

# Kita Alps 地域おこし協力隊 通信

vol.5



長野県北アルプス地域振興局  
企画振興課

2022年3月

各市町村の現役隊員の方に  
お話を伺いました

### 主な担当業務

- ・ コワーキングスペースの  
管理、運営
- ・ 中心市街地活性化施策に  
関する調査、研究 等



大町市地域おこし協力隊員  
商工労政課

### 植松 悠一郎さん (40)

任期 2021年5月～  
出身地 大阪府大阪市  
前居住地 大阪府大阪市  
前職 移動販売業・不動産業  
趣味 登山、スノーボード、野球観戦  
目標 複数の仕事を組み合わせてノマド  
ワーカー的な働き方をしたい

#### 隊員になる前

生まれも育ちも大阪です。不動産会社で働いた後、家業の移動販売を継ぎました。7年間くらい商業施設やイベント会場でクレープなどを販売していました。子どもの頃から手伝っていたので、商売は自分の人生の一部のようなものですね。

#### 隊員になったきっかけ

好きなことを生業にしながら田舎暮らしを楽しみたいと思いました。登山やスノーボードが趣味で、北アルプスやゲレンデに近く雪もそれほど多くない大町市にたどり着きました。人とつながるのが好きなので、コワーキングスペースを運営する隊員活動にも興味がありました。

#### 大町市に住んでみて

良いところだと思って移住しましたが、想像以上でした。田んぼ、湖、紅葉、どこへ行っても景色が最高ですし、人も優しい。初めは地域で受け入れてもらえるか少し不安もありましたが、近所の方から「よって来てくれたね」と言ってもらえて安心しました。昨年末に農地付きの一軒家に引っ越しました。これから野菜作りにも挑戦したいです。

#### 担当業務

商店街の活性化につながる事業に取り組んでいます。商店街の空き店舗を活用した大町市のイベント「シャッターオープンプロジェクト」に携わりました。空き店舗のオーナーさんをお願いして回り協力を得ることができました。イベントにとどまらず、自分の行動によって新たな出店につながる事例を増やしたいです。

#### 意識して取り組んでること

できるだけたくさんの人に会ってお話を聞くようにしています。「一日一人は新しい人に会う」が目標です。自分が興味を持った人や、紹介いただいた人にお話を聞いて回っています。自分の考えをまとめたい企画資料を持ち歩いていて、反応してくれる人も増えてきました。意気投合した方と連絡を取り合ったりもしています。

#### 今後について

大町市を盛り上げていきたいです。大町市は景色も良いし遊ぶところもたくさんある。魅力的な資源があふれています。中でもアウトドアタウンとしての大きな可能性を感じます。広く捉えてこの地域には、アウトドアを楽しむために年間で約500万人が訪れています。

大町を起点にした登山の需要はあるのですが、アクセスが悪く敬遠されています。これを解決するために、町と登山口とを結ぶシャトルバスの運行を計画しているところです。アウトドアをきっかけに大町市に人を呼び込み、商店街にも還元できるような循環を作っていきます。

今年の1月に行政書士として開業しました。不動産との親和性が高く、この地域で必要とされていると考えたからです。任期後の生業の一番の柱に、不動産業や農業、移動販売業などを組み合わせながら、定住に向けて準備を進めていきます。

植松さんから、  
隊員・サポーターの皆さんにメッセージ

課題を一人で抱え込まずに、仲間を増やしながら活動しましょう。楽しい3年間にしましょう!!



▲ 薬師岳山頂 友人と



▲ 大町市平のお気に入りの場所



▲ 家の庭からの景色

## 主な担当業務

- ・ 町民の IT リテラシー向上等



池田町地域おこし協力隊員  
生涯学習課生涯学習係

## 砂田 祐助さん (46)

任期 2021年1月～  
出身地 東京都杉並区  
前居住地 埼玉県草加市  
前職 OA 商社でのシステム営業  
趣味 車、バイク、鉄道模型、ラジコン  
目標 町民向けのパソコン教室開催

### 隊員になる前

東京にあるOA商社でシステム営業の仕事をしていました。基幹システムの導入など企業向けのコンサルティングとして16年間働きました。もともと機械を触るのが好きで、バイクを解体して組み立てたりその前の職場では車のメカニクなどもしていました。

### 隊員になったきっかけ

埼玉県の自宅から1時間近くかけて通勤していましたが、電車のドアが開かないほどの満員電車。コロナ禍でも状況は変わらず、移住の決心がつかまりました。長野県が好きだったこと、妻の実家が安曇野市にあり、その近くに住もうと考えたのも理由の一つです。

中信や北信地区でIT関連の求人を探していたところ、池田町のITリテラシーに関わる協力隊員募集を見つけ、これまでの仕事の経験を活かせると思い応募しました。

### 池田町に住んでみて

塩尻市で6年ほど働いていたことがあり、県内に知人もおり、土地勘もありました。長野県は自然が豊かで空気もおいしい。都心とは時間の流れ方が違います。バイク仲間と一緒に毎月ツーリングを楽しんでいます。池田町は親切な方が多くウエルカムな印象です。自治会にも加入しており、近所の方から「パソコンでの書類の作り方を教えてほしい」と頼まれたりもしています。

### 担当業務

公民館に在席し、館の運営のお手伝いをしています。昨年は商工会の企画で、北アルプス地域の会員向けにパソコン・スマートフォン講座を開きました。

商売に役立つ便利な使い方などをお話ししました。

ITが前提になっていく社会で情報格差が広がります。取り残される人が出ないように、パソコンの利用者を増やしたいの思いで、パソコン講座の開催の準備をしています。パソコンを使う初めの一歩として初心者を対象に週2回ほど少人数で行う予定です。パソコンに触れることに恐怖心を持つ人は多いので、講座を通して払拭したいですね。

個人的な趣味と絡めたイベントとして、ガジェットと連動した鉄道模型運転会を企画。これまでに2回開催し約300人が参加しました。

### 意識して取り組んでる事

ITに関する事で困った時に頼ってもらえる、地域が必要とされる存在になりたいです。まずは顔を覚えてもらうことが大事なので、行事などにも参加して人と話す機会を増やしています。

地域情報紙「MGプレス」の連載欄で月1回、持ち回りで記事を書いています。パソコン講座を企画していると書いたところ反響をもらいました。僕の活動を知って、パソコンやスマートフォンの使い方相談しに来る方もいらっしゃいます。

### 今後について

任期後の仕事として、パソコン教室の運営や、行政機関などへのIT関連のお手伝いをしたいです。システム化による情報管理の効率化やセキュリティ強化などを提案できればと思います。

砂田さんから、  
隊員・サポーターの皆さんにメッセージ

みなさんの活動を知りたいので、情報交換をしましょう！



▲ 愛車と一緒に



▲ 鉄道模型運転会



▲ 職場の公民館

## 主な担当業務

- ・移住定住促進

松川村地域おこし協力隊員  
総務課 樽の田舎へ案内係

## 西村 耕平さん (33)

任期 2021年4月～  
出身地 神奈川県秦野市  
前居住地 神奈川県秦野市  
前職 医薬品開発支援 (薬剤師)  
趣味 登山、キャンプ  
目標 若い世代同士をつなぐ

### 隊員になる前

7年間ほど医薬品の治験管理の仕事をしていました。生き方を見直すようになったきっかけは、2019年に大好きな祖父が亡くなったこと。「人生に何も後悔はない」との言葉を残して亡くなりました。自分もやりたいことをやって後悔のない生き方をしたい。これからは楽しいと思えることを仕事にして生きようと思った。

### 隊員になったきっかけ

僕も妻も登山が趣味で、特に北アルプスが好き。山を眺められる場所での生活に憧れがありました。この地域への移住を考えて、2020年11月に松本から白馬までを車で回りました。その中で松川村からの景色が印象に残りました。自分の住む場所の良さを人に伝える仕事として、移住定住の隊員活動に興味を持ち応募しました。

### 松川村に住んでみて

いま住んでいるアパートから僕が大好きな大天井岳がきれいに見えるんです。毎日、山を見ては癒されています。移住前は夜型の生活でしたが、今では毎朝5時頃に起きて散歩に出かけるのが日課です。昨年の春から秋にかけては毎週のように妻と山登りをしました。朝起きて天気を見てから山登りができるのは嬉しいですね。移住して意外だったのは、思ったよりも雪が少ないこと。地元の方の話では今年はずいぶん雪が多いとのことですが。

### 担当業務

前任の隊員から業務を引き継ぎ、主にオンラインでの移住相談や車で村内を案内する生活圏ツアーなど

どを行っています。僕が担当してからは特に情報発信に力を入れています。村への移住を考える人に向けたメールマガジンの定期配信や、村の隊員で運営するSNSでも積極的に発信しています。新たな試みとして、毎週金曜日にちひろ公園に移住ブースを設置しています。移住希望者や地域住民など訪れる人にコーヒーを淹れてもてなしています。来た方と話をしていたらすぐ近所に住んでいることが分かり、顔見知りになったことも。他にも思わぬ出会いがあります。

### 意識して取り組んでいること

自分がやりたいことを人に伝えるのが大切です。一人で考えていても実現しないと活動する中で痛感しました。いろいろな人を巻き込むようになってから物事がうまく進むようになりました。村内には現在10人の隊員が活動していますが、普段はそれぞれの活動をしていてあまり接点がありません。そこで皆に呼びかけで月1回のミーティングを開いています。隊員同士がつながって共同の企画が生まれたいと思っています。

### 今後について

人と人をつなぐ仕事をしたいです。任期後はコミュニティスペースでのカフェイベント、若者向けのシェアハウスを運営したいと考えています。僕自身が村に移住してストレスが無くなったので、村に人を呼び込んで同じようにストレスフリーな人を増やしたいです。

西村さんから、  
隊員・サポーターの皆さんにメッセージ

一人でも多くの人とつながって巻き込んでいくことが夢の実現に向けた一歩になります。



▲ 西穂高に登る



▲ 大阪での移住セミナー



▲ 村の協力隊員と

松川村隊員の情報ページ



## 主な担当業務

- ・ 情報発信
- ・ 移住定住支援
- ・ 多文化共生
- ・ 若者交流 等



白馬村地域おこし協力隊員  
総務課

若山 愛美さん (30)

任期 2021年8月～  
出身地 埼玉県川口市  
前居住地 埼玉県川口市  
前職 求人広告運営会社  
趣味 映画観賞、温泉  
目標 毎日穏やかに生活する

### 隊員になる前

以前、東京都内の監査法人に勤めていた際、安曇野市に出張することがあり、山がきれいで良い場所だなと。その後、求人広告の運営会社に転職しましたが、長野県の景色が忘れられず、住みたいという思いが強くなりました。

### 隊員になったきっかけ

SNSでよく見ていた白馬の山の景色に憧れて、移住を決意しました。移住先での仕事を考えた際に、求人サイトで協力隊員の募集を見つけ応募しました。

### 白馬村に住んでみて

村のどこから見ても山の景色がきれいで、思わず写真を撮りたくなります。いくら見ても飽きないですね。秋に訪れた八方池からの景色は特にすばらしく私の大好きな場所です。

残業がなくなり自分の時間を大事にできるようになりました。終業後にバレーボールやバスケットボールをして汗を流しています。毎日、地元のおいしい野菜を食べて健康的な生活をしています。

隊員活動で農作業のお手伝いをさせていただく機会も。村の特産品である食用ほおずきの収穫作業で知り合った方のお誘いで、スノーボードを始めました。同世代の村の隊員と一緒に滑っています。

### 担当業務

移住定住と情報発信が主な業務で、昨年は東京での移住イベントに参加しました。また、移住者目線でこれまでの移住ガイドブックを刷新しました。先輩移住者の体験談を充実させ、土地勘のない人にも分かりやすい村の地図も掲載しました。コロナ禍で実施はできませんでしたが移住体験ツアーも計画しました。

役場に在席していますが職員の方がいつも親身になってくれて、自由に活動させていただいています。

前任の隊員が地域の方を紹介してくれて助かっています。村民の方と話す、それぞれが村への熱い思いを持っているのを感じます。

### 意識して取り組んでいくこと

地域で求められることを意識して活動しています。自分がやりたいと思っていることでも地域で求められていることでなければ独りよがりになってしまいます。地域に貢献できて、自分もわくわくするようなことをしたいですね。

活動の自由度が高いため、自分から主体的に行動しないと、あっとい間に3年間が終わってしまいます。自分のやる気が試されていると思います。

### 今後について

移住相談窓口で相談者から「白馬には家も土地もない」と言われたことが印象的でした。実際のところ手頃な物件は少なく、すぐに紹介ができない状況です。そんな中、空き家の活用を促す仕組みづくりに取り組んでいます。具体的には、空き家状況の把握や移住を考える人がどんな家に住みたいのかなどの調査をしています。

役場の中にいるからこそできることもあります。例えば、固定資産税の通知書に空き家の活用を呼びかけるチラシを同封するなど、その強みを生かして活動していきたいです。

若山さんから、  
隊員・サポーターの皆さんにメッセージ

みなさんの活動について知りたいです。  
ぜひ声をかけてください！



▲ 製作した移住ガイドブック



▲ 青鬼地区でのお祭り



▲ 初めての農作業のお手伝い

### 隊員活動報告



## 主な担当業務

- ・観光等におけるインバウンド対応等



小谷村地域おこし協力隊員  
観光地域振興課

## クリスチャンソン ゆりさん (46)

任期 2021年9月～  
出身地 福岡県福岡市  
前居住地 長野県白馬村  
前職 ホテル職員  
趣味 ハイキング、カフェ巡り、犬  
目標 毎日笑って暮らすこと

### 隊員になる前

私は福岡県の出身ですが、母の実家が松川村で北アルプス地域にはなじみがありました。福岡にも山や海がありますが、もっと森に近くて自然の豊かな場所に住みたいと思っていました。11年ほどアメリカに住んでいたことがあり、物流会社での輸出手配の仕事などをしていました。2017年に日本に帰国した際に、白馬村に外国人観光客がたくさん訪れていると聞きました。自然の豊かな場所で英語を生かせる仕事にも就けると考え、2019年に移住し村内にあるホテルのフロントで働きました。

### 隊員になったきっかけ

小谷村のことを知ったのは白馬に移り住んでからです。小谷村に住む友人から村の良いところをいろいろ教えてもらい、こんなに面白いところだったんだなど。村内にすてきなカフェもあり興味を持ちました。協力隊員の募集を知り、大好きな地域での活動に英語のスキルも活かせると考え応募しました。

### 小谷村に住んでみて

それまで住んでいた白馬村とはまた違った魅力がありますね。山間であり自然が身近に感じられます。今冬は雪が多くて大変ですが、晴れた日の雪と山と自然がとにかくきれいで、景色を眺めながら、ここに移住して良かったと実感しています。村内を回っていると「こんな景色があったんだ!」と新しい発見があります。ハイキングが趣味で、昨年の秋に風吹大池を歩きました。とてもすてきな場所なのでおすすめです。

### 担当業務

観光でのインバウンド対応が主な業務です。具体的な活動は、村内で宿を営む外国人のオーナーさん

への協力や観光誘致、インバウンド向けツアー開発などです。コロナ収束後を見据えて観光プロモーションにも取り組んでいます。

着任して間もない頃は、先輩の協力隊もおらず、何から始めたらよいか戸惑いもありましたが、イベントのお手伝いなどもしながら村のことを勉強しています。職場には懐が深く温かい方が多く、リラックスした雰囲気です。「責任は取るから自由にやっていい」と応援してくれる上司もいるので、その思いに応えられるよう村の観光を盛り上げる企画を練っています。

### 意識して取り組んでる事

小谷村のことを知りたいと思い、雪中キャベツの収穫作業や屋根の雪下ろしなどを体験しました。屋根の雪下ろしは怖かったですが、とても良い経験になりました。雪国に住む人のたくましさを感じます。隊員活動を通じてもっと村のことが好きになりました。

### 今後について

グリーンシーズンのスキー場を利用してのマルシェや地元作家さんとの屋外でのアート展など、自然と文化を融合したイベントを開きたいです。自由に活動できる環境で働いているので、いろいろなことにチャレンジしていきたいです。任期後の定住に向けて、村の観光産業に貢献できるように仕事を模索しています。小谷の名前をもっと外国の方に広めていきたいですね。

ゆりさんから、  
隊員・サポーターの皆さんにメッセージ

懐が深い小谷村にぜひ遊びに来て下さいー!



▲ 風吹大池



▲ 屋根の雪下ろし



▲ 雪中キャベツ堀り

北アルプス地域で活躍している  
元協力隊員の方にお話を伺いました

## 現在の活動

・「おたり自然学校」校長



## 元小谷村地域おこし協力隊員

### 大日方 冬樹 さん (34)

任期 2014年～2017年  
出身地 長野県千曲市  
前居住地 千葉県館山市  
前職 自然学校を運営する NPO 法人  
隊員時の活動 自然体験交流

#### 隊員になる前

千葉県の大学に進学し、卒業後は南房総にある自然学校で4年間働きました。自然学校を進路に選んだのは、大学4年時に祖母が亡くなったことがきっかけです。両親が共働きで、子どもの頃はよく祖父祖母に面倒をみてもらっていましたが、何も恩返しができなかったと。自分が人の役に立てることを考えた時に、幼い頃から身近にあった自然について人に伝えようと思い立ちました。

#### 隊員になったきっかけ

主に自然学校で知識を身に付け、いずれは長野県に帰るつもりでしたが、先延ばしにしないでいま行動しよう。自分の経験を生かせるフィールドを探したところ、小谷村のことを知りました。自然が豊かで大きな可能性を持っているのに過疎化が進んでいる。そこでこの仕事を考えた際に、自由度が高く自分の経験を活かせるのは地域おこし協力隊だと。村役場に自分を採用してほしいと相談したところ受け入れてくれました。

#### 隊員時の業務

主に自然体験プログラムの企画運営や塩の道のウォーキングイベントを行いました。

地域を盛り上げたいとの熱い思いを胸に隊員活動を始めましたが、当時は隊員への偏見を持つ方もいて、風当たりが強くギャップを感じました。それでも小谷村の自然が好きでここに残りたいという思いで、仲間の隊員と励まし合いながら乗り越えました。

#### 任期中の活動プラン

任期後の仕事を考えた時に、任期中にどのくらい稼げるのかを試したいと思い、役場に掛け合って副業を認めてもらいました。また、拠点づくりのため荒廃していたキャンプ場の整備を始めました。任期

2年目に自然学校の設立を構想し始め、情報発信のためのSNSを立ち上げました。

#### 意識して取り組んだこと

自由に活動させてもらいましたが、役場の仕事にも積極的に取り組みました。役場の中で働くからには職員と助け合うことも大事です。また、隊員時から消防団などの地域での役割にも参加していました。

#### 現在の活動

2017年に「おたり自然学校」を開校しました。地域の暮らしや文化を伝えたいとの思いで、親子や大人を対象に運営しています。体験ツアーやイベント、キャンプ場の運営から事業を始めました。山菜・キノコ狩りやイノシシの解体体験、かんじきハイキングなどのプログラムを提供しています。

加えて、特産品の開発・販売、古民家宿ひじくらアツチの運営などの事業も展開しています。その過程でメンバーも増えて、現在は4人で運営しています。

#### 今後について

温暖化などで自然環境が悪化する中で、持続可能な観光地であることが求められます。地域住民向けの勉強会を開くなど、この自然学校が情報発信をしてリーダーシップを示していければと思います。ここにいる限り、地域おこしにはずっと携わっていきたいですね。

大日方さんから、  
隊員の皆さんにメッセージ

受け身ではなく主体的にアクションを起こし続けることが大事です。皆さんの力が地域を変えるきっかけになります！



▲ キャンプ場の整備



▲ イノシシの解体体験



▲ 高校での講演活動

おたり自然学校



## 北アルプス地域振興局の取組

北アルプス地域では多くの地域おこし協力隊員の方が、移住・定住、農業、観光振興などの様々な分野で活躍されています。また、任期終了後も当地域に定住して、起業、就業、就農されたり、当地域を離れても引き続き当地域に愛着を持ち、関わりを持って下さっている方々が多くおられます。

北アルプス地域振興局では、隊員の皆様の活動や任期後の取組を下記のとおり支援しています。

### ● 交流会・個別相談会の開催

協力隊 OB・OG の方による事例発表、意見交換会、起業・就農等の個別相談等

### ● 地域おこし協力隊・北アルプス地域サポーター制度の運営

登録サポーター（当地域の金融・商工・農業分野の専門家や協力隊 OB・OG 等）に各種相談ができる制度



「こういう内容の交流会を企画してほしい」「サポーターに相談したい」などご希望がありましたら、下記までご相談ください。

北アルプス地域振興局企画振興課  
〒398-8602 大町市大町 1058-2

☎ 0261-23-6501  
✉ [kitachi-kikaku@pref.nagano.lg.jp](mailto:kitachi-kikaku@pref.nagano.lg.jp)

## 各種相談窓口のご案内

### 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

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や、周りに相談しづらい場合には、一人で抱え込まず、こちらの相談窓口までお気軽にご相談ください。専門的な相談には、隊員 OB・OG 等からなる専門相談員が対応します。

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



### 信州スタートアップステーション

長野県が設置する創業支援拠点で、中信地区では松本市に拠点があります。中小企業診断士、会計士等の経験豊富なコーディネータによる相談対応やセミナーの開催等を行っています。「創業を考えているけれど具体的なイメージが湧かない」「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」という方はこちらにご相談ください。

相談窓口 ☎ 026-227-9821



### 長野県事業承継・引継ぎ支援センター

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「長野県後継者人材バンク」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、こちらにご相談ください。

相談窓口 ☎ 026-219-3825

