信州
奈川で暮らすこと

What brought me to Nagawa

移り住んだ私たちの
奈川暮らしの
ストーリー

SHINSYU NAGAWA

奈川地区とは

About Nagawa

岐阜県との県境である野麦峠付近を源として、地区内を南北に流れる奈川（大示川）。この川に沿った標高1,000m前後の渓谷に集落が点在するのが奈川地区です。そんな奈川地区の特徴や魅力をご紹介します。

歴史・文化

信州と飛騨、信州と越中を結ぶ
歴史街道の面影

奈川は、「鎌倉街道」「野麦街道」が主要道として交わる場所にあって、街道沿いの村としてにぎわいをみせた場所です。野麦街道は明治時代に入っても、製糸産業を支えた飛騨の工女たちの交通路として使われ、山越えに備えての宿場でもありました。大正期に富山から伝わり、現在は松本市重要無形民俗文化財に指定されている「奈川獅子」は地域で大切に守っている伝統芸能です。

食・農

山あいの里で育まれる
季節を感じ・元気になれる食

奈川の気候風土は、蕎麦の栽培適地。古くから在来そばが栽培され、家庭でのそば打ちや、山菜・野菜が豊富に入った「とうじそば」が郷土料理として受け継がれています。他にも「えごま」「きび」「花豆」などの穀物、『信州の伝統野菜』に指定されている「保平かぶ（ほだいらかぶ）」、夏や秋には様々な野菜、山菜、きのこが収穫でき、季節を感じ・元気になれる食を日々楽しめます。

自然・温泉

山里の自然と共につくる
豊かなライフスタイル

奈川地区内からは、北アルプスや乗鞍岳が望めるほか、上高地・乗鞍に近いため、山遊びの拠点に最適。また温泉や渓流釣りも楽しめます。夏は涼しく快適ですが、冬は雪深くなり、寒さも格別です。そんな寒い冬に活躍する薪ストーブを使用する家庭が多いのも奈川の特徴。癒しと厳しさが同居する自然の魅力が多彩な奈川。思い思いに暮らしをクリエイトできます。

医　療

地域に根付き
住民の健康を守る診療所

地区内には奈川診療所があり、総合診療科・外科・歯科診療を受けられます。夜間・休日診療、その他の診療を希望する場合は市街地へ下りる必要がありますが、気がかりなことがあった際、まずはすぐに駆け付けられる診療所が地区内にあるので安心です。

買いもの

街へ出る楽しみのひとつ
多少の不便さも楽しみに変えて

地区内にはスーパーはありませんが、移動販売車が定期的に来て、魚や肉などの生鮮食品を販売。コープの宅配を利用する住民も多いです。野菜類は地域で栽培したものを近所でやりとりして、地区内でほぼまかなっています。「ないもの」を挙げるとキリがありませんが、「あるもの」を工夫するのが奈川流！？たまに街へ買い物に出るのも楽しみのひとつです。

子育て・教育

ひとりひとりの育ちを
地域で見守る・応援する

小中併設の奈川小中学校は、奈川地区唯一の学校。少人数でわきあいあいとした雰囲気が魅力です。ひとりひとりに先生の目が行き届き、伸び伸びとできる環境のもと、まるで家族のような、年齢を超えたつながりを育めます。わらび採りやスキー教室など地域の特性を活かした行事が活発なのも特徴的。下校後も、放課後子ども教室で見守り体制があるので安心です。

交　通

古くから交通の要所であった奈川
広域からのアクセスに便利

古くから街道の整備とともに交通の要所として発展してきた奈川。高速道路のインターチェンジからは国道158号・19号が整備されており、東京・名古屋・大阪だけでなく高山・富山方面からもアクセスが便利です。松本駅から電車・バスを利用する場合は、上高地線で島々駅へ。新島々駅からは、ちょっと不便ですがローカルバス（土日運休）でのアクセスが可能です。

車を利用する場合

東京方面	中央・長野自動車道 約2時間30分		松本I.C	R158・奈川木祖線 約60分	
大阪方面	名神高速 約2時間	小牧JCT	中央自動車道 約1時間	中津川I.C	R19・藪原を左折、境峠経由 約1時間40分
			中央自動車道 約2時間	塩尻I.C	R19・藪原を右折、境峠経由 約1時間
			中央自動車道 約2時間	伊那I.C	R19・藪原を右折、境峠経由 約1時間
富山方面	R471 1時間30分	平湯	安房トンネル利用・R158 奈川渡ダム右折40分		
高山方面	R158 40分				

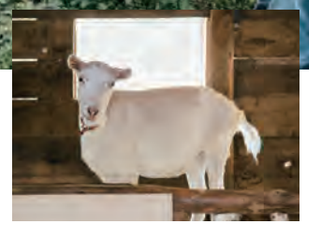
電車・バスを利用する場合

新　宿	中央東線特急 約2時間30分	松本	松本電鉄上高地線 約30分	新島々	バス 約40分
名古屋	中央西線特急 約2時間				
大　阪	新幹線・中央西線特急 約3時間				

私たちの
奈川暮らし
story
1

つくる過程と響きを楽しむ マイペースな暮らし

清水さん家族



清水さんの家族の一員（写真左）
自宅脇の小屋で飼っている

自宅裏の山に滝が見えるという贅沢なロケーション

自分たちのペースで暮らしをつくる

ぽかぽかとした陽気の秋の昼下がり、徹哉さんが自宅の窓辺でハンモックに揺られる姿が。その姿は、外側のものに捉われず、内側から心地よさが自然と広がるような、心底リラックスした雰囲気をまとっている。そんな徹哉さんが、妻の佐織さんと奈川で暮らし始めたのは2019年秋のこと。

徹哉さんにとって奈川は、実は元々馴染みの深い土地だった。実家があるのは松本の島内だが、徹哉さんの母親は中学生になるまで奈川に住んでいたそうだ。今も親戚がたくさん暮らしていることから、知り合いのいる安心感があること、山に囲まれている安心感、何より「食べることが大好き！」という二人らしく、季節を感じられる食の豊かさにも魅かれて奈川に住まいを構えた。

「古い家を自分達で直して住んでいるけれど、全てに満足がいっているわけではないかな。でも、あそこを直して、次はここを直してと宿題がずっとあるっていうのは、飽きないし楽しい！」

紹介されて購入した現在の住まいについて、佐織さんはこう話す。元は古びていたリビングや廊下の壁を珪藻土で塗り替え、リビングとキッチンを隔てる壁を取り払うなど、佐織さんと現在大工の職に就く徹哉さんとが協力して少しずつ手を加えている。リビングには、一昨年の冬に誕生した息子の絃君が危なくないようにと、徹哉さんが作った薪ストーブを囲う柵が据え付けられたばかり。この先も、ウッドデッキを作り、庭の遊び場を充実させ、畑でも何かできたら……と、手を加えたいことがたくさんあるらしい。

ご自身の価値観について、徹哉さんは、「仕事よりもどう暮らすかが大事。奈川には、自分で家を建てたり、農業や林業、車の整備ができたりと、一人で色々なことができるすごい人が結構いる。そんな人たちのように、暮らしを自分の手でつくるスキルを身に着けて、どこに行っても働けるようになりたくて。」

佐織さんと一緒に、必要な収入を得つつ、昔ながらの智恵や技術を知って自分でも試して、食べたいものを食べて、いつも笑顔でいられるように……そんな暮らしを自分たちの手で・自分たちのペースでつくっている。

薪ストーブのある暮らしに欠かせない薪も、もちろん自分達で準備する。

変化していく感受性と共に奈川に響く音を楽しんで

徹哉さんのお母さんが好きなピアノ曲を練習中の佐織さん

「結局、住んでみないと分からないことってたくさんある。だから住みながら変えていけばいいと思って。奈川で暮らし始めて、当初思っていたことから変わったこと？いっぱいあります（笑）暮らし始めて地域の人の中に入ってみて初めて分かることばかり。」と、戸惑いさえも楽しみに変えている様子。

音に敏感になったことも、奈川に暮らして変化したことの一つだと言う佐織さん。ウグイスのつたない鳴き声や、日によっては雨音と間違えることもある川の音など、ふとした時に自然が奏でる微細なサウンドに心が動き、「無音を経験しないと気づけない音があるのかも。」と、静かな奈川で聴く音に日々ハッとするのだそう。小さい頃からピアノに触れ、その後も様々な楽器を通してずっと音を楽しんできた佐織さんだけでなく、徹哉さんも昔から音楽が好き。そんなわけで、清水家には自然が運んでくるもの含め、心地の良い音とリズムがいつもふわりと響いている。

何が本当に必要か そこへ行ってみないと分からないから

二人の出会いの場となったという西表島の暮らしから始まり、あちこちの山小屋での季節労働、オーストラリア・ニュージーランドでのワーキングホリデーで一緒に過ごしたサバイバルな二人の暮らしぶりを聞いて、その息の合った空気感に納得。仕事を求め、行く先々で思うようにいかないことに直面しても、「だったらこうしよう」とか「まあこんなこともあるか」と切り替えて、その時々に遭遇する予期せぬ出来事もまるまる一緒に楽しんできた二人。

佐織さんは徹哉さんのゆったりとした穏やかさに救われ、徹哉さんは佐織さんの、土地の人たちの中にスッと馴染んでいく人懐っこさに救われてきたそうで、今も持ちつ持たれつお互いを信頼し、流れに身を委ねている様子。

清水夫妻が集めた様々な楽器を飾る部屋。すぐにでも楽しげなセッションが始まりそう。

こっちへ行って必要と思うことを、あっちへ行って必要と思うことを、ちょっと休憩して冒険的な試みを、力まずに過程を楽しむ。その生き方は、まるで音楽を即興でセッションしているかのよう。

「住んでみないと分からないっていうのは、人生も同じで、その場所に行ってみないと、その時に自分が何を求めていて、何が本当に必要かは分からないから。」

そうやって様々な世界に触れてきた二人は今、「自分達にとって本当に必要なものがある」と感じる奈川に拠点を据え、暮らしという音楽の続きを奏でているのかもしれない。

予め完璧な楽譜がないと音が出せないわけではないように、まずは心の向く方へ行って、その場所で心の声に耳を澄ませてみる。感じることに正直に動いてみて、違ったら軌道修正すればいい。そんな彼らの暮らし方が、心の内側に軽やかに・穏やかに・じんわりと熱を持って響いてくるようだ。

清水徹哉（てつや）さん・佐織（さおり）さん・絃（げん）君

〔出身地〕徹哉さん・長野県
佐織さん・東京都
〔職　業〕大工
〔移住年〕2019年
〔家族構成〕夫・妻・長男

取材日：2022年10月24日

私たちの
奈川暮らし
story
2

奈川のコミュニティで刻む人間らしい時間

村松さん夫妻

啓之さんのコレクションのごく一部。フライフィッシング用の毛バリを自作するのが趣味だそう。

素朴な奈川の暮らしに彩りを添えてくれるようなコーヒーカップ。お二人の都会的なセンスが部屋のあちこちに散りばめられていた。

いつかはと思っていた田舎暮らし

奈川に移り住んでからの感覚の変化について、「日が昇っていき、日が沈んでいく。当たり前のことかもしれないけれど、日毎にその時間が変わっていくのを肌で感じるようになった。」そう話すのは、村松啓之さん。2022年の3月末に夫婦それぞれ長年勤めた会社を退職した。その後約1ヶ月の間、東京から奈川へ通い、地元の大工さんの手を借りつつ購入した家を修繕。妻の美香さんと共に奈川へ移り住んだ。大抵は朝から夕方まで薪の準備や庭仕事。一日のうちのほとんどの時間を外で過ごしているという啓之さんは、東京では設計士として働き、美香さんと共に長年都会で暮らしてきた。夫婦共働きで忙しくしながらも二人の娘を育て上げ、いつかは田舎でゆったりと暮らしたいと願っていたと言う。

「田舎暮らしってこんなに忙しいとは思わなかったな。」と笑う顔は、充実感に満ち溢れていた。

人の温かさに触れ　解けていった不安

元々釣り好きだった啓之さんは、美香さんと共に二十数年前から奈川へ通い、渓流釣りを楽しんできた。移住については、定宿としていた奈川の宿のご主人に度々相談を持ちかけていたが、「遊びに来るのと住むのとは全然違うから。」と移住について慎重になるよう、その都度釘を刺されていたそう。それでもやっぱり……！と行動に移したのは、今日と同じように明日が必ずやってくるわけではないことを実感する出来事が重なったからだった。コロナ禍があったことで、社会との接点や人との関わり方が変わったことも契機になり、残りの人生を考えて、「田舎暮らし」という夢を叶えるために一刻も早く動いた方がいいのでは？という結論に至った。

「結局は、人ですね。人の温かさ。」

移住先を奈川に決めた理由と、現在の奈川での暮らしを気に入っている理由について、二人はこう話してくれた。

実際に移り住む最後の最後まで不安だったという美香さんも、奈川に「信頼できる人がいたからこそ」踏み切れたと言う。移り住んでからは、自家製の野菜をたっぷりと持って来てくれる近所の人、道で会うバスの運転手、役場の人……、二人のことを気にかけてくれる地域の様々な人たちとの何気ない会話の中で感じられる温かさが身に染み、当初抱いていた不安はみるみる解けていった。

移住２年目は釣り・山歩き・山スキーなど、山遊びをもっと楽しみたいという啓之さん。

「見たことのない世界を見てみるのもいいかも。」と啓之さんと一緒に奈川へ移り住むことを決めた美香さん。

コミュニティの中で生きる嬉しさを実感して

「人は一人では生きていけない。だからこそ、助け合ってコミュニティの中で暮らすわけで。そういう生き方が人として本来の姿なんじゃないかな。東京にはなかったが、奈川にはそれがある。」

そう啓之さんが言うように、東京で何かが違うと感じていたパズルのピースが、奈川に暮らす人達との温かな関わり合いの中で、しっくりとフィットしつつあるようだ。

啓之さんは元々、田舎ならではの会合や地域の共同作業、飲み会など地域のコミュニティの中に入っていきたいと考えていたそう。友人からは、そういった田舎のつながりって煩わしいのでは？と心配された。移住した今、実際に草刈りや掃除など地域の奉仕活動に積極的に参加している啓之さんは、「これから地元の人ともっと仲良くなり、この地域で共に過ごす時間が楽しみ。」と、実に軽やか。歓迎されているだけでなく、少しずつ地域の仲間として認められつつある実感もあり、それが何よりも嬉しいのだそう。

そんな啓之さんと暮らしを共にする美香さんは、「朝・昼・晩と三食のごはんをつくって、その間に家事をするという毎日を過ごしているけれど、何でもないその繰り返しができるのがありがたい。」と話す。その繰り返しの中にある変化に敏感になり、「キッチンでコーヒーを飲みながらその日の空を見上げる時間が好き。」と、日々異なる空模様にワクワクとした心持ちになると教えてくれた。忙しかった東京での生活は、三食をリズムよくとることは難しかったそうで、「本当は自然で当たり前の時間を持つことが、東京ではできなかった。」と振り返る。二人は今、奈川で暮らし始めてから感じる、当たり前だけれども人間らしい時間の尊さをじっくりと噛みしめ、味わっている。

こんな風に生きたいと啓之さんが語るリビングに飾られていたお気に入りのあいだみつをの書。

「今」を大事にする時間

最近一番の感動をしたことについて啓之さんは、「昨日の朝のこと。いつものように庭に出ていたら、ばさばさっと雪が降るように桂の葉が一気に落ちた。『今！』という時期を分かって、まとまって落ちるのだなと。『生きる』ってきっと、こういうこと。」生まれて初めて見たという、その桂の木のダイナミックで潔い生き様に心が動いたのは、自然が刻む時間のリズムやタイミングの捉え方をご自身の人生と重ねたからだろうか。

村松家のリビングには古くて味わいのある振り子時計が飾られている。田舎暮らしにはこういう時計でなくっちゃと、お気に入りの古時計を嬉しそうに眺める啓之さんと、淡々とした繰り返しの日々を愛おしく思う美香さん。「人として本来の姿って？」わくわくとした気持ちの向く方へねじを巻き直した二人の暮らしの時間が、日々ゆったりと、奈川のコミュニティの中で刻まれている。

村松啓之（ひろゆき）さん・美香（みか）さん

〔出身地〕啓之さん・静岡県
美香さん・東京都
〔職　業〕2022年退職
〔移住年〕2022年
〔家族構成〕夫・妻

取材日：2022年10月24日

私たちの
奈川暮らし
story
3

山遊びをベースに
理想の仕事と暮らしを求めて

草薙さん家族

家の中で終始活発に動き回る様子を見せてくれた愛息子の奏十君。

家族団欒するリビングには一平さんが撮影した山岳写真が並ぶ。写真の腕前もプロ級。

運動好き・山好きがたどり着いた長野の地

2017年の冬、妻の由貴さんと共に奈川に移住した一平さんは、長男の奏十君との三人暮らし。春・夏・秋は上高地のホテルに勤め、冬は野麦峠スキー場で降雪の仕事をしている。インタビューに訪れた日は、ちょうど数ヶ月の上高地勤務が終わった日。冬のシーズンの始まりにわくわくした様子だった。

香川県出身の一平さんは、子ども時代から体を動かすことが好きだったという。その運動好きが高じて高校時代はレスリング部に入り、ストイックに練習を積んだ。ハードな練習もコツコツと熱心に取り組み、「国体で3位になりました。」と、その控え目な口調とは裏腹に輝かしい成績を教えてくれた。

現役時代、怪我が多かったことから身体への探求心が芽生え、整体の道へ進んだ一平さん。柔道整復師の国家資格を取り、地元香川で仕事に就いた。一方で学生時代にスノーボードの虜になり、二十代前半で登山を始めるなど、アウトドアの趣味に年々没頭するように。アルピニスト憧れの峰々が連なり、ゲレンデも豊富にある北アルプス周辺地域に通うようになって、次第に登山とスノーボードを両方楽しめる長野で暮らせたら……という思いを強めた。その後、願いを叶えて移住した長野市で、資格を活かして介護の仕事に就いた一平さん。その長野市で由貴さんと出会った。

山に身を置く生活をはじめて

北アルプスを中心に、テントを担いで様々な山に登り、冬はスノーボードを思う存分楽しむなど、アウトドアライフを満喫してきた二人。その後、一平さんは上高地アルペンホテル、由貴さんは徳沢ロッヂで仕事を始めた。二人とも「山に身を置く仕事をしてみたくて」上高地で仕事をすることにしたという。

当初は住み込みで働いていた二人は、結婚して上高地にアクセスしやすい奈川に生活の拠点を置こうと決めた。静かで自然が多く、気に入っているのだと二人はしみじみと語ってくれた。

奏十君が生まれてから、午前と午後の散歩を日課にしている由貴さんは、片道三十分以上かかる友人宅へ歩いて遊びに行ったりもする。由貴さんがベビーカーを押して颯爽と歩く姿は、近所でよく目に留まるそう。

「子どもが生まれてから、地域の人たちによく声をかけられます。歩いていると、畑をしている方から野菜をもらうこともしょっちゅうです(笑)」

地域のあたたかい眼差しに囲まれながら、奏十君と奈川の季節の移り変わりを楽しむ由貴さん。

魅力的な冬のアウトドアフィールドと共に

散歩をするのに、春も夏も秋もそれぞれに魅力があるという由貴さん。そして、雪に恵まれる奈川の冬は草薙夫妻にとってスノーボードの季節。特に年々スノーボードにのめり込む一平さんにとって、ゲレンデが家の近くにあることは、とても大きい。

一平さんは、学生時代にスノーボードを始めてから、年々技術を磨いてJSBA(日本スノーボード協会)インストラクターの資格を取得。ここ最近はレースへも積極的に参加しており、昨シーズンには、とある大会のスラロームレースで3位に入賞した。由貴さんも、レースには出ないものの、一平さんに教わって上級者の腕前をもつ。

スキー場での仕事の傍ら、休みの日は有志のコミュニティでスノーボード技術のレベルアップを図る一平さん。

「野麦には現在、毎週土日にレースのコミュニティがあり、メンバーで旗門を立て、スラロームのコースを作っている。スキー場を盛り上げようと、愛知のお客さんがリーダーとなって開催してくれている。すごくありがたいコミュニティです。」

コミュニティでの活動が、レベルアップに繋がっていると手ごたえを感じている。一平さんは、今シーズンも目標とする大会があるそうで、玄関前には、新調したばかりの板が出番を待って並んでいた。

より納得できる働き方・暮らし方を求めて

春・夏・秋は上高地、冬はスキー場で仕事、休みの日はアウトドアスポーツを楽しむという、山に近い暮らしを満喫しているように見える草薙さん家族。しかし、一平さんはこのリズムの生活をずっと続けるつもりではないのだと教えてくれた。

「柔道整復師の資格を活かした仕事をしたい。コロナ前は、上高地のホテルで整体の仕事もしていたが、今は休んでいる。どういう形になるかはまだ分からないが再開したくて。」

今後の働き方を考え始めている一平さん。奈川だけでなく、周辺地域には宿泊施設も多いので、出張整体というスタイルも視野に入れ始めた。

「腕には自信があります!」

言葉数少なめだった一平さんが発したその言葉には、好きなものを一つひとつ極めてきた経験からなる自信が宿るような、そんな静かな力強さがあった。

大好きな山遊びをベースにした草薙さんの暮らしが、奈川でしなやかに動き続けている。トレーニングを続けるからこそ、体の可動域が広がって理想的なパフォーマンスに到達できるように、理想の暮らしを求めて動き続けるからこそ味わえる、納得のいく暮らしの瞬間が、きっとあるのだろう。

一平さんは、奏十君がもう少し大きくなったら一緒にキャンプに出かけたいのだそう。

草薙一平(いっぺい)さん・由貴(ゆき)さん・奏十(そうと)君

〔出身地〕一平さん・香川県
由貴さん・長野県
〔職　業〕ホテルマン・スキー場
〔移住年〕2017年
〔家族構成〕夫・妻・長男

取材日:2022年11月18日

私たちの
奈川暮らし
story
4

種を撒き 美味しいものを囲む 暮らしを耕す選択

アンドレさん夫妻

山里の景色にとけ込むようにたたずむ大原クラインガルテン

リビングの窓から望む乗鞍岳。この景色を毎日眺めていると、もう他のどこかへ行こうと思わなくなったのだとか。

飽きることのない景色に魅せられて

奈川の中心部から山際へと車を走らせ、段々と続く畑を脇目に丘を上がって行くと現れる、のどかな雰囲気の漂う家並み。こじんまりとした家が三十軒ほど連なる「大原クラインガルテン」だ。クラインガルテンとは、ドイツで発祥した農地の賃借制度で、一軒一軒の家に農地がついている滞在型農園のこと。大原クラインガルテンは、リビングの窓から正面に乗鞍岳がキリリと見晴らせ、太陽の光が農地と家にぽかぽかと降り注ぐ。アンドレ・ガルデラ、道さん夫妻は、この場所に入居して穏やかに暮らしている。

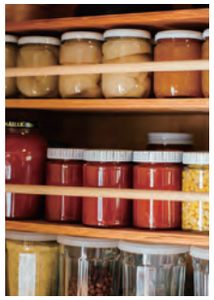
フランス出身で、日本に来て約五十年というアンドレさん。元々山好き・旅好きのアンドレさんは、若い頃から北アルプスなどの山に頻繁に通って登山を楽しむほか、バン一つで妻の道さんと車中泊をしながら旅を楽しんできた。奈川を知ったのは、山友達の一人から奈川の「清水牧場」のチーズを教えてもらったことがきっかけ。「こんなに美味しいチーズが日本にあるのか!」と感動して以来、チーズ目当てに奈川に度々通うようになった。次第に顔見知りができ、クラインガルテンの空き情報を知って応募したところ、見事当選。はじめのうち約3年間は、週末に奈川へ通う生活をしていたが、日本外務省で語学研修の仕事をしていたアンドレさんが一旦退職し、非常勤となって仕事の拘束時間が短くなった2016年から、本格的に拠点を奈川に移した。コロナの影響もあり、現在は全ての仕事がオンラインで完結しているため、二人の大好きな奈川で四季を通して暮らしている。

何もないけど何でもある奈川の暮らし

そんな奈川の魅力について、「何もないけど何でもある。お金で買えないもの……食べるもの・美味しいものにあふれているから。」と話すのは、畑仕事と台所仕事に毎日くるくると動き回る道さん。

「道は作る係で、私は食べてしゃべる係」と、アンドレさんが笑って言うように、道さんは春から秋にかけて畑で作物を順番に育てている。その数は五十種類以上。野菜や大豆などの豆類に加えて今年から蕎麦づくりも始め、食卓に並ぶ野菜類の殆どが自家製だそう。

「野菜が採れなくなるまで畑で採れたものを食べ、一部を冬用にも貯蔵したり加工して備蓄している。冬は備蓄したものを中心に食べて、その後は春の山菜を待ち、時期が来たら種を撒いて、野菜が採れるのを待つの。」



キッチンには、畑で採れた作物を使った自家製の保存食が艶やかに並ぶ。

「作りたい料理から逆算し、必要な野菜の種を手に入れて撒くことから始める」と道さん。ソース用のトマト(上)と収穫した豆を干している畑(右)

種をまくところからはじめる食事づくり

アンドレさんの食の好みに合わせてフランス・イタリア・モロッコ料理なども作る道さんは、料理に合わせた野菜を手に入れるため、日本の品種だけでなくフランス・イタリア品種の野菜など、新しい野菜づくりにも挑戦している。野菜をお店で買うことが殆どないのは、土をつくって種を撒くところから始めて自ら育てた野菜は「美味しさが全然違うから!」と単純明快だ。まずはタイミングをうかがって種を撒くことから。そして、発芽のきっかけを作って芽が出るのを今か今かと待ち、すくすく育つのを見守り、美しい実りを嬉しく眺め、収穫を喜び、料理をして体にそっと届ける。その一つ一つの過程をじっくりと楽しむ道さんが整える食卓には、大事に育った素材のひとつひとつが喜んでそこに並ぶようだ。

「毎年発見がある。でも料理自体は段々シンプルになっていく。」と、道さんが言うのも素材を大事に思えばこそ。そのものの美味しさを存分に引き出すには、無理にあれこれ手を加える必要はないのかもしれないと話す道さんのまなざしは、わが子を包む母親のようにあたたかい。

自然と人が集まる場所に

そんな道さんにとって「食べることって一体何でしょう?」と尋ねてみると、「全ての始まりは食にあり!」という力強い答えが返ってきた。今日食べるもので体ができ、美味しいものを食べていれば、大概の事はまるく収まると。毎日美味しく食べているアンドレさんと道さんの朗らかさと健やかさが何よりの証拠かもしれない。夫婦で食事を楽しむだけでなく、わいわいと賑やかにテーブルを囲む食事やコーヒーの時間も大好きだと言う二人の家には、あちこちから自然と人が集まってくるそうで、その空間はまるで陽だまりのよう。

道さんオリジナルブレンドのコーヒーと共に手作りのおやつが並ぶアンドレ家のコーヒータイム

手作りの美味しいものと楽しい会話にあふれるアンドレさん夫妻の暮らし。食べてしゃべる係と言っていたアンドレさんにも、最近新しい役割が加わった。甘いもの好きなアンドレさんのための蜂蜜を自家製に……と日本蜂を飼い始めたそう。「毎年どんどんエスカレートして、やることが増えていくね。」と二人は笑い合う。

アンドレさん担当になった、日本蜂の巣箱

どこで・誰と・何を・どんな風に食べ、どう生きたいか。その一つずつを嬉しくて楽しい選択に少しずつ変えていけたら。アンドレさんと道さんは、今日も新しい種をそっとまいているに違いない。賑やかに。朗らかに。

アンドレ ガルデラさん・**道**(みち)さん

〔出身地〕アンドレさん・フランス
道さん・愛知県
〔職　業〕フランス語講師
〔移住年〕2016年
〔家族構成〕夫・妻

取材日:2022年10月24日

相談窓口など

移住・定住に関するご相談

松本市 移住推進課

0263-34-3193

まつもと暮らし
松本市 移住・定住ポータルサイト

まつもと暮らし
LIFE GUIDE BOOK
[PDF ファイル／20.08MB]

奈川について詳しくは

信州の田舎 奈川

「信州の田舎 奈川」
食・遊ぶ・泊る・暮らす情報サイト

奈川の小中併設校

松本市立奈川小中学校

「夢を追い、心豊かに、たくましく」
奈川小中学校サイト

奈川暮らしを始める前に知っておきたいこと

＼ 知っていて嬉しい ／

- 若者定住促進祝金（ふるさと奈川をおこす会）
  - **・奈川で定住し結婚すると…結婚祝金 1組10万円**
  - **・奈川に定住し子どもが生まれると…出産祝金1子につき10万円**
- 高等学校等通学費等補助金（松本市）
  - **・通学費…バス・電車定期券 2分の1以内**
  - **・下宿費…2分の1以内（1ヶ月当たり1万2千円上限）**
- 光回線が整備される（R6～）ため、テレワークができる
- 地域の中に奈川診療所（総合診療科・外科・歯科）があるため、急な病気や怪我でも安心
- 農業や林業を主体とする会社があるので、新規就農などへのステップとなる
- 野菜などのおすそ分けがあるかも
- 地域ぐるみで子どもを可愛がってくれる
- リノベーションできそうな空き家が多い

＼ 知らないとビックリ!? ／

- 草刈り・道路作業等の一斉作業（春と秋）など、作業への参加が必要
- コンビニがない
- そば店以外の飲食店などがない
- 冬は寒い（マイナス15℃位まで下がる）
- 車がないと暮らすのは難しい

信州 奈川で暮らすこと
令和5年3月31日発行
発行　ふるさと奈川をおこす会
（地域づくり協議会）

【発行人】勝山裕康
【編　集】髙山 昇
【取材・執筆・デザイン】MON DESIGN
【カメラマン】セツ・マカリスター

【お問い合わせ】
奈川地区地域づくりセンター
〒390-1611　長野県松本市奈川3301
TEL0263-79-2121　FAX0263-79-2903