



1

一に一を加えて 健康増進

—谷住郷100年マルシェ—

山崎 一由

＜島根県江津市「谷住郷100年マルシェ」代表＞



1

谷住郷100年マルシェの誕生

新型コロナウイルス感染症の影響により、地域活動も地域交流もない時期に、「大好きなふるさとを元気にしたい」との思いで、1人の男性が地域の人に声をかけて回ったことが、「谷住郷100年マルシェ」の始まりである。感染症対策を徹底して、屋外なら三密も防げると緊急事態宣言以外は活動を続けた。

感染症が落ち着いてからも自粛生活に慣れ、なかなか地域行事が再開できなかったときに、「谷住郷100年マルシェ」の一回一回の活動が人に会えるうれしさや喜び、外出できる楽しさを思い出させてくれた。地域で集う人々の醸し出す飾り気のない優しさやユーモア・温かさが、次第に地域全体に元気を与え、地域活動を再開する原動力になったことは確かである。



100年マルシェ初めての開催



旧川戸駅舎を利用したのマルシェ開催

2

谷住郷地区の特色

谷住郷地区は島根県江津市桜江町の北に位置し、南は江の川が西流しその右岸を国道261号が走る人口約360人の地域。人家・農地は江の川とその支流である小谷川、養路谷川の周辺に点在し、大半は山林が占める。集落は、下の原、市、船津・臼木、妙見谷、天神郷、谷の6集落があり、高齢化率は約48%である。少子高齢化が進むなかでも、地元神楽団が舞う夜桜まつりや地域行事などイベントを通じて活力を維持している。また、肥沃な土地を活かした長いもやゴボウの栽培も盛んである。

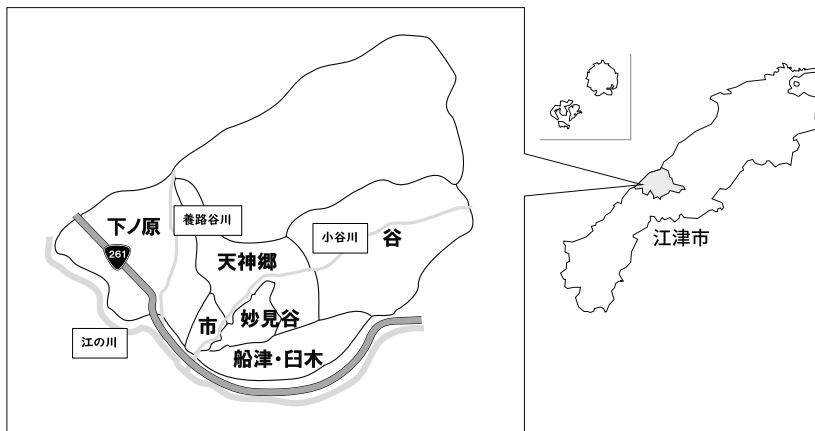


図1 6つの集落により形成される谷住郷地区

3

大好きなふるさとを元気に

2020（令和2）年、新型コロナウイルス感染症が流行しはじめ、地域活動・地域交流が全くできなくなった。感染が少し落ち着いてからも、通常に戻ることはなかなか難しく、地域活動も再開できず、外へ出ることも少なくなっていく。わきあがる「大好きなふるさとを寂しい地域にしたくない」という思いを抑えることができなかった。

そこで、地域の人が野菜づくりやハンドメイドを楽しんで、それを生きがいとして出品し、やがて健康増進へとつながっていく。来場者と会話を楽しみ、笑顔の交流をしよう。これが健康寿命をのばす秘訣ではないだろうか。100歳になっても大好きなふるさとで暮らしている人が大勢いる。このイベントが、我がマルシェがふるさとの健康長寿を実

現する、その一端を担うことができるなら、こんなにありがたいマルシェはないと信じて、マルシェの名前を迷うことなく「谷住郷100年マルシェ」と命名して出発。GoGo谷住郷。

開催場所でもある地域のコミュニティ交流センターの新センターへの移転も良き発足記念の追い風となり、2021（令和3）年5月に有志による「谷住郷100年マルシェ」を開催。2021（令和3）年8月に谷住郷まちづくり協議会地域振興部事業となり、現在まで続いている。「谷住郷100年マルシェ」は出店して交流したい人同士が集まり、自分たちで準備をし、自分たちで片づけるというスタイル。大がかりでなく気軽にイベントを楽しむというスタイルも長続きしている秘訣と思える。



音楽イベントと同時開催することもある



お茶席でけん玉パフォーマンス

（琴：執筆者／けん玉：マルシェメンバー松本さん）

4

谷住郷100年マルシェの活動

第1・3日曜日の10時～12時に、谷住郷地域コミュニティ交流センターでの開催が基本である。広報は地域のお便りや市の無線放送、時にはチラシを作成し新聞折込みで宣伝している。地元のお祭りや行事と重なる場合は、休みや日にちを変更するなど臨機応変に対応。出店するのは半数以上が高齢者である。お客さんが多くても少なくとも、寒くても暑くても、毎月第1・3日曜日には必ずみんな集まって来る。自分の畑でつくった野菜や地域のお茶、ハンドメイドなどさまざまなものが並ぶ。

マルシェだけにとどまらず、音楽イベントや展示会、地域の草木染教室体験会を同時に開催したり、休憩所を設けてお茶席を用意したりするなど、買い物だけではない楽しみも提供している。型にとらわれることなく「次はこれがしたい！ これをしよう！」と意欲的に取り組んでいる。地域外からの出店も多く、出店する人も買い物に

来る人も会話が弾み、いつもいきいきとしている。廃線になった旧JR三江線の川戸駅舎を観光資源として活用してほしい、との江津市の意向に添って、賛同する思いで旧駅舎を利用し開催している。



趣を感じる旧川戸駅舎でのマルシェ開催（上）
回を重ね、多くの人で賑わう会場（右）



5

仲間との別離

2024（令和6）年、創立メンバー8人のうち2人が亡くなるという深い悲哀に打ちのめされた。逢うて別れは人の世の習いとはいえ、発足時から共に活動してきたことを思うと、深い哀しみを誘う。静寂のなか、自宅からの2人の出棺には棺の運び手を担う。棺を抱くようにもつ手には厳しい現実の重みが伝わってくる。

厳しい現実といえば、マルシェ初日は前夜からの強い暴風雨がおさまらない朝だった。準備をしていく先から、全身が雨風に襲われる。決して狭いスペースではないのだが、会場の奥の机やいすにまで吹き込んでくる。せっかくの初日「今日はやめておこうよ」と、誰かがいってもおかしくないひどい荒れ模様だった。それでも、誰一人「やめよう」とはいわず、黙々と自分の持ち場を設置していく。このねばりが功を奏してか、オープン時間には風もおさまり、小雨のなかだが少しずつ来場者が集まり始めた。

「そうだったね、あの初日は…。高齢者の多いマルシェ参加者だから、これからも平坦な道ではないだろうが無理しすぎずゆっくり続けていくね」

そう思い巡らしていると、出棺を告げるクラクションが鳴り響いた。知らず知らずのうちに涙ばかりが零れ落ちてきた。



大好きなふるさとに集える素敵な場所。それが谷住郷100年マルシェ



発足メンバーと出店者（2021年5月撮影）

6

三方良しの恵み

2025（令和7）年12月に開催100回目を迎えた。内閣府から高齢者の社会参加活動として認められ、全国の高齢者グループを顕彰する2024年度社会参加章に選ばれた。活動が続けるメンバーにとっても、来場者にとっても、大好きなふるさとの地域にとっても、喜び合える素敵な場所と役割。「三方良しの恵み」が何のてらいもなく、ますます豊かに広がっていきますように。

（東京から一番遠い）大好きな小さなふるさとの小さな催しものだけど、「一にーを加えて億とす」という言葉があるように、健康増進・健康長寿を心の奥に秘めながら、朴訥だけどみんなで楽しみながら、明日もこれからも「谷住郷100年マルシェ」を開催していきたい。



内閣府，社会参加章受章（2024年）



マルシェの開催案内チラシ

コメント

澤岡 詩野<東海大学健康学部健康マネジメント学科准教授>

集うことや人と会うことに制限が加わったコロナ禍、日本中で、人がほとんど歩いていない通りや、閉じこもる人が増えていきました。このままではいけないと感じつつも、感染を拡大させたらという恐怖のなかで集う場を開くことを躊躇する担い手も少なくありませんでした。そんななかで、山崎さんたちを突き動かしたのは「谷住郷が好き、好きで好きでたまらない」という故郷への思いだったと思います。

開催回数も100回を超え、買い物場だけではなく、お茶をしながらの交流など、地域のなくてはならない場として定着しているといいます。おそらく、はじめた当初は、来る人はわずかでも、谷住郷が動いていると感じてもらえたらよいくらいの気持ちでいらしたのだと思います。

今では、好きや得意を誰かに提供したいという人が谷住郷の外からも現れ、多様なチカラが集まり、必要な人に届けられるプラットフォームにもなっているのはスゴイことです。これは、スタート当初から今も大事にしている「枠を定めない」という運営方針が、人の関わる余白を生み出してきたことによると思われます。100年マルシェは、歳を重ねてもなお、「私もやってみたい」「もっとやってみたい」を引き出す、町の元気を生み出す居場所といえるのではないのでしょうか。



2 趣味の無線で社会貢献 —アマチュア無線で取り組む地域防災—

杉江 久男

＜奈良県生駒市「生駒市アマチュア無線非常通信協力会」会長＞

1

防災への使命感で立ち上げた非常通信の会

アマチュア無線は、約55年前の私が中学から高校時代にかけて大きなブームとなり、「趣味の王様」と呼ばれていた。国家試験に合格し無線従事者免許証を取得してから無線機を製作または購入し、申請して免許状（コールサイン）を得て開局するという手間が必要だが、当時、多くの人が挑戦して開局していた。私も電気やラジオに興味があり、中学3年で国家試験を受けたが不合格、高校入学後に再挑戦し合格。『JH3ISO』という世界に一つだけのコールサインを取得した。アンテナや周辺機器を自作し、日本全国やさらには海外のアマチュア局と交信することも可能となったのである。

QSLカード（交信証明書）を交換して集め、その地域に思いをはせるのはとてもロマンがあった。私は特に電信（モールス通信）による交信が好きで、弱い電波でも地球の裏側まで届き、非常に魅力的であった。

この頃に地元の「生駒アマチュア無線クラブ」に所属し、先輩から技術を学び活動が続けていたが、就職後は自営の仕事が忙しくなり、5年に一度の再免許申請は欠かさず行っていたものの、次第に無線から離れていった。

2019（令和元）年、先輩のハム（アマチュア無線家のこと）より「阪神・淡路大震災や東日本大震災時に固定電話、携帯電話、インターネット等の公共通信網が途絶した際、アマチュア無線の直接電波で多くの人が助かった事例がある」という話を聞き、生駒市でも非常通信の会を立ち上げようという提案を受けた。最初は仕事の忙しさを理由に辞退を考えたが、「杉江さんが適任」との言葉に責任を感じるとともに素晴らしい活動だと感じ、会の発足を引き受けた。こうして「生駒市アマチュア無線非常通信協力会（IAE）」が誕生し、生駒アマチュア無線クラブの14名で活動を開始した。

2

市と連携し市役所屋上に常設アンテナを設置

非常通信には生駒市の各地区から被害状況等の伝達が必要になるが、局免許期限切れや閉局の多い現状を踏まえ、再開局やアンテナ設置の協力支援を重ね会員を増強し、一定の体制が整った段階で生駒市役所防災安全課へ協力を提案した。市の危機管理監・市長を交えて協議を行ない、2020（令和2）年12月に実証訓練を実施するにいった。

市役所屋上に仮設アンテナを設置し、市災害対策本部（市役所内）から市内各局との交信試験を行なった。その訓練内容はかなりリアルで、実際の災害さながらの緊張感であった。結果、実際の災害時に有効であることが確認され、2021（令和3）年3月に、生駒市と「災害時における情報収集伝達の協力協定」を締結することができた。

以降、毎年生駒市と合同で通信訓練を実施し、スキルの向上に努めている。2025（令和7）年7月には、市役所屋上に念願だった常設アンテナを設置し、ハンディ無線機を持参すれば会員なら誰でもベース局を開設できる体制が整った。

3

後継者の育成と啓発普及の取組み

会員の平均年齢は72歳と高齢化が進んでおり、「アマチュア無線技士養成講習会」を開催して後継者育成も行なっている。また、市の各種イベントに参加し、若年層への普及啓発活動も行なっている。総務省の制度改正（2023（令和5）年3月22日施行）により、資格のない人でも有資格者が最初と最後だけオペレートすることで無資格者の体験交信が可能になったことから、各種イベントでは「体験運用」を中心に実施し、多くの人に無線の魅力を伝えている。

2024（令和6）年9月には生駒市から推薦を受け、内閣府よりエイジレスライフ「社会参加章」を受章した。これは長年の社会貢献活動が評価されたもので、会員にとって大きな励みとなった。同年9月8日には、自衛隊通信班長を招き、アマチュア無線家は言葉が丁寧過ぎたり余分な情報を話したりして長くなってしまう傾向があるので、災害時の迅速な通信技術を学ぶ講習会も開催した。

2025（令和7）年5月10日には、生駒山麓公園で開催された日本アマチュア無線連盟奈良県支部主催のイベントに参加し、体験運用とともに55年前の万博記念局「JA3XPO」を今回の万博記念局「8K3EXPO」の移動局として運用。往年の記念局と交信経験をもつ会員もあり、当時を懐かしみながら多くの局と交信を楽しんだ。ま

た、この活動はPORTA誌に掲載され、それをみると会員全員が笑顔で写っていて、楽しくて結束力のあるよい会になったと再確認できた。

2025（令和7）年10月19日には、生駒市総合防災訓練の一環として駅前広場で開催された「防災マルシェ」に参加し、テントを立てて体験運用や電気実験装置を展示。多くの子どもたちに電波のしくみや通信の大切さを楽しく体験してもらった。小紫市長にも交信を体験していただき、「貴重で楽しい経験だった」との感想を頂戴した。

会員の多くは定年後も専門的な知識や技術を生かして活動しており、「アマチュア無線を楽しみながら社会に貢献できることが生きがいになっている」との声が多く聞かれる。



イベントでの交信体験（体験運用）



内閣府「社会参加章」受章後、小紫雅史生駒市長（右から3人目）表敬訪問



小紫雅史生駒市長に体験運用をしてもらい修了書を手渡し



自衛隊講習会での集合写真



2025（令和7）年5月に撮った、山麓公園でのメンバー集合写真

4

南海トラフ地震に備えて～仲間との和を大切に活動継続～

現在の会員数は約50名。毎週木曜日の20時からは通信訓練を兼ねた「ロールコール」を行い、結成以来300回を超えた。「ロールコール」とは、主に会員を対象に、取り決めた周波数でキー局から呼びかけて、受信している局に応答してもらい電波の強度や了解度のレポートを貰う交信のことである。当会では毎週平均25～30局から応答があり、実際の災害時の通信訓練も兼ねている。

発生が懸念される南海トラフ地震などの大規模災害に備え、常に健康管理に留意しながら、明日に起こるかもしれない大災害に備えて訓練を継続していくことが我々の使命であると考えている。今後も「和」を大切にし、会員相互の親睦を深めながら活動を行って行く所存である。



盛況だった「ららまつり」



「ららまつり」で開催した交信体験(体験運用)



「ららまつり」での集合写真



防災講習会での講演

コメント

澤岡 詩野<東海大学健康学部健康マネジメント学科准教授>

かつて電子工作に夢中になった少年たち、世界につながる自分だけの無線基地局にワクワクした青年たち。それが今や、発災時の通信網を確保べく日々うごく地域のヒーローに！ これまでの知識や経験を活かし、地域に貢献するシニアのお手本のような取り組みです。といってしまうえば、そこまでなのですが…。この取り組みのスゴイところは、災害時支援の活動として自治体や町内会・自治会が組織した受け皿に、みなさんが乗かって動いているのではないことです。

昔とは異なり、誰もがインターネットを介して簡単に世界とつながることができる、動画の配信も行える時代に、アマチュア無線は時代遅れとも思われがちです。そのなかで、「未曾有の大災害時にもアマチュア無線網が大活躍した」という情報から、誰に頼まれたわけでもないのに、ワクワクの仲間たちに声をかけて公的な仕組みまでもつくり上げたことはスゴイことです。

「アマチュア無線への愛」と「自営業や企業で培ってきた職業人としての知識や経験」とが合わさったからこそ生まれた地域防災を担う草の根の動き。想像ではありますが、通信訓練のために行われる毎週木曜日のロールコールは、メンバーの毎日にハリを与え、安否確認にもつながっているようにも思われます。