

ねっこ

nekkō

ふるさとを守る人たち。



04 想いととも受け継がれ
代々守ってきた栃窪の棚田

日熊 恵一 さん

10 故郷で、誰かの暮らしの伴走者になる

太田 愛永 さん

16 連載「種を蒔く。」第1回

上町コテージ・大島 隆夫 さん

20 ふるさと納税が守る 学校給食

22 南魚沼市の支援・取り組み

24 南魚沼市について・南魚沼市 MOVIE

夏 2026

vol. 05

新潟県南魚沼市
移住定住促進
ライフスタイルマガジン

ねっこ

ふるさとを守る人たち。

「地域に根っこをはいていきたい。」
「そんな方のそば（方言：ねっこ）で
応援したい。」

その2つの意味が「ねっこ」という
タイトルに込められています。

新潟県南魚沼市で暮らしながら
この土地ならではの資源を活かし
未来を繋ぎ続ける素敵な方々を
紹介します。

この地に舞い降りた
美しい花たち。



暮らしのとなりに、いつも棚田があった

棚窪地区は、古くは戦国武将などからも交通の重要な場所とされていた栃窪峠を有する歴史ある土地だ。また、南魚沼市西部の山あい、標高約500メートルに位置する日本有数の豪雪地帯で、春になると豊富な雪解け水が棚田を潤し、きれいな水と空気がおいしいお米を育む。棚田やため池、里山林が一体となった土地には豊かな自然と生態系が残り、里山の特徴的な種類の生き物をはじめ、様々な生き物が生息している。日熊恵一さんの家は長年、この地で米をつくってきたという。日熊さんが管理する棚田は魚沼スカイラインから望むことができ、地域のシンボルである護国観音の真下に広がっている。祖父も父も勤めに出ながら、祖母も含めた家族みんなで、1.3ヘクタール、約30枚の田んぼを守る兼業農家だった。

「小学校の授業で米をつくって、高校の頃は、祖父の手伝いを頼まれて田んぼへ行く。生活と農業が、ずっと隣り合わせでした」

とはいえ、進路としてすぐに農業を選んだわけではない。高校の機械系の学科を出ると、職業訓練校で建築を学んだ。その後新潟市で1年ほど大工として働く中で環境負荷の高い廃材処理の仕事に携わっている時に思い出したのは、故郷の景色だった。「自然が好きだったので、自然環境にとって良い影響を与える仕事をしたいと思ったんです。また、地元に戻って若いうちから田んぼの手伝いをしたいとも考えていました」

そして地元の森林組合に入り、兼業農家を続けた。その後も職を変えつつも、勤めのかたわら朝と夕方に2時間ずつ田んぼへ入る暮らしを続けていった。「祖父や父ができなくなったから、自分がやる。いずれは継ぐんだろうという意識は、小さい頃からずっとありました」

ふるさとを守る人たち。

01

想いとともに受け継がれ 代々守ってきた栃窪の棚田



地域で代々守ってきた棚田。同じ時期に植えた苗でも、田んぼ一枚一枚、それぞれ違った表情を見せる。畦を下り、大型機械が入れないような小さな水田の中。ふと顔をあげると、祖父と父の背中が思い浮かぶ。記憶の中の祖父と父は、いつも同じところで佇んでいる。それが幼い頃から、ずっと見てきた景色だった。

ひぐま けいいち 日熊 恵一さん

南魚沼市栃窪地区の出身。地元の高校を卒業後、建築、森林組合、運送業などを経て、2008年、21歳で生活の場を栃窪へ戻す。兼業で家業の米づくりを続け、2023年に専業農家へ。栃窪日熊農園として約9ヘクタールの棚田で米を育て、「日熊の米」「栃窪棚田米」を直販・ふるさと納税で全国へ届ける。二児の父。



標高約500メートルに広がる栃窪の棚田。冬には3メートルを超える雪が積もり、春の雪解け水が田を潤す。

「自分でやるしかない」。祖父と父の棚田を引き継ぐ

田んぼの中心には、いつも祖父と父がいた。その祖父が事故で亡くなったのは、日熊さんが20代前半の頃。大雪の年の4月半ばで、家の横には、まだ2メートルを超える雪が積もっていた。「早く雪を消せば、それだけ早く稲作の準備を始められる。雪が解けないとトラクターで田んぼを耕せないで、祖父はそれほどばかりを考えていたんだと思います」

融雪に使う池で倒れている祖父を見つけて、引き上げたのは日熊さん自身だった。

祖父の死後も、勤めを続けながら父と一緒に田んぼを守っていく。傾斜地の棚田は、大型農機具が使えないため平場の何倍も手がかかる。そして、周りの農家から高齢化や離農のために耕作を頼まれるなどにより、田んぼは2・5ヘクタール、約40枚に広がっていた。

親子2人で棚田を守る日々の中、父は棚田で草刈りをしている時に突然倒れ、そのまま帰らぬ人となってしまった。

その頃、田んぼはさらに増え

ており、残された3ヘクタールの田んぼを兼業のまま1人で続けるには、限界が来ていた。兼業農家が多く、農作業を理由に休みを取ることが当たり前だった時代とは違い、休みを取ることに勤め先への申し訳なさも募っていく。普通なら本業の仕事が続けて、田んぼは別の農家に預けるところかもしれない。しかし、日熊さんは違った。

「祖父と父が守ってきた田んぼ

を他の人に任せるというのは、どうしても想像できなかった。自分でやるしかないと思いました」

2023年、日熊さんは仕事を辞めて専業農家になった。

専業農家になる折、管理する棚田はさらに思いがけない形で増えていく。地域の農業法人が急に解散し、「もし、できるならぜひやってほしい」と2ヘクタールを任された。後継ぎのない近所の兼業農家の棚田も引き受けることになり、現在は休耕田の管理も含めて9ヘクタールほど、枚数にして100枚近い棚田を管理している。

専業農家の夏の日々は、草刈

りに始まり、水の管理に終わる。

斜面の草刈りは、暑さに加えて滑落の危険もつきまとう。夕方の水の管理も欠かせない。農地の集積は進めてきたものの、山の中腹に位置する栃窪地区のような傾斜地では、どうしてもめきれない田んぼが残る。田んぼに水を運ぶ水路は、一か所が詰まればその下の田んぼすべてに水が回らなくなる。詰まりを放っておけば大雨の時に溢れた水で畦が崩れ、土砂災害が集落をおびやかす恐れもある。棚田は一枚一枚が水を溜めて、集落の暮らしを守る器でもあるのだ。

「棚田を耕作していくことは、農業の経営という面だけを見れば、正直厳しいです。それでもやっていること自体には、社会的な意味があると思うんです」

かつて80軒ほどあった栃窪の兼業農家は、いまや10軒以下だ。離農した人から預かった田んぼで米をつくり小作料として渡すと、「ありがたい」「美味しい」と言っていて喜んでくれる。その一言も大きなやりがいになっている。

亡き祖父と父が考えていたことが、分かるようになってきた

一人で田んぼに立つ時間が増えるほど、日熊さんは祖父と父のことを思うようになる。生前、父と語り合った記憶は多くはない。それでも口をひらけば、決まって田んぼの話ばかりだった。「祖父や父ともっと田んぼの話をしてあげばよかった。田んぼの立地や日当たりも一枚一枚違いますし、その田んぼを管理する技術、この棚田の歴史、今になって聞きたいことが山ほどあります」

村の人から聞いた話がある。50年ほど前にこの地で農地の集積が進められたとき、30代だった祖父は、役員の一人として奔走していたという。重機に頼らず、スコップで土を運び、田んぼを平らにならす。若い人でも音上げる大変な作業だ。品質や収量を左右するその作業を祖父は、亡くなる間際まで続けていた。

なぜ、それほどまでに田んぼへ時間を注ぐのか。子どもの頃の日熊さんには、わからなかった。「祖父も父も、いつも同じところじつと立っていて。なんであそこずっといるんだろう、

何か景色でも見ているのだろうか」と漠然と想像していました。自分で田んぼを背負って、ようやくわかった。二人が見ていたのは、景色ではなく水だった。田んぼは、土と水がなければどうにもならない。川からパイプを何百メートルも引いて、水を絶やさないようにする。時には水に流されるような危険も負いながら、水路を直す。

「あの記憶の中の背中では、水を見ていたんです。田んぼに水がしっかりと入る様に、水路から水を引き込むのにコツがいる場所があるんですよ。じつと水が入るのを待っていたのだと思います。米をつくることにどこまでも一途でした」

自宅に残る昔の白黒写真の中には、同じ場所と同じ景色を見て、同じように米をつくっていた人たちが写っている。その列に、今は自分が立っている。祖父と父の同じ作業をなぞるうちに、二人の考えは少しずつ伝わってきて、田んぼにいます、いまも会話を続けているような気がするのだという。





管理が難しくなった田んぼを引き受け、耕作放棄地の再生に取り組む。
棚田とともに残していくのは、景観や生きもの、そして山里の暮らしそのものだ。

一人では守れない。「一緒に米作りしましょう」

この棚田を守っているのは、日熊さん一人ではない。栃窪集落では、棚田を舞台にした「棚田草刈りアート日本選手権」が、今年で19年目を迎える。集落の人たちが続けてきた、この土地の夏の名物だ。ため池や水路の維持管理も、国の支援事業を足場に地域で分担してきた。ただ、高齢化と離農で参加できる人は年々減り、一人にかかる比重は重くなっている。

「今は集落営農という形ではなくても、地域みんなが協力してくれているのでいつも感謝しています」

日熊さんは昨年、大きな出来事を経験し、一命を取り留めた。周囲からは「普通なら、そこで農業をやめるだろう」と言われたという。

「不思議に思うかもしれないが、それでも、続けたいと思っただけです。田んぼが一枚なくなるといことは、お米が作れなくなるだけではなく、美しい景観や豊かな生態系、地域の歴史や文化、暮らしまでもが失われてしまいます。棚田を守ること

は、自分の命を守ることと同じくらい大事なことから。ただ、このままじゃだめだぞと、祖父と父に言われた気がして。担い手を増やして自分がいなくても続いていく仕組み・組織をつくらないといけない。それが今の課題ですね」

育てた米は「日熊の米」「栃窪棚田米」として直販したり、ふるさと納税の返礼品として全国へ届けたりしている。食味コンクールに挑み、名前と味を覚えてもらって、米の価値そのものを高めていく。棚田に興味を持ってくれる誰かへの入り口になればとInstagramでの発信も始めた。昔のように、勤めながら休みの日だけ農作業を手伝う。そんな関わり方ができる体制づくりや、栃窪集落を離れた人が戻って農業を始める道も、頭に描いている。目指すのは、生産者だけでなく、米を味わう人や訪れる人も参加できる米づくりだ。

「まずは草刈りアートや棚田の絶景を見に、栃窪へ遊びに来てほしいです。そして、よかったら一緒に米作りしましょう」



想いとともに受け継がれ代々守ってきた棚田の日熊 恵一さん



子どもの頃の夢の先にあった「介護士」という選択肢

人口およそ5万人の南魚沼市は、その3人に1人を65歳以上が占める。全国では、65歳以上のおよそ5人に1人が要介護・要支援の認定を受けている。介護施設や介護士は、この地で暮らし続けたい人たちの伴走者として、なくてはならない存在だ。太田愛永さんも、2023年から介護士として働いている。

「高校を卒業してから、県内の専門学校に進学し、新卒で重度障がい児者入所施設で働いていました。そこで保育と介護の両面を経験する中で、もし地元で働くならこの経験を活かしたいと思うようになりました」

子どもの頃に好きだった保育園の先生に憧れ、幼稚園教諭と保育士の資格を取得した太田さん。けれども、最初の職場として「障がい福祉サービス」の現場で働く道に進んだ。

一般的な保育や幼児教育の現場とは違い、排泄介助、衣服交換、入浴介助が伴う仕事だった。「利用者と触れ合う中で、分かりやすい言葉で伝える大切さ、自分が自分らしく生きること

をサポートするやり甲斐を知りました。母が介護支援専門員だったこともあって、仕事の内容は身近なものでした」

大きなきつかけになったのは、コロナ禍だった。太田さん自身も感染し、10日間の自宅待機をすることになる。仕事にもやっと慣れ始めた矢先、単身で故郷を離れていた部屋の中でひとり思い出すのは、実家の前に広がる水田と遠くに連なる山々だった。

「仕事が嫌になった訳ではありませんでした。でも、私にとつての故郷はやっぱり南魚沼市なんだな。実家がいい。戻りたい。自宅待機期間で考えていたのは、そんなことばかりでした」

コロナ禍も落ち着き始めた頃、実家の母親が持ってきた市報が太田さんの背中を押した。市報の一角に書かれていたのは介護人材の確保・定着を進める事業の「新規移住定住就職支援金」、南魚沼市独自の支援制度だった。「南魚沼市が介護の仕事をする人を支援している情報を見たとき、今の仕事の経験を活かせるかもしれないと思いました」



ふるさとを守る人たち。

02

故郷で、誰かの暮らしの伴走者になる



保育士を夢見た少女は、いま、故郷の介護現場に立っている。コロナ禍の自宅待機中、ひとりの部屋で思い出したのは、実家の前に広がる水田と山々だった。南魚沼に戻り、特別養護老人ホームで働く太田愛永さん。利用者一人ひとりの暮らしに寄り添う日々を、故郷の風景とが支えている。

おおた まなえ
太田 愛永さん

南魚沼市出身。
県内の専門学校を卒業後、新卒で県内の施設に就職。コロナ禍を機に故郷へ戻ることを決め、2023年から市内の特別養護老人ホームころの杜で介護士として働く。



利用者の隣にしゃがみ、手を重ねる。中学の頃、保育園や児童館のボランティアに通っていた太田さん。
人のそばで過ごす時間は、あの頃から続いている。

介護は、その人がその人らしく生きるためのお手伝いをする仕事

太田さんが働くのは、特別養護老人ホームこころの杜。ひとつの居住空間には、10人の利用者が暮らしている。介護士の仕事は、朝に利用者を起こすところから一日が始まり、手助けが必要な人には朝食や排泄の介助に入る。午前を終え、昼食の介助、昼寝の誘導をする。午後はお茶とお茶菓子でゆっくり過ごしてもらるようにサポートし、17時半ごろには夕食の介助を終え、順番に就寝の誘導を行う。介護士は早番と遅番に分かれて、利用者の生活ひとつひとつの場面に立ち会っている。

前の職場では、障がいを持つさまざまな年齢の方に接していた。いまは高齢者であり認知症を持つ方々に接している。対象が変わったぶん、難しさを感じる場面もある。

「ここに泊まりに来ていと思うている方や、いつか家に帰れると思っている方もいらつしゃいます。認知症があると、伝えたことも忘れてしまう。だからこそ、その人がその時に何を感じているのかを大切にしたいんです」

たとえば、入浴に誘うとき。家で入ってきたという人もいれば、今日は入りたいくないという人もいる。10人に、それぞれ気持ちよく入ってもらえるように、声のかけ方を工夫する。一人ひとりの気持ちは、その日その日で違う。声をかけるタイミングや言葉を選びながら、その人のペースに寄り添っていく。

太田さんにとって介護とは、できなくなったことをただ代わりに行うことではない。

「その人がこれまで送ってきた暮らしや、好きだったことを、少しでもお手伝いする。自分でできなくなってきたところを助けて、その人がその人らしい生活が続けられるようにする。そういう仕事だと思っています」

相手の気持ちを汲み取り、間違っていることを否定するのではなく、寄り添う。その姿勢は、保育を学んでいた頃に身につけたものでもあった。子どもと向き合うために覚えたことが、今高齢者と向き合う現場で生きている。





かすかに握り返された手が、今も私を支えている

介護と聞くと、大変そう、つらそうという印象を持つ人は少なくないだろう。実際に、楽な仕事ではない。それでも太田さんがやりがいを感じるのは、利用者が元気に過ごしている姿を見たときだ。

『ありがとう』って言ってもらえると、嬉しい気持ちになります。『昔はこうだったのよ』って楽しんで話してくれたり、『あなたがいてくれてよかった』と言ってくれたり。そういう言葉をもらうと、大変だけど関わることができてよかったなと思うんです。

そうした言葉は特別な場面ではなく、日々の介助の合間に、ふと返ってくる。その一方で、向き合わざるを得ないこともある。見送る人がいる。自分が関わってきた利用者であれば、もう少しこうしておけばよかったと悔いることもあるが、あのと時話ができてよかったと思うこともある。そうして一人の人の人生の一部に関わってきたのだと、折にふれて振り返ることになる。

高齢者と向き合う現場では、

看取りに立ち会うことが避けられない。まだ利用者との関わりが浅い新人の頃、職員が近づくと手を握ってくれる利用者がいた。その方がいつ呼吸が止まってもおかしくない容体になった際、太田さんは利用者の手を握り、名前を呼んだ。すると、かすかに反応が返ってきた。その小さな手応えを、今も忘れられずにいる。

人の人生の終わりの時間に、何を語りかけるか、どう手を握るか。その人にとって何が一番よいのかをそのたびに考えるが、正解はどこにもない。それでも、あの日通わせた気持ちだが、今の太田さんを支え続けている。疲れたと感じたときは、外の景色に目をやる。四季折々の表情豊かな景色に癒される。そうして気持ちを切り替えながら、また現場へと戻っていく。

介護は、誰かの暮らしの伴走であると同時に、その人の人生の締めくくりに立ち会う仕事でもある。うれしい言葉も、見送りの悲しみも受け止めながら、太田さんは今日も利用者のそばに立っている。

故郷で利用者の生活を守る

もともと、働くなら地元でという思いはあった。けれど保育園以外の場で保育士として地元で働くのは難しく、また、一人暮らしをしてみたらと家族に勧められたこともあり、一度は故郷を離れた。それでも巡り巡って、今は故郷の南魚沼で介護の仕事に就いている。

2025年、太田さんは介護福祉士の資格を取得した。保育士、幼稚園教諭に続いて手にした資格である。これまで積み重ねてきたものを、これからの仕事に活かしていきたいと考えている。

「歳をとって身体機能や精神機能が落ちていくのは、誰もが通ることではないことだと思えます。それでも、利用者さんにはなるべく元気に過ごしてもらえように関わっていきたい。認知症があっても、その人が何を訴えているのかを汲み取って、これまで通りの生活を続けてもらえるように、寄り添ってあげたいと思っています」

休みの日には、飼っている犬と過ごしたり、気分転換に車で遠くまで足を伸ばしたりする。

その中でも、いちばん落ち着くのは故郷の風景だ。

「自分の部屋から、坂戸山が見えるんです。田んぼや畑に囲まれていて、その中にいると落ち着くんですね」

坂戸山にある赤い鳥居は、今日も変わらずそこにある。連なる山々のひとつである坂戸山からは自然の移ろいを感じ、家には自然の移ろいを感じる。家にいればまわりに広がる田畑に包まれているような感覚が、太田さんにとっての日常になっている。

自宅待機をしていたあの一人暮らしの部屋で思い出していたのも、この景色だった。離れていた間に思い描いていた風景の中で、今は働き、暮らし、利用者の毎日を支えている。

故郷は太田さんが自分らしくいられる場所である。太田さんは、自身の故郷が利用者にとっても自分らしくいられる場所になるように、寄り添い続けることで日々の生活を守っている。

「難しいこと、大変なことはありますが、やりがいのある仕事だと思っています」



種を蒔く。

たねをまく

起業や開業、地域活動。
シリーズ「種を蒔く。」では、
南魚沼に新しい種を蒔き、
育てる人たちを訪ねます。

第二の人生は、 夫婦のやりたいことを叶えたかった

大島隆夫さんはこの地で生まれ育ち、高校卒業後は上京して全国展開されている大手スポーツショップの運営会社へ入社。会社員として43年間勤め上げた。「いよいよ定年となったとき、そのまま再雇用されて働くという選択肢もありました。でも、妻は料理が好きで、若い頃から小料理屋のようなものをやりたいという夢を持っていたんです。私もこれまでの経験を活かして自立した仕事をしてみたいと思っていたので、開業をしようと物件を探してみることになりました」

開業に適した地域を探した。活気や人の流れがあって、若者が元気に活動しているような場所が理想だった。とりわけ関西には、定年後に暮らすのもいいと思っていたほどの愛着があったという。それでも、赴任してきた各地まで探しても、ここだと思える物件には、なかなか出会えない。

そんな矢先に家族の不幸があり、南魚沼市の実家を取り壊されることになった。「生まれ育った実家を壊さなければならぬ。それが決まったときに、南魚沼市での思い出が湧き上がってきました。故郷を離れて43年です。もう戻ることはないと思っていたのですが、

標高634mの坂戸山は、かつて戦国武将・直江兼続公が山城を構えた場所であり、現在も遺構が数多く残っている。登山初心者にもやさしい名山で、整備された登山道を1時間半ほど登れば、魚沼盆地を見渡す大眺望が待つ。春のカタクリの花の大群生でも知られ、昔も今も多くの人に愛されている山である。

その坂戸山の麓、薬師尾根登山口の手前に、古材を基調とした山小屋風の店がある。店先には流木のあしらわれた看板、透明な窓ガラスの向こうにはドライフラワーのスワッグやリースが飾られている。雪国らしい風除室を通り店の扉をあけると、挽きたてのコーヒー豆が香り身体がふっと軽くなる。上町コテジは、2023年11月にオープンしたカフェだ。

うわまち 上町コテジ おおしま たか お 大島 隆夫さん

昭和36年生まれ、南魚沼市坂戸地区の出身。高校卒業後に上京し、スポーツ用品の会社で店舗開発などに携わる。43年勤め上げ、定年を機に奥様とともに帰郷。実家の納屋を改装し、2023年11月、坂戸山の麓にカフェ「上町コテジ」を開業。

「昔の坂戸地区は旅館街で観光客が頻繁に訪れていた印象でした。昔とは違う状況の中、地元で一步踏み出して良いものか。そう思っていたのですが、実際に南魚沼市と深く関わり始めると、また違う一面が見えてきました」

大島さんが参加したのは、事業創発拠点MUSUBI-BAY開催されていた起業支援のワークショップ。前職では店舗開発の経験があったとはいえ、飲食業における事業計画づくりを学ぶ必要があった。ワークショップには、多くの地元の老若男女が参加しているのを見て、自分が知らなかったところで、こんなにも活気のある人たちが南魚沼市にいることを知ったという。

「ここに住んでいなかった分、自分はずいぶん偏った見方しかできていなかったのだと思います。実際に関わってみると、若い人から年配の方まで、こんなにも人がつながって、元気に動いている。想像していた以上の場所でした」

遂に始まった店づくり 繋がりから生まれたアイデア

実家を引き継ぐと決めても、どんな店にするかは、明確には決まっていなかった。大島さんはまず、かつて自宅を手がけてもった建築会社に相談を持ちかける。思い描いていたのは、生まれ育った母屋を使うことだった。「部屋数も多いので、店に加えて民泊もできるのではないかと」という案や、使いやすい広さに減築する案もありましたが、建て直す方が安いかもしれないという話でした。

そんな中、建築会社に紹介してもらったデザイナーが現地を見て、母屋ではなく、隣に建つ納屋を使つてはどうかと別の道を示す。小ぶりのこの建物を山小屋風に仕立てれば、地域の風景になじむ、と。

その案を採用して母屋は取り壊し、跡地は駐車場にした。

「自分が生まれた場所ですから、本当は残したかった。ただ、予算のこともありしたので。でも、結果的に自分たちの店の軸を決めました」

話し合いを重ねるほどに、納屋は自分たちにちょうどいい器

へと変わっていく。近くで伐り出した魚沼杉と古材を活かし、木のぬくもりが宿る一軒に。山の麓に昔からあったような佇まいは、大島さんがこの土地になじませたいと願ったかたちだった。

店づくりに構想を巡らせた。元々は大島さんが培った技術を活かせるスキップの修理・調整や足元から身体のパランスを整える補正インソールを作成する店、奥様が温めてきた夢である小料理屋をするという構想があったが、それを実現するには、設備も仕込みも相応の準備がいる。

ここでも、流れを動かしたのは人の縁だった。設計から工事へと進むなかで、大島さんの趣味だったハンドドリッブに使うコーヒーの豆を焙煎するロースターと巡り会った。

「この出会いは本当に良い出会いで、仕入れ先が決まったただけではなく、店の在り方も決まりました。お互いが趣味でやってきたものを合わせれば、小規模でも、すぐにお店ができるんじゃないか。そう、だんだん話が具体的になっていったんです」



人に喜んでもらえることをしたいという大島さん夫婦共通の価値観。それが伝わるような店づくりをしている。

形を変えても 故郷で守りたいもの

大島さんが淹れるハンドドリッブのコーヒーに、奥様がつくる菓子や料理。二人の趣味を持ち寄り、構想はようやく像を結んだ。

店名も、最初はまるで別のものを考え、ロゴまで用意していたという。それでも、実家を引き継ぐからには地域に根ざしたい。行き着いたのは、実家の屋号でもある「上町」で、二人で相談を重ねて決めた。「コテージ」を添えたのは、調べるうちに、田舎の整った小屋を指す建築の言葉だと知ったからだ。

店を出す菓子や料理には、奥様が重ねてきた時間を感じられる。手の空いたときに、人に喜んでもらえる菓子をつくる。体を労わる、やさしい食について学んできた年月もあった。その一皿には、積み重ねてきたものがこもっている。

母屋は無くなったが、屋号である「上町」は店の名に残り、納屋は人の集う場へと姿を変えている。この土地に流れてきた時間は、別の「かたち」で受け継がれていく。土地を守り、家を守る。そして、それをよみが

えらせてくれた人たちや、地域への感謝。「上町コテージ」という名には、その思いが何層にも畳み込まれている。

大島さんは、これから同じ道を歩もうとする人に、伝えたいことがあるという。

「一歩を踏み出すのは、勇気がいることだと思います。でも、その一歩を踏み込めたら、周りがすく助けてくれる。南魚沼市は、そんな地域です」

県外から南魚沼に惹かれて、足繁く通う人がいる。なかには、週に一度のように顔を出す人もいるほど。それだけ、人を惹きつける土地なのだ。

人と人がつながっていく、憩いの場であり続けたい。

そこにたまたま、自分たちのコーヒーや菓子がある。大島さん夫婦が思い描くのは、そんな店だ。

かつてこの土地で積み重ねられてきたものが、屋号とともに受け継がれ、新しい種となる。坂戸山の麓で、蒔かれた種が芽吹きはじめている。





ふるさと納税が守る

学校給食

南魚沼市に届いた「ふるさと納税」は、約68.9億円（令和7年度）。その寄付金は、市立学校の学びや施設にも多く活用されている。

ふるさと納税を財源に、調理から配食、食育までを担う拠点「南魚沼市学校給食センター」が令和8年4月から新たに開設された。地元の生産者と連携し地産地消を意識した給食、一日およそ3000食を小学校11校、中学校3校、特別支援学校1校の計15校へ届けている。米は南魚沼産コシヒカリ100%だ。

「以前の給食センターは業者に委託してご飯を炊いていましたが、この新しい給食センターは施設内でご飯を炊いて、各学校へ届けられるようになりました。サラダなどを冷えたまま届ける保冷システムやアレルギー児童生徒向けの調理室も確保でき、より安全安心な給食が提供できます」

こう話すのは栄養教諭の猪貝さんと山崎さん、栄養主査の小杉さんの3人。開設前の試食会では、炊きたてのご飯に「非常に甘くて、美味しい」という声も挙がった。地域の食の魅力と安全を子どもたちに届けたいと志を持って働いている。

3人は日々、育ち盛りの子どもたちに合わせた献立を考えている。季節を感じられるようにすることや郷土の味を給食で伝えることも重要な役割だ。家庭で摂りにくい野菜や豆類、海藻も意識して取り入れる。地元産のきのこや大豆、味噌を使い、旬の地場野菜も給食に並ぶ。

物価が上がるなか、決まった給食費でのやりくりは難しい。また、一度にたくさん量を使うため、地産の確保が難しいなか、地元農家は食材提供に協力的でありたいという。新鮮で栄養価が高い地場産品を学校給食で提供できるのは、地域の皆さんの協力のおかげだと話す。

食育も3人の仕事だ。給食だよりや昼の校内放送、学校訪問を通じて、繰り返し食のことを伝える。給食の時間に各校をまわり、子どもと一緒に食べながら話すこともある。

「子どもたちに『地元って、食材が豊富でいいな』と思ってもらいたいですね」

南魚沼市で育つ子どもたちの食は、農家や職員をはじめとした、この地に想いを寄せる多くの人たちによって守られている。



猪貝さん

高校卒業後、県外の栄養士養成学校で学び、そのまま県外で働いていた。「住むなら田舎がいい」と地元に戻り、栄養や食を子どもに伝える仕事がしたいと思い、学校給食の仕事を選んだ。

おすすめの給食メニューは、炒った大豆をきな粉味に甘く仕上げた「きな粉豆」。ココア味の「ココア豆」は子どもたちに特に人気とのこと。



小杉さん

栄養士養成学校で、実習先の学校栄養士の仕事ぶりや子どもたちの姿に惹かれ、この道を志した。食えることが好きで、献立考案時には自然と熱が入る。県外で暮らした経験から、郷土の味を給食で伝えることを大切にしている。

おすすめの給食メニューは、刻んだ漬物に納豆を合わせた魚沼地方の郷土料理「きりざい」。漬物と納豆の相性は抜群で、子供たちにも好評の一品。



山崎さん

南魚沼市生まれ。高校時代に「作って食べる」楽しさを知ったことが原点だという。栄養士養成学校で2年間学び、食品会社に勤めたのち、現在はセンターで献立作成や調理・衛生管理、食育を担う。

おすすめの給食メニューは、小松菜とツナを酢で和えた「のり酢和え」。酢が入ってもまろやかで、野菜が苦手な子も食べやすい。

【Vol.05】ねっこ 読者アンケート

今後の「ねっこ」をより良いものにするため、アンケートにご協力ください。令和8年10月4日までに回答いただいた方の中から抽選で20名様に、南魚沼市の特産品詰合せをプレゼント！

※当選者の発表は、景品の発送をもってかえさせていただきます。



左の二次元コードよりアンケートフォームにアクセスし、ご回答ください。

締切 令和8年10月4日(日)

南魚沼市の支援・取り組み

※必ず市ウェブサイト等で最新情報をご確認ください



暮らし

Living



移住支援金

子育て世帯向け移住支援金 **U&I**

東京23区に在住していた人、または東京圏に住み東京23区内に通勤していた人で、就業先など一定の要件を満たしている移住者を対象に支援金を交付。
※18歳未満の子がいる子育て世帯への加算あり

結婚新生活支援事業補助金 **U&I**

毎年1月1日から翌年2月末に婚姻した39歳以下の夫婦で、合計所得が500万円未満の場合、家賃やリフォーム費等に対し最大60万円を補助。

市内の
医療体制は
ばっちり！

総合病院として魚沼基幹病院、南魚沼市民病院、齋藤記念病院があるほか、内科や小児科等の個人経営の医療機関が充実

U・Iターン促進住宅支援事業補助金（家賃補助） **U&I**

県外から転入し県内企業等に就業した移住者を対象に、賃貸住宅の月額家賃の1/2を、上限15,000円で12か月補助。

空き家バンク制度 **U&I**

市内にある空き家の所有者から提供された情報をウェブサイトで公表し、市内での暮らしを希望する人に紹介する。

中古住宅リフォーム補助金 **都市**

購入や相続等で取得した中古住宅に対する、市内施工業者による100万円以上のリフォーム工事について、補助対象経費等に応じて16万円～100万円を補助。
※移住者への加算あり

働く

Work



はたらく若者奨学金返還支援事業 **産業**

若者の市内就労促進と企業の人材確保を目的に、奨学金返還支援制度を設ける市内中小企業及び市内事業者に雇用される個人に対し、その経費の一部を補助。

介護人材確保・定着支援等事業 **介護**

介護職員・看護職員として、新たに介護事業所に就職した人を対象に、新規・移住定住支援金30万円（無資格者は20万円）を支給。

南魚沼マッチボックス **産業**

南魚沼市公式の単発お仕事探し。1日単位・短時間の求人があるから、空いた時間や副業にピッタリ！



創業支援補助金 **産業**

市内で新たに創業する人を対象に、補助対象経費の1/2を補助。補助上限100万円。※移住者への加算あり

看護人材確保支援事業補助金 **病院**

県外から転入した看護職員で一定の就業要件を満たした人を対象に、60万円を交付。

relay the local × 南魚沼市 **産業**

後継者問題に悩む事業者と事業を始めた方を繋げサポートする、事業継承プログラム。

新規就農者育成総合支援（就農準備資金・経営開始資金） **農林**

次世代を担う農業者となることを志向する方に、年間最大165万円を支援。（年齢等各種要件あり）

子育て

Childcare



保育料無償化・副食費負担軽減 **子育て**

子育て世帯の経済的負担軽減のため、認可保育施設に在籍する児童に係る「保育料」を全額無償化し、「副食費」を5,100円まで補助。

めぐちゃん祝い金 **子育て**

南魚沼市に誕生した子どもに出生のお祝い金を支給。支給金額：1人目12万円、2人目15万円、3人目以降20万円

子ども医療費助成 **子育て**

18歳到達年度末まで：入院・通院とも全額助成

子育てに役立つ情報をまとめた
南魚沼市子育てブック2026
電子書籍版はこちら



各種
助成

- ・不妊治療費、不育症医療費 **健康**
- ・妊産婦医療費 **子育て**
- ・産後ケア事業 **こサポ**

移住のご相談

Emigration Support



（一社）南魚沼市まちづくり推進機構

025-778-0511

メール：info@mmdo-machi.org

仕事探し、住まい探し、補助金の申請など一人ひとりに合わせた相談ができます！LINE、メール等好きな方法でご相談ください！

公式LINEで
ご相談受付中



ホームページは
こちら



お
問
合
せ
先

U&I

U&Iときめき課
025-773-6659

都市

都市計画課
025-773-6662

産業

産業課
025-773-6665

農林

農林課
025-773-6663

介護

介護高齢課
025-773-6675

病院

病院事業医療対策課
025-777-2111(代表)

子育て

子育て支援課
025-773-6822

こサポ

こども家庭サポートセンター
025-775-7902

健康

健康推進課
025-773-6811

子育てC

子育て支援センター
025-772-7754

南魚沼市は新潟県南部の魚沼盆地に位置し、太平洋と日本海を結ぶ交通の要衝となっています。市内には関越自動車道と上越新幹線が通っているので、特に関東圏からの交通アクセスは大変便利です。

人口は約5万人で、グリーンシーズンには日本百名山「巻機山」や霊峰「八海山」などへの登山客が、冬季にはスキー場が集積する一大スノーリゾート地として多くの観光客が訪れます。

南魚沼市からのお知らせ等を
発信しています



市公式サイト



Facebook



Instagram



交通主要アクセス



車の場合	練馬IC	関越自動車道	198.3 km (約2時間20分)	大和スマートIC
			187 km (約2時間10分)	六日町IC
			175.5 km (約2時間)	塩沢石打IC
新幹線の場合	新潟西IC	北陸自動車道	99 km (約1時間5分)	大和スマートIC
		関越自動車道	111 km (約1時間15分)	六日町IC
		經由	122 km (約1時間25分)	塩沢石打IC

※大和スマートICはETC車専用

東京駅	上越新幹線	約1時間30分	浦佐駅	JR上越線	六日町駅
		約1時間15分	越後湯沢駅		
		約40分	浦佐駅		
新潟駅	上越新幹線	約45分	越後湯沢駅		

Check! MOVIE

雪国魚沼ゴールデンサイクルルート PV 2026 Ver.

～四季を巡る、
雪国魚沼ゴールデンサイクルルート～

水鏡の春、グラベルの夏、黄金の秋、そして白銀の冬。
四季それぞれにしか出会えない風景が、
このルートにはある。
走るたびに、新しい魚沼と出会う旅へ。



ここから
動画を
Check!

