

Yamanouchi  
**LOCAL FOOD**

志賀高原発！ふきみそのピザ

お馴染みの春の山菜といえばフキ。「春に苦味を盛れ」という言葉があるように、その独特な苦味には体の酸化を予防する成分が多く含まれているといわれています。  
こみち cafe ソラチカの「ふきみそのピザ」は、その独特の苦みと信州産のきのこの風味が生きた一品。「ふきみそ」といえば、ご飯を想像する方も多いかと思いますが、意外なほどにピザ生地にマッチし、きのこの味と香りを引き立ててくれます。春に志賀高原でとれたものを調理しストックしているため、運が良ければ初夏くらいまで楽しむことができます。ぜひお出かけください。



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、湯量豊富な湯田中渋温泉郷、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。



Facebook icon: 暮らすやまのうち



移住イベント情報発信中！  
(移住相談会 / 体験ツアーなど)

Instagram icon: @kurasuyamanouchi  
#暮らすやまのうち



暮らし体験してみませんか？



山ノ内町では移住を検討している方に向けて暮らしを体験できるメニューをご用意しています。

- 春夏秋冬季節ごとの暮らしや自然体験を盛り込んだ1泊2日の暮らし体験ツアー(年4回開催)
- ご自分やご家族が知りたい子育て環境や生活範囲、地域の魅力等希望に合わせて案内する暮らし体験あなたにFITするツアー(随時開催)
- 田舎暮らし体験住宅もあります

詳しい情報はコチラ

[http://www.town.yamanouchi.nagano.jp/asset/00032/site\\_shared/iju-teiju/ordermadetour/ordermadetour\\_spring.pdf](http://www.town.yamanouchi.nagano.jp/asset/00032/site_shared/iju-teiju/ordermadetour/ordermadetour_spring.pdf)



移住相談窓口

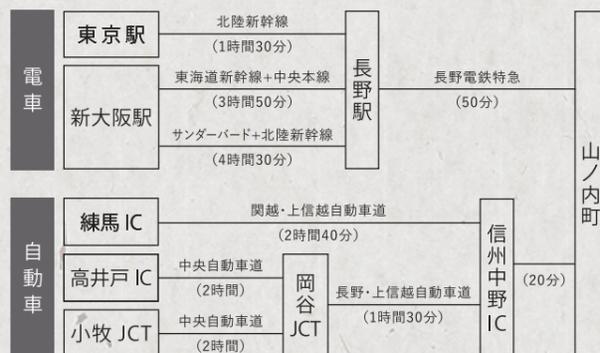
山ノ内町役場 総務課 移住定住推進室

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

E-mail [iju-teiju@town.yamanouchi.lg.jp](mailto:iju-teiju@town.yamanouchi.lg.jp)

〒381-0498 長野県下高井郡山ノ内町大字平穩 3352-1

山ノ内町へのアクセス



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

「自然の中での遊びが子どもたちの基本的な部分を作るんです。  
遊ぶことは学びであり、生きることです。」

そう熱い想いを語るのは、6年前に東京から山ノ内町へ移住した山崎龍平さん。4年前にかねてからの夢だったという保育園「里山ようちえん おやまのおうち」を開園。子どもたちからは「山ちゃん」の愛称で親しまれ、日々保育の現場で子どもたちの成長を見守っています。「学校にいるときから、やるなら自分でやる方が面白そうだと思っていたし、自由なびのびとしたやり方に興味がありました。」という山崎さんは、以前は東京の保育園に勤務。「自分たちが自然の多い場所で育ったので、東京の自然の少なさに違和感を感じていました。」そんな中で起きた東日本大震災。さらに厳しくなっていく子どもたちの遊び場の環境を目の当たりにし、移住を決意。妻(薫さん)の実家がある長野県北信エリアで仕事を探し、運命的に山ノ内町にある牧場にたどり着きました。



INTERVIEW

里山ようちえん「おやまのおうち」  
代表 山崎龍平さん

▲ 山ノ内の自然と子育ての関係

▲ 暮らしを自由にアレンジ 古民家セルフリノベーション

▲ 山ノ内の隠れ家カフェ こみち cafe ソラチカ

▲ ローカルフードピックアップ 志賀高原発 ふきみそのピザ

長野県山ノ内町の暮らしの魅力を発信するジャーナル  
Spring/Summer

発行 山ノ内町  
北信州 志賀高原の麓

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





## 山ノ内の自然と 子育ての関係



“遊びの中で見つけた知識と経験が  
合わさって、暮らす知恵になる。”

山崎さんが保育園の場所を選ぶにあたり大切にしていたことは、自然豊かな環境。「子どもは遊ぶことが仕事。自然の中で遊びながら、色々なことを体験して学んでいるんです。」それができる環境が山ノ内の須賀川地区にありました。



「水をコップに入れて外に置いていたら水が減っている。これは太陽が取っていったんだ!」ということに気が付いた子どもがいました。こういう自然の中の学びがあれば、小学校で勉強する以上のことが得られますよね。」なぜだろう?と立ち止まり、考えたり調べたり観察したりすることが、徐々に知識になっていく。幼児期のこの経験が、生きていくために必要な力を養っていくのだといいます。



【水のある環境】園内の敷地には、小川が流れ田んぼがあり、子どもが大好きな「水」がここでは自由に使えます。また、雪深いこのエリアには融雪用の池がある古い民家が多くあります。固まる、流れる、土と組み合わせると様子が変わる…子どもたちは春夏秋冬の遊びの中で水の様々な性質や特性を知っていきます。水辺には生き物も多く集まり、縁側から虫を見ることもできます。【傾斜】田んぼや畑が多い須賀川地区。園内にある田んぼの段差や畦道の傾斜で遊ぶことにより、子どもたちの体幹はみるみる鍛えられ、今では斜めの畦を全力で走ってくる子どもも!



「私も主人の話を聞いて、自然の中で一緒に保育をやりたいと思ってついでにきました。」とこやかに語る、妻の薫さん。移住後は山ノ内町須賀川地区の牧場でしばらく働き、10年くらいのスパンでゆっくりと開園をしていく予定だったのですが、山ノ内でお会いした様々なご縁が繋がったことで、思い描いていたものにぴったりの場所に出会い、移住から2年後に保育園を開園することとなりました。

せる、というもの。遠目から見て必要な時に手を貸す。興味を持つものが見つかった子どもは、その部分を伸ばしてあげる。「卒園するとき好きなものがたくさん見つまっていることを目指しています。将来大きくなって仕事を決めるときに、必ず子どもの時好きだったものを思い出しますよね?その時に思い浮かぶものが沢山あった方が、将来何をするか考えやすいし、好きなことを仕事にできたほうが楽しいと思うんです。」

自由の中で、見つけた知識と経験が合わさり、生きる知恵となる。

「おやまのおうちには基本的なこと以外に決まり事はありません。朝来て、いつ何をやるかも自分で考えて、見通しを立てて生活する。ここでは、親から離れて自分で自立して、遊んだり、生活する時間なんです。」お昼の時間も、昼寝の時間も自由。朝から寝ている子どももいますし、お昼ご飯を早めに食べる子どももいる。すべては自分で見通しをもって生活できればそれでOK。「自由に好きに遊ぶことで、自主性や探求心など色々な力を身につけていくんです。」

ゆくゆくは小学生以上の子どもたちの遊びや居場所作りの支援ができるような場所も目指したいという山崎さん。不定期で「おやまcafe」という園庭開放を行ったり、誰でも気軽に立ち寄れる「あそびば」というイベントを開催しながら、幅広い「遊びの場」を提供されています。詳しくはHPやFacebookをご覧ください。

里山ようちえん「おやまのおうち」

〒381-0405  
長野県下高井郡山ノ内町  
大字夜間瀬8887



## 暮らしを 自由にアレンジ 古民家セルフリノベーション

山ノ内町に移住してから家探しを開始した山崎さんご夫婦。地域の方の手厚いサポートもあり、意外なほどに早く見つかったという現在のお宅は、築100年以上の古民家。長い間誰も住んでおらず朽ちかけていた家に、自分たちで手を入れて、住居と保育の環境を整えていったそうです。「セルフリノベーションを楽しみながら、お金をかけずに工夫しながらやればいいか、と思って。」と山崎さん。地域の方やお友達に手伝ってもらいながら、コツコツと住環境を整えていったお宅には、保育園やご家族のスタイルを反映させ、あらゆる箇所に工夫とこだわりを見つけることができます。

【田舎裏】もともこの家があったものを活用。お湯を沸かしたり、お味噌汁を作ったり。ちょっとしたイベント感のあるこの田舎裏は子どもたちからも大人気。【床の間を活用した秘密基地】「山ちゃん」お手製の秘密基地。下には同じくお手製のキッチンセットがあり、この日は長男のカンタくんがラーメン屋さんを開いていました。【トイレの扉】知り合いにいただいたというドア。自分で色を塗って、ドアには子どもたちの作った飾りを貼り付けてアレンジ。子どもたちが眠ってカギをかけてしまってもすぐに対応できるのがポイント。【洗面所】プロの方に工事だけお願いして、自分たちでアレンジしたという洗面所。山ちゃんが作りました! 現在も進行中のリノベーションの様子は、おやまのおうちのHPで見ることができます。



## 山ノ内の隠れ家カフェ こみち cafe ソラチカ

湯田中駅徒歩5分の住宅街の中にある、まるで秘密の隠れ家のようなカフェ「こみちcafeソラチカ」。食事を楽しみながら、ゆったりと過ごすことができ、女子会やちょっとした食事会を楽しむ場所として地域で親しまれています。メニューには、山ノ内産の山菜や野菜、お庭で採れた新鮮な食材がふんだんに使われており、春には「わらびのピザ」や「なばなのパスタ」。秋には信州のきのこをたっぷり使ったお料理が人気です。「志賀高原は標高が高いので、季節の移り変わりが少しゆっくりなんです。山菜も6月頃まで楽しめますよ。」とオーナーの渡邊陽子さん。店内から臨む庭は自然に植物が配置され、気分をリラックスさせてくれます。地域性のあるお店が多いのも、山ノ内の魅力の一つです。



【こみち cafe ソラチカ】  
所在地: 〒381-00401  
下高井郡山ノ内町平穂5973-3  
完全予約制(前日までにご予約ください)  
tel.0269-38-1186  
定休日: 水曜日・日曜日



「おやまのおうち」プログラムのご紹介!

### 食う・寝る・遊ぶ

遊ぶことは生きること。学びは遊びの中にある。という保育理念を掲げる「おやまのおうち」では、須賀川地区の自然を存分に活かす活動します。



【田んぼで農作業】

ヤギのナナクんの糞を堆肥に、自分たちで苗を育ててお米を作ります。子どもたちの身の丈に合わせて無農薬の循環型農業を取り入れています。



【一人ひとりの畑】

子どもたちは一人ずつ自分の畑を持ち、自分の好きなものを育てます。水くれ(やり)、草とり、もちろん収穫も自分たちで管理するので、ものすごく個性が出ます。



【泥んこプール】

休耕中の田んぼを生かした泥んこプールは子どもたちの人気スポット。張り切って家から水着を着こんでくる子もいるのだとか。



【地域との関わり】

地域の老人ホームへ遊びに行ったり、浜の温泉旅館へ掃除に出かけたり。子どもたちは地域と関わりながら、山ノ内ならではの文化を学んでいきます。