

**TOSHIBA**

人・モノ・街のこれからを考える

# FUTURE DESIGN

GO FOR A WALK

さあ、散歩に出かけよう！

VOLUME

71

散歩っていいよね～







# さあ、散歩に出かけよう!

ここ最近、コロナ禍の影響もあってか、運動不足の解消や、密を避けた気分転換に散歩を楽しむ人が増えているようです。今回はテレビの散歩番組でもお馴染みの高田純次さんと、春の表参道を歩きながら“プチじゅん散歩”を体験。さらに、医学的な見地からその効能も探っていきます。

その効果も楽しみに、ぜひ、気軽に散歩してみませんか?

イラスト:高田純次(提供:テレビ朝日「じゅん散歩」) 衣裳協力:INSPIRE



## 高田純次さん Junji Takada

1947年東京都調布市出身。俳優、コメディアン、実業家。71年に「自由劇場」の研究生となり、1年後イッセー尾形氏らと劇団を結成。サラリーマン生活を経て77年に劇団「東京乾電池」に参加。89年に独立。テレビ朝日系「じゅん散歩」をはじめバラエティーで活躍中。

人・モノ・街のこれからを考える

## FUTURE DESIGN

2023 Vol.71

## CONTENTS

03 [特集]

GO FOR A WALK

# さあ、散歩に出かけよう!

14 [連載] わっしょいニッポン

もぐもぐランド

16 [プレゼント] Something Special

## SHOKZの骨伝導イヤホン「OPENMOVE」



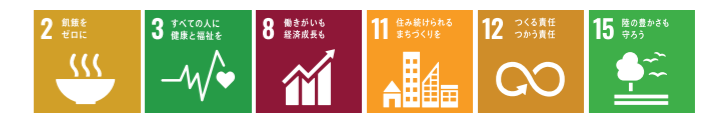
COVER PHOTO

「散歩」といえばこの人!  
高田純次さんの登場です

散歩中にカメラを向けるとさまざまな表情やポーズが飛び出し、取材陣も笑いながらの撮影。散歩を楽しむヒントが詰まったこの特集、お楽しみください!

### SDGsにつながる取り組み

2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標 (SDGs) には、17のゴールが設定されています。『FUTURE DESIGN』71号では下記の6つのゴールにつながる取り組みをご紹介します。



### SHOKZの骨伝導イヤホン「OPENMOVE」

『FUTURE DESIGN』71号に対する感想をお寄せください。今回は裏表紙でご紹介したSHOKZの骨伝導イヤホン「OPENMOVE」をご用意しました。アンケートにご回答いただいた方の中から、抽選で10名様にお送りします。

#### 応募締切

2023年7月31日  
サイズ (約): 幅110mm×高さ132mm×奥行45mm、(伸長時の長さ) 348mm  
重量: 29g 色: スレートグレー

#### 応募方法

QRコードまたは下記のURLにアクセスし、アンケートにご回答ください。  
<https://wss3.5star.jp/survey/login/6rrtv8wa>



2023年4月発行

発行: 東芝エレベーター株式会社  
広報室

〒212-8585  
神奈川県川崎市幸区堀川町72番地34  
TEL: (044) 331-7001  
<https://www.toshiba-elevator.co.jp>

制作: 有限会社パース  
印刷: 株式会社メディア グラフィックス





名物の「ふーみんそば」

ラーメンが好きでね。ここ初めて入ったけど、凄く流行ってるのね。流行ってる店ってどんどんおいしくなるのよ。お客さんがどんどんおいしくさせるんだね。ビールだって新鮮でおいしいんだよね。この前、田舎に行ってラーメン頼んだら、ロボットが運んできて驚いたね。そのうち人や車が空を飛ぶ時代が来るって言うてるけど、まだしばらくは散歩だろうね。いずれ、「散歩って何？」って時代が来るのかもしれないけど。



素敵なお人、発見!

散歩中も炸裂!!

高田純次流一問一答!

Q. 元気の秘訣は?

まずは、朝起きることだね! いずれ永眠するんだから。

Q. 歩き方のコツは?

右足と左足を交互に出すことだね!

Q. 散歩のメリットは?

花粉症っていう高級なモノをいただきました!

Q. 健康の秘訣は?

自慢じゃないけど、毎日風呂には入ってるよ!



ちょっと休憩

LET'S WALK IN OMOTESANDO

おーっと気の早い桜だね



春めいてきた表参道を  
純ちゃんとそぞろ散歩

梅のほころび始めた3月初め。  
コロナも一段落したムードの東京・表参道を、  
高田純次さんと一緒に散歩してきました。

足腰をいたわりながら散歩したいね。体調管理をしっかりして、気楽に楽しむのがいいよね~



え? ここにこんなのがあったっけ?

人

気番組「じゅん散歩」(テレビ朝日系列)でもお馴染みの散歩人、高田さんとあつて、道行く人々も思わず立ち止まります。おしゃれなファッションブランドや飲食店、フラワーショップの集まる一角を歩くのも絵になります。

最近行ったという福井のアンテナショップを発見すると、「こんなところにあるの?」と興味津々の様子です。角を曲がると今度はウィンドウをじっと見つめ、「このブランド、ここに売ってたの? え? いつ?」とスタイリストさんに確認。その後も「このマンション、いつ出来たの?」「この建物、何?」と、「散歩 だけに、3歩行くと立ち止まる?」ほど、興味や発見でなかなか進みません(笑)

感じるのは、とにかく何かを度忘れしても必死で思い出そうとする姿勢。歩きながらも、「えくと、えくと... あつ、そうだ! 携帯で調べればすぐなんだけどね」(笑)と、とにかく思い出そうとすることが習慣になっていっています。いろんなことに興味があつて、分らないことは周りに聞いてみたり、忘れたことは自力で思い出そうとする。そんなお茶目な素直で純粋な高田さん。散歩は心にも体にも頭にも良さそうです。



INTERVIEW

純ちゃん流  
散歩の  
ススメ

改めて、高田純次さんに  
散歩との付き合い方を伺った。  
すると、きっかけは意外にも…

——日頃からよく散歩されているんですか？  
いや、普段はぜんぜん歩かないよね。せいぜい近所のコンビニくらい(笑)。コロナでゴルフもなくなつたし、マラソンも膝に良くないっていうし、ウォーキングはカタチを作って歩くようなイ

メージがあつて運動もなかなかね。だから番組で散歩するようになつて本当に良かったの。実は、番組の話をもらつたのがちょうど椎間板ヘルニアと脊椎間狭窄症で腰の手術をした後で、先生からリハビリのために歩くように言われていたんですよ。で、実際歩くよ

うになって、調子いいのよね。ただ、歩くのはいんだけど、階段はキツイね。昔、エレベーターのない公園の5階に住んで、まだ若かったからよかつたけど、今は高齢者も多くなつてエレベーターのない公園は上階が空いてたりするらしいね。やっぱり今はエレベーターがないとね。

——いろんな場所に行かれていますが、印象的だったところは？  
調布にある深大寺の口ケでおみくじを引いたんだけどね、凶だったのよ。聞いたら、そこはよく凶が出るらしいのよ。たまたま旅行で遠くから来て、凶だとね、旅行中ずつと落ち込んだじゃうよね。しょつちゅう行くわけじゃないから、大吉じゃなくてもいいから、せめて小吉、中吉とか多く入れといてくれるといいのにお願ひしたんですよ。それと、街がどんどん新しくなつてすごく便利になつてはきてるんだらうけど、どこも同じように変わつて、ちよつと残念だなって思うよね。駅ビルなんかどこも同じ店が入つてて特徴がなくなつちやうて印象に残らないのよね。昭和の時代は

全部違つてそれぞれ良さがあつたんだけどね。  
——散歩して良かったなつてことありますか？  
車から見ていた景色と違って、歩くといろんな発見があるよね。このビルにこんな会社が入つてるとか、新しい建物が建つと、前は何かあつたっけ？とか。思い出そうとするのはいいみたいよね。散歩しながら足腰だけじゃなくって頭も使つてるよね。分らないことがあつるとすぐに携帯で検索できて便利だけど、高齢者はすぐ検索しない方がいいんだつて。どうにか思い出そうとするのが大事ならしいのよ。携帯ネタでいえば、ドラマの作り方も昔と変わったよね。山奥で助けを求めたシーンなんか、昔は誰か来るまで待つわけよ。で、携帯が出始めた頃は電波が届かないとかだつたけど、今は居場所まで分かっちゃうわけだからね。

あと、どこに行つても多いのがマラソンしてる人ね。人気な場所だとシャワーとかの施設もあつたりするみたいだね。  
——番組では、散歩中の触れ合い

全部違つてそれぞれ良さがあつたんだけどね。

——番組では、散歩中の触れ合い



“歩くようになって  
調子がいいよ!”

や掛け合いも見どころの一つです。  
道すがら人に話しかけたり話しかけられたりするんだけど、そういった出会いは運だよね。面白い人かなと思つても話してみないと分からないしね。お店に入るときは大体その土地の有名人とかの名前でね、「徳川家康です」とかつて言つてみるんだけどね。いきな

りカメラとか入ると、相手も無い上がつちやうじゃない？だからウケ狙いとかじゃなくて、ちよつとも話しやすくなればいになつて思つてやつてるんだけどね(笑)  
——高田さんおすすめめの散歩って？  
どこまで行こうとか何歩歩こうとか目的を持って歩くのもいいし、必要なモノだけ持つて、あてもなく休み休み行くのもいいんじゃない？ 僕が番組でコラボしてるカバンもあるけど、小銭や携帯なんか最小限のものが入れられるバッグとかは持つてると重宝するよね。夏は外に出ると暑いから扇子は必需品だね。あと、双眼鏡はあるといいね。街中とかは必要ないけど、公園とかだとバードウォッチングに便利なのよ。



おすすめといえは、僕は大通り裏の小道とかが好きだね。メインの通りとは違う趣があつたりして、活気のある商店街じゃないところで、いい店を見つけるのも楽しいよね。興味の赴くまま、歩けるときに歩いておかないや。足腰悪くなつたら歩けないんだからさ。



SAMPO 01 **文学散歩**

小説などの文学作品の舞台や、文豪が住んでいた町や建物などを辿るいわゆる文学散歩。実際にその地を訪れ、本の世界に浸るのも楽しみの一つでしょう。最近では、人気漫画や楽曲、文学作品などに描かれる舞台を「聖地巡礼」として訪れるのも人気のようです。ファンの多い作品などでは、ルートマップなども出ていたりします。

SAMPO 02 **イベント散歩**

一人じゃなくて複数人や大勢で、知らない人たちでも歩いてみようというのなら、イベントで歩くという方法もあります。検索すると参加者を募集しているサイトやツイートも見かけます。環境問題やがん予防などの啓発活動や、同じ映画ファンなどを募ったイベントもあり、志や趣味の合う仲間と歩くのもいいかもしれませんね。

SAMPO 03 **ついでに散歩**

出かけたついでに普段通らない裏道や、行きとは違うコースを歩いてみるなど、時間に余裕があれば散策してみると意外な発見があるものです。おいしそうなお店や抜け道を発見したり、逆にちょっと危険な

々変化する植物や生き物たちの営みに季節の移ろいを肌で感じることができます。草木のつぼみがぶつくり膨らんできたり、セミの声がだんだん変わってきたり、イチヨウ並木の下を歩くと臭い匂いがしたり…。心を動かす何かに触れたかったら、四季を探しに出かけてみるのもいいですよ。

SAMPO 07 **地形散歩**

NHKの街歩き番組で話題となり密かに人気なのが地形散歩。地図をよく見ると分かりやすいのが「山」「川」「谷」「野」「丘」などの地名。地形そのものや往時の名残だったりします。東京都心部でも公園で貝殻を見つたりして、調べてみると縄文時代の貝塚があった地域だったり、太古の人々の営みに思いを馳せるのも乙なものです。

SAMPO 08 **ハイキング**

自然の中を歩くハイキング。季節によっておすすめのコースや日帰りコースなどを調べると、ちょっととした小旅行気分が楽しめます。歩き慣れていないと疲れがどっと出るかもしれませんので、日頃から近場の散歩で足慣らししておくのもおすすです。ハイカー用の靴やストック、景色や野

世界が広がる  
**散歩の楽しみ  
いろいろ**



運動のためや気分転換に歩くのもいいでしょうし、何か目的を持って歩くのも散歩の楽しみでしょう。一人で散策も、家族や友だちと語り合いながらも、あるいは仲間を募集しているサークルや団体もあります。自分なりの歩く楽しみを見つけてみてはいかがでしょうか。



場所もチェックでき、会話のネタが増えるかも！

SAMPO 04 **建築・物件散歩**

建築好き、物件好きにはたまらない趣味の散歩。目当ての建築物や物件をインターネットや本などで下調べする時間も楽しいものです。建築家の自邸や、好きな建築家の名作を巡ったり、地域の名所やスポーツでは内部を見学できる場所もあつたりします。物件巡りも楽しいものですが、ジロジロ眺めて不審者と思われないようご注意を！

SAMPO 05 **食べ歩き**

食べることを目的にお目当ての町を歩くのも楽しいもの。一度行ってみたいかつ有名店、町の人に教えてもらったおいしい店、歩きながら発見したお店など、実際に行ってみて並ぶもよし、予約してその後で街歩きもよし。散歩の腹ごしらえか、消化のための散歩か、いずれにしても歩けなくなるほど食べ過ぎないように！

SAMPO 06 **季節を探しに**

歩きながら自然界に目を向けると、日々

SAMPO 09 **撮影・スケッチ散歩**

番組「じゅん散歩」で高田純次さんの描かれているスケッチ、とても素敵です。出会った人々やその街ならではの風景、風物詩。画を見ただけでその時の気分まで蘇ってくるそうです。画材を持ち歩くのがちょっと…というのであれば、スマホで撮影した写真をもとに自宅でゆっくり描いたり、フォトアルバムを作るのも楽しいものです。

鳥観察に双眼鏡などは重宝します。

……… 散歩前にチェック! ………

**1. 最低限の必需品**

手ぶらで散歩が理想でも、つい買い物してしまった時に便利なのがエコバッグ。また、最近ではカードや携帯アプリなどで現金を持たない人も増えていますが、いざという時のために多少の現金も忘れずに！

**2. トイレの場所は？**

散歩で心配なのがトイレ。街中であれば公共施設やコンビニでも利用できる場所を探せますが、ちょっと郊外などでは必ず最初にチェックしておきましょう。

**3. 天気や気温は要注意**

行きは晴れていても、急な天候の変化もあるものです。事前にアプリなどでチェックして雨具や服装の参考にしましょう。雨雲レーダーなどで時間ごとの精密な天気も分かり、散歩のペース配分にも便利です。



散歩の医学に注目

ほとんどの病気は歩けば良くなる!?

『病気の9割は歩くだけで治る!』の著者である長尾先生に、歩くことで体や心にどんな変化があるかを教えていただきました。

1

人間をヒトという動物として捉えると、およそ700万年の間、足で移動するのが当たり前だったわけですが、ここ100年ほどにおいては、自動車や自転車の普及、交通網などの目まぐるしい発達で便利になった一方、ヒトが歩かなくなってしまうようになってきました。そのため、歩くことを面倒

がったり、疲れると感じたり、さらには、歩かなければならないとわざわざウォーキングマシンに乗ったりと、歩くこと自体が特別なことになってしまったように感じます。

私は長い間、町のクリニックでいろいろな方を診てきましたが、歩かない人が増えてきたことで、さ

散歩の医学

歩かなくなった現代人。不調や病気が増えてきた

まざまな不調や病気が増えてきたように感じています。逆をいうと、「歩けばほとんどの病気は良くなる!」ともいえるのではないのでしょうか。

散歩の医学

筋肉をつけて健康寿命を延ばそう

歩くことで、第二の心臓といわれるポンプ役のふくらはぎが鍛えられ、より全身の血流が良くなります。血流が良くなると、新鮮な空気が全身の細胞に行き渡り、さらに体内の老廃物や疲労物質も回収してくれます。また、腕をしっかり動かせば全身の運動になります。全身の筋肉が働くことで、基

礎代謝が上がりカロリーを消費しやすくなりますし、肺の周りの筋肉や呼吸筋も鍛えられ、誤嚥性肺炎のリスクもグッと下がります。筋力は年と共にどんどん低下してしまうので、高齢者ほど意識して増やしたほうがいい。それが寝たきりを防ぎ、健康寿命を延ばすことにもつながります。

教えてくれたのは…  
長尾クリニック 名誉院長  
長尾和宏さん Kazuhiro Nagao

東京医科大学卒業。大阪大学医学部附属病院、私立芦屋病院などで内科勤務を経て、1995年に長尾クリニックを開業。地域密着で外来診療と在宅医療に携わる。著書は『病気の9割は歩くだけで治る!』の他にも多数。

2

3

散歩の医学

生活習慣病やがんは歩けば予防・改善できる

現代の病気で多い糖尿病や高血圧、脂質異常症などのいわゆる生活習慣病は、進行するとがんや心筋梗塞、脳梗塞など命に関わる合併症を引き起こす原因となります。また、認知症のリスクも高まります。生活習慣病を改善するには、名前の通り生活習慣を変えることが大切です。それには「食事」、「運動」、「睡眠」を改める必要があります。その中で一番簡単なのが歩くことです。いくら良い食事

をしても、カロリーを消費しないと栄養過多になりますし、体を動かさないと良い睡眠もとれません。

歩くことにより、全身の血流をコントロールしている副交感神経が高まると、ホルモンバランスが整い、血糖値やコレステロールの値も改善します。血管が広がるため、高血圧の人が歩行習慣をつけると血圧を下げる効果もあります。また、副交感神経の働きにより体の免疫システムの7割をつかさどるといわれる腸の調子も良くなるため、免疫力アップにもつな

がります。さらに、適度な運動はがんを倒すナチュラルキラー細胞を増やしてくれ、がんになりにくい体を作ってくれるのです。

日常的に歩く、散歩をするなどの適度な疲労は睡眠の質を高めます。特に朝の時間に歩くと、朝日を浴びることで体内時計を正常にしてくれますし、夜に「メラトニン」という睡眠ホルモンが分泌され自然に眠れるようになります。睡眠不足は糖尿病や肥満、心臓病、がんのリスクを上げてしまいますので、良い睡眠のためにもぜひ歩くことを心がけてください。

4

散歩の医学

歩けば脳が幸せな気分。うつ病や認知症に効果的

歩くことはうつ病や認知症にも効果があります。うつ病も近年急激に増えている病気です。厚生省の調査によると、1984年の11万人から2010年には70万人と6倍以上に増えています。うつ病は幸せホルモンと呼ばれる「セロトニン」や「ノルアドレナリン」というホルモンが不足した状態ですが、歩けばそのホルモンが増え、ストレスや不安に負けないしなやかなメンタルが身に付いていきます。また、認知症やアルツハイマーを予防する「アセチルコリン」、「ドー

パミン」といったホルモンも増えます。

こうした脳内のホルモンを部分的に上げるためのクスリもありますが、副作用もありますし、他の脳内ホルモンの活性を下げ、違う病気を引き起こす可能性も高まります。一方、「歩く」ことには副作用はありません。クスリと上手に付き合うためにも、歩く効果も取り入れ、クスリを徐々に減らしていくのがいいと思います。

COLUMN

座りすぎは死亡リスク、がんリスクを高めます

最近、コロナの影響で外出の機会が減り、テレワークも増え、より歩かなくなる人が増えました。座る時間が長いと血流が悪くなり、死亡リスクやがんのリスクが増加するという研究結果も出ています。これを防ぐには、こまめに立ち上がり、3分でも5分でも家の外でも中でもいいので歩くことをおすすめします。



Q 自転車を漕ぐのもいいんですか？

A 実は今、骨から出るホルモンに注目が集まっています。骨に重力をかけて骨細胞に刺激を与えることで分泌されるホルモンにより、記憶力ややる気、筋力、免疫力などが上がるといわれています。自転車では骨に重力がほとんどかからないことから、これが期待できません。また、マラソンとも比較されますが、年を重ねるごとに怪我のリスクが高まり、激しい運動は体を酸化させる活性酸素が多くなるため、歩くのが一番良いと考えています。

もっと教えて長尾先生  
散歩のQ&A

いざ散歩しようというときに、  
ちょっと心配なことってありませんか？  
体のことを考えた散歩の仕方を  
長尾先生に聞いてみました。



Q 足に不安がある人は  
どうすればいいですか？

A ある程度の年齢になると、膝や腰をはじめどこかに支障がでるわけですが、安静にしてばかりでは体が弱ってしまいます。体の調子に合わせて無理のない範囲でいいので歩くことをおすすめしますが、歩行が困難であれば、周りの支えをうまく活用し移動するだけでも、目や耳、鼻から新しい刺激が入り脳が活性化します。また、座って足をバタバタさせたり、仰向けで歩くように足を動かすなど足に刺激を与える工夫を試してみてください。

Q 何歩ぐらい  
歩けばいいですか？

A 具体的な数字では7000歩くらいがいいのでは？と考えますが、それよりも何かのついででもいいので5分でも10分でも適度に歩く習慣を付けるのが大事だと思います。頑張っただけで歩こうと歩き過ぎても体を壊しかねませんし、長続きはしないので、歩数を気にするよりは、ぜひ楽しんで散歩を続けてほしいです。

SAMPO'S  
Q&A

Q どんなグッズが必要ですか？

A 一番大事なものは靴ですね。横幅が窮屈でないか、足の指が曲がっていないか、甲が圧迫されないかなど、実際に試し履きをしてみましょう。靴の専門家であるシューフィッターに相談すると、より自分に合った靴を選ぶことができます。次に鞆ですね。気持ちよく歩くには手ぶらが一番。リュックサックかボディバッグなどが良いでしょう。また、「ポールウォーキング」や「ノルディックウォーキング」で使うポールもおすすめです。2本の杖を使って歩き、同じ距離を歩いても運動量が1.5倍に、上半身の運動は数倍から10倍に増えるといわれています。膝が悪い人や高齢者にもおすすめです。

散歩の医学

サプリーらずの  
最強アンチエイジング

老化の主な原因は、体が錆びる「酸化」と焦げる「糖化」といわれています。食事をエネルギーに変えるときや激しい運動をした後に、酸化力の高い活性酸素が発生することで細胞が錆びていきます。また、体内で余った糖がタンパク質を変性させ細胞を焦がすと表現されるようです。この「錆び」や「焦げ」にも「歩くこと」は救世主となります。散歩などの適度な

運動は、活性酸素を除去する抗酸化物質を生み、糖を消費してくれるからです。また、骨や筋肉、皮膚を丈夫にし、傷ついた細胞の修復を助ける若返りホルモンが出るため、アンチエイジングにも効果があります。

よく歩く人にバイタリティーがある人が多いのは、社会ホルモンといわれる男性ホルモンが高いことがありますが、このホルモンは寿命と関係していて、50、60歳を境に男性は減り、女性は増えていきます。女性が長生きなのはこれ

が理由です。社会ホルモンが低下すると、活力も落ち、見た目も老けていきます。ですから歩くことは1円もかからないアンチエイジングなんです。歩かなくなった現代人は、若くても社会ホルモンが下がっている傾向にあり、それが少子化とも関係あるのではないかと私は考えています。歩くことで、一人ひとり、そして世の中ももっと元気になることを期待しています。



“脳にも体にもいいことたくさん。  
みんなが歩けば世の中は元気になる。”

散歩の医学

偉人も散歩が日課だった!?  
頭が良くなる散歩の効果

酸素が脳を活性化させますが、歩くことで新鮮な酸素を多く取り込むことができます。また、手や足、目、耳は、得た情報を脳に伝え、脳の指令を受けて動くため、散歩中はより脳を使っている状態と言えます。これにより、脳の神経細胞が刺激され、新たな神経細胞が生まれ神経回路が作られます。これが頭の良くなる直接的な

原因です。本を読むと新しい知識が得られたり、思考が触発されたりと、新しいアイデアが浮かんでいきますよね。それと同じようなことが歩くことで得られるのです。また、歩くとアイデアを思いついたり何かか閃いたりしますよね。これも脳の働きの一環で、脳がボーっとしているデフォルトモードネットワークといわれる状

態の時に、いわゆるゾーンに入るわけですね。だからでしょうか、クリエイターやアーティスト、経済界で活躍するトップの人たちはみんなよく歩くといわれます。スティーブ・ジョブズやベートーベン、ダーウィンなどの偉人も散歩の時間を大事にしていたようですから、歩けば偉人になれるチャンスがあるのかもしれない(笑)





左から近隣農家の飯田さん、  
小山伸治さんと小山律子さん  
夫妻、店で働く新井さん、加  
工場ですーぷやケーキを作る  
廣本さん。

東京都  
八王子市打越町



もぐもぐランド

## 近隣の農家たちと一緒に、 “わくわく”する農業の場を

農家を継いだ夫とともに、八王子産にこだわった魅力的な商品を生み出してきた小山律子さん。

その活動拠点としてオープンしたのが、「もぐもぐランド」だ。

情熱いっぱい、アイデア満載の律子さんと仲間たちに会いに行った。

●写真 阿部了 ●文 阿部直美

## 意欲溢れる若い生産者が、利益を得られる仕組みを作る

「野菜に花が咲くなんて、思ってもいなかったの」。小山律子さんは、農家になってから驚きの連続だった。「ニンジンにもちっちゃい白い花が咲くのよ」

昨年7月、「もぐもぐランド」と名付けられた施設がオープンした。生産緑地法が一部改正され、農地でも加工場や直売所などの設置が可能になった。もぐもぐランドはまさに畑に建つ建物で、八王子市では初の試み、都内でもまだ3例目だ。店内には夫の伸治さんや近隣農家が作った野菜、施設の加工場で作ったジャムや冷凍スープなどが並んでいる。

「うちの主人はオーソドックスな野菜しか作らないんだけど、新規就農の農家さんは珍しい野菜に挑戦するのよ。ほら、この大浦ごぼうもそう」。ぽつりとした黒い塊がごぼうと言われて、えっとなる。「成田山新勝寺に奉納するような野菜らしいんだけど、わざわざ八王子で育てている農家さんがいるんです」。その日加工場では、大浦ごぼう入りのシフォンケーキが作られていた。

「目の前が畑でしょ。外に来て、ってお客さんと呼んで、生姜を掘るところを見てもらったこともあるんです。大感激



(左) 最初に作った商品、唐辛子やハーブのオイル漬けを手取る律子さん。  
(右) 南斜面の伸治さんの畑では、小松菜とホウレン草が収穫期を迎えていた。

してましたね。香りが違う。って。土地だからこそ、自身が経験した驚きを、お客さんにも味わってほしいのだ。

律子さんは、大学を卒業して西武百貨店に就職。その後、日々進化していくIT業界でSEとして活躍していた。一方の伸治さんは、子どもの頃「農業は先がないから、お前は好きなことをやれ」と祖父に言われ、建設会社に就職した。

小山家の畑は60aほど。丁稚奉公で苦労した祖父が、お金が貯まると山を買って足し、伐根して切り拓いた土地だ。母が亡くなり、父が元気を失っていくのを見かねて夫婦で八王子に帰ることを決意。伸治さんが農業を継いだのは、43歳の時だ。

律子さんが農業に目覚めたのは、出産を経験した40代から。ユリの球根を畑に植えたら、立派な花が咲いて「道の駅」でいい値段で売れた。花の図鑑を買って花づくりにのめり込み、ブーケやドライフラワーを作って売った。「私は百貨店にいたから、売ることから入る人間なんです。ブーケに使う花は何にしようか考えて、花を作る。でも生産者って、いいものを作りたいんですよね。品評会で賞を取るような見栄えのいいものを作りたい。売ることよりも、作ること。うちの主人もそうよ。昔ながらの農業の世界に、新風を吹き込んだのが律子さんだ。

「プロックリーって大きい株を採った後、脇枝から小さいのがいっぱい採れるのよね。私があれば袋詰めして売ろうとしたら、主人は恥ずかしいから嫌だ。って言ったんです。だったらお前が店に持ってけ。って。ところが、すごく売れたのよ」。大根も、大きくなり過ぎたものを律子さんが調理しやすいようにカットして売ると、逆に飛ぶように売れた。

「形が悪いからって廃棄するのはもったいない。フードロスを減らしたくて、スープを開発したんです。加工して商品に付加価値をつけて売ろうって。新規就農の若い人たちって、そういうことが大好きなの。だから一緒にアイデアを出し合っているんですよ」。この日、市内で農業を始めたばかりの飯田祐己さんが、もぐもぐランドにやってきた。ネギとサツマイモを作る飯田さんは、律子さんと何か面白い企画を考えているらしい。

「新規就農の農家さんは、畑を借りることができても、作業場まではなかなか持てないんです。野菜を洗って袋詰めするような場所が必要でしょ」。施設内に作業場を作り、農家に開放している。使用料もとらない。加工場では、近隣の農家たちとのコラボでジャムを作ったり、酪農家と組んでチーズのオイル漬けを作ったり、新商品を生み出している。

都市農業は農地の狭さもあって厳しいといわれるが、魅力を感じてその世界に飛び込んでくる新規就農者は増えている。意欲溢れる若い生産者が、利益を得られる仕組みを作りたい、と奔走中だ。「畑の可能性にわくわく」と、律子さんの名刺に書いてあった。まさにその通り。生産者がわくわくする場所は、消費者にとっても心躍る場所なのだ。



気になるモノを見つけました

## Something Special

19



散歩中も周囲の音が聞けて安心

### SHOKZの 骨伝導イヤホン 「OPENMOVE」

イヤホンでお気に入りの音楽を聴きながら散歩をすると気分が上向き。でも、小鳥のさえずりや商店街の賑やかな会話が聞こえなくなるのはもったいない。後ろから近づいてくる車やバイクに気付かないという安全上の問題もある。


骨伝導技術メーカーSHOKZの骨伝導イヤホン「OPENMOVE」は、頬骨からの振動をキャッチする、「骨伝導」を利用して音を届ける仕組みだ。ヘッドホンやイヤホンのように耳を塞がないため、周囲の音を感じながら音楽も楽しめる。

リモートワークやオンライン会議が増えたことで、イヤホンを装着する機会が増えてきている。そうした仕事の間でも、装着していることを忘れてしまいそうになるほどフィットする「OPENMOVE」は活躍しそうだ。

安全で快適なBGM付きの散歩を、ぜひ一度お試しください。

プレゼントのカラーは  
「スレートグレー」



 合計10名様にプレゼントします。詳しくはP2へ