

Nanto, Kurasu.

2025
SEPTEMBER 09

なんと、くらす。

生きる場所を選ぶ時代の羅針盤



富山県南砺市 地域おこし協力隊

なんと、くらす。

南砺市地域おこし協力隊 2025年度 季刊誌

TAKE FREE



南砺で暮らす。

南砺市は、富山県の南西部に広がる大地と山あいのまち。
日本独自の散居村景観が広がる砺波平野の南端と、世界遺産「合掌造り集落」が息づく五箇山を含む、多彩な風景を抱えています。
ここでは、ものづくりに情熱を注ぐ人、土地の恵みを大切に育む人、伝統を未来へつなぐ人が共に暮らしています。
便利さや効率だけでは測れない「豊かさ」が、このまちにはあります。
四季折々の美しい景色や祭り、あたたかな人とのつながりが、日々の暮らしを彩ってくれる場所。

南砺は、あなたの新しい生き方や挑戦を受け止めてくれるまちです。
ここでしかできない暮らしを、あなたも始めてみませんか。

Find Your Own Life in Nanto!



なんと、くらす。

Information

南砺市移住ガイド「なななんと」
支援制度や移住体験ツアー情報掲載



▶ 南砺の暮らし配信中！
チャンネル登録お願いします！



Follow Me! /
f 南砺市地域おこし協力隊
で検索！



なんと
南砺市ってどんなところ？

平成16年11月1日に、4つの町と4つの村が合併し誕生した「南砺市」は、富山県西部に位置し、四季折々の豊かな自然に恵まれ、日本の原風景と、古き良き日本の伝統文化が色濃く残っているところです。

合掌造り集落として知られる五箇山は、独自の文化を持ちながら人々が暮らす、まさに「生きた世界遺産」。田園に広がる散居村も、この地方独自の特別な風景のひとつです。中世から近世にかけて絹織物で栄えた城端や、木彫りで知られる井波には歴史と文化が息づき、板画家棟方志功が暮らした福光、市場町として栄えた福野、椿の里井口、演劇と都市交流の利賀など、南砺の里山はいつも旅の魅力にあふれ、人々は温かい笑顔で迎えてくれます。



南砺市の人口：45,519人 世帯数：17,502世帯 面積：668.64平方キロメートル
(令和7年7月末現在のものです)

新幹線 鉄道	大阪から 約4時間 (北陸線他→城端線)	名古屋から 約3時間30分 (東海道線他→城端線)	金沢から 約1時間 (北陸新幹線→城端線)	南砺市 城端線各駅	東京から 約3時間30分 (北陸新幹線→城端線)
高速道路	大阪から 約4時間 (名神→北陸→東海北陸)	名古屋から 約2時間30分 (名神→東海北陸)	金沢から 約30分 (北陸→東海北陸)	南砺市 各IC	東京から 約5時間30分 (関越→北陸→東海北陸)
飛行機	札幌から 約3時間30分 (新千歳→きときと富山→バスや鉄道)	南砺市			東京から 約2時間 (羽田→きときと富山→バスや鉄道)



なんと、くらす。

2025
SEPTEMBER 09
Nanto, Kurasu.

#Nanto

02 南砺市ってどんなところ？

03 水野 隊員 [上平地域 担当]

05 正木 隊員 [利賀地域 担当]

07 高田 隊員 [平地域 担当]

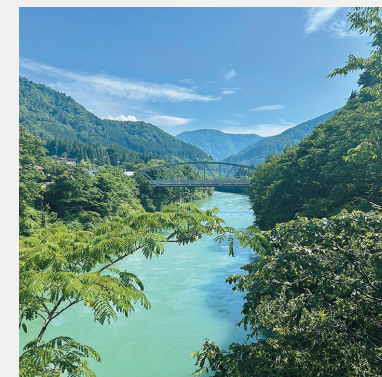
09 郡 隊員 [城端6次産業化 担当]

11 石黒 隊員 [有機農業 担当]

13 杉山 隊員 [南砺平高校コーディネーター 担当]

15 田代 隊員 [アドベンチャートラベル 担当]

17 越後 隊員 [小規模多機能自治 担当]





獣を捌いた。頭と心を思考が行ったり来たり。
いつもの癒しの外ご飯も、少しどこかいつもと違う感覚。

水野 隊員 MIZUNO

[上平地域 担当]



海辺の街を離れ、雄れの山暮らし。自然への積極的なエスケープ

移居前

Q

なぜ南砺市への移住を決めましたか？

山暮らしや自然を身近に感じられる生活に憧れがあった事と、夫婦で事業を行うための基盤を作る事の両方が実現できると思ったからです。

Q

自然を身近に感じられる生活とはどういうイメージですか？

暮らしの中で食材の確保が出来たり、様々な行為を自然の中で出来る状態だと思っています。

以前から、SUPフィッシング・スピアフィッシングや山菜採りなど、自然と密接な遊びをしていましたが、移住後は、畑や溪流釣りを始めたり、狩猟の免許も取得し、暮らしの中により密接に自然がある感覚があります。

Q

家を自分でリノベーションしたい気持ちはありましたか？

めちゃくちゃありました！賃貸なのでまだ叶っていません。

Q

何を持って「成功」と考える移住にしたいのですか？

今後もお付き合いさせていただきたいと思えるような方々との繋がりができること。その点大成功だと思っています！

Q

家族の反応はどうでしたか？

移住を喜んでくれると思い、旅行のタイミングで「転職して山暮らし、どう」と話をしたら、わりと怒られました。そりゃそつですよ。

今は山暮らしを一緒に楽しんでくれているので、懐の深い妻には頭が上がりません。

移住後

Q

実際に住んでみて自然の恩恵・厳しさをどう感じていますか？

厳しさも恩恵。自然の厳しさは生きる力を強くしてくれる！！自然がもたらす、一見マイナスな要素も楽しめるPlay Earthな人間です！！これ怒られるかな

Q

移住後の収入は想定内でしたか？

収入の減りはある程度想定していましたが、転職一年目は税金が大変なのと、住み良い場所づくりであったり、祭りや地域の行事などによる支出は想定外にかりました。住み続けるためには、山に住む経済的な合理性があるか、フローとストックがしっかりしていないと一とひしひしと感じています。

Q

将来的に地元の人と何か一緒に始めたいことは？

自然の恵みを蒸溜した南砺の山を飲むクラフトジンを作りたい！！

Q

人との関わりで一番大事にしていることは？

愛を持って接すること！

Q

理想の働き方って、どんな形だと思いますか？

仕事と生活と遊びがシームレスに繋がっていること。

Q

自分にとって「本当の豊かさ」とは何ですか？

家族や友人との心が満たされるような時間を多くとれること。

Q

今後やりたいことは？

飲食のできる1日2・3組ほどの宿の開業を考えています。来訪者と地域の人がいつの間にか交わってる！みたいな場所を目指したいと思っています。



正木 隊員 MASAKI

[利賀地域 担当]



移住後の農業女子デビュ



移居前

Q なぜ地方移住を考え始めましたか？

都会での生活に何の価値も面白みもなくつまらない日々を送っていたことから、縁もゆかりもない何処かへ移住したいと思いました。

Q 移住後にどんな暮らしを想像していましたか？

自分の特技を活かして、のんびり仕事というイメージでした。医療や買い物の利便性に不安はありましたか？ ネット通販もありますし、車さえあれば大丈夫だろうと思っていました。あとは地元の人に聞けば問題なし！という感じでした。

Q どんな方法で移住先を探しましたか？

富山での移住を検討していたので、「富山 地域おこし協力隊」で検索しました。

Q 体験移住やお試し住宅は活用しましたか？

人生、思いっきりさが大事なので、「お試し」などというぬるいことは試していません。

Q 永住を前提にしていますか？ それともお試し的に？

お試しですね。永住するかどうかは協力隊の期間・3年間で見極めようと思っています。

Q 何を持って「成功」と考える移住にしたいですか？

自分のやりたいことや居場所を見つけられたら、成功への一歩なのではないでしょうか。

移住後

Q 実際に住んでみて、どんな暮らしですか？

心地よい忙しさと充実した日々です。

Q 毎日の生活リズムはどう変わりましたか？

忙しいのですが、とても規則正しい生活になりました。

Q 地元の人との関わりはどうですか？

家族のように親しくしてくれるので、困ったことは相談したり、一緒に呑んだりの毎日です。

Q 自然の恩恵・厳しさをどう感じていますか？

自然と共生するのも悪くないと思いますし、昔の人たちの知恵に驚かされています。

Q 地域の仕事（農業・林業・観光など）に関わっていますか？

主に観光ですね。地域活性化に繋がるよう、観光資源や特産品の開発に挑んでいます。

Q 自分のスキルを活かしていますか？

めちゃくちゃ活かしていますし、試行錯誤などの実験が自由にできるので知識も技術も向上しています。

Q 移住後の働き方に満足していますか？

はい。自由に働かせていただいています。

Q 地域の課題を感じたことはありますか？

移住して半年で地域全体の課題を感じました。課題だらけの地域なので、逆に楽しいです。開拓しがいがあります。

高田 隊員

TAKATA

[平地域 担当]



吾輩はハンターである。師匠はまだ居ない。



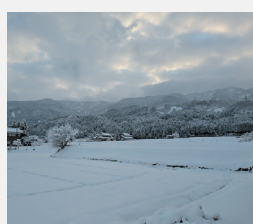
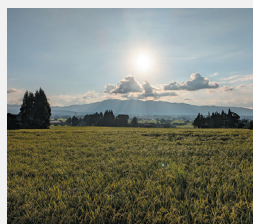
世界遺産合掌造り集落。まさか徒歩5分の所に引っ越すとは思ってなかった。

移居前

- Q 都会での暮らしにどんな不満がありましたか？
広くて浅い人間関係。
- Q 移住で実現したいことは何ですか？
自給自足の生活。
- Q 食や農への関心はありましたか？
ありました。マンション暮らししてた頃はバルコニー菜園で我慢してました。
- Q スローライフとはどういうイメージですか？
お金や時間に縛られない、心豊かな暮らし。
- Q 自給自足の暮らしに興味はありましたか？
ありました。仙人みたいな暮らしがしたい訳じゃないけど、自然の中で自分の力で生き抜いていく事には憧れます。
- Q 体験移住やお試し住宅は活用しましたか？
体験しました。一泊1000円で泊まれることにビックリしました。
- Q 最終的に決断した決め手は何でしたか？
南砺市でうまく馴染めなかったらまた別の地域に行けばいいや、と次の選択肢を持っていた事。
- Q 永住を前提にしていますか？それともお試し的に？
永住は前提にしています。人生何が起こるか分からないし、気分も変わりやすいので。
- Q 不安を乗り越えるために心がけたことは何ですか？
何事も前向きに捉える。

移住後

- Q 自然の恩恵・厳しさをどう感じていますか？
いいところ取りは出来ないの、ありのままを受け入れるしかないと思っています。
- Q ゴミ出しやルールに困ったことはありましたか？
あります。南砺市では指定のポリ袋があり、名前の記入やゴミ袋からゴミがはみ出していたらダメ、など今までは違う厳しいルールに最初は戸惑いました。
- Q 自分のスキルを活かしていますか？
そうですね、AIを使ったライティングやデザイン、ドローンを使った空撮など活かされました。
- Q ご近所さんとの関係は良好ですか？
良好です。コミュニケーションも取れているし、暮らしのこととわからない事があつたら聞いたりしてます。時々野菜を頂いたりもします。
- Q 移住して一番よかったことは何ですか？
自然の中で生きている実感を感じた事が良かったです。
- Q 趣味や余暇の過ごし方は変わりましたか？
大きく変わりました。昔は買い物に行ったり友達と麻雀したりしてましたが、富山に来てからは家庭菜園や狩猟、冬は屋根雪下ろしをしたりと、生活に直結したやる事(やらなければいけない事)が増えました。



郡 隊員 KOORI

[城端6次産業化 担当]



移居前

Q

なぜ地方移住を考え始めましたか？

東京でやりたい事を全てやり、ふと立ち止まり、人生このまま終わって後悔しないのかと考えた時に、昔から興味のあった事に挑戦したいと思ったからです。

Q

都会での暮らしにどんな不満がありましたか？

人に起因する騒音が多いこと。

Q

食や農への関心はありましたか？

ありましたー自分が好きな物を自分で作りたいと思っていました。

Q

地域とのつながりを求めていますか？

求めています。東京は隣に誰が住んでいるのかも分からない程、地域との繋がりが希薄だったので…。

Q

地域行事や伝統文化にどれほど関わりたいと思っていましたか？

地域を知るという意味でも可能な限り関わりたいと思っていました。

Q

どんな方法で移住先を探しましたか？

手当たり次第にスマートフォン検索。

Q

最終的に決断した決め手は何でしたか？

全国の市町村を訪問する中で、ここは観光で来る場所だとか、なんか違うなと感じる市町村も多い中で、南砺市に来た際に、移住するならここかなと本能的に思えたからです。

移住後

Q

DIYや畑など、手を動かすことは増えましたか？

増えましたー念願の家庭菜園もでき、毎日お世話をしながら成長を見れるのが楽しいです。

Q

地域にとけ込むために意識していることはありますか？

挨拶をする事、積極的に行事に参加する事を心がけています。

Q

移住してよかったことは何ですか？

自然が近くにある。人の温かさを感じる事が増えた。お米が美味しい。

Q

自分らしい暮らしができていますか？

まだ模索中ですが、毎日楽しく暮らしています。

Q

移住を検討している人に何を伝えたいですか？

実際、住んでみないと分からない事は山のようにあるので、とりあえず挑戦してみるの大事だと思います。仮にダメだったとしてもそれは失敗ではなく良い経験になると思います。

Q

人との関わりで大事にしていることは？

挨拶をきちんとする。自分がされて嫌な事は人にもしない。感謝を忘れない。

Q

今、どんな人生を歩んでいると思いますか？

他人軸ではなく自分軸で人生を歩めていると思います。



感謝のココロを忘れず、みんなで成長。

石黒 隊員 ISHIGURO

[有機農業 担当]



この白い世界で、どんなふうに育っていったらう。想像するだけで、心があたたかくなった。

移住前

Q なぜ、南砺市へ移住を決めましたか？

都会から自然豊かな場所です。家族と地についた暮らしがたくて、夫の地元・南砺市に移住しました。自然や地域にふれながら学べる「寺子こどもえん」があったのも理由の一つです。

Q 食や農への関心はありましたか？

食べるものを見直したことで肌や体調が整い、その心地よさから関心が高まりました。今は、その先にある農にも関わらせてもらっています。

Q どのようにして今の仕事をみつけた？

「南砺市農業」で検索したら「地域おこし協力隊 有機農業担当 募集」が出てきました。

つくる人と食べる人をつなぐ架け橋のような存在になれたらと思い、これだ！と思い、応募しました。

Q どんな仕事にやりがいを感じますか？

人がつながり、笑顔が生まれる仕事にやりがいを感じます。

Q 直近はどんなことしてた？

家族で、『笑顔』と『美味しい』と『安心』を届ける、ジン鍋料理専門のフードトラック「ジンギスマン」！なかなかハードでしたが、いろんな方からたくさん愛をもらえた、最高の時間でした！

移住後

Q 実際住んでみてどう？

街中でも、一歩出れば自然を感じられる。田園風景に癒されます。

Q 食生活や買い物の習慣に変化はありましたか？

どんな想いで育てるのが見える食材を選ぶようになりました！

Q 子育て環境はどうですか？

公園や図書館が各地域にあり充実しています。こどもえんでは、自然や農業などの体験を通して、自分たちで米や味噌を作ったり、地域の人と関わりながら生きる力を育んでもらっています。

Q 移住後の人との関わりはどんな感じ？

意外と同年代の移住者も多くて、価値観も近かったりします。こども同士の年も近く、家族ぐるみで楽しくやっています。

Q どんなときに幸せを感じますか？

家族や仲間と過ごす時間。あとやっぱり自然に触れているとき！

Q 人との関わりで大切にしていることは？

オープンマインドでいること。感謝と尊敬の気持ちを大切に、年齢や性別にとらわれず、その人自身と心で向き合うようにしています。

Q 今後やりたいことは？

空き家やスペースを活用し、農家さんや地域の人たちとつながりながら、人と人、自然、食、農が交わる場所づくりがしたいです。



青年団のみようが畑作業

杉山 隊員 SUGIYAMA

〔南砺平高校コーディネーター 担当〕



南砺平高校郷土芸能部の練習

移居前

Q 移住前は何をしていましたか？

エイサー踊る大学生でした！大学では国際的な交流が多くあり、日本の伝統芸能の魅力を知りました。

Q 移住のきっかけは何ですか？

仕事内容と五箇山民謡に一目惚れしたことです。

Q どんな方法で移住先を探しましたか？

やりたいことベースでスマートフォン検索。教育や伝統芸能に関わる場所を探していました！

Q 自然環境への憧れはありましたか？

とてもありました！空の青と山の緑に囲まれていたい！雪も大好きです！

Q 医療や買い物の利便性に不安はありましたか？

全然ありませんでした！スーパーやコンビニまで車で30分はもはや理想的でした。

Q 雪や台風など自然災害への心配はありましたか？

ペーパードライバーなのに豪雪地帯、生きていけるのだろうか…と心配でしたが、地域の方に除雪を手伝ってもらったり「大丈夫か」と声をかけていただき、無事に初めての冬を越えました。

Q SNSやYouTubeで情報収集しましたか？

ほとんど調べず飛び込みました。

Q 移住や仕事について家族の反応はどうでしたか？

おおえやん。

移住後

Q 実際に住んでみて、どんな暮らしですか？

毎日景色に癒されています。仕事の帰り道にはつつい車の中から動物探ししちゃいます。

Q どんな動物に会いましたか？

キツネ、カモシカ、ムジナ、たぬき、うさぎなどいろいろ会いました。名前が分からない生き物もたくさんいて、それが地域の方との話題になることもありました。

Q DIYや畑など、手を動かすことは増えましたか？

畑仕事や花植えの機会が増え、楽しさに気づきました！「土なんて触ったの小学生ぶりでは…？」と月に1回思っています！

Q 1週間の楽しみは？

毎週火曜日の郷土芸能の練習です。地域の方のグループに入れていただいて、一緒に活動させていただいています。高校の部活にもたまに参加させてもらっています。

Q なんで民謡が好きなんですか？

踊ってみたら楽しくハマりました。世代を超えて受け継がれた素朴で繊細な踊りに、その土地の生活や人々の想いが表れていてロマンを感じます！

Q 今後やりたいことは？

郷土の踊りをたくさん覚えてできるだけ多く舞台に立ちたいです。

田代 隊員 TASHIRO

[アドベンチャートラベル 担当]



畑手伝いに来た子と花の冠作った！ かわいい天使！



約 70 年前のカメラ Praktiflex FX

移住前

Q

これまでの人生で大きな転機は何でしたか？
ワーホリ中に、外国人の友達に「日本って最高じゃん」って言われたのがきっかけ。自分の国をもっと見に行こうって思った。で、旅にハマって、ゲストハウスにハマって、気づいたら南砺市に。

Q

地方ってどんなイメージでしたか？

のんびり、ゆったりしてる感じ……と思ってたら、毎週なんかない。イベント、畑、草むしり、予想外に盛り沢山！

Q

現在の仕事はどのように見つけましたか？

ゲストハウスが好きで調べてたら、「地域おこし協力隊」っていうワードに出会って。なんかピンと来て、気づいたら応募してた。人生、好奇心と行動力。

Q

アドベンチャートラベルって、なぜピンと来た？

そのワードを見た瞬間、「え、めっちゃ楽しそう！」って思った。体験、交流、自然、ぜんぶ詰まってる感じ。これ、私が好きなやつ！ってなった。

Q

アドベンチャートラベルってなに？

観光っていうより、人生に残る体験って感じ！自然の中でちょっと冒険したり、地元の人と深く関わったり、自分の心と体を整える時間があったり。その土地らしさを五感で感じながら、自分もちょっと変われるような旅。それがアドベンチャートラベル！

移住後

Q

実際に住んでみて、どんな暮らしですか？

キジの鳴き声で起きる。地域の人と話したり子供と遊んだり畑コミュニケーションが楽しい。

Q

地元の人との関わりはどうですか？

方言がめちゃくちゃかわいい。
なんかもう全部YESって返したくなる。

Q

移住して変わったことはありますか？

花や野菜に興味湧いた。養蜂体験とか山登りも気軽にできて自然が近い。

Q

最近ハマっていることは何ですか？

スマホとフィルムカメラで写真を撮ること。蜜の市で見つけた約70年前のクラシックカメラがお気に入り。

Q

今後、やりたい事は？

自然の中でのんびりできる、でもちょっと冒険もある、「リトリート×アドベンチャートラベル」の宿泊イベントを企画したい！

Q

今後、やりたい事は？ 番外編

スーパーカーブに乗って旅をしたい。



越後 隊員 ECHIGO

[小規模多機能自治 担当] 8月末任期満了



民藝に出会えてよかった



移住前

Q

なぜ地方移住を考え始めましたか？

転職しよう！とまず思ったのが一番。で、どこにいこうかと考えたとき、どこにでも行けるけど、一度生まれ故郷の富山に戻るのもいいんじゃない？ と思い、準備を始めました。

Q

移住先での仕事探しは不安でしたか？

協力隊期間3年間で就職活動するつもりで来ました。

Q

生活費がどれくらいかかるか心配でしたか？

年収が大きく減るのでとても心配でした。協力隊1年目は税金と暖房代が高くて毎月赤字。貯金で乗り切りました。以前のように外食や買い物はしなくなりましたが夕飯におよばれたり、野菜・器・着物をもらったりと結果として以前より豊かな生活を送れました。

Q

どんな方法で移住先を探しましたか？

移住に関するワンストップ窓口が南砺市にあるので飛び込みで話を聞きに来ました。着物着てスウィフトスポーツ5速マニアル車運転してやってきました。

Q

移住体験ハウスは活用しましたか？

南砺市に遊びに来た時、毎回利用しました。ありがたい！

移住後

Q

理想の働き方って、どんな形だと思いますか？

“くらし”と“仕事”が重なる所が多い形。時間の自由度と裁量度が高いとなおの事よし。

Q

移住を機に変わった仕事観はありますか？

仕事とは楽しいもの！

Q

子どもや若い世代に伝えたい「仕事のこと」があれば教えてください。

仕事とは楽しいもの！
仕事はイヤなもので稼ぐために仕方なくしているという人もいますが、夢中になって楽しんでいる人もたくさんいます！

Q

今、どんな人生を歩んでいると思いますか？

誰かの顔色を窺うでもなく親の望み通りのものでもなく、自分の人生を生きていると思います。

Q

好きな言葉

「世のために自分自身を大きくいかす。」
四国のお遍路を周った時に知った言葉です。

Q

地域コミュニティと関わるうえで大事にしていることはありますか？

途中でほろり出さずに最後まで仕事しますよー、変な人じゃないですよー、自分がしたいことだけでなく、する必要がある仕事もしっかりしますよー、てことを、誠実に働くことで知ってもらい、信用をえること。