

春日再生：健康と誇りを取り戻す里山モデル

1. 背景

春日では、放棄茶畑や放棄農地が増え、男性の飲酒習慣や健康問題も深刻化しています。高齢化と無職化により「やることがない」「生きがいがない」と感じる人が増えています。しかし、山菜や自然、地元の手料理といった他地域にはない価値がまだ多く残されています。

2. 基本理念

「人が動けば、地域も生き返る」－食・自然・健康・誇りを結ぶ“春日型再生”

3. 三つの柱

① カフェテラス春日（仮）（地域の台所）

- ・公民館キッチンを活用し、地域住民が当番制で運営する。
- ・山菜・地元野菜・無添加の手料理を提供。
- ・食事を通じて交流・雇用・健康を支える地域の拠点。






② 山菜とりイベント、ハーブ教室（自然の学校）等。

- ・山菜名人を講師とし、春～初夏に「春日山菜まつり」を開催。
- ・採る・学ぶ・食べる・語る、を組み合わせた体験型観光を展開。
- ・参加者はカフェで食事を楽しみ、地域にお金が落ちる仕組み。
- ・水路散策。江戸時代に作られた水路は現在も大切に管理されている。この水路を伝って春日溪谷を上から眺めながら40分～1時間ほど楽しめる。カフェテラス春日は弁当を準備できるし（塩田津ベジ・キッチンと提携）、あるいは駐車場で、パラソルを開いて食事できる。

③ 体験民泊（春日の暮らしを伝える宿）

- ・将来は、空き家を体験型民泊として整備し、若者や家族が「お試し暮らし」を体験。
- ・カフェ・山菜採取・農作業・手仕事などを通して、春日の暮らしを学ぶプログラムへ。
- ・長期的には若者移住・定住につなげたい。

4. 期待される効果

分野	効果	説明
 経済	地元でお金が循環	山菜・カフェ・体験・民泊の売上が地域に残る
 農地	放棄地が再生	ハーブ・野菜・果樹の栽培再開、景観整備
 コミュニティ	交流が活発化	茶屋・イベント・体験で人がつながる
 健康	飲酒減少・体力向上	働く・歩く・笑う日常が自然な健康活動に
 誇り	地域の自信回復	「自分たちの手で再生できる」という実感が生まれる

5. 将来ビジョン（10年計画）

年数	段階	主な成果
1～2年	立ち上げ期	カフェ運営、イベント開始
3～5年	成長期	山菜・農産物加工、民泊試験運営
6～10年	定着期	若者移住、健康・経済・文化の循環確立

6. 結論

春日の再生は、地域の人が自らの手を動かすことから始まる。山を整え、料理を作り、語り合う中で、酒に頼らない生きがいと健康、そして地域の誇りがよみがえる。

働く喜び、食べる幸せ、共に生きる誇り——これこそが春日の力であり、春日が次の世代へ受け継ぐべき未来である。

文責：デローラ。