



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。

contents

3

あなたは何タイプ？ U・Iターン移住診断チャート

4

Iターン移住者インタビュー

- スペシャルティコーヒーがつなぐ地域との縁
自家焙煎珈琲「ミールクラフト」 盛岡夫妻
- 水のひとになりたいんです
福岡美佳さん

8

十日町市の子育てサポート

- まち全体で子育てを支える地域へ
病児・病後児保育 子育て・健康支援センター 「ちくたく」
放課後シュレ 「てく tag (てく)」

10

十日町市で働く

- 「福祉」という私の原点にかえる
水落真由美さん

12

十日町市の企業の新たな挑戦

- 地域を活かす現代福祉のいま
社会福祉法人 十日町福祉会 常務理事 松村実さん

14

移住に関する補助金・サポート制度のご紹介

バックナンバー



2020年8月号 vol.01



2020年12月号 vol.02

Iターン移住者インタビュー

スペシャルティコーヒーがつなぐ地域との縁



type 01 起業・継業

自家焙煎珈琲「ミールクラフト」

もりおか たかひろ
盛岡 貴裕さん

千葉県出身。情報通信の企業でITコンサルタントとして12年間働く。都内で出会ったスペシャルティコーヒー店の「コーヒー生産者と消費者をつなぐサステナブルな活動」に感銘を受け、コーヒーロースターの開業を目指す。川西地域にIターンし、「ミールクラフト」をオープン後に県内初の「アドバンスト・コーヒーマイスター」の資格を取得。

もりおか あやみ
盛岡 綾美さん

神奈川県出身。23歳で家族と共に十日町市にIターン。結婚後は千葉へ。貴裕さんとの開業を目指し、都内の飲食関連企業（レストラン、紅茶専門店、ワインメーカー）でマーケティングの仕事をしたが、嗜好品業界の経験を積む。2008年に菓子職人である父と弟が営む洋菓子店の隣にスペシャルティコーヒー専門店「ミールクラフト」をオープン。

「日常に欠かせない大切なものが、誰でもひとつはあるでしょう。その大切な時間、あなたの幸せを生み出す瞬間にどんな想いを巡らせますか。十日町市水口沢には、夫婦が営む自家焙煎のスペシャルティコーヒー豆の専門店「ミールクラフト」があります。「食事の場を豊かに作る」という言葉に込めた想いを伺いました。

多様性が豊かさの源泉になる

ミールクラフトで取り扱うコーヒー豆は「スペシャルティコーヒー」と呼ばれる特別な豆。生産工程と品質管理を徹底していることが重要視され、豆の甘さや風味、特徴的な酸味、それらのバランス、鮮度など厳しい基準をクリアしたコーヒー豆だけが店頭に並んでいます。綾美さんの実家が営む洋菓子店と自分達の自家焙煎コーヒー豆店を一緒にできたら、お互いに活かし合うことができるかもしれない。それが千葉で暮らしていた夫婦が十日町市での開業を決めた大きな理由でした。

貴裕さん「コーヒー豆の専門店を始める」と話した時、「喫茶店の方がいいのではないか」「この地域はお茶を飲む人が多い」という反対の声もありました。しかし、開業してみると遠方までコーヒー豆を買いに行っている方もいたよう

で、思っていた以上にお客様がお店を訪ねてくださったのです」

盛岡夫妻が二〇〇八年にミールクラフトをオープンするまで、十日町市にはコーヒー豆の専門店がありませんでした。貴裕さんが惚れ込んだ「スペシャルティコーヒー」の持続可能な消費を実現しようとする社会性と豆自体の鮮度や品質が評価され、自宅で良質なコーヒーを飲みたいと考えるお客様が少しずつ増えていきました。

貴裕さん「コーヒー豆も農産物です。米と同じで『誰がどこで作っているのか。適正な価格で取引されているのか、どんな特徴があるのか。新米なのか古米なのか』そういう視点でコーヒー豆を見比べながら、選んでもらう。産地や好みを選べる選択肢があることが『生活の豊かさ』に繋がるんじゃないかと思っています」

ミールクラフトをオープンしてから、多くの縁が結ばれます。そのほとんどはお店に豆を買いにきてくださったお客様から広がっていった縁でした。例えば、通ってくださっていたお客様が新しく喫茶店を開業するからメニューに合うコーヒー豆を仕入りたいと相談にきたり、大地の芸術祭の企画の一環で、販売していたドリップバッグをリデザインするプロジェクトに参加したり、自分達の店と地域がポーターレスに繋

がることで、その縁は広がっていきました。

貴裕さん「皆さんに親しんでいただきましたくて、当店のオリジナルブレンドには、『じよんのび』『だんだん』と名付けました。それをドリップバッグとして商品にしてから、様々な繋がりが増えました。地域の自慢になる商品に育てていければ、私達の店だけではなく、地域全体の経済にも貢献できると思っています」

地域内の特別支援学校では、生徒がミールクラフトのコーヒー豆を使ってオリジナルのコーヒーバッグを製作・商品化し、就労活動の一つとして活用されています。品質にこだわり、丁寧な物作りを続けることで美味しいと評判が広がり、毎年活動が受け継がれています。

貴裕さん「福祉活動だからという理由ではなく『美味しいから』『質が良いから』という理由でお客様がリピートして下さり、それが結果的に社会的な取り組みに繋がれば嬉しいです」

移住した目的を忘れず、続けること

移住十四年目を迎えて、盛岡夫妻は次の目標を掲げています。

綾美さん「姉妹店として協力しながら営んできた実家の洋菓子店の跡地をミールクラフトが引き継ぐこととなりました。今まで温めてきた『食とのペアリングなどが提案できる場』として、広がってきたいと思っています。お客様お一人おひとりを大切にしながら、コーヒーの魅力をもっと広げていきたいです」

貴裕さん「今後は自分の知識や経験を活かしてコーヒーセミナーなどコーヒーを広める活動を充実させていきたいと思っています。また、誰かが働ける場所をつくる底力をつけていくことも一商店として必要ではないかと感じています」

自分が生み出した価値が、誰かの日々の欠かせない幸せとなり地域を循環する。ミールクラフトに出会い、誰かのためにコーヒーを淹れることが楽しみなった人もいれば、コーヒー豆がきっかけとなって立場や世代を越えた関係が生まれることもあります。

盛岡夫妻がお客様を大切にしながら、少しずつ広げてきた『自宅でコーヒーを楽しんで欲しい』というささやかな願いが、巡り巡って地域の魅力を高め、新しい価値の選択肢を生み出す人たちによって『生活の豊かさ』がつくられていくでしょう。



type 06

のびのび子育て

ふくしま みか

NPO 法人地域おこし **福嶋美佳さん**

1986年3月生まれ。東京都出身。大学4年生の時にボランティアで、当時6世帯13人の限界集落だった十日町市池谷集落を訪れる。自然の豊かさや人の温かさ、集落を残したいという住民の強い想いに惹かれ、池谷集落に通い地域の人たちと交流を続ける。2011年4月、3年間勤務した東京の求人広告会社を退職し、地域おこしに取り組むことを目的に、池谷集落に1ターン。2012年からNPO法人十日町市地域おこし実行委員会（現・NPO法人地域おこし）のメンバーとして活動中。2013年、移住後に知り合った地元の男性と結婚し、現在は地域おこしと育児に奮闘中。

田植えが終わり、静かになった棚田を見下ろしながら、福嶋さんは語り始めました。空の青を映す水面には、まだ弱々しい稲の苗がちよこんと顔を出しています。その姿は見知らぬ土地にやってきたばかりの移住者のよう。頼りないこの苗も、約四ヶ月後には立派な黄金色の実りをもたらします。そんな池谷集落の日常の景色を眺めるのは、今年で移住十一年目になる福嶋さん。単身で池谷集落に移住してから今日まで、引越し、結婚、出産とライフステージの変化とともに十日町市での暮らしを紡いできた一人です。

地域づくりの分野では「地元の人土の人、ヨソモノは風の人」と称されることがあります。どちらも地域にとつてなくてはならないもの。しかし、地域を豊かにするのは、土と風だけではありません。雪解け水が時間をかけて土に沁み渡るように、地元の人とともに生きながら、地域を潤すような存在。福嶋さんが目指す「水のひと」とは、そんな存在なのでしょう。

単身移住で感じた家族への憧れ

二十五歳のとき、単身で移住してきた福嶋さん。当時は移住のロールモデルとなる人は少なく、集落に飛び込む

ようにやってきました。はじめは池谷集落にある廃校を利用した施設※1に住んでいました。

「移住したての頃は、近所のお家でお風呂を借りたり、ごはんをいただいたりして、『ザ・田舎暮らし』を満喫していました。でも、この先もずっと池谷に住むなら、どうやって生活を成り立たせていこうかと悩んでいましたね」

また、イベントや地域行事に参加する中で芽生えた新たな価値観もありました。それは「早く家族を持ちたい」ということ。十日町市で暮らす人たちは、都会と比べて家族単位で行動する人が多いと感じていました。都会にいた頃には想像もなかった「家族を持つ」ということを、リアルに考えるようになるのも地方暮らしならではのかもしれない。

「あそこんちの嫁」も私のアイデンティティ

ほどなくして地元の男性と出会い結婚した福嶋さん。結婚後は夫の両親と暮らすため、池谷集落を離れました。同じ十日町市とはいえ、住む場所を移すと人間関係にも変化がありました。

住民同士を屋号で呼び合うなど、家族単位で認識されることが多いこの地域では、女性は結婚すると「あそこんちの嫁」と呼ばれることも。結婚後の人間関係に葛藤を覚える女性も多い中、福嶋さんはその変化をどう捉えてきたのでしょうか。

「私にとっては、アイデンティティが一つ増えた感じでした。親しみの気持ちでそう呼んでくれるのが分かりますから、地域に溶け込みやすくなりましたし、前向きに捉えています。結婚したことで新しい景色を見られるようになったのは嬉しいことです」

福嶋さんのご家族は、地域の役割をみんなで分担しているそうです。会合に出席するのは旦那さん、配り物はお義父さん、集会所の掃除はお義母さん、事務仕事は美佳さんというように地域の仕事を少しずつ分けています。

「自分にも役割があるって嬉しいですよね」

家族の一員としての役割をプラスに捉え、変化を楽しむ福嶋さんの生き方は、風や土の状況に応じて流れを変えていく「水」のようです。



会議や宴会にも使われる「やまのまなびや」のフリースペース



福嶋さんは、緑に囲まれた池谷集落の様子をSNSで発信している

一人で抱え込まないで
「頼る」ことも大事なこと

二〇二〇年に双子を出産した福嶋さん。子育てと仕事に奔走する日々を送っています。二世帯同居をしている義理のご両親や、市内に住む親族にサポートしてもらいながら、市の子育て支援制度も利用しました。

「市の子育て支援制度である、「産後ケア事業」※2を利用しました。市内で同事業を実施するたかき医院（十日町市馬場内）に通い産後の体を休めながら、授乳指導や育児相談をしていただきました。生後三、四ヶ月の頃は育児で寝不足の日が続いていたので、ゆつくり休むことができて本当に助かりました。子どもを産んで思ったのは、無理をしすぎないようにするということ。自分に余白を残しておくということ、何かあったときに対応できないなんて。全部自分でしょうと思わない。それが人生の基本姿勢でもあります」

移住生活でも、子育てでも、一人で抱え込んでしまうこともあるでしょう。でも本来は人生も子育ても、一人の力ではどうにもできないこともあります。頑張ることが悪いことではありませんが、自分自身のキャパシティを

冷静に捉え「助けて」と言えることも、大事なことではないでしょうか。

「地域のために」より、
まずは「自分が楽しむこと」

福嶋さんをはじめは「池谷集落のために何かしたい」と意気込んでいました。その強い思いが自分自身の肩に重くのしかかるときもありました。でもその考えが変化していったのです。

「結婚や出産を経て、まずは自分の家族を大事にしたいと考えるようになりました。その中で自分自身が楽しんでやっている事務の仕事や情報発信が、めぐりめぐって地域のためになればいいかなって思うようになったのです。『何でも地域のために』って気負いすぎないようにしようって。自分が楽しくなければ、周りも楽しくないですもんね」

どんなときも気負わず、周りの人を頼りながら楽しんできたからこそ、伝えられる言葉がありました。

「地域の人と暮らしを素直に楽しむくらいのスタンスがいいんじゃないかな。地域の人は人生の先輩だから勉強させてもらおうという気持ちでいるのがいいと思います」

※1「やまのまなびや」2004年の中越地震をきっかけに、地域おこし活動の拠点となった池谷集落にある廃校を活用して作った交流施設。

※2 十日町市「産後ケア事業」生後5ヶ月未満の母子対象。お母さんが体を休めながら、授乳指導や育児相談が受けられます。たかき医院で実施。

十日町市の子育てサポート

まち全体で子育てを支える地域へ

病児・病後児保育

子育て・健康支援センター「ちくたく」

住所：新潟県十日町市馬場丙 1550 番地 3（たかき医院併設）
連絡先：025-758-4390
認可定員：4 名
受入年齢：病気急性期・病気回復期、生後 3 か月から小学校 6 年生
受入時間：午前 8 時 00 分～午後 6 時 00 分
利用料：1 日 2,000 円



保育士 やなぎ ゆうこ 柳裕子さん

病院内の保育施設で 9 年間働き、出産を機に退職。現在小 4 と 4 歳の子どもを育てている。休日は子どもとバトミントンで遊んだり、一緒に人形の服を作ったりするのが楽しみ。

保育士 わかまつ あけみ 若松明美さん

千葉県船橋市で 8 年間保育士として働き、結婚を機に退職。二人の子育て後に復職し、十日町市の障がい児保育に 2 年ほど携わる。趣味は韓流ドラマを見ることや K-POP を聴くこと。

子育て中に一番困るのは、『いざ』というとき。子どもが熱を出したけど仕事を休めない、学校の勉強についていけない、学校に行けない……そんなとき、どうする？ 誰を頼る？ 近くに親族がいない移住者は、より不安が大きいですよね。その時にぜひ頼っていただきたいのが、今回紹介する、たかき医院に併設された二つの施設です。

ベストチームで待っています！

病児・病後児保育「ちくたく」

「ちくたく」は産婦人科・小児科・内科の専門医院の医療法人社団たかき医院が運営する病児・病後児保育を行う施設です。

「はじめは手探りで、先輩の真似をしてなんとかやっていました」と話すのは保育士の柳裕子さん。一方、「彼女がサポートしてくれるから、私もやりたいように保育ができるのよ。ベストチームなの」と同じく保育士の若松明美さんが返します。ちくたくで 8 年間一緒に働いているという二人の息はぴったりです。

病児保育に預けるのはかわいそう？

「私たちが一番伝えたいのは、病児保育に預けることに罪悪感を持たないでほしいということ。どんどん頼ってほしい。熱が四十度あっても、点滴になっても預かりま

すよ。保育看護の知識と経験豊富な二人が万全の体制でサポートします」

そう話す二人も、子どもを預けながら働いてきました。親の気持ちは痛いほどよくわかります。中には「ごめんね」と泣きながら子どもを預けて仕事に行く方もいます。そんな悲観的にならなくてよいと言います。「ごめんね」ではなく、「頑張ったね」とか「待っていてくれてありがとう」と、子どもに伝えてほしい。そして親自身も、おかげで仕事が頑張れたよと自信を持っているのです。

些細なことでも、なんでも聞いて

「おせっかいが取り柄です」と話す若松さんは、お母さんたちの愚痴を聞いたり、相談を受けたりすることもあります。

病気の子どもと過ごすのは、体力と精神力を使います。ずっと泣いている子もいれば、薬を嫌がる子も。そんなとき、どうしたらいいんだろうと途方に暮れた経験のある方もいらっしゃるでしょう。

お二人は自身の子育ての経験から、薬を飲ませるコツや、ぐずる子どもをあやす方法も教えてくれます。病院や保育園では聞けないことを気軽に話すことができるのも、「ちくたく」の魅力です。子育てに困った時に活用してみたいかがでしょうか。



放課後シュレ「てくtag(てく)」

住所：新潟県十日町市馬場丙 1550 番地 3（たかき医院併設）
連絡先：025-750-2622（たかき医院総務課・島田まで）
受入時間：月火水金 午後 15 時 00 分～午後 18 時 00 分（応相談）
利用料金：1 回 500 円＋100 円（おやつ・諸雑費）＋100 円（送迎代）

とあい しげす

代表 富井茂さん

小学校の教員として 38 年間教育に携わり、教頭や校長を歴任。退職後は地元・水沢地区にある水沢南部保育園の園長を務めている。小学校 6 年間とは違う乳幼児期の成長の速さや面白さを楽しんでいる。

「ちくたく」と同じ建物内には、不登校や学習障がいを抱える子どもの居場所として「放課後シュレ（学校）てくtag(てく)」(以下、てくてく)があります。二〇二一年五月に開設された、子どもの学習をサポートする教室です。

お子さんの宿題のお手伝いや、学校に行くのがつらいお子さんのために一人ひとり区切られた場所で家以

外の環境で過ごすための練習など、一人ひとりの状況に応じた学習サポートをしているのが施設の特徴です。

困り感を抱える子どもをサポート 放課後シュレ「てくtag(てく)」

ホールに足を踏み入れると、まず目に入ったのは床にテープを貼って作られたドッジボールコート。

「勉強よりも体を動かすことが好きな子が、スタッフと一緒に自分で自分の居場所を作ったんです」そう教えてくれたのは「てくてく」代表の富井茂さん。三十八年間小学校教員を勤め、現在は水沢南部保育園の園長をしています。

富井さんは教員時代にさまざまな子どもと関わる中で、もつと時間や人に余裕があれば子どもたちの手助けができたのではないかと歯がゆい思いがありました。

「例えば『不登校』と一括りに言っても、子どもによっていろんな事情があります。性格も違いますし、学校でのいじめや人間関係だったり、家庭環境で困っていたり原因は多様で複雑なんです。特に近年、通常級（一般の学級）の中で困り感を抱える子どもが増えています。そういう状況の前に、学校という組織だけでは力不足という気持ちもありました」

そのような思いを抱いていた中、たかき医院から「てくてく」を開設する提案があった飛びつきました。

生きていくための手法を 一緒に考えよう

「医療機関がこのような取り組みを始めたのは、学校関係者にとって心強いことなのです」

悩みの原因を医療機関で分析することができれば、その子にあった解決法が見い出せます。その後は、「てくてく」のスタッフが個人に寄り添い、学習や人間関係へのサポートを行います。スタッフは元教員・元保育士・塾講師などの教育関係者。画一的な指導は行わず、一人ひとりに合わせたサポートをします。ここに通ううちに、学校との連携によって少しずつ学校に通えるようになった子もいます。

大人にもそれぞれ違ったストレス解消やリラククス方法があるように、困り感を抱えている子どもにもそれぞれ違う解決方法があります。問題が起こったとき、多くの親がその子自身に課題があったり、自分の育て方が悪かったのかと責任を感じたりします。でも実際は、その子に合った解決方法がわからないだけです。その方法を一緒に探し、子どもに生きていくための手法を教えているのが、「てくてく」です。

「一人ぼっちで困らないでください。助けてくれる人は必ずいるし、私たちはその一人です。『てくてく』に来る当日になって、やっぱり行けないという子もいます。おやつを目当てに来る子もいます。それでいいのです。まずは気楽に通い、スタッフと信頼関係を築き、自分の居場所を作ることがスタートです」

十日町市で働く

「福祉」という私の原点にかえる

type 02

環境の変化

みずおち まゆみ

社会福祉法人十日町福祉会 **水落真由美さん**

神奈川県横浜市出身。法政大学現代福祉学部在学中、1年間休学して十日町市川西地区の「じろばた」でインターンシップ生として働く。卒業後、2018年に1ターン。志していた社会福祉の仕事に就くため、社会福祉法人十日町福祉会に入社。

「福祉」という言葉の意味を考えたことがありますか？

「福」と「祉」はどちらも「幸せ」を意味する漢字で、近年では「Well-being（社会的に良好な状態）」※1という概念で語られるようになりました。「良い状態でい続ける＝幸福」であることが重要と語られる福祉の世界。そこに飛び込んだ水落真由美さんをご紹介します。

私が福祉を志した理由

「福祉との出会いは高校生の頃でした。母が祖母の介護をしていた時、お世話になったケアマネージャーの方がいました。母が『本当に助けられた』と心の底から感謝をしていて、介護を必要とする人、介護をしている人の両方を幸せにする力のある福祉の力に魅了され、大学の進路選択のきっかけになりました」

水落さんが進んだ分野は、現代福祉学部。※2 誰もが心豊かに暮らせる社会の実現に向けて必要な知識を学びました。

十日町市と出会ったのは二十歳の時。大学三年生の一年間を休学し、インターンシップの制度を使って、川西地域で暮

らすことになりました。

「川西地域の『じろばた』という農産品直売所で一年間働きました。学生生活では自分と同世代の人間関係だけだったのが、ここでは幅広い世代の方と出会い、視野が広がりました」

この経験のおかげで、復学してからの大学生活は、それまでとは違って、生きた学びをすることができたといいます。

地域の現場を体験したことで、福祉人材になりたいという想いは強くなり、在学中に幅広い福祉の分野を学ぶことに繋がりました。

「卒業後の進路選択は悩みました。地域社会や地域活性化など多様な分野を学んだことで、『福祉』につながる仕事はいくつもあることに気がついたのです。十日町市にいる間に『すぐにここへ移住しよう』と考えていましたが、視野が広がったことでもっと東京でのキャリアを積むべきではないか、とも考えました。大学に戻ってから卒業するまで、ずっと悩み続けていたのですが、その時に思い出したのが十日町市での日々でした」

心に残り続けていた言葉

『私達に何かを返そうとしなくて良い、未来に返してくれたらいいから』

それが進路に悩んだ時、思い出した言葉でした。じろばたでスタッフのお母ちゃん達とお惣菜を作ったり、お茶飲みをしながら話したりしたこと。そう思った思い出の一つひとつが水落さんの心を十日町市へ傾けました。

「そんな温かい言葉をかけてくれる人がいるんだと驚きました。自分が未来の福祉のために働くならば、十日町市というフィールドは合っているかもしれないと思えました。そして何よりも卒業後は好きな街で暮らしたいという気持ちが大きかったです」

大学を卒業後、水落さんは十日町市へ移住を決心しました。

移住後の変化とギャップ

移住前に思い描いていた十日町市での理想的な新生活。住み始めたのは市内のアパートでした。この時の心境を水落さんが語ります。

「まずは、福祉に必要な国家資格の勉

強をしながら農業関連の職場で働いていました。インターンシップ時と違ったのは、自分はお客さんではなくなったことでした。働いていた現場は人の暮らしに密着した場所であり、移住して間もない私は、地域の方との関わり方に苦戦しました」

実際に住み始めた時に感じるギャップ。それはライフステージが変わって行く中で、大きくなっていきます。そのギャップは『地域のために』という強い責任感から来るものだということが、話の端々に現れていました。

「大学を卒業して、初めて就職を経験して、パートナーと出会って、結婚して。今振り返ると、ライフステージが変わって行く中で『みんなのために頑張らないと』という気持ちが空回りしていた様に思います。何か大きなことを成し遂げないといけない、何者かにならないといけないというプレッシャーがありました」

水落さんは二〇二〇年三月に念願の「社会福祉士」の国家資格を取得。移住後の様々な経験を経て、再び福祉という自分の原点にかえってきました。

「今は十日町福祉会に就職し、介護職員として入浴から生活のお世話まで、福祉施設の現場で働いています。福祉は『誰

もが普通の暮らしをする幸せ』を持てるということなんです。「普通」の基準は人によつて違いますけど、その人にとって心地よい暮らしが保たれること。その一翼になりたいです」

今、水落さんは介護職員としての技術向上のために「介護福祉士」と、高校生の頃に出会った「ケアマネージャー」の資格も取得しようとしています。介護だけでなく、障がい者福祉や児童福祉、色んな側面から福祉を必要としている人達を支えたいと話します。

「もし移住を考えている人がいるなら、何かをやるために移住するのではなく

て、『その街が好きだから、住みたいから移住する』それが始まりで良いと思います。自分の好きなことを中心に、幸せになるための選択肢を見つけてもらえたらいいかな。そう言っただけです」

ライフステージが変わっても、ずっと心に据えている「福祉」というキーワードと共に、これからも普段通りの幸せを紡いでいくでしょう。

※1 Wellbeing：福祉の英語訳である「Wellfare」から近年は社会的に良的な状態を指して表現されている。

※2 水落さんが学んできた法政大学現代福祉学部は、ウェルビーイングを実現するために欠かせないコミュニティの再生や創造にかかわる「地域づくり」と、メンタルの健康を支える「臨床心理」を総合的に学ぶことで、幅広い福祉の実現を目指しています。



十日町市の企業の新たな挑戦

地域を活かす現代福祉のいま



社会福祉法人 十日町福祉会

まつむらみのる

常務理事 松村実さん

1958年生まれ。十日町市出身。高校卒業後上京し、大学卒業後都内の流通企業に就職。その後Uターンし、福祉施設に就職。介護に従事しながら介護福祉士、社会福祉士を取得し、ソーシャルワーカーとして妻有地域を飛び回る。介護保険制度の施行に伴いケアマネジャーの資格を取得。平成25年4月よりケアセンター三好園しんご施設長。平成29年4月に十日町福祉会常務理事に就任し、現在に至る。

「高齢者福祉」、「障がい者福祉」、「児童福祉」の三分野にわたり十七事業所を運営する社会福祉法人十日町福祉会。地域社会に欠かせない多くの福祉人材が働き、育っています。社会生活のインフラとして妻有地域（十日町市・津南町）に根ざした現代福祉の姿を紹介します。

福祉はチームプレイ

「ほんの少し前までは、高齢者の方も障がい者の方も、家族が頑張るだけ頑張って介護に困ったら施設に入れる。そんな考え方が当たり前の世の中でした。その考えがようやく変わり始めたんです」

福祉の道を歩き続けて三十二年。十日町福祉会の常務理事を務める松村実さんが介護施設の寮夫（現在の施設介護士）として働き始めたのは、東京から十日町市にUターンをしてからのことでした。

未経験で福祉の現場に入り、働きながら社会福祉士の資格を取得。可能な限り、その人らしい生活ができる「在宅福祉」に早くから関心を持ち、妻有地域を飛びまわりました。

「今でこそ在宅福祉は当たり前になっていますが、当時は制度の狭間にいる方

がたくさんいらっしやいました。現代のような「Well-being」の考え方は浸透しておらず、家で暮らすことの重要性が低かったのです。福祉も「高齢者福祉」だけを指すことが多く、今のようにな「障がい者福祉」や「児童福祉」を継ぎ目なく考えるようになったのは、近年のことです」

十日町福祉会は平成二十年、十日町市の旧市町村単位にあった「高齢者福祉」と「障がい者福祉」を行う事業所が合併して誕生しました。

その頃から福祉の複合化・総合化が進み、一般の人たちと一緒に、住みなれた地域の中で暮らすという共生型福祉が主流の考え方になりました。

「施設というのは、言うなれば『最後の砦』なんです。各種在宅サービスはあれど、その人らしく生きるための最後の砦が施設であって、可能な限り地域の中で福祉を達成しなければなりません」

地域共生型の福祉サービス。十日町福祉会が掲げるのは、生まれてから亡くなるまで、生まれ育った町で安心して生きていける社会の達成です。そのためには各部門の専門人材だけではなく、行政や地域自治組織がチームとなり地域包括ケ

アシシステムをつくる必要があるといい
ます。

「利用者の意思決定を支援するため
にはチームアプローチ（多くの職種に
よる連携）が必要だと話しています。
インターシップを受け入れる際は、
学生に施設利用者の個々のケアプラン
を策定するという体験をしてもらって
います。医師や看護師、療法士や介護
福祉士、社会福祉士など福祉医療の専
門家を目指す幅広い分野の学生が参加
しています」

個別ケア、個別支援、個別保育を徹
底し、利用者に寄り添ったサービスを
提供する。そういった想いの強さが地
域福祉の新たな挑戦へとつながってい
きます。

福祉に携わる人と企業を大きく繋げる

「二〇一六年四月に新しい挑戦をス
タートしました。それは地域包括ケア
システムの構築です。社会福祉法人と
行政、地域がまさに一丸となって質の
高い福祉サービスを提供するための研
究会を設立しました。十二法人と行政、
二〇〇人以上の福祉人材を擁した、
地域を支える福祉ネットワーク『妻有

地域包括ケア研究会』ができました」
設備の整った都市部の福祉に劣らぬよ
うに、妻有地域の人的な資源、地域資源
を生かして「ふるさとで安心して暮らせ
る福祉」を目指しています。

「大地の芸術祭の作品運営をしたり、
農業の手伝いや加工場での仕事の手伝い
を行っています。これを芸福連携、農福
連携と呼んでいます。高齢者や障がい者
が地域で働き、役割を持てる場所をつ
くることが必要なんです」

地域共生型の福祉サービスは当事者だ
けが必要としているものではありません。
障がいのあるお子さんやその家族、
地域自治にも関係してきます。

障がいのある方を特別扱いするのでは
なく、社会の構成員として役割を持つて
もらうこと。地域性を生かし、地域に生
かされることが地域共生社会づくり
にとって重要なことなのです。

妻有地域で育てる福祉人材と福祉産業

「高齢者と障がい者、児童それぞれの
福祉がシームレスにつながったように、
今は福祉が産業や教育とも結びつこうと
しています。妻有地域というフィールド

で福祉を学び、現場に関わることは、地
域社会や地域経済と関わること。その中
で、自己実現に結びつくことを見つけて
もらいたいと思っています」

これから、福祉は地域社会を支える
キーワードとなるでしょう。職種も介護
福祉士、社会福祉士だけではなくソー
シャルワーカー、ケアマネージャーなど、
キャリアや専門性の幅が大きく広がって
いきます。

「妻有地域には、福祉関連の仕事に従
事する人が二五〇〇人以上います。これ
は地域や産業界が生かすべき資源です。
『福祉』が多様な分野に接続して、新し
い事業やサービスが生まれることも起き
るでしょうし、そうしていかなければな
りません。『ここで生まれて、ここで育ち、
ここで暮らす』ということを守る尊さを
メッセージとして伝えたいですね」

「この仕事だけはリモートワークとい
う訳にはいきませんから」と笑いながら
話す松村さん。福祉にかける情熱と視野
の広さが新たな挑戦の原動力となって、
十日町市の福祉が芸術祭や農業にも繋
がっています。

妻有地域の福祉が今、面白い。



社会福祉法人 十日町福祉会

所在地：新潟県十日町市水口沢 99 番地

近年の働き手不足に対応するため、現在人材育成に力を注ぐ。多様な人材を受け入れ、介護ロボットや ICT の導入を進めながら「働き方改革」に挑戦しています。

< 募集職種 >

介護職員、支援員、看護職員、管理栄養士など

採用担当：総務部総務係 025-761-7340

※詳細は十日町福祉会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
- ・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
- ・申請期間は転入後1年以内

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、令和3年3月1日以降に移住すると「単身」最大60万円、「世帯」最大100万円を補助します。

<詳細条件> ①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 ②テレワーカー ③十日町市が定める関係人口に該当 ④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)

※上記の2つのうち、一方のみ利用可能です。

結婚した2人に最大30万円！



3. 結婚新生活支援事業補助金

【対象】

- ・令和3年1月1日～令和4年3月31日の間に婚姻した夫婦
- ・令和2年分の夫婦の合計所得が400万円未満
- ・申請時点で十日町市に居住していて、継続して5年以上住み続けること

【補助内容】令和3年1月～令和4年3月の間に支払った引越しや住宅費用に対して最大30万円

【申請期間】令和3年7月1日～令和4年3月31日

十日町市での新生活を始めよう！
+ 上記の1 or 2を利用した人は
以下の補助金も対象になります。

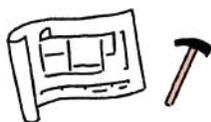
4～6の補助金の組み合わせで最大190万円を支援

4. 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
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20万円支援します。

5. 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

6. 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！ ／

NEW



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

／ 十日町市での子育てを応援します！ ／

NEW



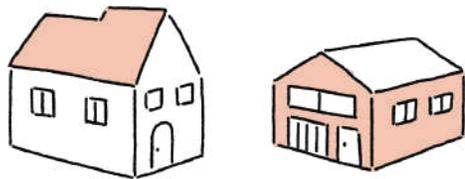
第3子からの 保育料無償化

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

子育て支援課 保育係
☎ 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ターン、Iターン)を考えている方へ提供しています。

シェアハウス



单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餅つきなどが行われます。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。

移住のことなら、移住支援員のほんまさん

令和3年7月から専用の移住相談窓口を開設。

補助金、空き家バンク、子育て・教育、しごと、お試し移住プログラムなど、移住全般をサポートしています。



本間志朗さん

地元高校を卒業後に上京しましたが、家庭の事情により5年前にUターンし、約20年ぶりに十日町市に戻りました。

育休の取得中に多様な生き方をする移住者と多く関わり、現在は脱サラして、養蜂業や松之山温泉を利用した塩づくりにも挑戦しています。多様な価値観を受け入れてくれる柔軟な住民性、四季折々の自然の恵み、そして地域や人の魅力を伝え、自身の活動の中で繋がったご縁を活かして、十日町市をさらに活性化したいと思っています。今年の秋頃からはオンラインによる移住相談も開始予定です。まずはお気軽にご連絡ください。

【移住相談窓口】

十日町市役所本庁舎2F 企画政策課内

☎ 025-755-5137 E-mail: t-kikaku@city.tokamachi.lg.jp

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。

【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



「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!

NEW

市内の病後児保育・一時預かり保育の施設

今回紹介した2施設以外にも子育てサポート施設、サービスがあります。

十日町幼児園(病後児保育室)

住所：新潟県十日町市本町西1丁目253番地
 連絡先：025-752-2068
 認可定員：4名
 受入年齢：病後回復期・生後6か月から小学校6年生
 受入時間：午前8時から午後5時30分
 利用料：1日2,000円

慈光子ども園病後児保育室「慈光ぼけっと」

住所：新潟県十日町市川治4522
 連絡先：090-2762-5710
 認可定員：3名
 受入年齢：病後回復期・生後6か月から小学校6年生
 受入時間：午前8時から午後5時30分
 利用料：1日2,000円

ファミリー・サポート・センター

住所：新潟県十日町市本町2丁目4番地1
 連絡先：025-757-1008
 受入年齢：6か月から小学校6年生まで
 冠婚葬祭や急用時の一時預かりを行っています。
 ※里帰りや一時居住の方もご利用できます。
 ※詳細は十日町市ホームページをご確認ください。

編集後記

本号で3冊目となる十日町市のU・Iターン情報誌、お読みいただきありがとうございました。制作には移住経験者、子育て世代、リモートワーカーといった多様な立場のクリエイターが関わっています。冊子制作を通して十日町市を発信する新たなチームが生まれたら嬉しいです。取材にご協力いただいた皆様、制作に関わってくださった皆様、本当にありがとうございました。次号も楽しみにお待ちしております。

大塚 眞

今回も企画から執筆まで担当しました。この冊子制作に関わる人を増やしていきたいです！ご意見・感想お待ちしております！

ほんま さゆり

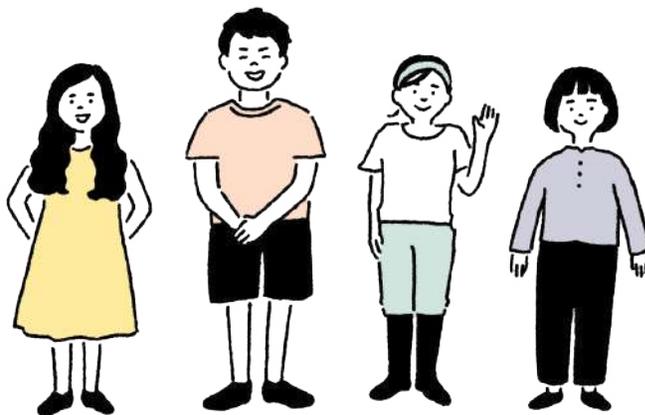
写真の撮影とデザイン全般を担当しました。やっぱり人を撮るのは楽しいですね！次はあなたのところへ伺います！

諸岡 江美子

特集記事の執筆を担当しました。子育て世代の目線から、十日町暮らしの魅力を伝えられたらうれしいです。

ハギワラ スミレ

補助金・サポート制度についてのページのデザインとイラストをリモート制作で担当しました。十日町市を訪ねる日が楽しみです。



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感想をお待ちしておりますね！



制作チーム

企画・文 大塚眞
 写真 ほんまさゆり
 イラスト ハギワラスミレ
 子育て特集執筆 諸岡江美子

制作 株式会社第一プログレス：雑誌 TURNS 発行
 とかここ：十日町市の移住者夫婦による編集プロダクション