地域づくり表彰

まめ新聞有志会（新潟県上越市）

「まめでやったけぇ」の発行とお弁当昼食会

「まめ」新聞有志会（しんぶんゆうしかい）

代表

石川（いしかわ）　美恵子（みえこ）



１．地域の概要

【上越市の概要】

上越市は、新潟県の南西部、日本海に面し位置しています。市の中央部には関川が流れ、この流域に高田平野が広がっており、平野を囲むように中山間地域が広がる上越市は、四季折々に美しく表情を変える豊かな自然に囲まれたまちです。

約 4,000 本の桜が咲き誇る高田城址公園の夜桜は、「日本三大夜桜」の一つに数えられています。



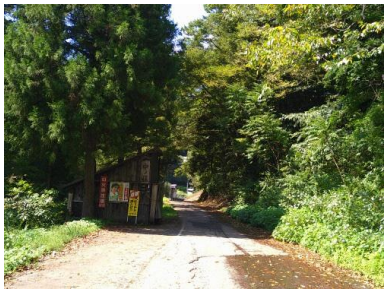
高田城址公園観桜会

【中ノ俣集落の概要】

中ノ俣集落は、上越市の中心部から西へ約 13 キロメートル、4 つの峠と 130 余りのカーブの先にある、人口 40 人足らず、20 世帯余りの中山間地域の集落です。

周辺は全国有数の豪雪地帯であり、冬には多い年には 4 メートルを超える積雪があります。

少子高齢化が進んでいますが、棚田での米作りを地域のＮＰＯと協力して続けており、塞ノ神や春祭りの際には集落出身者も参加して大変にぎわうなど、住民は日々の生活を楽しんで暮らしています。



中ノ俣集落の入り口

２．活動開始の背景・経緯

日本中に大きな被害をもたらした 2011 年の東日本大震災が発生した際、中ノ俣でも大きな不安が渦巻いていました。そんな中、当時まだ若かった女性 3 人が「まめ」新聞有志会を結成し、「住民を何とか元気づけよう」とミニ新聞「まめでやったけぇ」の発行を始めました。

記念すべき第 1 号は、被災者に思いを寄せたメッセージや、集落でのできごとや自然を詠んだ「中ノ俣川柳」、お茶のみ会のお誘いなど、あたたかな文面と、心和む挿絵を添えて 2 頁だけの発行となりました。



ミニ新聞『まめでやったけぇ』

また、雪にとざされてしまう冬場は、町に買い物に出ることもままならず、住民は家にこもりっきりになってしまうこともあります。そうした中、一人暮らしの高齢者や集落の住民に栄養バランスの取れた食事をしてほしいと、手作りのお弁当昼食会を開催するようになりました。



お弁当昼食会の様子

３．活動の内容

【ミニ新聞「まめでやったけぇ」の発行】

「まめでやったけぇ」は、「まめ」新聞有志会が中心となり、集落の住民、集落の出身者、市内外の中ノ俣ファンや関係者に向けて、年 5 回発行しているミニ新聞です。

原稿は、集落の住民のほか、現在では、市外、県外からも原稿が届くまでになり、執筆者は 60 人を超えています。記事の内容は、中ノ俣の歴史、人、文化、景色、伝統、芸能など盛りだくさんで、小さな村に生きる人たちがいかに生き生きと楽しい人生を送ってきたかが伝わるものとなっています。

記事は中ノ俣の苗字の種類、苗字の全国ランキング、能登半島地震発生時に住民の取った行動や情景、甘酒のレシピ、古文書から書き出した中ノ俣の歴史のほか、「中ノ俣つぶやきコーナー」、「中ノ俣川柳」、「親子の会話珍道中」、「艶笑小話（えんしょうこばなし）」など、分かりやすくて楽しい内容になっています。また、写真からは昼食会の様子はもとより、仮装して楽しんでいる交流会の様子、集落の四季、伝統行事、雪国ならではの食文化や季節の山菜など、里山のすべてが見て取れます。



仮装して楽しむ様子

このように充実した内容でとても楽しいミニ新聞の発行を継続することができたのは、山々に囲まれた「ポ

ツンと集落」である中ノ俣に住む「まめ」有志会の女性たちが、日々の生活を自分たちも楽しみながら、周りをうまく巻き込んで活動してきたことに加え、執筆者がありのままの思いなどを飾らず気軽に執筆してきたこと、執筆者同士がお互いにお手紙を書くかのように記事を書いてきたことなどが大きかったといえます。

執筆者が楽しい記事を書き、それを口コミで知り合いや集落を訪れる人への紹介を続けてきたことでファンを広げ、14 年間もの間、46 号まで続く取組になっています。

【お弁当昼食会の開催】

お弁当昼食会では、中ノ俣集落が雪にとざされる12月から3月までの間、集落の高齢者をはじめとする住民に手づくりのお弁当をふるまい、高齢者が外出するきっかけを作ることで、集落の高齢者たちの健康づくりや生きがいづくりを行っています。

昼食会の献立は、廃校となった中ノ俣小学校で長年給食調理を担当していた女性が中心となり、地元の食材を使ったメニューを考えています。買い物が不便な中ノ俣集落では、独自の食材の保存法が受け継がれており、季節を問わず山菜が使われます。お弁当には、「まごたちわやさしい」（まめ、ごま、たまご、ちち（乳）、わかめ、やさい、さかな、しいたけ（茸）、いも）と肉を全種類使い、主食であるご飯は、中ノ俣の棚田で育て、手作業で収穫し、天日干しした極上のお米を使用し、彩として集落で育てたお花を添えるなど、集落の食文化を活かした栄養満点のお弁当作りを行っています。



元気もりもりひな懐石

４．苦労した点

ミニ新聞の発行では、執筆者の手書き原稿を編集者がパソコンで打ち直す作業に追われ、読者が楽しめるように、内容にあったイラストを選び、記事に落とし込む作業にも苦戦しています。また、締切を過ぎて持ち込まれた原稿の編集に四苦八苦したり、印刷後に誤字脱字を発見し、慌てたこともあります。

そのような中でも、熱のこもった投稿や長文の投稿に編集者がコメントをつける等、愛あるフォローでそれぞれの執筆者の気持ちに寄り添う工夫を凝らして掲載しています。

お弁当昼食会では、開催日に大雪が降って除雪が遅れ、市街地から来るボランティアの到着が遅れたり、会場に足を運べなくなってしまう人がいたり、急な予定変更でアタフタすることもありますが、家族や親類にも応援をお願いし、なんとか温かい状態でお弁当を提供できるよう、住民同士の協力で克服してきました。

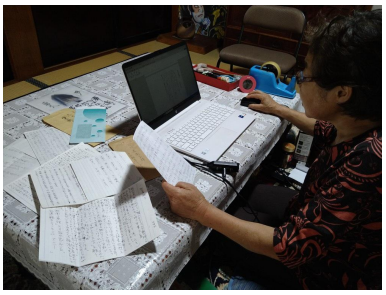
お弁当昼食会はコロナ禍の３年間は休止しましたが、令和５年２月から再開しました。再開のときには、3年分の思いを込め、「復活懐石弁当」と命名し、お麩を衣に使ったカツ「麩っカツ！レタス添え」をメインとしたお弁当で昼食会を開催しました。

５．活動の広がり

2011 年３月に、女性３人の発案で始まったミニ新聞の第１号はA4用紙２頁だけの小さな新聞でしたが、号数が進むにつれ執筆者数、頁数も増え続け、延べ執筆者数は60 人を超え、記事は 20 頁を超えるようになりました。愛読者も集落の住民にとどまらず、市外、県外へと広がり続けておりおよそ 80 人まで増えています。

中ノ俣ファンである東京在住の写真家の男性は、中ノ俣に足を運んだ時の情景や住民とのやりとりを、飾らない言葉で綴り、読む人を楽しませています。

編集者に届く原稿が入った封筒には、原稿以外にも近況報告や中ノ俣の春を待ちわびるメッセージなどが入っており、中ノ俣集落の住民と集落外の執筆者との心の交流が続いています。

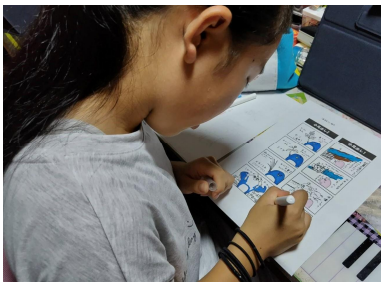


「まめ」新聞編集作業

ミニ新聞は、2022 年に冊子化され、投稿者や関係者のみならず、人から人へと手渡され、多くの人に喜ばれています。

６．展望

ミニ新聞『まめでやったけぇ』の発行は 2011 年から現在まで途切れることなく継続しています。冊子化の反響もあり、市外、県外の執筆者が増えたほか、その子どもたちも 4 コマ漫画で投稿をしてくれるようになるなど、号を重ねるたび、より一層楽しめる内容にアップデートされています。



四コマ漫画を描く中学生の寄稿者

ミニ新聞には、中山間地域の集落での生活の様子や住民の価値観が表現され、執筆者が知り合いにミニ新聞を紹介するなど、愛読者が広がり続けています。

「まめ」新聞有志会の３人は、「いくつになっても若妻」という思いで頑張っており、これからも取組を続けていこうと張り切っています。



「まめ」新聞有志会のメンバー