

LIFE in

Minamiuonuma city life style Magazine.

Happiness by

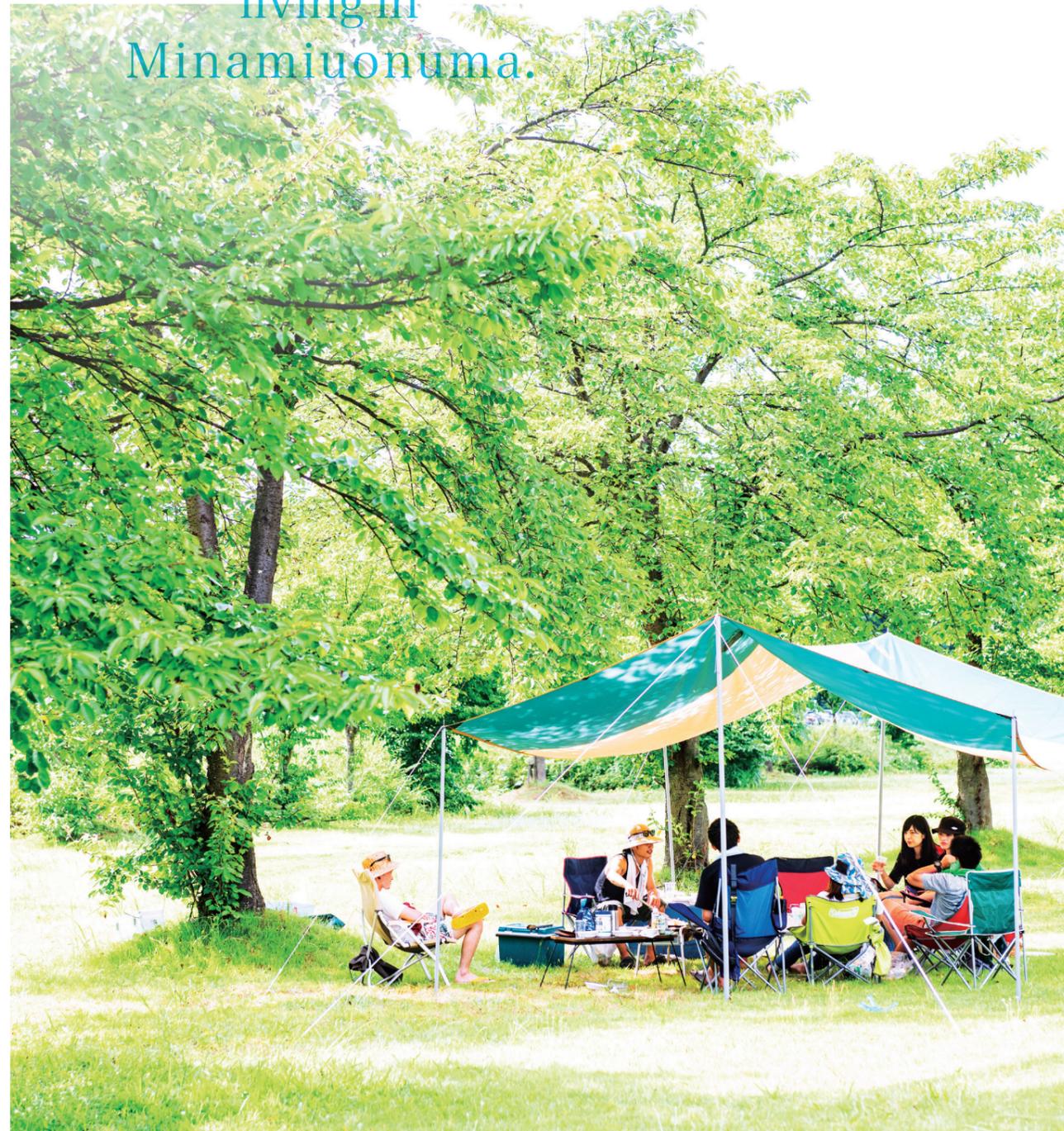
living in

Minamiuonuma.

Vol.9

2018 / Summer

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.9

2018 / Summer



www.life-in.jp



LIFE in

Minamiuonuma city life style Magazine.

Happiness by
living in
Minamiuonuma.

Vol.9
2018/Summer

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~』

www.life-in.jp

CONTENTS

- | | | | | | |
|----|--|----|---|----|--|
| 04 | Introduction of the life style
南魚沼を子ども自然体験の聖地に
武宮 敬介さん 千賀子さん | 16 | User's Voice
南魚沼に住む
『南魚沼市サンスポーツランドスケートパーク』利用者の声 | 20 | My favorites in minamiuonuma
山谷集落のひまわり畑 |
| 10 | Introduction of the life style
生まれ育った故郷で家族と一緒に暮らしたい
貝瀬 奈央子さん | 18 | Techniques to be inherited
受け継がれる“技”
南魚沼伝統の味『巻機なんぼん味噌』を受け継ぐ | 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 |

ここでしかできないこと 今しかできないことを子ども達に

—— Keisuke Takemiya



—— NPO法人六日町観光協会（以下、六日町観光協会）で子どもの自然体験を担当しているとのことですが、最初に自然体験活動に関わったのはいつですか？

武宮 敬介さん 以下敬称 大学1年生の時です。勧誘されたままに入ったサークルが自然を使って子どもと触れ合うサークルでした。大学3年生の時には子ども達を引率して八海山に来たこともあるんです。子どもの自然体験やキャンプを仕事にしたいと思ったのはその頃からですね。

—— 大学卒業後はすぐに自然体験の仕事に就いたんですか？

敬介 大学卒業後は教育関係の会社に就職しましたが、やはり子どもの自然体験に関わりたくて退職しました。主に夏は南魚沼で子ども自然体験村の活動をし、それ以外にもフリーの自然体験活動指導者としての活動やアルバイトをしながら生活をしていました。

平成23年4月に
東京都から



武宮 敬介さん Keisuke Takemiya / 38才
東京都調布市出身。大学のサークル活動として南魚沼市で行われている子ども自然体験村に関わる。大学卒業後に様々な自然体験活動を通して経験を積み、南魚沼にIターン。現在は六日町観光協会で、子ども自然体験村の責任者として活動している。また南魚沼市移住推進協議会の役員としても活躍中。

平成16年3月に
埼玉県から



武宮 千賀子さん Chikako Takemiya / 38才
南魚沼市出身。埼玉の大学を卒業後、南魚沼市にUターンして洋服屋に就職。その後、坂戸山ラ部の活動がきっかけで、敬介さんと出会い結婚。子ども自然体験村のスタッフとして敬介さんを支えている。

NPO法人 六日町観光協会

農業体験、自然体験、子ども向けキャンプの主催や日帰りバスツアーの企画などを行うとともに、六日町の観光情報を発信している。

- 〒949-6680 新潟県南魚沼市六日町 140-2 (JR六日町駅 1F)
- TEL / 025-770-1173
- HP / <http://www.muikamachi.jp/index.html>
- facebook / <https://ja-jp.facebook.com/MuikamachiTourism/>



Introduction
of the life style
2018 summer

NPO法人
六日町観光協会
武宮 敬介さん
妻 千賀子さん

南魚沼を 子ども自然体験の聖地に。

大学時代からの自然体験活動の経験を活かし、南魚沼の子ども自然体験村の存続のために移住した武宮敬介さんとその活動を支える妻の千賀子さん。お二人にこれまでの経緯や南魚沼の生活について伺いました。



南魚沼市移住推進協議会の一員として岐阜県高山市を視察



南魚沼市移住推進協議会

● TEL / 080-5453-9956
 ● E-mail / mu.ijunet@gmail.com

南魚沼市に U・I・J ターン者を中心に組織された民間団体で、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活動している。



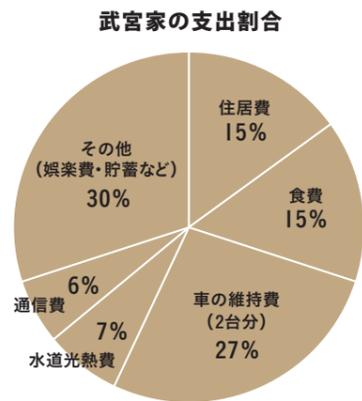
五十沢キャンプ場

五十沢川を挟んで、右岸と左岸にキャンプサイトを設けた広大なキャンプ場。場内には、アスレチックや釣りなどのアクティビティを楽しめる施設も充実しており、大自然を堪能することができる。

● 〒949-6754 新潟県南魚沼市永松 941
 ● TEL / 025-774-2142 (電話でのお問合せ時間: 8時~17時)
 ● HP / <http://www.ikazawa-camp.jp/>



全部面倒みてやる、南魚沼に骨をうずめる



— 現在は南魚沼で多方面にわたって活躍されているようですが、移住への不安はありましたか？

敬介 金銭面ですね。東京で生活していた時と比べると収入に不安がありました。本当にこの収入で生活しているのだろうか、と友人にもかなり相談していました。ですが、移住してみれば、そんなに困らなかつたです。

— 現在は南魚沼で多方面にわたって活躍されているようですが、移住への不安はありましたか？

— 南魚沼市移住推進協議会の一員としても活動されているようですが、具体的にどんな活動をしていますか？

敬介 主に移住検討者の相談を受けています。南魚沼へ移住する際に悩んだことや失敗したことなど、自分自身の経験をもとに先輩移住者として、移住を検討している人の参考になればと思い、活動しています。また、移住者を増やすために先進的な取組を行っている自治体等への視察にも参加しています。7月には長野県南箕輪村と岐阜県高山市を訪問し、行政が行う移住推進のための取り組みや移住者による新規就農の現場を視察しました。今後も南魚沼市移住推進協議会の活動を続けていき、南魚沼が移住推進の先進地と呼ばれるようにしていければと思っています。

南魚沼へ移住を
 考えている人のために

— 千賀子さんどのように子ども自然体験村へ関わっていますか？

武宮千賀子さん(以下敬称) 基本的には本部スタッフとして彼と一緒に子ども達やスタッフのサポートをしています。自然体験村での活動を通して子どもの成長を感じることができるので、やりがいがあります。

— 情熱をもって子ども自然体験村の活動をしているようですが、その魅力はなんですか？

敬介 学校や家庭ではできないことがあって、そのできない部分を補えるのが子ども自然体験村などの「第三の場」であると思っています。多くの子どもたちは普段、テレビゲームなど室内でできる遊びをしています。実際、自然体験村に参加した子どもも多くが山や川で遊んだことのない子どもたちです。そんな子どもたちに自然体験をさせたいという気持ちで活動しています。子どもの自然体験には決まったゴールがあるわけではなく、その途中経過でいろいろなものを感じて、子どもたち自身が考え、吸収していくことに価値があると思います。参加した子どもたちの成長を間近で見ることができるとこの活動の一番の魅力ですね。

学校でも家庭でも
 できない第三の場

— 南魚沼に移住を決めたきっかけは？

敬介 六日町観光協会の事務局長青野さんの言葉です。南魚沼の子ども自然体験村は今年で20周年を迎えます。青野さんは子ども自然体験村が始まったときから、実行委員会の一員として関わっていました。その後、実行委員会の存続が難しくなってきたときに、六日町観光協会で事業を引き取り、私を雇うという決断をして「全て面倒みてやる、骨をうずめるつもりで南魚沼に来て」と声をかけてくれました。そこまで強く言ってくれる人がいるなら、と南魚沼への移住を決めました。

子どもの自然体験をするなら南魚沼

— 今後の展望、夢はなんですか？

敬介 子ども自然体験村を通じて、さまざまな地域の子どもの受け入れを行っています。現在は行政などと繋がりが、オール南魚沼で活動していきたいです。将来は「子どもの自然体験をするなら南魚沼」と言われるような自然体験の盛んな地になることができたいと思っています。

千賀子 仕事を手伝ってみて彼がすごいことをしてると実感しました。彼には子ども自然体験村の仕事です。ずっと続けてほしいと思います。自分もできる限りサポートしていきたいです。

— 最後に南魚沼で暮らしてみようと考えている人にアドバイスをお願いします。

敬介 南魚沼は、首都圏への交通の便が非常に良いです。コミュニティも盛んなので気の合う仲間、共に過ごせる仲間を見つけることで、都会にはない素晴らしいものが見えてくると思います。

つながり酒場ダイニング 俺・オレ・Ole

南魚沼初のスポーツ観戦ができる居酒屋。自慢の肉料理のほか、こだわりのバゲットを楽しむことができる。

- 〒949-6680 新潟県南魚沼市六日町 1401-1 ● TEL / 025-788-0019
- 営業時間 18:00 ~ 25:00 (土曜日は 26:00 まで)
- 定休日 / 不定休 ● 総席数 / 55 席
- facebook / <https://ja-ja.facebook.com/550le55/>



『繋がり』の強さ

— 移住前と移住後の生活の変化はありますか？

敬介 前はどこに行くにも電車や新幹線だったので交通費がかなりかかってました。今は車で移動しているので月によってガソリン代は上下しますが、かなり出費を抑えられています。また、南魚沼は交通の便が良いので、気軽にいろいろなところへ買い物に行けるのがありがたいですね。市内でも大抵の物は揃っていますが、パリエーションは南魚沼より東京にいたほうが豊富でした。でも今はネットで購入できる時代なのでそれほど困ってはいません。

— 南魚沼の魅力は何だと思いますか？

敬介 人と人との「繋がり」の強さは東京よりも今のほうが感じます。何か困ったことを人に相談すると、そこからどんどん繋がり、相談に乗ってくれる人が増えていきます。今はランバカや坂戸山ラ部のコミュニティを通じた繋がりが強いです。妻と出会ったきっかけも坂戸山ラ部でした。この「繋がり」という部分はこの地域の魅力だと思います。

— プライベートはどのように過ごしていますか？

敬介 夏は子ども自然体験村の活動で忙しく、なかなかプライベートで遊びに行く時間は取れませんが、時間があるときはランバカや坂戸山ラ部の仲間たちと食事会や飲み会をしています。集まるお店はきまってる『SPORT DINING BAR 俺・オレ・Ole』ですね。オーナーの関さんは移住してきたからできた友人でもあり、私にとってお気に入りのお店のひとつです。7月にはお店の1周年記念パーティーがあり、それにも参加しました。仲間たちと楽しく会話しながら、美味しい料理やお酒を楽しんでいるときは至福の時間です。

RUNBAKA (ランバカ)

● HP / <http://runbaka.com/runbaka/>

南魚沼市を拠点に活動するランニング集団。「かっこよく走る」、「愉しく走る」をコンセプトに活動中。新規メンバーも随時募集している。

南魚沼市・坂戸山ラ部 (Love)

● facebook <https://www.facebook.com/groups/sakadoyama/>

登山初心者でも気軽に登ることができる坂戸山の四季折々の魅力を日々発信している。また、一緒に登る仲間も随時募集している。

Introduction
of the life style
2018 summer

塩沢信用組合
本店
貝瀬 奈央子さん

江戸時代にタイムスリップしたかのような美しい街並みの「三国街道塩沢宿 牧之通り」。そこに位置する塩沢信用組合本店で働く貝瀬奈央子さんは、この春大学卒業を機に群馬県からUターンされました。そんな貝瀬さんにUターンのきっかけや家族との暮らしについて伺いました。

きっかけは 塩沢信用組合からの お便り

貝瀬 奈央子さん（以下敬称略） Uターンを考えたようになったのは就職活動が始まった頃です。塩沢信用組合の就職活動セミナーのお便りが、群馬のアルバイトに届いたことがきっかけでした。これも何かの縁だと思い、就職説明会に参加して興味が湧きました。

——群馬県の大学に進学されていましたか、はじめから南魚沼市へのUターンを考えていましたか？

平成30年3月に
群馬県前橋市から



貝瀬 奈央子さん Naoko Kaise / 23才

南魚沼市生まれ。高校卒業後、群馬県の大学に進学し、プログラミングを専攻。大学卒業を機に南魚沼市へUターン。平成30年4月より、地域に根差した金融機関である塩沢信用組合に就職し、現在は本店にて窓口業務に従事している。

生まれ育った故郷で 家族と一緒に暮らしたい





塩沢信用組合 本店

創業65年を超える地域密着型の金融機関。南魚沼市、魚沼市、津南町、湯沢町に計6店舗を構え、地元の中小零細企業者や勤労者を対象とした独自の取組を通じて地域社会の発展に貢献できるよう、事業を行っている。

- 〒949-6408 新潟県南魚沼市塩沢 1198
- TEL / 025-782-1151
- 営業時間 / 8:30 ~ 17:00 (毎週水曜日は8:30 ~ 19:30)
- 定休日 / 土・日・祝
- HP / <http://www.shiozawa-shinkumi.jp/index.html>



地域に根差した 取り組みを

—もし群馬や関東に就職が決まっていたら？

貝瀬 関東も魅力はありましたが、やはり家族と生活するために南魚沼に戻って来たと思います。友達はずっと関東に出ています。友達が関東にいるから一緒に出たいという気持ちはなかったです。地元の友達ではUターンは少なく、もともと地元に残っている子が多いですね。

—仕事内容を教えてください。

貝瀬 窓口業務をしています。水曜日は夜7時半まで窓口を開けています。気さくに話しかけてくれるお客様が多く、窓口業務はいいと感じます。営業もお客様と仲良くなることができました。いろいろ話ができるので興味がありますが、より地域に密着する仕事なので大変そうとも感じています。

—塩沢信用組合は地域に根ざした様々な取り組みをしていますが、貝瀬さんはどう感じていますか？

貝瀬 まず建物が素敵です。江戶時代を思わせる柔らかな雰囲気、他の金融機関にはない親しみやすさがあると思います。地域に根差した金融機関だということは、パンフレットや就職説明会で知ることができました。

イベントを通して地域の活性化に力を入れているなど、素晴らしい取り組みだと感じています。

5月には「牧之茶会」という着物を着てお茶を振る舞うイベントにスタッフとして参加しました。こうしたイベントを通して、日頃窓口にいらいっしやるお客様以外の方々とも関わることができ、それも牧之通りにある金融機関だからこそ魅力だと感じています。

—今までで一番印象に残ったことを教えてください。

貝瀬 一番最初に教わった「現金その場限り」という言葉に衝撃を受けました。お客様の大切なお金なので、受付時にしっかりと確認して伝票通り過不足なく現金があるようにという意味合いです。この言葉を肝に銘じて絶対にミスしないように心掛けています。

私達が扱うお金は、お客様が頑張って貯めたもの、お客様の人生そのものと言っても過言ではないので、そのお金を扱うことにとても責任を感じています。この仕事を始めてから、お金の見方が変わりました。

—この仕事のおもしろいところや、やりがいはどこなところですか？

貝瀬 今までできなかったことができるようになることが一番のやりがいです。お客様のなかで顔なじみや知り合いも増え、コミュニケーションをとれるようになることもこの仕事のおもしろさだと感じています。お客様に「ありがとう」と言ってもらえる時が嬉しいですね。

また、仕事を丁寧に教えてくれる憧れの先輩がいるのですが、私も後輩ができた、丁寧に教えられるようになりました。塩沢信用組合のアウトホームな雰囲気も大切にしていきたいです。

新入社員が1年目でとらなければいけない資格の試験が10月にあるので、そのために頑張っています。他にも、簿記の2級を取ろうと思っています。新しいことに挑戦するのが好きなので、これから色々なことを勉強してどんどん知識を身につけていきたいです。

南魚沼 ならではの 休日の過ごし方

貝瀬 夏は会社の先輩方や友達とBBQを楽しみます。南魚沼には海がありませんが、その代わりに清らかな川がいくつもあり、レジャー用に綺麗に整備されているのでBBQには最適です。しかも無料で利用できるんです。朝、家の畑で収穫した野菜をBBQで楽しみ、川で涼みながらビールを飲む。そんな贅沢が日常に溢れているところが都会にはない南魚沼の素晴らしさだと思います。

—これから南魚沼で暮らそうと考えている人たちに、アドバイスをお願いします。

貝瀬 自然がたくさんあって、空気も澄んでおり、水がおいしいことが魅力です。群馬にいたときは、スーパーで水を買っていたので、帰ってきて改めて水のおいしさに気付きました。Uターンしたからこそ感じる南魚沼の素晴らしさが必要です。公共交通機関の本数が少なく不便な点もありますが、人混みはむしろありませんし、なによりも親切な人が多いので、Uターンや移住を迷っているならぜひ来たほうがいいと思います。



登川河川公園

魚野川の支流・登川沿いにある河川公園。気軽にキャンプなどの野外レクリエーションを楽しむことができる。

●新潟県南魚沼市大木六
●TEL / 025-773-6665 (南魚沼市商工観光課)
●HP / http://www.city.minamiuonuma.niigata.jp/kanko/enjoy_nature/park/1456101107148.html



Uターンしたからこそ感じる 南魚沼の素晴らしさが必ずあります

—実家があるからという理由以外で、南魚沼に帰ってきた理由がありますか？

貝瀬 ないですね。実家があるということがとても大きいです。やはり知らない土地で一人暮らしをするよりは、生まれ育った故郷で家族の一員として助け合いながら暮らすことが、私にはとても大切なことだと思い決断しました。家族は常々「無理強いもしないし、戻ってきたなら戻ってくるよ」と言ってくれていましたが、塩沢信用組合に就職が決まると、私の帰郷をとても喜んでくれました。

—実家で暮らしながら仕事をしていますが、Uターン前との違いはありますか？

貝瀬 一人暮らしをしているときは、すべて自分の時間でしたが、今は家族の時間のことでも考えながら生活しています。これまでは帰省しないと家族と会話ができなかったが、今は毎日顔を合わせて会話ができるのでよかったです。

改めて両親が働きながらもこんなに家事をしていたのかと思うと、すごいなと感じるとともに、ありがたいことなんだと実感しました。私も早く帰ったときは洗濯などの家事をしており、休日には母の料理の手伝いもしています。Uターン前はやってもらって当たり前でしたが、一人暮らしを経験して、家事の大変さもわかったので、今は家族の一員として積極的に家事を行っています。

—休日はどんな過ごし方をしていますか？

貝瀬 カフェが好きなので、よく友達とカフェ巡りをしています。市内には素敵なカフェがたくさんあるので、群馬の友達が遊びに来たら連れて行きたいですね。洋服等は、群馬や新潟市、長岡市へ買いに行きます。面白い物で特に困っていることはないですが、南魚沼の周辺にもショッピングモールがあればうれしいです。

県外・市外からも多くの利用者

- 質問**
- ① スケートボード歴は何年ですか？
 - ② スケートパークの利用回数、利用頻度はどのくらいですか？
 - ③ 仲間づくりの場として利用していますか？お友達ができましたか？
 - ④ 利用した感想を教えてください。
 - ⑤ 今後、スケートパークにどのようになってほしいですか？



南魚沼市在住
子 暖流さん(8歳) 母 石田綾さん(37歳)

- ① 綾さん：20年 暖流さん：2年
 - ② 綾さん：週3回、30回くらいは来ています。
 - ③ 綾さん：約束をしなくても、ここに来れば友達と滑ることができます。子どもは周りの利用者から教えてもらったりしています。
 - ④ 綾さん：路面、セクションがきれいで楽しいです。夏場はナイターが最高です。
 - ⑤ 綾さん：女性にもたくさん来てほしい。スケートボードを通じて南魚沼が盛り上がったらうれしいです。
- 暖流さん：いろんなアイテムが増えてほしいです。できれば、屋根を付けて、冬もスケートボードをやりたいです。



山梨県在住
子 シンスケさん(12歳) 父 横内ノブオさん(48歳)

- ① ノブオさん：5年 シンスケさん：3年
 - ② 2回目
 - ③ ノブオさん：スケートボードは年齢関係なく友達になれるので、子どもがいる人々とコミュニケーション取ってほしいから続けています。
- シンスケさん：この施設で、上手な人たちとお友達になりました。
- ④ 路面 good! 人も good!
- ⑤ 自然の空間で虫の除去など大変ですが、営業時間に合わせてオープンしてほしいです。



長岡市在住
母 本田真奈美さん(31歳) 子 蒼さん(7歳)

- ① 蒼さん：今年の4月から始めました。
- ② 真奈美さん：8回目です。子どもが3歳からスノーボードを冬にやっているの、オフトレーニングとしてスケートボードを始めました。南魚沼市出身で市にスケートパークができたことを知り、スクールに参加しています。
- ③ 真奈美さん：スケートボードを通じて、友達が出来たらいいなと思っています。
- ④ 真奈美さん：自宅の近くにはない施設なので、いつもと違った練習ができていいなと思います。
- ⑤ 真奈美さん：たくさん子どもたちが利用しやすいパークになってほしいです。



長岡市在住
高橋健人さん(28歳)

- ① 5年
- ② 15回
- ③ この施設でたくさんの友達ができました。できなかったセクションが地元の高校生の後押しでできたことがあります。
- ④ 楽しいです。ここにくると知り合いがいて、スケートボードだけでなく、友達とコミュニケーションが取れるという意味でもいいところだなと思っています。
- ⑤ いま以上に大人、子どもが和気あいあいと遊べるようになるとうれしいなと思います。



上越市在住
宮田裕菜さん(27歳)

- ① 2年
- ② 2回目
- ③ まだ2回目なので、ここで友達はできていません。
- ④ さまざまなアイテムがバランスよくそろっていて、滑ってとても面白いです。
- ⑤ 南魚沼市のスケートパークを中心にスケートボードが盛んになり、上越市にも同じような規模のパークができてほしいです。



魚沼市在住
栲沢大輔さん(36歳)

- ① 2年
- ② いままでに10回程度、週1回の頻度で来ています。ここができるまでは、魚沼市にある施設で練習していました。今はどちらも利用しています。
- ③ スケートパークで市内外問わず友人ができました。
- ④ コンクリートのスケートパークは近隣になく、路面が綺麗で滑りやすく楽しいです。
- ⑤ 無料になって欲しいです。また、大規模でなくても、気軽にスケートボードができる施設が増えて欲しいです。

お問合せ先 公益財団法人 南魚沼市文化スポーツ振興公社 小栗山サンスポーツランド内 電話:025-772-7567

開設時間 ●月～金:13時～21時30分 ●日曜・祝祭日:9時～17時 ●土曜・翌日が祝祭日の日曜日:9時～21時30分

利用料金 ●県内:大人400円・高校生以下200円(ナイター料金加算あり) / ●県外:大人600円・高校生以下300円(ナイター料金加算あり)

*利用には、事前に利用者登録が必要です。小栗山サンスポーツランド内の受付窓口にて利用者登録を行い、「登録証」の発行をうけてください。

USER'S VOICE 南魚沼に住む 『南魚沼市サンスポーツランド スケートパーク』 利用者の声

『南魚沼市にスケートボード場がほしい』とスケートボードに熱い情熱を持つ若者たちが声を上げてから7年。地域のスケートボーダーの意見が活かされた、2,100平方メートルの全面コンクリート、ナイター完備のスケートパークが平成29年に誕生しました。今回は、スケートパークの利用者と、そこで子どもたちにスケートボードを教える方の「声」を紹介します。



南魚沼ジュニアスケートボードクラブ 講師 林空大さん Takahiro Hayashi / 20歳

南魚沼市在住

「これから利用しようと思ってる方へひと言お願いします」

この施設は、秩序やマナーが良く、利用者はみんな声を掛け合って滑っています。コンクリートでできたセクションは、クオリティが高くとても滑りやすいです。身近にこの施設ができたおかげで、県外の施設に遠征する頻度が減りました。レベル、性別、年齢関係なく滑れるところもこの施設の魅力の一つです。また、ナイター営業もしていることで、仕事の後に滑ることもできます。今後は、さらに、県内外の人が楽しめる「行けば友達がいる」という施設になってほしいと思います。

教室は小学生から中学生までを対象に月2回、開催しています。中には、市外から来てくれる人もいます。みなさんも一緒にスケートボードを楽しみましょう。

「スケートパークで教えるようになったきっかけは？また、教えていてうれしいと思うときはどんな時ですか？」

六日町のスケートボード・スノーボードショップ「エゴゴゴ」のオーナー金澤さんからの誘いで始めました。利用している子どもたちや教えている子どもたちに気さくに声をかけてもらえるときはうれしいですね。

「スケートボードをいつから始め、技術をどこで学びましたか？」

中学1年生の頃から遊びの延長でスケートボードを始めました。当時は、しおざわふれあい広場に友達と集まって滑っていました。





石坂 敦子さん(左)
Atsuko Ishizaka (34才)

阿部 美保子さん(右)
Mihoko Abe (33才)

H25年6月に「たばら会」から引き継ぐ形で、かぐら南蛮の栽培となんばん味噌の製造を開始。1児の母。

石坂さんから誘われたのがきっかけでH28年から、かぐら南蛮の栽培となんばん味噌の製造に携わる。2児の母。



『伝統の味』 継承のきっかけ

石坂 敦子さん(以下敬称略) 私ももともとは「巻機なんばん味噌」のファンでした。「巻機なんばん味噌」は最初、地域のおばさんたちが運営する「たばら会」という団体でつくられていました。そのおばさんたちが高齢になり、やめてしまうと聞いて、『いままで食べていた、こんなにおいしいものをなくしたくない』と思ったのが、受け継ぐことになったきっかけです。

2013年に受け継ぎ、今年で6年目になります。材料となるかぐら南蛮の植え付け、収穫の方法、その後の加工に至るまですべて「たばら会」のおばさんたちから教わりました。今使っているなんばん味噌の製造に使う道具の多くも「たばら会」のおばさんたちから受け継いだものです。

手間のかかる かぐら南蛮の栽培

阿部美保子さん かぐら南蛮はとても繊細な野菜です。間引かないと木が衰弱してしまい、真っ赤な実がなりません。なんばん味噌には赤く熟した実だけを使うので、7月くらいから毎日早朝、緑色になったかぐら南蛮の間引いています。8月中旬頃からは赤く熟したかぐら南蛮を収穫し、味噌の製造に使います。

石坂 収穫したら種を取り除き、みじん切りにして冷凍保存しておきます。かぐら南蛮は放置しておく、すぐに鮮度が失われてしまうので、収穫したその日のうちに、みじん切りから冷凍保存までの作業を行います。冷凍保存しておくことで、1年を通して「巻機なんばん味噌」として出荷できるようにしています。

今後の目標

石坂 もともと「たばら会」のおばさんたちがやっていたので、その頃からの味を変えないようにしていきたいです。味を変えないように心がけながらも、無添加にしたり、ビン詰以外にパックの製品を作ったりと工夫を重ねています。今後も時代のニーズにこたえられるように工夫を続け、若い世代の方々にも食べてもらいたいですね。

また、「巻機なんばん味噌」はまだまだ認知度が低いです。今後は生産量も増やして、市内や県内だけでなく、日本全国の方々、世界中の方々にも知ってもらい、食べてもらえるように頑張っていきたいです。

石坂さんオススメの食べ方

「巻機なんばん味噌」はご飯のお供として最高です。特に私のオススメは卵かけごはんに添えて一緒に食べる食べ方です。一度食べたら止まらなくなる「巻機なんばん味噌」を皆さんもぜひ、ご賞味ください。



巻機なんばん味噌 取扱店

- A コープしおざわ店 南魚沼市塩沢 3-2 / 電話：025-782-2766
- A コープ上田店 南魚沼市長崎 329 / 電話：025-782-1168
- はりまや塩沢店 南魚沼市塩沢 86-2 / 電話：025-782-0045
- はりまや石打店 南魚沼市石打 69-2 / 電話：025-783-3111
- 越光玄米蔵 南魚沼市塩沢 1132-1 / 電話：025-782-0852
- 道の駅南魚沼 南魚沼市下一日市 855 / 電話：025-783-3983
- ショッピングセンターのぐち湯沢ハーツ店 湯沢町大字湯沢字中島川原 1685 / 電話：025-785-7111

※上記のほか、塩沢地域のスーパー及び飲食店でも取り扱っています。

#03 受け継がれる“^{わざ}技” Techniques to be inherited



南魚沼伝統の味『巻機なんばん味噌』を受け継ぐ

南魚沼にはその伝統的な風土から形成された古くから親しまれる魅力的な「味」が数多くあります。伝統野菜のかぐら南蛮を使用した「巻機なんばん味噌」もその一つです。今回は、かぐら南蛮の栽培と「巻機なんばん味噌」の製造を受け継ぎ、その魅力を日本全国、ひいては世界中に発信しようとしている巻機工房の石坂敦子さん、阿部美保子さんを紹介します。

お問合せ先 巻機工房 / 〒949-6545 南魚沼市長崎 2255 / 電話：025-775-7467



The geography of minamiuonuma city

南魚沼市について

【特徴】

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進んでいるほか、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%にあたる広さです。

【人口】57,056人

※平成30年7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:27 / 小学校:19 (平成31年度より18)
 中学校:4 / 総合支援学校:1 / 高等学校:4
 専門学校:1 / 大学院大学: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、国の重要無形民俗文化財に指定されています。
- 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。
八海山大火渡祭 (10月20日)
- 冬 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
- 石打駅**
- 大沢駅**
- 上越国際スキー場前駅**
- 塩沢駅**
- 六日町駅**
- 五日町駅**
- 浦佐駅**
- 八色駅**
- 美佐島駅**
- 魚沼丘陵駅**
- 六日町駅**

■『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

My FAVORITES in minamiuonuma #01

南魚沼市に住む人なら誰しも一つは「とっておきの場所」、「オススメの場所」があるはず。今回は(一社)南魚沼観光協会の若手職員 鈴木舞花さんの「とっておきの場所」として山谷集落若手の会「山谷そば・ひまわりの会」が運営するひまわり畑をご紹介します。



鈴木舞花さん(20歳)

南魚沼市出身。平成29年8月に(一社)南魚沼市観光協会に入社。地元、南魚沼の魅力を外、県外の方はもちろん、海外の方にも発信していくため、日々業務に取り組んでいる。

やまや ●山谷のひまわり畑 / 南魚沼市山谷325番地

鈴木舞花さん(以下敬称略) 観光協会では日々、市の新しい観光資源の発掘を行っています。この夏、観光協会の職員の間で話題になっていたのは山谷のひまわり畑です。私も満開のひまわり畑に大感動。みなさんにもこの感動をお届けします。また、このひまわり畑を企画した、ひらくの里ファーム(株) 青木拓也さんにもお話を伺いました。



鈴木 なぜこの場所にひまわり畑を作ろうと思ったんですか?
 青木 拓也さん(以下敬称略) 数年前にこのひまわり畑の近くに、栽培した農作物を売るための直売所を作りました。直売所には農作物を求めて人が集まるので、それまで耕作放棄地だったこの場所を利用して観光スポット的なものが作れたら面白いかな~と思い始めたのがきっかけです。
 鈴木 今後、このひまわり畑をどのようにしていきたいですか?
 青木 少し場所を変えて、今よりもバージョンアップしたひまわり畑を作ろうと思っています。あとはひまわりの種から「ひまわり油」を抽出し、道の駅などの直売所で売れたらと模索中です。



青木拓也さん(28歳)

南魚沼市出身。高校卒業後、農業を学ぶため、東京農業大学に進学。卒業後、Uターンをして市内の農園で経験を積み、現在は「ひらくの里ファーム(株)」代表として米、スイカなどの栽培を行う。

ひらくの里ファーム(株)

〒949-6763 新潟県南魚沼市山谷278
 HP: <http://www.hirakunosatofarm.com>



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

【U&I促進住宅改修工事支援事業補助金】

- 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。

【U・Iターン促進住宅支援事業補助金】

- 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補助】

- 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。

【「ウッドタウン八色団地」ふるさと区画購入助成】

- ①区画購入時に県外に住民登録を有して3年以上経過、②区画購入時の年齢が50歳以下、③区画購入契約日から5年以内に住宅を建築し、6年以内に住民登録をする方に購入面積1㎡あたり3,000円を助成。

【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。

【南魚沼市空き家等活用のための家財道具等処分支援事業】

- 南魚沼市空き家バンク制度の活性化、登録促進のため、空き家の所有者が個人または事業者にて代行してもらい行う、家財道具等の搬出、処分に要する経費の一部を補助。
- 補助対象経費の2/3を補助。上限20万円。

【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。ただし、ディスプレイ設置工事を含む場合は上限12万円。

【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ります。
- 購入費の1/4を補助。上限補助金額10万円。

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(経営開始型)】(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方。
- 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、ウェブサイトでの市内企業情報の紹介を行っています。

【介護人材確保緊急支援事業】

- 介護職員として市内介護サービス事業所に就職を希望している方への補助
- 介護職員初任者研修受講料(消費税を除く)全額を補助
- 介護職員実務者研修受講料(消費税を除く)1/2を補助

産学連携

【ICLOVE アイクラブ】 <http://cms.iju.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で、市内3会場で開催しています。
- ・大和市民センター会場：開設日 毎週 月・水・木 9時30分～15時30分
- ・塩沢市民センター会場：開設日 毎週 火・水・金 9時30分～15時30分
- ・子育ての駅「ほのぼの」：(水曜定休) 開設時間 9時30分～15時30分
- ※子育ての駅「ほのぼの」と併設されている「ふれ愛広場」は小学校3年生までが利用可能です。

【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む施設へ助成。
- ・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です。
- ※生後6か月から12歳までの子ども対象です。

【読書のつどい、絵本のへやなど】

- 入園前の乳幼児と保護者を対象に、毎週水曜日(10時30分～11時30分)、南魚沼市図書館で絵本の読み聞かせなどを開催しています。

【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しています。

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。

【南魚沼サークルナビ サークる♪】 <https://ja-jp.facebook.com/circle.minamiuonuma/>

- 市内で活動するサークルから参加・登録してもらい、SNSでの活動紹介や入会募集などを支援し、入会したい人のニーズに応えたり、サークル同士の横のつながりを生み出し、市内に住む若者の定住を促進しています。

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が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、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。