



信州食材の饗宴 L.A.Cheese Burger

中面にも登場した、River Front Cafe&Barさんのイチオシメニュー。地元のパン店に特注しているパンズはバターを塗ってありつややかでほんのり甘く、そこに挟まれるのは、りんごで育った信州牛のパテと、チーズ、トマト、ピクルス、レタス。手作りのソースやパテの油脂分、トマトの厚みやチーズの重ね順に至るまで、シェフのマイクさんの強いこだわりを感じられます。サイドメニューのポテトは揚げたてでホクホクで癖になりそう。地元の方のみならず、外国人観光客のお客様からも人気が高いメニュー。チーズバーガー+ポテト+ドリンクバーのセットメニューで、お腹も心も満たしてくれる一品です。



暮らす やまのうち

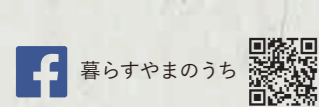
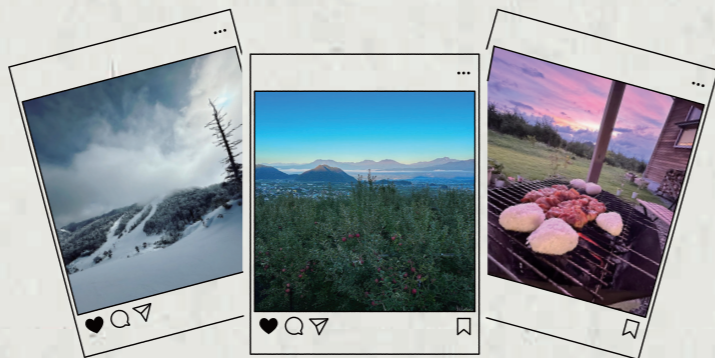
TAKE
FREE

ご自由にお持ちください

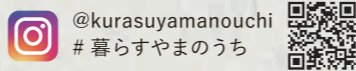
長野県山ノ内町はこんなところ！



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11,000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。

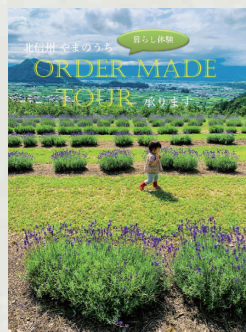


移住イベント情報発信中！
(移住相談会 / 体験イベントなど)



暮らし体験してみませんか？

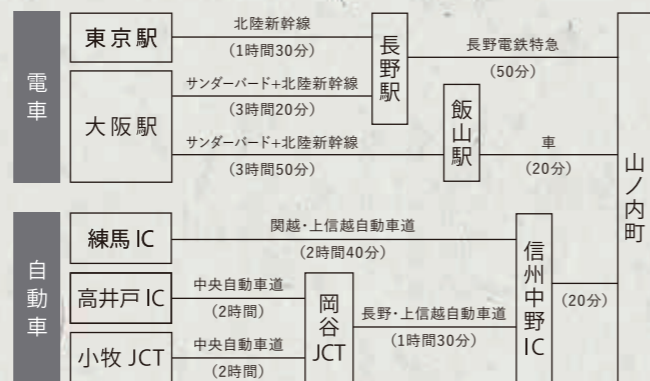
山ノ内町では移住を検討している方に向けて暮らしを体験できるメニューをご用意しています。



春夏秋冬季節ごとの暮らしや自然体験を盛り込んだ暮らし体験イベント(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オーダーメイドツアー(随時開催)
田舎暮らし体験住宅もあります



山ノ内町へのアクセス



『リモートワーク、遊び、子育て。山ノ内町はバランスが取れる良い場所です。』

空き家だった古民家をセルフリノベーションして暮らす葛城さんご家族。豊かな大自然と温泉に囲まれる山ノ内町に移住して4年が経ちました。旦那さんの哲さんは、ウェブデザインの会社を、奥さんのあかねさんはオンライン国語教室を、それぞれ自宅で運営しています。テレワークの合間のご自宅リノベーションはとどまることを知らず、庭にサウナ小屋を建てたり、自ら設計した大きなペレットストーブを設置するまでに。他にも庭の畑で育てた野菜をのせてピザを焼いたり、旬の果物でお菓子を作ったり。冬には近くの志賀高原でスノーボードを履いてリフレッシュ。そんな『自分たちらしさ溢れる暮らし』を叶えていく葛城さんご家族から目が離せません。

INTERVIEW

葛城さんご家族 リモートワーク × 山ノ内町

- ▲ 暮らしを自由にデザイン 古民家セルフリノベーション
- ▲ 温泉を生かした 山ノ内町立かえで保育園
- ▲ カリフォルニアの家庭の味を渋温泉で River Front Cafe & Bar
- ▲ ローカルフードピックアップ 信州食材の饗宴 L.A.Cheese Burger

長野県山ノ内町の暮らしの魅力を発信するジャーナル

発行 山ノ内町
北信州 志賀高原の麓



移住相談窓口
山ノ内町役場 未来創造課 移住国際交流係

TEL 0269-33-3113 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

山ノ内町の移住・定住情報が満載！

暮らすやまのうち 検索



“田舎だから何も無い”っていうのは全然ないと感じています。

そう話すのは、2020年に東京から移住された葛城哲さんとあかねさん。哲さんが営むウェブデザインの事業は、クライアントともリモートでやりとりし、ほぼ自宅で完結しています。「仕事をし始めると仕事ばかりになって引きこもってしまうんですけど、ここには近くに息抜きできる場所がたくさんあるんです。朝気分が乗らない時に冬だったらスノーボードをしに行こうとか、温泉で朝風呂したりとか、自宅を拠点にしても息抜きをしつつ仕事ができるので、仕事も遊びもバランスの取れるいい場所だと思います。」もともと東京からどこかに移住してみたかったと語る哲さん。インターネットさえ繋がればお仕事に問題はなかったのだそう。ある時「温泉がついてる家があるよ」と教えてもらったことがきっかけで、ご夫婦で山ノ内町へ移住されました。「仕事の合間などの空いた時間にお庭で野菜を育てたりとか、旬のものを買ってきてお菓子を作ったりお料理したり、

ちょっとお家を直したりDIYしたり、そういうことが隙間時間にできるっていうのが非日常かなと思います。」と語るのはあかねさん。「すごく自然が近いですし、四季折々の季節感を感じられる場所で、とても素晴らしい土地だと思います。道の駅や地元のスーパーで驚いたことが、地域のキノコや名産の野菜が安くて美味しいところ。知らないフルーツに出会い、『あっ！こんなに美味しいんだあ！』って感動しました。スーパーも近いし、日常に近いものはすぐに手に入るので、生活に不便は感じません。移住者同士の交流もあって、心地よい距離感で暮らしていけることにも魅力を感じています。周りで移住されている方々も都市部から来ていることが多いからか、むしろ都会っぽさを感じることもあるくらいです。一方で地元の方からは、美味しい食文化や興味深い歴史を知るきっかけをいただいています。移住者同士の交流もあって、心地良い距離感で暮らしているのも魅力を感じます」。移住後、娘さんが誕生して賑やかになった葛城家。自然の中ですくすく育ててほしいと語ってくれました。

古民家セルフリノベーション

暮らしを自由にデザイン

古民家で暮らす葛城さんご家族。『自分たちらしい暮らし』を求め、数々のセルフリノベーションをされてきました。ご自宅の玄関の扉を開けると、猫ちゃんが出迎えてくれました。居間に上がると、足に伝わる木の温もり。猫ちゃんの爪で傷みやすい畳を、自分たちで断熱し木の板材に張り替えたのだとか。部屋全体からは、まるで古民家カフェのような落ち着いた雰囲気も感じられます。さらに、お部屋の隅には大きなペレットストーブが。こちらも自ら設計されたものです。天板の上では珈琲用のお湯が湯気を上げていました。ストーブのために縁側の一角が土間になっており、ストーブの熱で温められているのか猫ちゃんが気持ちよさそうにくつろいでいます。ストーブのまわりには1歳の娘さんのために手作りの安全柵を設置。庭に目を向けると、何やら小さな建物の姿が。こちらはなんと、ご夫婦のサウナ好きが高じ、ご自身で設計して建てたという薪ストーブのサウナ小屋。大人4人がゆったりくつろげる広さです。つぎつぎに紡がれていく理想の暮らし。そこには、お二人のこだわりと暮らしを楽しむ遊び心が伺えました。



- 1 庭に哲さんが一人で建てたというサウナ小屋。ロウリュを楽しめる本格仕様。
- 2 サウナの中は大人が4人でゆったりと寛げるスペース。ご家族やご友人と楽しんでいるそう。
- 3 1階の居間は、断熱し温もりを感じる板材に総張替え。猫ちゃんや赤ちゃんとの暮らしにもベストマッチ。
- 4 居間に鎮座する世界に一つだけのペレットストーブ。最初はアメリカから輸入しようと検討したが、あまりにも費用が高額だったために、ご自身で製作を決意。インターネットで構造を調べ、設計までされたそう。溶接などは鉄工所のお知り合いに依頼。



温泉を生かした 山ノ内町立かえで保育園

かえで保育園は、町立5園の認可保育所のうちのひとつ。湯田中の温泉街に位置します。保育園のすぐとなりにある「湯けぶりの足湯」からは、今日も湯けむりが上がります。子ども達が散歩の途中に足湯につかることも。温泉街の保育園として特徴的なのが、温泉を活用した施設運営。保育園の暖房に温泉熱を利用して、自園のプールは温泉を使っているので寒い日でも温かく、手足を洗う園庭の蛇口からも温泉が出ます。信州やまほいく認定制度により信州型自然型自然保育園に認定されており、信州の豊かな自然を活用し、屋外を中心とする体験活動を積極的に取り入れています。周辺は豊かな自然に囲まれ、裏山へ散歩に出かけるときにはどんぐりや松ぼっくりを拾い、近くの平和公園まで枯れ葉を踏みながら歩きます。散歩道の横道にはりんごなどの果樹園や田畑も。坂を下ると夜間瀬川が流れており、北信五岳などの山々を眺めながら歩くことができます。河原には水が流れているところで遊べる公園があります。保育園に隣接する小学校の校庭に直接つながっていて、園児が駆け回ったり、小学生のきょうだいと交流するなどの光景が見られます。



湯けぶりの足湯



温泉を利用するかえで保育園のプール



町の子育て支援策として、保育料に加え、町独自施策として3歳以上児の副食費を無償化しています。また、出産・育児祝金として、一人目には10万円、2人目には年10万円を6年間、3人目には年30万円を6年間支援しています。

【山ノ内町役場 こども未来課 保育・幼児教育係】
〒381-0498 長野県下高井郡山ノ内町大字平穂3352-1
【TEL】0269-33-1102

保育園について
(山ノ内町 HP)



カリフォルニアの 家庭の味を浜温泉で River Front Cafe & Bar

夜間瀬川の支流、角間川ほとりに佇むホテル“おもだか”の1階に構える“River Front Cafe&Bar”は、2023年11月にオープンし、「カリフォルニアの家庭の味を浜温泉で。」がコンセプトのお店。ハンバーガー・チーズバーガー・テリヤキバーガーをはじめ、タコス、フライドチキンなどがメニューに並びます。地元産のこだわり抜いた食材を使った、本場カリフォルニアの味を楽しめるのが特徴。ドリンクメニューも充実しており、地元産のリンゴジュースやクラフトビールなどが用意されています。料理を注文すれば店内のWi-Fiを利用したりリモートワークも可能。休憩がてらにホテルの日帰り温泉を利用することも!?

20:00~22:00はバータイム。こだわりの料理とお酒を楽しみながら、どこかあたたかさを感じるスタイリッシュな空間で心躍る夜を。



River Front Cafe&Bar
〒381-0402 長野県下高井郡
山ノ内町佐野2614-16
@riverfrontcafebar_omodaka

Instagram

