



特別編集

新潟県

南魚沼市

みなみうおぬまし

首都圏から
好アクセス!

ノスタルジックな町あるき、
雲海ハント、地元の味覚をお買いもの
南魚沼でしたいこと

色あざやかな
四季の絶景

感動!

きらめく自然と
おいしい食材の宝庫へ

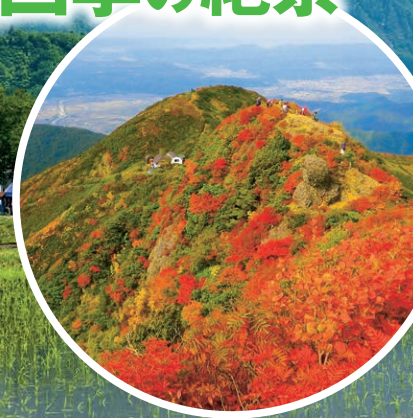
南魚沼産
コシヒカリの
ヒ・ミ・ツ

インタビュー

わたしたち、
移住しました!

人気です!

南魚沼の
ふるさと納税





こんなところ 3
 2000m級の山々がすぐそばに
美しい山岳風景

標高1967mで日本百名山の一つに数えられる巻機山、霊峰・八海山などの山々が町を囲むように連なる。夏の登山、冬の雪景色と一年を通して美しい山岳風景が訪れる人を楽しませてくれる。

①気象条件が合えば雲海(→P7)が楽しめることも ②山と田園が織りなす日本の原風景に出合える

大和エリア やまとえりあ

市内には新幹線が止まるJR浦佐駅があり、徒歩圏内に浦佐温泉や日本三大奇祭の一つ・裸押合大祭が開催される毘沙門堂などがある。八色スイカや越後ワインなどの特産品もこのエリア。

②アグリコア越後ワイナリー(→P7)ではワインのテイasting(有料)ができる



実は国際色も豊か!
 市内には50カ国以上の留学生が通う「国際大学」があり、多様な学びや交流が行われている。

美しい里山が広がる
 日本を代表する米どころ

里山の魅力がいっぱい!

南魚沼ってこんなところですよ

南魚沼市DATA

新潟県南部に位置し、平成の大合併により南魚沼郡の六日町、大和町、塩沢町が合併して誕生。市街地でも2m以上の積雪が見られる、日本有数の豪雪地帯としても知られている。

人口 54,061人(2022年8月5日現在)
 面積 584.55km² 市の花 カタクリ 市の木 コブシ



①魚沼コシヒカリ、清流と豊かな自然、夢や希望を表している市章

周囲を2000m級の山々に囲まれ、里山の自然あふれる南魚沼市。世界に誇る南魚沼産コシヒカリをはじめ、温泉やウィンタースポーツなど、観光地としても人気だ。新幹線や高速道路も走っているため都心からのアクセスも抜群。自然に味覚、レジャーと楽しみが目白押しな南魚沼をエンジョイしよう!

※新型コロナウイルス感染拡大の影響により、本誌に掲載の施設・店舗の営業内容が変更になる場合がございます。おでかけ前に電話等でご確認されることをおすすめします。

こんなところ 4
 東京から約1時間30分!
都心からも好アクセス

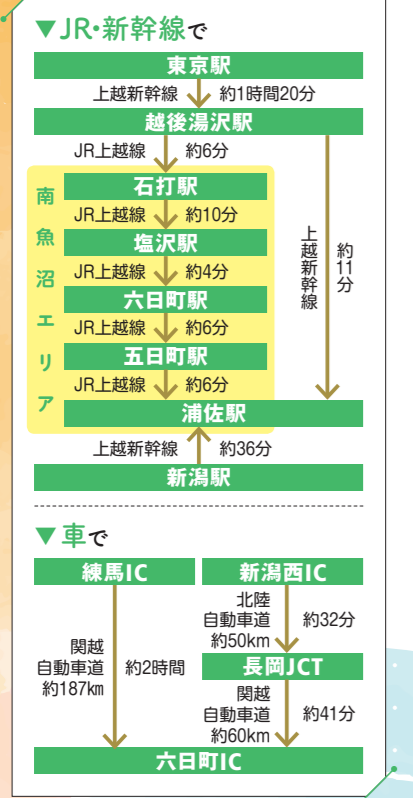
市内には関越自動車道や上越新幹線が通っており、新幹線であれば東京から約1時間30分で訪れることができる。全国に点在する豪雪地帯のうち、これほどアクセスの利便性に富んだ町は稀有。

塩沢・石打・舞子エリア しおさわ・いしうち・まいごえりあ

東京方面からの玄関口で、石打丸山スキー場や舞子スノーリゾートなどゲレンデが集中している。かつて宿場町として栄えたことから「越後上布」の生産など、伝統と文化が色濃く残るエリアでもある。



②江戸時代の宿場町を再現した牧之(ぼくし)通り(→P6)

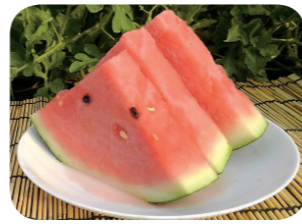


雪国でマンゴー!? おいしい味覚いろいろ

南魚沼には米だけではなく地酒や温泉熱を利用して育てられたマンゴー、市場にはなかなか出回らない八色スイカ、雪室で貯蔵・熟成された特産品など、地域の特徴を生かした味覚がたくさん!



②6月中旬～8月下旬に収穫を迎えるゆきくに温泉マンゴー



①一般的なスイカより糖度が高い八色スイカ ②雪の力でうまみがさらにアップした、にいがた和牛



六日町・八海山エリア むいかまち・はっかいさんえりあ

越後の名将・上杉景勝や直江兼続主従ゆかりの名所が点在し、八海山や坂戸山といった山々も近く登山も楽しめる。JR六日町駅周辺には六日町温泉や飲食店が集結しており、旅行の拠点にもぴったりなエリア。



②心と体の保養の宿 龍氣(→P7)の温泉で新潟美人を目指そう

上級者から子ども向けまで 国内屈指のスキー天国

石打丸山スキー場や上越国際スキー場といったビッグゲレンデからファミリー向けまで、バラエティ豊かなゲレンデが市内に10カ所所在。まさにウィンタースポーツ好きにはたまらない聖地だ。

②標高差815mのコースを楽しめる六日町八海山スキー場



こんなところ 1

②もちりとした粘りと独特の甘み特徴

全国にその名を知られる コシヒカリの産地

コシヒカリのなかでも日本一と称される南魚沼産コシヒカリ。豊富な水や寒差といった自然環境、そして高い栽培技術によって育てられたもちもち、つやつやの米は絶品。



市内でおにぎり店も経営する米農家・うおぬま倉友農園(→P12)



10月下旬～11月上旬

●うおぬまきつからん・うらさきまつり 魚沼菊花展・浦佐菊まつり

浦佐の普光寺で行われる菊の品評会。南魚沼市をはじめ、近隣の市町村の菊栽培者から集められた約1000鉢の菊が境内を彩る。

☎025-777-3054(大和観光協会) MAP P16B1
南魚沼市浦佐2495 JR浦佐駅から徒歩5分 ⑧観覧無料 ⑨9～16時 ⑩20台

10月中～下旬

●うおぬますかいらいん 魚沼スカイライン

魚沼丘陵の尾根沿いを走る全長約20kmの観光道路。越後三山などの雄大な紅葉を眺めながら爽快なドライブが楽しめる。

DATA →P7

コントラストが美しい
眼前に広がる紅葉の大パノラマ

9月中旬～11月

●はっかいさん 八海山

標高1778m、霊峰・八海山。9月中旬から徐々にブナやカエデなどが山頂から色づきはじり、11月には雪と紅葉のコラボも楽しめる。

DATA →P7

秋 Autumn



4月上～中旬

●ぜにぶちこうえん 銭淵公園

坂戸山の麓にある日本庭園風の公園。池を一周するように遊歩道が設けられ、春は桜の名所として観覧会も開催。夜にはライトアップも。

☎025-788-1703(六日町観光協会) MAP P16B2
南魚沼市坂戸周辺 JR六日町駅から徒歩20分 ⑧⑨⑩散策自由 ⑪50台

まだある!

春のNICE VIEW ❁

- 上原公園 お松の池の桜(4月中～下旬)
- 滝谷農村公園 鯉のぼり(4月中旬～5月上旬)



春 Spring

4月上～下旬

●ろくまんぎやま 六万騎山

山城跡が残る、標高321mの六万騎山。4月上～中旬にはカタクリが見頃を迎え、斜面や登山道を赤紫色に染める群生が見られる。

☎025-783-3377(南魚沼市観光協会) MAP P16B1
南魚沼市麓地区 JR五日町駅から車で4分 ⑧⑨⑩散策自由 ⑪50台

4月中旬～5月下旬

●おおさきだむこうえん 大崎ダム公園

ダム湖を中心とした自然豊かな公園。端午の節句の時期には、地元の人々による手作りの鯉のぼりが湖の上を優雅に泳ぐ。

☎025-777-3054(大和観光協会) MAP P16C1
南魚沼市大崎周辺 JR浦佐駅から車で10分 ⑧⑨⑩散策自由 ⑪50台

六万騎山を春色に染める
カタクリの大群生



四季の絶景

里山の魅力がいっぱい!

季節のお楽しみ

に合わせて出かけた アルノバム

のどかな里山の夏を告げる
一面のヒマワリ畑

夏 Summer

12月下旬～3月下旬

●むいかすのーりぞーと

ムिकासノーリゾート

市街地や越後の山々を一望できる絶景スキー場。最大幅200mのメインゲレンデからは抜群の眺めが広がる。12種類の多彩なコースも楽しめる。

☎025-773-3311 MAP P16B2 南魚沼市小栗山2910-114 JR六日町駅から無料送迎バスで10分 ⑧リフト1日券4400円 ⑨8時30分～16時30分 ⑩冬期のみ営業 ⑪500台

国内有数の豪雪地帯である南魚沼市は、冬の雪景色や山々を染めあげる秋の紅葉など、色あざやかな絶景スポットが盛りだくさん。里山ならではの自然、その地に根づく伝統・文化を通して南魚沼の四季の風景に会いに行こう!

3月中～下旬

●えちごじょうふのゆきさらし

越後上布の雪さらし

1200年以上の歴史を持ちユネスコ無形文化遺産にも登録されている「越後上布」。雪の力によって麻布を漂白する伝統技法で、晩冬に色とりどりの越後上布が並ぶ姿は雪国ならではの光景だ。※雪さらしの一般公開は行っておりません

12月下旬～3月下旬

●きんじょうさんとまきはたやま 金城山と巻機山

金城山に日本百名山の巻機山。2000m級の山々が雪をまとったダイナミックな雪景色が見られる。シャトー塩沢スキー場からの眺めは必見。
シャトー塩沢スキー場は ☎025-782-1191 MAP P16B2 南魚沼市吉里1562 JR塩沢駅から車で5分 ⑧リフト1日券4000円 ⑨8時30分～17時 ⑩冬期のみ営業(期間中クローズ日あり) ⑪200台

まだある!

冬のNICE VIEW ❁

- 六日町温泉(心と体の保養の宿 龍氣)の雪見風呂(11月中旬～3月)
- しおざわ雪譜まつり(2月中旬)
- 石打丸山スノーカーニバル(3月中旬)

8月上～中旬

●うおぬまのさと 魚沼の里

魚沼の里ガーデンでは夏になると1000㎡の広さに満開のヒマワリが咲く。見頃を迎えるとヒマワリ畑を一望できる花見台も設置され、記念撮影や鑑賞を楽しむこともできる。

DATA →P6

通年

●のほりかわかせんこうえん 登川河川公園

山あいから流れ出る雪解け水が美しい河川公園。夏には川遊びが楽しめるほか、一帯に広がる全長6.8kmの遊歩道は絶好の散策スポット。

☎025-783-3377(南魚沼市観光協会) MAP P16B2
南魚沼市大木六周辺 JR塩沢駅から車で10分 ⑧⑨⑩散策自由 ⑪60台



まっ白な雪の絨毯に広がる
伝統が彩る冬の風物詩

冬 Winter

CHECK!

イベントカレンダー

- 4月上～下旬 六万騎山のカタクリ山野草が見頃
- 4月上～中旬 市内の桜が見頃 銭淵公園観覧会
- 4月中旬～5月下旬 大崎ダム公園 鯉のぼり
- 6月中旬～7月上旬 ホテル観覧が可能
- 6月下旬～7月中旬 上の原菅蒲園のショウブが見頃
- 7月中旬 南魚沼市兼続公まつり 大煙火大会
- 7月下旬～8月上旬 八色スイカまつり
- 8月上～中旬 魚沼の里のヒマワリが見頃
- 9月上旬 ぶどう収穫祭・ワイン祭り
- 10月下旬～11月上旬 魚沼菊花展・浦佐菊まつり
- 10月中旬～11月上旬 八海山の紅葉が見頃

- 2月第2土・日曜 南魚沼市雪まつり
- 2月中旬 しおざわ雪譜まつり
- 3月上旬 浦佐毘沙門堂禪押合大祭

7月中旬

●みなみうおぬましかねつこうまつり だいえんかたいかい 南魚沼市兼続公まつり 大煙火大会

戦国武将「直江兼続」にちなんだ「兼続公まつり」。フィナーレを飾るのは南魚沼地域最大級の花火大会。超特大スターメインをはじめ約2000発の花火が夜空に咲く。

☎025-783-3377(南魚沼市観光協会) MAP P16B2 南魚沼市魚野川河畔 JR六日町駅から徒歩5分 ⑧観覧無料 ⑨7月中旬 ※開催日時HPを要確認



まだある!

夏のNICE VIEW ❁

- 八海山おおくらの森のブナ林(6月上旬～9月上旬)
- 八色の森公園のホテル(6月中～下旬)
- 上の原菅蒲園のショウブ(6月下旬～7月中旬)





夏は登山、冬はスキー場(12月下旬~4月上旬のみ)のメッカとしてにぎわう

その4 八海山ロープウェイで 絶景空中さんぽ

●はっかいさんろーぶうゑー
八海山ロープウェイ
☎025-775-3311(六日町八海山スキー場) MAP P16C1
麓から八海山の4合目までをつなぐ、全長2217mのロープウェイ。霊峰・八海山をはじめ春の新緑や秋の紅葉、冬の雪景色と、一年を通して越後の山々の絶景を楽しむことができる。



その3 名將ゆかりの古刹 雲洞庵でパワーチャージ!

「開かずの門」とされていた赤門。石畳の下には1石1字ずつ法華経が記されている。
●うんとうあん **雲洞庵**
☎025-782-0520 MAP P16B2
●養 老元年(717年)、藤原房前が尼僧院として建立したのがはじまり。上杉景勝や直江兼続が幼少期に学んだ寺としても名高く、参道の石畳は歩くだけで万福多幸のご利益がいただけるとか。
●南魚沼市雲洞660 ●JR塩沢駅から車で10分 ●拝観300円 ●9~17時(12~3月は9時30分~16時。受付は閉門の30分前まで) ●水曜 ●40台

絶景から美食、癒しスポットまで大集合! 南魚沼でしたいこと8選

里山の魅力がいっぱい!

南魚沼にはノスタルジックな町並みから名將ゆかりのお寺、豊かな自然が造り出す絶景スポットなど多岐にわたる。自然を満喫するもよし、地元の味覚を楽しむもよし! 人気スポットを回って遊び尽くそう。



ノスタルジックな世界観を楽しんでください!



●都市景観大賞やアジア都市景観賞など多くの賞を受賞している

その1 江戸時代をタイムトリップで 三国街道塩沢宿牧之通りで

●みくにかいどう しおざわじゅく ぼくしどおり
三国街道 塩沢宿 牧之通り
☎025-782-1206(塩沢商工会) MAP P16B2
●江 戸時代の随筆家・鈴木牧之の「北越雪譜」にも描かれた当時の宿場町を再現した通り。雪国特有の雁木造りの通りには、みやげ店やカフェなどが軒を連ね、ゆるやかな時の流れを体感できる。
●南魚沼市塩沢 ●JR塩沢駅から徒歩5分 ●店舗により異なる ●40台(ふれあい広場横)

塩沢商工会事務局長 高野藤夫さん



●南魚沼産 しおざわコンヒカリ「天地米」 精米1kg 800円
●新鮮野菜や特産品などがずらりと並び、魚沼牛乳を使用したご当地ソフト、たっば家ソフト400円

その6 道の駅南魚沼雪あかりで 南魚沼の味覚を味わう

●みちのえき みなみうおぬま ゆきあかり
道の駅 南魚沼 雪あかり
☎025-783-4500 MAP P16A2
●泉記念館、四季味わい館、憩いの広場の3つの施設で構成される道の駅。南魚沼産のコンヒカリをはじめ、地酒や新鮮な野菜を味わえるほか、食事処では地産の食材を使用した定食を味わえる。
●南魚沼市下一日市855 ●JR石打駅から車で5分 ●今泉記念館は入館500円 ●9~18時(12~4月は10~17時、今泉記念館は~17時) ●無休 ●185台

●うおぬますかいらいん
魚沼スカイライン
☎025-783-3377(南魚沼市観光協会) MAP P16A3~B2
●南 魚沼は魚沼盆地が山々に囲まれているため、雲海を見られるスポットが点在。なかでも魚沼スカイラインは町からのアクセスもよく、秋にはワイドに広がる雲海と紅葉のコントラストを楽しめる。
●南魚沼市余川・小栗山 ●JR六日町駅から車で11分(八箇峠入口まで) ●通行無料 ●冬期閉鎖 ●各展望台にあり
南魚沼雲海マスター 若井勝也さん



雲海情報について詳しくは「雲海ハント」をチェック!

その5 魚沼スカイラインで 気軽に雲海ハントに挑戦

雲海を楽しむなら秋がベスト! 早朝なら3日に1回のペースで見られます

●その8 人気宿・龍氣の天然温泉で 旅の疲れをリフレッシュ
●ここからただのほよのやどり ゆうき **心と体の保養の宿 龍氣**
☎025-770-2525 MAP P16B2
●源 泉かけ流し100%の天然温泉と薬石風呂が自慢の宿。5種類のお風呂と15種類の薬石を配合した薬石風呂が評判で、日帰り入浴で訪れる人も多い。美肌&癒しの時間を過ごそう。
●特許を取得した薬石風呂は別途550円(貸バスタオル・着替え付) ●春には菜の花、秋にはキバナコスモスが宿を彩る
●南魚沼市小栗山2310 ●JR六日町駅から車で7分 ●日帰り入浴1000円~(宿泊は1泊2食付1万2100円~) ●日帰り入浴は10~21時 ●無休 ●50台



支配人 中俣靖さん

●あぐりこあえちごわいなりー **アグリコア越後ワイナリー**
☎025-777-5877 MAP P16C1
●豪 雪帯の特色を生かし、雪室で貯蔵・熟成されたワインを醸造。ワインのテイステイング(1杯100円)や雪氷室・樽庫の見学も可能。
●南魚沼市浦佐5531-1 ●JR浦佐駅から車で4分 ●見学無料 ●9~17時 ●無休(レストランは水曜) ●25台
●越後ワインをはじめワインケーキなど、ワイナリーならではの商品が並び、9月上旬にはぶどう収穫祭&ワイン祭りを開催
●雪室で熟成させたソフト&マイルドな味わいの雪雪(赤)750ml 1980円



その7 アグリコア越後ワイナリーで 雪国ワインの魅力がわかる

その2 酒蔵運営の魚沼の里で 美味しいもの探し

●うおぬまのさと **魚沼の里**
☎0800-800-3865(お客様相談室) MAP P16C1
●八 海醸造が運営する複合商業ヴェイレッジ。敷地内には見学可能な雪室のほか、一般の人にも開放している社員食堂やそば店、みやげ店などがあり、ショッピングが楽しい。
●南魚沼市長森 ●JR五日町駅から車で10分 ●入場無料 ●10~17時(一部施設により異なる) ●施設により異なる ●90台



●魚沼の里のハイライトは雪室見学ができる八海山雪室

●約7万坪の広大な敷地に多種多様な施設が点在

ふるさとを五感で感じられますよ



青木明日香さん

●はっかいさんゆきむろ **八海山雪室**
雪中貯蔵庫で、専用に仕込んだ日本酒を貯蔵。見学ツアーは毎日実施しており、みやげ店も併設する。
☎025-775-7707 ●見学無料 ●雪中貯蔵庫体験ツアーは10時30分~15時30分の間に10回開催 ●無休
●年間を通して低温・高湿度に保たれている



●年間を通して低温・高湿度に保たれている

●おみやげをCHECK!
●ホワイトチョコとユズの酸味がマッチした雪室バウムミニ1個380円
●雪室の中で熟成された純米大吟醸 雪室貯蔵三年720ml 3850円



●そばや ながもり **そば屋 長森**
江戸前二八そばの専門店。八海山の麓に湧き出る清水を使用し、ツユは濃いめと薄味の2種類用意。
☎025-775-3887 ●11~15時(土・日曜は~17時) ※そばがなくなり次第終了 ●無休
●季節の野菜の天ぷらが付いた野菜天せいろそば1540円



自分が子どもの頃に
体験したことを子どもたちにも
楽しんでほしくて家族で移住



Interview 01
中古の一軒家を
改装して夫婦で
美容室「bocca」を経営

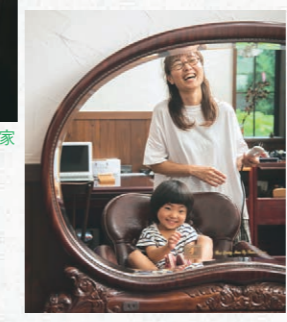
Profile 星野 澄土さん
さちさん

移住スタイル 澄土さんUターン
さちさんIターン

移住した年 2017年

移住前の居住地 神奈川県・愛知県

前職 美容師



**自分が育った町へ戻り
夫婦で美容室をオープン**

もともと美容師として働きたり、開業資金を貯めていた。妻も美容師なので、いつか自然に囲まれた場所で、夫婦で美容室を開きたいなと思っていました。そこで思い浮かんだのが、故郷の南魚沼市。子どもにも「自然とふれ合う生活を楽しんでほしい！」と思ったんです。それで、妻と子どもに付いてきてもらって、中古物件を改装した住居兼美容室をオープンしました。



夫婦の夢が形となったこだわりの店内 ②いつも笑顔が絶えない星野さん一家

南魚沼に 移住しました

い 最初は戸惑いもあったけど、周りの支援に助けられた。ざ住み始めると、いろいろな細かな問題は起こりましたね(笑)。特に妻は都会育ちだったので、地方特有の車社会への適応が…。私、17年間運転してない(汗)って。それと、開業場所が駅から離れていたのが、商売になるかどうか不安だったみたいなんです。でも、やってみると意外に大丈夫なものですね。

移住当初に助かったのが、市の開業支援やリフォーム支援。工務店さんに教わったのですが、住み始めると、意外といろいろな情報が入ってくるんですよ。



**星野さんの
My Favorite**
家に薪ストーブがあって、子どもたちと薪割りするのも楽しい！基本、パパと息子の役割ですけど(笑)。

自由な時間が増えたと語る星野さん夫妻 ③南魚沼らしい雪国生活を満喫中



休 農業にも挑戦して自由な生活を謳歌したい。みの日は、子どもたちと自然を満喫しまくっています。夏は川遊び、冬はスキー。自営業というところがありますが、移住してからは本当に家族の時間がとりやすくなりました。いずれは自然農法での家庭菜園にも挑戦したいです。自給自足生活が目標です。

田舎暮らしには多少の不便は付きものですが、「こういう生活がしたい！」という明確な気持ちがある、より生活が楽しめますよ。



①お米ブランド「然然」をプロデュース ②父親と一緒に「かいせ農園」を営む

移住者にインタビュー!

わたしたち、 移住しました

実は都会からの移住が多い南魚沼市。「なぜ越してきたのか?」という素朴な疑問を実際に移住した方々に直撃。きっかけから日々の生活まで、本音を聞いてみました!

今 僕らのユニークな活動が次世代につながれば最高! 「Soil Works」では、農業を軸にイベントの企画や映像、冊子作りをしています。内側の目線から、農業や南魚沼の魅力を発信したいんです。その想いが次の世代に伝わって、何十年後かまたこの地でも素晴らしい活動が花開けば、もう最高ですよね!



④Soil Worksが手がける冊子「Soil Works SHIN-BUN」 ⑤作り手だからこそ知る魅力を発信する貝瀬さん

**貝瀬さんの
My Favorite**
栃窪の展望エリアからの景色が最高! 雲海も間近で見られるんですよ。そこで雲海米というお米も作ってます!



Interview 02
米農家を営みながら
「SoilWorks」の
プロデューサーとして活動

Profile 貝瀬 智大さん

移住スタイル Uターン

移住した年 2021年

移住前の居住地 東京都

前職 ラッパー・イベント会社勤務



移 住してからは農家と事業で忙しくなったものの、東京故郷に戻って自分なりのクリエイティブ活動を始めた。魚沼出身なんですけど、音楽が好きで、23歳のときに東京の音楽関係のイベント会社に就職したんです。でもコロナで仕事がストップしてしまっ。そんなとき、周りに同郷のクリエイターが意外と多いことに気づきまして。それで、みんなで何か新しいことをしたい! と思ったって「Soil Works」を立ち上げたんです。もともと実家が米農家だったので、故郷・南魚沼を舞台に農業をやりながらクリエイティブな活動をするのもおもしろいかなって(笑)。

戻ってきて改めて感じた
ストレスフリーな生活

にいた頃比べるとビックリするほどストレスがなくなりましたね。農業は夏と冬で全然違うから、時間感覚も変わりました。肉体的には大変ですけど、無心になれる心地よさがあるんですよ。

それとやっぱり風景が最高。例えば、水の張られた田んぼ一面に山が反映している光景などは、何気ない日常風景ですが、もう感動的で。自然に生かされているってしみじみ感じます。雪は大変ですけど、自然を楽しめる人にとってはぴったりの土地ですよ。

同じ志をもった仲間たちと地方と都市の新しい関係性作りを



実際に移住した方々がお答えします!

南魚沼 移住のギモン

Q&A

「移住したらどんな生活が待っているの?」

そんな疑問を解消するために、移住した方々にアンケートを実施。

子育て事情から便利なスポットまで、リアルな声をご紹介します!

Q1 移住後に助かった子育て支援や施設は?

A. 南魚沼市独自の祝い金支給制度「めこちゃん祝い金」。(30代男性)

A. 子育ての駅「ほのぼの」(→P13)という屋内遊戯施設が助かった。冬は毎週使っていた。(50代女性)

④イオン六日町店内にある子育ての駅「ほのぼの」



④八海山などの名峰に囲まれた南魚沼市

Q2 雪国の生活は本当のところ、どう?

A. アパート住まいだと除雪の必要がなく、案外大丈夫。でも、冬は小さい子どもを遊ばせる場所に困る。(30代男性)

A. 冬の生活にかかるお金が高額。光熱費がかなり高くつくので注意。(30代男性)

Q4 買い物の利便性は?

A. 車は必須だが、スーパーやコンビニ、ファストフード、ホームセンターなど、かなり充実している。何もない。ウィンタースポーツ用品が充実している大型のスポーツショップがあれば、なおよい。(40代男性)

A. ネットショッピングと合わせれば、ほぼ何でも買える。(20代男性)

Q5 子連れや若い人が入りやすいお店ってあるの?

A. 苺菜箸というカフェレストラン。特に子連れにぴったり。(20代女性)

苺菜箸 ●しんさいばし

「ママと子供を200%喜ばせる店」がコンセプト。キッズランチ430円~のほか、スイーツも充実。キッズルームが備わっているのもポイント。

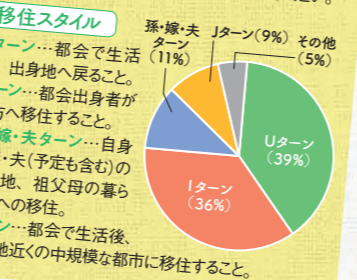
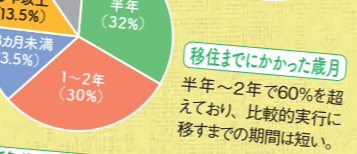
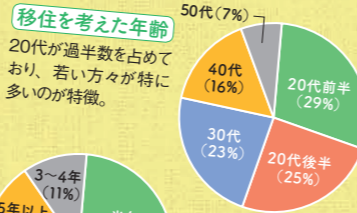
④025-788-1444 MAP
P16B2 ⑤南魚沼市島新田35-1 ⑥JR塩沢駅から車で4分 ⑦11~17時 ⑧日曜 ⑨20台

⑩人気のティラミスパフェ800円



南魚沼の移住者事情

※下記の円グラフの数値は、実際に南魚沼市に移住した計44名のアンケートの回答をもとに算出しています。



Q3 スバリ、南魚沼市のよいところは?

A. 人が優しい。自然など環境がよい。お米がおいしい。スポーツが盛ん。ご近所さんが野菜をたくさんくださる。(40代女性)

A. 南魚沼市女子力観光プロモーションチーム(→P16)が女性目線の観光や市の情報が充実したHPを運営するなど、情報発信が盛んなところ。(30代女性)

Q6 移住後に困ったとき、相談できるところや活用した支援・サービスは?

A. 市役所や、まちづくり推進機構。Iターンの家賃支援と創業支援を活用した。(40代女性)

A. 所属した地元のテニスクラブが、相談のってくれた。(60代男性)

移住が気になったらコチラをCHECK!

自宅情報収集するなら

●すむすも
SUMU SUMO
南魚沼市が、最適な「移住のかたち」を提案してくれるサイト。現地での仕事や住まいの情報、移住の手引きまで、紹介内容は幅広い。



現地で相談するなら

●みなみうおぬましいじゅうすいしんきょうぎかい
南魚沼市移住推進協議会
移住をサポートしてくれる「移住コンシェルジュ」にアクセスできるサイト。申し込み、無料での移住相談や市内見学などが可能。



支援制度を知るなら

●みなみうおぬましいじゅうすいしんきょうぎかい
南魚沼市移住定住サイト
移住支援や子育て支援などがわかる。南魚沼市の魅力から暮らしぶりまでをQ&A形式などで紹介しており、移住の全体像がつかみやすい。



生活を調べるなら

●らいふいん
LIFE in



移住のきっかけは
観光協会からのお誘い
生ボランティアのときから、毎年夏に南魚沼の子ども自然体験村にスタッフとして参加していたんです。そうしたらある日突然、観光協会の方から電話があり、「こっちに来て骨を埋めないか」と。衝撃的でした(笑)。でも何か縁を感じたんですよね。それで、打診された7日後には移住を決めて、そのまま子ども自然体験村の仕事をするようになったんです。



④参加した子どもたちのサポートも行う



④20年以上、子ども自然体験村に携わる武宮さん

武宮さんの

My Favorite

毎年お世話になっている五十沢キャンプ場!子どもたちと過ごした時間も含めて、いろいろな思い出があった場所です。



わたしたち、南魚沼に移住しました

外で遊ぶ楽しさを
知らない子どもたちにも
いつもと違う体験の機会を作りたい



Interview 03

「田舎で過ごす夏休み」をコンセプトに子ども自然体験村を運営

Profile 武宮 敬介さん
移住スタイル Iターン
移住した年 2011年
移住前の居住地 東京都
前職 アウトドアインストラクター

移住してすぐは、なかなか雪国の生活になじめませんでした。細かな話ですが、例えば出張中、雪の重みで車のワイパーやサイドミラーが折れちゃったり。萎えますよ(笑)。冬の装備もわからないことが多くて、よく知り合いに聞いていたんです。でもそのときに周りに相談できる人がいるありがたさを実感しましたね。これは移住生活のポイントだとも思います。もちろん今はすっかり慣れて、スキーや温泉などを満喫し放題(笑)。移住してよかったなああとづくづく感じています。

はじめての冬の洗礼
周囲の助けに感謝

イマドキの子たちに
自然の楽しさを伝えたい

今の目標は、子ども自然体験村をもっと普及させて、子どもたちをどんどん外へ連れ出すこと。やっぱり視野を広げる場として子どもにとって大事です。実は南魚沼でも、自然の中で遊ぶ楽しさを知らない子が意外と多いんです。キャンプや稲刈り、雪遊びなど、南魚沼ならではの体験を通じて、都会の子はもうろん地元の子にも、もっと自然の魅力を伝えていきたいですね。それが僕の役割です。

④野外生活を通して自然や環境への理解を深める



南魚沼市ならではの名産品がもらえる!

ふるさと納税



ふるさと納税の申込みはコチラ

寄付を通じて自治体を応援すると日本各地の名産・特産品が手に入るふるさと納税。南魚沼では南魚沼産コシヒカリや日本酒、フルーツなどバラエティ豊かな返礼品が盛りたくさん! 地域の魅力を再発見しながら、お気に入りの品を見つけよう!

選べる使い道

どのような取組みに活用されるかをCheck!

1. 安心して暮らせる福祉のまちづくりコース

地域完結型保険医療体制や、高齢者・障がい者福祉の充実、子育て支援の充実などに活用される。

こう使われた!

子育て支援の充実のための施設整備費用として活用し、子育ての駅「ほのぼの」(MAP P16B2)がオープンした。



2. 地域社会を支える人づくりコース

学校教育、地域・家庭教育、生涯学習の充実など地域を支える人材を育てるために使われる。

3. 豊かな自然づくりコース

登山道の整備などの自然環境の保全と活用のほか、社会・生活環境の向上などに役立てられる。

4. 安全・快適でうるおいのある生活ができるまちづくりコース

消雪施設の管理など交通体系、水道などのインフラ整備、防災施設の整備補助などに活用される。

5. 力強い産業のまちづくりコース

商工業の振興・雇用の促進、創業支援や観光案内所の設置など農業や観光を盛り上げていくのに使われる。

こう使われた!

六日町駅内のコワーキングスペース「南魚沼市事業創発拠点」(MAP P16B2)の改修費の一部に使用。



6. あかるい自治のまちづくりコース

高度情報化・交流などの推進など市民が主体となったまちづくりを目指す活動費にあてられる。

7. 市長に任せようコース

1~6のコースの中から市長が町の状況に応じて最適な事業に活用。

おすすめの返礼品はコチラ

米

人気ナンバー1の返礼品。米がおいしく育つ条件に恵まれた南魚沼の農家が、こだわり抜いて作ったトップブランドの米を、さまざまな価格帯から選べる。



5000円~

雪蔵貯蔵米 南魚沼産こしひかり

米に関して幅広い知識を持つ、お米の五つ星マイスターが厳選。契約栽培ならではの品質のよさと雪蔵倉庫での冷所保管によって鮮度を保持された米は、いつでも新米のようなおいしさ。

- 内容量 2kg×1袋
- 受付期間 通年
- 提供元 吉兆茶



1万2000円~

厳選こだわり南魚沼産コシヒカリ「こまがた農園のお米」

240年以上続く米農家が作るコシヒカリ。魚野川のミネラル豊富な雪解け水とアミノ酸たっぷりの熟成オリジナル肥料で育った米は、適度な食感と甘みと香りが際立つ。

- 内容量 5kg
- 受付期間 通年
- 提供元 こまがた農園



1万7000円~

桑原農産のお米 南魚沼産新之助

数々の米の品評会で受賞歴のある桑原農産が作る南魚沼産新之助。化学肥料一切不使用、有機肥料を使用した新之助は、炊きたてはもちろん冷めてもおいしさが続くのが特徴。

- 内容量 5kg
- 受付期間 通年
- 提供元 桑原農産



3万7000円~

関家のこだわり米 南魚沼塩沢産コシヒカリ

世界一高額な米としてギネス世界記録にも認定されている関農園。特に米作りに適した地として知られる塩沢で栽培、有機微生物農法で育てられた米は上品な甘みと香りが広がる。

- 内容量 10kg (5kg×2個)
- 受付期間 通年
- 提供元 関農園



COLUMN

南魚沼市の代名詞といえば、やっぱりコレ! お米のおいしさの秘密に迫る!

全国屈指のお米の名産地として名高い南魚沼市。そのおいしさを支えているのは、恵まれた自然条件と栽培技術の向上、そして「南魚沼産コシヒカリ」を食べた人々からの高評価。最高品質のお米が生まれる理由を、一挙ご紹介!



ヒミツ1

盆地ならではの気温の寒暖差 穂が出てからの気温の寒暖差が大きいため、甘みのあるおいしい米が育つ。



ヒミツ3

稲作に適した土壌 養分の供給が少ない土壌が広がっているため、生育過剰が抑えられて、栽培には有利。



ヒミツ2

豪雪がもたらす豊富な水 高い山々からの豊富で清らかな水は、稲の元気の源となり、米を実らせる。

コチラも注目

雪室貯蔵が甘みを引き出す

雪室は、温度と湿度を一定に保てるため、米の鮮度を保持しながらおいしさ・香りを守ることができる。



地元の農家さんに聞きました!

その1 スバリ、お米作りの秘訣とは?

A. 一番大事なのは冷やすこと。お米の大敵は、刈った後の酸化なんです。うちでは劣化を防ぐために雪室貯蔵を行っています。そうすると、春以降も新米とほぼ同じおいしさが楽しめるんですよ。あと、栽培するときの水も大事。できるだけ澄んだ水を使いたいので、田んぼには井戸水を引いています。

その2 おいしいお米の炊き方って?

A. 炊き方の秘訣も、やっぱり冷やすことなんです。研いだお米を冷蔵庫で2時間以上冷やすだけで、効果は圧倒的。ぜひ試してみてください。

① 最初の水はすぐ捨てる 最初に出たヌカに長く浸すと、米においしさを吸い込んでしまうので注意。

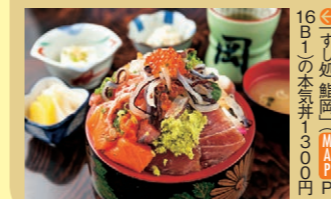
② 2回目以降はやさしく 最初の水を捨てたら、2回目以降はできるだけやさしく研ぐ。3、4回でOK。

③ 冷蔵庫で2時間以上冷やす 水に浸した状態で冷蔵庫へ。2時間以上冷やしたあと、そのまま炊飯器で炊く。

番外編

お米イベントもアツい! 「南魚沼、本気丼」キャンペーン

日本一の食味を誇るコシヒカリの産地として、ブランド力向上と交流人口数の拡大を目的とした食のキャンペーンが人気沸騰中。2022年は市内50店舗以上が参加し、各店で「日本一のコシヒカリ」を生かした丼メニューを提供。イベントの最新情報は、QRコードをチェック。



関さんのお米を食べるなら...

うおぬま倉友農園 おにぎり屋

☎ 025-782-5151 MAP P16B2

自家農園産「塩沢産コシヒカリ」を用いて、すべて手作り。塩だけで味付けする塩おにぎりや、新潟の郷土野菜「かくら南蛮」入りなど、常時12~13種類用意。①南魚沼市塩沢435-1 ②JR塩沢駅から徒歩10分 ③9~17時 ④無休 ⑤10台

⑥1日1200~1500個売れる人気店 ⑦おにぎりは1個120円~とリーズナブル



おいしいお米をぜひ味わってください!

うおぬま倉友農園 関秀俊さん

1万2000円～

よもぎの香りが広がる
こだわりの名物だんご

笹だんご

越後魚沼の笹だんご

県を代表する和菓子の一つ・笹だんご。上質な餅粉、100%国内産のヨモギと小豆を、八海山の名水を使用してひとつひとつ丁寧に手作りする。八海山に自生する生笹で包むこだわりも。



- 内容量……40g×10個×3袋
- 受付期間………通年
- 提供元………やまと食品

1万6000円～

独特のシャリ感と抜群の甘み
八色原で育ったブランドスイカ

スイカ

八色産スイカ 清水農園の
特別栽培大玉スイカ(1玉)

八海山の麓、八色原で栽培されるスイカ。一般的なもののよりも糖度が高く、みずみずしい独特のシャリシャリ感が特徴。品質を重視しているため、当りはずれのないスイカとして評価も高い。



- 内容量………1玉(約8~9kg)
- 受付期間……5月上旬~7月下旬
- 提供元………清水農園

2万4000円～

温泉熱を利用して栽培
雪国から贈る、完熟マンゴー

マンゴー

南魚沼産 魚沼の妖精
1個入りマンゴー

敷地内から湧き出る温泉の熱を利用して育てられたマンゴー。徹底した温度管理と、温泉熱や雪の反射光を利用した環境にもやさしい完熟マンゴーは糖度18度以上! 味も香りも文句なしの逸品。



- 内容量………3L(460g以上)×1個
- 受付期間……4月中旬~8月下旬
- 提供元………ゆきぐに温泉マンゴー

6000円～

南魚沼産の素材が生み出す
手作りの自然派味噌

味噌

木桶仕込み天然醸造味噌

明治23年(1890)創業の醸造所が作る天然醸造仕込みの味噌。大豆と米、塩のみを原料に手作業で作られ、時間をかけて発酵・熟成させた味噌は、コクとまろやかなのなかにやさしい甘みが際立つ。



- 内容量………500g×4個
- 受付期間………通年
- 提供元………木津醸造所

10万7000円～

雪温貯蔵でうまみがアップ!
とろける味わいのブランド和牛

雪温貯蔵和牛

【別格 雪温貯蔵にいがた和牛】
A5サーロインステーキ

新潟のブランド和牛「にいがた和牛」を雪温貯蔵で熟成しておいしさをさらにワンランクアップ! 5年間の研究を経て誕生した雪温貯蔵にいがた和牛はお肉の甘み、うまみが増した極上の味わい。



- 内容量………250g×5枚
- 受付期間………通年
- 提供元………内山肉店

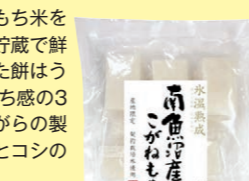
6000円～

もちもち食感とコシが特徴の
もち米の最高峰で作る逸品

餅

【生切り餅】
氷温熟成南魚沼産こがねもち

南魚沼産のこがねもち米を使用した餅。雪蔵貯蔵で鮮度を保ち熟成された餅はうまみ・甘み・もちもち感の3拍子が揃う。昔ながらの製法で作られ、粘りとコシの強さも特徴の一つ。



- 内容量………600g×2袋
- 受付期間………通年
- 提供元………吉兆楽

3万円～

便利なクーポン券で
のんびり贅沢な時間を過ごそう

旅行クーポン券

【南魚沼旅行クーポン】
9,000円分クーポン券

オーダーメイドツアーの相談もできる旅行クーポン券。南魚沼市内で使えるクーポン券で、宿泊・食事はもちろん観光体験にも使用可能。予約手配はコンシェルジュにお任せなので利用も便利で簡単。



- 内容量………9,000円分
- 受付期間………通年
- 提供元………北国からの贈り物(北国トラベル)

1万8000円～

1200年以上の歴史が
受け継がれる織物の芸術

越後上布

越後上布 カード名刺入

国の重要無形文化財指定、ユネスコ無形文化遺産登録の「越後上布」のカード名刺入れ。奈良時代より受け継がれ、手織りで作られる繊細な越後上布は、さらりとした感触の上布の最高級品だ。



- 内容量………1点
- 受付期間………通年
- 提供元………織の文化館 塩沢つむぎ記念館

6000円～

豊富な雪解け水と寒暖差が
育てる肉厚しいたけ

しいたけ

厚いにもほどがある
「八色しいたけ」

濃厚な味わいとボリューム感が自慢のしいたけ。雪国ならではの環境と、徹底した管理、上面栽培により育つ肉厚のしいたけは、しっかりとした歯ごたえと独特の風味がクセになる逸品。



- 内容量………1kg
- 受付期間………通年
- 提供元………JAみなみ魚沼 特産センター

日本酒

市内にある3酒蔵「高千代酒造」「青木酒造」「八海醸造」が仕込んだ日本酒を厳選。南魚沼の澄んだ空気、雪解け水、米と伝統の技術で造られる老舗酒造の味を自宅で楽しもう。



5000円～
越後の名酒「八海山」
特別本醸造

高品質な酒造りと「八海山」のブランドで知られる八海醸造を代表する酒。八海山の伏流水「雷電様の清水」と厳選した酒米で造られ、やわらかな口当たりと淡麗な味わいが特徴。

- 内容量………720ml×1本
- 受付期間………通年
- 提供元………利七屋



1万2000円～
雪国のお酒「鶴齢」
純米大吟醸

享保2年(1717)創業、300年以上の歴史をもつ青木酒造が造る、名酒「鶴齢」の最高峰。「淡麗旨口」の日本酒は、果実のような華やかな香りとやさしいうまみが口の中に広がる。

- 内容量………720ml×1本
- 受付期間………通年
- 提供元………利七屋



1万6000円～
日本酒 高千代酒造
大吟醸 秘酒

希少酒米「一本杓」の栽培から精米に至るまで携わり、昔ながらの手作業で酒造りを行う高千代酒造の最高級酒。1年以上熟成された、丸みのある上品な味わいとフルーティーな香りが特徴。

- 内容量………720ml×1本
- 受付期間………通年
- 提供元………新潟の地酒 たいせいや



2万2000円～

日本酒 八海山・鶴齢・高千代
巻機720ml×3本セット

3酒蔵の地酒のみ比べセット。上品な甘みの「八海山 純米大吟醸」(八海醸造)、軽くソフトな味わいの「鶴齢 純米吟醸」(青木酒造)、巻機山の伏流水で仕込んだ「巻機 純米吟醸」(高千代酒造)の3種。

- 内容量………720ml×3本
- 受付期間………通年
- 提供元………新潟の地酒 たいせいや

9000円～

雪室で越冬・熟成させた
濃厚人参ジュース

雪室人参ジュース

飯塚農場の雪室人参ジュース
(ストレート)

特別栽培で育てたニンジンを使用したジュース。雪室で寝かせ熟成させたニンジンは、特有の臭みがなく甘みがアップ! すりおろしニンジン、栄養と繊維をまるごと味わうことができる。



- 内容量………200ml×10本
- 受付期間………通年
- 提供元………中島屋商事

1万円～

材料は麴と八海山の軟水のみ
すっきりした味わいの甘酒

甘酒

麴だけでつくったあまさけ&麴だけで
つくったすっきりあまさけ 3本セット

八海醸造が手がける、麴だけで造られる甘酒。ノンアルコールで甘酒独特のクセもないので子どもから大人まで幅広く楽しめる。糖分控えめのすっきりタイプとの詰合せ。



- 内容量………麴だけでつくったあまさけ 825g×2本
麴だけでつくったすっきりあまさけ 825g×1本
- 受付期間………通年
- 提供元………SEP INTERNATIONAL

6000円～

ライトでフルーティーな
雪国生まれの赤ワイン

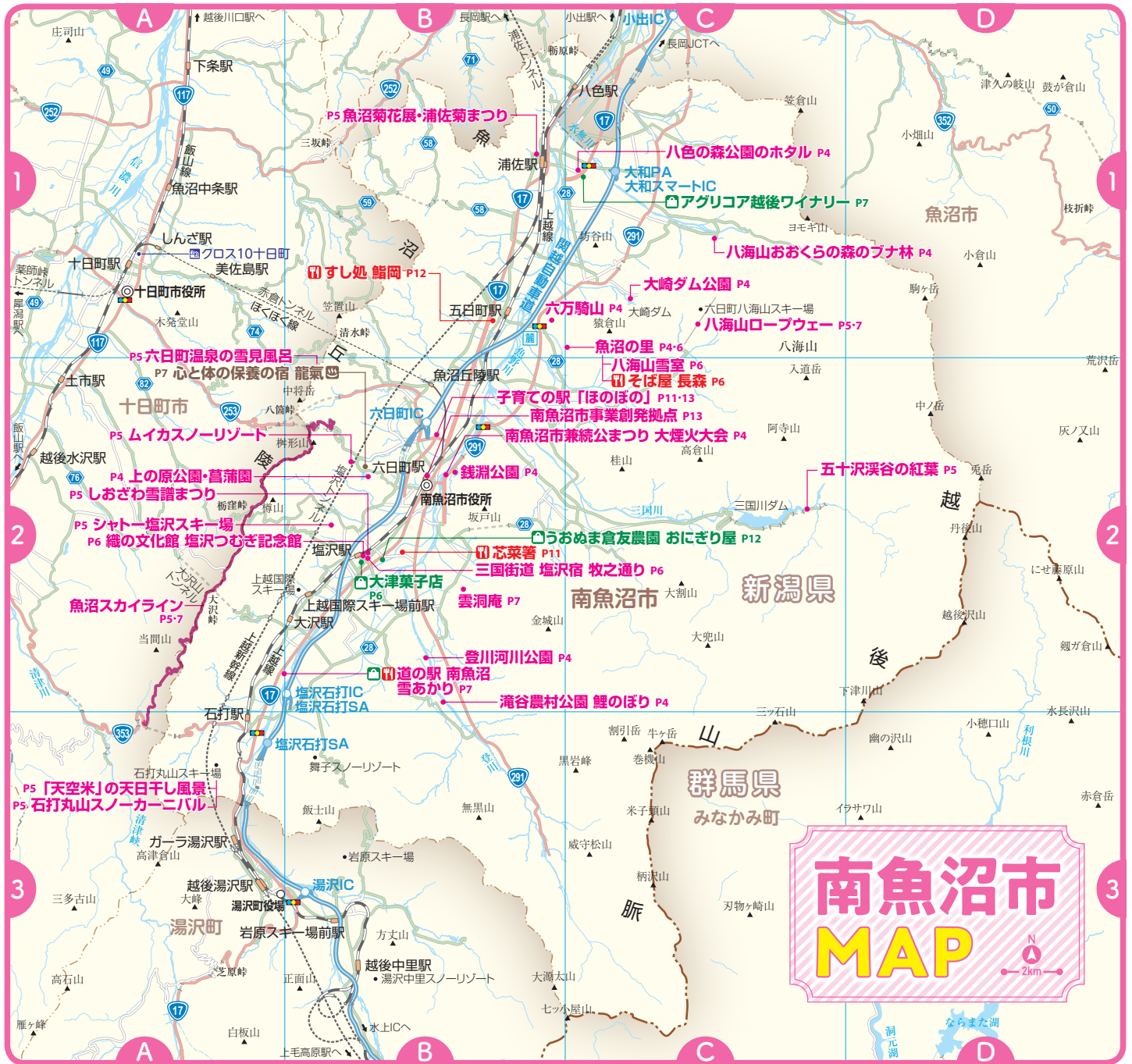
ワイン

お米や和食にも合う!
「越後ワイン(赤)」

地元の人たちにも愛される軽やかな口当たりのスタンダードタイプの赤ワイン。南魚沼地域特有の昼夜の温度差がぶどうの糖度を上げ、品質のよいワインを造りあげる。



- 内容量………750ml×1本
- 受付期間………通年
- 提供元………越後ワイナリー



観光情報はこちらでCHECK!

南魚沼市観光協会

公式サイト



YouTube



Facebook



南魚沼市女子力観光
プロモーションチーム

Instagram



【観光に関するお問合せ】
(一社)南魚沼市観光協会
☎ 025-783-3377

【移住・定住に関するお問合せ】
南魚沼市U&Iときめき課
☎ 025-773-6659

発行 南魚沼市役所 総務部 U&Iときめき課
企画・編集・制作 株式会社JTBパブリッシング

©2022南魚沼市役所 総務部 U&Iときめき課/JTB Publishing, Inc. All Rights Reserved.

※本誌掲載のデータは2022年8月末現在のものです。発行後に、料金、営業時間、定休日、メニュー等の営業内容が変更になることや、臨時休業などで利用できない場合があります。また、各種データを含めた掲載内容の正確性には万全を期しておりますが、お出かけの際には電話等で事前に確認・予約されることをおすすめいたします。なお、本誌掲載内容による損害等は、補償いたしかねますので、あらかじめご了承くださいませようお願いいたします。

※本誌掲載の料金は、原則として取材時点で確認した消費税込みの料金です。また、入園料などは、特記のないものは大人料金です。ただし各種料金は変更されることがありますので、ご利用の際はご注意ください。

※定休日は、原則として年末年始・お盆休み・ゴールデンウィークを省略しています。

※利用時間は、特記以外原則として開店(館)～閉店(館)です。ラストオーダーや入店(館)時間は通常閉店(館)の30分～1時間前ですのでご注意ください。

※交通標記における所要時間は、あくまで目安ですのでご注意ください。

※本誌に掲載している地図は、国土地理院発行の数値地図(国土基本情報)電子国土基本図(地図情報)、数値地図(国土基本情報)電子国土基本図(地名情報)及び数値地図(国土基本情報20万)を編集・加工して作成しました。

※「QRコード」は株式会社デンソーウェブの登録商標です。