

Thank you very much  
for all people!

If you can dream.  
you can do it!

## Hi,～先輩が語る!上伊那の高校とくらし～2024

### 【Hi,制作チーム】

アートディレクション・デザイン・photo/ヒトコトデザイン  
イラスト/大宮のぞみ  
記事作成/上伊那郡内高校の生徒、生徒会、先生、卒業生、企業、地域の皆様  
印刷/宮澤印刷 Editor/郷土愛プロジェクト

～冊子作成にご協力いただいた、すべての皆様に心より感謝申し上げます～

### 問い合わせ先

郷土愛プロジェクト事務局  
〒396-0025  
伊那市荒井3500-1 いなっせ3階  
上伊那広域連合 地域振興課(0265-98-7227)  
発行:郷土愛プロジェクト



### 【森の町内会 間伐に寄与する紙】

この印刷物に使用している用紙は、森を元気にするための間伐と間伐材の有効活用に役立ちます。



www.mori-chonai.org

Hi.

／＼ 2024

未来をつくろう

先輩が語る!上伊那の高校とくらし

shinshukamiina

# Hi [ハイ] な未来をつくろう

この冊子は、「Hi,」と言います。3つの「Hi」が込められています。

- ① ハイスクール（高校）のハイ
- ② 高みを目指す意味のハイ
- ③ そして、「ハイ！」という言葉に象徴されるように、自分らしく前向きに歩んではほしいという意味です。

中学生の皆さん、これから先の高校生活について考え始めている頃かもしれませんね。どんな高校があるか、どんな高校生活になるのか、どの高校を選んだらいいかなど、少し先の未来について期待と不安があるのでないでしょうか。

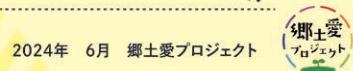
この冊子は、「上伊那の高校や暮らしについてもっと知りたい！」という中学生の思いにこたえるために高校の先輩、先生、企業、地域の皆さんにご協力いただき作成しました。ぜひこの冊子を見ながら「どんな自分になりたいか」をワクワクしながら考えてほしいと思います。そして、心の奥を見つめたり、周りの人に相談したりしながら、自分の進む道を考えてほしいと思います。誰だって、いつだって、自分で考えたり、決めたりすることは、勇気のいることですが、自分で決めた道は、最初は不安でも、必ず拓けていきます。そして、応援する人は、必ず現れます。上伊那の先輩も先生も地域の大人も心から応援しています。

上伊那で暮らす私たち大人は、若い皆さんの未来を応援する「郷土愛プロジェクト」立ち上げました。このプロジェクトは、産業界、学校、行政、地域の様々な人が集まって活動しています。この「Hi,」も、「若い皆さんが希望をもって、自分らしく歩んでいくこと」を願い、多くの方にご協力いただきながら作成しました。

「Hi,」の意味のように、私たちは「よりよいものを目指して生きよう!」という意志と行動が未来をつくると考えます。

さあ、皆さんも一緒に「Hi,」になる未来をつくっていきましょう！

2024年 6月 郷土愛プロジェクト



# SHINSHU KAMIINA

## キャリアデザイン

ミライすごろく····· P3

## 上伊那の高等学校

# 11校

- ① 赤穂高等学校 ····· P5
- ② 伊那北高等学校 ····· P7
- ③ 伊那西高等学校 ····· P9
- ④ 伊那弥生ヶ丘高等学校 ····· P11
- ⑤ 上伊那農業高等学校 ····· P13
- ⑥ 駒ヶ根工業高等学校 ····· P15
- ⑦ 高速高等学校 ····· P17
- ⑧ 辰野高等学校 ····· P19
- ⑨ 箕輪進修高等学校 ····· P21  
(※五十音順)

通信制高校

- ⑩ つくば開成学園高等学校 ····· P23
- ⑪ さくら国際高等学校 ····· P24

## 専門・短大・大学等

進学した先輩の声 ····· P25

Champus Life in 上伊那 ····· P27

## ワーク

株式会社ニシザワ / タカノ株式会社 ····· P29

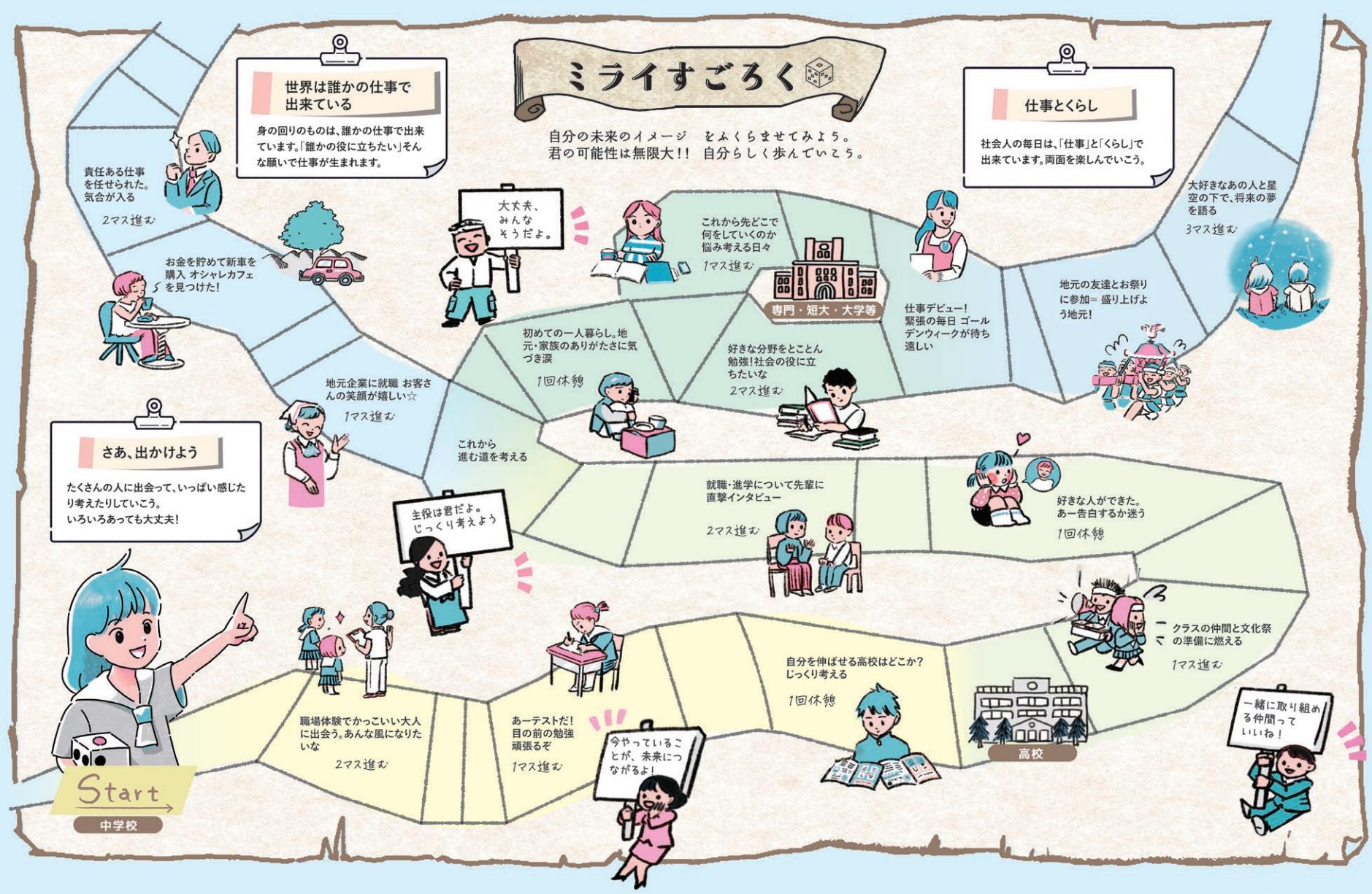
株式会社フォレストコーポレーション ····· P31  
/ 株式会社テク・ミサワ

## ライフ

人生ヒストリー ····· P33-36

上伊那ライフ ····· P37







# 赤穂高等学校

松川中学校出身



## この学校を選んだ理由

- 赤穂高校は部活動が強く、将来私は経営をしたいと考えていて商業科が赤穂高校にあったので選びました！

## 学校のいいところ

- 赤穂生は勉強と行事ごとのメリハリがしっかりとっています。勉強するときはみんな集中して取り組みし、行事ごと（クラスマッチ・文化祭）はみんな全力で楽しんでいます！

## 高校で夢中になっていること

- 部活動です。チームメイトと同じ一つの目標に向かってがんばっているので夢中になっています！

高遠中学校出身



# Voice

先輩の声

## この学校を選んだ理由

- 赤穂高校に体験入学に来て、生徒が楽しそうに授業を受けている姿や1人1人の個性を大切にして生活している姿を見て、赤穂高校で学びたいと思ったからです。

## 学校のいいところ

- 学年の壁があまりなく、クラスマッチや文化祭などで学年関係なく盛り上がれるところです。また、授業は、面白い先生が多く、学校生活がとても楽しいです。

## 高校で夢中になっていること

- 今、夢中になっていることは、部活です。チームで「黒ベスト4」の目標に向けて練習をしていて、その中でチームメイトとアドバイスし合いでプレーができると、とても嬉しいです。



赤穂高等学校

学校情報

〒399-4117 長野県駒ヶ根市赤穂11041-4 TEL:0265-82-3221 <http://akaho-hs.jp>



## 生徒から見た学校の魅力

POINT

1

### 資格取得の商業科!

簿記・情報処理はじめ、世の中に出て役立つ資格が取れることができ商業科の魅力の一つです。卒業後さらに勉強を重ねて難関資格に挑戦する生徒も多く、2023年の税理士試験に合格した知久杏華さんは、高校卒業後5年で「働きながらの受験」でした。皆さんも大きな夢を実現するために、赤穂高校商業科に来ませんか？



POINT

2

### 進学も就職も! 進路に強い赤穂高校

なぜかというと…

❶進学の面では、先輩方の進学先でのご活躍により指定校推薦枠を多くの大学から頂けるため、進学する生徒の多くが指定校推薦で進路を選びます。

❷商業科は直接就職につながる資格を取ることができるため企業からの求人も多く頂けます。そのため結果商業科は就職する人の割合が高いです。



POINT

3

### 赤穂高校は笑顔あふれる学校!

部活動や生徒会活動が盛んです。活動を通じて先輩後輩との繋がりが強いところが特徴です。また、先生方とのコミュニケーションがとりやすいのもいいところです。進路や勉強などの相談を親身になって聞いてくださるだけでなく、何気ない日常の話ができ、学校全体が穏やかに過ごせる場所になっています。



自由闊達な  
部活動

赤穂高校では「自由闊達・文武両道」の精神のもと、27クラブ1同好会が精力的に活動しています。R3年度では6つのクラブが北信越大会に出場しました。（弓道・陸上・体操・水泳・少林寺拳法・フェンシング）全国大会に出場したクラブもあります！



「やっちゃん！赤穂ブライダル」は商業科3年次に選択できる授業です。地元のブライダル協会の方々に協力を頂き、本物の結婚式もやっちゃっています！商業科の学びを深め、「他の者の幸せのためにく尽くす」貴重な経験を通して大きく成長することができます。

社会との接点を大切に  
する授業

越える探究  
教室を飛び

全ての学年に毎週1時間ずつある「総合的な探究の時間」は生徒自ら課題を発見し、問題解決を目指すという授業です。R5年度の1学年は、駒ヶ根市の「ウミガメプロジェクト」と連携して、地域の課題に取り組みました。約半年間、地元講師の方のお力を借りて探究を行い、3月に学年発表会を開き成果を共有しました。



## 赤穂高等学校 校長/服部 靖之

創立108年の伝統に裏付けられた自由闊達・文武両道の精神を受け継ぎながら、全日制普通科・商業科・定時制普通科の多様な学びの場で、仲間とともに感性を磨き合い、各々のペースで地道に努力を重ねる生徒達。互いの姿を励みに過ごす日々の中で、柔軟な思考力や互いを尊重する心が養われています。「誰々しくたぬ勤勉に、光みなぎるわが前途」。赤穂高校は、自ら未来を切り拓いていく勇気をあなたに応援します。

# 伊那北高等学校



赤穂中学校 出身



東部中学校 出身

**学校のいいところ**

- 机に向かう勉強だけではなく、実際に地域に出て活動する機会があり、自分の視野を広げられるところです。現在は、いなまちたじゅう室といふ学生と地域がつながる居場所の運営をしています。

**高校で夢中になっていること**

- 私は生物にとても興味があり、生物の授業や、図書館で調べ学習をするのに夢中になっています。

**中学生へメッセージ**

- 高校生活の中で想像以上の“出会い”や“発見”があるはずです。ぜひ自分がときめく何かを探してみてください！

**この学校を選んだ理由**

- 私は国公立大学に進学したかったので、上伊那で国公立大学への進学率が高い学校と言えば伊那北！ということでこの学校を選びました。

**学校のいいところ**

- 校則はそれほど厳しくなく、自分らしくのびのびと生活できる学校だと思います。服装が自由という大きなポイントがありますが、私は毎日私服を選ぶのが大変です。

**中学生へメッセージ**

- 伊那北は、自分の可能性が広げられる場所だと思うので、学力で諦めることなく、行きたいところに直線に頑張って下さい！



伊那北高等学校

〒396-8558 長野県伊那市山寺2165

TEL:0265-72-2221 <https://inakita.ed.jp/>



360度VR動画

## 生徒から見た学校の魅力

POINT  
1

### The 青春!

青春といえば、文化祭！！

伊那北の文化祭「ベン祭」は伊那北生みんなの絆が割り上げる最高峰の3日間です！部活や有志の発表、様々な展示、おいしいごはんなどなど……！  
めっちゃアオハルな3日間と一緒に楽しみませんか？！



POINT  
2

### 文武両道の伊那北生

伊那北生の強みは勉強だけではありません！もちろん部活動も盛んで、文化部19、運動部17と色々な部活があります。特にフェンシング部や弦楽部は珍しいのでは？毎年全国大会で活躍されている先輩もいます。きっと皆さんもたくさん経験ができるはず!!私達と一緒に充実した高校生活を送りませんか？



POINT  
3

### 立地○

①丘の上に建つ校舎からの眺めが最高です。二階の渡り廊下は晴れた日は気持ち良い風を感じられます。雨の日は…冷たい雨でリフレッシュできます。

②電車に乗り遅れそうになんて大丈夫です。坂を下るだけで駅に着いています。

③他にもいいところが沢山あります。例えばコンビニが近くに2つあるとか。



伊那北スタイル  
の学び

本校には普通科と理数科の2つの学科があります。普通科では1年次で探究的な学びの基礎を身につけ、2年次からは自由テーマでの探究活動を行うとともに、文系・理系・学際の3コースの中から各自の学びや進路に合ったコースを選択し学びを深めます。理数科の大きな特色は「課題研究」。1年次では大学との連携による講義などを受講、2年次では班毎に設定した研究テーマに1年間取り組み、研究成果は報告書にまとめ、発表会を行います。



活動の魅力

本校には36のクラブがあり、どのクラブもともに活動しています。令和4年度は陸上部、フェンシング部、ソフトテニス部、将棋部、囲碁部、美術部、弦楽部、英語部が全国大会に出場しました。多くの生徒が部活動と勉強を両立させながら、充実した学校生活を送っています。



### 伊那北高等学校 校長/埋橋 浩



「持続可能な世界を創る力を育む我校」急速に変動する世界において、10年後、20年後、50年後の社会に対応できる力を身に着けることを目指す学校です。探究する力、課題解決する力、協働して取り組む力を、学校生活中で自主的に学ぶ環境を整えています。地域の企業、行政機関、高等教育機関等との連携を軸に今後の社会を創り出す人材を育成しています。

学校の  
おすすめ  
ポイント



### この学校を選んだ理由

自分の進路に合った講座を自分で選択できる点にとても魅力を感じました。少人数制授業もまたその1つです。

### 学校のいいところ

困っている人がいたときにすぐに気付いて助けにいる人など自分から率先して行動することができる人がたくさんいるところです。

### これからとの目標

病気を予防したり、早期発見したりして人々の健康を守り、社会貢献のできる臨床検査技師になることが目標です。

### この学校を選んだ理由

姉が伊那西へ通っていて、クラブや学校行事、日常生活の楽しそうな話を聞いていたから。

### 学校のいいところ

「女子だけ」なのでなんでも全力で取り組める!  
先輩、後輩の仲が良く、先生方との距離が近くて明るい雰囲気の学校です♪

### 中学生へメッセージ

今年から制服が変わります!  
新制服を着て「伊那西」で一緒に高校生活を楽しみましょう!



伊那西高等学校

〒399-4493 長野県伊那市西春近4851 TEL:0265-72-4091 <http://www.inanishi.net>



## 生徒から見た学校の魅力

### POINT 1

#### INANISHI★DREAM ～かわる～

女子だけだからこそ生まれる、まるくて華やかな雰囲気が溢れてる!行事は常に全力で挑む今まで以上に綺が深まります。学年を越えて仲がいいのも女子校ならでは!今までなかなか自分の殻を破れなかった人も、ここでなら素の自分を出します!女子校でしか味わえない青春を、ぜひこの伊那西で!



### POINT 2

#### 楽しい授業!

一般的な授業はもちろん、伊那西ならではの授業も展開されています。茶道や華道では日本の伝統文化を学べますし、仏教では生き方や考え方のヒントをもらいます。また、ピアノや美術、オンライン英会話などの実践的な講座、大学や短大の先生の講座、検定取得を目指す講座などから選択できる授業もあります。



### POINT 3

#### YOUは何しにNZへ?

伊那西ならではの強みはニュージーランド留学!友人と一緒に参加できるので初めて海外に行く人でも安心!日本では感じることのできない空気感、見ることのできない情景。今回参加したが、一生の思い出になりました!ホストファミリーの一冊一冊の出会いも海外留学の醍醐味です!(生徒の声)



毎日をさらに  
私らしく

創立 40 周年を迎える伊那西高校では、令和 6 年度から制服を一新。伝統あるデザインを大切に残しつつ、生徒たちの多様な魅力がより一層輝くよう、バリエーション豊かな着こなしを楽しめる形に生まれ変わりました。それぞれの好みや生活スタイルに合わせて、様々なコーディネートを選ぶことができます



伊那西の良さは面倒見の良さ!  
先生はとても丁寧で生徒思い!

- ① 丁寧でわかりやすい授業!  
だから、基礎学力アップで成績が伸びる
- ② クラブも先生と生徒が一緒に活動!  
だから楽しく、着実な成果が期待できる
- ③ 個々に対応した手厚い進路指導!  
目指せ進路実現100%

高大連携授業  
あなたとの夢に  
近づける



伊那西高等学校 校長/原 博文

「和顔愛語」(優しい笑顔と思いやりのある言葉を大切にすること)をモットーに、和やかで穏やかな校風の下、安心してのびのびと勉学、課外活動に取り組める環境が整っています。生徒一人ひとりを大切にし、個性にあった指導を行い、個々の人間力を十分に伸ばすための「探究活動」にも力を入れています。自己を認め、達成感を味わいながら、自己実現を目指します。



Twitter



360度VR動画



@INANISHI\_SEITOKA



# 伊那弥生ヶ丘高等学校

伊那中学校 出身



箕輪中学校 出身



Voice

先輩の声

## この学校を選んだ理由

一つは、通学に時間がかかるないので、学習や部活動などに、より力を入れることができるからです。また、弥生は大学進学を目指している人が多いので、周りの人と一緒に勉強を頑張れると思ったからです。

## 高校で夢中になっていること

サッカー部に所属していて、毎日目標に向かって部員全員で頑張っています。新トレーニングもさつづ練習もありますが、今まで勝てなかつた相手に勝てるとき、とても嬉しいです。高校の部活動今まででは違う感じがあるのが、ぜひ興味のある部活に積極的に参加してみてください。

## 中学生へメッセージ

高校の勉強は中学でやることが基本となっています。中学生のうちに基礎的なことを身につけておけば、高校に入ったら苦労することが減ります。また委員会活動や部活動、日常の当たり前にことに手を抜かずやり切ることが、受験勉強にも活きると思います。たくさん失敗して多くのことを学びましょう。

## この学校を選んだ理由

勉強も部活動どちらも頑張りたいと思い、文武両道を掲げるこの学校なら自分のやりたいことが実現できると思いました。また、体験入学のときに学校の雰囲気が自分に一番合っていると感じたからです。

## 高校で夢中になっていること

私は演劇部と美術部に入っています。演劇部では地区大会、県大会を経て、長野県代表として関東大会にも出場することができました！餘裕な部活仲間たちと切磋琢磨しながら日々楽しんで劇の練習に取り組んでいます。

## 中学生へメッセージ

中学の時と比べ、高校は自由度が高くなり、楽しさも増え自分、自分で選択しなければならないことがあります。ですが、自分の気持ちに直面になって、やりたいと思うことを貫いてほしいです！私はこの高校で経験したことがこれから人生の糧になると信じています。一度しかない青春、弥生でやりたいことを思いっきりやってみませんか？



伊那弥生ヶ丘高等学校

〒396-0026 長野県伊那市西町5703

<https://www.nagano-c.ed.jp/yayoi/>  
TEL:0265-72-6118



360度VR動画

## 生徒から見た学校の魅力

POINT  
1

### 充実した施設

伊那弥生ヶ丘高校の近くには陸上競技場や市民体育館、伊那文化会館があります。これら良い施設で部活動や学校行事を行うこともあります。また校内には日輪館(自習室)があり、授業が始まる前や放課後に家とは違う静かな環境で勉強に集中して取り組むことができます。



POINT  
2

### ICT 機器の駆使

本校では一人一台タブレット端末を持っており、各教科の授業や探究学習で使用しています。これにより今までにない動画や音声を使った授業を行うことで、学習の幅が大きく広がります。また課題の配信や提出、授業での意見のシェアなどがタブレットで行われることができます。



POINT  
3

### たくさんの行事

弥生祭は3日にわたりて行われます。その中に体育祭や一般公開など様々なイベントがあり、友達やクラスの人と準備期間から楽しみながら協力して交流を深めることができます。最終日には花火も上がります！他にもクラスマッチが年3回、音楽会、進歩大会、百人一首クラスマッチなどがあり充実した学校生活が送れます！



進路に合わせて  
選べる  
カリキュラム

伊那弥生ヶ丘高校では「自主自律」「文武両道」を掲げています。1年次は共通授業ですが、2年次から文系・理系に分かれ、さらに3年次には大学入試共通テストと国公立二次、私立大学の一般入試、就職や専門学校など、希望する進路に合わせた科目を選択して自主的・自律的な学びができるようになっています。



多くの  
部活動が活躍  
市街地で  
遊んで学ぶ  
高校生活

「文武両道」を目指す本校では、運動部が21、文化部が17もあり、ほんどの生徒がどこかの部に所属しています。毎年多くの運動部・文化部が県大会・ブロック大会・全国大会に出場しており、器楽部のように全国大会でトップレベルの成績を連続でおさめている部もあります。土日祝日を含めていつも学校のなかは、生徒の活発な活動であふれています。



伊那弥生ヶ丘高等学校 校長/松村 明

本校は、県伊那文化会館近くの「弥生ヶ丘」という高台にある113年の歴史と伝統のある学校です。伸び伸びとした校風の中、進学を望む生徒が多く集い、学習もクラブ活動とともに主体的に頑張っています。特色ある学びとして、地域でイキイキと活躍されている方々からお話を聞いて、地域や地域の課題に目を向け、自分だったら何ができるのかを考える授業を行っています。生徒も教員も、ゆったりとした人間関係の中で、学び合う姿があります。こんな学校で学んでみませんか。



# 上伊那農業高等学校

箕輪中学校 出身



## この学校を選んだ理由

農業をする祖父が育てた野菜を食べるうちに、将来自分も、おいしいお米や野菜作りに携わりたいと思い、農業高校を選びました。

## 学校のいいところ

コースによって少し異なりますが、四季に合わせていろいろな作物を作り、新鮮な野菜を家に持ち帰ることができます。また、作ったものを販売したり、みんなで調理して食べることができます。

## 中学生へメッセージ

机に向かって勉強するだけでなく、コースの授業での実習が魅力の一つです。文化祭に加え、収穫祭など楽しいイベントが盛りだくさんです！

伊那中学校 出身



## 学校のいいところ

自然や命を敬いながら、各コース、商品開発や地域の方との交流などを通じて伊那谷を明るくしている所です。

## 上農生の特権

野菜や果樹を育てたり、焼き芋大会や料理などもしたりするのでいろいろ食べられます。野菜は持ち帰るとお母さんが喜びます④

## 中学生へメッセージ

先生や生徒がとてもいいきいています。一人一人のやりたいことや部活の幅が広いので、自分のやりたいことを見つけていきます。



### 上伊那農業高等学校

〒399-4594 長野県上伊那郡南箕輪村9110番地 TEL:0265-72-5281 <https://jono.ed.jp>



360度VR動画

## 生徒から見た学校の魅力

POINT  
1

### コース学習が楽しい！

コース学習は、クラスとは別のメンバーで学習するので、普段関わることのできない他のクラスの友達がたくさんできます。また、みんなで協力する実習はとてもやりがいのある時間です。机から離れ、豊かな自然の中で学べる上農ならではの学習は、みんなが上農へ来てよかったです」と思える最大の特徴です。



POINT  
2

### 農業高校ならではのイベント

上農では秋頃に文化祭「上農祭」を行います。農産物の収穫時期に合わせ、農産物販売を行うためにこの時期になっています。また、収穫祭も秋頃開催され、上農産をふんだんに使った豚汁、お赤飯を食べることができます。クラスにたくさん用意され、友達と仲良く上農を味わうことができます。



POINT  
3

### 部活動

上農では部活動が盛んです！上農には運動系、文科系に加えて農業系のものもあるので選択肢がたくさん！運動系では元気よく、文科系では好きを追求し、農業系では授業で学んだ内容を深めています。さらに兼部をすることができるでやりたいことがいっぱいあっても大丈夫！部活動に参加してより良い高校生ライフを過ごしましょう。



こんな  
授業を  
していま  
す

8つの専門コースはそれぞれの農産物を教材として学習していますが、中でもGLコースは特徴的なコースです。教材は「人」。いろんな人と関わり、生徒が主体となって未来の伊那谷をデザインしていく会社を設立するといった活動などをています。大会にも出場して優秀賞を受賞するなど様々な成績を残しています。普通科の授業では、教えてくださる先生が面白い方ばかりなので、生徒も楽しく授業に取り組んでいます。



上農一のおすすめポイントといったら、間違いなく事務室前一見何もないように見えますが、夏や秋に農産物の収穫シーズンを迎えると上農でしか見られない特別価格で農産物が購入できます。安いだけでなく、味も美味しい、収穫シーズンは事務室前が大変賑わっています！各種、自分たちで学び育てた農産物の匂が頂けます。



活動の  
魅力

農業高校全生徒が所属する農業クラブは様々な課題に取り組むプロジェクト活動を行っています。その活動や農業に関する意見を発表して分野別に日本一を競う大会、通称「農業高校の甲子園」があります。本校での近年の実績では畜産班が日本一に輝いたり、バイオテク班、測量班が全国大会出場、GL班がいろいろな大会で活躍しています！



## 上伊那農業高等学校 校長/小池 真理子

「上農」の愛称で親しまれる本校は、今年で開校130年を迎える歴史と伝統に輝く農業高校です。上農では、生命に問いかけ、自分で考え、実践で表現する農業学習をとおして自分の生き方をデザインし、さらに、その学習を自分にとどめることなく、伊那谷地域の皆さんと一緒に伊那谷を元気にするための学習を行います。「上農は、あなたが前に進む場所。ここから出発するところ。」上農で、自分と伊那谷をデザインしてみませんか。



# 駒ヶ根工業高等学校

宮田中学校出身



飯島中学校出身



Voice

先輩の声

## この学校を選んだ理由

一年次に括り募集で工業における様々な体験ができます。

## 学校のいいところ

男子が多いので、クラスマッチなどのスポーツ競技が白熱することです。

## 中学生へメッセージ

どの高校に進んだとしても、ひたむきに努力することが大切です。高校では様々なことにチャレンジできるので前向きに頑張って下さい。

## この学校を選んだ理由

工業にも興味があり、家が近かったこともあり、駒工を選びました。

## 学校のいいところ

とてもにぎやかで楽しいところです。行事を全力で取り組むことができます。

## 中学生へメッセージ

とても楽しい学校です。先生も親身になって相談に乗ってくれるので安心して来てください。



駒ヶ根工業高等学校

〒399-4117 長野県駒ヶ根市赤穂14-2

<https://www.nagano-c.ed.jp/komako/>  
TEL:0265-82-5251



## 生徒から見た学校の魅力

POINT  
1

### 一味違った駒工祭

駒工の文化祭「駒工祭」では、他校にはない工業に関する展示がたくさんあります。クラス展示にはそれぞれの科の特色が表れ、見るだけではなく体験できるものもあり、来場者の方々も楽しめるようになっています。ぜひ駒工祭に遊びに来てください。



POINT  
2

### 専門的な工業の授業

工業の専門的な知識や技術を身につけるために、普通科にはない授業が多くあります。特に、実習の授業では少人数でチームを組み、テーマごとにレポート作成もします。また3年生の課題研究の授業では、今までの知識・技術の集大成としてグループごとにテーマを決めて、それぞれの課題に取り組んでいます。



POINT  
3

### 将来のために! 資格取得

駒工では、専門的な資格をたくさん取ることができます。難易度は資格試験によって様々ですが、自分の努力次第では履歴書に書ききれないほど取得できるかもしれません。資格があれば、就職や進学の時に自己PRとして活用することもできます。スキルアップのためにも駒工で勉強してみませんか?



## 先生から見た学校の魅力

実習で知恵と  
技術を身につける

3時間連続でものづくりや実験などを行う「実習」という科目があります。教室で学んだ「座学」をもとに、実習で手に知恵と技術を身につけていきます。各科の実習設備も充実しています。また、3年生では自分で設定したテーマについて研究・製作を行う「課題研究」という科目もあります。3年間の学習の集大成です。



駒工の文化祭「駒工祭」は他校とは雰囲気が少し違います。「ものづくり」をコンセプトとしたクラス展があり、自作のゲームで来客者に遊んでもらったり、自作の作品を販売したりします。工作教室もあります。派手さはありませんが、工業高校の特長を生かし、一般来場者からの評価がとても高い、それが駒工祭です。

資格は将来の  
メシのタネ

駒工では多くの資格を取得することができます。2日程度の講習で取得できるものから、数ヶ月の学習、訓練を必要とするものまでさまざまです。機械・電気・情報技術各科の特徴や個々の目標に応じて、さまざまな資格に挑戦します。高校在学中に取得した資格は将来の「メシのタネ」として一生モノです。



駒ヶ根工業高等学校 校長/福澤 竜太

本校の教育モットー「ものづくりを通したひとづくり」のもと、ものづくりの体験と各種の資格取得、地域と連携した活動に取り組むことで、工業技術者としての基礎的な知識と技能を身に付けるとともに、学ぶ力、伝える力、協働し創造する力をつけ成長できる学校です。また、生徒会、クラブ活動、ボランティア活動、資格取得等、学校の授業以外にも人間として成長できる活動を大切にしています。



# 高遠高等学校

春富中学校 出身



長谷中学校 出身



Voice

先輩の声

## この学校を選んだ理由

歴史が深くて有名な地にある高校だったので、それを学んだりするために選びました。近くには高遠城址公園もあったからです。

## 学校のいいところ

先生方は、とても分かりやすく、ていねいに授業を進めてくれます。生徒たちも明るくて良いです。トイレも新しくなりました。

## 中学生へメッセージ

高校もそうですが、中学校生活は人生で3年間しかありませんので、後悔のないように過ごして下さい。

## この学校を選んだ理由

さまざまなコースがあり、私は将来の夢を実現させるため福祉コースがある高遠高校を選びました。

## 学校のいいところ

学校全体の雰囲気はとても明るく、文化祭などでは毎年大盛り上がりです。また、春には高遠の有名な桜を見る観桜会があります。

## 中学生へメッセージ

高遠高校には、本当にたくさんの魅力が詰まっています。ぜひ一度自分の目や耳で感じてみてください!!ユニークでおもしろい先生方もたくさんいます。ぜひ私たちと楽しいJK・DKライフを送りましょう!!



高遠高等学校

〒396-0293 長野県伊那市高遠町小原824 TEL:0265-94-2130

<https://takatohs.i-school.jp/>



## 生徒から見た学校の魅力

POINT  
1

活発に意見交換!  
高遠高フォーラム

高遠地域の方々と生徒が交流を深めたり、情報交換をしたりする高遠高フォーラム。「地域でこんなことができるのではないか?」というアイディアが生徒からたくさん提案されます。地域の方と生徒の意見のやりとりも活発。みんなで意見を出し合ながら「やりたいことを実現していく」そんな楽しい高校です。



POINT  
2

自分の興味のあることに全力挑戦!

3つのコース制で、各コース専門的な授業を行っています。学校中に個性が溢れ、自分の興味ある分野を学ぶだけでなく、楽しみながら専門性を身に付けることができます。例えば、人間福祉コースは、保育園での読み聞かせ、車いす・入浴自習等します。各コースで資格も取れ、将来に役立つだけでなく、やりがいも感じられます。



POINT  
3

活発な部活動

部活動も盛んです。野球・サッカー・陸上・テニス・バスケなど運動部活動はもちろん、弓道・合唱・書道・美術・絵画などの文化部活動も盛んです。地域との交流を行なう部もあり、地域に応援される高遠高校を目指し、日々努力しています!



高遠高校は  
「桜」の学校です

高遠高校は日本三大桜名所の一つ、高遠城址公園のふもとにあります。毎年4月におこなわれる観桜会では、生徒は城址公園で満開の桜を鑑賞しながらお互い交流を深めます。また、さくら祭りの期間中は、生徒が観光客の皆さんに合唱披露し、桜のガイドをおこなうなど、桜とともに歩む学校生活を送ります。



高遠高校には1年次から学べる芸術文化コース、2年次から学べる人間福祉コースと地域創生コースがあります。どのコースも、地域との関わりに基づく学習が特徴で、演奏会や展覧会(芸術文化)、福祉施設での実習(人間福祉)、商店街調査(地域創生)等、教室の授業で学べない貴重な体験ができます。

一高生徒が元気  
な学校は  
高遠高校は元気

高遠高校の生徒は元気いっぱい!文化祭である兜祭は、ステージ発表や運動会などで盛り上がります。クラス対抗のクラスマッチでは、楽しみながらも真剣な勝負を繰り広げています。また部活動も盛んで、各種大会で大活躍をしています。



## 高遠高等学校 校長/武井 淳一

高遠高の学問所「進徳館」における『拓世、追真的実学』の精神に立ち、自分の夢を実現するための学校です。特色ある3つのコースの中で探究的な学びを通して、仲間と共に、地域とともに、高遠高校で自分を磨いてみませんか。  
"One Soul 高遠"皆さんをお待ちしています!



# 辰野高等学校



岡谷西部中学校 出身



東部中学校 出身

Voice

先輩の声

## 学校のいいところ

辰野高校のいいところは、先生や生徒関係なく笑顔で挨拶ができるところです。

## 中学生へメッセージ

部活動では、運動部も文化部もそれぞれの目標に向かって熱心に取り組んでいます。入部してたくさん思い出をつくってください。

## これからの目標

これからいろいろなことに挑戦し続けて自分自身が成長できるように努力していきたいです。みなさんも高校に入学したらいろいろなことに挑戦していってください。

## 学校のいいところ

桜陵祭(文化祭)は、全校生徒が作り上げ、全校で楽しむことのできる一大行事です。ぜひ見に来てください。

## 高校で夢中になっていること

私が夢中になっていることは部活動です。自分のやりたいことに思い切り熱中することができます。先輩後輩のつながりも大切に、様々な面で成長できる場あるとおもいます。

## 中学生へメッセージ

辰野高校は皆さんの想像以上に楽しいことがたくさんあります! 先輩、後輩、先生と楽しい生活が待っています!



辰野高等学校

学校情報

〒399-0428 長野県上伊那郡辰野町大字伊那富3644番地2

<https://www.nagano-c.ed.jp/tatsukou/>  
TEL:0266-41-0770



## 生徒から見た学校の魅力

POINT

1

### みんなの楽しみ桜陵祭

生徒会最大行事である桜陵祭では、全校生徒、先生方が一丸となって、熱い3日間を過ごします。各クラスが最優秀賞を目指して完成度の高いダンスや演劇を披露します。また、桜陵太鼓部やダンス部など文化部による圧巻のパフォーマンスで全校の雰囲気はさらに盛り上がりります。一般公開では3年生による模擬店やキッチンカー、地域の企業と連携した物産展もあります。フィナーレの打ち上げ花火も壮大で、地域の方にも楽しんでもらいたげる文化祭です!



辰高フォーラム  
三者協議会

POINT

2

### 辰高にある商業科

辰野高校の商業科の学びは、ビジネス(仕事)に関する知識や技術だけでなく、地域と連携を取り組みの授業に力を入れています。また、簿記検定や情報処理検定などの資格取得を目指すことができます。現在では、生徒自らが運営する「桜陵購買」を行っており、お昼休みの時間を使って、弁当やお菓子などを販売する活動を行っています。



POINT

3

### クラブ活動

辰野高校では、様々な部活動が活動を行っています。中学校の時から続いているのでさらに入れたい人、中学校とは違う部活をやりたい人、新しいことに挑戦したい人など、すべての人を歓迎しています。高校生活を充実させたい人は部活に入部することをおすすめします。



さわるタイプのマップを改善してほしい  
・他のコースは走りないので割譲してほしい  
・女子トイレは男子用のトイレに変更してほしい  
・



「一人ひとりの夢の実現を目指す!」を目標に、令和4年度からコース制がはじまりました。「学際探究」「地域探究」「スポーツ探究」の各コースは、大学や町、地元企業、病院、スポーツチームなど積極的に連携しており、各分野で活躍されている本物の方々から学ぶことができます。将来役に立ちそうと実感できる授業です。

新しい制服



標準服は平成13年11月から導入されましたが、令和5年度入学生から機能性と価格に優れた『新しい標準服』に変更になりました。普段は私服が許可されていますが、入学式や卒業式などの式典や、公式行事、校外での行事や面接試験など様々な場面で着用します。



普通科  
コース制

## 辰野高等学校 校長/茶城 啓二

辰野高校は、生徒が「行きたい」保護者が「行かせたい」地域が「活かしたい」学校づくりに取り組んでいます。「三者協議会」「辰高フォーラム」も新しい伝統・特徴となっております。地域から愛され笑顔と活気が溢れる学校を目指し、普通科の生徒と商業科の生徒が一緒に授業を受けるミックスHR、少人数講座による授業を実施しています。



# 箕輪進修高等学校



箕輪中学校出身



南箕輪中学校出身

Voice

先輩の声

## この学校を選んだ理由

小さい頃から物作りが好きで工業高校で様々な知識を身に付けて、将来の進路選択に生かしたいと思い、工業全般を学ぶことができるクリエイト工学科を選びました。

## 学校のいいところ

クリエイト工学科は、機械・電気・情報など全ての分野を幅広く学ぶことができます。また、少人数での授業なので、色々な機械を一人で使うことができ、様々な経験ができます。

## 中学生へメッセージ

高校で様々な事にチャレンジしてみてください。将来良い経験になります。

## この学校を選んだ理由

私服が可能な学校で、自分の好きな服装で学校に行くことができます。また選択授業も多く、自分の興味のあることを深く学べると思いこの学校を選びました。

## 学校のいいところ

箕輪進修高校には様々な生徒会行事があり充実した学校生活を送ることができます。私も行事を盛り上げるために、役員の皆と色々な工夫をしながら頑張っています。

## 中学生へメッセージ

箕輪進修高校はとても明るく元気な学校です。高校生活を私たちと共に盛り上げてみませんか。



箕輪進修高等学校

〒399-4601 長野県上伊那郡箕輪町中箕輪13238

<https://www.nagano-c.ed.jp/minowa/>

TEL:0265-79-2140



## 生徒から見た学校の魅力

POINT

1

忘れられない思い出を...

箕輪進修高校の進修祭を締めくくるのは、超高校級の特大花火です。その花火見に来ると、毎年自由参加の後夜祭には大勢の生徒の姿が見えます。箕輪上空いっぱいに広がる特大花火の下で、大切な仲間たちとともに忘れない思い出をつくりませんか?



POINT

2

憩いの場ラウンジルーム

皆さん、ラウンジルームという言葉を聞いたことはありますか?通級の授業や授業間のクールダウンとしての利用や、昼食を食べたり、電車の待ち時間での利用等、幅広い目的をもった教室なんです。長野県の学校で、ラウンジルームがある学校は、たった三校しかありません。



POINT

3

青春のぶつかり合い  
クラスマッチ

箕輪進修高校では、年に二回、クラス対抗のクラスマッチがあります。種目はバドミントンや卓球です。また、漢字クラスマッチも年2回あります。学年の枠を超えて各クラスが競い合っています。箕輪進修高校ではこのような活動を通して、お互いの交流を深めています。



自分のペースに  
合わせて学べる  
多部制・単位制  
の学校

南信地区唯一の多部制・単位制高校です。多部制とは学ぶ時間帯を選べる仕組みです。本校は、I部(1日6時間授業、9時～15時15分) II部(1日4時間授業、11時45分～16時10分) III部(1日4時間授業、17時～20時45分)となっています。単位制では授業の他に資格・検定の成果も単位として認められます。



☆フェンシング部：全国高校総体出場  
☆陸上部：全国定大会出場  
☆卓球部：全国定大会出場  
☆バドミントン部：全国定大会出場  
☆ロボット部：ジャパンマイコンカーリー 2024 Basic Class 全国大会出場



1日  
の流れ

I部(普通科・工業科)は9時から授業が始まり3年間で卒業を目指します。工業科では機械・電気科目など工業を幅広く学ぶことができます。II部(普通科)は11時45分から授業、III部(普通科)は17時から給食・授業の高校生活です。II・III部ともじっくり4年間で卒業を目指しますが、他部の授業を受けて3年間で卒業することも可能です。



## 箕輪進修高校 校長/棚田 美穂

本校は南信地区唯一の「多部制・単位制高校」です。少人数で3年間、または4年間の学びの中で、生徒一人ひとりのライフスタイルや進路希望に合わせたきめ細かな教育活動をしていることが大きな特徴です。

ぜひ「みのしん」で、基礎的な学力をつけて、さまざまな経験を積んで、社会で自立し活躍できる力を育てていきましょう。

「みのしん校長ブログ」は毎日更新中。ぜひご覧ください。



部活動の魅力



## つくば開成学園高等学校

### 通信制 高校紹介

自分らしく、自分のペースで  
学べる 通信制高校

計画性を  
身につける！

「自分の予定に合わせて自由に登校できます」自分自身で計画を立て、レポート課題に取り組み、スクーリングに出席していきます。そのため、計画性を身につけていくことが大切です。先生たちがしっかりサポートします！



生徒同士の交流を深め、充実した楽しい高校生活となるよう、学習センターごとに様々な行事を実施しています。

ごとに  
様々な行事！  
学習センター

ある生徒の一日

自由に使える時間で、趣味や芸術・スポーツ活動に熱心に取り組んだり、アルバイトを経験して社会性を身につけたりしている生徒もいます。



9:30	登校
10:00	国語のスクーリングに出席
11:00	英語のスクーリングに出席
12:00	昼食・休憩
12:40	下校
13:30	帰宅・自由時間
17:00	アルバイト
20:00	帰宅し、数学のレポートに取り組む（自習）



#### つくば開成学園高等学校 校長/戸田 昇

「夢の実現を応援します！」 本校は通信制高校ですので、自由に使える時間がたくさんあり、学習も個々の学力に応じた内容を個別指導しています。生徒一人ひとりのカリキュラムを自分のペースで学習することができます。また、様々な行事がありますので、友達もできやすく、高校生活の思い出もいろいろ。本校で夢を見つけ、夢の実現のためへのステップを歩んでください。



#### つくば開成学園高等学校

〒399-0428 長野県上伊那郡辰野町大字伊那富3305-94 TEL.0266-75-0581



## さくら国際高等学校 伊那キャンパス

一人ひとりが安心して高校生活を過ごせる環境を整えるために1学年15名程度を定員としています。また、各学年担当の先生や養護教諭の資格を持ったスタッフが一人ひとりの悩みを聞き、相談に乗っています。



5教科（国語、社会、数学、理科、英語）は、先生と1対1のマンツーマンで授業を行っています。1対1のため個々に合わせた授業が実現できています。

マンツーマン授業

NPO  
ならではの  
関わり

伊那キャンパス運営母体のNPOはみんなの活動を通して、地域の大人や小学生、中学生と関わる機会を持っています。高校生同士の横のつながりだけでなく、縦のつながりがあり、自分を成長させるチャンスがあります。



#### さくら国際高等学校 キャンパス長/櫻井裕記

集団の中に入ることが苦手な君も、高校の授業についているか心配な君も、登校できるか不安な君も、新たな一步を踏み出すことに躊躇している君も、やっぱり高校卒業資格がほしいなと思っている君も、さくらと一緒にやってみないか！



#### さくら国際高等学校 伊那キャンパス

〒396-0025 長野県伊那市荒井3500-1伊那生涯学習センターいなせ5F TEL.0265-76-7627

# 進学した先輩の声

高校を卒業した先輩達が、どんな思いで 今の学校を選び過ごしているかを聞いてみよう！



#進学した学校

## 中京大学

伊那弥生ヶ丘高校 ← 伊那市立東部中学校

### 1 この学校(進学)を選んだ理由

現代社会という学問に興味を持ったからです。現代社会における身近なあらゆる問題を、データ分析や統計といった数値で見る社会学と、個人に注目した心理学から研究しています。また、ゼミの取り組みがやいことも魅力に思い、この学校に進学を決めました。

### 2 この学校のいいところ

私の所属するゼミでは、企業に対して新たな企画の提案を行っています。自分たちで企画を考え、その企画がどのような層に響くのか、どのような影響が見込めるのか、データを集め分析をし、具体的な数値を示しながら企業の役員の方々にプレゼンをします。



### 3 どんな生活を送っていますか？

メディア工学科の友人の課題で、私が所属する軽音サークルのメンバーで、バンドのプロモーションビデオの撮影に協力しました。キャンパス内に撮影スタジオがあり、本格的な機材に囲まれながらみんなでPVを完成させました。貴重な体験ができたと思います。



#進学した学校

## 長野県立大学

伊那北高校 ← 伊那市立西箕輪中学校

### 1 この学校(進学)を選んだ理由

工業高校では学ぶことができなかった、より専門的レベルの高い知識・技能を身につけたいと思ったので選びました。自分のつくりたいと思ったものを現実にするチャンスがあるので、実行力のある方にオススメしたいです。

### 2 この学校のいいところ

南信工科短期大学校では、1年間のまとめとして学生達が考案したアイデアをチームで製作を行う総合課題があります。構想を考える所から始まり、設計→加工→組立→制御までのものづくりのプロセスを体感できます。



### 3 今自分につながる高校時代のエピソード

私は高校の部活動で、ロボット研究製作部に所属していました。ロボコンテストに出場するロボットの研究・製作を行っている中で、機構の知識や技術力の不足を実感し、もっと機械の事を学びたいと思うようになったのが、今の自分に繋がっています。



#進学した学校

## 長野県立大学

伊那北高校 ← 伊那市立西箕輪中学校

### 1 この学校(進学)を選んだ理由

高校在学中に街に出で活動するなかで、漠然と将来は伊那の街で何にしたいとか、起業してみたいという気持ちを持つようになりました。長野県立大学は起業について学ぶことができ、地域とのつながり方も大切にしている感じたので、この大学を選びました。

### 2 これからの夢

夢といえるほどのものはありませんが、これから先自分がどのように進んで行くかを、ある意味観覧しながら楽しみにしています。やりたいこともやってみたいことさえまだないけれど、気長に、でもすこし焦りながら、日々過ごさせていただいているところです。



#進学した学校

## 松本理容美容専門学校

高遠高校 ← 伊那市立春富中学校卒業

### 1 この学校(進学)を選んだ理由

実技が多く、先生方が生徒の事を第一に考えてくれると生徒から聞き、実際にオープンキャンパスに参加した際、アットホームで先生と生徒の仲が良く、楽しかったと感じました。



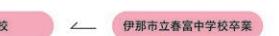
### 2 この学校のいいところ

中学生の頃から、美容師になりたいと考えていたため、マツビ（松本理容美容専門学校）に進学すれば夢が実現できると感じ決めました。

### 3 どんな生活を送っていますか？

東京にある大手サロンに内定を獲得することができました。将来、美容師として誰からも支持され幅広い分野で活躍するスタイルになりたいと考えています。そのため、このサロンでスタッフの皆さんからアドバイスを頂きながら、刺激し合い、高め合っていくよう、前向きに頑張っていきます。

美容師という職の素晴らしさを伝えていく存在になります。



### 2 この学校のいいところ

先生方が本当に優しく、親身になって話を聞いて頂けるので、相談がしやすく安心して学ぶことができます。また、実技授業が多いので、資格取得はもちろん、技術力を高めることができます。大変なこともあります、同じ夢を持つ仲間や支えてくれる先生方がいるので、とても楽しく学ぶことができます。就職部が完備されているので、将来の夢実現に向かって安心してサポートをしてくれるのも魅力です。



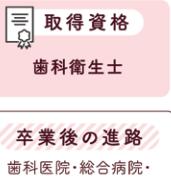
## 地域に役立つスキルと人材の輩出！



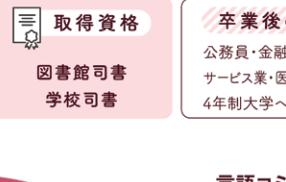
長野県看護大学



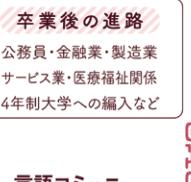
長野県公衆衛生専門学校



取得資格  
歯科衛生士



取得資格  
図書館司書  
学校司書



卒業後の進路  
公務員・金融業・製造業  
サービス業・医療福祉関係  
4年制大学への編入など



信州豊南短期大学

医療専門者として社会貢献！

取得資格  
国家試験資格  
看護師  
保健師  
助産師

卒業後の進路  
看護師・保健師・助産師として  
県内外の医療機  
関・保健所・市役  
所・町村役場など

卒業時に看護師、保健師の国家試験受験資格が得られます。さらに選抜で助産師の国家試験受験資格も！

歯科衛生士学科

看護学科



「ひと」にかわる  
医療・教育系



言語コミュニ  
ケーション学科

幼児  
教育学科

取得資格  
幼稚園教諭二種  
保育士

卒業後の進路  
・保育園・幼稚園  
・児童養護施設  
・障がい者支援施設  
・高齢者施設など

100%近い就職率！  
少人数制で先生方との距離が近い！

## Campus Life in 上伊那

自然と人が共生する持続的  
社会の創造

取得資格  
中学校(理科)  
高等学校(理科・農業)  
教諭免許 他



生命機能  
科学コース

動物資源  
生命科学コース

植物資源科学コース

森林・環境共生学コース

卒業後の進路

公務員・教員・JA関係・研究職  
(農林・食品・医療薬品メーカー)  
大学院進学など

上伊那地域には、  
多様な学科を学ぶ  
ことができます。



農・工 学系  
「もの」にかわる

かたちをつくる  
機械システム工学科

卒業後の進路

上伊那地域などの  
製造業への就職が多い。

取得資格  
技能検定2級3級  
(機械加工)など



南信工科短期大学校

めざせ！ものづくりのスペシャリスト



上伊那のみなさんの生活を支え、より豊かにするために働きます！



株式会社ニシザワ

小売業/サービス業/飲食業など

## 会社の特長

スーパーで売るだけじゃない  
地域のお役に立つことが基本です

- 移動スーパーとくし丸  
買い物に困っている方のために出張販賣をしています。



- 社会科見学  
子どもたちの学習のために、見学を受け入れています。



- 文芸コンクール  
子どもたちに本に接してもらいたい思いから想文を募集。



- 環境トレイリサイクル  
循環型リサイクルを積極的に推進しています。

### 会社概要

ベルシャインや食彩館のほかに、ブックオフやTSUTAYAなどの販売業・焼肉屋さかいなどの飲食業など、地域の皆様のニーズに応える多彩な事業展開を行っています。

### この仕事を選んだのは、子どものころの成功体験から

小学生の時、クラスで飼っていたハムスターの薬代を稼ぐため、みんなで野菜を作って販売。工夫し、価値をつけてお客様に喜んでもらえたことが、今の仕事につながっています。

### 仕事のやりがいを感じるのは「自分の予想通りに売り切れた時」

カット野菜など、発注の予想が当たって売り切れた時の気分は最高です。結果がすぐに見えるのもいいですね。1年経って、できなかったことが無意識にできるようになった今、成長を感じています。

### 憧れの上司が目標!!

上司は仕事ができるだけでなく、部下の私たちのことも気遣うことができる人。仕事だけでなく人のことも思いやれる人になりたいです。



赤穂高校出身

**会社を選んだ理由は**  
**「子どものころ、ベルシャインのお姉さんにやさしくしてもらったから」**

小さいころお店で迷子になり、店員さんにやさしく対応してもらったことから、ここ働きたいと思うようになりました。

### 仕事のやりがいを感じるのは「お客様に喜んでもらえた時」

何よりお客様と直接接する仕事なので、「ありがとうございます」と笑顔で言ってもらえた時は本当にうれしいです。お金を使うのではなく、お車に乗るの「丁寧に」を心がけています。1年経った今、後輩のお手本になれるよう頑張っています！

### 体調管理も大事なこと

何事も責任感が大事だと感じます。コロナ禍の中でお客様に接するので、より一層自分の体調管理に気を付けています。



伊那西高校出身

多角經營  
いろんな事業をやっています

製造業にこだわらない「創造業」の会社  
～常に新しい製品開発にチャレンジ～



タカノ株式会社

製造業

## 会社の特長

### 夢やアイディアから創造

「新規事業開発担当部門」があり、新製品の開発に取り組んでいます。社員の夢やアイディアが活き、「創造業」を推進しています。

### 最先端技術を集結し、製品づくり

たくさんの大学や専門機関と連携し、AI・IoT技術革新の中、先端技術を取り入れ、使う側のニーズに合う製品づくりを行っています。

### 社員に誕生日ケーキ

誕生日に会社からケーキの引換券をもらえます！社員は毎年この機会を楽しみにしています。

### 地域のために

社員が花を育てていたことがきっかけでできた憩いの場。今では、地域の人たちも立ち寄るようになりました。赤そばの花が咲く6月と10月は大忙しいです。



エクステリアガーデン  
(駒ヶ根市)

### 会社概要



福祉医療機器



オフィスチェア



エクステリア



健康食品



産業機器



画像計測



### 入社のきっかけ

#### 大学での学びを生かせるから

大学で学んだITスキルはIT企業だけではなく、地元の製造業でも役立つと思ったからです。

### 仕事のやりがい

#### 感謝の声をじかに聞けること

システム導入には社内の様々な部門の人と調整が必要です。導入後は良くも悪くも改善や感謝の声を直接聞けることが嬉しいです。

### 会社の推しポイント

#### 柔軟な働き方ができるところ

タカノではフレックスタイムが制度化されているため、子育てや育児をしながらも柔軟に働けます！

### SEってどんな仕事？

#### それぞれの部門の社員を支える仕事

社内の多くの部門のシステムの保守や開発で社員を支えるのが仕事です。システムは利用する人と何度も打ち合わせを重ねながら開発します。また、システムの業界では新しいものが次々に出てくるので勉強の毎日です。



静岡県内高校出身

仕事内容

椅子の設計・開発

### 入社のきっかけ

#### チャレンジ精神に惹かれたから

元々ものづくりや開発に興味がありましたが、特に開発に力を入れているチャレンジ精神に惹かれました。

### 開発ってどんな仕事？

#### 実は調整力が必要なところ

一つの椅子を作るのに座り心地はもちろん、耐久性、安全性、生産のしやすさなどいろいろな面での調整が必要です。

### 仕事のやりがい

#### 自分が設計した製品が世に出ること

製品になるまで1年ほどかけてトライアンドエラーを繰り返します。完成した製品が無事にお客様のもとへ届くと本当に嬉しいです。

### 働き方の推しポイント

#### 仕事は自分の好きな椅子で

毎朝自分達で開発した多くの椅子から好きな椅子を選び、好きな場所に座ります。発想力が重要な部署だからこそそのスタイルです。



自分らしさを思いっきり発揮しよう！若手社員も大活躍！



株式会社フォレストコーポレーション

建設業

## 会社の概要

### 【信州No.1の家づくり】

信州の景観や風土に最適な、信州の木を使った家づくりを行っています！お客様に安心と安全の家づくりをお届けするために、木材の調達や管理も一貫して取り組んでいます。



2020年に本社オフィスを移転しました。長野県産材をふんだんに使い、解放感のあるオフィスでお客様との会話も社内の会話も弾みます！



## 会社の特長

### 年齢、性別に関係なく活躍中！

20代、30代が約7割、男女比ほぼ半々で社内にとても活気があります。  
性別や年齢に関係なく、若いうちから仕事を任せられることによって、早い段階から責任感や自覚が芽生えて、成長し、モチベーションもアップします。  
メンバーもリーダーに対して積極的に意見を言い合えるような自由闊達な社風が特徴です！



## 建築士



### なぜ建築士に？

#### 建築が好きで設計図を書くことが楽しいから！

昔から建築が好きで、今でも設計図を書くことが好きだし楽しい！  
自宅もこだわって設計しました。



#### POINT

※Gib 制度とは Goal in bonus の略で、3～5人のチームで目標を決め、達成したチームに社員旅行等で使えるポイントが付与される制度です。  
頑張った社員をしっかりと評価することで、社員のモチベーションも UP！

## 営業



### 仕事のやりがい

#### 任せてくれることがやりがいです。



伊那北高校出身

## 施工



### 会社の推しポイント

#### 読書感想文があるところ



伊那北高校出身

## 会社の推しポイント

### 成長を実感できる会社です。

設計の仕事以外に Gib 制度<sup>®</sup>の活動報告会を任せています。自分が企画したことに対して、社員が喜んでくれることが本当に嬉しいし、成長できました！

#### POINT

※Gib 制度とは Goal in bonus の略で、3～5人のチームで目標を決め、達成したチームに社員旅行等で使えるポイントが付与される制度です。  
頑張った社員をしっかりと評価することで、社員のモチベーションも UP！

### 営業ってどんな仕事？

#### 営業=人と人とのつながり

高額な商品を扱うので、お客様とのつながりや信頼関係が非常に重要です。また、営業だからこそお客様から直接「良かったよ」と言っていただけることが楽しみになります！



### 一つの建物ができるまでに…

実はひとつのお家をつくるのに 20 社以上の業者や職人さんが関わっています。高品質なものを安全に予定通りに作れるように責任を持って調整するのが施工の役割です！



自分の「こだわり」を活かして極めていく 世界が求める「作品」づくり

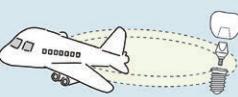
TMC 株式会社テク・ミサワ

製造業

## 会社の特長

### 作っているものは、歯からジェット機まで！

ガスコンロなどに使われているガス機器部品、骨折の手術などで使用されるボルトや歯のインプラントなどの医療機器部品、毎日の生活に欠かせない自動車の部品、世界中を旅するジェット機の主翼の部品など様々な分野の製品を手がけています。



私たちのこだわりは、手掛けた製品を1つの分野に限定しないことです。中小企業という発展途上の会社だからこそ、可能性を狭めることなく、何事にもチャレンジしていくことを考えています。また、ただ部品を作っているという意識ではなく、「私たちがつくっているのは部品じゃない、作品だ！」という合言葉を掲げ、誇りを持って仕事に取り組んでいます。

日本や世界を支えている中小企業!  
実は日本の会社の99%は中小企業なんです！

## 会社の概要

### 仕事内容



伊那北高校出身

#### 精密機械部品の加工



休日は自然を感じなくてドライブ



神奈川県内高校出身

### 仕事内容

採用、広報、勤怠管理、社内イベントなど



ソースかつ丼お店巡りしています！

## 会社を選んだ理由は 「厳しい上下関係がないから」

小さい時から精密機械の部品加工に興味がありました。工場見学をしたとき、年配も若手も上下の隔たりなく仕事をしていて魅力を感じました。

## 仕事のやりがいは 「自分で考えて自分で作れること」

プログラムを自分で組んで加工する仕事は大変だけど、とてもやりがいを感じます。

## 小規模なのでコミュニケーションがとりやすい

父親のような包容力のある上司で、何でも聞けるし、すぐに教えてもらえて即解決。助かるし、自分の成長を感じできます。

## 会社を選んだ理由は 「みんな優しい、良い雰囲気の会社」

上司がとても話しゃべくて、親身になってくれる方だったのでがんばることが決まり手となりました。

## 仕事のやりがいは 「何事にも挑戦させてくれること」

いろんなことをさせてくれて、自由にやれる。自分で考え準備して提案したものを認めて取り入れてくれるのです。やりがいを感じます。今後も新しいことに挑戦したい！！！

## 地元での私の推しは、 ソースかつ丼ときれいな川

ソースかつ丼のお店巡りにはまっています！夏は冷たくきれいな川で遊ぶのがお気に入り。神奈川県にいる両親にこのおいしい空気と景色を届けたいなあ。



## 中学校時代

音楽会では全校合唱等で数多くの伴奏も経験。部活は合唱部の副部長として皆をまとめ県内外の数々のコンクールで好成績を収めることができました。

## 高校生時代

高校三年間は、弓道部で毎日仲間と練習に打ち込み、南信統体1位北信越女子個人2位、全国大会女子団体ベスト16位になりました！

## 短期大学時代

所属していたゼミでは、定期的に子ども達を集めて、大型絵本やパネルシアター等をして、お話し会をしていました。

## 上伊那でのくらし

地元に残っている友達と、映画やドライブへ行き、カフェで美味しいものを食べる事が好きです。  
ドライブでは、長野県のまだ知らない場所を開拓して、四季折々の豊かさに気づき、身近を感じ、上伊那でのくらしを楽しんでいます。



## 中高生へのメッセージ

高校の先生には県外の大学を薦められ、いくつかオープンキャンパスを行ったこともありましたが、育った街で就職したいと思い、県内の大学を選択しました。  
私は中学高校をとても楽しく充実した学生生活を過ごせていると当時は思っていました。ですが、今思うと、「もっとこうしておけば良かった」と思う時があります。  
みなさんは、悔いのない学生生活を送るために、勉強や部活、友達との付き合いを大切に過ごせるよう頑張ってください。

宮下 結衣さん  
キッズパーク821  
保育園



自然豊かな所で散策ができ、草花や虫の名前を覚え、子ども達だけではなく、自分も成長することができます。  
未満児ならではの成長の過程を間近で見守ることができます、子ども達が保育園にいる間、親御さん達の元を離れて寂しくならないように見守っています。

# 人生ヒストリー

Life history

今働く先輩の こんな学生時代



武田 翔さん  
かやぶきの館  
厨房

まだまだ知らない地域の食材を使って、新しい料理やお菓子をつくり、販売したり提供したりして、お客様に喜んでもらえることに、この仕事のやりがいを感じます。



## 中学校時代

ほとんど覚えていなくて、毎日がつまらなくなんどなく過ごしていました。

## 高校生時代

ほたる祭りで、学生レストランで和食のお弁当を作り提供しました。

## 専門学校時代

調理の勉強を本気でやり始めて、調理やサービスを楽しいと思い始めました。

## 上伊那でのくらし

自然が豊かで個性的なお店が多くあります、ドライブしていてもとても楽しいと思っています。  
マルシェなどのイベントも多くやっているため、人との繋がりができるところも、この上伊那のいいところだと思います。



まだまだ夢の途中ですが、今の仕事で多くの知識や技術を身につけ、地元辰野に自分の店を作るのが夢なので、そのステップとして今こうしてかやぶきの館で仕事ができていると思います。





## 中学校時代

勉強が個人的に苦手で…

## 高校生時代

私の「やりたい!」「学びたい!」を大切にしてくれる学校で、充実した高校時代。女子校超楽しかった~!

## 看護大学時代

勉強、実習、サークル活動、バイト。予定がない日なんてないくらい忙しくて楽しくて、たくさんの出会いがあった4年間!

## 上伊那でのくらし

辛くて落ち込んでいるときも、バッとか周りを見渡すと、昔からずっと変わらない木や花、空や山などの自然が私を優しく包み込んでくれ、パワーができます!

休日は近場でスノボ、キャンプ、散歩。年を重ねるごとに、上伊那への愛が強くなっています。



## 中高生へのメッセージ

「何がしたいか分からない」「夢がない」でもいいと思います。茫然とした日常のなかでも、少し興味のあること、全然興味のないことも気軽に挑戦してみたり、スポーツクラブや、ボランティア、町の活動に参加して、人の輪を広げてみてください。大きなことをしなくても「経験」や「人との出会い」は目に見えない自分の大切な財産になると思います。

私もこの気持ちを大事に、生きています!

# 人生ヒストリー

Life history

今働く先輩の こんな学生時代

細田 智香さん

伊那中央病院



まだまだ未熟ですが、大好きな上伊那の人々のために働けることはとても幸せに感じます。小中高と同じ学校だった先輩や同期もたくさんいて、心強いのが地元で働く魅力!!



春日 駿さん

社会福祉法人  
上伊那福祉協会  
特別養護老人ホーム  
かたくりの里



## 中学校時代

部活は野球部に所属しピッチャーライナーをしていました。3年生の時にはキャプテンを務めました。

## 高校生時代

電車通学でしたがある日、電車の定期券をなくして親にばれなくて自転車で1時間かけて通っていました。結局ばれましたが…笑



お年寄りの方の1日の生活のお手伝いをしています。一人の方の人生に携わるとても貴重で素敵な仕事だと思っています。笑顔で元気いっぱいに生活が送れるよう、日々職員みんなで協力しながら残りの人生をかたくりの里で過ごせてよかったと思っていただけるよう努めています。お年寄りの方の笑顔が私たち職員の元気の源です。

プライベートでは昨年の8月に結婚しました。奥さんとの出会いは協会の同期入職がきっかけでした。現在は家事に奮闘中です。

## 上伊那でのくらし

私が育った辰野町はホタルの名所として有名ですが、上伊那という地域は四季を肌で感じることができ、とても自然豊かなだと感じます。また、多くの企業が職場体験や見学会などを実施しており快く、企業側が協力してくれたおかげで今の職場に入職しようと思ったきっかけになりました。



## 中高生へのメッセージ

私のしている介護の仕事は、一般的に3K(きつい、汚い、臭い)などイメージがあります。最初は残念な気持ちがありました。が、今では自分がイメージを変えたいと思うようになりました。介護の仕事だけではなく、学生の皆さんには自分がやりたいと思うことに全力で向き合ってほしいなと思います。仕事にも必ず魅力があると思うので自分がなりたい、就きたい職業に向かって頑張って下さい!ここで皆さんの介護の仕事へのイメージが変わる1つのきっかけになれば嬉しいです。そして学生生活を卒業まで全力で楽しんでください!

# 上伊那 ライフ

KAMIINA  
LIFE

## 辰野町

瀬戸 拓真 さん

農業(瀬戸ライスファーム)

### 上伊那で生活する魅力

綺麗な水、澄んだ風が美味しい農作物を成長させてくれます。四季を見逃すことなく生活を送れる事が上伊那の魅力だと思います。夏は釣りやツーリング、冬はスノーボードと季節折々の遊びも魅力だと感じています。



農業を楽しむ  
*Takuma Seto*

## 上伊那の おすすめスポット

6月の松尾峠(ほたる童謡公園)  
秋の箕輪ダム(もみじ湖)

## 集中できる環境

*Akira Inomata*

## 上伊那の おすすめスポット

中央アルプスを背に伊那谷と南アルプスを一望できる環境  
(花桃街道)



猪俣 彰 さん

陶芸家(箕乃窯)

## 箕輪町

### 上伊那で生活する魅力

人とのつながりや土とのつながりがごく自然にあって、この環境で制作することがシンプルで心地よく感じています。工房で浴びる朝日はご来光のようでいつも新しい気持ちになります。

## 南箕輪村

鏡 平 さん

信州大学大学院 農村計画学研究室

### 上伊那で生活する魅力

「豊かな自然」と「温かい人たち」があれば、やりたいことはなんでもできます!音楽、焚き火、農業、まちづくり、郷育など、たくさんのやりたいことを叶えてくれる上伊那に感謝です。



楽しいことは全力で  
*Fairu Kagami*

## 上伊那の おすすめスポット

南アルプスが一望できる場所  
セントラルパーク

馬場 清香 さん  
公務員(伊那市役所)

## 伊那市

### 上伊那で生活する魅力

四季を五感で感じながら暮らすこと!大学時代、東京で生活しましたが、やはりビルと人だらけでとても窮屈でした。外でスポーツしたり、綺麗な川で遊んだり、自然と共にのびのび暮らせるこの環境が最大の魅力です。



自然大好き

*Sayaka Baba*

## 上伊那の おすすめスポット

ASOBINA  
(伊那の自然を遊びつくせる)  
萱野高原  
(景色が最高!おすすめは夜景)

# 上伊那で自分らしく輝く大人へのインタビュー

## 宮田村

北原 智代 さん

Passen  
フラワーアレンジメント講師

### 上伊那で生活する魅力

自宅を改装して、アレンジメントのお店を開いています。上伊那は自然が豊かな所で、山菜を探ったり、山のツルで籠を編んだり、果物を使つてケーキを焼いたり、子どもと一緒に楽しみながら過ごしています。



家族みんなが楽しめる暮らし

*Tomoyo Kitahara*

## 上伊那の おすすめスポット

こまくさ橋(菅の台)

## 地域の魅力は人

*Ayaka Watanabe*

## 飯島町

## 上伊那の おすすめスポット

千人塚公園  
陣馬形山

坂井 活広 さん

弁護士(町議会議員)

### 上伊那で生活する魅力

でっかいい家に安い家賃で住めます!  
都会に比べて、夏がホントに快適!キャンプ場もたくさんあって、名古屋出身の妻も喜んでます!都会に近いから、こっちに住みながら漫才ライブにも出れます笑

住みやすい町に住む

*Katsuhiro Sakai*

## 中川村

## 上伊那のおすすめスポット

陣馬形山頂からの景色  
養命酒健康の森

魅力たくさん地域  
*Eiko Yoneyama*

米山 永子 さん

古民家七代 主宰

### 上伊那で生活する魅力

箕輪町での会社員時代も、脱サラして地球一周の船旅をした経験も、今の自分を支える礎です。そして今、生まれ育った中川村での暮らしは、歳を重ねるごとに味わい深い魅力を感じています。

高校

専門・短大・大学等

ワーク

ライフ

38