

とおかまち

Public Relations

市報

No.233

2014
12/10

平成26年 12月10日号

特集

スムトコ。とおかまち

— 住み移る・住み続ける・住み継ぐ —

黒倉に住んで4年目になる
嶋村さん夫妻。
来年2月には新しい命が
誕生します。

その他の主な内容

- | | | | |
|----|-----------------------------------|----|---------------------------------|
| 18 | ピックアップニュース 第66回十日町雪まつり | 25 | お知らせ・ガイド |
| 21 | 連載コーナー① 昭和のとおかまち／
こへび隊・サポーター通信 | 28 | 連載コーナー③ 熱中・夢中／
和顔愛語／イクメンカジダン |
| 22 | タウンピックアップ | 30 | ジュニア芸術祭 |
| 24 | 連載コーナー② キラメキワークス | | |

スムトコ。とおかまち

— 住み移る・住み続ける・住み継ぐ —

私たちが住んでいるこの地、十日町市。皆さんは、「住む」という行為をどれだけ深く味わっていますか。この土地で生まれ育った人の中には、「住む」ということを特別に意識しないで生活している人もいるかもしれません。

市内には、十日町市を選んで移り住んだ人がたくさんいます。その皆さんからは、このまちはどのようなに見えているのでしょうか。

本特集は、「スムトコ（住む場所）」としての十日町市」の魅力を、移住者の皆さんの声を中心にお伝えします。

田野倉のあぜで遊ぶ渡辺夫妻の子どもたち（8・9ページ）

住む場所としては世界一。暮らしのアーティストを大切に、まずは自分たちのために心地よい場所にしましょう

Karl Bengs



Interview

カール・ベクスさん（竹所・72歳）

1942年、ベルリン（ドイツ）生まれ。家具職人の父の影響を受け、日本文化に関心を持つ。ベルリンやパリ（フランス）で建築デザインオフィスに勤務しながら、建造物・家具の復元修復を学ぶ。1966年、空手を学ぶために日本大学に留学。それ以来建築デザイナーとしてヨーロッパや日本で活動。特に日本の民家に強く惹かれ、ドイツに移築する仕事に携わる。1993年、竹所で現在の自宅となる古民家を購入、再生して以降、住みながらにして全国で古民家再生を中心に活躍中。

む場所としては世界一だと思っています。

私は、「住む」ということにこだわっています。そのために建築を通じて暮らしを提案しています。皆さんからは、家も含めて住むことにプライドを持ってほしいです。

昔の大工はアーティストで

この地には、多くの自然や暮らしの技術が残っています。静かだけど、農や生活の営みが聞こえてくるので寂しくありません。雪景色は本当に素晴らしいです。そして、何より人々が親切で温かい。私は、この土地の全てに魅了されて暮らし始めました。住

くしようと活動したり、いつしか途絶えていた行事を復活したりと、日々の暮らしを良くしようと、生活を楽しもうという気持ちを持っています。同じ場所でも、考え方が変わるだけで、何もない場所から輝く場所へと変わったのです。

この地に住んでいる人たちは、自分のためにもつと考え、行動してほしいと願っています。「子どもが帰ってこないから」などとあきらめるのではなく、景観をきれいにする、心地よい住まいにすることを自分のためにしてほしいです。その心に魅力を感じても住む人が現れることもあるのです。

竹所の皆さんは、集落内にある古民家を購入したときから私を歓迎してくれました。私が感じているこの土地の素晴らしさも、当時の皆さんには当たり前で強く感じていなかったのですが、今ではその魅力に気付いて共感してくれています。集落内の景観を良



竹所で再生した古民家「イエローハウス」。東京都内に住む吉田さんが購入し、週末にオープンガーデンを開いている。竹所にはカール・ベクスさんが手掛けた住宅が12軒中7軒あり、独特の雰囲気を出している。



上▶7年目となる実行委員会主催の「田んぼへ行こう」の参加者との一枚。県外からの参加者と作業を通じて交流します。／下▶池谷地内に、来年春に完成予定の移住者向け住宅「めぶき」を建設中です。農業後継者を育てるための施設として利用されます。

彼女がこのムラを気に入ってくれて、移住してきたときから、自分の子どものように接しています。がんばり屋さんで性格も良く、すぐに集落の一員として馴染んでいました。今ではこの地区にとって大切な存在になっています。

福嶋さんは
こんな人



池谷でいつも

お世話になっている

曾根 武さん（池谷・78歳）

福嶋さんは、「池谷を支援していたNPO法人スタッフが撮った写真の、池谷に住んでいる皆さんの笑顔がとてもすてきで。元気を感じて行ってみたくなったんです」と活動のきっかけを話します。

「集落の皆さんはよそ者に対する警戒心がありませんでした。それは中越地震後、多くの人が池谷を訪れたからではないかと思えます。他人が自分たちのために汗を流してくれる姿を見て、集落の人たちもがんばろうと勇気付けられていったのは大きいですね」と感じるとともに「高齢化と後継者

不足、食料自給率低下と減反など、さまざまな問題があり、日本の縮図のように感じました。そこから自分には何ができるかということを考え始めました」と当時を振り返ります。

福嶋さんは、「震災後、若者が移住して活性化していることに驚きました。この成長と一緒に感じたかった」との思いから、都内の会社勤めながらも、月1回程度池谷にボランティアに通いました。

集落の皆さんと顔の見える間柄になる一方で、「自分のやっている仕事は自分以外でもできる替えのきく仕事ではないか」「自分の

「池谷で生活を始めた当時は収入が少なく、すぐ近くに家族がいなかったため、漠然とした不安を感じるようにになりました。正直将来がどうなるのか怖かったです」と、福嶋さんは胸の内を明かします。その後、移住後に出会った照彦さんと結婚し、NPO法人化した実行委員会で働けるようになった

り、不安は徐々に解決していきました。

福嶋さんは、今、十日町市地域おこし実行委員会の一員として、池谷や十日町市に興味がある人に地域の魅力を伝え、移住を勧める仕事をしています。「来てくれた人に池谷の魅力を感じてもらおうととてもうれしんです」「例えば住まなくても『故郷』と言ってもらえることもあるんですよ」と、まるで住民のように目を輝かせます。「自分が感じた不安は、移住者なら誰でも感じることに。自分が感じたからこそ理解できるし、この不安を取り除いてあげられたら」と、福嶋さんだからこそできる視点で、池谷集落を存続する活動に意気込みます。

笑顔に惹かれ通い始めた池谷は、問題を抱える日本の縮図だと感じました

社会に直接影響力のある仕事に就くことを決心

漠然とした不安が怖かった。自分の経験を糧に移住希望者の不安を取り除きたい

Mika Fukushima

地域
おこし

笑顔に惹かれて通い始めた池谷。その一員として集落の存続に取り組みたい

プロフィール

福嶋 美佳さん
(中条峠・28歳)

仕事：特定非営利活動法人十日町市地域おこし実行委員会

出身：東京都

家族：昇さん（59歳）、恵さん（59歳）、範子さん（84歳）、照彦さん（34歳）

大学4年のときインターンとして特定非営利活動法人JENに勤務。同団体の中越大震災復興支援のボランティアとして池谷に訪れたことがきっかけで移住。



上▶栽培している神目箒は、「自然が持つ効果をみんなにも分けたい」と、ハーブティーにして販売しています。／下▶今年10月に初めて開催した野良キャンプ。暮らしの知恵を次の世代につなげるため、来年以降も開催を企んでいます。

食にしても、生活にしても「自然と共に生きる」というしっかりとした考えを持っていて共感できます。カッコよく田舎暮らしをしていて憧れますね。

嶋村さんはこんな人



野良キャンプを一緒に仕掛けた

藤田 理生さん（千溝・29歳）

単純にカッコいい生活がしたかった。毎日を気持ちよく過ごしたかった

越後三山を望み、朝日を浴びることが出来る場所で、前にあった家を改築して住んでいるのは嶋村さん夫妻。「除雪される道路沿いに住んだらという助言もありましたが、そうしたらこの景色は見れないし、太陽の光も多くはもらえません。昔の人は自然の理にかなっているんですよ」と嶋村さんは話します。山に囲まれた田舎暮らしを意識したのは、国外を点々と旅行したときからです。「貧しい生活なのに、日本にはない笑顔なんですよね。日本のほうが裕福だけど違う裕福なのでは」と、豊か

さの本質を考えるようになり、山の暮らしを意識し始めました。「究極の田舎暮らしは難しいと思います。例えば、うちのお風呂はユニットバスです。大切なことは妥協しないで、今の暮らしも取り入れています」と暮らし方のコツを話します。「単純にカッコよく、気持ちのいい生活がしたかったんです。それは、1人の人間として、自然の循環の中で生きることです」と話します。

冬が最高です！

嶋村さんには好きな季節があります。「冬の暮らしが最高ですね。夏は農作業でかなり忙しいのですが、冬は雪と向き合うだけでいい。家族との時間も多くなるし、なか

なか出ないお天道様（太陽）のありがたさも分かります」「雪処理さえ終われば、後は自分の時間です。暖炉にあたりながら読書をしてもいいし、晴れた日はホットワインを持って裏山へスノーシューで散歩に行ってもいい」と、雪のある暮らしを楽しんでいます。

若いからこそその田舎暮らしがいい

そんな嶋村さんも雪の量に気持ち凹んだときもありました。「豪雪のときはさすがに参りました。でも乗り越えましたよ。若いからこそできたんじゃないかな。若いときは体力もあるから苦労もできる。苦労や不便さの中でどうやって楽しい生活ができるか考えた

り行動したりできると思います。自然の中で暮らす知恵が身に付きますよね。それが生きる力だと思います」。嶋村さんは、若いからこそその田舎暮らしを勧めます。

自然や暮らしの知恵を、次の世代につなげたい

嶋村さん夫妻は来年2月に新しい命を迎えます。「子どもや孫のことを考えると環境に影響があるものは使いたくない。それはカッコ悪い生活です。暮らしの知恵と自然をしっかりと次につなげたい」とい、今年から『野良キャンプ』というイベントを始めました。もつと多くの人を巻き込みたいですね」と、この地の良さを次世代につなぐことに意欲を燃やします。

プロフィール

嶋村 彰さん
(黒倉・35歳)

仕事：森林整備関係ほか、季節に合わせた仕事

出身：埼玉県

家族：真友子さん（34歳）、サン（1歳）
高校卒業してから川口町（現長岡市）で9年間過ごした後、インドなど海外での長期滞在でさまざまな経験をする。帰国後、長野県栄村などでの生活を経て、平成23年初春に黒倉へ移住。

田舎暮らし

若いからこそ田舎暮らしがいい。自然や暮らしの知恵を次世代に伝えたい

Akira Shimamura



上▶家族で農作業することもあります。東京では芝生で遊びたくない、砂場に入りたくないと言っていた正空くんも野山を駆け回っています。／下▶昨年は中止した盆踊りも復活。お父さんもお母さんも楽しみました。

「田舎暮らしを意識していたわけではなく、自分たちのこれまでの暮らしを見つめて、次に望む暮らし方を探したら、巡り会ったのが田野倉でした」。「子育てと、持続可能な生活と、今までの仕事を生かせることの3つの接点がこの場所にありました」と、渡辺さんは移住の理由を語ります。

環境が子どもを成長させてくれます

移住のきっかけの1つである「子育て」について、「周囲の環境が全く違う。東京では隣の人も分からなかったのが、こちらでは集

圧倒的な弱者

落みんな子どもを見てももらえま

分を「圧倒的な弱者」といいます。

「近くに一人暮らしのおばあちゃん

集落の共同作業には必ず来てくれます。しかも家族全員で参加してくれるので、集落に馴染もうという気持ちが伝わります。このことで集落の雰囲気も変わり、明るくなりました。何事にも一生懸命なので、集落のみんなが応援したくなるんです。

渡辺さんはこんな人



集落でお世話になっている区長の

樋口 繁勝さん(田野倉・65歳)

つてくれたり、畑仕事を教えてくれたり。本当にたくましくて、何もできない自分たちの弱さを痛感しました」と、集落の皆さんに感謝をしています。

助け合う環境で自分に何ができるかを探しています

「そもそも『助ける』『助けられる』という感覚が間違っていた気がします。この集落では助け合い、

分かち合っているんです。僕もその輪に入れてもらいましたが、皆さんからもうばかり。いつか恩返しができたらと思っています」と話します。

渡辺さんは、その可能性を探る一つとして東京都日野市にある「実践女子大学(建築デザイン・高田典夫研究室)」との協働を始めた。今年はいくさんの学生が草取りや稲刈りに来たり、盆踊りに参加したりしました。「自分に何ができるか探している最中です。それは、労働力よりは心の部分なのかなと。失われていく知恵や行事などの価値が再認識してもらえることに一役買えたら」と、渡辺さんは集落での自分なりの互助を模索しています。

農業・子育て

ここに暮らすだけで十分な子育てができます

プロフィール

渡辺 正幸さん
(田野倉・39歳)

仕事：農業
出身：東京都
家族：奈々子さん(39歳)・正空くん(6歳)・ももちゃん(2歳)
東京都内のNGO(国際協力に携わる非政府組織)に勤務していたが、暮らしを変えるため、2012年に移住。

Masayuki Watanabe

Momoko

Nanako

Masaya

半移住

という
選択

Double Local

2012夏、松代に「山ノ家カフェ&ドミトリ」がオープンしました。経営するのは、東京と松代の2か所に、住まいと仕事の拠点を持つ池田史子さんと会社の皆さん。池田さんは、この2か所を行き来しながら生活する「ダブルローカル」という暮らし方を提案しています。その思いを、「山ノ家」の経緯と合わせて語ってもらいました。

芸術祭でにぎわった最初の夏と、お客さんが入らなくなった秋

2011年初夏に、知り合いから「十日町市で空き家を再生するプロジェクトがあるからできる範囲で手伝ってほしい」と、声をかけられたのが山ノ家の全ての始まりでした。お手伝いで関わるつもりでしたが、さまざまないきさつがあり、最終的には経営者となりました。

空き家は、「こんなのがあったらいいな」との思いからカフェと宿泊ができるお店にして、「居心地がいいな」という空間デザインにしました。都市の人が来て使いやすいものにしたので「田舎の中に都市をつくってしまったのではないか」と感じていました。

オープンは2012年夏でした。大地の芸術祭の年でしたので、宣伝をしなくても、他の店から溢れたお客さんが流れてきて忙しい

当初は想像していなかった動きです。

半移住だからこそ、都会の良さを松代に持ち込め、松代の良さを都会へ発信できます

これらへの参画は、東京と松代との半移住の生活ができています。松代に完全に移住してしまつたら東京の最先端の動きとつながれませんが、東京にしかない良さを松代に持ち込めるし、つなげられると思います。逆にこの地域の自然の豊かさやおいしい食・空気・水がどんなにありがたい、素晴らしいものかを都会に伝えられます。どちらに対してもメッセージ



季節ごとのワークショップを開催しています。／
①②④▶地元の人と都会の人との交流が魅力です。／
①③④▶季節に合わせた、この地域らしい内容を取り入れています。

都会の良さと地方の良さを交わらせる。実践することで暮らし方の提案をしたい

日々を送りました。ところが、秋になるとお客さんは来なくなりました。

ありがたかった地域とのつながり

そんなとき、松代商工会で地元の名産品から名物をつくる動きがあり、仲間に入れてもらいました。そこで多くを学ばせてもらい、地域に馴染むことができました。

冬期間は、差し入れをしてください、雪おろしなど生活の仕方を教えてくれたりと、地域の皆さんから本当に良くしてもらいました。皆さんに支えられながら何とか冬を越したことで、住民になれ



ヤーになれるんです。

この地域は、東京の最先端「里山」の違和感に抵抗がありません。農舞台や山ノ家は都会っぽい空間ですが、受け入れられています。同じ地域で違和感が共存しながら、一つの目的に向かって進んでいるところが素晴らしい、世界的にもなかなかありません。

私たちが提案したいのは「暮らし方」そのものです

カフェにしろ、地域のプロジェクトにしろ2つの拠点を持ちながら活動していることの「暮らし方」そのものを提案したい。都会の暮らしや生活を捨てなくてもできるんだというモデルケースを示したいんです。そして多くの都会の人に実践してほしいと思っています。都会に住んでいる100万人が、それぞれお気に入りの里山を見つけて活動したら日本中の地域が楽しく元気になる。地域が元

たような気がしました。そうしたら、雪解けとともに地域の人が利用してくれるようになりました。今では、カフェの利用客はほとんど地元の皆さんです。地域のお店になれたようでうれしく思います。

地域の思いや動きを、得意分野で協力しています

現在、地域の2つのプロジェクトに参画しています。1つは「茶もっこプロジェクト」。松代は昔宿場町で、よそ者や旅人にお茶を出したりお話をしたりとおもてなしをしていたそうです。この地域の良さをイベントとして復活し

気になることが、経済を底上げし、国としての力になると考えています。そして、本当の豊かさが戻ってくるのではないのでしょうか。

私たちだけでは当然成し得ない大きなことですが、私たちが大河となる源流の一滴になればと考えています。そのために、地域の皆さんと楽しみ、一緒に元気になっていく姿をもっと見せたいと思っています。

山ノ家カフェ&ドミトリ

■所在：十日町市松代3467-5 ☎595-6770



■営業日時：カフェ＝木～月曜日 午前11時30分～午後6時※6時以降は要予約、ドミトリ＝チエ後3時～※要予約

働く

ということ

「働く」体験記

in松之山温泉 ひなの宿ちとせ

…「十日町らしい働き方図鑑」では、学生たちが市内のさまざまな企業でその仕事を体験することで、働くことへの思いなどを表面化します。



①ひなの宿ちとせの専務にあいさつ。／②早速「働く」体験の開始。予約状況を把握し、仕事の流れを確認。／③食器配置・部屋の設え・風呂掃除などお客様を迎え入れる準備をします。2日間、濃密な時間を過ごすことで、働いている人の思いや誇りを感じます。／④体験後、専務に働くことについて理念や考え方などをインタビューし、自分の思いと合わせてまとめます。

「十日町らしい働き方図鑑」は、トオコン（十日町ビジネスコンテスト）で提案・採用された事業の3年目のプロジェクトです。一般的な求人情報に載っている淡白な情報だけではなく、どんな人がどんな思いで働いているのか、会社はどんなことを目指しているのかなど、働いているイメージを持てるような情報を掲載します。そして、若者の価値観に十日町市の働き方を直接届けるためのものにしたいと考えています。最終的には移住者を増やすことの一端を担えればと考えています。



大塚 真さん
(伊豆市・23歳)

株式会社toiz代表取締役

法政大学3年に在籍。公共政策・まちづくりを専攻。トオコン参加後、2012年3月に大学を休学し、仲間と共に地域プロモーションの企画・運営会社を設立。十日町市のほか静岡県三島市・伊東市などの行政や一般企業を相手に事業を展開している。

社会とのつながりと時代のスケールを感じられるのが特徴

十日町市で「働く」ことについて、2つの特徴を感じました。一つは社会とのつながりを直接的に感じられること。働くことは、自分が社会とつながるための一手段で、どのようなつながりを持つかは人それぞれです。十日町市では、働くことによって生じた事柄が受益者（お客さん）の喜びとなることや、地域の変化が見えやすいです。このように仕事の意義を肌で感じるができます。

もう一つは、十日町市の仕事には脈々と続き、受け継がれてきたものが多いことです。温泉旅館・農家・NPO法人・企業・大地の芸術祭関係者・酒蔵など、この地

「地方で暮らし、働く」ことの魅力がある十日町市。ここで働くことが全国で誇れる動きになることを期待

十日町らしい働き方が全国に誇れるムーブメントになることを期待

十日町市の仕事はさまざまですが、今回の取組みで取材した皆さんからは「働くこと」への共通する誇りを感じました。そういった

に続く歴史や文化、そして人の思いを仕事を通じて感じながら働くことができます。

都会に多い、母体の大きな企業では、その企業を通して社会的・世界的に大きな規模で影響を与えられるかもしれませんが、起きては消えていくという側面を持ち合わせていることも確かです。十日町市では、与えられる影響は限られるかもしれませんが、「時間」という軸でスケールの大きさを感

十日町市は「地方で暮らし、働く」若者にとって魅力的な場所

最近、私たちの世代の間で「働く」ことへの価値観の変化を感じています。大学を卒業し、大企業に入って、同じ会社で長く働くという固定観念が崩れつつあるようです。収入という指標だけではなく、達成感を感じることもできる働き方、自分が豊かだと感じられるライフスタイルを送ることに魅力を感じる若者が増えてきているように思います。フリーランス（自分の才能を提供する個人事業主）や起業といった選択をする人が増えているのはそのためかもしれません。そんな風潮がある中で、「地方で暮らし、働く」ことを選ぶ若者も確かに存在しています。

「地方で暮らし、働く」という生き方を標榜する若者が自身の拠点を選ぶとき、達成感の得られる仕事、豊かなライフスタイル、良

好な人間関係というような要素が重要な判断基準になると考えます。十日町市は、世界的に注目されている大地の芸術祭をはじめ、多くの先進的な取組みによって創られた研ぎすまされた空気感と豊かな自然との両面を持ち合わせています。これが若者の「豊かなライフスタイル」に合致して、十日町市を「あ、カッコいいな」と思う若者は少なくないでしょう。

働き方という側面を見ても「カッコいい」大人がたくさんいますね。変化やリスクに臆せずチャレンジし、一方で大切なものはしっかりと守り続けていく。そんな自分の働き方に誇りを持っている人が多いです。そこには、お金を稼ぐという手段を超えた信念があります。十日町市は、私たちのような「地方で暮らし、働く」という生き方を選ぶ若者には魅力的な地域に感じます。

人たちと一緒に働けること、同じ理念・目的で働くことこそが十日町らしい働き方と言えます。

現に、そんな十日町らしい働き方に共感した人たちが集まり、市内においてカスケード的な効果（小さな刺激が段階的に次々と増幅して、大きな効果を引き起こす様）が起きています。この流れと「働くこと」への若者の価値観の変化が相まって、全国に誇れる動きになっていくのではないかと期待しています。



十日町市は「住むコト」を支援します

市は、市外の皆さんが移り住むことや市民の皆さんが住み続けることを支援しています。その一部を抜粋して紹介します。



定住促進助成

平成26年1月1日以降に転入して1年以上住み続けている人に対して、状況に応じて助成金を交付します。
※条件あり
●定住支援＝10～40万円
●住宅支援＝上限160万円
■問い合わせ：企画政策課協働推進係（☎757-3693）

詳細は、市報12月25日号でお伝えします。



子育て支援

経済的な負担を軽くして、安心して豊かな環境の子育てをしてもらえるように取り組んでいます。
●子ども医療費助成拡大＝入院・通院ともに18歳に達する年度の3月末日まで助成
●保育料の軽減＝国基準の約6割を軽減
■問い合わせ：子育て支援課（☎757-3719）



青年新規就農支援

農業をしながら住んでもらうために、国や県の支援に加えて、市独自の助成金を交付します。
※条件あり
●青年就農準備金＝上限100万円
■問い合わせ：農林課農業企画係（☎757-3120）



起業・創業支援

個人が取り組む起業や創業に支援をしています。
※条件あり
●新規ビジネス応援助成金＝上限100万円
●遊休工場等活用促進＝雇用に応じて5～30万円/月
■問合せ：産業政策課課産業企画係（☎757-3139）



企画政策課協働推進係
定住促進担当
小林 秀幸 主査

他にも、その人にあった支援があります。詳しくはお気軽に相談してください。

移住に関する情報は、十日町にきたい人・住みたい人のためのサイト「さとナビ」でも紹介しています。ぜひご覧ください。

地方の魅力

人々はなぜ移住するのか。移住の流れや特徴、移住者を呼び込むために大切なことを語ってもらいました。

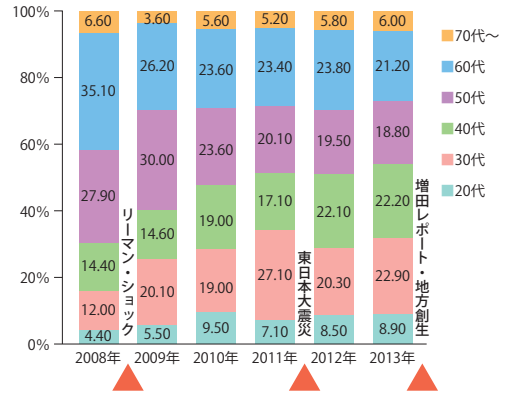
都会にはない「人と人のつながり」がある。
人と暮らしの魅力に自信を持って呼び込もう。

若者の地方への移住が増えています
学生運動やリゾートブームなど、時代に合わせて移住をめぐる動きも変化してきました。特に団塊世代の大量退職は注目されましたね。
2010年の少し前くらいからは、若者の地方への移住が増えました。「都会を捨てる」というよりは「都会より農村に魅力を感じる」ようになりました。

都会にはない「人と人のつながり」に惹かれます
2014年の内閣府世論調査では、農山漁村地域への定住願望は「どちらかというところ」も含めて20～29歳の層が40%弱と一番高い数字を示しました。若者の地方移住願望の要因の一つは、環境教育を受けてきたことで、もともとあった意識が「リーマンショック」や「東日本大震災」以降に表面化されたものと予想しています。また、生まれ

たときから既にモノに囲まれていたので「経済・モノだけでいいのか」と考え、都市にないものを求めている若者も少なくないと思います。
では、都会になくて地方にあるものは何でしょうか。それは人と人のつながりです。
暮らすことの魅力を発信することが大切
「地方」という定義は、曖昧で人それぞれです。自然はどこにでもある、その中で差別化できるのは、そこに住んでいる「人」がどれだけ魅力的な暮らしをしているかでしょう。したがって、暮らしに自信を持つことが大切で、そのために定期的に集落点検をすることも一つの方法です。

ふるさと回帰センター利用者の年代の推移（東京）2008-2013年



その上で移住願望のある人たちが自分たちの住んでいる地域に触れるチャンネルを増やすことが重要です。今の時代は、SNSなど気軽に情報発信ができます。特にその地域を選んで住んでいる若者たちに期待したいですね。

かすみ 高 和雄さん（42歳）

NPO法人ふるさと回帰支援センター 副事務局長

学生時代に携わったまちづくりコンサルタントのアルバイトがきっかけで、地域づくりに興味を持つとともに地方の課題を目の当たりにする。大学時代にまちづくりと都市農村交流を研究し、阿蘇地域振興デザインセンターでの研究員を経て熊本県小国町の財学びやの里に就職。九州ツーリズム大学事務局など各種都市農村交流事業を实践。2009年に東京に戻り、同センターへ就職し現在に至る。



間もなくこの地は、たくさんの雪で覆われます。その雪は大地にしみ込み、春には命ある全ての物の生きる源になります。

移住者の皆さんは、私たちの暮らしの良さを改めて気付かせてくれます。私たちが、その皆さんの声や思いを大地のようにしっかりと受け止めること。それが住み継がれる地域の実現につながっていくのではないのでしょうか。

食べ物がおいしい。

(40代男性ほか多数)

生活に不便を感じない。
その上で、のんびりした
田舎の暮らしが堪能できる。
この何とも言えない
バランス。
(30代男性)

雪が半端なく積もる
(テンションあがるし
自慢にもなる)。
(30代男性)

現代人が忘れている
「生き方のお手本」が
残っている。
「何もないけど、全てある」
という言葉がびったり。
(30代男性)

昔ながらの
ご近所付き合い
がある。
(30代女性)

いきいきとした
人物多様性に
富んでいること。
(60代女性)

お金を介さない
価値の交換が
日常的に
行われている。
(40代女性)

季節ごとの行事。

(40代女性)

この地域の
和食に
京料理の趣を
感じることが
できる。
(30代男性)

十日町を自慢、
愛している人が
多い。
(40代女性ほか多数)

四季のうつろいが
はつきりしていて、
同じ景色・陽気の日が
1日としてなく楽しい。
(30代女性ほか多数)

豊かな食卓。

(20代女性)

厳しい人もいるけど
愛情をもって
接してくれるので、
素直に受け答え
できます。
(30代女性)

人が温かい。

(60代男性ほか多数)

市内に移住した皆さんを対象に実施したアンケートの中から、「十日町市の良さ」への回答を抜粋して紹介します。アンケートに回答してくださった皆さん、ありがとうございました。全ての声を掲載できなかったことをご了承ください。いただいた声は市の今後のまちづくりの参考とさせていただきます。

山ノ家 秋のワークショップ自然／農＃7「米」
星峠の棚田にて（11月8日・9日開催）

◆本特集に関する問い合わせ
◆定住促進に関する問い合わせ

企画政策課広報広聴係 ☎757-3112
企画政策課協働推進係 ☎757-3139

スムトコ。とおかまち

ー住み移る・住み続ける・住み継ぐー

完

十日町雪まつりパスポート

特典ぎっしり！とってもお得で便利！

11月29日(土) 販売開始

前売：2,500円 当日：3,000円

お得な⑨特典

特典
1

パスポート抽選券

豪華景品が当たる応募はがき付きです。

- ・ホテルベルナティオペア宿泊券 [1泊2食付] (2組)
- ・ユキマツリ2,000円食事券 (3人)
- ・十日町市カタログギフト (5人) ほか

特典
2雪の芸術作品めぐり
スタンプラリー

数ある雪の芸術作品の中から3作品を鑑賞して応募すると、ネージュの絵本をプレゼントします。

特典
3雪上カーニバル
パスポート優待ゾーン入場

雪上カーニバル (21日(土)) のパスポートゾーンに入場できます。

特典
4雪の芸術展
雪像見学ツアー割引サービス

雪像見学ツアー (20日(金)・21日(土))
料金から1,500円が割引されます。
※ツアー開催2日前までに申し込みください

【申し込み先】共立観光㈱ ☎752-4128

【取り扱い先】

全国のセブン・イレブン・ローソン、JR東日本管内の「びゅうプラザ」「みどりの窓口 (一部除く)」など。※雪まつり事務局 (本町分庁舎)、市役所本庁舎売店、各支所地域振興課でも随時販売を開始します。詳しくは十日町雪まつり公式ホームページ (<http://snowfes.jp/>) をご覧ください

特典
5おまつりひろば
パスポート優待サービス

「協賛しているおまつりひろば」で商品割引・無料提供などが受けられます。

特典
6

市街地巡回バス・ひろば巡回バス・巡回バス乗り放題

雪の芸術作品巡りや、おまつりひろば巡りに便利な巡回バス (21日(土)・22日(日)運行) が乗り放題になります。

特典
7商店街・レンタカー・日帰り温泉・博物館
おもてなしサービス

商店街の店や入浴施設などで、独自のおもてなしサービスを提供します。

特典
8

十日町きもの女王コンテスト投票券

21日(土)午後9時まで各雪まつり案内所にて投票できます。

特典
9

市内スキー場リフト券割引

上越国際当間スキー場・まつだいファミリースキー場・なかさと清津スキー場・松之山温泉スキー場の1日リフト券の割引が受けられます。

◆イベント情報は随時更新します。

詳細は十日町雪まつり公式ホームページ <http://snowfes.jp/> をご覧ください。フェイスブックでも
発信中！

ネージュのさんぽみち
<http://www.facebook.com/neige.sanpo>

十日町きもの女王コンテスト
<http://www.facebook.com/kimono-queen.contest>



雪上カーニバル

日時 2月21日(土) 午後5時～6時30分

会場 城ヶ丘ピュアランド 特設会場 (十日町駅から徒歩約30分)
※会場内での撮影・録画・録音を固く禁止します

ゲスト ※都合により予告なしに出演者の変更になることがあります



出演者12月中に追加発表！

十日町雪まつり 検索



PASSPO☆ (パスポ)

2009年に結成した“空”と“旅”をテーマにしたガールズロックユニット。
メンバー＝クール、ライブ＝フライト、ファン＝パッセンジャーと呼び、キャビンアテンダントをイメージした衣装を着用。その唯一無二のコンセプトと、インディーズ時代から一貫した本格的ロックサウンド、アイドルらしからぬ言動や行動から醸し出す親近感が支持されている。

hy4_4yh (ハイパーヨーヨ)

ユカリンとチャンユミからなる世界にYAVAY (ヤバイ) を発信する今一番友達に教えたくなる日本-YAVAY (ヤバイ) 最強無敵のオルタナティブ・ガールズユニット。

氣志團の綾小路翔氏から「今、日本で一番カッコいい女の子たち」と賞賛され、各界著名人にも支持者が多い。また、お笑い芸人の「日本エレキテル連合」とのユニット「ハイパーエレキテル連合」も話題となっている。



2015 雪像ステージ「日本のこころ」

千年のときを越えて受け継がれてきた能。その能面を配した能舞台をイメージし、これまでにない芸術的で幻想的な「日本のこころ」をステージに展開します。

中越大震災から10年、復興、感謝、そして未来への希望、全国から受け取った支援への感謝の気持ちを一つに結んで、全国の皆さんを心からお迎えしましょう。雪上カーニバルやおまつり広場などでの温かいおもてなし、伝統、魅力がいっぱいのおまつりに市民の皆さんもぜひお出かけください。



十日町雪まつり

第66回

平成27年

2月20日(金)～22日(日)

■問合せ ☎十日町雪まつり実行委員会
事務局 ☎757-3100





十日町きもの女王コンテスト 2015

コンテスト 出場者募集

市の観光親善大使として、観光イベント・観光宣伝・都市間交流・きもののPRなどさまざまな場面で活躍する女性を募集します。豪華賞品も盛りたくさん。皆さんからの多数の応募をお待ちしています。

- 選出人数
十日町きもの女王2015 3人
- 応募資格
 - ①未婚・既婚を問わず、1年間の活動が可能な18歳以上の女性（高校生除く）
 - ②新潟県内在住者※県外在住でも県内に帰省地がある人は応募可
 - ③市の観光親善大使として、平日を含め年間20日程度、市の観光行事などに出席可能な人
 - ④他のコンテストに入賞し、任期中でない人
 - ⑤十日町市やきものが大好きで、全国に向けてPRしたいという熱意のある人
- 応募方法
次の①・②いずれかの方法で申し込んでください。
 - ①所定の応募用紙を持参もしくは郵送
 - ②雪まつりホームページの応募フォームで申し込み（<http://snowfes.jp/>）

- ※いずれの場合も3か月以内に撮影された、正面向きの顔のみと正面向きの全身カラー写真各1枚（L版・1人で写っている写真）が必要
- ※提出された応募書類・写真は返却しません
- ※書類審査を通過した人は、応募時に提出した写真がガイドブックなどに掲載されます
- 応募締切
1月23日（金）午後7時必着
- 審査会
 - ①予選会（書類審査） 1月25日（日）
 - ②本選会出場者説明会 2月8日（日）
 - ③本選会（公開審査） 2月22日（日）
- 申し込み・問い合わせ
十日町雪まつり実行委員会事務局 十日町きもの女王コンテスト係 ☎757-3100



各種募集のお知らせ 雪まつりに参加して、楽しみませんか

雪まつり協賛金募集

十日町雪まつりを盛大に開催するための協賛を募集します。団体や個人、金額を問いませんので、多くの皆さんからの協賛をお願いします。

- 雪まつり協賛＝雪まつり全体に関する協賛です。
- 花火協賛＝雪上カーニバルのフィナーレを彩る花火への協賛です。皆さんの力で華やかな花火を打ち上げましょう。
- 広告協賛＝多くの来場者が手にするガイドブックに広告を掲載します。企業や団体のPRに活用できます。※12月26日（金）までに1万円以上協賛のあった団体・個人の名前をガイドブックに掲載します
- 申込方法＝雪まつり事務局に問合せください。

協賛行事募集

十日町雪まつりを盛り上げるため、雪まつり期間中に開催される地域のイベント行事を協賛行事として募集します。協賛行事は雪まつりガイドブックに日時と行事名を掲載します。

※経費を補助するものではありません

- 応募締め切り＝1月13日（火）
- 応募方法＝所定の用紙（雪まつりホームページ・雪まつり事務局に配置）を雪まつり事務局に提出

ひろば開設・雪像制作団体募集

おまつりひろばを開設する団体と雪の芸術作品の制作団体を募集します。

- ①おまつりひろば＝ひろばで来訪客を迎え、おもてなしします。
 - ②雪の芸術展＝3部門（芸術部門・特別部門・学童部門）
- ※芸術部門は十日町地域の作品のみが審査対象となります

③十日町駅西口での雪像制作

十日町駅西口に、手軽に雪像づくりを体験できるスペースを作ります。雪像を作ってみたいグループを募集します。

- 応募締め切り＝12月26日（金）
- 応募方法＝所定の用紙（雪まつりホームページ・雪まつり事務局に配置）を雪まつり事務局に提出



申し込み・問い合わせ

※十日町雪まつり実行委員会事務局
（本町分庁舎内）☎757-3100
ホームページ <http://snowfes.jp/>
電子メール snowfes@city.tokamachi.lg.jp

昭和とおまち

No.68

- 撮影時期：昭和59年3月ごろ
- 撮影場所：松之山温泉スキー場



松之山温泉スキー場オープン

恵まれた雪を活用して冬の観光と地元就業の場を開き、町を活性化するために建設された松之山温泉スキー場の昭和57年に建設工事が始まり、昭和58年12月3日にオープンしました。このシーズンは年末年始だけで3,300人もの入り込み客があり、多くの人々が新しいゲレンデでスキーを楽しみました。今年も12月20日オープン予定です。地元住民や温泉客に愛され32年目を迎えます。

■問合せ：松之山支所地域振興課 ☎596-3131

大地の芸術祭の里

こへび隊・サポーター通信 ⑨

村山 茜さん（為永出身・神奈川県在住・21歳・専修大学文学部4年生）

地元の良さに

気付きました

▼地元サポーターになりたいと思った理由

「元々卒業後は地元に戻りたいという思いがあり、観光協会や行政の仕事に興味を持っていました。まずは関連のある活動から始めてみようと思いい、今年から活動しています。」

付けました。

▼サポーター活動を通しての感想
「芸術には詳しくなくても、さまざまな人との出会いやおしゃべりを楽しく感じます。」

▼これから「こへび隊」や「地元サポーター」になる人へ一言
「地元の人はまだまだ芸術祭への関心が薄く、地元からもっと盛り上げればなと思っています。詳しいことが分からずにためらっている人もいます。皆さん温かいので、一人でも大丈夫です。ぜひ一緒に参加しましょう！」

「芸術祭で県外からたくさんの方が来てくれて、十日町市が盛り上がるのがうれしいです。皆さん「いいところだね」と言ってくれます。そのような人たちと関わることで、人とのつながりや助け合いがあるこのまちの良さに改めて気づきました。」



■問い合わせ先
「大地の芸術祭」の里
総合案内所
☎761-7767

叙勲おめでとうございます



瑞宝単光章
(消防功労)

渡邊 茂さん（河内町・66歳）

昭和46年から38年間、消防団として地域を守り続けてきた功績が認められました。渡邊さんは、「先輩や後輩に助けられてやってこれた。家族、特に先立った妻の協力が一番ありがたかった」と活動を振り返りました。

表彰おめでとうございます



厚生労働大臣表彰
(栄養改善事業功労)

関 タカ子さん（発電所通り東・68歳）

昭和49年に職業訓練校での指導に就いて以来、管理栄養士として地域の健康増進や食育推進など幅広く活動している功績が認められました。「これからも周りの皆さんからご指導いただきながら、食の分野から地域の健康増進に少しでもお役に立ちたい」と話しました。

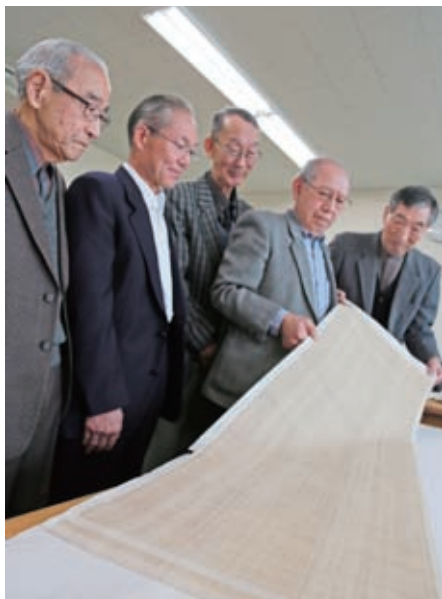
イタリアと日本、いにしえのロマン

11月8日(出)：クロステン

十日町市博物館開館および博物館友の会設立35周年を記念し、日本の文化行政のトップである青柳正規文化庁長官による講演会が行われました。「イタリアの考古学・日本の考古学」という演題でイタリア留学時に発掘現場における感動や日本の縄文文化のすばらしさなどを満員の聴衆に語りかけました。

二千年以上ものときを越えて完成した蓮の織物

二ツ屋の二千年蓮の茎から採取した糸で織った藕糸織がこのたび完成しました。作製に取り組んだのは藤巻嘉夫さん（高田町3西・79歳）ほか4人の皆さん。藤巻さんは、「十日町市の織物の技術があればできると確信して取り組んだ」と完成を喜びました。民俗研究家でメンバーの1人である佐野良吉さん（稲荷町3東・89歳）は、「蓮の非常に細い繊維でよく作り上げた。長い歴史の中で初めてのことだと思う」と、その功績をたたえました。



異国の雰囲気を漂わせる「音楽と樽2014」

11月20日(休)：清津峡溪谷トンネル



2回目となるボジョレ・ヌーボー・ワイン解禁イベント「音楽と樽2014」（中里商工会青年部主催）が開催されました。普段は紅葉などの景色を見に来るお客さんでにぎわうトンネルが、ワインの香りとジャズの音色が響き渡る空間へと変貌しました。70人の参加者は普段味わえない雰囲気、料理と3種類のワインに心を躍らせていました。



災害に備え「サバイバルクッキング」体験

11月13日(休)：まつだい芝峠温泉「雲海」



新潟県と県外の都市との間に、体験交流を通して災害時に頼れる絆を築きながら、これまでの災害で培ったノウハウを発信する「防災グリーンツーリズム」。今回は世田谷区青少年委員OB会24人が松代を訪れ、ポリ袋に材料を入れて熱湯で煮るだけでできる「サバイバルクッキング」を体験しました。自分たちで調理したご飯や豚汁などを食べた参加者は、「いざというとき役立つことを学べて良かった。何よりおいしい」と感想を話していました。

大玉つないでつながる絆

11月2日(日)：旧浦田小学校体育館

オーストラリア・ハウスがあり、第4回大地の芸術祭からオーストラリアとの交流が続いている浦田地区。今年はさらに交流を深めるためのイベントの一つとして、地元の参加者約70人に地域外からの20人、それに日本在留オーストラリア人を中心とした外国人7人を交えた運動会を開催しました。外国人参加者は運動会自体が初めての人がほとんどで、それぞれ説明を受けてから競技を開始。大玉送りや玉入れ、障害物レースを一喜一憂しながら力を合わせて楽しみました。また競技後は地元のお母さんたちによるお弁当を食べながら、一層交流を深めました。



買い物中に充電できます！ 電気自動車の急速充電器を設置

11月20日(休)：ユーモール

ユーモールとまつだいふるさと会館の2か所に電気自動車の充電に必要な急速充電器が設置されました。これは市が環境対策の一環として設置したものです。蓄電池内蔵式なので、災害時には非常用電源として活用でき、防災対策でも役立ちます。事前にネットから専用カードの登録を行い1回540円（税込み、30分まで）で24時間いつでも利用できます。



ほくほく線
クリスマスイベント情報

「クリスマスストレイン」「ゆめぞら」
シアタートレイン「ゆめぞら」がクリスマスストレインに変身します。ほくほく線で楽しい時間を過ごしましょう。
●運転日 12月23日（天皇誕生日）
●運転区間 越後湯沢行き…まつだい午前9時57分発↓越後湯沢10時45分着／直江津行き…美佐島午後0時10分発↓直江津1時6分着
※六日町く犀潟間は各駅停車
乗車区間分の運賃
ゆめぞらの特別編の上映、マスコットキャラクター

催し・講座

GUIDE

～お知らせ・ガイド～

「ホッケン」から子どもへのプレゼント配布※プレゼント配布は六日町く犀潟間
【ゆめぞら万華鏡をつくらう】
自分だけの「ゆめぞら万華鏡」をつくりましょう。
日 12月23日（天皇誕生日）午前10時く正午
会場 まつだいふるさと会館
¥500円
（共通）
●北越急行株式会社運輸部営業開発室（☎025-750-1251）

話し合いのスキル勉強会
in Tokamachi
話し合いや会議を円滑に、効率よく効果的に進めるためのスキルを勉強します。
【現状を分析し課題を絞り込むスキル】
日 1月7日（水）午後7時く
【発想を促し意見を整理するスキル】
日 2月4日（水）午後7時く
（共通）
会 中央公民館
定 20人
¥千円
申・間 市民活動ネットワーク

トオコンseason 5「本選会」 ～必見！大学生による地域活性化への熱い事業提案～

十日町市ビジネスコンテスト（通称「トオコン」）の本選会は、新潟と東京の各予選会を通じた6チームによる決勝戦です。県内外の大学生による熱いプレゼンテーションをぜひご覧ください。一般来場者も審査員（先着10人）として参加できます。また、今年度も十日町高等学校2学年の生徒が、政治・経済の授業「チャレンジ！トオコンー十日町に行こう！ー」で提案したプランを発表します。

- 日 12月20日（土）午後1時～5時30分（予定）
会 クロステン
●テーマ＝「わたしがやりたい！十日町ビジネス」※ただし観光・イベント事業は除く
●本選会提案プラン名（所属大学）

- ①「TKG（とおかまちごはん）」（千葉工業大学）
②「米粉麺屋ヒカリー米粉めんが被災・アレルギー人を救うー」（長岡大学）
③「TOSTA.web」（東洋大学ほか）
④「十日町を聖火の町へ～あいあいハンカチ付き縄文クッキー」（新潟産業大学）
⑤「赤ちゃんビジネス×着物プロジェクト」（法政大学）
⑥「十日町フォトタクシービジネス」（長岡造形大学）
※詳しくは公式ホームページ（<http://www.toocon.jp/>）
※トオコンは経済産業省の後援で実施しています
園 産業政策課産業企画係（☎757-3139）



大塚 喜美さん（泉町・27歳）

群馬県出身。大学卒業後、埼玉県内にある系列小売店に就職。現在は4年目で、本社の商品部で活躍中。



村山 絵里さん（津南町・32歳）

地元ですと続けられる仕事を選び入社。3年目を迎え、営業事務を担当している。

社員同士が近い関係で、会社全体をサポート

大塚さんー私の仕事は、仲間と協力しながら商品の出入荷を管理することです。期間が短いなどで大変なときでも声を掛け合い、喜びを感じながら取り組むことを心がけています。
村山さんー私は、基本的に個人での業務です。小売店や仕入れ先との信頼関係が大切なので、しっかりとコミュニケーションをとることを心がけています。大塚さんと同じく、楽しみながら仕事に向き合うようにしています。

コミュニケーションをとりながら楽しく仕事をしています

親しみ信頼のある社員であり、会社でありたい

大塚さんー着物は商品そのものだけでなく売れないと考えています。人として一つひとつの信用を積み重ね、親しみのある会社をつくるのが販売につながり、会社の発展につながると思います。そのため、不安に思われないよう普段から気をつけたいです。
村山さんー私も、会社は親しみがあるからこそ大きくなると思っています。私はお客様の顔が見れない分、その窓口になってくれる店員や店長ともっと親しくなり、信頼してもらえるようになりたいです。

協力企業

■（株）いつ和

- ・着物類卸・販売
 - ・十日町市八幡田町
 - ・従業員数92人
 - ・☎750-1040
- 小売店など49店舗を全国に展開しています。十日町市の着物文化を全国に発信できる会社です。



屋外の水道管や蛇口が凍って破裂することがあります。凍結事故による修理費と水道料金は、使用者の負担になります。十分な防寒対策を行いましょう。また、水道を使用しないときに水道メーターが回っていないことを定期的に確認しましょう。

●凍結防止対策Ⅱ凍結しやすい所に保温材を巻いてください。発泡スチロールなど水を吸収しない素材が有効です

●破裂したときⅡメーターボックス内の止水栓を閉じてから、指定工事店に修理を依頼してください

●休止についてⅡ冬期間水道を使用しないときは、水道の休止をお勧めします。休止・開栓の連絡は電話でも受け付けています

問 市上下水道局料金センター（☎757―3115）

あなたの自慢の農畜産物をPRしませんか！

農畜産物のPR活動や市外への出展・販売活動など、販売促進を図るために行う事業

費の一部を助成します。

対 市内の農業者、または市内の農業者で構成されている組織

●対象経費Ⅱチラシ・カタログなどの印刷製本費、会場までの交通費、出展料など

●補助額Ⅱ補助率2分の1（上限20万円）

問 農林課農業企画係（☎757―3120）

エコポイント交換商品品切れのお知らせ

「バイオマスプラスチック製ごみ袋」の中サイズが品切れとなりました。入荷時期は1月中旬となる見込みです。しばらくの間、該当商品との交換ができません。ご理解・ご協力をお願いします。

問 環境衛生課環境企画係（☎752―3924）

【お詫びと訂正】

市報11月10日号26ページ「熱中夢中」の文章中で、「高校卒業後」とありましたが、正しくは中学校卒業後でした。お詫びして訂正します。

ひとサポ（☎761―7444）

来年の干支「ひつじ」など、かわいい「チンコロ」を作りましょう。

日 1月25日(日)午後2時～4時

会 西部会館

講 村山京子さん

¥ 300円

持 エプロン・糸切りハサミ・空き箱（作品持ち帰り用）

定 先着20人

対 小学生以上

✕ 1月16日(金)

申・問 中央公民館（☎757―5011）

とおかまちハッピー婚シェルジュ ワイン&チョコレートのマリアージュパーティー！

パレンタイン目前、非日常的なアートの空間でワインと食事を楽しみませんか。特別開館されるナイトミュージアムも必見です。

日 2月7日(土)午後5時～8時

45分※受付4時45分～

対 25歳～39歳の独身男女

¥ 男性4千円、女性3千円

定 男女各12人※応募多数のときは抽選。結果は後日郵送

✕ 1月15日(木)

会・申・問 越後しなのがわバル（☎761―7371）

工業統計調査を実施します

12月中旬以降、県知事任命の統計調査員が対象事業所を訪問しますので、調査にご協力ください。調査の結果は、中小企業施策や地域振興などの基礎資料として活用されます。

●調査の基準日Ⅱ12月31日(水)

対 製造業を営む事業所

問 総務課行政管理係（☎757―9913）

水道管の凍結防止は万全ですか？

冷え込みが厳しくなると、

年末年始の業務・営業情報などのお知らせ ●問合せ：掲載の各施設

施設 ○＝通常開設・営業 △＝変則あり ■（記号なし）＝休み			12月						1月						備考（△の説明）	
			26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6		
			金	土	日	月	火	水	祝	金	土	日	月	火		
子育て支援センター	くるる（十日町地域）		(☎757-1008)	○	○	○							○	○	○	
	えくぼ（川西地域）		(☎768-2352)	○	○									○	○	
	きらりん（中里地域）		(☎763-3131)	○	○									○	○	
	すくすく（松代地域）		(☎597-2178)	○										○	○	
	にこにこ（松之山地域）		(☎596-2225)	○										○	○	
観光施設	クロス滕	おみやげ館	(☎757-2323)	○	○	○	○	○		△	○	○	○	○	○	1日（元日）は午前10時～午後5時30分で営業
		和装工芸館	(☎757-2324)	○	○	○	○	△			△	△	○	○	○	30日(火)は午後5時30分まで、2日(金)・3日(土)は午後5時まで営業
		ユキマツリ	(☎757-2324)	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	
	キナーレ明石の湯		(☎752-0117)	○	○	○	○	○	△	△	○	○	○	○	○	31日(水)は午前10時～午後8時（最終入館午後7時30分）、1日（元日）は午後1時～10時で営業
	越後里山現代美術館 [キナーレ] (☎761-7767)			○	○	○	○	○			○	○	○	○	○	
	越後しなのがわバル・ミュージアムショップ			○	○	○	○	○			○	○	○	○	○	
	松葉荘（食堂のみ）		(☎768-2242)	○	○	○					○	○	○	○	○	
	千手温泉千年の湯		(☎768-2988)	○	○	○	○	○	△	○	○	○	○	○	○	31日(水)は午前10時～午後8時（最終入館午後7時30分）で営業
	光の館		(☎761-1090)	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	
	ミオンなかさと		(☎763-4811)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	ゆくら妻有		(☎763-2944)	○	○	○	○	○	△	△	○	○	○	○	○	31日(水)は午前10時～午後9時・午後9時30分～翌日2時、1日（元日）は午前11時から午後9時で営業
	湯処よーへり		(☎763-3050)	○	○	○	○	○	○	○	○	○				※5日(月)～3月31日(火)冬季休業
	まつだい雪国農耕文化村センター「農舞台」 (☎595-6180)			○	○	○							○	○	○	
	まつだいふるさと会館		(☎597-3442)	○	○	○	○	○	△	△	△	△	○	○	○	31日(水)は正午まで、1日（元日）～3日(土)は午後5時まで営業
	まつだい芝峠温泉「雲海」		(☎597-3939)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
松之山温泉鷹の湯		(☎596-2221)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		



庭野 ユキさん (赤倉・98歳)

元気なお年寄りを紹介し、健康の秘けつなどをうかがいます。

わがん あいご 和顔愛語 ～はつらつ おばあちゃん～

29

3センチほどのわらじを器用に編むユキさん。作品はクロステンや川崎大師などで並べられます。他にも「1日何もしねえではいらんねえ」と、自分でタクシーを予約して出かけたり、来春の山菜処理に意気込んだりと、白寿を控えた今も活動的です。細かいことは気にしない性格で、気心知れたご近所さんと冗談を言い合い「さべっちょ」を楽しんでいます。

わが家の

イクメン★カジダン

32

わが家の

パパ：村山 道俊さん (吉田山谷・34歳)

我が家のイクメン★カジダン募集中！育児や家事に取り組んでいる写真と紹介文をお寄せください。
申込み・問合せは企画政策課広報聴係 ☎757-3112

平日は単身赴任なので、週末は子どもたちと遊んだり家事をしたりと、家族との時間を大切にしています。



休日の食事は、全て主人が作ってくれています。掃除や洗濯もしてくれて、とてもやさしい協力的なパパです。

パパと一緒に公園で遊ぶのが好き。

「イクメン」とは育児を楽しんでいるメンズ（男性）、「カジダン」とは家事に積極的な男性のことです。そんな我が家自慢のイクメン・カジダンを紹介します。



池谷集落センターで行われた講習会の調理実習では、糖の吸収をゆるやかにする効果のある食物繊維を豊富に含んだ料理を作りました。参加者は、分量を正確に計ることに戸惑いながらも、ヘルスメイトの助言を参考にテキパキと分担しながら調理していました。



南魚沼市へ視察研修を行い、食品の安全管理を学ぶため食品製造工場を訪れたほか、魚沼基幹病院の建設現場を見学し、身近な地域医療への理解を深めました。

NPOぼうさい・原子ども会とともに「災害食実習体験」講座を開催。牛乳パックなど身近な道具を活用したカレーとポテトサラダづくりに、参加した子どもたちは目を輝かせていました。



◆問合せ…健康支援課成人保健係 (☎757-9764)

十日町市食生活改善推進委員協議会は、保健師や栄養士と協力しながら、食生活の改善を通じた健康づくりを広げる活動を担うボランティア組織です。「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、地域に密着した活動を行っています。講習会や健康まつりなどを通じて健やかな地域づくりに尽力しています。

食卓から広げる健やかな暮らしの輪

食生活改善推進委員協議会十日町支部 「やまな会」

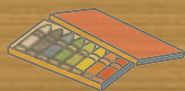
市内で活躍する食生活改善推進委員（ヘルスメイト）は現在162人。そのうちの59人が十日町支部である「やまな会」で活動しています。平成28年に設立50周年を迎えます。活動17年目の久保田宏子さん（新水・62歳）は、「講習を通じて人間関係が広がること、正しい健康知識や料理の工夫が身につくことが魅力」と語ります。

手軽な健康情報が溢れている昨今、高齢者も参加しやすい集会場などでの講習会は、知識を正す大切な機会になっています。また高血圧率の高かった長野県が、ヘルスメイトの活躍で長寿県の上位になったことをきっかけに、市内でも機運が高まっています。

「食は全ての活動の基本。若い世代に知識を伝える場も作ってきたい」と久保田さん。食卓から暮らしや人のつながりを支える知識や実践の蓄積は、地域の何より大切な礎の一つです。

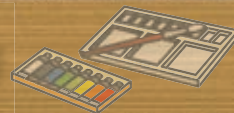
来年度はヘルスメイトになるための講習会が開催されます。皆さんも活動に参加しませんか。

活動を紹介したい団体を募集しています
ひとサポ ☎761-7444



ジュニア芸術祭

橘小学校
114



大好きないちご味のクッキーをいろんなものにつけました。おいしそうに見えて、こんなクッキーが本当にあつたらいいなと思いました。



いちごクッキー

小嶋 蘭^{らん}さん (1年)



雪のけつしようが好きなので、雪のように青と白のねん土をつかって作りました。雪だるまや雪のけつしようなど細かいところも気をつけました。



ふわふわ雪ケーキ

丸山 莉加^{りか}さん (2年)



総合学習で、火焰型土器を見学しました。縄文時代の人たちはきれいな星空をながめていたんだろつなと想像して、星や月をつけた土器を作りました。



星空型土器

山家 孝太^{こうた}さん (3年)



花を見つけて、つもうとしているところをかきました。目やほおが私に似るように工夫してかきました。



あっ！みつけ！

佐藤 碧^{みどり}さん (4年)



秋らしい名前
大久保秋希穂^{あきほ}さん (5年)



私の名前には、秋を感じさせる漢字が入っています。稲穂やお月さま、紅葉などをイメージして描きました。稲穂を一粒ずつ描くのをがんばりました。



私の将来の夢はキャビンアテンダントです。この作品では、制服に赤いラインを入れて明るくなるように工夫しました。料理も細かいところまでこだわってつくりました。



世界中を飛び回ろう！

片桐 文奈^{あやな}さん (6年)

