

# 古民家の裏山や周辺整備で多くの仲間が出来ました！

## 丸山 和久さん・彩乃さん (坂本)



### 裏山が崩れた・・・! そこから始まった出会いと自然との共生

町の空き家担当の方に古民家を紹介してもらい、2018年に取得し、リノベーション。引っ越し直後の2019年の大雨で裏山が崩れ、倒木もあり怖い思いをしました。以前から裏山の整備をお願いしていた造園家のN P O 法人地球守代表・高田宏臣さんに相談し、擁壁で法面を固めるのではなく、昔から受け継がれている環境土木をベースに山の土中環境が保たれる手法を教えていただきました。

高田さんのワークショップを定期的に開催。参加された方のうち、長南町の里山の豊かさ、厳しさを知り移住を決めた友人が数名います。



講師を招き野草料理教室なども定期的に開催しています



古民家の裏山で採れる野草



仲間同士でお米作りを始めました



地域の方に縄ないや正月飾りを教えて頂きました

### Profile

2019年に都内より移住。夫婦共にカメラマンの仕事をしている。2018年に坂本地区の古民家を住まい用に取得し、リノベーション。その後、千田地区の古民家をご縁があつて取得。この二軒の古民家の裏山や周辺環境の整備に、多くの若い仲間が集まっている。

### 里山の自然と古民家を求めて

6年前に芳泉茶寮（蔵持）で開催された野草料理教室に参加したことが長南町との出会いでした。都内から車で1時間と少しのところに、こんなに自然豊かな里山環境があり、古民家を修繕して都内から移住して暮らしている人がいることに衝撃を受け、そこから長南町での家探しが始まりました。



### お金では手に入らない豊かさ

都内での暮らしを振り返ると、お金を使い過ぎていたことに気が付きました。都会暮らしは全てお金を使わないと手に入れません。でもいざ災害や感染症で流通がストップしてしまえば、奪い合いが始まります。私たちは移住後にお米作りを始めましたが、長南町にいれば、流通が仮にストップしても自分達の食べる分くらいのお米は作ることができます。

都内で暮らしている時はただ時間に追われ、お金ばかり使ってしまい、心が虚しく、どこか寂しい自分がいました。でも長南町は一緒に山仕事や古民家改修をする仲間がいたり、信頼できる友達がたくさん増えて、心が満たされるようになりました。

(彩乃さん)

## ～町の空き家バンクを通じて賃貸～ 広々とした古民家で過ごす家族との時間

西原 ゆきほ  
如歩さん・有華さん  
(水沼)



築100年以上の古民家

古民家をセルフリノベ中！

### Profile

2020年、都内から移住。如歩さんは都内を中心に映像関係の仕事をしている。有華さんは移住前、絵画教室を主宰。移住後は、絵を描きながら子育てをしている。

### コロナ禍で暮らし方をリセット

コロナ第一波で仕事がセーブされて、以前から興味のあった田舎の物件を探すようになりました。ちょうどその時、友人の丸山夫妻が長南町に移住し、度々訪れていました。一緒に苟掘りをしたり里山活動をする中で、次第に長南町に愛着が湧き、2020年に坂本地区の賃貸物件を借りられることになりました。

2022年に長男が生まれ、広々とした日当たりの良い物件を町の空き家バンクを通して紹介してもらい、現在は水沼地区の賃貸物件を借りています。以前住んでいたマンションと比べ家賃は半値以下なので、とても助かっています。コロナ禍で自宅にいる時間が増え、仕事中心から子どものいる生活が中心になり、マンションに住んでいたころにはなかった『生きている感じ』がします。



有華さんの絵画作品

広い古民家は絶好の遊び場

### 親戚が大勢いるような長南町の子育て

長南町の魅力は、人の繋がりの強さだと思います。子育ての環境は、都内に住んでいたら人が大勢いても、子どもが人と接する機会が少なかったと思います。子どもを連れて散歩をしていると近所の人が声を掛けてくださったり、野菜を持ってきてくださったり親戚が大勢いるような感じです。

先日、小学校の放課後ボランティアに子連れで参加しました。小中学校の教育現場に、地域の人々が積極的に関わっている取り組みも小さな町の強みだと思います。

(有華さん)

### 長南町里山再生プロジェクト「さと結い」について

移住者を中心に長南町の里山再生を行っている「さと結い」。この移住者インタビュー集でもさと結いの活動に関わっているメンバーが数組います。谷津田の再生、古民家周辺の環境づくりや裏山整備などを中心に、「結」の作業を定期的に行ってています。この作業を通じて長南町への移住を決める人が増えています。また、移住間もない人が地域に溶け込むきっかけづくりにもなっています。



ロゴのデザインは西原有華さんが担当

# 古民家の魅力をそのままにリノベーション

ほうせんさりょう  
**「芳泉茶寮」**

高橋 信博さん・裕子さん  
(蔵持)



築170年の古民家をリノベーション  
設計、施工、大工、左官のすべてを行う建築家「光風林」に施工を依頼

## 二拠点居住から定住に至るまで

二拠点居住中、長南町協働交流サロンの活動に参加。新宿にいる時は、人口規模が大きいせいが新宿のため・・・という意識がなかったのですが、長南町で町のために活動する町民の方を見てすごくいいなと思いました。

2016年11月に飲食店と菓子製造業の許可を取得。週末に開催されるマーケットへの出店に誘われたことから、手製のパイナップルケーキとおこわ、キムチを持っていくと初回から売り切れ、新たなマーケットに誘われ週末の予定が埋まるようになりました。そこから派生して店舗営業や通販事業もスタート。店舗でのランチ販売、マーケット、通販が芳泉茶寮の三主体となりました。

(信博さん)

### Profile

信博さんは外資系法律事務所に勤務後、早期退職。裕子さんは外資系金融機関で勤務後、都内で料理教室を主宰。ロンドンでホリスティック栄養学、上海で点心と中国茶を学ぶ。2015年に長南町へ移住後は株式会社「芳泉茶寮」の事業を開始。信博さんは「ほぼ道の駅ちゅうなんプロジェクト」の代表を務め、2023年「株式会社ほぼ道物産」を立ち上げる。

## “隠居”ではない田舎暮らしを求めて

都内にいる時は、お金中心の暮らしで、消費者として暮らし続けることに違和感を感じていました。夫からの影響もあり、田舎暮らしへの憧れがありました。田舎の環境で、循環の中に身を置いて自分が経験したことのないことを経験したいと思いました。

そのためには、別荘地での『隠居生活』ではなく、集落の中の農家住宅で『循環を中心とした生活』がしたいと思い、2011年にこの物件を購入することに決めました。決め手の一つに、古民家と近代住宅がセットであることも重要なポイントで、移住のハードルを下げることにも繋がりました。さらに都内まで1時間で出られるアクセスの良さも魅力的でした。

(裕子さん)

**芳泉茶寮**  
不定期にてランチ、軽食の営業をしています。店頭販売日にはこだわりの調味料、中華菓子等を販売しています。

長南町蔵持1038  
☎ 47-2500

## 「ほぼ道の駅ちゅうなんプロジェクト」について

信博さんが代表を務め、町民を中心とした13名が集う有志団体「ほぼ道の駅ちゅうなんプロジェクト」。プロジェクト名には“人やモノが集まり、交流する場を作りたい”という想いが込められており、毎月イベントの企画や商品開発のミーティングを行っている。2023年1月、「ほぼ道物産株式会社」を設立。地域の特産品を生かした加工品の開発に特化した事業を展開中。



## 古民家の魅力をそのままにリノベーション

# 「古民家ゲストハウス・蓮」 (株)こみん 代表取締役 岡部 千里さん (本台)

### Profile

埼玉県にてアトリエ3C+U建築設計事務所の代表を務めながら、2019年に古民家の再生・保存に取り組む株式会社こみんを設立。2020年に長南町で一棟貸しゲストハウス蓮を開業。千葉銀行の「ちばぎん古民家事業融資制度」を活用した県内初の事業所となる。



### きっかけは東日本大震災

東日本大震災を機に、自然と調和した暮らしをベースに、里山で暮らしたいと思うようになりました。

里山と言えば古民家。古民家を“ハイブリッド”(=冬寒くない家)に全面改修。ゲストハウスとして貸し出すことで多くの人に日本の伝統文化や里山の魅力を発信し、魅力ある古民家を後世に残していくと考えています。

たまたま初めて探し当てた古民家が長南町で、それ以来、長南町に魅了され、その後は長南町特化で物件探し。そして今に至ります。



築100年以上の古民家



既存の建具や欄間は残したまま



床の間のある和室



エアコンは使わず薪ストーブをメインの暖房に

### 長南町のお米や蓮根をPRをしたい！

長南町のお米や蓮根は本当に美味しいと、毎年ご近所から購入しています。スーパーのモノとは比較になりません。長南町ファンを増やしたくて、ゲストハウス利用者へ長期滞在のプレゼントとしてお米を差し上げたり、埼玉の友人にも声を掛けて買ってもらい大人気です。

ご近所付き合いもさせてもらうなかで、人の温かさも町の魅力だと感じています。



親戚の集まりにもご利用できます

#### Q&A ④ハイブリッド古民家とは？ 施設の見学のみはできますか？

#### Q&A

#### ④町民はどんな使い方ができますか？

④ハイブリッド古民家は、家を丸ごと遮熱シートで覆い気密性を高め、古民家の課題である冬の寒さを解消する作りになっています。  
見学も可能ですので、お気軽にお問い合わせください。

④親戚が泊まりがけで来る、お盆、彼岸、年末年始などご利用いただけます。  
また、シェフ派遣サービスを利用した女子会、忘年会、親睦会などにもぜひご利用ください。



鶴岡正己さん・壽子さんご夫婦  
(本台)

### 地域の方の声／

何年も空き家だった家に、夜明かりが灯るようになって、それが一番うれしいです。  
長南町のお米を、岡部さんがゲストハウスのお客様やご友人にたくさん宣伝してくれて、美味しいと言ってくださり張り合いかがでるようになりました。

### 古民家ゲストハウス・蓮

☎090-4453-1913  
長南町本台142-1



★ビフォーアフターが見られます！古民家改修中の様子はこちらの動画から⇒



## 家族で古民家 DIY・もの作りをベースにした暮らし

### 齊藤 俊行さん・祥子さん (市野々)



#### 家族で古民家のDIY 一つの大きな作品を作るようになります。

空間や家具のデザインは、ほとんどが妻のアイディアで、私はリクエストされたものを作りだけです。

子どもと一緒に床にオイルを塗ったり、家族みんなで工房の壁を張ったり、最近では、屋根の塗装を計画中で、移住して12年になりますが、いまだに家族とのDIYを楽しんでいます。

(俊行さん)

#### Profile

2010年に埼玉県から移住。俊行さんは、イラストレーターのかたわら、家具や日用雑貨の制作、森の墓苑（市野々）の作業員、工房水銀堂主宰、その他諸々多職の人。祥子さんは、自宅で図工教室「あおぞら工房」を主宰。「つくる」ことを通して親子や地域の人達がつながる時間を大切にしている。

#### 「買う」暮らししから「つくる」暮らしへ

移住前は、マンション暮らしをしていました。生きる上で必要な物やサービスを、すべてお金で買って消費するばかりの、自給率の低い暮らしに違和感を感じていました。また、マンションでの子育てが不安だったこともあり、移住を意識し始めました。

2010年にこの物件を購入。子ども2人が小さかったため、約半年間、単身で住み込み、大工さんと二人で古民家の修繕を行いました。当時は大工仕事の知識や経験がほとんどなく、全てが初めての事ばかり。長南町に来てから、大工仕事を皮切りに、電気工事、井戸水の配管、コンクリートの敷設、家具作り、陶芸、畑仕事など、色々なことが出来るようになりました。

妻も、種から育てた藍や、野山で採れた植物で、草木染めが出来るようになりました。子どもたちは、いつでも大きな音が出せるので、いろいろな楽器を楽しんでいます。地域の皆さんも、とても親切にしてくれて、移住して本当によかったと思います。



築100年の古民家をリノベーション  
薪ストーブの設置と煙突工事は俊行さんご自身が行っている

## ～町の空き家バンクを通じて購入～ 古い納屋を店舗と創作活動の拠点に！

### 「天の川工房／天の川商会」 益田 桂三さん・宮崎 朝子さん (米満)

#### Profile

2019年に長南町の空き家バンクを通じ、移住。益田さんは大多喜町で勤めている。宮崎さんは草木染の染織家であり、古本と古道具の店「天の川商会」を切り盛りしている。



納屋をリノベーションした店舗にて



夫婦で納屋をリノベーション

完成後の様子

#### 不便じゃない田舎暮らし

長南町に移住する前は、高知県の小さな漁村で1人暮らしでした。築80年の古民家で、薪の長州風呂。手仕事・ものづくりを生業とする天の川工房の仕事の傍ら畑仕事、薪作りの日々でした。

2019年、八千代市に独りで住む高齢の母や今後の自分の生き方を考え、千葉に拠点を移すことにしました。米満のこの物件を何度も見に行き環境が気に入って移住を決断。佐倉市に住んでいた益田と再婚しました。

長南町はほどほどどの里山が魅力。自然の厳しい高知に比べると暮らしやすい環境です。人も穏やかだし、参加したい活動も増えてきました。移住者も増えて、これから面白くなる長南町です。



手織り製品や手作りのナチュラルコスメなどその場で購入できます

母屋の台所は、草木染をするためのかまどを置きました

### 「納屋」を手織りの工房、お店に リノベーション

母屋は築40年の平屋。大工さんが自分が住むために建てた家とのことで、しっかりとした造りでした。台所、風呂、トイレの水回りを改装しました。

納屋はトタン板の簡素なものでしたが、壁や天井に断熱材を入れ全面板張りに改装。板張りや壁塗りなど自分たちでリノベーションしました。

(宮崎さん)

#### 古本と古道具 「天の川商会」

古本はノンフィクション、自然、ファンタジー、民俗学、アート、身体に関する本、古道具を置いています。

手織りの工房は、機織りの見学と作品の購入ができます。糸紡ぎや機織りの個人レッスンもしています。

(営業時間)

土、日 10時～17時 ※平日は要予約

☎37-9242

長南町米満424-1



# DIY可能な古民家賃貸物件を見つけました！

## 板倉 良江さん（水沼）



### 古民家の屋根裏をワークスペースに！

しかし、いざ住もうとすると、古民家特有のすきま風が気になりました。物件は幸いにもDIY可能な賃貸物件。屋根からの寒さ対策として断熱処理と板張りを施工してもらい、夏の暑さにも対応できるよう通気口を付けました。

Before



Before



After



After



床を張り、土壁を補修、窓を取り換えた



床を張り、土壁を補修、窓を取り付けた

広い古民家と離れ  
どう管理する？

離れの一部は“シェア”して貸出し！

離れの一部を二拠点居住者のために貸し出し中。

利用者自身にリフォームしてもらい、快適なオフィスや生活空間として利用もらっている。



## ～町の空き家バンクを通じて賃貸～ 新規就農を目指して

### 「季のまま」 伏見 晃さん・栄さん (中原)



#### Profile

2022年に移住。移住前は、一宮町の有機農家で研修を積む。研修前、晃さんは建設会社の施工管理、栄さんは航空整備士（ヘリコプター）の仕事をしていた。現在、「季のまま」の屋号で50種類の有機野菜やハーブの露地栽培の生産・販売（インターネット通販）を行っている。

### 人の温かさに魅かれて

移住前は、一宮町の有機農家「さいのね畠」で一年間研修を積みました。千葉県内の移住窓口に相談に行きましたが、長南町の新規就農担当や空き家バンク担当の対応が一番親切でした。

空き家バンクで賃貸物件は少なかったのですが、地域の方や役場の方に助けられ、お陰さまで農地のすぐ近くに住まいや農業用倉庫を借りることが出来ました。



落花生の「おおまさり」  
食べ方をYoutubeで配信しています



ミニ白菜



宅配用の野菜セット

### 地域の皆さんに日々感謝！

農産物に付加価値を付けたくて、有機野菜にチャレンジしています。粘土質のため当初から土作りに苦労することは覚悟していました。実際営農を始めると、研修先とは気温差もあり、予想以上に難航しました。

そんな中、地域の方が水はけの悪い農地の暗渠排水を作るため作業を手伝ってくれたり、畑の手伝いをしてくれたり日々気にかけてくださることが本当にありがとうございます。（晃さん）

#### 地域の方の声／

移住早々、地域の環境保全活動に参加してくれてありがとうございます。高齢者が多い中原地区の環境保全作業では伏見さんのような若い存在に助けられています。荒地からの土作り・畑作り本当に大変だけど、頑張れ！！



今井与四郎さん（中原）

去年の10月に、長女が生まれました。近所の方が様子を見に来てくれたり、セーターを編んでくれたり、地域の皆さんの温かさには日々感謝しています。



ご近所の方が長女のために  
セーターを編んでくれました！



長南町から新生児誕生の  
お祝として贈られた袖凧

### 「季のまま」

50種類の有機野菜やハーブの露地栽培の生産・販売（インターネット通販）をしています。



# 蓮根栽培の魅力や楽しさを伝えたい！

## 「自然農縁 草と虫」 細田 美紀さん（本台）



### 農は喜び

米作りを始めた時は自然農で栽培することに一生懸命でした。

蓮栽培を始めて、感じたのは“楽しい”でした。この楽しさを共有したいと思い、友人や興味がある人に声をかけ体験してもらうと蓮田が笑顔で溢れました。「こんなに楽しい事ならもっと広げて、担い手が見つかったらいいなあ」と体験イベントも始めました。

肥料や農薬を使わない代わりに蓮田にいる全ての草や虫、魚類などの生き物が活躍できる場となる事を考えて、地域に昔からある真菰も植えました。「生態系を調える事が大切」と心を決める自分も含め、田んぼの全ての生き物やまわりの人、鳥や動物も愛おしく、生かされていることに感謝し、日々喜びを感じています。



保育所で蓮根の食育のお話会を行う様子

### Profile

2019年に移住。東京生まれ。幼稚園教諭、青年海外協力隊などを経て自然農を学ぶ。県内に移住後は児童養護施設に勤務。現在は「自然農縁 草と虫」の屋号で無農薬・無肥料の蓮根の生産販売をする傍ら、地域学校協働活動推進員（地域コーディネーター）として活動中。

### ご縁に感謝

百姓になりたいと思い、県内に移住。勤めの傍、お米作りを隣町で始めました。長南町の竹林整備にボランティアで通っていた時、「蓮栽培を辞める人がいるけど、やってみないか」と声をかけられ体験。そこで宝探しのような楽しさと蓮の生命力に感動し、蓮栽培を始めることにしました。

蓮田の地主さんを通じて、憧れていた古民家を蓮田の近くに借りることも出来ました。

「農薬や肥料を使わずに蓮根を育てたい」という思いで試行錯誤する中、大水にあったり、猪に畔を壊されたり、呆然としている私に近所の農家さんが「猪も地球の仲間」と起こる事を受け入れ、前に進むよう背中を押してくれることも多々あります。

### ～蓮を“五感”で感じるイベント開催中～ 「蓮とたわむれる会」



細田さんの蓮田では、地域の仲間と「蓮とたわむれる会」を年3回程度開催しています。蓮の葉、実、花、茎など蓮を丸ごと味わい尽くす体験の他、蓮の収穫体験など蓮を“五感”で感じるイベントです。

生産者との交流の場、移住促進の場、新規就農希望者の体験の場として交流人口のアップにつながっています。

町内外問わずどなたでも参加できます。

詳細は、季節を感じる

大人のがっこう「te+te(てとて)」⇒



## ～町の空き家バンクを通じて購入～ 半農半Xの暮らしを目指して

遠藤 ひろき  
央さん・紀美子さん  
(上小野田)



### Profile

松戸市から2021年に移住。央さんは都内でサラリーマンを24年間勤め、早期退職。紀美子さんはCADオペレーターの仕事をしてきたが、移住後は在宅勤務で同じ仕事を続けながら、東光寺（市野々）で豆腐製造に関わる仕事を始めた。田・畑・里山のついたポツンと一軒家を町空き家バンクを通じて購入後、里山整備や田んぼの再生に多くの仲間が集まっている。

### 移住のきっかけは“長南町移住ツアー”

田舎暮らしを考え始めたのは9年前。他地域で米作りのオーナーなった経験から、具体的に地方移住や半農半Xの暮らしをしたいと考えるようになりました。

4年前、町おこしに積極的に関わる先輩移住者が主催した“長南町移住ツアー”に参加しました。長南町で里山暮らしを満喫している人に会い、町の魅力に憑りつかれました。

元々、母の実家が市野々にあったこともあり、昔から長南町は縁のある土地でもありました。



### 里山暮らしと一緒に楽しんでくれる仲間がいる幸せ

ポツンと一軒家、広い庭でのBBQや臼や杵を使った餅つき。ずっと夢を見ていた“自由に火の焚ける暮らし”。都会でマンション暮らしをしていた時には想像がつかない理想の生活がこの町ではできています。

逆を言えば一軒家だからこその大変さもありました。特に周囲を山で囲まれた環境と耕作放棄された田んぼの整備に今奮闘しているところで、ご近所の方からも温かな声掛けやアドバイスをもらっています。

#### マメ知識

#### 「半農半X」とは？

半農半Xとは、自分や家族が食べるだけの食料を農業で得て、その他の時間はやりたい仕事をしながら生計を立てるライフスタイルのこと。

コロナ禍でリモートワークが増え、長南町でも半農半Xを希望する移住希望者が増えている。

自分達の様子をSNSで発信し、友人・知人を集め一緒に整備し、段々と居心地のいい空間になってきました。

私達の友人・知人には半農半Xや地方移住に关心のある人が大勢います。その友人達を応援する意味でも自分達ができるYouTubeやSNSを通じた長南町の魅力発信をやっていきたいです。



念願のお餅つきを仲間達と

## 長南町を皆のふるさとしたい

### 「Kominka Kitchen」 吉田 幸治さん・美希さん (報恩寺)



自宅にて近茶流料理教室を主宰

#### 有機農法を広めながら 町の交流人口を増やしたい・・・

兄の病気を機に、オーガニックに関心が向くようになりました。無農薬の米作りのことを周囲に話しても相手にされず、「まずは自分がやらなくては」と思いました。

ご縁あって、2022年にすぐに耕作できる田んぼを紹介してもらい、近所の農家に手を借り自分たちで米作りを始めました。

指導を仰いだのは、埼玉県で有機・無農薬の米作りを20町歩実践する網本夫妻。苗作りから直接指導を受けました。

田植え、生き物調査、稻刈りをイベントとして行い、都会から多くの参加者にお越しいただきました。中には「長南町に住みたい！」と仰る方も。都会暮らしで、田舎に住みたくてもどうアクセスしていいか分からぬ人が大勢います。環境保全型の持続的な米作りを広めると同時に、都会と田舎の架け橋になるような存在でありたいです。  
(美希さん)

#### 地域の方の声／

吉田さんの田んぼでトラクターの耕運の手伝いをしています。無農薬の米作りや交流体験など今まで自分達の中にはない発想や知識を与えてくれ、二拠点居住の時から比べると今では頼もしい存在です。

農地が荒れてしまうより、色んな農法でチャレンジして続けてほしいですね。

#### Profile

幸治さん、美希さんともにマスコミ業界などで働いていたが、田舎暮らしのため2015年に古民家を購入、2019年に完全移住。美希さんはバラの庭づくり、江戸懐石・近茶流料理教室や陶芸教室の主宰など多彩な横顔を持つ。現在は、業で出来る農薬化肥料不使用での米作りを広めるべく奮闘中。

#### 7年間、古民家物件サイトを見て検索

都内で仕事をしていた時、田舎暮らしをしたくなり、7年間毎朝欠かさず古民家物件サイトを見ていました。最初はリノベーションしながら東京と長南町の二拠点生活をしていました。

実際に長南町で暮らしあり、妻が今まで都会で積んだ経験や知識をさらに実践できたのが長南町でした。懐石料理に欠かせない鮮魚は一宮で仕入れ、野菜は家庭菜園から収穫できます。陶芸やバラ栽培も納屋や広い庭があるからこそ思う存分にできました。いつの間にか妻の方が長南町の暮らしにどっぷりハマっていました。(幸治さん)



2022年、土壤分析をし、土作りをしたからの米作りスタート!



田植え、生き物調査、稻刈りには都会から多くの参加者が集まった



土屋義博さん（報恩寺）

#### Kominka Kitchen

自宅の古民家にて、農業体験、和食料理教室、陶芸体験(紹介制)を行っています。



## ～町の空き家バンクを通じて賃貸～ アーティスト活動の拠点に

きよはら しづこ  
**聖原 司都子さん**  
(給田)

### Profile

2022年に都内から町の空き家バンクを通じ移住。長生特別支援学校で非常勤講師をしながら、作品を制作し画家としての活動を行う。月に一度、自宅アトリエ「ankikur」（アンキクル）で作品の展示を行っている。



### アトリエ兼住居になる物件を求めて

長柄町の古民家ギャラリー「夏庭」で自分の作品の個展をやったことがきっかけで、展示期間中、何度も長柄町や長南町を訪れるようになりました。

アトリエ兼住居になる賃貸物件を探しており、長南町の空き家バンクを訪ねました。この物件は元歯科医院だったので、一つの空間が広く、大きい作品が置けるところが決め手となりました。それと“古さ”も魅力の一つでした。

### 移住してから変化したこと

都内に暮らしている時は、自分の部屋から満月を眺めることができませんでした。この町に来たら空の広さに感動しました。自分の部屋の窓から風景の移ろいを眺めている時や、通勤途中に朝陽を浴びながら田んぼの中を走っていると、「わあきれいだなあ・・・」と連呼している自分がいます。例えば田んぼの中を走っていると、光の当たり具合、天気、季節によって毎回走る度に見つける“色”が違うんですよね。その影響か自分の中の大きな変化の一つに、こ

の町に来てから明らかに作品の“色”が変わったことがあります。使う色の幅が変わり、色の引き出しが増えました。描いているときの光にも関係していると思いますが、以前は描いていない絵を描いています。

それは毎日見ているものがあまりにも美しいので、自分の作品に対する満足度のハードルが高くなっているということ。これだけ恵まれた環境はないと感じています。



映画「杜人」上映会では実行委員長と司会を担当  
写真一番右が聖原さん（2022年10月）



自宅のアトリエ

### アトリエ「ankikur」

月一回、最終土曜日（不定休あり）オープンアトリエを開催中。日本画の画材を使った絵画、リトグラフ（版画）、鉄を使った作品を展示しています。

★HPの問い合わせ先にて事前にご連絡をお願いします。



# DIYでお金をかけずに古民家をリノベーション

さんきょうあん  
**「ギャラリー參與庵」**  
鈴木 重孝さん・純枝さん  
(芝原)

## Profile

重孝さんは陶芸家の道を目指すため、約40年前に都内から移住。妻純枝さんと3人の子どもを陶芸家一本で育て上げた。自宅兼工房にて日々制作に向かう傍ら、自宅の古民家をセルフリノベーション。畑で野菜を作り、お金をかけずに快適に暮らすことを日々模索している。



## 何でも自分でやるしかなかった

この物件は空き家になって3年経過していましたが、廃屋同然でした。浄化槽や浴槽は自分で設置。宅内の電気配線も全て自分でやりました。家具や子ども達のおもちゃもほぼ手作りです。陶芸家として生計を立て、3人の子どもを育て上げるために何でも自分でやるしかなかったんです。それが一番お金がかからないし、自分のやりたい事をするための近道でした。

若い人や移住者には、『失敗を恐れずに何でもとにかくやってみること』を伝えていきたいし、手助けをしていきたいですね。

(重孝さん)



元々は納屋だった建物をギャラリーにリノベーション  
荒壁を活かし、檜の切り落とし材や廃材をふんだんに使ったギャラリー

## 陶芸家としての道を歩むために

約40年前、29歳の時に陶芸家の道に進むため田舎に暮らしたくなり、千葉県内で家を探し始めました。当時、長南町では空き家バンク制度がなく、偶然立ち寄った町の郷土資料館の職員の方が親身に話を聞いてくれ空き家と一緒に探してくれました。その人がいなかつたら長南町の暮らしはなかったと思うので、今でも感謝しています。当初は小沢に家を借り、現在の芝原の古民家は37年間住んでいます。



ロケットストーブで居間、寝室を温められるよう配管の試験中



屋根のトタン張は全て自力施工



土間のロケットストーブの熱を  
オンドルの様に居間に引き込み床暖房に



磁器で製作したランプシェード



織部、瑠璃釉塗り分け長皿

## ギャラリー參與庵

白磁、黒磁、織部等、様々な作品を展開中。見学の際は、事前にご連絡をお願いします。

☎ 090-9396-6230  
長南町芝原392



# 古民家は文化財！古民家リノベーションを楽しもう

## 「ウルトラ古民家防衛軍」 長谷川 朋之さん・章子さん (豊原)



古民家の最大の魅力はすべて天然の素材で作られていること、自由に間取りを決められること



江戸末期、築 200 年以上の古民家。  
廃屋同然の状態から自分達の手でリノベーション

### Profile

夫婦共に工学部建築学科卒。2004年に東京から移住。朋之さんは射撃の世界大会に30年以上参加しながら、写真家、ライター、自衛隊や警察の対テロ危機管理教官など多種多様な仕事をもつ。長南小学校の体験英語講師として3年間従事。古民家防衛軍として、家屋リノベーションの仕事や土壁補修などの体験会を通じ、古民家を守る活動も展開中。

### 日本の理想の家は古民家にあり！

少しずつ家を直しながら20年経ちました。「もうこれで完成」という事がなく、アイディアが次々湧いてきます。古民家は間取り自由！ 部屋を繋げたり区切ったり、生活に合わせ気ままに変更できるので、ますます好きになりました。

なんといっても材料が素晴らしい。汚く見ても拭くだけで美しさを取り戻します。新築時が綺麗なんじゃなく、時間がたつほど美しくなっていく！ 天然素材の魅力です。

失敗も数多くありました。使う材料や工法によっては古民家を痛めてしまうのです。70歳超のスーパー大工の下で修行を重ね、建築家としての活動にもやり甲斐を感じています。 (朋之さん)

古民家は、暮らしに合わせ永い年月の技術が積み上げられたもの。今残っている古民家が最後の作品。実際に住むのは夢でした。陽差しの関係性や、空間のダイナミックさも心地よいです。また庭も居間つづきのようで豊かだなと思います。 (章子さん)



長谷川夫妻と長女のみちるさん

### 移住して変化したこと、実際の暮らしは？



朋之さん

里山の四季の移ろいや古民家の暮らしが、作家活動や各種デザインワークの可能性を広げてくれました。都内の生活では季節感はおろか、昼夜も判りませんから.....。

取材で各地を巡るのが楽しみでしたが、移住したその日から『東京に住まなくていい』事が幸せでした。

『長南町での生活が一番！』今はどこにも行きたくないです。

神社のしめ縄作りにはじまり、野辺送りなどの文化が愛おしく思えました。地元の方々が大事にしてきたものを大切に、これからも長南町を宣伝したいです。

移住前は人見知りがひどく近所付き合いが不安でした。夫に連れられ参加するうちに「地域の繋がりが温かくていいな」と思うようになりました。純粋な好奇心や親切心、そして距離感が絶妙！ 都会では感じられなかったものでした。

以前は出版の仕事が忙しく、昼夜逆転していました。里山暮らしの中で、草木の芽吹きなども涙が出るほど幸せに思えて、周囲がすべてプラス方向へ前進する事がどれほど自分を健やかにしているかも感じています。



章子さん

### ウルトラ古民家防衛軍

古民家リノベーションの相談、施工、片付け等



# 里山通信

地域おこし協力隊  
田島幸子こと

号外 空き家特集号



## 移住者インタビューを終えて～みんな「そのままの長南町」が好き!～

これまでの活動で長南町が魅力に溢れていることが分かりました。

その魅力の要素が里山であり古民家でした。協力隊活動中、たくさんの古民家リノベーション現場に行き、お話を聞く機会に恵まれました。そこで、私自身が知り得た里山と古民家の良さ、弱点の解決法を含めこの特集号でまとめました。

また、空き家利活用ガイドを作成するにあたり、そもそも空き家が増えた原因を探ると、その一つに「人口流出」がありました。逆に移住者が長南町を選ぶ理由を考えれば、何か解決策が見つかるかもしれないと思い、移住者インタビューを始めました。移住者が定住するまでのストーリーから、長南町の良さがハッキリしてきました。

### ①移住者が長南町を選んだ理由

1位 古民家のある里山環境に惹かれて

2位 先輩移住者の暮らしを見て

3位 親族が長南町にいて



移住者が長南町を選ぶ理由の中で「長南町を知らなかったけれど、古民家の物件ありきで移住を決めた」というお話が一番多くありました。都会育ちで「地域との繋がり」や「ふるさと」がない人にとって、長南町の人の温かさや里山の豊かさは、お金では買えない価値のあるものです。

また、古民家の活用や里山活動等を通じ、先輩移住者の暮らしを知り、移住を決めた人もいました。

### ②リノベーションについて

自分の住む家が自分でメンテナンスできたら、ローコストな上に愛着も湧きます。「自分でできることは自分でやる！」ことにチャレンジしている移住者が多く、このガイドでは紹介しきれないほどでした。

里山と同様に、古民家もなるべく自然素材を使い、家の呼吸を止めないことが大事で、シロアリの被害も防ぐことができます。



### ③現在の仕事や暮らしについて

移住者の仕事で圧倒的に多いのが会社を立ち上げた人や個人事業主。移住後に自分の特技を生かし起業した人やいくつもの職業を持つ人など、仕事の種類は多岐に渡っています。リモートワークや都内通勤者等、働き方も多様化しています。

また、移住後に家族が増えた方もいました。



もっと伝えたい  
古民家の魅力!!

## 古民家は「町の地域資源」です!

全国各地を歩いても長南町のように町中に古い建物が里山とセットで残っている町は数少ないのではないでしょうか。それは私自身が移住者や建築関係者から聞いた声であり、感じたことです。古民家は「町の地域資源」ととらえ利活用することを考えませんか? 古民家を壊す前に、空き家バンク担当(☎46-2113)へご相談ください!

### 古民家の魅力

- 間取りが自由に変えられる
- 夏の日光を遮る軒の深さ
- 現在は手に入らない貴重な材料、匠の技



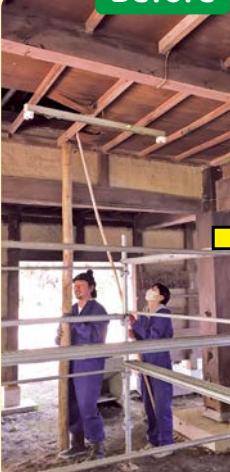
Before



After

天井を抜き、構造材を露出させ空間を広くした

Before



After

階段で中2階へアプローチ、空間を自由に変更

汚ない…

木部の汚れは、お湯を含ませた雑巾で拭くと綺麗になります!



Before

After

暗い…

自然の光を活かしたり、スポットライトなど現代の照明器具で手元を明るく工夫!



寒い…

古民家を傷めないよう、材木など自然素材を組み合わせて断熱。二重床の間に粋殻燻炭や炭を入れて防虫、防鼠、調湿効果をもたらせます。

新材の断熱材は無垢材を傷める原因になります…



自然素材を使い、処理できないゴミは出さないようにしたいですね!

土壁を補修したり、木材を組み合わせたり、風を止め工夫をしましょう!



# 移住者インタビュー 私たちが長南町を選んだ理由



## INDEX

・丸山和久さん・彩乃さん(坂本) .....	9
・西原如歩さん・有華さん(水沼) .....	10
・「芳泉茶寮」高橋信博さん・裕子さん(蔵持) .....	11
・「古民家ゲストハウス・蓮」岡部千里さん(本台) .....	12
・齊藤俊行さん・祥子さん(市野々) .....	13
・「天の川工房／天の川商会」益田桂三さん・宮崎朝子さん(米満) .....	14
・板倉良江さん(水沼) .....	15
・「季のまま」伏見晃さん・栞さん(中原) .....	16
・「自然農縁 草と虫」細田美紀さん(本台) .....	17
・遠藤央さん・紀美子さん(上小野田) .....	18
・「Kominka Kitchen」吉田幸治さん・美希さん(報恩寺) .....	19
・聖原司都子さん(給田) .....	20
・「ギャラリー参興庵」鈴木重孝・純枝さん(芝原) .....	21
・「ウルトラ古民家防衛軍」長谷川朋之さん・章子さん(豊原) .....	22
・移住者インタビューを終えて～みんな「そのままの長南町」が好き！～ .....	23