

## 3年間の活動報告



おいらせ町地域おこし協力隊  
澤口瑠璃

## 自己紹介

さわぐち るみ  
澤口 瑠璃

0～18歳 おいらせ町(旧下田)でスクスク成長

18～30歳 憧れの東京でOL

30～32歳 東京で専業主婦&子育て

32歳 子育てのためにUターンを決意

2018.11月～2021.10月  
おいらせ町地域おこし協力隊として活動



## Uターンして地域おこし協力隊になったのは

里帰り出産で10年ぶりに  
長期滞在したら・・・

- ・空が広がった
- ・食べ物がおしかった
- ・時間がのんびり流れていた
- ・人が驚くほど優しくかった
- ・地域の子どもたちが可愛かった
- ・近くに家族や友人がいる安心感



おいらせ町からのミッションが  
【移住定住の促進】

自分のUターンした経験が活かせるかもしれない。  
「悩んでいる人の背中を押してあげたい」と思い応募。

子どもの頃当たり前だったことが、  
実はとんでもなく良い環境だったことに  
気付かされた！！

## 【移住定住の促進】

・知ってもらおう...情報発信

・来てもらおう...イベント



【おいぐら】

澤口みのおいらせ暮らしノート  
略して“おいぐら”というサイトで町の人やイベント  
おいらせ町での暮らし方を発信しました！



【おいぐら】

自身の強みを活かした情報発信をメイン

自身がリターンしたときの経験  
都会とおいらせ町を比較した子育て体験談  
おいらせ町の暮らしの良さを発信

ターゲット“都会での子育てに不安や疑問を感じている層”



【おいぐら】

移住後、楽しい生活を送るには・・・交流する“人”が大切

移住後この人に会いに行きたい！  
と思える人を紹介

おいらせ町の町の人を紹介



【おいぐら】

3年間で  
**120** 記事  
 を書かせてもらいました



今では毎月  
 ・約2,600ユーザー  
 ・約5,000ページビュー  
 見てもらえるサイトになりました。



 Instagram

しあわせ おいらせ

ココはどこですか？  
行ってみたいです。

コロナ場で解省  
出来ない中、  
懐かしい風景を  
ありがとうございます

 twitter

しあわせ おいらせ

バズってgooニュースで  
取り上げられたり、  
TV取材の依頼がきたことも

goo ニュース

【八戸市】おいらせ町で野菜の自動販売機が  
Twitterで話題に！

2020/11/01 09:32

購入履歴の紐付けが完了を促していますが、  
八戸市もそろそろ冬の足音が聞こえてきたよ  
うです。  
そろそろ温かいお鍋の季節がやってきました  
ね。  
そんな青森県南地方に到着です。  
なんと！おいらせ町に野菜の自動販売機があ  
るの你知道吗？  
おいらせ町から自動販売機までの道のりを  
紹介した動画がTwitterにアップされ、八戸市が話題になっています。  
その話題になっているTwitter動画がこちら！  
こちらはおいらせ病院から車を走らせた動画です。  
確かに撮影にするとかなりやすいですね！  
ぜひ八戸市内からドライブがてらにいってみては？

紹介動画にあった【国民健康保険 おいらせ病院】はこちらです！  
青森県上北郡おいらせ町上南家1-1



【令和2年度】  
 デーリー東北新聞社 市民記者として  
 おいらせ町のことや青森県内の移住イベントに  
 ついて記事を書きました！



移住ポータルサイトの更新や、移住者インタビューの記事を掲載





### 東京都内で開催される移住フェアに出展

首都圏在住の地方移住希望者に、おいらせの暮らしや魅力を説明



### 八戸都市圏移住セミナー なんぶぐらし ゲストスピーカーとして登壇



## 2020年7月1日からオンライン相談開始

県内ではオンライン移住相談をいち早く取り入れ、オンライン移住相談窓口を開設しました  
助成金情報を始め、子育て環境等の情報をまとめました。



## 【移住定住の促進】

・知ってもらう...情報発信

・来てもらう...イベント



## 親子ヨガ&ハーブティー交流会



交流を深めやすい運動（親子ヨガ）と食（ハーブティー）を通して  
親睦を深めてもらい子育て世代同士のネットワークを作り  
意見交換子育てしやすい町のPR

実施日 2019.7.27(土)  
参加人数 親子5組 10人  
神奈川、むつ市、十和田市、三沢市から  
おいらせ町に移住してきた方が参加



## 田んぼにダイブ!!どろんこフェス

休耕田を使用し、泥んこの中で遊ぶながら交流  
夏季休暇で一時帰省中の家族に田舎の自然を楽しんでもらい  
Uターンを促進。

実施日 2019.8.17(土)  
参加人数 40人



## 移住者交流会

@粉もの&カフェ Coo~

町内在住の移住者を集め、地域の情報交換やネットワークづくり  
町を盛り上げてくれる人材の発掘を目的に、京都から移住し開業した  
粉もの&カフェCoo~で交流会を実施

実施日 2019.10.11(金)  
参加人数 14人



## アートイズ コラボ企画

子どもたちにアートに親んでもらう活動をしている  
現代芸術教室アートイズとコラボし、子育てが楽しい町を発信

自由の女神像建立30周年企画コラボ  
自由の女神変身グッズを作ろう!

東養蜂場コラボ  
みつろうクレヨン

東北容器工業・大石産業コラボ  
アートいすコレクション



他にも  
たくさんのことを経験  
させてもらいました



2019年 地方創生懇談会  
2020年 子育てフォーラム 登壇



六戸小学校  
出張講師



アグリおいらせ × 青森公立大学 × 地域おこし協力隊  
菊芋商品パッケージデザイン



## チラシ作成

LINEスタンプや定住助成金のチラシ  
デジタルサイネージ用の広告など作成






## その他にも

- ・成人式で動画を流してみた。
- ・空き家情報を町内会長に聞き込みしてみた。
- ・分譲地の調査をしてみた。
- ・東京のライターさんや、函館大学フィールドワークのアテンドをしてみた。

などなど・・・






### 【たくさんの人に出会えた】

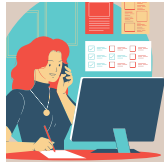
- ・「役場で働いている」という“信頼感”があるので活動しやすかった
- ・取材やイベント、研修を通して、地域活動している人にたくさん出会えた

### 【チャレンジが出来た】

- ・役場からバックアップをしてもらえたので、いろんなことにチャレンジできた
- ・人前が出る事や、メディアに出ることを経験させてもらった
- ・資格取得ができた







## 在宅勤務で首都圏の仕事を

私自身、Uターンしようと検討していた頃、  
青森の求人票を見て、給料の低さに絶望しました。  
転職・年収減少がネックになり、移住に踏み切れない方が多いと思います。  
”首都圏の仕事が、地方でも出来る”ということ発信していけば  
移住で悩んでいる人の背中を押してあげられるかなと思っています。

自分自身が、地方住み在宅勤務を経験し、  
実体験をお伝えしていこうと思っています。



## ヨガを通じた交流の場づくり

資格取得したヨガインストラクターとしても  
活動しようと考えています。  
特に子育て中のママが気軽に来れるような  
交流の場を作っていきたいと考えています。



## こどもアートセンターのお手伝い

商工会 旧百石支所を使用し  
現代芸術教室アートイズが、  
【おいらせこどもアートセンター】を作る予定です。

サポートメンバーとして  
おいらせ町をさらに子育て環境の良い町として  
盛り上げていければ良いなと思っています。



## 3年間ありがとうございました



皆さんと働くことが出来て  
楽しかったです！！