

東海村のランチに迫る！

む

ら

ご

は

ん



むらごはん

はじめに

スマホクリエイターズLab. 2期生の取り組みでZINE作成を行いました。そこで、運営する東海村地域戦略課も2期生と一緒に「自分目線で東海村を発信する」ZINEを発行しました。発行者は、ひょんなことから東海村役場で働き始めた大学院生。地方のお祭りの研究をしながら週に3日、「第二の地元」の東海村でまちづくりに従事する生活を送る中で、役場の人びとが愛する東海村のランチの魅力を知りました。

★
東海村には様々な飲食店があります。東海村で暮らす人、働く人、学ぶ人、様々な人の胃袋をつかんできた村の飲食店を、役場職員の目線からご紹介します。日頃、東海村の人びとの生活を支える公務員の原動力はおいしいご飯。特に仕事の合間のランチは特別。東京と東海村を行き来する生活を送る発行人にとってもちのオアシスです。
そんな東海村そのものの原動力になっている「むらごはん」を知っていただけたら幸いです。

★
※このZINEで取り上げられた飲食店の情報は2023年12月現在のものであることをご了承ください。



東海村地域戦略課とは

総合戦略部の中にある課で、2022年度からスタートした新しい部署です。

自治体DX（デジタルトランスフォーメーション）の推進、ICT環境の整備など今のデジタル社会に合わせた地域づくりを担うほか、東海村で生活する人びとの移住・定住支援、「ひとづくり・つながりづくり」を行っています。

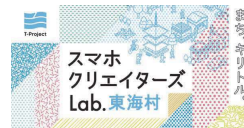
住民主体のプロジェクトが生まれ、プロジェクトが成長できるように「きっかけづくり」と、「そっと背中を押す」取り組みとして、以下のプロジェクトをはじめとする仕事をしています。

お問い合わせ 地域戦略課プロジェクト推進担当
〒319-1192 茨城県那珂郡東海村東海三丁目7番1号
電話番号：029-282-1711
ファックス：029-287-0317



スマホクリエイターズLab.

東海村のまちづくりプロジェクト「T-project」から生まれた住民ライターによる東海村の魅力発信プロジェクトです。プロ講師からライティングや情報発信のスキルを学んだ住民ライターが、Instagramやnoteを通して東海村の魅力を発信しています。



T-project

2021年度からはじまった東海村のまちづくりプロジェクトです。東海村の人びとが自分のやりたいことと発表する「つながるトーク」と、やりたいことを実現するために実践者の話を聞き考えを深めていく「つどえるサロン」の運営をしています。





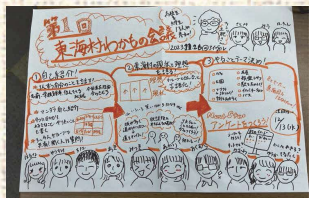
昼休みのランチは
弁当率高め



家は本の山



わかもの会議で高校生と議論



グラフィックレコーディングで会議を可視化

大学院生と公務員の二刀流！ なっちゃんのお海村発掘奮闘記



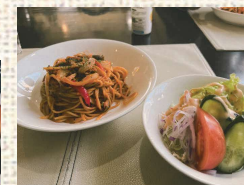
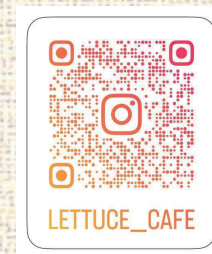
大和田奈津（おおわだなつ）

1999年東海村生まれ・那珂市育ち
早稲田大学大学院在学中で、那珂市の伝統的な
お祭り（大助祭）を研究中。

大学在学中から教育、まちづくりの活動・仕事
を行い、ファシリテーションやコーチングのスキ
ルを磨く。
地域戦略課プロジェクト推進係長にひょんなこ
とからスカウトされ、10月より東海村地域戦略
課に勤務。わかものまちづくりの業務に従事。
東京と東海村を行き来する生活を送っている

#社会学 #あだ名はなっちゃん #カフェ巡り
#amis文庫館長 #喫茶店好き #まちづくり
#グラレコ #実家は干し芋を作っている

東京にも負けない？ 村のおしゃれランチに迫る！



レタスカフェ

営業時間：Instagramを確認
定休日：月・金
住所：石神外宿2539-62
電話番号：029-284-0114
推しポイント
#ふわふわなオムライス
#ドライブ中にもGood
#サラダバーで野菜も摂取#デザートは
シフォンとブラウニー



ルアール

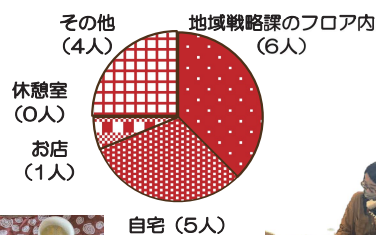
営業時間：9:30 - 18:00（平日）
9:30 - 17:30（土日祝）
定休日：火
住所：舟石川153-3
電話番号：029-282-2232
推しポイント
#ケーキセットでデザートも楽しめる
#ナポリタン、オムライスは喫茶店の
味#午後はケーキバイキングも可
#おしゃれなカップで紅茶#サラダ付き



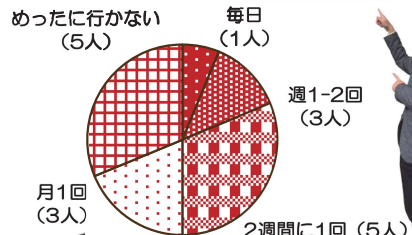
地域戦略課の皆さんに聞く！

公務員のランチ事情

お昼ごはんはどこで食べる人が多い？



ランチをお店で食べる頻度は？



お昼休憩は何をしていますか？

役場内

- ・「とりあえず」の配達サービスつきのお弁当を食べています。で、食べた後は昼寝
- ・ご飯を食べながら楽しいひと時を過ごす
- ・スマホいじり、ネット検索、食器洗い、歯磨き
- ・地域戦略課の方たちと雑談♪
- ・読書、少し仮眠

自宅

- ・テレビを見る、プライムビデオでドラマやアニメを見る
- ・猫にお昼ご飯をあげないと発狂しちゃうので家に帰ります！
- ・平日ということであれば、自宅に帰り、朝作ったおにぎりを食べて、簡単な家事をしてから職場に戻ります。
- ・母親に食事を届けながら自分も一緒に食べ、部屋の片づけなどをしてから職場に戻ります。

飲食店

- ・村内の飲食店で食事をし、余った時間はほぼブックエースで立ち読みをしています。

その他（車内）

- ・大食い動画や無人島サバイバル動画を観ながら、車でご飯を食べます。その後、20分の仮眠をとっています！



地域戦略課の良いところ

チームワークの良さ

- ・チームワークが良く世代や役職の垣根がない
- ・課員同士の風通しが良い
- ・お互いに気配りができるところが一番ではないかと思う。
- ・笑いにあふれているところ。
- ・それぞれ持っているバックグラウンドが異なるけど意見や悩みを共有したり、良い意味で衝突したり互いに刺激を受け、フォローし合えるところ

意欲的なメンバーの多さ

- ・組織として仕事をして成果を挙げているところ。
- ・皆のやる気が熱いところ！
- ・いろんな面でアツい人が集まっているところ
- ・前の職場では、地戦課みだいに、みんなで「役場をより良くするためには」とか「こんな取組やったら面白いんじゃない？」など全然話さずに、ただ仕事をこなす雰囲気でしたが、今はその雰囲気とは反対で、皆いきいきとやりがいを持って仕事しているところは地戦課ならではの良いところだと思います！

コミュニケーションの豊かさ

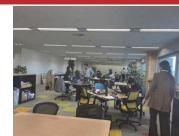
- ・コミュニケーションをとりやすい
- ・みんな楽しく仕事し、活発に議論している
- ・みんなが気さくでフレンドリーです！雑談から仕事につながる話になることもあり、行動力がすごい
- ・みんな楽しく仕事し、活発に議論している
- ・言いたいことを言い合える
- ・ディスカッションが盛んに行われているところ
- ・気兼ねなくお話ができるところ
- ・前向き。対話が多い

新しいことにチャレンジしアイデアを生み出そうとする雰囲気

- ・今回のような前向きな企画物が、すぐに生まれるところ。
- ・チャレンジする職員が多い
- ・変革マインドがある、やってみようという気概がある

地域戦略課の風景

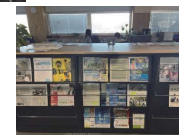
整理整頓された棚



フリーアドレスで座る席は毎回自由！



セルフサービスは癒し



来訪者向けのラックがおしゃれ



外から見える村らしい風景



出張が多い課なのでお土産の出現率高め

地域戦略課の皆さんに聞いた！ おススメランチMAP

📍 意外と多い人気のラーメン屋さん

地域戦略課おすすめ

- ★いろは
- ★元祖札幌や東海店
- ★豚骨堂イオン東海店
- ★麺屋酒家 鉄風

📍 地元の名店シリーズ

地域戦略課おすすめ

- ★Groovy (パスタ)
- ★カジュアルダイニング・エビ (パスタ)
- ★レタスカフェ (オムライス)
- ★カレーと百姓 (カレー)
- ★ほげほげ (うどん)
- ★なか食堂 (定食)
- ★まつ食堂 (定食)
- ★ホルモン焼竹のこ (定食)

📍 東海村のおみやげ

(その中でもおすすめ)

- ★ワンダーボックス (バームクーヘン)
- ★ルアール (いもすけ)
- ★ぶれすた
(にじのなかで買えるかな?)

※このMAPはZINE作成に伴い、個人的に制作したものです。
※詳しい情報は検索して確認してください。



地域戦略課千葉課長のおススメ

- ★まつ食堂 (定食)
- ★なか食堂 (定食)
- ★ホルモン焼竹のこ (定食)
- ★Groovy (パスタ)
- ★ほげほげ (うどん)
- ★ふじしめ (うどん・そば)
- ★ほげほげ (うどん)
- ★〇祐 (そば)
- ★いろは (ラーメン)
- ★麺匠覇道 (ラーメン)
- ★Tsubakiya (ラーメン)
- ★麺屋酒家鉄風 (ラーメン)
- ★レストラン住吉 (和)
- ★八角 (和)
- ★魚康 (和)
- ★マナカマナ (インド料理)

次のページからお店紹介！
GO！！

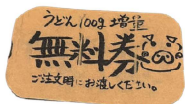




東舟つけうどん ほげほげ



営業時間：11:30-L.014:00
定休日：日・月曜日
住所：東海村舟石川駅西1丁目6-16
電話番号：090-4526-5823
推しポイント
#夜は居酒屋風はうどん屋
#毎月変わる限定メニュー
#普段使いにGood
#100g無料券が必ずもらえる
#千葉課長のお気に入り

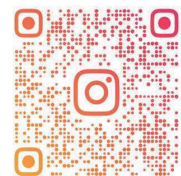


Q.店のおすすめご飯&店への思い
・天然のきのこを使ったつけけんちゃんうどん
・季節に合ったメニューの月替わりうどん

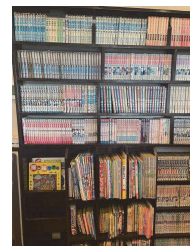
Q.東海村のよいところ
・お祭りが多いところ
・何もかもそろって便利なところ
・暮らしやすいところ

Q.どんな気分、時にお店に来てもらいたい？
・生活の一部として手軽に来てほしいです！

店主：豊田慎太郎さん



HOGEGE_2021



麺屋 いろは

営業時間：11:00-23:00
定休日：不定休
住所：東海村大字舟石川607-45
電話番号：029-287-7733
推しポイント

#松崎係長のお気に入り
#ラーメンつけめんどちらもおいしい
#二色ラーメンは梅干しと大根おろしのコン
ビネーション最高 #漫画読み放題 #みぞれ
ラーメンは二日酔いに効く #チャーシューは1
枚から追加ok #つけ麺の太麺をラーメンでも
注文できる #課長とプロジェクト推進係長の
推し

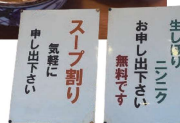


店主：関朋広さん・恵美さん

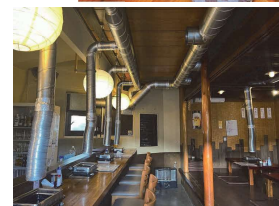
Q.店のおすすめご飯&店への思い
・おすすめは、二色ラーメン！（写真右）
→みぞれラーメン（大根）と岩のりラーメン（のり）をミックスしたラーメン
・つけ麺は、オロチオンつけ麺がおすすめです。

Q.東海村のよいところ

・住みやすいところ
・村だけど村じゃない感じ。便利
Q.どんな気分、時にお店に来てもらいたい？
・種類が豊富なので、いつでも来て選んで
楽しめますよ！



ホルモン焼



ホルモン焼 竹のこ

営業時間：11:30 - 13:30, 17:30 - 22:00
定休日：火
住所：東海3丁目3-35
電話番号：029-282-8818
押しポイント

#夜の居酒屋も最高#チキン南蛮は安定の一品
#職員Nさんお得意様
#地戦のオアシス#焼肉は自分で焼くスタイル
#焼肉定食は3種類#ご飯たっぷり
#お座敷とカウンターで食べる
#トレードマークはかわいい豚さん



Q.店のおすすめご飯&店への思い

- ・おすすめメニューはチキン南蛮
- ・焼肉用の煙突は半年に一回取り替えています
- ・一人焼肉にトライするのにおすすめです
- ・焼肉のたれはにんにく抜きにもできます

Q.東海村のよいところ

- ・全国各地からやって来る人が多く、色んな人と交流ができ、新鮮な気持ちになれるところ
- Q.どんな気分、時にお店に来てもらいたい？
- ・気軽な気持ちで来てもらいたいです



店主：宇留野 大地さん



地域戦略課で話題の
豚肉辛みそ辛子明太子パスタ



パスタ専門店 グルービー

営業時間：11:15 - 20:30
定休日：12/31と1/1
住所：東海村舟石川駅西4-10-6
電話番号：029-283-0458

※上記の情報は東海本店です

押しポイント

#種類が豊富#若き日の課長のバイト先
#若手職員お気に入り#圧倒的一位
#県内に10店舗あるけど東海村が本店#サラダ付きで野菜も補給#ケーキもおいしい
#木にこだわった内装で森の中の気分
#ケンミンSHOW3回出演#量は絶対減らさない

Q.店のおすすめご飯&店への思い

- ・海賊スパゲッティがおすすめ
- 量が800gあるけどペロッと平らげちゃうおいしさ
- 自家製トマトソースとホワイトソースがこだわり
- 開店当時に存在したオープンで焼く「フーフースパゲッティ」をバージョンアップして生まれました

Q.東海村のよいところ

- ・小さくまとまっているところ
- ・いろんなジャンルの飲食店が揃っていること

Q.どんな気分、時にお店に来てもらいたい？

- ・家族や友人といった複数人で来ていろんなメニューをシェアして楽しんでほしい
- ・お祝い事に。最近「両親がデートで来ていた」という話も聞きます笑



社長：永山 忠夫さん

まつ食堂

営業時間：10:00 - 13:45, 17:00 - 21:45
※営業時間は日によって異なる場合あり

定休日：日・祝日

住所：東海村石神外宿1562-3

電話番号：029-284-0101

押しポイント

#古くて新しい#外には祠がある

#昭和の懐かしきドライブイン

#地戦のみなさんおすすめ

#もつが最高#ほかほかごはん大盛

#まっは店の前の松の木と「待つ」を意味する



松竹梅
まつ食堂



Q.店のおすすめご飯&店への思い

・もつ煮込み、にんにく焼肉定食、生姜焼き定食
・先代のおばあちゃんの「お腹いっぱい食べてもらいたい」という思いから始まった大盛ごはん

Q.東海村のよいところ

・コンパクトで移動しやすい
・村だけど胸を張って東海村と言えるところ

Q.どんな気分、時にお店に来てもらいたい？

・お腹がすいた時、定食や家庭料理が食べたくなった時
・家では作りづらい揚げ物が食べたくなった時
・夜ごはんを作るのが面倒！というときは
お皿やお鍋を持っておかずを買うこともできます
by女将さん

カレーと百姓

営業時間：11:00-14:00

定休日：定期的に変更あり（Instagramで確認）

住所：舟石川駅西1-15-15

電話番号：なし

押しポイント

#農家さんから仕入れた野菜で作る#オーナーさんも農業やってる

#ベジタリアンのカレーもあり

#副菜もおいしい#店内BGMもエスニック

#デートも一人飯も〇#予約した方がよさげ

#野菜の概念が変わるおいしさ



Q.店のおすすめご飯&店への思い

・ベジカレープレートです。
→スパイスと野菜の魅力を最大限に引き出しています。
→南インドのカレーをベースに食べやすいようにアレンジして提供しています。
→いろんな人に野菜の魅力を知ってもらいたいです

Q.東海村のよいところ

・住みやすく、色んなものがあるところ
・ニッチなことに挑戦でき、自分が出したい料理を提供できる土地柄

Q.どんな気分、時にお店に来てもらいたい？

・ふらっと来てほしいです。
→予約枠と当日枠を分けてご案内しているので、予約なしでもカレーを食べられます。
・南インドのカレーで、日本のカレーとは少し違うかもしれませんが、魅力を知ってもらいたいです！！

店主：糸川正浩さん





カジュアルダイニングエビ



営業時間：11:00-15:00, 17:00-21:00
 定休日：月
 住所：イオン東海店フードコート東側エリア
 電話番号：029-287-2808
 押しポイント
 #昼はパスタ夜はイタリアンバル
 #イオンに広がるおしゃれ空間 #駅近
 #ドリンク前菜デザート付き #癒しなマスター
 #クロックマダムも食べられる
 #イオンの買い物帰りにおすすめ
 #さくっとランチも可（特別メニュー有）



Q.店のおすすめ飯&店への思い

- ・パスタは、昔はうどんを作っていた淡路島の業者から仕入れており、**もちもちな触感でおすすめ**
- ・デザートを売りにしているので、ハーフサイズでランチセットで提供しています！

Q.東海村のよいところ

- ・あたたかい人が多く、良くしてもらっています
- ・交通の便が良く、いろんなところに行きやすい
- ・住民と行政の距離が近く、話しやすい

Q.どんな気分、時にお店に来てもらいたい？

- ・久しぶりの再会など、少し特別な場、
- いろいろな人と集まる場としても使ってほしい
- ・もちろん、普段使い也大歓迎！

店主：海老澤 正樹さん



CASUAL DINING EBI

番外編！

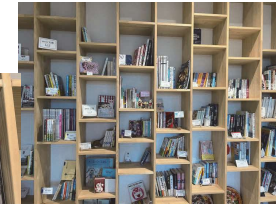
amis文庫



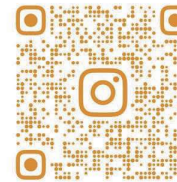
2022年12月から始まった私設図書館。
 amisは仲間という意味で、amis文庫を拠点に人びとが集まり、交流が生まれるようにという思いが込められている。
 本棚オーナーになると、自分の本やモノを置き、ほかの人に読んでもらえる。スタッフ在中日は貸出も可能

押しポイント

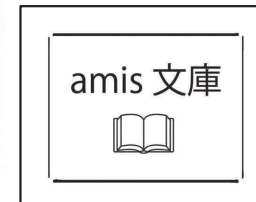
#大和田は実は館長 #高校生の自習スペース
 #村長の本棚あり #個性豊かな本棚



運営：ラフェット・デラブルとは
 「仕事に子育てにがんばっているパパとママへ1日の休息を」をテーマに、市内外の飲食店やクラフト作家さんが集まるイベントを主に村内で企画・運営する一般社団法人。コミュニティスペース『Lien（リアン）』やイオン東海店でのカジュアルダイニングエビ&amis文庫といった場の運営も行っている。



@AMIS_BUNKO



編集後記

「村で働かない？」と修士論文のための調査で地元で長期滞在していた自分にかかった声がかっけで、地元に戻り、村で働くことになり、このZINEは生まれました。

東海村や那珂市に住んでいた時には「何もない」と思っていたけれど、今回の取材で「むらごはん」を見つける中で「いろいろある」ことを実感しました。

思えば、東海村のご飯屋さんは車がないと行けないところに立地し、大人を対象にしていることが多いので、高校生が知ることのできるご飯屋さんは限られていました。すごく勿体ないけど仕方がないのかな…というモヤモヤを感じつつ、大人になって、地元に戻ったからこそ楽しめるものを味わいました。

また、取材にご協力いただいた店主の皆さんがお店やメニューに対するこだわりや思いはとてもアツいもので、「村にはこんなにアツい人がいるのか！」と刺激を受けました。

今回のZINEで紹介した「むらごはん」はほんの一部。このZINEで紹介できなかった素敵な「むらごはん」を、皆さんぜひ体験してみてください。

最後に、おいしいご飯とともに取材させていただいた店舗、店主の皆さん、ありがとうございました！



裏話

- ・都合上、可能な限りPPTで絵やデザインをDIY。Canva世代はキツかった..
- ・地元で歩くことが減って体重増加、さらに取材で…涙
- ・シティガールだったため、車を運転できず、職員の方のお力を借りた取材でした。
- ・地域戦略課の皆さん行きつけのお店の取材だったので、特に課長にはごちそうになりました。ありがとうございます。



東海村のランチに迫る！
むらごはん

発行：東海村スマホクリエイターズLab.

2024年1月発行

企画・編集・執筆・写真：大和田奈津

東海村スマホクリエイターズLab.



note



Instagram