

LIFE in

Minamiuonuma city life style Magazine.

南魚沼だから
できること。

There are things you can do
because it is minamiuonuma city.

vol.18

2023/ Winter

新潟県南魚沼市ブランド化促進
ライフスタイルマガジン



www.life-in.jp



www.life-in.jp

vol.18
2023 / Winter



LIFE in

Minamiuonuma city life style Magazine.

南魚沼だから
できること。

There are things you can do
because it is minamiuonuma City.

vol.18
2023 / Winter

新潟県南魚沼市で
地域資源や特産品など雪国の魅力を
活かし活躍する人々を紹介する
南魚沼市ブランド化促進ライフスタイルマガジン
『LIFE in 〜ライフイン〜』

CONTENTS

- 04 南魚沼で増える人生の選択肢
高野 大道・愛理さん
- 10 南魚沼を健康なまちに
星野 望さん
- 16 Promotion of Branding
ファミリーダイニング 小玉屋
(有)牛木きのこ園
- 18 保育園留学、はじめました。
- 20 読者アンケート
- 21 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

www.life-in.jp



雪国の恵あふれる南魚沼
厳かで美しい
厳しくもあたたかく

夕日に輝く魚野川



高野 大道さん（左）

Hiromichi Takano / 31歳

南魚沼出身。リモートワークができる会社に転職し、令和3年7月に南魚沼へUターン。リモートワークで仕事をする傍ら、家業のロッジを運営している。

高野 愛理さん（右）

Airi Takano / 31歳

福岡県出身。大道さんと結婚後、令和3年7月に南魚沼へUターン。現在は、東京都に本社を置くIT企業に在籍し、リモートワークを実践。子育てにも奮闘している。

令和3年7月に東京都から南魚沼に移住した高野さん夫妻は、それぞれが本社を東京都に置くIT企業に在籍し、夫妻揃ってリモートワークを実践している。また、本業の傍ら大道さんの実家である石打丸山スキー場内のロッジ、石打スキーセンターの手伝い、2歳の娘さんの子育てと多忙ながら充実した毎日を送っている。

南魚沼は50年以上の歴史を持つスキー場を有し、スキー産業が盛んな地域だ。スキー産業を支えているのはホテルや民宿をはじめとした宿泊業で、滞在者の疲れを癒す場であり、滞在者と地元民との交流の場となっている。

福岡県出身でスキー場のないところで生まれ育った愛理さんにとって、この「民宿」というシステムがとても新鮮に感じられた。

「家にお客さんがいる中で生活するという感覚はとても不思議でした。民宿を営む家の子どもにとってはそれが日常であり、自分の家とビジネスが一

緒になっていることが当たり前という感覚に驚きました。自分で事業をするという感覚が子供のころから身近にある環境はここならではのと思います。」と愛理さんは語る。

現在、市内では160軒程の民宿が営業しているが、後継者不足といった問題を抱えるところも少なくない。これは民宿に限らず自営業であればいつてくる悩みであるが、高齢化や人口減少が進む地方ではより深刻な問題となっている。

愛理さんは、南魚沼で生活する中で、せっかく先代が築いてきた基盤があるのだから宿泊業にかけ合わせられる新しい取り組みがないかと考えている。

現在、愛理さんが勤務する（株）FINANCE（フィナンシエ）ではWEB3という次世代の分散型インターネットの仕組みを利用し、関係人口創出や事業継承問題といった地域の課題解決を応援する新しい「コミュニティツール」を提供している。

「今は企画営業として、トークン（「T」や「J」）という仮想通貨を通じたクラウドファンディングを使って、地域や企業等が抱える課題解決を目指す

石打スキーセンター

石打丸山スキー場の中腹にある、宿泊施設、ロッジ、レストランを兼ね備えた施設。冬季にはウィンタースポーツを楽しむ人が集う。

●〒949-6372
南魚沼市石打 2321
●TEL / 025-783-3131



ています。」と愛理さん。

自らの仕事で得た知識、経験を南魚沼が抱える課題解決に役立ててくれることだろう。

起業・ビジネスを身近に感じる

Introduction
of the life style
2023
Winter

南魚沼で増える人生の選択肢



新型コロナウイルスの感染拡大により、テレワークという働き方が一般化した。石打丸山スキー場内のロッジ、石打スキーセンターで暮らす高野大道さん、愛理さんは夫妻ともにテレワーカーだ。今回はお二人に南魚沼でテレワークをする魅力、今後の可能性について伺った。



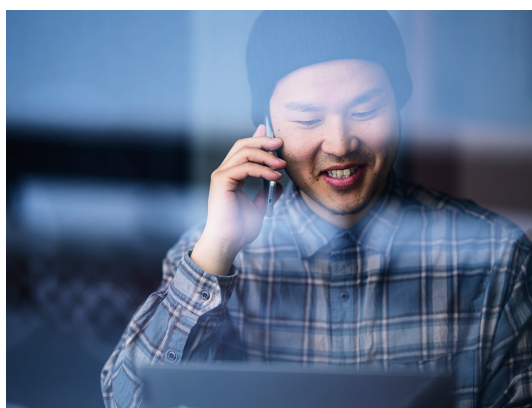
制度を導入しており、自分のライフスタイルに合った勤務がしやすいため、子育て世代や副業をしたい人には適した働き方なのかもしれない。

本業以外にも様々なことにチャレンジできる

コロナ禍を経て、リモートワークが普及するなかで「固定の場所で仕事をしなくてもいい」という意識が労働者の中に定着しつつある。自分の時間を持てるようになったことでさらなるキャリアアップや自己実現の場としての副業や兼業といった考え方が生まれている。こうした副業や兼業を希望する労働者が適切な職業選択を通じ、適切なキャリア形成を図れるよう、国がガイドラインを示したということもあり、副業や兼業に理解を示す企業も増えている。

大道さんも WAmazing 株式会社に所属しリモートワークや出張等の仕事をこなす傍ら、民宿営業を行っている。「本業以外にもいろんなことにチャレンジできるし、住む場所も選べます。人生の選択肢を増やす最高の生活です。」と大道さんは教えてくれた。

アフターコロナやウィズコロナの社会においても、職業の選択肢としてリモートワークは残り続けるだろう。そうしたときに、南魚沼市でリモートワークをする人にはどんな人が向いているだろうか。



リモートワークⅡ人生の選択肢を増やす手法

夫妻が東京都でオフィスワークをしていたころ、新型コロナウイルスが流行。子どもを授かったばかりの愛理さんを気遣い、当時勤務していた会社が令和2年3月からリモートワークに切り替わった。

「これまではフルリモートというところ、エンジニアやデザイナーなどの技術職や、フリーランスとして独立しないとなかなか手に入れない働き方でしたが、企業に属しながらこういう働き方ができるんだといち早く気づかせてもらいました。今の会社も出産・育児に理解があるので、とても助かります。」と愛理さん。

週末はロッジの手伝いをしているため、週末副業といった形態をとっている。お客様と直接ふれあって「サービスが良かった」とお褒めの言葉を頂いたときに、オンラインでの仕事とは違ったやりがいを得られるそうだ。

子育て世代の2人は、子どものスケジュールにあわせた生活リズムを送っている。愛理さんは子どもを保育園へ送り出した後、自宅で仕事を開始し、お迎えの時間に合わせて切り上げられるようにスケジュールを組んでいる。大道さんは「子どもを抱え、スノーボー

ドでゲレンデを下り保育園へ送り出した後、自宅に戻り9時頃から仕事を始める。フレックスタイムの中で適宜休憩しながら、夜にロッジを手伝い、20〜21時まで働く。

大道さんもコロナ禍の中で、子育てをするにあたり都会に住む意味を感じなくなり、どこでも働けるリモートワークに魅力を感じはじめた。リモートワークができて、昔から興味のあった地方創生に携われる会社をメインに転職活動を始めた。そしてUターンと同時に WAmazing 株式会社に就職し、現在は観光系の地域創生・外国人観光客誘致の仕事をしている。

「東京で出社していたときは、朝早く家を出て夜遅くに帰宅していました。今の会社に転職してからは、子どもと遊べる時間とれるし、妻が夜に仕事があるときには自分が子どもを見ることがあります。夫婦共にリモートワークだからこそ、時間に融通が利きやすいです。」と教えてくれた。

また、日々子育てに奮闘する愛理さんにとっては、通勤に時間を割くことがなく、自分の時間が増えることはありがたいという。リモートワークを取り入れている会社の多くはフレックス

私のお昼ご飯

My Lunch

「普段、石打スキーセンターの食堂で提供しているメニューの中から好きなものを選んで食べています。」この日のランチは、大道さんはカレーラーメン、愛理さんは麻婆麺、それと自家製コシヒカリを使用したひじきいなり。主に大道さんが作るという。「毎日違うものを食べることができるのでランチの時間が楽しみです！」

食堂で提供しているメニューを家族で



「スキーヤー、スノーボーダー、農業での起業を視野に入れている人、都会の喧騒から離れて田舎を味わいたい人、東京の水準の給与をもらいながら資金を貯めて起業やアーリーリタイアをしたい人など、そんな人にはもってこいの場所だと思います。案外、農業や飲食以外でもいろんなことにチャレンジできる環境ですよ。」とご夫妻は語る。

ご夫妻が語るように南魚沼ではリモートワーク施設の整備を進め、リモートワークに取り組める環境を新たに構築しているほか、創業支援セミナー、創業支援補助金、南魚沼市チャレンジャー支援補助金などを実施し、新しいチャレンジをしようと思っている人を応援している。南魚沼でも新たなチャレンジをする人を応援する土壌が整いつつある。

自然あふれる 中での子育て

南魚沼の生活環境はイターン者である愛理さんにとつてどのようなものなのかを聞いてみた。

「やはり都会と比べるとお店や病院

が少ないという不便さはあります。私は雪がない地域から雪国に来たので、イターン当初は不安しかかったです。車がないと生活には不便ですし、特に雪道の運転は慣れるまで怖かったですね。ただその反面、仕事で自宅のロτζジからリモートで打ち合わせすると『どこにいるの?』と相手方に面白がってもらえるので営業職的には良かったです。」と笑って話してくれた。

休みの日は、子どもと自然の中で遊んだり、事業づくりに動んだりする。年に一度のフジロックフェスティバルは家族で楽しみにしている一大イベントだ。南魚沼は、食や自然においても他県に引け劣らない魅力がたくさんあり、自然豊かな環境で子育てしたい人にはよい環境だろう。

愛理さんは自身のリモートワークの経験等をSNSで発信し、今の働き方やイターンの経験をもっと多くの人に波及させたいと考えている。2人のように必ずしも会社があるところに住まなくてもいい働き方であれば、子育ての時間や自分の時間に重きを置いた生活を送れるようになるだろう。

愛理さんはイターンしたことで民宿というこれまで自身の中にはなかった感覚に出会い、自営業や事業継承という視点を持つきっかけとなった。住む場所が自由ということはそういった新しい視点を得るチャンスにもなりうるという見方もできるのではないだろうか。



星野 望さん

Nozomi Hoshino / 40歳

南魚沼出身。令和元年 12 月に U ターンし、ピラティスやセラピストの資格を活かしプライベートサロン「Atelier Pono」を運営するほか、令和 4 年 10 月から開始した起業女子交流会の発案、主催に携わっている。

未病ケアの大切さを伝えたい

マッサージや心身のケアは
ご褒美ではなく予防医療

「縁あって出逢う人達が健康であり続けられるお手伝いをしたい!」という思いから、令和 2 年 9 月にプライベートサロン「Atelier Pono (アトリエポノ)」を開業した星野望さん。サロンではよもぎ蒸しやインナーマッスを鍛えるためのピラティス、腸もみを行い、腸内環境をよくすることの大切さを普及している。

星野さんは令和元年 12 月に両親の介護をきっかけに南魚沼へ U ターン。それまでは東京都でリラクゼーション業界に勤務し、新規事業立ち上げや人材育成などを担当していた。

「当時、仕事は充実しており、やりがいも感じていたため仕事に没頭する毎日だった。」と星野さん。

そんな中、頭痛や原因不明の身体の痛みなどの体の不調に悩まされるようになったという。そんな時に友人からファスティングをすすめられたことで、自分自身の健康について考えるようになった。

ファスティングとは、デトックスや腸内環境の改善を期待して実施される体の整え方だ。半日〜数日程度、水以外の食事をとらずに胃腸をはじめとした消化器官を休ませることで、老廃物や毒素を排出する働きが強化するといわれており、腸内環境が整うことで、免疫力の向上や肌荒れの改善効果なども期待できる(※方法や効果はそれぞれ体質によるため、正しい方法を確認のうえ実践してください)。

星野さんもファスティングを実践するとそれまでの体調不良がすっかり改善され、腸内環境を整えることの大切さを実感し、その経験が南魚沼でサロンを開ききっかけとなった。

U ターンし、両親の介護をしながら、ピラティスのインストラクターの資格を取得し、また前職で身に付けたセラピストの知識を活かしプライベートサロンのオープンに漕ぎつけた。

全国的に少子高齢化が加速する中で、いつまでも元気に自立した生活を送るためには健康寿命を延ばすことが必要とされているが、病気にならないように予防する未病ケアや予防医療に時間とお金をかけている人はどのくら

いいるのだろうか。

いまだマッサージや心身のケアは「自分へのご褒美」や「美容のため」という感覚を持っている人が多い。星野さんはその感覚を未病ケアや予防医療といった観点に向けたいと考えている。

「私は子どもの笑い声、そしてお年寄りの温かな姿が地域の中にあることがやっぱり心地よいと感じます。南魚沼に U ターンし、開業したからには、南魚沼は誰もが健康で幸せな生活を送れる『健康のまち』として活性化していけばいいなという思いをもって、取り組んでいます。」と星野さんは語ってくれた。



Introduction
of the life style
2023
Winter

南魚沼を健康なまちに

けんこう



南魚沼でプライベートサロン「Atelier Pono (アトリエポノ)」を開業した星野望さん。今回は起業のきっかけや起業に対する心構えを伺った。

多方面に腸の大切さを広めたい

「腸もみ」と聞くと何か特別な技術が必要なのだろうと考えるが、正しい知識と方法を身につければ、誰でも自分のできるようになるものであり、星野さんはそうあってほしいという気持ちでサロン運営をしている。

リピーターが増えることよりも、まずは腸の大切さを世代問わず知ってもらうこと、そして、病気になる前治療をするのと同じように健康であり続けるために未病ケアが当たり前に必要であることを広めていきたいという。

そのために現在は、オンライン講座や他業種とのコラボ、例えば美容室にきた子ども連れのお客さん向けに、子どもが髪を切っている間に腸ケア講座を行うなど、多方面から腸の大切さを伝えていく活動に力を入れている。

市内介護施設向けの講座等の実施も検討していたが、コロナ禍ということもあり、思うように活動ができなかった。未病ケア・介護予防が必要な高齢者層への普及活動が今後の目標・課題

だと星野さんは感じている。

同業者と一緒に 業界を盛り上げていきたい

「私一人だと活動にも限りがあるし、ライフスタイルが変わることは誰にでもありうることなので、同じ考えを持つ仲間を増やすことが必要だと考えています。現在、第二子を妊娠中なので、出産後は、自身の活動の仲間を増やすため、スクール事業の展開を考えています。同業者とライバルという考えではなく、一緒に業界を盛り上げていこう！という気持ちで、つながりを広めていきたいです。」

また、未病ケアは介護予防が必要が高齢者だけではなく、これから担う若い世代にとっても必要なものです。そのため、学校に協力いただいて子ども向けの特別授業の開催や市内企業と連携し、従業員の健康維持のための講

座の提案などを考えています。市内には様々な立場で奮闘している人がたくさんいます。そのような人たちの健康のお手伝いできたらと思っていますね。」と星野さんは語ってくれた。

起業家たちのつながりを つくりたい

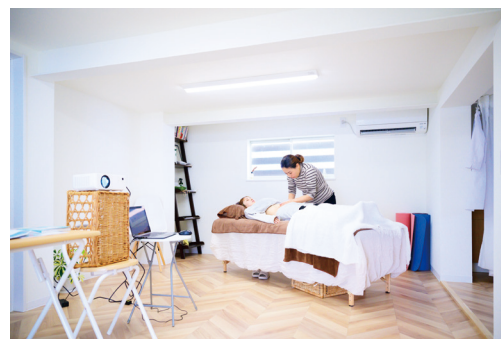
星野さんと市内で訪問美容「totte（トッテ）」を運営する野澤さんが中心となり、令和4年10月から、起業をした女性や起業に興味のある女性を対象とした「起業女子交流会」を開催している。

女性の個人事業主たちが出逢って繋がることを目的とし、令和4年度は3回開催し、設定したテーマをもとに起業に対する想いの共有や情報交換を行っている。

プライベートサロン Atelier Pono アトリエ ポノ

【縁】あって出逢う人達が【健康】であり続けられるようなお手伝いをしたい！という思いから令和2年9月に1号店を開業。現在は市内に2店舗を構える。

- 1号店
〒949-6373 南魚沼市上野248-1
- 2号店
〒949-7229 南魚沼市前原町850-3
- TEL / 050-3472-2340



うまいもん屋 山口屋

もんじゃ焼き、お好み焼き、鉄板焼きのほかにも季節のおすすめメニューが充実している。店主の気さくな人柄も人気の秘訣。

●〒949-6680 南魚沼市六日町 596-1
●TEL / 025-773-6026



最後に事業を行う上での心構えを聞いた。「新しい事にチャレンジするときに必要なのは向き不向きよりも『前向き』であることだと思います。技術・知識・気持ちの3つを大切にすれば、『地方である』ということは決してマイナスにならないと思います。」と星野さん。

確かに地方は都会に比べると、出会える知識や情報量が少ないのは事実かもしれない。『地方ではこんなことできない』と後向きにならずに、積極的に外からの知識を得て、信念をもって事業を展開することが大切であるということを星野さんは教えてくれた。

星野さんの熱い想いが「起業女子交流会」などを通じて、南魚沼で起業を目指す人々に波及していくことだろう。

星野さんと野澤さんは市の創業支援セミナーを通じて知り合い、お互いの事業展開や悩み相談などをしていくうちに、個人事業主が情報交換する場や繋がる場が欲しいと考えるようになり、これが「起業女子交流会」が開催されるきっかけとなった。この取り組みは同じ悩みをもつ女性起業家からの関心を集め、1回目は18人、2回目は24人の女性起業家が集まった。

今後どのような人に参加してほしいか星野さんに伺ったところ、「女性限定ではありませんが、これから起業する人、起業したての人、起業して数年が経つベテランの人まで、いろんな人に参加してほしいです。また、私もそうですが、女性起業家の中には家庭と仕事を両立させている女性も多いため、小さな子どもと安心して一緒に参加できるような託児体制を整えています。今後も、実際に顔を合わせて話をし、交流会の後にも継続的に繋がりをもてるようなものにしていきたいです。」と語ってくれた。

南魚沼においても女性起業家たちの繋がりが増えつつある。

必要なことは 【前向き】で あること

My Lunch 私の昼ご飯

起業女子交流会の

仲間たちとのランチ



「普段のランチは施術の合間に済ませることが多いですね」と星野さん。しかし、この日は起業女子交流会が1月29日に実施したウィンターファミリーイベントの打ち上げを兼ね、「うまいもん屋 山口屋」でランチ会。起業女子交流会のメンバーは子育て中のお母さんも多く、なかなか夜集まることができないのでイベント成功の打ち上げをランチ会で開催した。普段は昼間営業を行わない「うまいもん屋 山口屋」だが、オーナーが星野さんの知人ということもあり、営業してくれたとのこと。「子育て中であったり、仕事に没頭しているとなかなかみんなが集まれる機会も少ないですが、こうやっておいしいお好み焼きやもんじゃ焼きを囲みながら会話すると新しいアイデアも生まれてきますね。」

“「幸せは食から」を理念に新商品開発に挑戦”

小島雄介さんは昭和2年の創業以来、地域の人々に愛されるファミリーダイニング小玉屋の4代目。現在は新商品開発に力を入れ、開発した新商品の「山のあわび魚沼天恵菇のお刺身」は令和4年2月に開催された「にっぽんの宝物 JAPAN 大会 2021-2022」にて最強素材部門のグランプリを受賞しました。今回は新商品開発に取り組むことになったきっかけや今後の目標について伺いました。

※天恵菇は協同組合日本茸師の会(徳島県)により開発された巨大椎茸のことを言う。



ファミリーダイニング小玉屋
小島 雄介さん Yusuke kojima / 38歳

南魚沼市出身。市内高校卒業後、進学のため関西へ。その後、神奈川県での飲食店勤務を経てUターン。現在は実家であるファミリーダイニング小玉屋の4代目として、新メニューや新商品開発に取り組んでいる。

— ファミリーダイニング小玉屋について教えてください。

小島 雄介さん 以下敬称略 ファミリーダイニング小玉屋は昭和2年に創業し、今年で創業96年目になります。現在はJR浦佐駅前に店舗を構えており、市内外から多くのお客様に来ていただいております。JR浦佐駅前という立地もあり、ほかの飲食店よりも市外からのお客様が多いと考え、米や野菜など南魚沼の食材をふんだんに使用し、南魚沼ならではの食材の魅力を、料理を通して知ってもらうことを心がけています。

— 新商品開発の経緯を教えてください。

小島 「天恵菇のお刺身」は7年ほど前からファミリーダイニング小玉屋の人気メニューです。使用している天恵菇は(有)牛木きのこ園が栽培している天恵菇で、「他の椎茸にはない圧倒的な厚さ、噛めば噛むほどあふれ出てくる旨味」が好評です。特に市外・県外からのお客様に人気のメニューです。

また、ありがたいことに「お土産として持ち帰りたい」と言ってくたさるお客様も多く、お土産や贈答用として販売出来たら、もっと多くの人に天恵菇のおいしさ、魅力を伝えられるのではと考えていました。

そんな時、市の商工観光課が南魚沼ならではの地域資源を生かした商品開発を支援する「にっぽんの宝物プロジェクト」を開催することを知り、参加することを決意しました。まず、商

品開発セミナーに参加し、商品の打ち出し方、パッケージの作成方法、新商品の量産方法などを学びました。普段お店で出している「天恵菇のお刺身」と同等の味を出すことに特にこだわり、苦勞もしましたが思った通りの味を生み出すことができ、満足しています。

— 「にっぽんの宝物 出品の経緯を教えてください。

小島 商品開発セミナーに参加し、「山のあわび魚沼天恵菇のお刺身」を完成させ、販売を始めたところ、「にっぽんの宝物」に出品すれば、商品のPRにつながると思うと、出展することになりました。新潟県南魚沼大会を勝ち抜き、「にっぽんの宝物 JAPAN 大会 2021-2022」では天恵菇そのものの素材のすばらしさや何度も試行錯誤して作り上げられた完成度が評価され、最強素材部門のグランプリを受賞することができました。

— 今後の目標を教えてください。

小島 「山のあわび魚沼天恵菇のお刺身」は東京都で2店舗においていたっており、また「にっぽんの宝物」のウェブサイトでも購入することができます。現状ではたくさん生産して販売するというところはなかなか難しいですが、多くの人に「山のあわび天恵菇のお刺身」を食べていただき、そのおいしさや魅力を知っていただきたいと思います。そしてこれをきっかけに南魚沼に足を運んでいただき、より多くの人に南魚沼の食の魅力を伝えることが目標ですね。

Promotion of Branding
in Minamiuonuma

「にっぽんの宝物 JAPAN 大会 2021-2022」最強素材部門グランプリ受賞

てんけいこ
山のあわび 魚沼天恵菇のお刺身

～ ファミリーダイニング小玉屋・(有)牛木きのこ園～



ブランド化促進を目指して

南魚沼市では市内産品のブランド化促進を目指し、令和3年度より「にっぽんの宝物プロジェクト」に参加しています。「にっぽんの宝物プロジェクト」とは、1次2次3次産業の「コラボレーション」、事業者の「アクティブラーニング体験」をキーワードに、各地域の生産物、商品、技術を国内外に紹介・販売支援を行うプロジェクトです。今回は事業者として「にっぽんの宝物プロジェクト」に参加し、「にっぽんの宝物 JAPAN 大会 2021-2022」で、最強素材部門のグランプリを受賞した、ファミリーダイニング小玉屋の小島雄介さんをご紹介します。

ファミリーダイニング小玉屋

- 〒949-7302 南魚沼市浦佐 1355-1
- 定休日：火曜日・他不定休
- 営業時間：11:00～22:00(L.O.21:30)
- TEL：025-777-2072



Little you
have big experiences!

保育園留学とは

保育園留学は、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です。お子さんにとっては、幼少期に大自然に触れ、心身ともに健やかに育つ環境を。ご両親には、働きながら、子育てしながらも多様な選択肢を。受入地域には、子育て家族を招き、地域経済に貢献をもたらします。

南魚沼市の保育園留学は、認定こども園金城幼稚園・保育園と(株)キッチハイク、南魚沼市役所が連携して取り組んでいます。

charm number ONE

豊かな自然と 田園風景のなかで

金城幼稚園・保育園の魅力

金城幼稚園・保育園での子どもたちは、田んぼを身近に感じながら自然とふれあい、のびのびと遊びます。冬には雪遊びやスキーをしたり、春から秋には田んぼや畑にいる虫やオタマジャクシをみつけた。園内には多様な室内スペース、クライミングウォールのある児童館など楽しみがいっぱい。「南魚沼産コシヒカリ」での米づくりも大事な体験のひとつ。田植えから稲刈り、精米、ぬか釜で炊いて食べる過程を季節ごとに味わいます。お米はもちろん、園の畑で苗から育てた野菜を調理して食べる経験も。自分たちの手で野菜を育て、調理することで、野菜の名前を覚えるきっかけや、苦手の野菜が食べられるようになるきっかけにもなります。季節と自然を感じ、「味覚・嗅覚・触覚・嗅覚・視覚」の五感を育む体験に満ち溢れています。



charm number TWO

快適な リモートワーク環境

南魚沼でのワーケーション

保育園留学中に滞在していただくのは、南魚沼市内の工務店が所有するモデルルームも兼ねた新築同様の住居です。建物内はWi-Fiが完備されているため、自宅のように過ごしながらテレワークができます。また滞在場所から5分のJR六日町駅の中にはワークスペースとして「南魚沼市事業創発拠点 MUSUBI-BA (むすびば)」があります。いつもと違った環境でリフレッシュしながらテレワークをすることもできます。南魚沼暮らしを体験できるワーケーションをお楽しみください。

charm number THREE

さあ、魅力あふれる 南魚沼で新しい体験を

南魚沼市は「南魚沼産コシヒカリ」のほか八色産スイカや八色しいたけをはじめとした地場野菜、豪雪地帯特有の豊富な湧き水を利用した日本酒など魅力ある食が数多くあります。また、スキーや雪遊びを満喫できるウィンターシーズンはじめ、四季すべてで観光が楽しめます。保育園留学プロジェクトでは南魚沼の食や四季を楽しみたいご家族から、新たな形の暮らし体験をしてみたいと、今までにない交流の形の第一歩となればと考えています。

お問い合わせ 南魚沼市U&Iときめき課 TEL.025-773-6659

「保育園留学 (R)」は、株式会社キッチハイクの商標です。特許第7164260号「滞在支援システム・滞在支援方法、およびプログラム」

南魚沼市保育園留学

検索



小さな君の
大きな経験

保育園留学® はじめました。

新潟県 南魚沼市
認定こども園 金城幼稚園・保育園

Little you
have big experiences!





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となっています。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】53,908人

※令和5年2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℃)

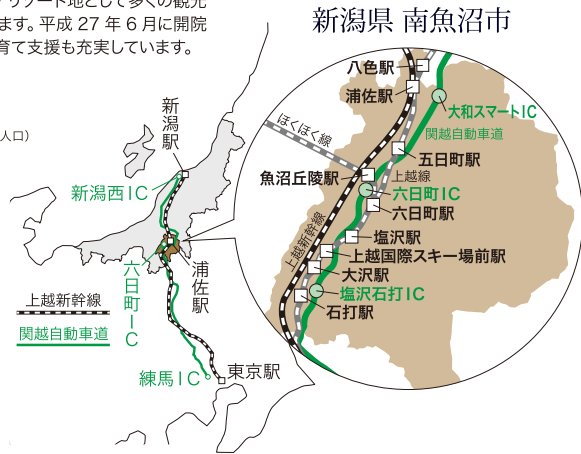
【位置】北緯 36度53分 - 37度12分

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:16

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月第1土曜日)
※2020年から日程変更となりました。
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14日・15日)

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

関越自動車道

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)

上越新幹線

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

上越線

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

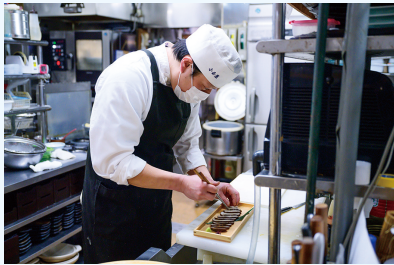
浦佐駅

八色駅

ほくほく線

魚沼丘陵駅

六日町駅



下記QR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。



締切

令和5年5月1日(月)23時55分

※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。

■『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

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 <https://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

【わくわく地方生活実現政策パッケージ】

- 南魚沼市にU・Iターンし、次の条件のいずれにも当てはまる方に、1世帯100万円(単身者60万円)を補助。
 - ①東京23区内に在住または東京23区内に在勤で東京都、埼玉県、千葉県、神奈川県に在住の方(5年以上)。
 - ②新潟県が指定する企業(原則、県内企業)に就職、または起業する方。
※他にも細かい条件がありますので、ご相談ください。

【南魚沼市移住希望者交通費補助金】

- 県外在住で南魚沼市への移住を希望する方が、南魚沼市が行う現地体験ツアーに参加する場合、南魚沼市までの移動にかかる交通費を補助。
- 上限補助金額1万円。

【南魚沼市空き家バンク制度】

- 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。

【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1万円。

【みんな住マイル住宅改修補助金】

- 住宅等のリフォームで50万以上の支出があった場合、10万円(子育て世帯:中学生以下の子どもがいる世帯は15万円)を補助。

【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。

【南魚沼市中古住宅リフォーム補助金】

- 補助対象経費が100万円以上の工事に対して20万円、また補助対象経費100万円増毎に補助額に20万円を追加し、100万円を上限に補助。
※上記の他に補助要件あり。

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50歳未満の新規就農者に年間150万円/人を補助。 ●最長5年間。

【農業農村体験】

- 「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。

起業

【南魚沼市チャレンジ支援事業補助金】

- 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経費を補助。
- 上限補助金額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。

【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。
※新潟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。

【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。

【MUSUBI-BA】 <https://m-plan.work/>

- 開放的な空間は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できます。

【グローバルITパーク南魚沼】

- 南魚沼市とアダムインベーション(株)が運営する日本初のIT関連企業を集積する産業拠点です。

介護人材確保緊急5か年事業

【新規・移住定住就職支援金】

- 対象者:市内に住所を有し、市内の介護サービス事業所に介護職員として就職し、継続して1年以上の勤務が見込まれる方。
※介護職員として新規就職する方は居住要件は問いません。

【カムバック支援金】

- 対象者:市内の介護サービス事業所に介護職員として就職し、継続して1年以上の勤務が見込まれ、就職した日前3か月以内に魚沼圏域の介護施設に在籍していない方。
- 対象資格:介護支援専門員、介護福祉士、看護師、准看護師のいずれかの資格を有する方。または介護福祉士実務者研修もしくは介護職員初任者研修の課程を修了している方。

【ケアマネエール支援金】

- 対象者:市内の居宅介護支援事業所に過去1年以上継続して勤務している介護支援専門員。

【ケアマネスタートお祝い金】

- 対象者:10月の「介護支援専門員実務研修受講試験」に合格後、同年度内に開催される「介護支援専門員実務研修」を受講、修了し「介護支援専門員証」の交付を受け、交付の日から3か月以内に市内の居宅介護支援事業所に就職し、居宅介護支援業務を行う方。

共通事項 ●支援金:20万円 ※詳細についてはお問合せください。

育てる

親子のふれあい・保育

【出生お祝い金】

- 南魚沼市に誕生した子どもに出生のお祝い金を支給。詳細についてはお問合せください。
- 補助金額:1人目、12万円・2人目、15万円・3人以降、20万円
※令和3年度から5年間限定の事業です。

【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す。
市内3会場で開設しています。
 - ・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。
 - ・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

【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。

【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歳までの子どもが対象です。

【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

【南魚沼、本気井】 <https://majidon.jp/>

- 南魚沼産コシヒカリを、市内外の人にお腹いっぱい味わってほしいという企画です。南魚沼市内の飲食店を中心とし、ごはんと具をそれぞれの尺度で大盛にしたイチオシ丼ぶりを提供しています。

【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】 <https://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】 TEL:025-778-0511 Eメール:iju.teijyu@mmdo-machi.org <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や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。

【一般社団法人 愛 南魚沼みらい塾】 Eメール:ai.m.mirai@gmail.com

- 街のあらゆる場所を「教室」にして、南魚沼市全体を「まなび」の場に見立てることによって、街のヒト・モノ・コト・トキ・エンをつなげていく。そして「教える」と「教わる」ことが、大人、子供に関係なく自由に行き来できる、いわば、新しい南魚沼版「共育」をコンセプトにした一般社団法人です。常に新しい“何か”の出会いをつくり、“何か”をはじめようとする“すべての人たち”の「場(=プラットフォーム)」となる活動をしています。

医療費などの負担軽減

【子ども医療費助成】

- (県の医療費助成制度と併用した市独自の助成)
- 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1回530円・入院1日1,200円の負担で医療が受けられます。

【予防接種助成】

- 風しん予防接種費用を一部助成。

【妊産婦医療費助成】

- 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。

【JR通勤定期乗車券割引】

- 児童扶養手当受給者及びその方と同一世帯の方は3割引で購入できます。

【不妊治療費助成】

- 特定不妊治療:夫婦1組につき、通算6回を上限とし、1回の治療で13万円を上限で助成。
- 人工授精:夫婦1組につき、通算2年を上限とし、1年度当たり1回、3万円を上限で助成。

【不育症治療医療費助成】

- 保険診療適用外の検査費と治療費を対象とし、1回の治療期間につき10万円を上限で助成。