

冬 2025

vol. 02

新潟県南魚沼市
移住定住促進
ライフスタイルマガジン

BE SIDE YOU
& ROOTS FOR YOU

Minamiuonuma City LifeStyle Magazine

わっ
っ
っ
っ



TAKE
FREE



新潟県南魚沼市
移住定住促進
ライフスタイルマガジン

わっこ

冬
vol. 02



美しい花たちを。
この地に舞い降りた

「地域に根っこをはていきたい。」

「そんな方のそば（方言：わっこ）で
応援したい。」

その2つの意味が「わっこ」という
タイトルに込められています。

新潟県南魚沼市で暮らしながら
この土地ならではの資源を活かし
未来を糸紡ぎ続ける素敵な方々を
紹介します。



- 004 家族の対話の先に実現した移住
鈴木 祐子 さん
- 010 魚野川を守り、育む。
「アンティーズハウス」が広げた釣り人の輪
船沢 京介 さん
- 016 南魚沼市をマウンテンバイクの聖地にする
地域おこし協力隊の挑戦
五十嵐 哲也 さん
- 020 移住者ランチ交流会・読者アンケート
- 022 南魚沼市の取り組み
- 024 南魚沼市について・南魚沼市 MOVIE



移住に必要なのは、家族の在り方を考えるための対話

家族で移住をすること。それは容易なことではない。それぞれが積み上げてきた生活を変え、新天地で暮らすことを実現するために必要なことは何か。

移住者の多くはライフスタイルの変わり目に、これからの在り方を考える。都心の利便性よりも、自然に囲まれ、空間にゆとりのある生活に憧れる人もいるだろう。鈴木祐子さんが家族で南魚沼市に移住をしたのは、コロナ禍の2020年秋のこと。溪流釣りの聖地として釣り人に人気の魚野川のほど近く、舞子スノーリゾートへのアクセスも10分以内という立地にある田園の広がるエリアだ。

「元々、家族でアメリカのカンザス州※1に住んでいたことがあったので、夫婦の間では南魚沼市での生活は利便性がありながら豊かな自然やレジャー・アウトドアに恵まれた住みやすい地域だと思っていました」

鈴木さんの家族が南魚沼市と出会ったのは2019年の夏のこと。元々旦那さんが舞子などにスキーをしに来ていたこともあり、家族にとっては身近な地域

だった。滞在中に子ども達は南魚沼市で知り合った子と一緒に、登川でヤマメやイワナが泳ぐ横で水遊びをし、山中の藪をかき分けて滝を見つけ、生まれてはじめて見る自然の中にいるカブトムシやクワガタムシに感動した。

そんな子ども達の姿と緑の稲穂が遠くまで広がる景色に風が走る姿をみて、家族との時間をここで過ごしていきたいと思うようになった。コロナ禍で都心の生活に疲弊感を持っていたこともあり、夫婦は移住に前向きだったが、子ども達を説得する必要があった。

「当時、長男は小学4年生、長女は小学2年生。これから家族全員で過ごせる時間というのは決して長くないのだなと思いました。広く理想の家で過ごすことができ、家族と一緒に楽しめること、夢だったペットを飼うこと、治安が良く安心して子ども達を送り出せること。これからの家族の在り方を想像したときに、東京よりも豊かになれる。そうした気持ちで確信していたものになりました」

※1 カンザス州は、大平原が広がる大規模農業と牧畜業が盛んな地域。アメリカの田舎暮らしの代名詞としても有名。

01

INTERVIEW

家族の対話の先に 実現した移住

すずき ゆうこ
鈴木 祐子さん

東京都出身。20代前半はバックパッカーで世界を飛び回る。帰国後、英語講師、外資系IT企業にて役員秘書&営業など多様な業務に従事。南魚沼市への移住を決めた際には、移住相談窓口を通じて市内の給食受託会社とマッチング。2022年4月に市内の工務店に転職し、現在は同社の営業部チーフとして働く。

コロナ禍をきっかけに、地方移住を決断した人は多くいる。家族にとって、本当に幸せに暮らせる場所はどこなのか。子どもたちと一緒に過ごすことができる時間が限られていることに気づいたとき、鈴木さんたちの移住計画は動き出した。全員で考えた「家族の在り方」と南魚沼市での暮らしの魅力を取材した。



親のエゴではなく、子ども達の理想の暮らしも一緒につくる

鈴木さんは子ども達との対話を重ねた。子ども達にとって東京に友達もいる中で、家族揃っての移住を進めるのは簡単にはいかなかった。親の都合だけで移住をするのではなく、子ども達にも納得感を持ってもらいたい。南魚沼市での生活や叶えたいことを一緒に話し合った。

「子ども達の条件は『ペットを飼うこと』、『夏に一緒に遊んだ友達がいる小学校に通えること』、『オンラインで東京の友達と繋がる環境をつくること』。一緒に南魚沼市で暮らすことで、どんな生活にしていけるのかを共有することが大切だと思いました」家族との対話を重ねていく中で、南魚沼市への移住が現実的になり、次は理想の仕事と住まいを探すことになった。ペットが飼えるような広い家を小学校に通える範囲で探し、同時に仕事も見つけなければならなかった。

構の移住相談窓口でした。(※)外からでは得られない情報を要望に合わせて集めてくださいました。仕事について、私の経歴や経験を活かせるような企業を見つけてくださり、地元企業に採用してもらえたので、本当に良い出会いでした。その後、現在の会社と出合い転職をし、営業部チーフとして勤めています。」

とができた。「良い家と地域に巡り合うことができました。近所の人たちも温かくて、四季折々の野菜をいただいたり、私たちが出張の時は子どもを預かってくれることもあります。よそからきた私たちに声をかけてくれて、本当に暮らしやすいです。ここでずっと暮らしたいと、心から思うことができます」

様々な物件を内見し、新築も検討していた矢先に手頃な空き家が見つかった。68坪の延床面積、間取りは7DKの一軒家で立地も問題がない。池もあるという。築年数は40年だったが、地価や物件の間取りを考えると都心部の10分の1の価格と言っても大袈裟ではない。

鈴木さんは池で、子どもからの夢であった鯉と金魚を飼い始めた。娘さんはフエレットを飼い、息子さんは猫を、旦那さんは犬を。家の中がすぐに賑やかになり、毎週のように友人たちが訪ねてくるようになった。家族の距離も東京にいたときよりも、近くなったと感じているという。

リフォームすることを前提に購入し、断熱工事を徹底して行い、家族や友人が集うことができる理想の住宅を手に入れることができた。

家族の時間の充実、人生の幸せに直結する。子ども達が成長するにつれ、都心で抱えていたであろう人間関係の不安や、不安定な社会情勢の中へ子ども達を送り出さなくてはならない不安を抱えなくても良いというこの地域で暮らす安心感が、何ものにも変えがたい幸せなのだ

と気づいた。

家族の生活が見渡せる広いキッチン、友人と集まれる広いリビング、ペットと伸び伸び暮らせる大きな家。家族の幸せを支える住まいは、こだわりのリフォームした。理想の住まいを手に行けるのは移住の大きな魅力の一つだ。



※2 きら星(株)は隣の湯沢町を、(一社)南魚沼市まちづくり推進機構は南魚沼市をそれぞれ拠点として移住支援をしている団体。



山々に囲まれた魚沼盆地の一面に広がる白銀の世界で、雪遊びをする家族。
ハッキリとした四季の恵みを全力で楽しめることが、南魚沼の魅力の1つでもある。

家族と一緒に新しいことに挑戦できるのが南魚沼市の魅力

「夏は家族の予定が合えば、必ず川へ行きます。網やモリで魚を獲ったり、川に飛び込んだり。大人は犬と一緒に子どもたちの様子を見ながらのんびりと。冬には毎週末のようにスキー場へ。春は山菜採り、秋はキノコ狩りと新米。四季の変化をハッキリと感じることが都会にはない魅力です」

南魚沼市の大自然の恵みを受けて、四季の楽しみ方を全員で学ぶ。家族でウィンタースポーツに挑戦したとき、夫が20年以上のキャリアがあるスキーヤーだったことを初めて知った。その背中を追う鈴木さんも、白銀の美しい世界で、綺麗な空気を胸いっぱい吸い込み、身体の中から洗われるような気分で雪山を滑る。

虫が苦手だった子ども達も、もう1匹2匹の虫では動じなくなり、吹雪の中で通学する姿にたくましさを感じるようになった。家族の新しい一面を発見し、絆が深まる。そうした家族の変化と四季の変化が重なる。

「魚沼スカイライン護国観音展望台が家族のお気に入りの場

所で、四季折々の景色を見にいきます。移住する前にも観音様に挨拶に来て、移住してからもずっと見守ってくれているような気がしています。いつか子ども達が家を出ても、この景色はずっと変わらずにあるという安心感が家族の絆を繋いでくれると思っています」

地域の一員として地域に関わりながら過ごす中で、鈴木さんの中で地域への想いが湧いてきたという。地域のコミュニティづくり、高齢化や人手不足、地域の人が自分達にしてくれたように市外や海外から来たけど相談相手がなくて苦しんでいる人への手助け。南魚沼市が好きになり地域課題に目が向くようになった。今後は地域への貢献と恩返しをしていきたいと、夢と希望に胸を膨らませている。

移住をきっかけに見つめ直した「家族の在り方」。鈴木さんたち家族は一人一人の幸せを共有し、それを叶えるために南魚沼市での暮らしを選んだ。あなたが分かれ合いたい「幸せ」が南魚沼市には、あるかもしれない。



東京から移住し、新しい日々を歩む中、季節の移ろいとともに訪れる護国観音展望台での時間は、南魚沼での新たな生活を見つめ直す大切な時間。手を合わせるひとときは家族で心をひとつにし、絆を育む。

学生時代の夢だった、スキー場の宿を経営するために移住

1980年代から1990年代にかけて、南魚沼市は大きなスキーブームの中にいた。当時の新聞には「スキー渋滞105キロ 関越道の赤城・埼玉県所沢」という見出しが踊っていたということからも活況さがうかがえる。宿の受付と用具のレンタルをする番台の下にはダンボールが置かれ、次々と訪れる客の勘定をその中に入れていかなければ間に合わないほどの「スキーバブル」の時代だった。当時、学生だった船沢京介さんも、そうしたスキーブームに魅せられた若者のひとりであった。毎シーズン、住み込みで働ける宿を探し、時間の合間にゲレンデを滑るという生活を送っていた。船沢さんが滞在していたのは、ゲレンデの中にある民宿だったという。小さな民宿であつたとはいえ、それでも冬はとても忙しく、その時の体験が船沢さんの将来を決めることになる。

「嘘みたいに人が来ていました。スキーシーズンの100日間、一所懸命に働いたら残りは遊んで暮らせる。それが羨ましくて、ゆくゆくは自分でスキー場の宿を経営をしようと思っていました」
大学4年生になった船沢さん。その冬も雪山に籠っていたが、春に山を降りると職業選択を迫られた。体育大学に通っていた船沢さんは、一度、高校教員の道に進むことになり、体育教師としての生活にもやりがいを感じていた。

「私がつ通っていたスキー場が南魚沼市の石打丸山スキー場でした。このアンティーズハウスも学生時代に手伝わせてもらっていた宿です。転機は28歳でした。ここのオーナーから『もう身体がついていかない。経営を任せられないか』と打診があったのです」

1988年、世間はスキーブームのピークを迎えていた。船沢さんは悩んだが、学生時代に抱いていた「いつかスキー場の宿を経営したい」という夢に背中を押され、翌年には神奈川県から南魚沼市へと移住し、アンティーズハウスの経営を引き継いだ。



南魚沼市の資源はスキー場だけではない。魚野川は溪流や源流で行われるルアーを使った「トラウトフィッシング」の名所として釣り人に有名だ。その川を守り、活かす移住者が船沢京介さん。釣り宿アンティーズハウスを経営しながら、ヤマメの放流事業に取り組む。川と自然に真摯に向き合う姿と移住35年目のライフヒストリーを取材した。

02

INTERVIEW

魚野川を守り、育む。 「アンティーズハウス」が 広げた釣り人の輪

ふなざわ きょうすけ
船沢 京介さん

アンティーズハウスオーナー・プロアングラー
神奈川県横浜市出身。学生時代にのめり込んだウィンタースポーツがきっかけで南魚沼市を訪れる。大学卒業後は高校教員として働き、28歳で南魚沼市に移住。魚野川のトラウトフィッシング拠点として釣り人に人気の宿、アンティーズハウスを石打丸山スキー場で経営。魚野川の生態系を守るためヤマメの発眼卵放流活動であるU's +Futuresを主催。



ルアーフィッシングがレジャーになるという確信があった

「スキーバブルが終わったのは移住してすぐの1991年頃。スキー場の入れ込み客が落ち込んでしまい、グリーンシーズンの営業もしないと経営が難しくなりました。そこで目をつけたのが『釣り』です。当時、食うに困って川で魚を釣って、食べていたおかげで上達しましてね。これから『ルアーフィッシング』や『フライフィッシング』がレジャーになると頭に思い浮かんだんです」

釣りの宿にしよう。船沢さんは考えた。ウインターシーズンは繁忙期の南魚沼の隠れた地域資源が魚野川だった。お客さんと呼び込みたい一心で、釣り雑誌にアンティーズハウスを「釣りの宿」として紹介してもらえようという手紙を送り続けた。

「南魚沼市の山と溪流は一級品。その魅力を伝えていく中で釣り雑誌の『C&I』を筆頭にいくつかの雑誌が私のことを釣り師として取り上げてくれるようになりました。そうすると、その雑誌を見た人がアンティーズハウスに来るようになって、グリーンシーズンのお客さんが

増えていったんです」

南魚沼市の魚野川で溪流釣りのスクールをはじめ、自らもいくつかの釣り具メーカーとプロ契約を結ぶことでメディアへの露出も増え、アンティーズハウスは「釣りの宿」としての評判を少しずつ上げていく。魚野川の魅力が知られれば、人はきつと来てくれる。船沢さんの考えが現実になってきた時、大きな変化が起きた。

「2011年の新潟・福島豪雨の水害で、川はぐちゃぐちゃに荒れました。生態系が壊れて、魚影も減った。環境が変わったことで、今までのような溪流釣りができなくなってしまうんです」

船沢さんが見たのはSNSやインターネット上に吹き荒れる風評。水害以後、多くの釣り師から「魚野川はもうダメだ」「溪流釣りに行っても面白くない」そんな声を目にした。

「これは困ったことが起きています」と船沢さんは頭を抱えたが、その時に思い立ったのが魚野川の魚を増やすために釣り人が協力して行う放流事業だった。これまでの釣り師としてのネットワーク

クを使い取り組みをはじめたが、最初の事業を実施するまでに3年の期間を要した。

「移住者である私が放流事業をやるには、多くの障壁がありました。許可を取るだけではなく地域の理解も得なければなりません。それでも魚と共存していける、生物多様性のある環境づくりをしたいと思い、諦めませんでした」

自然の変化に強い魚を定着させることは、並大抵のことではない。成魚を放流すれば一時的に釣り人は来るだろうが、自然の魚はいなくなってしまう。とはいえ稚魚の放流では生存率が低い。なるべく自然に近い形で、強い遺伝子を残し、自然に個体数が増えるような方法を取らなくてはならない。

そうした難しい状況の中、船沢さんが考案した方法は「発眼卵放流」という方法だった。あと1ヶ月ほどで孵化する卵を川底に埋め、上からふんわりと砂利を被せる。自然産卵に近い状況下で孵化させるといふ人手も労力も多くなる大変な作業が必要だった。



ヤマメの発眼卵

ヤマメの稚魚の眼が黒い点として観察できる段階の卵を「発眼卵」と呼ぶ。この時期に河川に放流すると早ければ一週間程度で稚魚が孵化する。この卵を川底に埋めて放流することで自然産卵に近い状態で放流ができ、定着率が高まるという。



新潟・福島豪雨で荒れた魚野川を再生させるために始まった発眼卵放流事業は、11年目を迎えた。船沢さんが主催する「U's + Futures」の活動は魚野川の未来を願う有志によって支えられている。川底を手作業でならし、塩ビ管を立てて砂利を敷いて産卵床をつくる作業には多くの人手が必要だ。



魚野川の航空写真を眺めながら、移住後の歴史を振り返る船沢さん。アンティーズハウスのグリーンシーズンは魚野川水系のトラウトフィッシング（溪流釣り）を始め、山菜採り、鮎釣り、昆虫採集、川遊び、紅葉狩り、登山、トレッキングなど四季折々の自然とのふれあいを提供している。



釣り人仲間と始めたヤマメの放流事業は、雪が降る直前、毎年11月に行われる。SNSやアンティーズハウスのお客さんを
経由して年々広がり、多い時は100人以上が集まることも。こうした人と人の繋がりが魚野川の生態系を守っている。

川魚のいる魚野川を守るために、釣り人と放流事業に取り組む

川の底を掘り、塩ビパイプで空間を作って、卵を置いて、砂利をかける。砂利はバケツリレーで運ばなくてはならず、11月の水は冷たい。

「最低でも30人の人手が必要で、知り合いに声をかけて、何とか毎年の放流ができるようになりました。10年以上続けた結果、最近魚野川に魚が戻ってきているという声を釣り人から聞くようになりました。これが南魚沼市に移住をした私の人生の意味だったのかもしれない」

現在、この放流活動には多い時で100人もの釣り人が集まるといふ。その中の7割は県外からの参加者だ。川を楽しみ、川を守る。そんな人の輪が船沢さんを中心に広がっている。

アンティーズハウスには、多くの釣り人が訪れる。20年以上も通い続けている常連も多い。船沢さんは、そうしたお客さんと食卓を囲み、酒を酌み交わし、時には一緒に釣りへ赴く。

「何度も言いますが、南魚沼市は自然が豊かなんですね。もし移住したい人がいるなら、

自分の肌感覚と合うか一度感じてもらいたいと思います。山や川を体験して、この自然を繋げていってくださる人が増えてくれたら嬉しいですね」

現在は、地域の小学校で川のこと、魚のこと、自然環境のことを話す機会ができたという。川に親しみを持つ子を増やしたいと考えているそう。

「釣り好きなら、南魚沼市は間違いない」と話す船沢さん。川と魚の保全活動が続いていく中で仲間も増えた。船沢さんの長年の活動によって、釣り人たちの聖地として、南魚沼市へ向かう人の流れが生まれていた。「冬の間だけ働いて、残りは遊んで暮らす」というかつての理想とは違ったが、それもまた人生だ。

「お客さんにだけ教える釣りのポイントがあつて、それを楽しみに来てくれる人もいます。冬の山も良いですが、グリーンシーズンの川も最高ですよ。南魚沼市は」

宿を継ぎ、川を守り、南魚沼市の自然は次の世代へと引き継がれていく。



趣味が仕事になる。毎日が夢のような生活

ウィンターシーズンを終えたスキー場の活用は多くの地域で実践されている。南魚沼市においては、サマーゴンドラの運行や音楽祭・映画祭のようなイベントの開催など、スキー場に関わる多くの人々の創意と工夫によって、有効な活用につながっている。その中でも、とりわけ注目を集めているオフシーズンのスキー場活用の事例が『八海山麓マウンテンバイクパーク』の取り組みだ。その歴史は長く、30余年の間、多くのマウンテンバイク(MTB)ファンを魅力してきた。

MTBは、地形を利用したコースの面白さや、雄大な自然の中を駆け降りる疾走感が人気のスポーツ。愛好家たちは、全国にあるMTBパークを巡り、コースごとのアップダウンやジャンプの爽快感を楽しむ。

五十嵐哲也さんが自転車に魅せられたのは、小学校6年生の頃。同級生に自転車が好きの子がいたことがきっかけだった。16歳で本格的なMTBを購入し、初めてMTBパークを走った場所が白馬岩岳。

「MTBを始めた当時、よく通っていた自転車屋の人に連れていってもらったんです。そこから本当のMTBの世界を知って、本の中でしか見たことがなかった憧れのイベント、憧れの選手、憧れのパークを走り、MTBの世界にいる自分が好きになりました」

五十嵐さんは高校を卒業して就職した後も、MTBを趣味として続けた。続けていくうちに仲間ができ、気づけばボランティアでイベントの手伝いをするほど、人生の一部になっていた。MTBパークのコース設計を行う仕事は『コースビルダー』と呼ばれ、そうした職業への憧れもあったが、それだけを仕事にするのは難しいことだった。

「趣味としてMTBに乗るだけではなくコースづくりまでできるようになり、自分の作ったコースを楽しんでもらえると嬉しくて。やっぱりこれを仕事にできないかと考えていた時に、『南魚沼市の地域おこし協力隊にならないか』と声をかけてもらったんです」

地域には多種多様な仕事がある。オフシーズンのスキー場にマウンテンバイクコースをつくり、「自転車を活用したまちづくり」に取り組むのは地域おこし協力隊の五十嵐哲也さんだ。新たな地域資源を発掘して、活用することも南魚沼市の地域おこし協力隊の働き方の一つ。自転車が生み出す新しい人の流れとは何かを取材した。

03

INTERVIEW

南魚沼市を マウンテンバイクの 聖地にする 地域おこし協力隊の挑戦

いからし でつや
五十嵐 哲也さん

新潟市出身。八海山麓スキー場でマウンテンバイクを通じて南魚沼市に20年以上通う。マウンテンバイクコースづくりや大会運営に関わる中で、それらを仕事にしたいと思い、令和6年7月に東地区地域づくり協議会・里山会館ほっかを拠点とする地域おこし協力隊に着任。活動内容は自転車によるまちづくり、里山再生事業や地域事業と連携した活動サポート。





初心者・キッズ向けのレンタルバイク

マウンテンバイク利用者の裾野を広げるために、初心者向けのコースを開設。キッズ向けのレンタルバイクも用意されており、初めての人でもMTBを楽しむことができる。パーク利用料は1000円/名。



五十嵐さんの活動内容は集落支援を目的とした地域密着型とは違い、明確な「まちづくり課題」が課せられた「ミッション型」と呼ばれる地域おこし協力隊の形態だ。八海山麓マウンテンバイクパークのコースビルダーとして、魅力的なコースを造成して新しい人の流れをつくること。それが五十嵐さんの仕事になった。

「地域おこし協力隊としてコースビルダーができること、仕事として取り組めるのは収入的にも安心感がありました。それ以上にMTBの仕事が社会的に認められる存在になったことに感動を覚えましたね」

令和6年7月に地域おこし協力隊に着任した五十嵐さんは、さっそくコースづくりに取り組んだ。五十嵐さんが八海山麓でのコースづくりで目指したのは「初心者でも楽しめるコース」だ。MTBの裾野を広げるために、山林をじっくりと駆け抜けることができるコースや小学生でも楽しめるコースの整備を行った。

雪によって湿り気があり、MTBのタイヤに吸い付くような良質な土がコースづくりに活かされているのだという。

「季節や天候によって地質が変わり、MTBに適した土質だと思います。」と五十嵐さんは言う。こうした南魚沼市が持つ特性の一つが五十嵐さんのミッションを達成する資源になっている。

「MTBって専門的というようなイメージや、ハードルが高いというイメージを変えていきたいと思っています。最近、地元の小中学生も遊びに来てくれるようになったことに手応えを感じています。子ども用のMTBのレンタルをしていることも広がってきているので、初心者でも気軽に來てくれるパークづくりをこれからもしていきたいです」

MTBは海外ではウインターシーズンのスキー・スノーボードに匹敵するほど文化として定着しており、自転車の性能が向上していることも相まって、爆発的なブームになっている。南魚沼市内の国際大学をはじめとした海外との繋がりが、市内のインバウンド需要の増加を活かしているのかどうかは鍵となりそう。

マウンテンバイクコースを南魚沼の地域資源にしたい

「市内の多くの施設では担い手が高齢化しており、なんとか継続をしているような状況に置かれています。スキリゾートとして人気を博した地域だからこそ、今度はMTBを通して多くの誘客をして、新しい雇用や担い手を増やしていきたいです。それこそ、冬にはスキーやスノーボードを積んだ車で溢れかえるように、MTBを積んだ車が市内を走りまわっている。そんな景色をつくりたいと思っています」

南魚沼市内のスキー場や遊休施設の現状を知り、MTBを通して更なる地域活性化を目指すのではない。そんな可能性を感じているのだという。子どもの頃に抱いていた夢が、南魚沼市で形になろうとしている。

同じ新潟県内で南魚沼市から車で1時間ほどのところにある長岡市で開催されたイベントでは、来場者が1000人を超え、300人以上の子どもから大人がMTBの体験をして興味を持ってくれた。メディアの影響もあり、国内にMTBをレ

ジャーとして選択する層が確実に増え始めているのを感じた。そうした需要を取り込み、産業として成立させることが今の五十嵐さんの目標にもなっている。

「MTBのコースづくりをする中で、オフシーズンのスキー場をMTBコースとして活用する取り組みは里山の保全や新しいレジャーを生み出すきっかけになると思い始めました。誰もが気持ちよく山に入ることができれば、夏のトレッキングや冬のスノーシューといった山を活用したレジャーを推進することができそうです。まだまだやりたいことがたくさんあります」

2024年は11月10日をもって、シーズンオフとなった八海山麓マウンテンバイクパーク。五十嵐さんの活動もオフシーズンに入った。しかし、冬季にも、まだまだ出来ることはあると意気込む。実際に仕事としてMTBに関わるようになると見える景色も変わってきたようだ。

五十嵐さんの挑戦は、まだまだ始まったばかり。今後は、八海山麓マウンテンバイクパーク

内のスキーリフトを使ったMTBの運搬や小学生向けの体験会開催などの目標があるという。

「このミッションは私1人で出来ることに限界があります。地域の方々、MTBを通じて出会った仲間、協力者の方などと一緒に、南魚沼市をMTBの聖地にしていきたいです」

八海山麓のマウンテンバイクパークは30年以上の歴史がある。秋頃には「デュアルスラロームアンリミテッド～八海山麓MTB大会～」という大会が開催されており、多くのライダーが集まる人気のイベントになった。

移住者が集う

ランチ会 やってます

会場：事業創発拠点MUSUBI-BA
(JR六日町駅東口1階)

新たな土地で、新たな出会い

『移住者ランチ会』

南魚沼市に移住をして、始まった新しい生活。
ようやく慣れてきた頃に、頭の中に浮かぶ悩みや疑問を
同じ境遇の移住者と気軽に話せるランチ会。
南魚沼市の暮らしがまた少し好きになる。



移住した後の悩み事は「知り合いがいないこと」。ランチ会というアットホームな雰囲気の中で、移住者同士で交流をしながら“お知り合い”を増やしましょう！
各々が昼食を持参し、1時間程度お話をしながら一緒にランチを食べます。
スタッフも参加者の中に入るので初めての方も安心して参加できます。

参加希望の方は、公式LINEに
「ランチ会参加希望」と送信してください。



(一社) 南魚沼市まちづくり推進機構

移住コンシェルジュが、仕事探し、住まい探し、くらしのことなど移住における一人ひとりのお悩みに柔軟に対応します。LINE、メール等お好きな方法でご相談ください！
Instagramでは地域のお店やイベント、暮らしの情報を発信しているので、南魚沼のくらしをのぞいてみてください。

お問い合わせは
〒949-6680
南魚沼市六日町 91-2
(六日町駅1階)
TEL 025-778-0511
Mail info@mmdo-machi.org



Instagram

参加者の声

30代男性

2024年 大阪から1ターン

仕事は士業をしています。仕事の関係で南魚沼市に移住しました。私としては仕事の挑戦のために移住を決めたので、南魚沼市という地域を深くは知らなかったのですが居心地がいいですね。移住者ランチ会には初めて参加しましたが、皆さん優しくて雰囲気が良かったです。

30代女性

2024年 群馬から1ターン

最近、南魚沼市に移住をしたばかりです。ランチ会は初めてで緊張しましたが、やっぱり自分から外に出向くって凄く大事だと思っていました。医療関係の仕事で職場以外の人間関係が少ないので、とても貴重な機会でした。

50代女性

2022年 神奈川から1ターン

今回で2回目の参加です。南魚沼市での暮らしを始めて、ランチ会で情報を交換したり、町の中でたまたまお会いしたりして、「顔見知り」が増えるのが楽しいですね。移住者のための場は少ないので、参加してお話するだけでとても充実した時間を過ごせます。

主催者の声



南魚沼市まちづくり推進機構
移住定住事業責任者
カリヤ 隆宏さん

新潟県三条市出身。道の駅燕三条農場産センターの営業推進担当として、首都圏や海外に向けたプロモーションの仕事をやる中で、「地域の人になちを知ってもらいたい」との重要性に気がつき、まちづくりの道へ。2023年9月に南魚沼市まちづくり推進機構に入社。
「まちの中で『顔見知り』と会う機会が増えた時に、自分もそのまわりの一員になれた感じがして、そうした体験を移住者にしてもらいたいと思って移住者ランチ会を企画しました」
南魚沼市の移住定住促進をする刈谷さん。JR六日町駅の1階にある「事業創発拠点MUSUBI-BA」で月に1度、開催されているのが移住者ランチ会だ。この日も多くの移住者がテーブルを囲んでいた。

「参加してくださる方はUターンも1ターンも、年代もバラバラ。時間もお昼を食べる1時間だけなので、肩の力を抜いて気軽に参加してもらいたいと思っています」
刈谷さんによると、結婚を機にパートナーの出身地である南魚沼市に移住をした人や、仕事関係での転勤などで南魚沼市に縁もゆかりもなく住み始めた人は、地域のつながりが少ないという。「最初は参加することにハードルを感じるかもしれません。でも、参加してくださった方は『思いついてランチ会に来て良かった』と言ってくくださる方がほとんどです。今後、ランチ会の実施回数を増やして参加機会をつくっていきたいです」
移住をして、新しい関係性を一から築き上げるのは大変なことかもしれない。しかし、地域の中で同じ境遇の人との出会いは、こうした場に踏み出さなければ中々得られるものではない。小さな一歩が南魚沼市での新しい生活をより良くしてくれるはずだ。



左の二次元コードよりアンケートフォームにアクセスし、ご回答ください。

※当選者の発表は景品の発送をもってかえさせていただきます。

わっこ 読者アンケート

今後の「わっこ」をより良いものにするため、アンケートにご協力ください。
回答いただいた方の中から抽選で20名様に南魚沼市の特産品詰合せをプレゼントします。

締切

令和7年3月16日(日)

※必ず市ウェブサイト等で最新情報をご確認ください



くらし



詳細は
こちらから

移住支援金 U&I

東京23区に在住もしくは通勤していた人で就業先など一定の要件を満たした移住者を対象に、単身の場合は60万円、世帯の場合は100万円を交付。

子育て世帯移住支援金 U&I

東京圏に在住していた子育て世帯（18歳未満の子がいる）で就業先など一定の要件を満たしている移住者を対象に、1世帯につき50万円を交付。

U・Iターン促進住宅支援事業補助金（家賃補助） U&I

県外から転入し、県内企業などに就業した移住者を対象に賃貸住宅の家賃を補助。月額家賃の1/2を上限15,000円で12ヶ月間補助。

結婚新生活支援事業補助金 U&I

毎年1月1日から翌年2月末に婚姻した39歳以下の夫婦で、合計所得が500万円未満の場合、家賃等に対し最大60万円を補助。

空き家バンク制度 U&I

市内にある空き家の所有者から提供された情報をウェブサイトで公表し、市内での暮らしを希望する人に紹介する。

「みんな住マイル」改修補助金 都市

市内施工業者による50万円以上の住宅リフォーム工事について、10万円を補助。
※中学生以下の子または妊婦がいる世帯への加算あり
※居住誘導区域内の住宅への加算あり

中古住宅リフォーム補助金 都市

購入や相続等で取得した中古住宅に対する、市内施工業者による100万円以上のリフォーム工事について、補助対象経費等に応じて16万円～100万円を補助。
※移住者への加算あり



子育て



詳細は
こちらから

めぐちゃん祝い金 子育て

※令和3年度から5年間限定の事業
南魚沼市に誕生した子どもに出生のお祝い金を支給。支給金額：1人目12万円、2人目15万円、3人目以降20万円

ほのぼの広場 子育てC

0歳から小学校入学前の親子が自由に遊んだり、情報交換ができる場所。市内3会場にて開設。

ファミリーサポートセンター 子育てC

子育ての手助けをしてほしい人に保育サービスを提供する会員制の保育事業。
※概ね5ヶ月から小学6年生までの子どもが対象

医療費などの負担軽減

子ども医療費助成 子育て

就学前まで：入院・通院とも全額助成
小学生～18歳到達年度末まで：通院530円/回、入院1,200円/日の負担で医療を受けられる

風しん予防接種助成 保健

未来の赤ちゃんを守るために、妊娠を希望する女性やその家族への接種費用の一部を助成。

妊産婦医療費助成 子育て

妊産婦にかかる医療費のうち、保険診療による自己負担額全額を助成。

にこにこ広場 子育てC

入園前のお子さんと保護者向けの、保育園で行う遊びの広場。

心豊かな子育て教室「そだち学級」親子サロン 社会

就学前のお子さんと保護者向けの遊びの場、仲間づくりの場。六日町地域で年間3～4回開催。

読書のつどい、絵本のへやなど 図書

南魚沼市図書館にて絵本の読み聞かせなどを開催。

ブックスタート 図書

4ヶ月健診時に「ブックスタート引換券」をお渡しし、南魚沼市図書館・児童コーナーで絵本をひらく楽しい「体験」と「絵本」をプレゼントする活動。

不妊治療費助成 保健

一般不妊治療は1子につき治療ごとに上限13万円を助成。特定不妊治療は1回の治療につき上限13万円を1子あたり通算6回まで助成。
※1回の治療開始日において妻の年齢が43歳未満、治療終了日から6ヶ月以内に申請

不育症医療費助成 保健

1回の治療につき10万円を上限に助成。
※1回の治療開始日において妻の年齢が43歳未満、治療終了日から6ヶ月以内に申請



働く



詳細は
こちらから

就業

創業したい人向け

青年就農支援事業（経営開始資金）農林

原則50歳未満の認定新規就農者に年間150万円/人を最長3年間補助。

チャレンジ支援事業補助金 商工

南魚沼市で新たなビジネスにチャレンジする個人・法人に対し、国内外の先進地視察等に必要な経費について100万円を上限に補助。

創業支援セミナー・相談会 商工

創業に関する基礎知識を無料で学べるセミナーと、創業の悩みを専門家に相談できる無料相談会を開催。

創業支援補助金 商工

市内で新たに創業する人を対象に、創業事業費の1/2を補助。補助上限100万円。
※県内からの移住者は5万円、県外からの移住者は10万円の加算

南魚沼市事業創発拠点 MUSUBI-BA

開放的な空間をワーケーションやテレワークの拠点、地域のイベントスペースとして利用可能。

看護人材確保支援事業補助金 病院

県外から転入した看護職員で一定の就業要件を満たした人を対象に、60万円を交付。
※令和6年3月31日以前に就業した場合は30万円

南魚沼マッチボックス 商工

南魚沼市公式の単発お仕事探し。1日単位・短時間の求人があるから、空いた時間や副業にピッタリ！

relay the local×南魚沼市 商工

後継者問題に悩む事業者と事業を始めた方を繋げサポートする、事業継承プログラム。



介護人材確保緊急5か年事業 介護

※令和3年度から5年間限定の事業
新規・移住定住就職支援金・カムバック支援金・ケアマネエール支援金・ケアマネスタート支援金の4項目あり、各項目20万円の支援金を支給。



お試し体験

保育園留学® U&I

地域と子育て家族をつなぎ、未来をつくる留学プログラム。
市内に1～2週間、子どもが地域の保育園に通いながら家族で滞在できるプログラム。滞在中は市内の連携宿泊施設やコワーキングスペース（オプション）が利用可能。

ふるさとワーキングホリデー U&I

主に首都圏など都市部の若者が2週間程度市内に滞在し、地元の企業で働いて収入を得ながら、地域住民との交流や学びの場などを通じて魅力を体験してもらう事業。
1年に2回、夏と冬に各3期間で参加者を募集。

農業農村体験

田植え、畑づくり、秋の収穫などを四季折々の南魚沼を体験できるプログラム。
南魚沼市グリーン・ツーリズム推進協議会
025-782-5105



移住のご相談

（一社）南魚沼市まちづくり推進機構

025-778-0511
メール：info@mmdo-machi.org
仕事探し、住まい探し、補助金の申請などひとりひとりに合わせた相談ができます！LINE、メール等好きな方法でご相談ください！

ホームページは
こちら



ご相談は
こちらから



U&I

U&I ときめき課
025-773-6659

都市

都市計画課
025-773-6662

子育て

子育て支援課
025-773-6822

子育てC

子育て支援センター
025-772-7754

図書

図書センター
025-773-6677

社会

社会教育課
025-773-6610

保健

保健課
025-773-6811

農林

農林課
025-773-6663

商工

商工観光課
025-773-6665

病院

南魚沼市 病院事業 医療対策課
025-788-1222（病院代表電話）

介護

介護保険課
025-773-6675

南魚沼市は新潟県南部の魚沼盆地に位置し、太平洋と日本海を結ぶ交通の要衝となっています。市内には関越自動車道と上越新幹線が通っているので、特に関東圏からの交通アクセスは大変便利です。

人口は52,500人程で、グリーンシーズンには日本百名山「巻機山」や霊峰「八海山」などへの登山客が、冬季にはスキー場が集積する一大スノーリゾート地として多くの観光客が訪れます。



南魚沼市からのお知らせ等を
発信しています。



市公式サイト

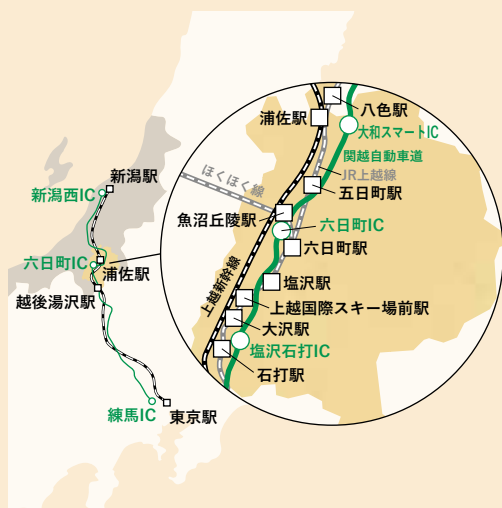


Facebook



Instagram

交通主要アクセス



車の場合	練馬IC	関越自動車道	198.3 km (約2時間20分)	大和スマートIC
			187 km (約2時間10分)	六日町IC
			175.5 km (約2時間)	塩沢石打IC
新潟西IC	新潟西IC	北陸自動車道	99 km (約1時間5分)	大和スマートIC
		経由	111 km (約1時間15分)	六日町IC
		関越自動車道	122 km (約1時間25分)	塩沢石打IC

※大和スマートICはETC車専用

新幹線の場合	東京駅	上越新幹線	約1時間30分	浦佐駅	JR上越線	六日町駅
			約1時間15分	越後湯沢駅		
			約40分	浦佐駅		
新潟駅	新潟駅		約45分	越後湯沢駅		

Check! MOVIE

ある冬の話。

One Winter Story

雪国の生活にはなくてはならない道路除雪。
除雪が繋ぐ人々の想いや物語を若い世代へ届けるため、除雪リクルート動画を公開しています。
雪国の安全な暮らしを守る勇姿をご覧ください。



ここから
動画を
Check!

