

小布施に移住されて20年  
小布施に来られた時は3人の子育てをするお母さんでした。  
3人のお子さんは今、それぞれの地で活躍し、ご夫婦で小  
布施での暮らしを楽しんでいらっしゃる石黒さんにお話を  
伺いました。

## 石黒 千恵子さん



まずは石黒さんのプロフィールと小布施に来られた経緯を教えてください。

**私** は東京都、夫は新潟県出身です。子ども達が3人いますが、去年一番下の子が大学に入学し、小布施町を離れたので、今は夫と二人暮らしです。

私は生まれも育ちも東京です。就職し勤務先も都内でした。実家から、新宿や渋谷まで毎日通勤していたのですが、同じ東京都でも距離があり暗いうちに電車に乗って、全く外に出ないままオフィスに出社してしましました。それで遅くまで残業し、一日太陽にも当たらない、風を感じることもない生活でした。今日、お天気が良かったのか、雨が降ったのかさえも分からない…。

そういう生活をしていたときに「これって生き物として『あり』なのかな？こんなことずっとしていいのかしら？」って思ったんです。

東京生まれ東京育ちの方が、東京での暮らしを「生き物としてどうなのか」と思ったことに驚きました。

**東** 京の中でも割と田舎の方に住んでいたもので、山菜を採りに行った  
り、家ではチャボとか飼っている時期もあったり、幼少期の自然  
体験はかなりある方だったんです。

東京に住んでいる友達の中には「ネオンがないと生きられない！」と  
いう子もいるけど、私はそういったものがあまり好きではないんです。  
夫の初めての転勤先が長野市だったんです。長野市で生活をはじめ  
て、子どもってこういうところで育つべきなんじゃないかな〜と感じま  
した。近所のおじいちゃん野菜を持ってきてくれたり…こういうのい  
いなくとしみじみと思いました。

それでその後夫が長野県内の企業に転職し、20年前に小布施町に引  
越してきました。

なんで小布施に住もうと思ったんですか？

**子**ども達が高校生になった時、電車やバスの本数が少ないと困るな  
どと思いました。せめて歩いて駅まで行けるところに住みたいなの  
を考えました。

あとは、東京から友達が来るが多くなると思って、近くに「飯を  
食へに行くところもあり、見せて歩ける場所がいっぱいある小布施に魅  
力を感じました。ただ、当時はまだ町内に大きなスーパーがなかったの  
で買い物には多少の不便を感じましたが…。

他には、夕日が綺麗でいつまでも見るところが小布施のいいところ  
かな。長野市だと飯綱の山々が近すぎてこっちは見えない。北アルプスも

見えて本当に綺麗ですよ。

実際に生活されてみて、暮らしづらいなと感じるところはありますか？

**寒** さです。凍るのが未だに嫌です（笑）冬になると全てが億劫にな  
るじゃないですか。

確かに（笑）

**朝** 起きて、カーテンを開けて「ああ〜雪か…」って思う時があります。  
車の暖気をして、雪かきして、出かける前にいろいろ準備しなきゃ  
いけない。家の前の道は除雪車が来ないので、隣の家までは除雪しない  
と出られないんですよ。それが辛いかな。その代わり夏は東京などと比  
べて涼しいので、夏は実家にも帰りません（笑）  
あとはなんでもかんでも車が必要なことですかね。歳をとって、車の  
運転ができなくなったら困りそう。

石黒さんの現在のお仕事を教えてください。

**今** はフリーランスでお菓子の先生をしています。あと、和紙の作品  
も作っています。これ、お花に見えるんですけど和紙で出来てい  
るんですよ。髪飾りにしたり、ブライダルで使うブーケに使ったり…こ  
れ（※1写真）は紙の花束でジャンボフラワーです。小さなお子さんが  
持って写真を撮るとすごく可愛いんです。

「近所づきあいはどんな感じですか？」

**こ** の辺りは移住してきた人が多いですよ。県内からだったり、関  
西圏からだったり。年代も近い人たちが多くいて、近所づきあ  
いが大変だということはないです。

小布施は自治会活動が盛んですが、自治会の役員などこれまでに何かやら  
れたりしましたか？

**そ** う言われて改めて考えると、我が家は体育部長も育成会長もやり  
ましたね。環境美化委員もやっ…こう考えると結構やらせて  
もらいましたね（笑）

**私** は特になかったですね。町民運動会（※2）とかも大好きなので。  
町民運動会は面白いですよ。年に一回しかその場に集まらない  
から、そこしか会わないおじいちゃん、おばあちゃんもいたりして。  
毎年「お元気でしたか？」と町民運動会の会場で会うだけなんです話  
が弾むんですよ。そして、自分の自治会を応援していると「え!!あそこ  
のおじいちゃんあんなに足が速いんだ」とか驚いたり、新たな発見があっ  
たりして、好きなんですよ。

あるある!!顔つきがみなさんいつもと違いますよね。真剣!

**そ** うなんですよね。  
町民運動会のコスプレの衣装も作って欲しいって頼まれて作った  
こともありました。



▲1：石黒さん作製の和紙のジャンボフラワー



▲2：毎年行われる小布施町の一大イベント。町民運動会の様子。



▲3：町民運動会には自治会のゆるキャラも登場。



▲4：浄光寺のスラックラインパークの様子。

注釈5：「HLAB」全寮制のリベラル・アーツ&サイエンス教育をモデルとした新たな形のサマースクール。現在では東京、長野県小布施町、徳島県牟岐町、宮城県女川町、群馬県中之条町の5地域で開催されている。

注釈6：東京理科大・小布施町まちづくり研究所。2005年に開設。東京理科大学川向研究室がまちを調査・分析しそれに基づいた提案や子ども向けワークショップを行っていた。



▲7：「おぶせ能」での子どもたちの発表の様子。こどもお着謡隊…伝統の中に息づく知恵を、人がより良く生きていくために必要となる力として、月に1回、能楽師シテ方（宝生流）佐野登氏に指導を受けている。

石黒さんならどこに住んでも暮らしを楽しめそうですね。

いえいえ（笑）

子どもがいれば育成会での関わりも増えて、地域の同世代の方々とも親しくなれますよね。

私は子どもが好きなので自宅の庭に田の畑を作って、子ども達が小さかった頃は、よく炊炊きをしてご飯を食べていました。気が付くと20人ぐらい集まって夕飯を食べたこともありました。こういった子ども達を地域みんなで見ていく環境と、小学校中学校が1校ずつしかないということが子ども達の成長に良い影響を与えているんですかね。小布施の子ども達はすごく穏やかだと言われていますよ。下駄箱の靴もちゃんと揃えて入れているし、挨拶もしつかりしてくるし。外から小布施中学校に来たどの先生もびっくりするということを以前聞きました。

車に乗っていて、信号機なしの横断歩道で止まった時に、子ども達がうちに  
お辞儀をしてくれますよね。

そうですね。ただ、子ども達は高校に入って「あれ？」ってなるみたいですけどね。外の世界ってこうなんだあって（笑）

そういう意味で、子育てには本当に良いと思います。

長野に来たら、山に行こうと思えばすぐにいけるし、体操だっって東京じゃ教室に行っって習うものだったけどこちらでは「浄光寺に行っってスラックラインやってきな（※4写真）」で良いわけですよ。

小布施って子ども達の体験プログラムが充実していますよね。HLAB（※注5）や東京理科大（※注6）の学生さんとのワークショップなど色々なことを子ども達に体験させられたなと思います。

我が家は、能（※7写真）もやらせていたんです。娘は10年程やっていました。町で能を教えてもらえるというのはそうないですよ。舞台にも出させていただきました。芸能国体にも出たんです。東京にいたらそんな経験はさせてもらえなかったと思います。

小さな自治体だからこそ、細やかな支援をしてもらえらるんでしょね。小さな町だけど、本人さえその気になればいろいろ関りと学びが得られる町だなと思います。

大学生のホームステイの受入れもさせていただきました。面白い学生さんもありまして、子ども達にも刺激になったかなと思います。

あと、子ども教室（※8写真）では山で山菜を採ったり、畑で作物を育てたり、漬物をつけたり、色々な地域の方々との関わりの中で様々な体験をさせてもらったと思います。

今は子育てを終え、夫婦二人の生活になっちゃいました（笑）



▲▼8：「子ども教室」登録制の放課後・長期休暇の子どもの遊び場、居場所。地域の大人たちが野菜作りや料理教室、レクリエーションなど支援する。



▲9：農家さんからいただいたリンゴで作ったパン。

最後に石黒さんが生活するうえで大事にしていることは何ですか？

「食」ですね。食べることもそうですけど、作ることも、食材選  
びも大事にしたいです。食べたものでしか身体は作られないので、安全なものを手に入れるようにしています。

醤油はお隣の須坂市の木樽で作っている味噌屋さんで買うようになっています。味噌は自分で作ります。うどんもパスタも我が家は自分で打ちます。

鹿児島島の最南端の与論島におじさんが住んでいて、塩と砂糖はそこから取り寄せます。信濃町の叔父のところからは無農薬のハチミツと野菜をもらったりもしています。

お隣の高山村には無農薬のお米を作っている友達がいるので、平飼いのにわりの卵なども手に入ります。その人たちのグループの集まりで、「りんごをもらって」って言われたのでお言葉に甘えて、そのまま箱ごともらってきました（笑）それでリングケーキ（※9写真）や、クッキーを焼いたりしました。

新鮮で安心なものを、ネット通販じゃなくて生産者のところに行っ  
てすぐ買ったたり、譲ってもらえたりする環境にあるのが恵まれ



▲石黒さんの作品

ているなと思うんです。こういうのが豊かさだと思えます。  
何においても身体も心も健康でいるには、食だと思えます。そこをい  
い加減にしてしまうからいろいろと弊害が出てくるのかなと感じます。  
スマホを見ながらカップラーメンするのは、私が摂りたい食事じゃな  
いなあ。これはどこの誰がどういう思いで作ったものかを知って、その  
思いを受けて丁寧に調理していただくことに、ああ〜ありがたいなと思え  
るのってやっぱり大事だよなって思うんです。理想とする「食」を実現  
できる暮らしに豊かさを感じています。