

食べて応援！月に1度のお昼ごはんを「かそべん」に！

第11弾・お届け実績のべ627人

今月のかそべんの日
7月16日(水)

地域伝統料理のおべんとう

7/14まで

予約注文
受付中！



かそべん



KASOBEN

※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。



高知・四万十の2～3グループがつくったかそべんをお届けします！日によって作り手と中身が替わります。

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

7/16(水)

12:00~13:00

【お弁当受け渡し場所】

宇和島市役所 202 会議室

【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：7/14 まで

「いなか」には、地元の食材を使って、手ごしらえで伝統料理をお弁当に詰め、販売している元気な方々がいます。このお弁当を総称して「かそべん」と呼びたい。「かそべん」は、弁当が美味しいだけではなく、弁当をつくる人・食べる人の活力の場が生まれています。

この場は、地域産業・文化の継承や、地域福祉・医療費の削減、地域経済活性化への貢献など、たくさんの機能があり、地域全体にとって無くすべきではない、社会的価値がある場だと考えています。

この場の存在を知っていただき、つないでいくために、地域外へ出向いて「かそべん」をお届けするイベント販売を実施します。

お昼ごはんに「かそべん」を食べながら、過疎・中山間地域のことや、そこに暮らす人々や地域伝統料理のことを想う日にしていただけたらうれしいです。

問合せ

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



【応援サポート】宇和島市役所高齢者福祉課・NPO 法人 U.grandma Japan

「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

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つ
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」地域でずつ
とつくり続けられていた
おばあちゃんの手ごしら
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ゃべ
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
ギューギューにつまった場
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



地域外で食べる人

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



**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

