

長野県中野市の新しい魅力を探すリトルマガジン

# のいこい

Vol.0



みんなはどう暮らしてる？  
Interview ナカノの暮らし



## Index

みんなはどう暮らしてる？

### Interview ナカノの暮らし

- |                        |    |
|------------------------|----|
| 1 横田進士さん 風景写真家／看護師     | 02 |
| 2 土屋 匠さん 団体職員／サーファー    | 04 |
| 3 池田早希さん 銀行員／スキーヤー     | 05 |
| 4 番場有彩さん 制作会社営業／日本酒女子  | 06 |
| 5 樋口亜莉沙さん 新聞社デザイナー／漫画家 | 07 |
| 6 關 大志さん 広告代理店営業／イクメン  | 08 |

20代 30代で話してみた

### 「ナカノ暮らしのウラ話」

09

君は何系？

### 仕事適性 CHECK! ナカノ編

12

「みち」をつなげる自由な場所になりたい。

理想の暮らし方って、なんだろう。

便利で、心地良くて、ワクワクするー。

ここでは無理だと思っただけ飛び出したけど、

いろいろあつて、いまはこうして暮らしている。

この場所だからできる暮らし方ってなんだろう。

いまここにいない友人たちにも、

「ここに住みたい」「楽しそう」

そう思ってもらうには、

そして、小さな雑誌「MICH」が始まった。

自分だけの「みち」を探している君に、

自分だけの「みち」を見つけた君に、

とおくなく未来に、

この「みち」で出会えますように。





ずっと通い詰めている田ノ原湿原でお気に入りのシラカバの木を撮影。写真はSNSで公開し、動画で撮影方法を配信している。旅やアウトドアに関することなど、ブログの執筆も幅広く行う。

みんなはどう暮らしてる？

Interview

ナカノの暮らし

ここ中野市には多様な人が暮らし、働いています。進学などで県外に出て、またここに戻ってくる人もたくさんいますが、そんなみんなは、何をどんなふう楽しんでいるのでしょうか。中野市で暮らす20代・30代の6人に会ってきました。

「中野市をベースにすると、山へのアクセスがいい。ちょうどいい場所だなんて思います」



風景写真家と看護師のふたつの顔を持つ横田進士さん。写真にのめり込むようになったのは4年ほど前、ワーキングホリデーでカナダに行ったことがきっかけだった。

「カナダの雄大な自然とそれを写し取った風景写真にどっぷり浸かって、自分の中の何かがガラッと変わりました。自然の中に自ら出向くことや芸術作品をつくることの大切さを学ぶとともに、いままでは自分ではどほどの自然の宝庫の中に暮らしていたのかと地元の魅力にも気づいたんです」

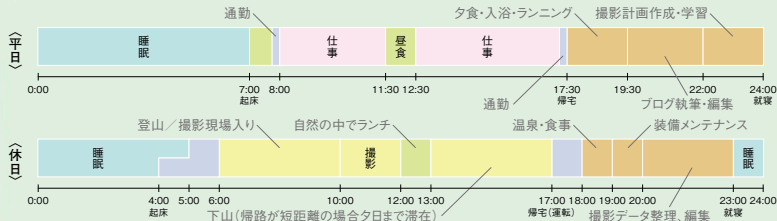
海外のソフトウェア会社から画像編集ソフトのPR活動に関する仕事も請け負っていて、忙しいながらも「楽しんで」。写真で誰かの役に立てることがうれしい。山ノ内町の旅館で働いていたとき、みんながハッピーで利益を生めるのがビジネスだと教えてもらったんです。いずれは写真の仕事を中心に、旅館業を組み合わせたのが夢だと言う。「中野市で宿をやるなら、ここだけにしかない新しい何かを発掘したい。それをいままも探しています」。

来々来

Schedule



医療に興味があったのと、人と関わるのが好きだったので医療系に進みました。パートですが夜勤もやっています。勤務がない日は朝早くから撮影に行くので、休みの日っていう感覚がここ何年もないです(笑)。



上/志賀高原の田ノ原湿原にて撮影。「何度も撮影に来ている挑戦の場所。冬が一番好き。雪が降ると本当にきれいで、無になるから」  
下/横田さん撮影の秋の高社山。「登るたびに、自分たちはなんている山を持っているんだろ、と誇りに思う」



©Shinji Yokota

#山登り#自然#風景  
#写真好きな人と繋がりたい

profile

1989年生まれ。中野市篠井育ち。風景写真家、看護師。島根大学を経て須坂病院へ。20代半ばにカナダに滞在し、風景写真と恋に落ちる。帰国後に本格的に写真の道へ。湯田中温泉街で旅館業の経験もあり。

風景写真家／看護師  
よこた しんじ  
横田進士さん



「好奇心や出会いを大事にしなが  
広い視野を持ち続けたい」

# 池田 早希 さん

銀行員

いけだ さき



## 3 Saki Ikeda

# スキー # 接客業  
# 英会話 # フロアホッケー

**profile**  
1991年生まれ。中野市東町在住。銀行で事務を担当。大学時代は蚤の糸=タンバク質を研究し、「基礎スキー」というちょっとマイナーな競技に没頭していた。元理系女子のスキーヤー。スキー検定1級を目指し、冬の週末はスキーに通う。

「3RD CAFE&MORE」にて撮影。「家だけ、職場だけじゃなく、いろいろな居場所が持っているのがうれしい」。大学時代から愛用するウェアと共に

接客業をやりたい、と銀行員になった池田早希さん。銀行を選んだのは、就職活動時、たまたま担当してくれた窓口の方の接客に感動したから。思いは叶って、現在はそこの銀行に就職し、「先輩のようにになりたい」という目標に向かって着実に進んでいる。生まれも育ちも中野市で、須坂高校から信州大学へ進学。1年生のときは松本市、2年生からは上田市で暮らし、卒業後は中野市に戻った。大学時代は学校総合優勝を目指してスキーに没頭。スキーの魅力は、「山の上から見下ろす町の風景や遠い山々を望む見晴らしなど、自然を思い切り味わえること」と教えてくれた。

子どものころから絶対県外に出よう、と思っていたのに、高校のとき通っていた塾の先生がきっかけで信州大学入路を決めた。「県外出身の先輩たちに、長野は自然に恵まれた素晴らしい環境であることを教えてもらい、地元を楽しむ方を再発見できました。とくに中野市は、農作業体験をやってみよう」と、皆さん



左 / 「社会人になってからも、いろいろな方に誘っていただきスキーができることが幸せです」  
右 / マラソンや農業支援など多彩な趣味を持つ。夏の楽しみはフェス!



気軽に「おいでよ」と言ってくださるところもすごいと思います」  
フロアホッケーチームに所属したり、英会話のスキルを窓口業務で活かしたりと活躍の場が広い池田さん。「中野市は食材や地酒など、地域資源が豊富なので、これから海外から訪れる方が増え、それぞれの文化が混ざり合ったら、さらに面白くなりそうです」。

### Schedule

みんなでお店の掃除、準備等、社食の手作りごはん、窓口業務・勉強会等、夕食、入浴、ドラマ鑑賞など

| 平日                      | 00:00 睡眠     | 6:57-7:30 起床  | 7:30-8:30 通勤                              | 8:30-12:00 仕事  | 12:00-13:00 昼食 | 13:00-17:00 仕事 | 17:00 夕食 | 20:30 帰宅       | 23:00-24:00 睡眠 |
|-------------------------|--------------|---------------|---|----------------|----------------|----------------|----------|----------------|----------------|
| 身支度・朝食(必ず!)             | 6:57-7:30 起床 | 7:30-8:30 通勤  | 8:30-12:00 仕事                             | 12:00-13:00 昼食 | 13:00-17:00 仕事 | 17:00 夕食       | 20:30 帰宅 | 23:00-24:00 睡眠 |                |
| 洗濯・掃除(休日にはしっかりやってスッキリ!) | 8:30-9:30 起床 | 9:30-10:30 朝食 | 10:30-20:00 スキー、温泉、ごはん、英会話など。疲れていたらゆっくり休む | 20:00 帰宅       | 23:00-24:00 睡眠 |                |          |                |                |
| 入浴、ストレッチなど              | 8:30-9:30 起床 | 9:30-10:30 朝食 | 10:30-20:00 スキー、温泉、ごはん、英会話など。疲れていたらゆっくり休む | 20:00 帰宅       | 23:00-24:00 睡眠 |                |          |                |                |

銀行に入ったからは幅広く学びたいので、融資の勉強も始めました。現在勤務する飯山支店には海外のお客様が多く来店するので、英語を話す担当を積極的に受けています。だんだん話せるようになってきて面白いです。



## 2 Takumi Tsuchiya

団体職員  
つちや たくみ  
土屋 匠 さん

# サーフィン # スノーボード  
# 健康第一 # 中野市といえばブドウ

**profile**  
1989年生まれ。中野市一本木在住。大学時代は神奈川県で過ごす。友だちに誘われ、20代はじめにサーフィンと出会う。帰郷後は農業系団体の販売部署で働き、休日といえばサーフィン。真冬はスノーボード。

「仕事も生活もきちんとしながら  
やりたいことをやる環境を整えたい」

三世代で暮らす自宅にて撮影。「かっこよく楽しく生きたいという思いは誰にも負けないかな。負けず嫌いなんで(笑)。僕の趣味から言えば、中野市は山も海も近い最高の立地です!」

大学卒業後はUターンし、農業が盛んな中野市だからこそ、と農業関係の職場に就職した土屋匠さん。ブドウの販売を担当し、4年目になる。中野市は巨峰生産量が国内トップクラスで、近年人気のシャインマスカットでは、全国でもいち早く産地のブランド化を成功させた。

「農家の後継者不足が心配されていますが、中野市のブドウ農家さんには20代がいらっしゃるの、同世代の生産者さんと話すのは刺激になります」。日本農業大賞を受賞したり、アジアへの輸出が増えていることから、中野市の農業、特にブドウは品質レベルが高く人気の果樹だ。

土屋さんに出会って初めて、中野市にもサーファーがいると知った。海なし県なのに、なぜサーフィンにのめり込んだのだろうか? 「サーフィンには難しいんです。立つて波に乗れるようになるまで2年くらいかかりました。いろいろなスポーツをやってきましたが、サーフィンが一番長いんです。8年経つてようやく乗れるようになってきて面白くなりました。」



左 / 量販店のバイヤーさんと値段を交渉したり、共選所のパートさんを取りまとめたり、仕事は多岐にわたる  
右 / 年中サーフィンで海通い。真冬だけはスノーボードに。夏場はサーフィンに行ってエクストリーム出版社(注)する日も!

「ぜか海の雰囲気が好きで、曇りでも雨でも、波さえあれば行きます」  
残業がほばない職場で、夕食後の時間は資格の勉強にも活用している。「いつか地元に戻元できるようなりたい、という思いがあるんです。そのためにも、いまの自分に足りない力を身につけていきたいと思っています」。

(注)早朝から海や山でアクティビティを楽しんでから会社に行くこと

### Schedule

| 平日 | 0:00 睡眠 | 3:00 起床             | 6:30 帰宅(エクストリーム出版社) | 資格の勉強・動画でサーフィンの勉強など | 17:30 帰宅          | 19:00 夕食・入浴 | 22:30 就寝 | 24:00 睡眠 |
|----|---------|---------------------|---------------------|---------------------|-------------------|-------------|----------|----------|
| 移動 | 3:00 起床 | 6:30 帰宅(エクストリーム出版社) | 資格の勉強・動画でサーフィンの勉強など | 17:30 帰宅            | 19:00 夕食・入浴       | 22:30 就寝    | 24:00 睡眠 |          |
| 移動 | 5:00 起床 | 6:30 移動             | サーフィン(真冬はスノーボード)    | 移動                  | 18:30-19:30 夕食・入浴 | 22:00 就寝    | 24:00 睡眠 |          |

定時で帰る、とみんなで決めているので、めっちゃ集中して仕事します。仕事にしろ何にしろ、自分の能力を発揮するには身体が大切だと思っているので、食べるものと寝る時間には気をつけています。



### 5 Arisa Higuchi

だから、友だちがすごく大好きです  
いろいろな人と共有したい。  
楽しいことを

樋口 亜莉沙 さん  
新聞社デザイナー・漫画家(志望)



#少女漫画 #友情系 #mangaart  
#延徳駅 #電車で音楽

#### profile

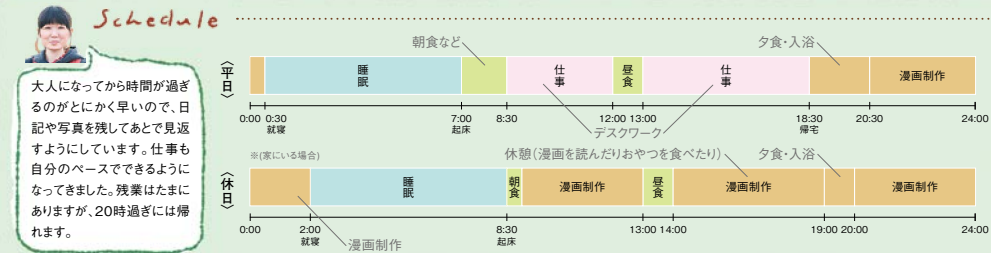
1995年生まれ。中野市新保在住。3歳から漫画調のお絵かきを始め、11歳で漫画家を志す。長野美術専門学校を卒業後、市内新聞社に就職。デザイナーとして勤務しながら、小中学生向け少女漫画雑誌に投稿を続ける。電車で出かけるのが好き。

延徳駅にて撮影。「電車や新幹線で旅するのが好きです。景色を見ながら音楽を聴いて、いろいろ考えるのが楽しいです」

「中一のとき、ぼっちだったんです。そんなとき、お弁当一緒に食べようって言ってくれた子が、いまでも親友です」。得意なジャンルは友情もの。友だち関係でいろいろ悩んだ気持ちは、楽しいことも嫌なことも含めて、人との距離感を漫画に描けることが、樋口さんの作品のオリジナリティーになっている。



左/延徳駅など、地元の風景が登場する作品  
右/11歳のときに描き始め、いまだ未完成の作品も。いつか連載ものとして発表できたら、と思っている



大人になってから時間が過ぎるのがとにかく早いので、日記や写真を残してあとで見返すようにしています。仕事も自分のペースでするようになってきました。残業はたまにありますが、20時過ぎには帰れます。

### 4 Arisa Banba

「自分という器を最大限に生かし  
人生をちゃんと楽しめたい人になりたい」

制作会社 営業  
ばんば ありさ  
番場 有彩 さん

#営業女子 #お酒好き #断捨離  
#アウトドア #人と何か作りたい

#### profile

1992年生まれ。中野市新保在住。長野市の制作会社に入社後、社交的な性格が生かされる営業部へ配属。新聞広告やWebサイトなど、幅広い媒体を担当。お酒を飲みながら人と話す時間や家でだらだらする時間が一番の宝物。



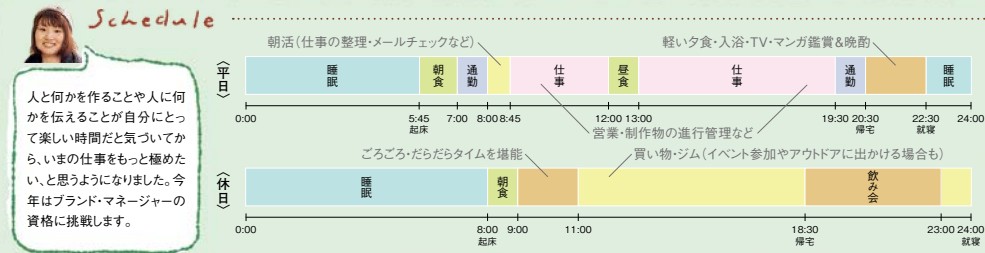
「信州中野ハル ラブズ ピアット」にて撮影。「お酒が好きというか、お酒が好きな人が好き(笑)」。取材時も飲み友が来店したり、顔なじみの店主と会話弾んだり

「自分にとって大切なのは、1番は人と飲んで楽しく話をしてる時間(笑)。2番は家でぼーっとして『無』になる時間。3番は自然の中で遊ぶ時間。子ども心を忘れない大人になりたいから、一年に一度は新しい遊びに挑戦しています。大好きなアウトドアスポーツが身近で体験できる、年齢に関係なく面白いと出会える。そんなこの街が好き。これからもここで暮らしていきたいと思っています」



左/ sakefeti主催「うまいもん地酒 信州SOUL」でゲストバンド「指先ノハク」と  
右/ 斑尾高原でチャレンジしたのは「秘密の林道&廃村ファットバイクツアー」

被災した東日本大震災だ。宮城県でのボランティア体験で目にした災害コミにショックを受けて、モノを所有することについて考えるようになった。「そんなときでも自分という限られた器を最大限に生かせるように、無駄なものを削ぎ落として、瞬時に何かに反応できる自分になりたいと思うようになりました。いつかは断捨離で誰かの役に立てたらいいな、とも思います」。



人と何かを作ることや人に何かを伝えることが自分にとって楽しい時間だと気づいてから、いまの仕事をもっと極めたい、と思うようになりました。今年ブランド・マネージャーの資格に挑戦します。



# Small Talk ナカノ暮らし

中野市在住という共通点で集まった初対面の4人。オトナになってはじめて知った中野市の楽しみ方やUターン・Jターンならではの発見を、ざっくばらんに話しました。



## 20代・30代で話してみた 「ナカノ暮らしのウラ話」

ワーキング&シェアスペース「まちのアトリエ」にて撮影

**Uターン・Jターン**  
そのきっかけは？

**徳竹** 中野市役所の徳竹あすかです。中野市政策研究所に所属し、若者にUターンしてもらおうにはどうしたらいいのかをチームで研究しています。今日は中野市に暮らす皆さんに、Uターン・Jターンしてみようと思ったんだらう、というお話をお聞きしたいと思っています。まずは自己紹介をどうぞ。

**堀川** 臨床工学技士の堀川毅よしです。実家のある上越地域では募集していない職種だったので、ご縁があって2005年に中野市の総合病院に就職しました。サクスを吹いていて、「信州スバライズオーケストラ」というバンドでの演奏活動もライフワークです。

**佐藤** 佐藤真裕まひろです。カメラメーカーに勤めています。ジムに行って身体を鍛えることが好きです。アウトドア好きな父と釣りに行ったり、ラーメンを食べに行ったりしています。

**宮澤** 宮澤楓です。仕事は長野市の印刷会社のパートと、子ども向け造形教室のアシスタントをやっている。アトリエあそび屋という屋号で、親子向けの図工のワークショップをやっています。芸術系の学科を出て、卒業してからも作ることをやりたいな、と思いながら、なんとなく長野に帰ってきて、何も



消防団にも所属する関さん。「中野市は子育て情報が充実しています」と奥様の光代さん(長野市出身)。綾介くん(左)、敬介くんは快活な家でのびのび成長中

6 Hiroshi Seki

広告代理店 営業  
せき ひろし  
**関 大志** さん

#イクメン #暮らしを楽しむ  
#外ごはん #家庭菜園 #営業マン

### profile

1981年生まれ。中野市西条在住。長野市にある広告代理店に長野電鉄で通勤。築120年の古民家をリノベーションし4世代で暮らす。男の子2人(2歳・10カ月)のパパ。家族と出かけたり、家で過ごす時間が一番の宝物。

「いましかできないことを考えたら  
子どもと過ごす時間が最優先に」

高校時代はIT系技術職を目指し、日本大学工学部に入學。福島県で学生時代を過ごした関大志さん。就職先は代理店を志望し、福島↓長野↓東京とステップアップ。大手の博報堂で5年間経験を積み、2015年に結婚、帰郷する。長野に戻ると決めたときは「親や実家のこと、生まれ育った場所であることを考えて、実家で暮らす選択肢しかなかったですね」。

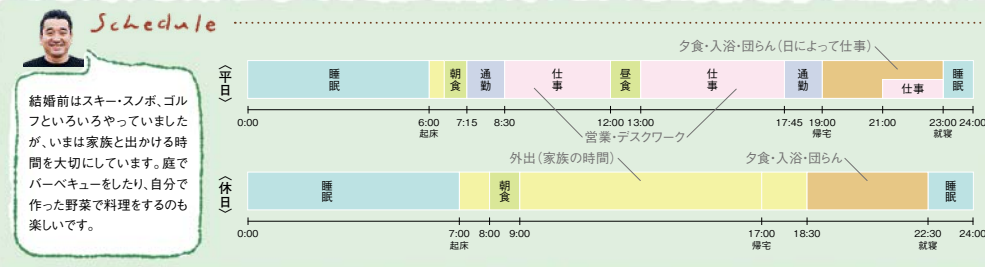
東京と長野での働き方の違いを尋ねると「東京は仕事の専門性が高いぶん、全体が見えづらい。長野は全体を見渡せるので成果が見えやすく、自分で時間の調整がしやすい。エンドユーザーやクライアントとコミュニケーションがとりやすいのも魅力です。東京では夜中に帰宅するのが普通でしたが、いまは定時に帰宅して、仕事が多いときは通勤中や子どもが寝た後にやっています。子どもと過ごす時間を最優先にしたいので、いましかできないことは何か、常に考えながら仕事しています」。代理店も含め、一般的にマスコミと呼ばれる業種は残



左/おじいちゃんの畑で立派な大根を収穫！ 右/小さい頃から外遊びが好きな関さん。自分で育てたハーブを使い、サラダやパスタを作るのが最近の楽しみ

業が多い印象があるが、仕事のスタイルによっては、関さんのように「残業ゼロ」も実現できるのだ。

長野県ならではの農業系の企画も丁寧に提案し、県下各地に自ら赴いている。関さん、中野では？「イベントなどを起爆剤に、地元の魅力的な農産物を県外へPRできるような仕掛けを提案してみたい」。



しないまま腐った時期が3年間ありました(笑)。  
ようやく形になったのが2年くらい前です。

徳竹 腐ってた時期(笑)。そこから変わるきっかけは？

宮澤 2年前の職場で産業カウンセラーの方に、「やりたいことがあるけれど、仕事ではできないから悩んでいる」と相談したら、「仕事休んじゃえば」と言われて。「そんなことしていいの?」と思ったんですけど、思いきって休んだことがきっかけでした。

### 想像していたより ナカノ暮らし満喫中

徳竹 どうしてUターンをしようと決めたんですか？

宮澤 地元に戻っている同級生が多かったので、なんとなく戻ろうという感じで、強い思いがあったわけではないです(笑)。結果的には家族がいるから、というのが戻ってきた一番の理由だったと思います。元々は地元は全然面白くない場所だと思っていたところもあって、他の人はどう思っているのかなと、まちづくり系の会合などにも参加してみました。市内にできたシェアスペースを利用してイベントをしているうちに、ちよつとずつ知り合いが増えて「一緒に何かやろう」と声をかけてもらったり。気づ

るのがすごくいいな、と思いました。

堀川 私もシヨンシヨン祭りやひな市に毎年職場で参加しています。風習や行事を継承し、祭りや消防団を楽しんでる人が多いところが、中野市のすごいところだと思います。あと、中野市の農家さんは働きの人が多くて、おいしい果物がすぐに手に入るところも。

### みんなのやりたいことを集めて 地域の魅力をつくらう！

徳竹 堀川さんは信州なかの音楽祭実行委員もやっていますが、きっかけは？

堀川 信州なかの音楽祭のバンドコンテストを担当しています。市内でライブができる場所がなくなっちゃったので、アマチュアバンドの方や高校生、若い世代が演奏できる場所をつくらう、というところが始まりです。「大人の文化祭」として高校跡地を活用する企画があったのですが、施設が使用できないことがわかって、断念しかけたこともありました。信州なかの音楽祭の「コマ」として実現できたバンドコンテストは、やっと2年目なので、これからも続けていければと思っています。中野市には音楽系のイベントがたくさんあるので、それをうまくまとめて「音楽のまち」というところをもっとアピールできたら、とも思いました。

## Small Talk ナカノの暮らし

まひろ  
佐藤 真裕さん

### profile

1998年生まれ。中町在住。立志館高校を卒業後、市内のカメラメーカーに就職、製造を担当。趣味はジムで身体を鍛えたり、走ること。ラーメンを食べること。



「宝物は鍛えた身体です」  
[男]

つよし  
堀川 毅さん

### profile

1982年生まれ。西条在住。大学で三重県鈴鹿市、京都市に暮らし、中野市の病院へ。臨床工学技師。好きなリングは「紅玉」。



「宝物はサックス。バンド活動がライフワーク」

かえで  
宮澤 楓さん

### profile

1988年生まれ。七瀬在住。富山県の大学を卒業後Uターン。バイトをしつつ「アートあそび屋」として親子向けワークショップを行う。ポタンコンショウとシメジが好物。



「宝物は最近作った船」

あすか  
徳竹 あすかさん

### profile

1994年生まれ。東吉田在住。大学は松本市で、就職を機にUターン。中野市役所勤務。趣味はイラストを描くこと。好きな食べ物にはインマスカット。



「宝物は姉。中学の妹。一番大切な存在です」

いたら自分の活動の幅も広がっていて、いまは面白い人がいっぱいいるっていうのが、中野のいいところだと思っています。

佐藤 僕も、高2のときの職場体験で選んだ会社がたまたま中野市だっただけなのですが、いまは中野市でよかったです、と思います。たまに残業や休日出勤もありますが、帰宅時間がちゃんとしてますし、家も近い。会社全体でパーベキユをやったり、シヨンシヨン祭りに出たりというのも、楽しいです。

### 地区の祭りや消防団は 大人だからこそ楽しめる

徳竹 私は市役所に勤めるまで、自分の住んでいる東吉田のことしか知らなかったんです。東吉田は神社がないので伝統的なお祭りもなくて。他の地区に伝わるお祭りのことなど、中野市についてもっと知りたいなと思うようになりました。

宮澤 実家の長嶺団地も昔ながらのお祭りはなかったんですが、夫の実家がある七瀬では、公会堂で昔のお祭りを復活してやっているのが面白いです。そのボスの方が「子どもたちが、七瀬にはあいうお祭りがあったよね、と大人になっても覚えていてもらいたい。そのために続けていきたい」と言っていたのが印象的で、そんな思いでお祭りをやっているの？と聞いてありますか？

徳竹 宮澤さんは、イベントに出店する際に意識していることってありますか？

宮澤 単純に自分がやってみたいと思つたものを選んでいきます。秋に七瀬のお祭りややったときは、光るランタンを作りました。自分自身がいまも子どもで(笑)、好きなことをやってるって感じです。工作に使う材料は、長野なので山で採れるものを使いたいんです。文化公園に散歩がてら行ってトングリやマツボクリを拾ったりします。こっちだとありきたりですが、山がない地域の方にとっては「こんなのあるの?」って思っらしいです。

佐藤 中野市は景色も空気もいいし、マラソンやロードレースの練習にもいい環境です。最近冬はスキーをいっぱい滑りたいと思うようになりました。リフトが安くて、ナイターも行きやすいし、山が近いっていいですね。あとは、陸上ができる運動公園があったらいいな、と思います。スポーツが好きな人が集まる場所になるかな、と。

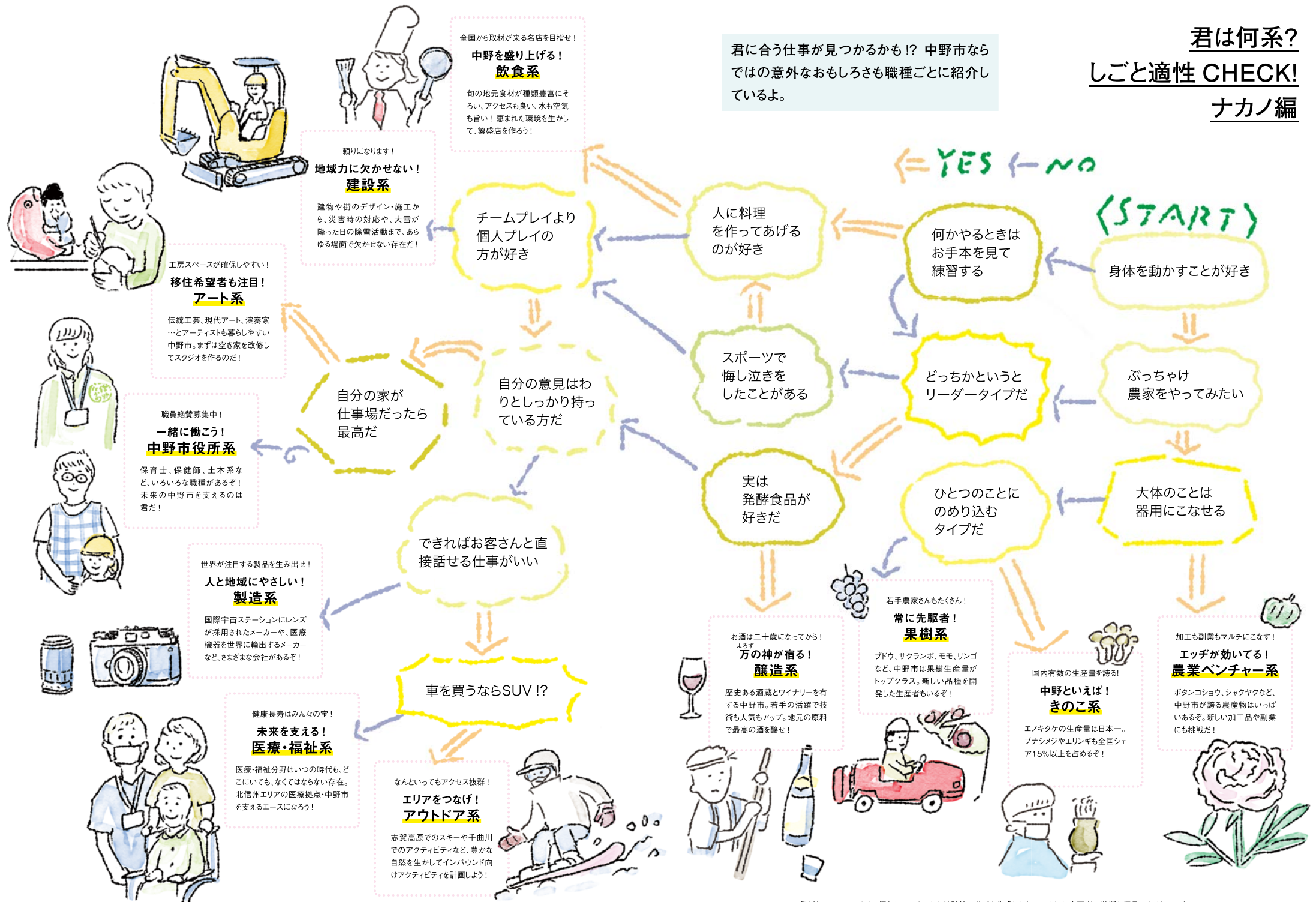
今日は皆さんの話を聞いて、地元を離れてしまった友だちが戻ってきたら楽しいだらうな、と思いました。

徳竹 大学でこれから市外に出る高校生や、市外に進学・就職している方たちに、Uターンするのも面白いよ、ということをもっと発信したいと思いました。貴重なお話をありがとうございました。



# 君は何系? しごと適性 CHECK! ナカノ編

君に合う仕事が見つかるかも!? 中野市ならではの意外なおもしろさも職種ごとに紹介しているよ。



全国から取材が来る名店を目指せ!  
**中野を盛り上げる! 飲食系**  
旬の地元食材が種類豊富にそろい、アクセスも良い、水も空気も旨い! 恵まれた環境を生かして、繁盛店を作ろう!

頼りになります!  
**地域力に欠かせない! 建設系**  
建物や街のデザイン・施工から、災害時の対応や、大雪が降った日の除雪活動まで、あらゆる場面で欠かせない存在だ!

工房スペースが確保しやすい!  
**移住希望者も注目! アート系**  
伝統工芸、現代アート、演奏家...とアーティストも暮らしやすい中野市。まずは空き家を改修してスタジオを作るのだ!

職員絶賛募集中!  
**一緒に働こう! 中野市役所系**  
保育士、保健師、土木系など、いろいろな職種があるぞ! 未来の中野市を支えるのは君だ!

世界が注目する製品を生み出せ!  
**人と地域にやさしい! 製造系**  
国際宇宙ステーションにレンズが採用されたメーカーや、医療機器を世界に輸出するメーカーなど、さまざまな会社があるぞ!

健康長寿はみんなの宝!  
**未来を支える! 医療・福祉系**  
医療・福祉分野はいつの時代も、どこにいても、なくてはならない存在。北信州エリアの医療拠点・中野市を支えるエースになろう!

なんといってもアクセス抜群!  
**エリアをつなげ! アウトドア系**  
志賀高原でのスキーや千曲川でのアクティビティなど、豊かな自然を生かしてインバウンド向けアクティビティを計画しよう!

お酒は二十歳になってから!  
**万の神が宿る! 醸造系**  
歴史ある酒蔵とワイナリーを有する中野市。若手の活躍で技術も人気もアップ。地元の原料で最高の酒を醸せ!

若手農家さんもたくさん!  
**常にも先駆者! 果樹系**  
ブドウ、サクランボ、モモ、リンゴなど、中野市は果樹生産量がトップクラス。新しい品種を開発した生産者もいるぞ!

国内有数の生産量を誇る!  
**中野といえば! きのこと系**  
エノキタケの生産量は日本一。フナシメジやエリンギも全国シェア15%以上を占めるぞ!

加工も副業もマルチにこなす!  
**エッジが効いてる! 農業ベンチャー系**  
ポタノコショウ、ジャクヤクなど、中野市が誇る農産物はいっぱいあるぞ。新しい加工品や副業にも挑戦だ!



フォローしてね!

## 中野市公式SNSアカウント

・Facebook



・Instagram



## MICHI Vol.0

企画 Uターン促進研究チーム  
(チームU: 蟻川 渉、黒河内朋子、徳竹あすか、青木敦彦)  
企画・編集 水橋絵美 (YUIBUNSHA)  
デザイン 池田 潤、渡邊悠子 (iriki)  
撮影 阿部宣彦 (Local Switch)

発行 中野市政策研究所 (事務局 中野市総務部政策情報課)  
長野県中野市三好町1-3-19  
TEL 0269-22-2111  
E-MAIL slab@city.nakano.nagano.jp

発行日 2019年2月1日発行

※写真・イラスト・テキストの無断複製・複写・転載はお断りいたします。

※本誌データは2019年2月1日現在の情報です。あらかじめご了承ください。

©MICHI



Webでもご覧いただけます。

### 編集後記

都会と比べると、中野市には不便なこともあるし、物足りないところもあります。「中野市なんて…」中にはそんなふうに思っている人もいるでしょう。私もその一人でした。でも、Uターンして初めて、自分らしく、やりたいことをやって楽しんでいる人たちがいることを知りました。「MICH」を通して、中野市の良さを改めて認識したり、理想の暮らしを思い描いたりするきっかけが生まれたら、うれしいです。(あすか)