

下諏訪町地域おこし協力隊として過ごした

3年間の活動報告

藤原 祐太



活動地域 長野県下諏訪町
ミッション 移住定住促進
活動期間 2023.4-2026.3

「長野県に移住したい」から 始まりました。



僕は京都で育ち、妻と出会い結婚し、子供が生まれ京都で生活してきました。京都は風情がある反面、夏は蒸し暑く冬は寒い盆地ならではの不快な気候と、毎日沢山の観光客で混みあいます。インバウンド向けの店舗も増え、住んでいるけど自分の居場所ではない感覚がありました。子育ても電車や家で大きい声が出せない日常や、子供はお花摘みが好きでしたが街には花壇の花しかなかったのでお花摘みをさせてあげられないなど色々子供に我慢をさせる子育てに疑問がありました。

そんななか長野県出身の妻から「長野県に戻りたい」と相談されました。京都での夏を越すのにも限界を感じ、一年後には長野県に移住しようと目標をたてましたが、そこからが大変でした。

長野県のどこに? 広すぎて移住先を探すのが大変。

長野県が移住人気が高いのは知っていましたが、長野と言っても広す

ぎて長野県のどこをさしているのかわかりませんでした。長野で知っているのは妻の出身の長野市と松本市そして軽井沢くらいでした。山奥での生活は不便ではないか、閉鎖的な環境ではないか、雪かきや野生動物との遭遇はなど、不安に思うことが沢山出てきました。

最初に考えたのは山奥過ぎず、アクセスも良いところ。

閉鎖的な環境や人がいない環境が苦手なので、東京にも出やすいエリアに絞りました。具体的には新幹線沿いと中央線沿い。その当時は交通系 IC カードが中央線沿いだけ使えることが少しだけ中央線が良いと思う後押しになりました。私の趣味はランニングですが、人も見どころも何も無いところを走るの辛いので、ランニングスポットはあるのかも考えました。

そして出会ったのが諏訪湖です。ストリートビューで見ると諏訪湖沿いにはランナーが多そうなのも伝わってきました。そして妻が諏訪湖

沿いの街はどうか実際に視察に行きました。視察の結果妻が「下諏訪町に住みたい。」と言いました。人が優しいのが決め手でした。やっと夫婦の意見がぴったり合うところを見つけました。ここまでに約半年かかりました。

住みたい街を探すのは大変だけど楽しい。

最初は長野県のことが分からず妻にまかせっきりだった移住先探し。このままだと移住先を探すだけで老後を迎えるのではないかと感じ自分でも県内全体を調べました。移住先を探すのは簡単では無かったですが、移住後の暮らしを考えるとワクワクもあり楽しさもありました。

なぜ地域おこし協力隊に なったのか。

移住したい場所を見つけた後に職探しをしました。そのときに知った「下諏訪町地域おこし協力隊」の求人募集。

地域おこし協力隊は初めて知りました。初めはボランティアかと勘違いをし関係ないと思っていましたが、業務内容を見ると移住相談の対応。今まさに経験している移住先を探すことが役に立つのではないか、そして誰かの移住先を探すのはワクワクしないかと感じました。

移住先を一緒に考えたい

移住相談をする仕事と知り、探す大変さや経験を元に移住希望者に寄り添えるのではないかと、誰かの移住先を探すことに携われるのはワクワクすると感じました。なので移住相談ではその方の正解と一緒に探すのを第一優先にしています。その人の理想の地を探したい、下諏訪町ならではの魅力があるのでピッタリの人には移住してほしいと考えてます。

デザインの技術を活かせる

移住先を探す際に取り寄せた色々な自治体のパンフレット。デザインが素敵なところは魅力的に感じます。前職はグラフィックデザイナーでしたので協力隊になればパンフレットやチラシなどで下諏訪町の魅力をさらに出すことができるのではないかと考えました。

ワクワクが凄そう

仕事の内容をみてこんなワクワクした気持ちは初めてかもしれません。協力隊は3年間しか出来ないから、少しでも多く働きたいと思いました。3年間で僕には何が成し遂げられるのか。協力隊になる前だった頃はとにかくワクワクしていました。勿論今もワクワクしていますが、このモチベーションを大切に働きたいと思いました。



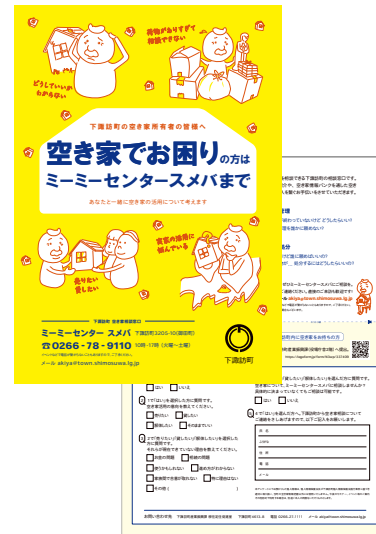
3年間で制作したもの



協力隊募集ポスター [2023年7月]



シロトリ事業者募集チラシ [2023年7月]



空き家相談チラシ [2023年8月]



協力隊説明会チラシ [2023年11月]



移住セミナーチラシ [2023年11月]



空き家通信 5月号裏面 [2024年5月]



ホジスメバチラシ [2024年6月]



空き家通信 7月号裏面 [2024年7月]



ナナメから見る下諏訪のヒミツ [2024年9月]



空き家通信 9月号裏面 [2024年9月]



協力隊説明会チラシ [2024年10月]



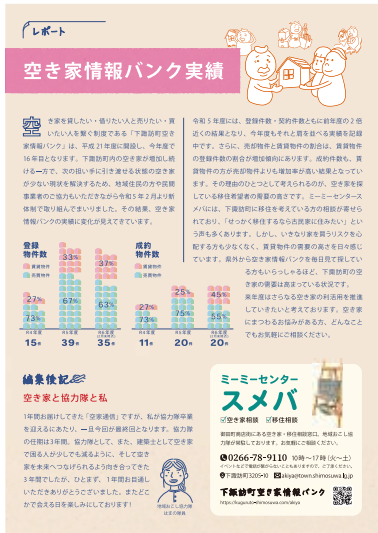
空き家通信 11月号裏面 [2024年11月]



空き家通信 1月号裏面 [2025年1月]



空き家見学会告知画像 [2025年2月]



空き家通信 3月号裏面 [2024年3月]



八島湿原トートバッグ [2025年4月]



移住ブースセット制作

町外で開かれる移住 PR イベント用のブースセットを制作しました。下諏訪町の魅力の一つである「日常の温泉」をイメージしてロゴデザインから始めました。一見温泉マークのように見えますが、よく見ると「しもすわ」と書いてあります。ブースセットは多くの自治体がタペストリーとテーブルクロス、チェアカバーを作っています。それを「日常の温泉」のテーマにそってのれんとレトロなタイル調のテーブルクロス、そして可愛い赤いチェアカバーを作りました。のれんの青は諏訪湖を連想させる色を選び、チェアカバーと対比させることで目立つようにしています。卓上には下諏訪町の魅力を「効能」としてかいた卓上パネルを置き、来場者が下諏訪町の魅力を簡単に理解していただけるようにしました。





チラシ ワラチを履いた万治くんは回を追うごとに体ずつ増えるギミックを入れている。



説明資料

イベントの企画

計4回開催したイベント「ワラチ作ってしもすわ歩き」。ワラチは走ることが出来る裸足感覚のサンダル。下諏訪町は湖畔のランニングの環境、街ぶらしやすい街並み、そして点在する足湯からワラチとの相性が良いと考え、ワラチ作りと下諏訪町の魅力を両方知ってもらえるイベントを企画し開催しました。開催すると「今回参加できなかったのもたやってほしい」という意見を頂き、4回も開催出来ました。参加者はワラチを作った後に下諏訪を歩いて最後は足湯に浸かります。アンケートでも高評価を頂き、イベント後にワラチを履いている参加者に出会うこともあり企画してよかったです。

し / 月 / 火 / 水
しもすわ
 / 木 / 金 / 土 / 日
移住ウィーク

企画やデザイン

「下諏訪町に移住したくなる一週間」をテーマに企画されたイベント。こちらのイベントのロゴやチラシ、バナー画像等を作成しました。またイベントの内容も隊員同士で意見を出しあい企画。下諏訪町に住む素敵な人達と移住希望者を巻き込む内容にしました。デザインはワクワクな予定の入ったスケジュール帳をモチーフにしました。



イベントチラシ



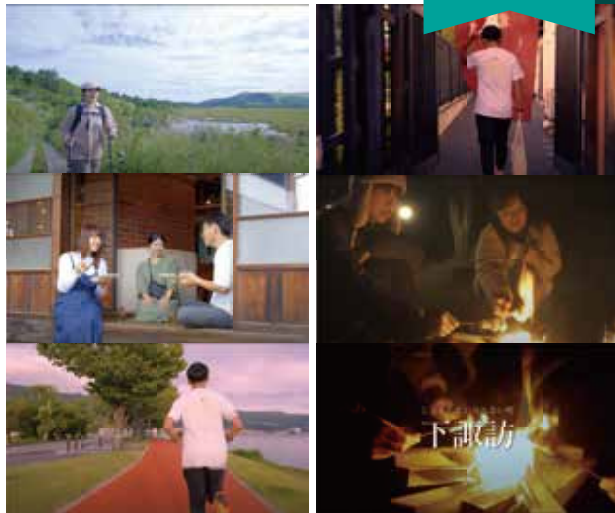
ふるさとCM大賞NAGANO

県内の市町村が30秒のCMを制作し「ふるさとの魅力」をPRする「ふるさとCM大賞NAGANO」に3年連続挑戦しました。応募作品から選ばれた20作品が参加できる最終審査に毎年進出。2023年と2025年は敢闘賞、2024年は優秀賞を受賞できました。CMのテーマや構成を考え、絵コンテの作成をしたり撮影された動画や音声の編集をしました。



2023

敢闘賞



じっとしてられない町

下諏訪へ移住した3名の日常を詰め込みました。「移住」という言葉からはゆったりとした田舎暮らしをイメージされる方が多いと思いますが、登山・まちあるき・ランニング・温泉・キャンプと、下諏訪には行きたくなる場所がたくさん。じっとなんかしてられない!



2024

優秀賞



じっとしてられない町 ～今日も歩こう～

長野県内では珍しく、下諏訪町には“歩いて”生活している人が沢山います。神社へお参りに行くご夫婦、商店街の人に愛されるおじちゃん、保育園の送り迎え、温泉に毎晩入りに行く常連客。みんなの日々の幸せは“歩く”日常にあります。



2025

敢闘賞



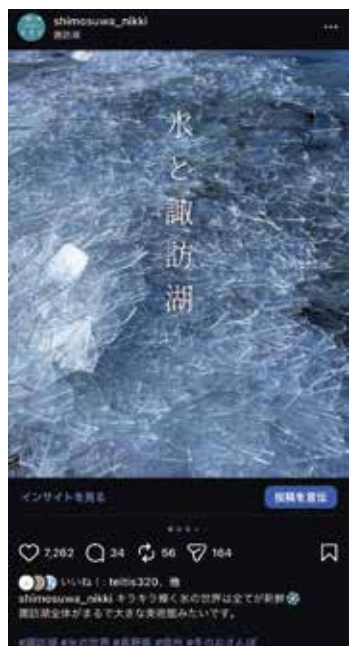
ぬくもりで繋がる町

下諏訪の温泉には、「こんばんは」「おやすみなさい」と声を掛け合う習慣があります。見知らぬ人も自然に挨拶を交わし、心の距離が近づくのはこの町ならではの魅力です。地元の人でも観光客も、温泉を通じてゆるやかに繋がっています。



SNSの運用

SNSは気軽に最新の情報を知ることが出来ます。移住先を知るのにも便利で、協力隊が運用している自治体が多いです。投稿日数が新しいと活発な自治体という認識を得やすいですし、下諏訪町を知るキッカケにもなります。そこで沢山の投稿やストーリーなどを上げ下諏訪町地域おこし協力隊のアカウントをさらに活発にしました。



投稿を続ける

告知ではない投稿を一週間に一回は出来るように頑張りました。ネタが尽きないように日頃からどんな記事だと面白いかを考えたり、季節に合わせた記事を作りました。

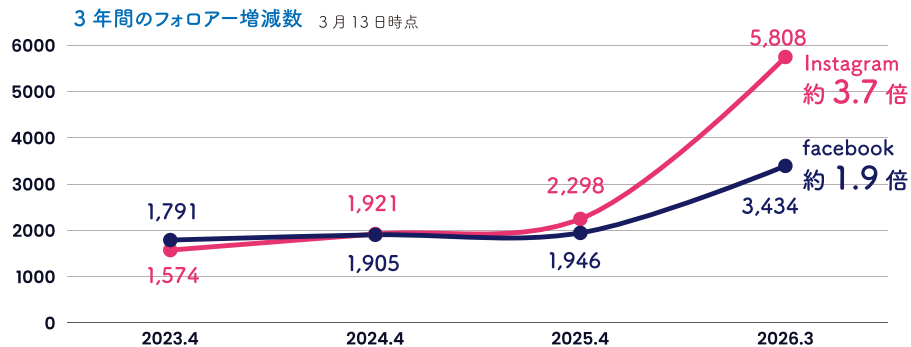
投稿数 101回 (告知を除く)



リール動画

主流はリール動画なのでリールの投稿を始めました。ループして見た際にBGMが繋がってるようになどこだわりました。バズった記事もリール動画が多いです。

リール数 46回



ストーリーの活用

ストーリーがあると、アカウントが活発なアピールにもなります。ストーリーを出来るだけ絶やさないようにしています。景色に時間を追加した「下諏訪時計」を考えました。



定期的な投稿はフォーマットを作成

地域おこし協力隊は毎月空き家の日を設定し、告知投稿をしています。今後他の協力隊でも投稿が出来るようにキャンバでフォーマットを作成しました。

移住相談

実際に私が暮らしながら下諏訪町の魅力を再発見し、それを自分の経験として話せるようにしています。

また相談者に合った場所でないと思定住は難しいと思うので、その人に合った場所を探すように心がけています。その答えが下諏訪町の場合もありますが、違う場所でも県内のどこかに定住してもらえたらと考えています。別の街に移住しても下諏訪町に遊びに来てくれるかもしれない。相談者に寄り添った相談対応が出来るようにしています。

都市部やオンラインの移住イベントに出展

移住したい方が来るイベントに下諏訪町や諏訪圏として参加しました。下諏訪町を知らなかった人にも下諏訪町をアプローチできました。



ミーミーセンタースメバの運営

主な移住相談をする拠点として御田町にあるミーミーセンタースメバを運営しました。どのような施設が分かるように看板のサインを描き替えたり、パンフレットの配置を整理し直し、施設をより効率的に使えるように工夫をしました。ガラス窓にイラストを描いて明るい雰囲気になるようにしました。この施設を通して多くの移住相談をはじめ町民との交流や空き家の相談などをして過ごしました。



3年間で参加した移住イベント

- 2023.7 おいでやいなか暮らしフェア（大阪）
 - 9 ふるさと回帰フェア（東京）
 - 11 諏訪圏移住交流推進事業連絡会 独自セミナー（東京）
- 2024.1 まちづくりイベント（東京）
 - 3 夜のミニ相談会（東京）
 - 5 移住セミナー「大相談会」（東京）
 - 9 ふるさと回帰フェア（東京）
- 2025.2 諏訪圏移住交流推進事業連絡会 独自セミナー（東京）
 - 3 移住セミナー「大相談会」（東京）
 - 5 移住セミナー「大相談会」（東京）
 - 7 信州で働く暮らしフェア（東京）
 - 7 おいでやいなか暮らしフェア（大阪）
 - 7 移住セミナー「移住者のホンネ」（東京）
 - 8 移住セミナー「二拠点居住」（オンライン）
 - 9 ふるさと回帰フェア（東京）
 - 11 移住セミナー「スポーツがくらしをデザインする」（オンライン）
- 2026.2 ゆったり相談会（東京）

トークゲストとして下諏訪町の魅力を発信

移住セミナー「スポーツがくらしをデザインする」ではゲストとして自身が下諏訪町を選んだ理由、ランニングと移住生活についてお話ししました。



町の説明資料を企画・作成

移住相談の際に説明のレベルを一定に保てるように、町の説明や詳細などをまとめた資料の作成を企画。病院やスーパーなどよく聞かれる説明などを見せるように資料化し、移住相談の際に使えるようにしました。



空き家対策

下諏訪町の課題の一つである空き家に関する業務を行いました。

空き家相談

空き家で悩んでいる人が行動を起こしやすい入り口として、空き家の相談の対応をしました。元々家や不動産の知識はありませんでしたので、話を聞いて専門知識を持つ不動産業者等にお繋ぎするというスタンスで対応しました。何をしたらいいのか分からない方に簡単に提案をしたり、補助金の案内をしました。

空き家見学会

空き家を探している方向けに空き家見学会を実施し、参加者を空き家に案内したり町内をガイドしたりしました。空き家によっては移動が大変な箇所もあり、ワゴン車を運転し送迎したりしました。私が初めて参加した空き家見学会は事業をしたい人向けの物件をまとめていました。その空き家見学会を通してただ空き家見学会をするのではなくテーマを設けるのがいいのではと思い、冬開催の空き家見学会では「冬の寒さを体験しよう」とテーマを提案しました。

空き家説明会

空き家で困っている人向けの説明会を行いました。空き家情報バンクの紹介をしたり、説明会後の個別相談に対応したりしました。また会をスムーズに行えるようにプロジェクターの設置や配置を考えたりしました。

下諏訪町空き家情報バンクの登録など

下諏訪町空き家情報バンクへの物件の登録作業等を行いました。以前から要望があった空き家バンクの登録をフォームで簡単に登録出来るように提案しフォームのベースを構築しました。

それまでは登録依頼内容と登録作業する際の項目の順番が違ったり調べたりする項目もあり、我々が登録の際にミスをしたり、登録するまでに時間がかかるシステムでしたが登録作業する内容に寄せたフォームにすることで登録作業の効率化も考えました。今後より改善し不動産会社側も地域おこし協力隊側も使いやすいシステムになっていく事を願います。

デザインで携わる

空き家の専門知識が無い分、得意とするデザインで空き家対策に貢献しました。空き家相談をどこにしたらいいか分かるように空き家相談窓口のチラシを作成したり、空き家説明会や見学会のチラシ、補助金一覧などを作りました。空き家という一見難しそうな雰囲気を少しでも親しみを持ってもらえるようにしました。

デザインした制作物は3から5ページの3年間で制作したものを参照ください。



諏訪湖を走ることを通して沢山の絶景に出会えました。



3年間で諏訪湖を
410周(6,560km)

諏訪湖を走る

趣味のランニング。時間があれば諏訪湖に走りに行きました。3年間で諏訪湖を408周しました。諏訪湖を走ることを通してランナーにとって良い環境ということを感じたとともに、諏訪湖が見せる色々な絶景に出会いました。その景色は移住相談やSNSの投稿などに活かしています。もし諏訪湖を走らなければ見ることが無かった景色が沢山ありました。走るは個人の趣味ですが、私の協力隊の活動に直結しています。

3年間で参加した諏訪地域の大会

第35回諏訪湖マラソン大会	1:19:10
スウコエイトピークスミドルトライアスロン 2024	リレー部門 6位
第36回諏訪湖マラソン大会	1:23:36
富士見高原名勝探訪駅伝競争大会 2024	一般の部 1位
スウコエイトピークスミドルトライアスロン 2025	リレー部門 2位
第37回諏訪湖マラソン大会	1:54:24

ランニングを通して交流が生まれました。



3年間の振り返り

私にとって下諏訪町地域おこし協力隊の仕事はとても楽しかったです。それはチームで移住定住促進のミッションに取り組めることと、町役場の方々が相談に乗ってくれたり、町民の方々が協力隊や移住者に対して優しくサポートしてくれている環境だからだと思います。着任した1か月後にワラージのイベントをやりたいと考えたときも分からないことだらけでしたが、どうしたら出来るのか一緒に考えたり教えて頂いたから実現できたと思います。なので振り返ると一人で何かを成し遂げたことは何もないと思います。

世間では地域おこし協力隊はやめとけということを聞いたりしますが、下諏訪町地域おこし協力隊として活動が出来てすごい幸せです。

下諏訪町の認知度に貢献

下諏訪町が好きで移住相談やSNSの投稿などをしてきました。結果としてフォロワーの数も増えました。諏訪湖は知っているけど下諏訪

町を知らない人はまだまだ多いかと思いますが、この小さな下諏訪町のことを知ってもらえるキッカケを作ることが出来ました。

引き継いでいける制作物

下諏訪町の移住ブースセットやロゴマークなど、今後も引き継いで使える制作物を作りました。下諏訪町をより魅力的にアプローチしていけるとと思います。また八幡屋磯五郎の下諏訪町オリジナル缶は今後も引き続き下諏訪町のお土産になればと思っています。買っていただいた方に下諏訪町を思い起こして頂ければ嬉しいです。また町民に下諏訪町を誇りに思ってもらえたら幸いです。

3年間ありがとうございました。今後も引き続き下諏訪町民として暮らして行く予定です。これからもよろしくお願ひいたします。

