

令和2年10月28日

福知山公立大学
「田舎力甲子園」ご担当者様

長崎県立宇久高等学校
校長 前田 由美子
(公印省略)

2020地域活性化策コンテスト「田舎力甲子園」に係る書類について（送付）

貴学におかれましては、ますますご清栄のことと心よりお慶び申し上げます。平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

早速ではございますが下記の書類をお送りします。ご査収の上よろしくご手配を賜りますようお願い申し上げます。

記

探究活動「Uku Labo」について	1枚
第2学年・第3学年の研究概要、活動内容	1部
第3学年制作 宇久島観光案内パンフレット	1部

以上

タイトル	長崎県立宇久高等学校 探究活動「Uku Labo」第2学年・第3学年の取り組み										
学校名	長崎県立宇久高等学校										
学科名	普通科										
学年	第2学年・第3学年										
氏名	(第2学年)	上村 ^{かみむら}	盛将 ^{せいしょう}	永松 ^{ながまつ}	悠理 ^{ゆうり}	狹間 ^{はざま}	富稀 ^{ふき}	平田 ^{ひらた}	愛夏 ^{まなか}		
	(第3学年)	明石 ^{あかし}	遙 ^{はるか}	辻 ^{つじ}	まな	坪内 ^{つぼうち}	景虎 ^{かげとら}	泊 ^{とまり}	皇 ^{こう}	永松 ^{ながまつ}	柊人 ^{しゅうと}
		永松 ^{ながまつ}	陸人 ^{りくと}	畠 ^{はた}	あゆみ	三ヶ崎 ^{みかざき}	裕也 ^{ゆうや}	水野 ^{みずの}	貴雄 ^{たかお}	山田 ^{やまだ}	菜々美 ^{ななみ}

担当 川口 恭子（2学年）・増山沙弥香（3学年）
住所 〒857-4901 長崎県佐世保市宇久町平 1042
電話 0959-57-3155

長崎県立宇久高等学校 探究活動「Uku Labo」

自分たちが生活する宇久島の現在・将来に目を向ける、という目的で、平成29年度から行っている Uku Labo には、3つのコンセプトがある。

- ①宇久島にないものを創造する
- ②宇久島の弱みを強みにかえる
- ③宇久島の可能性を広げる

このコンセプトのもと、学年ごとのテーマに沿って、宇久島の自然や、産業・生活について探究活動を行っている。年間の活動を通して他と協同し、対話により考えを深め、試行錯誤する機会を持つことにより、粘り強さや思考力、考えたことを実行する力を身につけることができると感じている。

＜Uku Labo グランドデザイン＞

3 年	Coming Generation Plan 提言 (カミジェネ・プラン)	家庭総合部の活動
2 年	地産食品開発	
1 年	Digital Museum 制作 ・ USV (Uku Street View) 制作 ・ 植生調査 など	

地域活性への取り組み～魚醤油の味の追求と効率化～

＜研究概要＞

1. 研究の背景・動機

宇久島は、五島列島の最北端にある、人口約1,900人の小さな島である。島の主な産業は、農業と漁業である。宇久の漁協の方によると、ウニの仲間であるガンガゼが増加し、その結果、アワビやサザエなどの漁獲量が減少しているという。そのため、ガンガゼの駆除を定期的に行っているが、駆除されたガンガゼの活用方法はなかった。3年前、当時の宇久高等学校の2年生が、宇久漁業集落の協力のもと、この駆除されたガンガゼを用いた魚醤油の開発に取り組み、さらにその魚醤油を活用したレシピも考案した。それ以降、この研究を2年生が引き継ぎ、毎年魚醤油の醸造に取り組んでいる。今年度も、よりおいしい魚醤油の醸造を目指し、活動している。

2. 目的・意義

市場での商品価値が比較的低い魚などを魚醤油として加工し、有効活用する。また、魚醤油を使用したレシピを考案し、魚醤油の汎用性や利用価値を高める。

3. 研究方法

①魚醤油の醸造

原材料としてガンガゼを使用する。また、さらなる味の向上を目指し宇久近海でよくとれるイサキを原材料として用い、食塩水と乾燥麦麴を混ぜ合わせて約5か月間発酵させ、2種類の魚醤油の醸造を計画した。

②新醸造法

令和元年度、東京農業大学の論文を参考に、長崎県立大学の松澤先生のご指導のもと、新醸造法に取り組んだ。新醸造法では、魚肉と麴、食塩を混ぜ、55度で12時間放置し、原料の成分を強制的に分解させる。その後、乳酸菌や麴を添加し、1ヵ月間発酵させて醸造する。温度を一定に保つためウォーターバスという機械を使って原料を強制分解した。発酵用乳酸菌の代用として、令和元年度はカルピスの原液を追加したが、失敗したため、今年度はヤクルトで代用した。1ヵ月様子を見て、火入れ・ろ過を従来の醸造法と同様に行った。

③魚醤油を使ったレシピの考案

二次加工品として魚醤油を活用したドレッシングのレシピの完成を目指した。

〈平成29年度～令和元年度のまとめ〉

1. 過去の醸造法について

魚醤油の原料となる魚は、基本的には売り物にはならないものを使用している。そのなかでも特にガンガゼは駆除後の処理に困っていた。そのため、毎年ガンガゼを魚醤油の原料として使用している。過去3年間の仕込み期間、魚種については以下の表の通り。

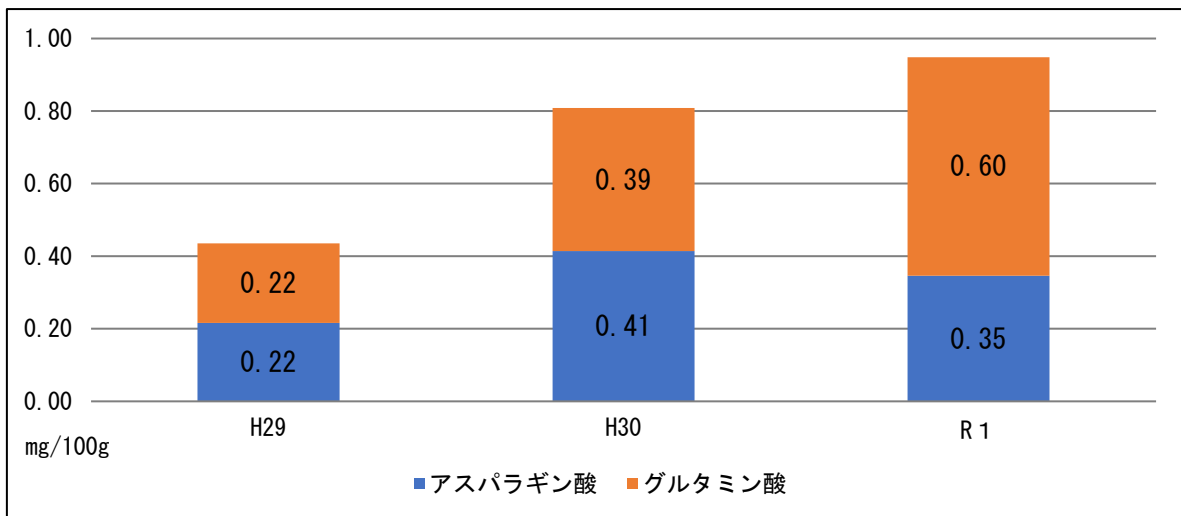
〈表1：年度別の仕込み期間及び魚種のまとめ〉

年度	仕込み期間	魚種	
H29	3ヶ月	〈ガンガゼ〉 ウニの仲間であるが、食用としてもあまりうま味がなく、とげの先に毒がある。	〈レンコダイ〉 主に宇久地域で漁獲される魚で、水分量がやや多いのが特徴で年間を通して味が安定している。 
H30	6ヶ月		〈イラ〉 体側に暗色とそれに接する白色帯が斜めに走るのが特徴で、岩磯域に生息している。  〈オジサン〉 まるで人間のような顔をしていることから、この名前がつけられうま味が少ない。 
R1	5ヶ月		〈タチウオ〉 年間を通して味がよく、体側に暗色とそれに接する白色帯が斜めに走っている。  〈エソ〉 市場での価値が低い。旬は秋から春。卵巣は美味。 

2. 魚醤油のアミノ酸分析

「うま味」は5つの基本味（甘味・酸味・塩味・苦味）の1つである。魚醤油にもうま味成分が含まれている。ここでは、タンパク質を構成するアミノ酸に含まれる、うま味物質として知られているグルタミン酸とアスパラギン酸を取り上げ、過去3年間の比較をした。それをまとめたのが、次のグラフである。この表から、うま味がどれだけ増加したかがわかる。

<グラフ1：ガンガゼのアミノ酸分析結果>



<考察>

- ・H29年度は、夏の3ヶ月で一気に発酵させたため、うま味成分が思うように出なかったのではないかと考えた。 ⇒ ゆっくり発酵させた方がうま味成分は多く出る。
- ・H29、H30年度は、ガンガゼを殻ごと粉碎し使用していたが、R1年度からは身のみを使用したものでうま味成分のさらなる増加に繋がらなかったのではないかと考える。

3. 魚醤油づくり以外の取り組みについて

<平成29年度>

①二次加工品

- ・魚～THE (ギョーザ)：宇久で獲れた新鮮なブリと隠し味に手作り魚醤油を入れた魚型餃子。

②PR広報

- ・QRコード付きラベル作成

魚醤油のパッケージの一部にQRコードを付けた。読み取ると魚醤油づくりに携わった生徒が挨拶をする動画が流れる。そのことにより、買い手に安心して使ってもらうことができるとともにPR活動もすることができた。

- ・アイランダー

アイランダーという、全国の島の人が東京に集まり、その島の特産品を発表、販売するイベントで魚醤油も出品した。そこで、「来年も作るなら、私の店で使用させてください」という声もかけてもらった。

▼ (左から) 魚～THE、魚醤油ラベル・ガンガゼ、魚醤油ラベル・レンコダイ



〈平成30年度〉

①二次加工品

- ・ガンガゼ魚醤油を使ったお菓子作り

先生方からアドバイスをもらいながら、2種類のお菓子を制作。マドレーヌとスイートポテトを、何度も試作を重ね、魚醤油の量の調節に苦労した。スイートポテトはクッキーで包むことでしっとりとした食感を目指した。

- ・ドレッシング作り

ごまドレッシング、中華風醤油ドレッシングなど、魚醤油との相性を考え、配合を行った。

②PR広報

- ・パッケージデザイン

全員で一からデザインを考え、かわいいパッケージを製作。魚種による色分け、文字を筆で手書きし、それぞれの魚の名前を使ったギャグなどを織り込んだ。また、前年度に引き続き、「魚醤油ができるまで」の動画を視聴することができるQRコードを付けた。

- ・あられ茶房 柿田さん考案！家で作れる簡単魚醤油レシピ

島にある「あられ茶房」というお店の店主にご協力をしていただき、魚醤油を使用したレシピを考案していただき、発表会で披露した。

▼ガンガゼ魚醤油を使ったお菓子（左から、マドレーヌ、同パッケージシール、スイートポテト、同パッケージシール）



▼H30年度のパッケージデザイン（左からガンガゼ、イラ、オジサン）



▼「あられ茶房」に考案して魚醤油を使った料理の一部。

（左からスタミナマヨネーズ、島野菜と魚醤のペペロンチーノ、沖あらかぶと魚醤油のご飯）



〈令和元年度〉

①二次加工品

・うみのふりかけ 魚醬風味

ぶりの身をほぐし、調味料を加えて、水分が蒸発するまで炒めたら完成。しかし、一週間たつと生臭くなることから鷹の爪、しょうがを加えることにした。これにより生臭さは消え、おいしいふりかけとなった。

・魚醬油マフィン

魚醬油の量を調節し、魚醬油の風味がほのかにするおいしいマフィンに仕上がった。

②新醸造法

新しい取り組みとして、醸造法の見直しを行った。詳細は次項で述べるが、発酵用乳酸菌を入手しやすいカルピス原液で製造したもの、上手く発酵させることはできなかった。この課題は次年度へ引き継ぎ、発酵用乳酸菌を別のもので試すということになった。

▼（左から）うみのふりかけ、同ラベル、魚醬油マフィン



4. 今後（R2年度）の方向性

旧醸造法については、昨年と同様のやり方で行う。また、新醸造法については、発酵性乳酸菌をカルピスからヤクルトに変更する。二次加工品については、魚醬油や、宇久産の福原オレンジ、椿油をベースにドレッシングのレシピを考案する。

〈新醸造法〉

1. 経緯

従来の方法では魚醤油の醸造に半年ほどかかる。そこで昨年度、作業の効率化を追求する取り組みとして、東京農業大学の論文を参考に、長崎県立大学の松澤先生のご指導のもと、新醸造法に挑戦した。しかし、思った結果がでなかったため、今年度、材料を変更して再挑戦することとなった。

2. R元年度の醸造法

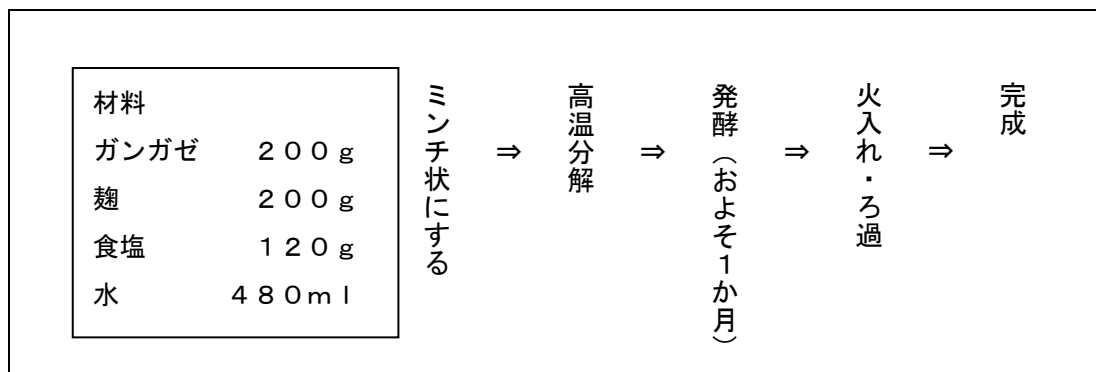
○方法

原料（ガンガゼ）に麴と食塩を加え、55度で12時間保持することで原料を強制的に分解させた後、対塩性乳酸菌と酵母を入れ発酵させた。発酵用乳酸菌は入手できなかったため、身近にある入手しやすいカルピスを使用した。また、温度を55度で12時間保つためにウォーターバスを使用した。

○製造工程

製造の工程は、下の図のとおりである。

〈図1 新醸造法の材料、製造工程〉



○考察

醸造には失敗したため、材料の比、発酵期間、ウォーターバスの温度設定を改める必要がある。また、カルピスを発酵用乳酸菌として活用できていたのか検証する必要がある。

3. 今年度の醸造法

○方法

今年度は原料にイサキとガンガゼを、発酵用乳酸菌の代わりにヤクルトを用いた。製造工程は昨年度と同様の手順で進めた。

○考察

成分分析はこれからであるが、味見をした結果、十分に醤油と言えるものに仕上がっていた。醸造に成功したと言える。これにより、今年度代用品として使用したヤクルトは、発酵用乳酸菌の代わりとして利用可能であると結論付けた。

〈今年度の取り組みについて〉

1. 魚醤油づくり

ガンガゼ殻割作業（5月16日）

実際に漁協に行きガンガゼの殻割体験をさせていただいた。地域の方にも協力していただき、大変だったが大量のガンガゼの殻を1時間程で割り終わった。

仕込み

以下の手順で行った。

- ①「ガンガゼ」と「イサキ」をミンチ状にする（写真1）
- ②ミンチにしたもの、塩、麴、水を混ぜ合わせる（写真2）
- ③発酵（定期的に攪拌作業*を行いながら約6ヶ月熟成）（写真3）

*攪拌作業：初めの2週間は毎日、その後は2週間に1度かき混ぜる。これを醤油になるまで繰り返す。



（写真1）



（写真2）



（写真3）

ろ過～瓶詰め

今年度はまだろ過までは終わっていないが、例年の作業工程は以下の通り。（写真は過去のもの）

- ①粗ろ過：まず魚醤油を目の粗いネットなどで搾り出す（写真4）
- ②火入れ：90℃になるまで熱し、60℃以下になるまで冷却する（写真5）
- ③ろ過：コーヒーフilterを用いて魚醤油をろ過する（写真6）
- ④魚醤油が澄んだ色になったらOK
- ⑤瓶詰めをしたら完成！（写真7）



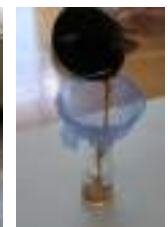
（写真4）



（写真5）



（写真6）



（写真7）

2. 魚醤油ラベルデザイン作成

ラベルデザイン作成にあたり、宇久町観光協会の方にデザインについての授業をしていただいた。まず誰をターゲットにするかを決めると良いとのことだったので、ラベルを作る際に、まず、誰をターゲットにすべきかを考えた。その結果今年度も地元の祭りで出品する予定だったので地元の人や宇久島にゆかりのある人ということになった。今年度のラベルデザインのポイントは以下の通りである。



- ①例年通りならば、正面に「魚醤油」という文字を入れるが、今年は魚醤油の存在やこの活動を知っている人も多くなってきたことを考え、魚醤油という文字はあえて正面に入れないことにした。
- ②「岩隠子」や「伊佐木」のように字をあえて漢字にすることで例年との違いを出し、より魚醤油の持つ和のイメージを前面に押し出すことにした。
- ③文字やイラストは例年にならない手書きにすることにした。
- ④背景色は、ガンガゼが宇久ブルー（現在宇久島がイメージカラーとしている）にならない青色、イサキは福原オレンジ（宇久の特産品。今年度はドレッシングで使用）をイメージしたオレンジ色にした。

今年のパッケージは下のようになった。



3. ドレッシング開発

二次加工品として今年は魚醤油を使ったドレッシングに挑戦した。使用するのは主に「魚醤油、福原オレンジ（地元産）、椿油」である。これに黒コショウや一味、黒酢などの調味料を加え味の調整を行った。また配合比も自分たちで、一回ずつ味を確かめて決めた。完成したドレッシングの試食には先生方にも協力していただき、感想やアドバイスをいただいた。

人気のあった配合比は、【魚醤：オレンジ果汁：椿油＝1：1：1】＋【黒コショウ】。このドレッシングはまだ商品化には至っていないので、これから商品にできるよう研究を続けたい。



宇久島PRに向けた地域活性プロジェクト ～私たちだから作れる観光パンフレット～

1. 研究の動機

私たちが住む宇久島は、少子高齢化や産業の衰退により活気を失いつつある。元々釣りを目的とした来島者はいるものの観光を目的とした観光客は少なく、また、今年は新型コロナウイルスの影響により、観光客が来ることを見込むのが難しくなった。そのため、今の宇久島にないものを作ることで、活気を取り戻すことを狙いとして、島外の人に宇久島の良さをアピールできるパンフレットの制作活動に取り組むことにした。この活動では、宇久町観光協会の皆さんにご指導をいただきながら、高校生目線かつ自分たちの声を文字で直接伝えられるようなパンフレットを、高校生自身で作ることを目的とした。このことにより、地元の魅力を再発見できるとともに島外の人に宇久島について興味を持ってもらい、来島につなげ、宇久島に活気を取り戻させることが期待できる。

2. 研究計画

第1回ワークショップ（3月～4月）

- ・島の現状について
- ・企画考案

第2回ワークショップ（5月14日）

- ・宇久町観光協会 境 長武様、安永 優希様による講義

第3回ワークショップ（5月28日）

- ・宇久町観光協会 安永 優希様によるデザインについての講話

パンフレット制作活動（5月下旬～7月下旬）

- ・個人ページの作成
- ・表紙写真の撮影
- ・ページの順番の決定

観光協会にプレゼン・提案（7月31日）

- ・活動のきっかけについて
- ・パンフレットの魅力

パンフレットの修正・改良（8月下旬～10月上旬）

- ・個人ページの推敲
- ・表紙の改善

パンフレット完成（11月予定）

3. 研究活動

- | | | |
|----------------|-------------------------------|------------|
| ① 制作物決定 | ・高校生らしさを生かせるもの | ・制作物の提案 |
| ② 個人ページのテーマの設定 | ・パンフレットの内容【海・食べ物・街並み・畜産 etc.】 | |
| ③ 取材活動 | ・個人の取り上げる場所、ものの選定 | ・写真撮影 |
| ④ 執筆活動 | ・文章の推敲 | ・ページのレイアウト |
| | | ・ページの構成 |

4. 成果と課題

- ・パンフレット制作を通して、地元の魅力を再発見して「宇久にしかないもの」を見つけるということについて考えることができた。
 - ・宇久島のことを全く知らない人に島の良さを伝えるために、島の高校生ということを生かしたり、高校生の中でも一人ひとりの個性が出ているページを作ったりすることで、手に取ってもらいやすくなるように工夫することができた。
- 今後は、成果を宇久町観光協会と共有し、宇久島への観光客誘致の際に使ってもらうことで、宇久島の現状の改善につなげていきたいと思う。

(1) ワークショップ

Uku Labo 事前学習① (3～4月)

1回目のUku Labo 事前活動では、宇久島の現状について見つめ直し、振り返ることで、これからの宇久島の未来について意見を出しました。宇久島の現状は人口減少、少子高齢化により産業の衰退が進むことで来島者が少なく、島の活気がないという意見が多くありました。

そこで、新型コロナウイルスによる休校期間中に宇久島に活気を戻すための案を各自で考え、観光客を増やすことができれば、活気を取り戻せるのではないかと考えました。今年度も、先輩方と同じように地元の魅力をPRし、観光客を誘致する活動に力を入れ、観光客の増加による島の活性化を目指すことにしました。



Uku Labo 事前学習② (5月14日)

宇久町観光協会の境長武様、安永優希様をお招きし、ワークショップを行いました。

ワークショップでは、大きく2つのことについて話がありました。1つ目は、「宇久島に観光客がくるためには？」ということについてです。宇久町観光協会の取り組みとしてSNSの活用や旅行会社等に宇久島をアピールをしに足を運び、広く広報活動をしていることを知りました。私たちも、SNSを活用することにたどり着いたのですが、SNSにはデメリットが多いという話を聞きました。デメリットとして、検索をしないと見てももらえないこと、嘘の情報が多いなどの問題がありました。2つ目は、「宇久高生だからできることは？」ということについてです。この宇久島に長く住む私たち高校生が、自分たちしか知らない島の魅力を島外の方に知ってもらうためにはどのような方法があるのかということについて考えました。そこで、「宇久高生の生の声を伝える」ことをコンセプトに活動に取り組もうと考えました。



学んだこと

- ・観光客の誘致では、クチコミ、島民の生の声を伝えることで情報の信用度が高くなることを学びました。
- ・PR活動で、SNSを使用する発想は現在では必須だが、検索をかけないと見てももらえないという問題が出てくるということを知りました。

(2) デザインの講義・個人ページの作成

活動の方向性を決める (5月)

宇久町観光協会の境様の講義を受け、クラス全員で話しあった結果、

- ・誰にでも手に取ってもらいやすいものにしたい
- ・18年間過ごしてきて発見した宇久島の魅力を高校生目線で発信したい
- ・自分たちの生の声を文字に起こし、島外の方に宇久島の魅力を伝えたい

という3つの観点から手作りのパンフレットを作成し、宇久町観光協会様の支援をいただきながら、世の中に広めていく方向性に決定しました。

デザインの講義 (5月28日)

宇久町観光協会の安永様をお招きして、デザインの講義をしていただきました。

〈講義の内容〉

- ①ブレインストーミングを行う
→宇久島の魅力、宇久島といえば何か、について意見を出し合い、自分たちが何を伝えたいかを定める
 - ②字体・色の力について
→字体や色を変えることで、見ている人に与える印象が変わる
 - ③画像の配置について
→画像を入れることや、配置を変えることで、見る人の興味や関心を引き出すことができる
 - ④ページのレイアウト
→ページ全体を縦書きにするか横書きにするかを決め、読者の目線の動きを考え、配置する。
- 講義を受けた後、一人一人がおすすめのものを紹介するページを作成することに決めました。



個人ページの作成 (6～7月)

講義内容を参考にし、6月から7月まで個人ページの作成に取り掛かりました。

私たち10人が宇久島の好きな場所や穴場スポットだけでなく、宇久島伝統の行事などについても詳しく紹介しています。



学んだこと

パンフレットを手に取ってくださる方の目線になり、字体や画像の配置を工夫することで、見やすさが変わることが分かりました。また、ページのすみずみまで気を配ることの大切さを学びました。

（３）採用に向けてのプレゼン・修正

プレゼンテーション（７月３１日）

宇久町観光協会様の事務所を訪問し、作成したパンフレットについてプレゼンテーションをさせていただきました。

宇久町観光協会様に自分たちが作ったパンフレットを持ち込み、新しいPR活動の材料として採用していただくということを目的に、プレゼンテーションを行いました。自分たちのパンフレットの魅力として、「宇久島に住んでいる高校生」という信頼度を生かしたのになっていること、自分たちが宇久に住んでいて実際に体験したことを紹介したものであることを伝えました。

その結果、提案の採用にこぎつけることはできませんでしたが、島外の方に内容や場所が伝わりにくいという指摘を受けました。



パンフレット修正（８月下旬～１０月上旬）

プレゼンテーション後、作成したパンフレットにさらに助言をいただき、その指摘をもとに個々のページを修正していきました。また、パンフレットの表紙には全面にクラス写真を載せていましたが、それでは宇久島をPRした観光パンフレットであることが伝わりづらいということや、インパクトに欠けるため他のパンフレットに見劣りしてしまうという指摘をいただきました。多くの方に手に取ってもらえるような表紙にすることの重要性を学び、表紙の変更を決めました。風景を入れた方が一目で宇久島のパンフレットであることが分かるという助言から、宇久島のきれいな風景写真をみんなで選び直しました。表だけでなく背表紙も自分たちの手作り感を出すために手書きの文字やコメントを使用し、見ていただく方に親近感を持ていただけるように工夫しました。また、字体や写真の配置など、デザインについては再度、安永様に助言をいただきながら、作業を進めていきました。



学んだこと

今回、自分たちの作ったパンフレットについて宇久町観光協会様にプレゼンテーションさせていただき、相手を納得させる話し方や順序を考えて説明することの難しさを学ぶことができました。また、作成したパンフレットの修正では、多くの方の手に取ってもらうために一目で宇久島のパンフレットと分かるように工夫することを学び、今までになかった視点を持つことができました。

＜ H 3 0 年度の活動 ＞

宇久島の未来をつくるプロジェクト

1. 研究の動機

私たちが住む宇久島では、少子高齢化が進み、人口の半分以上が 65 歳以上の高齢者である。また、高校卒業後には島を離れる生徒がほとんどであり、若者の流出は喫緊の課題である。このような現状のもと、雑誌を通して多くの人に「宇久島の魅力を知ってもらい宇久島の活性化を図る」ことをねらいとして、海風舎の全国版雑誌『島へ.』の執筆に取り組むこととした。この活動を通して高校生は、雑誌『島へ.』を発行する海風舎と一般社団法人 3710Lab（みなとラボ）の皆さんにご指導をいただきながら、自らの手で、カメラマンや記事デザインなどの雑誌作成の全工程を手がける。このことにより、高校生自身が宇久島の魅力を再発見すると共に、地域のよりよい未来を創造する足がかりとすることが期待できる。

2. 研究計画

第1回ワークショップ	（4月12日）	・島生活を考える	・企画考案
第2回ワークショップ	（5月24日）	・記事分担	・レイアウト
講話「宇久島について」	（5月30日）	・宇久島の産業	・歴史・文化について
第3回ワークショップ	（6月7日）	・取材テーマの選定	・取材先の選定
第4回ワークショップ	（8月1・2日）	・取材の実施	・原稿執筆
第5回ワークショップ	（10月8日）	・紙面のレイアウト	・文章の推敲
産業祭	（11月11日）	・パネル作成	・販売予約
Uku Labo 発表会	（1月28日）	・活動報告	・販売

3. 研究活動

① テーマ設定

・島生活を考える ・企画考案 ・記事分担 ・各記事レイアウト

② 取材活動

・取材テーマの選定 ・取材先の選定 ・取材先の予約

【魚醤・神楽・かんころもち・インスタ映えスポット・魚・捕鯨】

③ 執筆活動

・紙面のレイアウト・文章の推敲

④ P R 広報

・文化祭（CM作成） ・産業祭（P R 広報パネル作成、宣伝、販売予約—58冊）

・各新聞社記事掲載【離島経済新聞・長崎新聞・西日本新聞】・Uku Labo 発表会（宣伝・販売—48冊）

4. 成果と課題

- ・講話や取材を通して、宇久島が抱える課題や魅力について自らの問題としてより深く考えることができた。
- ・不特定多数の読者に宇久島の魅力を伝えるという視点のもと、テーマ設定、取材、記事の執筆、レイアウトを自ら手がけることで、雑誌作成の過程を知ることができた。
- ・雑誌作成の経験を広報活動やその他の活動に活かすことができた。

＜ R元年度の活動 ＞

UKU Love Week ～宇久島をPRする動画制作～

1. 研究の背景・動機

私たちが住む宇久島は、著しい人口の減少に苦しんでいる。そのような状況を少しでも変えるべく、私たちは宇久島PRの動画制作に取り組んだ。宇久島の存在を知ってもらうために、全国的に有名な大会である観光甲子園の入賞を目指すことにした。

2. 目的・意義

- ・動画を作ること、島の存在を知ってもらい、「島民の温かさ」、「自然の豊かさ」、「宇久島独自の伝統文化」の3つの魅力を伝える。
- ・宇久島の現状を再認識し、島の活性化策を考案する。

3. 研究方法

○Uku Labo 事前学習会(3月13、19、26日)【講師：宇久町観光協会 檜垣督氏、宇久神楽保存会 平田次博氏】

- ・訪日する外国人観光客の傾向について学び、ツアーのメインを神楽に決定した。

○取材活動(5月15日)

- ・宇久島のお食事処(あられ茶房、レストハウスもりた)を訪問し、取材を行った。

○応募フォーム・絵コンテの制作(～7月)

- ・動画のテーマである7日間の体験ツアーから一部分を切り取って動画の流れを決定した。
- ・動画の内容は絵コンテで表現し、カットごとの様子が一目で分かるように工夫した。
- ・自分たちの行ってきた活動を簡潔かつ分かりやすく説明するよう心がけ応募フォームを制作した。

○動画撮影・編集(～11月)

- ・場面設定が分かりやすいようにアングルなどを工夫し、撮影を行った。
- ・動画の流れに合わせて、カットごとの繋ぎの部分に説明を加えるシーンを挿入した。
- ・外国人を対象とするため英語による説明文を作成し、ALT(Ivy Jenn 先生)のチェックを受けて、何度も校正した。
- ・見る人に疲労感を与えないようシーンごとの切り換え効果を統一した。

○オリジナルソングの制作

- ・著作権の問題上使用できる歌に制限があったため、ALT(Ivy Jenn 先生)にオリジナル曲を提供してもらい、歌詞をつけてオリジナルソングを制作した。

4. 成果・課題

- ・観光甲子園決勝大会に出場することはできなかったが、PR動画制作を行うことで島の現状をより深く知り具体的な改善策を考えることができた。
- ・島の魅力を再発見し、動画制作の下調べや撮影に協力していただいた地域の方々と交流を深めることができた。
- ・「私たち自身に出来ることは何か」を考え、行動することができた。
- ・視聴者を意識し、工夫する必要性を学んだ。

5. 結論・今後の展望

地元の高校生が島の活性化に向けた活動に取り組むことで、若い世代である私たちでも宇久島の未来を思い島の活性化に貢献できることを改めて感じた。

UKU ISLAND

～幸せのおすそわけ～

No.
Date



五島列島の最北端に位置する離島。

それが私たちが暮らしている宇久島です。

皆さんに私たちの宇久島のことを知ってほしくて

宇久高校3年生10名で冊子を作りました。

どうぞ読んでいってください。



集合写真撮影地：菊浦港

にものうきこう



うつくしい海や白浜、色とりどりの草花に出会える
くってもくっても飽きない魚、良質な牛を育て
じんわり温まる島民の優しさにふれられる
まるい夕日に心癒され、また来たくなる場所。

おおくぼ
大久保の磯場：(か)げとら
P.5

木場放牧地

平家盛公上陸地

汐出海浜地

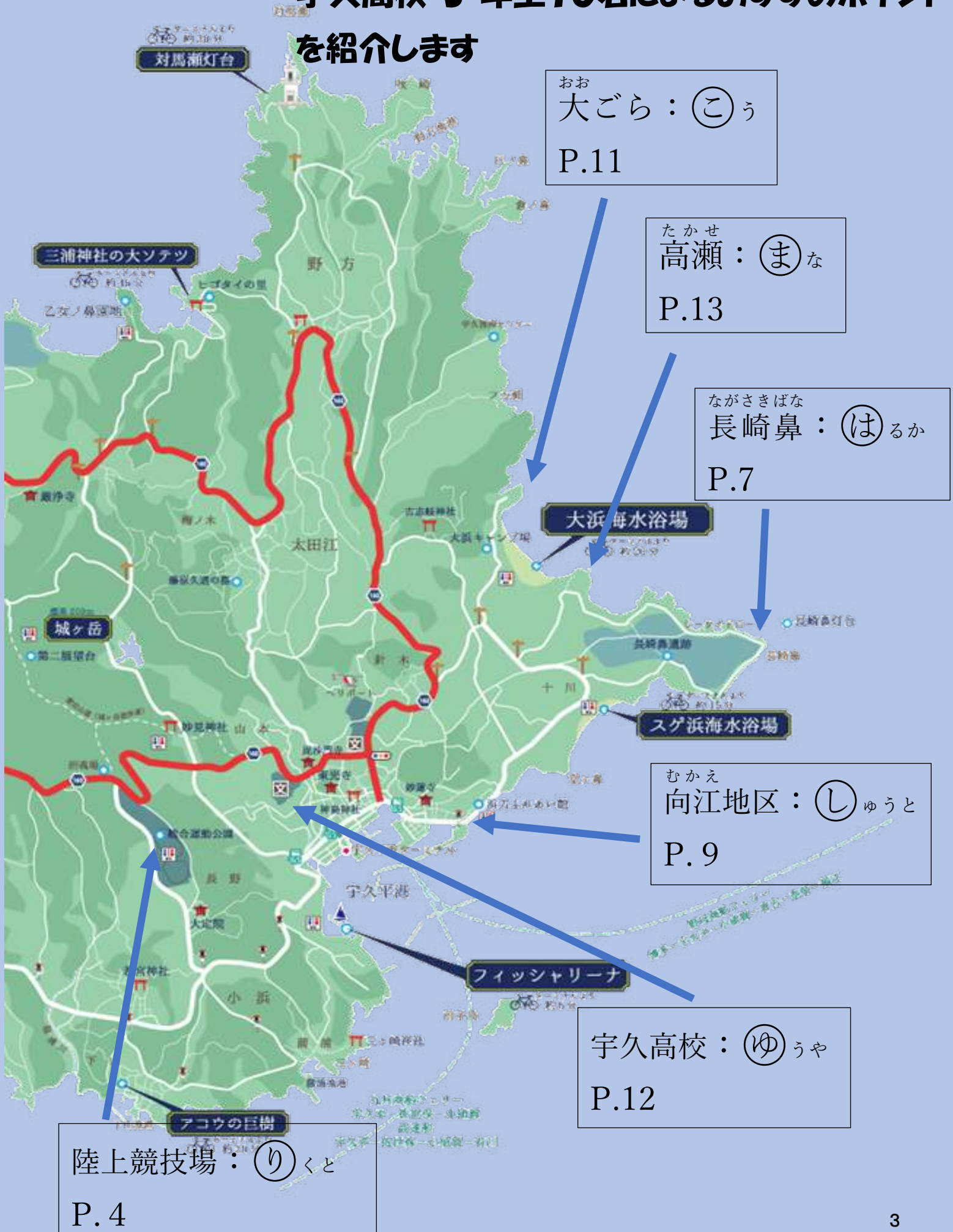
牧場：(あ)ゆみ
P.8

こうのうら
神浦地区：(な)なみ
P.10

宇久島神社：(た)かお
P.6

1000m

宇久高校 3 年生 10 名によるおすすめポイント を紹介します



宇久っ子の1日

宇久っ子たちは島でこんな一日を
過ごしています

みなさんも宇久島に来島した際には
参考にしてみてください

6:00 鳩の鳴き声（ほーほー、ほっほー）で目が覚めます
6:30 友達と盛州公園でラジオ体操
7:30 朝ごはんは先週の磯でおじいちゃんがとってきた
ウニをご飯にかけていただきます

友達と大浜海水浴場で海水浴

9:00

12:00 お昼ごはんは昨日おばあちゃんが作ってくれた
五島の郷土料理 かんころもち

友達とサイクリング
シーサイドロードを爆走

13:00

15:00 ふれあい館でおやつのア이스クリーム

16:00 毎年恒例の祭り「ぎおん様」で神輿をもった

今回は野方^{のがた}周りで、各地区が水やジュース、
おにぎりなどを準備してくれていた
島中を、神輿を持って歩くから疲れるが、たくさん
の人に会えてとても楽しい

19:00

今日の夜ごはんはお魚
特にヒラメの刺身が甘くて絶品

陸上競技場で天体観測
満天の星空に大満足

21:00

23:00

虫たちの鳴き声を聴きながらぐっすり眠ります

宇久の夏 ～海～

1. 宇久にある海紹介

私たちの住む宇久島には、きれいな海が沢山あります。代表的な場所は大浜海水浴場や、スゲ浜海水浴場です。大浜海水浴場は、砂浜が広く遠浅の海で、子どもから大人まで安全に楽しく遊ぶことができます。スゲ浜海水浴場は、「レストハウスもりた」という飲食店もあり、昼間綺麗な海を満喫し、夜になれば、美味しい料理を食べることもできておすすめです。夏になると沢山の人が海水浴を楽しむのに訪れています。海水浴をするだけでなく、インスタグラムで 映 えた写真をアップすることもできるので、写真が好きな人、海水浴が好きな人にはおすすめです！！

2. 私が行くおすすめの海

私がよく行く海は、私が住んでいる ^{おおくぼ}大久保 という地区の磯です。大久保の磯には、魚や、サザエ、ウニなどが沢山います。夏休みや、暑い休日などに潜りに行っています。少し深いところに行けば、石鯛や、アラなどがよく泳いでいるのを見ます。少し潜らないといけないくらいの深さの大きめの岩の間などを覗いてみるとサザエやアワビなどがいたりします。初夏の 磯 時期になると、魚や、サザエなどに加えて、ウニを捕っています。ウニは足がつく浅瀬の岩の裏や、間にもたくさんいるので、それを捕っています。しかし、磯でウニなどを捕る場合は、漁協の許可が必要となるので勝手に捕ってはいけません。磯場には沢山の生物がいるのでそれを見たりするのが楽しいです。大久保の磯はおすすめです！！



3. 夕方見る私のおすすめの海

私は悩み事などがある時は、歩いてここに行きこのアングルで海を眺めるということをしています。この場所では、夕方に海を見るのが一番好きなのですが、昼間に見ても、きらきらと綺麗な海を見ることができます。ここは大浜海水浴場やスゲ浜海水浴場などの定番の場所ではなく、知る人ぞ知る穴場の場所です。この場所でこの角度で海を見ると、もやもやしていることや、むかむかしていることなど、悩み事が全てなくなって、また明日も頑張ろうという気持ちになるので、とてもおすすめです！！



※写真はすべて私が撮ったものです

私が体験した宇久島の祭り

なぎなた踊り 「本飯良地区の八幡神社に奉納する踊り」 〈時期：10月中旬〉

歌舞伎の勧進帳をもとにした踊りで、小太刀・大太刀・笛太鼓の各パートに分かれる。

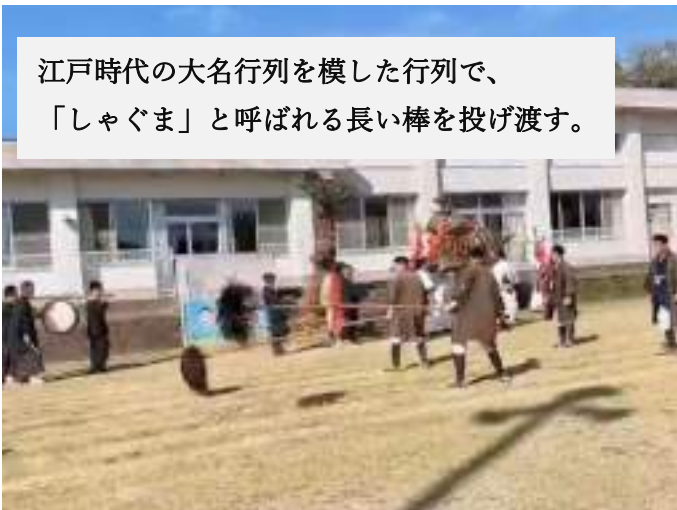


踊りの最初にある問答は、義経と弁慶が登場して、互いに大きな声で問答をしているため、とても迫力がある。この長い掛け合いは覚えるのが大変である。精一杯声を出すことで緊張感のある踊りの雰囲気を作ることができる。中学3年生で小太刀のパートリーダーをしたときは、語尾を力強く言うことを意識しながら問答をした。

問答のセリフの一例：「おそれをおーなして、とおしいーたり」「あずまにくだるべんけいはあー・・・」

しゃぐま棒引き 「宇久島神社例大祭で、神浦郷・神浦町・飯良の各地区が奉納する踊り」 〈時期：10月下旬〉

江戸時代の大名行列を模した行列で、「しゃぐま」と呼ばれる長い棒を投げ渡す。



しゃぐまはとても重く、投げたり受け取ったりすることは難しい。なので、本番数日前の練習では、投げる人と受け取る人が息を合わせるように練習する。長いしゃぐまを一斉に投げるところは、祭りの中でも迫力がある。

人口減少の影響により、宇久島でしか見ることができないこれら多くの祭りで、沿道に来る人も年々減っているように感じる。継承することも難しくなっているけど、だからこそ高校生である自分たちが伝統を守り、次の世代に継承していきたい。

夏場の磯を満喫 ～私の磯放浪記～

私の家では、両親が初夏の磯の時期にウニなどをとりに行って、幼い頃から私も一緒に磯場に行ってかたきやなどをとったりして、磯場を楽しんでいます。

ウニをとった後の処理の手伝いは6歳の頃からして、手伝いをした後に食べる“磯ご飯”は絶品です！そんな磯の魅力をぜひ紹介したいと思います！

※5月の下旬～7月上旬に磯が解禁しています。

～磯でとれる海産物～

ウニ

かたきや

マツバガイ

磯場→



小学生の頃、磯でかたきやなどを取っていた時、岩で滑って痛い思いをしました…。磯場では足元に注意してください！

タカタカミナ

いそもん

ギンタカハマ

とこぶし



←塩漬けたウニ
ご飯にのせて食べると
おいしいです！

～おすすめ磯ご飯～

生ウニご飯

ウニの中身をかき出してわたを取り、きれいな身だけになった生ウニを熱々のご飯にかけて食べます。磯に行った日だけに食べることができる極上の一品！醤油を多めにかけて食べるのがオススメです！

どれも磯の香りと味を感じることができ、とてもおいしいです！！



タカタカミナの醤油炒め

タカタカミナと炒めた玉ねぎに砂糖・薄口醤油・料理酒を入れ、煮詰めたもの



いそ蒙の醤油煮

いそ蒙に水・砂糖・濃口醤油・料理酒・みりんを入れ、煮詰めたもの



かたきやのバター焼き

かたきやを茹でてわたを取った後、バターと塩コショウで焼いたもの

※地元ならではの旬の食材なので、必ず食べられるわけではありませんのでご注意ください……(TDT)

宇久牛～地域で守る畜産～

<宇久の畜産>



現在、宇久には 1,000 頭ほどの牛が飼育されています。繁殖農業なので親牛と子牛を年に 5 回セリを行っています。

牛のセリは 2020 年 7 月まで宇久で小値賀の繁殖農家の方と一緒にこなっていましたが、残念ながら 8 月からは平戸で行うようになりました。

宇久島の牛は全国各地に買われていき、脂の上質な食肉へと変わり、全国の大会などで優秀賞を獲得しています。

<牛の豆知識！>

皆さん知っていますか？

牛の瞳をよ～く見てみるとサファイアのようなきれいな青い瞳をしています。確認する価値ありです！！

子牛の出生届を出す時はオスが漢字でメスがひらがなと決まっています。各農家でオリジナルの名前を付けています。

また、人が近寄るととても甘えてきます。顔を撫でてみると気持ちよさそうな顔をするのでとても癒されます。毛はとてもツヤツヤしていて、サラふわの毛触りです。



セリ市場の近くに大きな牧場があり、その牧場を城ヶ岳の展望台から南側を見てみるとハート♡の形に見えます！

見たい方は実際に登ってみてください！！



私の祖父母が黒毛和牛の繁殖農家で幼い頃から牛と触れ合ってきました。

牛を怖いと思う人も多いと思う人もいるかもしれませんが、幼いころ私が牛の近くで転んだら心配して寄ってきてくれたり、他の牛から追いかけている時もその牛より強い牛が守ってくれたり人間思いの牛も多くいます。

このように牛と触れ合うことで分かる牛の優しさも知ることができるのでぜひ宇久島で牛と触れ合ってみてください。

宇久島では、一年を通して牛との触れ合い体験ができる民泊を行っているのでぜひ繁殖農家の方の家に泊まって体験をしてみてください。



※すべての写真は私の撮影です！

宇久島でよく見る動物

ねこ



むかえ

向江地区の港沿いの長い車道や民家、防波堤の上によくいる。のんびりした姿がとても可愛い。たまに猫同士で喧嘩もしている。ジョギングのときのそんな猫たちの姿を見ると疲れが和らぐ気がする。☺

イノシシ



宇久で急激に増えてきた野生のイノシシ、どうやって島に上陸したのかは謎…。イノシシは一メートルを超える体長で大きくて怖い。うりぼー(イノシシの子ども)は小さくて可愛い。車でぶつかった人もいるらしい…。^{こうのうら}神浦方面でよく見るらしい…。(自分は見たことはない)

カブトムシ



夏になると宇久清掃センターの近くの木に集まる。幼少期に姿がかっこいいと思って、よくごみ捨てのついでに父親と見に行っていた。でもカブトムシと一緒に蜂がいたから捕まえられなかった。☹

その他

宇久島では、春はウグイスなどの鳥のさえずり、夏はセミ、カエルの鳴き声、秋にはスズムシなどの声が聞こえる。本土ではあまり聞けない自然の音や豊かさを感じることで、静かで穏やかな生活ができるだろう。私はこの島で愛らしい動物や四季の移り変わりを身近に感じながら、楽しく穏やかに暮らしている。

トンネルの向こうは なつかしの町でした。

私が一八年間暮らして
いて、長く住んでいても
不思議となつかしく、何
度も訪れたくなる町、「神
浦」について紹介します。

神浦港の先にあるトン
ネルを抜けると、懐かし
さ溢れる町が広がります。
まるで、「アニメの中」
に飛び込んだような風景
で「ゆったり流れる時間」
を味わえます。人通りは
少ないですが、自分のペ
ースで散策できます。「蟬
の声」や、「小川が流れる
音」などの四季折々の自
然の声を聞くことができ
ます。

このうら
神 浦港周辺

私が通っていた(旧)ふたば幼児
園です。現在、閉園となり、子ども
の姿も見えず静かですが、ベンチ
や広場はそのままの姿で残ってい
ます。たまに訪れたくなる場所で
す。カラフルなベンキの色と少し
さびた色の遊具は、レトロでイン
スタ映えます。

ここを訪れる時のおすすめの時
間は、夏の朝六時半頃です。鳩の鳴
き声を聞きながら朝露で濡れた芝
生を歩くことが、おすすめです。
神浦を歩き疲れた時は、ぜひ寄
ってみてください。

△遊具は怪我する恐れがあるので
写真に撮るだけにしてください。



(旧)ふたば幼稚園

宇久島 Only オブジェクト

「島あるあるの置物
!？」です。実際に宇久で
よく見かけるトップ2
のサザエの貝殻とコン
テナです。このコンテ
ナは椅子としても使わ
れる、島びとにとって
は大切な道具です。「な
ぜこれがここに?」、
「ゴミかな?」と思っ
ても捨てないくださ
い。



←コンテナ



←サザエの殻



※すべての写真は私の撮影です

私は宇久島の海が大好きです。

宇久島には釣りスポットがたくさんあります。私は六歳の時に父と一緒に釣りに行ったことがきっかけで、釣りが好きになりました。家族全員で釣りに行く、宇久島ならではの生活が大好きです。この写真は私が初めて釣ったアオリイカです。初めて、イカが釣れ引いた時の・・・「あのグググッと引く張る感覚・・・」忘れられません。他にも、アジ・カマス・ヒラマサ・アラカブなどの魚を釣りました。誰でも気軽に釣りを楽しむことができます。

167 宇久島ならではの生活は楽しいです。



※当時 6 歳

宇久島でとれる魚！

釣りをしながら絶景！



※ 撮影：私
※ 写真：釣り場からの眺め(大ごら)

私は宇久島の景色が大好きです。

私のおすすめの釣り場は、ターミナルから徒歩十分で行くことができる場所です。朝は日の出を眺めながら釣りができる最高の釣りスポットです。そしてイカ・アラカブ・ヒラマサ・アラ・などたくさんの種類の魚が釣れます。他にも宇久島には、夕日を見ながら釣りをすることができる釣りスポットもあります。夕日を見ると、心が落ちつき、良い一日の締めくくりができます。

絶景が見たい人は舟隠し！

水平線に沈む夕日を見ることができます。

私は宇久島のご飯が大好きです。

宇久島のご飯と言ったらやはり、新鮮な魚です。十八年間生活してきて宇久島の魚より美味しかった魚はありませんでした。宇久島では自分で釣った魚を捌き、自分で食べることができます。ヒラマサのプリップリの身を口の中に入れると、ジュワッと広がるあの魚のうまみ。「食べる価値あり」です。

よい島です。



※写真：ヒラマサの寿司・刺身（自分で捌きました）

宇久島でとれた魚料理

島の学び

小・中・高校生がともに

宇久島で、環境、交流、伝統

について学ぶ島

宇久島

歓迎遠足(交流)

四月に、小・中・高校合同で最初に行われる行事です。リクリエーションを通して、新入生や新しく赴任された先生方と交流を深めます。新入生の出し物や、班に分かれての人間知恵の輪やジェスチャーゲームなどを行い、楽しく交流できます。春のすがすがしい風の中で班ごとに弁当を食べたり、スポーツをしたりして仲良く一日を過ごしています。とても楽しいです！



海岸清掃(環境)

年に一回、小・中・高校生が地域の方とともに海岸を清掃します。宇久の海や自然を守るため、夏にきれいな海で泳ぐため、子供から大人まで一丸となって、取り組んでいます。

清掃活動中には、作業をしながらたくさんの人たちと関わることで、人の出会いが人生を豊かにすることを毎年、実感しています。多くの観光客の方々にきれいな海で泳いでほしいという思いで取り組んでいます。



地域の方の講話(伝統)

宇久島在住の方をお招きして、宇久の自然や歴史について、学びます。一年次には、大浜海水浴場で宇久の自然について学び、二年次には、毘沙門寺の岩の由来の話や神島神社にある石碑などの話を聞き、宇久の魅力を再認識しました。

知らなかった宇久の歴史について学ぶことができます。



宇久のきれいな海

Jump~!!

My Sister

一度泳いだら
高瀬の虜になること
間違いなし

Beautiful ocean

169

〈絶景スポット1〉

高瀬：夏には観光客で溢れる人気スポット。

海には防波堤もあるため、飛び込むことも可能です。

一度高瀬で泳いだら、虜になること間違いなし！

私も虜になって18年。

何回泳いでも泳ぎ足りないくらい大好きな海です。

そして…

高瀬に行く途中の坂から見下ろす海は映えスポット！

写真を撮ってみるのも楽しみの一つです。

右の写真は高瀬に行く途中で撮った写真です。

宇久島に実際に来て、このスポットを見つけてみてください。



〈絶景スポット2〉

大浜海水浴場：6月には小中高合同で海岸清掃を行うため、

砂浜はとっても綺麗で、映え写真撮り放題！

泳いだ後、近くにあるお店でかき氷を食べるのも

おすすめです！

ちなみに私は…

泳ぐ前にスイカを海で冷やして、泳いだ後にみんなで食べました。

是非、皆さんもやってみてください！

ページ紹介

4 ページ

宇久っ子たちが島で体験するイベントを一日にまとめました。

宇久島に来た際には計画の参考にしてみてください。

〈宇久の好きな場所〉 城ヶ岳展望台

〈私の好きなこと〉 音楽を聴くこと



りくと

5 ページ

昼間に見る海や、夕方に見る海など、色々な時間の海の紹介をしました。この私のページを見て、少しでも宇久島の海に興味をもってくれたら、うれしいです！

〈宇久の好きな場所〉 かっちゃん

〈私の好きなこと〉 魚釣りをすること

かげとら



6 ページ

私が実際に体験した宇久島の伝統行事についてまとめました。宇久にはたくさんの行事があるので、実際に宇久島に来たらぜひ見て楽しんでほしいです！！

〈宇久の好きな場所〉 ヘリポート

〈私の好きなこと〉 好きなスポーツチームの応援 KPOP アイドルを観る



たかお

7 ページ

私が幼い頃から楽しんできた「磯」の魅力を磯でとれる海産物から磯ご飯まで、たっぷり紹介しています。

宇久島の磯の魅力を存分に味わって下さい！！

〈宇久の好きな場所〉 船隠し

〈私の好きなこと〉 韓ドラを見ること 野球観戦

はるか



8 ページ

私は宇久島の畜産について紹介しています。あまり知られていない場所や牛についての知識について紹介しています。

〈宇久の好きな場所〉 スゲ浜

〈私の好きなこと〉 バレーをすること



あゆみ

9 ページ

かわいい動物、ちょっと怖い動物などを掲載しています！

動物と宇久島の魅力を感じてください！

〈宇久の好きな場所〉 城ヶ岳の頂上

〈私の好きなこと〉 運動すること 寝ること

しゅうと



10ページ

私が18年間育った地区のお勧めの場所についてまとめました。

のんびり宇久島を歩きたい方におすすめです。

紹介しきれなかった景色がたくさんあるので、実際に来てみてください！

〈宇久の好きな場所〉 神浦の港

〈私の好きなこと〉 韓国ドラマを見ること 外国語の勉強

⑨ なみ



11ページ

私が17年間宇久島で生活してきた中で、楽しかったことや、宇久島でしかできない経験を「ギュッ」とまとめました。

〈宇久の好きな場所〉 大浜海水浴場

〈私の好きなこと〉 サッカー 釣り

⑩ こう



12ページ

宇久島で行われている小中高一貫教育について紹介！
島ならではの行事や地域の方々との交流などを簡単にまとめました！

皆さんの心に届くものになると嬉しいです♡

〈宇久の好きな場所〉 平原ゴルフ場

〈私の好きなこと〉 歌を歌うこと

⑪ うや



13ページ

小さい頃からよく行っている海について書きました！
とても綺麗な宇久島の自慢の海を皆さんに知ってもらいたいです！よかったら読んでください！！

〈宇久の好きな場所〉 高瀬

〈私の好きなこと〉 音楽を聴くこと

⑫ な



発行日 2020年11月

著者 宇久高等学校第3学年

協力

(一社) 宇久町観光協会



魅力あふれる宇久島に
ぜひ一度、お越しください
はるか

宇久島には
うまいものたくさん！
みんなきてね！



楽しかけん！
きてね♡
ゆうや

僕たちの大好き
な島に、是非一度
来てみんね～

たかお

自然豊か



海へきれい



宇久に来たこと
ない人、人生の
半分損してるよ！

リッ

美しい自然が
広がる島
待ってます!!
あゆむ

人が温かくて
優しい島

おいでや
ななみ

宇久島のことを
知ってほしくて
作りました。
見てください!!
かげとら

遊びに
来てね!
しゅうと

📍 UKU

