



**Kita Alps**  
地域おこし  
協力隊通信  
**Vol. 3**

北アルプス地域振興局  
企画振興課

## はじめに

北アルプス地域（大町市、池田町、松川村、白馬村、小谷村）では、2019年4月1日現在 40名の地域おこし協力隊員が活動しています。

特産品開発や移住・定住促進に取り組む隊員、住民の生活支援や農作業支援に取り組む隊員など、その活動内容は隊員によって様々です。

本通信では、そんな多種多様な活動を行う隊員の日ごろの活動や任期後の目標等についてインタビューをし、記事としてまとめました。

隊員の皆様は、他地域の隊員の活動を知ることによって、今後の活動の参考にしていただければと思います。

また、サポーターの皆様は、本通信を通して、隊員に対するご理解をより一層深めていただければ幸いです。

### 【相談窓口等のご案内】

**地域おこし協力隊サポートデスク** ※総務省からの委託を受け移住・交流推進機構 JOIN が運営しています。地域おこし協力隊になった方へのケアサポートを行っています。隊員として頑張っている中で、壁にぶつかったり、上手くいかなくて悩んだりした時に、周りの方に相談しにくいような場合には、一人で抱え込まず、こちらの相談窓口までお気軽にご連絡ください。専門的な相談には、隊員 OB の専門相談員が対応します。

また、地方公共団体職員からの相談も受け付けています。

**隊員向け窓口：TEL 03-6225-2318**      **地方公共団体職員向け窓口：TEL 03-6225-2319**

**URL： [https://www.iju-join.jp/chiikiokoshi\\_report\\_cont/supportdesk/](https://www.iju-join.jp/chiikiokoshi_report_cont/supportdesk/)**

※メールでの相談も受け付けています。申込フォームは上記 URL からご確認できます。

#### 長野創業サポートオフィス

創業を考えている方のご相談に応じて創業前から創業後まで一貫してサポートしています。相談無料、秘密厳守。「創業を考えているけれど何から始めていいかわからない」「国・県・市町村の創業に関する支援策を知りたい」「事業計画や資金計画をどう進めたらいいのか迷っている」といった方はこちらにご相談ください。

**相談窓口：TEL 080-7709-4700**

#### 長野県事業引継ぎ支援センター

当センターでは、創業を目指す方などと後継者を求めている企業・個人事業主が相互の希望条件を登録することで、事業引継ぎのマッチングを支援する仕組み「長野県後継者バンク」を設けています。

創業を考えている方は、引継ぎによる創業も一つの方法としてご検討いただき、興味・関心のある場合は、下記連絡先までご連絡をお願いします。

**相談窓口：〒380-0936 長野市中御所岡田 131-10 長野県中小企業会館 3階**

**TEL 026-219-3825 FAX 026-219-3826**

**E-mail [hikitsugi@icon-nagano.or.jp](mailto:hikitsugi@icon-nagano.or.jp)**

**URL <https://www.icon-nagano.or.jp/cms/modules/contents/page/00092.html>**

なお、「長野県後継者バンク」の詳細は、上記ホームページで確認できるほか、お申込手続は、お住いの商工会議所・商工会、または県内に本店のある金融機関本支店にて受け付けています。

#### 長野県地域おこし協力隊総合情報発信ページ

協力隊 OB・OG が管理者となり、県内の地域おこし協力隊関係者が活用可能な Facebook ページを運営しています。地域のイベント・特産品・観光地・協力隊員の PR などにご活用ください。

**URL <https://www.facebook.com/naganokyouryokutai>**



大町市地域おこし協力隊  
は べ な お  
**波部 奈央さん**

**Profile**

任 期：平成 30 年 5 月～  
出 身 地：東京都杉並区  
前居住地：徳島県神山町  
前 職：映像制作会社勤務

※掲載内容は取材時点 (R 元.11 月) のものです。



▲信濃大町駅から徒歩1分程の場所に位置するコワーキングスペース「北アルプス entrance」。来訪者が快適に利用できるよう、活動しています。

**隊員になる前まで**

地元の高校卒業後、英語を本格的に学びたいと思い、アメリカの短期大学に2年間通った後、東京に戻り映像制作会社やテレビ局で働いていましたが、「ものづくりを学びたい」という気持ちが芽生え、いくつかの仕事を掛け持ちしながら、金属工芸の通信制大学に通いました。また思い立ったらすぐ行動するタイプなので、通信制大学を一時休学し、青年海外協力隊として2年間ラオスで子供たちに環境教育を教えていました。大町に来る前の1年間は、徳島県で映像関係の会社に勤務していました。



▲現地の子供達にごみの分別等について教えていた。ラオス語も学習し、その土地に溶け込んだ。

**隊員になったきっかけ**

徳島県で働いていた時、阿波踊り連に加入していて、そこで知り合った方から、安曇野市の鉄工職人の方をご紹介いただいたことがきっかけで、長野県への移住を考え始めました。なので私は、初めから協力隊になりたいと思って大町に来たわけではなかったんです。「鉄工職人の見習いになりたい」という思いから、安曇野市近辺で仕事探しをはじめ、ちょうど大町市で隊員募集をしているのを見つけたので、応募しました。また、大町市の隊員は副業ができること

いうことだったので、それも応募の後押しになりました。

**実際に大町に住んでみて**

大町の魅力はやはり、北アルプスの雄大な景色ですね。あと、当たり前のように感じてしまいが、水道水が飲めて、そしてそれが美味しいというところは、大町の最大の魅力だと思います。私はこれまでいろいろな国を旅したり、住んだりしてきましたが、水は購入しないと飲めませんから・・・。

**現在の業務**

現在は、昨年オープンしたコワーキングスペースの管理人及びテレワークの拠点マネージャーをしています。日々、どうしても多くの方にご利用いただけるか考えながら取り組んでいます。また、テレワークを大町で行いたいというワーカーさんの面接も行っています。現在15〜16名の方にワーカーとして登録していただいています。

今の業務はこれまで全く取り組んだことのない分野なので、悩みも多いですが、ワーカーさんや利用者さんたちが気持ちよくお仕事できるよう、上手く運営していけたらなと思っています。



▲「北アルプス entrance」は、月～金の9:00～17:00までオープン。30分100円、1日500円で利用できる。

**将来の夢、職人を目指して!**

いずれは鉄工職人に・・・という思いで大町に来たので、隊員になってすぐ安曇野市の鉄工職人の方の見習いになり、新ストロップ制作の手伝いをしています。ほぼ毎週末、安曇野市に行つて、まる一日職人さんのもとで修行を積んでいます。将来的には新ストロップを自分で作れるようになりたいと思っています。今も試作で作ったりしています。大きいものなのでそんなに何度も作れないのが残念ですが・・・。



▲波部さんお手製の薪ストーブ。おしゃれな形が目を引きます。

▲ほぼ毎週、鉄工の勉強に励んでいる波部さん。普段の活動以外に没頭できるものがあることで、隊員活動がより充実しています。

**今後について**

「楽しく暮らしたい」と思っています。まだ今後のことは明確に決めていませんが、いずれは鉄工職人になって、自分で薪ストーブを造れるようになります。そう思うと、大町は湿気が少なく涼しいので、溶接をやるにはとても恵まれた環境だなと思います。

**波部さんから、隊員の皆さん・サポーターの皆さんに♪♪メッセージ♪♪**

1年半ほど大町にいますが、まだ大町のことや北アルプス地域のことをあまり知らないなので、楽しいイベント等があれば顔を出したいと思っています。よろしく願いします! また、北アルプス entrance にもお気軽にお越しください!

北アルプス entrance community co-working office

北アルプス entranceの詳細はこちら!  
<https://ja-jp.facebook.com/KitaAlpsEntrance/>

もりもと けんたろう  
**森本 健太郎さん**

**Profile**

任 期：平成 29 年 2 月～  
出 身 地：兵庫県三田市  
前居住地：北海道札幌市  
前 職：研究所での研究員

※掲載内容は取材時点 (R 元.12 月) のものです。



▲自ら発案した企画を複数手がけた森本さん。その取組はよく地元新聞にも掲載されていて、目にした方も多いのでは！？



**隊員になる前まで**

北海道の研究所にて研究員をしていました。癌になりにくい生物と言われている「バダカデバネズミ」を題材に様々な医科学的研究を行うチームに所属させていたっていました。

**隊員になったきっかけ**

研究員時代に体調不良になり、研究員をこのまま続けていくのは体力的に厳しいと感じていた時に、友人が協力隊制度を教えてくださいました。医学研究をしていくこともあつて、東洋医学と西洋医学を融合した統合療法を提案したまちづくり (例えば、アップロマトラピクス 地方病院) に取り組んでみたいと思ひ、協力隊でもそれを実現できるのではないかと考えました。本格的に検討を始めたときに、ちょうど池田町で花とハーブの里ブランディング業務で隊員を募集していることを知り、応募を決めました。

**これまでの業務**

1 年目は、リニューアルオープンする池田町ハーブセンター東のハーブガーデンの庭園設計やハーブがテーマの町民向けワークショップなどを担当しました。



▲隊員活動として取り組んだ初めての事業「ハーブガーデンリニューアル」。初めてのことで戸惑いも多い中、地元の方々との協力をしながら、このハーブガーデンを手入れしています。

正直 1 年目は、自分がイメージしていたような業務ではなく、いろいろな悩み、大きな壁にぶつかった年でした。このまま続けられるのか、そう悩んでいた時に、先輩隊員から「まだ 1 年しかたつてない。もう少し頑張ってみてもいいんじゃない」とアドバイスをいただき、自分のやりたいことができるよう、とにかくできる限りのことをやろうと決めました。この頃は、月 1 ペースで上司に企画を提案しました。なかなか通りませんが、実現できたものは今も思い出に残っています。



▲自ら企画したシンポジウムとロケイニング。想定以上に多くの方が集まり、池田町が大いに盛り上がりました。

2 年目の取組は、1 年目に花とハーブの里ブランディングに向けて何ができるかをテーマに実施したワークショップで役場の若手職員や地域住民から出た多くのアイデアを形にすることでした。特に思い出深いのが、ハーブ×ミツバチの可能性を探るシンポジウムやハーブの見頃に合わせて企画した町内の名所を巡るロケイニングの開催です。ともに大盛況で、参加者は 100 人を超えました。ほとんどが町外からの参加でしたので、PR に大きく貢献できたと思っています。

3 年目は、自分の定着に繋がる活動をするため、町の特産品「桑の茶」「桑パウダー」の原料を生産する桑畑の再生に取り組み始めました。これは、近年の健康ブームと相まって、桑の葉の需要が高まる一方、桑畑の荒廃や担い手不足などが課題となっていることを知り、始めたものです。本来の業務と並行しながら、桑の苗木の植樹イベント開催など、地域住民と一体となって取組を進めています。

**活動に際して心がけていたこと**

1 年目はとにかく「地域を知る」ことを意識していました。これは先輩隊員から、「地域のことを知らずに取組を進めても、後々上手くいかないよ」というアドバイスがあったからです。なので、1 年目は土日も含めて積極的に町内のいろんなイベントに参加しました。

**3 年間の活動を振り返って**

自分なりにできることは限界までやりきったと感じています。今は、任期終了後も自分が立ち上げた取組が進むよう、少しずつ関係者の方々に引継ぎを行っているところです。また、有意義な活動ができたのは、相談に乗ってくれたり、一緒に活動してくれたりする先輩隊員の存在が非常に大きかったです。先輩隊員がいなければ、最後まで隊員を続けることは難しかったかもしれません。

**今後について**

今後のことについては、現在検討中です。いろいろな選択肢があるので、とても迷っていますが、任期が終わるまでに決めていけたらと思います。



▲桑広津の皆さん。活動に当たっては地元の方の想いも大切にしています。

**森本さんから、隊員の皆さん・サポーターの皆さんに♪♪メッセージ♪♪**

今、地域おこし協力隊として活動できたのも支えていただいた皆さんのおかげです。本当にありがとうございました。これからもよろしくお願いします。

白馬村地域おこし協力隊

おおいし まなぶ  
大石 学さん

Profile

任 期：平成 30 年 6 月～  
出 身 地：静岡県静岡市  
前居住地：静岡県静岡市  
前 職：(公財) 全日本ボウリング協会

※掲載内容は取材時点 (R 元.12 月) のものです。



▲消防団の様子：「頼まれれば極力引き受ける！」その姿勢が地域の人にも自然と伝わり、たくさんのつながり、そして大石さんの幅広い活動に繋がっています。

隊員になる前まで

これまで東京や静岡、北海道といろんな土地でいろんな仕事をしてきました。京都の美術系専門学校を卒業した後は、フリーのアーティストとしてアルバイトをしながら生計を立てていた時期もあります。ここに来る前までは静岡県で農業の仕事をしていました。

隊員になったきっかけ

地元の静岡に戻ってきた時に、ちよつど友人が大町に住んでいて、とても良いところと聞いて、よく遊びに行っていました。スキーをしない、白馬にもよく行っていましたが、とにかく楽しく遊べる環境が整っていて、漠然と北アルプスに良いイメージがありました。そこで、移住を念頭に、最初は安曇野市周辺で職探しをしましたが、たまたま白馬村で地域おこし協力隊の募集をしているのを見て、応募しました。

実際に住んでみて

最初はやはりとても寒いと感じたんですが、景色がとてもよく、来て良かったなと改めて思いました。

現在の業務

今は、移住・定住がメイン業務で、その他は村の情報発信や少子化対策、多文化共生等の業務をしています。

移住定住については、各種イベントに参加して、村のPRをしたり、facebookで村の行政情報を発信したり、移住者の相談を受けたりしています。私自身も移住者なので、実体験に基づいたアドバイスができることが強みかなと思っています。移住相談される方にいつも説明しているのは、意外と2駆の車で生活できるということ。毎

日スキーに行きたい！と思っている方には、おすすりできませんが、かといって必ず4駆でないで生活できない土地ではないことを説明しています。

これまで移住希望者から相談を受ける中で感じていることは、住める物件が少ないことや移住者が希望する職がないということ。これはよく言われていることですが、実際に相談を受けてみて、より実感しています。

また、着任1年目は1泊2日の移住ツアーを秋と冬に2回実施しました。企画立案・実施まで全て一人で行いました。昨年は秋に森林整備ツアーと題して、トレッキングコースの整備と一緒に参加していただくツアーを実施しました。移住定住といった直接的なテーマではなく、実際に村づくりに関わってもらおうと、村に愛着を持っていただき、村の良さを広く発信してもらおうというコンセプトで開催しました。今後も自分なりに経験を踏まえて毎年工夫しながら企画していこうと考えています。



▲森林整備ツアーの様子  
各市町村で行っている移住ツアーだけではなく、森林整備等を通して村を好きになってもらう「つながり人口」の創出にも力を入れています。

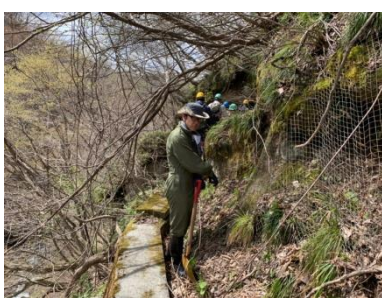
地域との関わり

業務では、地域の方と関わる機会がありません。なので、消防団に加入したり、町内会の祭りの神輿を担いだり

して地域の人の関わりを持っています。元々頼まれると引き受けるタイプなので、地域活動にも参加している方だと思えます。特に消防団は、地域の仲間ができるので、加入した方が良かったですね。

隊員以外の活動

最近、狩猟免許を取得しました。元々興味もあって、業務で繋がりがあった方に誘われて、取得しました。また、県の林業総合センターで実施されている森林・林業セミナーにも通いました。村有地の整備をするために始めたことですが、任期後の仕事に繋がればと思いい、継続的なセミナー受講を希望したところ、役場が背中を押してくれて、幸いにも業務時間内にやらせていただくことができました。楽しくいろいろなことに取り組んでいるのは本当に有り難いと思っています。



▲地区の森林整備にてできることは可能な範囲で引き受けている大石さん。その姿勢が地域の方々にも伝わり、職場以外の場所でも活躍の場を広げています。

今後について

任期後の進路については模索中です。ただ、地域の森林を活用していきたいなど漠然と考えています。また、シェアハウスの運営などで住宅問題をはじめとした地域課題を解決できるようなことをしていきたいです。



大石さんから、隊員の皆さん・サポーターの皆さんに♪♪メッセージ♪♪  
みんなで北アルプス地域全体を盛り上げましょう！

# 隊員 OG 兼サポーターの方にお話しを伺いました♪

▼Café 十三月を切り盛りする高木夫妻。

グラフィックデザイナーでもある夫の二郎さんとともに、思い描く田舎暮らしに向けて夫婦二人三脚で取り組んでいます。



小谷村地域おこし協力隊 OG

たかぎ えりな  
**高木 絵里奈さん**

## Profile

任期：平成 21 年 10 月～平成 24 年 10 月

出身地：山口県

前居住地：東京都

前 職：フリーライター

※掲載内容は取材時点（R2.2月）のものです。

## 隊員になったきっかけ

東京にいる頃から田舎に行きたいねという話を夫婦ですつとしていました。ちょうどその頃、仕事の関係で、地域おこし協力隊の方とお話をする機会があり、隊員になれば、3年間猶予をもらいながら、田舎暮らしのノウハウを得られると感じ、隊員に応募することを決めました。そこから農業大国のイメージがある北海道と長野で募集を探し、気軽に東京に帰れる距離ということで長野県を選択しました。当時県内で募集していたのが小谷村だけだったということもありますが、役場の担当者が親身になって、任期後の定住に向けた気遣いをしてくれたこともあり、この村で隊員になることを決めました。

## 隊員時の業務

私の業務は、フリーミッション型だったので、自分で地域の課題やテーマを見つけ取り組むというものでした。なので、着任してから初めの2週間は集落支援員の方に村内を案内していただき、各地区の強みや特徴等について学びました。この村内

巡りを通して、自分で取り組みたいことを決めて、3年間事業を進めました。取り組んだ事業は様々ですが、料理教室や保存食の商品化等を地元女性の方々と一緒に行ったほか、月1回のそば打ち教室を実施しました。ちなみにこのそば打ち教室に参加して、「そば打ち传承人」となった方には、塩の道まつり等の地元イベントのふるまいに参加いただいたほか、他県と一緒に行って、そば打ちを披露していただきました。この教室は、退任後も集落支援員が引き継いでくれて、今も続いています。



◀そば打ち教室の様子。5回以上参加した方には、「そば打ち传承人」の称号が与えられ、免状や名札が配られます。

また、前職の経験を活かして、大糸タイムスに月1回程、私たちの取組等をコラム記事にして掲載していただきました。この記事掲載については、村民の方に私たちの活動を知っていただけると良い機会になったと感じています。

## 地域への溶け込み方について

とにかく地域の行事へ積極的に参加するように心がけていました。また、着任してすぐに一畝の田んぼを借りたのですが、その田んぼをまず管理できたことも、地域の人に受け入れてもらえるきっかけになったと思います。これは農作業を積極的にやってくれた夫の力がとても大きかったです。また、特にありがたかったのは、農作業未経験の私たちに対して、地域の方が頭ごなしに私たちのやり方を怒るのではなく、「知らないんだろうなあ」という感じで、手取り足取り教えてくれたことです。



初めての農作業。畑の手入れには時間も手間もかかりますが、田舎暮らしでは地元の方とのつながりも与えてくれます。



◀試行錯誤を重ねて収穫した野菜たち。Café 十三月で自家製野菜を使った料理の提供もしています。取れた野菜を使った料理はやはり絶品！

## カフェをオープンするにあたって

着任当初から任期終了後にはカフェをオープンしたいと考えていました。なので、任期中から県の観光情勢等を基にした観光客の分析や店舗となる古民家探しをしていました。でも実際は家を探すのに3年かかってしまい、そこから家の中の清掃等、いろいろな準備に時間がかかり、実際にオープンできたのは退任から2年後のことでした。

## オープンしてから

最初の1年目の売り上げは正直とても厳しかったですが、役場の協力もあり、JAFの会報誌等への掲載や、移住セミナーにおけるチラシの配布等のおかげで、毎年客数は少しずつ増えています。最近では、近所のご常連さんも増え、観光客ではないお客さんも増えています。ただ、お客さんに飽きられないための工夫は日々試行錯誤して考えています。



▲café 十三月は4月から11月末頃までオープン。夏場は特製かき氷が人気メニューで、コーヒーや本格インドカレーも楽しめます。また、自家製のお米や焙煎のコーヒー豆の販売もしています！

## 隊員の皆さんへ

いろいろとイメージどおりにいかないことも多いですが、コツコツと地道にやっていくことが大事だと思います。焦ってもしょうがないですし、ホームランではなくサイクルヒットを狙い続けていくこと、気軽に絶望しないことが大切です！



▲オープンまでには様々な苦勞が。知人の協力も得ながら、自前で店舗をリフォームしました。

## 北アルプス地域の隊員等の交流会 令和元年度の様子をご紹介します♪

北アルプス地域振興局では、隊員の皆さんの活動や定住に向けた取組がより一層充実したものとなるよう、隊員 OB・OG や管内隊員、サポーター等による交流の場を年1回設けています。

令和元年度は11月に小谷村で開催。今回は、当地域で積極的に地域づくり活動に取り組まれている地域づくりネットワーク長野県協議会北アルプス支部会員の皆様にもご参加いただき、20名を超える交流会となりました。ご参加いただいた皆様、そして活動視察や発表を行っていただいた皆様、ありがとうございました。また今後もこうした交流の場を設けていきたいと思っておりますので、ご要望等ある場合は、下記までお気軽にご連絡をお願いします。

北アルプス地域振興局企画振興課

Tel:0261-23-6501

E-mail:kitachi-kikaku@pref.nagano.lg.jp



### ▲隊員 OB の事例発表

今回は池田町と小谷村の隊員 OB に、隊員時の活動や定住に向けた取組、任期終了後の生活について、せきららにお話をいただきました。実体験に基づく OB の発表については、多くの参加者からとても参考になったとのお声をいただきました。



### ▲ランチタイム

交流会の会場は、小谷村隊員 OG の高木さんがオープンしている Café 十三月。お昼はみんなでカレープレートを食べながら、日ごろの活動等について情報交換しました。

### ▲地域づくりネットワーク会員の活動発表

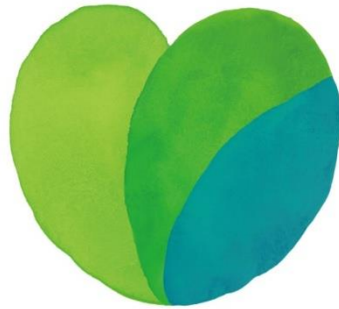
(一社)白馬スポーツ・自然振興協会、NPO 法人ぐるったネットワーク大町、白馬五竜観光協会の皆様から日頃の活動について発表していただきました。



### ◀小谷村隊員の現地視察・活動発表

マイクロバスに乗って、移住・定住を担当する隊員の住まいにもなっているお試し住宅や村の特産品“猫つぐら”づくりを見学しました。また、農業・移住定住・アロマ商品開発に取り組む3名の隊員から、日頃の活動の様子を発表していただきました。参加者からは“隊員が実際にどんな活動をしているのか知れてよかった”や、“もっと隊員同士の交流を図りたい！”との声がありました。





# しあわせ信州

確かな暮らしが営まれる美しい信州  
～学びと自治の力で拓く新時代～

Kita Alps 地域おこし協力隊通信

Vol.3 (2020.3.30 発行)