

未来のNAGANOを育てる 地域の教科書づくりの手引き

この「地域の教科書づくりの手引き」は、これから地域に仲間を迎えるために、
“うちの地域はこんなところだよ”をみんなで共有しながらまとめていくための道しるべです。
NPO法人テダスの「集落の教科書」の取り組みなども参考にしながら、
長野県内どの地域でも無理なく取り組めるように作りました。

I どうして作るの？ — 「地域の教科書」の目的

地域の教科書をつくる一番の理由は、これから地域にやって来る人と、今暮らしている人たちが、お互い気持ちよくスタートを切るためです。「知らなくて戸惑った」を「前もって知っていたから安心できた」に変えることで、移住する人も迎える地域も、どちらにとっても心地よい関係が育ちます。

さらに、つくる過程で、「わたしたちの地域のルールや習慣って本当に今のままでいい？」と話し合うきっかけにもなります。

II 誰がつくるの？

自治会などの地域の組織を中心に、住民が自主的に意見を持ち寄ってつくるものです。役員さんだけでなく、地域の方々、子育て世帯、先輩移住者など、いろいろな立場の声を持ち寄ってつくっていくと、実際の暮らしに近い内容になります。

無理のない範囲で意見を持ち寄りながら、“地域みんなでゆるやかに育てていく教科書”というイメージで進めてもらえるとよいかもしれません。

III これは“PR冊子”ではありません — 地域の“ありのまま”を伝える

地域の教科書は、観光パンフレットのように“良いところだけを紹介する冊子”ではありません。暮らしの“ありのまま”をていねいに伝えることで、のちのちの安心につながる、地域からの“誠実なラブレター”のようなものです。

IV つくる前に、知っておきたい大切なポイント

地域の教科書をつくるときは、最初に、こんな「気持ちの持ち方」を地域みんなで共有しておくとおスムーズに進みます。

○ みんなで話しながら決めていくことを大切にする

役員さんだけで作るのではなく、ワークショップや意見交換会などで、いろいろな世代・立場の声を聞きながらつくっていきましょう。地域の認識をそろえる大事な時間になります。

○主に読む人は“これから来る人”と“来たばかりの人”

この教科書は、

- ・その地域への移住を考えている人
- ・移住して間もない人

が「安心して暮らし始められるように」つくるものです。読む人を思い浮かべながら書くと、より伝わりやすくなります。また、地域に暮らす人が地域のルールを考えたり説明したりする時にも使うことができます。

○どちらか片方の視点にならないようにする

地元の人の感じ方と、移住者の感じ方は時に違います。だからこそ、双方の視点をバランスよく取り入れることが大切です。

○理想ではなく“今の地域の姿”を書く

「こうあるべき」という理想のルールではなく、いま実際に行われている習慣・しきたり・毎日のリアルをそのまま書くことで、移住者も安心できます。

○ふだんの“地域の空気”も伝えていく

制度やルールだけでなく、あいさつなどちょっとしたやり取り、行事の雰囲気、暗黙の作法など、言葉にしづらいけれど大切な“暮らしの作法”もできるだけ見える形にします。こうした情報は移住者にとって特にありがたい部分です。

V このひな形にはこんな思いが込められています

このひな形は、「移住したときに、最初に知っておくと安心できることって何だろう？」という視点をもとに、プロジェクトメンバーで出し合ったアイデアから作りました。ひな形に記載した項目以外にもたくさんのアイデアが出ましたので、この手引きの最後に「参考」としてまとめています。

地域に合った項目を取捨選択して、地域に合った教科書を作ってみてください！

VI つくり方のステップ — みんなで進める道のり

地域の教科書づくりは、単なる作業ではなく、地域みんなの“気持ちをそろえる時間”です。

○移住者・地元の方、それぞれが感じている困りごと（モヤッと）を自由に出します。

○どう伝えると安心できるかを考える必要な情報や説明の仕方を話し合います。

○ルールややり方も話題にする「今のやり方はどう？」と見直すきっかけにもなります。

VII つくりやすく、続けやすくするためのコツ

○つくりやすさ・続けやすさを大切に

地域のみなさんが無理なく関われるように、特別なソフトがなくても簡単に編集したり更新したりできる形にしておくと良いかもしれません。地図も手書きやグーグルマップなど使いやすいもので作ればOK！ 今回のひな型は、どの地域でも扱いやすいようにパワーポイントで作っています。

○手書きで書き込めるスペースをつくる

その年によって変わる役員さんの名前や連絡先などは、手書きでサッと書き足せる場所を作っておくと便利です。パソコンが得意でない方でも更新しやすく、自然と「毎年少しずつ手を入れていく習慣」ができていきます。

○みんなで気軽に書き足せる、ゆるい構成にしておく

項目を細かく固定しすぎず、気づいたときに「これも入れておくといいかも」と気軽に付け足せるぐらいのつくりにすると、続けやすくなります。教科書が“地域みんなのノート”のように育っていくイメージです。

○“少し直すだけで今年の地域になる”工夫を

地域の暮らしは年によって変わるので、大がかりに作り替えるのではなく、少し書き換えるだけで“今年の地域”になるデザインにしておく負担が軽くなります。「去年はこうだったけど、今年はちょっと違うよね」といった変化を気楽に反映できます。

○無理のない形で続けていけるように

細かいルールを作らず、編集と更新を“誰でもできるちょっとした作業”にしておくことで、地域のどなたでも関われる教科書になります。“つくる”より“育てる”ような気持ちで、毎年手を入れていくのがちょうどいいかもしれません。

VIII

できあがったらこう使えます — 教科書の活かし方

地域の教科書ができあがったら、それをどう活かしていくかが、地域づくりの大切なポイントになってきます。いろいろな場面で役に立ってくれるツールになります。

○移住を考えている方に

相談があったときにお渡しすると、地域の雰囲気や暮らし方をつかみやすくなります。

○新しく移住してきた方へ

引っ越してすぐの案内資料として、最初に渡しておく、地域に溶け込む助けになります。

○地域のHPに掲載

自治会や地区のホームページで公開しておく、事前に地域のイメージを持ってもらいやすくなります。PDFのダウンロードも便利です。

○地域での見直しに

総会などで、年に一度軽く見直すと、その年のルールや暮らしに合った内容に更新できます。無理のない形で、地域らしく使ってみてください。

こんな内容を読せてもいいかも？

地域の教科書にどんな内容を読せるかは、それぞれの地域の暮らし方や大切にしていることによつて、少しずつ違つてきます。ここでは、プロジェクトチームの会議で出された「こんなことも入れておくと役に立つかもしれないね」というアイデアを、参考としてまとめています。すべてを入れる必要はありませんし、そのまま使わなくても大丈夫です。地域の実情や“うちならでは”の雰囲気に合わせて、取り入れたいものを選んだり、アレンジしたりしながら自由に構成を考えるとよいと思います。「この情報があると移住してきた人が安心するかな？」「これって地域の特徴として知っておいてもらおうといいよね」といった視点で、気楽に使つてみてください。

1 ご近所との距離感をどう伝える？

地域ごとに、挨拶の仕方やご近所との関わり方には、少しずつ違いがあります。そのため、移住してきた方にとっては、「どのくらいの距離感で接したらいいのかな？」と迷いやすい場面があるようです。気をつかひすぎて不安になったり、反対に“ちょっと近すぎる”と感じることがあったりと、お互いに戸惑ひが生まれやすいテーマでもあります。こうした違いを前もつて共有しておくと、安心して関係づくりができるかもしれません。

1-1. ご近所付き合いの温度感をレベル設定して表現

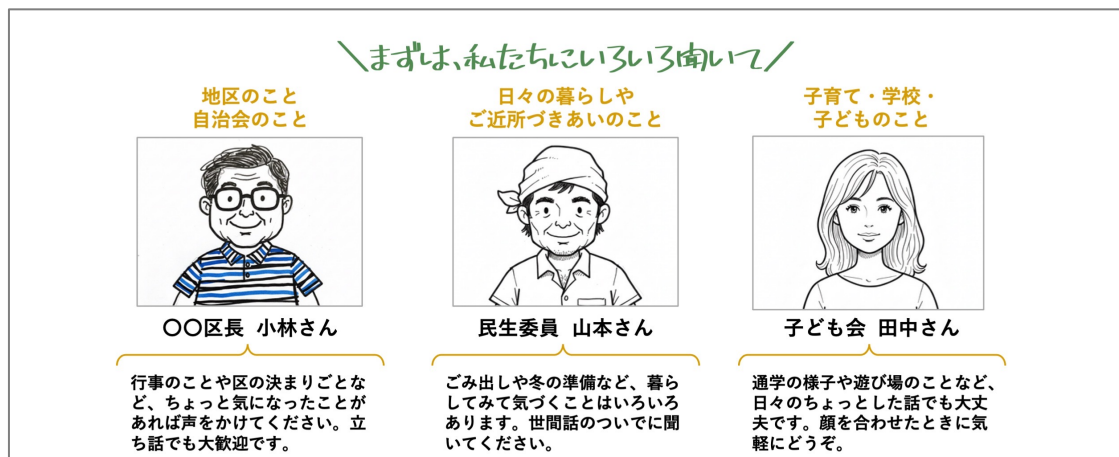
ご近所さんとの“ちょうどいい距離感”を、いくつかの目安として紹介しておくとう分かりやすいかもしれません。

1-2. 日頃からお土産や野菜を送り合う等のご近所付き合いの習慣を紹介

季節の野菜をおすそ分けしたり、旅行のお土産を渡したりといった、地域にあるさりげない交流の習慣を紹介しておくとう、最初のイメージがつきやすくなります。

1-3. まず最初に会った方がいい人（支所、区長などのキーパーソン紹介）

地域で頼りになる方（支所・区長・民生委員など）を、最初に会つておくとう安心できる“キーパーソン”として紹介しておくとう良いかもしれません。



リアルな住民の“顔”を読せることは安心につながりますが、一方で個人が特定されことへの配慮も必要です。顔写真を載せる or 似顔絵等イラストにする、または、顔は載せず手渡しの際に連絡先も含めて手書きするなど、冊子の“配布の仕方”によつて公開内容を検討しましょう。個人ではなく、団体・コミュニティでもOKです。

1-4. 地元の人たちの意識改革も必要であることを記載

移住者の方と地域の方が、お互いに“ちょうどよい関わり方”を考えられるよう、地域側の視点もそっと添えておくと、双方にとって分かりやすい教科書になります。

1-5. 地域の人たちを紹介する村人図鑑的なものを作る

地域に暮らす方の紹介ページ（小さな“人図鑑”のようなもの）をつくると、顔が見えて安心しやすく、関わりのきっかけにもなります。

2 自治会や地域のしくみをわかりやすく

地域によって、「自治会」の範囲や役割、会費の使い道などが少しずつ違うため、初めて暮らす方には、事前に分かりにくい部分があるようです。また、当番や役員のことも、頻度や内容、どのように決まるかといった流れが、住んでみないと見えにくいケースがあるため、「こういう仕組みなんだ」と驚く方もいらっしゃいます。こうした点を前もって共有しておくと、移住後の生活がぐっとイメージしやすくなり、安心して地域に入っていけるきっかけになると思います。また、活動内容や参加のメリットを分かりやすくまとめたうえで、「加入は任意です」という一言を添えると、気持ちが楽になります。

地区のいろいろな組織

〇〇地区では、自治会をはじめとする複数の組織が役割を分担し、暮らしを支えています。防災、福祉、子どもの育成、祭りの継承など、どれも誰かの関わりによって成り立っています。

自治区（〇〇区）

〇〇区（72世帯）は、草刈り年3回、せぎざらい年2回、夏祭りや防災訓練を運営しています。地区は6つの「組」に分かれ、清掃当番や行事準備を分担します。役員は各組の持ち回りで、会計→副区長→区長と3年間続けて務めるのが慣例です。

消防団（〇〇分団）

〇〇分団は12名で構成され、月1回の訓練と年数回の夜間出動があります。団員は地区内から声かけで選ばれ、原則5年程度在籍します。負担はありますが、防災の要として地域から信頼される役割です。

日赤奉仕団（〇〇支部）

炊き出し訓練や運動会の救護など、行事の裏方を担います。活動は月1回程度ですが、祭り前は準備が続くことも。団員は有志参加で、役員は2年ごとの話し合いで決めています。

子ども会（〇〇キッズ会）

現在18名が所属し、夏祭りやどんど焼き、ラジオ体操を運営します。役員は保護者の輪番制で、子どもが在籍中に一度は担当します。行事前は準備や打ち合わせもあり、親の参加が前提になります。

氏子（〇〇神社保存会）

8月の例大祭と年数回の境内清掃を担います。総代は各組から推薦され2年間務めます。祭り前は準備や寄付集めなどの動きもあり、地域文化を支える役割として一定の関わりが求められます。

自治会だけでなく、子ども会、シニア会など住民が関われるコミュニティなど、相談相手・仲間をつくれる組織を紹介しましょう

2-1. 自治にかかるお金と、その使途

地域で集めるお金の種類や金額のほか、「どんなことに使われているか」を簡単にまとめておくと、地域の支え合いの仕組みが理解しやすくなります。

Q. 区の費用について

市の住民税とは別に、行事や施設運営等に使われる「地域の運営費」として、住民の皆様から区費を集め、運用しています。また、神社の維持管理や行事のために、住民（氏子）が定額で出し合う「氏子会費」もあります。

〇〇区の区費：年間9,000円
各組の組費：年間9,000円
氏子会費：年間5,000円

※それぞれ、3回に分けて班長が各家庭に集金に伺います
※氏子＝その土地の氏神様（守り神）を支える管轄地区住民の互助会みたいなものです

<主な使いみち>

- ・集会所の管理費
- ・地区寄りあいや会議の運営費
- ・草刈りやせぎざらい等清掃活動の運営
- ・共有備品の購入
- ・お祭りや運動会などの行事運営や備品購入
- ・共有スペースや施設の修繕
- ・役員手当

年度の初めの予算の策定。中間報告。年度末には決算報告等、皆さんから集めたお金が適切に運用されているか、確認する会議も行われます。

2-2. この地域や自治会の魅力、セールスポイント

自治会のよいところや、地域で大切にしていることを紹介しておくで、「参加する意味」がイメージしやすくなります。

2-3. 自分たちでどうやって自治をするか（インフラの維持に必要な費用・作業の説明）

道路や水路の整備、雪かきなど、「地域を自分たちで守る」ために行っている作業や費用を説明しておくで、参加の背景が伝わりやすくなります。

2-4. 妥当性をお互いにチェック（課題として紹介）

「このやり方でいいよね？」と地域で話し合えるよう、課題として共有しておくのも良いかもしれません。無理のない仕組みづくりにつながります。

2-5. 地区の当番等の一覧を事前に周知する

当番の種類や時期の目安を一覧にしておくで、暮らし始める前から見通しが立てやすくなります。

2-6. 役員年間スケジュール

役員さんの年間スケジュールをまとめたページがあると、どんな流れで動いているかが分かりやすくなります。

2-7. 役員の役割や選び方

役員の役割や、どんなふうに使われているかを簡潔に説明しておくで、「地域の仕組み」が見えやすくなります。

3 行事や共同作業の参加しやすさをサポート

地域の行事や共同作業は、昔から「みんなで行うもの」という雰囲気があるため、初めて参加する方には、どこまで参加すればいいのかわかりにくい場合があるようです。参加が必須なのか、内容はどんなことをするのか、もし参加できないときはどうしたらいいのか——。そういった大切なポイントが事前に伝わっていないで、移住してきた方が戸惑ってしまうことがあります。こうした情報をあらかじめ共有しておくで、行事にも参加しやすくなり、地域とのつながりも自然に深まると思います。

3-1. 作業の種類やスケジュール、持ち物・服装・手順

どんな作業をするのか、年間のおおまかな流れや、持ち物・服装の目安を軽くまとめておくで、初めの方でも心の準備がしやすくなります。

草刈りや清掃活動などは、持ち物や所要時間・服装などの情報をあらかじめお知らせしておけば、負担感は軽くなるかもしれません。一方、「出られないとき」はどうなるのか、も説明しておきたいですね。

ちょっと教えて！

Q. みんなでやる季節の作業



6月から9月までは月1回、朝8時から1時間ほど地区の草刈りを行います。各世帯から1名以上の参加をお願いしており、組ごとに指定された土手や公園、神社周辺を担当します。ビーバーやカマ、熊手を持参しますが、ない場合は草集めを担当します。やむを得ず参加できない場合は、出不足金の支払いをお願いしています。

3-2. 共同作業に参加しないとうなるか

参加できないときの連絡の仕方や、出不足金のことなど、「困ったときはどうすればいいか」、説明を添えておくで安心につながります。

3-3. 年間行事一覧と、参加の目安を示すアイコン表示

行事の年間カレンダーに、「必ず」「できれば」「見学OK」などの参加の目安をアイコンで示しておくと、予定がぐっと立てやすくなります。

年間行事		● 必ず参加して	① できるだけ参加して	○ よかったら参加して
住民参加の行事				
4月	● 区費集金			
5月	① せぎさらい			
6月	① 草刈り			
7月	① 草刈り			
8月	○ ヨイショコ祭り、 ① 草刈り、 ○ 二十三夜祭り ● 区費集金、 ① 防災訓練、 ① 炊き出し訓練			
9月				
10月	○ 運動会			
11月	① せぎさらい			
12月	● 区費集金			
1月	○ 2年参り、 ① どんど焼き			
2月				
3月				

※各行事の詳細は、回覧板や、班長が各世帯に配布するチラシなどで確認できます。

「せぎさらい（堰さらい）」とは？
農業用水路（堰）に溜まった土砂や落ち葉、枯れ枝などを除去し、水の通りを良くする掃除作業のことです。

「二十三夜祭り」とは？
〇〇地区の小さなお祭りですが、小さくても、近所の住民が協力して準備する（むしろ準備が）楽しいお祭りです。

防災訓練
過去の災害を教訓に、実際に一時避難先まで歩いて確認する機会です。いざという時のために、できるだけ参加をおすすめします。

「どんど焼き」とは？
1月15日頃の小正月に、正月飾りなどを焚き上げ、無病息災と五穀豊穡を願います。午前中に区の役員や消防団員たちが、「三九郎（藁や正月飾りで積み上げるやぐら）を組んで準備します。

子どもだけの参加？ 大人向けのイベント？ など行事名だけでわかりづらいイベントなどはイメージ写真を掲載するのもおすすめです。
カレンダーの右の余白は、各行事を紹介するスペースとして自由に活用してください。

4 暮らしに必要な交通・インフラのこと

地域の交通サービスや生活インフラのことは、住んでいる方にとっては当たり前でも、初めて暮らす方には分かりにくい場面があるようです。「ここまではデマンド交通が使える」「この道は地元ではこう呼ぶ」など、地元ならではの言い方や認識の違いがそのまま共有されると、移住してきた方が利用方法を誤解したり、行事や集合場所で戸惑ったりすることがあります。こうした生活に関わる基本情報をあらかじめ整理しておく、新しく来る方も安心して日常の動きをつかんでいけると思います。

4-1. デマンド交通等のサービスの説明、利用方法

デマンド交通やバスなどの使い方（申し込み方・料金・連絡先など）を、図と一緒にまとめておく、と便利です。

4-2. サービスを受けられるエリアや路線がわかるマップの掲載

どこまで利用できるのかを示した地図があると、移動の見通しが立てやすくなります。

4-3. 地域の特徴的な気候

雪の量や風の強さなど、その地域ならではの気候の特徴を一言添えておくと、季節ごとの備えがしやすくなります。

4-4. 暮らしの必須道具（先輩移住者の「買って良かったもの」リストなど）

よく使う道具、あると便利なものをリスト化し、先輩移住者の“買って良かった”コメントを添えると、とても参考になります。

よく使う道具、あると便利なもの等

ビーバー（草刈り機）

6月～9月は大活躍！
カマでちまちま刈ってたら日が暮れます

雪かきスコップ

自宅前の通路はうちの責任。柄の曲がってるやつがおすすめ。

軍手たくさん

普通の軍手とゴム軍手両方必須。とにかく頻繁に使います。

長靴

長靴は雨の日だけのモノじゃありません。

てみ（大型のちりとり）

田舎の庭仕事において、普通のちりとりは無力です。

ヘッドライト

夜は暗いです！行事の準備や片付けにも両手はあいた方がいい。

「冬の必需品」や「方言集」など、
地域独特の気候や周辺環境にあわせたコンテンツに、自由に編集してください。

4－5. 「地区の暮らしマップ」

神社や集会場の場所、地域のおすすめスポットなど、生活における覚えておいた方が良いポイントをマップで示しておく、役立ちます。

地区の暮らしマップ



- ①<〇〇川>冬はシラサギ、夏は鴨や鵜など鳥が集まる川で、川沿いの土手は良いお散歩コースです。でも夏はすぐに雑草が茂るので、住民が分担して草刈りをしています。
- ②<〇〇ー〇〇線>結構狭い道ですが、車の往来が多いので、注意が必要。一方が停止して通り過ぎるのを待つことも多いことから「譲り合いロード」と呼ぶ人も。
- ③<〇〇神社>小さい神社と公園。毎年8月23日に住民によるお祭りを開催しています
- ④このあたりの農業用水路には、夏、蜚が出現。住民が季節ごとに「せぎさらい」できれいにしているたまもの
- ⑤<〇〇集会所>高台に、〇〇神社とならんで集会所があります。比較的大きな施設で、ここは一時避難所にもなっています
- ⑥<△△亭>派手な看板でおなじみの中華レストランです。お手頃でボリューム満点。地域住民の飲み会にもよく使われます。
- ⑦国道沿いに、トラックが一時停車できるスペースがあるのですが、ちょっとした見晴台のような感じで、ここから見渡す景色は素晴らしいですよ

地域の様々な情報を載せられるマップは、是非とも載せたいコンテンツです。
ただし、限られたスペースでマップ上に情報を書きこむと肝心のマップが見にくくなってしまうので、
上記のように番号を置いて、名称や解説はマップ下に挿入する見せ方がおすすめです。

4－6. 用語集・方言集（伝統文化の継承も兼ねて）

地元ならではの言い方や、行事でよく出てくる言葉を“小さな用語集”としてまとめておくと、地域の理解に役立ちます。

4－7. 通り名や地元特有の呼び方を記載したマップ

地元で呼ばれている通り名をマップに載せておくと、行事の集合場所で迷いにくくなります。

4-8. 地域のお散歩マップ（写真付き）

写真つきのお散歩マップがあると、地域を歩きながら地名や道の雰囲気把握しやすくなります。

<マップはどこから入手するの？>

今回ご提供する「ひな形」はPowerPointを使っていますので、マップデータは画像データ(JPEG/PNG)として入手することをおすすめします。

- ① 役所から該当エリアの地図データを提供してもらう
- ② 国土地理院ダウンロードサービスを使う
(<https://service.gsi.go.jp/kiban/app/map/?search=base#5/34.999999999999986/135>)
- ③ Google MAPでスクリーンショット→画像保存する

5 通園・通学の流れをイメージしやすく

家族で暮らすうえで大切な「通園や通学の動き方」は、地域ごとに少しずつ違います。そのため、初めて来る方には生活の流れがつかみにくく、不安になりやすいところでもあります。そうした部分を少しでも言葉にしておくと、安心して暮らしのイメージを持ってもらえると思います。

5-1. 保育園や学校にどうやって通っているのか（インタビュー等）

保育園や学校への通い方を、先輩家庭の声や簡単なインタビューで紹介しておくと、暮らしがイメージしやすくなります。

6 ごみ出しや共同設備のルールをやさしく整理

ごみ出しや共同設備の使い方は、地域ごとに少し違うため、初めての方には分かりづらいことがあります。基本的な流れをまとめておくと、安心して利用しやすくなります。

6-1. 自治会加入の有無による当番・管理費の違い

区に入っているかどうかで、当番や管理費の扱いが変わる場合があります。整理しておくとお親切です。

6-2. ごみステーションの管理について

ごみステーションは多くの地域で自治会が管理しています。未加入でも使えることが多い一方、当番や管理費は自治会ごとに違うことを軽く添えておくと行き違いが減ります。

地域のゴミ出し場所について

ゴミステーション当番があります。

- ① 燃えるゴミ・プラ・古紙類
- ② 不燃ゴミ・ペット・缶ビン

組ごとに共同でひとつのステーションを使用します。鍵の開け閉め、清掃は、1週間ごとに各世帯が順番に担当します。（組ごとに異なりますが、だいたい3か月～半年に1回程度、当番がまわってきます）

① 燃えるゴミ・プラ・古紙類

- ・当番の順番は、組一班で順番が決まっています。
- ・日曜の夕方までに、次の当番のお宅に、鍵が渡されますので、翌月曜の朝から当番がスタートします。
- ・朝、7時までにステーションの鍵をあけます。
- ・ゴミ回収車が収集する時間が8時～9時の間です。その後鍵を閉めに行き、その際にゴミなどが落ちていたら備え付きの放棄と塵取りで清掃をします。

② 不燃ゴミ・ペット・缶ビン

- ・月に2回の上記ゴミは、ゴミステーションではなく、公会堂前の駐車場に収集場所を設置します。
- ・指定の収集ネットを用意し、住民が指定日の7時～8時に持ち込む間、会場で待機し、時間が来たらすべての収集ネットを閉めて整理します。（その後回収車が引き取りに来ます）



ゴミの分別や曜日などは、役所が発行しているカレンダーなどを参照していただき、ここでは、ゴミステーション管理の当番や、通常と異なる回収場所である不燃ゴミなどの場所についてご案内することをおすすめします。

特に、ゴミステーションは地区によって設備形状が異なることも多いため、写真があると分かりやすいです。

7 農家さんの営みなどの紹介(季節を通じた特徴など)

農作業にともなう 匂い・煙・薬剤・音・虫などは、季節ごとに特徴があり、知らないと「こんなことがあるんだ」と驚きやすい部分です。あらかじめ伝えておくと、安心して季節の変化を受け止めやすくなります。

7-1. 農家さんの営み（季節ごと）についての案内

田植えや草刈り、消毒作業、野焼き、収穫など、季節ごとの営みと、それに伴う匂い・煙・薬剤・虫などのことを、紹介しておくの良いかもしれません。

私のアクション！ 未来のNAGANO創造県民会議
地域の教科書作成促進プロジェクトチーム
(事務局 長野県信州暮らし推進センター)

