

Komagane インターン

駒ヶ根市をプロデュース！
～駒ヶ根で、地域も自分も、変える夏～

こんな人におすすめ！
移住やまちおこし、
地域づくりに
興味のある学生
移住希望者
(18歳以上の方)

無料送迎あり！

駒ヶ根バスターミナル
もしくは
駒ヶ根駅

地域課題を解決して地域を元気にしたい！
地方で暮らしたいけど何をすればいいのかな...
将来やりたいことを考えたい！



地域課題を考える5日間

地域を知り、自分で考え、提言しよう！

①地域を知る《調査》

商店街でのインタビュー、地域づくりに取り組む人・移住者との意見交換

②考えを深める《ディスカッション》

地域おこし協力隊と地域再生推進法人である JOCA がファシリテーター役

③発信する《プレゼン》

地域づくりに取り組む人たちに向けてのプレゼンテーション&展示

参加者ご自身の、地域や移住、将来の生き方を考えるヒントへ

期 間：8/8(月)～12(金)最大4泊5日

※部分参加可 (申込者多数の場合は全日参加者優先)

会 場：駒ヶ根ふるさとの家 他

定 員：6名 ※宿泊個室利用

参加費：3万円(保険料、施設利用料込み)

(駒ヶ根市のお試し滞在事業補助金を申請すると
最大9千円の補助が受けられます)

※部分参加の場合は、参加内容に応じて減額

申込み：駒ヶ根ふるさとの家 HP より

締切り：7/11(月)→7/18 までに参加の可否をお知らせします

スケジュール

※食事欄が「各自」となっているものは参加費に含まれません。

8/8夕、8/10昼、8/11昼・夕は、参加費に含まれています。

千畳敷カール

標高2,612mのロープウェイ
駅で降りると千畳敷カール
が広がっています！



信州そば

縄文時代から続くそ
ば。アルプスの雪解
け水で「キュッ」と
しめた打ちたてそば

駒ヶ根の魅力を発見！



駒ヶ根名物
ソースかつ丼
ソースで味付けをし
たカツがご飯の上に
のせてあります！

講師紹介

岩下優香 / Iwashita Yuka



駒ヶ根市地域おこし協力隊
高校卒業後専門学校を経て
米国へ留学。帰国後は製造
業や旅行会社、JICA 事務な
どを経験。
将来は地産の食材で旅する
移動カフェ・土産屋等を計
画中。

林香子 / Hayashi Kyoko



公益社団法人青年海外協力協会
(JOCA)
青年海外協力隊 OG
大学卒業後、青年海外協力隊
としてエクアドルに赴任。帰
国後は NGO 職員を経て現職。
国際理解や SDGs などの教育活
動の運営に数多く携わる。

日付	時間	内容	食事
8月8日(月)	午後	到着(駒ヶ根バスターミナル or 駒ヶ根駅)	夕：交流会
8月9日(火)	午前	駒ヶ根に暮らす人を知るワークショップ 地域の方を講師に迎え、駒ヶ根市の取り組みについて 知ろう！	朝：各自 昼：各自
	午後	まちなかウォーク 駒ヶ根市中心市街地を「まちぶら」してみよう！	夕：各自
8月10日(水)	午前	そば打ち体験 地元の方のお話を伺いながら、そば打ちを体験！	朝：各自 昼：そば
	午後	駒ヶ根高原観光 ※観光にかかる費用は自己負担 「観光客」の視点で駒ヶ根市を見てみよう！ 菅の台バスセンターへ無料送迎します♪ ※希望者は千畳敷カールへ(費用自己負担)	夕：各自
8月11日(木)	午前	移住者交流ワークショップ 駒ヶ根市の地域おこし協力隊(岩下さん)の取り組み から、駒ヶ根市について考えてみよう！	朝：各自 昼：弁当
	午後	学びのまとめ 翌日の発表会に備えて、Komagane インターンでの学び、 地域活性化や起業のアイデア等をまとめよう！	夕：交流会
8月12日(金)	午前	発表会 インターンでの学びやアイデアを共有・発表しよう！ 地域おこし協力隊(岩下さん)の活動に採用されるかも！	朝：各自

主催：駒ヶ根ふるさとの家

(指定管理者：公益社団法人青年海外協力協会)

所在地：駒ヶ根市東伊那 507-1

電話：0265-82-8391

駒ヶ根ふるさとの家

お問合せ、お申込みは HP から

