地域の絆が 都市とつながり 未来を拓く

～米のCSA「自給家族」を支える郵便局～



2026.11.20東海農政局農村RMOフォーラム

一般社団法人しきしまの家　常務理事　鈴木辰吉

都市と山村が共存する「日本の縮図」豊田市



■人口 414,394人　（2026年4月1日）
■面積 918．47km^2（愛知県の約18%）

敷島自治区の概要

■自治区の地勢

豊田市の中山間地域に位置
面積：21.7k㎡
標高：約180m～530m

■集落数

9集落（町内会）

■農振農用地

126.5ha

■公共施設

旭中学校
敷島小学校
杉本こども園
杉本郵便局
杉本駐在所

■自治区の人口（R8.4.1）

人　口：836人(住民基本台帳)
世帯数：313世帯(自治区調べ)



国指定天然記念物「貞観杉」

山と谷だけの中山間地域 しきしま



地域ビジョンを道しるべとして

１０年後を展望し
５年間の行動計画を定める

始まりは2010年

「しきしま♡ときめきプラン」







2019年12月7日
公開討論会

討論には、中学生やしきしまファンの都市部住民も参加

移住者受入は空き家活用が決め手

10年間の移住実績（2010～2019）

40世帯 98人



2020年2月2日
暮らしの参観日（空き家見学会）

2020年2月24日
空き家片付け
大作戦

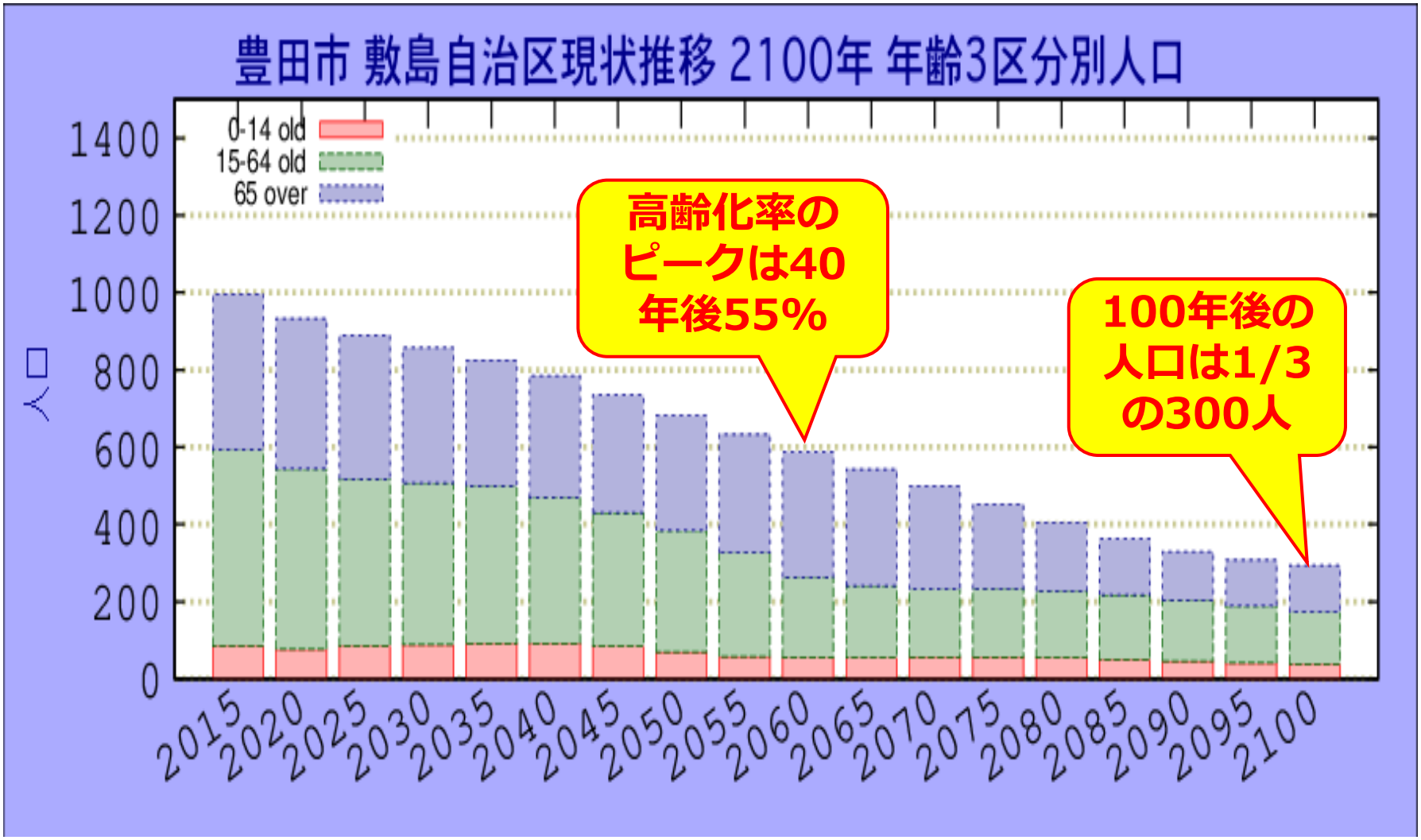


１０年間の活動が評価され 地域活性化優良事例として 総務大臣賞を受賞



2020.11.28 ホテルルポール麹町

人口減少、高い高齢化率は100年続く



名古屋大学「小地域ごとの簡易人口推計ツール」

「しきしま♡ときめきプラン2020」
3つの重点プロジェクト

人口減少・超高齢社会を受け止めて前に進む！

プロジェクト① **支え合い社会創造プロジェクト**

誰もが「支える人」であり続け、無理のない持続的な有償ボランティアのシステム（現代の「結」）を創り上げる

プロジェクト② **農村景観を守る農地保全プロジェクト**

美しい農村の風景を次世代につなぐため、消費者とつながる農地保全（CSA農業）に取り組む

プロジェクト③ **未来への構造改革プロジェクト**

人口減少・超高齢社会に合った自治区、町内会などに改め、関係人口と共に地域を自治する地域運営組織を立ち上げる

縮小社会における 山村自治の新しい考え方

これまで

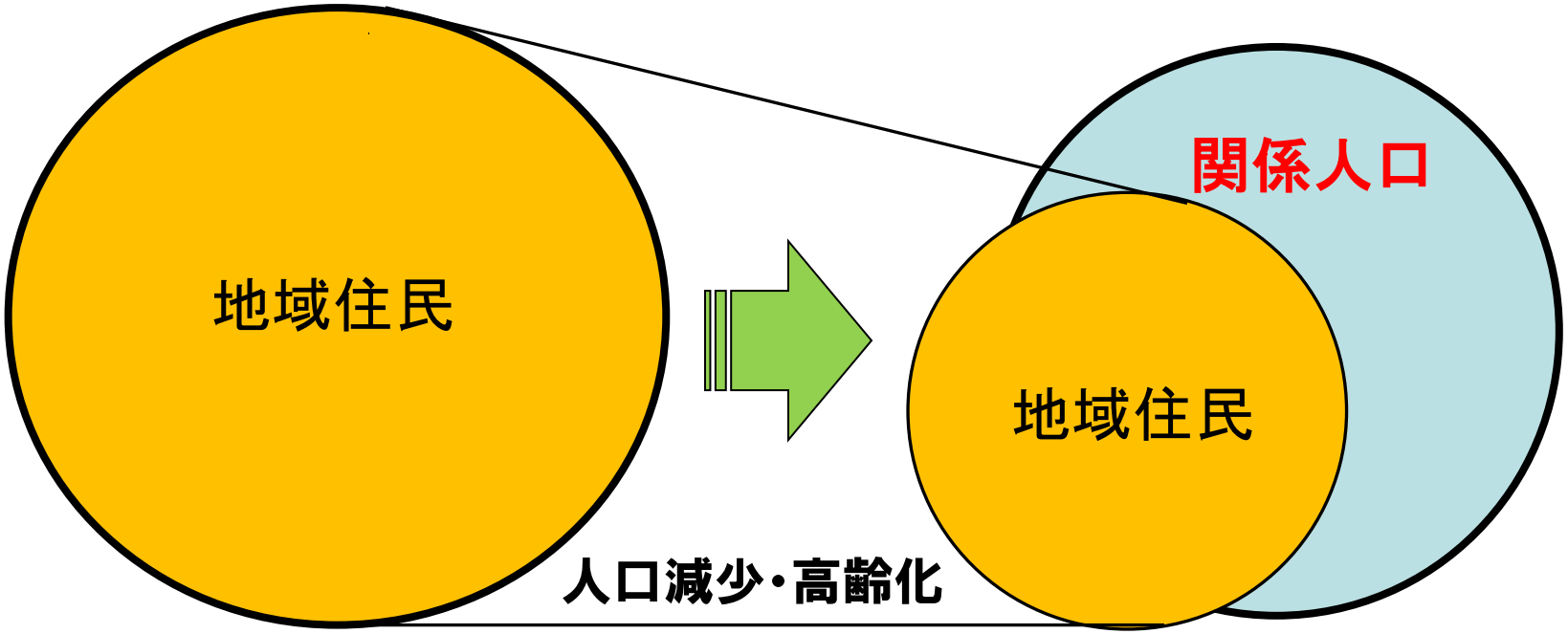
地域自治＝住民自治

地域住民が主体性を持って自立し、地域課題を解決

これから

地域自治＝関係自治

地域住民と関係人口が共に自治の主体となって地域課題を解決



関係人口：都市に居住しながら山村地域の課題解決に積極的に関わる人

農村ＲＭＯ実証事業（R5～7年度）

令和5年度から3年間の農村RMOモデル形成支援事業に採択されました。

令和7年3月の東海農政局と日本郵便㈱東海支社の連携協定を受け、ゆうパックを活用した自給家族の仕組みができました。

農用地保全	「地域計画」実現化戦略計画
	草刈りロボット開発実証
	しきしまの家自給家族実証
地域資源活用	RMO拠点しきしまの家整備
	高齢者生産野菜配送加工実証
生活支援	支え合いシステム実証
	高齢者移動支援実証







PJ① しきしま支え合いシステム

困っている人・世帯

1人暮らしの高齢者
高齢者のみの世帯
子育て世帯
その他の助けが必要な人

誰もが支える人であり、支えられる人

お手伝いできる人

元気な高齢者
特別な技能を持つ人
助産師など有資格者
多業のＩターン者、
都市部支援者など

④サービスの提供

草刈り・草取り・大工・左官・せん定・雨樋掃除・移動支援・買い物代行・こども見守り・電球交換・スマホ操作など

①依頼
②見積り
⑤支払い
③依頼
⑥支払い

事務局／マッチング、見積り、清算事務 ← ＭＹパワーの支援

支え合いマッチング累計600件

１位　草刈り　　４割
２位　移動支援　　２割
３位　木の伐採　　１割
以下　大工仕事、剪定、
雨樋清掃などが続く。





支援者の中心は高齢者の7割を占める「アクティブシニア」、Iターンの若者など

公共ライドシェア社会実証がスタート

補助金を活用した2年半の無料の移動支援実証を公共ライドシェアに移行。国交省認定機関による福祉有償運送運転者講習を8人が受講しました。





高齢化に伴い益々需要が高まる移動支援は山村持続化のカギを握る。病院通い8割。イベント参加2割。

PJ② 農村景観を守る農用地保全

①米のCSA「自給家族」による水田活用
②中山間直接支払の一本化（従前10協定）
③しきしまの家への農用地利用集積

国の政策
などの
環境変化

- 中山間直払いの加算制度が拡充された
- 農村RMOを推進する支援制度の創設
- 「地域計画」の策定が義務付けられた

しきしまの家を拠点に広域連携で農地を保全

米のCSA・自給家族のコンセプト

生産者と消費者がつながって、双方が豊かになる

しきしまの家のメリット

- 農の営みが続き農地が守られる
- 集落が消滅の危機から救われる
- 「関係人口」が生まれ**暮らしが楽しくなる**



新しい家族のメリット

- 安全で美味しいお米が確実に手に入る
- 地球や人に優しい消費に貢献できる
- 自然や人の温もりを感じ**暮らしが楽しくなる**

親戚の米を少し多めに作るようなもの

少し横着な「棚田オーナー」のようなもの

生産者と消費者が家族になって安全で美味しい米を自給する

しきしまの家自給家族2026年産到達点

しきしまの家

米の受け渡しステーション・決済

穀物保冷庫（リース）

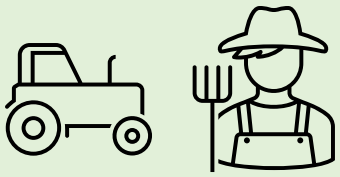
2023年産	140家族	210俵
2024年産	230家族	320俵
2025年産	350家族	560俵
2026年産	**400家族**	**600俵**

【自給家族契約料】42，000円／俵（60kg）
【生産者受取価格】30，000円／俵（60kg）
【事務局運営経費】4、000，000円

出荷

自給家族

生産者グループ

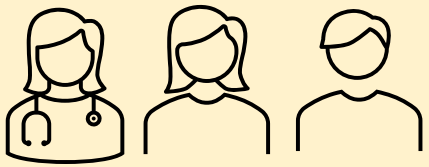


法人含む18農家

交流・援農

交流イベント3回／年
援農ボランティア3回／年

消費者



都市部400家族

PJ③　地域運営組織による地域経営

経営的手法で地域課題を解決する2階を増築

自治区の方針に基づき、経営的な観点や手法で具体的に事業を実施する。

方針

地域課題を協議、方針を定め行政と共働して実践する。

2階　しきしまの家（R8法人化）

- 支え合いシステム事務局
- 農用地保全部会事務局
- 農村レストランふらっとyui

関係人口とつながるプラットホーム

1階　敷島自治区（任意団体）

- 定住促進部
- 環境保全部
- 福祉健康部
- 次世代育成部
- 安全安心部
- 広報部
- 大規模災害に備えた機能的防災会

町内会、農事組合など地縁的団体

しきしまの家オープンを200名で祝う

2023年4月1日（土）しきしまの家オープン式





太田市長の挨拶

「しきしまの家は、必ずこれからの地域自治のモデルになる。」

「共食」の場が地域の絆を深める

2024年4月ふらっとyuiオープン



「我が家の居間のようなくつろぎ空間」をコンセプトにグランドオープン。食を共にすることで、地域の絆がさらに強まっています。



◀地域や企業にお弁当の配食も開始。

▼毎月のふらっと祭には老若男女200人あまりが参集参加



しきしまの家自給家族×ゆうパックの始まり

2020
2021
2022
2023
2024
2025
2026

押井の里自給家族（50→103世帯）

押井の里自給家族
しきしまの家自給家族　（140→230世帯）

しきしまの家自給家族（350→400世帯）

押井の里単独
ゆうパック「着払い」利用

農政局×日本郵便協定
ゆうパック「後納割引」開始



◀ 2025年9月10日　新米初出荷出発式には、東海農政局長、日本郵便㈱東海支社長始め自給家族など70名余が参集し配送の安全を祈願した。



◀ 住民から寄贈された米、弁当配送専用車もラッピングされ初お目見えした。

米のCSA「自給家族」を支える郵便局

一般流通

生産者	JA-問屋-小売店	消費者
50%	50%	購買価格100%

米のCSA

生産者	流通（郵便局）	消費者
94%	6%	契約料・送料100%

※関東・関西郵送受取の場合



しきしまの家
特別栽培
ミネアサヒ
「自給家族米」

栽培契約料(税込)
42,000円／60kg

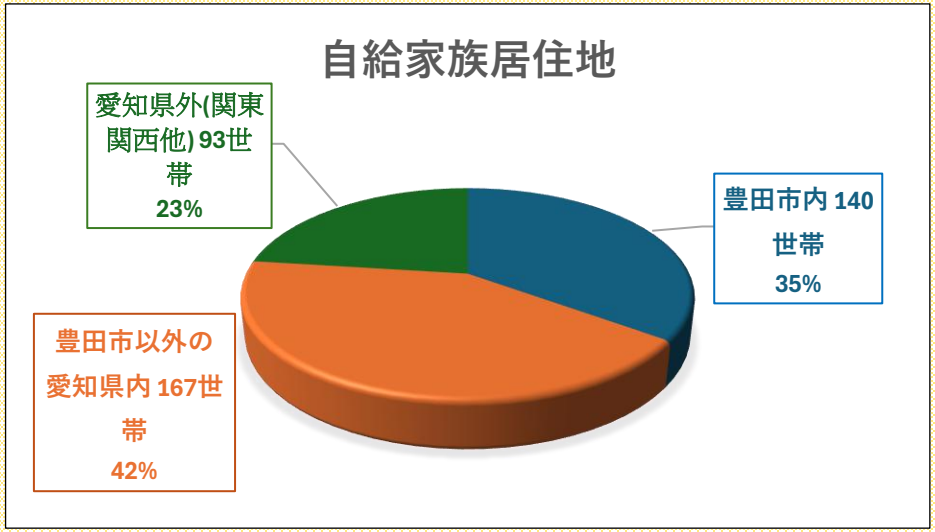


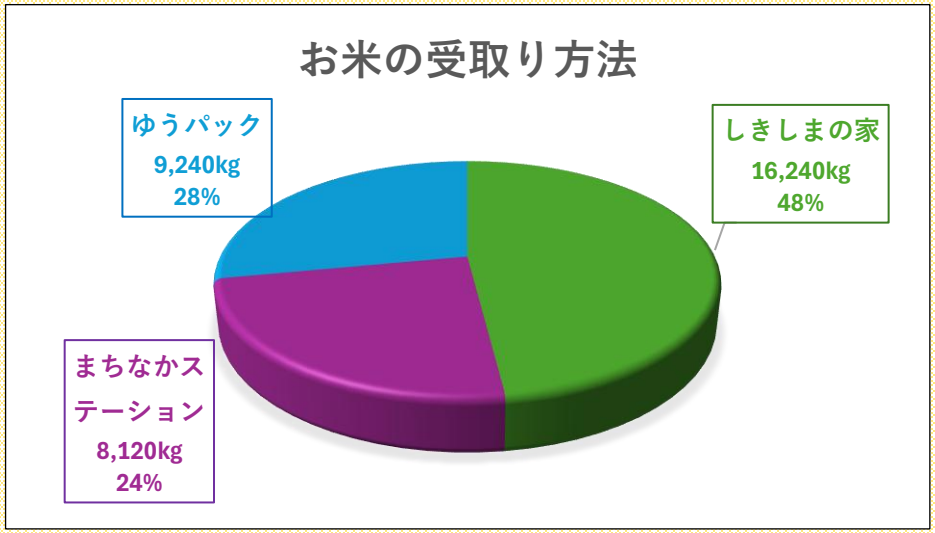
JAあいち豊田
特別栽培
ミネアサヒ
「赤とんぼ米」

販売価格(税込)
43,800円／60kg

しきしまの家×郵便局実績と今後の展望

ゆうパックが消費地との距離を縮める





2025年産米ゆうパック利用実績

2025.9.10～2026.8.31

サイズ	数量	重量
80	248個	2,480kg
100	338個	6,760kg
計	586個	9,240kg

今後の展望

①着払い（定価）の3割安の送料が消費地との距離を縮め、自給家族の増加が見込まれる。

②困りごと相談での郵便局との連携を模索しており、その実現により皆が支え合う地域が生まれる。

私たちが見つけた大切なこと

①人口減少・超高齢社会を受け止める

②アクティブシニアが地域の未来を拓く

③美しい農村景観を守ることにこだわる

④関係人口を地域自治の主体に加える

⑤農村RMOと「共食」の拠点が必要

⑥ゆうパックがCSAの商圏を拡げる