



離島キッチンの誕生

北海道北部、日本海にある利尻島の西側に位置する利尻町。全国的に有名な昆布やウニなどの北の幸に恵まれ、自然豊かな利尻礼文サロベツ国立公園を有する漁業と観光の町です。
今回は、利尻町の「NPO法人利尻ふる里・島づくりセンター」が運営している「離島キッチン札幌店」にお伺いし、豊かな食材を持つ離島の魅力についてお話を伺いました。

離島キッチンとは、国内の離島の食材が楽しめるアンテナショップで、島根県海士町（あまちょう）をはじめ、東京都神楽坂や福岡県など全国に4店舗展開し、海士町観光協会が運営しています。札幌店は平成29年9月に全国3店舗目としてオープンし、NPO法人利尻ふる里・島づくりセンターが運営しています。

札幌店のコンセプトは、北海道の6つの離島である利尻島・礼文島・奥尻島・天売島・焼尻島・厚岸小島の「貴重な旬の食材」と「地元で愛される郷土料理」を提供すること、普段なかなか手に入りにくく、触れる機会が少ない道外離島の商品や食材を提供することです。

札幌駅から徒歩10分の場所にある店舗は、大正15年に建てられた醤油醸造所を利尻島の古材などを用いてリノベーション※した特徴的な造りで、店内には飲食スペースのほか、物販スペースも設け、道内6つの離島の貴重な食材や調味料はもちろん、全国の離島（東京都八丈島・鹿児島県屋久島など）の特産物の販売も行っています。

離島キッチン札幌店
 電話 011-374-7233
 住所 札幌市北区北11条西1丁目1-25
 営業時間
 ランチタイム 11:30-14:30 (L.O. 14:00)
 ティータイム 18:00-22:00
 (フードL.O. 21:00/ドリンクL.O. 21:30)
 定休日 月曜日(月曜祝日の場合は翌日)/棚卸日(毎月末日)
 駐車場 3台(近隣に有料コインパーキング有り)
 席数 60席(カウンター8席/テーブル52席/子供椅子2脚)



▲ 大正時代から歴史を刻む軟石建物の店舗

(取材者 中出 橋場)

※ リノベーション…既存の建物に大規模な改修工事を行い、用途や機能を変更し性能を向上させること。

離島の魅力

離島キッチン札幌店の大関店長は、もととは、千葉県で働いていましたが、昔からツーリングなどで北海道に来ることが多く、いつか北海道に住みたいと憧れていました。そんな時、利尻町の地域おこし協力隊の面接が東京都内で行われることを知り、是非利尻町で働きたいと応募し、地域おこし協力隊員になりました。「利尻町は、食べ物が新鮮で美味しいですし、利尻山などの自然が豊かで、とても綺麗です」と語る大関店長。今はNPO法人利尻ふる里・島づくりセンターの職員として働いています。

「利尻町は、人との距離も近いので多くの人と繋がることができました。そのことが店の仕入れにもとても役立っています」と町の魅力を話してくれます。



▶ 店長の大関太一氏は平成27年に千葉県から利尻町に移住

こだわり

離島キッチンの1番のこだわりは、その時季にしかない旬な離島の食材を使うこと。大根おろしにかけけるポン酢も長崎県吉岐島（いきのしま）の「ゆずぼん酢」を使用するなど、調味料にもこだわっています。

また、店の仕入れについても妥協しません。大関店長は、現地に行かないと手に入らない情報もあるといい、自ら食材を仕入れに行きます。

特に、おすすめしているメニューは、ランチタイムに提供している「島めぐり御膳」です。1日10食限定ですが、日替わりで全国の離島の旬な食材を楽しむことができ、土日などの休日には、オープンしてすぐに完売するほどの人気です。



▲ 1番人気メニューの「本日の島めぐり定食」。この日は、八丈島のムロアジのメンチカツと岩城島のレモンポークの揚げ餃子がメイン。

イベントの開催

離島キッチン札幌店では、月に数回ほど店内でイベントを行っています。

最近では、「NPO法人北海道こんぶ研究会」とタイアップして「北海道こんぶNight 2018」を開催しました。このイベントは、北海道の昆布の知名度向上と消費拡大を目的にこんぶ研究会が主催した「ほっかいどうこんぶDay」をコンセプトに、参加者は道産昆布をふんだんに使った料理や利尻昆布梅酒を楽しみました。

また、開店1周年記念イベント「ノース・フィッシャー・マンズ・ナイト」では日頃の感謝を伝えるため、利尻島の漁師を招待し、普段は交流することがない漁師とお客さんが利尻産の豪華な食材を使った料理で大いに盛り上がったほか、開店1周年記念週間には、HAC（北海道エアシステム）と連携し、奥尻空港・函館空港・丘珠空港の空路を活用して、奥尻島で朝に獲れた新鮮な魚介類を、その日のディナーメニューに提供しました。今後は、奥尻島から定期的に取り寄せできる環境を整えるとともに、利尻島からも朝獲れ鮮魚を空輸できるシステムを作りたいと大関店長は考えています。

さらに、店外イベントとして、札幌市で開催されたオータムフェストなどに参加しているほか、愛知県で開催された愛フェスにも出店するなど、道内外で離島キッチン札幌店のPRを行っています。

◀ 1周年記念イベント「ノース・フィッシャー・マンズ・ナイト」



今後の取組

「これからも新鮮で美味しい道内離島の食材を提供していきたいです。さらに、離島の食材の販路を拡大し、日本の離島同士を繋げていくためにも、アンテナショップとしての機能をより強化していきたい」と語る大関店長。「そのためにも、BtoC※には一定の限界があるため、将来的にはBtoB※にも力を入れることで、安定した経営を行っていく、全国の離島とも連携しながら、多くの方々にもっと離島に興味を持って、離島の魅力を感じてもらいたい」と力強く語ってくれました。

北海道だけではなく、全国の離島を繋ぐ取組に今後も目が離せません。

※BtoB：企業間同士の取引

(Business to Businessの略)

※BtoC：企業と一般消費者との取引

(Business to Customerの略)



ハートのまち
るもいし
留萌市

るもいコホートピア構想 ～地域密着型健康づくり～

健康都市宣言

北海道の北西部、日本海オロンラインの中継地点に位置する留萌市。基幹産業はかつてニシン漁で栄えた水産加工業であり、現在は、国の重要港湾である留萌港を核としたまちづくりにも取り組んでいます。今回は、その留萌市が進めている「るもい健康の駅」にまつわる地域活性化の取組についてお話を伺いました。

(取材者 工藤、橋場)

留萌市では、景気低迷による市税収入の減少や国の施策による地方交付税の大幅な削減などにより、平成17年度予算が昭和59年度以来の赤字予算編成(▲7億円)となり、このままでは「財政再建団体」になる可能性が非常に高い状況でした。特に、医師・看護師の確保に悩む留萌市立病院の経営は徐々に悪化し、多額の不良債務が発生しており、このままでは財政再建団体への大きな要因となる可能性も指摘されていました。

そこで、当時の市長が、今後の留萌市の方向性として「留萌市民が健康でいければ、どんな苦しい状況でも乗り越えていける」という思いを描き、同年10月、『市民だれもが、健康な心と体を求め、明るく、元気で、お互いに信頼し、たすけ合い、安心できる地域社会を築いていく』という「健康都市宣言」を行いました。

るもい健康の駅

さらに、市では「健康は、自らがつくるもの」という視点に立ち、市民の健康意識の向上や自主的な健康づくりを推進するため、平成21年7月、全国では13番



▶ るもい健康の駅



◀ 基礎老年医学講座の様子

目、北海道では初めてとなる「るもい健康の駅※」を開設します。平成24年度からは、NPO法人るもいコホートピアが指定管理者として管理運営しており、軽運動や健康測定、運動教室など、毎年1万6千人近くの市民が様々な目的で健康の駅を利用していています。

健康の駅では、市民の利用を促進するため、様々なプログラムを開催しており、特に人気があるのは、市内の開業医や薬剤師、歯科医師がボランティアで病気予防のヒントや運動のアドバイスなどを行ってくれる「マンスリー健康講話」です。また、高齢者疾患の理解を深め、地域の高齢社会の改善を目指した「基礎老年医学講座」も人気があり、市民の健康に対する意識の高さがうかがえます。

※ 健康の駅・・・地域で健全な健康維持増進活動をリードする施設として、「健康の駅推進機構」により認証される施設。

さらに、健康の駅では将来を担う子供たちに向けて、地域の医療と介護の専門職について知ってもらう「お仕事紹介教室」を行ったり、夏休みや冬休みなどには、大学の先生を講師として「子ども実験室」も行うなど、健康維持のためだけではなく、市民の交流の場としても重要な拠点になっています。



▲子供教室でうどん作りを体験する子供たち

るもいコホートピア構想

また、留萌市内の医師を含む有志たちが立ち上がり、地域の課題を地域で研究し、地域に還元する「るもいコホートピア構想」を提唱し、平成21年には構想の実施主体としてNPO法人るもいコホートピアが設立されました。

コホートピアとは、「コホート研究（前向き医学研究）」と「コホートピア（理想郷）」を組み合わせた造語であり、「コホート研究」とは、人々の生活習慣や健診の結果を記録し、特定の習慣や検査値が病気とどうつながるのか、病気を

防ぐためにはどんな改善を行えばいいのか、住民の協力を得て観察研究を行うものです。この研究では、自らの生活習慣や健康状態がどのような病気になりやすいのか、研究成果として知ることが可能のため、市全体で病気の予防（保健）を行えるほか、市立病院の医師確保方策の一つとしても期待されています。

目のコホート研究

留萌市では、平成24年度から旭川医科大学と共同で、緑内障などの目の病気と健康状態の因果関係を探る「目のコホート研究」に取り組んでいます。

留萌市近郊に住んでいる40歳以上の方を対象に、健康の駅で目の検査（眼圧、眼底写真、簡易視野検査）や健康測定、生活習慣アンケートを年に一度、5年間継続して行っていたいただき、その検査結果は緑内障や眼底出血、加齢黄斑変性症などの病気の研究に活用され、将来的には留萌地域に住んでいる方の目の健康維持に還元される仕組みです。

所要時間は30分程度、無料で受診することが可能なため、現在1758名の方が参加しています。受診者は旭川医科大学の眼科医師から健康アドバイスをもらえるほか、同大学が開発した健康医療情報管理システム「ウエルネットリンク」で自分の検査結果と健康アドバイスを自宅のパソコンで確認することもできる。といったメリットもあり、とても人気です。

健康づくりを支える

さらに、留萌市立病院では、医師確保の1つの手立てとして、医療クラーク（医師事務作業補助者）の配置を行っています。医療クラークとは、医師が行う事務的作業をサポートする人のことで、医師の負担を軽減し、診療に専念する体制づくりが可能になります。資格や認定が必要な職種ではなく、一定の研修（基礎研修32時間）を受けると働くことができるもので、現在医療クラークとして働いている方の多くは主婦の方です。医師にとつて事務負担が軽減することで、より多くの患者を診ることができるようになり、医師にとつても患者にとつても安心な地域医療の確保につながっています。

現在、健康のまちづくりを進める留萌市では、基礎研修や日々の経験だけではなく、さらに質の高い医療クラークを養成するため、国の交付金を活用し、道内外の病院の先進事例を調査するとともに、留萌市立病院をOJTの場として活用する研修プログラムの構築を目指し、将来的には市独自の医療クラーク認証資格の確立などを検討しています。質の高い医療クラークが養成され、配置されることによつて、医師の勤務環境が改善され、医師の確保につながることが期待されています。

医療クラークの質の高い研修プログラムは、健康・医療の研修を行うメッカ（聖地）として留萌市の知名度向上にもつながると考えられており、交流人口の

増加や新たな人材確保による人口減少の抑制、さらには医師が確保され、地域医療が整うことで、安心して住み続けることができる定住対策としても期待されています。

平成29年3月、こうした取組などを背景に、市は「第2次留萌市健康づくり計画」を画きいき健康増やそう笑顔を策定しました。計画では、市民一人ひとりが生涯を通してこころ豊かで健やかな生活を送るため、個人、家庭、地域、学校、職場などが、ともに力を合わせ健康づくりの推進に取り組むことを目指しています。

留萌市では、健康なまちづくりの交流拠点である「るもい健康の駅」の取組や地域活動と連携を図りながら、今後市民の健康意識や知識の向上を支える環境づくりに努めていく予定です。



▲研修を受ける、医療クラークの方々