



東通村

ヒト図鑑



石持地区 いしもち

東通村の東部、津軽標高50～60m
ほどの台地に位置する集落。
農林業や漁業が盛んで、海岸付近
には石持漁港がある。晴れた日には
津軽海峡の先に北海道を望むこ
とができる。

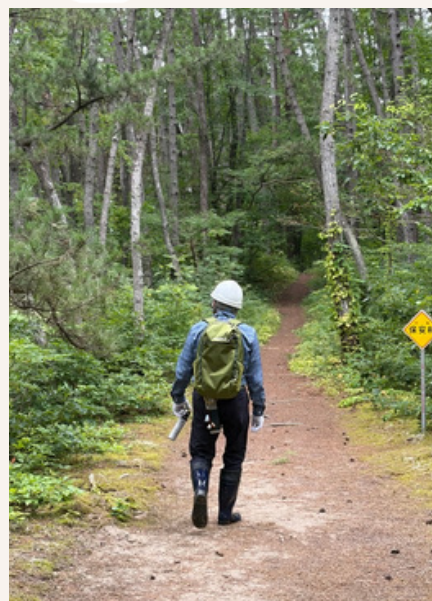
能舞や餅つき踊りなどの伝統芸
能が受け継がれており、地域の歴
史や文化を今に伝えている。集落
には、寛永年間（1642～1644年）
に勧請された石持褰崎神社が鎮座
している。

写真/石持褰崎神社 社殿

目次



石持地区	1
おすそ分けの達人・杉本 文悦さん	2
地域を照らす先導者・笹竹 慶子さん	4
なんでも写真展 ～石持地区編～	6
鹿橋地区	7
全力！能舞の継承者・真手 奨さん	8
キラキラガール・山本 偲唯ちゃん パワフルボーイ・山本 蒼音くん	10
なんでも写真展 ～鹿橋地区編～	12
砂子又地区	13
若きねぷた絵師・内海 空さん	14
地域の頼れる先生・沢田 要一さん	16
なんでも写真展 ～砂子又地区編～	18
インターン生紹介	19



猿ヶ森にパトロール。
一人で歩く頼もしい背中
可愛いウサギさんとニンジンの鈴と共に...



結婚してから欠かさず続く愛情たっぷりのお弁当
自分で育てた梅漬けもしっかりと！

■仕事のこだわり：給料の額ではない 「責任」の重み

杉本さんが多くの仕事に向き合う上で、最も大切にしているのは「責任」という言葉です。

「こだわっているのは、責任を持つこと。給料が高い低いに関わらず、人から使われている以上はそれに応えて、返さねばならない。それは森林組合時代から培った俺のプライド。関わっている人たちに何かいいことがあればという『還元』の気持ち。それが仕事だと思っている」

その誠実な仕事ぶりが、村の信頼を支えています。

■海と土への情熱：収穫の喜びを誰かの笑顔に

海へ出る日は、早朝四時の起床も厭わない漁師の顔。五時には出船し、タコやアブラメを追っています。かつて兄を海の事故で亡くしており、周囲から心配されることもありましたが、しかし、挑戦を止めることはありませんでした。「どうすれば安全にやれるか、常に考えている」という強い覚悟と挑戦する心を持って海へ出ます。

一方、家の裏に広がる畑もまた、杉本さんの生きがいです。ジャガイモやトマトといった野菜から、柿、プラム、桃、そして勉強中というブドウまで、その種類は驚くほど豊富。次はシャインマスカットに挑戦しているそうです。「きっかけは、楽しみたいってのと、人にくれる（あげる）ためだな」

収穫物を惜しみなく仲間に配り歩く。杉本さんにとっての農業と漁業は、単なる生業を超えた「人との繋がり」を生む表現方法なのです。

INTERVIEW 01

おすそ分けの達人
杉本文悦さん

すぎもと ぶんえつ

「元気の秘訣」、海と土に生きる本当の喜びについてみんなから愛されるマルチタスクの杉本文悦さんにお話を伺いました。

文ちゃん

■石持の魅力：自販機三台とATM

そして「住めば都」

石持地区を語る杉本さんの口調には、独自のユーモアが溢れます。

「石持のいいところ？ 自販機がいっぱいある便利さと、漁協にATMがあることだな（笑）。でも、一番の魅力は『住めば都』。特別な何かがなくても、自然があって、人が良すぎるってところかな。そんな場所だからこそ、みんな住み続けたいと思うんでねえの（笑）」
地区では掃除を班ごとに持ち回りで言うなど、自治意識の高い石持のコミュニティを大切に。自らの手で街を綺麗にし、住み続けたいと思える環境を耕し続けています。

■次世代へのエール

村の現状を、杉本さんは冷静に見つめています。「魅力がなければ人は来ない。希望がある村だと思ってもらふことが大事。俺が先頭に立つのはもう無理だけど、誰かが新しいことに挑戦するというなら、全力で応援・協力したい」

とにかくチャンスが無駄にしない。
自分を頼りにしてくれた人に対して、
精一杯できることで応えたい。
ーそれが俺の生き方ー

■元気の秘訣は、シンプルで 温かい日常

七十歳を過ぎても衰えないバイタリティーの源は、規則正しい生活だそう。そして一番の秘訣は、結婚してからずっと続く、奥様が作るお弁当。
「好きなことを一生懸命やって、みんなに喜んでもらう。体が動くうちは現役でいたい。機械が壊れるか身体が壊れるかだな（笑）。難しく考えず、まずはこの村の懐に飛び込んでみてほしい」

profile

杉本文悦さん（70）

東通商工事業協同組合 事務局長/
漁師/農業/大工/ボランティア
青森県山地防災ヘルパー/
青森県自然保護指導員

「立ち止まると生きていけないマグロだ」と評判通り、その足跡は村全体に。「給料をもらう以上は責任を果たす」という硬派な信念と、「石持の魅力は自販機の多さでねえか」と笑う茶目っ気。真剣に働き、真剣に遊ぶ。人生を全力で生きる極意をここに。



左 /水引細工で製作した綺麗なお花
右上/玄関で飼育しているメダカのきらちゃん達
右下/干支がモチーフの押絵！



元気の秘訣は毎朝のラジオ体操！
「第二」がお気に入り。

■女性リーダーの先駆けとしてー

六十九歳のとき、笹竹さんは東通村で初となる女性の総代（行政連絡員）に就任しました。この大仕事を引き受けたのは、「自分が先頭に立つことで、次のリーダーを担う女性たちが出てくるきっかけになれば」という強い思いと、地区の人々の応援のおかげだと話します。

石持地区の老人クラブが前身である「ほろさき 褒崎クラブ」の運営にも携わっている笹竹さん。地区を綺麗にしたいという思いから、地域の花壇を整備する活動も続けています。また、クラブでは押絵や手芸、料理の講座を開催したり、村の産業まつりに「ゴマもち」や「あんこもち」を提供し、参加しているそうです。

■アトリエに広がる無限の好奇心

「何をしても楽しい、時間がいくらあっても足りないよ」と語るほど、多くの趣味を持つ笹竹さん。

編み物や手芸、水彩画、水引細工、畑仕事、ガーデニング、御朱印巡り、さらには推し活まで！自宅の一角には趣味のためのアトリエが設けられ、これまで作ってきたぬいぐるみやベッドカバー、パッチワークの作品が所狭しと飾られています。

昔からものづくりが好きだったという笹竹さん。最近では年に一度、娘家族と旅行に行き、その地の神社、お寺の御朱印巡りが楽しいと語ってくれました。

■心を結ぶ笑顔の魔法

ー石持への恩返し

むつ市北関根から二十六歳で石持地区へ嫁いできた笹竹さん。子育てをしながら、石持小学校で「給食のおばさん」として長年働き、調理師免許を取得しました。

INTERVIEW 02

パワフル総代

地域を照らす先導者

笹竹 慶子 さん

ささたけ けいこ

石持小学校での給食調理員としてのキャリアを活かした食育活動や、クラブの運営、伝統文化の継承など多岐にわたり活動。変化の時代においても、地域の人々との絆を大切にし、笑顔と挨拶を基盤とした新しいコミュニティづくりを牽引し続けている笹竹さんに、お話を伺いました。

profile

笹竹 慶子さん（72）

東通村初、石持地区
「女性総代(行政連絡員)」
石持地区婦人会会長/褒崎クラブの運営/人権擁護委員
非常に多くの役職を兼任。「自分にできないことは人に頼りながら」地域のために奔走する姿は、多くの住民に元気と安心感を届けている。

■未来の石持のため

ー次世代へ繋ぐー



少子化の影響で子ども会がなくなり、コロナ禍をきっかけに伝統芸能「田植えもちつき踊り」の慣習も無くなってしまった石持地区。集落の人口が減少していく中で、どのように文化を次世代へ継承していくか。

笹竹さんは「唯一、門打ち、能舞を伝承している敬神会には頑張してほしい。花のある石持地区であってほしい。次のリーダーを育てていきたい」と話します。

変化の時代にあっても、東通村のため、石持地区のため、そして日々の楽しみのために精一杯奔走する笹竹さんの生き方は、私たちにこれからの人生を充実させるためのヒントを与えてくれるものでした。

鹿橋地区

ししぱし

東通村北部の山間部に位置する集落。農業集落であり、一面に田んぼが広がる風景を見ることができる。また、大利地区、上田屋地区とともに、能舞の伝承地である「師匠どころ」として知られている。集落には、1763年勧請の鹿橋池野神社が鎮座している。

写真/鹿橋池野神社 鳥居

杉本さんイチオシ？！
↓ 石持漁港の水産物荷捌施設横の自動販売機。



猿ヶ森のヒバ埋没林にて、杉本さんのお話を真剣に伺う様子。
ふむふむ。↓



↑ 笹竹さん宅の玄関には、これまで製作された手芸の作品や人形がずらり。



集落の道路。道沿いには褒崎クラブが整備している花壇が。↑

interview 03

人生は楽しく。

profile

真手 奨さん（42）

東通村鹿橋地区出身。
（株）ザックスの営業職として、理化学機器や放射線防護資機材の等の販促、納品を行う。
また、鹿橋青年会の一員として、能舞に携わっている。

全力！能舞の継承者 真手 奨 42 まて つとむ さん

毎日パワフルに働いている真手奨さん。
伝統芸能「能舞」の継承のためにも全力で活動しています。そんな真手さんに、能舞に懸ける想いや、元気に過ごすコツをお伺いしました。

■忙しくもやりがいのある仕事

平成二五年に（株）ザックスに入社した真手さん。それまでは、むつ市内で介護関係の職場で働いていました。

（株）ザックスでは、営業職として理化学機器や放射線防護資機材等の販促、納品に携わっています。

専門外の業務で忙しい中であっても、やりがいを感ぜられていたのは、入社をきっかけに始めた地域活動や、東通村商工会青年部とのつながりのおかげでもあると話します。

■毎日を支える家族の存在

真手さんが日々の仕事を頑張ることができるのは、「守っていききたい家族がいるから」。三児の父親として、子供たちの成長を温かく見守っています。

真手さんの最近の喜びは、長男が能舞に夢中になっていること。舞の動きを真似したり、笛や太鼓を演奏してみたり、我が子が能舞に親しむ姿を見ると、「幼少期の自分に似ているなと思う」と嬉しそうに話します。

一、人生は楽しく！
一、笑う！
一、仲間を大切に！



能舞に長年携わってきた真手さん。舞うだけではなく、笛や太鼓の演奏も行っています。



■能舞に魅せられて

物心ついたときから、能舞が大好きだったという真手さん。毎年の大正月、小正月には、鹿橋地区の集会所で父親たちが舞う姿をずっと見ていたと話します。

小学生になると、真手さん自身も能舞に携わるようになり、現在も鹿橋青年会のメンバーとして、能舞文化の継承に心血を注いでいます。

能舞の魅力を知ると、「とにかくカッコよくて、特別な文化。六百年も続いていて、国の重要無形民俗文化財にも指定された能舞を舞うことに、誇りを感じますね」と語ってくれました。

■後継者問題

鹿橋地区は、能舞の「師匠どころ」の一つとして、東通村の能舞文化を支える重要な地区です。当地区の能舞は「ししめ」と呼ばれ、何百年も受け継がれてきました。

しかし、少子高齢化や人手不足の影響により「ししめ」は後継者不足という課題に直面しています。

これまで脈々と受け継がれてきた文化を自分たちの世代で途絶えさせたくない

■鹿橋のこころが好き

能舞の他にも、神社や千年桂など、鹿橋地区には好きなところがたくさんあると話す真手さん。豊かな自然や、地区の人々の温かさが魅力だと言い、「同じ地区に住んでいることで、知らない人であってもつながりがある。みんな本当に優しいです」と教えてくれました。



■毎日元気に！真手イズム

自分のモットーは「人生は楽しく」だと話す真手さん。いつも元気に活発でいられる秘訣を聞くと、「笑うこと」だと話してくれました。

「昔から、常に笑って生活しています。何であって、みんな楽しくワイワイできたほうが、面白くて好きです」とにややかに話します。

また、仕事はもちろん、生きていく上で大切にしているのは「仲間を大事にすること」。

職場や地域、さまざまな関わり合いの中で、太陽のように人々を明るく照らす真手さんの笑顔は、家族や能舞への熱い想いに溢れていました。

あおと

INTERVIEW 05

パワフルボーイ 12
山本 蒼音 くん
やまもと あおと



■ 将来の夢
蒼音くんの将来の夢は「東通村で漁師になること」。魚を釣れたときの嬉しさや楽しさが大好きだそうです。惲唯ちゃんの将来の夢は「美容師になること」。「親のためにも、東通村に自分のお店を開きたい」と力強く意気込んでいました。
好きなことや将来の夢に向かって、エネルギーに頑張る二人。今後の成長から目が離せません！

■ 鹿橋地区の好きなところ
蒼音くんは「自然が沢山あるところ。集会所でのお祭りが楽しい」と答えてくれました。
惲唯ちゃんは鹿橋地区の自然の中で感じる「風」が大好きだと言います。

profile

山本惲唯 (9)
山本蒼音 (12)

東通小学校に通う4年生と6年生の二人は、鹿橋地区にルーツのあるいとこ同士。東通村での毎日を元気いっばいに楽しむ二人に、突撃インタビューをしました。

しい

INTERVIEW 04

キラキラガール 9
山本 惲唯 ちゃん
やまもと しい

■ 趣味／好きなこと

友達と遊ぶこと、体を動かすことが大好きな蒼音くんは、ゲーム、野球、ドッチボールが趣味です。一方で、家族の影響で幼い頃から村の伝統芸能「能舞」に親しみ、自身も能舞を舞う、文化の担い手でもあります。
惲唯ちゃんは、友達とのシール交換が大好き。大きなシール帳を開いて、お気に入りのシールはこれ！と紹介してくれました。また、ヒップホップのダンスを踊るのが好きだと笑顔で話してくれました。

■ 好きな食べ物

蒼音くんの好きな食べ物は、村の特産品でもあるイチゴ、ホタテ、お母さんが作る「なめこの味噌汁」。
また、お父さんと行く釣りで獲れた魚を食べることも好きだと教えてくれました。
惲唯ちゃんの好きな食べ物は、東通牛、お母さんが作る「オムライス」。二人とも、質問をすると、悩む間もなく回答してくれたのが印象的でした。

ゲットだぜ☆



↓取材、撮影に快く協力してくださった真手さん、偲唯ちゃん、蒼音くん、ありがとうございました！↓

砂子又地区

すなごまた

東通村中心部に位置する集落。
昭和63年、むつ市内から当地区へ
庁舎を移転して以来、小中学校や
こども園、消防署、診療所、「ひ
とみの里住宅団地」など、村の中
心地として整備されている。
集落には、1670年創建の曹洞宗白
雲山圓流寺の他、1736年勧請の砂
子又八幡宮が鎮座している。

写真/砂子又八幡宮 拝殿の装飾



↑真手さんが小学5年生の時に制作した版画。
能舞の「鶏舞」がモチーフ。



千年桂に
エネルギーを
もらっています！

↑村の天然記念物に指定されている「鹿橋の千年桂」。

縁に支えられてきた人生。

人は財産。

interview 06

若きねぶた絵師 23
内海 空さん
うつみ そら

人々とのつながり、東通村とのつながり、ねぶた文化とのつながり。様々なつながりを大切にしながら、挑戦を続ける内海空さんにお話を伺いました。

profile

内海 空さん (23)

青森県平川市出身。
大学生のときに参加した東通村でのインターンシップをきっかけに、東通村へ移住。
(有)コスモクリエイトで正社員として働きながら、共育型インターンシップの運営や、東通まちづくりクラブの活動など、村を盛り上げる企画やイベントに積極的に携わっている。

■ねぶた絵師として

村のためにマルチに活躍される内海さんは、実は「ねぶた絵師」としての一面を持っています。
鹿橋青年会から、集落の秋祭りのために、古くあった神社額を描いてほしいという依頼を受けた内海さん。

内海さんにとって、これが絵師としての初めての仕事です。

「趣味で絵を描いたり、大学時代にねぶたの制作をしたりという経験はあるけど、お金をもらってたわけじゃないから（笑）。お仕事としてやるのは初めてで、すごく緊張しながらやっています」

■「好きなものと好きなものが繋がった感覚があった」

幼少期から絵を描くことが好きだったという内海さん。

また、弘前市出身の父親が所属していた団体へ、二歳ごろから毎年弘前ねぶたに連れていってもらっていたそうです。ずっとねぶたが好きだったと楽しげに語ってくれました。



■「東通村の人との繋がりがなかったらどうなっていたんだろう」

大学後半、体調不良に長期間悩まされていた内海さん。卒業後の進路に悩む中で、東通村でのインターンシップで知り合った人々との繋がりをきっかけに、(有)コスモクリエイトに入社しました。

東通村の魅力は自分の土地に誇りを持っている人が多く、「人と人との距離が近くて、思いやりのある人がいっぱいいる。大人も子供も、みんなで村を盛り上げるために本気で取り組んでいるのがカッコいい」と言います。

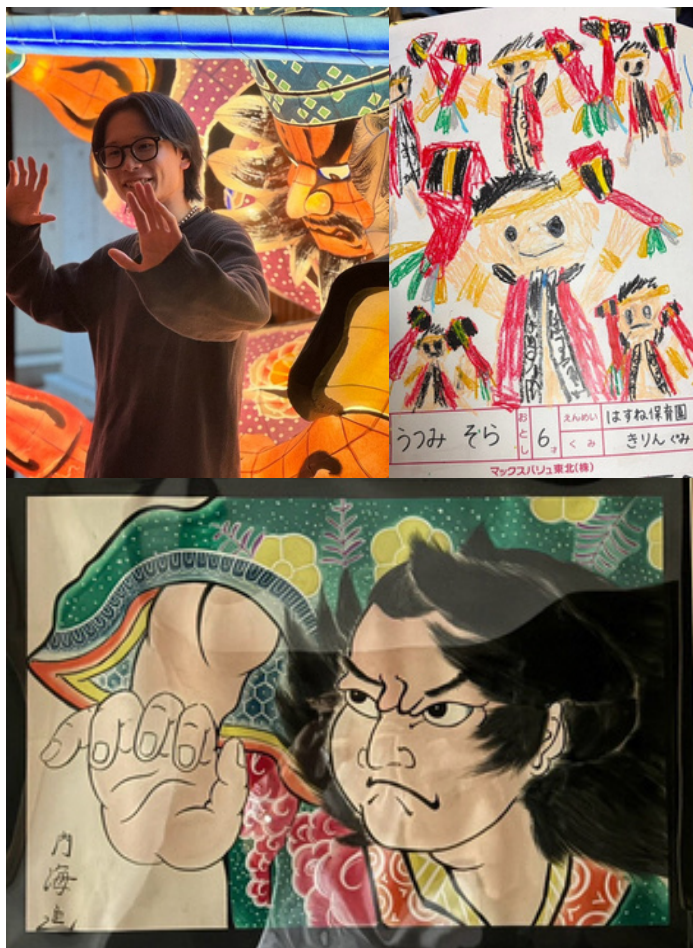
内海さんは「東通村の人との繋がりがなかったら、どうしてたんだろうって思う。本当に感謝しています」と語ってくれました。

■これから挑戦していきたいこと

「現在、自分にできることでお世話になった東通村の人々に恩返しをしていきたい」と言う内海さんは「いつか弘前ねぶたの絵師になりたい」という夢を語っています。「ねぶたの他にも、挑戦していきたいことがたくさんある」と意気込む姿は希望に満ち溢れていました。

これからの内海さんの活躍が楽しみです！

ひとみの里に住んでいます！



上段右：幼少期の絵/上段左：大学時代の内海さん/下段：ねぶた絵

大きな転機は大学一年生のときでした。プロのねぶた師の下で修行している同級生と出会ったことをきっかけに、内海さんは初めて自分の手でねぶたを制作することになります。

「初めてねぶた絵を描いたとき、好きなものと好きなものが繋がった感覚があった。元々好きな絵と、元々好きなねぶたが繋がったのが、とても楽しくて、どハマリしたんだよね」

大切なのは、
思いやりと助け合い。

INTERVIEW 07

地域の頼れる先生 77
沢田 要一 さん
さわだ よういち

沢田さんは、大ベテランの元・学校教師。
これまでのこと、これからのことをお聞きました。

profile

沢田 要一さん (77)

東通村砂子又地区出身。
岩手県をはじめ、青森県内各地の
学校で30年以上にわたって教壇に
立ち続けた。
教員を退職した後も、人権擁護委
員や行政相談員といった活動を通
して、地域の人々に寄り添い続け
ている。

■教師としての人生

大学で教員免許を取得したものの、サラリーマンを志望していた沢田さんにとって、教師の道に進むことは「まさか」の出来事でした。

知り合いの紹介をきっかけに岩手県の沼宮内高校に赴任し、全く専門外の「家政科クラス」の担任として働き始めた沢田さん。「忙しくて無我夢中だった。けど、辛い、辞めようとは思わなかったね」と当時を振り返ります。

その後、青森県内各地の小中学校に赴任してきた沢田さん。「子どもたちのエネルギーから力もらえることに、教師という仕事の魅力を感じる」と語ってくれました。

■白糖小学校での体験学習

三十代の頃赴任した東通村立白糖小学校では、村で現在まで続く行事となった、小学五年生の田んぼ体験学習を企画しました。きっかけは、児童の「お米はスーパーで作られているでしょ」という言葉。「食べ物の大切さや、農業について学んでもらおう」と考え、田植えから収穫までを子どもたちが体験する機会を設けました。

教師としてやりがいを感じるのは、「子どもたちが何かを成し遂げたとき」。教える子たちについて、素敵な笑顔でたくさん語ってくれました。

■「文化を無くしたくない」

東通村の好きなところは、四季折々にさまざまな姿を見せる豊かな自然と、なんでも相談できるようなあたたかさを持った村の人々。

教師時代、長い期間を東通村の外で暮らした沢田さん。「外に出ていくと、地元の良さがわかるんだ」と照れくさそうに笑って話します。

東通村の文化を大切に想ってきた沢田さん。過疎化や少子化が進み、伝統芸能を次世代の子どもたちに教える機会が失われていることに寂しさや不安を覚えると言います。

「砂子又には思い出がたくさん残っている。文化を無くしたくない」と語り、地域おこしや文化を継承していく活動にはできる限り協力していきたい、と語ってくれました。

■東通村の子どもたちへ

教師を退職した後も、人権擁護委員や行政相談員を歴任し、地域の人々の「話を聞いてほしい」という声に寄り添い続けた沢田さん。

東通村の子どもたちに向けて「元気に毎日を過ごしてほしい。勉強や運動も大切だけど、挨拶と思いやりを大切に、人の心がわかるような人になってほしい。苦しいときに相談して助け合えるような関係を作ってもらえたら」と語ってくれました。



陶芸や登山など、多趣味な沢田さん。「今はもうやんねえけどな」と話しながら、かつて制作した花瓶を見せてくださいました。

■寄り添う心とこれからの日々

沢田さんが教員生活を通してずっと大切にしてきたのは「思いやり」と「助け合い」の心。地域の人々から慕われる沢田さんの話しぶりには、相手の立場になって考え、じっくり耳を傾けるあたたかさがありました。

そんな沢田さんのこれからの目標は「とにかく健康に生きること。それと、趣味の畑を続けること」と笑顔で話してくれました。

トマト
持ってけ！



インターン生紹介



ふせ てんか
布施 天歌 (20)

青森県むつ市出身。
祖母の家がある東通村を幼い頃から訪れ、自然や人に触れる中で、地域への愛着を深めてきた。大学の講義をきっかけに、東通村の人々の生き方や地域への想いに関心を持ち、東通村インターンシップへ参加。



さかい はな
酒井 花 (20)

茨城県東海村出身。
周りの友人たちが首都圏の大学に進学する中、「逆張り」で北海道大学文学部へ入学。現在、大学3年生。
寒立馬と人々の関わりに関心を持ち、東通村インターンシップへ参加。

編集後記

東通村ヒト図鑑、いかがだったでしょうか？東通村や各地区の魅力、地域のヒトの「かっこいい生き方」を少しでも知るきっかけになれば幸いです。

東通村での毎日は、人と人との繋がりのあたたかさを実感できたかけがえのない時間でした。気さくに声を掛け合い、名前を呼び合うような、東通村のコミュニケーションの一員になれたことをとても嬉しく思います。

図鑑作成に協力していただいた皆様、本当にありがとうございました！

(酒井)

東通村で過ごした日々は、新しい発見の連続。温かく柔らかな人柄の中にある、それぞれの熱い想い。

この「ヒト図鑑」をつくる中で、自然や文化はもちろん、暮らす人たちの生き方や想いこそ、この地域の魅力をつくっているのだと感じました。東通村の「地域」と「人」それぞれの魅力を、この図鑑を通して皆さんにも感じてもらえたら幸いです。

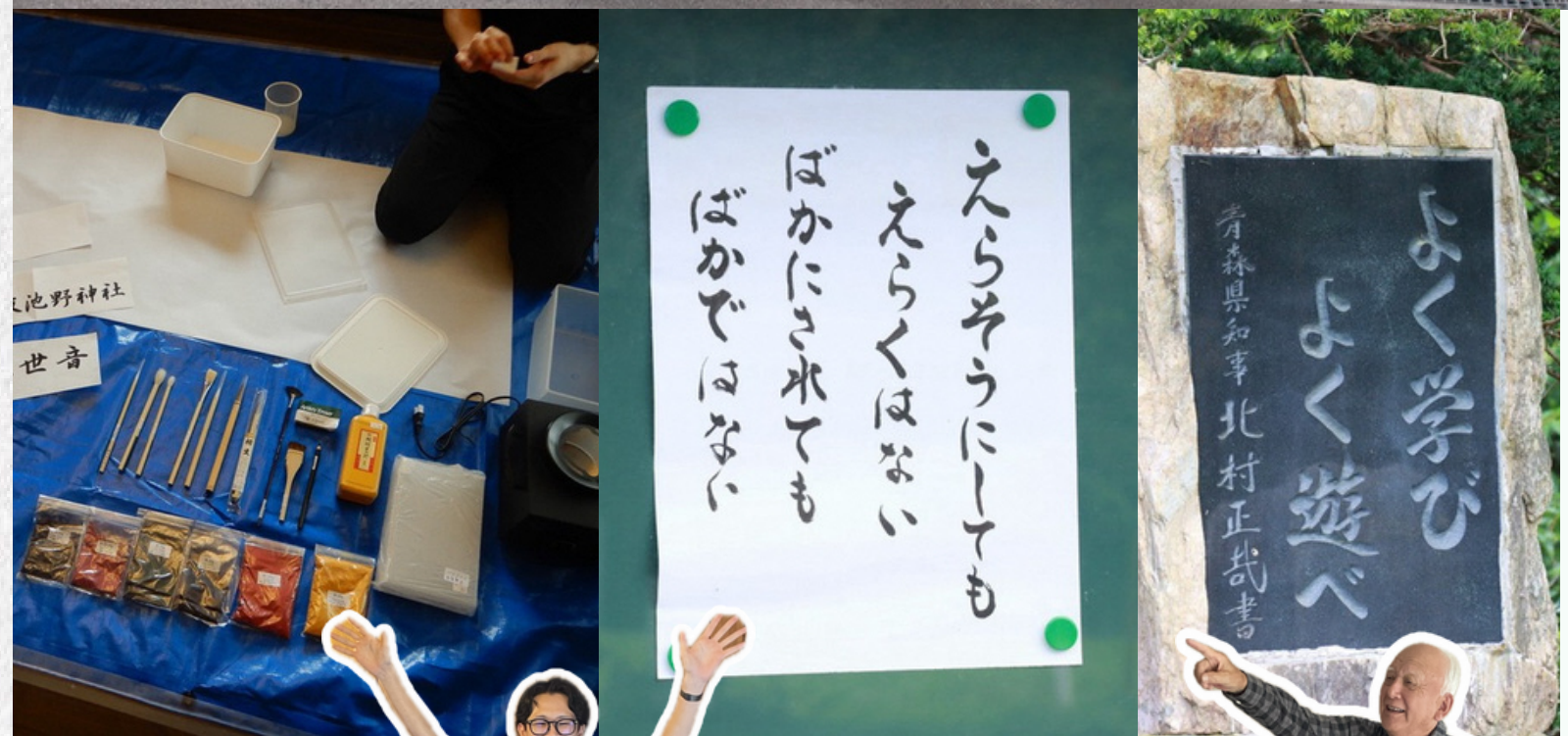
図鑑作成に協力してくださった皆様、本当にありがとうございました！

この図鑑が、東通村の「人」に出会い、地域の魅力を知るキッカケとなりますように！

(布施)

なんでも写真展 ～砂子又地区編～

↓(有)コスモクリエイトの前で仲間たちと決めポーズをする内海さん



↑ねぶた絵に用いる画材・道具
何種類もの絵筆がずらり！

↑砂子又地区には格言がいっぱい？！
左/圓流寺前の掲示板 右/砂子又小学校跡地の石碑

それぞれの生き方が、
この村の景色になる。

—東通村—

東通村役場 企画課

代表番号 0175-27-2111

直通番号 0175-33-2263

メールアドレス

kikaku@vill.higashidoori.lg.jp

R8東通村インターンシップ

製 作 者 酒井 花

布施 天歌

Supported by 須田 翔多

Special Thanks 東通村の皆さん