

I'm home! Tokamachi

わたしがわたしに、帰る場所。

I'm home! Tokamachi

いつも近くにあったから、
気づけなかったこと。
離れたからこそ、見えたこと。
どんな時代の変化の中でも、
あなたがあなたで
いられる場所はどこですか。
わたしがわたしに、帰る場所。
ただいま、十日町。

バックナンバー



2020年8月号
vol.01



2020年12月号
vol.02



2021年8月号
vol.03



十日町市U・Iターン情報誌

I'm home! Tokamachi

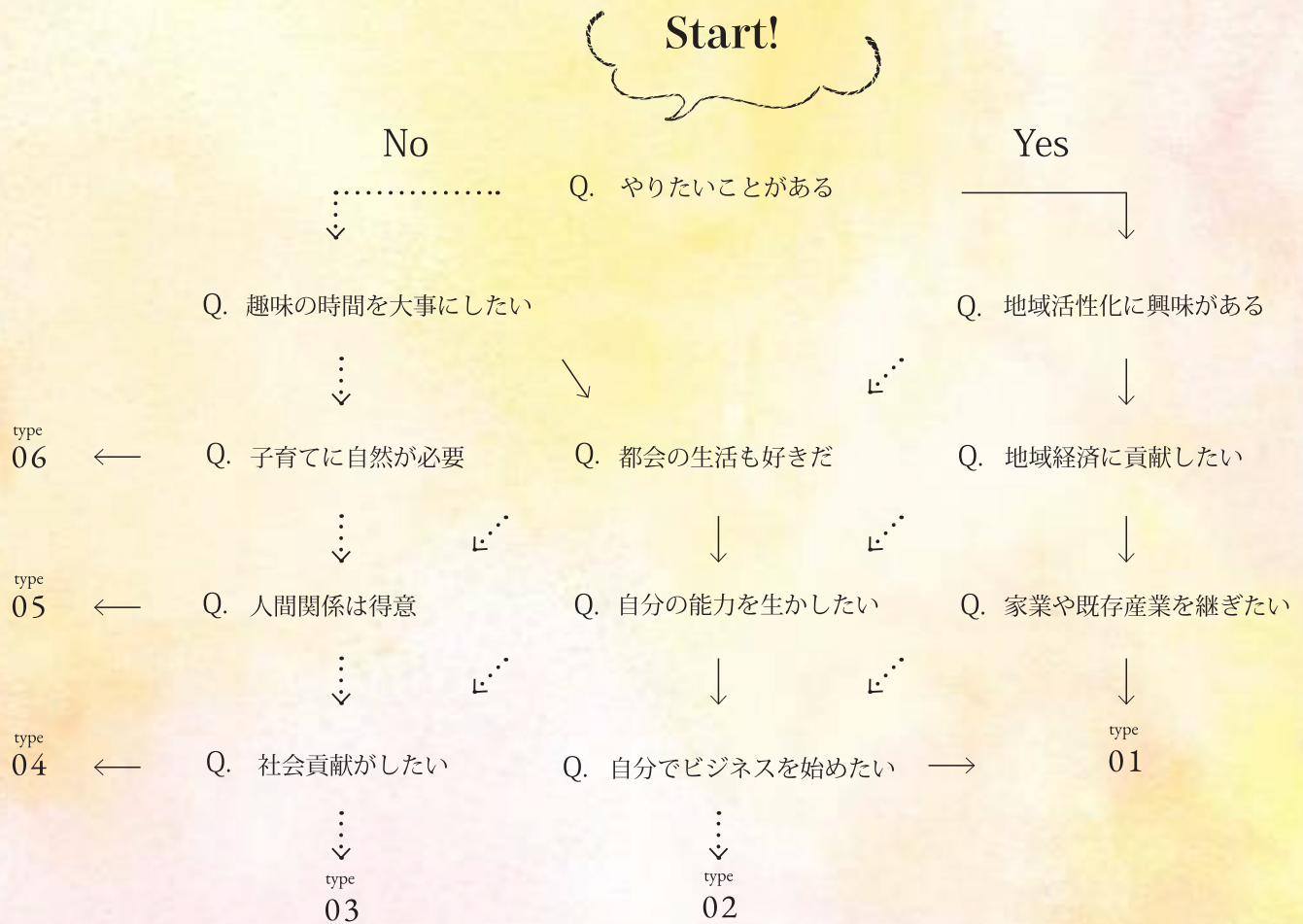
2021年12月号 vol.4

CONTENTS

- 03 あなたは何タイプ? U・Iターン移住診断チャート
- 04 出身学生インタビュー
[心惹かれるものがきっとある]
富山大学4年生 長津晴菜さん
- 06 移住者インタビュー ①
[いつもの景色に心の目を向ける]
服部石材店 服部拓磨さん
- 08 空き家利活用のいま
[新しい人の流れを生む仕掛け]
十日町ふれあいの宿 交流館 女将 大橋世史子さん
- 10 移住者インタビュー ②
[新しい生活を後押ししてくれた移住支援制度]
杉浦充宣さん・美紅さん夫妻
- 12 十日町市の子育て環境
[人が主役の自然科学館]
越後松之山「森の学校」キョロロ 学芸員 小林誠さん
[来る度に発見のある公園づくり]
NPO法人桂公園こどもランド 事務局長 福原久郎さん
- 16 十日町市の企業の新たな挑戦
[従業員の幸せをつくる健康経営]
大島電気株式会社 代表取締役 大島博さん
- 18 移住に関する補助金・サポート制度のご紹介

あなたは何タイプ？

U・I ターン移住診断チャート



type 06

Family
type

のびのび
子育て

子供を自然環境の中で育てたい。理想はあるけど、現実的な部分で不安がある。子育て世代のリアルな話を聞いてみよう。



type 05

Relationship
type

関係人口

都市圏の仕事も暮らしも嫌いじゃない。まずは副業やイベントをキッカケに地域社会との関わりを作ろう。二拠点居住も◎。



type 04

Community
building type

まちづくり

十日町市をもっと良くしたい。得意な分野が生かせる市民活動の団体も探してみよう。地域おこし協力隊もオススメ！



type 03

Slow Life
type

スローライフ

都会より地方でのんびりした暮らしがしたい。支出を見直し、収入源を確保しよう。農を生活に取り入れてみるのも良いかも。



type 02

Changing
type

環境の変化
転職

今の状況を変えたい。地元に戻って働きたい人。仕事がないと言われているけど、能力やスキルを活かして職場を探そう。



type 01

Start-up
type

起業
継業

仕事のやりがいと暮らしの両方を充実させたい。地域の余白はまだ多い。活躍するフィールドを自分でつくろう！

出身学生 インタビュー

心惹かれるものがきっとある

type04 / まちづくり

富山大学 4 年生
ながつ はるな
長津晴菜さん

1999年生まれ。津南中等教育学校在学中に芸術の道を志し、美大受験のためにデッサンや美術を学ぶ。新潟市の芸術関連のセミナーで大地の芸術祭を研究する富山大学の教授との出会いがきっかけで、「芸術を媒体として社会や地域を育てる人材になりたい」と心に決めて総合大学である富山大学に進学。地域キュレーションコースを専攻。美術の学芸員の資格を取得。



一度地元を離れることで、その土地の魅力が再認識することができ、自分の興味に吸い寄せられるようにUターンを決めた長津晴菜さんも、その体験をした一人です。長津さんは津南中等教育学校を卒業後、富山大学の芸術文化学部に進学します。

「中学校や高校のように教科書があつて答え方も決まっている。それに沿って勉強をして、答えが出て点数がつくことになんとなく違和感がありました」

長津さんが興味を持ったのは、決まった答えを求めるのではなく、美術や芸術のような「正解がない分野」でした。最初は絵を書いたり、自分の手で何かをつくることに関心を持っていた長津さん。地元の良いイメージは持っておらず、関東圏や新潟市の方が多様な職種もあり、給与も高いことから、昔は早く地元を出たかったそうです。そんな長津さんに転機が訪れたのは大学一年生の頃でした。

地元の魅力を再発見した

「大学一年生の時に3年に一度開催される大地の芸術祭にで作品の一つである『光の館』のスタッフとして関わる機会をいただきました。芸術祭のことは知っていたけど、海外からもお客さんが来て、一日に何台もバスがくる光景に衝撃を受

けたんです。十日町で世界を代表するような芸術祭が行われていて、そこに自分も関わることで地域の色々な部分が見えてきて、地域の魅力に気づきました」

長津さん自身も芸術が好きだったということもあり、大地の芸術祭に関わったことで心が大きく動かされます。それまでは、アーティストやデザイナーとしての道を志していましたが、大地の芸術祭に関わることで、地元の魅力を発信できることに気づきました。そこで作品の背景を理解し、アートと地域を繋ぐことを学べる富山大学の地域キュレーションコースを選択しました。

十日町市へ フライングUターン

大学三年生の頃、コロナ禍によって授業がオンラインで行われていた時期は十日町市を拠点に活動していました。

「就職先も十日町市内で考えていて、現在関わっているNPO法人を含め、インターンなどで三つの企業と繋がりを持っていました。富山に住んでいた時には、ゲストハウスや地域活動の団体と関わりがあったので、富山での就職も頭をよぎりましたが、最後には十日町で働きたいという気持ちが強くなり、戻ってきました」

今じゃないとできないことだと思つての決断でしたが、周りからの理解を得ることができなくて大変だったそうです。それでも、芸術祭のために休学を考えるほど長津さんにとって、大地の芸術祭は大切な存在でした。

協働が大切なキーワード

現在、週に三日はNPO法人越後妻有里山協働機構、週に2回は星と森の詩美術館で学芸員のアルバイト、残りの時間で『大地の芸術祭の協働の変遷』というテーマで卒業論文に取り組んでいる長津さん。

NPO法人が主催するツアーでは越後妻有地域をバスで回るツアーガイドの他に、ガイド資料の作成や外部との連絡、

作品の受付業務を担当しており、毎日忙しいながらも充実しているといいます。

『協働』というのが自分にとって、とても大切なキーワードなんです。大地の芸術祭では、二〇年間ずっと使っている言葉ではあるけれど、その意味は少しずつ変化しているんじゃないかと思うんです。大地の芸術祭がなかったら私が十日町市に帰ってくることはありませんでした。自分の興味のある分野とのマッチングなので、地元に戻るとか帰らないとかの原因が地域にあるとも限らないんです。でも私がいることで、十日町市に出身者の人たちの目が向くきっかけになると嬉しく思います」

長津さんにとって、十日町市で暮らす原動力となっている芸術。日常的に生の作品に触れることができるのは非常に刺激的で、これからもこういった芸術や表現のある場所で生きていきたいと長津さんはいいます。

「地元に戻りたい思いを漠然と抱いている方は少なくないように感じます。様々な理由で簡単に実現できないのが現状です。その中で『自分自身の原動力となるような興味』と『地域が持っている資源』をどうマッチさせられるかを考えるのがUターンのための第一歩なのではないかなと思います」



作品の受付やショップの会計でお客さんと接する



事務作業や資料作成の裏方業務をこなす



「STAFF」の文字を背負う責任



作品のガイドのための勉強も欠かさない



「これからも芸術と共に生きていきたい」と長津さん

Uーターン移住者 インタビュー①

いつもの景色に心の目を向ける

type01 / 起業・継業

服部石材店
はっとりたくま
服部拓磨さん

十日町市中里出身。1989年生まれ。高校卒業後、東京の大学に進学し経営学を学ぶ。実家の服部石材店を継ぐために、23歳でUターン。現在は3人の子どもの父親としても奮闘中。趣味は映像制作。依頼を受けて制作することもある。

い つもそこにある日常の景色。あなたにはどれだけ鮮明に見えていますか。毎日見ているようでも、実は心の目を向けていなかったものは誰にでもあるでしょう。十日町市で生まれ育った服部さんにとって、それは実家の石材店でした。

高校卒業まで十日町市で育った服部さんには、東京へ行きたいという漠然とした憧れがありました。それは「十日町市を出たい」というネガティブな感情ではなく「外の世界を見たい」「多様な価値観に触れたい」というポジティブな感情からくるものでした。

やがて東京の大学に進学し、長期休みにはヒッチハイクで全国を旅するなど様々な世界を楽しむようになった服部さんが、Uターンを考えるようになったのは大学四年生の夏休みのことでした。

「父が腰を痛め、2週間くらい地元に戻って石材店の仕事を手伝うことになったんです。子どもの頃から、うちに墓石や石材がある風景は見てきたつもりでしたが、実際に仕事を手伝うのはこのときが初めてだったんです」

石材を扱う肉体労働の大変さ、働く人や工場の様子を目の当たりにした服部さんは、自分が帰ってきて後を継がなければ、

ば、工場がなくなってしまうかもしれないという現実に向面したのです。

「親から継いでほしいと言われていたわけでもないし、長男だから継がなきゃいけないという責任感でもなかったと思います。どちらかと言うと、あるものを生かそうという気持ちが強かったですね。」

「石は磨けば光る」
あるものの魅力を見出す仕事

石材店という、思い浮かべるのはお墓の仕事。でも実は他にもいろいろな仕事があり、服部さん自身も驚いたと言います。温泉施設のリフォーム会社からの依頼で、温泉が出る場所や腰掛ける場所を石で作ることもありました。全国各地へ出張し、遠い所だと島根県まで片道11時間かけて行ったこともあります。そんな石材店の仕事の魅力を服部さんは次のように語ります。

「きっちり90度の角度を切り出したり、ざらざらした石を八段階くらい工程をかけて磨いたり、一つひとつのパーツにこだわって作るんです。石は磨けば光る。そのときに石の魅力を感じますね。こだわりのパーツを現場で組み合わせ、お墓や温泉を作り上げるのは面白いですよ。」



職人としては修行の身

また、服部さんは中里商工会、そして商工会青年部にも所属しています。小さな地域で部員も少ない分、結束が強く家族のような存在です。その仲間で、今年 は地元の中学生向けに職業体験を実施しました。

「地元密着型でいろんな企業人が地元の未来に貢献するプロジェクトができるのは、十日町で働く面白さの一つですね。」

趣味が仕事になる。 十日町暮らしの楽しみ方

家業である石材店の仕事に誇りを持っている服部さん。実はもう一つの顔があります。それは映像編集家です。元々趣味で楽しんでいた服部さんに、今では仕事として依頼が入ってきます。一体どの

ような経緯があった、仕事に繋がったのでしょうか。

十日町市に帰ってきた当時、服部さんはせっかく地元にいるなら地元を楽しみたいと考えていました。そのときに見つけたのが「十日町青年学級^{※1}」という若者対象のサークル。当時は、「シネマ&ビジュアル」という撮影や映像制作を学べるコースがあり、勇気を出して参加したのが始まりでした。

「実は、初年度のコース生は自分一人だったんです。その後仲間を誘って、4人、9人と年々増えていきました。そんなとき、あるイベントの撮影依頼が来たんです。その依頼主の方との繋がりです『ブシツ^{※2}』に妻と二人で出入りするようになりました。それが色々な人とのつながりを得るきっかけでしたね。」

趣味でやってきたことが、仕事になる。人と人との距離が近く、市民活動が活発な十日町市だからこそ、好きなこと、やりたいことを形にして、互いに生かし合う関係性が生まれやすいのかもしれない。

子どもと楽しむ十日町市

本業、そして副業にも忙しい服部さんですが、休みの日の楽しみは3人のお子さんと市内に出かけることです。家族が

できて、まちを見る視点も変わりました。

「十日町って子どもに優しいまちだったんですよ。遊具のある公園や広場など遊べるところがたくさんあるんです。子どもと一緒に入れる小上がりや仕切りのある飲食店も多いから、子連れで出かけやすいと思います。」

また、子どもたちとよく出かけるのは、もう一つ理由がありました。

「一緒にいろんな場所に出かけて、人に出会うことで、地元の魅力子どもたちにも感じてほしいですね。」

自分が外の世界に憧れを持っていたように、子どもたちにも外の世界に触れてほしい。さまざまな経験を待た上で、地元で生きること子どもたちの選択肢の一つになってほしい。そのために父親として、十日町市で生きる一人の大人として、地元の面白さやここで働く背中を子どもたちに見せていきたいのです。

まずは手の届く範囲を大事に

仕事でもプライベートでもいろいろな場所に出かけ、人との出会いを大切にしていた服部さんに十日町暮らしを楽しむコツを伺いました。それはUターンを検討している人、十日町暮らしを始めたいばかりの人にとっても大切な視点。そ



家族5人で幸せな暮らしを十日町市でつくる

して、人が集まる機会が少ない今だからこそ、誰もが見つめ直すべきことなのかもしれません。

「あまり裾野を広げすぎなくていいと思うんです。隣人、同じ集落の人、まずは手の届く範囲の人と深くコミュニケーションを取ること。いろんな話ができる、心を許せる仲間を増やしていくことが大事なのかなと思います。」

今、目の前にいる人を大事にすること。手元にある仕事と真摯に向き合うこと。今ここにあるものをしっかりと見つめ楽しむことが、巡り巡っている人々とのつながりを生み出すのだと、服部さんの生き方が物語ってくれています。

空き家 利活用がいま

新しい人の流れを生む仕掛け

type05 / 関係人口

十日町ふれあいの宿 交流館 女将

おおはし よしこ
大橋世史子さん

十日町市出身。十日町市に訪れた人の受け皿をつくるため十日町ふれあいの宿 交流館をオープンして女将として来訪者をもてなす。人とのコミュニケーションの楽しさを感じ、多様な民間サービスを活用して新しい人の流れを生み出す。



+ 日町市に増える空き家。利活用を促進させるために多様な方法が模

索されていて、少しずつ成功事例も増えてきました。ちょうど手元で余らせている物件を空き家にするか、活かしてみるのは、その人次第です。

「最初は安宿でもやろうかと思っていました。しかし、水回りの工事のために業者さんから見てもらったら『これは良い木材を使っていますね』と言ってもらえて、観光客の方や外国人の方に喜んでもらえるような古民家風の宿をつくろうと思ったんです」

こうして、十日町ふれあいの宿交流館は二〇一六年にオープンしました。女将の大橋世史子さんは十日町市役所を退職した後、地域内の障がい者の働く場づくりを手伝いながら「このまちのために自分ができること」を探していました。

「十日町市で長年続く大地の芸術祭は、ひと夏に50万人近くのゲストが訪れます。一方でその人たちが泊まれる宿泊施設が不足していて、ゲストの多くは市外に泊まってしまふ。それなら、駅から近いこの場所を宿にすることができれば良いのではないかと思ったのです。」

二〇一七年の大地の芸術祭では、素材にこだわった朝食や日本建築を活かした

内装が人気で期間中はほぼ満室。アメリカ、中国、ドイツ、ベルギーと世界各国からのゲストを迎え入れました。

「こんなに外の人とのコミュニケーションが楽しいと思えたのは初めてでした。おすすめの飲食店を教えたり、地域のことを教えたりと会話や交流がとても楽しくて。当時は『Airbnb^{※1}』という宿を予約するためのサービスに登録をしていましたね」

国外の人がよく使う宿の予約サービスを活用して、宿のPRを行ったという大橋さん。そういった新しいサービスを取り入れることで、新しい人の流れが生まれるのを感じたそうです。

人との出会いを大事にする宿

大地の芸術祭では、多くのゲストが訪れましたが、イベントがない時期のゲストはまばら。さらにはコロナ禍の影響も受けてゲスト数は減少してしまっています。

「新しい生活様式を取り入れた宿の運営をしなくてはならないと思い、一日一組限定の一棟貸しの古民家施設として再スタートしました。同じ頃、『おてつた^{※2}』という地域の困りごとを手伝うことを旅の体験として提供するサービスにも登録しました。」

雪下人参の収穫や宿の掃除といった「お手伝い」を通して長期滞在や交流を楽しんでもらうという体験を登録すると、これまでの宿泊者とは違う、もっと地域に深く関わってくれる人が交流館を訪ねてきたのだそうです。

「これまで大地の芸術祭という『イベント』や『行事』に訪れるお客さんの宿泊施設となっていました。色々な角度から施設やまちを楽しんでもらえる方法がありますし、それらを伝えて体験してもらおうが自分にとっても楽しいことだと思ふようになりました」

人との出会いを大事にすることで、泊まって終わりではなく、その後も続いていく関係をゲストとつくっていくようになったのだそう。

定額住み放題サービスを活用したい

お客様を待つのではなく、多様なサービスを活かして新しい人の流れを作ろうと試行錯誤している大橋さん。アフターコロナ時代の宿の運営形態を模索する中で新しい挑戦をしようとしています。

「今、注目しているのが月四万円で全国の登録物件に『住み放題』ができるサ-



夜に浮かび上がる古民家のシルエット



和室は国外からのお客様に人気



米どころの風景を活かした体験づくりをしている



調度品にもこだわりがある

ビス『ADDrESS^{※3}』への登録です。多拠点居住をしている人たちを受け入れる宿として、長期滞在者の方に多く来てもらえないかと考えています」

全国を旅しながら暮らすアドレスホッパ^{※1}。コロナ禍で移動が制限されていますが、収束に向かうに連れて新しい働き方を得た人々は、場所に捉われない生活を始めるようになるでしょう。テレワークが普及した今、十日町市内にも、そういった流動的な人々を受け入れられる体制が必要になってきます。

「長期滞在中、また別の地域に移動しても、やっぱり十日町はいいなと思つて再び来てもらう。宿を通して地域に関わってもらい、そのうち定着するという道もあるのではないかなと思います。」

空き家を活用しようと思つても、どのように活用したら良いかわからない人も多いのではないだろうか。しかし、今は多様な方法で空き家を活用したり人の流れをつくったりすることをサポートしてくれる民間サービスや事例があります。

『自分にも出来るかもしれない』と思つたとき、どんな活かし方をしたいのか、様々な事例を探して考えてみてはいかがでしょうか。

Uターイン移住者 インタビュー②

新しい生活を後押ししてくれた移住支援制度

type03 / スローライフ

すぎうら みつよし
杉浦充宣さん

1990年生まれの31歳。静岡県浜松市出身。高校卒業後イギリスでの生活を経て、スーツやラグジュアリーファッションの仕事に就く。結婚後は3年ほど地元に戻り、2021年4月に妻の実家にUターン。現在は農業を始めるために、修行＆準備中。大地の芸術祭のオフィシャルサポーターになるほど、十日町市とアートが好き。

type03 / スローライフ

すぎうら みく
杉浦美紅さん

1994年生まれの27歳。十日町市出身。高校卒業後、専門学校に進学のため上京。その後都内でネイリストとして働き始める。結婚を機に、充宣さんの地元である静岡県浜松市へ。2021年4月に十日町市へUターン。現在は地元企業で働きながら、実家で家族、猫との穏やかな日々を楽しんでいる。最近は猫をモデルにyoutubeで動画も発信中。

あ

あなたにとって、家族とはどのような存在ですか。血の繋がった人。血は繋がっていないけれど、小さい頃に面倒を見てくれた人。大人になって結婚した相手や、その間に生まれた子ども。ずっと一緒に暮らしてきたペットも家族かもしれません。

今の時代、シェアハウスのような場所で共同生活をしている人たちも一つの家族でしょう。人によって家族の範囲は様々で、形も多様です。自分にとっての「家族」とどこでどんなふうに暮らすことが幸せなのか、誰しも一度は悩んだことがあるでしょう。

家族と暮らす幸せな日々

二〇二一年四月にUターインした杉浦美紅さんは「両親と一緒に暮らしたい」という思いが募り十日町市に戻ってきた一人です。一人っ子だった美紅さんは高校卒業後、十日町市を離れてからずっと両親のことが気がかりだったといいます。

美紅さん「定期的に会っていたのですが、その度に歳を重ねていく両親を見て気になっていました。コロナ禍で気軽に会うことすら難しくなり、一緒に暮らしたいなと思うようになったのがUターインのきっかけですね。」

十日町市に帰って来るまでは、夫・充宣さんの地元・静岡県浜松市で二人で暮らしていました。ご自身の地元を離れ、妻の地元へUターインした充宣さんはどんな気持ちだったのでしょうか。

充宣さん「不安は全くなかったですね。これまでも十日町市には何度も遊びに来ていて、大好きなまちだったんです。初めて見た広大な田園風景や、ここで暮らす人たちの信じられないほど穏やかな気持ちに触れて、なんて美しいまちなんだろうと思っていた。だから移住するのは楽しみだったんですよ。」

現在二人は、美紅さんの実家で暮らしています。十日町市に帰ってきてからすぐに猫を飼い始めました。今まで都会で暮らしてきた二人にとって、ペットが飼える戸建てに住めることも嬉しいことの一つだったのです。そうして、離れて暮らしていた家族がつながり、新たな家族も迎え、杉浦さん夫妻の新しい暮らしが始まりました。充宣さんはその幸せを噛み締めています。

充宣さん「両親がすごく明るくなったんです。家族と一緒にいられることが幸せですね。」

まち全体が家族のように

杉浦さん夫妻は一緒に暮らす家族以外にも、その範囲がどんどん広がっていくことを実感しています。それはいわゆるご近所付き合いの温かさ。隣近所の人が家族のように話しかけてくれたり、野菜を分けてくれたりするの、十日町市では当たり前の風景ですが、都会で暮らしていた充宜さんにとってはどれも新鮮な関わりだったのです。

充宜さん「今まで自分たちが経験したことのないことばかりで楽しいですよ。人同士の温かさを感じます。」

美紅さん「都会でもそれなりにご近所付き合いはします。でもこっちは関係性が少し違う気がするのです。十日町市のご近所さんは、別の家で暮らす血の繋がっていない家族のような感じ。物々交換って今の時代なかなかないですね。」

補助金制度が後押しする暮らしと仕事

ファッション関連業界で働いてきた二人が十日町市に移住するに当たって、唯一気になったことが仕事。今までの経験やスキルを活かせる職場を探すのか、全く違う職種に就くのか。はたまた自分で事業を始めるのか、都会の仕事をリモー

トで続けるのかなど働き方はさまざまです。ただ、就職を考えると都会と比べて選択肢が限られてしまうのが現状です。

実際、美紅さんは十日町市のIT企業に就職しています。「ネイリスト」という今までの仕事からはかけ離れた職種。その変化について、美紅さん自身はどう考えているのでしょうか。

美紅さん「今までとは全く違う仕事をしていますが、面白いですよ。こっちに帰ってきてからはおばあちゃんにネイルをしたり、おじいちゃんとか男性のネイルケアもやったりしているんです。」

仕事自体は変わっても、今までやってきたネイルも違った形で続いているとのこと。自分のスキルを生かす方法は何も仕事だけとは限りません。仕事も暮らしも混ざり合いながら、トータルで幸せな生活を創っていくことも一つの選択肢です。

充宜さん「僕は今、休職中なんです。これから本格的な農家になろうと思っています。そう思えたのも、移住するにあたって市の補助金を利用できたことが大きかったです。」

十日町市には現在U・ターン者に向けた様々な補助金制度があります。杉浦さんご夫妻が活用したのは「ふるさと回

帰支援事業補助金」。この補助金が、これからの十日町暮らしに役立っているといえます。また農業を始めるにあたっては新潟県の青年就農支援事業も活用する予定です。

充宜さん「これだけしっかりした制度があるなら、帰ってくる理由になるんじゃないかな。」

素直な気持ちを伝えたい

十日町市での家族と過ごす穏やかな幸せ、地域コミュニティの中で人の温かさを感じる生活。二人はそんな日々を伝え

るために、新しいことにもチャレンジしています。

美紅さん「実は今、猫をモデルに動画を作ってYouTubeに載せているんです。ゆくゆくは田舎暮らしというか、心があつたまるような生活もいいですよと伝えていきたいです。」

充宜さん「心が疲れたとき、モヤモヤする気持ちをクリアにしたいとき、立ち止まって考えたいとき。そういうときに、ぜひ訪れてほしいまちですね。きっかけはたくさんあるので、ぜひ一度訪れてみてほしいです。」



(写真上)「猫を飼えること」も移住の魅力の一つ
(写真下) 部屋が広いから家具選びも楽しい

十日町市の 子育て環境

人が主役の自然科学館

越後松之山「森の学校」キョロロ

学芸員

こばやし まこと

小林 誠さん

1980年生まれ。新潟県長岡市出身。幼少の頃から生き物を飼ったり調べるのが好きで、北海道大学大学院にてブナ林の研究で博士号を取得。卒業後、「森の学校」キョロロの学芸員として研究や環境教育活動が続けながら、ブナ林をはじめとした里山の自然を地域に繋げる博物館活動に取り組んでいる。



木

漏れ日が差し込む森の中、すらりとした立ち並ぶ木々の間をすり抜けていく子どもたち。自然に触れ合いながら、のびのびと子育てをしていくのが地方の子育てのイメージかもしれません。しかし、いざ、子どもたちを自然の中で遊ばせるとなると「自然に興味をもってくれるのか?」「どんな遊び方をさせてあげればいいのか?」など悩みは尽きません。そんな中、「見方を変えるだけで、当たり前な自然が宝物に変わる」と森の学校キョロロの小林さんは言いました。

人が主役のミュージアム

森の中に突如現れるサビに覆われた巨大な建造物。「森の学校」キョロロは十日町市の中でも緑の深い松之山地域にあるミュージアムであり、里山の魅力を発信する展示やキョロロ周辺の自然を活用した体験活動などを行っています。時代の変化から博物館に求められるニーズは多様化してきていると小林さんは語ってくれました。

「キョロロでは展示物や体験を通して自分がどう考えるか?どう行動しているのか?などを引き出してあげることがを心がけています。展示物が主役ではなく、訪れた人や関わる人が主役になるようなミュージアムを目指しています。」

キョロロでは、ミュージアムでの体験で生み出される気づきや発見などを通して、地域の魅力をみんなで「見える化」することを目指しています。ほぼ毎週日曜日になると『里山の生き物探検』などの季節の里山の生き物を観察採集・探究する様々な自然体験プログラムを行っています。参加してくれる子どもたちは自然に触れ合いながら様々な変化や発見を見せてくれます。

「最初は虫が苦手な子でもちよつとしたきっかけで虫への向き合い方って変わるんです。カブトムシの幼虫の観察にしても、実は金色の毛で覆われてるんだよ?と声をかけてあげると『どれどれ?』と見にきてくれて、次には『触ってみたい!』という声も上がってきます。自然に対する見方を変えてあげたり、増やしてあげることで当たり前の自然がどんどん自分たちの発見や気づきの対象になってくるんです」

イメージだけで感じていたものを実際に触れることで新たな気づきが見えてきます。常設展や年3回開催される企画展では、身近な里山の自然をテーマとしており、ハンズオンコーナーや生体展示を多用しています。また、未就学児対象の「ブナの森のようちえん」探究型の「キョロロ生物部」など、対象やテーマ、目的の異なる体験イベントを実施しています。

当たり前な自然が 宝物に変わる

自然に対して答えを教えるのではなく、考え方や見方を伝えていきたいと小林さんは言います。

「この虫何？と聞いてきた子どもに対してあえて、すぐに名前を教えるのではなく、『なんだろうね？』や『何色をしている？』と聞いてあげることです。子どもたちは興味により深まります。そうすることで自然に対して主体的に関わるきっかけ

を作ってあげられるんです」

自然を通して子どもたちの興味関心を引き出してあげる。そのためには、子どもたちに自然に対してのアプローチを教えることが大切になってきます。当たり前にある自然に対しても、少し見方を変えてあげることによって自分たちの発見や気づきに変わり、それがこの地域の宝物を知ってもらえるきっかけになります。幼少期の自然体験は非認知能力や自分なりの自然観の発達に関わりが深いと言われており、「子どもにとって、自然に関わる際の大人のアプローチはより重要になってくる」と言います。

「最初はお散歩をしながら、『このお花きれいだね』だけでも十分です。自然の中で感じる気づきや喜びを子どもと共有し、それを認め続けてあげることが子ども達の自信や成功体験にも繋がってくると思います。」

些細なきっかけから子どもたちの行動力を引き出すことが、自然の中でのびのびと子育てをするのに繋がってくる。自然と子どもたちに対するキョロ口の向き合い方は、子育ての心強い味方であることが伝わってきました。



自然体験をする子どもたちの様子



自然の中にあるもの一つ一つが教材になる



ブナの魅力に惹かれて十日町市へ

DATA



▶ 十日町市立里山科学館 越後松之山「森の学校」キョロ口

〔所在地:新潟県十日町市松之山松口1712-2〕

2003年に大地の芸術祭の拠点施設の一つとして十日町市松之山地区に設立。日本有数の美しさを誇るブナ林「美人林」などの周囲の自然や里山文化の魅力を発信する自然科学館。毎週土日になると様々な里山体験プログラムの開催や学芸員スタッフと地域住民による市民参加型生物多様性調査などのイベントを実施している。

〔電話〕 025-595-8311 〔営業時間〕 9:00~17:00(最終入館16:30)
〔休館日〕 火曜日(火曜日が祝日の場合は翌平日)、12月26日~31日

十日町市の 子育て環境

NPO法人 桂公園こどもランド

事務局長

ふくはら ひさはちろう

福原久八郎さん

地元・十日町市に生まれ育ち、地場産業である着物のデザイン業に長年従事。仕事場の目の前である桂公園の管理をしていた財団法人が解散となったことを機に地元の有志で管理業務を開始。民間主導による公園再生の好事例として全国的に紹介されている。

来る度に発見のある公園づくり

交

通公園とは、子ども達の遊び場や災害時の避難場所としてだけではなく、交通安全の啓発にも活用される地域の重要な拠点です。桂公園こどもランドは、五〇年ほど前に交通公園としてオープンして地域に愛されてきましたが、管理者の高齢化の影響もあって荒れ果てていました。

「地域の公園がなくなってしまうかもしれない。」そんな話が持ち上がった二〇一三年、これまで地域外の財団法人が行っていた桂公園の管理を地域住民で請け負うことになってから「リノベーション公園」としての再生が始まったのです。

少子化するまちに公園は必要か

「子どもが減っていく中で、もし公園が必要とされないのであれば残す必要もないでしょう。しかし、話を聞いてみると子どもの頃に遊んだ公園をなくさないで欲しい、ゴーカートを復活させて欲しいという声が三〇〇件以上も集まりました」

そう話すのはNPO法人桂公園こどもランドの事務局長を務める福原久八郎さん。桂公園の目の前に住んでいることもあって、公園管理の中心的な役割を担っています。二〇一五年には市と公園再生の話がまとまり、周辺住民や津池集落のシェアハウスで暮らす住人らと共に

公園のリノベーションが本格的に動き出しました。

「木々を伐採してスペースをつくり、倒壊しかけた管理棟を改修し、新しい遊具やベンチをDIYで制作しました。協賛をいただいてお披露目イベントをしたり、音楽家の若い移住者にテーマソングをつくってもらったり、とにかく公園が活気づくように色々な人を巻き込みました」

少しずつ増えていく遊具、春には菜の花畑、夏にはひまわり畑が広がり、貸し出しているゴーカートも再開しました。SNSでの発信やPRにも力を入れ、認知度が上がるに連れて、公園に訪れる子どもたちも増えてきました。

二〇一七年には一般社団法人公園財団の「公園・夢プラン大賞」で最優秀賞、翌年には「新潟県自治活動賞」を受賞。民間組織による公園再生の事例として全国的に知名度が高まりました。それに伴い、地域にも変化が生まれてきているのを感じています。

人が地域に
戻ってくるようになった

「帰省シーズンには十日町市出身の子育て世代が多く訪れるようになりました。それだけではなく、市外・県外からも噂

を聞きつけて問い合わせがあるんです。そうすると今度は『公園を手伝わせてほしい』という方や『キッチンカーを出店させて欲しい』『着ぐるみを着てパフォーマンスをさせて欲しい』なんて方も現れ始めましたね」

毎週土・日曜日と祝日は子ども用プールを出して水遊び、大人も楽しめるように子供が乗り込めるラジコンの貸出までしているのだといいます。乗れるゴーカートには行列ができ、花壇にはチューリップやビオラが咲く。芝生にピクニックシートを広げる方がいるので、簡易テントも設置しました。

フォトコンテストや季節ごとのイベントを開催したり、子ども達が喜ぶクジの配布をしたり、地元の新鮮な野菜の直売、かき氷やアイスまで用意しています。

「人が人と呼んで、地域の人たちも関心を持ってくれるようになりました。民間組織で管理をしているからこそ、利用者の要望にもすぐ対応できます。おかげさまで定期的なりピーターの方も増え、公園管理は大変ですが、やり甲斐を持って運営することができています」

一緒に公園づくりをしていきたい

二〇二〇年には読売新聞社「よみうり



ゴーカートは土日祝日、年間60日程度運営



よく見ると猫と顔がある。小さな発見を大切に。

子育て応援団大賞」を受賞して、社会的な評価が高まる桂公園子どもランドですが、公園再生の取り組みが七年目を迎えた今、課題も増えてきているといいます。

「公園管理を地域住民でやっているとはいえ、その組織も今後、高齢化していきます。公園再生に取り組もうとしていた当時と同じ状況が再来してしまう。今後も公園管理を続けていく上で、若い方の協力も必要になってきます」

ボランティアやNPO法人の活動支援として十日町市に寄附されたふるさと納税を活用しながらの公園管理ですが、管理者と利用者という立場ではなく、みんなで作って支えていける公園にしていきたいと話す福原さん。

市民活動のマルシェやイベントの場としても活用してもらい、利用者が主体的に催しものや公園運営に関わって欲しいそうです。

大人になっても、公園で遊んだ楽しい思い出が残りに残ってくれることで、この公園は続いていくでしょう。

桂公園の再生計画はまだ始まったばかり。十日町市の子育て世代にとってかけがえないこのリノベーション公園をみんなと一緒に作っていきませんか。

DATA



▶ 桂公園子どもランド

〔住所〕〒949-8614 新潟県十日町市中条丙441-2

「十日町市に子供を連れていける公園が欲しい！」

そんな子育て家族の声を実現するために、「NPO法人桂公園子どもランド」は、「桂公園」をリノベーションしています。2017年に（一財）公園財団「公園夢プラン大賞」最優秀賞、2020年には読売新聞社「よみうり子育て応援団大賞」で、大賞を受賞しました。

〔電話〕025-757-5901 ※管理人が不在の時は携帯電話(090-2201-5354)に転送します
〔営業時間〕9:00～17:00（公園内には終日入園可能です）

十日町市の企業の 新たな挑戦

大島電気株式会社

取締役社長

おし ま ひろし

大島博さん

東京の大学卒業後、そのままサービス業に従事。中越大震災を機に地元に戻って地域に貢献したいという気持ちが強くなり30歳の時に大島電気株式会社に入社。地方の建設会社であっても都心の企業と同様の社内体制と福利厚生を整備し、従業員の健康を企業全体でサポートする健康経営を理念に会社経営を行っている。

従業員の幸せをつくる健康経営

企 業を支える従業員が「健康と幸福でいられること」を理念にしているのが大島電気株式会社です。取締役社長の大島博さんは「一〇〇年企業を目指すためには『人』が一番大切だ」とインタビューに答えました。企業で働く従業員の「健康」を一番考える「健康経営」の取組みとはどのようなものなのでしょうか。

生活の基盤を支える仕事

信濃川が流れる十日町市。その水資源を使った水力発電所は私達の生活だけではなく、都心の交通網も支えています。大島電気株式会社は、そういった発電所の整備・保守から一般住宅の電気工事に至るまで、安定した生活基盤づくりのための事業を行っている企業です。

その中でも強みになるのが、特殊分野の工事。特殊工事とは発電所の発電機器を制御するための作業です。一〇〇本、三〇〇本の制御ケーブルを敷設し、数千単位の端子を接続するような細かく膨大な作業を効率的に行うため、専門のノウハウを磨き、日々の仕事に取り組んでいます。

「電気工事の仕事は決して安全な仕事だけではありません。私達のご家族から従業員をお預かりしている立場だからこ

そ、安心して送り出していただけるような経営をしていかなくてはならないのです」

そういった思いから「健康経営」に取り組み始めました。健康経営とは、従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践すること。従業員の活力向上や生産性の向上等で組織に活性化をもたらす、結果的に業績向上につながることを期待されています。

業務上の安全管理はもちろんのこと、日常生活やワークライフバランスに至るまで心身共に健康に暮らしていけるようにサポートしています。

「健康経営の取り組みの一つとして、健康診断をして終わりにするのではなく、その後の再検査と経過をしっかりとフォローしています。産業医との定期的な面談を行い、診断結果の数値の推移についても重要な企業経営の指標と捉えて、『仕事が忙しくて病院に行けない』などのことが起きないように企業風土を意識しています」

健康経営に取り組む前に比べ、少しずつではありますが、目に見えて従業員の健康診断結果は改善されていきました。個人の生活や人生と会社内の業務を切り離すのではなく、企業側が積極的に従業

員の生活をサポートし、フォロー体制づくりに投資することで、離職率の低下や業務効率の向上につながっているそうです。

心の健康を維持するための働き方改革

「実は私自身もUターン者なのですが、入社する前、思うように働けなくなってしまった時期があったのです。そういった経験もあって身体の健康、そして心の健康、最近で言うワークライフバランスを最重要視するようになりました」

「電気」という地域のインフラに関わる業務は、24時間体制での維持管理が必要です。だからこそ、誰かに業務が集中しやすく、技術が必要な分「自分がやらないといけない」という意識が芽生えやすいのだそうです。

しかし、家族との時間、地域で過ごす時間がなくなってしまうのは本末転倒。そのため、社内の働き方改革にも力を入れています。

「都心では当たり前かもしれませんが、地域を牽引していく企業として完全週休2日制を導入しました。年間休日が一〇五日だったところを一一六日まで伸ばし、12月21日から3月20日は就業時間を30分短縮して午前8時～午後5時の冬

季時間を設けています」

今後は、育休取得率や有給休暇取得率の向上にも力を入れていくとのこと。建設業はどうしても激務になりがちで、他企業との連携も必要なことから課題も多くありますが、従業員の健康と幸福をつくるための挑戦を続けていくのだといいます。

これからの大島電気が目指すもの

こういった取組みが評価され、大島電気株式会社は4年連続で「健康経営優良法人^{※1}」に認定され、二〇二二年には、全国中小企業の応募約八〇〇〇社の中か

ら、上位五〇〇社に与えられる称号「プライト500」が授与されました。

「都会でなくても健康経営は平等だということですよ。就職を検討されている方は従業員の健康を第一に考え、そして温もりのある企業を目指す大島電気を選択肢に加えていただきたいと思っています。オンラインでの企業説明会も随時行っています」

十日町市を支える企業の一つとして、健康経営を軸にしてこの地の働き方の魅力を生み出すことに貢献している大島電気株式会社。移住を検討している人たちに届いて欲しい十日町市の優良企業の一つです。



従業員が働く職場の様子。ウイルス対策防止シートもバッチリです。

DATA



▶ 大島電気株式会社

[住所:新潟県十日町市明石町25番地]

資格や経験がなくても、電気のプロフェッショナルが揃う優秀な先輩達が丁寧に教えてくれる他、講習会・セミナーに参加して技術を身に付けることができます。「社員と家族の幸せを一番に」という基本方針を守り続けています。

〈募集対象者〉

2022年3月卒業予定及び既卒者4年程度 連絡先:025-757-2161

※詳細は大島電気株式会社ホームページをご覧ください。

あなたの移住を十日町市がサポートします！

移住に関する補助金・サポート制度のご紹介

市外からの移住で最大100万円！



1. ふるさと回帰支援事業補助金

市外からの移住で「単身」最大40万円、「世帯」最大90万円。

<詳細条件>

- ①令和2年4月1日～令和4年2月28日の間に移住した方対象
- ②申請期間は転入後1年以内
- ③転入時点で60歳以下
- ④就業している

※上記の2つの補助金のうち、一方のみ利用可能です。

2. 東京23区からの移住支援金

東京23区に5年以上在住、または東京圏(埼玉、神奈川、千葉)に在住しながら東京23区に5年以上通勤及び通学していた方が移住すると「単身」最大60万円、「世帯」最大100万円。

<詳細条件>

- ①令和3年3月1日以降に移住
- ②申請期間は転入後3か月～1年以内(今年度の受付は令和4年2月28日まで)
- ③以下のいずれかに該当
A.新潟県の移住就業促進関連事業を利用して就業または起業 B.テレワーカー
C.60歳以下で、十日町市が定める関係人口に該当



十日町市での新生活を始めよう！

上記の1or2を利用した人は
以下の補助金も対象になります。

3～5の補助金の組み合わせで最大190万円を支援

3. テレワーク支援



移住後もテレワークで市外企業の仕事を続ける方、フリーランスでテレワークをする方を対象に
新たにパソコンや事務用品を購入したりネット回線接続工事をしたりする費用を最大20万円支援。

4. 新築・中古取得、実家リフォーム支援



- 住宅新築に最大60万円
- 新築用の土地購入で最大100万円
- 空き家など中古物件購入で最大20万円
- 移住後の生活のために実家をリフォームで最大10万円

5. 免許取得支援、通勤支援



- 運転免許(普通自動車のみ)の取得費用で最大10万円補助
- 遠方に通勤するための、電車やバスの定期券代を最大10万円補助

／ 奨学金の一部を市が補助します！ ／

／ 十日町市での子育てを応援します！ ／



UIターン促進奨学金等 返還支援事業補助金

大学等を卒業後、十日町市に移住・就労しながら奨学金を返還する若者に5年間で最大100万円

※詳細はお問い合わせください
教育総務課 庶務係
新潟県十日町市水口沢12番地(川西庁舎3階)
☎ 025-757-3118



第3子からの保育料無償化

18歳以下のお子さんが3人以上いるご家庭は、3人目以降のお子さんの保育料無料

※詳細はお問い合わせください
子育て支援課 保育関係
新潟県十日町市千歳町3丁目3番地(本庁舎2階)
☎ 025-757-9169

家探しをサポート!お試し移住用のシェアハウスもあります。

十日町市空き家バンク



市内にある売却・賃貸できる
空き家情報を公開しています。

空き家を使いたい人と空き家を貸したい・売りたい人をつなげて、移住・定住の促進及び地域の活性化を図るため、「空き家バンク」制度を設けています。「空き家バンク」では十日町市内の売却・賃貸できる空き家情報を、十日町市に移住(U・Iターン)を考えている方へ提供しています。

市営シェアハウス



単身移住者向けのシェアハウスが2軒、空室あり。
移住の第1ステップとしてご利用ください。

■新水シェアハウスは、市街地から車で約20分、上越新幹線浦佐駅から車で15分の“ちょうどいい”田舎ぐらし。広い土間の共用スペースでは様々な交流イベントに使われています。月額家賃は28,000円から。

■竹所シェアハウスは、古民家再生のスペシャリストであるカール・ベックス氏によるおしゃれなデザイン。美しい景観の中で、農のある暮らしが送れます。月額家賃は23,000円から。

※詳細は十日町市ホームページをご覧ください。

NEW LINEで市政情報をお届け!

「十日町市公式LINEアカウント」
では、
移住に役立つ情報を配信中。
移住ご検討中の方は
「友だち登録」をお願いします。

「受信設定」から、
『移住・定住』や『イベント・観光』など
自分の欲しい情報を
選択することができます!



【友だち登録方法】



- 1 QR読み取り
- 2 公式アカウントから「十日町市」で検索
- 3 「友だち追加」より「ID検索」で「@tokamachicity」で検索

NEW 十日町市の何気ない魅力を発信中!

十日町市公式Twitterでは、
十日町市の日常風景、
市内で起きている
何気ないできごとを
ツイートしています。
ぜひフォロー・いいね
してください!



【フォロー方法】



- 1 QR読み取り
- 2 アプリ内のキーワード検索で「十日町市」または「@tokamachicity」で検索

編集後記



服部悠希

今回初めてカメラマンとして参加させていただきました。まさかこんな形で実の兄の写真を撮るとは思ってもいりませんでした。面白い経験でした。

芳川大樹

今号からページレイアウト・デザインを担当させていただきました。この冊子の見やすい誌面づくりに少しでも力になれていたら嬉しいです!

大塚眞

制作に関わるメンバーも増え、多様な人達と一緒に作り上げた冊子です。編集メンバー募集します。

ほんまさゆり

主に表紙写真の撮影に関わらせてもらいました。同じ移住者との出会いが生まれた冊子づくりでした。

諸岡江美子

執筆を担当しました。十人十色の十日町暮らしを聴かせてもらい、毎回楽しく書いています。誰かの背中を押すきっかけになれば嬉しいです!

ハギワラスミレ

前回にひきつづき、イラストやデザインで携わらせていただきました。移住に関するサポート制度が充実していて、羨ましいなあ~と思っています。

森田悟史

一度外に出たからこそ、発見できた地域の魅力。私自身が育ったまちにも、気づいていない魅力がたくさんあるのかもしれないと感じました。

村山凜太郎

今回から子育て向け記事の執筆に携わりました。取材を通して十日町が改めて好きになりました。そんな十日町に関われることが本当に嬉しいです。



十日町市
移住体験
プログラム

ここにしかない

暮らしに出会う

新潟県十日町市
移住体験プログラム

地域の多様な暮らしを、食・農・アートをテーマにしたプログラムを通じて体験してみませんか？新潟県十日町市は、田畑や山々が連なる風景からは想像できないくらい多様な背景や思いを持った人々が多様な暮らしを営んでいる地域です。移住体験プログラムを通じて、十日町で「自分らしい生き方」を見つけましょう。

新潟県十日町市とは？

世界有数の豪雪地域と言われる新潟県十日町市。日本の原風景が残る、山間の自然豊かな地域です。冬になると数メートルを超える積雪がある地域で、日本一の大河・信濃川を取り巻き、数万年前の縄文時代から多くの人々が暮らししてきました。そんな長い歴史の中で培われてきた、雪国ならではの暮らしや文化、食や産業には、知恵と工夫が詰まっています。

大地の芸術祭
越後妻有アートトリエンナーレ
中里山を舞台に20年続く芸術祭

日本有数の畜物の生産地

温泉日本三大霊山の松之山温泉
をはじめとする、質の高い温泉が
楽しめます。

魚沼産コシヒカリの産地でもあ
る米どころ。日本の農家の代表格
とも言える棚田が多く残ります。

豊かな自然、文化、アートが根付く雪国



食 新潟の伝統食 笹団子づくり体験

オンライン
体験

必要な材料をご自宅にお届け！道具とスマホを用意するだけでご参加可能です。十日町の笹団子作り名人から、オンラインで教わりながら作りましょう。

—— 料金に含まれるもの ——
● 笹団子作りに必要な材料
● 送料 ● オンライン体験料

雪 かんじきづくりと 雪国の暮らし体験

日帰り
体験

博物館見学やかんじき作り、古民家での囲炉裏体験を通じて、雪と共に生きてきた十日町の歴史を学び、現代にも通じる雪国特有の生活文化を体験します。雪国・十日町での移住後の暮らしをイメージしていただくプログラムです。



農 棚田トレッキング

日帰り
体験

星峠の棚田やそこに繋がる古道を歩き、四季折々の自然の美しさを体験。地産食材のランチで、十日町の食材の豊かさを味わいます。

アート 現代アート鑑賞

日帰り
体験

2021年7月にリニューアルしたばかりの「越後妻有里山現代美術館」や「まつだい農舞台」を鑑賞し、アートのある暮らしを体験します。

食 か〜ちゃんしょに 学ぶ料理教室

日帰り
体験

地域の人に教わりながら、地元ならではの料理を楽しみます。季節に応じた食材の味わいや、地域の方との交流をお楽しみください。

各プログラム体験料金 ▶ 3,000円(税込)



お問い合わせ先

株式会社 HOME away from HOME Niigata
info@homehome.jp

本プログラムは、十日町市による「令和3年度 移住体験プログラム」の一環で行われます。

詳細はHPよりご確認ください ▶

HOME HOME 十日町

検索



※移住体験プログラムに参加する県外在住者には自宅との往復交通費を助成する制度があります。

アンケートのお願い

冊子で取り上げて欲しいことや情報があれば、是非ともアンケートフォームからご要望いただけたらと思いますので、みなさまからのご意見やご感想をお待ちしておりますね！



制作チーム

企画・文 大塚真
文 諸岡江美子 村山凜太郎 森田悟史
写真 ほんまきゆり 服部悠希
デザイン編集 芳川大樹
イラスト ハギワラスミレ

制作 株式会社第一プログレス：雑誌 TURNS 発行

とここ：十日町市の移住者夫婦による編集プロダクション