

新春
座談会
Living on Azumino



— 地域おこし協力隊が語る 安曇野暮らしと挑戦 —
この景色と人とつながり、暮らす。

現在活動中の地域おこし協力隊5人に安曇野暮らしの魅力と地域と関係性を築きながら挑戦していること、そして未来への思いを語ってもらいました。

地域おこし協力隊に応募した理由や
現在の活動内容を教えてください

瀬戸 自然が豊かな場所で子育てをして暮らせたらいいなと考えていたところ、地域おこし協力隊の募集を見つけ迷わず応募しました。また、海外での生活が長く、日本の地域社会や文化を深く知らなかつたため、日本の「ディープな部分」を自分の目で見て体験したいと考えていたことも理由の一つです。

山崎 私はアクティビティを通して明科を活性化させる取り組みを始めて2年目になります。1年目はガイドの資格取得に集中し、現在はその資格を活用してイベントなどを行っています。明科活性化担当として、地域が盛り上がることに幅広く取り組んでいます。特に一昨年、瀬戸さんと制作した手作りの「明科マップ」は3000部を発行しました。

栗原 どんな人に読まれているのですか。
松尾 私は地域おこし協力隊という制度以前に安曇野に住みたいという思いが、観光客はもちろんですが、お店に置いてあると立ち寄った地元の人が読み物として見てくれることも多いです。地域の皆さんとワークショップを行い、思いを地図に反映することで、つながりが生まれたらいいなと思っています。

栗原 どういった仕事ですか。
松尾 私は地域おこし協力隊が山にいたところ、安曇野市の協力隊が山に関わる仕事をたため応募しました。安曇野は自然と街のバランスがとても良い場所だと感じています。

栗原 どういった仕事から、言葉や頭を使う仕事を切り替わり、どう動けば良いのかを考える3ヶ月でした。ただ、たき火を囲んだり、地域の皆さんと豚汁を食べたりする時間も仕事をの一部で、とても幸せな仕事だと感じています。

日々の活動で感じていることや
思いを教えてください

栗原 婚活イベントを12月に開催しました。自然がすぐそばにあるすてきな会場で外でたき火をして、ジビエカレーを食べながらと雰囲気が良く、里山のエッセンスがプラスに働いてたなと思ってます。それが参加者の背中を後押しして出会いにつながったのかなって思っています。

天沼 このイベントは、私自身が東京で婚活を行っていたこともあります。面白いんじゃなかつていう発想で採用面接時に話した企画でした。それが実現して、みんなで作り上げた実感がありました。今後も2弾、3弾と開催していくみたいです。

栗原 就任してから里山市や食の感謝祭、婚活イベントと、イベントを重ねるにつれて名前を覚えてもらえた実感があります。さとぶろは約10年続くプロジェクトです。

一同 松尾はじめ・まじめですね(笑)。
栗原 成果がたくさん出でていてすごいですね。私も松尾さんと一緒に安曇野に移住したくて。その理由はやっぱり風景。ここに住んだら、毎日ハッピーな気持ちで過ごせそうなどころも気に入っています。

天沼 私は山が好きで、以前は山小屋で働いていました。信州に住みたいと思つ

YASUHIRO SETO



瀬戸 康弘さん(38)
明科地域の活性化
2024.1~

横浜市から移住。バイク整備士、自衛隊の車両整備、青年海外協力隊(タンザニア)、自動車会社の海外マーケティング担当という異色の経歴の持ち主。

DAIKI YAMAZAKI



山崎 大輝さん(30)
明科地域の活性化
2024.5~

愛知県から移住。西表島でのネイチャーガイド、工場勤務、アパレル業などの仕事をしながら、趣味で地域活性化イベントを運営。バンド活動経験もある。

HZIME MATSUO



松尾 大さん(43)
空き家の利活用
2024.5~

東京都から移住。前職ではジュエリースクール講師として商品制作、Webマーケティング、ブランド運営等に関わる。趣味は山登り、キャンプ、旅、ウクレレ。

REIRI KURIHARA



栗原 怜里さん(39)
さとぶろ。広報担当
2025.10~

台湾から家族で移住。写真好きが講じて新聞社の写真記者、台湾でWebライター、フォトグラファーとして記事作りに携わる。趣味は読書、山、お茶タイム。

SHUN AMANUMA



天沼 峻さん(30)
さとぶろ。広報担当
2025.10~

東京都から移住。議員警察を経て山小屋の小屋番やミカン農家、サトウキビ刈りなど季節の仕事を経験。趣味はランニングと筋トレ。特技は剣道(4段)。



栗原 四季がある生活が新鮮です。ベランダで干し柿を作っているんです
が、それを毎日眺めると四季を感じてが楽しです。渋柿をもらつたので
うれしくなります。

天沼 私は生活のペースが変わったと
いうか歩くことが多くなりました。東京だとそれぞれが近い距離ですぐ行け
るんですが、ちよどいい距離にあって空気がきれいな安曇野で歩くと頭の中
がすっきりしてアイデアが浮かんできます。最近は2時間半ほど歩いてしや
くなげの湯に行きました。

瀬戸 活動を始めて約2年がたちました
が、「協力隊としての仕事」と「地域での
暮らし」という二つの側面で、多くの学び
がありました。協力隊としては、山崎さん
と同じように「与えられた役割」と「自



山崎 就任当初は、地域の思いを市役所のルールの中でどう実現するかに苦労しました。これほど制度や法律への理解が必要だとは思っていませんでした。明科活性化はフリーミックスション要素が多くゴールが見えず、瀬戸さんと一年目から悩みながら、まずは人との関わりを増やすことから始めました。最近は、地域おこし協力隊だからこそお互いを知り、その関係性を生かした企画が喜ばれると分かつてきました。だからこそ、3ヶ月で婚活イベントを実現できたのはすごいことだと思います。

が、急にやつてきた私たちを温かく迎えてくれてありがとうございます。

トも活動も楽しんだ上で、四季折々の
さとぶろ。の活動の楽しさや安曇野の
暮らしの魅力ももっと発信していきた
いです。

栗原 さとぶろ。つていい意味で緩く
て自由に楽しむ集まりなんです。でも
やつぱり里山整備とか森林整備って聞
くとすごい堅苦しく聞こえませんか。
だから本年はさとぶろ。の存在を知っ
てもらうイベントを開きたいと2人で
考えています。例えば、里山運動会、里
山盆踊り、里山夏祭りなどができたら

2026年の目標を教えてください

山崎 空き家の開拓が地域の人の開拓につながっていく感覚がありますよね。

松尾 協力隊には、山での命綱のような「しびれる感覚」があります。11月に開催した松崎商店の壁画イベントは特にしびれました。条例への対応など課題が続き苦労しましたが、最後まで調整を重ねて完成しました。配色がいいねと皆さんが言つてもらえて、達成感がありました。また、当日参加した子のお母さんが、松崎商店で開いているワーカーショップに来てくれて「来月友人を連れてきたいです」と言つてくれてまたしびれました。

栗原 先輩の皆さんのが研修を開いてくれたことが、とてもありがたかったです。

松尾 私たちも着任したときに活動して
いた先輩隊員から教わり、仕事がスムー
ズに進んだという経験と早く仲間になり
たいっていう気持ちがあつたので。

山崎 安曇野での暮らしへ心地が良いの
で、あつという間に時間が過ぎてしまい
ます。ゴールまでの時間を逆算して行動
する必要性を感じています。

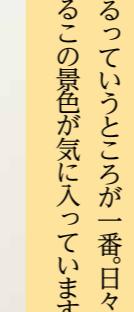
「分たちがやりたいこと」のバランスの難しさを強く感じました。暮らしへは、農業体験や地域行事への参加など、これまでの人生では経験したことのないことに多くの触れることができます。

山崎 本年は、まず2月末に協力隊の活動報告会があるのでぜひ皆さんにきてほしいです。瀬戸さんと私が明科活性化担当として活動してきた集大成としてアウトドアを絡めたイベントも現在企画しています。私は、地域が盛り上がりしていく。ポイントは「食べる」「泊まる」「体験」「景観」「買う」の5つだと思っていて、そういうポイントを地域と関わりながら作ることを考える3年目にしていきたいです。



さんの気持ちを動かすいろんなアクションも継続してやっていきたいなと思うっています。

1000



松尾 朝起きてから寝るまでこの空間にいられるっていうところが一番。日々刻々と変わることの景色が気に入っています。

瀬戸 地域で自然な人間関係が築けたことが一番良かったと感じています。スーパーや道端で気軽に声をかけ合える関係性ができたことは、この活動を通じて得られた大きな財産だと思っています。これはJICAでの海外経験を通して培った「無理に構えず、人と自然体で関わる姿勢」が生きているのかもしれません。

山崎 地域を盛り上げたいっていう人が多く、キラキラしながら地域がどう変わつていいってほしいと話せる人が多いと感じています。そういう思いに頑張って寄り添いたいなと思っているうちに、明科愛がもっともつと大きくなっています。

SNSで活動を発信中



明科地域の
プロモーション



②松崎商店前をライトアップ。③松崎商店で行ったウォーカートイベント。壁に北アルプスと安曇野の水と地層を表現。④あづみの森であそび隊の活動で子どもたちと竹パン作り。⑤あづみの里山市でイベントを盛り上げる。⑥婚活イベントの会場で打ち合わせ⑦実際に里山に入り体を動かす

