

住みたい・帰りたい・関わりたい そんな飯山へ

3年前、私は子ども2人を連れ東京都から飯山市に移住してきました。

豊かな自然を前に「ここなら子ども達をたくましく育てられる！沢山の経験をさせてあげよう」そんな風に考えていました。しかし、しばらく暮らしてみても

「子育ての選択肢、思ったより少ないかも…」
「子育て世代の声が届いていないのでは？」と感じ始めました。

そしてママ友や、地域の若者、移住者友達と話す中で聞いた言葉が頭から離れませんでした。

「子ども達も、私たち大人にもワクワク・ドキドキが足りないんだよね…」

「自分の若くてキラキラした時間を、ここで終わらせちゃうのもったいない！って気がしちゃう」

「帰ってきたけど、友達はみんなもういない。話せる人もいなくて…つまらない。だからまた東京に行く。」

どの気持ちも、とても分かります。もどかしい…だからこそ、自分にできることから行動していきたいと思いました。

一度まちを離れても、いつでも「戻って来たい」「戻ってきてよかった」と思えるまちにしたい

飯山市育ちの人も、私のような移住者も、みんなが「ここに住みたい」と思えるまちにしたい

「飯山市、面白くなってきたじゃん！！」と、たくさんの人が関わってくれるまちにしたい

子育て世代の当事者として、そして移住者だからこそ持てる視点を生かし、飯山市のこれからを考え、行動していききたいと思います。

わたなべ みちよ 渡邊 美千代

1981年東京都荒川区生まれ
45歳・2児の母・移住者
リモートワーク・米作り・城北小PTA会長

みなさん、こんにちは渡邊美千代と申します。
私は2023年の春に、東京都から家族3人で飯山市に移住し、現在は外様地区(顔戸)で暮らしています。
特別な学歴や職歴はない、ごく普通の働く母親です。
でも「当事者」として迷いや不安、そして喜びも経験してきました。

働きながらの子育て、ひとり親の奮闘。
移住者として、知り合いが誰もいない土地でゼロから地域に馴染むことの難しさ。
わが子の学校への行き渋りや、通級・特別支援学級への通学に寄り添ったこと。
食物アレルギーを持つ子どもを育てる不安。
沢山の人の力を借りて叶った、自分の田んぼでの無農薬米作り。土に触れる豊かさと食べ物をつくれる喜び。
PTA会長として、たくさんの保護者のみなさんの生の声を聞かせていただいたこと。

これらはすべて、私の大切な財産であり、活動の原点となっています。

あなたのため、あなたの大切な人のため、
大人も子どもも、心から「ここで暮らしてよかった」と思える飯山市へ。一人ひとりの声を大切に、これからの飯山市を考えていきます。

主な職歴：都内IT企業勤務中。民間の子育て支援企業で教室、イベントの企画・運営、母乳外来の受付業務 など

地域活動：2025.26年度 城北小学校PTA会長、学校運営協議会

家族：子ども2人（小6.5の年子）と犬1匹

資格：全国経理学校協会簿記能力検定2級

色彩能力検定2級、普通自動車免許

趣味：漫画を読む、アート鑑賞、梅干しや味噌づくり

ターニングポイント：東日本大震災時のボランティア活動の全て

発行元：渡邊美千代 〒389-2418 飯山市大字寿923-1

渡邊 美千代



**I IYAMA
TOKOWAKA
PROJECT**
いいやま とこわか プロジェクト



＊飯山のこれからを考え、みなさんの声を聞きながら、暮らしの中の気づきを形にしていける活動です。
「とこわか」とは…大切なものを受け継ぎながら、時代に合わせて、新しくあり続けること。

AIの進化、人口減少、変化する世界情勢。私たちは今、大きな変化の時代を生きています。
飯山市もまた、これからを考える大切なターニングポイントにいます。10年後、30年後も、
このまちに子どもたちの笑い声が響いているように。飯山のこれからへ、新しい一歩を。

01：子育て・教育



これからのAI時代でも自分を愛し、
自分らしく考え、行動できる子どもたちへ

- ・公園や全天候型の室内遊び場を整備
- ・全国から選ばれる「教育移住地」を目指し、公教育への投資で魅力ある学校環境を整備
- ・各校のPTAと連携し、学校現場の声を行政へ
- ・通学に関する困りごとの把握・改善
- ・学校給食への有機米・有機野菜の導入
- ・小中高生が集中して学べる自習スペースの拡充、ICT教材も活用した市営塾の開設

02：移住・定住・関係人口の拡大

過密でもなく過疎でもない「^{てきそ}適疎」のまちづくり

- ・子育て世代やペット同伴世帯をターゲットにした短期移住おためし住宅の整備
- ・交流会や便利マップで移住後の孤独や困りごとを減らす
- ・「田んぼオーナー制度」を活用し、企業の自社米サービスや社員研修、福利厚生としての農業体験を支援し、関係人口の創出・拡大を図る
- ・デュアルスクール制度（多地域就学制度）の導入検討
- ・仕事・育児・遠距離介護の両立を支えUターンのかきかけづくりと関係人口の拡大につなげる

03：まちづくり・起業・多様な生き方

チャレンジする大人が増えるまちへ

女性や若者が「ここで暮らしたい」と思える飯山に

- ・魅力的な日常と文化的な刺激が感じられるまちづくりを推進
- ・多様な人が集い、緩やかに交流できる「サードプレイス（自宅でも職場や学校でもない第3の居場所）」の創出
- ・思い出の詰まった旧4校の利活用
- ・テストマーケティングができる「チャレンジショップ」の開設
- ・近隣自治体の人材と交流できる場を作り相互刺激と協働を促す

04：伝統文化・農業・ビジネス

今あるものを深化して、進化へ。

- ・雪国文化・祭り・郷土食・民芸品、そして飯山市や日本の精神資源を次世代へ継承すると共に新たな価値を創造
- ・遊休農地を資産へ、環境再生型農業を推進し、「オーガニックビレッジ宣言」で、付加価値農業へ
- ・6次産業化を支援し、ふるさと納税のさらなる充実を
- ・現地・都市部での合同試食会や商談会を積極的に実施
- ・グリーンシーズンのコンテンツ強化
- ・地域のお店や職人・施工業者の営業情報、サービス内容、連絡先を整理しインターネットで調べられる環境を整える



05：自然環境・インフラ・安心安全

いのちを守る環境、あすを支えるインフラ

- ・子ども世代も安心して暮らせるインフラ整備を推進
- ・水道水源保全条例の内容を現代の課題に合わせて見直す
- ・有機フッ素化合物(PFAS)について継続的な情報公開
- ・林業への支援を強化し、これからの森林づくりと害獣対策を専門家や猟友会のご意見を聞きながら進める
- ・美しい街並みを守るため、景観地区の電線類地中化を推進
- ・災害備蓄品について、女性用・子ども用・アレルギー・誤嚥リスク対応など、すべての人が安心して過ごせる備蓄品のストック状況を徹底検証します



基本方針

子育て中の方、一人親、若者など、さまざまな立場の人が地域の活動に関わりやすい環境をつくるためにも、無理のない範囲で活動していこうと決めました。



1. 仕事と子育てを犠牲にしない

- ・リモートワークで仕事と、自分で米づくりをしています。現在の仕事を続けながら、地域の課題について学び、活動していきます。
- ・子ども達の日常を守るためにも、土日や17時半以降の活動は、緊急性・重要性を踏まえて調整します。



2. できることは、自分の手で

- ・ホームページやSNS、印刷物、動画などの制作・情報発信は、できる限り自分自身で行い、費用を抑えた活動を心がけます。活動にかかる費用も自分の貯金から出します。



3. 暮らしを邪魔しない情報発信を

- ・SNSやウェブサイト、ビラのポスティングなどを中心に、必要な情報をわかりやすくお届けします。お仕事や家事など、皆さんの日常を大切にしながら、無理に時間をいただくことのない情報発信を心がけます。
- ・大きな組織や拠点を持たず、身の丈に合った活動を続けます。私の考えや政策・方針を発信しながら、共感して下さる方々との一人ひとりのつながりを大切にしていきます。

あなたの声を聞かせてください

飯山のこれからについて、みなさんと一緒に考えていきたいと思っています。暮らしの中で感じていることや、まちへのアイデア、政策へのご意見など、ぜひお聞かせください。SNSのDMやメールから、お気軽にお寄せください。

お気軽にご連絡ください

Mail: iiyama.blossom@gmail.com

SNSからのDMやメッセージもおまちしております。



LINK
まとめ

