

Hi.

／＼ 2025

未来をつくろう



先輩が語る！上伊那の高校とくらし

shinshu kamiina

Hi, [ハイ] な未来をつくろう

この冊子は、「Hi,」と言います。3つの「Hi」が込められています。

- 1 ハイスクール（高校）のハイ
- 2 高みを目指す意味のハイ
- 3 そして、「ハイ!」という言葉に象徴されるように、
自分らしく前向きに歩んでほしいという意味です。

中学生の皆さんは、これから先の高校生活について考え始めている頃かもしれませんね。どんな高校があるか、どんな高校生活になるのか、どの高校を選んだらいいかなど、少し先の未来について期待と不安があるのではないのでしょうか。

この冊子は、「上伊那の高校や暮らしについてもっと知りたい!」という中学生の思いにこたえるために高校の先輩、先生、企業、地域の皆さんにご協力いただき作成しました。ぜひこの冊子を見ながら「どんな自分になりたいか」をワクワクしながら考えてほしいと思います。そして、心の奥を見つめたり、周りの人に相談したりしながら、自分の進む道を考えてほしいと思います。誰だって、いつだって、自分で考えたり、決めたりすることは、勇気のいることですが、自分で決めた道は、最初は不安でも、必ず拓けていきます。そして、応援する人は、必ず現れます。上伊那の先輩も先生も地域の大人も心から応援しています。

郷土愛
プロジェクト

上伊那で暮らす私たち大人は、若い皆さんの未来を応援する「郷土愛プロジェクト」を立ち上げました。このプロジェクトは、産業界、学校、行政、地域の様々な人が集まって活動しています。この「Hi,」も、「若い皆さんが希望をもって、自分らしく歩いていくこと」を願い、多くの方にご協力いただきながら作成しました。

「Hi,」の意味のように、私たちは「よりよいものを目指して生きよう!」という意志と行動が未来をつくると考えます。

応援してるよ!

／ さあ、皆さんも一緒に「Hi,」になる未来をつくっていきましょう! ／

2025年 6月 郷土愛プロジェクト



SHINSHU KAMIINA

キャリアデザイン

ミライすごろく・・・・・・・・・・ P3

上伊那の高等学校

11校

- ① 赤穂高等学校・・・・・・・・・・ P5
- ② 伊那北高等学校・・・・・・・・・・ P7
- ③ 伊那西高等学校・・・・・・・・・・ P9
- ④ 伊那弥生ヶ丘高等学校・・・ P11
- ⑤ 上伊那農業高等学校・・・・・・・・ P13
- ⑥ 駒ヶ根工業高等学校・・・ P15
- ⑦ 高遠高等学校・・・・・・・・・・ P17
- ⑧ 辰野高等学校・・・・・・・・・・ P19
- ⑨ 箕輪進修高等学校・・・・・・・・ P21

(※五十音順)

通信制高校

- ⑩ つくば開成学園高等学校・・ P23
- ⑪ さくら国際高等学校・・・・・・ P24

専門・短大・大学等

進学した先輩の声・・・・・・・・・・ P25

Campus Life in 上伊那・・・・・・ P27

ワーク

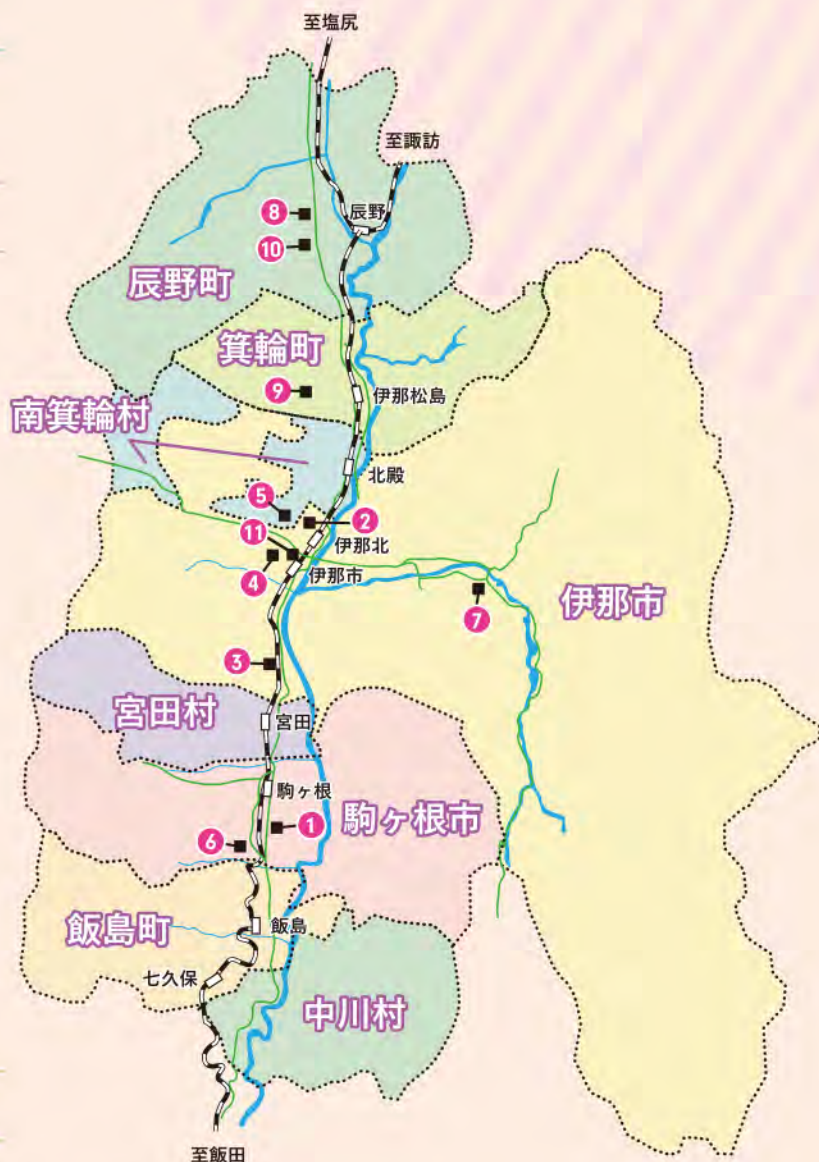
株式会社ヤマウラ / 都築木材株式会社・・ P29

ナパック株式会社 / 株式会社 Grean・・ P31

ライフ

人生ヒストリー・・・・・・・・・・ P33-36

上伊那ライフ・・・・・・・・・・ P37



ミライす

自分の未来のイメージ
君の可能性は無限大!!

世界は誰かの仕事で 出来ている

身の回りのものは、誰かの仕事で出来
ています。「誰かの役に立ちたい」そん
な願いで仕事が生れます。

責任ある仕事
を任せられた。
気合が入る

2マス進む

お金を貯めて新車を
購入 オシャレカフェ
s を見つけた!

大丈夫、
みんな
そうだよ。

初めての一人暮らし。地
元・家族のありがたさに気
づき涙

1回休憩

地元企業に就職 お客さ
んの笑顔が嬉しい☆

1マス進む

さあ、出かけよう

たくさんの人に出会って、いっぱい感じたり
考えたりしていこう。
いろいろあっても大丈夫!

これから
進む道を考える

主役は君だよ。
じっくり考えよう

職場体験でカッコいい大人
に出会う。あんな風になりた
いな

2マス進む

あーテストだ!
目の前の勉強
頑張るぞ

1マス進む

今やっているこ
とが、未来につ
ながるよ!

Start

中学校

ごろく



をふくらませてみよう。
自分らしく歩んでいこう。

仕事とくらし

社会人の毎日は、「仕事」と「くらし」で
出来ています。両面を楽しんでいこう。

大好きなあの人と星
空の下で、将来の夢
を語る

3マス進む



地元の友達とお祭り
に参加＝盛り上げよ
う地元！



仕事デビュー！
緊張の毎日 ゴール
デンウィークが待ち
遠しい



専門・短大・大学等

これから先どこで
何をしていくのか
悩み考える日々

1マス進む

好きな分野をとことん
勉強！社会の役に立
ちたいな

2マス進む



就職・進学について先輩に
直撃インタビュー

2マス進む



好きな人ができた。
あー告白するか迷う

1回休憩



自分を伸ばせる高校はどこか？
じっくり考える

1回休憩



高校

ー クラスの仲間と文化祭
の準備に燃える

1マス進む



一緒に取り組め
る仲間って
いいね！





赤穂高等学校

松川中学校 出身



高遠中学校 出身



Voice

先輩の声

この学校を選んだ理由

赤穂高校は部活動が強く、将来私は経営をしたいと考えていて商業科が赤穂高校にあったので選びました！

学校のいいところ

赤穂生は勉強と行事ごとのメリハリがしっかりついています。勉強するときはみんな集中して取り組み、行事ごと（クラスマッチ・文化祭）はみんな全力で楽しんでいます！

高校で夢中になっていること

部活動です。チームメイトと同じ一つの目標に向かってがんばっているのが夢中になっています！

この学校を選んだ理由

赤穂高校に体験入学に来て、生徒が楽しそうに授業を受けている姿や1人1人の個性を大切に生活している姿をみて、赤穂高校で学びたいと思ったからです。

学校のいいところ

学年の壁があまりなく、クラスマッチや文化祭などで学年関係なく盛り上げられるところです。また、授業は、面白い先生が多く、学校生活がとても楽しいです。

高校で夢中になっていること

今、夢中になっていることは、部活です。チームで「県ベスト4」の目標に向けて練習をしていて、その中でチームメイトとアドバイスし合い、良いプレーができると、とても嬉しいです。



学校情報

赤穂高等学校

〒399-4117 長野県駒ヶ根市赤穂11041-4 TEL:0265-82-3221 <http://akaho-hs.jp>



生徒から見た学校の魅力

POINT

1

資格取得の商業科!

簿記・情報処理をはじめ、世の中に出て役立つ資格が取れることが商業科の魅力の一つです。卒業後さらに勉強を重ねて難関資格に挑戦する先輩も多く、2023年の税理士試験に合格した知久杏華さんは、高校卒業後5年で「働きながらの受験」でした。皆さんも大きな夢を実現するために、赤穂高校商業科に来ませんか?



POINT

2

進学も就職も! 進路に強い赤穂高校

なぜかというところ...

①進学に関しては、先輩方の進学先でのご活躍により指定校推薦枠を多くの大学から頂けるため、進学する生徒の多くが指定校推薦で進学します。

②商業科は直接就職につながる資格を取ることができるため企業からの求人を多く頂けます。その結果商業科は就職する人の割合が高いです。



POINT

3

赤穂高校は笑顔あふれる学校!

部活動や生徒会活動が盛んです。活動を通じて先輩後輩との繋がりが強いところが特徴です。また、先生方とのコミュニケーションがとりやすいのもいいところです。進路や勉強などの相談を親身になって聞いてくださるだけでなく、何気ない日常の話ができ、学校全体が穏やかに過ごせる場所になっています。



自由闊達な
部活動

赤穂高校では「自由闊達・文武両道」の精神のもと、27クラブ1同好会が精力的に活動しています。R3年度では6つのクラブが北信越大会に出場しました。(弓道・陸上・体操・水泳・少林寺拳法・フェンシング) 全国大会に出場したクラブもあります!



「やっちゃんえ!赤穂ブライダル」は商業科3年次に選択できる授業です。地元のブライダル協会の方々に協力を頂き、本物の結婚式もやっちゃんえ!商業科の学びを深め、「他者の幸せのために尽くす」貴重な経験を通して大きく成長することができます。

社会との
接点を大切に
する授業

教室を飛び
越える探究

全ての学年に毎週1時間ずつある『総合的な探究の時間』は生徒自ら課題を発見し、問題解決を目指すという授業です。R5年度の1学年は、駒ヶ根市の「ウミガメプロジェクト」と連携して、地域の課題に取り組みしました。約半年間、地元講師の方の力をお借りして探究を行い、3月に学年発表会を開き成果を共有しました。



赤穂高等学校 校長/吉岡 和久

創立109年の歴史と伝統のある全日制普通科・商業科、定時制普通科の学校です。「自由闊達・文武両道」の伝統を受け継ぎ、主体的に学び、豊かな感性を有する生徒を育成します。全日制では「探究」を学びの中核に据えて、課題解決力や柔軟かつ戦略的な思考を高める学びや、地域と連携した学びを推進しています。定時制では基礎学力の定着と自己表現力の涵養を目指し、生徒一人ひとりに寄り添った授業を行っています。



伊那北高等学校

赤穂中学校 出身



東部中学校 出身



Voice

先輩の声

学校のいいところ

机に向かう勉強だけではなく、実際に地域に出て活動する機会があり、自分の視野を広げられるところです。現在は、いなまちたしゅう室という学生と地域がつながる居場所の運営をしています。

高校で夢中になっていること

私は生物にとっても興味が有り、生物の授業や、図書館で調べ学習をするのに夢中になっています。

中学生へメッセージ

高校生活の中で想像以上の“出会い”や“発見”があるはずです。ぜひ自分がときめく何かを探してみてください！

この学校を選んだ理由

私は国公立大学に進学したかったので、上伊那で国公立大学への進学率が高い学校 と言えば伊那北！ということでこの学校を選びました。

学校のいいところ

校則はそれほど厳しくなく、自分らしくのびのびと生活できる学校だと思います。服装が自由という大きなポイントがありますが、私は毎日私服を選ぶのが大変です。

中学生へメッセージ

伊那北は、自分の可能性が広げられる場所だと思うので、学力で諦めることなく、行きたいところに一直線に頑張ってください！



学校情報

伊那北高等学校

〒396-8558 長野県伊那市山寺2165

TEL:0265-72-2221 <https://inakita.ed.jp/>



360度VR動画

生徒から見た学校の魅力

POINT

1

The 青春!

青春といえば、文化祭!!

伊那北の文化祭「ベン祭」は伊那北生みんなの絆が創り上げる最っ高の3日間です! 部活や有志の発表、様々な展示、おいしいごはん、などなど……!

めっちゃアオハルな3日間を一緒に楽しみませんか?!



POINT

2

文武両道の伊那北生

伊那北生の強みは勉強だけではありません! もちろん部活動も盛んで、文化部 19、運動部 17 と色々な部活があります。特にフェンシング部や弦楽部は珍しいのでは!? 毎年全国大会で活躍されている先輩もいます。きっと皆さんもたくさんの経験ができるはず!! 私達と一緒に充実した高校生活を送りませんか?



POINT

3

立地○

- ①丘の上に建つ校舎からの眺めが最高です。二階の渡り廊下は晴れたら気持ち良い風が感じられます。雨の日は…冷たい雨でリフレッシュできます。
- ②電車に乗り遅れそうになっても大丈夫です。坂を下るだけで駅に着いちゃいます。
- ③他にもいいところが沢山あります。例えばコンビニが近くに2つあるとか。



伊那北スタイルの学び

本校には普通科と理数科の2つの学科があります。普通科では1年次で探究的な学びの基礎を身につけ、2年次からは自由テーマでの探究活動を行うとともに、文系・理系・学際コースの中から各自の学びや進路に合ったコースを選択し学びを深めます。理数科の大きな特色は「課題研究」。1年次では大学との連携による講義などを受講、2年次では班毎に設定した研究テーマに1年間取り組み、研究成果は報告書にまとめ、発表会を行います。



伊那北駅から学校に続く長い長い階段、その頂上からは伊那市の街並みとその奥にそびえ立つ南アルプス、そして美しく青い空を一望できます。放課後、日が沈んでからは月や星の明かりがキレイです。秋には乾いた空にトビの鳴き声が響いてきます。文化祭の時には階段の手すりも風船でカラフルに彩られます。

学校のポイントをおすすめ

活動の魅力

本校には36のクラブがあり、どのクラブもとても活発に活動しています。令和4年度は陸上部、フェンシング部、ソフトテニス部、将棋部、囲碁部、美術部、弦楽部、英語部が全国大会に出場しました。多くの生徒が部活動と勉学を両立させながら、充実した学校生活を送っています。



伊那北高等学校 校長/山岸 明

伊那北高校は高さを求めて学業に勤しみ、部活や生徒会に励み、時には海外に飛び出してグローバルに学ぶ全日制高校です。普通科(文系・理系・学際コース)と、数学や理科を重点的に探究する理数科の4種類から選択して学びます。皆さんも伊那北高校で、心から信頼できる仲間と共に、楽しい充実した高校生活を送りませんか。伊那北駅から見上げる薫ヶ丘の100年桜は本当に美しいですよ。



伊那西高等学校

南箕輪中学校 出身



伊那中学校 出身



Voice

先輩の声

この学校を選んだ理由

自分の進路に合った講座を自分で選択できる点にとっても魅力を感じました。少人数制授業もまたその1つです。

学校のいいところ

困っている人がいたときにすぐに気付いて助けに
いける人など自分から率先して行動することがで
きる人がたくさんいるところです。

これからの目標

病気を予防したり、早期発見したりして人々の健康
を守り、社会貢献のできる臨床検査技師になるこ
とが目標です。

この学校を選んだ理由

姉が伊那西へ通っていて、クラブや学校行事、日常
生活の楽しそうな話を聞いていたから。

学校のいいところ

“女子だけ”なのでなんでも全力で取り組める！
先輩、後輩の仲が良く、先生方との距離が近くて明
るい雰囲気の学校です♪

中学生へメッセージ

令和6年度から制服が変わりました！
お気に入りの制服を着て“伊那西”で一緒に高校生
生活を楽しみましょう！



学校情報

伊那西高等学校

〒399-4493 長野県伊那市西春近4851 TEL:0265-72-4091 <http://www.inanishi.net>



生徒から見た学校の魅力

POINT

1

INANISHI★DREAM

～かわる～

女子だけだからこそ生まれる、明るくて華やかな雰囲気が溢れてる!行事は常に全力で挑むので今まで以上に絆が深まります。学年を越えて仲がいいのも女子校ならではの!今までなかなか自分の殻を破れなかった人も、ここでなら素の自分を出せます!女子校でしか味わえない青春を、ぜひこの伊那西で!



POINT

2

楽しい授業!

一般的な授業はもちろん、伊那西ならではの授業も展開されています。茶道や華道では日本の伝統文化を学べますし、仏教では生き方や考え方のヒントをもらえます。また、ピアノや美術、オンライン英会話などの実践的な講座、大学や短大の先生の講座、検定取得を目指す講座などから選択できる授業もあります。



POINT

3

YOUは何しにNZへ?

伊那西ならではの強みはニュージーランド留学!友人と一緒に参加できるので初めて海外に行く人でも安心!日本では感じることのできない空気感、見ることのできない情景。今回参加しましたが、一生の思い出になりました!ホストファミリーとの一期一会の出会いも海外留学の醍醐味です!(生徒の声)



毎日
をさらに
私らしく

創立40周年を迎え、令和6年度から制服を一新。伝統あるデザインを大切に残しつつ、スラックスやネクタイ、ポロシャツやベストなどバリエーション豊かな着こなしを楽しめる形に生まれ変わりました。



伊那西の良さは面倒見の良さ! 先生はとても丁寧で生徒思い!

- ① 丁寧でわかりやすい授業!
だから、基礎学力アップで成績が伸びる
- ② クラブも先生と生徒と一緒に活動!
だから楽しく、着実な成果が期待できる
- ③ 個々に対応した手厚い進路指導!
目指せ進路実現100%

伊那西の良さは
面倒見の良さ

あなたの夢に
近付ける
高大
連携授業!

伊那西高校では姉妹校の飯田短期大学、大谷大学等の教授による本格的な授業を受けることができます。特に姉妹校である飯田短期大学の授業は、短大入学後に単位として認められるため、姉妹校への進学を希望している人にオススメです!

伊那西の特色をご覧ください



Youtube



Instagram



伊那西高等学校 校長/原 博文

本校では「和顔愛語」※をモットーに、和やかで穏やかな校風のもと、生徒の皆さんが安心して、のびのびと学業や課外活動に取り組める環境を整えています。「あなたは、あなたのままでいい」誰かと比べることなく、焦ることなく、自分のペースで一步步成長していく——それが本校の大切にしている姿勢です。教職員一同、学習面でもクラブ活動でも、皆さんの挑戦に本気で寄り添い、全力でサポートしていきます。

※「和顔愛語」とは、穏やかな表情で人と向き合い、思いやりのある言葉をかけることで、まわりに安心や温かさをもたらすという教えです。



伊那弥生ヶ丘高等学校

伊那中学校 出身



箕輪中学校 出身



Voice

先輩の声

この学校を選んだ理由

一つは、通学に時間がかからないので、学習や部活動などに、より力を入れることができるからです。また、弥生は大学進学を目指している人が多いので、周りの人と一緒に勉強を頑張れると思ったからです。

高校で夢中になっていること

サッカー部に所属していて、毎日目標に向かって部員全員で頑張っています。筋トレなどきつい練習もありますが、今まで勝てなかった相手に勝てると、とても嬉しいです。高校の部活は今までは違う楽しさがあるので、ぜひ興味のある部活に積極的に参加してみてください。

中学生へメッセージ

高校の勉強は中学でやるのが基本となっています。中学生のうちに基礎的なことを身につけておけば、高校に入って苦労することが減ります。また委員会活動や部活動、日常の当たり前のことに手を抜かずやり切ることが、受験勉強にも活きてと思います。たくさん失敗して多くのことを学びましょう。

この学校を選んだ理由

勉強も部活もどちらも頑張りたいと思い、文武両道を掲げるこの学校なら自分のやりたいことが実現できると思いました。また、体験入学のときに学校の雰囲気自分が一番合っていると感じたからです。

高校で夢中になっていること

私は演劇部と美術部に入っています。演劇部では地区大会、県大会を経て、長野県代表として関東大会にも出場することができました！ 愉快的な部活仲間たちと切磋琢磨しながら日々楽しんで劇の練習に取り組んでいます。

中学生へメッセージ

中学の時と比べ、高校は自由度が高くなり、楽しさも増える分、自分で選択しなければならないことが多くなります。ですが、自分の気持ちに正直になって、やりたいと思うことを貫いてほしいです！私はこの高校で経験したことがこれからの人生の糧になると信じています。一度しかない青春、弥生でやりたいことを思いっきりやってみませんか？



学校情報

伊那弥生ヶ丘高等学校

〒396-0026 長野県伊那市西町5703

<https://www.nagano-c.ed.jp/yayoi/>

TEL:0265-72-6118



360度VR動画

生徒から見た学校の魅力

POINT

1

充実した施設

伊那弥生ヶ丘高校の近くには陸上競技場や市民体育館、伊那文化会館があります。これらの良い施設で部活動や学校行事を行うこともあり、充実した時間が過ごせます。また校内には日輪館(自習室)があり、授業が始まる前や放課後に家とは違った静かな環境で勉強に集中して取り組むことができます。



POINT

2

ICT 機器の駆使

本校では一人一台タブレット端末を持っており、各教科の授業や探究学習で使用しています。これにより今までにない動画や音声を使った授業を行うことで、学習の幅が大きく広がります。また課題の配信や提出、授業での意見のシェアなどがタブレットで行われることが多くあり、効率的に学習を進めることができます。



POINT

3

たくさんの行事

弥生祭は3日間にわたって行われます。その中に体育祭や一般公開など様々なイベントがあり、友達やクラスの人と準備期間から楽しみながら協力して交流を深めることができます。最終日には花火も上がります!他にもクラスマッチが年3回、音楽会、強歩大会、百人一首クラスマッチなどがあり充実した学校生活が送れます!



進路に合わせて
選べる
カリキュラム

伊那弥生ヶ丘高校では「自主自律」「文武両道」を掲げています。1年次は共通授業ですが、2年次から文系・理系にわかれ、さらに3年次には大学入学共通テストと国公立二次、私立大学の一般入試、就職や専門学校など、希望する進路に合わせた科目を選択して自主的・自律的な学習ができるようになっています。



「文武両道」を目指す本校では、運動部が18、文化部が15もあり、ほとんどの生徒がどこかの部に所属しています。毎年多くの運動部・文化部が県大会・ブロック大会・全国大会に出場しており、器楽部のように全国大会でトップレベルの成績を連続でおさめている部もあります。土日祝日を含めていつも学校のなかは、生徒の活発な活動であふれています。

多くの
部活動が活躍

市街地で
遊んで学ぶ
高校生活

伊那市駅が最寄り駅である本校は、近くにコンビニや飲食店、本屋などが立ち並び、学校帰りに一息つくにはちょうど良い場所がたくさんあります。また、いなっせや伊那市創造館などの公共施設も多く、自習するのに便利な空間にとても恵まれています。こうした伊那市街地は、私たちが探究学習のフィールドワークをする場所でもあります。



伊那弥生ヶ丘高等学校 校長/佐々木 俊秀

本校は、伊那市駅西側の丘上にある114年の歴史と伝統のある学校です。伸び伸びとした校風のなか、学習やクラブ活動などに主体的に取り組んでいます。また、学校行事も大切にしながら、進路希望の実現に向け皆で努力しています。本校で自分の夢・地域や社会・グローバルな課題に対して「問い」を発見し、自分なりに考え、自分なりの行動につなげて、充実した高校生活を送ってみませんか。



上伊那農業高等学校

箕輪中学校 出身



伊那中学校 出身



Voice

先輩の声

この学校を選んだ理由

農業をする祖父が育てた野菜を食べるうちに、将来自分も、おいしいお米や野菜作りに携わりたいと思い、農業高校を選びました。

学校のいいところ

コースによって少し異なりますが、四季に合わせていろいろな作物を作り、新鮮な野菜を家に持ち帰ることができます。また、作ったものを販売したり、みんなで調理して食べることができたりします。

中学生へメッセージ

机に向かって勉強するだけでなく、コースの授業での実習が魅力の一つです。文化祭に加え、収穫祭など楽しいイベントが盛りだくさんです！

学校のいいところ

自然や命を敬いながら、各コース、商品開発や地域の方との交流などを通して伊那谷を明るくしている所です。

上農生の特権

野菜や果樹を育てたり、焼き芋大会や料理などもしたりするのでいろいろ食べられます。野菜は持ち帰るとお母さんが喜びます 😊

中学生へメッセージ

先生や生徒がとてもいきいきしています。一人一人のやりたいことや部活の幅が広いので、自分のやりたいことを見つけていきます。



学校情報

上伊那農業高等学校

〒399-4594 長野県上伊那郡南箕輪村9110番地 TEL:0265-72-5281 <https://jono.ed.jp>



360度VR動画

生徒から見た学校の魅力

POINT

1

コース学習が楽しい!

コース学習は、クラスとは別のメンバーで学習するので、普段関わることのできない他クラスの友達がたくさんできます。また、みんなで協力する実習はとてもやりがいのある時間です。机から離れ、豊かな自然の中で学べる上農ならではの学習は、みんなが上農へ来てよかったと思える最大の特徴です。



POINT

2

農業高校ならではのイベント

上農では秋頃に文化祭「上農祭」を行います。農産物の収穫時期に合わせ、農産物販売を行うためにこの時期になっています。また、収穫祭も秋頃開催され、上農産をふんだんに使った豚汁、お赤飯を食べることができます。クラスにたくさん用意され、友達と仲良く上農を味わうことができます。



POINT

3

部班活動

上農では部班活動が盛んです!上農には運動系、文科系に加えて農業系のものもあるので選択肢がたくさん!運動系では元気よく、文科系では好きを追求し、農業系では授業で学んだ内容を深めています。さらに兼部をすることができるのでやりたいことがいっぱいあっても大丈夫!部班活動に参加してより良い高校生ライフを過ごしましょう。



こんな授業をしています

8つの専門コースはそれぞれの農産物を教材として学習していますが、中でもGLコースは特徴的なコースです。教材は「人」。いろんな人と関わり、生徒が主体となって未来の伊那谷をデザインしていく会社を設立するといった活動などを行っています。大会にも出場して最優秀賞を受賞するなど様々な成績を残しています。普通科目の授業では、教えてくださる先生が面白い方ばかりなので、生徒も楽しく授業に取り組んでいます。



上農一のおすすめポイントといったら、間違いなく事務室前!一見何もないように見えますが、夏や秋に農産物の収穫シーズンを迎えると上農でしかあり得ない特別価格で農産物が購入できます。安いだけでなく、味も美味しく、収穫シーズンは事務室前が大変賑わっています!各種、自分たちで学び育てた農産物の旬が頂けます。

学校の
おすすめ
ポイント

活動の
魅力

農業高校全生徒が所属する農業クラブは様々な課題に取り組むプロジェクト活動を行っています。その活動や農業に関する意見を発表して分野別に日本一を競う大会、通称「農業高校の甲子園」があります。本校での近年の実績では畜産班が日本一に輝いたり、バイテク班、測量班が全国大会出場、GL班がいろいろな大会で活躍しています!



上伊那農業高等学校 校長/小池 眞理子

「上農」の愛称で親しまれる本校は、今年で開校130年を迎える歴史と伝統に輝く農業高校です。上農では、生命に問いかね、自分で考え、実践で表現する農業学習をとおして自分の生き方をデザインし、さらに、その学習を自分にとどめることなく、伊那谷地域の皆さんと一緒に伊那谷を元気にするための学習を行います。「上農は、あなたが前に進む場所。ここから出発するところ。」上農で、自分と伊那谷をデザインしてみませんか。



駒ヶ根工業高等学校

宮田中学校 出身



飯島中学校 出身



Voice

先輩の声

この学校を選んだ理由

一年次に括り募集で工業における様々な体験ができることです。

学校のいいところ

男子が多いので、クラスマッチなどのスポーツ競技が白熱することです。

中学生へメッセージ

どの高校に進んだとしても、ひたむきに努力することが大切です。高校では様々なことにチャレンジできるので前向きに頑張ってください。

この学校を選んだ理由

工業にとっても興味があり、家が近かったこともあり、駒工を選びました。

学校のいいところ

とてもにぎやかで楽しいところです。行事を全力で取り組むことができます。

中学生へメッセージ

とても楽しい学校です。先生も親身になって相談に乗ってくれるので安心して来てください。



学校情報

駒ヶ根工業高等学校

〒399-4117 長野県駒ヶ根市赤穂14-2

<https://www.nagano-c.ed.jp/komako/>
TEL:0265-82-5251



生徒から見た学校の魅力

POINT

1

一味違った駒工祭

駒工の文化祭「駒工祭」では、他校にはない工業に関する展示がたくさんあります。クラス展示にはそれぞれの科の特色が表れ、見るだけでなく体験できるものもあり、来場者の方々も楽しめるようになっています。ぜひ駒工祭に遊びに来てください。



POINT

2

専門的な工業の授業

工業の専門的な知識や技術を身につけるために、普通科にはない授業が多くあります。特に、実習の授業では少人数でチームを組み、テーマごとにレポート作成もします。また3年生の課題研究の授業では、今までの知識・技術の集大成としてグループごとにテーマを決めて、それぞれの課題に取り組んでいます。



POINT

3

将来のために! 資格取得

駒工では、専門的な資格をたくさん取ることができます。難易度は資格試験によって様々ですが、自分の努力次第では履歴書に書ききれないほど取得できるかもしれません。資格があれば、就職や進学の際に自己PRとして活用することもできます。スキルアップのためにも駒工で勉強してみませんか?



先生から見た学校の魅力

実習で知恵と
技術を身につける

3時間連続でものづくりや実験などを行う「実習」という科目があります。教室で学んだ「座学」をもとに、実習で手に知恵と技術を身につけていきます。各科の実習設備も充実しています。また、3年生では自分で設定したテーマについて研究・製作を行う「課題研究」という科目もあります。3年間の学習の集大成です。



駒工の文化祭「駒工祭」は他校とは雰囲気少し違います。「ものづくり」をコンセプトとしたクラス展があり、自作のゲームで来客者に遊んでもらったり、自作の作品を販売したりします。工作教室もあります。派手さはありませんが、工業高校の特長を生かし、一般来場者からの評価がとても高い、それが駒工祭です。

文化祭は
ものづくりが
コンセプト

資格は将来の
メシのタネ

駒工では数多くの資格を取得することができます。2日程度の講習で取得できるものから、数ヶ月の学習、訓練を必要とするものまでさまざまです。機械・電気・情報技術各科の特徴や個々の目標に応じて、さまざまな資格に挑戦します。高校在学中に取得した資格は将来の「メシのタネ」として一生モノです。



駒ヶ根工業高等学校 校長/功刀 裕

本校の教育モットーは、「ものづくりを通したひとづくり」です。日々の授業におけるものづくりの体験と、各種資格取得、地域と連携した活動に取り組むことで、工業技術者としての基礎的な知識と技能を身につけるとともに、学ぶ力、伝える力、協働し創造する力を伸ばすことができます。また、生徒会、クラブ活動、ボランティア活動等、授業以外の人間として成長できる活動も大切にしています。



高遠高等学校

春富中学校 出身



Voice

先輩の声

この学校を選んだ理由

歴史が深く有名な地にある高校だったので、それを学んだりするために選びました。近くには高遠城公園もあったからです。

学校のいいところ

先生方は、とても分かりやすく、ていねいに授業を進めてくれます。生徒たちも明るくて良いです。トイレも新しくなりました。

中学生へメッセージ

高校もそうですが、中学校生活は人生で3年間しかありませんので、後悔のないように過ごして下さい。

長谷中学校 出身



この学校を選んだ理由

さまざまなコースがあり、私は将来の夢を実現させるため福祉コースがある高遠高校を選びました。

学校のいいところ

学校全体の雰囲気はとても明るく、文化祭などでは毎年大盛り上がりです。また、春には高遠の有名な桜を見る観桜会があります。

中学生へメッセージ

高遠高校には、本当にたくさんの魅力が詰まっています。ぜひ一度自分の目や耳で感じてみてください!! ユニークでおもしろい先生方もたくさんいます。ぜひ私たちと楽しい JK・DK ライフを送りましょう!!



学校情報

高遠高等学校

〒396-0293 長野県伊那市高遠町小原824 TEL:0265-94-2130

<https://takatohs.i-school.jp/>



360度VR動画

生徒から見た学校の魅力

POINT
1

活発に意見交換! 高遠高フォーラム

高遠地域の方々と生徒が交流を深めたり、情報交換をしたりする高遠高フォーラム。「地域でこんなことができるのではないかな」というアイデアが生徒からたくさん提案されます。地域の方と生徒の意見のやりとりも活発。みんなで意見を出し合いながら「やりたいことを実現していく」そんな楽しい高校です。



POINT
2

自分の興味のあることに全力挑戦!

3つのコース制で、各コース専門的な授業をしています。学校中に個性が溢れ、自分の興味ある分野を学ぶだけでなく、楽しみながら専門性を身に付けることができます。例えば、人間福祉コースは、保育園での読み聞かせ、車いす・入浴自習等します。各コースで資格等も取れ、将来に役立つだけでなく、やりがいも感じられます。



POINT
3

活発な部活動

部活動も盛んです。弓道部は昨年、国スポで優勝しました。野球部、剣道部、テニス部など運動部活動はもちろん、合唱部、吹奏楽部、書道部、美術部、軽音などの文化部の活動も盛んです。地域との交流を行う部もあり、地域に応援される高遠高校を目指し、日々努力しています。



「桜」の学校です
高遠高校は

高遠高校は日本三大桜名所の一つ、高遠城址公園のふもとにあります。毎年4月におこなわれる観桜会では、生徒は城址公園で満開の桜を鑑賞しながらお互い交流を深めます。また、さくら祭りの期間中は、生徒が観光客の皆さんに合唱を披露し、桜のガイドをおこなうなど、桜とともに歩む学校生活を送ります。



高遠高校には1年次から学べる芸術文化コース、2年次から学べる人間福祉コースと地域創生コースがあります。どのコースも、地域との関わりに基づく学習が特徴で、演奏会や展覧会(芸術文化)、福祉施設での実習(人間福祉)、商店街調査(地域創生)等、教室の授業で学べない貴重な体験ができます。

高遠高校は「コース制」の学校

「生徒が元気」な学校
高遠高校は

高遠高校の生徒は元気いっぱい!文化祭である兜陵祭は、ステージ発表や運動会などで盛り上がります。クラス対抗のクラスマッチでは、楽しみながらも真剣な勝負を繰り広げています。また部活動も盛んで、各種大会で大活躍をしています。



高遠高等学校 校長/武井 淳一

高遠藩の学問所「進徳館」における『拓世、迫真の実学』の精神に立ち、自分の夢を実現するための学校です。特色ある3つのコースの中で探究的な学びを通し、仲間と共に、地域とともに、高遠高校で自分を磨いてみませんか。

"One Soul 高遠"皆さんをお待ちしています!



辰野高等学校

岡谷西部中学校 出身



東部中学校 出身



Voice

先輩の声

学校のいいところ

辰野高校のいいところは、先生や生徒関係なく笑顔で挨拶ができることです。

中学生へメッセージ

部活動では、運動部も文化部もそれぞれの目標に向かって熱心に取り組んでいます。入部してたくさん思い出をつくってください。

これからの目標

これからもいろいろなことに挑戦し続けて自分自身が成長できるように努力していきたいです。みなさんも高校に入学したらいろいろなことに挑戦してってください。

学校のいいところ

桜陵祭(文化祭)は、全校生徒が作り上げ、全校で楽しむことのできる一大行事です。ぜひ見に来てください。

高校で夢中になっていること

私が夢中になっていることは部活動です。自分のやりたいことに思い切り熱中することができています。先輩後輩のつながりも大切に、様々な面で成長できる場であるとおもいます。

中学生へメッセージ

辰野高校は皆さんの想像以上に楽しいことがたくさんあります! 先輩、後輩、先生と楽しい生活が待っています!



学校情報

辰野高等学校

〒399-0428 長野県上伊那郡辰野町大字伊那富3644番地2

<https://www.nagano-c.ed.jp/tatsukou/>

TEL:0266-41-0770



生徒から見た学校の魅力

POINT

1

みんなの楽しみ桜陵祭

生徒会最大行事である桜陵祭では、全校生徒、先生方が一丸となって、熱い3日間を過ごします。各クラスが最優秀賞を目指して完成度の高いダンスや演劇を披露します。また、桜陵太鼓部やダンス部など文化部による圧巻のパフォーマンスで全校の雰囲気はさらに盛り上がります。一般公開では3年生による模擬店やキッチンカー、地域の企業と連携した物産展もあります。フィナーレの打ち上げ花火も壮大で、地域の方にも楽しんでいただける文化祭です！



POINT

2

辰高にある商業科

辰野高校の商業科の学びは、ビジネス(仕事)に関する知識や技術だけでなく、地域と連携した取り組みの授業に力を入れています。また、簿記検定や情報処理検定などの資格取得を目指すこともできます。現在では、生徒自らが運営する「桜陵購買」を行っており、お昼休みの時間を使って、弁当やお菓子などを販売する活動を行っています。



POINT

3

クラブ活動

辰野高校では、様々な部活が活動を行っています。中学校の時から続けているのでさらに力を入れたい人、中学校とは違う部活をやりたい人、新しいことに挑戦したい人など、すべての人を大歓迎しています。高校生活を充実させたい人は部活に入部することをおすすめします。



三者協議会
辰高フォーラム

三者協議会は生徒と保護者と教職員が学校づくりについて話し合う場を持ちたいという声から、1997年に始まりました。全国的にも先駆けになった行事です。より魅力のある辰野高校を目指して、授業・校則・行事・施設設備に対する要望を三者が出し合い、議論をし、改善への取り組みを行っています。辰高フォーラムは普通科コースや商業科の1年間の成果を発表する場で、保護者や地域の方々に「今」の辰野高校を知っていただく場となっています。



“一人ひとりの夢の実現を目指す！”を目標に、令和4年度からコース制がはじまりました。「学際探究」「地域探究」「スポーツ探究」の各コースは、大学や町、地元企業、病院、スポーツチームなどと積極的に連携しており、各分野で活躍されている本物の方々から学ぶことができます。将来役に立ちそうと実感できる授業です。

普通科
コース制

新しい制服

標準服は平成13年11月から導入されましたが、令和5年度入学生から機能性と価格に優れた『新しい標準服』に変更になりました。普段は私服が許可されていますが、入学式や卒業式などの式典や、公式行事、校外での行事や面接試験など様々な場面で着用します。



辰野高等学校 校長/清水 敏

辰野高校にはスポーツ探究コースと学際探究コースと地域探究コースと商業科があります。今、社会で必要とされるスキルを身につけることができます。自分次第で、やりたい事が見つかり、なりたい自分になれる！社会に必要とされる力のスキルアップに繋がるはず！そんな皆さんを全力で応援します！！



箕輪進修高等学校

箕輪中学校 出身



南箕輪中学校 出身



Voice

先輩の声

この学校を選んだ理由

小さい頃から物作りが好きで工業高校で様々な知識を身に付けて、将来の進路選択に生かしたいと思い、工業全般を学ぶことができるクリエイト工学科を選びました。

学校のいいところ

クリエイト工学科は、機械・電気・情報など全ての分野を幅広く学ぶことができます。また、少人数での授業なので、色んな機械を一人で使うことができ、様々な経験ができます。

中学生へメッセージ

高校で様々な事にチャレンジしてみてください。将来良い経験になります。

この学校を選んだ理由

私服が可能な学校で、自分の好きな服装で学校に行くことができます。また選択授業も多く、自分の興味のあることを深く学べると思いこの学校を選びました。

学校のいいところ

箕輪進修高校には様々な生徒会行事があり充実した学校生活を送ることができます。私も行事を盛り上げるため、役員の皆と色んな工夫をしながら頑張っています。

中学生へメッセージ

箕輪進修高校はとても明るく元気な学校です。高校生活を私たちと共に盛り上げてみませんか。



学校情報

箕輪進修高等学校

〒399-4601 長野県上伊那郡箕輪町中箕輪13238

<https://www.nagano-c.ed.jp/minowa/>

TEL:0265-79-2140



生徒から見た学校の魅力

POINT

1

忘れられない思い出を...

箕輪進修高校の進修祭を締めくくるのは、超高校級の特大火火です。その花火見たさに、毎年自由参加の後夜祭には大勢の生徒の姿が見えます。箕輪上空いっぱいに広がる特大火火の下で、大切な仲間たちとともに忘れられない思い出をつくりませんか？



POINT

2

憩いの場ラウンジルーム

皆さんは、ラウンジルームという言葉を知っていますか？通級の授業や授業間のクールダウンとしての利用や、昼食を食べたり、電車の待ち時間での利用等、幅広い目的をもった教室なんです。長野県の学校で、ラウンジルームがある学校は、たった三校しかありません。



POINT

3

青春のぶつかり合い クラスマッチ

箕輪進修高校では、年に二回、クラス対抗のクラスマッチがあります。種目はバドミントンや卓球です。また、漢字クラスマッチも年2回あり学年の枠を超えて各クラスが競い合っています。箕輪進修高校ではこのような活動を通して、お互いの交流を深めています。



自分のペースに
合わせて学べる
「多部制・単位制」
の学校

南信地区唯一の多部制・単位制高校です。多部制とは学ぶ時間帯を選べる仕組みです。本校は、Ⅰ部(1日6時間授業、9時～15時15分)Ⅱ部(1日4時間授業、11時45分～16時10分)Ⅲ部(1日4時間授業、17時～20時45分)となっています。単位制では授業の他に資格・検定の成果も単位として認められます。



- ☆フェンシング部：全国高校総体出場
- ☆陸上部：全国定通大会出場
- ☆卓球部：全国定通大会出場
- ☆バドミントン部：全国定通大会出場
- ☆ロボット部：ジャパンマイコンカーラリー 2024 Basic Class 全国大会出場

部活動の魅力

1日の流れ

Ⅰ部(普通科・工業科)は9時から授業が始まり3年間で卒業を目指します。工業科では機械・電気科目など工業を幅広く学ぶことができます。Ⅱ部(普通科)は11時45分から授業、Ⅲ部(普通科)は17時から給食・授業の高校生活です。Ⅱ・Ⅲ部ともじっくり4年間で卒業を目指しますが、他部の授業を受けて3年間で卒業することも可能です。



箕輪進修高校 校長/棚田 美穂

本校は南信地区唯一の「多部制・単位制高校」です。少人数で3年間、または4年間の学びの中で、生徒一人ひとりのライフスタイルや進路希望に合わせたきめ細かな教育活動をしていることが大きな特徴です。ぜひ「みのしん」で、基礎的な学力をつけ、さまざまな経験を積んで、社会で自立し活躍できる力を育てていきましょう。

「みのしん校長ブログ」ほぼ毎日更新中。ぜひご覧ください。





つくば開成学園高等学校

通信制

自分らしく、
学べる

計画性を
身につける！

「自分の予定に合わせて自由に登校できます」自分自身で計画を立てて、レポート課題に取り組み、スクーリングに出席していきます。そのため、計画性を身につけていくことが大切です。先生たちがしっかりサポートします！



生徒同士の交流を深め、充実した楽しい高校生活となるよう、学習センターごとに様々な行事を実施しています。

学習センター
ごとに
様々な行事！

ある生徒の一日

自由に使える時間で、趣味や芸術・スポーツ活動に熱心に取り組んだり、アルバイトを経験して社会性を身につけたりしている生徒もいます。



9:30	登校
10:00	国語のスクーリングに出席
11:00	英語のスクーリングに出席
12:00	昼食・休憩
12:40	下校
13:30	帰宅・自由時間
17:00	アルバイト
20:00	帰宅し、数学のレポートに取り組む(自習)



つくば開成学園高等学校 校長/戸田 昇

「夢の実現を応援します！」 本校は通信制高校ですので、自由に使える時間がたくさんあり、学習も個々の学力に応じた内容を個別指導しています。生徒一人ひとりのカリキュラムを自分のペースで学習することができます。また、様々な行事がありますので、友達もできやすく、高校生活の思い出もいろいろ。本校で夢を見つけ、夢の実現のためへのステップを歩んでください。



学校情報

つくば開成学園高等学校

〒399-0428 長野県上伊那郡辰野町大字伊那富3305-94

<https://www.t-kaisei.com/>
TEL.0266-75-0581



高校紹介

自分のペースで
通信制高校



さくら国際高等学校 伊那キャンパス

少人数制

一人ひとりが安心して高校生活を過ごせる環境を整えるために1学年15名程度を定員としています。また、各学年担当の先生や養護教諭の資格を持ったスタッフが一人ひとりの悩みを聞き、相談に乗っています。



5教科（国語、社会、数学、理科、英語）は、先生と1対1のマンツーマンで授業を行っています。1対1のため個々に合わせた授業が実現できています。

マンツーマン授業

NPOならではの 関わり

伊那キャンパス運営母体のNPO法人子ども若者サポートはみんなの活動を通して、地域の大人や小学生、中学生と関わる機会を持っています。高校生同士の横のつながりだけでなく、縦のつながりがあり、自分を成長させるチャンスがあります。



さくら国際高等学校 伊那キャンパス キャンパス長/櫻井 裕記

集団の中に入ることが苦手な君も、高校の授業についていけないか心配な君も、登校できるか不安な君も、新たな一歩を踏み出すことに躊躇している君も、やっぱり高校卒業資格がほしいなと思っている君も、さくらで一緒にやってみないか！



学校情報

さくら国際高等学校 伊那キャンパス

〒396-0025 長野県伊那市荒井3500-1伊那生涯学習センターいなっせ5F TEL.0265-76-7627

<https://partner.sakura-kokusai.ed.jp/list/183>





#進学した学校

中部大学

赤穂高校

駒ヶ根市立赤穂中学校

応用生物学部 環境生物科学科

1

この学校(進学)を選んだ理由

自分の将来について考えたとき、環境保全に携わる仕事がしたいという気持ちを持つようになりました。そんな時、自然環境や植物園について幅広く学べるこの学科を知りました。オープンキャンパスで感じた学校の雰囲気や、フィールドワークや実験に力を入れているカリキュラムが魅力的だったため、この学校を選びました。

2

この学校のいいところ

中部大学はワンキャンパスに8学部27学科が集結しています。そのため自分の学部だけでなく他学部の授業も受講することができます。たくさんの人と関わる機会が増えるため、多様な価値観を知ることができ、自分の視野を広げる可能性に溢れています。また、食堂も多く、ジムやプールなどの設備も魅力的です。

3

どんな生活を送っていますか？

大学生になり一人暮らしを始めました。そこで家族の偉大さを改めて実感しました。はじめは不安でいっぱいでしたが、今では一人暮らしを満喫しています。大学では新たな学びを得ることができて面白いです。大変なこともありますが、たくさんの人に支えられながら充実した楽しい日々を過ごしています。



#進学した学校

長野県公衆衛生専門学校

高遠高校

駒ヶ根市立東中学校

歯科衛生士学科

1

この学校(進学)を選んだ理由

きっかけは高校在学時の学校紹介です。小学生の頃から歯科衛生士になりたいと思っていたので、学校紹介に参加した際、専門学校が来ているということでお話を伺いに行きました。当時はどこに進学するか全く考えていなかったのですが、実習を主にしているところや少人数制の専門教育に魅力を感じ、こしかならないと思い、この学校を選びました。

2

この学校のいいところ

少人数で学べるというところが魅力的だと感じています。先生方が一人ひとり丁寧に対応してくださるので、疑問に思ったことや分からなかったことも質問しやすいです。また、歯科医院から歯科医師や歯科衛生士も講師として授業をしていただけますので、教科書だけでは得られない臨床の様子や注意点などもたくさん学ぶことができます。先輩後輩の垣根を越えてみんな仲が良いので、毎日がとても楽しいです。

3

どんな生活を送っていますか？

1年生は基礎的な知識を身につけるために、歯や身体の仕組みなどを一から勉強しています。当初は教科書の量が多く、授業についていけるか不安な気持ちでいっぱいでしたが、クラスの人々と協力し、助け合いながら日々を過ごしていくうちに、段々と自信が付いてきました。これから先、辛いことがあるかもしれませんが、歯科衛生士になるという目標に向かって一步一步前へ進んでいきたいと思っています。



思いで 今の学校を選び過ごしているかを聞いてみよう！



#進学した学校

長野県看護大学

伊那西高校

宮田村立宮田中学校

看護学部 看護学科

1

この学校(進学)を選んだ理由

看護師と保健師の国家試験を卒業時に両方受験することができるため将来の選択肢が広がると思い選びました。また、小学生の時から地域でボランティアを続けており、様々な世代の方と関わる中でこの地域で看護を学びたいと思うようになりました。

3

今の自分につながる高校時代のエピソード

高校時代は英語研究クラブに所属していました。メンバーと探究活動をもとにした英語スピーチコンテストに挑戦し、テーマに対して自分達で現状を調査し、問題解決のために何ができるかを考えて行動できたことは自分達を大きく成長させ、その経験が今の自分にも繋がっています。



2

この学校のいいところ

卒業時に看護師と保健師の国家試験を両方受験できます。選択で助産師の国家試験も受験できることや座学に加えて実習や実技授業も多くあり看護についてより詳しく学ぶことができます。授業を通してこの地域についても知ることができ、地域に密着した看護も学ぶことができます。



#進学した学校

長野県南信工科短期大学校

伊那弥生ヶ丘高校

南箕輪村立南箕輪中学校卒業

機械システム学科

1

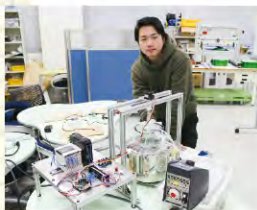
この学校(進学)を選んだ理由

僕は、もともと工業に興味があり、色々なものづくりをしたみたいと考えていました。この学校には、総合課題という自分達が作りたいものをチームで協力して作るという面白い授業があることを知り、ここで学びたいと思いました。また学校が新しく綺麗で、幅広く実践的な授業を受けることができることも入学の決め手でした。

3

どんな生活を送っていますか？

学校では工作機械を使った金属加工や、コンピュータ設計用ソフト(CADシステム)を使った機械設計などを学んでいます。また、機械分野の専門知識だけではなく、電気制御やロボット制御等も幅広く学んでいます。休日は飲食店でアルバイトしており、職場の人やお客さんとの関わり合いを通じ、社会について学んでいます。



2

この学校のいいところ

地元の企業との関わりが強く、求人倍率も非常に高く、就職に強いです。少人数教育なので、先生に分からないところを質問しやすく、普通科高校出身の僕も授業についていくことができました。実習用の工作機械や設備が非常に充実していて、様々な技術を身に付けることができ、資格取得もサポートしてくれます。



医療専門者として社会貢献！

長野県看護大学



長野県公衆衛生専門学校



取得資格

歯科衛生士

卒業後の進路

歯科医院・総合病院・
高齢者施設・市役所・
町村役場など



取得資格

国家試験資格

看護師
保健師
助産師

卒業後の進路

看護師・保健師・助産師として
県内外の医療機
関・保健所・市役
所・町村役場など

国家試験合格率100%の実績

少人数でのきめ細かな指導

歯科衛生士学科

看護学科

卒業時に看護師、保健師の国家試験受験資格
が得られます。さらに選抜で助産師の国家
試験受験資格も！

「ひと」

医療・



Campus Life

生命・食料・環境を支える学び！フィールドと
ラボワークの融合による教育・研究を実践！



取得資格

中学校教諭一種免許状（理科）
高等学校教諭一種免許状
（理科・農業）他

信州大学農学部

生命・食品
科学コース食料生産システム
科学コース山岳圏森林・
環境共生学コース

地域協創特別コース

上伊那地域には、
多様な学科を学ぶ

農・工

「もの」



卒業後の進路

公務員・教員・民間企業 等への就職
（農林、食品、医薬品を含む幅広い分野）
大学院への進学 など

自然と人が共生する持続的社会的創造

地域に役立つスキルと人材の輩出！

めざせ！ものづくりのスペシャリスト



取得資格

図書館司書
学校司書

卒業後の進路

公務員・金融業・製造業
サービス業・医療福祉関係
4年制大学への編入など



信州豊南短期大学



言語コミュニケーション学科



取得資格

幼稚園教諭二種
保育士

卒業後の進路

・保育園・幼稚園
・児童養護施設
・障がい者支援施設
・高齢者施設など

100%近い就職率！

少人数制で先生方との距離が近い！

最新の設備を使って実践力UP！

地域と連携した授業・研究開発！

にかかわる

教育系



幼児教育学科

in 上伊那

専門学校・短大・大学があり、
ことができます。



学系

にかかわる

かたちをつくる 機械システム学科

卒業後の進路

製造業（上伊那地域を中心に
県内外）・公務員・県内4年制
大学への編入など



取得資格

技能検定2級
（機械加工）など

うごきをつくる 電気システム学科



取得資格

技能検定2級（機械保全）など



南信工科短期大学校



まちづくり、
ものづくり

ものづくりからまちづくりまで幅広い事業

Yamaura 株式会社ヤマウラ

建設業

会社概要

当社は駒ヶ根市に本社を置き、東証プライム市場に上場している「まちづくり・ものづくり」の総合企業です。1920年（大正9年）に創業し、主に「建設事業」「エンジニアリング事業」「開発事業」を展開しています。



福利厚生について

資格取得に向けて会社から手厚い支援があります（学校通学費用負担、合格祝い金、資格手当など）。

技術士	16名
一級建築士	51名
設備設計一級建築士	3名
構造設計一級建築士	2名
一級建築施工管理技士	116名
一級土木施工管理技士	117名

ユニークな取り組み

永年勤続者に対して家族同伴旅行（リフレッシュ旅行）を進呈。



どんな人が働いてる？

まちづくり・ものづくりに関心があり、成長意欲の高い人が多いです！



入社のかっけについて

もともと機械が大好き！

ヤマウラとの出会いは、高校2年生の夏に行った職場体験がきっかけです。高校で学んだ基板の設計が楽しかったことから、設計の仕事に就きたい!と思うようになりました。

会社の推しポイント

出張で色々なところに行ける

去年も北海道に1週間くらい出張に行って、現場確認や制御装置の改造をしました。出張は先輩方と出かけ、幅広い技術を学ぶことができます。

仕事内容

制御システムの設計

ダムの水門を遠隔操作できる制御システムの装置などをつくっています。お客様は、北海道から沖縄まで。量産品ではないので、お客様の要望に合わせて一つずつ作っています。



仕事のやりがい

日々学びの多い環境で刺激的

入社した際には小さい規模の設計が多かったのですが、現在はシステム全体の設計に挑戦する機会が多く刺激的です。先輩も優しく教えてくれる方が多いです。数年後、自分も後輩に教えられるようになりたいです。



株式会社ヤマウラ
2021年入社
（駒ヶ根工業高等学校卒）

システム
エンジニア

一日のスケジュール



若手の活躍

若手も安心してチャレンジできる環境

4 都築木材株式会社

木材加工業

会社概要

私たちは、豊かな暮らしづくりを実現する「ものづくり」企業です。海外や国内での木材流通、自社工場での木材加工、サッシ・建材・各種工事の請負、これら事業に関する配送業務など幅広く事業を展開し、木材を中心にさらなる発展を目指しています。



福利厚生について

スキルアップのためのサポート制度があり、英会話や事務処理のスキルを磨いた方もいれば、建築関係の資格を取った方もいます。



ユニークな取り組み

年に一度、長野、東京、海外の全社員が集まって社員旅行に行きます。総勢100名以上の社員が集まって会食する様子は壮観です。



どんな人が働いてる?

木材・建築関係を学んで入社した方は実は少数派。多くの方が入社後に木材を学び、活躍しています!



入社のきっかけについて

誰に聞いても、いいね!と
おすすめされた会社

大学で他県に出た際に、地元就職をしたいと思い伊那に帰ってきました。地域に根差している会社で、地元の方からの信頼も厚かったので入社を決めました。

会社の推しポイント

事業はダイナミックだが、
会社はアットホーム

社長は遠い存在かと思っていましたが、全社員の名前を覚えてくれています。大変な時にも見てくれているという感覚が、頑張りに繋がります。

仕事内容

グローバルに働ける環境

海外からの買い付けから、日本全国のお客さんへの販売まで一貫して行っています。海外出張に行くこともあり、日々成長できる環境です。

仕事のやりがい

木材のプロフェッショナルになれる!

木材の買い付けから販売までできる仕事はなかなかないと思います。「失敗しても大丈夫だから」と仕事を任せてもらえる社内風土があるので、安心して挑戦できます。



一日のスケジュール

※出張多め、海外出張もあり。



福利厚生で
ビジネス
英会話の
サポートも!

都築木材株式会社
2021年入社
(上伊那農業高校卒)

本社

県内唯一
の技術

県内唯一の技術で、ものづくりに真摯に向き合う

// NAPAC // ナパック株式会社

精密業

会社概要

当社は全国でも珍しい「粉末冶金（ふんまつやきん）」という工法で、精密な金属部品を製造しています。様々な機械・道具の『中』や『奥』で働く部品をお届けすることで、人々の便利で快適な暮らしを支えるお役に立っています。

※粉末冶金とは・・・
粉末冶金とは金属粉末を金型に入れて圧縮して固め、高温で焼結し部品をつくる製法のこと。



製造
オペレート

ナパック株式会社
2024年入社
(高遠高校出身)

福利厚生について

有給休暇が1時間単位で取れたり、誕生日休暇もあります。資格取得のためのサポート制度や社内レクリエーションへの補助もあります。

また、健康づくりに役立つ飲料をお得な価格で買うこともできます。



ユニークな取り組み

毎日社員みんなで職場を綺麗にするための時間（5分）が設けられていて、社内がとてもきれいです



どんな人が働いてる？

とてもまじめな会社なので、働いている人もまじめな方が多いです。こつこつと物事に取り組める方が多いのが特徴です。



入社の一歩について

家族や友人のいる
地元就職をしたい

もともと機械をいじることが好きで、高校卒業後は機械系の専門学校に行きました。製造業の中でも、粉末冶金の技術力に惹かれてナパックに入社しました。

会社の推しポイント

上司との距離が近く、
わからないことがあればすぐに聞ける

全ての新入社員に1年間、ジュニアリーダーと呼ばれるメンターがついてくれるので、安心してなんでも聞けます。

仕事内容

体育会系の部活のように、
強いチームワークで連携

多様な製品を成形するための機械の操作・調整のほか、商品が一定に作られているかのチェックをしています。チームでは、それぞれの役割を連携してやらなくてはならないので、仲良くワイワイと仕事をしています。

仕事のやりがい

60台以上の機械を使い分ける

機械の使い方は全部異なるので、日々新しいことを覚えています。また、気温や湿度によって、金属の粉は常に変化していくので、安定した品質で作っていただけるのはやりがいにつながっています。



一日のスケジュール



環境問題に
挑戦

アットホームな環境で、仕事も遊びも全力！



株式会社Green

リサイクル業

会社概要

企業や一般のご家庭から出る不用品を回収し、リサイクルしている会社です。Greenの得意分野はプラスチックのリサイクル。ご家庭から出るプラごみもGreenに持ち込まれ、分別してリサイクルをしています。



福利厚生について

必要知識、資格の書籍購入費、資格取得費の補助があります。他にも制服・携帯・飲料支給の用意、家族手当、産休育休の取得などといった、仕事とプライベートのバランスが取れるようなサポートがあります。



ユニークな取り組み

自社で松茸山を所有しており、希望者は毎年松茸を取りに行くことが可能です。一人のスタッフの厚意で、採取した松茸や雑キノコを使って炊き込みご飯やお味噌汁を社員みんなで食べることも。



どんな人が働いてる？

廃棄物業界自体がこれまで未経験だったという人が多く、真面目ですが茶目っ気のある方が多い印象です。仕事は時には厳しくプライドを持って取り組みますが、雑談やレクリエーションの際は全力で楽しめます。



入社のかっけについて

進学で県外に出たことで、
地元愛が深まった！

県外の大学でデザインを学んでいたの、デザインと何かを組み合わせた仕事を地元で探していました。学んでいたことを実践できるポジションがあって、ラッキーでした！

会社の推しポイント

困ったときに頼れる人が
たくさんいる

少人数だから社員同士の距離感が近く、プライベートなことも相談できます。社会人になる前に抱えていた職場への不安は、全くなくなりました！(笑)

仕事内容

会社の名前を知ってもらう
ための広報のお仕事

お客様に配布するチラシの作成やHPやSNSの更新をしています。特にチラシ作りについては一任されているので、とてもやりがいを感じています。



仕事のやりがい

リサイクルを通して、
環境問題に関われるお仕事

折込チラシからお仕事を依頼してくれるお客様も多く、とても嬉しいです。また廃棄物を扱う企業として、資源の循環に関われていることは誇りになっています。

一日のスケジュール

8:00

始業

9:00

SNSの更新

10:00

広報作業

11:00

事務作業

12:00

お昼休み

13:00

現場の撮影

15:00

折込チラシ
の作成

17:00

終業

株式会社Green
2024年入社
(伊那西高校出身)

広報

高校

専門・短大・大学等

ワーク

ライフ

Life history...

人生

いま働く先輩の



学生時代

赤穂中学校



伊那弥生ヶ丘
高校



中京大学



松下 さやかさん

KOA株式会社

中学校時代

部活見学で見たアルトサックスに一目ぼれをして吹奏楽部に入部！

高校時代

中学から継続した吹奏楽部で青春の日々♪勉強はそこそこに…(笑)

大学時代

自分の興味が赴くままに、当時一番面白そうだった心理学部で学びを深めました。土日はアルバイトも頑張りましたよ～！

上伊那での

しごと

採用担当として一緒に働く社員を募るべく、学生の皆さんへ向けて自社の魅力を伝えていきます。大切なキャリアに関わる仕事のため、正確な情報発信に努めることはもちろん、自慢の会社をたくさんの皆さんに知ってもらいたい！という思いで日々まい進しています。

上伊那での

くらし

自然に囲まれた上伊那では特に育児のしやすさを実感しています！仕事と育児の両立は大変なことも多いですが、過ごしやすい気候と穏やかな町並みは心にゆとりを持たせてくれます。行きたい場所があれば遠出をし、ゆっくりしたいときは近所に出かけ、自由に過ごすことができます。



上伊那で

やりたいこと

できていますか？

期待以上にやりたいことができています。出産をしても働くことはずっと続けたいと思っていました。名古屋にいた時は、短勤務だったことや通勤時間が長いことで、出産前のように仕事に打ち込むことができずもやもやを抱えていました。

現在はフルタイムで働く事と休みを取ることがバランスよくできていて、今の自分にとても合っていると感じています。こんな働き方ができているのは、男女問わず子育てをする社員が多く仕事と育児の両立に理解を示してくれたり、子育ての有無にかかわらず個人の状況や希望に寄り添い協力をしてくれる会社だからこそ実現できているのだと思います。だからこそ、今後は自分が一緒に働く仲間のために力になりたいです。

ヒストリー

こんな学生時代



桑澤 健太郎さん

辰野町役場

上伊那での しごと

辰野町役場に入庁し、人事異動もありながら現在は主に町営バスやデマンドタクシー、指定管理施設の管理などを行っています。所属する部署によって職務内容が大きく異なりますが、そのすべてが町民の皆様の生活に直結する大切なお仕事です。自分自身の仕事が町民の皆様の生活の一部となっていることにやりがいと責任を感じます。



中高生への

メッセージ

学生生活は大変なことがたくさんあり、進学先や就職先のことなどで悩むこともあるかもしれませんが、その時間が自分自身の財産になるはずなので頑張ってください！

そして、皆様の人生設計の中に、この伊那谷で生活することが選択肢の一つになっていれば嬉しいなと思います。

私も地元に残りたいという思いを持った学生が、地元に残って活躍するための選択肢を増やせるよう、できることから頑張ります！



学生時代



辰野
中学校

辰野高校

中学校時代

中学3年生の時にサッカー部の部長、生徒会長を務めており、日々の学校生活は忙しいながらも充実していたと思います。

高校時代

高校でもサッカー部に所属し、部活動に専念できる環境でした。今思えば夜遅くまで付き合ってくれた顧問の先生、チームメイトには感謝しかありません…。

プライベートでは、第一子が誕生し、自然豊かな伊那谷で子育てができることに改めて魅力を感じました！



上伊那での

くらし

私の暮らす辰野町は町域の約86%が山林で形成され、豊かな自然が保全されており、夏に飛び交うホタルは、町のシンボルとなっています。

また、諏訪湖を水源とする天竜川は辰野町から伊那谷に流れ込むため、辰野町は、「伊那谷がはじまる地」となっています。

可住地は狭いですが、人との繋がりを感ずることができると思います。

Life history...

人生

いま働く先輩の

学生時代

伊那中学校

伊那北高校

中央大学

小林 実季さん

Canopass
株式会社
代表取締役社長

中学校時代

吹奏楽部での活動に励んでいました。
小説「天地明察」に出会い、数学がより好きになりました。

高校時代

気の合う友人達に恵まれ、今なお色褪せない思い出を作ることができました。ホームルームでBBQをする等自由なクラスでした笑

大学時代

数学教諭を目指していましたが、将来の可能性を広げるため教育学部ではなく数学科を選択。この選択が今の仕事に繋がっています。

上伊那での しごと

IT企業に勤めたのち独立し、データ分析の仕事をしています。自分の知見や技術を駆使して、顧客の役に立てた時の感動はひとしおです。会社員時代に日本トップレベルのスキルを身につけたことで今、伊那にしながら全国の企業と協業できています。

上伊那での

暮らし

仕事で行き詰まった時、外に出てすぐ目に映る花木や鳥の声に心が安らぎます。大学で東京に出た時は自然を楽しむ余裕がなく、ストレスを溜め込む一方でした。もう都会には戻れないかも…。今は家族とゆったり散歩したり、1ターンで上伊那に移住してきた友人とサイクリングしたりと充実した休日を過ごしています。

中高生への

メッセージ

私にできるのはそれだけだから、と大学では数学の道を選びました。いろいろな物事に目を向け、できないに関わらず興味を持ったことに挑戦していたら、今とは違う道に進んでいたと思います。漏れなくみなさんへお伝えしたいことは二つです。「自分の世界を広げてください。何か一つでも極めてください。」今・未来をどう生きるか決めるのはあなた自身です。日々懸命に生きていても後悔は少なからず生まれてきます。しかし、この二つを実践している過程と結果はあなたの人生を彩り、時に救いになるはずです。

学生時代

伊那東部
中学校

箕輪進修
高校

大阪経済
法科大学



中学校時代

学年の人数が多く友人が多くできました。

高校時代

部活は軽音部に入り、飯田から長野まで県内の様々な場所でライブを経験しました。

大学時代

長野から大阪へ出て新天地で楽しく勉学へ励みました。4年間居ましたが、関西弁はうつりませんでした。

ヒストリー

こんな学生時代



りお
武内 凜王さん

南信工営
株式会社

上伊那での しごと

南信工営は建物の外壁工事を主に行っています。地図上に残る仕事ですので、建物が完成した際に、一番やりがいを感じます。会社の上司や先輩方も優しい方がとても多く、仕事の事も丁寧に教えてくださいます。いつも可愛がって頂いて、楽しく仕事ができています！



中高生への メッセージ

建設業には汚い、すごく大変な仕事というイメージを持たれることが多いです。実際に汚れることもありますし、仕事でするので大変なこともあります。ですが、仕事をやりきったという達成感がとてもある仕事だと私は思っています。建設業だけでなく、様々な仕事でそれぞれやりがいや達成感というものがあると思います。是非様々なことにチャレンジして頂きたいです。やりたいことが見つからない方もいると思います。実際、私もそうでした。ですが、いろいろなことに挑戦して得た経験は自分のステータスになっていき、何か見えてくると思います。頑張ってください！



上伊那での くらし

私の地元、伊那市の魅力ですが、夏は川、冬はスノーボード・スキーなど色々なアウトドアな遊びができ楽しく過ごせています。上伊那に限定した話ではないですが、地元はやはり沢山の友人がいますので、“地元”の魅力の1番はそこだと私は思います。休日にはよく出かけて遊んでいます。

上伊那のライフ

辰野町

上伊那の おすすめスポット

- 辰野美術館…3階回廊からの眺めが良く、桜や紅葉の季節が特におすすめです!
- 大芝高原…森に囲まれた環境とお散歩に来ているワンちゃんたちに癒されます。

荻原 ゆりか さん

社会福祉法人
辰野町社会福祉協議会

◆上伊那で生活する魅力

“都会では出来ない生活”が出来るところだと思います! 自然豊かで季節の風物をしっかり感じられることや気忙しくなくのんびり暮らせるところ、人と人が身近な分、コミュニティが広がるのが魅力だと感じています。

Yurika Ogihara



Ryota Miyajima



宮島 涼太 さん

コカゲ

上伊那の おすすめスポット

- Bistroなゆた(箕輪町)
- 汕…靴磨き屋、古着屋による複合施設(伊那市)

◆上伊那で生活する魅力

自分と近い年代の方々がお店をやっているところがあることに近年、人のつながりで気づき始めました。地元にもいいところがたくさん発見できることは、私にとっては上伊那で生活する魅力の1つです。

箕輪町

南箕輪村

上伊那の おすすめスポット

- 村から見える経ヶ岳
- 国道361号線から見える南アルプスの景色

◆上伊那で生活する魅力

四季折々の表情を見せる大自然。その大自然と豊かな気候によって育てられる美味しい農作物たちは、上伊那ならではの空気感を楽しませてもらっています。

内山 祐輔 さん

ベジかける 代表



Yusuke Uchiyama



山岸 杏奈 さん

甘酒屋an's

上伊那の おすすめスポット

- 辰野町ほたる童謡公園
- 大芝公園(南箕輪村)

◆上伊那で生活する魅力

一歩外へ出ると感じることができる四季折々の景色。空気のおいしさ、自然の美しさ、旬の野菜やフルーツ。小さい頃はあたり前に思っていたけど、上伊那の自然からの恵みは本当に魅力的。日常の風景や、季節ごとの農作物などすべてが宝物です!

Anna Yamagishi

伊那市

宮田村

平澤 歩務 さん

会社員（内堀醸造株式会社）

◆上伊那で生活する魅力

県外の大学に進学し、就職を機にUターンしました。雄大な山々、清涼な空気、風光明媚な伊那谷は当たり前のようにそうはありません。何もないようで自分次第でなんでもできることが、私にとって伊那谷最大の魅力です！



Ayumu Hirasawa

📍上伊那の おすすめスポット

- 木曾駒ヶ岳…絶景登山が楽しめる！
- 2つのアルプスを望む田園地帯

山本 保奈美 さん

歯科衛生士／農業

◆上伊那で生活する魅力

行政で年配の方へお口の健康講話をしている傍ら、全く経験した事ない農家でも働いています。駒ヶ根の自然を肌で感じ、美味しい作物をたくさん知り、皆さんにも知ってもらえる発信をしたいという目標が出来ました！



Honami Yamamoto

駒ヶ根市

📍上伊那のおすすめスポット

- 光前寺の朝の参道…空気が澄んで気持ちがいい
- 馬見塚公園の桜とみつばつじ
…同時に咲いてとてもキレイ

飯島町

📍上伊那の おすすめスポット

- 与田切公園キャンプ場
- 家族旅行村キャンプ場

小林 彩奈 さん

看護師

◆上伊那で生活する魅力

地域に貢献しようと思って上伊那の職場を選びました。豊かな自然や美しい景色を楽しめる環境で、季節を感じながら穏やかに過ごせることが魅力だと感じています。



Ayana Kobayashi

富永 良謙 さん

株式会社ばればれ 代表取締役
NPO法人かつら 理事長
特定行為研修修了看護師、介護支援専門員

◆上伊那で生活する魅力

世界一周して帰ってきて気付いた上伊那の魅力は、自然豊かで、人がとても優しいという所です！窮屈を感じずに自然の中で日々生活することができるのが、暮らしやすさに繋がっていると思います。



Ryoken Tominaga

中川村

📍上伊那のおすすめスポット

- 陣馬形山
- 坂戸橋

Thank you very much
for all people!

If you can dream,
you can do it!

Hi,～先輩が語る!上伊那の高校とくらし～2025

【Hi,制作チーム】

アートディレクション・デザイン・photo/ヒトコトデザイン

イラスト/大宮のぞみ

記事作成/上伊那郡内高校の生徒、生徒会、先生、卒業生、企業、地域の皆様

印刷/宮澤印刷 Editor/郷土愛プロジェクト

～冊子作成にご協力いただいた、すべての皆様に心より感謝申し上げます～

問い合わせ先

郷土愛プロジェクト事務局

〒396-0025

伊那市荒井3500-1 いなっせ3階

上伊那広域連合 地域振興課(0265-98-7227)

発行:郷土愛プロジェクト



【森の町内会 間伐に寄与する紙】

この印刷物に使用している用紙は、森を元気にするための間伐と間伐材の有効活用に役立ちます。



森の町内会
間伐に寄与する紙
www.mori-cho.org