

## 移住者の声・市民の声

### 一無、二少、三多のススメ / 須坂市地域おこし協力隊 伊藤真弓の『信州 須坂で健康ぐらし』 vol.20

みなさま、こんにちは。  
須坂温泉古城荘で活動する地域おこし協力隊の伊藤です。



<雪をかぶった「竜の石割」（坂田山共生の森）>

新年がスタートして20日が過ぎましたね。  
早いなあと感じているのは私だけでしょうか？  
昨年11月の初雪から、もう何回降ったのか覚えていないぐらい、この冬は雪が多いです。  
移住して1年目の去年と比較すると多いですが、テレビのニュースで流れる「長野県も大雪で…」といった映像とはほど遠く、須坂は積雪量が少ないのでとても暮らしやすいと思っています。  
ちょっとの積雪には驚かなくなり、あちこちの家の屋根が白いままであることも当たり前になり、車での雪道の走りにもずいぶん慣れてきました。



<雪を見ると作りたくなってしまいうミニ雪だるま>

ところで、3日後の1月23日は何の日かご存知でしょうか。

調べてみると「電子メールの日」「アーモンドの日」などでもあるようですが、この日は日本生活習慣病予防協会が提唱する「**一無、二少、三多の日**」です。

生活習慣病を予防するための「一無」「二少」「三多」とは何か、みなさん分かりますか？

※生活習慣病とは、「健康的と言えない生活習慣」が関係している病気のこと。高血圧、脂質異常症、2型糖尿病、アルコール性肝炎、慢性閉塞性肺疾患、肺がん、大腸がんなど

#### ◆一無（いちむ）

一無は、「無煙・禁煙の勧め」です。

タバコによって体内に運び込まれるニコチン、タール、一酸化炭素は、体に様々な悪影響を及ぼします。喫煙者の方は禁煙にチャレンジしてみませんか。

#### ◆二少（にしょう）

二少は、「少食・少酒の勧め」です。

少食：暴飲暴食を抑えることは、身体の機能を健康な状態に維持していく上で重要です。お腹いっぱい（満腹）まで食べる習慣をやめ、腹七～八分目くらいでやめるよう心がけましょう。

少酒：さまざまな生活習慣病がアルコールと密接に関わっています。

飲酒する場合は、1日の摂取量は日本酒換算で1日1合程度（アルコール量：約20g）が望ましいとされています。

週に2日は休肝日を設けましょう。

#### ◆三多（さんた）

三多は、「多動・多休・多接の勧め」です。

多動：できるだけ多く身体を動かしましょう。

ウォーキングや体操・筋力トレーニングなど活発に体を動かすことは、健康づくりに欠かせません。

寒い冬は動くのがおっくうになりがちですが、まずは、日常生活の中で活動量を増やしていきましょう。

多休：休養をしっかりととりましょう。

疲労回復には「睡眠」がとても大切です。

心身ともにリフレッシュして「ストレス解消」することも休養のひとつです。

多接：多くの人と交流すること、さまざまな物や事柄に興味をもち接することが大切です。

趣味豊かに創造的な生活を送ることが、健康長寿に欠かせない条件のようです。



<臥竜山山頂からの眺め>



<枝にできたつらら（坂田山共生の森）>



<大きなつらら（須坂温泉古城荘の中庭）>

年始に、新しいことに挑戦しよう！今取り組んでいることをもっと充実させよう！など、目標を立てた方も多いのではないのでしょうか。  
何をするにも、心身の健康がとても大切です。  
新年スタートのこの時期にご自身の生活習慣を見直して、「一無、二少、三多」にチャレンジしてみてもいかがでしょうか。

#### 須坂温泉古城荘



<https://kojousou.co.jp/>  
長野県須坂市日滝5414  
TEL026-245-1460

（須坂市地域おこし協力隊 伊藤真弓）

**No122 私がおすすめする豊丘地区** / **<須坂市移住者体験談> 2021年9月**  
**月に大阪府から移住した上田歩です**

---



2021年9月に大阪府から須坂市に移住して約5ヶ月になります。

私は元々、地元の大阪で働きながら生活をしていたのですが、「キャンプ場で仕事がしたい」と言い出した夫の一言がきっかけとなり、移住という選択をすることになったのです。



<左が本人>

最初は、「一体何考えてるの、どうせ冗談で言ってるだけ」と話半分で聞いていたのですが、何度も移住について話をしてくるようになり、いつしか私も移住について考えるようになりました。

私自身は、特に移住したいという気持ちは無かったのですが、人混みにまみれた中で仕事をしながら生活をする都会暮らしというのは合わず、いつか田舎暮らしをしたいという思いはあったので、これを機に移住について考えてみようと思われ移住先について調べることにしました。

移住についてネット検索をしたところ、長野県が移住支援に手厚く暮らしやすいという結果であったことから移住の候補地にする事になり、大阪にある長野県の移住相談デスクに行ったところ、須坂市を薦められ信州須坂移住支援チームへ移住相談をすることにしました。

今、思えば移住の候補地を須坂に決めたことが私達にとっては豊丘地区の人々と出会う運命の選択になったのです。



<ケイ・アイ・ナーセリーの皆さんと>

初めて移住相談をした際、移住後の仕事について色々と相談をしていたところ、趣味の話になり、夫はキャンプの話をし始めたのです。

その話がきっかけとなり、ちょうど募集中だった五味池破風高原オートキャンプ場の地域おこし協力隊を薦められたことで採用へとつながり、豊丘地区で生活を始めることになりました。現在私は地域おこし協力隊の夫と共に五味池破風高原オートキャンプ場を盛り上げる仕事に携わっています。

夫は「趣味のキャンプが仕事になる」と嬉しそうな感じで話を進めていたのですが、私はキャンプをしたこともなければ、虫も苦手で、正直なところ、五味池破風高原オートキャンプ場の活動については躊躇していました。

そんな私が、なぜ夫と共に五味池破風高原オートキャンプ場の仕事を選んだのかというと、須坂市は自然豊かな地でありながらスーパーや教育・医療機関などが充実し、生活を送るのに不便を感じることはなく、大阪で生活していた時と何ら変わらない生活を送ることが出来るという印象を受けたからです。

また、生活をする豊丘地区については、野菜がとても美味しく、山から湧き出る水も最高においしく、衣食住すべて満足することが出来ると思ったからです。

豊丘地区で出会った方は見知らぬ地から移住しようとする私達に対して分け隔てなく親切にしてくださり、道端で顔を見合わせれば声をかけてくれるなど都会では感じる事の出来ない人と人との繋がりを感じる事ができました。

現在は、豊丘地区内にある花苗直売所ケイ・アイ・ナーセリーの敷地内にある事務所を借りて、五味池破風高原オートキャンプ場の総合案内所を開設する作業を夫と進めています。



この案内所では、五味池破風高原オートキャンプ場の受付案内だけでなく、キャンプ場で販売しているジンギスカンを使ったホットサンドやたこ焼きなどを販売する飲食店も併設し、豊丘地区を訪れる方の憩いの場を提供できるように準備をすすめております。

また、この案内所には豊丘地区の魅力が多くの人に知れ渡るよう、地元で採れたトウモロコシや野沢菜を販売する直売所も設ける計画をしています。

私が移住して感じたことは、豊丘地区で暮らす人々は皆さん自然を大切にされ、地元が大好きな方々であり、本当に親切な方々が生活されているということです。

当初は、見知らぬ場所で全く経験の無い仕事をするとということに不安があり、この先上手くいくのかなという気持ちがあったのですが、豊丘地区に暮らし始めると、その不安は全く無くなりました。

日々の活動を通じて知り合った方から地元の郷土料理の作り方を教えていただいたり、地元で収穫された野菜を頂くなど都会では感じる事の出来なかった人の温かさを知ることが出来ています。

今では、道を歩けば「おはよう元気？野菜食べる？」など沢山の方に声を掛けていただけるようになり、毎日の暮らしがとても楽しく、須坂市に移住して良かったと感じております。



夫と日々の活動をする中で感じていることは、地域おこし協力隊としての活動を豊丘地区の皆さんがサポートしてくれており、地域が一体となって活動することが出来ることに感謝しております。

私は地域おこし協力隊という立場ではありませんが、豊丘地区の人々と共にこの地を盛り上げる活動を送り、微力ながらも魅力を伝えていきたいと思っています。

上田 歩（2021年9月大阪府から移住）

## 【公式】五味池破風高原オートキャンプ場★インスタグラム

[https://www.instagram.com/camp\\_gomiikehahukougen/](https://www.instagram.com/camp_gomiikehahukougen/)

### 生姜でぽっかぽか / 須坂市地域おこし協力隊 伊藤真弓の『信州須坂で健康ぐらし』vol.21

みなさま、こんにちは。

須坂温泉古城荘で活動する地域おこし協力隊の伊藤です。



<雪道を走るロゲイニング>

1月のとても冷え込んだ朝、事件は起きました。

ロゲイニングの大会参加のため千曲市に向かおうと車のドアに手をかけたのですが、なんと、車のドアが開きません！ 運転席も助手席も後部座席のドアも後ろもどこも開かない…。

フロントガラスが凍っているはずだからしっかり暖気して出かけようと早めに家を出たものの、車に乗れないことにはどうにもなりません。

スマホで「車 ドア 凍結 開かない」と検索しながら、お湯や水を何度もかけて、数分後にやっとやっと開きました。友達を迎えに行ったのですが、助手席のドアは開かないままだったので、運転席から乗り込んでもらいました。

その日以降は、運転席のドアに薄いタオル（須坂温泉古城荘のタオル(笑)）をはさむようにしました。おかげさまで、どんな日でもドアはすんなりと開くようになりました。

放射冷却で冷え込んだ冬の朝は、顔や手がピリピリ痛いぐらいに寒く、珍事件が起きたりもしますが、そんな日はどこまでも空気が澄んでいて、須坂から見渡す山々の景色はとて



も美しいです。

寒さと引き換えのご褒美だなあと、自然からの贈り物に感謝しています。



<冷え込んだ朝のご褒美の景色>



<不思議な自然の造形美>

さて、冬至が過ぎ、昨日は立春。日が長くなってきて、春が近づいてきていることを感じています。けれども、まだまだ寒いです。

先日、生姜シロップのホットドリンクを飲んだら体がぽかぽかしてきました。

そういえば、冷え性にいいと聞いて生姜ドリンクを飲んでいた時期があったなあと思い出しました。



<峰の原高原（須坂市）でスノーシュー>



<うさぎの足跡>

みなさま、生姜で体が温まるのはなぜか、ご存知ですか？

生姜には2つの辛み成分があります。

ひとつは、非加熱（生）の生姜に含まれるの「ジンゲロール」。

もうひとつは「ショウガオール」。

「ジンゲロール」が加熱・乾燥されることによって、辛味を増して、よりポカポカパワーのある「ショウガオール」が増加します。

「ジンゲロール」の効能は、殺菌作用、免疫の調整作用、発汗作用など。

「ショウガオール」の効能は、冷え解消、免疫力アップ、痛みを和らげるなど。

冷え対策には、温め効果の高い「ショウガオール」＝加熱して摂るのがおすすめです。  
簡単に摂り入れるドリンクは…

◆**生姜湯**：すりおろした生姜に熱湯を注ぎ入れて、お好みで黒糖やハチミツを加える。  
◆**生姜紅茶**：すりおろした生姜の絞り汁に、熱い紅茶を入れて、お好みで黒糖やハチミツを加える。  
他にも、生姜のスライスや生姜のすりおろしを入れたスープや、豚肉・鶏肉の調理にすりおろした生姜やスライスした生姜を加えたりなど、活用方法はたくさんあります。  
「生姜 レシピ」で検索すると、お手軽でむっちゃ美味しそうなレシピが見つかりますよ！

寒い日には（須坂はまだまだずっと寒そうですが）、飲み物や食事に積極的に生姜を摂り入れて、身体ぽかぽかになりましょう～！

### 須坂温泉古城荘

<https://kojousou.co.jp/>

長野県須坂市日滝5414

TEL026-245-1460



<雪が降っても古城荘の鯉は元気です！>

（須坂市地域おこし協力隊 伊藤真弓）



みなさま、こんにちは。  
須坂温泉古城荘で活動する地域おこし協力隊の伊藤です。



〈真っ白と真っ青の中で〉

年が明けたと思ったら、あっという間に2月も下旬となりました。  
朝の冷え込みも和らぎ、日差しがずいぶん柔らかくなったなあと感じています。  
夕方17時過ぎ、1月は真っ暗だったのに、今はまだまだ明るくて、日が伸びていることを実感するとともに、春が確実に近づいていることに心がわくわくしています。



〈雪山ではしゃぐ私〉





〈スノーシューで駆け降りる〉

それにしても、この冬は本当に雪が多いです。  
移住して1年目は雪が少なかったものの、関東と比べると寒すぎて日中でもランニングすることができませんでした。今年、朝起きてすぐに雪の中を走ることが楽しくて、写真を撮りながら朝のゆったりランニングを楽しんでいます。



〈美しい朝焼け〉

マイナス7度の中を走ることを経験すると、マイナスでなければ暖かいと感じるようにもなりました（決して0度や1度が暖かいわけではありません。比較すれば、です(笑)）。  
去年は手足のしもやけやアカギレに悩まされましたが、今年はそのようなこともなく、ヒトの環境への順応性能力の素晴らしさに驚き、ありがたいことやなぁと思っています。



〈雪の臥竜公園〉



〈雪の花〉

それでもやっぱり寒い！！ので、よく温泉に行きます。

信州はあちこちに温泉があるので、「ちょっとお茶する？」感覚で「ちょっと温泉行く？」と気軽に温泉に入れるのです☺

突然ですが、**温泉・入浴クイズ**です！ ○×どちらかお答えください。

1. 入浴前に水を飲むとからだがむくむので、入浴前は水分をとらない方がよい。
2. 温泉といえば頭にタオル。乾いたまま小さくたたんで頭にのせるのがよい。
3. 汗が流れ出るとデトックス効果があるので、湯船に長く入っていっぱい汗をかくとよい。
4. かけ湯は、まずは頭からザブンとかけるのがよい。

いかがでしょうか？

では、**解説**です。

1. 入浴すると発汗により血液粘度が高まり、「ドロドロ血」の状態になります。入浴前だけでなく、入浴前にも水分補給するのがポイントです。

コップ1～2杯（200ml以上）ずつを目安に。  
ミネラルウォーター、麦茶、スポーツドリンクなどがおすすめです。

**2.** 「立ちくらみ」を防ぐには、熱いお湯をしみこませたタオルをのせるとよいです。

入浴して全身の血のめぐりがよくなると、頭の血流量が減ってしまい、立ちくらみが起きやすくなります。そのため、熱いタオルで頭の血管を開きましょう。

反対に、「のぼせ」は、頭に血がのぼったオーバーヒート状態ですので、逆に冷たい水をしみこませた冷たいタオルをのせましょう。

**3.** 以前は、汗を流すことで老廃物が排泄されてデトックスになると考えられていましたが、今は汗で排泄される老廃物は1日で0.02%しかないことから、デトックスにはならないというのが定説となっています。

入浴による発汗は「入浴疲労」を起こしてしまいますので、「額があせばむ程度」で湯船からあがるようにしましょう。

**4.** お風呂に入る前に体にお湯をかける「かけ湯」は、体の汚れを落としてから入浴するマナーですが、お湯の温度や温泉の刺激に体を慣らすための大切な意味もあります。

体が冷えている状態で熱いお風呂に入ると血圧が急上昇し、血管がつまったり破れたりという危険性があるため、「かけ湯」で体を温めて、血圧を急上昇させないようにお風呂に入ることが大切です。

「かけ湯」は、手・足など心臓の遠くから肩に向かって順に、体がしっかり温まるよう時間をかけて十分おこなうとよいです。

そして、頭からお湯をかぶることを「かぶり湯」といいます。

これは頭の血管を広げるので、脳貧血によってあらわれる立ちくらみを防ぎやすくします。

「かけ湯」の後、頭全体を覆うようにタオルをのせ、その上からお湯をかけるとよいでしょう。



少しずつ春の兆しを感じながらも、まだしばらくは寒い日が続きそうです。



お風呂や温泉にゆっくりつかって温まり、桜の季節を楽しみに過ごしましょう。

### 須坂温泉古城荘

<https://kojousou.co.jp/>

長野県須坂市日滝5414

TEL026-245-1460



(須坂市地域おこし協力隊 伊藤真弓)

## 温泉でのオススメの体の洗い方 / 須坂市地域おこし協力隊 伊藤真弓の『信州須坂で健康ぐらし』vol.23

---

みなさま、こんにちは。

須坂温泉古城荘で活動する地域おこし協力隊の伊藤です。



毎回書いているような気がしますが、この冬は、雪が降り積もる日が多かったです。雪が降るとなんとなくウキウキして、遊びに行くと雪だるまを作ったり、スノーシューで雪の中を走ってはしゃいだりして楽しんでいましたが、2月も下旬になると、さすがに雪はもういいよ〜と思う日々を過ごしていました。





2月下旬に数日間晴天が続き、放射冷却で朝の冷え込みが厳しくマイナス9度という日もありましたが、日中は春の日差しのように空気がやわらかく暖かく感じました。さくらのつぼみが膨らみはじめているのを目にして、春が近づいているなあとうれしく思いながら、冬のピーンと張りつめた澄んだ空気としばらくお別れかと思うと、冬が終わってしまうのを少し寂しく感じたりもしています。



さて、今回も温泉のお話です。

みなさん、温泉に入るとき、どのように体を洗いますか？

マナーとして、入浴前に石鹸やボディソープで体を洗うことは大事なことです。特に銭湯などの温浴施設ではこの「マナー」を守りましょう。

ただ、温泉の場合は、入浴前に石鹸やボディソープで体を洗うのはあまりおすすめできないと言われています。

なぜかというと、温泉には薬理成分が含まれていて肌への刺激が強いため、入浴前に石鹸やボディソープで肌の角質をとると、温泉の刺激に負けてしまうことがあるからです。

また、温泉には美肌効果＝肌の不要な角質をとる「乳化作用」（石鹸のようなはたらきをするもの）があるものが多いので、体を洗うなら入浴前でなく、温泉で肌の角質がとれやすくなった入浴後がおすすめです。

具体的にはこの流れで体を洗いましょう。

① **十分なかけ湯で体をあたためるとともに、体の汚れを落とす。**

② **3分間の入浴。**

③ **頭を洗う（体は洗わない）。**

④ **3分間の入浴。**

⑤ **体を、タオルを使わずに洗う。**

⑥ **3分間の入浴**

という流れがおすすめです。

①マナーとして最初は十分かけ湯をして、特に汚れていそうな部分は手でしっかりこすったり、タオルを使わずに手で石鹸やボディソープを泡立てて部分的に洗ったりしましょう。

⑤入浴後は、石鹸やボディソープを手で泡立て、タオルを使わずにそのまま手で体を洗いましょう。肌の角質がとれやすくなっているので、タオルでゴシゴシしなくても大丈夫です。

体を手が届きにくい背中も、腕をストレッチするつもりで洗うように努力すると、プラスアルファの健康増進効果につながります！

⑥洗った後は、すっかり肌の不要な角質がとれているので、最後の3分間の入浴で、温泉の薬理成分が吸収されやすくなります。



3月は季節の変わり目で寒暖差や気圧変動が大きく、年度末の忙しさで心身が疲れやすい時期です。

しっかり睡眠をとって、疲れをためないようにしましょう。

遠くへの移動がしにくい現状ではありますが、近くの温泉でほっと一息、リフレッシュできるといいですね！



ふとしたことがきっかけで「須坂の食を研究する会」が立ち上がりました！

須坂市内には魅力的なお店、おいしい食べ物がたくさんあります。

そのお店と販売されている商品の魅力をお伝えしたいと思い有志メンバーで活動を始めました。

第1回は桜餅。研究レポートは↓こちらをご覧ください。

<https://blog.suzaka.jp/tabearuki/2022/02/02/p39954>



今後は、おやき、ご飯のお供、みそすき丼、様々なフルーツなどを研究予定です。



### 須坂温泉古城荘

<https://kojousou.co.jp/>

長野県須坂市日滝5414

TEL026-245-1460



(須坂市地域おこし協力隊 伊藤真弓)

※伊藤隊員はこれまで保健師として健康づくりに携わってきた経験を活かして地域に愛される温泉で活躍しています。



みなさま、こんにちは。  
須坂温泉古城荘で活動する地域おこし協力隊の伊藤です。



〈改正湯の黒湯：許可をいただいて撮影しています〉

3月に入り、昼間は手袋も上着もいらないぐらいのぽかぽか陽気の日が増えました。朝晩もそれまでと比べてずいぶん暖かくなりましたが、日中との気温差がとても大きいのでこの時期は脱ぎ着しやすい服装を選んでいきます。が、最低気温-4度→最高気温16度、最低気温-1度→最高気温19度というような日は、着込んだものを脱ぐにも限度があるので、何を着たらいいのか悩みます(笑)。



〈古城荘売店のふきのとう〉

道路わきに残っていた雪も溶け、古城荘の売店にはフキノトウも登場し始めました。去年、初めてふきのとう味噌を作って、とても美味しくできて喜んでいたことを思い出しました。

これから、梅の花が咲き、桜が咲き、桃の花が咲き、様々な山菜が並び始め、里山～標高の高い山々の雪も少しずつ溶けはじめる、そのような季節が移りかわっていく日々を、わくわくした気持ちで過ごしています。

冬から春へ、季節の変化をはっきりと感じられるのは、信州で暮らす醍醐味だなあと感じています。



〈峰の原高原から根子岳へ上る途中の樹氷：2月8日〉



〈私の第2のふるさと神奈川県二宮町は1月から菜の花が咲いています〉

先日、「温泉入浴指導員」の研修を受講し、温泉とは？、温泉入浴の身体的影響、温泉の効果、賢い温泉入浴法、救急法、年齢・健康状態に配慮した入浴プログラムなどを勉強しました。

その際、実習をさせていただいた銭湯「改正湯」は、なんと、真っ黒な温泉「黒湯」！銭湯は水を沸かしていると思っていたので、温泉の銭湯があるということに驚きました。そして、その温泉が真っ黒！！ということに、さらにびっくりしました。

みなさんは、「黒湯」ってご存知ですか？

「黒湯」に入ったことはありますか？

「黒湯」とは、主に湯船における湯の色が黒色をした源泉を指します。

黒色になる原因は、腐植質（地中に埋もれた植物が分解した有機物）によるもので、一般的には「モール泉」と呼ばれていて、濃度の濃さによって黒から褐色となります。

「黒湯」の入浴感覚は「ぬるぬる感」、入浴後の肌は「さっぱり・すべすべ感」と、優れた泉質を持ち合わせているとのこと。

女性にとっては（男性にとっても？）、うれしい効果ですね。

温泉に関することは、奥が深く、知れば知るほどおもしろいです。

みなさまにとってお役に立つ情報を、これからも分かりやすくお伝えしていきたいと思っています。

卒業・入学、入社、異動、引っ越しなど、環境の変化が大きいこの時期、季節の変化を楽しみながら過ごしましょう。

※信州須坂で健康ぐらしvol.1「春は苦い物を食べよ」はこちらをご覧ください

<https://www.city.suzaka.nagano.jp/kurasuzaka/talk.php?id=308>



〈桜、今年はいつ咲くかな？〉

**須坂温泉古城荘**

<https://kojousou.co.jp/>

長野県須坂市日滝5414



(須坂市地域おこし協力隊 伊藤真弓)

## 須坂のおやき / 須坂市地域おこし協力隊 伊藤真弓の『信州須坂で健康ぐらし』 vol.25

---

みなさま、こんにちは。  
須坂温泉古城荘で活動する地域おこし協力隊の伊藤です。



〈おやきいっぱい!〉

今年もあっという間に3か月が過ぎ、4月。新年度のスタートですね。  
暖かい日が続いた後、急に冬に逆戻りのような寒い日があるとちょっと辛かったりしますが、梅の花や早咲きの桜が咲き始め、春が近づいてきていることを感じています。  
去年は3月下旬に暖かい日が続き、記録に残る中で一番早い3月29日にソメイヨシノの開花宣言がありました。今年、今年の臥竜公園の開花予想日は4月10日とのこと、待ち遠しいです。





〈臥龍公園のホザキヒガンヤエザクラ（3月31日）〉



〈古城荘のお庭の福寿草〉

以前ご紹介させていただいた「須坂の食を研究する会」では、第2回のテーマは「おやき」の研究でした。（※報告書は4月中旬に完成予定です！）

みなさま、長野県の郷土料理「おやき」をご存知ですか？

長野県内のいたるところで販売されているので、一度は食べたことがある人も多いかもしれません。

おやきは長野県を代表する郷土食のひとつで、小麦や雑穀、そば、米などの粉を水で溶いて練った生地に、野菜などの調理した具材を包んだおまんじゅうのようなものです。

山間部は急峻な地形が多く寒冷な気候のため、お米の栽培に適さないところが多いため、山間地では小麦や蕎麦が多く栽培され、1日1回はその粉を使った食事をつくって食べたといわれ、米の代わりとして先人の食を支えたそうです。



〈皮も具材も様々〉

須坂市内には、和菓子屋さんがたくさんあり、和菓子とともに「おやき」が売られています。

実は私はおやきが大好きで、移住前に長野に遊びに来ていたとき、必ずその地域で売られているおやきを食べていました。

おやきは、地域によって「灰焼き」「焼き」「蒸かし」「焼き蒸かし」「揚げ蒸かし」「揚げ焼き」など、さまざまな作り方があります。

須坂市内のお店で売られているものは、「蒸かし」がほとんどです。

おやきの具材は、なす、野沢菜、きのこ、かぼちゃ、切干大根などを味噌や醤油などで味付けしたものなど、様々な種類があります。

お店によって皮の厚みや食感や味、具材も様々で、選ぶ楽しみ、食べる楽しみがあります。

おやつとして食べてもいいですし、お食事にする場合は、皮が炭水化物、具材はお野菜が多いですので、栄養バランス的にはタンパク質（お手軽に食べられるものなら、ゆで卵やサラダチキン・豆腐・チーズなど）をプラスするとよいかもしれませんね。

須坂へお越しの際は、いろいろなお店のおやきを食べてお気に入りの味を見つけていただけたらうれしいです。



〈3月23日の臥竜山山頂〉



〈坂田山の桜のつぼみ4月1日〉

**須坂温泉古城荘**

<https://kojousou.co.jp/>

長野県須坂市日滝5414





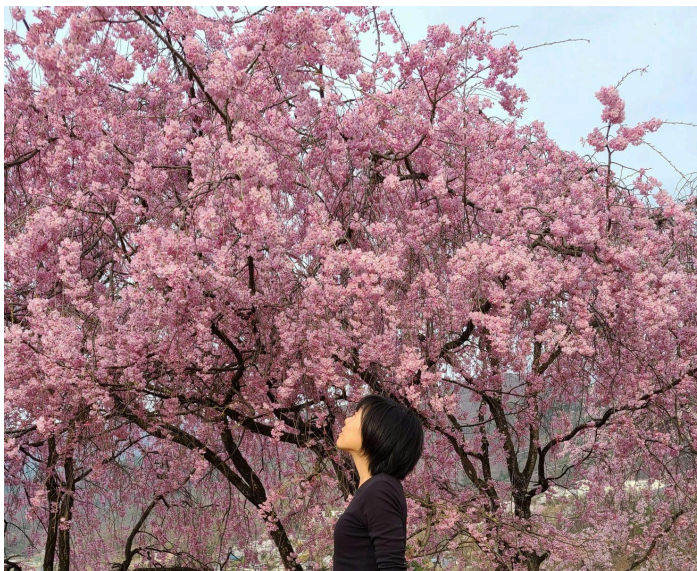
(須坂市地域おこし協力隊 伊藤真弓)

## 薬膳料理（食養膳）と温泉を楽しむ会 / 須坂市地域おこし協力隊 伊藤真弓の『信州須坂で健康ぐらし』vol.26

---

みなさま、こんにちは。  
須坂温泉古城荘で活動する地域おこし協力隊の伊藤です。

ゴールデンウィーク、全国的にお天気のよい日が多かったようですが、みなさまはどのように過ごされたでしょうか。



須坂市は4月9日にソメイヨシノの開花宣言があり、その後暖かい日が続き、あっという間に満開に。

雨の日や風の強い日もありましたが、市内各所で素晴らしい桜の景色を楽しむことができ、臥竜公園の桜まつりのライトアップを初めて見ることができました。





桜の花が散り始めるころ、市内のあちこちで果物の花が咲き始め、私たちを楽しませてくれています。（これが発行されるころは、もう散っていて、実ができはじめていると思います）

去年はどれが何の花なのか全くわからずにいましたが、いろいろな方に教えていただいて、桃、梨、プルーン、りんごの花の咲く時期やそれぞれの違いが分かるようになってきました。

りんごの花は1箇所（かみ）に5つ、真ん中から咲き、梨の花は1箇所から8つ、枝に近い方から咲いていくということも知ることができ、「フルーツ王国須坂」の果物の成長が昨年以上に楽しみになっています。



〈りんごの花〉



〈梨の花〉

4月末に、須坂温泉古城荘で「薬膳料理（食養膳）と温泉を楽しむ会」を開催しました。初めての試みでしたが、定員を超える方にご参加いただくことができ感謝しています。



内容は

11:15～

①頭皮マッサージ&リフトアップ

②健康入浴法（湯船につかる様々な効果、眼精疲労をとるには？全身の疲れをとるには？肩や腰の疲れをとるには？など）

③美容ストレッチ（股関節のストレッチ）



12:00～

④薬膳料理とは？ 薬膳料理の試食

12:50～

⑤温泉入浴（各自で）

30代から70代まで幅広い年齢層の方から以下の感想をいただきました。

「薬膳料理はシンプルなレシピなのにとっても美味しくてびっくりしました」

「レシピをいただいたので、家で作ってみます」

「美容ストレッチの時間がとても気持ちよかったです」

「頭皮マッサージとリフトアップ毎日やってみます。スマホで疲れた頭にはとても良い」

「とてもよい半日でした」

みなさまそれぞれに楽しくお過ごしいただけたようでとてもうれしく思っています。









〈須坂温泉古城荘の八重桜〉



**須坂温泉古城荘**

<https://kojousou.co.jp/>

長野県須坂市日滝5414



(須坂市地域おこし協力隊 伊藤真弓)

## No123 東京都から家族3人で移住しました / <須坂市移住者体験談> YouTubeで移住した時のイメージを膨らませていきました

---

2022年3月、3歳のお子さんの幼稚園入園にあわせて東京都から須坂市に家族3人で移住した藤井さん。移住して2ヶ月が経過し、暮らし始めた須坂市の印象や移住までの経過など体験談をお寄せいただきました。



### ●移住までの経過

移住を決めた目的は、自然豊かな環境で子育てをしたかったからです。移住を考え始め、実行に移すまでに、コロナ禍ということもあり私たち家族は1年半かかりました。須坂市を移住候補にあげたのは、市で移住支援を積極的に行っていたのが、目にとまったからです。

一番初めに行ったのが、オンラインでの移住相談でした。信州須坂移住支援チームの加藤さん、豊田さんとお話をさせて頂き、とても親身にお話を聞いてくださり、須坂市をより身近に感じることが出来、それからは、移住支援チームのYou Tubeを見たりしながら、移住した時のイメージを膨らませていきました。その後は、コロナ禍だった為、移住する前に須坂市に足を運んだのは2回で、あとは東京での移住相談が一回、You Tube動画の試聴、就職活動、住居を決めたのは全てオンラインでした。



途中途中、移住支援チームの方にメールで相談をしたりしながら、今年の3月に無事に家族3人で引っ越すことが出来ました。



### ●須坂市の印象とエピソード

実際に須坂市に引っ越し、暮らし始めて思うことは、外に出れば必ず山が見え、日によっては山に雲がかかっている日もあり、日々自然を感じ癒やされながら暮らしています。家の近くにりんごの木があったり、公園や近所のお家に藤の花が咲いていたり、東京では考えられないくらい身近に自然を感じることが出来ます。また、皆さんがとても親切で、引っ越してまだ間もないのに、近所の方からりんごや山菜を頂いたり、子どもを連れていと話しかけてくださったりなど、気さくで親切な方が多く、生活しやすい環境であると実感しています。

驚いたことは、横断歩道で待っていると、車が止まってくれることです。You Tube動画を見て知ってはいましたが、本当に止まってくれるとは！！You Tube動画を信じていないわけではありませんでしたが、逆に戸惑ってしまうほど、本当に車が止まってくれます。

3歳になる息子は、須坂市の生活にもすっかり慣れ、東京では履く機会が無かった長靴（雨の降った次の日は、外で遊ぶと靴が泥だらけになる為）にも慣れ、自然の中でのびのびと遊び楽しんでいます。鳥の声を聞いたり、葉っぱや枝を見つけたり、池のおたまじゃくしを見たり、自然が遊び場となり、これから様々な体験をして成長してくれるのが楽しみです。



### ●移住を希望する皆さんへ

私たち家族は、まだ移住して間もないですが、須坂市に移住してきて本当に良かったと思っています。スーパーがたくさんあって、とても便利な場所で生活する分には不自由することはありません。かといって、都会ほどせかせかしていないので、丁寧に時間を過ごすことができます。

少しでも移住に興味がありましたら、You Tube動画を見てみてください。本当にありのままの須坂市が体験出来ます。移住というと、すごい決断で、不安なことがばかりだと思いますが、移住してから何をして過ごしたいかを明確にしていれば、移住は実現出来ると思います。あとは、須坂市の移住支援体制を頼りに、一つ一つ決めていけば大丈夫です。移住初心者の私たちも無事に移住して、生活しているので大丈夫です。まずは、You Tube動画でも相談会でも、須坂市に触れてみてください。心地良さを感じることがあれば、それを大切に移住を検討してみてくださいはいかがでしょうか。

(2022年5月 藤井)

## **No124 移住して2年、近況をお知らせいただきました / <須坂市移住者体験談> 移住後の2年間はあっという間でした**

2020年3月にお子さんの小学校入学のタイミングで千葉県から移住された方が、2年経過して近況をお知らせくださいました。子育てと仕事を両立しながらの体験談からは、努力あ



っての現在の生活がうかがえます。微笑ましいエピソードとともに、須坂市の暮らしの様子をぜひご覧ください。



須坂の夏は思っていたより暑いですが、湿度が低くカラッとしています。冬は寒くて雪が積れば多少の車の雪下ろしや雪かきはありますが、生活に不便はないです。それでも雪の予報があった日の朝はどれくらい積まっているかドキドキしながら窓の外を確認します。暖かくなってくると見たことのない虫が玄関先にいる事があり、子供とキャーキャー大騒ぎしていましたが、今では「今日いるねー」くらいなものです。

須坂市は、川があり山があり自然があり生活に必要なお店があり過ごしやすいです。まだ、なかなか行けていないのですが飲食店や菓子店など小さいお店が市内に沢山あるので行ってみたいです。須坂は道が迷路のようで思った方向へ行くのが難しく、最初はすぐ近くの市内でもナビを使わないと目的地へ行くことができませんでしたが、今ではナビを使わず行ける所が増えました。「巨大迷路のまち※」という須坂マップが存在するくらい色々な発見があり、探索するのが楽しく魅力的です。

#### ※須坂巨大迷路攻略マップ

<https://www.city.suzaka.nagano.jp/contents/item.php?id=596462617c3ba>

驚いた事はゴミ袋に名前を書くことと、住所とは別の町の呼び名があることです。最初は戸惑いましたがこれも何てことではなく、すぐに慣れました。又、町のイベントがあり、山に登ったり博物館に行ってお食事したりしました。市内でも色々なイベントが開催されており楽しめるところが沢山あります。皆さんが地域や町、子供を大切にしていると感じます。

私の子供が通っている学年は1クラスですが、他学年との交流があったり放課後児童クラブに行っていることもあり沢山お友達ができました。児童クラブでは、子供が楽しめるような行事があったりトランポリンや一輪車、他の遊び道具もあり、一年生で一輪車に乗れるようになったのには驚きました。私との生活だけでは得られない多くの体験をしていると感じます。移住してきた時コロナで休校から始まり、いきなり児童クラブで1日過ごす生活になり泣いた事もありましたが、今では早くお迎えにいくと、「まだ遊びたかったのにーもう！」と言われるまでになり、嬉しい限りです。

近々では、フルーツ王国須坂の旬のさくらんぼを食べたいです。これからまだまだ須坂での生活を親子で楽しみたいと思います。

(2022年6月)

★2年前、移住当時のインタビューは画面↓をクリックしてご覧下さい



## No125 新規就農里親制度で就農目指して移住しました / <須坂市移住者体験談> お笑い芸人から一転！信州須坂のぶどう農家へ

石川宙人（ひろと）です。31歳。独身。千葉県柏市出身。2022年3月須坂市に移住し、2024年に葡萄屋さんとして独立する予定です。移住前は約10年間お笑い芸人や脚本の活動をしていました。

（※写真は石川さん提供）

### ●須坂市に移住するまで

大学時代から5年間ほどお笑い芸人をしていました。「※フィジーズ」という名で友人とコンビを組み、ワタナベエンターテイメントに所属してライブ活動をしていました。その後はADや脚本の仕事にも携わり、2017年にはフジテレビヤングシナリオ大賞の佳作受賞をきっかけに本格的に脚本家を目指しました。しかし、脚本の仕事だけでは生活が成り立たず、何か他にも独立してできる仕事がないか考えるようになりました。「農業」というキーワードにたどり着き、ぶどうをやりたいと思ったのは去年の夏頃。「長野県 ぶどう 就農」で検索すると、一番目に「須坂市で就農しませんか？」という文言が出てきました。

※お笑い芸人「フィジーズ」時代のYouTube動画です

【ワタナベエンターテイメント公式チャンネルより】

<https://www.youtube.com/user/WatanabeEnt/search?query=%E3%83%95%E3%82%A3%E3%82%B8%E3%83%BC%E3%82%BA>





## ●須坂市の支援について

当時の須坂市就農担当の方に連絡すると、すぐに返信がありました。その後、現在の研修先である後藤農園を紹介され、2泊3日の農業体験を経て農業研修生となりました。私が須坂市で農業をやろうと思った大きなきっかけは、担当の方の対応の早さにありました。それまでいくつかの自治体に移住相談の問い合わせをしましたが、ダントツで返信が早かったです。移住先を探している当時の私はそれだけでも非常に嬉しかったです。また、須坂市はYouTubeをはじめとするSNSを頻繁に更新していました。農業系の動画や須坂市の街並みが映る車載動画等、参考になるものばかりでした。実際、農業体験のために初めて須坂市を訪れた際、思い描いていたイメージと相違はありませんでした。それはSNSでありのままの須坂市を見ていたからだと思います。



## ●須坂市の印象とエピソード

都内近郊と利便性は変わりありません。いやいやと思われるかもしれませんが、少なくとも私はそう感じています。Googleマップで検索してもらえればわかりますが、コンビニ、スーパー、薬局は割とあります。病院もあります。公園もあります。車で20～30分の長野市まで行けば角上魚類もありますし、ニトリもドンキもスタバもあります。割と何でもあります。どうしても東京に用事があれば新幹線を使って2時間。それでいて山々が美しいです。子育てするにも定年後の移住先としても良い環境だと思います。

肯定的なことばかり書いていると胡散臭いと思うので否定的なことも書きます。東京近郊と違ってご近所付き合いが密接です。町内会の集まりも割とあります。会合に参加しなければ立場が悪くなることもあると思います。なので、ひっそり暮らしたい人には移住先としては向かないと思います。

ただ、環境が変わると考え方が変わることもあります。

私の場合、千葉にいた時は職場等でコミュ障と揶揄されていました。お昼休憩は非常階段

で独りで過ごすことが多かったです。飲み会等の集まりもほとんど断っていました。今考えるとどうかしていたと思います。ところが須坂市に引っ越してからは会合等に積極的に参加するようになりました。最近、公会堂で木遣り歌の練習をしました。「ヤレコリャネー」「ナーヨイサヨー」等、正直どういう意味の歌詞なのか理解出来ませんが、単純に大人数で大声で歌うのは楽しいです。こういった会合に参加することは移住前のぼくではあり得ないことでした。社交性が身に付いたのは環境の変化が大きく影響していると思います。自分はこうだ、これは嫌だ、こうありたいと勝手に思っている、そんな考えが平気で打ち碎かれることを学びました。なので、移住に際して否定的に感じていることが実際はそうでないことも全然あると思います。移住してみないとデメリットかどうかはわかりません。



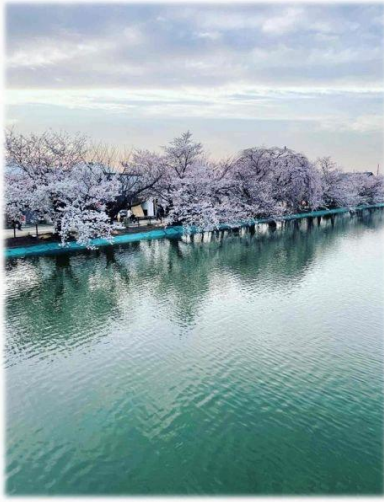
#### ●移住を希望する皆さんへ

やらない後悔よりやる後悔だと多くの人が言っています。実際に移住して地方の生活が合わないと感じたらまた戻ればいいですし。

そういえばこの前、臥竜公園で子供たちが「蛇いたー！」と盛り上がっていました。私も蛇と一緒に見たい衝動に駆られました。蛇以外にも猿イノシシ鹿等、たくさんの動物を見る機会があるかもしれません。景観は綺麗ですし、動植物は豊富です。

また胡散臭くなってきたので否定的なことを書きます。地方に移住すると生活費が下がるという人もいますが、私はあまり変わらないと思います。確かに家賃は格段に下がるかもしれませんが、車を所有すればガソリン代や車検代、保険代等がかかりますし、冬場は光熱費も高くなります。





最後に大事なお金の話をします。私は農業研修の1年目ですが、おそらく年収は200万を超えません。独身だからなんとかかなるだろと思われるかもしれませんが、今までの農業研修生には子供を抱えている人も何人もいました。移住してからのお金の問題を気にされる方もいるかもしれませんが、おそらくなんとかかなると思います。私は移住して3ヶ月弱ですが、どうにもならなかった人の話を聞いたことがありません。

私で良ければSNSでご相談下さい。「石川ひろと」という名前でInstagramとTwitterをやっています。6~7月は農繁期に入るので返信が遅くなるかもしれませんが、時間が空いた時に必ず返信します。



(2022年6月 石川宙人)  
<https://linktr.ee/ishinobori>

信州須坂移住支援チームYouTubeチャンネルで石川さんのインタビュー動画を掲載しています

※画面をクリックしてご覧ください



## No126 悩んでいるなら行動するべき、人生は一度きりだから / <須坂市移住者体験談> 移住して実感～須坂市は心も身体も爽やかにしてくれる町

2022年4月に移住相談、5月にはブドウ農園への転職移住を実現したAさんご夫婦（50代と40代）。

関東圏から須坂市に移住したご夫婦は、現在、市内の農園で働いています。

相談からわずか1ヶ月で移住を実現した経過や現在の暮らしについて、体験談をお寄せいただきました。

（※写真はご夫婦からご提供いただきました）



### ●移住への思いがどんどん前のめりに

私たち夫婦はここ須坂市へ、今年の5月に関東圏から移住してきました。



移住の大きな理由は、これまで続けてきた仕事や生活を離れて、2人で何か新しいことに挑戦してみたいと思ったからです。また、このコロナ禍も移住のきっかけになりました。旅行が共通の趣味だった私たちですが、外に出ることもままならない日常を送りながら、自然に囲まれた場所で、青空のもと働いたり暮らしたりしてみたいという気持ちが次第に強くなり3月末に退職しました。退職するまで転職や移住について具体的に考えていなかったため、本格的に移住先や就職先を考えたのは4月に入ってからでした。地元からそれほど遠くない移住先を探す中で目に留まったのは、「信州須坂移住支援チーム」が発信するブログでした。ブログを読んですぐに、「須坂という所は移住支援に力をいれているらしい」「北アルプスが望めて温泉やワイナリーもあり、ブドウや桃の農家も多くて、そんな所で働けたら素敵」「実際どんな所か見に行きたい」と気持ちがどんどん前のめりになり、移住支援チームへ相談依頼のメールを送り、数日後には長野県須坂市へ車を走らせていました。



#### ●移住相談の1ヶ月後には須坂市民に

当日、信州須坂移住支援チームがある須坂市役所の政策推進課を訪ね、色々と相談に乗っていただきました。また、市内を車で案内していただいたので、素敵な街並みや歴史も知ることができ、須坂市にどんどん惹かれていきました。問題は新しい仕事を見つけることでしたが、須坂から戻った当日に移住支援チームの豊田さんからメールが届き、ハローワークにブドウ農園の求人募集があったと教えてくださいました。その後トントン拍子に話が進み、1週間後には晴れてその農園に夫婦そろって採用となり、またその1ヶ月後には須坂市での生活が始まっていました。





### ●ストレスの無い健康的な生活に

現在、農園で働き始めて1ヶ月が経ちましたが、まず仕事上のストレスがほとんどありません。農業は初めてですし、特にブドウづくりは細かい作業が多く難しく感じることもありますが、何よりも信州の山並みに囲まれ清々しい空気を吸いながら働くのは、本当に気持ちが良いです。心地よい疲れを感じながら早い時間に眠りにつくことができ、健康的な生活を実感しています。また、これまで平野部に住んでいたこともあり、山の斜面に広がる町の風景を見ながらの通勤がとても新鮮です。日によって、くっきり見えたりかすんでいたりと同じ場所を見ているのに見え方が違うのも面白いです。さらに、職場の方々にも恵まれ、皆さんとても優しく温かいです。仕事の手順や質問に対して丁寧に教えてくださることはもちろん、休憩中には、長野県の食べ物（おやきや油みそなど）やおすすめスポットを教えてくださいます。中には私たちと同じように移住してきた方もいて、知らない地域の話も聞くことができ、興味深いです。



### ●信州人の優しさを実感する日々

須坂市はごぢんまりした町ですが、中心地にはスーパーや飲食店があり、生活に困ることはありません。蔵の町並みも風情があって、散歩に丁度良いです。また、少し郊外に出ると里山の風景が見えてきて、高山村や志賀高原もすぐ近くです。長野市のような大きな街と隣り合わせということもあり、生活に不便がなく、かといって都会のように渋滞に悩まされることもありません。ただ、ガソリンが以前住んでいた場所よりも約10円高いことと、水道代が割高なのが私たちにとってはややネックです。燃えるごみの袋も安くはなく驚きましたが、その分ごみの量を減らせるよう分別に力を入れるようになりました。気候も最近暑い日が続いていますが、それでもこれまで住んでいたところに比べると、朝晩は気温が下がって過ごしやすさを感じています（冬の寒さについては、未体験のためまだわかりませんが…）。それから、噂には聞いていたのですが「横断歩道を渡ろうとしている人がいると、車が止まる」ということを実際に何度も目にし、信州の方の優しさを実感しました。さらに、登校中の小学生の通学班長が、止まってくれた車に対して一礼する姿に清々しさを感じました。



### ●悩んでいるなら行動するべき、人生は一度きりだから

移住してまだそれほど経ってはいませんが、移住前に思い描いていた「自然に囲まれた場所で、青空のもと働いたり暮らしたりしてみたい」がその通りになり、今とても楽しく生活できています。やらなければ後悔すると思ったら、とりあえず行動に移してみることで、何かが動き出すかもしれません。それから、私たちは移住に当たって、人とのつながりの大切さを実感しました。自分たちだけで「どうしよう」と悩んでいるのではなく、色々な人に実際に会って、時には頼ることで事態が好転することもあると思います。今回の移住を通して感じたことは、「思い描いただけでは、ことは進まない。一歩踏み出すことで、実現に近づく」ということです。悩んでいるなら動くべき。人生は一度きり、自分なりに面白く生きてみるのもいいと思いませんか。



(2022年7月)

## **No127 学生時代からの信州移住の夢が叶いました / <須坂市移住者インタビュー> なぜもっと早く移住しなかったんだろう**

---

2022年3月に神奈川県から須坂市に移住した高根さん（29歳）は、移住者受入協力企業の北信タクシーに就業し、かねてから希望していた信州暮らしをスタートさせました。

「なぜもっと早く移住しなかったんだろう、地方暮らしは自分に合っている」と話してくれました。

初めて移住相談を受けたのは2021年10月東京で開催されたふるさと回帰フェア。移住に至るまでの経過や思い、現在の須坂市での暮らしについて話を聞きました。

（※風景写真はご本人から提供いただきました）





### ●30歳までに移住を決めていました

「幼い頃から家族でよく長野県に遊びに訪れていたもので、以前から須坂市のことは知っていました。大学を卒業したら長野県で就職したいと考えていたこともあるくらい信州が好きでした。神奈川県の実家はビルの管理をしていたため、自分はこのままここに住んで家を守らなければいけないのだと思っていました。正直、ビルの管理をしていくことに前向きではありませんでした。そんな自分を知ってか、母親から「長野県に移住してみたらどう？」というアドバイスがあり、30歳を前に移住に向けて行動してみよう！という考えに行きつきました。なかなか言い出せなかった父への報告はいちばん最後になってしまいましたが、「好きにやってみなさい、無理はするなよ」と言われたことでホッとしました。こうして家族の理解も得られ、大学の卒業当時から抱いていた信州移住の夢に一歩近づくことができました」





### ●動き出した須坂市への移住計画

「東京の銀座NAGANOで移住相談をしたところ「近々ふるさと回帰フェアがあるので参加してみてもいい？」と情報をいただいたのがきっかけで、2021年10月に東京国際フォーラムの会場で初めて須坂市に移住相談をしました。当日は北信の各市町村をまわりましたが、その中で須坂市は、移住に優しい町だなと感じました。幼い頃に訪れた臥竜公園や蔵の町並みの印象が深く残っていたこともありました。最終的には須坂市と中野市の2市に絞りましたが、仕事の種類が多く自分に合うものがあった須坂市を選ぶことに決めました」



### ●タクシーの運転手になりたい

「須坂市に移住相談をしていた当時は、まだ前職の介護施設に勤務をしていました。移住後どんな仕事に就こうか考えたとき、介護施設で経験していた送迎の運転手を生かそうと



思い浮かびました。須坂市で紹介していた移住者受入協力企業の北信タクシーの運転手の求人に興味を湧き応募することに決めました。それまで勤務していた介護施設は、大学を卒業して以来7年間勤めてきた仕事だったので思い入れもあり、なかなか最後の決断に踏み切りが付きませんでした。信州須坂移住支援チームにも自分の気持ちを伝えながら相談すると、時には厳しく自分のことを思っているいろいろなアドバイスをしてもらいました。少しずつ気持ちを固めながら、北信タクシーとも連絡を取り合い転職移住への計画を進めていきました」



### ●仕事と住居の決定、そして移住

「2021年12月に北信タクシーの駒津社長と面談を行い、課題の作文を書いたところ、伝わってきたよと駒津社長から感想を伝えていただきました。年が明けて2022年1月に内定をもらい、3月に移住するまで仕事の整理で月日を待っていただきました。いろいろ考慮していただけたことは本当に感謝しています。住まいは最終的にアパート3件くらいに絞り込んで決めました。物件の決め手は希望していた駅近だったことです。スーパーは市街地に数が多いので困らないですし、駅から徒歩2分という立地でありながら夜がととても静かです。虫の声まで聞こえます。もちろん車社会の長野県なので駐車場は無料で1台付き。車は移住後に購入しました。住まいが決まると同時に、住んでいた部屋の片付けや引っ越し準備を始めました。整頓する際は、正直、寂しい気分にもなりました。無事に移住してからは不思議なほど直すぐに慣れました。「なぜもっと早く移住しなかったんだろう」と思えるほどでした。大学時代の友人も隣の長野市にいたので心強かったです」





●目指すは須坂を代表するタクシー運転手に

「移住後は2種免許を取得するために駒ケ根市にある専門の教習所に通いました。無事合格し、念願のタクシー運転手として業務に携わることになりました。北信タクシーの社員の中には移住者で活躍している方もいて大変刺激的でした。勤務中、お年寄りをご案内することが多いのですが、時にはお話につき合うこともあります。到着すると喜んでいただき「ありがとう」の言葉がとてうれしいです。きつい勤務の時も励みになる一言です」



「うれしいことに先日は早くも指名をいただきました。東京から観光で訪れていた年配のご夫婦でしたが、おいしいランチをしたいと希望され、普段からよくお客様のリクエストを受けていた蕎麦店をご案内しました。ランチの営業時間が終了間際だったので店に確認の電話を入れたところ、了承してもらい安心してご案内しました。移住して間もなかった自分でしたが精一杯考えてご案内ができ、自分も移住者という話から気に入ってもらい帰り道の際に指名していただきご案内に努めました。社員さんたちからは道を覚えるのが早いと言っていたき、とても励みになっています。空き時間があれば市内の地図や資料を何度も開いて見るようにしています」



### ●須坂市の生活環境

「田舎暮らしを選んで良かったのは、空気がきれいなことです。歩いているだけで感じます。以前の神奈川県暮らしと比べると時間に追われなくなりました。都会のせかせかした雰囲気とは違って、須坂市の暮らしはゆったりしているのを実感しています。移住後は大好きな電車を乗り継いで北信五岳の斑尾山の方まで行ってきました。また長野駅を經由して新幹線で金沢まで行ったりもしました。長野電鉄があるので新幹線とのアクセスも良く、東京方面も金沢方面も1時間半といえば移動ができます。最近車を購入したので、今度は大好きな山だけでなく温泉などいろんなところに行ってみたいです。とにかく移住し



「お金をありがたみを感じながら生活ができています」



### ●移住を希望する皆さんへ

「移住してから初めて神奈川県の実家に帰省をした時、地元の雰囲気は「自分には合わないなあ、29年間も住んでいたのに・・・」と感じました。不思議な感覚でした。須坂市の環境で感じるのは何と言っても里山に囲まれていることです。山があると落ち着くんです、自分には須坂暮らしが合っていると思います。自分も課題を乗り越えて移住しましたが、現在は良かったと思えることばかりです。移住を希望されている皆さんも、それぞれの課題があってもなかなか行動に移すのは難しいと思いますが、よく考えて決断できればいいのではないのでしょうか」



駒津社長と



(2022年7月インタビュー)

取材者：須坂市移住・定住アドバイザー 豊田貴子

## No128 フルーツ王国で新規就農しませんか / 「信州すざか ともよファーム」就農体験談発表資料を動画にまとめて公開しました

就農体験談の発表資料を動画でご覧下さい

2018年12月神奈川県から須坂市に移住し、2年間の新規就農里親研修を終えて2021年に独立した「信州すざか ともよファーム」の岩田さんご夫婦。2022年7月30日（土）東京で開催された長野県市町村J A合同就農相談会で体験談を発表しました。今回は、その際の資料をご提供いただき動画にしました。就農を目指す皆さん！ぜひ参考にご覧ください。

※画面をクリックすると動画にリンクします



2021年4月独立する際にインタビューした移住体験談もご覧下さい

「須坂市は求めるものが揃うまちでした」と話す岩田さん。移住までの経緯や須坂市の生活について話を聞きました。

※画面をクリックすると記事にリンクします



## 長野県須坂市で新規就農しませんか

**「新規就農里親制度」を使って家族で80人以上が移住しています**

須坂市ではこれまで新規就農里親制度を使って30組以上、家族で80人以上が移住しています。

※画面をクリックすると須坂市就農支援制度のページにリンクします



**須坂市で新規就農した「若手農家」が活躍しています**

新規就農者や研修生がメンバーの「きじまるクラブ」は定期的に勉強会を開催しています。

※画面をクリックすると「きじまる」ホームページにリンクします

☆☆☆☆ きじまるクラブのWEBサイトができました ☆☆☆☆

こんにちは！

長野県須坂市

# きじまるクラブ

です！



きじまる  
クラブ  
とは??

公式キャラクター：きじまる

長野県須坂市の新規就農者や研修生が集まって活動している農業者グループです。  
定期的に勉強会や講習会などを実施して学びを深め、メンバー同士で交流や情報交換を  
行いながら切磋琢磨し、産地ブランド向上に貢献できるような一流農家を目指しています。

## — きじまるクラブの主な活動 —



講習会・勉強会



地域活動との交流



地域イベント出店

きじまるクラブ事務局 | 須坂市役所 農林課 TEL:026-248-9004



2021年秋、若手農家が日替わりで出店した「ぶどうマルシェ」は大好評でした。

長野県須坂市

第1回 きじまるクラブ

ぶどうマルシェ

生産者直売!!

in 須坂アートパーク

須坂市で新規就農した若手農家が日替わりで出店します!

2021 9/18(土)・19(日) 祝 20・25(土) 全日 9:00~14:00

感染症予防対策  
ご協力をお願いします

- ・マスクの着用
- ・ソーシャルディスタンスの確保
- ・手指の消毒など

●在庫がなくなり次第、販売終了となる場合がございます。  
●雨天・荒天の場合は中止となる場合がございます。

会場案内

臥竜公園 北橋渡くだもの街道 南平町 須坂アートパーク 駐車場 百々川 臥竜橋 須坂農産物L.C. 上八町 恋人の聖地

会場内ではスタッフの指示に従っての駐車をお願いします

◆◆ 移住に関するお問合せは ◆◆

長野県須坂市役所 政策推進課

信州須坂移住支援チーム

〒382-8511

長野県須坂市大字須坂1528-1

TEL:026-248-9017

FAX:026-246-0750

メール: iju@city.suzaka.nagano.jp

担当:加藤、豊田

◆◆ 就農に関するお問合せは ◆◆

長野県須坂市役所 農林課

農政係

TEL:026-248-9004

FAX:026-246-5667

メール：s-nourin@city.suzaka.nagano.jp

就農担当:中村

## No129 キラキラじゃない普通の生活を手にするのが移住でした / 2022年8月着任！神奈川県から移住した須坂市地域おこし協力隊の北直樹です

### ●移住先を決めるまで

はじめまして。

2022年8月1日より須坂市地域おこし協力隊へ着任した北直樹と申します。

1986年7月3日生まれの36歳です。

石川県金沢市で大学時代より京都、大阪、東京、神奈川と仕事の転勤生活を経て、この長野県須坂市に移住をしました。

移住前に住んでいた川崎市では武蔵小杉というタワーマンションが建ち並ぶエリアに住んでいました（残念ながらタワマン族ではありませんが・・・）

都会は都会で好きだったし、その生活の便利さは捨てきれないものがありました。



〈武蔵小杉と都会時代の家庭菜園〉

幼少期から自然が好きだったことや、仕事で初めて長野県に来た際に山々の雄大さや、その景色、標高の高い町に圧倒され一気に好きになりました。

その後、コロナ渦で都会での生活を重ねていくうちにコンクリ建造物やタワマンではなくもっと自然が見たい！と強く思うようになり、いくつかの移住先候補地を引っ提げて妻と移住先探しの旅をしました。

移住先の候補地として重要視したのが「都会からちょっと離れるけど、便利な生活は続けたい」というところでした。



初めての須坂旅行で「ゲストハウス蔵」を利用し、スタッフの優しさや長野愛に包まれ、「みのり」さん「粹屋」さん「Takibi」さんなどの魅力的な飲食店も多数ご紹介いただきました。

また駅周辺に有名スーパーなどが集まり、ファーストフード店も出店、さらに2024年にはイオンモールも出店すると聞いて、まさに思い描いていた「都心部からちょっと離れるけど、便利な生活」が出来るなという思いでした。

それよりも一番大きかったのは妻の「ここがいい」という一言でした。

自分と同じように長野を好きになってくれる、馴染んでくれる、というのは知り合いのいない2人にとって一番大きかったことのように思います。後日談ですが、妻は「みのり」さんや「粹屋」さんが美味しかったからそう言ったそうです(笑)



〈春の臥龍公園、山の神キャンプ場、須坂グルメ、旅行時に果樹園を夫婦で爆走〉

### ●行動で心の葛藤を乗り越えました

移住先を決めてからは「転職」が一番大きな悩みとなりました。

私は機械メーカーで14年営業職をしておりましたが、地方で出来る仕事があるのか？と



常々悩んでおりました。物を売るだけで、作れない。手に職がない。そんな心の葛藤がありました。

また元々移住前から転職活動をしていた私は現職で評価制度や年功序列的風習に自分自身への危機感を強く持っていた（ダラダラと歳を重ねてしまう・・・と）ので、前職と同じような働き方では長く続かないな・・・と感じていました。

須坂市では信州須坂移住支援チームが転職移住を進めていますが、たまたまゲストハウス蔵で紹介してもらった「地域おこし協力隊」というものに興味を持つようになりました。

須坂旅行の一週間後に「地域おこし協力隊 報告会」が開催されていたので、再度足を運ぶことにしました。

そこで知り合った隊員の方で、同じ川崎市から夫婦で移住していたことや地域おこし協力隊や須坂生活についての情報（忖度のない赤裸々な情報）を知る事が出来、一気に移住・転職へ舵を切ることが出来ました。

あの時に隊員の方から話を聞いていなければ、今の移住は無かったかもしれません。

そして最後には妻が「この仕事を通してなら今の悩みも改善されるのでは？」といった後押しも大きく影響しました。



〈地域おこし協力隊として働く大切な仲間〉



〈8/1着任式から〉

### ●便利な田舎で「なんちゃって田舎暮らし」

「家庭菜園がしたい！」

「家からいい景色が見たい！」

「都会では住むことのできない大きさの家、隣人や上下階の人を気にせずに生活したい！」

という理想を掲げ、家探しをしました。

築年数は古かったのですが家賃5万円という安さと、2台分の駐車場や家庭菜園もできる大きな庭、2階からの景色が良い家に出会い、妻の「ここでいいじゃん」で即決しまし

た。

元々趣味だったD I YもO Kだったので、マンション以下の初期費用だったので老朽化したところの改築に充てることにしました。

その際もスーパーやホームセンターが近く、また困ったときは長野市も車で20分程度なので何度も往復しました。

また庭には昔、何か動物が居たであろう獣道が残るほどボウボウに草が生えており、手入れにかなりの手間がかかりましたが、手入れが終わると気持ちの良い空間に生まれ変わりました。

そんな「なんちゃって田舎暮らし」が出来る小さな都市「須坂」。それが魅力なのかもしれません。

後日談ですが、妻が家を即決した理由は私が勝手にD I Yでキレイにしてくれると思っていたから決めたそうです(笑)



〈庭&洗面台Before After〉



〈家の2階からの景色（長野市を見下ろす夜景がキレイ!）〉

#### ●隊員として今後やってみたいこと

私が住んだ家も元々は空き家で、この地域にはまだまだ魅力的なポテンシャルを秘めた空き家が沢山眠っています。そして都心部からそう遠くもない生活も出来ます。同じような理想、悩みを抱えている方が都会には沢山居ると思っています。



そんな方々にご紹介出来るような「空き家バンク」活動を積極的にやっていきたいと思っています。

また幼少期から「りんご」への想いが強く、りんごを使った6次産業を何か出来ないか？りんごジェラートの販売。休耕地を利用してサブスク方式の果樹園が出来ないか、コンテナハウスでの農泊共同生活空間の提供。元隊員が起こした起業（ソルガム）、アウトドア・・・など、やりたいことが多すぎて今は渋滞気味なので、まずは一か月、ほかの隊員との同行で周囲をしっかりと見ながら、自分のやりたい道へ突き進みたいと思っています。今はとにかく与えられた業務を「がむしゃら」にやって、地域の方達との親交を深めていきたいという気持ちです。



〈地元子供たちのアウトドアイベントへの参加〉



〈空き家バンク登録活動など〉

### ●移住を希望する皆さんへ

地方移住は良いことばかりがクローズアップされがちですが、実際にはいろいろなことがあります。私も車の購入などでかなりの初期費用が出ました。これは都会と比べると最も大きな違いです。自然なので虫も沢山出ます(笑)大きな虫を見すぎて私も妻も遅しく成長しています。

そして何より、ここ須坂は「普通」の生活です。

かっこいいことも無ければ、キラキラしているわけでもありません。

この「普通」の生活を許容出来るか、今ある「普通」を捨てて新しい「普通」の生活にシフトチェンジ出来るか、移住って実はこれだけだったんだな・・・と移住後に思いました（YouTubeとかでキラキラしている人を見すぎて、勝手に壁を作っていた）



もし悩んでいる方がいたら移住支援チームが毎日情報発信をしているので、SNSやYouTubeをチェックしてみてください。私はこのSNS発信を継続している移住支援チームの活動に「移住者に優しい須坂」という印象を持ちました。そして今のところ裏切られていません(笑)今の時代、情報発信は大切です。市が移住者目線で情報発信しているかどうか？ここは移住に於いて大きなポイントだと思います。

毎日発信している地域はそう無いので、情報はここから十分得られると思います。

あとは現地へは何度も足を運び、住民の方にしっかりと情報収集してください（自分は4度ほど須坂を偵察しました）

そして最も大事なものは家族です。

私は妻と毎日毎日沢山話をして決めました。妻が私の意見をいつも尊重してくれたので決めてからはとにかく早かったです(笑)

須坂移住で検討されている方は、見て感じた須坂を思ったままに、家族とたっぷり話し合ってから後悔のない選択をして欲しいです！



〈優しい味の豊丘さんトウモロコシをもらった時。至って普通の生活だけど、これが嬉しくて温かい〉

### ●須坂市で今を生きる

この一か月で須坂に住む先輩達（20代～80代まで）の「この地域を守りたい！」という思いを沢山見えてきました。ずっと歳を重ねるのが嫌でしたが、素敵な方々に出会って、こんな大人になりたいな、と思うようになりました。

皆様のご期待に少しでも応えられるよう、今を精一杯生きたいと思います！！！！



(須坂市地域おこし協力隊 北 直樹)

## 五味池破風高原でプチリゾート / 須坂市地域おこし協力隊 伊藤真弓の『信州須坂で健康ぐらし』vol.27

---

みなさま、こんにちは。

須坂温泉古城荘で活動する地域おこし協力隊の伊藤です。

お盆が過ぎ、夏休みも終わりに近づいている頃でしょうか。

みなさまはどこかへ出かけられましたか？



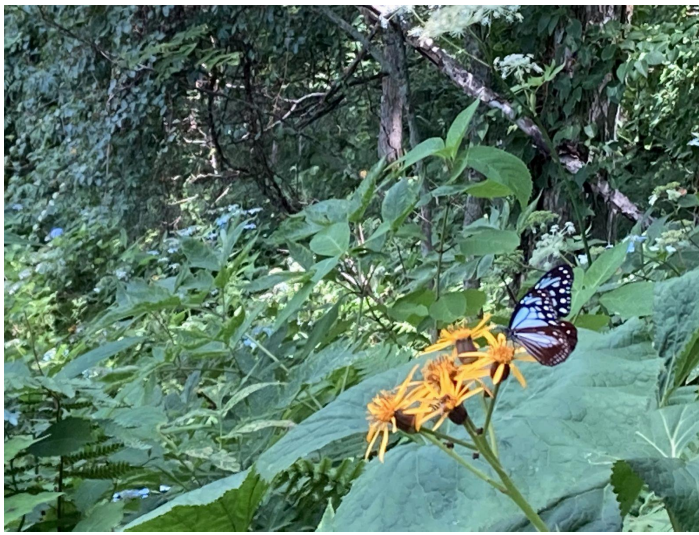
私は、標高2,000mの破風岳の西側に広がる『五味池破風高原』を何度も訪れていました。

須坂市内ですが、曲がりくねった山道を20kmほど上がったところにあり、日常とは別世界の美しい景色を楽しめる自然が広がる場所です。

標高が高いので、下界よりとても涼しいのも魅力です。







何度も訪れていた理由は、森林浴イベントの下見のためです。  
五味池破風高原での森林浴で、夏の疲れを癒してリフレッシュしていただきたいと思い、  
9月下旬の開催に向けて準備を進めています。

みなさまは森林浴ときいて、どのようなことを思い浮かべるでしょうか。  
森林浴とは、“森林のなかには殺菌力を持つ独特の芳香が存在し、森の中にいることが健康な身体をつくる”とする科学的観点から、1982年当時の林野庁長官が提唱した言葉です。  
森の医学的な効果として、森に入ると森林環境に人体センサーが反応し、こころへの影響（心理的効果）とからだへの影響（生理的効果）が現れます。



### ●ここへの影響（心理的効果）

森林環境は都市環境と比べ、活気の気分が上がり、怒り-敵意、緊張-不安、疲労、混乱の気分が優位に下がることがわかっています。

### ●身体への影響（生理的効果の測定）

血圧・脈拍が下がる、自律神経のバランスが整いストレスホルモンが減少する、悪い細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞が増加するという免疫系への効果も証明されています。

### ●睡眠改善効果

現代人に多い睡眠の悩み。睡眠改善効果を検証した実験では、森林浴を行った当日は、前夜と比較して睡眠時間が50分弱長くなり、深く質の良い睡眠がとれていたことが示されました。

森林浴はこうしなければいけないというものはありませんが、森のもつ癒しの効果を得るには、五感を研ぎ澄ますことがポイントです。

### ●森を観る

しゃがんだり、見上げたり、近くを観たり、遠くをぼーっと眺めたり。いろいろな視点で森を観てみると思わぬ発見があるでしょう。

### ●森を香る

樹木や花、葉の香り、雨上がりの森、落ち葉や土の香りなど、森の中に入るとたくさんの香りを感じます。よい香りや好きな匂いを探すのも楽しいですね。

### ●森に触れる

木に抱きついて全身で触れると、多様な木肌があることに気づきます。手足が木肌に触れると脳がリラックスすることがわかっています。足の裏で、森の土や落ち葉の感触も味わいましょう。

### ●森を聞く

鳥のさえずり、虫の声、葉の揺れる音、小川のせせらぎなど、森の中は自然の音であふれています。手のひらを耳の後ろに添えると、音を集めることができます。

### ●森を味わう

山菜や野草、キノコなど、森には食べられるものがたくさんあります。美味しいだけでなく、身体に良い成分が含まれているものも多くあります。（※毒を持つものもあるため、十分に注意してください）





みなさんもお近くの森で、五感を使って森を感じながらゆっくりのんびり歩き、ほっと一息ついてみませんか。

#### 須坂温泉古城荘

<https://kojousou.co.jp/>

長野県須坂市日滝5414

TEL026-245-1460



(須坂市地域おこし協力隊 伊藤真弓)

### No130 移住して一年以上が経過、写真展を開催しました / <須坂市移住者体験談> レンズを通して移住者から見た須坂市を伝えたい

---

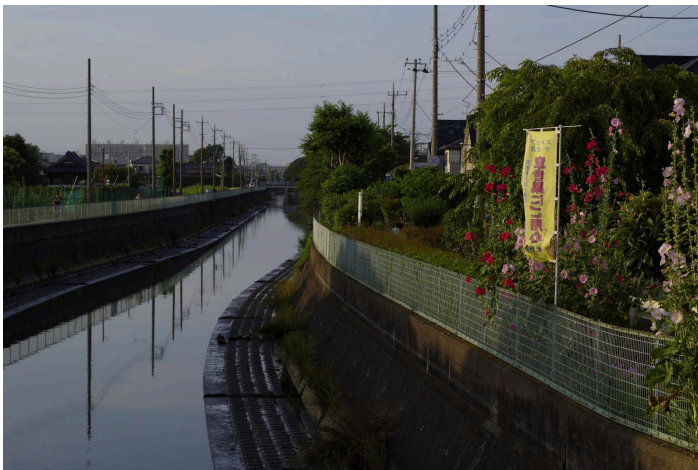
2021年1月千葉県松戸市から須坂市に移住された佐藤信宏さん。移住後一年以上が経過し、体験談をお寄せ下さいました。趣味の写真で臥竜公園を撮り続け、この夏に個展も開催されました。移住者から見た須坂市はどう映ったのでしょうか。



### ●須坂市に移住するまで

2021年1月に千葉県松戸市から須坂市に移住した佐藤信宏（45歳）です。以前住んでいた千葉県では金属加工会社に勤務していましたが、金属アレルギーにより退職し就労支援の事業所に通っていました。そこで自分の特性や将来性、汚染の少ないアレルギーなどを考慮し、農業関係の仕事を探していたところ須坂市のキノコ栽培会社で就職が決まり移住しました。

就職が決まってからは、信州須坂移住支援チームに住まい探しの相談や手続きのために須坂市を訪れました。いろいろ市内を車で案内していただき、アパートの場所のアドバイスがとても助かったのを覚えています。



### ●須坂市の印象

冬に移住したため、特に経験がなかった雪には驚きでした。車にも慣れていなかったので雪道の走行や雪かきなど大変でした。一方、夏は千葉に比べてソフトな印象でチリチリした暑さは少なくしっとりとしています。さすがに真夏の夜はクーラーが必須でしたが明け方はかなり涼しいです。

食べ物は果物や野菜が豊富で新鮮で千葉に比べてやや安く、ありがたいです。又ラーメン店が多くどこもおいしく食べ応えがあります。スーパーも豊富で特に不自由することはありません。

生活環境で驚いたのはガス代がプロパンガスなので高いということです。一方、家賃は千葉の時は7万円でしたが、新居は駐車場代付きで5万円、物価はこちらが安いと感じます。車は必須ですが、逆に車さえあれば自由に移動出来てとても便利です。又、自然が豊かで趣味の写真撮影には不自由しません。町全体も静かで、自分は音に敏感な所がありま

すが過ごしやすいと思います。ヨドバシカメラが無いのが残念ですが、家電量販店がいろいろあります。都心に比べて店は少ないですが逆に言うと無駄遣いが減らせます。

初年度は仕事や環境に慣れるため対人関係を築くことはあまりできませんでした。2年目の今年には写真仲間を作ったり、市内で見つけた教会に通ったりして徐々に広がっています。時には野菜を頂いたりして食費がとても助かっています。こちらからはお礼が十分できていなく申し訳なく思っています。



### ●移住後の体験から

農業系の仕事は休みが少なく肉体的には大変です。繁忙期には体調を維持するのに大変でした。都会に比べて地方は給与が安いですが、いろいろ自分の特色を発揮できていると感じられてやりがいがあります。重機やフォークリフトなどいろいろ使いこなす中で、仕事の幅やスキルアップもできていると思います。又、朝は早いですが仕事が終わるのが15時台という日もあり、手続きや買い物など時間を有効に使えています。

仕事が忙しい中でも、自分が住む臥竜公園の近くを日々散歩しながら写真を撮りためており、この夏に個展を開くことができました。移住者から見た須坂市の魅力を伝えたいと思っています。

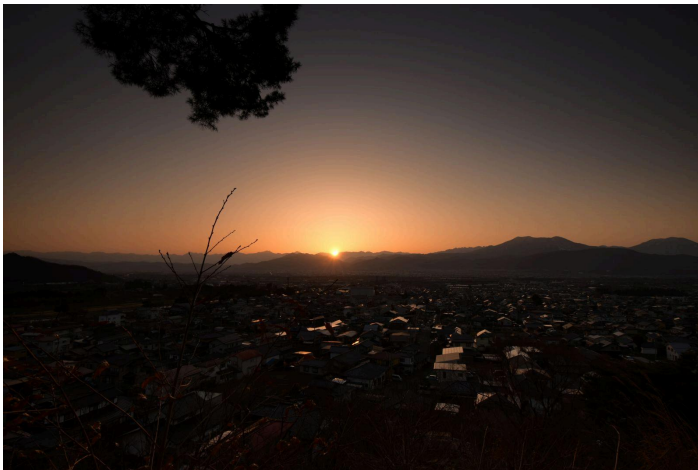




### ●移住を希望する皆さんへ

都会から地方に移住する場合、どうしても給与は下がってしまうと思いますが、無駄なものを削れば何とかできます。又、利便性も下がりますが、車があればある程度カバーできます。家賃は安く、緑が多い自然環境で、肌にアレルギーがある方は症状が緩和されることがあるため生活もしやすいのではないのでしょうか。





(2022年9月)

## No131 須坂市にUターン移住しました / <須坂市移住者体験談> 心が満足になる生活って幸せです

---

8年間東京で過ごし、今年（2022年）4月に須坂市へUターンした寺澤梨菜です。短大の保育科を卒業後、東京都内の大学に編入し、心理や福祉の勉強をしました。これまで勉強してきたことを活かしたいと思い、保育園で働いていました。Uターンした理由は、須坂市が大好きだからです。東京もとっても楽しかったですが、須坂の事を忘れた事はありませんでした！須坂の魅力をもっとたくさんの人に知ってほしいです。

### ●移住までの情報収集について

今年（2022年）1月に銀座NAGANOで須坂市移住相談会があることを知り申し込みました。コロナの影響によりリモートとなりましたが、相談会に参加することができました！信州須坂移住支援チームの加藤さん、豊田さんはUターンの私でも親身に話を聞いてくださり、メリットもデメリットも共にしっかりと伝えて下さいました。ありのままを伝えて下さったので、須坂の事を全く知らない人にとっても具体的で充実した相談会であると感じました。地域おこし協力隊についても教えていただき、面白そう！やってみたい！とワクワクしました。

また、**信州須坂移住支援チームのYouTube**がとても参考になり、現在の須坂市の様子を知ることができて助かりました。私が特に好きなのは、須坂市内を車で走って移住希望の方

へ街並みを説明してくださっている動画です。須坂の良いところや、歴史が沢山知ることができるのでオススメです。



#### ●須坂市子育て就労総合支援センターで働いています

大好きな須坂市で働いてみたい、須坂市に住んでいる人たちの役に立ちたいと常々強く思っていた私は、地元企業の株式会社Goolightが須坂市から委託を受け、今年7月の移転により新たに須坂駅前シルキービルにオープンした子育て就労総合支援センター（愛称：bota）に採用していただきました。保育士の経験がある私は、botaの中にある子育て支援センターで働かせていただけることになりました。毎日、四苦八苦していますが、楽しそうに遊ぶ子どもたちや笑顔で帰られる親御さんの様子を見てみると、「ああ須坂にこんな素敵な施設ができて良かったな」としみじみ思ってしまう。botaには、子育て支援センターの他にカフェやコワーキングスペース、ミーティングルーム、絵本スペース、キッチンスタジオや4Kスタジオと様々な機能が備わっているので色々な世代が集まり、それぞれの時間を楽しんでいます。これからも長く愛される施設であってほしいと切に願い、自分ができる事をしっかりとやっつけていこうと思います！





### ●須坂市で生活して思うこと

私は自転車での通勤を選んでいます。それは、季節の風を感じ、山を感じながら通勤できるからです。毎日、春夏秋冬の風の匂いに触れられます。ちょっと寄り道をして山を見たり、神社に寄ったりすることもあります。百々川という大きな河原で星や夜景を見ることもあります。自然を見たり感じたりすると心に余裕ができたり、心が豊かになります。マイナスな気持ちが浄化されていくのがわかります。自然を身近に感じられて、とっても嬉しいです。

また、果物や野菜は職場の方やご近所さんからいただける事があり、食費が減りました。しかも、とてもおいしいのです。さすがフルーツ王国須坂。昼夜の寒暖差のおかげでとってもいいお味になっていて感激しています。





#### ●移住後の体験から

大変だった事は、クレジットカードのみ持ち現金を持参せずにお店に行ってしまう、物が買えなかった事。寒暖差に慣れるのに少し時間がかかっている事。驚きや気づいた事、回覧板が回ってくる事。川の清掃に町の皆さんと行くなど、ご近所さんとの交流がある事。体験した事は、綺麗な空や星、山を見た事。百々川で夜景を見ること。綺麗な景色が見える朝風呂に行くと心が爽快になります。



#### ●移住を希望される皆さんへ

住み慣れた街を離れ、移住するということは、とても勇気のいることですよね。私にとっては人生においての大きな第一歩でした。食べ物、自然、人との関わり、色々なことが豊かで心が満足しています。満足って幸せな事だなと思います。何かマイナスな感情になっても、おいしいものや大自然を見ていると、力がみなぎってきます。何か物足りないと感じている方、是非、移住支援チームがアップしているYouTubeを見たり、移住相談会への参加、また須坂市子育て就労総合支援センターbotaに足を運んでみてください！須坂の魅力に触れることができますと思います。お待ちしております！！



(寺澤 梨菜)

**No132 大好きな山に恩返しがしたい / 2022年10月着任！兵庫県から  
移住した須坂市地域おこし協力隊の野澤健太です**

---



**●移住先を決めるまで**

はじめまして。

2022年10月から須坂市地域おこし協力隊に着任した野澤健太です。

1986年7月10日生まれの36歳（8月着任の北隊員と同じ年）です。

出身は栃木県宇都宮市です。兵庫県明石市から移住してきました。



明石市に住んでいた頃は海まで徒歩15分という環境だったので、空いた時間を利用して明石海峡大橋と淡路島を一望できる松江海岸にて黄昏るのが好きでした。



大好きな松江海岸からの景色（奥に見えるのは淡路島）

大好きなアルプスが見れる環境で過ごしたい。自然に恩返しをしたい。  
社会人になってから会社の同期に山登りに誘われたのがきっかけで、週末に山登りのために長野に来る機会が増えました。

初めてテント泊した北アルプスの涸沢カール。ここからアルプスの虜になり、山が好きになりました。

気がつけば山登りのため4週連続で長野に通う時も！



南アルプス 白峰三山縦走





中央アルプス 木曽駒ヶ岳～空木岳縦走

しかしながら、兵庫から長野までは車で6時間以上、長野に来るたびに「長野に住んでる人が羨ましい、自分も長野に住んでこの景色を眺めながら暮らしたい」と思うことが多くなりました。

#### ●「ルーティンワーク」と「慣れ」が嫌でした

毎日決まった時間に決まった場所に行き、毎日決まった行動をする。ルーティンワークの中で慣れが生じ、挑戦や冒険といったワクワクは消え失せ、いつしか面倒ごとに巻き込まれたくないという気持ちが芽生えていることが嫌でした。

私は過去に一度転職を経験しているので、職を変えることによる環境の変化にはさほど抵抗はありませんでした。

でも、今の職を変えたところで数年もすればその仕事にも慣れてしまう…サラリーマンである限りこのループからは逃げられないと感じていました。

加えて今年（2022年4月）に約7年従事していた仕事で異動がありました。幸いにも引き継ぎは上手くいき、私が居なくても十分に仕事がまわっていました。

一方で私自身は抜け殻のように中身が無くなってしまった気持ちになりました。また一から仕事を教わり覚える日々…「これで良いのか？」と思うことが多くなりました。

それなら、いっそのこと脱サラして起業して自分のやりたいことをすれば…でも「思うは易く行ふは難し」でした。失敗した時のリスクが怖くて一歩前に入る事が出来ませんでした…



北アルプス 前穂高～奥穂高縦走



日本最後の秘境 雲ノ平にてテント泊



北アルプス 白馬岳山頂

## ●「これだ！」自分がやりたかったことは

「新たなことを始めるなら長野に移住して自然に関わる仕事がしたい」そう思って仕事終わりの空いた時間に移住サイトを見て回る日々が続きました。

そんな中、「楽園信州」というホームページで須坂市の地域おこし協力隊の募集が目にとまりました。

協力隊OBの先輩と現役の協力隊が協力して事業を行い、ノウハウを身につけた協力隊は最終的に自分のやりたい事業で起業して独立するという「信州須坂モデル」の取り組みを見た瞬間に「これだ！」と思いました。

募集要項を見ると締め切りまであと一週間と迫る中、最後の週末に協力隊主催の芋煮会が開催されていることを知り、現役の隊員と話が出来る良い機会だと思い参加しました。

芋煮会当日は協力隊の他に「信州須坂移住支援チーム」の方々もお越し頂き、活動内容など色々なことを聞くことが出来て有意義な時間を過ごすことが出来ました。

芋煮会が行われた場所は協力隊OBの早川さんが運営する「山の神キャンプ場」という場所でしたが、訪れたのが夏ということもあってかヒグラシの鳴き声がとても心地良く、地元の方が持ち寄ったお惣菜を食べながらゆっくりと流れる時間の中で「自分がやりたいことは、こういう自然の中でみんなが集える場を作ることなんだ」と思いました。

それからホテルに戻って急いで応募書類を書いて、期限内に提出して何とかご縁を頂き須坂市に移住してきました。

## ●着こなしも苦労する信州の寒暖差

須坂市は「フルーツ王国」と呼ばれるほどリンゴやブドウなどのフルーツの栽培が盛んです。

この地域特有の昼夜の気温差が大きいことが寄与していますが、実際に住んでみると朝は凍えるほど寒い（10月で0度付近まで下がることも！）のに、日中は20度近くまで気温が上がるという寒暖差による衣類の着こなしも苦労しています。

自然の恵みを受けて育った野菜を食べているおかげで食生活が明らかに改善しました。地元の農家さんが育てた野菜や果物を売っている直売所が多いのが魅力です。コンビニにも直売所があるのはビックリしました（しかもお買い得）。

須坂市で私の住んでいる地区から隣の長野市まで車で約20分、北アルプスを一望出来る自然豊かな豊丘地区まで車で約15分、標高1,500mの峰の原高原まで車で約40分と都心にも自然にも近い素晴らしいロケーションです。

上信越自動車道の「須坂長野東IC」も近く、遠出するもの良い場所です。

## ●全く知らない土地で、全く知らない人達の中に飛び込むという勇気

「もし受け入れられなかったらどうしよう」という気持ちがありました。

でも実際に住んでみると協力隊OBや協力隊の功績もあり、地元の方に話しかけてもらえたり、イベントに招待して頂いたり自然と輪の中に入っていくことが出来ました。

また、協力隊の活動を通じて新たな人間関係が広がることも魅力の一つだと感じました。

一人では出来なくてもみんなで力を合わせれば出来る選択肢が増えるのだと実感しました。

人生で初めて原動機付きの草刈機を用いて草刈りを行いました。慣れない作業に苦労しましたが、これまで経験したことが無いので刺激がありました。

そんな中、元々乗っていた自動車が2WDのFFでしたが、地元の方をはじめ周囲から「2WDでは須坂の冬を越せない」と言われました。聞くとところによると冬は氷点下まで下がり水道も凍結するほど寒く、雪も多少は降るとのことでした。加えて冬の期間に峰の原高原に行く機会もあるので、確かに2WDでは厳しいと感じました。

そこから行動に移し、今後は林業や農業に関わる機会が多いので積み込みしやすい4WDの



軽トラを買うことに決めました。購入後に記念に撮影した写真が冒頭の一枚です。  
これからはこの相棒と共に須坂市を駆け巡りたいと思います。



毎月第三土曜日に行われる茅煮会



峰の原高原での草刈り

### ●地域おこし協力隊としてやってみたいこと

これまで山登りやキャンプを通じて自然の魅力を感じ、魅了されてきました。これは自然の良さを伝えるために景観や設備を作り、メンテナンスして頂いている方々のおかげなのだと感じました。

次は自分がその恩返しをしたいと考えています。

須坂市には活用されていない雑木林があります。それら整備してキャンプ場や遊歩道の整備を行い、自然を体感できる空間を作りたいと考えています。

県内からはもちろん、県外からの訪問者に来て頂けるような魅力のあるものを生み出し、須坂市の自然に少しでも貢献していきたいと考えています。

そのためにはまずは土地探しですが、一重に山と言っても様々な所有者がいらっしゃるの  
でこの調査からスタートしていく予定です。そのためには地域の皆さんに活動を理解頂け

るように地道に地域貢献活動を行なっていきます。  
3年以内に何とか形にしていけるように努力していきます。

### ●移住を希望する皆さんへ

これまでの生活を一変して、新たな土地に移り住むことはとても勇気の必要な行動だと思います。

「仕事が上手くいくだろうか」、「他県から来た自分を地元の人が受け入れてくれるだろうか」など色々な不安があるかもしれません。

でもご安心下さい。結構移住者多いんです。

地元の皆さんも気さくに話しかけてくれたり、イベントも一緒に楽しめたり、自然と受け入れてもらえます。

協力隊のメンバーも皆移住者なので、不安に思うこと、相談したいことがあればご連絡下さい。

もちろん、「信州須坂移住支援チーム」も全力でサポートして頂けます。

協力隊に着任して一ヶ月、早くも色々な経験をさせて頂きました。あっという間だったような長かったような不思議な時間でした。

これから3年間、今は何も無い自分が何者かになれる日を目指して日々努力させていただく次第です。

末筆になりますが、何とぞよろしくお願い致します。

(須坂市地域おこし協力隊 野澤健太)

## No133 結婚を機に移住しました / <移住者体験談> 転勤生活から永住生活を目指して

---

### ●移住先を須坂市に決めた理由

2022年3月に新潟県から須坂市に移住しました。

移住した理由は全国転勤有りの前職で2017年から2019年まで同じ北信地方の中野市に住んでいたことがありまして、その2年間でこの地域の一年間を通した過ごしやすさが気に入り、将来的に永住するならこの北信地方に住んでみたいと思っていたからです。

もともと私の出身地は大阪ですが、前職の転勤を多く経験していて、須坂市に移住するまでに愛知県名古屋市、長野県中野市、石川県金沢市、白山市、小松市、新潟県小千谷市、長岡市とそれぞれ半年から1年ほど住んだことがあるので、一年間を通した過ごしやすさがとても重要だと感じていました。そこで、北信地方限定で移住の情報を集めていたところ、2021年の秋に須坂市移住応援サイトから信州須坂移住支援チームに連絡してみた次第です。また、その時期に入籍も控えていて、妻との話し合いの結果、夫婦二人の新たなスタートのつもりで移住を決意しました。





### ●最大の懸念は就職でした

私にとって、移住するにあたって最大の懸念事項はやっぱり就職でした。前職が基本的にシフト制の勤務で不定休の小売業でしたが、家族との時間が減ることから同じ業界に勤めたくなくて土日祝日が固定休の仕事を探していると、移住支援チームから今の職場の協和テクノ株式会社をご紹介頂き、社長との面接を経て無事入社することとなりました。業種・職種ともに未経験の私が本当につとまるのかと内心びくびくで働き始めましたが、入社して半年過ぎて、だんだんと任せられる仕事も増えてきて日々勉強しながら励んでいます。



### ●ゆったりと自然が感じられる須坂での生活

須坂生活でいいなと思ったところは、野菜や果樹などの農作物が安くておいしいものが多いところです。今では毎週農協の直売所で買い物をするのが習慣となってしまいました。また、臥竜公園の夜桜、峰の原高原から見た長野市方面の風景、百々川の河川敷、夏の花火、近くの山の紅葉など自然がいっぱい感じられて、以前住んでいたところよりもゆったりとした生活ができています。

少し残念なことは日本の滝百選にも選ばれている米子大瀑布が数年前の台風による土砂災害の影響で見に行けないことです。移住したら必ず見に行くつもりだったのですが、来年(2023年)5月以降まで林道が全面通行止め予定なので、復旧がそんなにかかるのかという



気持ちです。

小布施町の北斎館や岩松院、山ノ内町の竜王ソラテラスや横手山から見る雲海、飯山市の菜の花畑、信濃町のもろこし街道や野尻湖のワカサギ釣り、野沢温泉村の温泉街、長野市の戸隠神社など須坂市の周りの観光スポットもたくさん経験して移住後の生活を満喫しています。



#### ●相談は信州須坂移住支援チームへ

移住することが気になっているようでしたら、まず何も考えずに信州須坂移住支援チームに相談してみてください。私のときもそうでしたが、かなり親身になって相談や悩み事などを聞いてくれます。



(2022年12月)

**No134 家族4人でUターン移住しました / <移住者体験談> 生まれ育った自然豊かな地で子育てがしたい**

---

はじめまして。2022年8月に東京から家族4人で移住してきました木内拓未と申します。高校まで須坂市に隣接する長野市で育ち、大学進学を機に上京、そのまま就職、結婚し約9年間東京で過ごしていました。妻は須坂市出身で夫婦共に長野県出身ということもあり登山が趣味で、都内在住中もしばしば近くの山登りに出かけていました。地元が好きだった私たちは、いずれは長野へ戻ろうと考えていましたが子供の出産を機に、本格的に移住を考え始めました。

長男を預けていた東京の保育園では、園児がのびのび遊べるような園庭が併設されておらず、また周りに小さな子供が遊べるような公園も少なかったため、大人の足でも20分ほど掛かる遠くの公園まで往復して外へ遊びに出かけていました。もっと身近に自然があり広々とした園庭や公園で遊べるような環境で子育てをしたいと思い、自分達が育った長野の地への移住を決めました。



東京の高尾山へ家族で登山

### ●移住までの経緯

元々、妻が須坂市の出身であった事、私自身も長野市の出身であった事から長野県の中でも北信地方への移住を考えていたところ、2022年5月に銀座NAGANOで須坂市移住相談会が行われる事を須坂市移住応援サイトで知り参加しました。相談会では、主に私の転職先についての相談を行いました。私の職歴や希望する働き方を考慮して頂き、須坂市移住者受入協力企業30社の中から数社候補を挙げて頂きました。その中からルート営業職を募集していた(株)ヒーテックに興味を持ちました。相談会后、会社見学と面談希望の問い合わせをしたところ信州須坂移住支援チームの豊田さんがヒーテックの社長と連絡をとって下さり、見学や面談のセッティングを行ってくれました。

面談当日も車で現地の送迎や、社長との間にも入ってサポートして下さったので大変心強くスムーズに面談を行う事ができ、無事に採用まで至りました。

須坂市移住者受入協力企業だったからこそ、入社するまでの住居探しや引っ越しなどの期

間を考慮して頂き、また相談会に参加してから協力企業の紹介と面談まで約3週間とスムーズに転職活動を進める事ができました。



(株)ヒーテックでの面談の様子

#### ● 転職先での状況

採用して頂いた(株)ヒーテックは、自動車や機械などに使われる金属を熱処理加工する事でより硬く耐摩耗性の高い製品にする会社です。他社から熱処理の依頼が入ってくるため様々な用途の製品を扱っています。

前職は酒類販売を行う接客業だった事もあり異なる業種であったため入社時は心配でしたが、社長をはじめ一緒に働いている方々がサポートして下さり、不安なく働いています。現在は現場で製品の処理や出荷の箱詰めなど実際の作業を通して勉強の毎日を送っています。





高周波熱入れ作業の様子

### ●須坂に移住をしてみても

須坂に住み始めて思うことは、都市と自然が共生している街だと感じます。都市部分は集約されており、必要な買い物などを一度に済ませる事ができ便利であると感じました。また、2024年の春にはインターの近くに県内最大級のショッピングモールが開業予定で今から楽しみにしています。自然も身近にあり、りんご、ぶどう、桃などの果樹園や山々、通勤時に車で通るだけでも季節の移り変わりを感じる事が出来ます。

休みの日には子供達を連れて市内の臥竜公園へ遊びに出かけたり、妻の実家の畑のお手伝いをしたりと自然に囲まれ充実した生活を送っています。また、なんと言っても須坂は果物が美味しく安く、子供達も毎日のように食後のデザートとしてぶどうやりんごを楽しんでいます。また夜には家の駐車場から星空を眺めることができ、東京に住んでいた頃は星なんてほとんど見えなかったのですが、今では帰宅時に夜空を眺める事が密かな楽しみになっています。

逆に移住に際して大変感じたことは車がないと移動が限られてしまう事です。私達も運転免許は持っていたのですが東京生活の時は電車移動が主だった為、車を所持しておりませんでした。勤務先が決まり、住居探しや引っ越しの準備と共に車の購入も同時並行して行わなければならないのが時間的にも金銭的にも大変でした。



須坂産ぶどう「マイハート」にご満悦



峰の原でストライダー



妻の実家でさつまいも掘り

#### ●これから移住を考えている皆様へ

私達も「いつか長野に帰ろう」と言う思いはあったものの、なかなか移住への最初の一步を踏み出すことができずにいました。しかし、移住相談会に足を運んでからはスムーズに計画を進められ移住を実現する事ができました。今、住んでいる環境から抜け出して新しい地で生活をする事は勇気のいる決断だと思います。そんな中でも、少しでも移住を迷っている方がいらっしゃいましたら一度、移住相談会やセミナーに足を運んでみましょう、信州須坂移住支援チームの方々が親身になって話を聞いて下さいます。自分達に合った移住プランを提案してもらうことで、移住までの流れや実際の生活がイメージできたり、良いきっかけ作りになると思います。

自然を満喫でき、果物も安くて美味しく、そして伸び伸びとした環境で子育てをする事ができる須坂に興味を持たれましたら是非検討してみてください。





(2022年12月 木内拓未)