

私のアクション！ 未来のNAGANO創造



2026年度版

私のアクション！未来のNAGANO創造県民会議

プロジェクトチーム 立ち上げ申請について

想いを、仲間と動き出すプロジェクトへ。

私のアクション！未来のNAGANO創造県民会議では、信州未来共創戦略に関連するテーマについて、会員同士がつながり、学び、具体的な取組を企画・実行する「プロジェクトチーム（PT）」の立ち上げを支援します。あなたの「やってみたい」を、県民会議という場で仲間と共に形にしていきましょう。

県民会議活動支援等業務 受託事業者：株式会社共立プランニング

プロジェクトチーム（PT）とは？

プロジェクトチーム（PT）とは、信州未来共創戦略に関連する具体的なテーマについて、関心のある会員が集まり、互いに学んだり、自分たちで具体的な取組を企画・実行する**任意の集まり**です。「何かすごいこと」ではなく、「やってみたい」を仲間と形にする場です。

つながる

同じ関心・想いを持つ仲間と出会い、地域の課題を共有します。

学び合う

課題やテーマについて調べ、有識者の話を聞くなど、一緒に深めます。

小さく始める

完璧な計画がなくても大丈夫。小さな実践から一步を踏み出します。

共有する

活動の過程や成果を県民会議へ参加する皆さんと共有し、波及効果を広げます。

「やってみたい」を仲間とカタチにしてみませんか。

PTとして発足するための要件

PTとして正式に発足するには、以下の要件を満たし、運営委員会で承認を受ける必要があります。申請を検討している段階では、まだメンバーが3名集まっていなくても構いません。今年度は、PT待合室（Notion）を活用し、県民会議会員から一緒に活動するメンバーを募集できます。

1

全員が会員であること

PTのメンバーは、すべて県民会議の会員で構成されている必要があります。非会員の方は、会員登録することで要件を満たせます。

2

3名以上・異なる登録単位

会員登録単位で異なる3名以上の集まりであること。同じ団体会員から複数名参加している場合、1者としてカウントします。

3

PTオーナーが申請を行う

PTオーナー（責任者）が立ち上げ申請を行います。申請時点でメンバーが揃っていない場合でも、相談は始められます。

4

運営委員会で承認される

申請書を事務局に提出し、運営委員会での審議・承認を経て、PTとして正式に発足します。

○ 要件を満たすケース（例）

- 個人会員Aさん、個人会員Bさん、個人会員Cさん
- 個人会員Dさん、個人会員Eさん、F団体会員
→異なる登録単位で3者以上

✕ 要件を満たさないケース（例）

- G団体会員（G1さん、G2さん）、個人会員Hさん
→同じ団体会員から複数名参加してる場合は1者としてカウントされます
- 個人会員Iさん、個人会員Jさん、非会員Kさん
→非会員の方が含まれる場合は、その方が会員登録することで要件を満たします



今年度は、専任メンターが立ち上げを伴走します

「やりたいことはあるけれど、どう形にすればいいかわからない」「仲間を集めたいけれど、どう呼びかければいいかわからない」「事業計画書をどう書けばいいかわからない」——そんな段階から、専任メンターがPT立ち上げをフルサポートします。



想いの整理・言語化

プロジェクトオーナーの「やりたいこと」「かなえたいこと」を丁寧に聞き取り、信州未来共創戦略の4つの柱と接続しながら、プロジェクトのひな型と一緒に形作ります。



メンバー募集の支援

PT待合室（Notion）への掲載ページ作成や、「こんな人と一緒に動きたい」という呼びかけ文の整理など、メンバーが集まりやすい見せ方をサポートします。



キックオフ・計画書作成

3名以上集まったら、キックオフミーティングの設計・ファシリテーションを支援。さらに事業計画書の作成もメンターがサポートするので、初めての方でも安心です。

わたしの「やってみたい」を、仲間と動けるプロジェクトの形へ。

PT立ち上げまでの流れ

PTを申請したら、発足までは、以下の4つのステップで進みます。メンターが各ステップで伴走するので、初めての方でも安心して進められます。

STEP 1 | ヒアリング

プロジェクトオーナーのやりたいこと・かなえたいことを伺い、信州未来共創戦略の4つの柱を軸にプロジェクトのひな型を形作ります。

STEP 2 | メンバー募集

PT待合室（Notion）にプロジェクト概要ページを公開し、県民議会会員から一緒に活動する仲間を募ります。
※メンバーが既に集まっている等募集を実施しないプロジェクトは、＜STEP3 申請準備＞に入ります。

STEP 3 | 申請準備

3名以上集まったら、メンバーでキックオフミーティングを実施。プロジェクトの詳細を話し合い、メンターと一緒に事業計画書を組み立てます。

STEP 4 | PT申請・承認

PT申請書を事務局に提出。運営委員会で承認を受けたら、PTとして正式に発足します。

 各ステップで専任メンターが伴走します。「まだ形になっていない」段階でも、STEP 1のヒアリングから気軽に相談を始めることができます。

PT待合室ページで、仲間を募集します

PT待合室は、正式なPT発足前のプロジェクト案を公開し、県民会議会員から参画したい人を募るための場です。完成した企画でなくても、「一緒に育てたいテーマ」を開いてメンバーを集めることができます。（このページは、ヒアリングをもとに、担当メンターが作成・公開します）

掲載する内容の例

- プロジェクトのタイトル
- やってみたいこと・なぜ取り組みたいのか
- 関係する信州未来共創戦略の柱
- こんな人と一緒に進めたい（求める仲間像）
- まず話したいこと
- 参加希望の方法・連絡先

 PT待合室に掲載した段階では、まだ正式なPTではありません。3名以上の会員が集まり、キックオフミーティングと申請準備を経て、運営委員会で承認されることで正式なPTになります。



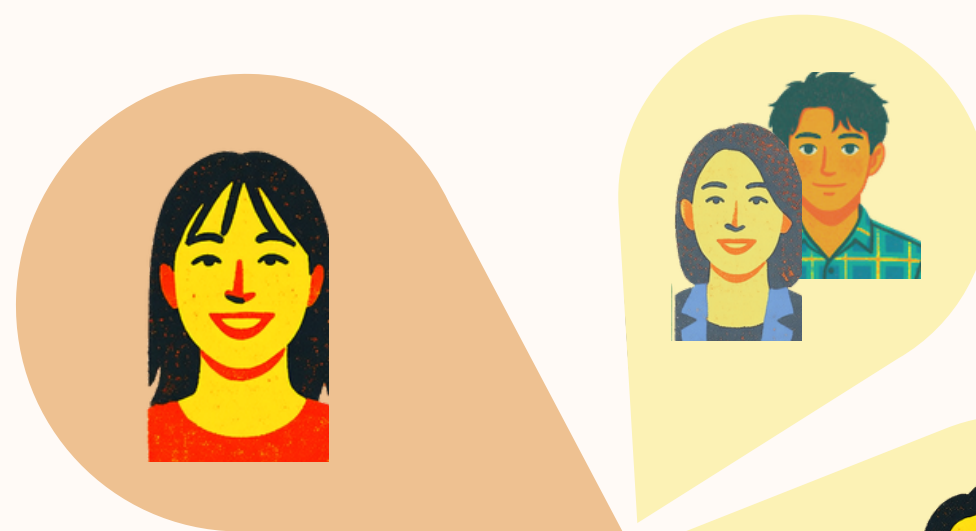
「完成した企画」ではなく、「一緒に育てたいテーマ」を開く場所です。

PTに関わる主な役割

PTには、5つの役割が関わります。それぞれが主体的に動き、連携しながらプロジェクトを前に進めます。

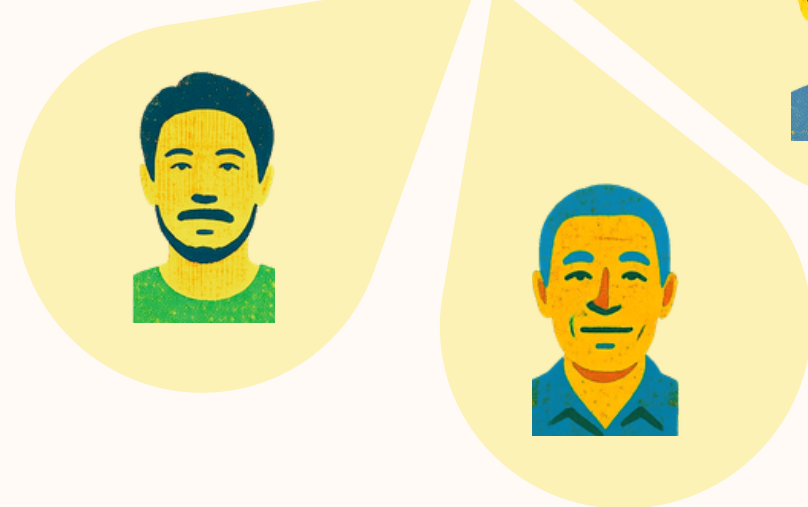
PTオーナー

発起人・責任者として立ち上げ相談から申請、
発足後の活動推進、事務局との連絡役を担い
ます。



専任メンター

PT立ち上げ前から伴走。想いの整理・
概要作成・メンバー募集・キックオフ・
事業計画書作成を支援します。
不明点は、Slack等でいつでも相談できます。



PTメンバー

オーナーや他メンバーと相談しながら主体的に
参加。誰か任せにせず、コミュニケーションを
取りながら共に進めます。



県民会議 事務局

PTオーナーやメンバーの自主的な活動を
サポート。



運営委員会

PT申請の内容を確認し、承認を行います。必要に
応じてPTの活動方針や運営について助言を行いま
す。



PT活動に必要な経費を支援します

30万円

経費支援の上限

1PTあたり、必要と認められる経費を最大30万円(税込)まで支援します。

対象となる可能性がある経費の例

- 有識者へのヒアリング謝金・旅費
- 広報用リーフレット・動画制作費
- イベント開催費（会場費・ゲスト謝礼・チラシ印刷費など）
- その他、PT活動に必要と事務局が認める経費

 県民会議の支援金を用いて制作されたものについては、県民会議および長野県が、県民会議の活動目的の範囲内（HP掲載、広報、他地域への普及など）において、無償で自由に使用・配布できる権利（利用許諾）を持つものとなります。

2年

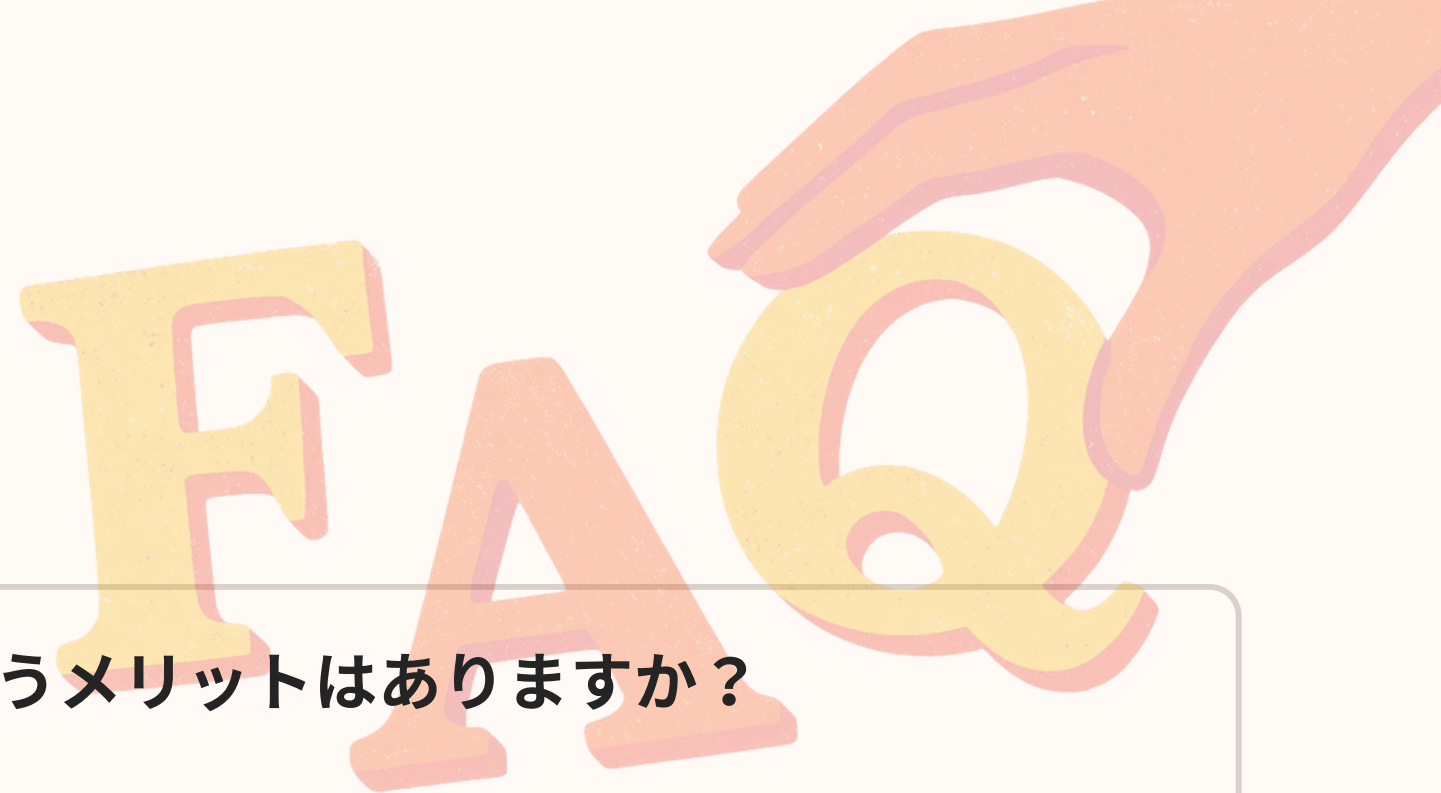
有効期間（最長）

- 活動期間の目安は2年以内とし、期間内に自走できるよう専任メンターと相談しながら目指しましょう。
- 取組が一過性で終わらず、県民会議で取組成果や課題、ノウハウなどを共有し、継続的な活動や他の会員への横展開につながる取組を目指しましょう。

重要な注意事項

- PTオーナー・メンバーへの補助金支給ではありません。
- 経費の支払いは、運営事業者である株式会社共立プランニングが行います。
- 制作物等の発注先の選定も、原則として株式会社共立プランニングが行います。
- PTメンバーの人件費は対象外です。
- 個人の通信費・交通費なども、基本的に自己負担となります。
- 経費の使途については、事前に必ず事務局・メンターにご相談ください。承認なしの支出は支援対象外となる場合があります。

よくある質問 ①



Q1 | 「何かすごいこと」をしないといけない気がします。成果を出せるか不安です。

A：戦略の趣旨に沿う内容であれば、小さなことから始めて大丈夫です。「みんなで集まって何かを学ぶ」「聞き取りや調べ物をして課題が見える化する」こともPTの大切な活動です。仲間と何かを始めて、取り組んでみる。その過程を県民会議の中で共有することも、立派な成果です。専任メンターと一緒に考えてくれるので、一人で抱え込む必要はありません。

Q2 | PTを行うメリットはありますか？

A：同じ想いを持つ仲間と出会い、地域や社会のために行動できることが大きな魅力です。専任メンターの支援を受けながら、プロジェクトの立ち上げ方や進め方を実践的に学ぶこともできます。また、県民会議の広報ツールを使って活動をPRすることができ、多くの方に取組を知っていただく機会にもなります。さらに、30万円までの経費支援によって、実現できる活動の幅が広がります。

Q3 | 「PT」と「アクション」の違いは何ですか？

A：「アクション」は、県民会議に参画する会員一人ひとりが、自ら行う具体的な取組です。一方で「PT」は、会員同士と一緒に考え、協力しながら進めていく共創の取組です。県民会議でつながった仲間と一緒に、2050年に向けた一歩を踏み出す仕組みがPTです。個人の「アクション」がPTという形で仲間とつながり、より大きなインパクトにつながることを目指しています。

よくある質問 ②



Q4 | 打ち合わせにかかった通信費・交通費・会場使用料は支給されますか？

A：PT活動は、みなさんの自主的な参加によるボランティアな取組です。そのため、PTオーナーやPTメンバー個人の通信費・交通費などは、基本的にご自身での負担をお願いします。ただし、それ以外の経費でPT活動に必要な経費として事務局が認めたものについては、30万円の範囲内で支援できる場合があります。経費の取り扱いについては、必ず事前に事務局・メンターへご相談ください。

Q5 | 経費支援は、PTメンバーにお金が振り込まれる仕組みですか？

A：いいえ。PTオーナーやPTメンバーに補助金を支給するものではありません。必要と認められた経費について、運営事業者である株式会社共立プランニングが支払いを行います。発注先の選定も、原則として株式会社共立プランニングが行います。個人への現金支給や立替精算は行いませんので、ご注意ください。

Q6 | これまでに実施したプロジェクトチームの取組を教えてください

A：移住や地域づくりに携わる参加者による「移住PT」では、地域の活動者に光を当てる目的で、活動者の取組紹介動画を作成。「地域の教科書作成促進PT」では、地域住民や移住者等の相互理解促進のため、地域のルールを整理した「地域の教科書」のひな型を作成しました。さらに「ユースセンターPT」では県内におけるユースセンターの課題等を共有し、意見交換や有識者による勉強会、視察を実施しました。

詳しくはこちら  <https://www.nagano-action.jp/project/>

※令和7年度の取組です。現在の要件等とは一部異なることもあります。

申請時に整理する内容

PT申請に向けて、以下のような内容を整理します。最初からすべてが決まっていなくても構いません。ヒアリングやキックオフミーティングを通じて、**メンターと一緒に形にしていきます。**

申請者・PTの基本情報

- 申請者（PTオーナー）の氏名
- 申請者（PTオーナー）の連絡先
- Slack上の表示名
- PTのタイトルまたはテーマ
- PTの概要（どんな活動をしたいか）
- PTで目指したいことや成果
- 関係する信州未来共創戦略の柱
- 解決したい課題

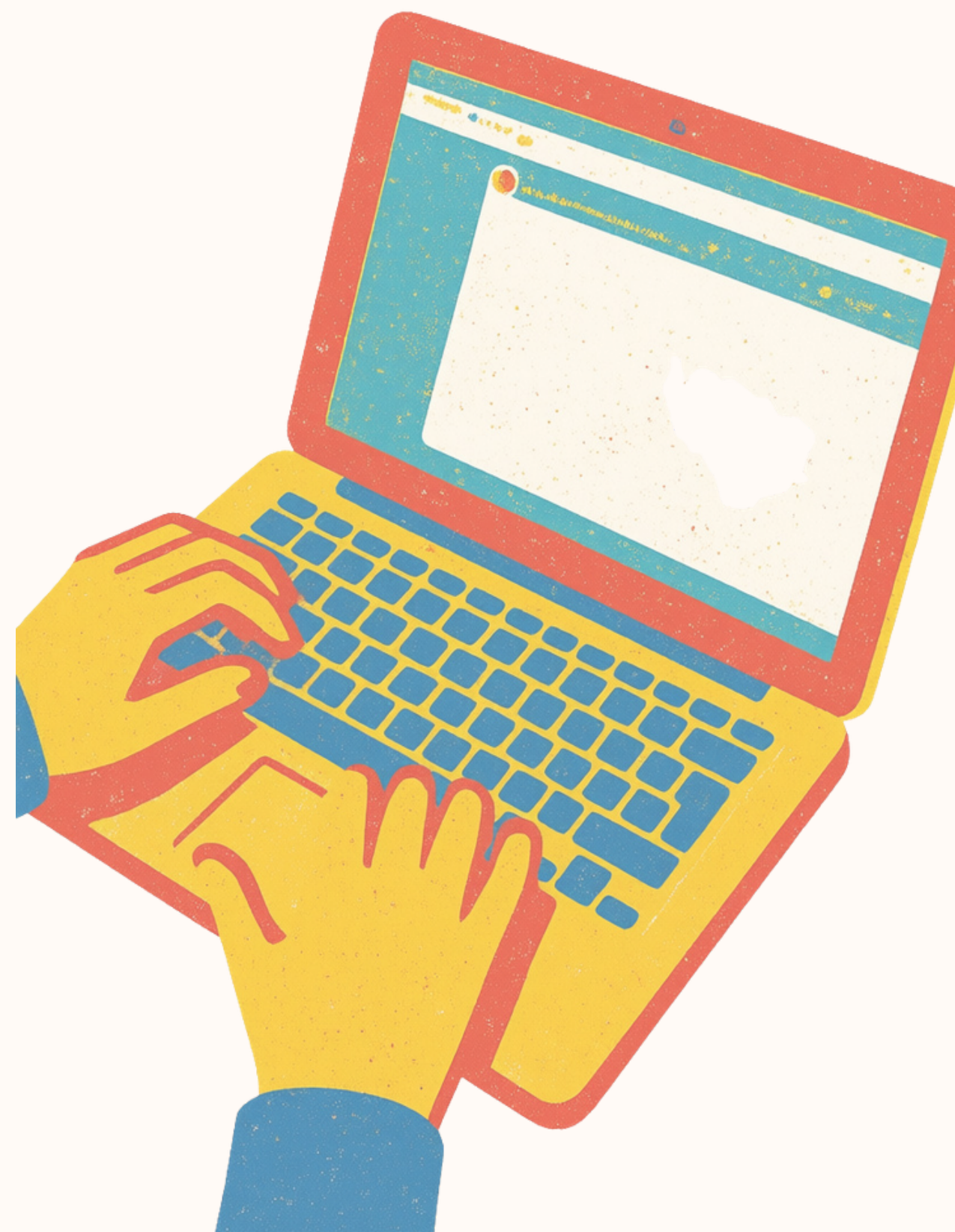
メンバー・活動計画

- 一緒にPTを行うメンバーの氏名
- メンバー募集の有無
- PT活動期間・活動頻度
- PTの活動地域

経費・相談事項

- 想定される経費の内容と金額
- 経費支援を希望する場合の使途・目的
- メンターに相談したいこと

 決まっていない項目はメンターと一緒に整理できますので、まずは相談ください。



PT活動を行うにあたっての大切なルール

PT活動を行うにあたり、次のルールを守って、みんなで安心して楽しく活動しましょう。これらは、参加者全員が気持ちよく関われる環境を守るための大切な約束事です。

→ 宗教・政治活動への非関与

特定の宗教団体・政治団体またはその外郭団体の活動ではないこと。特定の宗教・政治目的のための活動ではなく、参加者への勧誘も行わないこと。

→ 反社会的勢力との非関係

PT活動を行う者が、暴力団員・反社会的勢力またはそれらと社会的に非難されるべき関係を有する者ではないこと。

→ 個人情報・プライバシーの適切な管理

活動により入手した個人情報・写真・映像等は適切に管理し、当該活動の目的以外に使用しないこと。

→ コンテンツの品質・適法性

他者への誹謗中傷・虚偽の内容・知的財産権の侵害・法令違反・公序良俗に反する内容・差別を助長する内容・プライバシー侵害・有害プログラムや悪意あるサイトへの誘導は認められません。



上記に違反するほか、県民会議のPT活動として運営委員会が不適切と判断した場合には、PT活動の承認を取り消す場合があります。不明な点は、活動開始前に必ず県民会議事務局（受託事業者：株式会社共立プランニング）にご確認ください。

まだ形になっていなくても、大丈夫です

PTは、完成した企画を持ち込むための仕組みではありません。「気になっていることがある」「誰かと話してみたいテーマがある」「地域や社会のために、何か動き出してみたい」——そんな段階から、メンターと一緒にプロジェクトの可能性を整理していきます。



まずヒアリングから

専任メンターが丁寧にお話を聞きます。「こんなことが気になっている」という段階でOKです。



仲間と一緒に探す

PT待合室でメンバー募集をサポート。一人では始めにくいことも、仲間がいれば動き出せます。



形にするまで伴走

事業計画書の作成までメンターがサポート。申請もスムーズに進められます。

あなたの「やってみたい」を、県民会議の仲間と育てていきましょう。
私のアクションが、NAGANOの未来をつくれます。



まずは県民会議事務局（受託事業者：株式会社共立プランニング）へお気軽にご相談ください。
申請フォーム・相談窓口については、Slack等でもいつでも受け付けています。

県民会議事務局受託事業者：株式会社共立プランニング（担当：岡田）

kenminkaigi@kyoritz-p.co.jp

プロジェクトチームの選任メンターについて



SUNDRED株式会社
EVP/CIEO 上村遥子氏

越境人材と、新産業共創を掲げSUNDREDにて、対話を通じて社会に価値を実装していくプロセスの設計・伴走支援に従事。4年前より長野市に移住。地域経済の活性化やテクノロジー x 社会課題の解決に向けたエコシステム構築に長けており、具体的なアクションへと繋げるファシリテーションに定評がある。



Route Design合同会社
代表 津田賀央氏

同社が運営する〈富士見町 森のオフィス〉は今年開業10年目、会員は2000人を超え、ここから生まれたプロジェクトは200を超える。都市部企業からの相談案件も多数持ち込まれる、信州の関係人口創出拠点の先駆的存在。



一般財団法人伊那谷財団
理事兼事務局長 柴原直美氏

長野県伊那谷エリアを拠点に、地域の資源を活かした起業支援やコミュニティ形成、中間支援組織の運営に携わる。行政、民間、地域住民を繋ぐ架け橋として、多様な主体の対話を引き出し、地域の課題解決や合意形成をサポートしている。



株式会社共立プランニング
営業企画部兼経営企画部
副部長 岡田江里子氏

県民会議運営事務局の受託事業者PM/プランナー主に行政事業における対話・交流機会創出事業の設計の他、本業以外でも地域コミュニティ・共創プロジェクトの開発・運営を手掛ける越境人。長野県立大学キャリアアドバイザー、信州スタートアップステーションSOUメンター。



株式会社ふろしきや
代表取締役・まとめ役 田村英彦氏
火付け役・ホームランツアーズ執行
役 山崎哲也氏



地域と都市部の人材を繋ぐ「地域課題解決型プロジェクト」を多数創出。ワーケーション等の仕組みが全国的に高く評価されるチーム。代表の田村氏はくらしふと信州運営委員等も務め、持続可能な共創の土壌づくりを牽引。山崎氏は自治体等と連携した公共交通活用や中心市街地活性化、官民連携のまちづくりなど、地域の課題を原動力に変える仕組みづくりでプロジェクトに伴走する。



シビック・イノベーション拠点スナバ
三枝 大祐氏 / 赤石 望氏



市民発の起業やプロジェクトを創出する拠点「スナバ」の伴走型コーディネーター。三枝氏は長野県女性起業家支援統括PMや他県・民間の新規事業アドバイザーを歴任。赤石氏は地方公務員（企画政策等）や福祉等の多様な経験を持つ。行政・民間の枠を超え、小さな熱意を形にする環境づくりと実践的な支援に強みがある。

メンターは県民会議活動支援等業務委託事業者の（株）共立プランニングが選任します。

（※メンターの指定はできません）