

きてみなぎそ  
みてみなぎそ  
すんでみなぎそ

～移住・起業のお手伝い～



歴史とひのきの薫る里

Nagasato Town  
**なごさとまち**  
南木曾町



**NUFS**  
名古屋外国語大学



# IターンやUターンで起業した

地域に密着したお仕事をしている方



## 鷹子 裕司さん（京都からIターン）

京都出身で、移住前は京都でパン屋を営んでいた鷹子さん。現在はパンの移動販売「なつやけ工房 Mutsu mutsu」を経営しています。

### 【なぜ移住したの？】

自然豊かな場所での生活に憧れており、妻のおばさんの自宅が空き家になるということで、南木曾町に移住することにしました。

### 【移住してよかったことは？】

移住に際しては、地域の方々が相談に乗ってくれました。薪ストーブの薪を地域の方が協力して集めてくれるなど、地域のつながりの大切さを知りました。

### 【開業してよかったことは？】

地域の方の口コミでお客さんの幅が広がり、移動販売でおいしいパンを届けられることです。



## 勝野 雅士さん（大阪からUターン）

南木曾町出身で大阪からUターンした勝野さん。現在は、三留野地区で「襖・障子・網戸の張り替え屋 勝」と民泊「お宿 勝」を経営しています。

### 【なぜ移住したの？】

両親が亡くなり、親戚が多く集まる実家を空き家にしたくなかったため、子どもの小学校入学に合わせてUターンしました。

### 【移住してよかったことは？】

同級生や子育て世代が多くいたため、不安を感じることなく移住できました。懐かしい風景が残っており、居心地の良さも魅力的でした。

### 【開業してよかったことは？】

障子や襖の張り替えの需要があり、前職の経験も活かせる仕事ができていることです。観光業にも興味があったため、民泊業にもチャレンジすることができました。



# 方々にお話をうかがいました

—— 観光など南木曾外の方々と関わるお仕事をしている方 ——

## 熊谷 洋さん（東京からUターン）

地域おこし協力隊で南木曾町に移住した熊谷さん。現在は株式会社フォーククロアの代表としてゲストハウス3店舗を経営しています。

### 【なぜ移住したの？】

きっかけは東日本大震災で、それから都会的な生活をしているだけではないと感じました。自然を生かして生きていく力を身につけたい、目に見える誰かの役に立つ仕事が出来たいと思いました。また、環境問題の状況も変えていかなければならないと感じました。環境負荷のない、心地の良い新しいライフスタイル像を、南木曾から提案したいと思いました。

### 【移住してよかったことは？】

自分たちで暮らしの衣食住を作っていけるところです。地域の人々と繋がって、おすそ分けしあって生まれるお金で買えない暮らしの豊かさがあります。

### 【開業してよかったことは？】

宿をやっているよかったことは、世界中の人の話を聞くことができる点です。また経営者としては、自分の弱さを知ることができた点です。経営者は売上などが評価の指標になります。しかし、他人からの評価ではなく、自分で評価の尺度を作っていくと思えました。挫折もありましたが、それによってこれに気づき、学ぶことができ、とても貴重な経験ができました。



## 藤原 昭次さん（東京からUターン）

Uターン前は東京でアパレルブランドを運営していた藤原さん。30年の時を経て、現在妻籠宿でカフェ「好日珈琲」を姪の清楓さんと経営しています。

### 【なぜ移住したの？】

外から南木曾を見た時に人も店も減っていくのを目の当たりにし、何も無い町から何かを求めて上京しましたが、若い子たちに何かを与えられる存在になれればと思い、Uターンしました。

### 【移住してよかったことは？】

東京では不規則な生活を送っていましたが、南木曾町に戻ってきてからは1年を通して健康的で充実した生活を送ることができていることです。

### 【開業してよかったことは？】

観光のお客様だけでなく地元の方に多く利用していただいていることです。しかし、もっと地元の方や観光のお客様に対してたくさん楽しんでもらって、地域の若い人たちが働ける場所を増やしたいと思っているので、まだまだ志半ばです。



# 実際に住んでみてどうでしたか？

## 鷹子さん

「私は標高の高い地域に住んでいるので、夏は冷房なく過ごすことができますが、冬は寒く、雪かきが大変です。最初は雪の多さに驚きましたが、慣れてしまえば問題ありません。」



## 勝野さん

「南木曾町の方々は地域で助け合いをしたり、自分で育てた作物を隣の家の方におすそ分けをしたりするなど、助け合いを大切にしている方々ばかりです！」



## 熊谷さん

「都会に比べて、こちらの南木曾町の生活に切り替わってからは、以前よりも人とのつながりを大切にするようになりました。地域の方々は何か困ったことがあると優しく助けて頂けるのでとても安心感があります。」



## 細川さん

「都市部よりも家賃が安くて土地が広いので、のびのびと暮らすことができます！自然に囲まれた環境なのでとても穏やかな環境です。」

## 藤原さん

「草刈りや農作業などが忙しい時期もありますが、生活にメリハリがあって楽しいです。田舎は何もないと思われがちですが、お祭りなどの地域行事が多く、世代を超えて交流することができます。」



# 子育てにピッタリ！



地域コミュニティ活動が盛ん!!

なぎそチャレンジクラブ主催のスポーツ活動などで地域の人とのコミュニケーションがとりやすい!

サッカーや野球、バドミントンなどのスポーツをはじめ、ヨガやコアトレなどもあり、住民同士の交流する場が充実しています。



川や滝など自然がたくさん!

川や山など自然と近い暮らしができるのでのびのびと子育てできます! 地域のお友達と仲良く遊べます!



素敵な家族がたくさん!  
すぐに馴染めます!

移住されてきて南木曾町で子育てされている家族もたくさんいらっしゃいます! 関わる機会が多くて誰でもすぐに馴染めますよ!

## 細川 康平さん (2017年東京から移住)

地域おこし協力隊として移住してきた細川さん  
現在は南木曾町森林組合で働いています。

### [移住してよかったことは?]

田舎だから時間がゆっくり進むと思っていたが、地域の草刈りやお祭り、消防団活動などで忙しく、あっという間に時間が進んでいます。忙しいですが、毎日が充実しており、のびのびした環境で子育てができています。

### [移住する方に向けて]

地域の行事には積極的に参加して、コミュニケーションを取ることが大切だと思います。町の子育て支援も厚く、地域全体で子育てをしている印象があり、子育て世代も安心して生活ができると思います。



# 地域おこし協力隊から 起業した方々もいます 現在の隊員にお話をききました

## 地域おこし協力隊とは？

地域おこし協力隊は、地域ブランドや地場製品の開発・販売・PR等の地域おこし支援や、農林水産業への従事、住民支援などの「地域協力活動」を行い、その地域への定住・定着を図る取組です。（総務省）

## 南木曾の協力隊は何してるの？

コミュニティスペース「ミツツク」の運営や観光振興、伝統工芸品である南木曾ろくろ細工の技術継承など様々な活動をしています。

## 協力隊のOBOGの活動は？

- ゲストハウスの運営
- ヤギ牧場の開業
- 南木曾ろくろ細工の技術継承 など

現在南木曾町で活動している地域おこし協力隊の人に話を聞いてみました。



## 佐藤 智史さん（2021年着任）

町内に珈琲の豆を売る店はなく、新鮮なものを飲んでほしいという気持ちから、珈琲焙煎を始めました。口コミが中心で、町内の人々とお話をしながらお一人お一人の好みに合うコーヒーの提供を行っています。また、サイクリングやトレイルルートの造成、里山景観の利活用にも取り組んでおり、新たな南木曾町の観光を考えています。

## 清家 早輝さん（2021年着任）

南木曾町は自分のやりたいことを挑戦できる場所でした。人と人とのつながりのある、家や職場・学校以外の第三の場所をつくりたいです。また、写真や映像制作を通して町の観光PRや魅力を発信し、交流人口や定住人口、関係人口の増加に繋がれたらと思います。

# 南木曾町では 開業・継業などを支援する サポート体制が整っています



南木曾商工会は「がんばるまいか」をスローガンとして、南木曾町で事業をされている方々で組織されている経済団体です。

ひとりひとりが地域を作っているという意識を持ち、地域の伝統を大切にした地域活性化を目指しています。南木曾町で暮らす方にとって、魅力のある南木曾であるためにイベント開催や地域情報の発信、事業者の皆さまを支援するための様々な事業を行っています。

南木曾商工会では起業や事業承継のサポート体制が整っています。

サポートの一例：

- ・ 開業に関する届出、申請手続きのサポート
- ・ 補助金等の申請や記帳支援、金融相談、税務申告支援、販路拡大など各種相談

南木曾商工会で解決できない問題があったとしても、長野県商工会連合会の専門家派遣「エキスパートバンク制度」があり、専門家のアドバイスを受けることができます。とても親身になって起業や継業のサポートをしてくれます。



## 南木曾町に来て生活してみようと思っている方へのメッセージ

### 南木曾商工会長 伊藤民男さん

「今の南木曾町は、若い方が積極的に活動して新たな価値観を作り出してくれることをとても楽しみにしています！どんなことでもいいので、やってみたいことや新しく挑戦してみたいことがあれば、南木曾町でチャレンジしてみるのはいかがでしょうか？」

南木曾町では今回紹介した公的機関をはじめ、  
南木曾町の地域コミュニティ全体が  
あなたの起業・継業をサポートしてくれます！！

# 私たちからメッセージ

一週間ほど滞在しただけで南木曽の温かさを強く感じられました！都会や街での忙しい暮らしにうんざりしているあなた！まずは一度訪れてみてください！ **ゆうや**

多くのお話を伺ったことによって南木曽の魅力は人の温かさからきているのだと感じました。一回訪れたら何度も来たくなる南木曽町にぜひ訪れてみてはいかがでしょうか？

**ナギサ**

南木曽町は、僕にとって心の拠り所となったり、第二の故郷にもなりうる場所でした。都会の殺伐とした人間関係よりも、人の温かみが好きだという人は、ぜひ南木曽町に来てみてください！ **栗本**

研修で南木曽町に滞在しましたが、お話を聞いている中でも地域の方々のやさしさや、南木曽の良さを感じることができました。 **原田**

活動の中でインタビューさせていただいた町民の方々は皆さんとても優しく、人の温かさに触れることができました。私が実際に移住をしたいと思うほど、南木曽町のファブになりました！ **イガミ**



令和4年度長野県地域発元気づくり支援金活用事業

制作：名古屋外国語大学世界共生学部  
地域創生科目・南木曽チーム

発行：南木曽町もっと元気に戦略室



南木曽町の  
移住情報はこちら



名古屋外国語大学  
世界共生学部  
地域創生科目について