

伝統文化の継承・観光・新規就農・魅力発信などで活躍中！

長野県 飯山市 地域おこし協力隊・活動紹介



「三方よし」の関係性

地域おこし協力隊は、都市部から地方の過疎地域に移住し、地域の課題解決や活性化につながる活動に取り組む総務省の制度です。

地域×地方公共団体×協力隊にとって「三方よし」となることを目指しています。

地域おこし協力隊

自身の才能・能力を活かした活動で理想とする暮らしや生きがいを発見

地域

よそ者、若者の斬新な視点や、協力隊の熱意や行動により、大きな刺激がもたらされる

地方公共団体

行政ではできない柔軟な地域おこし策や、住民が増えることによる地域の活性化

現在活動中！ 16人の協力隊 (2026年1月時点)



西沢拓朗

にしざわ・たくろう

信越トレイルのハイカーと地域が交わる場づくりを

信越トレイルの環境音CD自費出版がきっかけとなり飯山へ。信越トレイルクラブ事務局業務と並行して、ハイカーと地域の接点となる場「涌井堂」の開設に奮闘中。飯山に関わる人へのインタビュー番組「語っていいやま！」ポッドキャストの隔週更新を続け、12月時点で全46話配信しています。

【着任】2024年1月
【出身地】長野市
【転出元】東京都
【前職】録音家
サウンド・エンジニア

Instagram
@wakuido_satoyama



阿久澤はるか

あくざわ・はるか

市民の健康づくり、一流アスリートの輩出をサポート

柔道整復師の資格を持ち、市民の健康増進と、飯山から一流アスリートを輩出することを目指して活動中。保育園やスポーツクラブでの運動指導や、グループマットピラティスを定期的実施しています。任期後は、運動やケアのできる施設開業を目指しています。

【着任】2024年2月
【出身地】群馬県
【転出元】長野市
【前職】整骨院勤務

メール
iiyamaokoshi.haruka@gmail.com

✓レッスン参加のお問い合わせなどはこちらへ



栃本翔平

とちもと・しょうへい

技術指導で
トップアスリート
輩出をサポート

【着任】2024年2月
【出身地】北海道
【転出元】長野市
【前職】スキージャンプ
選手

Instagram

@iiyamaokoshi



スキージャンプ選手を引退後、長野県に移住。飯山市からトップアスリートを輩出できるよう、スキークラブでジュニアのうちから基礎的な体づくりや技術指導を行っています。
任期後は、ジュニアアスリート教室の設立を目標としています。



竹内拓

たけうち・たく

出身地 飯山市を
スポーツで
活気あふれる街に！

現役のスキージャンプ選手として、出身地である飯山市をスポーツで活気あふれる街にするべく活動中。
メディアでの飯山市のPRや、飯山シャンツェでのイベント「TAKE AIR MUSIC FES. & teamtaku CUP 2025」を開催。スポーツ選手を育成する取り組みも行っています。

【着任】2024年4月
【出身地】飯山市
【転出元】長野市
現役スキージャンプ
選手

Instagram

@iiyamaokoshi



池上祐輔

いけがみ・ゆうすけ

学生ボランティア
活用、受け入れ
態勢の整備

【着任】2024年2月
【出身地】福岡県
【転出元】神奈川県
【前職】ショッピング
サイト運用

飯山市と包括連携協定を結ぶ「NPO法人 国際ボランティア学生協会(イビューサ)」に、大学生時代に所属。飯山市各地域の社会課題解決のため、同協会で活動する大学生の受け入れ態勢の整備などを行っています。
ふるさと納税の寄付額向上戦略の提案などにも関わっています。



広瀬大司

ひろせ・まさし

富倉そばや
いいやまの
食文化を継承

「はしば食堂」がきっかけで富倉そばを知り、飯山の食文化の研究と継承をする活動をしています。狩猟免許を取得し、有害鳥獣対策に携わりながら、将来はジビエ料理を提供する宿の開業を目指しています。
富倉地区の高齢者の見守り活動も行っています。

【着任】2024年4月
【出身地】大阪府
【転出元】兵庫県
【前職】不動産管理業

Instagram

@masya_iiyama



置塩ゆかり

おきしお・ゆかり

藍染めを通じて
市内外の人々の
交流を促進！

【着任】2024年4月
【出身地】兵庫県
【転出元】兵庫県
【前職】デザイナー

Instagram

@yukari_arukurashi



藍染めの作家・講師活動と並行して、みんなで藍の栽培から染めまでを体験するプロジェクト「いいやま藍染め部」を立ち上げて活動中。置塩さんが染めた糸で作られた「小沼ほうき」も商品化されて好評です。
飯山市芸術文化協会の事務サポートも行っています。



小泉かおり

こいずみ・かおり

自然豊かな
飯山の農作物の
魅力を広めたい

新規就農を目指し「飯山市農業研修センター」にて、2年間の野菜栽培を実践。4月から木島地区で新規就農予定です。
今後はズッキーニやネギを中心に販路開拓にも力を入れて、市の農作物の生産量と知名度を上げることを目指しています。

【着任】2024年4月
【出身地】埼玉県
【転出元】埼玉県
【前職】陸上自衛官





村山華乃

むらやま・かの

独立就農して
飯山の農業を
支える一助に！

【着任】2024年4月
【出身地】東京都
【転出元】埼玉県
【前職】陸上自衛官

新規就農を目指し「飯山市農業研修センター」にて、2年間の野菜栽培を実践。4月から木島地区で新規就農予定です。

飯山の農業を支えたい、という思いからSNSで情報を発信中。今後は移動販売などにもチャレンジする予定です。



Instagram

@iizo_iiyama_



木島準夫

きじま・としお

インバウンドを
ターゲットに
食と観光で誘客

【着任】2024年6月
【出身地】千葉県
【転出元】東京都
【前職】飲食業

スノーボードやキャンプで訪れた、自然豊かな飯山市に惹かれて移住。飯山の食を体験できる施設の開業、観光資源や北信州の食文化などを活かしたインバウンド向けツアーの企画運営を行うことを目指して準備中。戸狩観光協会で、地域課題の業務フォローにも関わっています。

Authentic Japan
Adventuresサイト



平出隆彦

ひらいで・たかひこ

信越トレイルの
整備など、
事務局で活動中

【着任】2024年7月
【出身地】東京都
【転出元】東京都
【前職】システム
エンジニア

登山道の維持整備に関心があり、山に近い場所に住みたいと考えていたことがきっかけで飯山に。信越トレイルクラブ事務局員として、ボランティアが参加するトレイルの整備保全活動の運営や、ハイカー向けマップ頒布、テントサイト管理などを行っています。



信越トレイルクラブ
事務局公式アカウント

Instagram

@shin_etsutrail



香川晋太郎

かがわ・しんたろう

古民家を改修
田舎暮らし体験を
観光に！

【着任】2024年12月
【出身地】福岡県
【転出元】東京都
【前職】学生

岡山地区の築150年を超える古民家を改修しながらゲストハウスの運営を目指しています。家づくり、農業体験、地域行事への参加など、田舎暮らし体験を観光にすることを目指しています。地域活動や高齢者の困りごとなどのお手伝いを若者で担うプロジェクトも実施中です。

Instagram

@pause.iiyama



金重伸

きむ・じゅんしん

「飯山なう」で
市内のイベント
情報発信中！

【着任】2024年12月
【出身地】東京都
【転出元】東京都
【前職】プロジェクト
マネージャー

飯山市内のイベント情報を網羅したサイト「飯山なう」を運営中。最終目標は、地域住民と観光客が、年齢や性別、国籍などの壁を取り払ってつながるコミュニティスペースを作ること。

飯山市ならではのおみやげ品の開発も手がけています。

飯山市内のイベント
情報サイト「飯山なう」



ジェゼケル ローリ

Jezequel Laurie

飯山に暮らす
多様な人々を
サポートしたい

【着任】2025年3月
【出身地】フランス
【転出元】東京都
【前職】ゲームプロ
デューサー

夫の金さんと共に、東京と飯山での暮らしを3年間送り移住。外国人、母親、フリーランスという自身の経験や立場を活かし、誰もが飯山でより良い暮らしができるよう、ワークショップや交流会を開催。多様な人々のサポートに取り組んでいます。

金さんとローリさんは
夫婦で活動中





佐藤尚宏

さとう・なおひろ

ロードバイクで夏の斑尾高原の活性化を目指す

【着任】2025年5月
【出身地】新潟県
【転出元】新潟県
【前職】公務員

Instagram

@naochan773



ロードバイクのツーリングで飯山市周辺の景観に魅了され移住。グリーンシーズンの斑尾高原の活性化として、ロードバイクイベントの開催を目指しています。そのベースとして、どなたでも参加できる走行会を実施中。

斑尾高原観光協会の業務にも従事し、各方面の団体との関係構築も図っています。



板倉憂宣

いたくら・ゆうき

動画や写真で飯山市の魅力を発信中！

【着任】2025年6月
【出身地】愛知県
【転出元】愛知県
【前職】動画クリエイター

Instagram

@iiyama_itakura



飯山を知ったのはスノーボードがきっかけ。映像や写真撮影のスキルを活かし、市の各課と連携しながら、飯山の魅力向上のための情報発信に取り組んでいます。今後は、企業や市民向けのSNS利用や運用などの講習会を開催予定です。

もっと知りたい！協力隊 Q&A

Q 地域おこし協力隊ってどんな制度？

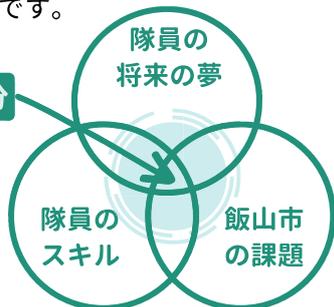
A 都市部から地方の過疎地域に移住し、地域の課題解決や活性化につながる活動に取り組む総務省の制度です。任期は1~3年です。活動を通じ、任期終了後は地域に定住して起業や就業を目指すこととなります。

Q 飯山市ではどのように募集しているの？

どんな活動でもいいの？

A 飯山市では、応募者が活動内容を自由に提案する「活動提案（フリーミッション）型」を採用しています。ただし、提案できる活動は何でも良いわけではありません。その活動が飯山市の課題を的確に捉え、解決につながるかどうかを、事前に応募者と市や関係団体との間で話し合い、合意を得られた場合に応募可能となる仕組みです。

マッチングの目指す部分



Q 日々の活動内容はどこで見られる？

A 各隊員が発信しているSNSをはじめ、市の公式サイトでの協力隊紹介ページ、協力隊のFacebookページでご覧いただけます。また、広報飯山の裏表紙でも活動内容をご確認いただけます。

Q 個人的なお願いや、地域や集落の行事の手伝いをお願いしてもいいの？

A 協力隊は、市と契約した定められた活動内容を業務として行い、その報酬を受け取っているため、基本的にボランティアやお手伝いの依頼を承ることはできません。ただし、隊員の活動目的に合う内容であれば、相談次第で対応可能な場合もあります。地域の行事等への協力は、協力隊としてではなく「住民」として声をかけてください。また、隊員によっては副業が可能なこともあるため、スキルを生かしたお仕事の依頼は歓迎です。なお、隊員の多くはアパート暮らしのため、地域のイベント情報が届きにくい場合がありますので、ご配慮をお願いします。

Q 区（集落）や団体でも地域おこし協力隊を募集できるの？

A 地域の活性化につながる活動や公益性がある活動であれば募集できます。まずは事業戦略課地域協創係へご相談ください。例えば、現在は温井区におけるスイカづくりの次世代継承者を募集しています。

Q 大勢いる協力隊のサポート体制はどうなっているの？

A 市役所に加えて、地域おこし協力隊のOGが代表を務める合同会社iiiro（いいいろ）が、協力隊の相談対応や活動のサポートを日常的に行っています。また、国や県は起業に関する各種研修を実施しており、市は起業支援に関する補助制度を通じて協力隊の活動や起業を支援しています。

お問い合わせ先

飯山市 総務部 事業戦略課 地域協創係

電話番号：0269-67-0724（課代表）

メールアドレス：senryaku@city.iiyama.nagano.jp

発行：長野県飯山市 協力：合同会社iiiro

編集・デザイン：里の恵み編集室

（2026年1月発行）

地域おこし協力隊
飯山市サイト情報 >



地域おこし協力隊
Facebookページ >

