる機会がありました。
そのような前職の経験の中で、次第に地域に腰を据えて仕事をしたいという想いと、いずれは大学時代に長くお世話になった蒜山・大山地域に戻りたいという想いが重なり、今回、真庭市の地域おこし協力隊に応募し、無事就任することができました。

9つの自治体が合併してできた真庭市には、あまり手の入っていない奥山の自然から、長い歴史のなかで人と自然が生きてきた森林や草原、田畑などの里山と、その恩恵を受けて成り立っている農業や林業、ものづくりなど様々な生業があると伺っています。
地域おこし協力隊では、これまで培った前述の経験や特技を生かし、新しい資源の発掘や、既にある資源を磨いて、新しい商品やサービスを生み出し、様々な自然の経済的な価値を高めるとともに、自然の保全活動にも取り組んでいきたいと考えています。
これから真庭市をもっと知るために、市内の様々な場所を巡っていききたいと思えます。
皆さんが誇る真庭市の自然の有名どころや隠れた名所など様々な見どころ、林業や農業などの様々な生業のプロについて情報を寄せたいだければ幸いです。よろしくお願います!!
蛇足ですが…
千布という苗字は、佐賀県に由来のある苗字で、姓を特集したインターネットサイトによると、全国に470人しかいないようです。
実は、佐賀には「化け猫騒動」という郷土の昔話があり、千布何某という名前が出てきます。もしかして重要人物だったのかも？！かもしれません。ぜひ佐賀県にも興味をもっていたいただけたら嬉しいです。

ピオネ Pione

「ピオネ Pione」は真庭市地域おこし協力隊員、真庭市交流定住センターが共同で制作している冊子です。

「ピオネ Pione」は黒ぶどうの一種「開拓者」という意味のイタリア語に由来します。

真庭市名産のピオネのように真庭市民（パイオニア達）と真庭市地域おこし協力隊が力強く大きな一房となることを願い、そして、本冊子を通して真庭のパイオニア達や真庭市地域おこし協力隊の活動が多くの方に届きまますように。

ピオネ Pione（真庭市地域おこし協力隊通信）Vol.4 発行／2021年12月

発行元／真庭市地域おこし協力隊 <https://i-maniwa.com/area/kyoryoku/>

協力・監修／真庭市交流定住センター <https://i-maniwa.com/area/koryu/>

○本誌からの写真・文などの無断転載を禁じます。

【まちがいさがしのこたえ】

- 1、「まちがいさがし」の並びが違う
- 2、千布隊員が反転している
- 3、橋高隊員の持ち物が入れ替わっている
- 4、池田隊員のマスクの有無
- 5、小柳隊員の眼鏡とサングラス
- 6、小野隊員の持ち物
- 7、小野隊員の服装
- 8、西本隊員のストールの色
- 9、西本隊員がススキを持っている
- 10、樋田隊員の帽子
- 11、樋田隊員横の竹の角度
- 12、撮影時間がかかり、雲が流れてしまっている

↓真庭の素敵な情報はこちらから↓



<COCO真庭 ここまにわ>

「真庭の暮らし・人」の掲載サイト。真庭市内での住まい探し、仕事など移住支援の紹介もしています。



ManiColle

< マニコレ >

真庭のイベントコレクションサイト「週末どこ行こう?」「何か面白いイベントはないかな」などなど、情報満載。

