

Yamanouchi LOCAL FOOD

こねつけ

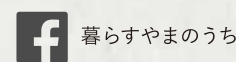
長野県北信地域に伝わる「こねつけ」。ご飯を潰し、小麦粉と良くこね、丸めてから、多めの油でこんがり焼きます。そこに、みたらしのタレ（しょう油・みりん・砂糖・水・片栗粉）をかけ、からめて出来あがり。長野市出身の竹節さんの奥様が、よくおばあさんに作ってもらっていたレシピだそうです。家庭ごとに様々な味付けがあり、甘辛い味噌味のおうちもあるのだとか。



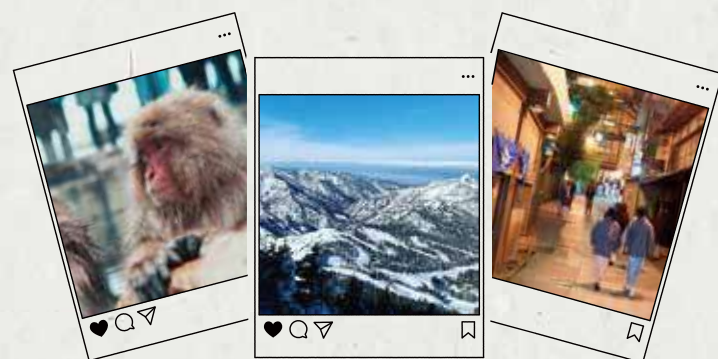
長野県山ノ内町はこんなところ！



山ノ内町は長野県の北東部、上信越高原国立公園の中心に位置する人口約12,500人の自然の恵み豊かなまちです。四季折々の素晴らしい自然が広がる志賀高原と北志賀高原、湯量豊富な湯田中湧温泉郷、温泉に入る野生の猿“スノーモンキー”といった個性的な観光地を有しています。



移住イベント情報発信中！
（移住相談会 / 体験ツアーなど）



@kurasuyamanouchi
#暮らすやまのうち



田舎暮らし体験してみませんか？



山ノ内町への移住を検討しているけど、住まいは？仕事は？生活環境は？ご近所づきあいは？雪の量は？などなど、不安に感じるものがたくさんあると思います。そんな方は、まずは田舎暮らし体験住宅“須賀川んち”でお試し体験してみませんか？

《お申し込み方法》
電話、FAX、MAILのいずれかで
空き状況の確認と予約を行ってください。

◎ 詳しい施設の情報はコチラ /

<http://www.town.yamanouchi.nagano.jp/iju-teiju/taikenzyutaku.html>



移住相談窓口

山ノ内町役場 総務課 移住定住推進室

TEL 0269-33-3111 FAX 0269-33-4527

E-mail iju-teiju@town.yamanouchi.lg.jp

〒381-0498 長野県下高井郡山ノ内町大字平穏 3352-1

山ノ内町へのアクセス

電車	東京駅	北陸新幹線 (1 時間 30 分)	長野駅	長野電鉄特急 (50 分)	湯田中駅	山ノ内町
	新大阪駅	東海道新幹線 + 中央本線 (3 時間 50 分)				
		サンダーバード + 北陸新幹線 (4 時間 30 分)				
自動車	練馬 IC	関越・上信越自動車道 (2 時間 40 分)		岡谷 JCT	信州中野 IC	
	高井戸 IC	中央自動車道 (2 時間)				
	小牧 JCT	中央自動車道 (2 時間)				
		長野・上信越自動車道 (1 時間 30 分)				

山ノ内町の移住・定住情報が満載 /

暮らすやまのうち

検索

<http://www.town.yamanouchi.nagano.jp/iju-teiju/>



暮らす やまのうち

TAKE
FREE

ご自由にお持ちください

「この山ノ内町でしかできないりんご栽培がある。山ノ内のりんごの美味しさをもっと多くの人に知ってもらいたい。」

そう語るのは、志賀高原の麓、長野県山ノ内町で、りんごや葡萄、桃などの果樹農園を営む竹節政人さん。町内にいくつかの果樹畑を持ち、県内外へ販売を手掛けています。一度は地元である山ノ内町を離れ、会社員として働いていた竹節さん。若い頃は「何もない」「つまらない」と感じていたそうですが、町の外で様々な仕事の経験を通し、山ノ内町の見え方が変わってきたと言います。「ある時、スーパーの生鮮食品を担当している中で、山ノ内のりんごがいに評価されていて、その背景として栽培環境がいかに素晴らしいかということに気が付いたんです。今ならりんご農家としてやっていけるのではないか。と思いました。」



INTERVIEW

果樹農家 竹節政人さん

▲ 気軽に外食！ 素敵なお店もたくさん

▲ 季節の風物詩 前坂大根の漬物づくり

▲ ローカルフードピックアップ こねつけ

長野県山ノ内町の暮らしの
魅力を発信するジャーナル

Autumn / Winter

発行 山ノ内町
北信州 志賀高原の麓

<http://www.town.yamanouchi.nagano.jp/iju-teiju/>



果物の名産地としても知られる山ノ内町。陽あたりがよく、朝晩の寒暖差が大きいこの地は、質の高い果物を育てるのに適していると言われています。また、農業にとって重要な水は志賀高原から引いています。地球温暖化の影響もあり、果樹栽培に必要なとされる条件を満たした場所も変わりつつある今、安定的においしいりんごを届けていくには、この山ノ内町の環境は財産と言えるほど大きなものだと言います。山ノ内町の農業にあらためて魅せられた竹節さんは結婚を機に家族と共にUターン。お父様と共に農家としての第一歩を踏み出し、今では3人のお子さんを授かり、時には息子さんが収穫の手伝いしてくれることもあるのだそうです。

「1年がかりで育て上げたリンゴが収穫できる瞬間が何よりも嬉しいです。一番おすすめはやっぱり『ふじ』。蜜が豊富に入っていて、本当に美味しいと自信を持って言えます。年中食べることのできるリンゴもありますが、山ノ内のりんごは、収穫の時にしか味わうことのできない美味しさがあるので、ぜひ一度味わってみてほしいですね。」

町には同世代のりんご農家が多く、共に学びながら、どのようにりんごを育てたら美味しくなるのかを日々研究されているそうです。夢は「山ノ内のりんごの価値を上げること」。品質の良さをもっと多くの人に知ってもらい、仲間と共に価値を上げていきたいと力強く語ってくれました。

「これからはどのようにりんごを売っていくか。どのように山ノ内をりんごの町として広めるかが課題です。」

青年会議所に所属するなど地域内での交流にも積極的に取り組む竹節さん。山ノ内町の農業の未来を背負い、就農10年目の今日も美味しいりんご作りに励んでいます。

—— 移住して変わった働き方

「会社員として働いていた時とは違い、育てている農作物の事情を加味しながら、時間に縛られず、自分のペースで仕事ができるのでとても良かったと感じています。」

家に帰れば子どもたちの顔も見ることができ、朝明るくなってから暗くなるまで、自然とともに働いているという感覚があるといいます。標高が高く、周囲の山々や町の様子が一望できる竹節さんの畑。日々町の景色を眺めながら働くことのできる最高の職場です。



《山ノ内町の充実した新規就農支援》

山ノ内町では、新規就農者向けの「がんばる農業就農奨励金」などの補助制度や里親研修制度もあり、補助を受けながら就農することができます。

<http://www.noukatsu-nagano.net/modules/info/detail/561>



山ノ内の子育ての驚きポイント

- ① 保育園に待機児童なく入れた！
- ② 通園バスが無料は珍しい
- ③ 保育無償化になる前から年長児の保育料が無料に
- ④ 無償化後も副食（給食）費まで無料になる ※3～5歳児
- ⑤ 新生児に絵本のプレゼントも ※2冊



奥さま・竹節奈津美さんが語る子育ての魅力 in 山ノ内町

竹節家は3人のお子さんの子育ての真っ最中。地元である長野市から山ノ内町に越してきて、町の子育て支援がとても充実していることに驚いたと言ってくれました。こんな手厚い支援があり、奈津美さんはとても嬉しかったそうです。子育てへの温かいサポートがあるのも、山ノ内ならではの魅力の一つです。



1

①オリジナリティあふれる表札



2

②素敵なプランターが出迎えます



3

③自然を感じるグリーンの扉



家族の暮らし方に 寄り添った家

冬は雪深いことでも知られる山ノ内町。冬でも暖かいご自宅には沢山のこだわりが見られます。吹き抜けのリビングは、熱をうまく利用する造りになっており、冬でもとても暖かく過ごせます。竹節さんの一番のこだわりは土間。「家に上がるのは少し敷居が高いと感じていて。何となく気軽に寄れるような宙ぶらりんの空間が欲しかった。」土間は、土足のまま入ることができ、トイレへもそのまま行くことができる造りで、仕事の合間にも気軽に寄ることができるようになっていきます。夏には窓を開けっ放しにして、自然の風を楽しみながら涼しく快適に過ごすことができる、心地のよい空間です。



気軽に外食！ 素敵なお店もたくさん



観光地でもある山ノ内町。お洒落なカフェから居酒屋、本格的なフレンチまで、外食できるお店があるのも嬉しいですね。竹節さんファミリーもお気に入りのお食事処・関英ドライブイン。お子さまが喜ぶメニューから大人向けのボリューム系メニューまでが揃います。広々とした宴会場もあり、仲間内での飲み会やファミリーでの食事にも大活躍です。

関英ドライブイン

所在地：〒381-0401 長野県下高井郡山ノ内町大字平穂4168

時 間：11時00分～14時30分
17時00分～20時30分（土曜日21時30分）

定休日：火曜日・水曜日

電 話：0269-33-2705



Google MAP



季節の風物詩 前坂大根の漬物づくり



山ノ内町の伝統野菜といえば「前坂大根（まえざかいこん）」。一般的な大根と比べて少し下膨れの形が特徴で、身が詰まり漬物にすると歯ごたえが良く、この土地以外では手に入れることができない珍しい品種です。町では毎年11月の中頃に「漬物講習会」が開催されています。前坂大根の会の皆さんによる熟練の技を教わりながら、地域に伝わる伝統的な常備菜を楽しむことができます。詳しくは山ノ内町ホームページをご覧ください。 ※要予約

