

しほ"たで"見つけた、



私の暮らし

A New Chapter in Shibata





Ryosuke Saito

調理師
さいとう りょうすけ
齋藤 亮介さん
新潟県新潟市出身

望んでいた暮らしは、

今その通りに実現できている。

新潟市出身の齋藤さんは、新潟市内の専門学校を卒業後、調理師としての腕を磨くため上京。都内の名店で経験を積み、技術を培ってきた。そして2022年に、家族とともに新発田市へ移住。現在は、名湯・月岡温泉にある旅館で調理師として腕を振るう。「実は新発田市のことをほとんど知らずに移住を決めたんです。」と話す齋藤さん。そんな齋藤さんが選んだ新発田での暮らしとは——。移住の経緯や現在の新発田暮らしについて伺った。

コロナ禍を乗り越え、移住を決心

「もともと東京に長く住むつもりはありませんでした。」と話す齋藤さん。新潟市の調理師専門学校を卒業後、新潟市内の飲食店に就職。その後調理師としての技術をさらに磨くため上京した。しかし、上京から3年後、新型コロナウイルスの感染が拡大、飲食業界に大きな影響を与えることとなる。都内では緊急事態宣言が発令され、飲食店の休業や廃業が相次ぐ状況に。齋藤さんの勤め先も例外ではなく、調理の仕事から離れることを余儀なくされた。「それでも、いつかまた本職に戻りたいという思いは消えませんでした。」と齋藤さんは当時を振り返る。その後、ようやく社会が日常を取り戻しはじめた頃、妻が第二子を妊娠。新たな家族を迎えることを機に、齋藤さん



家族は、夫婦の故郷である新潟県へのUターンを決意した。

「知らないまち」が「ちょうどいいまち」に

「実は新潟市に住んでいた頃も、新発田市にはほとんど来たことはなかったんです。」と話す齋藤さん。再び調理師として働くため、県内の就職先を探す中で見つけた職場が、たまたま新発田市月岡温泉にある旅館だった。「職場にも夫婦二人の実家にも近い場所、という条件に合ったのが新発田市でした。」

新発田市はよく知らないまちだったと振り返る齋藤さんだが、実際に住んでみると、『ちょうどいい』というイメージを持ったそう。「ほどほどに人が住んでいて、家の周辺には生活に必要なお店がそろっている。特にキッズメニューが豊富な飲食店が多いので、子どもがいる家庭は助かります。さらに市内には産婦人科や小児科もいくつかあるので安心です。」齋藤さんは現在、二人の子のお父さんとして子育てに奮闘中だ。「東京では定員が埋まっている幼稚園・保育園も多く、園に入れるのも一苦労。兄弟姉妹で違う園に通わざるを得ないという話も聞きますが、新発田市では同じ園に通わせることができ、ほっとしました。」

転職や家族が増えたことも含め、移住後の生活スタ

イルは大きく変わったという齋藤さん。「移住前に『こういう風に生活できたらいいな』と自分が望んでいた暮らしは、今その通りに実現できています。」と語ってくれた。



Ryo
Kikuchi会社員
きくち りょう
菊地 凌さん

秋田県由利本荘市出身

子育てのしやすいなど、

住んでみてとても良いまち。

秋田県出身の菊地さんは、大学進学を機に新潟市に移住。大学院修了後は、柏崎市の食品メーカーに就職し、結婚。子どもの誕生をきっかけに、新発田市にある妻の実家に近い新潟市の会社に転職し、住居も柏崎市から新潟市へ。菊地さんは当初、新発田市に住むつもりはなかったというが、新発田市の2歳児保育料無償化^(※)が魅力的だったことや、妻の両親が育児を手厚くサポートしてくれたこともあり、2023年に新発田市に移住した。

(※)2024年10月から、無償の範囲を1歳児に拡大

自然と歴史が融合するまち

柏崎市に住んでいた時から、妻の出身地である新発田市をたびたび訪れていたという菊地さん。故郷の由利本荘市と似た雰囲気を感じていたそうだが、実際に住んでみると、想像以上に歴史的な街並みが残っていることに驚いたという。「新発田城の存在は知っていましたが、実際に住んでみると、街のいたるところに歴史的な遺跡が点在していることに気づきました。まちなかは道幅が狭いところもあって、初めて来られる方は運転に注意が必要ですが、これも城下町ならではの魅力が感じられ、自然と歴史が融合しているという魅力は、今まで住んでいた場所では感じられなかったことです」



ね。」と語る。

移住後に生まれた心のゆとり

菊地さんは新潟市にある食品メーカーに勤めており、毎朝車で通勤している。「新発田市からの通勤時間に不安を感じていましたが、新潟市までは高速道路もあるし、想像よりも時間はかかりませんでした。アクセスの良さを実感しています。」

さらに、新潟市に比べて道路の混雑が少なく移動に時間がかからないため、心のゆとりも生まれたようだ。「新発田市は落ち着いた雰囲気があり、仕事とプライベートのオンオフをしっかりと切り替えることができます。実際に住んでみて、とても良いまちだと自信を持って伝えられますよ。」と語ってくれた。

子どもを自然の中で遊ばせる機会が増えた

菊地さんは、休日に子どもを「イクネスしばた」で遊ばせることが多く、広い遊び場を無料で使うことができる点が魅力的だと話す。新発田市に移住して良かったことを聞いてみると、「子どもを自然の中で遊ばせる機会が増えたこと、妻の実家の両親に子育てのサポートしてもらえること、そして自分と妻の両方の実家が近くなり、

帰省がしやすくなったことですね。」と菊地さん。市内で過ごす際は、新発田城址公園や五十公野公園に足を運ぶことが多いようだ。「うちの子は、魚が泳ぐ城址公園がお気に入りです。」とほほえむ。例年8月に開催される「城下町新発田まつり」も家族で楽しんでいるようで、「新発田市に住んでまだ2年ですが、移住後は毎年家族で参加しています。」と話してくれた。





異なった経歴や仕事を

している人に出会える面白さ。

2023年に新発田市の地域おこし協力隊に着任した柳沼幸也さんと居城海帆さん。

現在2人は地元ラジオ局「エフエムしばた」で、地域の魅力を深掘りするコーナー「^{ニュー}New Discovery」を担当する。「新発田市の知られざる魅力をもっと多くの市民に知ってほしい」という思いから、二人で始めたこの企画。タイトルには「新しい発見」という意味を込めた。

自らマイクを持って地域に飛び込み、新発田市の魅力を発信し続ける柳沼さんと居城さん。彼らが新発田市の地域おこし協力隊になろうと思ったきっかけや、地域との関わりについて話を聞いた。

柳沼さん

思い出のまちで新たなチャレンジ

埼玉県出身の柳沼さん。聖籠町のサッカー専門学校で学び、学生時代は新発田市に住んでいたこともあった。卒業後は新発田市を離れ、他県で3年ほどサッカーのコーチをしていたが、今後のライフプランを考えはじめたタイミングで、偶然、学生時代の知人から新発田市の地域おこし協力隊募集の話聞いたという。「新発田市はなじみのある懐かしいまち。知り合いもいたので、何か

地域おこし協力隊

い じろ かい ほ
居城 海帆さん

やぎ ぬま ゆき や
柳沼 幸也さん

(写真左)
神奈川県綾瀬市出身

(写真右)
埼玉県東松山市出身



新しいことに挑戦する場にはぴったりだと思い、応募しました。」

応援してくれる地域の期待に応えたい

2023年に地域おこし協力隊に着任した柳沼さん。地域を訪れると、多くの住民が柳沼さんたちの活動を応援してくれた。「地域の方々から、『困った時にはなんでも言ってよ』と声をかけていただき、実際に頼ると快く助けてくれる。人柄の良さを感じました。その後も何度か地域に出かけ、『ここに住めばいいさ』とさせていただくこともあった。うれしかったですね。」と振り返る。

多くの出会いの中で柳沼さんが驚いたことは、新発田市には年代問わず地域のためにがんばる人が多いことだった。「祭りや伝統を絶やさないよう、年長者から若者へしっかりと引き継ごうという気持ちを感じられます。新しいものを積極的に取り入れようという気概もある。私たちはその背景を知り、学び、生かしていかなければいけないんだと思います。」

仕事への責任感とともに、熱い気持ちで活動に励む柳沼さん。「自分たちに対する応援は力になりますし、同時にその期待に応えなければと思います。」と語ってくれた。地域と真剣に向き合う柳沼さんの思いが、住民にもしっかりと届いているようだ。移住前は特定の職種の人と

しか交流がなかったという柳沼さんだが、協力隊として活動を始めてからは交友関係が広がったという。「地域の人はもちろん、同じ事務所で働いている協力隊員も、みんなそれぞれ違う経歴を持つ人たち。協力隊は、常にいろんな仕事をしている人に出会える面白さがありますね。」



柳沼 幸也さん



新しいものを積極的に

取り入れ地域を盛り上げたい。

居城さん ———— 自ら足を運んで決めた新発田への移住

学生時代はイギリスの大学に通っていたという居城さん。海外の学生と交流する中で、日本の伝統文化が高く評価されていることを知ったという。同時に、まだ十分に日本の良さを伝えきれていないことにもどかしさを感じ、もともと興味を抱いていた日本酒についてより深く学びたい、と思うようになったという。

大学を卒業後、一度は生まれ育った神奈川県に戻ったが、日本の歴史や伝統文化を学ぶには地方が適していると考え、地域おこし協力隊になることを決意した。地域おこし協力隊は日本各地の自治体で募集しており、居城さんはその中から気になるいくつかの町に、実際に足を運んでみたという。新発田市も候補地の一つだった。その中で最終的に新発田市を選んだ決め手は、地域おこし協力隊の活動体制だったという。新発田市の地域おこし協力隊は、一人で地域に入っていくスタイルではなく、一つの事務所に拠点を複数の隊員で活動するという点が特徴だ。「先輩隊員といっしょに地域に入っていけるという安心感や、自分の興味のある分野以外にも関わることができそうだと思い、新発田市を選びました。それに新潟県は日本有数の米どころ。日本酒について学ぶ点でも、



居城 海帆さん

新発田市はぴったりでした。」

着任後に感じた地域の寛容さと まちの魅力

着任後、地域に入っていく中で、住民どうしのつながりを感じるとともに、地域を盛り上げようと奮闘している人が大勢いることを知った居城さん。「新しいものを積極的に取り入れようとしている方々は、若者や外から来た人にも寛容でした。驚いたのが、地域の年長者の方が率先し

て、『新しいことを取り入れよう』という気持ちを持っていたことです。私自身、とても勉強になりました。」と話す。そして、そのような住民との交流を通じ、居城さん自身も地域について考える機会が増えたという。生活面では、住民から食材などをもらうことが増えたそうだ。「"おすそ分け"程度ならいいのですが、それ以上の量をいただくことも(笑)ありがたいことです。」とほほえむ。

趣味はロードバイクだという居城さんに、新発田市の魅力について尋ねてみた。「山、海、温泉。一つのまちに、これだけの魅力がそろうのは、珍しいのではないのでしょうか。それから、まだ訪れたことはないのですが『湯の平温泉(※)』が気になります。徒歩でしか行けない場所にあって、行くまでの道のりも大変ですが、自然のままの温泉が川沿いにある。そういった温泉は珍しいので、いつか行ってみたいですね。」

(※)赤谷林道で発生した崩落の復旧工事のため、赤谷林道及び湯の平登山道は全面通行止めとなっており、解除については未定です。(2025年3月時点)



赤谷地域の歴史が刻まれる石碑を調査。





Kenji Yoshida
&
Junko Yoshida

喫茶デンデン

よしだ けんじ

吉田 健二さん

新発田市出身

よしだ じゅんこ

吉田 純子さん

岐阜県大垣市出身

様々なタイミングが重なり、

新発田市に移住を決めた。

新発田市出身の健二さん、岐阜県出身の純子さんご夫妻は、2023年に東京から新発田市に移住し、市民文化会館で喫茶店「喫茶デンデン」を営む。東京での生活基盤があった二人だが、帰省中に、市民文化会館内にある喫茶店経営者の募集を知り、健二さんの故郷である新発田市への移住と、喫茶店開業を決意した。移住後、季節がー巡りした今「新発田市や新潟県の良さを落ち着いて見られるようになった」と語る二人に、移住者ならではの「新発田暮らし」の本音を伺った。

大好きな喫茶店を新発田市で

移住前から革小物を制作し、販売していたという健二さん。健二さんの作品は、猫をモチーフにしたものが多く、これは、純子さんが東京で犬や猫のボランティア活動をしていたことに由来する。自宅ではペットの猫のほか、常に保護動物と共に暮らしていたそうだ。

純子さんは、都内の会社に通勤しながら編集の仕事をしていたが、通勤には片道1時間半かかり、さらに帰りも遅かった。「もっと時間を有効に使いたいと思ったのと、一つの業界に固執するよりは、さまざまなことをやっていた方がいいんじゃないかと考えたんです。」その後、純子さんはフリーランスとして、ECサイトの運営やライ



ター、飲食の仕事などをマルチにこなすように。ライターの仕事は、月に何度か通勤する必要があったが、どの仕事も移動時間は自宅から5分くらい、と決めていたという。

東京に生活基盤がありつつも、いずれは新発田市で暮らすことを考えていた二人。移住後、空いた時間に何をしようか、と考えた時に、喫茶店をやってみようかと話していたという。実は、純子さんの故郷である岐阜県は喫茶文化が根強く、生活のルーティーンとして日常的に喫茶店に通う人が多い地域。純子さん自身も、喫茶店という空間とそこで過ごす時間が大好きだった。そんな折、健二さんの実家に帰省した際に偶然目にした広報誌で、市民文化会館の喫茶店経営者募集の記事を見つけた。「そろそろ新発田市に戻ろうかと考え始めたタイミングと、喫茶店の経営者募集を知ったタイミングが重なり、移住を決めました。」と健二さんは振り返る。

短期間で一気に進めた開店準備

移住を決意した後、春から夏にかけて健二さんは革小物の注文をストップし、引っ越しと喫茶店の立ち上げに集中した。喫茶店の準備は、家具やインテリアが何も決まっていない状態から、純子さんがパソコンを使って3Dの図面を作成し、図面に沿ったサイズの家具をインターネットで購入した。「現状の測量だけ済めばうまく収まる

から、下調べをしっかりとしてから一気に準備を進めました。私は東京で残した仕事があったので、その仕事をしながら夜遅くまでオープン準備を進める生活でした。大変でしたが楽しかったですよ。」と、純子さんは笑顔で振り返る。



その後、2023年7月に市民文化会館内にオープンした「喫茶デデン」。お客さんの半数以上は、喫茶デデンを目当てに文化会館を訪れる。看板メニューは、鉄板ナポリタンと、自家製ドレッシングで食べる新潟県内産の野菜を使ったサラダだ。鉄板ナポリタンは、純子さんの故郷、岐阜県で愛される喫茶店の定番メニューで、熱々の鉄板に流し込まれた半熟の薄焼き卵と太麺が特徴だ。



看板メニューの鉄板ナポリタンと自家製ドレッシングで食べるサラダ。

「一度行ってみたいお店でなく、また来たいと思えるお店を目指したい。」と話す純子さん。その言葉どおり、店内では気の置けない仲間とコーヒーを飲みながら談笑する常連さんの姿が見られる。

想像以上に大変だった冬支度

岐阜県出身の純さんは「移住して驚いたことは日々たくさんあります。」と前置きした上で、「噂には聞いていましたが、新潟の冬の天気のおそろしさには驚きました。それでも、1年経ったら曇りの日でも、『今日は晴れだね』と言えるようになりました(笑)。」と語る。

また、健二さんは移住後、東京とは異なる人々の生活パターンに驚いたようだ。東京に住んでいたころは夜でもまちを歩く人が多く、吉田さん夫妻も仕事終わりに喫茶店やスイーツの店に立ち寄ることが当たり前だった。しかし、新発田市では、日が落ちるとほとんどの人は寄り道せずにまっすぐ家に帰る。住民の生活パターンのリサーチは欠かせない、とした上で、「新発田市は大きな観光地ではないので、こちらが待っていてもお客様は来ない。お店を始めるなら自分たちで集客を頑張らないといけない。自ら動くことが大事です。」と健二さんは話す。

さらに純さんが新発田市での暮らしで驚いたことの一つが、思った以上に冬用タイヤの値段が高かったこと

だという。「タイヤ交換の時期とか、冬は車にスコップを積んでおいた方がいいとか、新潟の冬支度ではこれが必要、という生活の話を聞く機会があればよかった。ちなみに、一回目のタイヤ交換時期は完全に出遅れました(笑)自分たちの後に移住してくる人がいれば教えてあげたいです。」と純子さん。

移住後の居場所は必要

その土地に暮らす人には当たり前のことでも、県外から来た人にとっては驚きだったり、時には不便を感じたりすることも多いだろう。自らコミュニティを築ける人であれば心配はいらないが、そうでない人にとっては、不安を共有できないことに孤独感を感じるかもしれない。純さんは、自身の経験を振り返り、「移住後の居場所は必要。孤立しないために、移住者が不安とか悩みを気軽に言える場所があるといい。」と話す。自分自身を「人懐っこい性格」と語る純さんは、初対面の人ともすぐに打ち解ける人柄だ。「東海地方の出身のせいなのか、知らない人に話しかけることも好きなんです。でも、新潟の人はきっと知らない人から話しかけられるとびっくりしますよね。だから初めてのお客様さんには話しかけるのをぐっとこらえているんです(笑)。」と純子さん。

吉田さん夫妻は、新発田市に移住してきた人や、これ

から新発田市への移住を考えている人との交流にも前向きだ。そんな二人が営む喫茶店の存在は、「新発田暮らし」が初めての人に安心感をもたらすだろう。住民一人ひとりが「新発田暮らし」の先輩として、移住してきた人たちを温かく迎え入れ、気にかけてあげることが大切であると今回の取材を通して教えていただいた。

喫茶デンデン

[営業時間] 10:00~17:00

[定休日] 月曜日・第1、第3、第5火曜日

[場所] 新発田市中央町4-11-7
新発田市市民文化会館 1階



店には健二さんの制作した革小物が並ぶ。

『 しばたで過ごす休日 』

Holiday in Shibata

Sさん的一天 (30代男性)

新発田市は都会で便利な面と、自然を感じながらゆったりした面の、両方が感じられる街です。

Single



温泉

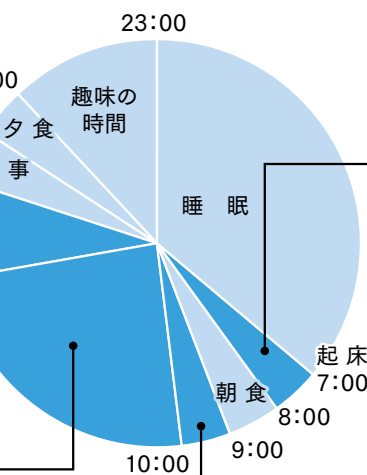
地元の利用者が多い「あやめの湯」は、源泉かけ流しで人気の温泉。

内の倉湖畔でキャンプ&SUP

豊かな自然と、二王子岳を望むことができます。



ダムの湖畔にある広い公園は、紅葉の名所。ヘラブナ・ヤマメ・イワナ等の釣りも楽しめる。



内の倉湖畔公園 キャンプ場

【所在地】新発田市小戸
【利用料】無料
【チェックイン&アウト】フリー



ジョギング

春は桜が満開になる加治川の堤防はお気に入りのジョギングコース。



買い物

スーパーや直売所では新鮮な地物野菜が手に入る。

Sさんおすすめ



あやめの湯

【所在地】新発田市板敷795-1
【利用時間】平日・土曜日：午前10時～午後9時
日曜日・祝日：午前6時～午後9時
※冬期間(12/15～3/15)の日曜日・祝日の利用は午前8時から
【休館日】第1・第3月曜日
(月曜日が祝日の場合は翌日以降の平日)
【利用料】大人450円(中学生以上)、
小人280円(小学生未満)、3歳未満無料
※脱衣所のロッカーは100円返却式
【決済手段】現金、各種キャッシュレス決済

良い泉質の温泉で
心も身体もスッキリ!



詳細は
こちら! /



Tさん家族の一日（30代子育て夫婦）

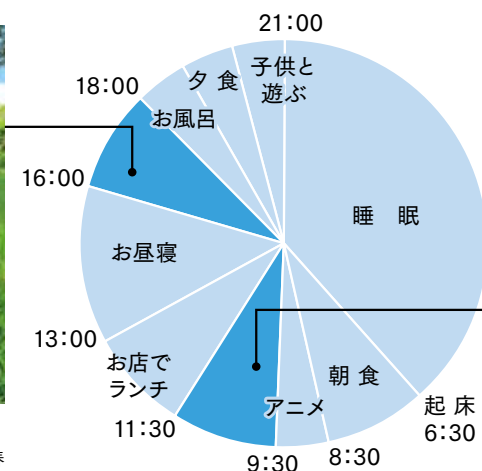
大きな公園が近くにあるので自然に触れ合えて、
地域の見守りのなかで子育てができます。

Family



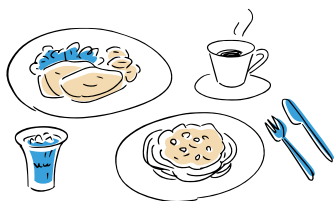
公園で遊ぶ

まちなかにある、新発田中央公園。春は桜、秋はどんぐり、雪が積もるとそり遊びもできる！



公園で遊ぶ

大きな遊具がある五十公野公園で、元気いっぱい遊ぶ！



雨の日は屋内施設へ

雨の日は、比較的空いている育成センターがおすすめ。小さい子はイクネスしばたがGOOD!



Tさんおすすめ



こどもセンター （イクネスしばた内）

【所在地】新発田市諏訪町1-2-12
【利用時間】午前9時～午後5時
【休館日】毎週木曜日
（木曜日が祝日の場合、翌日以降の平日）、12/28～1/3
【対象年齢】0～6歳の子どもとその保護者等
【利用料】無料

図書館併設なので
絵本も読めちゃう！



！詳細は
こちら！



すいごに

この本を手にとり、ありがとうございました。

それぞれのストーリーから、少しでも
しびた暮らしを感じていただければうれしいです。

私たちが住む新発田市は、ほっとする日常が流れるまちです。

何気ない風景や人とのつながりの中に、
自分らしい暮らしを見つけることができるかもしれません。

もしこの本を読んであなたの心が動いたなら—
しびたで、あなたらしい暮らしを見つけてみませんか？

新発田市 みらい創造課



移住相談はこちら

新潟県新発田市 みらい創造課 ライフデザイン係
〒957-8686 新発田市中央町 3-3-3

TEL 0254-28-9531

新発田市

検索

<https://www.city.shibata.lg.jp/>



移住情報を発信中！

受信設定で“移住情報”に
チェックを入れてください。

