



「育てる」時間の楽しみ



このまちをえらんだ理由

住もっさ上越

新潟県上越市 移住者インタビュー / 暮らしのごあんない

住もっさ上越

新潟県上越市 移住者インタビュー / 暮らしのごあんない



CASE 01

# 仕事、農業、子育て、暮らしのすべてを楽しめる

民家と舗装道路以外に人工物のない山あいの集落、吉川区大賀。広い上越市の中でこの地を選んだ理由について谷内さんご夫妻は「米づくりの師匠・中村昭一さんがいらしたから。師匠は私たちの上越の父」と口を揃えます。

幹典さん（千葉県出身/45歳）の「酒づくりがしたい」という夢のため、フリーランスのパタンナーで妻の美名子さん（岡山県出身/42歳）は「私は今まで好きなことをやってこれた。次は夫の番。一緒に米づくりをして、他のことは住みながら考えよう」と、移住前、自分の仕事を諦める決意をしたと言います。

「でも、師匠や集落の皆さんが『農業とは別に、現金収入は絶対に確保しなさい。せつかく手に職があるなら、続けた方が良い』『忙しい時は応援するから、大丈夫。諦めることはない』と背中を押してくだ

## 「日々変わる自然の好きな仕事を続けられて、本当に幸せ」



さったんです」

以前は都内の企業で総務の仕事をしてきた幹典さんは、今「よしかわ杜氏の郷」で蔵人として働き、夢だった日本酒づくりを「美味しい酒をつくる」と現実の目標へと変えて、日々邁進しています。

「やるが多すぎて追いついていないのが悩みですが（苦笑）、生活にも仕事にも変化があって、毎日が楽しいです。師匠や地域・職場の皆さん、そして誰より妻に支えてもらっています」

蔵人の仕事と併せて、昨夏から「新潟清酒学校」に通学。米づくりも師匠の教えを受けながら、農園「むすひ」として昨秋で3回目の収穫を迎えました。酒づくりに米づくり、そして育児と、フル回転の毎日です。

移住直後に妊娠が分かり、家の新築＆引っ越し、出産、育児、米づくり開始と、人生が大転換したこの数年間。それらと並行して、自宅でパタンナー業「lilipia」を営む美名子さんは「市の子育て支援制度に助けられています。特に、仕事を再開してから娘が入園するまでの間は本当に助かりました。上越は自然の豊かさも行政面も、子育てにはとても良い環境だと思っています」と語ります。

山あいの大自然の中、上越で生まれた櫻子ちゃん（3歳）は大賀の天使のように集落の皆さんから愛され、すくすくと朗らかに成長しています。



01 待望の稲刈り。丁寧に稲架掛けをしながら、笑顔がこぼれる / 02 「移住前はこの仕事は続けれないと思っていました。でも実際は東京出張を挟みながら、Eメール・web会議・電話の組み合わせと郵送で仕事できています。都内まで3時間も掛からないんですよ / 03 越後よしかわ酒まつり。好きなお酒を介して、お客様との会話も自然と笑顔に / 04 麴の切り返し作業。移住前の夢だった酒づくりが、今は幹典さんのなりわいに / 05 師匠・中村昭一さんと / 06 日本海まで見渡せる自宅近くの散歩道 / 07 販売する米には、感謝の気持ちと「かきのもと」や自家製梅干し等を添えて



お話をうかがった人  
谷内幹典さん・美名子さんご夫妻  
旅行、登山、音楽、ランニングなど、共通の趣味から親しくなり平成20年に結婚。平成25年の初夏、東京都杉並区から上越市吉川区へ移住。翌年に娘が誕生し、3人で農ある暮らしを楽しんでいます。

満員電車が嫌で、毎日往復50kmの自転車通勤（幹）

上越市初訪問  
吉川で酒づくり体験

大賀集落初訪問  
「師匠」との出会い

大賀集落で稲刈り体験

移住して酒づくりしたいな  
OK! 酒まつりの手伝い

大賀の収穫祭に参加  
師匠の紹介で大賀の皆さんと交流

移住に向けて、協力してくれる方たちと出会う

幹典さん「よしかわ杜氏の郷」での勤務スタート

移住者はロリンを組むのが大変でした

新居完成！大賀へ引っ越し

櫻子ちゃん誕生

農園「むすひ」初田植え

初稲刈り

櫻子ちゃん保育園入園

作付けを2枚に増やしました

田植え（3年目）

幹典さん「新潟清酒学校」入学

一人前になるぞ！

秋の実りには毎年感謝します！

稲刈り

市営住宅に住みながら大賀の自宅新築準備～着工

頻繁に上越（吉川）を訪れるようになる

# 図説 じょうえつし

## どんなところ？どんな暮らし？

### エリアごとの特徴 ～選べる暮らし～

#### 海エリア



レジャーや食を求め、地元・県外から多くの人々が訪れる上越の海。国際貿易港のある直江津は、古くから商業港湾としても栄えてきた歴史あるエリアです。



①マゼランペンギンの飼育数日本一を誇る上越市立水族博物館「うみがたり」が、平成30年6月にオープン。  
②海辺／海水浴以外にも散歩や釣り、マリンスポーツを楽しむ人々で年中賑わう。また、日本海に沈む夕日は絶景。  
③観光地引網／個人ではなかなか経験できない地引網が楽しめる。獲れた魚は持ち帰ることができる。

#### 市街地エリア



江戸時代に松平忠輝公が築いた城を核に商業・文化の中心地として発展した城下町・高田は、時代の風薫るレトロスポットが多数。さらに古く、上杉謙信公のお膝元だった春日山は、現在、市民のショッピングエリアになっています。



④ショッピングエリア／謙信公大通りを中心とした、関川～国道18号間のエリアには大型店や専門店が立ち並び。  
⑤現役で営業する映画館では日本最古級の高田世界館。国の登録有形文化財や近代化産業遺産に登録されている。  
⑥高田城跡に造られた高田公園。春は「日本三大夜桜」のひとつとして知られる桜、夏は「東洋一」といわれる蓮が咲き誇る。

#### 山エリア

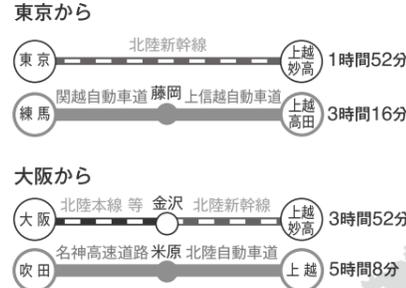


通年で大自然を満喫できる山エリア。農家ではなくても自宅の周辺で野菜を育てている家庭が多く、自分で育てた食べ物を口にできる喜びと安心が得られます。



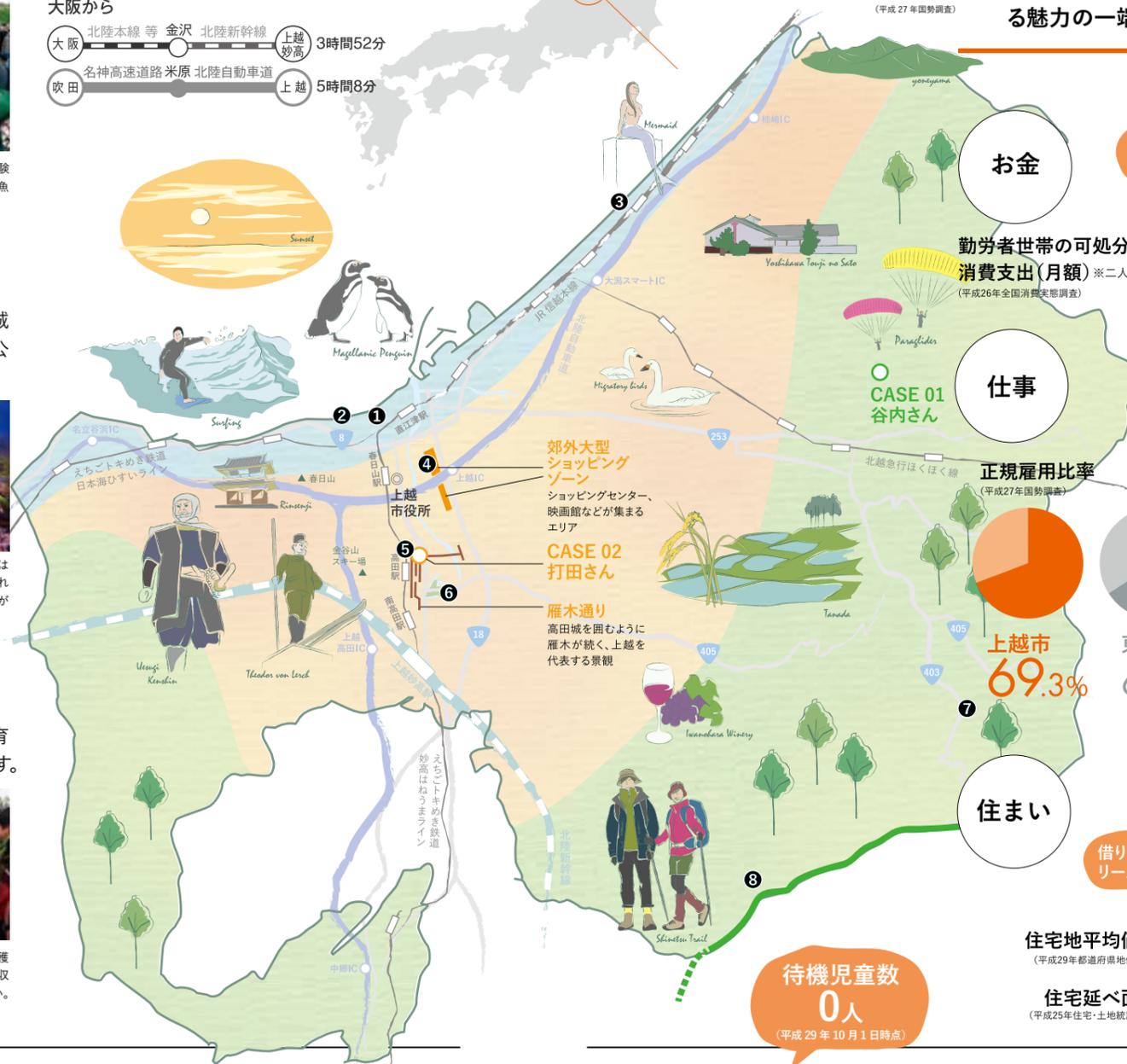
⑦スキー場：キュービットバレイ／雪質や景色の良さが抜群の本格スキー場で、天然温泉や宿泊施設が隣接する。  
⑧信越トレイル／春から秋にかけて美しいブナ林や眺望、峠の歴史・文化を楽しめる。  
⑨収穫祭／市内各地で季節ごとに収穫祭が開催される。秋には米・野菜の収穫祭はもちろん、蕎麦まつりも数多い。

### 主要都市からのアクセス

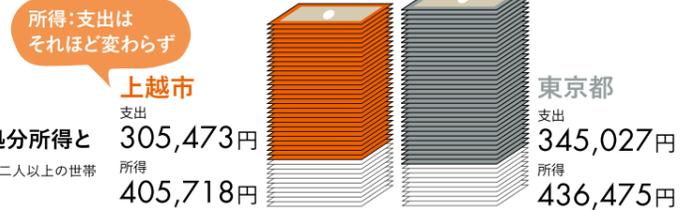


県内で3番目に人口が多い

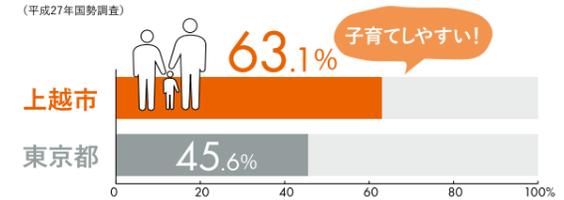
新潟県上越市  
面積 973.81 km<sup>2</sup>  
人口 196,987人  
世帯 71,015 世帯  
(平成27年国勢調査)



### 東京と上越 暮らしの比較



### 共働き世帯の割合(子どもがいる世帯)



### 家計を主に支える者の通勤時間(片道)



**上越の「雪」** 上越市はほぼ全域が特別豪雪地帯に指定されていますが、雪の影響で日常生活に支障が出ることはまずありません。暮らしのそこかしこに、雪国の知恵・助け合いの精神が満ちています。



年間平均気温 (平成28年) 14.5°C  
実は、上越市は雪国としてはかなり温暖なエリア。真冬でも平均気温は2°C台、最低気温も氷点下になることは稀です。  
谷内さんご夫妻 (CASE 01) の声  
「道路は市の除雪がしっかりしているので、雪かきが必要なのは家の周りだけ。僕が出張で不在にする時は、地域の皆さんに助けられています(幹典)」「私は雪かきが好きで、娘と遊びながら冬のエクササイズにしています。ただ、雪国の冬支度はお金が掛かります。特に移住最初の年! (美名子)」

**子育て支援** 上越市では、次代を担う子どもが健やかに育ち、みんなの笑顔が輝くまちを目指して、地域や民間企業・団体が一体となって、子育てをさまざまな形で支援しています。

- ▶ 病児・病後児保育室  
生後3カ月から小学校6年生までの児童で、病気の回復期に至っていないまたは回復期の児童をお預かりします。
- ▶ 子ども医療費助成制度  
高校卒業相当年齢の3月末日まで、子どもの医療費を助成します。
- ▶ こどもセンター、子育てひろば  
親子の遊びの場、保護者同士の交流の場として利用でき、子育て相談、子育て支援情報の提供も受けられます。
- ▶ 詳しくは、子育て支援サイトでご確認ください



移住に関する相談窓口、この冊子に関するお問い合わせ



上越市ふるさと暮らし支援センター (上越市自治・地域振興課)  
【TEL】025-526-5111  
【E-mail】jichi-chiiki@city.joetsu.lg.jp  
【所在地】〒943-8601 新潟県上越市木田1丁目1番3号  
発行/平成30年1月

# “地方で独立”の道を選んで たどり着いた高田のまち

豪雪地帯の生活の知恵・雁木通りは上越市の高田が発祥といわれており、現在も町家の連なりと共に、総延長日本一（約16km）の雁木が残されています。社会人1年目から東京で建築の仕事に携わってきた打田亮介さん（北海道出身/32歳）は、そんな高田のまち並みに可能性を感じ、上越市への移住を決意したと言います。

「東京に住んでいたのはあくまで仕事の都合で、当時はその仕事や生活を続けていくことに対して全く『将来』を思い描くことができていませんでした。退職して『この先、転職か独立か、暮らす場所はここが良いのか』と考えていった時、たどり着いたのが『地方で独立』という道でした」  
妻の千尋さん（新潟県南魚沼市出身/31歳）は「ただの転職ではなく移住と言われて、最初は戸惑いました」と苦笑混じりに語ります。しかしその2カ月後には、共に物件の下見へ出掛けていたそう。3番目に訪れた上越市で、亮介さんは高田に魅せられると同時に「通りに人影がなくて、もったいないと思いました。すごく大きなポテンシャルがあるまちだと感じました」。

その後、都内開催の上越市移住セミナーを介して知り合った上越市のFM局の方が

## 「高田の古い町家と 雁木のまち並みは、 大きなポテンシャルを 秘めていると思うんです」

ら紹介を受け、高田のまちづくり活動有志によるメーリングリストに加入。移住以前に上越に人脈が拓けたこの出来事を、亮介さんは「ありがたかったです。行動すれば、必要な出会いは向こうからやって来てくれるものなんです」と振り返ります。

上越市への引っ越しを終えた4カ月後には、早くも自らリノベーションを手掛けた「町家Cafe Re:イエ」を開店。また、カフェ経営と並び、亮介さんは内装の設計・施工・店舗プロデュースを手掛ける「Re:Works」も起業しています。

「お客様から『朝市で買って来たよ』と野菜を大量に頂くことがあったりして、最初は驚きました。上越の人は、あげたがり、なのかな（笑）。温かいです」と亮介さん。夫の望みに応える形で移住した千尋さんは「やっぱり、小鳥の声で目覚める暮らしは爽やかで嬉しくなります」と微笑みます。

そして次なる夢は「そろそろ子どもが欲しいね」と、ここ上越での暮らしに、夫婦揃って『将来』を思い描いています。



01 千尋さんは週末を中心にカフェ営業をサポート。スイーツメニューは夫婦共同作業で開発している。「夫は焼き菓子、私はデコレーション。それぞれ得意なことを担当しています（千尋）」 / 02.03 雁木通りを歩いて朝市へ。自宅で漬ける野菜を購入 / 04 町家の造りを見学するよう、カフェ入口側2階の床を撤去した。雪国としては細い梁だが、町家建築はびったりと並び立つ家同士が互いの支えになっている / 05 不定期で市内外のイベントへも出店している / 06 市内NPO主催のシンポジウム『雁木が生んだ上越のくらし』で“実践する若手”として登壇 / 07 休日、ご近所同士で親しくなった上越の友人たちと

### まちづくりへの取り組み

事業所名の「Re:」には、高田のまち並みや雁木町家の再生への願いが込められている。「僕の取り組みが、このまち全体の再生・活用への気運向上につながればと願っています。壊して新しいものを作るだけではなく、古さの魅力を引き出しながら、地域の文化や風土を守っていききたい（亮介）」。

Before

After

### ＜一般社団法人 雁木のまち再生＞

亮介さんも運営メンバーとして関わっている上越市のまちづくり団体。町家をカフェやゲストハウスとして再利用したい人や住みたい人へのコンサルティング、不動産紹介などのサポートを行っている。  
TEL/FAX 025-525-0361 上越市南城町 3-2-18 (代表理事/関 由有子さん)

引っ越し完了

カフェ工事スタート  
大変でした  
私も手伝うよ

予定より1カ月押し  
Re:イエOPEN  
同時にRe:Worksをスタート

1月末 12月 11月 10月 9月末

自分たちの手で町家をリノベーション

### 上越市の移住セミナーに参加

このセミナーを介して知り合った方から紹介を受け、高田のまちづくり活動のメーリングリストに加入

雁木町家の保存再生活動に取り組み  
地元の人々とつながりを持つ

高田ってどんな所？  
話を聞きに行こう

高田が良い！  
物件下見開始

ありがとう！  
わかったよ、やってみよう

地方で独立したい  
えっ！？（千）

仕事、生活、このままで良いのかな？  
（亮）

亮介さん退職  
千尋さん退職

移住候補地を探訪  
夫婦で話し合い

8月 7月 6月 5月 4月 3月

平成29年 平成28年



お話をうかがった人  
打田亮介さん・千尋さんご夫妻

5年の交際を経て、平成26年に結婚。以後、徐々に亮介さんが夫婦・家族の将来を考えるようになったのが移住のきっかけです。平成28年9月、東京都足立区から上越市高田へ移住。