

2014年夏、十日町市と津南町の若手の米農家・養豚家・やさい農家・花農家や、移住就農者が集まって「チャーはん」を結成しました。「1人でできることには限界がある」「みんなで一つになって何かしたいね」「みんな(全ての食材)を混ぜると、おいしいチャーハンになるね」そんな言葉で始まりました。メンバーは、現在15人。里山商品券ムック本「feel field」の発刊・販売や、農業と建築の協働企画「田んぼの中の教室」の運営をはじめ、さまざまな業種の人たちと交流しながら、農業と地域の可能性を広げるべく活動しています。夢は、若い農業後継者を増やして、みんなで十日町市に農業のテーマパークを作ることです。

"My dream is to expand a ring of energy and create an agricultural-theme park in Tokamachi City!"
Kentaro Miyazawa
Leader of Tokamachi and Tsunan Young Farmers "Chahan"

“我的理想是让更多的人充满活力，在十日町市建设一个农业主题公园！”

十日町津南 青年农民团体“炒饭”带头人
宫 泽 健太郎 (小黑沢)

元気の輪を広げ、この地に農業の
テーマパークを作るのが夢です！

十日町・津南
若手ファーマーズ「チャーはん」
リーダー
宮澤 健太郎 さん
(小黑沢)

技能五輪での経験を生かしながら、
一人前の大工を目指しています。

小学生のときに自宅を建ててもらった大工さんがカッコよくて、憧れていました。それが大工になったきっかけです。高校卒業後、魚沼テクノスクールの木造建築科で学び、地元の建築会社に就職しました。半年後、技能五輪全国大会(千葉県で開催)に建築大工職種で出場。「正六角形小屋組」という技法を2日間12時間以内で組み立てるという課題でした。初出場で、すごく緊張したのを憶えています。結果は、優勝(厚生労働大臣賞・女性で初の日本一)。翌年の技能五輪国際大会(カナダで開催)に日本代表として出場しました。このときの貴重な経験を生かしながら、雪国でも安心して住むことができる純和風の家を建てられる一人前の大工を目指して日々仕事に励んでいます。

"My aim is to become a fully-fledged carpenter, as I build on my experience in the Skill Olympic."
Maho Hiroi
Carpenter (Omi Kenchiku)

“发挥世界技能大赛的参赛经验，努力成为一名能独当一面的木工”
木工(尾身建築)
广 井 真 穂 (北新田)

大工(尾身建築)
廣井 真穂 さん
(北新田)

「十」日町市民「十」人に聞きました
私の「十」日町、
私の「十」年後。

Tokamachi 10 dreams

十日町市の10年は、市民一人ひとりの活動が作り上げたもの。これからの10年も市民の思いが形になってまちが作られます。そこで、それぞれの分野で活躍している市民10人に、将来の夢を語ってもらいました。

From 10 citizens of Tokamachi City.
My Tokamachi, and me,
10 years from now.

The past 10 years in Tokamachi City's history were realised by the activities and efforts of each and every citizen. The next 10 years will be shaped by the hopes and dreams of these citizens. Here we share the future aspirations of 10 citizens who are playing their own roles in their own respective fields.

“十”名“十”日町市民の心声
我的“十”日町市，我的“十”年后

十日町市の10年は每名市民用自已的双手创造出来的10年。今后的10年也将是市民们在城市建设中把自己的理想转变为现实的历程。在这里，我们采访了活跃在各行各业的10位居民，请他们畅谈了对未来的期望。



Tokamachi
05
dreams十日町明石ちぢみの伝統技術と
進取の精神を伝え継いでいきたい。

伝統的工芸品「十日町明石ちぢみ」の企画制作を担当しています。自分の設計したデザインが緻密で繊細な工程を経て形になり、商品となって世に出る。そのことにやりがいと誇りを感じます。専門学校ではグラフィックデザインを学び、卒業後地元に戻ってデザインの仕事で貢献したいと考えて、織物の会社に就職。入社後1年ほどは、先達の伝統工芸士のもとで細^{つむぎがすり}紺の制作工程全般を学びました。十日町市の宝である伝統の織布技術と、ものづくりに対する心構えを教えていただいたことに感謝しています。入社から7年目、まだまだ未熟ですが、伝統工芸士を目指して研さんを積み、「十日町明石ちぢみ」の名を国内外に広げていけるよう精進したいと考えています。

"I want to pass on the traditional skills of Tokamachi Akashi Chijimi and the spirit of enterprise"
Takuro Murayama
Principal, Yoichi Studio Division, Yoshizawa Orimono K.K.

"发扬和传承十日町明石绀绸生产的传统技艺和进取精神"
吉澤織物株式会社 与市工房事业部 主任
村山 拓郎 (田沢本村)

吉澤織物株式会社
与市工房事业部
主任
村山 拓郎 さん
(田沢本村)

05

Tokamachi
03
dreamsおいしい地元食材が味の決め手。
ただいま「十日町地ビール」構想中。

出店前は、「地域おこし協力隊」として飛渡地区で活動していました。きっかけは、両親とも市内出身で、小さい頃から祖父母の家に遊びに来ていたこと、東北大震災後、危うい都会暮らしに疑問を感じていたことです。東枯木又の民家を借りて地域の皆さんに教わりながら農作業や農産物の販売を手伝う中で、そこに暮らす人々のたくましさや優しさ、地元のおいしい食材に魅かれ、市内での定住を決めました。そして、妻有ポークや野菜など地元食材を使ったシカゴピザ(具のたっぷり入った深皿タイプのピザ)と各地の地ビールを楽しめるお店をオープン。次の夢は、地元食材を使った「十日町地ビール」。ただ今、勉強&構想中です。

"Delicious local ingredients are the decisive factors of our food. Right now, we are designing a "Tokamachi Beer."
Chiho Takagi
Owner, ALE Beer & Pizza

"美味的本地食材是决定菜肴味道的关键。现在正在筹建建厂生产十日町本地啤酒"

ALE beer & pizza 店主
高木 千歩 (宮下町)

エール
ALEビア&ピッツァ
オーナー
高木 千歩 さん
(宮下町)

03

Tokamachi
04
dreams吉田クロスカントリー競技場から
たくさんのオリンピック選手を。

吉田地区でクロスカントリースキーのコース整備が始まったのは1970年ごろのこと。常設コースを目指し競技場の整備を地道に重ね、小学生への指導を継続することで、国体やインターハイなど全国大会が開催されるようになりました。全国レベルの選手も多く輩出され、2014ソチ冬季オリンピックでは、市内出身の宮沢大志選手がクロスカントリースキー競技で、小林美貴選手・中島由貴選手の2人がバイアスロン競技で出場。2014年にはFIS公認コースとなり国際大会も可能になりました。今後は、サッカーやローラースキーなどの環境整備をすすめ、多目的のスポーツ施設として充実させていきたいですね。

"I want to send out many Olympic athletes from Yoshida Cross Country Stadium."
Yuzo Koyama
Chairman, Ski Association of Tokamachi

"希望吉田越野竞技场能培养出大量的奥运选手"

十日町滑雪協会 会長
小山 勇蔵 (北塩坂)

十日町スキー協会
会長
小山 勇蔵 さん
(北塩坂)

04

Tokamachi
06
dreams安心して暮らせるまちを目指して、
地域に根ざした活動をしています。

「地域社会に役立ちたい」「地域に根ざした消防団の、地道な活動を仲間と一緒にしてみたい」という思いから2008年に入団しました。火災や風水害、震災などの災害や有事の際、女性部は、けが人の応急手当、パトロール、一人暮らしの人への声かけやお手伝いなど、主に後方支援を担います。普段は、各種訓練や消防演習への参加、火災予防広報などの活動をしています。一人暮らしの高齢者世帯住宅防火の巡回や、紙芝居による子どもたちへの啓発も大切な活動です。今後も、災害対応や災害予防活動を通して、安心して暮らせるまちづくりに貢献していきたいと思っています。

"We are engaged in community-based work with an aim to create a town where people can live with a peace of mind."
Yoshiko Takano
Captain, Women's Division, Tokamachi Fire brigade

"把工作与所在地区紧密联系在一起，建设人人都能安居乐业的城市"
十日町市消防団女性部 部長
高野 芳子 (北新田)

十日町市消防団女性部
部長
高野 芳子 さん
(北新田)

06

Tokamachi
09
dreams十日町市を安心して楽しめる
アウトドアスポーツ王国に。

2013年に資格を取得して、2014年から市のラフティングガイドとして活動しています。私が担当しているのは、日本一の大河・信濃川でミオンな^{たてのこし}かさとかから城之古までの約7キロメートルを約1時間30分で下るラフティングツアー。スリル満点の激しい瀬や、雄大な信濃川の流れを体感したり、ラフティングボートや河原から飛び込むなどの川遊びをしたりと、子どもも大人も楽しめる内容です。川ではラフティングの他にカヌーや釣り、里山ではトレッキングやサイクリングなど、美しい自然に恵まれた十日町市には、素晴らしいアウトドアフィールドがあります。もっとPRをして十日町市をアウトドアスポーツのメッカにしたいですね。

"I want to make Tokamachi City an outdoor sports kingdom that people can enjoy with a peace of mind."
Toshihiro Murakoshi
Rafting Guide

“把十日町市建成一个大家都能放心游乐的户外运动王国”

导游员
村越 利博（上山）

ラフティングガイド
村越 利博 さん
（上山）

09

Tokamachi
07
dreams互いに認めあい支えあうことで、
誰もが穏やかに暮らせるまちを。

生まれ育った地域の人たちに恩返しをしたいという思いで、金融関係の仕事から元々興味のあった福祉の世界に飛び込みました。現在、松之山のデイサービスセンターで、介護認定を受けられた松之山地区の人たちのお世話をしています。スタッフと協力しながら、一人ひとりの興味や気持ちに合わせた過ごし方のケアプランを提供するのが主な仕事です。市内でも増えてきた認知症や若年性アルツハイマー。各集落に出向き、寸劇などを交えて認知症への理解を促す活動を始めました。今後もこうした啓発活動を通して、地域の人たちと一緒に良い在宅ケアができる環境づくりに努めていきます。

"I wish to create a town where anyone can live in peace by us accepting and supporting one another."
Michiko Shiga
Life Consultant, Furokaku Day Service Centre, Tokei Fukushima

“相互认同、相互支援、把我市建成一个人人能安心生活的城市”
社会福祉法人东显福祉会 不老閣托老中心生活咨询师
志 贺 美智子（松之山三桶）

社会福祉法人東顕福祉会
不老閣デイサービスセンター
生活相談員
志賀 美智子 さん
（松之山三桶）

07

Tokamachi
08
dreams市民の力でまちを盛り上げて、
十日町市の可能性を広げたい。

東京で働いていた娘が2006年第3回大地の芸術祭サポーター「こへび隊」に入ったのがきっかけでした。人手が足りないということで急きょバスツアーのガイドを任されたんです。大地の芸術祭には個人的に興味があって第1回から一人で回っていたし、地元のことなら詳しいので、なんとかこなせました。今年で6回目。とにかく作品との出会い、お客様との出会いが感動的です。毎日のように国内外の素晴らしい人たちとふれあえる最高の芸術祭だと思います。信濃川・里山・豪雪・コシヒカリ・野菜や山菜など、たくさんある十日町市の宝物をPRできる場でもあります。もっと市民の参加が増えて、全ての集落に作品が展示されるといいなと思います。

I wish to bring more excitement to the Echigo-Tsumari Art Triennial, by bringing together the powers of city residents.
Michiko Higuchi
Local supporter / tour guide, Echigo-Tsumari Art Triennial

凝聚市民力量，把大地艺术节办得越来越红火。

大地艺术节 本地支援者／导游
樋口 道子（高田町）

大地の芸術祭
地元サポーター／ツアーガイド
樋口 道子 さん
（高田町）

10

市民のパワーを集めて、もっと
大地の芸術祭を盛り上げたい。Tokamachi
10
dreams

ひとサボは、市内の人と人・人と団体・団体同士をつなぎ、絆を紡いでいくことで、市民活動をより充実したものにするためのネットワークです。「市民の力でこのまちを盛り上げたい」という有志が集まり、2011年から活動を開始。2015年7月には、NPO法人になりました。毎秋開催の市民活動見本市「めっかめっか」や、各種イベント・広報活動を通じて、市内各地域、市民団体、そして市民の有機的な交流や出会いが生まれています。「十日町は面白い」「十日町にはやりたいことを叶えてくれる受け皿がある」。市外の若い人たちから聞こえてきたうれしい言葉です。これからは、さらに市民活動を盛り上げながら、市外の人たちとの交流にも力を入れていきたいですね。

"I want to increase the potential of Tokamachi City, by enlivening the city by the powers of the city residents."
Fumihito Watanuki
President, Hito-sapo, Shimin Katsudo Network

“发挥市民力量繁荣城市，拓展十日町市的巨大潜力”

NPO法人 市民活动网络“HITOSAPO”会长
渡 贯 文 人（上野）

NPO法人 市民活動
ネットワークひとサボ
理事長
渡貫 文人 さん
（上野）

08