



こんなことをやっています!

お蚕さまが大好き!

# 協力隊の活動報告 シルクブランド力向上編

## MISSION

ミッション(任務)

### 「岡谷シルクを核としたブランド力向上」

- オール岡谷産シルクの生産力基盤強化
- 機織りや染め等のシルク製品作り、新たなシルク商品の開発
- シルクに関する歴史・文化を活かした体験プログラムの立案
- 岡谷産繭と岡谷市のシルクに関する歴史・文化の啓発活動
- SNS等を活用した、シルク文化の国内外へ向けた情報発信

## 伊東ゆきのさん

大学にて養蚕・製糸業の持続可能性について研究。5年間の繊維関係の一般企業勤務を経て、令和7年4月より地域おこし協力隊。

岡谷シルクHP



Instagram



### 主な仕事

- シルクをテーマにした、養蚕振興・ブランド製品開発、文化・教育普及、情報発信。
- カイコの飼育(3齢~<sup>しゅうけん</sup>収繭) 毎年、主に6月と9月(それぞれ4万頭ずつ)
- 養蚕の他に草刈り(5月~10月) 春頃は桑の木<sup>せんてい</sup>の剪定作業など桑園整備

### 直撃インタビュー!

Q1

大学での研究や以前の就職先も繊維関係ですが、シルクやウールなどの繊維に興味を持ったきっかけを教えてください。

A1

高校生のときに留学していた、フィンランドのホストファミリーが羊農家で、学校から帰ると羊の世話をしていたという経験から、お蚕さまにも共通する「糸を生み出す生き物」に興味を持ちました。羊が植物を食べて毛糸を生み出して、人の手仕事から生まれたものを人が身に付けていくという暮らしがあることを知って、天然繊維の面白さや、生き物が自然環境のなかで育って、人間の暮らしにも循環していることが、すごく面白いと感じています。

Q2

岡谷市を選んだ理由は?

A2

シルク産業を研究する過程で、岡谷市のことは知っていました。偶然、シルク関連の施設で岡谷市が協力隊を募集していることを知り、応募しました。シルクとまちが密接に関わっている岡谷市に住み込んで、養蚕や製糸業の歴史を学びたい、発信したいと思い移住してきました。

Q3

これまでの活動を通して、今後取り組んでいきたいことは?

A3

1年間、岡谷のまちに入り込んで、手を動かして活動し体験した、「糸のまち」としての岡谷のすごさを、これまで出会えた人たちと一緒に、ワークショップやイベント、冊子にまとめるなどして、多くの人に伝えていきたいと思っています。インスタや岡谷シルクホームページのブログのチェックも、ぜひお願いします!

「夏のほとんどは、三沢区民農園で養蚕をしています!」



毎朝、桑畑にてお蚕さまに与える桑を収穫します



蚕室でお蚕さまに1日3回桑を与えます



くわくわ養蚕倶楽部のみなさんとの養蚕は毎日にぎやかで楽しいです

「自分で育てたお蚕さまの繭からとった糸を用いて岡谷絹工房で着物を織り上げるのが目標です!」



シルクの魅力、岡谷の製糸の歴史・文化を伝えるべく活動中!

「シルクファクトおかやで、高林館長から養蚕のお話を聞くのも楽しい時間です」

## 移住定住の促進・シティプロモーション編

### 直撃インタビュー!

**Q1** 岡谷市を選んだ理由は?

**A1** 東京有楽町にある「ふるさと回帰支援センター」で、「岡谷市は長野県のなかでも一人暮らしを始める人が多い」とアドバイスされ、車がなくても暮らせる、「自然と便利さ」がちょうどいいところに魅かれ、選びました。

**Q2** 岡谷で暮らしてみた印象は?

**A2** 晴れの日が多く、空気が澄んでいて星空がきれいなことに感動しました。自然が身近にあって、生活に必要な施設が充実していて、人が温かく住みやすいまちだと感じています。

**Q3** これからやっていきたいことは?

**A3** 実体験を生かし、都心での移住相談で、「あまり生活スタイルを変えずに移住できる」ことなど、「住んでみなければわからない、岡谷の良さ」を同世代の人に伝えていきたいと思っています。



おかや  
らぶ!

## 笠井美月さん

大学時代にふるさとワーキングホリデーを利用し、地方の人々と触れ合ったことで、地域創生や地方移住に関心を持つ。  
令和7年9月より地域おこし協力隊。



「日々の生活の中でも好きな景色を探しています」



インスタ  
見てね!



## 宮島佑斗さん

大学では地域おこし、地域活性化について学ぶ。岡谷の「何気ない風景」が好き。  
令和5年8月より地域おこし協力隊。

### 直撃インタビュー!

**Q1** 活動において意識していることは?

**A1** 自分を含め地域おこし協力隊の強みは「市外出身者であること」だと思っています。市外出身だからこそ、岡谷市の当たり前の光景を新鮮な目で見るができます。「岡谷市のここが“実は”すてきなんだよ」と伝える、そんな意識で活動しています。

**Q2** 岡谷市に来て2年たちますが、改めて岡谷のいいところは?

**A2** ドライブが好きなのですが、岡谷市は県の中央に位置し、県内外問わずあちこちに移動しやすいところが気に入っています。

**Q3** これからやっていきたいことは?

**A3** いま取り掛かっているのは、シティプロモーションのWebサイトを開設することです。隊員も1人増えたので、新たな視線も交え、より多くの人へのPR活動を充実させていきたいと思っています。



こんなことをやっています!

# 協力隊の活動報告

ミッション(任務)

## 「移住定住の促進・シティプロモーション」

- 関係/交流人口の増加を目的とした活動
- 大都市圏での若者をターゲットとした移住促進のシティプロモーション活動
- 市外の方をターゲットに、移住の促進を目的としたプロモーション活動
- 市内の方をターゲットに、シビックプライドの醸成を目的とした活動
- SNSや市ホームページなどのWebメディアを活用した市の魅力、暮らし等の情報発信



# Mission

### 主な仕事

- 大都市圏での移住相談会への参加  
および窓口での移住相談対応



JOIN移住・交流&地域おこしフェア2025

地域おこし協力隊(移住者)ならではの視点から、移住後の生活がイメージしやすいように実体験を交えてお話をしています。大好きな岡谷市を少しでも興味持ってもらうように想いを伝えています!

- 市内で移住者交流会の企画・運営



移住者交流会(オカヤトークの会)

移住してきた人同士のコミュニティを作り、悩みや不安、良いところを共有してもらう場所を作っています。これまで3回の開催で、参加者同士のつながりが生まれていて、うれしく思っています!

- 撮影した岡谷の魅力をSNS等で発信

岡谷市のシティプロモーションとして、市内で撮影できる美しい風景や、何気ないけれど、どこか心に残る風景をInstagramなどで発信しています。市外の方には、「岡谷市を知ってもらいたい」、市民の方には「岡谷市を誇ってもらいたい」という想いで更新しています。ぜひフォローをお願いします!



Instagram



NAGANO\_OKAYA\_LIFE

### 次年度の目標

## 次年度は、次の3つに力を入れていきます!

1. シティプロモーションのWebサイトを開設!  
市内の日常・非日常の営みを丁寧に発信することで、岡谷市への愛情を育むことを目的とする。
2. 若者の関係人口を増やす!  
岡谷市に能動的に関わる若者・学生を増やしていく。
3. 定住者のフォローを積極的に行う!  
定住者のフォローとして、「移住者交流会」を活発にする。



Webサイトインタビューのようす



シティプロモーションのWebサイト

# 協力隊がみつけた！おかやの好きなトコロ。



## 生活のなかに自然を感じる景色

柴宮の交差点から諏訪湖方面を見下ろすこの景色。手前の整備された道の先に、諏訪湖、上諏訪温泉の街並み、さらに八ヶ岳まで望める。何気ない日常の中に、大きな自然を感じられるところが好きです。



## 湖畔からの景色

空と諏訪湖の青色が目の前いっぱいに広がる景色はいつ見ても心が躍ります！友人に案内したいスポットです！



## 童画館通りの街並み

童画の世界を思わせるようなタイルや電線のない歩道は、普段生活している地区の雰囲気とは少し違って、歩いていて気分が上がります！きれいな街並みで好きな風景です！



## 三沢区民農園の畑

昨年の秋からわたしも畑に挑戦中です！ふと耕す手を休めて視線を上げると、岡谷の街並みが望める眺めの良さが最高です。

## シルク・募集

### くわくわ養蚕倶楽部メンバー募集！

岡谷市の三沢区民農園では、一緒に養蚕をしてくれる「くわくわ養蚕倶楽部」のメンバーを募集中です！

現在は20代から70代のメンバーが集まって、毎年6月と9月にカイコの飼育から繭の出荷、それ以外の時期は桑畑のお手入れなど活動をしています。

お蚕さまのこと、桑のことを学びながら一緒に養蚕をしてみませんか？

まずは見学からでも大歓迎です！ぜひお気軽にご連絡ください。



場 所：三沢区民農園(岡谷市川岸区)

申込み：e-mailにてご連絡ください。

くわくわ養蚕倶楽部

kuwakuwa.yosan@gmail.com

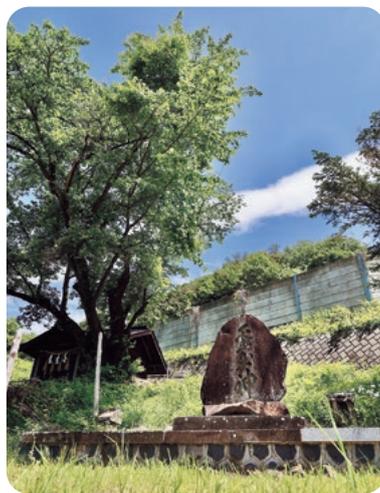


協力隊の3人に、移住者から見た「おかやのおすすめスポット」を教えてくださいました！



### 塩尻峠から見る景色

大学時代に初めて岡谷市と出会った景色。国道20号を塩尻側から登り、岡谷市に入った途端に雲が晴れ、諏訪湖と岡谷市の美しい夜景が眼前に広がりました。今も通るたびに思い出す特別な風景です。夜景もおすすめです。



### 蚕玉様 (駒沢浅間神社横)

養蚕の時期は特にお世話になっている蚕玉様。お参りに行くと、昔からこの岡谷に伝わるお蚕さまを大切に作る気持ちを再確認できる気がします。



### 高尾山の山頂

山頂からは青く輝く諏訪湖を望むことができ、ベンチに座ってゆっくり絶景を味わえます。30分ほどで登ってしまう手軽さもいいですね。日常の中に、大きな自然を感じられるところが好きです。



### 湊 - 鎌倉街道からの景色

鎌倉街道から諏訪湖越しに岡谷市街地を見下ろす景色。八ヶ岳を望む景色や、高ボッチ高原からの景色なども良いですが、諏訪湖畔の山際にぎゅっと集まった市街地に、岡谷らしい生活の雰囲気を感じられてとても好きです。



岡谷市を盛り上げるために、それぞれの分野で活動しています。市民のみなさんと一緒に岡谷市を盛り上げていきたいと思っています。

地域おこし協力隊一同



シルクに関して：  
ブランド推進室 TEL 22-3675

移住定住に関して：  
地域創生推進課 (内線1367)

問合せ

## 移住定住・イベント

### 第4回オカヤトークの会 (移住者交流会)

テーマはなく、ゆるーくお話しして、ゆるーくつながる会です！

日時：3月15日(日) 午後2時～4時

場所：COFFEE10 (本町2-5-7-1)

参加費：無料

(ドリンクの注文をお願いします)

対象者：◆移住しておおむね10年以内の人  
◆岡谷市への移住を検討している人  
◆移住者と話してみたい市民

申込み：右記QRコードよりお申し込みください。

※申込み多数の場合は、移住者・移住検討者を優先とします。



おかや  
の

〈特集〉

知ってる？

# 地域おこし協力隊



地域おこし協力隊  
伊東 ゆきのさん  
千葉県出身(29歳)  
趣味：お散歩、  
フェルティング、山登り



地域おこし協力隊を知っていますか？

現在、岡谷市には3人の隊員が在籍し、岡谷市の魅力を発見・発信するために活動しています。

この3人が、どんな人なのか？ どうして岡谷市にやってきたのか？ どんなことをしているのか？

気になる活動をお伝えします。



地域おこし協力隊  
宮島 佑斗さん  
福島県出身(26歳)  
趣味：旅行、料理、散歩



地域おこし協力隊  
笠井 美月さん  
神奈川県出身(24歳)  
趣味：ドラマ・YouTube・  
お笑いを見ること、編み物

## 地域おこし協力隊とは…

地域おこし協力隊は、国の制度で、都市部から地方へ移住した人材が、地域ブランドや地場製品の開発・販売・PRなどのまちの活性化支援や、農林水産業への従事、住民支援といった「地域協力活動」を行いながら、その地域への定住・定着を図る取り組みです。隊員は各自治体の委嘱を受けて活動し、任期はおおむね3年となっています。

## 岡谷市では…

岡谷市の活性化を目的として、移住定住の促進・シティプロモーション、岡谷シルクのPR、養蚕の振興などに取り組んでいます。平成31年からは、これらの取り組みを共に推進する人材として、県外(大阪・東京・名古屋などの三大都市圏)から移住した「地域おこし協力隊」を募集してきました。

現在は3人の隊員が活動しており、岡谷シルクを核としてブランド力向上を図る隊員と、移住者ならではの視点で岡谷の魅力を発見し発信する隊員がいます。これまでの7年間で、任期を終了した隊員も含め、延べ6人の隊員が、それぞれの任務に取り組み、成果を上げています。