

「住まう喜びを感じるまち 南魚沼市」を考える

多世代の市民全員が輝き 健康で快適に暮らせ 若者の期待に応えられるまち

【問合せ・申込み】 U&I ときめき課 ☎773-6659

南魚沼市で輝くひと（第8回）✍️ ちき良たまきさん

今回お話しを伺ったのは、旧大和町出身のちき良たまきさん。東京からUターンし、現在は栄養士として、栄養相談や自宅での田植え体験ツアーを企画するなど、幅広い分野で活躍されています。

Q. Uターンするまでの経歴を簡単に教えてください。

A. 高校卒業後に東京の栄養士養成学校に進学しました。その後、東京で就職し、商品開発や雑誌のレシピ作成などの栄養士の仕事をしていました。

Q. 現在はこういった活動をしているのですか。

A. どこかに所属せず、フリーの栄養士として活動しています。糖尿病重症化予防で市民のお宅訪問や料理教室、企業の社員向け研修で食事についての講演を行うなど、対象者を問わず、食事から健康をサポートしています。

Q. Uターンを決めたきっかけは？

A. 東京での仕事でいろいろな角度から「食」を見たときに、自分が食べている物がどうやって作られているのか、農業をもっと消費者に伝えたいと思うようになりました。都内でも南魚沼は米どころとして知られていたの、農業なら南魚沼が一番いいのかなと思い、帰ってきました。

Q. 人生のターニングポイントは？

A. 24歳の時に行った沖縄で、どの飲食店でも置いていないと地元のお客さんが怒る沖縄の郷土料理があると聞きました。そこから郷土料理について考えるようになり、南魚沼ではお盆に棒鱈を食べるなど、食文化が地域や家庭単位で根付いていることに気づきました。食文化は農作物との関わりも強く、そういった食文化が残っている南魚沼はすごいと気づきました。

Q. 大切にしていることはなんですか？

A. 気になることは、何事もやってみて経験するようにしています。南魚沼では、人との繋がりが楽しいことを生むので、Uターンしてからは、インターネットの情報よりも人との出会いを大切にしています。仕事の面では、フリーの栄養士はこの地域になじみがなく、まだまだ仕事を創り出している状況です。自分がやりたいことを周りに話すだけでは伝わらないので、実際に形にしてブログで発信し、活動を伝えています。

Q. Uターンしてよかったことは？

A. 市内を移動していると、山や雪など時々ものすごくきれいな景色に出会うことがあり、とても感動します。日常生活でそのような景色があることがすばらしいと思います。

Q. 子どもたちに伝えたいことは？

A. 「もっと畑に行ってみよう！」です。季節ごとに育つ野菜から旬を知ったり、自分が食べている野菜がどういう風に育つのかを知ってほしいです。全ての苗が順調に育つわけではないと知る中で、食べ物について考えるようになり、農業を使う意味や自分の命について考えるきっかけになると思います。

Q. 夢はなんですか？

A. 「南魚沼にくと健康になれる」という風になつたらいいなと思っています。食材が豊富で、市内には酒蔵や麴屋があり発酵の食文化が身近に残っています。また、県内でも在宅医療が進んでおり、市の規模がコンパクトだからこそ病院と栄養士が連携しやすい地域です。南魚沼は食の面から健康になれる大きな可能性を秘めていると思います。

Q. これから南魚沼に暮らそうと考えている人に一言。

A. 南魚沼は何もないといわれますが、何もないからこそ、この地域の人々は川や山の自然を使って遊び、昔から自分で何でも作り出してきた場所です。自分でやりたいと思えば、起業でも何でもできる所です。ぜひ、南魚沼を楽しむ気持ちをもって暮らしてみてください。

