1

三津谷（みつや）　あゆみ

フリープランナー
出身：函館市、居住地：青森市

活動紹介

函館市出身の私は、結婚を機に青森市に移住しました。函館も青森もさほど変わらないと思っていたのですが、実際に住んでみると、違うところがたくさんあって、毎日が楽しくて仕方ない！　10年以上たった今でもその気持ちは変わっていません。

委員として函館のイベントで北海道新幹線のPRを実施

発足当時より津軽海峡交流圏ラムダ会議に参加していますが、その頃は知り合いもおらず、緊張しながら会議に出席したのも今は良き思い出。委員として北海道新幹線開業前のPR動画製作、イベントの企画や参加などに関わってきました。

ラムダ会議に参加することがきっかけで、2015年より津軽海峡マグロ女子会のメンバー（マグ女）になりましたが、その活動の中で学んだのは、「理屈をこねるより、まずやってみる」こと。種をまかなければ花は咲かない。具体的に動くことで、たとえ失敗しても確実に前進できます。理論より実践、小さなことでも大きなことでも、いろいろ挑戦することが大事だと思っています。

マグ女のみんなで北海道新幹線開業をモーレツPR！

結婚して青森に来てから、夫にならって海のごみ拾いを始めまし

たが、最近は環境問題への関心がより高まり、散歩を兼ねたごみ拾いが日課になっています。三方を海に囲まれた青森県では、マグロやホタテなど海の恵みをいただいている分、海を大事にすることが必要だと思います。マグ女の仲間とごみ拾いをする機会も増えましたが、津軽海峡交流圏でもその必要性を共有し、みんなで「具体的な行動」ができたらと願っています。

コロナ禍の中、マグ女でオンラインイベントに挑戦

最近は海に限らず、マチでも毎日ごみ拾い！

下北マグ女とごみ拾いとヨガのイベントを実施

プロフィール

大学卒業後、障がい者・高齢者向け旅行・イベントの企画や会員向け情報誌の編集等を行う。函館にUターン後、派遣添乗員として年間約200日添乗。結婚を機に青森市に移住、青森県の素晴らしさやポテンシャルを実感、あわせて海のゴミ拾いを続ける。環境問題への関心が高まり、2020年2月にしまんと新聞ばっぐインストラクター養成講座修了。2013年度より（青森県）津軽海峡交流圏ラムダ作戦会議委員。2015年より津軽海峡マグロ女子会に加入。2020年より青森市廃棄物減量等推進審議会公募委員。

2 伊藤（いとう）　一弘（いちひろ）

一般社団法人かなぎ元気村　代表理事
出身・居住地：五所川原市金木町

活動紹介

津軽海峡交流圏ラムダ作戦会議には、発足当時から委員として参加しています。この中においては、産業振興チームの一員として津軽海峡圏ウェルネス博の企画やプログラムに参加してきました。また、情報発信チームと連携し、「おうちであおもり冬景色」などにも積極的に参加しました。

津軽海峡圏ウェルネス博 眺望山トレイル

青森県五所川原市金木町に生まれ、これまでに商工会による地域振興やNPO法人による文化保護活動を展開して来ました。この中において道南江差町とは民謡文化を通じた深い交流があり、下北半島を加えた三半島交流が今でも活発に続いています。特に互いの共通資源や文化による「津軽海峡ひばサミット」と「津軽海峡交流圏郷土芸能祭」を6年間にわたり三半島の輪番で開催してきたことは大きな成果です。

スノーシュートレイルで冬も元気に！

青森ヒバの御神木からパワーチャージ

コロナ禍の社会において世界的にヘルスツーリズムへの関心が高まっており、今や旅行形態が個人型にシフトしたことによる顧客ニーズの変化や、青森

県が短命県ワースト１の不名誉から脱出するために「健康」をキーワードとした社会活動をラムダ会議を軸にして広げたいと思っています。

　どの地域においても担い手不足が深刻で、持続が危ぶまれていますが、ボランティアではなく、新しい産業としてヘルスツーリズムが地域に根付くことを願っています。

チーム合同による「バル」スタイル津軽海峡ケンミン交流ラムダパーティー（八戸市）

津軽海峡交流圏郷土芸能祭
（五所川原市金木町）

プロフィール

地元信用金庫25年と金木商工会事務局長18年でキャリアを終了。在任中、市町村合併に危機感を覚え、NPO法人かなぎ元気倶楽部を設立して「ローカリズム」を提唱する。太宰文学と津軽三味線だけではなく、郷土の魅力を深掘りし、プロモーション活動を展開するために「太宰ミュージアム」のまちづくりを推進。2012年より健康をキーワードにしたヘルスツーリズムに目を向け、津軽半島の自然や生活文化を体験する多様なプログラムを開発。2018年より一般社団法人かなぎ元気村代表理事を務める。

ホームページ　https://kanagi-genkimura.org/

HP

Facebook
かなぎ元気村　https://www.facebook.com/kadarube/
奥津軽トレイル倶楽部　https://www.facebook.com/okutsugarutrail/

かなぎ元気村　奥津軽トレイル倶楽部

3

山内（やまうち）　史子（ふみこ）

紀行作家
出身：青森市、居住地：東京都杉並区

活動紹介

青森県の半島北部や道南を旅する際、つい気になってしまうのが海の向こうの眺め。曇天や雪景色の先に微かに見えるだけでもなんとなく嬉しく、稜線がくっきり見通せるようなお天気に恵まれれば、ご機嫌で反対側に手を振りたくなります。

すぐそこにある（ように思える）なら行ってみようかと、一歩踏み出したくなるのが人間の性ではないでしょうか。実際、「北海道・北東北の縄文遺跡群」が一つの文化圏として世界文化遺産に登録されたように、古代から人々は津軽海峡を行き来してきました。やがて時は過ぎ、明治時代末期の青函連絡船開業以降はより多くの人や物が動くようになり、さらに北海道新幹線開通後はその距離感がぐっと縮まっています。

各種メディアで津軽海峡交流圏の魅力を発信するために各地を訪れて美味美酒をたらふく味わい、ラムダ委員の皆さまとあちらこちらで乾杯を重ねるうちに気づいたのは、海峡を介した隣人同士の“ふつう”が似ているようでときどきちょっと違う……という興味深い事実です。長い歳月をかけた交流により慣わしが共有され、なにかのきっかけで独自の進化を遂げたのでしょう。たとえば、津軽のごく一部の地域にしか残っていない方言と似た言葉を江差で耳にしたことがあります。ニシンの切り込みは見た目には変わりないのに、道南では甘味が立っていました。旨くて酒が進むのは、ともに同じ。

とにもかくにも巡るたびになにかしらの発見があり、探求の道は尽きません。皆さまもぜひ、津軽海峡交流圏を旅してみてください。もしかしたら縄文人にまでつながるかもしれないわたくしたちのご先祖が培ってきた、海を挟んだご近所づきあいの足跡が、意外なところで見つかるかもしれません。自分自身もまたさ

らなる往復に励み、毎日の暮らしの中に埋もれた宝探しを続けたいと思っています。今、もっとも気になっているのは、道南から岩木山が見えるという噂。海を越えた先の山の頂を前に、縄文人はなにを思ったのか。過去に想いを飛ばしてひとり妄想しながら、来たるべき日を楽しみにしています。

マギュロウとともにロンドンへ

ラムダの活動を通し、
青森の美酒をご紹介

函館駅前「津軽屋食堂」にて、
リアル津軽海峡交流圏に酔う

プロフィール

英国ペンギン・ブックス社勤務の後に独立。国内全都道府県、海外40ヵ国をこれまで歩いてきた。昼は史跡や物語の舞台に立つ自分に、夜はその地の美酒に酔うのが生きがい。著書に「英国ファンタジーをめぐるロンドン散歩」（小学館）、「赤毛のアンの島へ」（白泉社）、「ニッポン『酒』の旅」（洋泉社）など。日本銀行広報誌「にちぎん」の連載「地域の底力」では、各地のまちづくりを紹介。

4

外井（そとい）　亜希（あき）

NPO法人おいらせ自然楽校　代表理事
青森アクティビティーズ　代表
出身：北海道、居住地：おいらせ町

活動紹介

北海道出身。父系母系共に、先祖が青森県から渡ってきた開拓民であり、年少時から年に一度、岩木山の近くにある猿賀神社にお参りに来ていたことから、私のルーツは青森にあるとずっと感じていました。津軽海峡交流圏ラムダ作戦会議では、津軽海峡圏縄文ウェルネス博でパンフレット作成の取りまとめなどの事務局などで関わっていく中で、方言などの言葉、文化、食も、私の故郷である余市と同じものが青森にあることに気がつき、縄文時代からの交流圏が確かにあったのだと実感し、その面白さを感じるとともにその楽しみ方をもっと広めていけたらと考えています。今後は北海道出身であることを活かし、北海道から青森に至る―そ

大人も子どもも楽しめる

オンライン青森夏まつりでのなりきり縄文人イベント

多彩なプログラムが楽しめるウェルネス博

して北海道へと双方を渡り歩く交流圏イベント・ツアーの楽しさが周知され、当たり前のように売れていく、商品として追随されるような未来を実現できると嬉しいです。今後も自ら動き、楽しさを発信したいと思っています。

青く澄んだ森で遊ぶ解放感

ウェルネス博プログラムでの縄文火起こし

かんたんお手軽大冒険

家族でスノーDayキャンプ

プロフィール

小学校での特別支援員、小・中学校での夢の授業講師経験、保育士としての実務経験を経てNPO法人おいらせ自然楽校を主宰し、親子の森の遊びの場づくりを行ってきた。森の中でコーチング・カウンセリングを行い最高の目的を設定、その目的に向けて実現可能な短期目標・行動計画を策定することで達成を実現する「奥入瀬・十和田リトリートプログラム」を行っている。

関連ホームページ
おいらせ自然楽校（おいらせもりのようちえん）
https://oirasemori.com/
森の中でコーチング☆奥入瀬・十和田リトリートプログラム
https://forestcoach.hp.peraichi.com/

おいらせ自然楽校

奥入瀬・十和田リトリートプログラム

5 高木（たかぎ）　まゆみ

株式会社また旅くらぶ　代表取締役
出身：今別町、居住地：青森市

活動紹介

私の出身地である今別町に北海道新幹線奥津軽いまべつ駅が平成28年３月に開業。その３年前に（青森県）津軽海峡交流圏ラムダ作戦会議が発足しました。

開業直前の奥津軽いまべつ駅前（2016年）

堅苦しい会議とは違い自由に発言ができる雰囲気の中でいろんな話題やアイディアが飛び交い刺激を受けています。

この出会いがさらに、津軽海峡マグロ女子会の誕生につながっています。

平成20年から着地型観光に取り組み、青森県と道南地域（津軽海峡交流圏）のツアーを企画しています。

ネタの多くは、地域の皆さんがやってみたいと考えた内容が多いのですが、それをやってみる機会をつくろうと思ったのが旅行業をはじめるきっかけでした。

荒馬の里ぶどう園（今別町）

北海道新幹線開業直前PRキャラバン（2016年）

実は旅行業そのものに興味があったわけではなく、一番は人の魅力でした。

この圏域には自慢したい人たちがたくさん暮らしています。来てくれた人も、地元の皆さんも、みんな嬉しそうで、その場面に立ち合えることが、この仕事にハマった理由です。

イネ子の畑から（中泊町）

マギュロウと県広報番組に出演

特に大事にしたいのは、ここで暮らしている人たちに喜んでもらえるかどうかです。

嬉しい気持ちは、目に見えなくてもちゃんと相手に伝わります。だから“また会いたい”という気持ちで来てくれるのだと。

有名な観光地でなくても、会いたい人が増えて何度も行き来したくなる関係人口をこれからも増やしていきたいと思っています。

函館マグ女とコラボした
「函館コンクリート物語」ツアー

プロフィール

平成20年から、地域の暮らしや生活文化を紹介するツアーを企画。来訪者も地元の人も感動を分かち合う着地型観光に取り組み、平成23年に「また旅くらぶ」を設立、代表取締役を務める。

関連ホームページ　https://matatabi-club.com/

6

木村（きむら）　聡（さとし）

八戸せんべい汁研究所　所長
出身・居住地　八戸市

活動紹介

◎ラムダ作戦会議での活動

平成27年　津軽海峡交流圏公開生バトルIN函館　レアなご当地グルメ対決青森代表

令和２年　津軽海峡ケンミン交流ラムダParty主催 その他多数

◎青森県をどう思う？

青森県は、自然・食・祭り、そして人の魅力にあふれている。

でも、そんな地域は全国にたくさんあるのです。

青森らしさをしっかり伝えて（誇って）、「行ってみたい・あの人に会いたい・また行きたい」と感じてくれるファン・リピーターをもっと増やして、持続可能な地域にしたい。

汁゛研が始めた「B-1グランプリ」

津軽海峡ケンミン交流ラムダParty

◎若者にメッセージを

どんな小さな町や村にでも、必ず地域を元気にできる「宝物」があります。

新しく作るより、まずは今あるもの・かつてあったものを活かして、つまり宝の原石を見つけて、その魅せ方や売り方を変えてみることから始めてみませんか!?

ぜひ「自分ができるまちおこし」にチャレンジしてみてください。

◎座右の銘

「まちおこしに、終わりなし」

「【天才】は【努力する者】に勝てず、努力するものは【楽しむ者】には勝てない」

◎地域を元気にするためにしていることや考え方は？

地域を元気にするのは、そこで暮らしている地元の人。

誰かがやるのではなく、まず自分ができることを始めること。

◎今後のビジョンは？

引き続き、まちの活性化のための活動を続けること。

オンラインで「八戸ブイヤベース」をPR

八戸名物の朝市に「(左から)イカドン、マギュロウ、イカール星人」3ショットを企画

青森県のどの地域でも、そこで暮らす人は「そこに一生住み続けたい」と思い、地元以外の人は「一度そこに行ってみたい」となり、実際に来てくれたら次は「あの人に会いにまた行きたい」と感じ、最後は「そこに住んでみたい」と思ってもらえるような“選ばれ続ける地域”になることを目指したい。

プロフィール

平成15年に仲間と「八戸せんべい汁研究所（汁゛研/じるけん)」を設立して、せんべい屋でも飲食店でもない普通の市民が、ボランティアで取り組むまちおこし活動をスタート。「八戸せんべい汁」のイメージソングの制作など様々な活動をして、平成18年に「B-1グランプリ」を発案し第一回大会を八戸市で開催。2012年の第7回大会において「汁゛研」がゴールドグランプリ（全国第一位）を受賞し、「八戸せんべい汁」は全国区になった。その後も活動を続け、汁゛研は今年（令和5年）20周年を迎える。

関連ホームページ　https://www.senbei-jiru.com/

7

島（しま）　康子（やすこ）

Ｙプロジェクト株式会社　代表取締役
出身・居住地：大間町

活動紹介

本州最北端・大間町のまちおこしゲリラです。行政の区割りでいくと大間町は青森県ですが、ここでの生活感覚からいくと、大間町は明らかに北海道。まちおこしゲリラ活動の歩みは、この縦割り行政区との戦いの歩みでもあります。「津軽海峡交流圏」が「津軽海峡県」になったっていいべさ！と吠え続けている過激派委員です。

青森県大間町を北海道たらしめているのは、大間と函館を結ぶ津軽海峡フェリー。私がガキだった昭和40年代は、「国道フェリー」と呼ばれ物流や観光の大動脈だった全盛期。埠頭の赤灯台が遊び場で、港にフェリーが入ってくるたび乗船客に手を振っておりました。2000年、その原風景を復活させたのが、大漁旗での「旗振りウェルカム」。2008年に航路廃止問題が浮上してからはなお、海に開かれた町を守る運動の象徴として続けてきました。

全盛時代の船名「大函（だいかん）丸」を復刻させて、新フェリーが誕生した2013年。私自身もまちおこしゲリラ活動を株式会社化して、本気の観光まちづくりに突入。翌年には、津軽海峡交流圏で泳ぎ続ける同志とともに「津軽海峡マグロ女子会」を立ち上げ、海をつなぐ女たちのまちおこしが始まりました。北海道新幹線という大動脈だけでなく、小さ

初めての「旗振りウェルカム活動」（2000年）

な町村にまでお客さんが来てくれる毛細血管を通そう！と、「寄り道旅」をプロデュース。マグ女の志は関門海峡にも飛び火して、「フク女」の誕生に。海がつながる、人がつながるからこそ実現できる価値を、まだまだ形にしていきます。

　そして今、未来に希望をつないでいくために、新しい時代の海の町を切り拓いていく子どもらに、まちおこしゲリラ魂をモーレツ注入中。

新フェリー「大函丸」誕生（2013年）

マグ女監修の駅弁「津軽海峡にぐさがな弁当」（2016年）

青函デスティネーションキャンペーンの
盛り上げ（2016年）

日本財団　海と日本プロジェクト：
アゲ魚っ子キャンペーン（2022年）

プロフィール

高校入学と同時にふるさとを離れ、都会暮らしを経験。1998年にUターンし覚醒。大間がNHK連続テレビ小説「私の青空」の舞台となったことをきっかけに、2000年「あおぞら組」を結成し、まちおこしゲリラとなる。2013年、あおぞら組の収益部門を独立させ、Yプロジェクト㈱を設立。2014年、海をつないで泳ぎ続ける女たちと「津軽海峡マグロ女子会」を立ち上げた。

関連ホームページ　https://yproject.co.jp/about-yakko/

8

室谷（むろや）　元男（もとお）

江差いにしえ資源研究会　会長
出身・居住地：江差町

活動紹介

私の住む、江差町は北海道の中でも歴史の古い町です。江戸時代より日本海を往復する北前船の終着地として、本州との交易で栄えました。住民の多くの祖先は能登半島や津軽半島から渡ってきました。

私の転機は昭和61年に行われた、淡路島から江差まで日本海を北上した北前船の大回航事業でした。この回航により、江差の歴史を生かす町づくりが始まり、その後全国の半島地域づくりに参加し津軽や下北半島との関わりが深くなりました。渡島・津軽・下北の三半島交流で「ヒバと北前船」「郷土芸能交流」を佐井村、五所川原市金木町と、持ち回りで開催。互いの地域の歴史や文化を知りあう大きな機会になったと思っています。海でつながる津軽海峡交流圏はまだまだ交流が少なく互いに知らないことがたくさんあります。コロナ禍の今、遠くの他人より近くの親戚（みたいな友人）関係がより一層深まれば良いな～と思っています。厳しい風土から生まれた祭りや郷土芸能は地域の誇りです。

次世代の津軽海峡交流圏人には、足下の魅力（財産）を発掘し交流が深まることを期待します。

渡島・津軽・下北の三半島連携でのヒバの植樹
（江差町）

渡島・津軽・下北の三半島連携での郷土芸能祭
（佐井村）

マグロ女子会企画、着物で町歩き
（江差町）

渡島・津軽・下北の三半島連携での郷土芸能祭
（五所川原市金木町）

江差の春を彩る花嫁行列

プロフィール

平成元年、北海道戦略プロジェクト「歴史を生かす町づくり」のモデル地区に指定され、商店街組合が結成され初代理事長に就任、商店街活動や地域づくりを開始。国交省の半島地域づくりに参加し全国の半島地域との連携を深める。特に津軽海峡圏の渡島・津軽・下北の三半島との交流では「ヒバと北前船」をテーマにそれぞれ持ち回りで３年間交流。その後テーマを「郷土芸能祭」として３年間開催。現在は商店街組合の理事長を交代し江差いにしえ資源研究会の会長。