

特集
掘る

収集



SHUSHU vol.2

79文化日記 #1

フィリピン出身のお母さんからもらったおすそ分け

この間、もらったおすそわけのお話。骨付きの鶏肉、じゃがいも、そしてクセになるすっぱ甘い味。めちゃくちゃおいしい！フィリピンの代表的な家庭料理なのだそう。日本の肉じゃがみたいーアドボは漬け込むという意味で、お酢や醤油、スパイスのローリエでぐつぐつ煮込んで作ります。その後、私はどうしてもまたアドボが食べたくなくなってしまった。自分で作ってみました。いっそ作るなら食べたい野菜をと思い、いろいろ具沢山アドボができました。今日は、作ったアドボをおすそ分けしました。作ったの！とびっくりしてくれた！

先日話してくれたこと。
お子さんが困難に直面しているとき、もがきながら階段を上る子どもの目線になって「I'm so proud of you (あなたと同じくらい私も嬉しい)」と伝えると涙ぐみながら話していて、私の心もじーんときました。お母さん、お父さんは偉大だ！

文・イラスト のりちゃん (則信秀夏)

本でも、映画でも、出来上がったものは、見える形で残る。けど、そのつくられた「裏側」は見えなかったりする。もちろん、隠れているのもいいけれど出来上がったものに込められた想いをチラッと見てみたい。一緒に感じてみたい。ふくろとじを、横から覗き見るかのように。



今回は、SHUSHU 冊子の副音声！皆さんのお手元に届くまでのストーリーをインタビュー。作る上で、載せきれなかった想いや、「実は...」という作成秘話、次回はこんなテーマどうかな？作戦会議の様子をお届けします！

ゲストは、【SHUSHU 冊子編集長 まなてい】SHUSHU 冊子の全体構成からデザイン、特集取材まで、全体総括を担っています。ちょこちょこ繰り広げられるまなていの天然さも見どころです。(笑)ぜひ、お洋服を畳みながら、料理をしながら、SHUSHU 冊子をめぐりながら、副音声をお聴きください。



文 ももちゃん (合田百恵)
イラスト・のりちゃん (則信秀夏)

<https://spotifycreators-web.app.link/e/VilyvaScwQb>



日程: 2025年3月9日(日) 10:00~17:00
場所: 旧角十呉服店(下辰野本町1614)

※出入り自由、参加費無料、だれでもOK

SHUSHU DAY!とは、辰野町のみなさんと地域おこし協力隊がゆるりと集まり、おしゃべりする一日。
この日は商店街の旧角十呉服店に地域おこし協力隊が大集合！
名前は聞くけどあったことがない人、気になるけど一体どんなことをしているの？
ちょっと顔をだして、話すだけでもOK。
本冊子に登場したあの人も会場に来てくれるかも！？
あなたとお会いできるのを楽しみにしています。



最新情報はInstagram
たつの暮らしで発信中！

なにかあれば、まなてい (長谷川愛奈)宛にメールしてね: texere.m6@gmail.com

クローゼットの中に隠れた手づくりのお洋服たち

頼子さんとの出会いは、二〇二四年の春のこと。ご近所さんということもあり、私たちはたびたびお茶会をする仲になりました。この日も、頼子さんの家でお茶を啜っていると、ふと床に散らばった布切れが目に入りました。横には両手にすっぽりと収まるくらい、何種類もの切れ端を手縫いで縫ぎはぎしてつくられた、まあいい巾着袋がコロンと転がっていたのです。「これ、頼子さんがつくったの？」そう尋ねると、「この巾着袋だけじゃなくて、この辺にあるものは全部自分でつくった服だよ」と教えてくれました。目線を上げた先の部屋にかけられていたのは、ゆったりとはけるワイドな



クラウンパンツに、ポケットだけ別の布をあしらったワンピース、古布や着物をリメイクしたものまで。どの服の細部にも、頼子さんのセンスが光っていました。そしてその素敵な服たちは、まだまだたくさん頼子さんのクローゼットの中にひっそりと隠れていたのです。

頼子さんが庭の手入れをしながら桜の散り始めた川島の田んぼ道を見て、ふとこう話してくれました。「ここから見える景色、素敵ですよ。この家に嫁いで何十年にもなるけれど、私の人生は本当に幸せだったと思うの」と。私はこの日のことがずっと忘れられません。日常会話の中で、こんなにも素敵な言葉をいとも簡単に言ってしまう。なんてかっこよくて、愛しい人だろう。



私は頼子さんから、幸せは毎日の至る所に転がっていることを教わりました。頼子さんの人柄もしみ込んだお洋服を通して、みなさんにもあたったかい気持ちになってほしい。そう思い、本冊子の表紙をお願いしました。そしてこのページに登場する主役は、頼子さんのクローゼットから掘り出してきたお洋服たち。協力隊のしずちゃん（高木しず花）がスタイリングし、同じく協力隊のももちゃん（合田百恵）と、頼子さんご本人がモデルをしてくれました。

今年の春、桜を眺めながら頼子さんの家で一緒に完成したこの冊子を開いて読むのが、今からとても楽しみです。



住民紹介 No.1



長井 頼子

- ①川島
- ②縫うこと、社交ダンス
- ③音楽をきくこと
- ④「私の小さな谷」と呼ぶ庭から見える里山の景色

住民紹介 No.2



長田 克己

- 撮影場所『BunBuun』のオーナー
- ①宮木
 - ②飛行機写真
 - ③孤独のグルメごっこ
 - ④王城山に登って上から自分の住んでいる場所を見る

文&写真・まなてい（長谷川愛奈） イラスト・のりちゃん（則信秀夏） 撮影場所・街のこ飯やさん『BunBuun』

【表紙】ベストと巻きスカートのセットアップ、水色のショートジャケット、花柄のパンツ（頼子さんの手づくり） 【二〜三ページ】柄違いのワンピース、胸元のブローチ、紫色のパンツ（頼子さんの手づくり） その他（スタイリスト私物）



SHUSHU とは、辰野町地域おこし協力隊が半年に1回配布する辰野町のための冊子。

辰野町の人口は約18,000人。数値で見ると人の数からは想像もつかない、個性的で面白く、豊かな出来事そして“人”が集まるまち。私たちが届けたいのは「地域おこし協力隊って何しているの？」そんな疑問が少しでも減るように。私たちのことも知ってもらいながら、「辰野町のここが素敵なんだ！」をたくさん見つけて伝えていきます。辰野町の個性溢れるモノ・コト・ヒトを“収集”しながら、SHUSHU が皆さんにとって、つつい集めたくなる愛しいものになりますように。



辰野町 地域おこし協力隊 活動報告

協力隊が十二人もいれば、得意なことも繋がっているコミュニティもさまざま。今回は、協力隊の活動に関わりのあったまちの住民も一緒に紹介しています。あなたの知っている「あの人」も登場しているかもしれませんよ？

この地域で、新しい試みを続けます！



関係人口創出担当
松田 陽多



【春】昨年度末に実施した公民連携（GPO）事業が反響を呼び、省庁や自治体など多くの方が視察にいらつしやいました。事業についてご説明するとともに、トピチ商店街などまちのホットなスポットを案内すると、皆さん驚いていました。

【秋】& garageにて「U Know? Mateo」を開催しました。首都圏からの出店×地元伊那谷からの出店で大いににぎわいました。町外からも多くの方が来場し、イベントの内容如何で十分に人を呼び込めると、改めて感じました。一方で、遠方から来られた方が「他に町内でお金を使う場所がない」とおっしゃっていたことが印象的で、次の課題であるとも感じました。

【冬】いよいよ卒業に向けて、来年度以降の事業の準備に力を入れていきます。県や町との公民連携事業、空き家管理事業の立ち上げ・教育事業の拡大などやりたいことは数多くあり、今後ともこの町で様々な挑戦をしていけたらと思っています。

ぜひみなさん、消防団にご協力を！



立ち上げた会社の経理関係・税務関係をお任せしています。初めてのことばかりでわからないことも多いですが、丁寧に教えてくださり、また親身になってアドバイスをいただき、とても助かっています。

仲間達とともに
休眠施設の利活用にあむ



総合アウトドア開発に関する活動
西居 誠二



【春】アラパベース初心者講習イベントを開催。サークルなどの新入生歓迎イベントでも利用してもらいました。

【夏】日中は暑すぎるため、昨年の反省も活かしてナイター営業も開始。

毎月一〇〇名以上アラパベースを利用して頂き、最低限の資金で【休眠施設の利活用】ができることをある程度証明出来たと思っています。

【秋】昨年好評だったキャンプサバゲーを今年も開催！

【冬】新年の撃ち初めイベント、荒神山の初日の出ウオーキングイベントを開催。

サバイバルゲームフィールド「アラパベース」にて、季節に関わらず、毎週サバイバルゲーム定例会を運営しています。イベントや定例会の企画・告知・予約対応・受付・運営・事務処理などの基本的な対応を全て行なっています。

昨年から参加していた「辰野農業青年交流会」の会長に指名いただき、活動した一年でもありました。二〇二四年九月には、辰野町に来て間もないときに会った田中智大さんと一緒に、「Shooting Cafe & Bar ZERO POINT」をオープン。ダーツや射撃体験、JCM会場など、ちょっとした大人の遊び場にもなりつつあります。今後はより多様な人が参加したり集まったりできるイベントも開催していきたいです。

にっしーさん曰く「歩く Wikipedia」博学な人！



アラパベースを運営していくのは1人ではとても無理。5名くらいの仲間運営していますが、その中でも中心人物で、今では家族のような存在。アラパベースにはなくてはならない人で、お客さんからの支持もすごく多い方です。（もしかしたら私よりも…）

辰野町の魅力を
いろんなかたちで発信



町の魅力発信
矢田 愛香



【春】辰野高校の探究学習で「地域の魅力を伝える」授業を担当しました。町内出身の高校生が町の出来事やお店をあまり知らないことを知り、町内の情報が多世代に伝わるように発信したいと思いました。五月に開催した「グラフィックスクール」の写真撮影では、サイクリストと辰野町の風景がどう変わったか映えるか試行錯誤しました。

【夏】「どろん田バレーボールフェス」も三回目の開催。渡戸の皆さんにご協力いただきながら企画運営をしましたが、前回よりも町内外から多くの参加者が集まり、にぎやかに。昨年のフェスで撮影した写真がコンテストで県知事賞を受賞したと写真を持ってきてくださった方もいて、モデルになった町の職員と再会し、お礼をしていました。継続することで生まれる交流もあり、大変でしたが開催できてよかったです！

【秋】デジタルマップの制作も佳境。飲食店やゲストハウスの取材に行き、デザイナーの大木さんと打ち合わせを重ね制作していきまし。モニターツアー「人と暮らしをめぐ」の検討者も町外から参加。バスで町内をめぐりながらスポットの詳細をスマホで見ながら楽しんでいただきました。

【冬】デジタルマップのポスターやチラシがついに完成。やっと皆さんに正式にお披露目できます。マップは随時更新ができていきます。森林資源を使ったプロダクト作りや木育などのサービス提供をする「トモリ舎」では薪を作るコミュニティ「マキコミ」の会員募集を開始しました。

【年間を通して】伊那経済新聞に辰野町のニュースを十九本掲載しました。

住民紹介 No.5

「娘のためにボイスパーカッション、練習します！」



オオキ ヨウ

- ①平出
- ②DIY、デジタルではない「物」をつくること
- ③人と集まって音楽セッション
- ④目地と川間の細道
通称「野良ワーケーション」スポット

「人と暮らしをめぐ」辰野デジタルマップ」のデザインをお願いしました。大木さんの描く人物は温かみがあり個性が伝わるイラストで、とても親しみやすいマップになりました。下辰野商店街のデザイン事務所兼本屋の「mit」も素敵な空間です。

本のセレクトはひづさん

住民紹介 No.4

田中 智大

- ①下辰野
- ②サバゲー、キャンプ
- ③ラーメン、コーヒー（猫舌）
- ④冬の犬城山
（旧パラグライダー発着場から見える伊那谷の景色）

住民紹介 No.3

林 慎吾

- ①町内
- ②釣り
- ③ぴちぴちの車海老を
お取り寄せしました
- ④荒神山から飛び出してくる雉を眺める（キジ）

住民のみんなに聞いてみた！

- ①住んでいるエリア
- ②趣味
- ③好きな音楽・映画・食べ物
- ④辰野町内の
お気に入りスポット

【裏話、取材日記、はみ出しちゃったエピソード】
ある日、「猪が糞にかかりました。手伝いで肉をお分けします」と留守電に残っていました。こんな留守電、東京にいた頃じゃあ考えられません。辰野町っばいなのと思って、協力隊冊子「SHUSHU」に決まる前は「手伝いで肉お分けします」が名前の有力候補でした。

多様な人々が

「わたし」らしく

生きられる地域づくり



多文化共生に関する活動

渡邊 麻衣

やさしい日本語で

「あいだの人」に

一緒になりませんか！

多文化共生に関する活動

則信 秀夏



辰野町が第二の故郷になる
宿泊施設の立ち上げ・経営！

里山を生かした
ビジネスモデルの構築

小菅 勇太郎



表紙撮影のボーディング指導は、頼子さん。「もっと右足出してみて！
体重はこっち寄りかしら。そして、にっこり！」的確な指示のおかげで、
初心者ながらモデルのようなボーディングができました！（笑）（もも）
早く撮影を引き受けてくださった「BunBun」の
オーナー。このSHUSHUを作ることをきっかけに、
またひとつ、辰野町に行きつけのお店が増えま
した。オーナー、いつもありがとう！（まなてい）

【春】地球人ネットワークさんと一緒に新しい日本語教室をスタート。茶道体験などの日本文化に触れる時間や生活に必要な情報を得る講座を開催。また、辰野高校や長野市の大学で出前講座を開催しました。

【夏】四回目の「多国籍持ち寄りごはん会」を開催！いろいろなルーツの人が集まり、今まで一番賑やかな会になりました。二〇二三年に引き続き、外国にルーツのある子どもたちの学習支援教室「カラフル」でどろん田バレーに参加。泥だらけで遊んだことは夏の思い出の一つです。

【秋】地球人ネットワークさんと一緒に日本語教室「にじ」をスタート、学習者が母国の料理をふるまってくれたチャリティーランチは大盛況！外国ルーツの子どもたち人形劇の開催を企画したり、

【春】新しくスタートした地域の日本語教室で初級クラスを担当。私の緊張が伝わり、学習者さんとうまくコミュニケーションがとれなかった。少しづつ学習者さんがどんな人

なのか見えてきたり、学習者さんの明るさや地球人ネットワークボランティアさんの優しさに励まされ、私の緊張がほぐれていきました。

【夏】台湾埔里鎮から訪問団が来訪し同行、通訳を担当しました。訪問団のみなさんは明るく気さくで、見るものすべてに興味津々の様子でした。カラフル教室チームで参加した夏のどろん田バレーは、みんなの新たな一面が見られて新鮮でした。

【秋】トビチ美術館の通訳として撮影やインタビューに同行。アーティストそれぞれの生き方や興味が少しずつ見えてきたり、ぐっと深堀りしたりする場面に同席できたことはすごく貴重な機会でした。

【冬】日本語教室「にじ」がスタートし、初中級クラスを担当。春に来ていた学習者さんについて、一年かけ一緒に何かをする時間が増えることで安心感が生まれるとわかりました。自然な会話が増え、教室の雰囲気柔らかくなりました。なと感じています。

【年間を通して】学習支援教室「カラフル」や、日本語教室「にじ」「外国人相談会や通訳業務」を通していろんな気づきがあり、当たり前だと思っていたことは当たり前じゃないんだと感じることが多くありました。

【秋】アメリカから帰国後、秋は今後の事業戦略を考え直すため、たくさんの方の経営者の方などに事業相談をさせていただきました。また、毎日新聞社の起業家支援プログラムにも採択いただき、そこでも事業を伸ばすために沢山の学びを得ていました。

【冬】とにかく「こさと」の認知を広めるため、東京都内のマルシェイベントに出展したり、名古屋の街頭で色んな方にインタビューしたりする日々でした。宿泊業としては少し閑散期に入っただけ、追加で施設の〇ペリベーションを行いました。また、「こさと」のサービスとしての価値をさらに上げることに必要であろう、海近郊の二拠点目立ち上げの模索にも取り組みました。

北は北海道、南は広島・宮島までドライブしたことがあるんだって



住民紹介 No.6

大浦 カ

OURA TAKARA

- ①上辰野
- ②ドライブ
- ③演歌、シュラスコ
- ④蛇石のキャンプ場

辰野のボランティア団体「地球人ネットワーク in たつの」の副代表を務める大浦さん。リオデジャネイロ出身で（おそらく）辰野に一番最初に住んだブラジル人（現在は日本国籍を取得）。大浦さんシュラスコ（ブラジル風 BBQ）は絶品で、その虜になった1人です！

住民紹介 No.7

伊藤 和男

- ①小野
- ②小野のソフトボールチームに所属中
- ③音楽
（30歳までバンドでフルート・サクソフォーンを担当）
- ④霧訪山からみる360°パノラマ景色が最高！

昨年「地球人ネットワーク in たつの」に参加し、積極的に活動している伊藤さん。周りをつつむ優しい笑顔で声かけしたり、違和感をズバッと言葉にしたり、みんなが見えていない課題に気づいて私たちの心を動かす姿が印象的。



ソフトボールは「ベンチのレギュラー」
地球人ネットワークでは「会場づくり&力仕事レギュラー」

住民紹介 No.8

荒井 正輝

- ①川島
- ②陶芸
- ③昭和の歌謡曲メドレーを聞くとマイブーム
- ④家から見える川島の景色

川島の今の場所に引っ越しをした時からずっとお世話になっています。いつも気にかけてくださったり、一緒に企画を作ったりと、荒井さんがいてくれたお陰で地域に馴染むこともできました。大感謝しています！



かやぶきの館「よりあい工房」で陶芸教室しているよ



サテライトオフィス誘致事業

長谷川 愛奈



このまちで暮らす
都心部の子育て家族の案内人

【春】「こさと」へ宿泊に来た家族さんを案内しながら、辰野町のことを少しずつ知る日々。わらびやタラの芽、山菜をたくさんいただき、春ならではの味わいを楽しみました。人生初の田植えにも挑戦！四ヶ所の田んぼでお手伝いし、住民の皆さんとの出会いがたくさんありました。

【夏】「こさと」のハイシーズン到来！毎日のように川遊び、流しそうめん、BBQ、手持ち花火と盛りだくさんの夏を満喫。正直、あまり好きではなかった夏が「最高！」と思えるほど、子どもたちと遊んだ楽しい日々でした。リピーターの家族さんも増え、「おかえりなさい！」と迎える瞬間がうれしい。「近所さんからきゅうりやとうもろこしをお裾分けしてもらい、都会ではなかった近所づきあいの温かさを実感しました。」

【秋】かやぶきの館・紅葉祭りでは、新そばの売り子を担当。「こさと」から歩いて二、三分の田んぼを、家庭菜園と子どもたちの遊び場にするため耕運を開始しました。畑作業をしていると、通りかかる住民の方が声をかけてくれ、立ち話が始まることも。トンボが舞う秋空の下で植えたのは、いちごの苗や玉ねぎ、ニンニクなど。

【冬】ワクワクから生まれる小商いに挑戦する「小商いやッテミレバ！キャンプ」に参加。応援し合える素敵な仲間たちとともに、マーケットに出展しました。同時開催の「factoryオーブン記念マーケット」ではSNS告知デザインも担当。また、「こさと」ではInstagramの運用を本格化。[SHUSHU vol.2]では企画・撮影・デザインと全体総括を努めました。

サテライトオフィス誘致事業

廣田 峻平



辰野町と都市部の架け橋
ヒト・コト・モノを
コーディネートします！

「挑戦の夏」少しずつ辰野町の魅力やおすすすめスポットなどがわかってきたタイミングで、都市部の事業者を案内するにも、辰野町の事が分かっていないと魅力を伝えられませんか。商店街のお店やゲストハウスの方などにご挨拶をしながら、自分の言葉で辰野町のことを伝えられる準備をしました。

【春への準備】初めての辰野の冬。暖かい季節に比べると、辰野町へ案内する人数は減っていますが、十二月で二件のご案内ができました。二月はより寒さが厳しくなり、辰野町に来てもらうことは難しいのですが、ご協力いただき辰野町の方とコミュニケーションをとったり、都市部の事業者へアプローチをすることで春に向けた準備をしています。

好きな食べ物はお寿司（ネタは貝類）



辰野町でのパッケージツアー作成など様々な場面でお世話になっている、有限会社東洋エクスプレスの正木さん。旅行業界でのご経験が豊富で、いつも優しくサポートして下さる紳士。オフィスで打ち合わせする際に振る舞って下さるコーヒーが絶品。

サテライトオフィス誘致事業

合田 百恵



辰野町で事業を始めたい
人や企業のつなぎ役

【春】着任早々に、旅行会社・宿オーナーさんたちとの交流会を、協力隊同期の長谷川・廣田と一緒に企画・開催しました！日常のお困りごとや宿で工夫していることなど情報共有し合い、横の繋がりを築くことが出来ました。

【夏】地域と繋がりたい、という学生の合宿を行ったり、様々な生き方に触れたい、という知り合いを案内したり、自分たちが感じている辰野の魅力を繋げていく、そんな機会が多くありました。また、川島で開催されたどろん田パレの運営サポートとして携わらせていただきました。地域と都市、社長や社員、先生や生徒など、あらゆる境界線が曖昧になって、皆で創っていく素敵な時間でした。

【秋】辰野町で、働く場がある、そこを活用してもらうには？と、より働く人の情報を集めようと、都心部でのイベントに参加したり、近隣地域でのワークショップに参加したり、情報収集する期間となりました。

【冬】より地域の方と交流する幅を増やしたいと、不動産事業を入り口に地域を考える「ストックスクール」に参加。未知だった不動産という視点から、地域を見る視点が増えました。また、生き方や価値観に関心のある人と繋がりたいと、東京での活動拠点を開拓。採用ページを運営している日本仕事百貨さんの会場で、定期的にイベントを開催し、辰野町を知ってもらう活動を行っています。

2025.07.12 蛇石のお祭り復活を企画中。
アイデアください！スタッフ募集！ぜひ、おいでください！



辰野町を知ってもらうツアーや活動に、沢山ご協力いただきました。常に来られた方と地域にとって、良い状態はなんだろう？と、一緒にアイデアを出してくれたり、チャレンジする機会を作ってくれたりしました。「楽しくやろう！！」の精神で、温かくも力強い笑顔に、いつも支えられています！

住民紹介 No.9

根橋正美

- ①川島
- ②蕎麦打ち、お百姓
- ③ジブリ映画なら「紅の豚」、蕎麦
- ④蛇石・川島の農道から見た景色

住民紹介 No.10

正木孝幸

- ①赤羽
- ②バドミントン
- ③読書（三島由紀夫「不道德教育講座」）
- ④城前線の桜並木のトンネル

住民紹介 No.11

増沢正恵

- ①商店街
- ②クロスワード
- ③ごく普通の和食
- ④春（あたたかい季節）

田植えで使う魚籠（びく）も正恵さんから買ったんだ



この夏、幾度もお世話になった「和田屋商店」。普段は農業・園芸商品を販売。夏だけ、店先に手持ち花火がズラリと並びます。全部バラ売りだから、1本から選んで買える！花火のセレクトはチャームな正恵さんの人柄が滲みでています。

わたしの家にはお風呂がないので、毎日どこかの温泉や銭湯を利用しています。前回の「SUSUKU」は湯にいくセンターにも置かせてもらって、行くたびに「まだある、まだある」と観察していたのですが、先日ついに在庫がなくなったみたい！嬉しい！（しずちゃん）

取材後、正美さんからこんなメールが届きました。「好きな場所は？という質問がありました。私は下飯沼沢から渡戸方面を見た風景が好きです。写真を添付しますね。長谷川さん家の近くにある農道からの景色です」春、草花が目覚めます川島も、雪に覆われた冬の川島もどの季節もそれぞれの魅力がある！毎日少しずつ移り変わる景色を私も見落とさないようにしたいなど、改めて感じさせてくれました。正美さんが添えてくれた写真を、みなさんにもお裾分けします。（まなてい）



「庭にでて、ここから眺める川島の小さな谷を見るのが好き。私の小さな谷と呼んでいてね。だんだん日が暮れてくる時間に、下ってくる車のヘッドライトがチカチカ見えてくる。都会で暮らしたこともあるけれど、川島に來られたことが何よりも幸せなんだ」と、頼子さん。私も川島に來られて、頼子さんとお友達になれて、本当に嬉しいんだ！（まなてい）

grav bicycle 通称グラバイ担当！
自転車に乗って颯爽と観光推進



観光推進に関する活動
小林 昭広

春オーブン予定！
文化公園目地の管理人



町の文化拠点開発事業
高木 しず花

食の力で

みんなの心と身体健康

辰野町の農を元気にしたい！



町の農業振興
巻渚 かおり

【春】仕事に慣れ、人に会い
様々な場に連れていってもら
いました。以前から、関わり
のあった辰野町ですが、住ん
でみてわかる良さ（自然・文化・
人）に触れた気がします。全国
から自転車のカイド等を
学びにくるグラバイスクール
では、町を舞台に商品造成
などを共に学び、今後の事業
に活かしたいアイデアが生ま
れました。

【夏】なんといっても、グラパイ
キャンブに専念した八月でした。
日本のと真ん中「辰野」を起点に、
子どもたちと太平洋を目指し
走った夏。中学生とは太平洋
（静岡）↓辰野町（長野）↓日本海
（新潟）というコースをリタイア
なく、走り切りました。もの
すごく成長した子どもたちの姿
にゴール時は、涙…。

【春】川島の自宅の床張りと壁づくり、キッチンに入れ替えをしました。作業をしているとご近所さんが覗きにきてくれて、この土地のあたかさを知りました。四月下旬も川島は桜がしっかり咲いていて

驚きました。おばあちゃんたちが「七分咲き、満開、葉桜って三回くらいお花見するんだよ。まあ、おしゃべりしたいだけなんだけどね」と嬉しそうにしていたので、今年は私もお花見に混ざりたいです。

【夏】はたる祭りにて、キツキドーナツがついに辰野町でデビュー！連日たくさんのお客さんがドーナツを求めてやってきてくれました。町内の皆さんが、ドーナツ屋の協力隊、として覚えてくれたことが何より嬉しかったです。店舗の名前を「文化公園目地」に決めたのも夏でした。

【春】五月着任。自然食や有機農
など、興味のある方々にたく
さん会いに行きました。お話
を伺う中で、活動方針を考え
る日々。小学生以来の田植え
は、自然栽培の田んぼ複数箇
所にてお手伝い。裸足で手植え
ヒルに足を踏まれたのも小学
生以来。みんなで頑張った後
に食べるごはんは最高でした！

【夏】時間を見ては田んぼの草取り。古民家民宿ないろさんでヴィーガンの外国人ゲストさんへの出張料理の機会をいただき、とても嬉しかったです。九月にはオーガニックオリブオイルのお話会&食事を開催。ありがたいも、定員を超える参加者の方にお集まりいただきました。これからも、食と健康、環境のことなど、みんなで考える楽しい機会を設けていきたいと思います！

【秋】自転車を自身で修理する「メカニック講習」や年明けの「サイクリングmapコース看板お掃除企画」など、多岐にわたる検討をしました。また、辰野町も通る「塩の道」[Japan Alps Cycling Road]などを活かした走行会を開催。

【冬】メカニック講習や「初詣ライド」「スーツライド」といった冬の走行会を実施。特に、プレゼントを届けながら走る「サンタライド」では、一般家庭・役場・施設・幼稚園などと関係者一〇〇名を超えるイベントになりました。メディアでも新聞やテレビの中継もあり、調整が大変でしたが、とても充実した時間となりました。来年もプレゼントの送り先やサンタライドを募集しています！

【秋】九月にトピチ美術館（二四）がスタートし、国内外からたくさんの方々がアーティストに滞在。作品制作や事務局のアシスタント業務をしました。シェアハウスSOUTHでは連日のようにパーティーが開かれ

いろんな国の美味しいものをたくさん食べました。会期中に何度も会場（足を運んでくださる方もいて、見るたびに作品の量色が変わるトビチ美術館の醍醐味を楽しんでいただけかと思えます。来年のトビチ美術館に向けて英語の勉強をします！とここに宣言しておきます！

【冬】キッチンカーの出店は寒さのためお休み中。甘酒屋さんのあった場所にオープンしたシェアキッチン「Isacady」にて、月に二回ポップアップの喫茶店を開いています。店舗の改修も佳境へ差し掛かり、春に向けて着々と準備が進んでいます。

【秋】自然農二年目の田んぼ、草と格闘しながらの稲刈りは長期にわたり、大変でした。苦勞もあれど、実りの秋！人生でこんなに松茸を堪能したのは初めてです。箕輪町協力隊とのコラボ企画「ヨーガと発酵おやつ」を連続開催、マクロビオティックのお料理教室も行いました。なかなか関心を持ってもらいにくい

【冬】サステナブル情報誌
「holistic health for the earth」
発刊開始。

【年間を通して】オーガニックサステナブル関係の講演会や勉強会に積極的に参加しました。月一ペースで商店街のさゝ家を間借りした菜食ランチカフェを開催。辰野町が特産化を進める「ソルガム」や季節の野菜を有効活用できるようなレシピ考案もしています。

住民紹介 No.12

なかの
こうせい

- ①宮木
- ②マイブームは
トレイルラン
- ③広島風お好み焼きを
極め中
- ④大城山の
ピュースポット！



↑しずちゃん家の旧ポスト



↑ 蚕宝神社、探してみてね

カナダの BC Bike Race に共に挑んだ愛用バイク



自転車と grav bicycle が好きで移住してきた公成さん。移住後は、ツアーの参加だけでなく、ガイドのお手伝いも。他にも色々な自転車イベントに出たり、昨年からはカナダ西海岸にて7日間で約300kmを走りぬく『BC Bike Race』に参加したり。そんな、自転車愛の塊のような人です。

住民紹介 No.13

小澤今朝喜

- ①川島
- ②さつきの盆栽のお世話
ぶどう作り
- ③身近な日本の神様を
調べる、山を嗅ぎ回る
- ④川島の星空と蚕宝神社

のですが、今朝喜さん
びしょになってしまう
作ってもらえることに！
くなりました。



今朝喜さんが郵便受けをつくってくれたんだ！

回覧板を軒先の段ボールに入れてもらっていると家の前で立ち話の途中「雨風が強いとびしょね」という話題から、なんと端材で郵便受けを設置までしてもらって、お家の外観がより可愛毎日帰って覗くのが楽しみです。

住民紹介 No.14

1/4 直美

- ①川島
- ②映画鑑賞、登山
- ③エスニック、Jazz
- ④源上にある、バリ島の
ウブドみたいな秘密の場所



年間を通して『月のもり』さんの畑を中心に、自然農に触れ、学ばせていただきました。すぐに意気投合した直美さん。味覚の好み(辛いの以外)や、グルテンと電磁波過敏なところも同じ…(笑)川島の移住ナチュラルライフのパイオニアです！

①住んでいるエリア ②趣味 ③好きな音楽・映画・食べ物 ④辰野町内のお気に入りスポット

発掘

はっつっつっくつ！

調査報告書を手にとり遺跡の場所を探るいけちゃん編集部のみんなは下を向き歩く。「このカーブがそのまま残っているから…このあたりかな？」「え！遺跡そのままの形に道ができていうこと？」「山とか川の形は大きくは変わらないから、およそ 5000 年前の人たちもこの景色を見ていたのかもね」とまだ名も無い頃の辰野町に思いを巡らせていた。

いけちゃん「辰野町は山城はあっても地形上、盆地が戦国の拠点建築に不向きだったからか平地からは戦国時代の遺物はあまり出ないんです。この辺りの人たちは昔から戦いを避けてきた穏やかな人たちが多いのかも」



252ヶ所の遺跡が
全部網羅されたマップもある！／



年代によって器の形状や模様に見られる。
縄文時代の辰野町の人たちはどんな会話をしながら
これを作ったんだろう。
「この模様は新作だよ」「平たいと大きな魚が入るよ！」「
「ねえ、真似してもいい」なんて

道路を作ったり、家を建てたりする
その着工前、建設予定地に遺跡がある
場合によっては発掘調査する。石器
や土器が発掘されたら採取し、遺跡は
石の大きさ、形状、埋まっている深さ、
場所をひとつひとつ記録。そして、
全ての調査が終わったら掘った場所を
埋めて元通りに。こうして私たちの
足元にある遺跡は眠りにつく。

採取された土器のかげらは、この
埋蔵文化財整理室の中で一点一点、遺
跡番号などを注記したのち、実測・記録
し、順番に接合・復元される。この日
は土器の模様の部分に水で和紙を貼り
つけ、フロタージュの要領で模様を
写しとる作業を見学させてもらった。

和紙のシワは、椅子の上に置いた電話
帳に挟み、その上に座ることで伸ばす
という。貴重な歴史的情報と、その
技法のアナログさが、なんだか辰野町
にとってもよく似合っていた。

取材中、いけちゃんでは分からない
専門的なことがあると「福島さん、
これってどうなってるんですかね？」
と上司である課長の福島さんに尋ね、
託された福島さんはまったく仕方が
ないなあ、といった様子で発掘の方法
や記録の難しさを語ってくれた。ふたり
はとも仲が良さそう。埋蔵文化財
整理室の中は貴重な遺物を扱うことに
対する緊張感はあるものの、終始穏や
かな時間が流れていた。

いけちゃんは配属されて二年目。
「配属先が偶然ここだったんです。
だから、はじめは知らないことばかり。
そんな中でも、発掘調査で掘り当てた
瞬間はやっぱりテンションが上がりま
す。矢尻も昔の人がこう（石を削り出
す仕草）やって狩りのために尖らせた
んだなあとか、土器も人間の手で作ら

調査センターの前には遺跡
から採取した石でいろいろが
再現されていた！



文とタイトルロゴ・しずちゃん（高木しず花）
写真・まなてい（長谷川愛奈）



空から撮影した写真を元に、何層にも重なる石の位置、形状を全て手書きで
写し取る。丸くなっているのはお墓、平たくて大きな石は住居の基礎など、
当時の暮らしが見えてくる。

れたんだなあと思うと、なんか、人間、
を感じられていいですよ」

日本考古学協会の工に「遺跡は
皆のもの」という言葉があった。土の
下の暮らしと小さな歴史のピースと
ともに毎日働く、いけちゃんはじめ
文化財調査センターのみなさんの「こ
の仕事と辰野町の文化財の豊かさを
知ってほしい」という純粋な歴史への
リスペクトを感じ、また自分もその当
事者なのだ、帰り道はアスファルト
の下を想像せずにはいられなかった。

いけちゃんを発掘！採取！調査！

一回目の SHUSHUOAKY にストリート
カジュアルな服装の男性がやってきた。彼の
名は、いけちゃん。話を聞くと辰野町教育
委員会が文化財を担当しているという。「教
育委員会」という肩書きのイメージと、当時
のいけちゃんの姿のギャップに驚いたのも
束の間、「辰野町には今確認されているだけ
で二五二箇所も遺跡があるんです。旧新町
保育園に文化財調査センターがあって、そこ
に町内で出土した何千点という土器の破片が
段ボール箱に入った状態でたくさん積まれて
います。すごく貴重なものなのに知ってもら
う機会もなくて…」という、なんとも収集
しがいのある情報が次々押し寄せてきた。
「道路の下、工場の下、新築の家の下など、
普段みなさんが歩いたり車で走ったりしてい
る場所の下にも遺跡ってあるんですよ」と
自慢気に、しかしどこかしらに話す表情が
印象的だった。

生活圏の中に埋まっている歴史ロマンを
掘り起こそう。そうしたらまちの見え方が
いつもと少し変わったりして。大好きな辰野町
をより誇れるように、そして遺跡に親しみを
感じて「もっと知りたい！」と思ってもらえ
るように。

旧新町保育園での実測・記録の日々

新町にある「辰野町文化財調査センター」
の入口は保育園時代の職員玄関そのまま
の作りをしている。入ってすぐのスチール
ラックには、復元された縄文時代の土器
がまるで家の食器棚のように、キャブショ
ンもなく、保護ガラスもなく並ぶだけ並べ
られていた。ケースに入れられた土器の
破片や寄贈された古文書は教室やホール
いっぱいにならずたかく積み、静かな保
育園でひっそりと実測と整理の時を待つ
ている。



破片の厚み、カーブ、装飾の凹凸など一つ一つ
実測し、絵に起こして記録していく。



遺跡の破片に和紙を貼り付けて、上にインク
をポンポンと乗せると模様が浮かびあがる。

電話帳は重要な文化財記録グッズ！

住民紹介 No.15

住んでる場所：秘密
趣味：古民家カフェ巡り
好きな音楽：ELLE GARDEN
(バンド)
好きなスポット：辰野美術館
昆虫博物館



池上貴之



「昔は辰野町に 60 チームもソフトボールチームがあったんだよ」



商店街のハンコ屋さん『小林印房』

幸夫さんの机の上にあるのは、大量のカセットテープ
手書きのセットリストの曲名を眺めながらこの日は
「ナツメロフォークソング」と
「ふきのとう」を借りた。



明治時代から続く『たつの写真』



地下には撮影スタジオがある



写真クラブの生徒さんの作品は
湯にいくセンターに展示中！
生徒さんも募集中！



また一緒に土いじりしようね！



今でも手書きで図案を書いて、手彫りでハンコをつくるんだって

住民紹介 No.16

小林幸夫

- ①商店街
- ②運動！昔はソフトボール
今もジムでウォーキング
- ③フォークソング（吉田拓郎）
- ④王城山の頂点から見た景色

子どもの頃から、王城山で
あそんでいたね。頂上から
自分の家を探すんだ。
思い出の場所だね。



取材中にばったり 出会ったまちのみんなを知りたくて ちょこっと取材してみた！

①住んでいるエリア

②趣味

③好きな音楽・映画・食べ物

④辰野町の好きなスポット



昔ながらのレジスターからお釣りを渡してくれます

住民紹介 No.18

牛丸美幸

- ①小野
- ②カフェ巡り、編み物
- ③分厚くて四角いホットケーキを試作中！
- ④かやぶきの館の茅葺き屋根と赤いポスト

レコードプレイヤーで流す
フォークソングがお店のBGM。
「頻繁にひっくり返さなきゃ
いけないけどそれがいいんです」



バンド『Papanji』ではベース担当



向こうに何か見つけたみたい

住民紹介 No.19

新井風馬

- ①商店街
- ②散歩
- ③ぜんざい
- ④法性神社

秋はイチョウが綺麗なんだ、
って教えてくれた



2人は仲良し。胸元には、綺麗に紅葉した落ち葉



クスッと笑える、それだけでちょっと元気になる

住民紹介 No.20

ほいうち
みづき

- ①宮所
- ②観葉植物を育てること、掃除
- ③辛い料理、ぶにぶにしたものが好き
- ④国道から川島のかやぶきの館に
向かう真っ直ぐな道



最後まで読んでくれてありがとう！
次は 2025 年の秋頃にまた会いましょう



昨年 11 月にオープンした『昭和レトロ喫茶 Kos』は小野駅の目の前！営業日は毎週月曜日と金曜日 9:00～17:00。
12 時までのお寝坊さんにも優しいモーニングもあります。



季節によって、表情が変わる景色が好き。山と晴れた日の青い空とか。