

どこにもない長野市の魅力を
「リノベ・ブック」で発信し、
若年女性の移住を誘う

【No.27】 齊川綾華 佐藤彰洋 沓掛百栄子 北原佳奈 中村峻

目次

- 長野市の人口動態分析
- 移住ターゲットを絞る
- どこにもない長野市の魅力とは？
- リノベ・ブックの作成と情報発信
- 若者をまちづくりに巻き込む
- まとめ

人口流出による減少(社会減)は18.3%と高くない

総人口 377,976人(令和元年1月1日)

人口減少数 2,156人

<内訳>

自然減少 1,700人 (死亡数－出生数)

社会減少 395人 (転出数－転入数)
(男性30人、女性365人)

⇒人口減少のうち、社会減は18.3%である。

社会減の多くは10代・20代の若年層

全体の社会減少数 395人（令和元年）

10～14歳 △23（△男性3：△女性20）

15～19歳 △200（△男性98：△女性102）

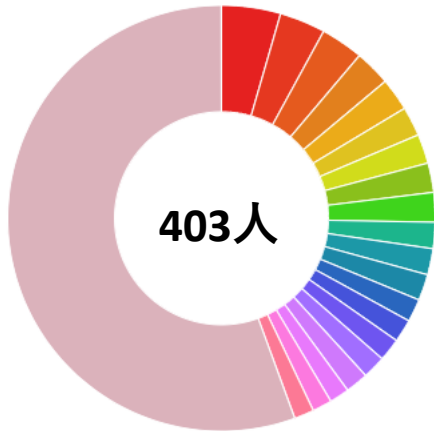
20～24歳 △219（△男性67：△女性152）

25～29歳 69人（男性64：女性5）

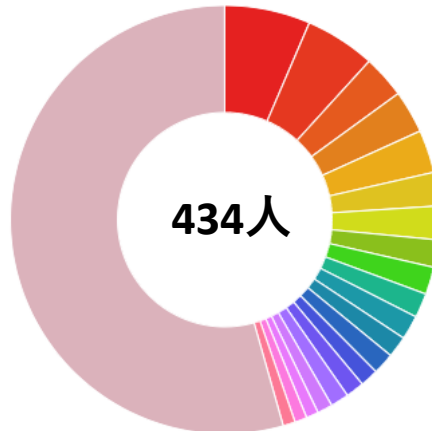
男性は転入超過だが、女性は約140人の転出超過

男性20歳代

転出超過数内訳 転入超過数内訳



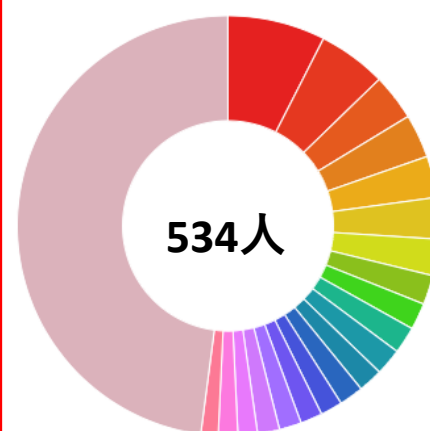
- 1位 東京都杉並区 18人 (4.47%)
- 2位 長野県松本市 14人 (3.47%)
- 3位 東京都江戸川区 13人 (3.23%)
- 4位 東京都世田谷区 11人 (2.73%)
- 5位 東京都武蔵野市 10人 (2.48%)
- 6位 東京都葛飾区 9人 (2.23%)
- 6位 東京都足立区 9人 (2.23%)
- 6位 東京都板橋区 9人 (2.23%)
- 6位 東京都江東区 9人 (2.23%)
- 10位 東京都三鷹市 8人 (1.99%)



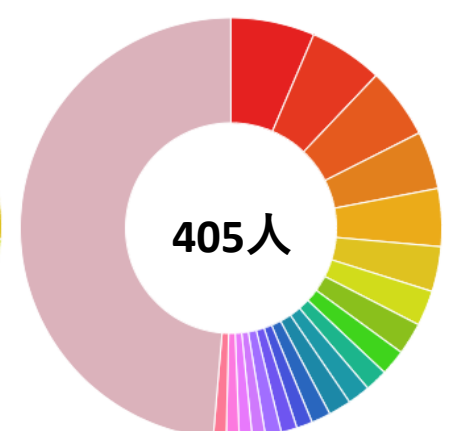
- 1位 長野県上田市 28人 (6.45%)
- 2位 長野県須坂市 23人 (5.30%)
- 3位 長野県千曲市 14人 (3.23%)
- 3位 長野県飯山市 14人 (3.23%)
- 3位 長野県伊那市 14人 (3.23%)
- 6位 長野県中野市 11人 (2.53%)
- 6位 栃木県宇都宮市 11人 (2.53%)
- 8位 長野県小諸市 9人 (2.07%)
- 8位 埼玉県さいたま市南区 9人 (2.07%)
- 10位 長野県安曇野市 8人 (1.84%)

女性20歳代

転出超過数内訳 転入超過数内訳



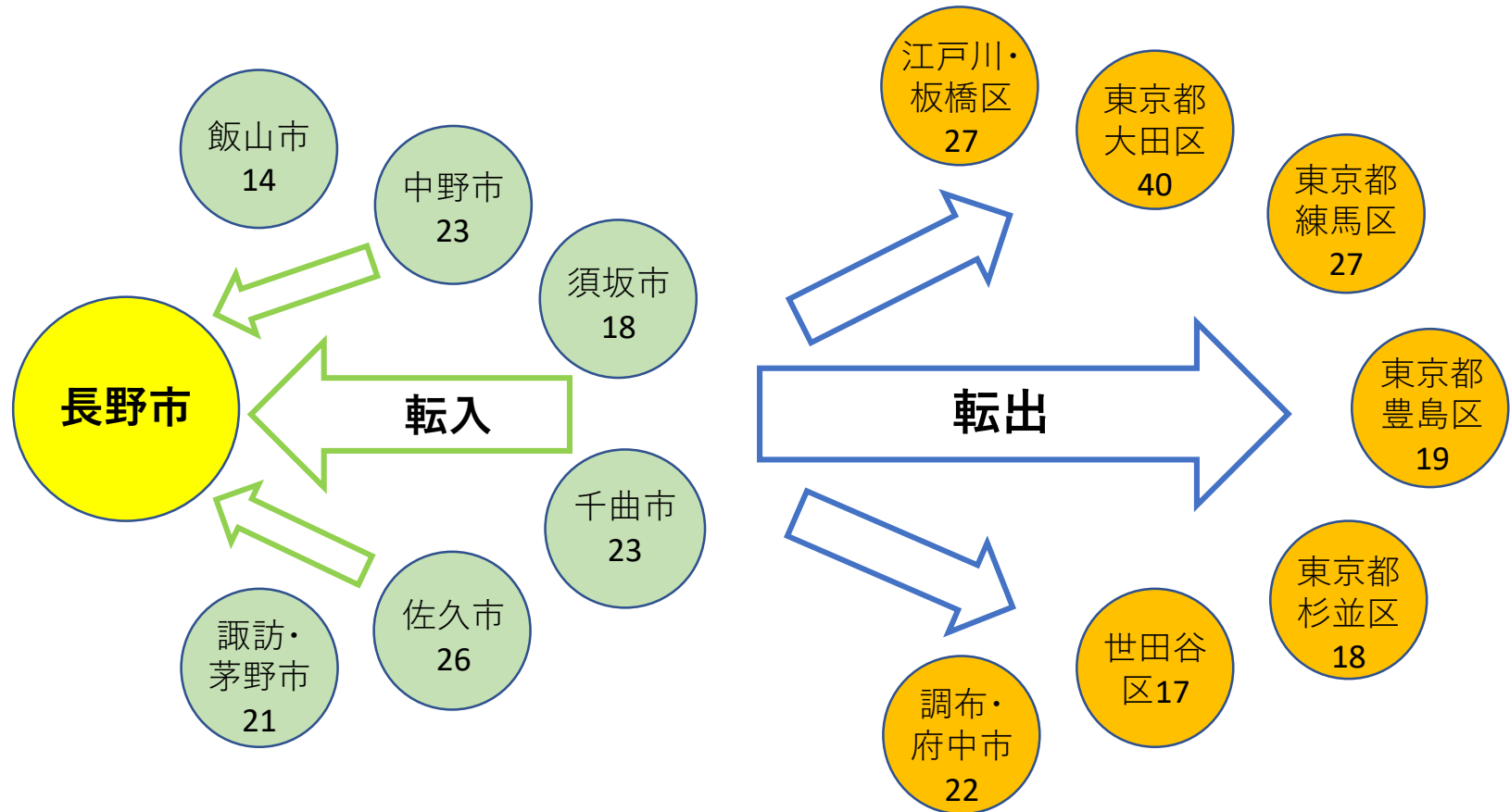
- 1位 東京都大田区 40人 (7.49%)
- 2位 東京都練馬区 28人 (5.24%)
- 3位 東京都豊島区 19人 (3.56%)
- 4位 東京都杉並区 18人 (3.37%)
- 5位 長野県上田市 17人 (3.18%)
- 5位 東京都世田谷区 17人 (3.18%)
- 7位 東京都江戸川区 15人 (2.81%)
- 8位 東京都板橋区 12人 (2.25%)
- 9位 東京都調布市 11人 (2.06%)
- 9位 東京都府中市 11人 (2.06%)



- 1位 長野県佐久市 26人 (6.42%)
- 2位 長野県千曲市 23人 (5.68%)
- 3位 長野県中野市 22人 (5.43%)
- 4位 愛知県豊橋市 18人 (4.44%)
- 4位 長野県須坂市 18人 (4.44%)
- 6位 長野県飯山市 14人 (3.46%)
- 7位 長野県諏訪市 11人 (2.72%)
- 8位 長野県茅野市 10人 (2.47%)
- 9位 長野県山ノ内町 8人 (1.98%)
- 10位 長野県辰野町 7人 (1.73%)

RESASにみる、20代の転出超過の現状

転出超過は東京圏へ。転入超過は圏内市町村から。
⇒人口のダム機能が働いている



参考：人口のダムとは？

地方中枢拠点都市圏構想推進要綱（総務省、2014年8月）地方中枢拠点都市圏構想の目的より

「集約とネットワーク化」の考えに基づき、相当の規模と中核性を備える圏域の中心都市が、近隣の市町村と連携して形成する、人口減少に対する「地方が踏みとどまるための拠点」のこと。

参考：人口のダム論のルーツそして、批判的分析として、外川伸一2016「『地方創生』政策における『人口のダム』としての二つの自治制度構想：連携中枢都市圏構想・定住自立圏構想批判」『山梨学院生涯学習センター紀要』(20), 31-48頁

RESASにみる、20代の転出超過の現状

近隣の地方中枢拠点都市と比較すると、 長野市は人口のダム機能が優れている

近隣の地方中 枢拠点都市	20代 転出人口	20代 転入人口	20代 社会増減	2019年 人口	人口÷20代 転出超過人 口(%)	長野市と の比較
岐阜市	1,549	474	-1,075	409,900	-0.262	10.1
高崎市	1,377	485	-892	374,168	-0.238	9.2
金沢市	1,703	821	-882	453,654	-0.194	7.5
富山市	1,043	515	-528	417,234	-0.127	4.9
新潟市	1,990	1,117	-873	792,868	-0.110	4.3
上越市	399	208	-191	193,275	-0.099	3.8
静岡市	1,630	1,039	-591	702,395	-0.084	3.2
浜松市	1,811	1,337	-474	804,780	-0.059	2.3
前橋市	791	636	-155	337,502	-0.046	1.8
長野市	807	709	-98	378,025	-0.026	1.0

人口規模10万人以上の県内都市と比較しても、 長野市は人口のダム機能が優れている

県内都市	20代 転出人口	20代 転入人口	20代 社会増減	2019年 人口	人口÷20 代転出超 過人口 (%)	長野市 との比較
佐久市	337	158	-179	99,219	-0.180	7.0
上田市	410	128	-282	158,111	-0.178	6.9
飯田市	288	161	-127	101,848	-0.125	4.8
安曇野市	186	98	-88	97,800	-0.090	3.5
長野市	807	709	-98	378,025	-0.026	1.0
松本市	516	479	-37	239,635	-0.015	0.6

※人口割で見ると、松本市以外の都市では転出超過数が長野市の3.5倍～7.0倍。松本市のみが、長野市より転出超過が少ない。

**社会減の割合の低さ + ダム機能の存在
⇒ピンポイントのターゲット設定が可能**

- ターゲットは20代の女性
- 県内女性の転入は十分している。首都圏や三大都市圏、政令指定都市、他の中枢拠点都市からの呼び込みが重要。

社会減が自然減を促す構造

令和元年、20代女性の流出が約140人。子供を出産する約9割は、20～39歳の女性。その世代の人口が流出すると、婚姻数が減少し、出生数減少となり、自然減を加速化する。

長野市における20代前半人口の男女バランスの推移 (2010年→2020年)

長野市の住民基本台帳登録人口（左：2010年 右：2020年）

年齢	合計	男性	女性	女性－男性	年齢	合計	男性	女性	女性－男性
20	3,577	1,778	1,799	+21 (1.2%)	20	3,551	1,834	1,717	-117 (6.8%)
21	3,637	1,801	1,836	+35 (1.9%)	21	3,451	1,763	1,688	-75 (4.4%)
22	3,453	1,737	1,716	-21 (1.2%)	22	3,506	1,839	1,667	-172 (10.3%)
23	3,808	1,959	1,849	-110 (5.9%)	23	3,291	1,744	1,547	-197 (12.7%)
24	3,758	1,916	1,842	-74 (4.0%)	24	3,212	1,707	1,505	-202 (13.4%)
合計	18,233	9,191	9,042	-149 (1.6%)	合計	17,011	8,887	8,124	-763 (9.4%)

10年間で男女バランスが大きく変化。
20代前半女性減少⇒男性未婚率上昇⇒出生数減少
に。

**Uターンの促進ではなく、他地域から呼び込む
ことで、多様性のある、豊かな地域を形成する**

これまでの促進策は、「Uターンの促進」

⇔若年層の一定割合が地域を離れることはむしろ望ましい。

⇒その分、Iターンにより、他地域から同じくらい若者に長野に来てもらう。

⇒多様性が維持でき、**都市の魅力が増大**する。

長野市の今までの移住促進方法と計画

「長野市まち・ひと・しごと創生総合戦略 令和元年度進捗状況」（令和2年10月）より抜粋

目標1.しごとの創出と確保

目標2.魅力を高める移住・定住・交流の促進

目標3.少子化対策・子育て支援

目標4.住みやすい地域づくり

目標5.自治体連携

⇒雇用の創出やサービス拡充のターゲットは誰か

移住ターゲットを絞る

東京都における転入超過人数は、男女とも 20代前半と後半。ここをターゲットに。

東京都における男女別転入超過数（2019年）

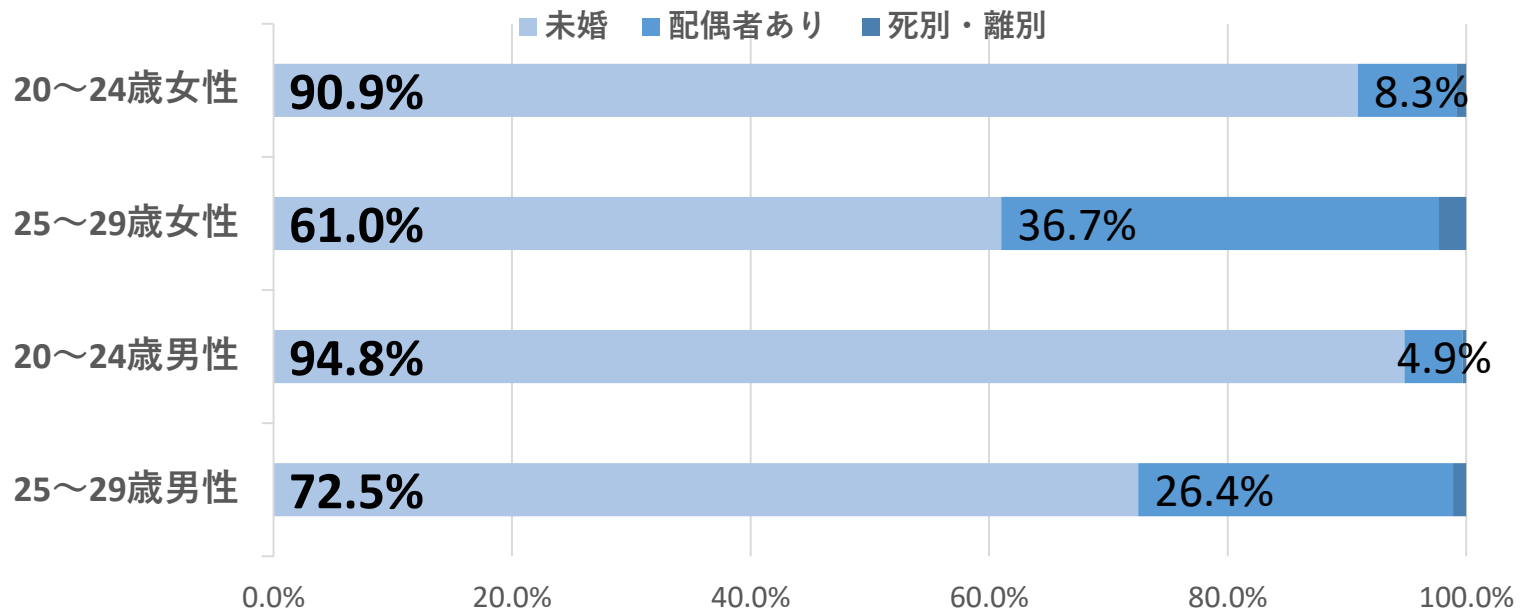
	総数	0～4歳	5～9歳	10～14歳	15～19歳
男性転入超過数	35,340	-2,571	-21	554	6,898
女性転入超過数	47,642	-2,103	-56	615	7,471
男性 年齢階層占有率	100%	-7%	0%	2%	20%
女性 年齢階層占有率	100%	-4%	0%	1%	16%
男性と女性どちらが多く定着か	女性	女性	男性	女性	女性
女性／男性	1.35	0.82	-2.67	1.11	1.08
	20～24歳	25～29歳	30～34歳	35～39歳	40～44歳
男性転入超過数	25,512	10,915	1,759	-266	-586
女性転入超過数	31,685	10,555	1,883	421	664
男性 年齢階層占有率	72%	31%	5%	-1%	-2%
女性 年齢階層占有率	67%	22%	4%	1%	1%
男性と女性どちらが多く定着か	女性	女性	女性	女性	女性
女性／男性	1.24	0.97	1.07	-	-

※20代のみで、男性転入超過人口の103%(マイナスとなる年齢ゾーンがあるため100%超過)、女性転入増加人口の89%を占めている。

参考：天野馨南子2020「人口動態データ解説－東京一極集中の『本当の姿』（下）－なぜ『子育て世帯誘致』では奏功しないのか」ニッセイ基礎研究所「基礎研レポート」2020年8月17日号（45歳以上の表はカット）

20代の男女は独身者が大多数

20代男女の配偶状況（2015年）



⇒子育て支援は移住のインセンティブにならないのでは

参考：総務省「平成27年度国勢調査」年齢別に見た配偶状況（2015年）

「長野市まち・ひと・しごと創生総合戦略 令和元年度進捗状況」から分析して

1. 長野市は、人口のダム機能が優れている。
2. 長野市は、他の市と同様、子育て世代を移住のターゲットにしている。

<私たちの考え>

長野市において、ライフデザインの大きな変更を強いる移住政策は実現性が低い。そのような意思決定をする必要の無い、比較的身軽な独身男女をターゲットにし、施策を展開するべき。

長野市に既にある価値を情報発信する！
長野市民に未だ十分に評価されていない、
学生目線だからこそ見つけられるモノ。

それは、長野市のリノベーションであると考える

- 長野市では、2000年代後半から、善光寺門前エリアに、リノベーションによる地域の再生が行われ、東京や大阪などから来られたＩターン者によって、カフェやレストラン、物販、ゲストハウスなどが多数形成されており、全国的にも珍しいものと評価されています。
- 特に3.11（2011年）以降は、毎年二桁以上のリノベーションでの起業がなされ、現在、100数十件のリノベーションが門前エリアを中心に、面的に広がっています。
- これは、まず量として、驚くべきものですが、私たちが、評価しているのは、リノベーションをしている人たちの働き方や生き方という、質的な側面です。

どこにもない長野市の魅力とは？

私たちが学生目線で見える 「長野市におけるリノベーション」とは

- **新しい働き方、自分らしい生き方、暮らし方**
 - ⇒ 自分自身で、自分の働き方や暮らし方を決めて、自然体で自分らしく生きる。そして、自分の生き方を尊重することで、他者の生き方も尊重する多様性と包容性。
 - 他者の合理性を理解すること。
 - ⇒ 多様な他者の存在を認めること。
 - ⇒ 自由で、コミュニティが開かれ、外部からの他者を受け容れること。
- ナショナルというより、グローバルに考えること。
 - ⇒ 「まちのなかに多様な価値観を受け容れる寛容性」(宮本圭) のことである。

どこにもない長野市の魅力とは？

リノベーションについての研究と、長野市で牽引してきた人々への聞き取り調査（2020年9月）

宮本圭（シーン・デザイン代表）

40年間空き家だったビニール工場を自分たちの手で改修、LLPを設立し、セルフリノベしたKANEMATSUプロジェクト（三つの土蔵が連なる築120年、総床面積550㎡）をシェアオフィスとして再生。長野市内のリノベーションに建築士として関わる。



倉石智典（MY ROOM代表）

空き家の仲介、リノベーション専門。不動産業、建設業、設計業をワンストップで行い、エリア紹介、物件案内、事業プラン、建物プラン、設計施工を一社で行っている。善光寺門前エリアでは毎月空き家見学会を開催。空き家に新しい使い手をマッチング、カフェやゲストハウス、シェアオフィスなどにリノベしてまちに賑わいをつくる。引渡し後の建物管理やイベント・メディアの企画運営も行う。



増澤珠美（編集企画室ナノグラフィカ代表）

学生時代、ネオンホールに居住、運営。その後、築100年の商家を借り、編集室兼住居としてリノベして利用。「門前暮らしのすすめ」プロジェクト、「空き家見学会」の運営、多様なイベントを実施、中学や高校で演劇を教えてもいる。



どこにもない長野市の魅力とは？

長野市におけるリノベーションの本質とは



シーンデザイン
宮本圭さん

まちづくりに具体的な方法論はなく、哲学・思想・理念などの共有にかかっている。計画的に物事が進まないことを楽しみ、臨機応変に対応して解決するプロセスを楽しめることが大切。お金があれば何でも出来るが、ここは**お金がなくても楽しめるまち**。



MYROOM
倉石智典さん

一般の不動産会社が見向きもしない物件を扱う。**市場の原理だけでは説明できない動きである**。「リノベーションばかりになったらつまらない。」



ナノグラフィカ
増澤珠美さん

古い立派な木造建築物が壊されてしまうのが切ない。**演劇や物を作る人は、新しい建物しかない所には住みたくなくて、味のある建物が残っているところに住みたがる**。人と繋がり、巻き込むことで、まちが面白くなる。

どこにもない長野市の魅力とは？

長野市門前のリノベーションが形成したもの

- 信頼できる人間関係
- 安心できる居場所
- なじみの人々、なじみの店
- 大切な書物、音楽、映画や演劇
- 縁側で話すこと
- 安心できる街路
- 四季の風景
- そこに生きた昔の人々と繋がる空間

⇒現代社会には希薄化したもので、都市にとっては夢のような場所。

どこにもない長野市の魅力とは？

長野市に既にあるリノベーションが、 いかに若い女性の移住を促進するのか

若者が求めている都市空間(=新しい価値)が長野に誕生

「シェア」という思想により、様々な空間・場所が
できている。

例) シェアハウス、シェアオフィス、シェアアトリエ、
コワーキングスペース

⇒若者が求めている連帯や、つながりが程よい距離
感で再生されている。

どこにもない長野市の魅力とは？

若者たちが地域移住時に感じる最も大きなハードルとは

- 都市には匿名性があり、異質性がある。
- 農村、田舎や地方にはそれがなく、人間関係が密で、自由がない、より一層の監視社会であることへの不安である。
- 都市でも自由がなく、孤独がうわまった状態。それを越えるような息苦しさが地方にあるのではないかという不安。

どこにもない長野市の魅力とは？

長野のリノベーションは、若者が地方に抱く不安 と存在論的不安を同時に払しょくする！

- 長野のリノベーションがつくる都市空間は、都市の若者が抱く地方のパターンルさはなく、そこで作られるコミュニティは、人を孤立させることなく、緩やかに繋がる。
- 若者が抱えている不安を、居場所を提供し、つながりを回復させる。つまりシェアの思想が、コネクションをリノベーションし、再生している。

⇒これこそ、長野市のリノベーションの本質である。

長野市の魅力と言えるリノベーションを いかに都市の若者たち、女性たちに伝えるのか

「リノベブック」（WEBサイトを掲載した）を作成し、若い女性たちに届ける。

⇒ SNS の情報は過剰に溢れている。ピンポイントで検索をしなければ出会えない状況で、どんどん流れ去ってしまう。

⇒ 本はしっかりと対象に向き合える媒体であり、読者に届く。

⇒ 今の若者にとってはむしろ、形にあるものを読むという“新しさ”がある。

★情報を蓄積した本を作成し、一方で、本の中にリノベを紹介した各種 SNS の QR コードを掲載することで、WEB 上のコンテンツと繋げ、両者のメリットをうまく活用する！！

それぞれのメリット・デメリット

	メリット	デメリット
本	情報の集積装置として働く	重い、かさばる、場所をとる
S N S	手軽、情報の拡散・伝達が圧倒的	情報が蓄積していかず、時間が経てば忘れ去られてしまう

ショートムービー



各種SNS

Facebook



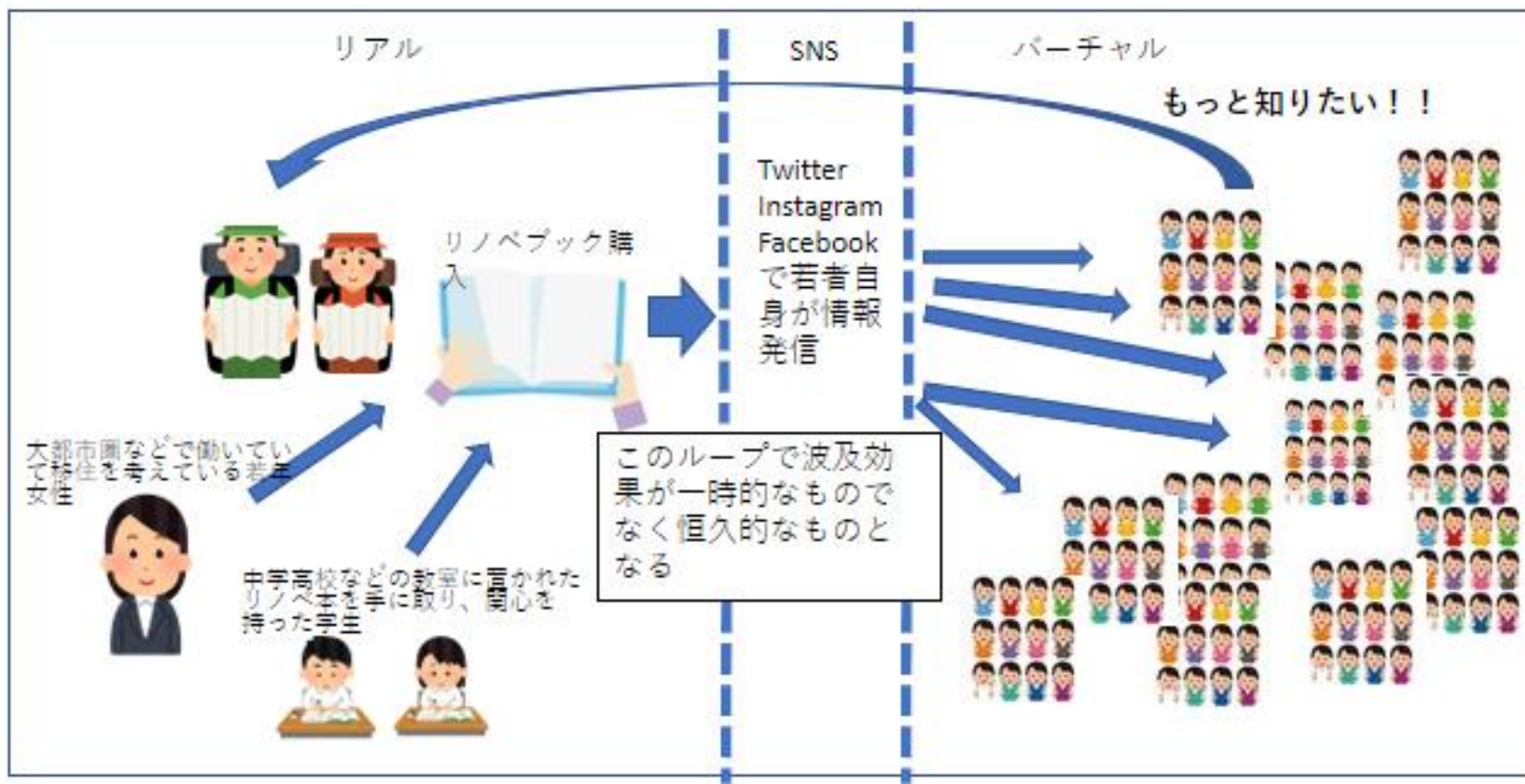
Twitter



Instagram



本とWEB：両者のメリットをうまく活用する本の作成！



リノベ・ブックで私たちが書きたいコンテンツ

- 女性たちが自己実現できる小さな経済
⇒ 企業誘致や公共事業で作られる、男性中心の経済とは真逆なモノが展開していることをリアルに表現！
- 女性たちが得意なスキルを活かせるクリエイティブなナリワイの存在
例) 創作料理、スイーツ、お花、工芸、雑貨、服飾、古着販売、アンティークショップ、カフェ・ゲストハウス経営、ツアーガイドなど、実際にどのように働いておられるのか。その働きがいや楽しさ。

リノベ・ブックをいかにつくるか

- 県立大生を中心に学生が、学生目線で、新しい働き方、新しい人間関係、美しいものをとらえて表現する。
- インタビューを基に、リノベーション主体の働き方、こだわり、長野市でのつながりなどをとらえる文章をで作成する。読みごたえがあるように。
- 学生が撮影した写真で、リノベーションを切り取る。
- 地域社会学ゼミナールが中心となり、社会学的な捉え方で深く考察を加えるため、学術的に内容を知りたい人にも最適。

暮らすように働き、働くように暮らす

暮らす店 実と花（みとか） ・ 珈琲月薫（つきのか）

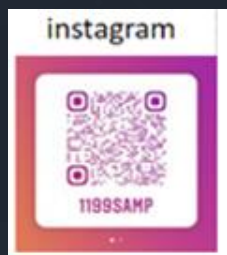
- 2020年6月21日オープン
 - 住宅街にある庭付きの一軒家をリノベーションして、カフェとこだわりの雑貨販売。
 - 住所：長野市三輪8-37-4
 - 定休日：月曜、第1第3火曜
 - 営業時間 実と花：11:00～18:00
月薫：19:00～21:00※
 - ※予約制（当日昼までに電話予約）
 - オーナー 塚田和大・香里ご夫妻
-



塚田和大さん（東京出身）、塚田香里さん（香川県出身）、お二人の出会いは長野



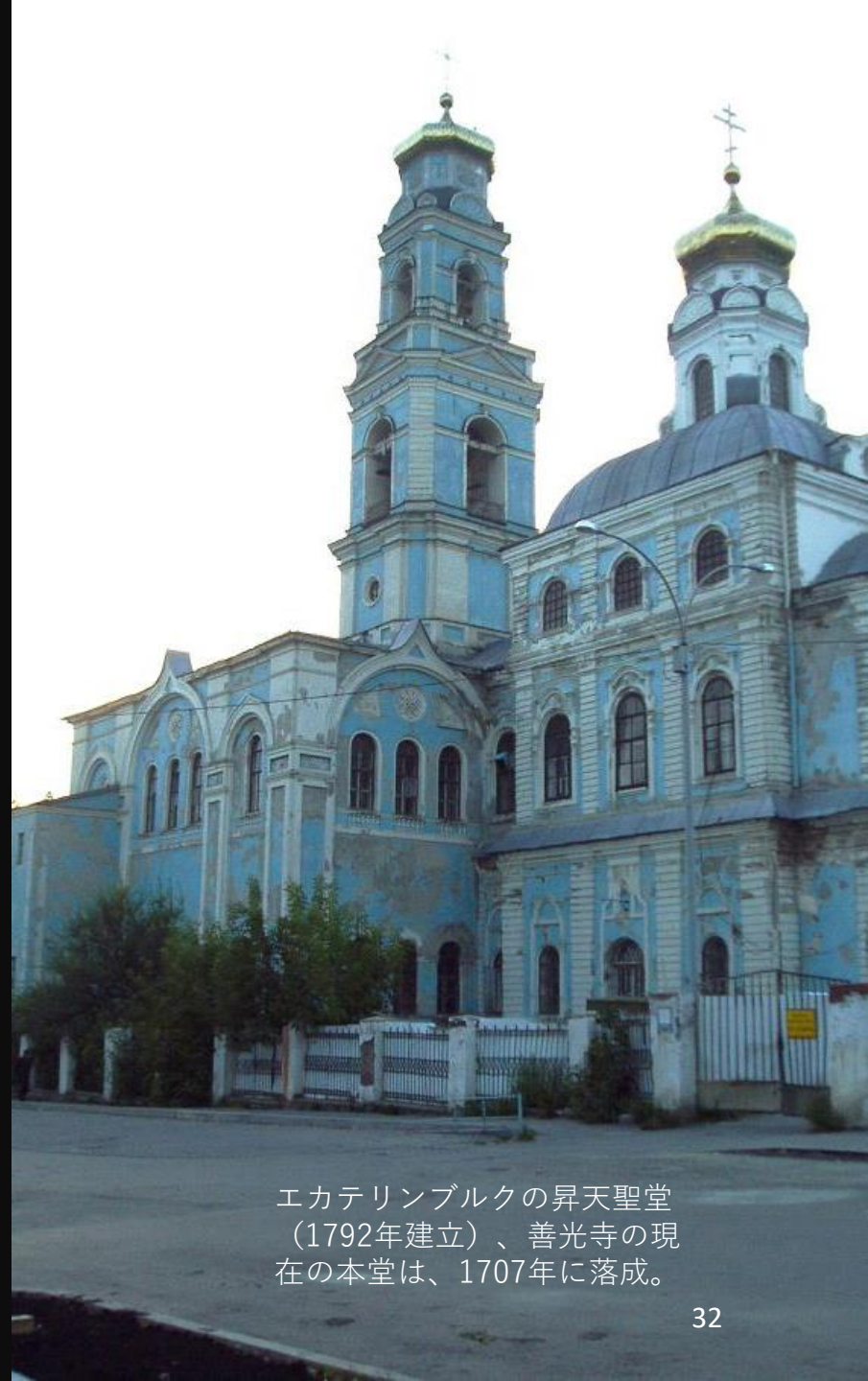
月薫 (つきのか)



- 珈琲のコース（コーヒー三種類とスイーツ）を頂きながら、キャンドルの灯とJAZZの流れる空間で、どこにもない特別な時間を過ごす。
- とても美味しい珈琲と素敵な空間が、ほんの1~2時間を、数日間どこか遠くに小旅行をしたような体験ができる、そんな場所。
- オーナーご夫妻とのお話も楽しい。

どうして長野に移住されたのですか？

- 塚田和夫さん「母が長野が好きで、2017年に移住。善光寺門前の蔵でカフェを開くことになり、その手伝いに来ました。ところが、私自身がその蔵に魅せられて。翌年、移住しました。」
- 塚田香里さん「東京や大阪、京都などの大都市ではない地方都市で暮したいと思い、長野に仕事を見つけました。大学の時に留学していた、ロシアのエカテリンブルグに長野は雰囲気似ています。」



エカテリンブルクの昇天聖堂（1792年建立）、善光寺の現在の本堂は、1707年に落成。

長野に移住することを最終的に決められたのは？

- 「映画『マザー・ウォーター』(松本佳奈監督、2010年)のセツコ(小林聡美)が営む、ウイスキーバーのようなイメージのお店をいつか持ちたかった。」
 - 「豆蔵は、自分のイメージとぴったり一致しました。あとは、善光寺門前という歴史的に特別な場所。長野駅前であれば、移住しなかったと思います。」
-



「薫蔵」の次に、この場所をどうやって見つけられたのですか。

- 「長野のリノベーションのいろいろなお店に行くと、倉石さんというお名前をよく聞くようになりました。」
 - 「素敵な空間を作っておられる方だなと思いました。そして、倉石さんをお願いし、この家を紹介してもらいました。暮らすように働くという私たちのコンセプトに合っていて、直ぐに気に入りました。」
-



お店のコンセプトを
お聞かせください。

- 「『暮らすように働く、働くように暮らす』が私たちのコンセプトです。これは働き方だけでなく、暮らし方、生き方のコンセプトでもあります。」
 - 香里さんの曾祖父夫婦の生き方がそのようだった。まちの人たちが必要なものを売る、酒屋を経営されていて、その働き方が理想だという。
-



リノベーションで起業されている方たちとはつながっていますか？


- 「このお店にも来てくれますし、お互いのお店に飲みに行ったり食べに行ったりしています。リノベーションで起業されている方たちのお店にはよく行きます。」
 - 「リノベ仲間は同志のように感じています。」
-





私たちは、『自動車を持たない』と決めたんです。

長野は自動車がないと不自由だよと言われたのですが、私たちは、自動車を持たないと決めました。



自分たちが気に入った、好きなものだけを販売しています。値段があまり高価でないことも大切にしています。

自分たちが使ってみて気に入ったものを、是非、皆さんにも使ってほしい、紹介したいと思ったものだけを販売しています。

どんなお客様が多いですか。

- 歩いてこられるお客様が多いです。ご近所の方に来て頂いています。
- 長野県立大学の先生や学生さんにも利用して頂いています。
- 常連となって通って頂いている方もいます。
- **KOMACHI** という雑誌に掲載されて、松本市から来られた方もいます。



「長野県立大生の地域活動に関する調査」概要

調査対象：長野県立大学1,2,3年生全員(720名)

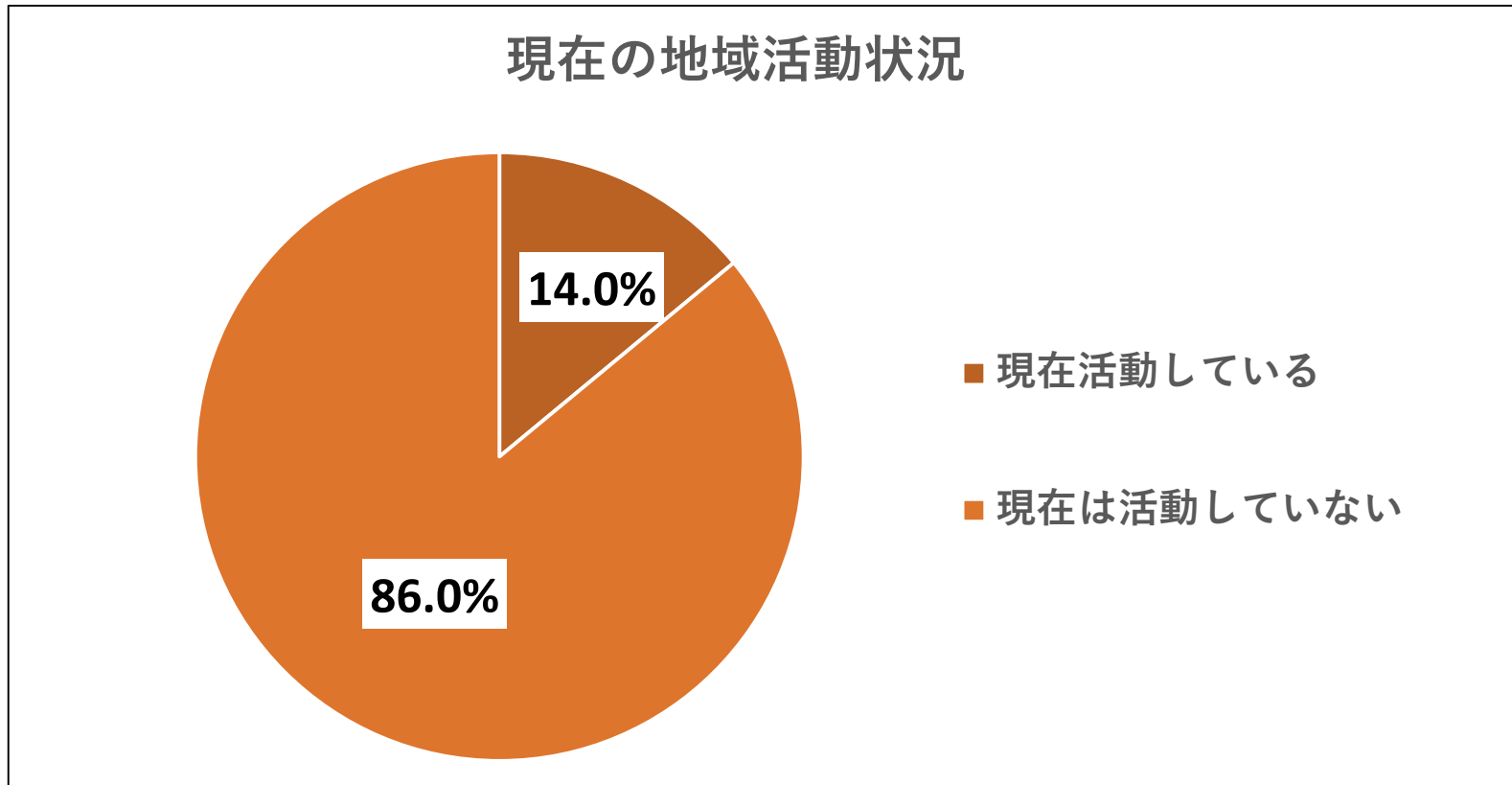
実施時期：2020年11月6日～12月1日

調査方法：Formsを利用しWeb調査
(11月6日配信、回収率を上げるため10,27日にも全員に配信)

有効回答数：235 (回収率32.6%)

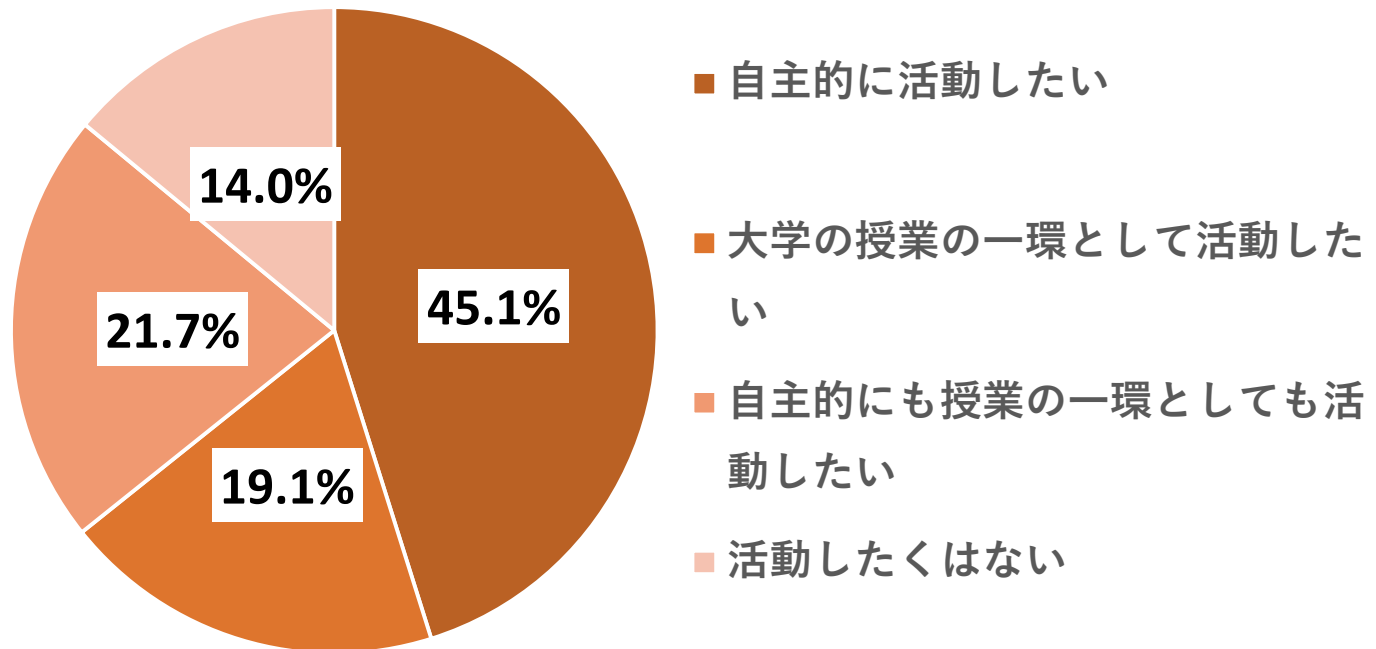
学部学科	1年	2年	3年	計
グローバルマネジメント学部	90人 52.3%	45人 26.2%	37人 21.5%	172人 100.0%
食健康学科	8人 34.8%	6人 26.1%	9人 39.1%	23人 100.0%
こども学科	14人 35.0%	11人 27.5%	15人 37.5%	40人 100.0%
計	112人 47.7%	62人 26.4%	61人 26.0%	235人 100.0%

現在地域活動をしているアクティブな学生は14%



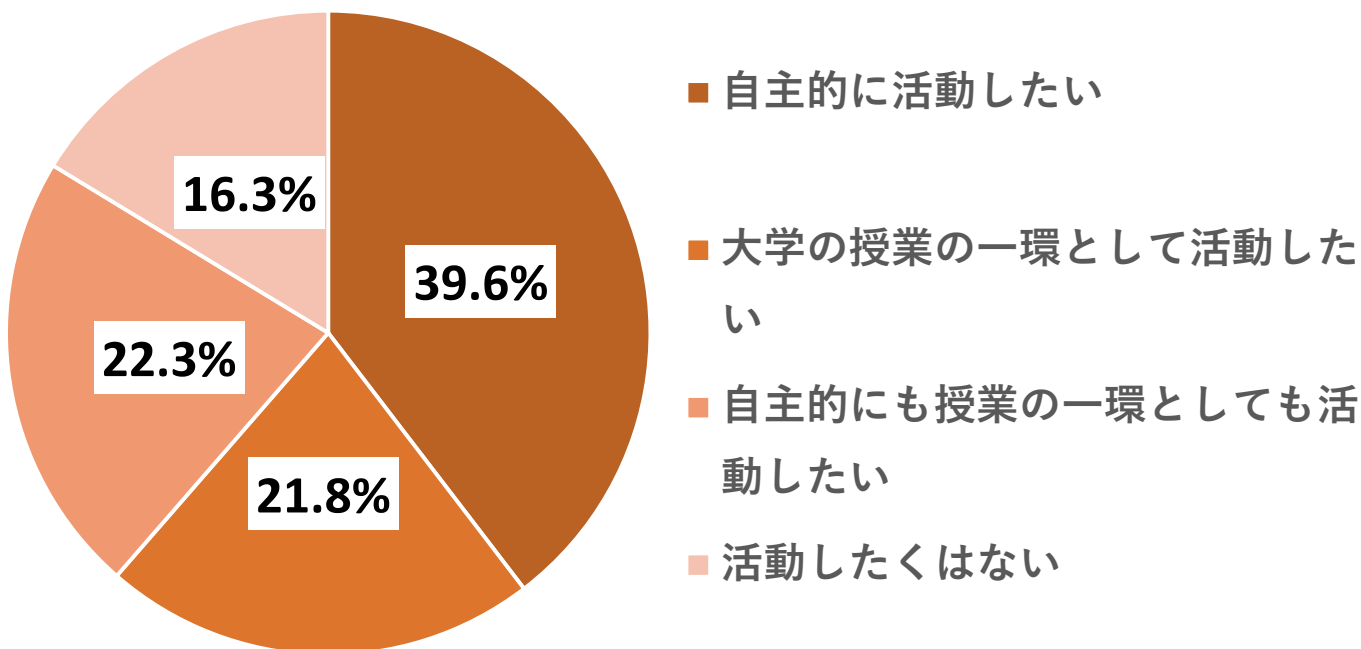
在学中に地域活動をしたい学生は86%

在学中の地域活動意欲

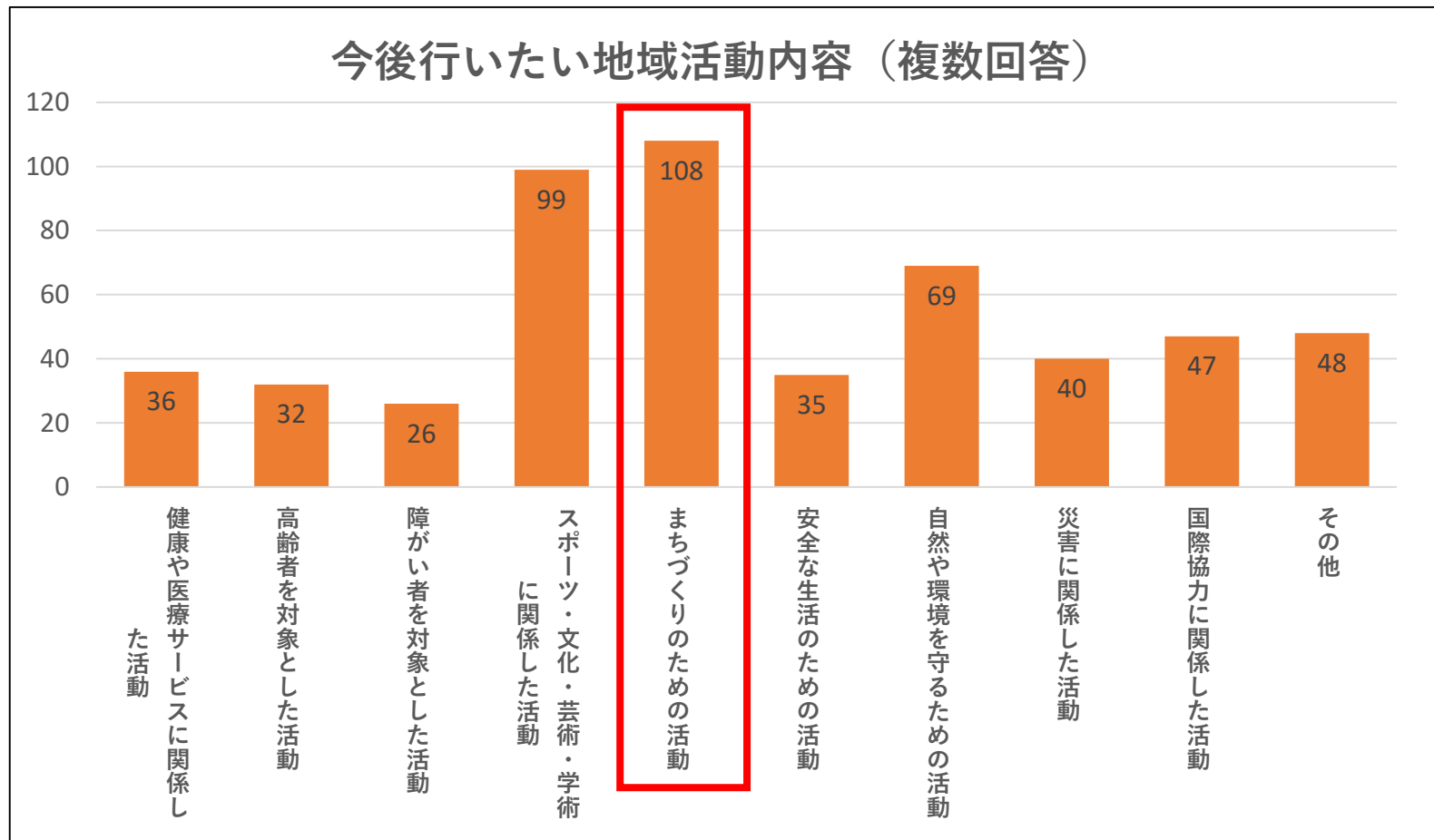


現在地域活動をしていない学生も そのうち83.7%が活動の意思を持っている

現在地域活動をしていない学生の今後の活動意欲



まちづくりのための活動をした学生が最も多い



まとめ

—私たちの政策提案—

- 長野市の今までにない魅力を、全国の若い女性に発信。
- リノベーションによって創り出された魅力を学生目線のリノベブックを通して発信。

参考文献等

- 長野市2000「長野市まち・ひと・しごと創生総合戦略 令和元年度進捗状況」（令和2年10月）
- 中島悠輔2017「地方中核都市の中心市街地における新規参入事業者の集積と参入経緯－長野市門前地域を事例として－」『2016年度修士論文梗概集』東京大学大学院都市工学専攻
- 外川伸一2016「『地方創生』政策における『人口のダム』としての二つの自治制度構想：連携中枢都市圏構想・定住自立圏構想批判」『山梨学院生涯学習センター紀要』（20）, 31-48頁
- 築山秀夫・矢部拓也2016「地方都市におけるリノベーションまちづくりの展開」『長野県短期大学紀要』第71号、57-70頁
- 築山秀夫2019「地方都市におけるリノベーションまちづくり2.0－長野市善光寺門前を事例として－」『関東都市学会年報』第20号、5-17頁