

Interview
「移住者」に聞く



アクティブシニアが活躍するまち

“等身大”で移住すれば
地域に受け入れられる

都留市の地域おこし協力隊として働く山中さんと青木さん。もともとは都内で働いていましたが、数年前から市内に居を構えたといいます。どうして都留市にこるようになったのでしょうか。

山中 「退職後、これからは地域貢献がしたい。そして生きがいをもって老後を送りたい」と思っていたところ、都留市が「生涯活躍のまち・つる」構想をはじめると聞いて協力隊に応募しました。

青木 「私はもともと“自然農”に興味があって、都内から都留市の「風と土の自然学校」へ月一回通っていました。パン作りが好きなので、小麦畑を手伝って、卒業後も通っていましたね。そのつながりで山中さんと出会い、「生涯活躍のまち・つる」構想を知って仕事として都留と関わりたいと思いました。

都留が掲げる「生涯活躍のまち・つる」構想に共鳴したお二人。では、実際に移住してみた都留市の暮らしはどのような感じですか？

山中 「生まれ故郷と似ていてすんなりと住めました。失われた「古き良き時代の日本」が都留には残っているの、とても気に入りましたね。」

青木 「私は都留には何度も通っていたので、とまどいはなかったです。移住前に通うことが大事です。」

お二人は「生涯活躍のまち・つる」構想担当としてお仕事されているそう。今後、多くのシニア世代の移住が期待されますが、二人が考える理想のシニア像とはどのようなものでしょうか。

山中 「ズバリ“等身大”ですね。自分の身の丈にあったライフスタイルを見つけることが地域に溶け込みやすく一番だと思います。」

青木 「シニアって言っても、そもそも年齢って関係ないですよ。みんなが助け合って暮らすことが大切。」

アクティブ思考に変えていく
“人おこし”が私たちの仕事

お仕事を通じていろいろな方々と出会えたことがうれしいと語る青木さん。

青木 「パン作りは私の夢だったんです。この仕事を通して、都内でパン屋を営んでる方と出会って、とてもうれしかったですね。いろいろな人生を経験されていた方と出会えることが本当に楽しい。」

都留の「生涯活躍のまち・つる」構想を最前線で支える二人の「地域おこし協力隊」に、“都留流シニア”の生き方、暮らし方、そして「生涯活躍のまち・つる」構想について聞いてみました。

地域おこし協力隊
山中 敏枝さん(写真左) 青木 久美子さん(写真右)

山中さんは都留市のサービス付き高齢者向け住宅（以下、サ高住）の画期的なところを説明してくれました。

山中 「都留のサ高住の大きな特徴は『自立型』です。敷地内に地域交流拠点を創設するので、そこで囲碁をやったり、ヨガをやったりと自分のやりたいことをやることができます。いわゆる『介護型』のサ高住との大きな違いはそこですね。」

移住を考えるシニア世代の方々の多くは、お仕事のことが気になっているようです。

山中 「サ高住ではこれまでの経験を活かした“ちょこっと仕事”に参加してもらい、生きがいややりがいに繋がってもらいたいですね。つまりシニアの方々に趣味やお仕事などを紹介し、アクティブな生活のお手伝いをするのが私たちのお仕事ですね。“地域おこし”ならぬ“人おこし”です。」

これからの二人の目標は。
青木 「まずはサ高住の完成ですね(笑)。」

みんなで開設を祝いたいんです。そこが私のゴールでもあるし、スタートでもあります。」

山中 「わたしは任期終了後、入居者になろうかと考えています(笑)。だから本気でプロジェクトに携わっています。自分が本当に住みたいようなサ高住を作りたいですね。」

Advice from professional

これから移住される方へ

青木さん
「何度も相談して、何度も足を運び、納得のいく移住先を探してください。それが都留市であればうれしいですね。」

山中さん
「自分の“肌感”で都留を見てほしい。良い所と悪い所も見て、自分に合っているかが大切です。」



協力隊の活動内容は、月に一度、移住希望者を集めた説明会を有楽町の「生涯活躍のまち 移住促進センター」で開催したり、地域の人と移住者の交流会やワークショップを開いたりさまざま。

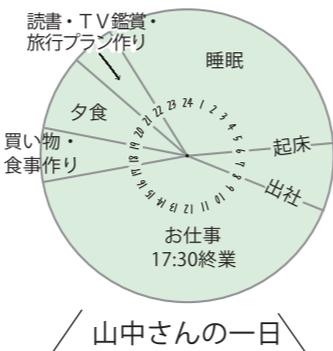


二人に相談できる場所♪

都留市移住・定住相談センター
住 山梨県都留市上谷1-2-3
都留市エコハウス内(市役所隣)
☎ 0554-56-7511
開月～金 9時～17時

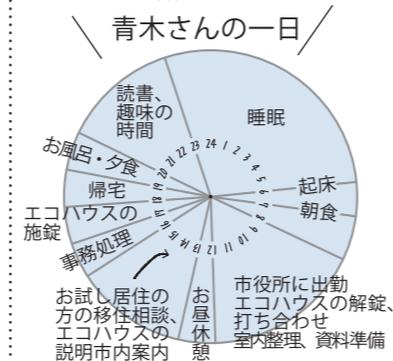
山中さんの移住年表

- 20代 東京の大学卒業後、山口県へ帰郷
- 40代 老後のライフプランについて意識し始める
- 58歳 退職と併せ、上京
- 2015年 移住、都留市地域おこし協力隊に着任



青木さんの移住年表

- 1990年 大学卒業後、予備校に就職
- 1996年 パン作りの趣味が高じてパン屋にパート勤務
- 1999年 都内の大学に転職
- 2016年 大学を退職 農的暮らしの実践方法を学ぶために「風と土の自然学校」(都留市)に通う
- 2017年 移住、都留市地域おこし協力隊に着任



毎日の暮らしをサポートします

路線バス
・
循環バス
で

道の駅つる 9分

道の駅つる内には新鮮野菜を
買える直売所があります。野
菜以外にも、魚や富士湧水ポ
ーク、それらの加工品も取り扱っ
ています。市内を中心にした約
120の生産者が愛情
をこめて作った品々は
格別です！

サービス付き高齢者向け住宅からは、
バスでの移動がおすすめです。
市街地なら10分、少し郊外に出ても20分
市内のほとんどの施設を回れます。
だから自然と外に出たくなり、
充実した毎日を送ることができるでしょう。

都留市立病院 2分

17の診療科目を取り扱う総合
病院。年を重ねると、どうしても
身体の不調が出てきてしまうも
の。サ高住から市立病院までは、
なんとバスで2分。すぐに見ても
らえると思うと、安心して毎日を
元気に過ごすことができますね。

いざというとき安心
病院がすぐそこに！

都留市立病院の診療科目
内科・外科・呼吸器外科・整形外科・
脳神経外科・消化器外科・小児科・産
婦人科・眼科・耳鼻咽喉科・皮膚科・
泌尿器科・リハビリテーション科・薬
剤科・検査科・放射線科・栄養科

買いだめ派？ 毎日派？ 日々のお買いものはココ

日用品はココ！

新鮮野菜はココ！

道の駅つるから 5分
田野倉

田野倉地区周辺には、ス
ーパー、家電量販店などが集まっ
ています。生活必需品はココで
そろえましょう。買い物のため
にあちこち回らなくていいので、
とても便利です。

サービス付き
高齢者向け住宅

平成31年完成予定
※画像はイメージです。

START

下谷交流センター前 (路線バス)
道生堀 (循環バス)

新しい発見がいっぱい
都留市内の大学

市内に3つの大学をもつ都留
市は、まさに学生のまち。市で
は大学と提携して聴講制度を
行っており、市民が興味のある
授業を受けることができます。
若い同級生との交流や新しい
知識を得ることで、たくさん刺
激を受けましょう！

都留文科大学前 13分

教育学・社会学を中心とした大
学の授業全般を受けることがで
きます。いろいろなことに興味
のある方に！

産業短期大学前 17分

職業や資格取得に必要な
ICT関連の技術を学べます。新
しいことにチャレンジするきっか
けになるかも？

デトックス&リラックス
毎日、天然温泉！



芭蕉 月待ちの湯 18分

神経痛や関節痛、五十肩に効能
のある天然温泉。露天風呂で四季
の景色を楽しんだり、サウ
ナでデトックスしたり、
日々の疲れが癒されるこ
と間違いなし。パーベ
キュー施設もあるので、お
友達同士や家族で遊びに
いくのもおすすめです。



健康科学大学前 2分

市民向けの講座で、健康につい
て学べます。身体のことを知って、
健康寿命を延ばしましょう。

アクティブに生きるために みんなと楽しくカラダづくり



健康ジム

市民の健康づくりの拠点となる施設として、平成30年4月よりミズノスポーツサービス株式会社が指定管理者として運営管理を行う健康ジムがオープンしました。このジムでは参加者の年齢や体調など、個々に合わせた健康プログラムを実施する予定となっています。

都留市健康ジム

山梨県都留市中央三丁目9番3号
都留市ふるさと会館1F

施設内容

スタジオ、ストレッチエリア、ジムエリア、談話スペース、測定エリア、更衣室 等

お問合せ・申し込み

生涯学習課 スポーツ振興担当 ☎0554-43-1111

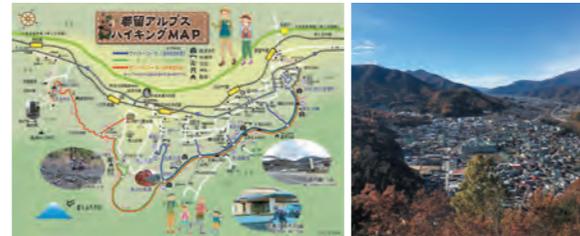


いーばしょづくり

地域の施設などを利用して、地域の誰もが集まってお茶を飲んだりお話が出来たりする場所が都留市にはあります。健康に関する学習会や、世代を超えて地域の子も達との交流など、「いーばしょ」でいつまでも元気でいられる健康づくりを始めませんか？

お問合せ・申し込み

長寿介護課 高齢者福祉担当 ☎0554-46-5112



都留アルプス

都留市のほぼ中央には、全長約8キロに渡り標高500mから650mの山々が山脈をなしています。その山脈を「都留アルプス」と名づけました。「都留アルプス」は全長を歩くと5時間30分ほど掛かり、かなりしっかりしたハイキングコースです。また、途中に8箇所ほど下山する道があり、「ファミリーコース」から「がつつりコース」等変化に富んだコースが楽しめます。

お問合せ・申し込み

産業課 商工観光担当 ☎0554-43-1111



ロードレース

道の駅「つる」を舞台に、毎年秋頃に開催される「リニアと翔る都留ロードレース大会」。ほのぼのとした「つる」の景観を目で楽しみ、さわやかな仲秋の風に包まれて、美しい自然を耳で感じ取ることができます。3kmコース（るんるんコース）と10kmコース（激坂コース）の2つからお選びいただき、スタート地点からリニア実験線を望みながら完走を目指しましょう。

お問合せ・申し込み

生涯学習課 スポーツ振興担当 ☎0554-43-1111

生きがいづくりを提案♪ セカンド“農”ライフはじめませんか



本格的な技術を身につけたい

農業技術基礎講座 農援隊

山梨県富士・東部農務事務所では、さらにステップアップしたい方の栽培の基礎知識の習得を目的に「農業技術基礎講座」を開催しています。さらに、「農援隊」という地域の農家さんが直々に教えて下さる農業サポート制度もあるので、その地にあった方法で農作物を栽培できますよ！

お問合せ・申し込み

農業技術基礎講座 山梨県富士・東部農務事務所
農業農村支援課 ☎0554-45-7806

農援隊 富士・東部地域普及センター ☎0554-45-7832



自分で作った 農産物を販売する

道の駅つる生産者組合

平成28年11月にオープンした「道の駅つる」には大規模な農林産物直売所があります。道の駅つる生産者組合に加入すれば、あなたも自分で作った農産物をその直売所で売ることができます。丹精込めて作った自慢の農産物を売り出して、お客さんに味わってもらいましょう。

お問合せ・申し込み

産業課 農林振興担当 ☎0554-43-1111



ちょっと農業をやってみよう

都留市では、農業者の育成及び、レベルアップを図る目的で、農業技術向上講習会を定期的に行っています。特別な道具や持ち物は必要ありません。専門家の指導の下、気軽に農業に挑戦してみましょう。

主催は山梨県富士・東部農務事務所と連携しながら座学や圃場での実践講習です。

お問合せ・申し込み

産業課 農林振興担当 ☎0554-43-1111



自分の農地ではじめる農 LIFE

農地中間管理事業

農地中間管理事業とは、山梨県農業振興公社が農地を直接借り入れて、意欲ある農業者の方などに転貸する事業です。農地を借りて、あなただけの畑でもっと農業を楽しみましょう！

お問合せ・申し込み

産業課 農林振興担当 ☎0554-43-1111