

SHINSHU LOCALISM

森と湖、四季と暮らす。
信濃町ディスカバリー

Roundtable Discussion

クロストーク
信濃町長：鈴木 文雄さん
移住コーディネーター：河野 いづみさん
移住者：吉田智輝さん、ひとみさん

FOREST, LAKE & SEASONS.
DISCOVER SHINANO TOWN

MAYOR:FUMIO SUZUKI　COORDINATOR:IZUMI KONO
FAMILY:SATOKI YOSHIDA, HITOMI YOSHIDA

長野県の北に位置する信濃町は、北信五岳に囲まれ、おおらかな野尻湖と共にある森と水の町だ。大自然の中にありながら長野市街地や新幹線へのアクセスが良い立地から、近年は県内外からの若い移住者が増えている。新たに移り住んだ人、地元を愛しこの地で生き続ける人が共に紡ぐ自由な風が町に新しい魅力を生み出し、さらに人を惹き寄せる循環が生まれている。

長野駅から北へ車を走らせること40分。緑が徐々に濃さを増した先にある信濃町は四方を北信五岳に守られ、町の7割を森が占める。町のシンボルである野尻湖にはナウマンゾウと旧石器人類（野尻湖人）が暮らした痕跡が残り、古から生活の場として選ばれてきたことがうかがえる。

山と森、湖。冬は一面の雪に閉ざされる。厳しくも美しい自然と共にあるこの町は、昔から感性豊かな人々を惹きつけてきた。古くは信濃町で生まれ、晩年を過ごした俳人の小林一茶。絵本作家の岩崎ちひろは黒姫にアトリエを構え、環境保護活動家として知られるC.W.ニコルは信濃町の森で暮らしながら、森林保全活動に力を注いだ。

彼らと同じように豊かな自然に導かれ、この町を選ぶ移住者が増えている。北陸新幹線や高速道が叶えた利便性も大きい。長野市が通勤圏内なのはもちろん、東京までも電車と新幹線を乗り継いで2時間半。森を歩き湖で泳ぐ暮らしと都市での営みが、同じ一日の中にある。新しい拠点を築いた人の営みがまた、新たに人を惹きつける。全国から愛好家が訪れるサウナや山と地続きの食材を提供するレストラン、行列が絶えないベーカリー。移住者だけではない。自然に向き合い共存してきた地元の暮らしが魅力となり、人を惹きつける引力となる。







A
B
C

A_左から、信濃町長の鈴木文雄さん、移住6年目の吉田智輝（さとき）さん、妻の吉田ひとみさんと長男の暁輝（あき）くん、信濃町役場で定住支援員を務める河野いづみさん。
B_信濃町の中心地から、初夏の黒姫山を見た眺め。四方に見える北信五岳（斑尾山、妙高山、黒姫山、戸隠山、飯縄山）を背景に、田園風景がおおらかに広がる信濃町の富士里エリアは、「東洋のトスカーナ」と形容される。　C_野尻湖の南側の湖畔にあるアクティビティスポット「グリーンスポーツクラブ」。湖畔に広がる別荘地「国際村」は、明治〜大正期に外国人によって開発された、「日本三大外国人避暑地」の1つとして歴史がある。







――近年、町への移住者が増えていますね。

鈴木文雄町長（以下、町長）　町の人口は現在約7,300人で、毎年およそ200人が転入しています。コロナ禍でリモートワークが広がり、どこでも仕事ができるのなら趣味や価値観に合う暮らしを選びたいと、移住を選択する方が増えたのだろうと思います。

河野いづみさん（以下、河野）　私は移住支援をしていますが、コロナ禍に入って「前から移住を考えていたけど、今がタイミングだと思って」と相談される方が増えましたね。

――吉田さん夫妻の移住のきっかけは？

吉田ひとみさん（以下、ひとみ）　私は9年前、27歳の時に一人で移住しました。その前からリゾートバイトやワーキングホリデーで各地を転々としていて、行く先々で出会う人に「長野はいい所だよ」と聞いていたんです。仕事を探すタイミングでそれを思い出して検索したら、ちょうど信濃町の「LAMP」（レストランと宿泊施設がある野尻湖畔のアウトドア複合施設）が求人を出していたんです。試しに移住したら環境が素晴らしくて、気づいたらもう9年。夫の智輝さんも移住してきたのが6年前ですね。

――信濃町のどんな所に惹かれましたか？

ひとみ　初めて来たのは8月末。夏が終わって寂しいと思っていたんですが、その後の冬の風景がすごく綺麗だったんです。雪が積もった真っ白な世界に、空と野尻湖の青がある景色が素晴らしくて。着ているダウンジャケットに雪の結晶が降ってきたのを見つけたり、日常の中に小さな感動や驚きがありました。

吉田智輝さん（以下、智輝）　僕が初めて信濃町に来たのは2019年、アウトドアの

“ アラスカの大自然に感じた感動を、
信濃町の山々と湖が呼び起こしてくれた ”

イベントに参加した時です。1週間ぐらいLAMPに泊まって、そこでひとみと知り合いました。

ひとみ　私も山好きだったので話してみたら、智輝さんが実は面白いことをしている人だと知って。

――智輝さんは冒険家として活動していて、海抜0mから人力のみで七大陸最高峰の頂を極めるプロジェクト「SEA TO SEVEN SUMMITS」に挑戦中ですよね。

智輝　そうなんです。信濃町に初めて来たのはアラスカへ冒険に行った直後でした。その体験が僕にとって強烈で、アラスカのような場所に移り住みたいと考えていたんですよね。そのタイミングで導かれるように信濃町に来て、山と野尻湖がある環境に感動したんです。どこかアラスカのような所だと。





D　G
E　H
F　I｜J＊

D_野尻湖畔で生まれ育った鈴木町長。子どもの頃はスキーで通学し、学生時代はスキー部に所属していたそう。　E_移住者の吉田夫妻が出会ったのは、妻のひとみさんが働く「LAMP」。夫の智輝さんは冒険家として七大陸最高峰の頂を海抜0mから人力のみで極めるプロジェクトに挑戦中で、現在5座登頂達成。　F_11年前に信濃町にUターンし、定住支援員を務める河野さん。　G_正面に黒姫山を望む「黒姫童話館＆童話の森ギャラリー」の広場は、吉田さん家族の定番の遊び場。　H_黒姫童話館の外壁には「ハーメルンの笛吹き男」のレリーフが。　I_ナウマンゾウの化石が多数発掘された野尻湖周辺。復元像を展示した「ナウマンゾウ博物館」周辺には多数のモニュメントがある。
J_現在も進行中の化石発掘。一般の人も参加でき











──アラスカでは、どんな感動が？

智輝　人の手が及んでいない色濃い自然、それと共に暮らしている人に出会ったことですね。狩猟で食料を得たり自ら家をつくったり、自分の手で生活を成り立たせている生き方が、すごくたくましくてかっこよかった。その感覚をもって信濃町の雄大な自然に触れ、さらにイベントでは南極観測隊で働いていた人と出会うことができて、「信濃町にはとんでもない人がいるんだな」と驚きました。その後も信濃町に来る機会があって、移住を考えるようになって。北アルプスは以前からよく来ていて、長野は大好きだったんです。だけとコロナ禍になって、県境を越えちゃいけない雰囲気があったじゃないですか。それなら思い切って移り住もうかと。移住先候補として北海道も考えましたが、実家が埼玉なので長野の方がアクセスが良いのも理由でした。

河野　移住相談でも「山が好きで、長野と北海道で迷っています」と話される方もいます。アクセスの良さは決め手の1つですね。

町長　信濃町から長野まで電車で行って新幹線に乗れば、2時間ほとで東京まで行けますからね。高速のインターチェンジもあります。

ひとみ　長野市の市街地まで車で30分ぐらい。通勤も買い物も不便がありませんね。

河野　1時間あれば日本海へも行けますよ。妙高の道の駅では新鮮な魚も買えるんですよね。

──移住後の仕事はどうされたんですか？

智輝　最初はフリーランスの手伝い先で、リモートワークをしていました。でもせっかく移住したのだから自然に関わりたいと思ったし、どこでもできる仕事をしたままなのは、地元に根ざしていない気がして。ガイドの勉強をして、春から秋は登山や森・カヤックのガイド、冬は妙高のスキー場でパトロールの仕事をしています。

河野　ガイドの勉強というのは、信濃町の森林セラピー事業の独自の資格「森林メディカルトレーナー」の養成講座ですよね。この活動を通じて「もっと森の近くで暮らし



K＊　M＊　L　N＊

K_野尻湖の中央に浮かぶ弁天島は、島全体が歴史ある宇賀神社の境内であるパワースポット。湖を一周した後に神社を参拝できる周遊船も。夏は花火大会が行われる。　L_吉田さん夫妻の長男、暁輝くんは元気いっぱいの3歳。通っている認定こども園では、自分の足で飯綱山に登ることもあるそう。　M_標高1100mに位置する「タングラム斑尾東急リゾート」の「野尻湖テラス」から、野尻湖と北信五岳の絶景を望む。左が黒姫山、右が妙高山。野尻湖は芙蓉の葉の形に似ていることから「芙蓉湖」の別名ももつ。
N_智輝さんが登頂プロジェクトで最初に登った、標高2228mのオーストラリアのコジオスコ山。

てみたい」と感じ、移住する方も少なくありません。

町長　今でこそよく聞かれる森林セラピーですが、信濃町では2003年頃から20年以上取り組み続けています。中心は、参加者がトレーナーと一緒に森林を散策して心身ともに健康になるプログラム。トレーナー養成講座に通われる方も多くて、もうすぐ200人に達するんですよ。智輝さんもその一人ですね。

智輝　アウトドアガイドとしての基礎は、森林メディカルトレーナーの講座で教えてもらいました。教えてくれるトレーナーさんたちが、本当にすごい方たちなんですよ。めちゃくちゃ自然に詳しいし、ホスピタリティ面でもプロフェッショナルでした。

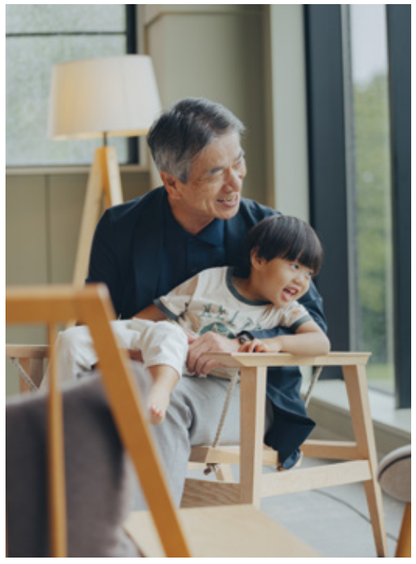
――生活も仕事も自然と共にあるんですね。

智輝　はい。山はもちろんですが、移住して感動したのは野尻湖の素晴らしさでした。



O　S　T　P　Q　R

O_LAMP近くにて。この先の湖畔を進むと、信濃町が取り組む森林セラピーの「癒しの森コース」の1つ、「象の小径」につながる。木々の心地良い陰と鳥の声が心と体を癒す。　P_鈴木町長と遊ぶ暁輝くん。　Q_吉田さん夫妻は結婚3年目。LAMPで出会った二人は山好きの共通点もあって仲良くなり、結婚に至った。　R_「信濃町在住ながら、移住者に教えてもらって初めて知る町の魅力がたくさんある」と話す河野さん。　S_ひとみさんが働くLAMPには宿泊施設とレストランのほか、全国の“サウナー”に愛される「The Sauna」も。　T_この日のランチはLAMP名物のハンバーガー。







“ ヨットに乗って、野尻湖から見る最高の景色。
大自然が暮らしの一部にある ”





町長　私も野尻湖の近くで生まれ育ったから、好きな風景といえば野尻湖が浮かびます。私たちが若い頃はみんなヨットをもっていてね。毎週のように友だちとレースをしていたんですよ。湖上から見る景色は格別です。

智輝　最高ですよね。うちから野尻湖まで車で10分なので、夏は子どもとよく泳ぎます。

ひとみ　ライフジャケットや浮き輪を使ってプカプカ浮かんだり、砂遊びしたり。今年の夏は暑かったから湖があって助かりました。

町長　水質も以前に比べてきれいになったので、水遊びするのは気持ちがいいですよね。夏は野尻湖、冬はスキーと年間でアウトドアを楽しめる信濃町は、リゾート地としての歴史が長いんです。大正時代に国際村という別荘地ができて海外の方が多く訪れ、1950～60年代は別荘地開発が進みました。私が小学生の頃は、野尻湖のにぎわいがものすごかったんですよ。観光バスが何十台も停まって、手漕ぎボートが所狭しと並んでいてね。

ひとみ　昔は水族館もあったと聞きました。

町長　そうそう。観光地の歴史があるから、移住者を迎え入れる素地があると思います。

河野　地元の人たちも移住者の方に「どこから来たの？」と気さくに話しかけますね。

町長　バブル崩壊後は観光客が減って静かになりましたが、その静けさと自然環境が、今の若い人の「推せる」ポイントになったのかなと。昔はバスで来て団体で楽しむことが主流でしたが、今は自分のペースで自然を味わうスタイルが増えましたよね。私自身もそうした自然との向き合い方が好きだし、この環境を次の時代につないでいけたらと。

――智輝さんは、信濃町に住んで自然への意識が変わったことはありますか？

智輝　移住前は、例えば北アルプスに登るのも“山頂を踏みに行く”感覚でした。移住してからは、日常的に子どもと森で遊んだり山菜狩りをしたり、知人の狩猟について獣道を通ったり、“山頂を踏まない山の楽しみ方”が増えましたね。「明日キノコ採りに行かない？」と誘われたら、すぐに行けるわけですから（笑）。山がすぐそこにあって、生活の一部に自然がある。頂上を目指さなくても裾野で色んな遊びができることを地元の人たちに教えてもらって、自然の見方、自分の楽しみ方は明確に変わりました。

――海外の名峰と今身近にある山は、ご自分の中で違いますか？

智輝　トレーナーの先輩方もそうですが、信濃町に住んでいるアウトドアの専門家のレベルはとんでもない。カヤックライダーや狩猟家など、この町の人だけが知っている





ローカルレジェンドがたくさんいるんです。彼らと一緒に山や川に行けるのはとても貴重な体験で、大きな糧になっています。

河野　農業や料理の世界でも、信濃町には多くのプロフェッショナルがいます。移住者の中にも、色んな界隈で実績のある方がいますね。

智輝　サンフランシスコに留学していた時、ヒッピーみたいな人がたくさんいたんですよ。地元の人は「サンフランシスコにはマグネットがある」と言っていて。もしかしたら信濃町にも人を引きつける魔力みたいなものがあって、それに反応した人がまた、豊かな感性をもつ人を呼んでいるのかもしれない。

──身近に大自然があるからでしょうか。

町長　昔はスキーもヨットも特別なことではなくて、誰でもやっていましたからね。

智輝　豊かですね！　地元の人は「子どもの頃からクロスカントリーを強制的にやらされていたから嫌い」って言うんですけど、めちゃくちゃうまいんですよ（笑）。アウトドアの仕事をしている自分でさえ、地元のいわゆる普通の人たちには到底叶わない。

町長　私が子どもの頃は除雪の仕組みがなくて、通学にスキーは必須でしたから。

河野　私もクロスカントリーには良い思い出がない（笑）。だけど不思議なことに、今も年1回はやりたくなるんですよね。

──生活についても聞かせてください。お住まいはどうやって探しましたか？

ひとみ　町営住宅の世帯向けアパートに、家族で住んでいます。

智輝　僕が移住するタイミングで彼女が探して、抽選で引き当ててくれました（笑）。

河野　町営住宅は戸建てとアパートを足して合計34軒。民間アパートは少なめで、空き家バンクも活用してもらっています。



“ 冬の積雪は平均1.5m。
雪と共存する知恵も、暮らしの一部 ”

U
V
W＊
X＊｜Y＊

U_町の総合体育館にある屋内広場「木育ルームなかよし」に、よく遊びに訪れる一家。木の香りが漂う室内には木製おもちゃが揃い、すべり台には町内産の木が使われている。平日は保育士や看護師が常駐して、子育て相談や乳房マッサージなどのケアに応じるほか、親子で参加できるイベントも開催。　V_一角には絵本の貸し出しコーナーも。「新しい本もよく入荷されて嬉しい。3冊ぐらいずつ借りて帰り、家で読み聞かせをしています」とひとみさん。　W_白く染まった大地と空のコントラストが美しい冬の信濃町。国道、県道、町道には公営の除雪車が入る。戸建て住宅に暮らす住民には自家用の小型除雪車をもっている人も多い。X_民家の雪下ろしの風景。体力仕事だが、ベテランの住民の仕事は早い。民間業者に依頼する方法もある。　Y_風景をゆっくり楽しむクロスカントリーやスノーシューも冬の遊びの1つ。真っ白で静かな冬の森は、視覚や聴覚から独特の癒し効果をもたらす。

ひとみ　以前は元教員住宅の町営アパートに住んでいました。リフォームしたてですごくきれいで、遊びに来た友だちに「町営住宅でこんなにお風呂が広いの！」と驚かれました。だけど築年数が古かったからけっこう寒くて……。今の家は築20年ほどですが、暖かいです。夏も扇風機だけで快適。

河野　私は今年、ついにクーラーを買いました。最近は信濃町も暑くなりましたね。でも前に住んでいた横浜に比べたら本当に快適です。

──雪はどのぐらい降るんですか？

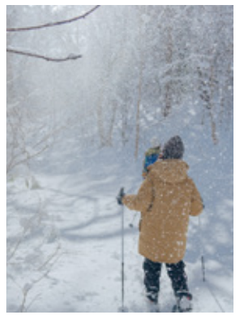
町長　この辺りは1.5mぐらいですかね。

智輝　最初の冬は圧倒されました。引っ越した日も4月なのに雪が降って。だけど信濃町の除雪は、すごくレベルが高いと聞きます。

町長　積雪量が10〜15cmになったら準備を始めて、夜中3時頃から除雪を始めます。長野市や上越市へ通勤する方が多いので、朝7時までに完了を目指す。経験豊富な運転手が道の特徴を熟知しているから、信頼が厚いですね。

智輝　自宅アパート前の道路は町の除雪車が入ってくれるから朝すぐに車で出られるし、朝6時頃までには道路の雪もきれいに片づいていて助かります。雪が心配で移住に踏み出せない人は、アパートから始めてみるのもいいのかも。













Z・A'_季節を通じてアクティビティを楽しめる野尻湖。グリーンシーズンはSUPやカヤック、釣りで自然との一体感を感じられる。紅葉シーズンに湖上から眺めるモミジも格別。冬はほぼ結氷せず、屋形船でのワカサギ釣りも楽しい。　B'・C'・D'_町の施設をリノベーションした法人向け貸し切り型リモートワーク施設「信濃町ノマドワークセンター」。すべての部屋の窓から山と森を眺めて仕事ができる。妙高山を眺める「やすらぎの森オートキャンプ場」の敷地内にあり、遊びと仕事がゆるやかに混ざり合うロケーション。野尻湖まで車で5分、黒姫山まで車で30分で、仕事の合間に自然に触れることもできる。

Z | A'
B'* | C'*
D'

河野　移住者には、冬の大変さを率直に伝えます。お湯を使うにも車を走らせるにも部屋を暖めるにも、燃料をすごく使うので光熱費がかかること、除雪は時間と体力とお金がかかることを伝えて、移住体験施設などで冬に滞在してみることをおすすめしています。

ひとみ　知人から大学村の山荘を譲り受けて、いつか住宅にもと思っているんですが、管理する上で雪下ろしに困って。夫の登山用ロープを使って屋根に上り、なんとか下ろしました。雪と暮らした経験がないとやっぱり大変ですよね。命に関わることなので……。

河野　色々とコツもありますしね。信濃町にUターンして初めて雪下ろしをした時、近所のおじいちゃんたちが下から見上げながら「そこ落とすよりこっちにしろ」とか、色々口を出してくれました（笑）。

ひとみ　教えてくれるんですね（笑）。

――保育園や幼稚園はどう選びましたか？

ひとみ　隣の飯綱町にある認定こども園「大地」に通っています。車で20分ぐらいかな。最初は信濃町の保育園に通わせていたんですけど、「大地」は自然の中でたくさん体を動かす方針で、息子に向いているのかなと。季節の移ろいを体全体で感じられるのが素晴らしいなと思っています。

智輝　週末も、外遊びの場所はいくらでもあります。「黒姫童話館」の広場は眺めが良くて芝生が気持ちいいからよく行きますね。森のガイドの仕事の下見に子どもを連れて行くこともあります。息子が電車好きなので駅へ見に行くこともありますが、電車は1時間に一本なので、タイミングが大事（笑）。

ひとみ　雨の日は町の総合体育館にある「木育ルームなかよし」に助けられています。絵本の貸し出しもあるから、よく借りて帰るんですよ。平日は保育士さんや看護師さんが常駐しているので、子どもが生まれたばかりの頃はよく相談に乗ってもらいました。

――外食や買い物はどうされていますか？

ひとみ　信濃町に外食チェーン店はないんですが、LAMPやお蕎麦屋さん、NICOLIというおいしいイタリアンに行ったり。買い物は、ローカル店の「第一スーパー」や、ドラッグストアで買ったり、用事で長野市まで降りた際、スーパーに寄ったりしています。

河野　長野市に行く時は「降りる」って言うよね。「山を降りる」（笑）。

ひとみ　言いますね（笑）。

――移住体験ツアーについて教えてください。

河野　参加者に希望をヒアリングしてプランを組み立てます。お子さんがいる方なら保育園や学校を見学したり、森林ガイドの仕事をしたいという方なら、智輝さんのようなガイドさんに話を聞きに行ったり、農業に興味がある方なら収穫体験をしたり。移住希望者がどういう生活をしたいのかを聞いて、「この人に話を聞くと良さそうだな」と思い浮かんだ人とつなぐこともします。

智輝　住民に話を聞けるのはいいですよね。

河野　移住者の皆さんと話すと、私も初めて知ることがたくさんあって。みんなの目に映る信濃町が、全部違う輝きをもっていることがすごく嬉しいし、信濃町出身の私も知れば知るほど好きになっていくんです。

町長　地域おこし協力隊員に聞くと、信濃町の良さの1つは「近所付き合いが軽くて濃い」ところだと。野菜をもらったり地元の情報を教えてくれたりフレンドリーなんだけど、押し付けがないと話していました。首都圏と比較すれば経済性や利便性は低いかも知れませんが、人との関係や自然との関わりを大事にする人には居心地が良いと思います。移住してもらえたらもちろん嬉しいですが、信濃町へ遊びに訪れて、いろいろな人とつながりながら、親戚のような感覚で町を味わい尽くしていただければ嬉しいですね。



長野県信濃町　まちの案内メディア「ある日、森のなか。」
https://shinanomachi-iju.jp

＊写真協力：信濃町