

食べて応援！私のまちの食を通じた居場所をつなごう！

5/23 まで

予約注文
受付中！

地域伝統料理のおべんとう



※写真はイメージです。
お弁当の中身は季節に応じて変わります。

かそべん



KASOBEN

今回は十和おかみさん市（高知県四万十町）のおばちゃん達がつくったかそべんをお届けします！

100 個限定！高知・四万十から
宇和島のみなさまへお届けします！

お届け日

5/25 (日)

11:00~13:00

【お弁当受け渡し場所】

NPO 法人 U.grandma Japan 主催
リサイクルマルシェ & こども食堂会場
(宇和島市榊形町 2 丁目 1 番 8 号)

【注文代金】

1000 円税込 当日支払い
(お弁当代 600 円 + 活動応援代 400 円)

ご注文予約は
こちらから



受付締切：5/25 まで

【当日催し】

- 「かそべん」販売
- フリーマーケット
- こども食堂
- ワークショップ
- 地産野菜の販売

宇和島で、防災の活動や子ども食堂など居場所をつくって食支援活動を行う「NPO 法人 U.grandma Japan」と、高知・四万十を拠点に過疎地域で食・食文化を受け継いでいる居場所を支援している「いなかパイプ」がつながって、私たちのまちの中にある、多様な食を通じた居場所の存在を知ってほしい！と思って本イベントを開催します。

食を通じた居場所は、「つくる人」と「たべる人」が居続けることによって受け継がれていきます。人口減少・高齢化によって、つくる人もたべる人も減って、食や食文化がなくなり、居場所もなくなってしまう可能性があります。

「食を通じた居場所」には、食を提供するだけに留まらない社会的価値（介護予防・生きがいづくり・産業活性化・観光振興など）があり、居場所がなくなることは、地域にとって目に見えにくいですが、大きな損失になります。

そんな社会にとって価値のある「食を通じた居場所」を私達はつないでいきたいと思っています。活動しています。

問合せ

NPO 法人 U.grandma Japan (愛媛県宇和島市榊形町 2 丁目 1 番 8 号)
MAIL: info@u-grandma.jp TEL: 0895-22-0326

かそ地域サポートセンター いなかパイプ (高知県四万十市西土佐橋 280)
MAIL: pipe@inaka-pipe.net TEL: 070-8926-7029



かそべん

KASOBEN

過疎の弁当「かそべん」
過疎にうとすぎる
都会のみなさんに
ぜひ食べてもらいたい。
過疎にはニッポンの
大切なものが
ぎゅうぎゅうに
詰まっています！



「かそ（過疎）」とは、
くらす人が減り、生活
が困難になっているちよ
とせつない日本の田舎の
地域のことをいいます。
（その面積は、日本全体
の63%、その土地に暮
らす人は、日本の人口
のたった9%です。）
そんな「かそ」地域でず
とつくり続けられてい
るおばあちゃんの手ご
えのお弁当があります。
そのお弁当を「かそべん
と名付けました。

山や、川や、海が広がっ
て、様々な季節の天然の
恵みにあふれています。
家の近くには畑があつて、
季節に合わせて野菜をつ
くります。それらの食べ
物を、昔から伝わる方
法で処理して、保存し
て、料理して、毎日おい
しく食べるのも「豊
かな暮らし」があります。
天然の恵みや畑の野菜
は、食べきれないほどと
れるのでお隣におすわ
けしたり、保存食にし
ます。また、加工品にし
たり、お弁当にしたりし
て販売する場所もありま
す。

その場所では、おばあ
ちゃんたちが集まって手
ごしらえしたものを買い
にきたり、食べにきたり
するお客さんとおしやべ
りすることがお互いの元
気の源となり、ずっと昔
から、地域の自慢できる
みんなの「拠り所」になっ
ています。

今、その「豊かな暮らし」
や「拠り所」というお
ばあちゃんたちが代々受
け継いできたニッポンの大
切な財産がひっそりと失
われつつあります。

日本かそべん協会はつく
りたい人と、食べたい人
の人生が重なり自然と人
のやりとりが結晶となつ
た「食文化」「生活文化」
を次の代につないでいく
ために「かそべん」に想
いをのせて「かそ」と「ま
ち」の「豊かな暮らし」
のやりとりを応援した
い！と、思い立ちまし
た！

「かそ」とは「過疎」と
書きます。これは「疎
過ぎる（うとすぎる）」
と読みます。つまり「か
そ」とは、その「豊かな
暮らし」が知られていな
い場所といえます。そん
なニッポンの大切なものが
ギョウギョウにつまった場
所をニッポンに暮らすみ
んなで力を合わせて「か
そ」を応援する仕組
みづくりとサポートを行
なっています。

日本かそべん協会
代表 佐々倉玲於

**食べる人が増えたら、つくる人を育て、増やすことができます。
みんなのより所が維持され、地域伝統料理や食文化も受け継がれます。**

「いなか」の食と産業と福祉をつなぎたい！多世代・他地域と「食」でつながる“つなぎ隊”コミュニティづくりプロジェクト

【かそべん お届けの仕組み】

**料理をつくり続けられ
地域のより所を
維持し続けられる！**

地域伝統料理のおべんとう
かそべん

**現地に行かないと
食べられなかった
料理が食べられる！**

弁当箱の中身は季節によって、
つくる団体によってその都度
異なる弁当です。



弁当
つくる

お弁当代

弁当
届ける

お弁当代
+
活動応援代



つくる人（より所）

**働きざかり世代も仕事として
地域伝統料理を学び
より所を支えることができる！**

お仕事

お仕事

活動応援代

地域外で食べる人



**弁当を届ける
コーディネートする
新しい仕事が地域に生まれる！**



次の世代のつくる人

ボランティアしたい！や
仕事として働きたい！人を募集中！

問合せ

日本かそべん協会 ・ かそ地域サポートセンター いなかパイプ

MAIL: pipe@inaka-pipe.net TEL: 070-8926-7029 〒787-1611 高知県四万十市西土佐橋 280 番地

