

# 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 ——

## この景色と人とながかり、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ったため、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じ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。

山崎 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を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。

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、

ていたところ、安曇野市の協力隊が山に関わる仕事だっ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。

体を動かす仕事から、言葉や頭を使う仕事に切り替わり、どう動けば良いのかを考える3カ月でした。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に行っていたこともあり、面白いんじゃないかっ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弾と開催していきたいです。

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。

ありました。協力隊は地域にグラデーションのようになじみながら定住できる仕組みだと思い、移住してきました。

1年目の活動で空き家は単なる建物ではなく、地域の思い出や歴史が詰まった場所だと気付きました。空き家が増えることで、その記憶が失われることを課題に感じ、2年目は地域の皆さんと話し合いながら、空き家を活用した店舗を開いて実践しています。

栗原 松尾さんと山崎さんがオープンした松崎商店は本場にすてきな場所なんです。

山崎 空き家活用は専門知識も必要で、相談内容も重くなりがちですが、松尾さんの真面目な性格がとても合っていると思います。

松尾 松尾まじめです。

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だなと思っています。空が広いというか、土地も広いし子どもたちがのびのびできそうなの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っ

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、すべてが楽しいです。渋柿をもらったので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、ちょ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ゃ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ション要素が多くゴールが見えず、瀬戸さんと1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。最近では、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ってきました。だからこそ、3カ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。

**松尾** 今までなかなかできなかった広報の役割を期待されているのだと思いますよ。

が急にやってきた私たちを温かく迎えてくれてありがたいと思います。

**松尾** 3年目に入る年なので、今までやってきたことを事業として落とし込んで定住できるようにする仕上げの期間だと思っています。今までやってきた空き家の掘り起こしに取り組みつつ、「松崎商店を中心に街が明るくなるよ」というのを見てもらいそして、皆

**栗原** さとぶろ。っていい意味で緩く自由を楽しむ集まりなんです。でもやっ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。だから今年はさとぶろ。の存在を知ってもらいたい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なと思っています。そして、プライベー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をもっと発信していきたいです。

**天沼** 就任してから地域の人に顔を知ってもらう機会は幾度とありましたが、お互いを理解するまでは至ってないと感じています。なのでもっといろんな人に会って作業や会話する時間を増やしていきたいですね。とにかくこの1年は2年目、3年目につながるようにながむしやらに人と関わりたいたいなと思っています。

## 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から言ってもらえて、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クショップに来てくれて「来月友人を連れてきたいです」と言ってくれてまたしびれました。

**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という気持ちがあったので。

**山崎** 安曇野での暮らしは心地が良いので、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。暮らしでは、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数多く触れることができています。

**栗原** 先輩の皆さん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という気持ちがあったので。

**山崎** 安曇野での暮らしは心地が良いので、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。

## 実際に住んでみて安曇野はどうですか

**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。スーパードッグ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「IC」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ない。

**山崎** 地域を盛り上げたいという人が多く、キラキラしながら地域がどう変わっていく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もらいたいなと思ううちに、明科愛がもっともっと大きくなってきています。

**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の景色が気に入っています。



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っています。

**瀬戸** 私も最終年に入るので、これまでの活動をまとめつつ、任期終了後も明科に住み続けたいです。もちろん任期終了後の仕事のことも考えなければなりませんが、景色や自然だけでなく、顔見知りの人がいて、お互いを知っている環境で暮らしていくことが、自分にとって一番の幸せだと感じています。



**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、地域が盛り上がりつついくポイントは「食べる」「泊まる」「体験」「景観」「買う」の5つだと思っています。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年目にしていきます。

## SNSで活動を発信中



明科地域の  
プロモーション



さとぶろ。

- ① 仮装でアップルハロウィンを盛り上げる
- 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ルアートイベント。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

