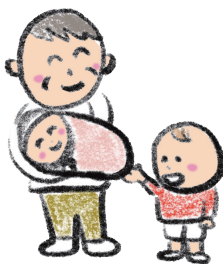


Vol.2.1

TENRYU

暮 見 来  
ラ テ、テ、  
ス

長野県天龍村  
Take Free



ムラの暮らしをご紹介します



# 天龍村

長野県最南端にある天龍村

長野県で最も温暖なこの村では、古き良き暮らしが根づいています。自然と共に生活を営み、伝統文化を守りながら生きる、そんな暮らし方を紹介します。



① ふるさと夏祭り  
毎年お盆の時期に開催されるお祭りです。出店や特産品販売、盆踊り、花火大会などがあり、村民や帰省した方々が楽しめるお祭りです。

② 天竜川  
諏訪湖を水源とする天竜川は天龍村を縦断し、かつては「暴れ天竜」と呼ばれ、川を利用した交易も盛んでした。今ではダムがあるため流れは穏やかです。

③ 天龍キッズ  
人口減少に伴い、子どもの数は非常に少ないです。しかし、少人数ならではの教育で、子ども達の自主性を伸ばしています。

④ 平岡の夜景と星空  
平岡駅周辺は村で最も人口が多く、役場や学校などがあります。晴れた日の夜には星空が輝いています。

⑤ 雑穀の畑  
村では地域おこし協力隊や集落支援員が活動しています。地区の住民と一緒に、農作物の栽培や加工なども行います。



# 村に生きる。

天龍村には多くの伝統文化・芸能が脈々と受け継がれています。「天龍村の霜月神楽」は国の重要無形文化財に指定され、1月3日～5日までの3日間、寒空の下開催されます。そして、祭りを一目見ようと毎年多くの観光客が訪れます。他にも平岡地区を練り歩く「満嶋神社の秋祭り」も有名です。特に先頭を行く氏子青年による掛け太鼓は見どころの一つです。

上から

向方お潔め祭り (1/3)

坂部冬祭り (1/4)

大河内池大神社例祭 (1/5)

以上が「天龍村の霜月神楽」です。

一番下が満嶋神社秋祭りです。(10月第2土日)

※()内は開催日です。



④



⑨



⑥



⑧



⑦

⑥ ゲストハウス  
元地域おこし協力隊の夫婦によるゲストハウス「満月屋」は、古民家をリノベーションしたゲストハウスで、観光客や村民の集いの場です。

⑦ 移住者交流会  
村では移住者を増やすべく、地域おこし協力隊制度や各種補助金制度を導入しています。近年は若者の移住者も増えています。

⑧ 地区の集まり  
地区内での結束が強いのも村の特徴です。お祭りや地区の道掃除など、力を合わせ、助け合いながら暮らしています。

⑨ 中井侍の茶畑

特産品の一つに「中井侍銘茶」があります。太陽の光と天竜川から上る川霧をたっぷり含んだ茶葉は丁寧に手摘みされます。このお茶は県知事賞を何度も受賞しています。市場に出回らないことから、「幻のお茶」と呼ばれています。





天龍村は長野県の最南端に位置し、愛知県豊根村や静岡県浜松市と接しており、村の真ん中を南北に流れる天竜川と、その支流が作るV字渓谷に集落が点在する「純山村」です。天竜川に沿ってJR飯田線が走り、村内には駅が5つ存在します。中でも「為栗駅」（してぐり）と「中井侍駅」（なかいさむらい）は秘境駅と呼ばれ多くの鉄道ファンの方が訪れています。

天龍村の緯度は神奈川県との湘南海岸とほぼ同じで、長野県で最も温暖な地域と言われており、梅や桜が県で最初に開花します。特産品には長野県で毎年のように県知事賞を受賞している中井侍銘茶や柚子、小梅、ブルーベリー、ヤツガシラ、伝

統野菜である「ていざなす」などがあります。伝統行事として、一〇月に行われる平岡地区の「満嶋神社の秋祭り」や松島地区の「十五社祭」、年始に行われる向方・坂部・大河内の「天龍村の霜月神楽」などがあります。

イベントは、毎年二月

に天龍梅花駅伝、四月にさくらまつりが開催され、六月は県の天然記念物である村鳥「ブッポウソウ」の産卵や巣立ちを観察しようと、多くの観光客が訪れます。村民によるクラブ活動もたくさんあり、野球やフットサル、コーラス、和太鼓、ジャズバンドなど多種多様です。

村内の職業は主に役場や介護福祉施設、遊休荒廃地の活用を目的とした天龍農林業公社、学校関係の職員、土木建設業などがあります。近年では地域おこし協力隊として移住し、村のPR活動や観光客誘致、特産品栽培などの仕事や、集落支援員として集落の維持、点検、見回りを仕事としている方もいます。

村には保育園、小・中学校の他に、向方地区に山村留学を目的とした私立学園（小中高）があります。遠方からの児童・生徒のために無料の送迎バスもあります。高校に進学すると飯田方面へ電車で通学することが多いです。



## 天龍村

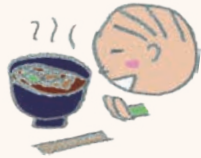


人口・・・1,236人（2020年2月末現在）  
高齢化率・・・59.05 %（全国2位）\*  
面積・・・109.44 km<sup>2</sup>  
産業・・・農業、林業

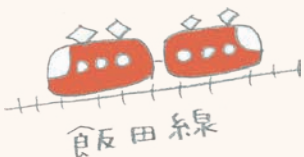
\* 2015年国勢調査より

# T E N R Y U I N F O R M A T I O N

お年取りの汁



木守のしば犬は  
大体 石井さん出身





# ふるさと のうぜい



天龍村では、  
「ふるさと寄附金（ふるさと納税）」を承っております。

ご寄附に際し、応援したい内容を以下の6つからお選びいただくことができます。

なお、ご寄附いただいた方には、村の特産品などのお礼の品を差し上げております。

詳しくはふるさと納税ポータルサイト「ふるさとチョイス」をご覧くださいませ！（下記QRコードからアクセス可能です）



## 応援したい内容



①  
いつまでも  
イキイキ暮らしたい！

福祉の充実や  
生活基盤整備など

②  
元気な笑顔を  
育てたい！  
子育て支援や  
学校教育支援など

③  
澄んだ空気と  
緑の山を守りたい！  
ふるさとの自然と  
景観維持など

④  
行ってみたいと  
思わせたい！  
観光施設の  
維持整備など

⑤  
村の誇りを  
育てたい！  
民俗芸能の  
保存伝承など

⑥  
村長におまかせ！



御礼の品



ご寄附



御礼の品の例です。

【天龍村ふるさと寄附金についてのお問い合わせ先】  
天龍村役場 総務課 企画財政係 ☎0260-32-2001

ふるさと納税総合サイト  
ふるさとチョイス



F U R U S A T O  
N O Z E I

# SPRING

## 春の山菜摘み

山ではフキノトウや  
タラの芽などを  
採ることができます。



勝手に採ることはダメ!許可を取ろう。

## 中井侍銘茶

GW頃からお茶摘みが  
始まります。



写真の場所はNHKが取材に来た畑だよ!

## 桜並木

長野県で一番早く桜が開花します。  
平岡駅前や松島桜公園、伊那小沢駅  
など、名所が数多くあります。



春の秘境駅ツアーも平岡駅前で開催されるよ!

# 4 SEASONS



## 川あそび

天竜川でのラフティングや  
和知野川で川遊びを楽しめます。



## ふるさと夏まつり

お盆の季節に平岡駅前で  
開催されます。盆踊りや  
花火大会などイベントが  
盛りだくさんです。

## ヤマユリ

7月~8月が  
見頃です。



## ていざなす

村の伝統野菜で、人の顔ほど  
あります。「畑のフオアグラ」と  
呼ばれるほど身が柔らかいです。



7月から10月まで獲れるよ!

# SUMMER





# AUTUMN

## 実りの秋

新米の季節です。  
収穫に忙しい日々が  
続きます。



写真は大河内地区の稲穂



## 自慶院

黄色い銀杏の葉が  
お寺の境内を  
埋め尽くします。



賽銭場所に巨大な数珠があるよ！

## 満嶋神社の秋祭り

平岡地区で毎年10月の第二土日に  
行われるお祭りです。行列を組み、  
街を練り歩きます。



先頭を行く掛け太鼓がカッコいいぞ！

# TENRYU VILLAGE

## 天龍梅花駅伝

村内外から約120チームが参加し、  
1年で村の人口が最も多くなる  
イベントです。毎年ハイレベルな  
争いが繰り広げられます。



天龍中校庭でたくさん出店が出るよ！それも楽しみ^^

## 天龍村の霜月神楽

国指定重要無形民俗文化財であるお祭りです。  
向方、坂部、大河内地区でそれぞれ  
毎年1月の3日～5日に開催されます。  
人と神が交わり、1年の安泰を祈願しながら  
舞い踊ります。特に坂部地区の「冬祭り」に  
現れる鬼が火の粉を散らす「たいきり面」は  
見ものです。

坂部  
冬祭り(たいきり面)



大河内  
池大神社例祭

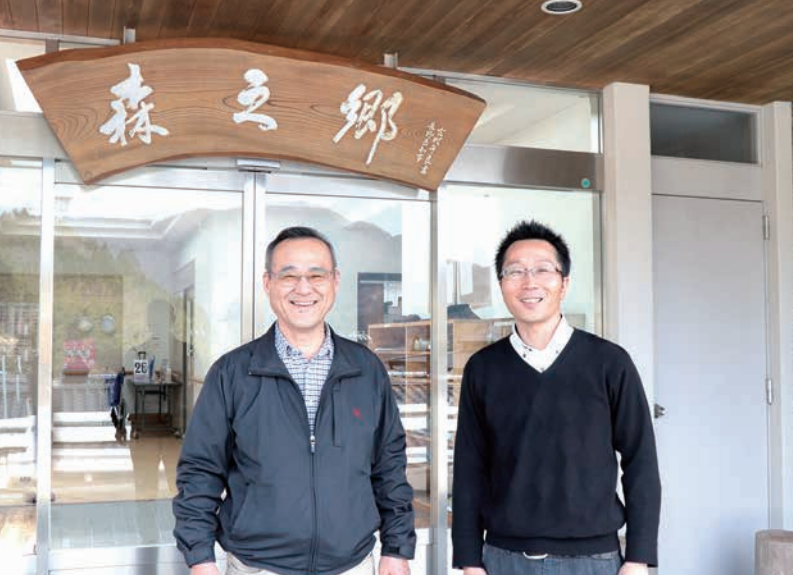


向方  
お潔め祭り

# WINTER







↑ 左から会長の宮澤英行さんと事務局の濱島徳嗣さん。濱島さんは自身もUターン経験者ということで、共に働くメンバーを暖かく受け入れてくれます。



天龍村社会福祉協議会は、地域にない社会福祉法人を目指し、特別養護老人ホーム、養護老人ホーム、デイサービスセンター、ヘルパーステーション、居宅介護支援事業所を運営しています。また自宅から診療所までの通院を支援する福祉有償運送サービス事業や、一人で暮らす高齢者の食の確保と安否確認を兼ねた配食サービスなどの事業も手掛けています。都市部などではごく当たり前にある施設ですが、人口が千人規模の「村」では珍しく大部分の福祉を村内で完結できる環境にあります。村の高齢化率は全国で二番目に高く、言わば「天龍村の福祉」は日本の最前線を突き進んでいます。

が、そのまわりにある環境は都市部と大きく違うところがあると思います。住宅が密集した街では日常や通勤のストレスなどもあり、仕事以外のことも気持ちやからだにゆとりが少なく、日々の暮らしをこなしていくことに精一杯である気がします。しかし、自然豊かな山に囲まれた環境で働くことで、気持ちなどに多少のゆとりも生まれてくるのではないかと思います。

ひとことで福祉といってもたくさんの職種があります。移住をした後にどう働くかはそれぞれ異なるかと思いますが、多様な暮らしかたがあるなかで、その働き方に見合った職種を提案させていただきたいと考えます。天龍村を気に入り、仕事をどうするかお考えの方はぜひ私たちのいる「社協」にご相談ください。

# 社 / SHAKYŌ / 協

の

## お / 仕 / 事

### 社会福祉協議会（社協）とは？

社会福祉活動を推進することを目的とした、非営利の民間組織です。  
天龍村では地域の人々が住み慣れた村で安心して生活する事ができるよう、福祉増進に取り組んでいます。







## 遠山一夫さん：送迎ドライバー

現在は週に3、4日、午前と午後それぞれ2時間程度勤務しています。業務はおもに村内でデイサービスに通所する利用者の送迎をしています。

私の場合は両親の介護を行っており、仕事の少ない時間を有効に利用して通院する親の送迎や家事の手伝いなどを行っています。時間を有効に使うことができますので、今のライフスタイルにあった働き方ができています。フルタイムの仕事をして退職した後、働いていない時期もありましたが、結局日々張り合いがなく、つまらないと感じました。少しでも働くことで生活のリズムを崩すこともなく、社会と接点を持つこともでき、気分転換にもなります。職場ではお年寄りを前に、趣味のマジックを披露することもあります。こうした場面で趣味を活かしてもらえることで、やりがいを感じる事ができ、自分自身にも良い刺激になっています。

## 小木曾明須香さん：栄養士



短大を卒業し、松本市から天龍村に1ターンしました。特別養護老人ホームの栄養士兼調理員としての他の調理員と約60名分の食事を作っています。限られた予算のなか、たった1人で3食の献立を考えています。

「天龍村にきた頃は何も無く、数年で松本に帰ろうかなと考えていました。しかし、職場や近所の方に優しく気遣っていたので、食事に誘ってくれるなどを繰り返すうちにだんだん居心地が良くなってしまいました。」

普段の生活は平日休みの事が多いですが、連休は取れるので趣味の旅行に出かけたりしています。また、村の有志で行なっているジャズバンドにも参加し、気の合う仲間との交流も行なっています。

取材した調理場はとても明るいお母さんたちの集まる職場でした。料理を作ることが大好きな方！私たちと一緒に働いてみませんか？天龍村でお待ちしております！

## 久保聡美さん：看護師



岡山県の病院で看護師として勤務していました。毎日慌ただしく患者さんと接する中で、自分が思う看護とは違うなと感じていました。山が大好きなので、新天地で看護の仕事を探していたところ、今の仕事を幹旋していただきました。

初めて天龍村にきた時は、とにかく山！自然！という印象が、私の求めていた理想とドンピシャでした。村内にお店は少ないですが、買い物はネットでもできるし、生協もあるし、やさしい村の方々がおすそ分けしてくれることもあります！

「とにかく、毎日が楽しい！」通勤時に道端に咲いている綺麗な花に見とれて危うく遅刻しそうになった日もあります（笑）施設では入所者との距離が近く、自分の描いていた仕事ができ満足しています。また、休みの日は趣味の写真撮影に出かけたり、村内各地のお祭りを見に行ったりしています。特徴的なお祭りもあって、楽しいですよ！山の中でのんびりと暮らしたい人にとっておすすめの村だと思います！







## 移住者インタビュー ①

語り..雄大さん(写真右)

2013年に地域おこし協力隊として天龍村に入りました。協力隊の活動を通じて、よそものの自分を家族のように受け入れてくれる人たちが出来たことが定住の決め手になりました。

村の暮らしはこれまで住んでいた都市部と比べ、物資のコストはやや割高です。またいい意味でも悪い意味でも情報が入ってこないように感じます。

村にずっと住んでいる人からは何もない、何で天龍村がいいのかと聞かれることがよくありますが、「ないもの探しをせず、あるもの探し」をやりだすと本当に「あるもの」が尽きない村であると感じます。例をあげれば協力隊時代から携わっている坂部地区の神事です。中に入れば入るほど祭事に対する信仰の高さや神様との距離など、都会に住んでいた頃は考えもしなかったことに触れる機会が多く興味関心は尽きません。

協力隊卒業後は、ゲストハウス「満月屋」の運営や社会福祉協議会、鉄工所、大学TAなど「一人多役」の暮らし方を経て、現在は地元の森林組合で働いています。自身も結婚し子どもが生まれてから「子どもが成長するなかで、自分は子どもに何を教えていきたいか?」「果たして自分自身はスキルアップできているのか?」と考えるようになりました。これからは「よそもの」ではなく地域の担い手として成長できるような技術や知識、知恵を身につけながら村の生活を楽しまたいと思います。

語り..葉花さん(写真左)

自宅出産をしました。自宅で出産することは自分ではなく夫が希望していたことなのですが、結果的には自分のからだも楽で、今のところ不安に思うこともなくよかったと思います。なにより協力隊を経て結婚・出産を体験していることで、親など頼れる身内が近くにいないくても不安を感じることはありませんでした。

子どもが生まれて1週間もしたら地域の方がようすを見に来てくれたり、事あるごとに恵方巻きや赤飯などのご馳走を差し入れてくれました。助産師さんからは出産後にひとり子育てに悩む人も多いと聞いていましたが、近所の方がわが孫のようにかわいがってくれる環境であるため、近くに親がいなくても孤立している感じは全くありません。かといっておせっかいすぎるわけでもなく、心地よい距離感の中で私たち親子を見守ってくれている感じがします。

また、環境もさることながら出産祝金(第1子は20万円)やバースデイブックがもらえるなど、村からのバックアップがあることで非常に助かっています。助産師さんやまわりの友達に話すと街なかではありえない制度だといわれました。こうした制度をもっとPRして活用して欲しいと思います。

最後にやっぱり同級生は増えて欲しいです! 今から種をまくのではなく、苗を持ってくるくらいの勢いで増えて欲しいですね。





## # 天龍銀河の場合



## 移住者インタビュー ②

せっかく田舎に来たのだから自分たちで食べるお米や食べ物を自分たちで育てたい！そこで集まった有志で活動を始めました。現在約10人（家族）を中心に、ボランティアを募って畑仕事に精を出しています。

### 〔最初は悪戦苦闘の日々〕

田植えといっても素人集団。なにをやってもいいかわからない状況からはじめました。田舎で暮らし、自分たちの口にするものは無農薬、無化学肥料で育てたい！と理想は大きかったものの、実際の作業となると想像以上に大変なことが多かったです。地元の方を師匠にお招きし、代掻きから田植えや田んぼの状況を見に行ったり、草刈をしたりと何もかもを師匠から教えていただきました。生育が進んだ頃に獣害が発生し、電柵を設置するなど障害が発生するたびに悪戦苦闘し、ようやく収穫を迎えた1年目は約200kgのコメを収穫することができました。

### 〔収穫の喜び〕

収穫を終えた秋は「収穫祭」として次年度に向けた反省会も行っています。自分たちの育てたおコメだけでなく、山の暮らしならではのごちそうを持ち寄り、1年間の成果をかみ締めながら来年に向けてどうしようかと考えます。猪肉鍋や燻製にしたジビエ、採れたてのきのこなど都市部ではあまり食べることのできないものがテーブルいっぱいになり、収穫までの苦労をねぎらいながら、来年度はどうしよう

か？と考えていると、こんな暮らしは天龍村だからできるんだな、と皆が考えるようになりました。

村の中には耕作放棄地がたくさんあり、1年目を終えた時点でもう少し耕作面積を広げてみないかという声があり、2年目は1年目の倍の耕作面積でコメ作りをするようになりました。

### 〔コメ作りを実践して〕

普段はスーパーなどにならないんだ「完成品」しか目にすることはありません。しかし完成までにはいくつものプロセスがあり、気候条件や獣害などさまざまな障壁を乗り越え、晴れて商品となります。完成品を見ているだけではそのプロセスにどんなことが起こっているのかはよくわかりません。もしかしらなく皆さんの農薬が使われていたり、きれいに見せるための薬品などが使われているかもしれません。一から完成までを自分たちの手で作りあげる達成感と、口に入れるものが安心安全に食べられる喜びをこれからもかみ締めながら活動が続けていきたいと思っています。

一般の農家同様、私たちの担い手も高齢化が進んでいます。天龍村に来て、農業体験をしたいという方がいらっしやいましたら、私たちは春から秋にかけて活動をしています。担い手が増えれば増えるほど、村の中にある耕作放棄地を微力ながら減らす手助けにもなります。興味がありましたら私たちと一緒に究極のお米作りをしてみませんか？



TENRYU





## 子育て - PARENTING -

### 誕生 & 保育園

- ・保育料減免制度
- ・出産祝い金
- ・赤ちゃんオムツ購入費補助
- ・新生児への1stブックと  
バースデーブック支給事業(中学生まで)
- ・医療費実質無償(高校生まで)
- ・完全給食の実施



0歳



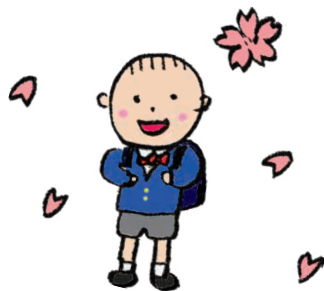
3歳



6歳

### 小学生 & 中学生

- ・入学祝い(商品券)
- ・給食費100%村費負担(中学生まで)
- ・児童、生徒学習用ノート支給事業  
(中学生まで)
- ・無料スクールバス(中学生まで)



12歳

### 高校生

- ・高校生通学費補助
- ・就学用奨学金「龍蛇山澤基金」  
貸与制度(無利子)

15歳



18歳

### 大学・専門学校・就職など

- ・後継者助成金
- ・就学用奨学金「龍蛇山澤基金」  
貸与制度(無利子)



支援

## その他 - OTHERS -

### ① UIターン助成金

永住意思のある世帯に支給します。  
単身5万・夫婦10万・18歳以下の子2万円／人

### ② 温泉保養券

村内温泉施設・かじかの湯(阿南町)で  
利用できる無料券を年5枚支給します。



## 住宅 - HOUSE -

1

### 新築の場合

工事費の5~20%以内(上限200万円)

2

### 増改築の場合

工事費の5~20%以内(上限100万円)



3

### 空き家取得の場合

取得費の5~20%以内(上限100万円)

4

### 住宅用地取得の場合

取得費の100%以内(上限100万円)

5

### 耐震診断の場合

昭和56年以前に建てられた  
木造住宅の精密検査は全額補助  
耐震補強は上限60万円まで補助



6

### 空き家片付け補助の場合

空き家バンクに登録された物件で、  
家財道具を片付けるための処分費等  
を最大20万円まで補助

※空き家バンク登録、村営・公営住宅の空き状況や家賃などはお問い合わせ下さい。  
①~④は居住年数や年齢制限があります。

## 制度

## 仕事

- JOB -

### 1 通勤助成金

村外就業地の勤務者は  
月額上限10,000円を支給します。

### 2 就農支援

県による補助があります。  
詳細はお問い合わせ下さい。



### 3 創業支援

県による補助があります。  
詳細はお問い合わせ下さい。



### 4 無料職業紹介

村内および通勤可能エリア内の  
事業所の求人情報を紹介しています。

## 結婚 & 妊娠

- MARRIAGE &  
PREGNANT -

### 1 結婚祝い金

2年以上居住し、永住意思のある  
夫婦に5万円支給します。

### 2 結婚相談支援

結婚相談所登録費用について  
10万円を限度に支給します。

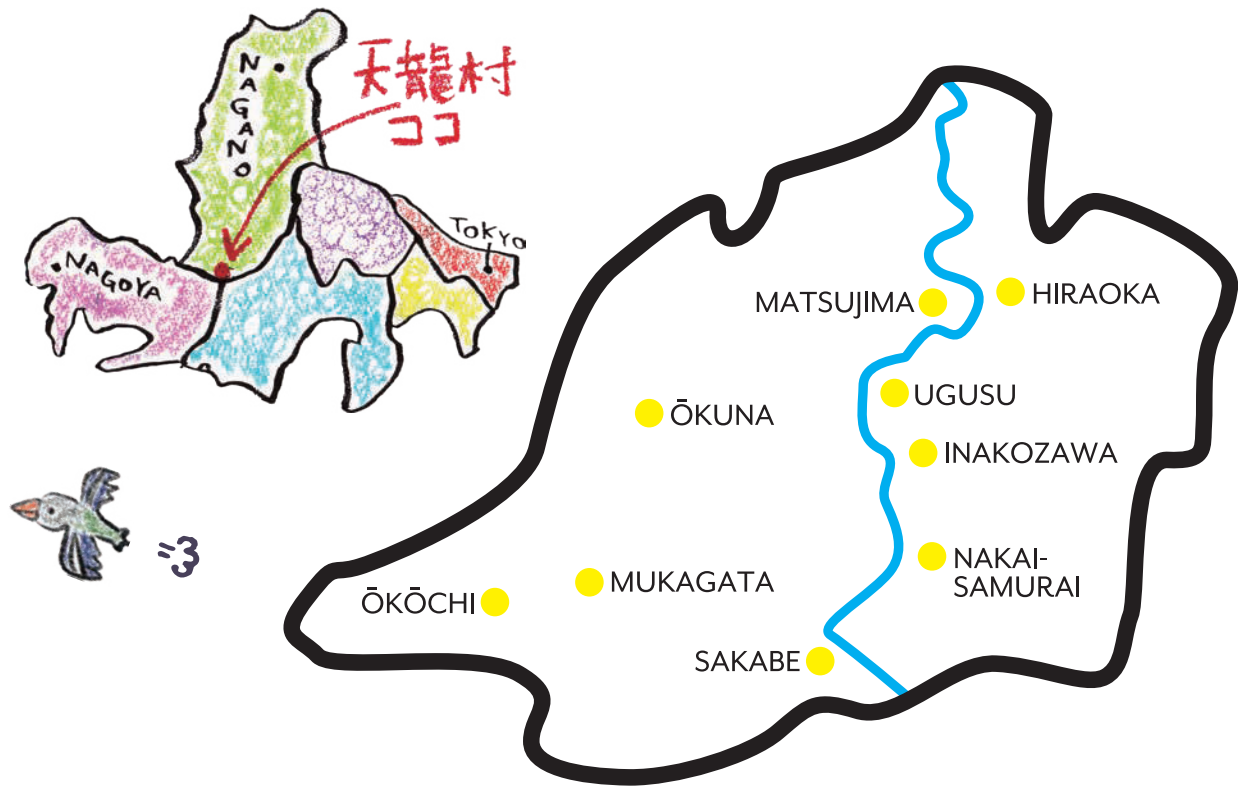


### 3 妊婦一般健康診査 費用助成

妊婦検診で受診できる受診表を交付します。  
基本検診14枚・追加検診5枚・超音波検診4枚  
里帰りなど県外での受診でも交付可能です。

※各支援制度には年齢や居住の条件があります。

おいでなんよ



どこからアクセスするにも遠い天龍村。  
その分、都会では味わえないような昭和  
の風景や秘境感満載の場所が多く残され  
ています。その道中も楽しみながら天龍  
村へお越しください。



## 車で行く



- ① 中央道 飯田山本IC >> 三遠南信道 天龍峡IC >> 国道151号線を豊橋方面へ進む。  
早稲田交差点を右折する。 >> 阿南高校手前交差点を右折し県道1号線を進む。
- ② 新東名 浜松いなさJCT >> 三遠南信道 鳳来峡IC >> 国道151号線を飯田方面へ進む。  
阿南町 旦開（あさげ）郵便局交差点を右折し国道418号線方面へ進む。  
・八王子ICから約4時間、小牧JCTから約2時間、浜松いなさJCTから約1時間40分

## 電車で行く



東海道新幹線で豊橋駅 >> JR飯田線で平岡駅まで

- ・品川駅から新幹線ひかり、豊橋駅から特急伊那路を利用し約3時間半
- ・名古屋駅から新幹線ひかり、豊橋駅から特急伊那路を利用し約3時間

## バスで行く

バスタ新宿／立川駅前／名鉄バスセンター(名古屋)から飯田行き高速バスに乗車  
飯田駅前下車 >> JR飯田線で平岡駅まで

- ・バスタ新宿、立川駅から約6時間、名鉄バスセンターから約3時間半



# およりて

天龍村に来ると圧倒的な自然が待っています。その中にお店や宿、温泉などの施設がいくつかあります。お越しの際は、ぜひおよりてください。



ふれあいステーション  
龍泉閣



天龍農林業公社



おきよめの湯



山の宿  
加満屋



ゲストハウス  
満月屋



和知野川キャンプ場



大河内キャンプ場



おきよめの郷  
森のコテージ



なんでも館  
(図書館・ホール  
文化財等展示室)



自慶院



満嶋神社



平岡ダム

天龍村にある JR の駅の名前、読めますか？  
為栗、平岡、鶯巣、伊那小沢、中井侍

→答えは Web で！





天龍村で  
お待ちしております。

制 作：天龍村  
担 当：地域振興課 移住定住推進係

お問い合わせ

住 所：399-1201  
長野県下伊那郡天龍村平岡  
878番地  
電 話：0260-32-1023  
メー ル：s-suishin@vill-tenryu.jp  
H P：www.vill-tenryu.jp

