一. 移住経緯

もともと神奈川県に住んでいた私たちは、『おためしナガノ』という長野県の移住制度を活用して諏訪市の体験住宅に住む機会をいただきました。体験移住の期間は半年ですが、2021年10月に開始してから、すぐ移住を決めました。そして、2ヶ月後に諏訪市に住民票を移しました。

長野県の移住制度ですので対象エリアは長野県全域でしたが、首都圏と名古屋圏の中間に位置し、どちらにも行きやすい場所であることや趣味のスキーに行きやすいことを考慮し諏訪市で"おためし"をさせていただこうと決めました。また、私たちがスキー以外で初めて長野県を訪れたのが諏訪湖だったことも諏訪市を選んだ理由の1つです。この時は、レンタル自転車で一周し、諏訪湖を堪能した後は湖畔公園と上諏訪駅の足湯で疲れを癒しました。冬はスキー、夏はキャンプと一年を通して魅力的な地域であることを感じていました。

（霧ヶ峰高原）

二. 体験住宅

移住に際して、私たち夫婦は会社を辞め、ふたりで起業する決断をしました。元々、起業し、移住する計画はあったのですが、諏訪市の体験住宅で初期費用をかけずに“おためし”ができるという事が背中を押してくれました。

諏訪市での移住体験にあたり、大和区にある体験住宅に住まわせていただくことになりました。駅から比較的近く、旧甲州街道沿いにあり、歴史ある地域ですので非常に魅力的な地域だと思いました。体験住宅は 5K で 2 階建ての一軒家です。利用可能なのは 1 階のみでしたが、空き家バンクに登録されていた物件と思えないぐらいキレイなシステムキッチンがあって、とても気に入りました。ただ、築年数が古いということもあって、部屋の中が寒かったです。10 月 1 日には暖房をつけ、10 月中旬にはこたつを出しました。さらに、11 月になると、電気毛布と電気ヒーターを使っていました。電気器具を使うので、料理を作るときにブレーカーがしょっちゅう落ちていました。11 月にはトイレが凍ってしまう日もありました。一方で、書斎（元々はダイニングルーム）から庭に遊びに来て日向ぼっこをする猫たちを眺めたり、窓越しに花火を観たりと充実した生活を送ることができました。

三. 体験期間中の所感

新しい地域に移住する際、移住先においてどうやって知人・友人の輪を作っていくかが課題となるかと思います。私たちがこれまで住んでいた地域において、全くこれを形成してきませんでした。それは人口密集エリアにおいて地域の連携が希薄であることや賃貸マンションにおいて両隣との交流も特別必要ないという理由もありますが、夫婦ともに会社に勤めていたために”繋がり”をあえて地域に求める必要が無かったということが大きかったと思います。今となっては、会社

での”繋がり”は様々な情報を提供してくれていたように思います。どこのスーパーは安い、どこで事故が起きた、どこの小学校でクラスターが発生した等々、ネット情報とは違った生の情報が多く入って来ていましたので、それを基に行動することも多々ありました。また、万が一のときには同僚の誰かが助けてくれる（何でもやってくれると思わないですが、最低限のことは何かしらしてくれるだろう）という期待とともに安心感がありました。しかし、私たちは会社を辞め、二人で起業し、さらに見知らぬ新天地への移住を決断しました。今までのように会社の同僚からの情報はなく、起業したばかりで会社としての取引先も殆ど無い状態ですので、これまで無視してきた地域との繋がりが生きていくために必要になってくると感じていました。

体験住宅に住まわせていただくにあたって、諏訪市の担当の方には地域の皆さんに我々が住むことを周知していただきました。通常の賃貸物件であれば、いつのまにか知らない人が住み始めて、いつのまにか居なくなった、という事になるかと思いますが、入居の時点で地域の方に我々が認知されていたのは有り難いことでした。住民の方々の繋がりが強い地域だなと肌で実感しました。

四. はだかの付き合い

長野県は正真正銘の温泉地です。一般社団法人日本温泉協会の平成 29 年 3 月末時点の調査「都道府県別 温泉ベスト 10」によると、9 項目別ランキングで長野県はいずれもランクインし、特に温泉地数と宿泊施設数が共に全国 2 位、宿泊定員数と年間延宿泊利用者数が全国 3 位です。かつては地面を掘れば温泉が沸いたとの逸話さえ残されています。諏訪市では、温泉を自宅に引いている家もあり、湖畔には多くの老舗温泉旅館があり、一般公開の公衆浴場も多数存在しています。それ以外に、実は地元住民専用の共同浴場もたくさんあります。我々が移住体験した住宅所在地区（その後正式移住）には元々7 箇所の共同浴場がありましたが、その後 2 箇所閉鎖され、2021 年 12 月末に 4 箇所にまで減って

います。そのうち 3 箇所は家から徒歩 10 分以内です。共同浴場は市営ではなく、各自治区運営で公開されている情報が少ないです。もちろん Google Map にも載っていません。

体験住宅のお風呂が寒かったため共同浴場の使用ができないかと市役所の担当の方に相談したところ、地域の方々に掛け合っていただき、特別に利用許可をいただきました。300 円/回の回数券もありますが、体験開始した翌月の 11 月から月額 2800 円/1 人プランに切り替えて、毎日温かい温泉に入ることが出来るようになり、大変助かりました。

ただ、共同浴場を使用するということは毎日温泉に入れるという事にとどまらず、地域のコミュニティに参加する大きなキッカケになりました。まず最初に温泉を利用するにあたって、大和区の総代と面談することになりました。地域の代表である総代と面識を持つことが出来たことは意義があったと思いますし、御柱祭について詳しく調べてみるきっかけにもなりました。そして、温泉を利用し始めるとリンゴをいただいたり、仕事関連の情報を紹介していただいたり、体験住宅の後に住む先を探しているときは住宅情報を提供していただいたり、と何かと気にかけていただき大変嬉しかったです。大和区の共同浴場で同年代以下の人に会うことはほぼ皆無であり、時代に逆行しているのかもしれません。しかし、地域との繋がりが全く無かった私たちにとって“はだかの付き合い”が地域に溶け込む近道になったような気がします。

最終的に大和区の賃貸アパートを契約し、移住することになりましたが、温泉と花火が決め手となりました。現在のアパートに引っ越したあともはだかの付き合いは継続中で、コロナの感染状況などテレビやネットよりも早い情報をいただけたりします。今年（2022 年）は御柱祭の年であり、お風呂に入りながら『ぜひ一緒に引きましょう』と声を掛けていただいたときは大変嬉しかったです。今年の春が待ち遠しい限りです。

五. 朋有り、遠方より来たる

移住する前より諏訪エリアは首都圏から気軽に行ける観光地だと思っていましたが、実際に生活してみてその考えは間違いないと感じています。諏訪市に移住してから自分たちで探検もしましたし、既に 2 人の友人が遊びに来てくれ、これから遊びに来たいと言っている友人も何人もいます。友人を招待する上で、上諏訪駅から徒歩で行ける範囲に 5 蔵や間欠泉センター、足湯、初島、石彫公園、遊覧船といった観光スポット、お土産屋さんも併設しているくらすわが集まっていることが大きなメリットだと思っています。さらに、諏訪大社下社秋宮であれば湖畔を散歩しながら 1.5 時間ほどで参拝できるので 1～2 日あれば諏訪を十分に満喫した気分になれます。観光プランの例として友人二人が来た時の旅程を書きました。

【プラン 1(車+徒歩) 1 泊 2 日】

そば・割烹 八洲蕎麦 ⇒ 湖畔散歩 ⇒ くらすわ ⇒ 焼とり酒房 鳥せん ⇒ 鷺乃湯温泉 ⇒ 諏訪大社下社秋宮、春宮 ⇒ テンホウ（ラーメン屋） ⇒ スタバ ⇒ いちやまマート（スーパー） ⇒ 帰路

【プラン 2(徒歩のみ) 特急あずさで日帰り】

上諏訪駅（10 時） ⇒ 酒蔵めぐり ⇒ 湖畔散歩 ⇒ 足湯（諏訪湖畔） ⇒ くらすわ ⇒ 焼肉南大門（義経鍋） ⇒ 諏訪大社下社秋宮 ⇒ 旦過の湯（日帰り温泉） ⇒ ちいとこ商店（駄菓子とビールとコーヒーのお店） ⇒ 夕食 ⇒ 上諏訪駅（19 時）

色々とおすすめしたい所はありますが、私たちのお気に入りは酒蔵とくらすわ、足湯です。長野県は美味しい米とキレイな水で有名な日本酒産地です。県内では金賞銘柄が 17 個で全

国第 1 位（2021 年）、酒蔵が約 80 か所で全国第 2 位を誇ります。諏訪市には 400 メートルに 5 つの酒蔵があります。元々、日本酒が好きで 5 つの蔵の色々なお酒が飲めるのでとても楽しいところだと思いました。日本酒はどれも美味しくお勧めしたいのですが、日本酒について詳しく説明するのは専門の方に譲るとして、日本酒が苦手な方にもおすすめ出来るのは、舞姫の『PRINCESS TIME SWEET&SOUR』と麗人の地ビールです。PRINCESS TIME SWEET&SOUR は日本酒のシャンパンのようで、アルコール度数も低く強いお酒が苦手な人でも飲みやすいお酒ですし、地ビールは大手の画一的なビールと違った濃い味を楽しむことができます。ビール好きの友人にプレゼントしたところ大変喜んでもらえました。いくつか種類があるので飲み比べをするのも楽しいです。

くらすわは友人と行くだけでなく、散歩のついでに立ち寄ることもあります。おしゃれな店内で様々な商品に惹かれて、どんどんカゴに入れてしまいますし、お酒コーナーでは日本酒以外に、養命酒にこんなに種類がいっぱいあったことに驚きました。友人と行った際には、ハーブのお酒 3 種セットと甘酒「黒松仙醸どぶともも」を購入し、美味しく頂きました。

諏訪湖畔にある足湯は体験住宅に入居した 10 月は週に 1 回以上利用させて貰いました。一番のお気に入りは花火を眺めながらの足湯です。移住体験が始まった 10 月は毎週末花火が上がっていましたので、体験住宅から 5 分ほど歩いて湖畔に通い、足湯と花火という贅沢な組合せを楽しんでいました。友人が来た際は、さらに寒い時期でしたので、散歩で冷えた体を少し温めてもらいました。

諏訪湖周辺は徒歩や自転車でコンパクトに旅行できるエリアですが、一歩足を延ばせば、雄大な自然を満喫できる霧ヶ峰に車で 30 分で行ける立地が魅力的です。夏は散策とキャンプ、ドライブに最適ですし、冬には気軽にスキーに行けます。

諏訪は私たちが今まで住んできた土地の中で最も知人・友人を呼んで楽しんで貰いやすい地域だと思いますので、新型コロナの感染が落ち着いたらどんどん友人を招待して諏訪のファンを増やして行きたいです。

（ウォーキングやジョギング・サイクリングロードが整備されている諏訪湖畔）

（トレッキングなどで雄大な自然が満喫できる霧ヶ峰高原）

六. 移住に関するあれこれ

冬事情

冬は寒いです。

振り返ってみると、私たちの冬に対する心境が最初の「大丈夫っしょ」から、途中で「すごく不安」、今は「備えあれば憂いなし」というふうに三段階に分かれています。諏訪市での体験移住が決まってから、人と話すたびに「冬は寒いぞ」とみんなに言われました。東北在住経験者とスキーヤーである私たちだから、寒いと言ってもたかが知れていると安易に考えていました。しかし、体験住宅は 10 月の入居初日から暖房を付けたほど冷えていました。その後の家探しでも冬の防寒対策の必要性が分かり、正直冬本場を迎えるのがとても不安でした。そして、暖かいと期待していたアパートも普通に寒かったです。室内は日向側の部屋は昼間が暖かいですが、日陰側の部屋は引越してから毎朝窓の結露が凍ってしまいます。12 月下旬に正式に引越した当日にベランダに置いた植物に「異変」が起きました。それまで神奈川県の家で元気だった多肉植物の葉っぱが凍ってしまいました！レモンの木も翌日に凍死しました。一方でセロリ（さすが生産量日本一県！）とローズマリーがより元気になったような気がします。共同浴場から帰宅途中に数回髪の毛が凍ってしまったことがありますが、部屋に入った瞬間溶けます。しかし、現在 2 月に入りましたが、意外に寒さに慣れました。それは温泉と灯油ヒーター、そして電気毛布とニトリの N ウォームシリーズのおかげだと思います。ちゃんと対策を取れば、もう大丈夫と自信ができました。

（結露が凍ってしまった窓）

（冬の諏訪湖）

住居

今のアパートは築 30 年近くで 65 平米の 3DK で家賃 5 万円台です。二重窓で駐車場と物置が付いていて、日当たりもよいです。更に部屋から花火を見ることができて、共同浴場にも近く、非常に満足しています。しかし、このアパートに辿り着くまで苦労はしました。問い合わせた不動産屋さんは 10 軒、このうち、見学を案内してもらったのは 4 軒です。実際に見学した物件は十数箇所ありました。あの頃は暇でもあれば物件を検索していました。時間はかかりましたが、家を探していくうちに、自分たちが本当に追い求める条件もだんだんと見えてきました。最終的に納得できる物件が見つかったのは、体験住宅に住みながら物件探しができたことです。体験住宅に住ませていただいたことに感謝します。

（アパートの窓からの景色）

車

車があったほうが便利ですが、必須ではないと感じています。アウトドアが趣味の我が家は神奈川県に住んでいる時からすでに車を持っていました。しかし、普段スーパーへの買い物やコワーキングスペースに行くときはいつも歩いています。地元の方とこの話になると、大概驚かされます。片道 30 分かかりますが、いい運動になります。

買い物

神奈川県に住んでいたときは郊外でしたが、国道沿いだったのもあってショッピングモールが立ち並び、スーパーが 7 軒もあるほど便利でした。体験住宅から最寄りのスーパーまで徒歩 20 分かかりましたが、すぐ慣れました。車だと選択肢がぐっと増えます。よく使うスーパーは次の 5 つです。

① A 店：一番良く使う。最寄りだけの理由ではない。プライベートブランドがいっぱいあり、ハズレがない。長野のおみやげはここで十分。海鮮が非常に豊富。きのこ類の品揃えがすごい。日本で初めて新鮮な百合根と朝鮮人参が買えた。一番感動するのは、売り場にあるレシピのサンプルがいつも本物の料理！非常に分かりやすい。② B 店：二番目に使う。ホームセンターとスーパーが併設していて、灯油も買える。果物が買得。③ C 店：激安スーパー。④ D 店：高級な食材。⑤ E 店：全国で有名な魚屋さん、諏訪店は人気すぎていつも駐車場に入れず、まだ 2 回しか入店できていない。

そして、上記以外は、中国食材や冷凍食品を買い求めるために、松本市と伊那市の F 店に車で行っています。

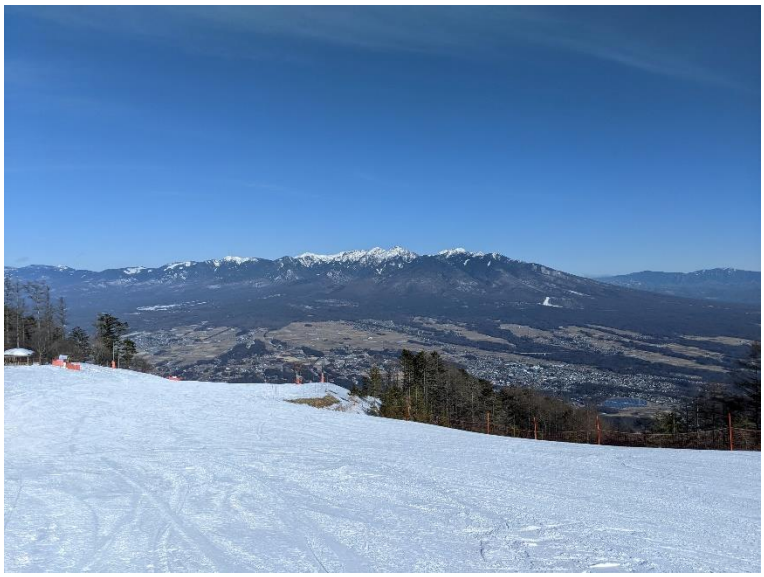
娯楽

キャンプ、スキー、自転車を楽しんでいます。

一番お気に入りのキャンプ場はあの「ゆるキャン」にも登場した霧ヶ峰にある霧ヶ峰キャンプ場です。景色も料金も最高ですが、標高が高いため利用可能期間がとても短いです。2021 年の「実績」は 7 月 3 日から 9 月 26 日までした。しかし、短いからこそ、有り難みも一味違います。

（霧ヶ峰キャンプ場）

スキーに行くことは楽になりました。これまでスキーに行く日は、朝 5 時に起きて高速を使って 2 時間以上かかっていたところ、今は 7 時に家を出て 1 時間かからずに到着してしまいます。そして、家から近いため、時間を気にせずに体力が許す限り滑ることが出来ました。帰宅後は近所の共同浴場で心ゆくまでゆっくりできます。友人とスキーの約束をしていますが、その時はスキーの後に諏訪湖に降りてきて片倉館で温泉を一緒に楽しみたいと思います（コロナの影響で予定を延期したので、今シーズンは難しいかもしれません）。



（近隣のスキー場）

自転車はまだ諏訪湖一周しかできていませんが、暖かくなったら霧ヶ峰まで登ってみたいです。

上記以外に、諏訪に来て新たな楽しみが一つ増えました。それは「裏道冒険」です。我々が活動している大和区と湯の脇区は住宅地です。住宅が密集しており、家々の間を縫うように無数の「裏道」があります。車が通れるところも稀にありますが、その多くは 1 人しか通れないもしくは通行人とぎりぎりすれ違えるほど狭い道です。近道になるときもあれば、遠回りのときもあります。それでもわざと新しい「裏道」を進んで歩いています。何故ならそこにはどこか懐かしい昔ながらの日本が見えるからです。そして、この先を曲がったら、どんな景色になるか全く予想できず、完全に冒険心がくすぐられています。しかし、今まで一回も間違ってどなたかの敷地に不法侵入したことがなかったです。それは諏訪に来てからすぐ気づいた「足跡スタンプ」のおかげです。裏道の出入り口付近に必ず「足跡スタンプ」が塗られてあります。最近になって、地元の方が教えてくれました。このスタンプは元々学童のために描いたそうです。子供に優しい町ですね。

（裏道から見える景色）

（裏道等にある足跡スタンプ）

近所付き合い

コロナの関係もあり、今のところはまだあんまりありません。今現在の社交活動の拠点としては主に 2 箇所あります。駅前のコワーキングスペース Tsunagu と地区の共同浴場です。

Tsunagu は駅前公共施設のすわっチャオに入っています。最初 HP で紹介を見たところ、席が 3 つしかないことに驚きました。実際に行ってみたら、確かにスペース的にお世辞でも広くはありませんが、Tsunagu の専用スペースには席が 3 つのほか、すわっチャオのフリースペースも自由に使えるため、全然不自由なく使っています。そして、Tsunagu の専用席は大きい窓に面しており、外の風景が見えるため、窮屈感が全くありません。何より有り難いのは、いつも親身になってくれる管理人さんが常駐していて、地元の起業仲間もたくさん集まっていることです。仕事関連の紹介や相談はもちろんのこと、家探しのときもいっぱい相談に乗ってくれました。Tsunagu で一番ビックリしたのは、求心力の強さです。諏訪から引越したあとで、会員をその

まま継続したり、会員交流会では、海外在住のため時差の関係で現地が夜中でも参加したりする先輩会員が多数います。名前通り人・仕事・情報が Tsunagu ところです。

共同浴場は前章で述べたように、「はだかの付き合い」ができる、あつ～いところです。ここでは割愛させていただきます。

（Tsunagu のデスクから見える景色）

食

味噌とキノコの種類が多くて嬉しいです。

が、あえて、ここで取り上げたいのは、酒粕です。長野県は全国都道府県別の酒粕生産額ランキング（平成 29 年）で 3 位になるほど生産量が多く、酒蔵だけでなくスーパーにも様々な甘酒と酒粕が置いてあります。中国の故郷では家庭で甘酒を作っており、寒い時期に保存が効くため、いつも旧正月の宴席のシメに出てきていました。そして、滋養が高いのと、乳汁の分泌を促す効果があるとされ、お産の女性の栄養食として親しまれています。日本に来てからも、健康のために時々甘酒を飲んでいましたが、アルコールの香りがないのはまだしも、やはりその甘さが苦手でした。酒粕で甘酒をつくると、お湯が入っている鍋に入れる瞬間、すぐ日本酒の香りが漂ってきますし、何より甘さを自分で調節できます。さらに、枸杞やナツメを入れると、な

んと母の甘酒を再現できました。酒粕は健康に良く、安価に手に入るので遊びに来てくれた中国の友人もお酒と一緒にお土産として持ち帰っていました。

酒粕は甘酒以外に酒粕のアレンジ料理に使えます。我が家のトップ 3 のレシピは豚肉の酒粕漬け、鮭の粕汁、イーストの代わりに酒粕を入れた「酒粕肉まん」です。そして、数種類の酒粕を試して、最後にたどり着いたのが舞姫の酒粕です。香りはもちろんのこと、よくある板粕より溶けやすく、米のつぶつぶ感が程よく残っているところがとても気に入りです。

（酒粕肉まん）

ゴミ捨て

困っていることがありません。諏訪市は 2021 年 4 月から家庭ごみの有料化が始まりました。地区によってルールがそれぞれ異なるようですが、ルールは関東より厳しい印象を受けませんでした。東京でごみ袋が有料の地域に住んだとこがあるため、特に違和感はなかったです。違いは、最初の体験住宅の一軒家は指定のゴミ袋に所在の地区名を書かなければなりませ

ん。一方で、契約したアパートでは、ゴミ袋は透明の袋なら OK で、分別も更に簡略化されました。

最後のイチオシ point

1.水が美味しい。

2.晴天率が高いような気がする。

3.月額 2,800 円/1 人で毎日温泉に入れる。

4.町なのに、星空がきれい。温泉帰りは星空を眺めながら歩いて帰る。

5.花火が見れるのは 8 月 15 日だけではない。夏は花火が毎日見られる。

6.信号機のない横断歩道での車の一時停止率が高い（長野県が数年連続日本一）。

7.隠れ猫町。近所を歩くと、よく猫と出会える。

（諏訪湖から望む富士山）