

山が好き

〈特集〉

生活にゆとり

自然のなかで  
暮らしたい

親が近くにいる

新しい仲間  
をみつきたい

地元の友だち  
がイイね

いやし

やっぱり安心

落ち着く



美肌の湯・ロマネット

# 故郷

地元之恩返し

いずれ帰るなら

豊かな時間

子どもを産むなら  
親元で

アクティビティ  
を求めて

ではたらく。  
をつくる。



諏訪湖サイクリングロード



こどものくに

「はたらき方」を決めるということは、人生を決めるうえで大事な決断です。多様な「はたらき方」を選べるようになってきた現在、自分のライフスタイルを優先した就職ができる時代になりつつあります。「故郷での就職」という選択肢に抵抗がなくなってきている時代になったと言えるでしょう。また、移住によって理想の生活を手に入れるという方法もあります。岡谷市ではさまざまな方法で「おかやではたらく人」を応援しています。

## 都市部と地方。暮らし方の違い。



岡谷市には **2,398**

の事業所があり、製造業に限らず、その業種も多岐にわたっています。

※令和3年経済センサス-活動調査(総務省/経済産業省)より

### ■業種別分類

卸売業・小売業…	23.1%	宿泊業・	
製造業……………	22.1%	飲食サービス業 ……	8.3%
生活関連サービス業・		医療・福祉……………	6.4%
娯楽業……………	8.6%	サービス業……………	5.6%
建設業……………	8.5%	不動産業……………	5.5%
		その他……………	11.9%

## 地方ではたらく メリット

都市部を選ぶ人、地方を選ぶ人。それぞれの暮らしにはどのような違いがあるのでしょうか？統計などから見ていきましょう。

ここが  
メリット！

### 都市部(東京都)

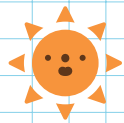
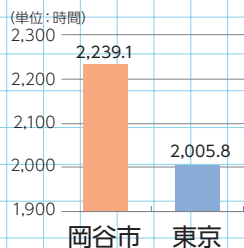
ワンルームアパート平均家賃相場  
(東京都)※1 : **6万2,454円**

片道平均通勤時間：約**47.5分**  
(東京都)※2

消費者物価指数 : 総合 **全国1位**  
(東京都)※3 : 食料 **全国3位**  
: 住居 **全国1位**  
: 光熱・水道  
**全国42位**

大卒初任給平均額： **220,500円**  
(東京都)※4

日照時間(年間合計)比較 ※5



### 住居

### 通勤

### 生活費

### 初任給

### 気候

### 長野県・岡谷市

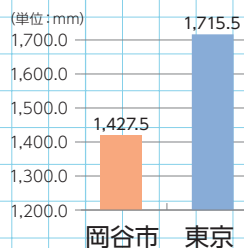
ワンルームアパート家賃相場  
(岡谷市)※1 : **3万8,000円**

片道平均通勤時間：約**33.5分**  
(長野県)※2

消費者物価指数 : 総合 **全国40位**  
(長野県)※3 : 食料 **全国47位**  
: 住居 **全国31位**  
: 光熱・水道  
**全国13位**

大卒初任給平均額： **200,000円**  
(長野県)※4

年間降水量比較 ※5



東京に比べ大幅に安く住める！

生活時間に余裕ができる！

全国的にも物価が安く家計に安心！  
食料の安さ日本一！

物価や家賃のことを考えても  
暮らしやすい！

日照時間が長く晴天が多い  
年間降水量が少ないので  
快適に過ごせる！

出典・参考 ※1:「SUUMO」登録賃貸物件賃料(2023年10月10日更新)、※2:総務省統計局「令和3年社会生活基本調査都道府県別ランキング」、※3:総務省「消費者物価地域差指数小売物価統計調査(構造編)」2022年結果、※4:厚生労働省「令和元年賃金構造基本統計調査結果」、※5:気象庁「気象統計情報」:数値は令和元年~令和4年の平均値。岡谷市の数値は「諏訪地域気象観測所」による

## おかやで 暮らす魅力

### 自然を身近に感じられる

「自然ってこんなに癒されるんだ」と気づきました。

### アクセスが良い

東京へは2時間台で行けます。東西南北いろいろなところに行けるので最高です。

### 静かで穏やかな時間

都心ではあらゆる「時間」の中に必ず「他人」がいます。岡谷では必ずしもそうではなく、それが心地良いんです。

### 家賃が比較的安い

月額3万円~5万円程度で物件を探すことができました。

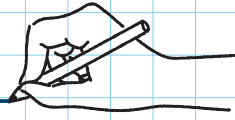


おかやの  
魅力発見



地域おこし協力隊  
宮島 佑斗 (24歳)  
福島県いわき市出身

採用担当者」に話を聞きました。



故郷で

はたらく

〈新卒〉



製造業 | コンベヤ製造  
マルヤス機械株式会社

**新** 潟の理系大学に進んだ「リケジョ」の小林さん。一見、学んだことは違う道のようにも思えますが、実は自身が望んだ職場と出会え、企業からも求められて就職し、期待の星として日々業務に励んでいます。



開発部 開発課  
小林 夏希さん(23歳)  
新潟薬科大卒  
塩尻市出身・市外在住

仕事内容

- ・食品に関わる商品の開発
- ・ハサップ(HACCP)に基づいた新製品の衛生管理

●岡谷に就職した理由は？  
県外に出てみて、改めて生まれ育った地元が暮らし慣れていると感じたことと、地元で恩返しをしたいと思い、地元で就活を始めました。諏訪地域のなかでも岡谷にはものづくりの企業が多く、希望の企業に就職することができました。

●この会社に就職した理由は？  
工場見学をした際に食品に関わっていることを知り「ハサップ(食品衛生管理の手法)」を大学で学んでいたので学んだことが生かせると思い、決めました。

●今の仕事のやりがい？  
合同企業説明会などに参加して、幅を広げていろいろな企業を知ることが重要だと思っています。わたしも食品以外の企業を知ることができ、今の会社に就職することができました。

チームで開発をしています。製品の改善策をみつけて、考え、それが新しい製品としてもものになったときに、やりがいを感じます。

●今後、どうなりたいですか？  
部署の先輩方のように自分で考えて行動できる人になりたいです。資格取得にも挑戦していきたいと思っています。

●就活生へのアドバイス  
合同企業説明会などに参加して、幅を広げていろいろな企業を知ることが重要だと思っています。わたしも食品以外の企業を知ることができ、今の会社に就職することができました。



CADも就職してから覚えました



わからないことは先輩に教えてもらいながら進めます



仕事はチームで進めます

採用のキーワードは「リケジョ(理系の女子)」。



開発部開発課係長  
古畑 智和さん

**小林さんの仕事内容と仕事ぶり**  
小林さんには、機械の洗浄性やメンテナンスのしやすさなど、食品衛生面から新商品の開発に携わってもらっています。まだわからないことも多いと思いますが、通信教育研修などで知識を得て、積極的に仕事に取り組んでいます。開発者に必要な好奇心と探究心がある人なので、期待しています。

新しい時代に即して、性別にかかわらず仕事をしてもらえようとする体制を整え、女性が活躍できるような職場をめざしています。今後も、今まではなかった、女性ならではの考え方や発想を新商品に生かしてくれる人材を求めていきます。



総務部総務課マネージャー  
板山 力さん

開発者としての女性の採用

SDGsに取り組むなかで、女性の採用に力を入れています。小林さんは食品衛生を学ばれていましたので、ぜひ来ていただきたい人材でした。現在2人の女性開発者がいますが、小林さんには食品衛生の専門知識を生かして、開発者として力をつけてほしいと思います。

# 新卒と転職。2023年から「おかやではたらく2人と、

## 故郷を

つくる

〈転職〉

# 人

製造業 | 味噌製造  
合資会社 山万加島屋商店

**ス**ノーボードに打ち込んできた中山さん。先にご両親が県内に移住したこともあり、田舎に住みたいという夢を叶え岡谷に移住しました。そこで運命の出会いを果たし、めでたく山万加島屋商店に就職。味噌作りを一から勉強しています。

●岡谷に移住した理由は？  
10代のころから全国各地の山でスノーボードをやってきて、いつか田舎に移住したいと思っていました。夫婦で移住するため、あまり雪深くなく、妻の東京の美家にも行きやすく、交通の便も生活の面でも便利な岡谷を選びました。県内のあちこちのレンタルにもアクセスがよいことも決め手になりました。

●移住に就いた理由は？  
市のホームページで調べたところ「移住支援金の条件に該当したので、市役所の窓口へ行き、いろいろ教えていただき手続きをしました。」  
●この会社に就職したきっかけは？  
前職にとらわれず、あまり大きい規模ではない地元企業で働きたいとぼんやり考えていたところ、以前お土産で買ってファンになり、工場見学もしたことがあった山万味噌のホームページで求人があることを知り、直感的に電話をかけ、応募しました。



山万加島屋商店勤務  
中山 京さん(36歳)  
2023年5月より夫婦で移住  
神奈川県出身・市内在住

### 仕事内容

・味噌製造に関わる業務全般



「こうじ」をつぶさないように機械を使わず手で優しく混ぜます



就職してから免許を取ったフォークリフトを早速活用しています



容器の洗浄は念入りに

## 採用のキーワードは「熱意と人柄」。

未経験の味噌作りと移住後の生活

味噌の保管容器を洗うところから、販売用の容器に味噌を詰めたり、保管庫の味噌の整理などを行っています。こちらに来てフォークリフトの免許も取りました。体を動かすことが好きなので、力仕事が多いところも自分に合っています。自転車で通勤しているんですが、空気や水がいいこともあり、ストレスが少なく毎日体調がいいです。朝起きてお腹が空いているんです。こんなことは今までありませんでした。

首都圏から移住の新しい風、中山さんを採用して

うちの味噌を好きで来てくれているので、そのぶん一生懸命で、仲間とも助け合いながらやってくれています。スポーツをしてきた人なので飲み込みが早く、小さいことでも感謝のできる人ですね。採用は「人柄」を重視しているのですが、未経験ということは問題ありませんでした。とても前向きで、何にでも挑戦してがんばってくれているので、いろいろなことを経験してもらったうえで、将来どのような仕事をしてもらうのかを考えていきたいと思っています。せっかくなので来てもらっているだけで、期待を裏切らないように、こちらももっといい会社になるようにがんばらなければと思っています。



三代目代表社員  
小松 豊幸さん



中山 京さん



● 安心して就活にのぞむために。

大学3年生  
小口 皓正さん(21歳)  
岡谷市出身・静岡県在住

**地元に戻って働きたいと思う理由**  
約3年間、岡谷市を離れて生活してみて、地元の住み慣れた土地の方が暮らしやすいと思いました。地元には友人や家族もいるので助け合えるけれど、たった一人で離れた場所で生活しながら働くというのは、仕事以外の部分で苦労することが多いだろうと感じています。

就活生の質問



に  
答えます。

元々就活生が

岡谷市職員  
出井 ちなつ(25歳)  
岡谷市出身・市内在住

**地元に戻って働く理由**  
生まれ育った大好きな故郷で、お世話になった地元の方々役に立つ仕事がしたいと思ったからです。小学生のころから続けている「ごちゃまぜウィンドオーケストラ」の活動を続けたいというのも理由の一つでした。



- 1 採用試験は何社くらい受けましたか？
- 2 アピールポイントを作るのに何か特別に始めたことはありますか？
- 3 志望どおりの職種に就けていますか？
- 4 今の生活に満足していますか？
- 5 世の中にたくさんある仕事の中から、自分のやりたい仕事を見つけるのが難しい。
- 6 人前で緊張してしまうため、本番のような緊張感で面接の練習をしたいのですが、練習の機会がないことが心配。
- 7 地元で就職してよかったことを教えてください。



- 1 岡谷市役所と、民間企業を**4社**受けました。
- 2 就活でのアピールポイントは意識していませんでしたが、大学生活では積極的に行動することを心がけて、**さまざまなことにチャレンジしました**。結果として就活の際に役に立ったこともいくつかあります。
- 3 岡谷市役所が第一志望だったので、**希望する職種に就くことができました**。市役所での仕事は幅広い業務がありますが、「市民の方の役に立つ」という部分は変わらないと思うので、これからもがんばってまいります。
- 4 **満足しています**。仕事が大変だと感じることもあります。自分で選んだ仕事なので、今の仕事にやりがいを持って臨んでいます。職場の先輩や後輩に助けってもらいながら、毎日楽しく過ごしています。
- 5 私は市民の方々を支える仕事がしたいと考え岡谷市役所を志望しましたが、**さまざまなジャンルの企業・官公庁の説明会やインターンに参加して、企業研究をしてみるといいと思います**。
- 6 大学の就活支援センターで面接練習を何回も繰り返しました。その際に面接対策ノートを作り、**面接で聞かれそうな質問を考えてそれに対する回答を事前に作成しました**。面接直前も内容を確認できたので、スマホやタブレットよりは紙ベースでまとめることをおすすめしたいです。
- 7 慣れ親しんだ土地なので**生活しやすく**、支えてくれる家族や友だちが近くにいるというのは**とても心強いです**。また実家暮らしで**住居費や食費などを抑えられるのでとても助かっています**。

就活・採用の「プロ」から  
就活生へのメッセージ



**たくさんの経験を！**

嫌だと感じることから、逃げられないことがほとんどです。逃げることよりも、上手に付き合う方法を学んでください。そのためにはさまざまな「経験」が大切です。大小に関わらず、成功も失敗もすべてが貴重な武器になるはず。失敗を恐れずに果敢にチャレンジしてください。

岡谷労務対策協議会 会長  
宮本 拓美さん (山岸建設株式会社)

## 就活の成功は情報収集から。



### 1. LINE公式アカウントでつながろう！

卒業・就職予定年に合わせて友だち登録をしてください。

おかやで就職

LINE

公式アカウント

友だち  
募集中!

就活情報

岡谷企業の  
魅力

岡谷の  
旬な話題

個々の就活期に合わせて、就活情報・岡谷市の企業の魅力紹介・旬な話題など、未来を考えるために役立つ情報を月に1回程度受け取ることができます。

▶「QRコード」が「IDにて友だち検索」で登録



卒業・就職2028年  
ID: @313wdxdl



卒業・就職2027年  
ID: @055ijyn



卒業・就職2026年  
ID: @769dmlqd



卒業・就職2025年  
ID: @115lhbmp

### 2. 諏訪地域合同就職説明会に行こう！

諏訪地域の企業約100社が合同で行う就職説明会です。



事前申込み不要・入退場自由

[時間] 全日共通

午前・午後で企業を入れ替えます。

午前の部 9:30 ~ 12:30

午後の部 14:00 ~ 17:00

3/7 ㊦ [会場] 茅野市民館

6/8 ㊦ [会場] イルフプラザ  
カルチャーセンター

8/10 ㊦ [会場] 茅野市民館



詳しくは  
こちらから

### 3. 諏訪地域就職企業ガイド2025版を読もう！



諏訪地域の学卒求人企業約180社の情報を掲載したガイドブックです。先輩社員インタビューや採用情報が掲載されています。無料で申込み住所へ郵送します。



諏訪地域就職  
企業ガイド  
ホームページ

## 就職する人と採用事業者を応援しています。



学生と勤労者の賃貸住宅家賃の一部を補助しています！

賃貸住宅家賃※の1/2以内

最大

15,000円/月

24か月分支給します

※賃貸住宅家賃：賃貸契約に定められた賃借料(管理費、共益費、駐車場使用料を除く)の月額

【対象者の主な要件】

- ①市内の民間賃貸住宅(社宅や寮は除く)に居住する学生または勤労者(正規雇用)であること。
- ②岡谷市へ転入して3か月以内で、18歳以上30歳未満であること。
- ③民間賃貸住宅の家賃を滞納していないこと。
- ④他の家賃助成、勤労者の場合は勤務先の事業所より住宅手当が支給されていないこと。
- ⑤学生の場合は、年1回以上、自身のSNSなどを利用し、岡谷市のPRを行うこと。

問合せ

テクノプラザおかや(岡谷市工業振興課)  
TEL 0266-21-7000 FAX 0266-21-7001

市内事業者の採用活動を応援します！

「岡谷市人結び採用チャレンジ応援補助金」

岡谷市では、オンラインでの採用強化、コンサルティングを活用した採用力向上など、人材確保に向け前進する事業者を応援しています。

最大

対象経費最大で1/2以内  
かつ上限 **30万円**

限度額に達するまで複数回申請可能です。

詳しくはこちらから



岡谷の魅力を  
東京で  
体験

第43回 岡谷ふるさとまつり

2/4 ㊦ 15:30 ~ 17:00

[会場] 銀座NAGANO

[参加費] 無料

[内容] Uターン・移住交流相談、岡谷市特産品(うなぎ)などの試食