

シンプルにこだわるたい焼き屋「はなや」 / たい焼き屋「はなや」のオーナーである堀内剣治さん

「はなや」さんは、創業58年で創業当時の味を守り続けています。八幡町のたい焼き屋「はなや」さんのオーナーである堀内剣治にお店のことや須坂の暮らしについてお聞きしました。

●お店を始めたきっかけ

「父が上田市のたい焼き屋さんから技術を教わり、58年前に須坂市の桜木町通りで「はなや」を始めました。その後、桜木町通りには駐車場がなかったため駐車場が確保できる八幡町にお客さんの駐車場を用意するため引っ越しました。私は3兄弟の次男ですが、長男が銀行に勤めることになり、店を開いて3年後に私が父の後を継ぎました。」

●シンプルさにこだわる、たい焼き

「たい焼きの皮の原料は、小麦と水とふくらし粉しか使っていません。卵やクリーム、バターは使っていません。食物アレルギーの子供達にも食べていただきたいからです。そのような思いから、創業当初から一切、製法は変えていません」

●一個ずつ丁寧に

「たい焼きは一個ずつ焼き型で焼いています。焼き型が4kgもあるため焼く作業が大変です。焼き加減が難しいのですが、一匹ずつ焼くことで素材の味が引き立ち、一味違う風味になります。

添加物が一切入っていないので、2時間ほど外に出しておくとう固くなってしまいます。ですから出来立てをぜひ味わってほしいです。」

●八幡町について

「八幡町に住んでいる方は、オープンな方が多いです。市外からの移住者の方は移住しやすい町かもしれませんね。引っ越し前の桜木町通りの皆さんも良くしてくれたのですが、八幡町の皆さんも良くしてくれます。

八幡町には、みこし愛好会があり、年に一度、お祭りの時にお神輿をかつぎ3時間ほど町内を練り歩きます。私も地域の方に誘われて入会しました。お店にも八幡町みこし愛好会の方がよく来てくださり、お店を宣伝して盛り上げてくれます。

八幡町みこし愛好会の良いところは、昔から住んでいる方が新しく住んでいる方を柔軟に受け入れてくださり、一緒に汗をかきながらお神輿を担ぐところです。新しい方を柔軟に受け入れる文化のある八幡町は本当に良い町だと思います。」

「はなや」さんのたい焼きは優しくて香ばしい味がします。私もよく、たい焼きを買って、近くにある百々川緑地公園を散歩しながら景色の良いところで食べています。

私も八幡町に住んでいますが、近くにスーパーがあったり、百々川緑地もあるので便利で自然が身近にあるので住みやすい場所です。

移住を考えている方は、町の雰囲気を見るついでに、「はなや」さんで、たい焼きを食べてみてはいかがでしょうか？

平成27年12月24日 地域おこし協力隊 和田

「はなや」
住所：長野県須坂市墨坂南2-21-8
電話番号：026-245-2233
営業時間：9:30～18:00
定休日：日曜日

No29 実際に住んでみた須坂の感想 / 北相之島町にお住いの大沢さん

今回のインタビューは、北相之島町にお住いの大沢さんです。旦那さんと4か月になる可愛い女の子の3人で暮らしており、3年前、結婚を機に三重県から須坂市に移住されました。もともと須坂出身のご友人がいた縁で、結婚前から須坂市には遊びに来ていたそうです。そんな大沢さんに、須坂の住み心地についてお伺いしました。

●安心して暮らせるまち

「私自身、高齢出産ということもあり、大きな病院のほうが安全だろうということで長野市の赤十字病院で子どもを産みました。よくテレビなどで、病院のたらい回し問題が取り上げられていますが、そんなことは無く、病院の対応もスムーズでした。もちろん須坂市内にも病院は充実していますが、隣に県庁所在地の長野市があるということで、大きな病院もあり、安心して暮らすことができます。それに、スーパーがあちらこちらにあることも、買い物に困らないので良いですね。ただ、洋服を買えるお店が少なく、長野市に出掛けないとお店がないので、もっと充実してほしいとは感じます」

●くだものに囲まれた田舎暮らし

「田舎というと、田んぼや畑だけというイメージがありますが、須坂市は果樹農業が盛んで、リンゴ、ブドウなどの果物畑が市内の至るところにあり、小さいリンゴやブドウの実が生育していくところを間近で見ることができ、普通の田舎と違って新鮮で面白いですね。また、春に咲くモモの花の綺麗さには感動しました。田舎では、ご近所からのお裾分けを頂くとき、野菜を想像しますが、須坂では果物を頂きます。その果物もびっくりするほど美味しく、今まで食べていた果物は何だったのだろうと思うほどです。地のものを新鮮なうちに頂けることができるのは、地方ならではの良さですね」

●地域性と気候

「地域性についてですが、移住してくるまでは、『北信州は雪国だからまじめで暗いよ〜』というんな人に言われました。ですが、いざ住んでみると、地域の方は、みなさん優しく接して下さり、当初言われていたイメージとは全然違いました。また、気候については、北信州なので雪が多く降ると思っていましたが、実際、市街地は思ったより雪も少なく、また、年間を通して雨も少なく、台風も滅多に来ません。私自身、親の仕事の都合で、これまで全国5か所ほど移り住んできました。その経験からも須坂市の住みよさは感じています」

●おすすめの場所

「おすすめの場所は、須坂市動物園と小布施ハイウェイオアシスです。須坂市動物園は、動物との距離が近く、動物と触れ合えるのが良いですね。また、施設も広く、奥には子供を遊ばせられる遊園地もあるので1日中遊べます。

隣町の小布施町にある、小布施ハイウェイオアシスは、広い公園と噴水広場があり、子どもたちが自然の中で遊べるのが良いですね。また、食事のできるお店やおむつ交換や授乳のできる所もあるので、子育て世代のご家族でも安心して利用できるのが嬉しいです。須坂市に遊びに来た際は、是非両方遊びに行ってくださいね」

大沢さんインタビューありがとうございます。

平成27年12月21日 地域おこし協力隊 松田

No30 子育て中のお母さんでも楽しめる陶芸教室 / 移住して陶芸教室「POTTERY STUDIO K」を開いた金子ひとみさん

金子ひとみさんは、3人のお子さんのお母さんで、昨年10月に須坂に引っ越してきました。新町にある築約100年の当時銀行だった古民家を改修し「POTTERY STUDIO K」（ポタリー スタジオ ケー）というキッズスペースのある陶芸教室を開いています。

●Iターンで須坂に

金子さんは、神奈川県出身で結婚を期に長野市に引っ越されました。その後、ご主人が古民家が好きなおことと、金子さんがアトリエを構えたかったため須坂の古民家をリノベーションし引っ越して来ました。そんな金子さんに現在の活動や須坂の暮らしについてお聞きしました。

●陶芸を始めたきっかけ

「美術大学の工芸学科で陶芸を専攻し、手を使い、形を作っていく面白さ、自分で作ったものに料理を盛り付けたり、花を活けたりと生活を彩る陶芸の楽しさに魅了されました。

私の作品の特徴は、釉薬を自ら調合し陶器に色づけしているところです。石の粉末、金属類などを混ぜ合わせ、釉薬を作ります。理想の色を出すまで、沢山のテストを行っていきいます。思い浮かべた色が出ると嬉しいです。」

●お母さんの憩いの場に

「もちろん子ども達の事は大好きです。しかし、24時間子どもと一緒にいると、自分の時間が無く、心に余裕がなくなってしまうことがありました。母親なら一度はそんな経験があるかと思いますが、気分転換のために何かお稽古事をしたくても、なかなか子どもを連れていけるお教室が無く、子どもを預けてまでお稽古事をするのは…と思うお母さんは少なくないのではないのでしょうか。そこで、お母さん自身がリフレッシュできる場になればいいな。と思いアトリエにキッズスペースを作りました。

そこでは陶芸を通して子育ての情報などの交流の場として和を広げてもらえたら嬉しいです。

もちろん、子育て中のお母さんだけでなく、様々な年齢層の方にいらして頂きたいです。」

●須坂での子育てについて

「須坂市はのんびりしていて子育てしやすい町だと思います。ご近所さんがとても良くしてくださっています。子どもの事を相談させていただいたり、家に子どもを呼んでいただいて遊んでいただいたり、とても助かっています。

まだ須坂に引っ越しをしたばかりなので、須坂のいろいろな事を知りたいと思っています。」

3人のお子さんのお母さんである金子さん。現在は、陶芸教室を育休で休まれており、6月頃からの開催予定だそうです。

金子さんの作品は独特の模様の色づけをされているので見ても楽しいです。ご興味のある方は「POTTERY STUDIO K」に遊びに行かれてはいかがでしょうか？

金子さん、インタビューご協力いただきありがとうございました。

地域おこし協力隊 和田

POTTERY STUDIO K

<http://pottery-studio-k.jimdo.com/>

住所：長野県須坂市新町606

電話番号：026-214-7370

No31 福岡からIターンされた方の感じる須坂の暮らし / 塩川町にお住いのTさん

今回の市民リレーインタビューは、塩川町にお住いのTさんです。ご主人の仕事の関係で、2010年5月に福岡から須坂にIターンで引っ越してきました。現在小学4年生のお子さんがいらっしやいます。

ご夫婦共に九州の出身で、寒いところに暮らすのは今回が初めてだそうです。須坂の住み心地について伺いました。

●須坂での暮らし

「須坂市は、生活する分には便利で暮らしやすいところだと感じています。たとえば、生活圏内にはスーパーが密集しており、日常生活には困らないですし、病院も市内にはたくさんあります。また家から歩いて通える距離に小児科が入っている病院があることや、夜間の救急も受け付けてくれる病院が近くにあるので、万が一の病気や怪我が起きても大丈夫だという安心もありますね。

ただ、買い物について、福岡にいた際は、近くに大きなショッピングモールがあったので、買い物もいっぺんにまとめて出来ました。市内にはそういったところが無いので、若干の物足りなさは感じます。市内に大型のショッピングモールがあるとのお住みやすい地域になると思います」

●地域との関わりについて

「どこの地域も同じだと思いますが、よそから引っ越してきた人にとって、地域のコミュニティーは、入り込みにくいと感じてしまうものだと思います。

私たちは、2年前から地域のお祭りや行事ごとに参加するようになりましたが、引っ越してきた当初は、どうやって地域の中に入って行けばいいかわからず、なかなかきっかけをつかめませんでした。そんな中、近所の方が良くして下さり、外で会うと『元気?』、『どうしてる?』と優しく声をかけて下さったり、果物のお裾分けを下さり、私たちのことを気に掛けて頂いたおかげで、少しずつ地域に入っていけるようになりました」

●気候や景色について

「夏涼しいと思っていましたが、思ったほど涼しくありません。湿度が低いので、蒸し暑さは感じませんが、日中はカラッとした暑さを感じます。また、冬は寒く、引っ越して初めての冬の朝、室内温度計が0度で、窓が凍って開かなくなったのにはびっくりしました。九州では、冬はこたつで過ごせますが、須坂では、こたつだけでは寒いので、ストーブを利用しています。寒さになれるのには、3、4年はかかりました。

そのかわり、冬の晴れた日には、空の青さと雪の白さのコントラストがとても綺麗で、晴れた日の景色は今でも感動します」

●遊び場について

「子供は、夏によく小布施町にある大きな公園で遊んでいます。一方で冬は、市内に気軽に運動できる場所が無いので、お友達のおうちで遊んでいるようです。できれば子どもには外で体を動かして遊んでほしいと思っています。

私の地元は、町の体育館を住民に開放しており、住民なら誰でも利用できるようになっていたので、私も子供のころはよく利用していました。今は家の中でも遊べる時代ですが、市内で気軽に運動できる屋内施設があると、子どもたちも利用しやすいので、市内にそういった施設があると嬉しいですね」

●新鮮な農作物

「ぶどうやりんごの美味しさにはびっくりしました。こちらでは日が経って味が落ちてしまったりりんごを“ぼける”と表現しますが、私が今まで九州で食べていたりんごは、正にぼけてしまったりんごで、りんごがあんなにシャキシャキで甘いとは思いませんでした。また、キャベツやレタスなどの高原野菜も美味しくて、一時期はそればかり食べていました。新鮮な果物や野菜が食べられるのは、須坂ならではの魅力ですね」

Tさん、インタビュー有難うございました。

ぬいぐるみを作り続けて50年！ / 神林君夫さん

今回のインタビューは神林君夫さんです。神林さんは、須坂市旭ヶ丘町でぬいぐるみの製作をしています。昭和10年生まれの80歳、まだまだ現役でがんばっています。

「ぬいぐるみを作るようになって50年以上になります。製作方法は、写真や本物を見てイメージをつくり試作品を見て、最終的に製品します。

若いころは、アニメや映画のキャラクターのぬいぐるみを作っていました。作っても作ってもどんどん注文が入る時期もありました。海外からも注文が入り、ヨーロッパ向けのクマのぬいぐるみはとても人気がありました」

と語る神林さん。

●おやしカンガルー・ハッチのぬいぐるみが大ブレイク

「最近では、がむしゃらに働ける年齢でもなくなったため、県内の官公庁や動物園など、地域おこしやキャンペーン用のぬいぐるみを一個一個、丁寧に作っています」

主な製作実績は

- ・長野県警「ライポ君」
- ・茶臼山動物園「レッサーパンダ」
- ・木曾牛マスコットキャラクター「きそまる」
- ・世界インタースキー野沢温泉大会「ナース君」
- ・信州博キャラクター「アルピー」

などです。中でも須坂市動物園の人気者おやしカンガルーの「ハッチ」が大人気だった時は、地元のお菓子屋さんと協力し、ハッチのお菓子入り小袋付ぬいぐるみが大人気に「須坂市動物園の入園者の増加のお手伝いできたことが大きい」と語る神林さん。ぬいぐるみで地域に協力できないかをいつも考えているそうです。

●大学生の活動に協力

最近では、長野県大学祭実行委員会から依頼を受けて長野県内の8つの大学の学園祭でPRのために着ぐるみを製作した神林さん。実行委員会は学生たちが運営しているため着ぐるみは無料で提供したそうです。

「大学生の活動に共感した」という神林さん。今では大学生が定期的に活動の報告をしに来るとのこと。

「大学生と話すのに寝ぼけたことは言えない」と話す神林さんですが、ここ何十年も風邪を引いたことがないそうです。

●元気の秘訣は毎日1時間のストレッチ

元気の秘訣をお伺いすると

「毎朝5時か6時に起きて、1時間ストレッチをします。野菜をたくさん食べて、甘いものは食べません。ここ20年間は、間食をしたことがありません。お酒は飲みますけどね。あと、睡眠は8時間。どこでも寝られます」

とても80歳とは思えない神林さん、

「ぬいぐるみを通して地域のためになりたい」

今日も元気に50年愛用のミシンでぬいぐるみを作り続けています。

平成28年1月26日 信州須坂移住支援チーム 加藤

No32 須坂に暮らしてみても 望岳台町にお住いのTさん

今回の市民リレーインタビューは、望岳台町にお住いのTさんです。結婚を機に上田市から、ご主人の実家のある須坂に引っ越してきました。小学生のお子さん2人とご主人の4人家族です。

須坂の暮らしや住み心地についてお伺いしました。

●子育て環境

「今住んでいるところは歩いて行ける距離に公園がありますが、実家にはそのような公園がありませんでした。子どもにはできる限り外で遊んでほしいと思うので、今の環境は嬉しいですね。

子どもが小さかった時は、よく公園を利用していました。近くに臥竜公園や須坂市動物園もあるので、子連れのご家族にとっては、地域に気軽に遊びに行ける場所があるのは住みよい環境だと思います。」

●日々の暮らし

「市内にはスーパーが密集しており、食料品の買い物は便利です。ですが、衣類や子どものおもちゃなどは、市内で買えるところがほとんどありません。ですので、長野市に行くときか、上田市の実家に行ったときに買っています。

また、生活において車は欠かせません。夫婦1人1台です。市内には市民バスや電車もありますが、車の方が買い物や遊びに行くときの行動範囲も広がるので断然便利です。共働きで忙しい子育て世代のご家族でしたら、車が無い生活は不便さを感じると思います。」

●上田市と比べて

「須坂に来てから、曇りや雨の日が多く、一年を通して太陽が出ている日が上田市と比べると少ないなと感じます。上田市にいたときは、天気の日が多く、洗濯物も外で干せていたが、上田市に比べると、須坂市は、曇りの日が多く、洗濯物も室内で干すことが多いです。

これまで上田市での生活に慣れ親しんだ分、須坂市にいると少し物足りなさを感じます。」

●仕事について

「現在は長野市でパートで働いています。須坂市内にもパートの仕事はありますが、業種が限られており、自分のキャリアを生かしたい、もしくは自分の希望する条件で仕事をしたいと思ったら、長野市まで出ていかないと難しいかもしれません。ですが、通勤時間は車で30分も掛からないのでほとんど苦になりません。仕事については、須坂市に限らず長野市を視野に入れて探すことをおすすめします。」

Tさん、インタビュー有難うございました。

平成28年1月26日 地域おこし協力隊 松田

No33 須坂に暮らしてみても / 高橋町にお住いのKさん

今回のインタビューは、高橋町にお住いのKさんです。学生時代を静岡県で過ごされ、その後就職、しかし家業を引き継ぐため須坂にUターンしてきました。現在は奥さんと一緒にアパートで暮らしています。須坂の暮らしや住み心地についてお伺いしました。

●須坂での暮らし

「学生時代は静岡県の三島市に住んでいました。三島市は須坂市と同じで、とても静かで過ごしやすいところでした。静岡市より神奈川の方が近かったので、学生時代は、小田原に遊びに行っていました。」

Uターンして感じることは、須坂市は、静かで、全体的にお店も少ないですが、駅周辺には飲み屋さんが十分あります。都会と比べると賑わいは無いですが、私は今のままで満足です。高橋町に住んでいますが、歩いて飲みに行くことができるのは良いですね」

●車が欠かせない生活

「駅の周辺に住んでいればある程度は生活に困りませんが、行動範囲は狭まりますね。また、若い人にとっては公共交通機関もあまり便利とは言えないので、生活するのに車が無いと不便だと思います」

●地方の仕事

「地方には仕事が無いという話は昔から言われている常套句で、確かに都会と比べて業種は限られてくると思います。須坂市は、市内に工業団地がいくつかあり、最近は、人が足りないという声を聞くほどです。学生のころは地元についてよくわからず、とりあえず地元には仕事が無いと考えがちで、また、市内の求人情報の集め方も分からず、結局は都会に就職してしまうという方が多いかと思います。ただ、就職については、地元の情報が集まる行政に聞きに行けば、地元の仕事は十分見付けられると思います。あとは、自分自身がどんな暮らし方を求めているかだと思います」

●消防団として活動する中で

「市内の消防団に入団して10年近くになります。子供のころは自分の父親が入っていましたが、何をしている所なのか全然分からず、Uターンして入団した当初は、嫌々ながら参加していました。自分の意識が変わったきっかけは、2年目で選手として関わった時です。大会に向けてみんなで訓練している中、練習についていけず、自主的に訓練をしているうちに、消防団の活動に対して責任感が生まれ、意識も前向きなものに変わりました」

Kさん、インタビュー有難うございました。

平成28年2月2日 地域おこし協力隊 松田

No34 須坂の自然と共生する暮らし / 若林真由美・敦さん

若林真由美・敦さんは、3年前に須坂市井上地区に移り住み、長年の願いであった田舎暮らしを始めました。ご夫妻は400坪もある農地を購入し、様々な野菜や果物を育て、四季それぞれの暮らしを楽しんでおられるとのこと。その様子を紹介したいと考え、インタビューをお願いしました。

お伺いした日は、あいにくの雪でしたが、庭の梅の木の枯れ枝に積もった雪と、井上山の杉林がまるで水墨画のような雰囲気となっていました。晴れた日には、ご夫妻が「信濃富士」と呼んでいる北信五岳と、白馬岳までが見えるそうです。短大の教員でもあるご主人も加わり、須坂での暮らしと、畑作業のことをお話いただきました。

●須坂移住のきっかけ

真由美さんは名古屋市ご出身ですが、結婚を機に長野市へと引っ越しました。その後、田舎暮らしにあこがれを抱くようになり、古民家風の住宅と畑作業ができる物件をさがし、須坂

市に移り住みました。宮崎駿が描いたトトロの世界のような雰囲気をもちながらも、インターまで5分という交通の便の良さと、観光地へのアクセスの良さにも大きな魅力的を感じたそうです。

●夢の古民家

古民家風のご自宅は、古材をたくさん使った落ち着いた雰囲気ですが、ご夫妻の生活スタイルにあわせてリフォームしたそうです。北側にあった寒いキッチンを南側の日当りの良い和室へと移し、板張りに替え、カウンターもつけて洒落た喫茶店のような雰囲気に改装し、応接間としても活用しているそうです。

●大人気のピザ窯

お庭には何とピザ窯があります。ご主人の趣味が高じて作ったとのことですが、大人気だそうで、親戚、友人、ご近所、短大の卒業生の方々などと、年に数回はピザパーティーを開いて交流を深めているそうです。参加者それぞれが持ち寄った自家製野菜などを、窯で焼いて皆で食べるのも大いに盛り上がるイベントの一つとのこと。

「一方的におもてなしをするよりも、みんなで食べ物を持ち寄り、みんなで調理し食べるのが秘訣です。おもてなしだけだと疲れてしまいますが、主催する側も参加する側もお互いに協力し合うことにより、皆が楽しめるパーティとすることができます」という真由美さんのお話しには思わず納得させられてしまいました。

●自分で作ったものを食べるという豊かさ

以前、真由美さんは、食料品の流通に関わる仕事をしていました。日々の仕事の中で、合理性、効率性、利便性を極限まで追求し、大量生産、大量消費、大量廃棄することに対して違和感をおぼえたといいます。

そんなことから、食料経済を学びに岐阜の大学院に2年間ほど通い、地域内で食料が循環する大切さに気づいたそうです。「例えば、ひとたび大きな災害等が起これば、経済活動や流通は止まり日々の食料も手に入らなくなってしまいます。しかし、地域内で食料が循環していれば、そうした不安は軽減できます。更に自分で農産物を作れば、安定して安全で美味しいものを食べることができます。毎日の生活の中で、本当に豊かな暮らしとはこういうことなのではないかと実感しています」

●リデュース、リユース、リサイクルできる農ある暮らし

若林さんは自分で作ったものを自分で食べるという暮らしをしていると徐々に資源をReduce（リデュース）、Reuse（リユース）、Recycle（リサイクル）できることに気づいたといいます。リデュースは廃棄を減らすこと。リユースは繰り返し使うこと。リサイクルは再資源化することです。資源を効率的に利用する農ある暮らしについてお聞きしました。

「最初に、資源を効率的に利用できることに気づいたのは畑作業からでした。畑に堆肥をまき、農産物を育て収穫し、食べればゴミが出ます。しかし、それを捨てるのではなく堆肥化することで資源がリサイクルしていることに気づきました。リユースという点では、手間をかけ大切に育てた野菜を捨てるのをもったいないということで保存食作りを始めました。お漬物、果物のコンポート、シウガシロップ、ゆず酵素など様々な保存食を作っています。自ら作ると様々な発見があっておもしろいです。また、リデュースという観点でいうと、必要なものは畑にあるので要らないものを買わなくなりました」とおっしゃいました。

●持続可能なグリーンツーリズム

須坂には、須坂グリーンツーリズムという活動団体があります。若林さんは、2016年からこの須坂グリーンツーリズムの事務局をされており、グリーンツーリズムについてお聞きしました。

「これまでのグリーンツーリズムはボランティアで運営されている場合が多かったようです。しかし、これでは運営側が疲れ果ててしまうんですね。活動を持続可能にするには対価が必要だと思うのです。

ある程度のお金が循環することで、持続可能なグリーンツーリズム活動ができるように知恵を絞っていきたいですね」と答えていただきました。

若林さんは実践家。興味をもったことに何でも挑戦するタイプだからこそ現在の暮らしができたと感じました。そんな若林さんの暮らしに対する姿勢にとっても刺激を受けました。

インタビューご協力いただきありがとうございました。

平成28年2月10日 地域おこし協力隊 和田

健康なものを作り、食べる豊かさ / 食育キッチン、野味ー（ヤミー）という飲食店オーナーの堂原映子さん

～健康なものを作り、食べる豊かさ～

今回のインタビューは、2014年11月にオープンした食育キッチン、野味ー（ヤミー）という飲食店オーナーの堂原映子さんです。須坂駅から20分ほど車を走らせた、東中学校の裏の住宅地にお店はあります。自然あふれる場所で、お店に到着すると気持ちの良い気分になります。野味ーは、野菜たっぷりのスパゲティーや季節の炊き込みご飯など、旬の須坂産の野菜を中心に使いボリューム満点の料理を提供しています。

そんな堂原さんにお店を開いたきっかけや、須坂の暮らしについてお聞きしました。

●お店を開いたきっかけ

「元々、管理栄養士や学校給食コーディネーター、保育園の食育推進アドバイザーをしていました。仕事をするうえで感じていた地産地消や食育の大切さを伝えたいということや、体が不自由な高齢者が歩いてきてお茶ができたり、子連れのお母さんが入りやすい場所を作りたいという思いがあり、お店を開きました」

●郷土食の文化を受け継ぐ

お店では、ナガノパープルのコンポートや青トマトのピクルスなども販売しています。食材加工の知恵をどこで教わったのか気になりお聞きしました。

「以前、高齢者施設の食事指導をやらせていただく機会がありました。お年寄りの方と交流する中で、様々な食材の加工方法などを教わりました。地域の農家さんも色々な野菜を持ってきてくれるので、加工し販売しています」

その他にも、きゅうりの佃煮や大豆昆布など栄養満点の加工食品を販売しています。どれも健康的でとてもおいしそうです。

●小さい子どもから食事制限がある方でも満足できる食事

「子ども連れのお母さんは、外食しづらく肩身の狭い思いをしています。ですので、できるだけ来やすく、居心地が良く、情報交換などしやすいお店の雰囲気を作っています。必要であれば離乳食の作り方なども教えています。

また、食事制限がある方に対しても安心して食べていただけるよう塩分、カロリー、などを計算しお客さまの体にあった料理を提供しています。」

●食を通して、つながりをもてること

「野味一で使っている野菜は、ほとんど須坂産です。地域の方が持ってきてくれる野菜を仕入れて使っています。生産者も野菜を作るのが生きがいの方もいて、地域の結びつきで仕入れることが出来るので楽しいです。

レストランは味を追求しますが、野味一はレストランではありません。味を追求しているというよりは、健康的で安心な料理を提供しています。野菜を作ってください地域の方がいて、それを調理して、食べに来てくださった方に笑顔で帰ってもらう、そんなつながりのある物語を作っていきたいと思います」

●思いを込めて

「人間は一日三回しか食事がありません。どこで食べてもお腹は満たされる時代です。そんな時代の中でもわざわざお客さんが足を運んで来てくださいます。ですから管理栄養士の知識を食事に込めて作っています。手作り、もちろん無添加、安心、安全です。普段、食事に関心のない方でも野味一の料理を食べていただく事によって、『このような食事が良いんだ』と実感し、興味を持っていただき、笑顔で『また来るね』って言っていただけるのが幸せです」

堂原さん、インタビューご協力いただきありがとうございました。

堂原さんは、来てくださったお客さんに美味しく食べていただくために、野菜をどんな方が作ったか、どんな調理をしたか、物語のようにお話しします。その物語がたくさんのお客さんに広がり、健康になってくれれば良いなと思いました。

平成28年2月29日 地域おこし協力隊 和田

食育キッチン 野味一 (YUMMY)

<http://kitchen-yummy.com/>

住所：須崎市夏端町10-42

電話本号：026-246-3053

※予約制で営業しています。お越しになる場合はお電話でご予約ください。

木曜日 (11:00~15:00)は予約不要の営業です。

No35 ~Uターンして感じる須坂~ / 立町にお住いのTさん (42歳)

~Uターンして感じる須坂~

今回の市民リレーインタビューは、立町にお住いのTさん (42歳) です。高校を卒業し、学生時代を埼玉県で過ごされ、その後Uターンで、長野市にある企業に就職。現在は、ご両親と奥さんの4人で家業の小売店を営んでいます。須坂の暮らしや住み心地についてお伺いしました。

●大学を卒業後、須坂へUターン

「実家が自営業だったこともあり、いつか自分がお店を引き継ぐだろうということを学生のころから感じていました。また、両親二人きりでやっていたため、何かあった時、近くにいた方がいだろうということもあり、卒業後の就職は、実家から通える企業に決めました。学生のころは、華やかな都会で働きたいという思いもありましたが、学生時代の4年間で、都会での暮らしには十分満足しました」

●物足りないと感じてしまうところ

「学生時代は、人が沢山いる繁華街や賑やかなまちの雰囲気が好きだったので、特に用事はないけど、とりあえず人が沢山いるところに行って散歩して過ごすことがありました。須坂は都会と比べると華やかさもなければ、人もほとんど歩いていません。若い人にとっては、遊ぶところもないので、暮らしていて物足りなさを感じるかもしれません。また、都会は密集しているので電車を利用すればいろんなところに行けますが、須坂には、気軽に遊びに行けるところがほとんどないです」

●子育て環境について

「今、2歳の息子がいます。都会では待機児童問題で、誰でも保育園に入園できるわけではない状況が当たり前になっていますが、須坂市には待機児童問題はありません。須坂市に関して言えば、程よい田舎っぽさと、生活の利便性のバランスの良さがちょうどいいので、日常生活の不便さもないため、子育てもしやすいだろうと感じます。ただ、できれば親子三世代で行けるような商業施設があると便利だなと思います」

●地方の仕事について

「仕事はどこにでもあります。自分のキャリアを考え、とりあえず大手企業の採用を目指して就職活動をするという方も多いと思います。それも一つの就職活動の形ですが、地方にも面白い会社はあります。その中で、大手求人サイトを利用する方が多いと思いますが、もしUターンを考えているならハローワークも活用すると良いと思います」

Tさん、インタビュー有難うございました。

平成28年3月2日 地域おこし協力隊 松田

廃線跡を地域の力で公園に / 河東線記念公園運営協議会の西原秀次会長

須坂駅の南側にある、長野電鉄屋代線の廃線跡。屋代線が平成24年に廃止となり90年間の歴史に幕を閉じました。多くの人々の足として活躍し、須坂市の発展に貢献しました。残したいとの熱い思いから地元住民や企業、そして行政が協力して「河東線記念公園」というかたちでの活用が決まりました。

河東線記念公園に隣接している株式会社サンジュニアの会長でもあり、河東線記念公園運営協議会の会長でもある、西原秀次さんに河東線記念公園が今後どのような公園になるのか、お話しをお聞きしました。

●線路という歴史を残す

「廃線になった時に、廃線跡の持ち主の長野電鉄さんは、最初の計画では線路を全部取ってしまうということでした。90年の歴史を刻んだ路線を取ってしまうのはいつでもできるけど、残すことは、今しかできないと思いました。どうにか路線を残せないかということで市長に相談しました。市長も『それは、ぜひ残してもらいたい』ということでした。長野電鉄さんも須坂市に廃線跡の土地を寄付する予定だったので『須坂市が撤去しなくて大丈夫ということでしたら残しても大丈夫です』という事で残していただきました」

●市民のための公園に

「まだ河東線記念公園は整備中です。ゆくゆくは、みんなが集まれるような公園にできれば良いなと思います。去年は公園を歩きやすくするため150メートルほどの遊歩道を作りました。地域の方も『スーパーや駅に行く近道になり、車も通らないので安心して歩いて行けます』と喜んでいただいています。次に予定しているのは、公園からスーパーに直結できる階段を作ります。今月中に整備したいと思っています。今後は、須坂創成高校の学生が設計した緑地を作りたいと思っています」

●楽しく様々な用途に便利な公園

「須坂創成高校や須坂高校の学生も須坂駅から公園を通って行くと学校への通学の近道になります。また、近くに住んでいる方にとっても公園を通ることによりスーパーへの買い物の近道になります。スーパーでつまみとお酒を買って公園で飲んでも面白いですね。（笑）もちろんゴミは持ち帰りですけど」

●公園づくりを思い出に

「地域のみなさんや地元の高校生が作っていく公園ですので良い思い出になるのかと思います。何人訪れたとかではなく、地域にいる方が楽しく便利な空間を目指しています」

西原会長の公園活用のお話は面白いお話しばかりでした。須坂駅に近い好立地に河東線記念公園があるので、人々の憩いの場として居心地の良い空間になれば良いなと思いました。西原会長インタビューご協力いただきありがとうございました。

平成28年3月14日 地域おこし協力隊 和田

No36 Uターンして感じる須坂 / 東横町にお住いのNさん

今回の市民リレーインタビューは、東横町にお住いのNさん（35）です。学校を卒業し、その後上京。8年間東京や神奈川で暮らし、28歳の時に須坂にUターンしました。現在はご実家の家業を引き継いでいらっしゃいます。須坂の暮らしや住み心地についてお伺いしました。

●都会での暮らしで感じたこと

「都会は便利さや華やかさはありますが、正直住みづらかったというのが印象です。マンションやアパートは、同じ建物なのにだれが住んでいるのかわからないのが当たり前で、たまにすれ違う人と挨拶するのが精一杯。また、住んでいた地域での関わりも無く、職場以外で人と交流する機会も少なかったため、自分から積極的に動かないと、職場以外での知り合い

や友達をつくることもなかなか難しい環境でした。

都会は人も情報も沢山あるけれど、気軽に関われるコミュニティが無く、須坂にUターンしてからのほうが、ご近所同士の付き合いや、消防団、町の役員などでいろんな世代の方と関わるようになりました。コミュニティも広がり、都会に暮らしていたころと比べ、暮らしも充実するようになったと感じます」

●須坂市の特徴

「私が住む東横町は、市内でも比較的町場で、かつて製糸業で栄えた頃の蔵づくりの建物が残っている地区です。長野での田舎暮らしというと、山と田畑しかない自然あふれる環境でのんびりと暮らすことをイメージされる方がいるかと思います。須坂市でも、中山間地域の豊丘や仁礼地域は田舎っぽさのある風景を見ることができますが、東横町はどちらかというと蔵づくりの建物や小路など、暮らしの中に歴史や風情を感じることができるまち並みが特徴です」

●冬の寒さや雪

「冬は寒く、雪も降りますが、生活に支障が出るほど雪が降るということはありません。私自身寒いのは苦手ですが、雪に関して不便さを感じることはありませんね。むしろウィンタースポーツが好きという方にとっては、須坂市は大きなスキー場まで1時間くらいでアクセスでき、比較的雪も少なめなので、暮らすにはピッタリではないかと思います。雪道運転は、コツさえ掴めば大丈夫です。アクセルやブレーキはゆっくり踏むことと、カーブで滑った時に動じないことです。いくらスピードが出ていなくても雪が積もっていればカーブで滑ることはよくあります。その時に、あわてて反対方向に急ハンドルを切ると、余計に危なくなります。多少は滑ることを理解し、慣れてくれば雪道の運転は問題ありません。もちろん生活するには車は欠かせません」

●飲みに行く

「須坂市はタクシーが夜遅くまで走っていません。なので、都会から遊びに来た友達なんかは、タクシーがつかまらないと言っています。それは、須坂が車社会で、お酒を飲んだらタクシーで帰るのではなく、自分の車を家まで運んでくれる代行運転の業者さんを利用する人が多いからです。須坂の人でよく飲みに行く人は、自分の得意先の代行運転業者さんを持っています。

地方では、公共交通機関があまり便利ではないので、飲みに行くとなれば、帰りは代行を利用するということがよくあります。都会とは違った地方の暮らしです」

Nさん、インタビュー有難うございました。

平成28年3月9日 地域おこし協力隊 松田

～市民に愛される須坂新聞～ / 永田裕子さん

～市民に愛される須坂新聞～

須坂新聞は、須坂、小布施、高山と長野市若穂地区を中心に発行しているローカル新聞です。須坂新聞は、事件、事故などは扱わず、地域のお茶の間で話題になるような温かく、ほ

のぼのした記事を作っています。今回は、須坂新聞で現在、唯一の女性記者である永田裕子さんに須坂についてのお話や記者のお仕事についてお聞きしました。

心がけていること

「4月になると、入学式はもちろん、保育園や幼稚園をおじゃますることもあります。以前に比べて働くお母さんが増え、預けられるお子さんは大泣き、お母さんも後ろ髪をひかれる思いで仕事場へ向かうというのがこの時期ならではの光景です。私も同様の経験をしているので、取材をしながら共感して胸が熱くなったことがあります。どんな記事もそうですが、日常生活の中に見えるさまざまな事柄、見えないけれど伝えていくべき現状を、ごく普通の母、妻、そして一人の女性としての感性で、分かりやすく書いていきたいと思います」

●須坂はどんなところ？

「須坂の方は、控え目な方が多いですが、慣れてくると親しみを持って接していただけます。移住される方もそれを理解して移住されると早く地域に慣れるのではないかと思います。

自然に関しては、澄んだ空気、山、空の美しさ、特に夜なんか星空が綺麗です。特にお気に入り、北アルプスの夕焼けの景色で、眺めると一日がリセットされる穏やかな気持ちになります。たくさんの方に須坂の夕焼け空を見上げてもらいたいですね（笑）」

●取材を通して

「以前、県外から移住された方が経営する看板のないレストランを取材したことがありました。反響が予想以上に大きく、オーナーの方にご迷惑をおかけしてしまったのではと申し訳なく思っていますが、同時に地域の方が、“隠れ家”的な飲食の場所を探していることにも気づかされました。

また記者をしていて、良かったと感じることは、市民が自ら率先して何かをやろうとする機会に出会えることです。元々、アカペラに興味があった女性の方がいらっしゃいました。しかし、歌いたくてもメンバーが作れず不完全燃焼のまま時は過ぎたそうです。その思いが消えず、子育てや仕事の傍ら、勇気を出し、ボーカリストとしてカフェなどのライブに出演しました。ライブを通して仲間ができ、プロ・アマ問わず演奏家が、音楽を楽しむイベントを作る企画集団を立ち上げました。

取材を通して、自ら率先して何かをやろうとする方にお会いできるのは財産だと思います」

●普段、表に出ない活躍している方にスポットライトを

「できるだけ、表に出ない方や地域を陰で支えてくれる方も取材したいと思っています。私達がその方がやっていることを記事にし、読者の方にも理解をしていただくことにより、その方達も自分の活動に自信を持ち活動しやすくなったら良いなと思います。私達は、地域に住んでいる方を応援する新聞でありたいです」

須坂新聞は毎週土曜日に届きます。読みやすく、記事もお茶の間の話題になるようなものばかりです。記事を話題にし、おしゃべりするのは楽しいもの。読者の心を明るくし照らし続ける新聞であってほしいと思いました。

永田さんインタビューご協力いただきありがとうございます。

地域おこし協力隊 和田

健康を市民の力でつくる町 / 須坂市食生活改善推進協議会のみなさん

須坂市は、市民団体が主体的に健康増進活動をしており、健康に力を入れている町です。その市民団体の1つ、食生活改善推進協議会は、1人ひとりの豊かな感性と知性と経験が結集され、“私達の健康は私達の手で”をスローガンに、食を通した健康づくりのボランティアとして活動を進めています。そんな食生活改善推進協議会のみなさんに取り組みをお聞きしました。

●自分達の健康は自分たちでつくる

「私たちの基本は、健康的な食生活をまず自分たちが実践することです。それを家族や地域へ繋げていきます。年に10回、会員主催の伝達講習会で減塩や郷土食の知識を学びます。講習の内容は、魚のさばき方を教わったり、お味噌屋さんから糶（こうじ）を使った料理を教わったりします」

●健康を作る料理たち

「常に私達が呼びかけているのが『減塩』です。おすすめは『具たくさん味噌汁』です。野菜をたくさん入れると野菜からもだしが出て汁も少なくなるので減塩につながり、おいしいです。またお味噌を手作りしている方もいます。手作りのお味噌はおいしいし、塩分を少なく調整できるよさもあります」

●銀座にありのままの須坂をお届け

「東京にある、銀座NAGANOという県のアンテナショップで信州須坂健康塾というイベントを平成27年11月に須坂市が開き『信州すざかの食文化を体験！須坂朝クラス』を開催しました。

最初は『こんな田舎のもの喜んでいただけるのかな？』と不安でした。しかし、ありのままの須坂を感じていただく！と須坂産の食材はもちろん、自分たちの畑で採れた米や野菜、須坂の水を持って行きました。厚揚げのきのこあんかけ、きのこたっぷりの卵焼き、伝統野菜の村山早生ごぼうの旨煮などを提供しました。庭で採れたもみじや菊も飾り付けしました。

参加された方に感想を聞いたところ『ひとつ、ひとつの素材のおいしさに感動した』『手が込んでいて心がこもっていると感じた』と嬉しい言葉をいただき、大変うれしかったです」

●須坂市と食生活改善推進協議会

最後に、食生活改善推進協議会の事務局をしている須坂市保健センターの北島さんにお聞きしました。

「須坂市は、県内19市の中で、要介護認定率と介護保険料がともに最も低い健康長寿のまちです。食生活や運動など市民の主体的な健康増進活動にあるかと思います。

そんな背景があり、食生活改善推進員がよく作る料理をまとめた『健康長寿レシピ集』を作りました。レシピ集では、野菜たっぷり厚焼き玉子やにらせんべいなど、いつも地域の方が食べているものを掲載しています。野菜たっぷりで塩分控えめのレシピなので素材の味を楽しんでもらいたいです。

今後も、食生活改善推進協議会の意向や方針と自主性を尊重し、須坂市としてバックアップしていきたいと思います」

自分で育てた野菜を収穫し、調理し、健康にも配慮する須坂の食文化。

世界では、スローフードの文化（ファストフードやインスタント食品ではなく、その土地土地の風土にあった伝統食文化・農業を大切にするための運動）が見直されているそうです。須坂の方は郷土食を「いつも食べているものでそんなの自慢できるもんじゃないよ」と言います。

料理は地味ですが、須坂のかあちゃんが限られた資源で工夫し、受け継いできた郷土食の文化は神奈川県出身の私にとって魅力的にみえました。

地域おこし協力隊 和田

～森のような庭と暮らす楽しさ～ / 南横町にお住まいの松井幸子さん

～森のような庭と暮らす楽しさ～

須坂市には、市民の皆さんが丹精込めた庭を無料で公開しているオープンガーデンという活動があります。オープンガーデンは、ガーデニング愛好家の情報交換や技術の向上を図りながら、人と人とのつながりや交流の輪を広げ、花や緑のある美しいまちづくりを進めています。

そんなオープンガーデンの中でも、南横町にお住まいの松井幸子さんのお庭は、緑をテーマにし、雑木と山野草で作られている里山のような落ち着いた空間です。松井さんに庭づくりの楽しさについてお聞きしました。

●きっかけ

「私はもともと、須坂市豊丘町の出身です。小さい頃は里山で遊んだのが良い思い出です。その後、南横町に家を建てましたが、3年後に主人の転勤で横浜に引っ越しました。平成5年に須坂へ戻ってきてから本格的に庭づくりを始めました。横浜での生活は、マンションに住んでいたので土が恋しかったです」

●里山の景色を再現したい

「横浜から戻って、須坂の自然の素晴らしさを実感しました。だから庭づくりのテーマは、華やかな花を植える庭ではなく緑で統一感のあるような里山の景色を再現したいと思い、旅先で持ち帰った山野草を植えています。雑木は紅葉、リキュウバイ、白樺などを植えました。自分なりの癒しの空間ができました」

●土に触れる豊かさ

「自然に触れていると嫌なことも忘れ元気をもらいます。よく横浜の友達に会うと『表情が穏やかに変わったね』と言われます」

●庭を通しての生活の喜び

「植物は私に様々な豊かさを与えてくれます。冬は雪の下に隠れていて大丈夫かなと思うのですが、春になると必ず芽を出し花を咲かせ元気を与えてくれます。庭を通して友達と情報

交換をしたり、見に行ったり交流する楽しさを与えてくれます。朝、自分で入れたコーヒーを持って、ガーデンチェアに座って、木漏れ日や鳥のさえずりを聞くと不思議と癒されます。おかげで庭仕事中心の生活となりましたが全く、苦になりません」

松井さんと一緒に、小鳥のさえずりを聞き、木漏れ日にあたりながら庭のガーデンチェアに座りながらお話しをしました。とても贅沢な体験でした。

雑木と山野草の織りなす、美しさ。思わず感動し、ため息がでました。なつかしい里山の景色は、日本の心のふるさとであり、癒しの存在であると、松井さんのお庭が教えてくれました。

松井さん以外にも須坂には、たくさん素敵なオープンガーデンをしている方がいます。和風や洋風、花中心の庭だったり、自然のままに任せた庭だったり個性が様々です。ぜひ一度訪れてみてはいかがでしょうか？

信州須坂オープンガーデン

<https://www.city.suzaka.nagano.jp/contents/item.php?id=59657d90664ac>

地域おこし協力隊 和田

～大豆をまるごと使った、おからが出ない豆腐」の秘密～ / 代表である中澤正秀さん

～大豆をまるごと使った、おからが出ない豆腐」の秘密～

須坂市内の仁礼地区に「豆腐工房なかまめ」というお豆腐屋さんがあります。市内のスーパーの「マツヤ」などでも販売しています。

豆腐の味がとても濃厚で、どうしてこんなに味が濃厚なのか気になり、代表である中澤正秀さんにお話しをお聞きしました。

●豆腐屋さんをはじめたきっかけ

「私は元々長野市出身で、妻の実家が須坂市にあったため、近くに引っ越そうと思い須坂市に引っ越してきました。

以前、電話帳のリサイクルの仕事をしていたことがありました。リサイクルの知識を勉強していると環境問題に興味湧いてきました。環境問題を勉強していると、『大豆をまるごと使った、おからが出ない豆腐』が作れることを知りました。おからは豆腐を作るとき、年間何万トンも廃棄されている事実を知っていたので『大豆をまるごと使ったおからが出ない豆腐』はすごいと思いました。

当時、長野県喬木村で『大豆をまるごと使った、おからが出ない』豆腐屋さんがあり、見に行きました。豆腐をいただくと普通の豆腐より味が濃く、おからを出さず、おいしい豆腐を作るなんて素晴らしいと思いました。そんな経緯があり、豆腐屋を開業しました」

●「大豆をまるごと使った、おからが出ない豆腐」の秘密

「豆腐は豆乳とにがり混ぜたものです。ゆでた大豆をしぼると豆乳ができます。大豆から豆乳をつくる時のしぼりかすがおからです。豆腐を製造する際、しぼりかすのおからの量がどれほどかご存じでしょうか？実は、原料の大豆量を上回る量のおからが排出されます。

おからは決して悪いものではありませんが、その95%は産業廃棄物として処理されているのが実情です。処分するには費用がかかる上、おとうふ屋さんでは、頭の痛い問題になっています。

しかし当店では、乾燥させた大豆をまるごとレーザーで超微粉碎にしたパウダーを原料として三重県の子会社から仕入れます。原料の超微粉碎したパウダーを水と混ぜかき混ぜ豆乳を作り、にがり混ぜ豆腐を作ります。おからが出ない理由は、大豆をレーザーで超微粉碎にしたパウダーを使うため、本来おからとして出る部分も水に溶け豆乳になります。大豆からおからを出さないため、環境に負担をかけず処分する費用も安く済んでいます。

大豆がまるごと豆腐に含んでいるので栄養価も高く、大豆の素材そのものの濃厚な味が楽しめる豆腐ができます」

●料理長のレシピ

「旅館にも豆腐を販売しているのですが、その旅館の料理長にお話しを聞いてみたところ『豆腐を「みそ漬け豆腐」として調理しますが、この豆腐が他の店の豆腐に比べて素材の味がしっかりしていて一番おいしい』と好評でした。私は、料理に関してはよくわからないので妻にみそ漬け豆腐を作ってもらい食べてみたのですが美味しかったです」

●おいしい食べ方

「うちの木綿豆腐は冷奴や揚げ出し豆腐におすすめです。絹ごし豆腐は塩をパラパラとかけていただき素材の味を楽しみながら食べていただくのがおすすめです」

本当になかまめ豆腐の豆腐は大豆がまるごと入っているので味が濃厚です。黒ゴマや枝豆などをペーストにして混ぜ込んだ味の豆腐もやっています。どれも濃厚でおいしいです。お豆腐好きの方はぜひ行ってみてくださいね。

地域おこし協力隊 和田

豆腐工房なかまめ

【住所】長野県須坂市大字亀倉82-20

【電話番号】026-285-0011

ブログで写真を掲載しています。

<http://blog.suzaka.jp/ijushien/2016/05/20/p31402>

クッキーものがたり / 須坂技術学園施設長の村田和彦さん

～クッキーものがたり～

須坂市下八町にある「須坂技術学園」では、知的障がいをもつ人が地域で自立するための支援サービスを提供し、障がい者の工賃アップのため、クッキーやラスク、パンなどを製造、販売しています。中でも人気パティシエ、鎧塚俊彦さんとコラボ商品を作り人気を集めています。そんな須坂技術学園の取り組みについて施設長の村田和彦さんにお話しをお聞きしました。

●パン製造に取り組むきっかけ

「昔、カップラーメンにはフォークが付いていました。カップラーメンのフォークを梱包し配送するのが仕事でした。しかし、フォークが割り箸に代わってしまい仕事がなくなってしまいました。

障がい者の工賃を確保するため仕事が必要でした。当時、パンの製造を行っている事業所がなく、新しく独自の事業ということでパンを作ってみようと挑戦しました。思い切って機材を購入し、助成金をいただいてパン作りを始めました。ゼロからのスタートだったので、市内のパン屋さんに作り方を教えていただきながらスタートしました。最初はバターロールと食パンから作り始めました。一生懸命作ったのですが、種類が少ないので営業に行っても買ってくれる方が少なかったです。販路を拡大するために種類を増やし、フロマージュやピザパンなど今では30種類以上作っています。

パンは、市役所、児童クラブ、保育園、老人ホーム、企業などで販売しています。」

● 鎧塚さんとの出会い

「東日本最古最大級の積石塚古墳を楽しむ八町鎧塚祭りというイベントがあります。女優の故・川島なおみさんのご主人だった人気パティシエの鎧塚さんが同じ『よろいづか』繋がりということで遊びにきてくださいました。

その時に須坂技術学園もクッキーを売っていました。ちょうど鎧塚さんとお話する機会があり、鎧塚さんは『ぜひ町おこしに貢献したいので須坂の食材を使いお菓子を作りたい』とお話ししていただきました。

その後、技術学園に何度か来ていただき、アドバイスをいただきながらコラボ商品を作りました。

須坂は昔から味噌づくりに適した場所で、五つの味噌蔵があります。五つの味噌蔵をブレンドしゴルゴンゾーラチーズと混ぜた五つ蔵味噌クッキー＆ゴルゴンゾーラというクッキーなどを作らせていただきました。

コラボした製品については鎧塚さんの会社と契約を結び、東京の渋谷ヒカリエにあるヨロイツカ ファーム トーキョーという鎧塚さんの店舗のみで販売しています。

6個入りのクッキーで300円です。あまり鎧塚さんのお店の売り上げになるものではありません。純粋に鎧塚さんは、須坂を知っていただくこと、少しでも町おこしに協力できればという思いだけだと思います。」

● クッキー作りがやりがいに

「ヨロイツカ ファーム トーキョーに並べられるクッキーを製造、納品することにより働いている方に緊張感やプロ意識が生まれました。

『明日は鎧塚さんに教えていただいたクッキーを作る日だ』とシールの貼り方や食品製造もより丁寧に行うようになりました。そのような刺激があり働いている方がお菓子屋さんやスーパーなどへの就職に結びついています」

須坂に「ヨロイツカ ファーム トーキョー」で販売されているクッキーを作っている工場があることをご存じでしたでしょうか？

そのクッキーには、鎧塚さんが、須坂市に足を運び地域資源の味噌を使い商品を提案していただいたこと、須坂技術学園で働いているみなさんが頑張ったからこそ実現したのだなと思いました。そんな思いの詰まったクッキーを私も食べてみたいと思いました。

インタビューご協力いただきありがとうございました。

～人々の暮らしから生まれた美～

須坂には須坂クラシック美術館があります。クラシック美術館の建物は蔵の町を代表する建物の一つです。日本画家の岡信孝氏より、古民芸や着物を中心とした着物のコレクション約2000点の寄贈を受け、展示を行っています。

特に力を入れているのは、大正から昭和にかけての女性の普段着として、また、お洒落着として日本全国に普及した『銘仙』と呼ばれている着物です。学芸員の外谷育美さんにクラシック美術館に展示されている『銘仙』の魅力についてお聞きしました。

●古民家にふさわしい着物を

「クラシック美術館の建物は明治初期、呉服商であり、製糸業、銀行業を営んだ牧新七氏が建てられた、築約140年の大規模な町屋建築のひとつです。明治時代から現在まで時代の大きな変化の中で歴史を刻んだ建物で、『人々の暮らしから生まれた美』をテーマにした展示を行っています。

岡先生は、自分が収集した古民芸コレクションを須坂クラシック美術館の収蔵品として寄付しましたが、さらに『生糸の町にふさわしいものを』との要望を受け、大正から昭和にかけての女性の普段着として、また、お洒落着として日本全国に普及した『銘仙』という絹織物も100点寄付していただきました」

●大正から昭和の女性の普段着の美しさの象徴である「銘仙」

「そもそも絹で作られた着物は特権階級だけのもので、庶民は木綿や麻を着ていました。明治期以後、輸出用として盛んに生産された均等な絹の副産物であるくず繭、くず糸などを使い、銘仙が作られるようになりました。銘仙は、大量生産され明治期から昭和初期にかけて女性の普段着として定着しました。当時、海外の文化を取り入れた近代的な「モダン」文化が広がった影響を受け、今見ても斬新なデザインやド派手でびっくりするようなデザインもあります。大正～昭和は、近代化の華やかさと、戦争や貧しさを駆け抜けた激動の時代です。その時代に生きていた女性にとって、おしゃれな銘仙の着物を楽しむことは生きるエネルギーだったことでしょう。

当時の人々のエネルギーあふれる銘仙をクラシック美術館でご覧いただきたいと思います」

●日常のささやかな美しさ

「クラシック美術館の寄稿文に岡先生は次のように書かれています。

『生活の中で普段たくさん使われているものは、時代が移る一番先に捨てられてしまうものだ。私はその中に美をもとめてきた。名品、献上品のような高価なものはないかもしれないが、庶民のよろこびと、悲しみに包まれた品によって、あたらしい美の発見のある事を願って』

岡先生の美とは難しいことではなく、ちょっとした日常の楽しみに置き換えられると思います。例えば、綺麗なお花を飾ったら楽しい。綺麗なお皿で料理を盛り付けたら楽しいなど。日頃、忙しい中で忘れ去られそうな日常の美しさをクラシック美術館で発見していただけたら幸いです」

●四季を感じられる展示

「季節ごとに着物の展示は変えています。春にはその時期ごとのお花模様。夏には透き通るような布地に、涼しげな模様。秋には紅葉や菊の模様。冬には、お正月に合わせて、華やか

な着物などです。着物のもつ季節感と合わせた展示をしています。四季によって展示を変え
る理由は、着物を通して季節を楽しむ当時の人の豊かな感受性を見てもらいたいからです」

当時の女性は鮮やかな銘仙をどんな気持ちで着てどんな所に出かけていたのでしょうか。
想いを馳せると楽しい気持ちになりました。日常のちょっとした美しさをクラシック美術館
で発見しました。

クラシック美術館の大正、昭和の時代の歴史を刻んだ建物の空間は、昔の暮らしが感じら
れ心落ち着く空間です。ご興味のある方は、ぜひにお出かけください。

外谷さん、インタビューご協力いただきありがとうございました。

地域おこし協力隊 和田

須坂クラシック美術館

<http://www.culture-suzaka.or.jp/classic/>

長野電鉄の今後の在り方について / 長野電鉄須坂駅の酒井駅長

長野電鉄は長野駅から須坂駅、小布施駅を通過して湯田中駅まで運行する鉄道です。長野電鉄
須坂駅の酒井駅長に今後の鉄道の在り方についてお聞きしました。

●長野電鉄が抱える問題

「人口減少や車社会の影響で年々、お客様は減少傾向にあります。経営的判断から職員の削
減が進んでいる状況です。

須坂市には、須坂駅の他に村山駅、日野駅、北須坂駅の合わせて4つの駅があります。須坂
駅以外の3つの駅は、無人駅です。北須坂駅については、地域の方々が除雪等をしていただ
いていますが、村山駅、日野駅は冬場の雪かき等、管理が有人駅と比べて難しい状況であ
り、お客様に迷惑をかけています。駅を運営していくのも地域の方々の力を借りなければ難
しい状況です。今後は地域の方々と繋がりを作りながら村山駅や日野駅の新しい在り方を模索
する必要があります」

●村山駅と日野駅の今後

「長野電鉄では地域とともに歩む駅を目指しています。須坂駅では、地域の方々が自分で作
った野菜や果物を改札の前で販売しています。電車を利用されない方でも気軽に駅を利用し
ていただくためです。

村山駅や日野駅は、ボランティアで雪かきをしていただけないか、地域や近くの障害者施設
の皆さんと考えていきたいと思っています」

●愛される駅を目指して

「鉄道は永遠のものではありません。2012年には、長野電鉄屋代線（須坂駅～屋代駅を結
んでいた鉄道）は廃線になりました。無人駅を今後も存続するには、地元で愛される駅にな
らないといけません。市民の方々にクラフト市や写真展、コンサートなどで利用してもらい
愛着をもって使ってもらいたいです」

駅は日常の生活で当たり前にあるものです。無人駅をなくしてしまえば除雪の問題は起きま

せん。しかし、利用者が少なくなっても鉄道を必要とする人は必ずいます。市民の手によって新しい使い方が求められていると感じました。

酒井駅長 インタビューにご協力いただきありがとうございました。

地域おこし協力隊 和田

No37 蔵の町のおいしいパン屋さん / 須坂市本上町のパン屋さん「ももふくふく」篠田弘美さん

2015年の3月に須坂市本上町オープンしたパン屋さん「ももふくふく」。長野県中野市出身のご姉妹が、東京、神奈川で修業後、お店を開かれました。

築100年以上の蔵造りのお店で中に入ると、小麦の香ばしい匂いがします。ギュッと中身の詰まった食パンや外側がパリッと固く噛めば噛むほど味わいが出てくるハード系のカンパーニュ（大きく丸い形に焼いた素朴な味わいの田舎パン）やバゲット（フランスパンの一種で細長いパン）なども店頭に並んでいます。お姉さんの篠田弘美さんに須坂でお店を開いたきっかけやパンへのこだわりについてお聞きしました。

●須坂でお店を開くきっかけ

「須坂でお店を開いた理由は両親が体調を崩し、できるだけ実家の近くの町で仕事をしたいと思い、パン屋を開業することに決めました。空き家を探していたのですが、パン屋を営業するということで断られ続けました。しかし、ちょうどインターネットで須坂の空き家情報を見つけました。その空き家の昔ながらの蔵造りの雰囲気がとても気に入り、すぐに決めました。空き店舗を探すのには3か月かかり苦労しましたが、今となっては良かったと思います」

●香ばしくて、おいしいパン

「当店のパンは、小麦粉の風味を味わってもらうため、5種類の長野県産の小麦をブレンドし生地を作り、2日間熟成させています。ハード系のパンを提供するきっかけは、以前イタリアに旅行に行った時に固いパンを食べたからです。最初は気づかなかったのですが、毎日食べていると、噛めば噛むほど味わいが出る美味しさに衝撃を受けました。オープン当初、須坂の人が受け入れてくださるか不安でした。しかし、近所の方から『おいしい』と反響があり嬉しかったです」

●パンのいろいろな食べ方

「当店で一番売れているのは食パンです。食パンは、もちもちした食感にするために小麦の一部を熱湯を入れてこねています。食パンはトーストにして食べる方が多いのですが、当店の食パンはもちもちした食感を味わっていたたぎたいので、そのまま食べていただくことをおすすめしています。また、少し塩分のあるハムやたまごペースト（ゆでたまごを潰してマヨネーズや塩と和えたもの）を挟んでも美味しいです。

多くリピートしていただけるカンパーニュは、クリームチーズやジャムをつけて食べるのがおすすめで、バゲットは、岩塩やオリーブオイルをつけていただくのが良いですね。お客さんは、『バゲットにアヒージョ（オリーブオイルとニンニクで煮込む、スペインの代表的な小皿料理）を付けて食べるのが美味しい』と言ってくれる方もいらっしゃいます」

●開業して良かったこと

「東京、神奈川で修業している時は、製造を中心に行っており、お客さんとお話しする時間があまりありませんでした。須坂で開業し、お客さんの顔を見て営業することができ『おいしかったです』と言っただけなのが嬉しいですね」

「ももふくふく」さんは、11時にオープンします。私は、焼き立てのパンの匂いが立ち込める空間で、パンを買って食べるのは大好きです。
ご興味のある方は、ぜひ訪れてみてはいかがでしょうか。

ももふくふく

住所：須坂市大字須坂35-イ

tel：026-247-8578

営業時間：11時～17時

定休日：日・月曜

No38 須坂市の空き家バンク / 須坂市空き家バンクを担当している地域おこし協力隊の吉田隊員

空き家バンクは、空き家を貸し出したい・売りたい方と、空き家を借りたい・買いたいという方の双方の橋渡しを行う制度です。

須坂市では、平成26年度から空き家バンクを展開し、移住定住の支援をしています。須坂市空き家バンクを担当している地域おこし協力隊の吉田隊員にお話しをお聞きしました。

●空き家を訪ね回りました

「平成27年の春から須坂市の空き家バンクを担当しています。市民のみなさんには、隣組回覧や『広報すざか』を通じて、空き家の提供をお願いしてきました。

また、直接空き家を訪ね回り、数十軒の空き家の所有者の方とお話をしてきましたが、『そのままにしておきます』との返事で終わることがほとんどです」

●空き家を放置すると

「空き家を提供していただけない理由はそれぞれありますが、空き家のまま放置すると、家が荒れ放題となり、動物や虫の住みかになります。

また、庭などに生えている木の葉が落ち、風で広範囲に散らばったままになったり、木の実の落下による腐敗臭などで、近所迷惑にもなります」

●須坂にも移住の波が

「今、須坂市は、移住先の候補地として人気が出ています。空気の新鮮さ、自然の豊かさに加え、買い物にも便利なことなどが理由です。

関東の方を中心に毎日のように問い合わせがあります。移住する方には、まず住宅が必要です。このような需要に応えるべき空き家が、とても不足しています。

空き家をお持ちの方は、空き家をそのまま放置するのではなく、有効利用をお考えいただき、ご連絡ください。一番良い有効利用法をご提案させていただきます。

須坂市の人口減少を食い止めるために、移住定住のための空き家の提供のご協力をお願いします」

空き家の活用は移住者を向かい入れるためには必須です。須坂市で空き家をお持ちの方がいらっしゃいましたら、ご連絡お待ちしております。

地域おこし協力隊 和田

須坂市空き家バンク

<http://www.city.suzaka.nagano.jp/kurasuzaka/index-live.php>

No39 須坂に来て感じたこと / 八十二銀行須坂支店の酒向支店長

今回のインタビューは八十二銀行須坂支店の酒向支店長です。1年半前に須坂支店の支店長に就任しました。須坂に来て感じたことをお聞きしました。



●須坂の印象

「長野市から電車で25分、高速道路のインターチェンジもあり、アクセスが良いところだと思います。災害も少なく、おいしい果物が食べることができ、扇状地から北アルプスが見渡すことができ景観も素晴らしいと感じました」

●発想力の必要性

「須坂支店に来る前は、東京の支店にいましたが、長野県のファンが多いことに驚きました。長野県は、良い景色、おいしい料理、おいしい酒があります。特にお酒に関しては、良い蔵元も多く、味も口当たりが良く、レベルが高いと思います。須坂を訪れるファンを増やすには、外から見た須坂の良さを知ることが大切だと考えています。

例えば、NHKの大河ドラマの真田丸のオープニングで米子大瀑布が使われています。大河ドラマの真田丸に登場する米子大瀑布のように、須坂のお宝に違った切り口からスポットライトを当てると面白いと思います」



(真田丸で使われている米子大瀑布)

●須坂に住んでいる人について

「長野県は、北から南まで約300kmあり、東西南北の地域によって市民性が違います。須坂でご商売をされている方は、互いに顔を知りあっている間柄の方にはおもてなしをしてくださる一方、初めての方に対しては少し距離を置く傾向にあるような気がします。旅行や観光というのは、歴史的な建物を見るよりも、地元の方と会話して、何か自分の知らなかったことを教えてもらったり、親切にしてもらったりと、些細な会話が思い出に残るものです。もう少し誰に対しても同じ距離感で会話ができるようになれば、旅に訪れた方の満足度が上がるのではないかと思います」

●町をもっと魅力的に

「私は岐阜県の生まれです。岐阜県には郡上八幡という観光地があります。「水のまち」とも呼ばれるほど町のあちこちに水路があり、野菜を洗ったり、子ども達が川に飛び込んだり、水と暮らしてきた文化があります。鮎もたくさん取れる地域ですので鮎を中心とした食文化もあります。美しい町並で、自分達の住んでいる所は自分達で綺麗にするという意識が根付いています。そのような暮らしが外から訪れる方にとって魅力的に見えています。住民が手をかけながら町を美しくすることが須坂でも必要とされていることではないかと思います」

お話しをお聞きし、今ある資源に対してどのようにスポットライトを当てるかが求められているのではないかと感じました。酒向支店長インタビューご協力いただきありがとうございました。

地域おこし協力隊 和田

古い建物の良さを引き出す空間職人 / オープンデザインの依田純一さん

今回のインタビューは、オープンデザインの依田純一(46歳)さんです。依田さんはご自身が立ち上げたオープンデザインという会社で家具の制作から店舗や中古住宅の改修まで幅広く活動しています。

須坂でも、ゲストハウス蔵、スケッチインハイク(雑貨屋)、粋屋(居酒屋)などの古い建物の改修を手掛けています。そんな依田さんのお仕事についてお聞きしました。



●依田さんが独立するまで

「工業デザインや木を削って何かをつくるのが好きで美術学校に入りデザインの勉強をしました。卒業後、特注家具の会社に入り現場管理の仕事をしました。職人さんに技術を教えてもらいながら家具製作の技術も学びました。

その後、結婚し妻の実家のある須坂市に引っ越してきて長野の内装施工の会社に転職し5年程働き独立しました。

主な仕事は、家具の製作、店舗の内装施工を行っており、妻がスケッチインハイク（雑貨屋）を初めてから、お店の空間を気に入ったお客さんから住宅のリフォームの依頼をいただいています」



スケッチインハイク（依田さんの奥様のお店）

土蔵を改修された空間は、洗練された家事の道具や生活雑貨と調和し幻想的な雰囲気です。

●古い物の気持ち良さ

「今時の新築の建材は既製品ばかりです。木の色をしているけどビニールで、感覚的な問題ですが気持ち良くありません。デザインを勉強していた頃から、新築にはない古材の醸し出す雰囲気が好きです。

古い建物の魅力は、手を加える事によって別の空間にできることです。世間的に見放されている建物に手を加え、別の空間に蘇らせることにやりがいを感じますね」



依田さんが改修した築100年以上の建物を改修したゲストハウス蔵に併設しているCafe La Vie Lente（ラビラント）
空間とお店のオーナーの趣味であるアンティークな家具がマッチし、居心地の良い雰囲気です。

●古い建物を使うということ

「私の仕事は、古い建物を使いたいという方の理想を、どうすれば実現できるか考えることです。

個人的には古くても使えるものを生かしていきたいと思いますが、昨今、災害が多くなっています。建物に対する強度、安全性を重視する時代です。それを求めていけば新築は求められています。それでも古い建物が良いなと思う方がいたら使い続けられるようお手伝いをしたいです。

言葉では古い建物を憧れると言いますが、古民家に住む人はある程度覚悟する必要があります。改修しても新築のように暖かくはなりません。耐震的にも新築に比べて同等にはなりません。今あるものを少しでも強くしながら、住んでいただく必要があります」

依田さんの手掛ける空間はどれも素晴らしいです。新築にはない独特の雰囲気、なぜか落ち着きます。古い建物の活用は何かと問題が多いものです。それでも古い建物の良さを感じ、住んでみたいという方は依田さんに相談してみたいはいかがでしょうか？

オープンデザイン
tel 026-248-5705

●スケッチインハイク（依田さんの奥様のお店）

<http://www.city.suzaka.nagano.jp/kurasuzaka/talk.php?id=99#prettyPhoto>

地域おこし協力隊 和田

残された家財から見えてくるもの / 「サポート信州かたづけや」の勝山敏男さん

現在、空き家は全国で増え続けています。

今回は須坂市で不用品回収の片づけを仕事にしている「サポート信州かたづけや」の勝山敏

男さんにお話しをお聞きしました。

●不用品回収の片づけをはじめたきっかけ

「不用品回収の片づけをはじめたきっかけは、両親がいなくなった実家の片づけでした。ゴミの量が多く何回も清掃センターに行きました。あまりにも量が多いので清掃センターの方に、清掃業者さんと間違われてしまいました。清掃業者さんに間違われた事から不用品を処理すると商売になることを初めて気づきました。そのような経緯から不用品回収の仕事の免許を取得し開業しました」

●不用品を片づける

「空き家の片づけの依頼は、一般の方や行政の方など様々です。大体一軒の空き家のゴミの量によりますが、約10~30万円くらいかかります。リサイクルできるものは、リサイクル業者に引き取っていただき、残っている不用品の処理については私達に依頼すると良いかと思えます。

単身者の方に人気がある家具は、リサイクルショップが買い取ってくれます。古い本などは、専門書や古い雑誌等は売れるかもしれません」

●住まなくなった家は

「住人が亡くなったり、福祉施設に入ったりして空き家になるケースは多いです。ご依頼いただくのは、県外に住んでいる親族の方が多くようです。

最近では世代間のつながりが少なくなっている気がします。家自体は、飽和状態に関わらず新築は建てられています。一番これから考えていかなければいけないのは、空き家をどう活用していくかではないでしょうか」

実家などが空き家になった時、放置すればするほど不要品の整理は面倒になります。空き家になったご自宅の家財を早めに処分するために「サポート信州かたづけや」さんをお願いしてみたいかがでしょうか。

地域おこし協力隊 和田

サポート信州 かたづけや

<http://www.suzaka.info/support-shinshu/kataduke.html>

tel 026-246-7181

原料にこだわった発酵食品のおいしさ / 糀屋本藤醸造舗 / 店主の本藤浩史さん

須坂市村石町で明治2年に開業した味噌や糀を製造している糀屋本藤醸造舗があります。店主の本藤浩史さんに、味噌や糀のお話しやおいしい食べ方をお聞きしました。



● 糴屋本藤醸造舗の歴史

「弊社は明治2年開業しました。もともとは、糴を製造し販売していました。その後、醤油や味噌を製造し販売するようになりました。

糴は一から手作りで、原料であるお米は長野県産のものを使っています。お味噌の大豆は国内産のものを使っており、大量生産はできません。私達は、原料購入から製造・販売まで家族で切り盛りし、手の届く範囲で丹精込めて作っています」

● 微生物の力

「味噌は不思議です。この歳になりようやく少し理解できたような気がします。煮た大豆に塩と糴を混ぜ寝かせれば完成するだろうと若い頃は思っていました。しかし、原料の種類、糴、仕込みが違うだけで全く違う味噌ができます。自分で味噌を造っている気持ちでしたが、本当は微生物が活動して良い味噌を造ってくれていて、私達は微生物がうまく働いてくれるような環境づくりをしているだけです」

● 本藤さんのお味噌汁

「私が作る味噌汁は本当にシンプルです。お湯を沸かして、冷蔵庫にある野菜と具材を使います。たとえば、豆腐と玉ねぎを刻んで火を通して、火を止めて、味噌を入れてかき混ぜるだけです。だしはとりません。シンプルが大好きです。

味噌がおいしいかおいしくないかは、出来立てではないお味噌汁を温め直し食べたときだと思います。良いお味噌は、温め直したとき風味が落ちません。

おいしい味噌を購入をされたい方は1キロ500円とかで『天然醸造』とか『手造り』とこだわったラベルで小さいメーカーのものを買ってもらおうと良いかと思います」

● おすすめレシピ

「店舗では販売していないのですが、カフェでフルーツ味噌を使ったメニューを作っています。味噌にキュウイやパイナップル、リンゴを入れてを冷蔵庫で少し寝かしています。フルーツ味噌に浸けて置いた豚肉を焼き、さらにフルーツ味噌で味付けをすると美味しいです。その他にも竹の子汁がおいしいですよ。竹の子とサバ缶で作ったお味噌汁です。見ていただく、食べていただく、買っていただく、体験していただく、観光を含めた製造業のやり方が今の時代必要とされています。そのため弊社では、今年カフェを併設しました。五感で商品を味わっていただけたら嬉しいです」

発酵食品はその土地の風土で育つものです。須坂ならではの土地で育った味噌や糰。ぜひ味わいに糰屋本藤醸造舗を訪れてみてはいかがでしょうか？

地域おこし協力隊 和田

糰屋本藤醸造舗

<http://528.jp/>

生活を自分達で作る楽しさ / 食彩工房「よっと蔵い」の中尾さん

今回のインタビューは、食彩工房「よっと蔵い」の中尾さんです。中尾さんは味噌作りや農産物を使った料理教室を通して、地域の交流の場にしたいと思い、市街地の空き家で食彩工房「よっと蔵い」を立ち上げました。



【食彩工房「よっと蔵い」の中尾さん】

●もったいない精神

中尾さんは、落ちたままになっているプルーンや柿を見て、私でも加工できるのではないかと思ったそうです。農家の友達からプルーンや柿を集め、乾燥機械を借りドライフルーツを作りました。

「ずっと落ちているプルーンや柿を見てなんとかならないのかな？と思っていたのですが、行動すれば加工物が作れたんです。スーパーなどで、外国産のドライフルーツを買うのではなく、ちょっとした工夫で安心、安全な食べ物を自分で作れることに気づきました」

●地域の食文化を大切にしたい

「料理は自分で作ったらおいしくできます。地元の野菜を使ったら生産者の顔も見えます。添加物を使わず、地元の野菜を使い郷土料理をみんなで作れたら楽しいですよ」



【料理教室の様子】

●人気の教室

「よっと蔵いでは料理教室を開催しています。ウインナー、キムチ、味噌などを作っています。添加物は使いません。お母さんや子供と一緒に料理を作りますがリピーターが多く、教室もキャンセル待ちになることも少なくありません。料理教室に関しては、安全・安心が根底にあり、その上に、おいしさがあります。そんな思いを伝えていけたら良いと思います」

●みんなが楽しく集まれる食堂に

「最近、親が仕事で忙しく、子どもが1人でご飯を食べているケースが増えてると聞きます。子どもだけではなく、1人でご飯を食べているお年寄りも少なくありません。そのような背景から今後は、みんなで料理を作って、ゆっくり食事をし、交流を楽しんでもらうような機会を作っていけたら良いなと思います。」

1人で食事をするのはさびしいもの。逆に、手作りの料理をみんなで食べると心があたたかくなるものです。そんな機会を自ら作ろうとする中尾さんは、素晴らしいなと思いました。中尾さんインタビューご協力いただきありがとうございました。

※「よっと蔵い」は、2018年5月で終了しました。

おいしくて、やさしい旬の野菜を食卓に届けたい / U-farmの中澤祐子さん

今回のインタビューは、2014年に大谷町で野菜農家を始められたU-farmの中澤祐子さんです。中澤さんは、有機栽培を行っています。消費者へ季節に合った様々な野菜を食卓で味わい、楽しんでもらうため少量多品目の生産を行っています。



● 農業をはじめたきっかけ

「山登りが好きで、山登りを通して太陽の下で空気を吸い体を動かすこと、四季の変化を肌で感じる素晴らしさを実感していました。そして、季節に合った野菜を自ら作り、食べることを楽しむ農のある暮らしに憧れていました。食べていただく方にも季節に合った野菜を食べる喜びを楽しんでもらいたいと思い、野菜農家になることを決めました。新規就農里親研修や長野県農業大学校で勉強し、2014年にu-farmを立ち上げました」

野菜：山懐に抱かれた段々畑 標高350m
 の地で無農薬・無肥料でゆっくりじっくり育てた野
 菜たち



発送について
 季節の野菜7~8品目を詰め合わせてお届けします。
 内容量：2~3人ご家族の1週間分くらい
 お値段：2000円+送料
 詰め合わせ品目はおまかせになります。
 入れてほしくないものなどございましたらご相談下さい。

(U-farmのチラシの裏面、中澤さんは、少量多品目で季節によってさまざまな野菜を育てています)

●持続可能な農業の可能性

「u-farmでは化成肥料や農薬を使用せず、米糠やもみ殻のような有機肥料を使い有機栽培を行っています。

有機肥料は人工的な物を一切使っていないため、体に優しい野菜を作ることができます。化成肥料を使った農業は、植物を一元管理ができ管理が楽ですが、化成肥料は土を固くし、野菜が根っこを張りづらくなり、化成肥料を使わなければ育ちにくい環境ができてしまいます。

有機肥料を使った農業を通して、食べていただく方に健康的なものを提供し、環境的にも良い農業を実践しています」

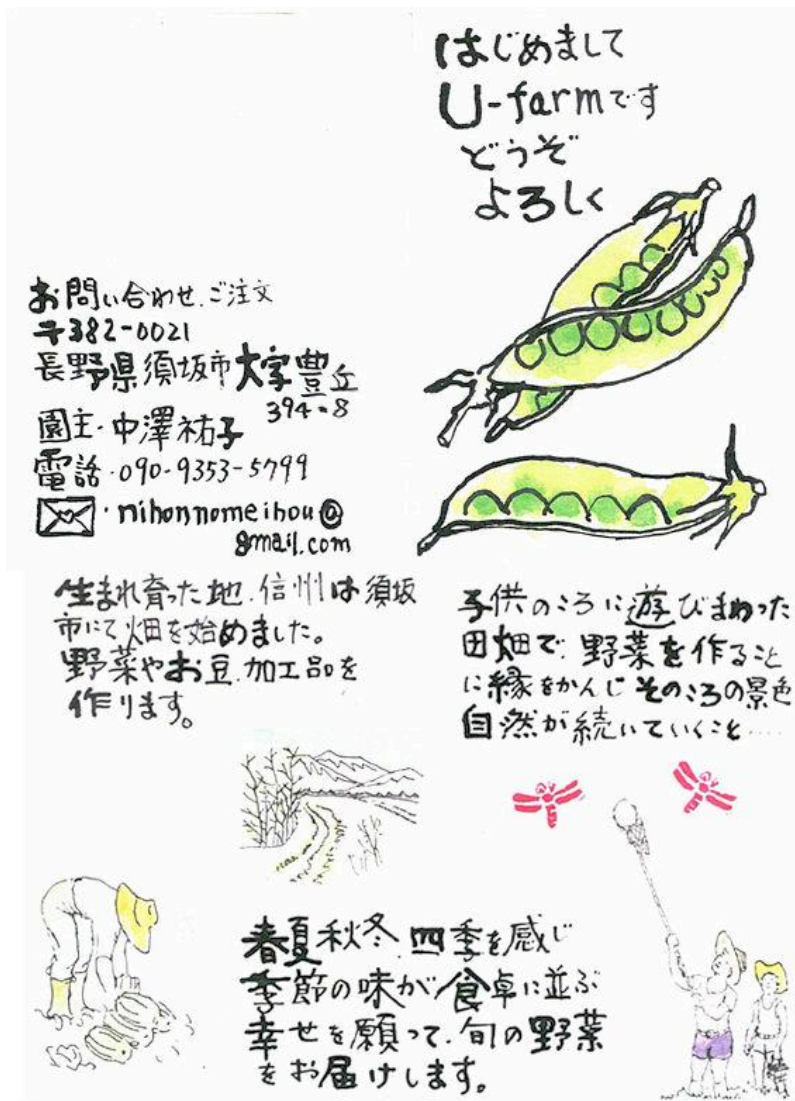


●子ども頃の原風景を残す

「実家に隣接している畑で野菜を育てているのですが、最初はひどい状態でした。知らない方が畳、絨毯、お風呂のふたなどを捨てていました。『畑はゴミ箱じゃないんだぞ』と感情的になりながらも一生懸命きれいにしました。

今では、姪っ子が畑で土いじりをしたり、蝶をおっかけたりして遊ぶのが日常になっています。農業をしていて気づいたことなのですが、畑は野菜を生産するだけでなく、周りの方にとっては風景の一部であるということです。自分が子どもの時に見た畑の原風景が残っていけば良いなという思いがあります。

農業は本当に楽しいものですが課題もあります。野菜を販売し、生活のために稼がなければいけません。今後は収益の部分を改善し、頑張っていきたいと思います」



(U-farmのチラシの表紙、直筆で農業への思いが込められています)

中澤さんにとっても大きい鶴首かぼちゃというかぼちゃをいただきました。実家に帰りオーブンで焼いて家族で頂いたのですが、とても美味しく季節のものを味わう楽しさを実感しました。安全で、おいしいものを人とわかち合う、豊さの原点を中澤さんに教えていただきました。

中澤さん、インタビューご協力いただきありがとうございます。

U-farm

TEL : 090-9353-5799

地域おこし協力隊 和田

自家製りんごを使った、こだわりの和菓子 / 「こし乃 菓子工房」の越武子さん

今回のインタビューは、日滝本郷にある「こし乃 菓子工房」の越武子さんです。果樹農家をしながら、和菓子の製造を行っています。和菓子の職人になるきっかけやこだわりをお聞

きました。

●お菓子職人を目指すきっかけ

「以前、京都にお茶を習いに行きました。お茶と一緒にいただいた和菓子が、季節感や品の良さやお菓子を使って季節感を表現しているところに魅了されました。和菓子づくりができる会社に就職したいと思い、小布施町にある栗菓子の会社『小布施堂』に就職し、月替わりの和菓子を作る仕事を18年間行っていました。その後、独立し自宅敷地内にこし乃 菓子工房を開設しました」



●こだわりのりんごからお菓子を作る

「両親が果樹農家をしていました。父のこだわりで土にはこだわっていました。化学肥料を使わず、たねかすなどの天然肥料を使うので自慢のりんごができます。自慢のりんごだからこそ良い素材を使い和菓子作りがしたいという思いがありました。

商品開発には、途中で挫折した期間もあり4年ほどかかりました。インターネットでりんごの和菓子を取り寄せ、研究しましたが納得の行く商品は開発できませんでした。りんごの加工品がたくさんある青森市を3度訪れ、やっとヒントになる商品を見つけました。りんごようかん300gに対し、一つのりんごを贅沢に使った商品を開発しました。甘さ控えめで果肉のサクサクした食感が楽しめる人気商品です。11月の須坂のりんご畑は紅色に染まることから『紅霜月』と名付けています。市内のお土産屋さんやカフェでお買い求めいただけます」



『紅霜月』

こだわった素材を使い和菓子づくりをされる越さん。『紅霜月』をいただきましたが上品なお菓子でお茶と一緒にいただくと優雅な時間を過ごせます。須坂におこしの際は、お土産に買われてはいかがでしょうか？

「こし乃 菓子工房」

<http://ringo-koshino.com/>

子どもたちや親御さんにも優しい「認定こども園 マリアこども園」 / 「認定こども園 マリアこども園」の安藤園長

今回のインタビューは、須坂市春木町にある「認定こども園 マリアこども園」の安藤園長です。認定こども園は、幼稚園と保育園の機能を併せ持つ長野県の認定を受けた施設です。安藤園長は、親御さんたちが気軽に交流できるよう園内にマリアカフェというカフェを設け、園長自ら本格的なコーヒーマシンでコーヒーやパンを作り提供しています。園児と触れ合う時に大切にしていることやカフェについてのお話しをお聞きしました。



【「認定こども園 マリアこども園」の安藤園長】

●自分を大切にせる教育

「今のこども達に足りないものは、自分を大切にすることだと思います。昨今、自殺やいじめなどで子どもが自ら命を絶ってしまうケースをよく聞きます。親より子どもが先に亡くなることは本当に悲しいことです。どうして亡くなってしまうか考えた時、自分はかけがえのない存在であると思えないのが原因のひとつではないかと考えました。マリアこども園では、体を動かしたり、英語を話したり、絵を描くなどの経験、友達と楽しく遊んだり、動植物を愛でるなどの体験を行っています。これらのことを通して感動を得た子どもたちは、好きなこと、得意なことを見つけます。好きなこと、得意なことは、その子の自信に繋がります。自信を持った子は自分を好きになり大切にします。自分を大切にできる子は、友達にも優しく接することができます。一番重要なことは、自分を大切にせる人に育ててもらふこと。それが願いです」



【保育園の様子①】



【保育園の様子②】

●ニーズの変化に対応する認定こども園

「子育てをするお母さん方の就労が増え、保育に求められる事が変わってきています。マリアこども園は、2014年に認定こども園として0～6歳の幅広い年齢の子どもたちを受け入れています。また子育て支援の一環として、お母さんがお友達とほっとできる場所が必要であると感じ、マリアカフェをオープンしました。

マリアカフェの料理はもちろん手作りで、早朝に私がパンを仕込んでいます。パンを中心にした軽食、美味しいドリンクを500円で提供しています。パリストの研修も受けまして本格的なコーヒーをお出ししています。子育てにご興味がある方でしたら、どなたでもお越しいただけます」



【パンを焼く安藤園長】



【出来立てのウィンナーロールとシナモンロール】

●働いている保育士さんの感想

マリアこども園で働かれている、保育士さんにお話しをお聞きしました。

「保育もお菓子を作るのも好きなので職場環境はとても気に入っています。園長先生も何かあった時に相談しやすく、アットホームな雰囲気を作っていただいています。困ったことが起きた場合に早急に対応してくださるので安心して仕事ができ、このアットホームな雰囲気は子ども達にも影響するのでとても助かっています」とお話しいただきました。園長先生は「普段から何気ないことでも気軽に話し、信頼関係を築くようにしています。困ったことがあったときに早めに対応できる体制を作っています」とお話しいただきました。



【カフェで働かれている保育士さんの様子】

よく須坂では、子育て中のお母さんがゆっくりする場がないという話を聞きます。私がい

インタビューした時には、子どもを連れてお母さん達がマリアカフェで会話を楽しんでいます。子ども達や親御さんにとって、共に楽しく息抜きする場がある必要性を感じました。ご興味のある方は、訪れてみてはいかがでしょうか？

地域おこし協力隊 和田

「認定こども園 マリアこども園」

<http://www.mariakids.jp/>

※「認定こども園 マリアこども園」では保育士さんを募集しています。詳しくは「認定こども園 マリアこども園」にお問い合わせください。