

LIFE in

Minamiuonuma city life style Magazine.
Happiness by

living in
Minamiuonuma.

Vol.8
2018 / Winter

新潟県南魚沼市若者定住促進
ライフスタイルマガジン



LIFE in

Minamiuonuma city life style Magazine.
Happiness by

living in
Minamiuonuma.

Vol.8
2018 / Winter



www.life-in.jp



Vol.8

2018/Winter

南魚沼に 暮らすという しあわせ。

南魚沼市にUターンやIターンで
実際に定住している若者のリアルな暮らしや、
定住に役立つ情報を紹介する
ライフスタイルマガジン
『LIFE in～ライフイン～』

CONTENTS

- | | | |
|----|---|--|
| 04 | Introduction of the life style
美味しい物を食べたら
ならしたくなる鐘の音はカンカン
阿部 春生さん 美穂さん | |
| 10 | Introduction of the life style
南魚沼で『好きなこと』に挑戦する
亀倉 里恵さん | |
| 16 | User's Voice
南魚沼に住む
『子育ての駅 ほのぼの』利用者の声 | |
| 18 | Techniques to be inherited
受け継がれる"技"
豪雪地南魚沼の『除雪』を受け継ぐ | |
| 20 | Introduction of the circle
LIFE in × 恋のサッポロ! インディアカクラブ『FSC』 | |
| 21 | The Geography of Minamiuonuma City
南魚沼市概要・歳時記 | |
| 22 | これから南魚沼市への定住を考えている方へ
南魚沼市の取組み | |

自然と共存し その地でしか出来ない 料理を目指し南魚沼へ

—— Haruo Abe



—— 10年間イタリアンの修業を
積まれたそうですね。

阿部 春生さん 以下敬称略 自分
たちのお店を出すまで10年間、
湯沢のイタリアンレストランで
勉強しました。基本的な接客や
調理法などはもちろんですが、
畑での野菜作りや薪割りなど、
東京ではできないことをたくさ
ん学べました。また、いろいろ
な地域から技術を学びたい人が
集まっていたので、切磋琢磨し
ながら知識や技術を身に付ける
ことができた、とても良い経験と
なりました。

—— お店のこだわりを教えてください。

春生 いろいろな種類のピザや
料理を楽しんでほしいので、サ
イズを小さめにしています。生
ハムやチーズの盛り合わせ、フ
ライドポテトなど、お酒に合う
料理も揃えています。

阿部 美穂さん 以下敬称略 ラン
チはピザプレートとパスタプ
レートを出しています。季節の
ものを提供したいので、週替わ
りです。キッズプレートもある
のでお子様連れの方にも気軽に
来てもらえると嬉しいですね。

平成28年4月に
東京都(湯沢町経由)から



阿部 春生さん Haruo Abe / 40才
東京都練馬区出身。スノーボードをするため、
20代の頃から東京と湯沢を行き来する生活
を送り、数年後湯沢に移住。アルバイト先で出
会った美穂さんと結婚。湯沢のイタリアンレ
ストランで修行を積み、平成28年7月「小
さなピザ屋さん kankan」を南魚沼にオープン。

平成28年4月に
新潟県湯沢町から



阿部 美穂さん Miho Abe / 39才
新潟県南魚沼郡湯沢町出身。高校卒業後、湯
沢や南魚沼の飲食店に勤めながら実家のレスト
ハウスを手伝う。春生さんが修行したレスト
ランは美穂さんの紹介。現在は春生さんと共
に「小さなピザ屋さん kankan」を運営する。
2児の母。

Introduction
of the life style
2018 winter

kankan
小さなピザ屋さん
阿部 春生さん
美穂さん

美味しい物を食べたら ならしたくなる鐘の音はカンカン

そんな想いを込めて名付けられた
「小さなピザ屋さん kankan(カンカン)」。

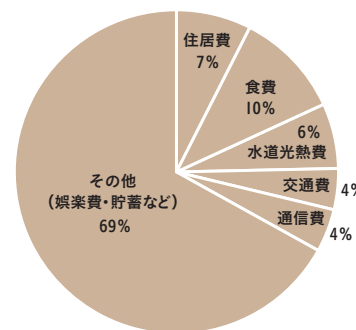
薪窯で焼いた本格的なピザや
おいしいお酒がカジュアルに楽しめる
イタリアンレストランです。

南魚沼で長年の夢をカタチにしたお二人に
お店を開いた経緯や南魚沼の生活について
伺いました。





阿部家の支出割合



(※) 自主的出店者支援事業補助金 市内での新規出店者に対して南魚沼市自主的出店者支援事業を行う商工会に対し、市が補助金の交付を行うもの。※現在は募集しておりません。
現在は、市内で新たに創業を行う人を対象に、創業に係る経費の2分の1以内(上限100万円)を補助する創業支援補助金制度を実施。
(担当 商工観光課商工振興班)

春生 改装費とお店の設備など全部合わせて400万円くらいだったので、ローンや借金をせずに二人で貯めていたお金から支払うことができました。物件は2階が住居スペースになっていて1ヶ月7万円です。市が交付していた開業1年後に申請すると1年間の家賃を半分(上限3万円)補助してくれる制度(※)は利用しました。開業の際に市役所や商工会に相談に行つて制度のことを教えてもらいました。開業する人のための補助制度がもっと充実しているといいなと思います。移住先を考えるうえでのポイントがぐっと上がると思うので。

——お店を開くとき、市などが行う補助制度は利用しましたか？

美穂 もともとはラーメン屋さんでした。改装は専門的なことは業者さんをお願いして、壁塗りなどできる事は自分たちでやりました。長年のイメージを自分たちの手で形にしていけるのは楽しかったですし、やりがいがありました。

春生 自分たちで店を出すなら南魚沼の六日町地域がいいなと思っていました。活気があって色んなジャンルの飲食店があるので刺激を受けられると思ったのと、シーズン問わずに安定した集客が見込めると思ったので。また、湯沢に畑があり、朝収穫した野菜をその日のうちに使える距離でもあります。いくつかいい物件に出会えたらと空き時間や休みの日に物件探しをしていました。たまたま六日町駅西を歩いていた時に、いまの物件が空き店舗になっていたの

美穂 出会った頃からどんなお店にしたいか語り合っていました。結婚してからは開業に向けて二人でお金をコツコツためながら、気に入った家具や小物なども少しずつ集めて、イメージを膨らませ続けていました。

——南魚沼にお店を開いた経緯を教えてください。

13年越しの
夢を南魚沼で
カタチに

地域に根付いたお店に — Miho Abe

——お二人の将来の展望を聞かせてください。

春生 六日町駅西を活性化したいです。駅前に飲食店が集まっているのでお祭りなどのイベントがある日は客足が少なくなってしまうのですが、そういう日でもわざわざ駅西に足を運んでもらえるようなお店になりたいですね。

——最後に、南魚沼で暮らすうと思ってる人にアドバイスをお願いします。

春生 感じることは人それぞれなので難しいですが、自分にとってはベストな土地でした。集客が見込めて、他店からの刺激もあるし、やろうと思えばいつでもウィンタースポーツができる。最高の立地だと思っています。迷っている人は思い切って住んでみてはいかがでしょう。

美穂 南魚沼は季節を感じ、楽しむことができます。季節の物を見たり、食べたり、手にすることで、生活にも気持ちにも余裕ができます。美しい自然と人の調和の中で、快適なLifeを！

kankan
小さなピザ屋さん

●千949-6680 新潟県南魚沼市六日町 2906-1 ●TEL / 050-1237-8225
●営業時間 11:30～14:30 (L.O.14:00) 17:30～23:30 (L.O.22:00) ※日曜日は昼のみ営業
●定休日 / 木曜日 ●HP / <http://kankan-pizza.com/>



銭淵公園



本当に贅沢だと思えます

——南魚沼の生活はどうですか？不便なことはありませんか？

美穂 以前住んでいたところはなにをするにも車が必要でしたが、今は市街地に住んでいるので歩ける範囲に駅もあるし買い物もできます。子どもたちも行動できる範囲が増えて、近所に同級生もいるので喜んでいきます。

春生 生活必需品は近くのスーパーで揃うし、この辺には売っていないイタリアン食材などはインターネットショッピングで手に入るの、買い物には困らないです。市民病院など新しい病院もあるし、保育園や学校も近くにあるのでこれといって不便はないですね。強いて言えばお店の前の道路に消雪パイプが通っていないので、雪の処理に困ることが多いです。

美穂 沢山積もると屋根から雪下ろしもしないといけないしね。雪は大変なこともあるけど、二人ともウィンタースポーツが好きなので気軽にスキー場に行けるのはうれしいです。天気の良い日にはスノーシューを履いて近くの公園に遊びに行きます。美しい自然の中で飲むコーヒーは格別ですよ。日々の暮らしの中に自然が溢れている環境は本当に贅沢だと思います。夏や秋はキャンプや音楽フェスに行くのですが、南魚沼は交通の便がいいので群馬や長野の音楽フェスへも行きます。



塩沢デイサービスセンター
ゆきつばき

●〒949-6408 新潟県南魚沼市塩沢 1328-2
●TEL / 025-788-2575
●HP / <http://www.kinjou.ac.jp/yukitsubaki/index.html>



好きな所で 好きなことをやるために勉強をする

「こちらに戻る前は名古屋で舞妓をされていたそうですが、Uターンすることになった経緯について教えてください。」

亀倉里恵さん（以下敬称略） 私の出身は旧塩沢町で、幼い頃から踊りを習っていました。それもあって以前から舞妓に憧れを持っていたのですが、実際にその道に進むことを決めたのは、高校時代の海外留学がきっかけでした。留学先で日本のことを聞かれても全く答えることができず、とても悔しい思いをしたんです。そこで、好きな踊りを通して、改めて日本のことを知りたくて、名古屋で舞妓になりました。ただ当時は景気が悪く、舞妓の仕事はともなう楽しかったのですが、4年ほどで辞めざるを得なくなりました。その後、少しの間OLとして働いていましたが、どうもデスクワークが合わなくて。そのまま仕事を続けていくことに悩んでいた時に看護士の母の姿を見て、改めて看護の勉強をしようと思うようになったんです。そして北里大学保健衛生専門学院に合格したのをきっかけに、南魚沼へ戻ってくることになりました。

平成27年4月に
愛知県名古屋市から



亀倉 里恵さん Rie Kamekura / 27才

名古屋で舞妓として活躍後、会社員を経て24才の頃に地元の塩沢へ看護の勉強をするためにUターン。実家から学校やアルバイト先へ通う傍ら、名古屋での活動を生かして花街文化伝承ボランティア「亀の家 ゆき乃」名義で福祉施設を訪問し芸妓として踊りを披露するなど、日々精力的に活動中。ボランティアで福祉施設等の慰問を受け付けている。

【お問合せ】花街文化伝承ボランティア「亀の家 ゆき乃」 <http://fb.me/kame.yukino>

Introduction
of the life style
2018 winter

北里大学
保健衛生専門学院
保健看護科3年生
亀倉 里恵さん

『南魚沼で 好きなこと』に挑戦する



名古屋市で舞妓という仕事を経験した後、看護の勉強をするためにUターンしてきた亀倉里恵さん。南魚沼で、看護学生・居酒屋のアルバイト・花街文化伝承ボランティアの活動と、充実した毎日を送っている彼女の姿取材しました。



学力とは『全国共通の プラチナチケット』 — Rie Kamekura

— 看護の分野にどのような魅力を感じていますか？

亀倉 国内外、年齢問わず女性が活躍している場所だと思います。就職してからも多くの資格取得が求められる、勉強し続けることができるので、生涯を通じてのキャリアアップが期待できます。北里大学保健衛生専門学院は看護学校の中では珍しい保健師・看護師統合カリキュラムの実施校で、保健師の資格も取得できるため、今はそちらに興味を持っています。現在の目標は新潟県の保健師になることです。県内の色々な場所を回り、住民の健康を誕生から最後まで守るために働きたいと考えています。

— とても勉強熱心ですね。

亀倉 勉強をすれば視野がすごく広がって、好きな所で、好きなことができるようになるので。私は、学力とは『全国共通のプラチナチケット』だと思っているんです。今はインターネットのおかげでどんな場所においても学習機会に格差は無いし、私自身、南魚沼にいるからといって何かハンデを感じることは全くありません。

自分の好きなことが
人のために繋がると
嬉しい

— 学業の傍ら、花街文化伝承ボランティア『亀の家ゆき乃』として老人ホームを訪ねているそうですね。

亀倉 名古屋で舞妓をしていた時から、母の働く老人ホームで踊ることがありました。そんな今までの経験と母の勧めがあって、こちらに戻ってきてからは更に活動の幅を広げています。南魚沼をメインに、隣の魚沼市や十日町市方面にも行くことがありますし、老人ホームの他にも、病院や障がい者施設を訪問しています。

— 訪問先からはどのような反応がありますか？

亀倉 この地域は昔から着物に馴染みのある方が多いので、訪問すると皆さんとても喜んでくださいます。ただ踊りを見せるだけではなく、学院で学んだことを活かして、認知症予防のために昔の曲を選んで踊ったり、お座敷遊びに関節の運動を加えたりと工夫しています。

— 訪問活動の他に寄付活動もされていると聞きました。

亀倉 ボランティア以外でも踊りやおもてなしのお仕事をさせてもらうことがあって、その時にいただいたお金はすべて寄付しています。自分の好きなことが人のためになることに繋がってくれると嬉しいので、今は南魚沼市に寄付をしています。

— 名古屋でOLをしていた時も、仕事をしながら花街文化伝承ボランティアの活動をしていたのですか？

亀倉 近くに本職の先輩方がいたので、その時はしていませんでした。南魚沼の近くには大きな花街がないので、活動できています。とにかく周りに喜んでもらうことに注力できるので、この場所で活動できることは私にとって大きなメリットです。

北里大学保健衛生専門学院

- 949-7241 新潟県南魚沼市黒土新田 500
- TEL / 025-779-4511
- HP / <https://www.niigata-kitasato-u.ac.jp/>

学校法人北里研究所が設置する医療・栄養系の専門学校。豊かな自然環境に囲まれ、図書館や自習スペースも充実しており、全国各地から集まる学生が勉強に集中できる環境を整えている。



地元で頑張る人との繋がりを大切に

TOPICS!

新潟県外からのU・Iターン者に
月額家賃の1/2(最大で30,000円)
が2年間補助される
南魚沼市U・Iターン促進
住宅支援事業補助金
という制度があります。詳しくは23ページ、または
南魚沼市
ウェブサイト 移住定住
促進ページ 移住しようと
思っている人
をご覧ください。

——とてもアクティブな亀倉さんですが、その原動力はどこにありますか？

亀倉 南魚沼には、地元で一生懸命頑張っている尊敬できる方がたくさんいて、そんな方たちが私のことを応援してくださるんです。それが、頑張ろう！という気持ちに繋がっています。人に会って話をすることが大好きなので、学校で嫌なことがあってもアルバイトが気晴らしになり、アルバイトで失敗してもボランティアが気晴らしになっています。うまくいかない時でも気持ちの切り替えができる今の環境は、自分の性格にとっても良く合っていると思います。

——これから南魚沼で暮らすそうと考えている人たちに、アドバイスをお願いします。

亀倉 地元で頑張っている人たちが繋がりを持つことができれば、毎日とても楽しいと思います。興味のある分野でいいので、思い切って関わってみてください。まずは自分から情報収集をすること。そうすれば必ず良いことがありますよ。



魚沼釜蔵総本店

- 〒949-6600 新潟県南魚沼市六日町105-1 サンプラザビル2F
- TEL / 025-781-5660
- 営業時間 / 11:30 ~ 14:00 17:00 ~ 23:00
- 定休日 / 年中無休
- 総席数 / 55席
- HP / <http://www.sep-i.co.jp/uonuma/shop/>

「一食に感動を!!」をテーマに魚沼地域の豊かな食材と厳選された様々な食材を使用し、料理を提供している。



南魚沼に戻って見つけた新しい選択肢

——学業、ボランティアに加え、居酒屋のアルバイトもされていてお忙しいようですが、どこかへ遊びに行くことはありますか？

亀倉 遊ぶときはここ！と決めて集中的に遊んでいます。名古屋にいる仲間を訪ねたり、アルバイト先で知り合った海外の友人の所へ遊びに行ったり、東京で踊りを観たり。もちろん南魚沼でも楽しんでいます。食や着物、音楽、スポーツ、歌舞伎、伝統的なお祭りなどイベントの種類がとても豊富です。いいなと思っています。今度の「グルメマラソン」には早乙女姿で参加しようと思っています。

——南魚沼で生活をしていく中で、困ることはありますか？

亀倉 駐車場に屋根がないので車の雪下ろしがなかなか大変ですが、それ以外に嫌だなど思うことは特にありません。他の地域に比べて除雪がとてもしやすいので、南魚沼市は雪国の中でも「住みやすい雪国」なんだと実感しています。

——名古屋にいた頃と比べて、生活にかかる費用は変わりましたか？

亀倉 環境が大きく変わり、今は学生で実家暮らしなので、正直比較はできません。アルバイト代は主に車の維持費に使っています。あとは学校で使う道具、芸妓の活動に必要なもの（かつらや化粧品など）を買っています。ただ、アルバイトも学校との兼ね合いがあるので決まった収入があるとは言えないです。実家に住んでいるおかげもあって、お金がなくて困ったということは今のところありません。学生、アルバイト、ボランティア、どれにも集中できる今の生活スタイルは、名古屋ではとても考えられませんでした。南魚沼に帰ってきたからこそ、新しい選択肢が見つかり、やりたいことができて、遊びにも行けて、充実した生活が送れていると思います。支えてくれる両親には本当に感謝しています。

安心の 子育て環境



母 上村明菜さん(31歳) / 市内在住

①今日で5回目です。週に1〜2回程度利用しています。
②時々、利用してました。移転して自宅から近くなり来やすくなりました。床暖房が設置されているので快適ですし、1階なので移動もしやすいです。また、遊んだ後に買い物をし帰れるので便利になりました。
③動きが活発になりました。前よりも広いので、より楽しく遊んでいます。



父 小杉 剛さん(30歳) / 市内在住

①初めてです。妻は何度か来ているようです。
②利用してました。移転して広くなったし、トランポリンやクライミングウォールは大きい子どもでも楽しく遊べるので良いですね。また、土日や祝日も利用できるので便利です。
③トランポリンやクライミングウォールなどを利用して、楽しく遊んでいますね。



母 小山美香さん(33歳) / 市外在住

①今日で2回目です。月に1回程度利用しています。
②以前は南魚沼市に住んでいたので利用してました。ふれ愛支援センター内にあった時と比べて、明るくて、開放的で利用しやすいですね。また駐車場も広いので、遊んだ後に買い物をし帰れるので便利です。
③魚沼にも子育て支援施設はありますが、こちらの施設の方が子どもたちも楽しそうに遊んでいますね。



父 高橋圭一さん(40歳)

母 尚美さん(36歳) / 市内在住

①圭一さん：私は今日の利用が初めてです。
尚美さん：私は2回目です。時間が空いたときや子どもが行こうと言ったときに来れています。
②圭一さん：利用してました。移転して大人も楽しめるし、安心感があります。
尚美さん：移転してよかったです。広くなったし、床暖房が設置されているので温かいですね。
③尚美さん：移転前の施設にはトランポリンがなかったもので、新しい施設になってからはいまでもより楽しんで遊んでいますね。



母 種村涼子さん(31歳) / 市内在住

①週に1〜2回利用しています。
②年間2〜3回程度の利用でした。広くなり走り回れるし、トランポリンなど前の施設にはなかった遊具が来たので、移転してよかったです。
③トランポリンが大好きで、この施設に来てからさらに楽しそうに走り回っています。



祖父 笹岡正美さん(67歳)

祖母 静子さん(61歳) / 市内在住

①静子さん：4回目です。だいたい週に1回くらいのペースで来ています。
②静子さん：週に1回程度利用してました。移転して広くなって、動き回れるし、遊んだ後に買い物をし帰れるので便利です。
③静子さん：最初来たときは泣いていましたが、2回目からは楽しそうに遊んでいます。滑り台やトランポリンを使ってマイペースで遊べるのが良いですね。

お問合せ先 南魚沼市子育て支援センター『子育ての駅ほのぼの』
〒949-6681 新潟県南魚沼市余川13079 イオン六日町店専門店舗1階 / 電話: 025-772-7754

開設時間 ●ほのぼの広場(就学前児童と保護者の子育て交流の場) / 9時30分〜15時30分
●ふれ愛広場(小学3年生までの児童と保護者の遊戯の場) / 9時30分〜18時
※ファミサポ登録者に限り、有料で1時間以内の短時間託児が利用できます。

USER'S VOICE

南魚沼に住む

『子育ての駅ほのぼの』
利用者の声



子育て支援センターは昨年12月に坂戸のふれ愛支援センター内からイオン六日町店専門店舗1階へ移転し、『子育ての駅ほのぼの』という愛称でリニューアルオープンしました。遊び場の面積は以前の1.7倍の広さ、約350㎡で、クライミングウォールやトランポリンなどの各種遊具を備えており、乳幼児から小学3年生までの児童と保護者が利用できる施設となっています。また、「ミキハウス子育て総研」から「子どもを遊ばせたい安心安全な施設」として、認可を受けた全国初の施設となっております。





須田 世里奈さん
Serina Suda (25才)

H26年8月
(株)元店建設入社。
除雪作業5年目。
冬期は運転手、助手
として除雪に従事。
それ以外はダンプカー
の運転手として
活躍中。



貝瀬 悦夫さん
Etsuo Kaise (63才)

S52年7月
(株)元店建設入社。
35年除雪に携わる。
現在は、管理部長
として社員の取り
まとめなどを行う。

南魚沼市の 雪の特徴は…

貝瀬 悦夫さん(以下敬称略) 南魚沼は世界的に見ても豪雪地です。この土地の雪は湿っていて重く、風で飛ばされにくいので積もりやすいことが特徴です。また、住宅地は信号や家などの障害物が多く、除雪作業には高度な技術が必要となります。除雪車にも様々な機種があり、効率よく除雪作業を行うために降雪量や雪の状況、交通量にあわせて機種を変えています。近年の除雪車の進化、除雪オペレーターの運転技術の向上により、夏の道と同じように車を運転できるきれいな道路を提供することができています。

男女雇用機会均等法 を受けてネクスコの 取り組み

高速道路を管轄している(株)ネクスコ・メンテナンス新潟では、除雪基地に女性を雇用するよう除雪業者に指示し、除雪作業に従事してもらうために大型免許・大型特殊免許を取得していない女性には取得費用を全額補助(男性は最大で75%の補助)しています。また、女性が働きやすいように、基地に女性専用の休憩室やトイレを増築しました。現在では、その取り組みにより水上ICから小千谷ICまでの各除雪基地に20人もの女性オペレーターが誕生し、活躍しています。

須田さんの 仕事内容は…

須田 世里奈さん(以下敬称略) 私は(株)ネクスコ・メンテナンス新潟の補助を受けて免許を取得したので、関越自動車道の湯沢一塩沢石打間の除雪を担当しています。高速道路の除雪作業はチームで行い、除雪車には運転手と助手の2人で乗ります。除雪方法は、ペアになる先輩方から教えてもらいました。今でもいる先輩の除雪技術を学び、作業に活かしています。湯沢一塩沢石打間は、冬の交通事故が多い区間でしたが、少しでも雪が降っている間は何度も往復して除雪することで、交通事故を減らすことができました。除雪に携わる者として、大雪の日に通行止めや事故が起こらないとほっとします。

今後の目標は…

須田 一流の除雪オペレーターになることです。除雪作業はセンスが求められますし、日々状況が違うため、臨機応変に作業しなければなりません。経験を積んで、男性に負けない除雪オペレーターになりたいです。また、除雪を通して市民の生活を守り、冬の交通事故減少に貢献できるよう取り組みたいです。

貝瀬 須田はセンスがありますし、何より一生懸命です。今後、女性オペレーターが入ってきたら、指導係となって後継者を育ててほしいと思います。

#02 受け継がれる“技” Techniques to be inherited



豪雪地 南魚沼の『除雪』を受け継ぐ

高度な除雪技術のおかげで豪雪地でありながら快適に過ごせる南魚沼。

その陰には除雪に携わる技術者たちの努力があります。

この地で培われた除雪の技を受け継ぎ、自身のセンスと経験で除雪に取り組むオペレーター。
南魚沼の人々の暮らしと安全を守るために、未来を見据えて後輩を育成する先輩オペレーターと、
この地で築き上げられた除雪技術を習得し活躍する女性オペレーターを紹介します。



The geography
of minamiuonuma city

南魚沼市について

【特徴】

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に位置しています。関越自動車道や上越新幹線などの交通アクセスは大変便利で、交通および物流の中継地としての役割を果たしています。グリーン・シーズンには日本百名山「巻機山」や霊峰「八海山」などの登山客、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ています。教育機関としては国際大学、北里大学保健衛生専門学院が立地されています。平成27年6月に開院した「魚沼基幹病院」を中心に、地域医療の高度化が図られるほか、保健・医療・福祉・子育て支援も充実しています。

【面積】584.55km²

東京23区(621km²)の約94%を占める大きなまちです。

【人口】57,614人

※平成30年1月末現在(住民基本台帳人口)

【年間平均気温】南魚沼市 11.9℃ (8月 25.5℃ / 2月 -0.9℃)
東京 16.3℃ (8月 26.4℃ / 2月 5.7℃)
大阪 16.9℃ (8月 28.8℃ / 2月 6.3℃)

【位置】北緯 36度53分 - 37度12分
東経 138度45分 - 139度05分

【保育・教育機関】保育園・認定こども園:28(平成30年度より27)/小学校:19
中学校:6(平成30年度より4)/総合支援学校:1/高等学校:4
大学院大学:1/専門学校:1



歳時記

Compendium of seasonal words

春	浦佐毘沙門堂裸押合大祭 (3月3日) 日本三大奇祭の一つ。約1200年の歴史があり、国の選択無形民俗文化財に選ばれています。
夏	南魚沼市兼続公祭り (7月17日～19日) 大前神社 翁式三番 (8月14日) 平安時代の三番猿楽の古い形を残す民俗芸能として全国的にも珍しく、県の文化財に指定されています。
秋	若宮八幡宮太々神楽 (9月中旬) 32の神楽面を使って総数26座の神楽を奉納する市の指定文化財です。
冬	八海山大火渡祭 (10月20日) 南魚沼市雪まつり (2月第2土曜日・日曜日) しおざわ雪譜まつり (2月第3土曜日) and more...

【主要交通アクセス】

大和スマートIC ※ETC車専用
・東京練馬IC間 198.3km(約2時間20分)
・新潟西IC間 99km(約1時間5分)
・車長12m(大型車)まで

六日町IC
・東京練馬IC間 187km(約2時間10分)
・新潟西IC間 111km(約1時間15分)
＜高速バス停留所:東京池袋間 約3時間17分＞

塩沢石打IC
・東京練馬IC間 175.5km(約2時間)
・新潟西IC間 122km(約1時間25分)

浦佐駅
・東京駅から 約1時間30分
・新潟駅から 約40分

越後湯沢駅
・東京駅から 約1時間15分
・新潟駅から 約45分

関越自動車道

上越新幹線

■『LIFE in ～ライフイン～』についてのお問合わせ

〒949-6696 新潟県南魚沼市六日町180-1 / 南魚沼市役所 総務部U&Iときめき課 / TEL.025-773-6659

#05 Minamiuonuma city life style Magazine. LIFEin × 恋するサークル!

恋するサークル!

CIRCLE IN LOVE

日々の暮らしにいろどりを添えるもの。
それは仲間と一緒に過ごす時間だったり、趣味に打ち込む時間だったり。
そんなサークル活動で素敵な時間を過ごす皆さんをご紹介します。
あなたもサークルに恋してみますか? それともサークルで恋してみますか?

インディアカクラブ #05『FSC』



賑やか! 軽やか! インディアカ!!

今回お邪魔したのは、インディアカクラブ「FSC」。それは、4対4で羽根のついたシャトルコック状のボールを直接手で打ち合う、バドミントンとバレーボールを織り交ぜたような、「いつでも」、「だれでも」できる競技です。ボールには4枚の羽がついていて、スピードが出すぎないように工夫されています。また、体に当たっても全く痛くなく、年齢、性別問わず、安心して楽しめるため、生涯スポーツにはぴったり! 案内してくれたのはキャプテンを務める岩井さん。15年ほど前に、知人に観戦に誘われたのがきっかけで、それ以降継続的に活動しているとのこと。試合を通じて、初対面の人とも楽しくできるところがインディアカの良ところだと語ります。

この日も、まずは全員でウォーミングアップを行い、その後1時間ほどサーブやアタックの練習をします。体が温まってきたところで、試合形式でのゲームが始まります。

始まったとたん、活気にあふれ、「ナイス!」、「ドンマイ!」と声飛び交い、真剣勝負の合間に見せる笑顔が、楽しさを物語っています。

手軽に楽しく運動できるインディアカ、皆さんもやってみませんか。



インディアカクラブ
『FSC』

練習日 毎週月曜日/第2・第3木曜日
練習時間 20:00～22:00

主な練習会場 塩沢小学校体育館・塩沢中学校第2体育館
参加・見学等のお問合わせ fsc.indiaca@gmail.com (初めての方はご連絡ください)

これから南魚沼市への
定住を考えている方へ

南魚沼市の取組み

お問い合わせ

南魚沼市役所 総務部U&Iときめき課 TEL.025-773-6659
南魚沼市公式ウェブサイト <http://www.city.minamiuonuma.niigata.jp>
全国移住ナビ <https://www.iju-navi.soumu.go.jp/>

住む 地域の資源を活かして

【南魚沼市U&I促進住宅改修工事支援事業】

- 南魚沼市へのU・Iターン者や市内在住の若者世帯及び子育て世帯が自ら居住するために取得した戸建て中古住宅の工事で、市内業者が施工する工事について補助。
- 補助対象経費の1/2を補助。上限補助金額100万円。

【南魚沼市U・Iターン促進住宅支援事業】

- 県外からの転入で、県内企業などに就業した方へ、賃貸住宅家賃と契約初期費用を補助。
- 月額家賃の1/2を補助。上限補助金額3万円。

【南魚沼の木で家づくり事業】

- 住宅建築時の南魚沼産木材購入費を補助。
- 購入費の1/3を補助。補助額10万円以上が対象で、上限補助金額50万円。

【「ウッドタウン八色」宅地分譲】

- 県外からの転入で宅地購入時の年齢が50歳以下の方へ、購入費に対し1平米当たり3,000円を補助。

【南魚沼市空き家バンク制度】

- <http://www.minamiuonuma-city.jp/akiya/>
- 市内に使用していない住宅を所有している人から提供された空き家の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システムです。

【住宅リフォーム事業補助金】

- 個人住宅のリフォーム工事で、市内業者が施工する工事について補助。
- 屋根のふき替え・塗装、外壁の修繕、間取りの変更、水回りの改修、床・天井・内壁の張り替え、など。
- 補助対象経費の20％を補助。上限補助金額10万円。

【就農体験】

- 「グリーン・ツーリズム推進協議会」を設置し、農業体験旅行を実施しています。田植え、溪流川遊び、秋の収穫、雪国体験などを通して四季折々の南魚沼を体験できます。

【バイオマス利活用事業】

- 温暖化防止や循環型社会の形成のため、バイオマス（再生可能な生物由来の有機性資源で化石資源をのぞいたもの）資源の利活用を図ります。
- ペレットストーブ等導入補助。民有林の保育を支援し、木材の出荷から消費までのサイクルをつくれます。
- 購入費の1/4を補助。上限補助金額10万円。

【新エネルギー等の普及促進】

- 太陽光発電システムの設置補助。
- 最大出力1kwあたり8万円を補助。上限補助金額24万円。

働く 起業や働く環境づくりを応援

就農

【農業次世代人材投資事業補助金】 （旧青年就農給付金）

- 原則45歳未満の新規就農者に年間150万円/人を補助。
- 最長5年間。

起業

【創業支援補助金】

- 対象者：市内で新たに創業を行う人。
- 創業事業費の1/2を補助。上限100万円。

【創業支援セミナー】

- 対象者：市内で創業を希望している方、または創業後まもない方。
- 創業に関する基礎知識を無料で学べるセミナーです。

【個別創業相談】

- 対象者：市内で創業を希望している方、または創業後まもない方。
- 創業の悩みに専門家が無料で相談に応じます。

就活

【WEB企業ガイド】

<http://www.city.minamiuonuma.niigata.jp/business/1455614018799.html>

- 新規学卒者、U・I・Jターンなど、南魚沼市での就職を希望する人へ、ウェブサイトです市内企業情報の紹介を行っています。

産学連携

【ICLOVE アイクラブ】 <http://cms.iuj.ac.jp/iclove/>

南魚沼市地域産業支援プログラム

- 市内の金融機関、商工会、国際大学、南魚沼市が連携して産学金官地域ラウンドテーブルを形成し、関係機関・大学の協力をいただきながら南魚沼市の企業・事業所・創業者への支援・サービスを行うことを目的に活動しています。

人材育成

【中小企業研修助成】

- 指定する研修機関での市内企業の社員研修について、企業が負担する研修費を助成。
- 研修費の1/2を補助。上限補助金額3万円。

育てる

親子のふれあい・保育

【ほのぼの広場】

- 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。
- ・大和庁舎会場：月・火・木 ・ふれ愛支援センター会場：月～土
- ・塩沢庁舎会場：火・水・金

【にこにこ広場】

- 入園前のお子さんとお家の方を対象にした、保育園で行う遊びの広場。どの地域の保育園の「にこにこ広場」にも参加できます。

【心豊かな子育て教室「そだち学級」「親子サロン」】

- 入園前の親子の遊びの場、仲間作りの場。
- 六日町地域の4地区、大和地域、塩沢地域でそれぞれ年間3回から4回開催。

【多様な保育サービス】

- 病後児保育などの特別保育に取り組み施設へ助成。
- ・病児保育：萌気園浦佐診療所
- ・病後児保育：野の百合保育園、わかば保育園

【ファミリーサポートセンター】

- 子育ての手助けをして欲しい人に保育サービスを提供する会員制の保育事業。

【読書のつどい、絵本のへや など】

- 乳幼児・保護者を対象に、図書館で読み聞かせを行っています。

【待機児童ゼロの維持】

- 保育園の待機児童0人を続け、希望するすべての子どもへ保育を実践。

街づくり 変わった視点でまちづくり

【ご当地グルメで地域おこし】 <http://www.kirizaidon.com>

- 南魚沼地方に昔から伝わる郷土料理「きりざい」を基にしたご当地グルメ「南魚沼きりざい丼」を通じて、地域全体の魅力を伝えていきます。
- 官民共同によるまちづくり団体「南魚沼きりざいDE愛隊」が、愛Bリーグ（一般社団法人ご当地グルメでまちおこし団体連絡協議会）本部加盟団体となり、南魚沼市の「食・文化・歴史・人」を大いにPRし、多くの人が訪れてくれるように活動しています。

【女子力観光プロモーションチーム】 <http://joshi-ryoku.jp>

- 女性の視点から全く新しい切り口で南魚沼市の観光を考え、イベント企画や観光関連事業への提案を行うことを目的とした、年齢も職業も様々な一般ボランティアで結成されたチームです。

【美女旅プロジェクト】 <http://www.bijotabi.jp>

- 地元に住み、地元を愛する普通の女の子が生まれ育った地元を紹介する観光パンフレット。

支えん 縁 民間で組織された安心の移住・定住相談体制を整えています。

【一般社団法人 南魚沼市まちづくり推進機構(MMDO ムムドゥ)】 <http://mmdo-machi.org/>

- 若者の定住とシニアや若者の移住を目指して付加価値の高い仕事在南魚沼市から生まれることを促進する地域再生推進法人です。南魚沼に住む人、住もうと思う人の、未来のしごとづくりと豊かな暮らしを応援します。市内企業や市民がMMDOを使って自らの夢を実現できる場として「まちの世話焼きになる」ことをモットーに活動しています。

【南魚沼市移住推進協議会・移住者ネットワーク】 TEL:080-5453-9956 Eメール:mu.ijunet@gmail.com

- 南魚沼市にU・I・Jターン者を中心に民間で組織された団体で、研修や交流会を通じ移住しやすい環境の整備と移住者の相談、ケア、フォローアップを行える組織構築を目的にした活動に取り組んでいます。
- ・定期的にイベントや交流会を開催します。 ・移住推進協議会の取り組みやイベントなどの情報をメールでお知らせします。
- ・移住についての相談や支援を行います。