

# 田舎暮らしの

# ススメ 2

交流居住の先進自治体事例集



生まれる場所は

選べないけれど、

暮らす場所は

わたしが選ぶ。





「都市」での暮らしは、慣れるととても便利だ。  
たとえ車がなくても、行きたい所まで自由に行けるし、  
日本を飛び出して世界各国の美味しい料理を、楽しめる。  
一人でグラスを傾けたい夜にも、都会は相手をしてくれる。  
けれど、何かが足りない…。

朝、窓を開け、清々しい太陽に  
挨拶をすることから始まる、今日という一日。  
キャンバスに乗せたような、原色の青と緑。  
新たな季節に漂う、花の香り。  
冷たい湧き水や、湿った土。  
土薫る、大地の恵み。  
耳をすませば、風や海の音が聞こえてくる。

一日が昼と夜のふたつの時間を持つように、  
「都市」と「田舎」、ふたつの時間を過ごす。  
観光や定住だけではなく、都市での日常を送る一方で、  
田舎の人や文化と交流する「交流居住」というカタチ。

新しい景色の中、もう一つの物語をはじめよう。  
大切な家族と、その土地の人々と分かち合う、今日という一日。  
そうして生まれる、歓びの輪。  
きっとそこには、胸踊るような出逢いが待っている。

田舎暮らしのススメ

いまそこにある、  
胸踊る出逢い。



## 「交流居住」の推進

現在、我が国では、都市への一極集中化が進んでおり、都市と地方の地域格差が大きな問題となっている一方、価値観の多様化、団塊の世代の定年退職やロハスブームに伴い、田舎暮らしへの関心が高まっています。そうした中、総務省では「交流居住＝交流を主たる目的として田舎と都市を行き来するライフスタイル」を提案し、田舎暮らしを求める皆さんのニーズに応え、地域間交流により過疎地域をはじめとする地方の活性化を支援しています。

平成16年度の総務省調査において都市にお住まいの方々に対するアンケートを実施したところ、交流居住に興味を持っている方は団塊の世代を中心に、3割程度いることがわかりました。また、目的と

しては、「景色や環境がいい」「静かにのんびりと過ごしたい」「家庭菜園やガーデニング」など、自然溢れる「ふるさと回帰」への想いを強く持っている人が多いことがわかりました。さらに、受け入れ先の地方自治体に対しても「交流居住に関する情報発信」を望む声が多いこともわかりました。

以上のようなことから、平成18年7月に交流居住ポータルサイト『交流居住のススメ—全国田舎暮らしガイド—』を開設し、インターネットを通じて、全国各地の地方自治体についての交流居住に関する様々な情報（地方自治体における生活関連情報や滞在施設、体験プログラムなどの情報、田舎暮らしのノウハウ）を提供しております。

また、都市住民の皆さんが、各地方自治体の担当職員と直接相談のできる場も設けています。平成19年度は東京で10月6日（土）、大阪で10月27日（土）に開催される、ふるさと回帰フェア2007の中で「ふるさと回帰自治体相談コーナー」を設置します。

本誌は、交流居住に積極的に取り組む地方自治体の活動内容や実践者の生の声をお伝えすることにより、これから交流居住をはじめようとする際の参考になることを願って作成いたしましたので、皆さんにご活用いただければ幸いです。

また、この場をお借りしまして、本書の制作にあたり御協力いただきました皆様方に心から厚くお礼を申し上げます。

総務省自治行政局過疎対策室

## 交流居住のタイプ

総務省自治行政局過疎対策室では、交流居住の目的や都会と田舎とを来訪する頻度、あるいは、田舎での滞在期間等を踏まえて、交流居住のタイプを5つに分類している。

### 【短期滞在型】<sup>〴〵</sup>「ちょこっと、田舎暮らし」

目的	田舎ならではの生活体験や自然体験、地元の人たちとの交流等
来訪頻度・滞在期間	特定の田舎を年に数回、あるいは毎年繰り返し訪れる。（1回当たりの滞在期間は1～3泊程度）
滞在居住施設	ホテル、旅館、民宿など
イメージ	ハイキングやスキー等の自然探勝・スポーツ、田植えや稲刈り、果樹収穫等の農業体験、お祭りや年中行事などの生活文化体験を楽しむ生活

### 【長期滞在型】<sup>〴〵</sup>「のんびり、田舎暮らし」

目的	都会の喧騒とストレスから離れて、環境のよいところでゆっくり休むなど、静養・病気療養、避暑、避寒
来訪頻度・滞在期間	滞在期間が1・2週間～3ヶ月程度と長く、行き来する頻度はあまり高くない（年1～数回程度）
滞在居住施設	セカンドハウス、貸別荘など
イメージ	貸別荘を夏や冬に1ヶ月程度借りて滞在する生活

### 【ほぼ定住型】<sup>〴〵</sup>「どっぷり、田舎暮らし」

目的	仕事場も生活の場も田舎に置き、用事があれば時々都会の住居（こちらがセカンドハウス）を利用する
来訪頻度・滞在期間	都会の滞在時間よりも田舎での滞在時間が長い
滞在居住施設	戸建て住宅、リゾートマンション等（いずれも賃貸含む）
イメージ	田舎の家でホームページの制作や翻訳、執筆活動などの仕事をし、打ち合わせなどで都会に出かける生活。あるいは退職金で田舎に住宅を構え、年に数回、都会の家に暮らす生活

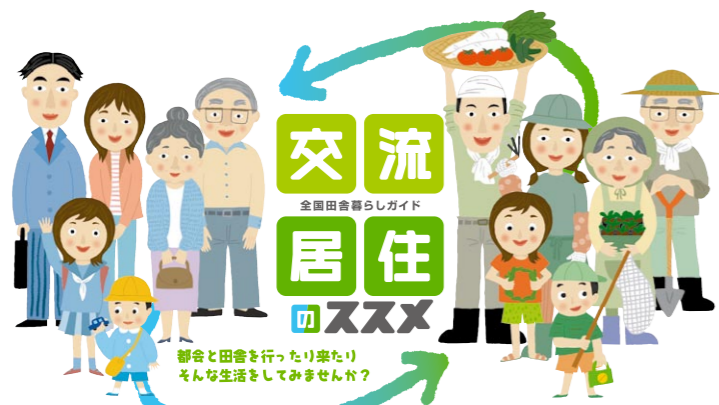
### 【往來型】<sup>〴〵</sup>「行ったり来たり、田舎暮らし」

目的	仕事や教育など日常生活は都会で行いながら、余暇時間の多くを田舎で過ごす
来訪頻度・滞在期間	週末毎～月1回程度の頻度で都会と田舎を行き来する。（1回の滞在日数は2～3日程度）
滞在居住施設	セカンドハウス、貸別荘、クライנגルテンなど
イメージ	都会では集合住宅に住み、田舎に所有するセカンドハウスに金曜の夜から車で出かけ、土日は田舎での暮らしを楽しみ、日曜の夜に都会に戻る生活

### 【研修・田舎支援型】<sup>〴〵</sup>「田舎で学んでお手伝い」

目的	田舎ならではの仕事や技術の習得、あるいは援農や森林保全、自然環境保全などに関わる活動への参加を目的とする
来訪頻度・滞在期間	一定の長期期間（1週間～数ヶ月）
滞在居住施設	寮や研修施設、社宅など
イメージ	農林業等の期間雇用や農業技術研修、染色や織物等伝統技術習得のための弟子入りなどで、学び働きながら田舎に住む生活





## 交流居住のポータルサイト、 発信中!! →<http://kouryu-kyoju.net/>

交流居住ポータルサイト「交流居住のススメ」。全国約500の各自治体が、田舎と都市を行き来するライフスタイルの情報を提供しています。生活関連情報、滞在施設、体験プログラム、その地での暮らしのノウハウなど、掲載プログラムは、全国で約3,000件。3種類の検索方法より、必要な情報をお探しいただけます。また、毎月第1・3水曜日にメールマガジンを発行

し、最新の田舎暮らし情報、モニターツアーなどの情報を紹介しております。

ポータルサイト「交流居住のススメ」は、交流居住をスタートしようとしている方のサポーターです。田舎暮らしにご興味があるなら、一度ご覧になってみてはいかがでしょうか。素晴らしい日本の故郷が、お待ちしております。



### 交流居住のタイプから探す

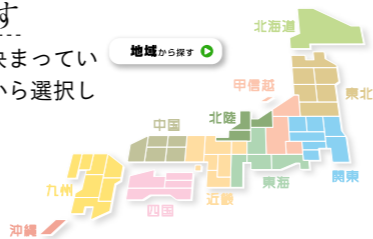
5つの交流居住タイプのアイコンにマウスの矢印を重ねると、交流居住タイプの紹介・地域名が登場します。その地域名をクリックすると、検索できます。



- 5つの交流居住タイプ
- ・ちよこっと田舎暮らし [短期滞在型]
- ・のんびり田舎暮らし [長期滞在型]
- ・どっぷり田舎暮らし [ほぼ定住型]
- ・行ったり来たり田舎暮らし [往來型]
- ・田舎で学んでお手伝い [研修・田舎支援型]

### 地域から探す

行きたい地域が決まっている場合は、地図から選択し検索できます。



### キーワードから探す

注目のキーワードや、目的に応じたキーワードを入力して検索できます。



お問い合わせ…交流居住サポートセンター 03・3580・5547

目次

01 ———— 田舎暮らしのススメ

## いまそこにある、 胸躍る出逢い。

07 ———— 特集1

### 私の田舎暮らし「物語」

古民家に通い、囲炉裏を囲う。(茨城県・常陸太田市)  
のびのびと。そして、健やかに。(山口県・萩市)  
山奥に建てた、夢のログハウス (群馬県・桐生市黒保根町)  
大地に咲く花、舞い降りる雪。白銀に包まれた暮らし (福島県・昭和村)

15 ———— 特集2

### ようこそ、我が町へ

北海道 伊達市/北海道 函館市/北海道 中頓別町/岩手県 遠野市/  
宮城県 大崎市 鳴子ツーリズム研究会/山形県 小国町/山形県 朝日町/  
福島県 金山町/福島県 昭和村/茨城県 常陸太田市/長野県/  
長野県 松本市/静岡県 沼津市戸田地区/群馬県 桐生市黒保根町/  
千葉県 鴨川市/山梨県 山梨市/新潟県 小千谷市/新潟県 関川村/  
石川県 七尾市能登島/兵庫県 丹波市/奈良県 曾爾村/鳥根県 吉賀町/  
鳥根県 海士町/広島県/山口県 萩市/愛媛県 内子町/熊本県 小国町/  
大分県 日田市大山町/宮崎県 木城町/沖縄県 久米島町

78 ———— 受け入れ窓口一覧

◎居住タイプでお探しの方はこちらから…

`ちよこっと、田舎暮らし [短期滞在型]  
21, 23, 25, 27, 29, 31, 35, 37, 39, 41, 43, 45,  
47, 49, 51, 53, 55, 59, 61, 63, 67, 71, 73, 75

`のんびり、田舎暮らし [長期滞在型]  
17, 19, 21, 37

`どっぷり、田舎暮らし [ほぼ定住型]  
23, 29, 31, 37, 41, 43, 47, 55,  
57, 59, 63, 65, 69, 73

`行ったり来たり、田舎暮らし [往來型]  
25, 37, 39, 45, 49, 57, 73

田舎で学んでお手伝い [研修・田舎支援型]  
33, 37, 61, 65, 67, 69, 75

編集…ASOBOT/レイアウト…文京図案室  
写真…Sai(表紙, 02, 05, 07-08, 11-12) / あきみやま (03-05, 09-10, 13-14, 65)



# 私の 田舎暮らし 「物語」

「田舎暮らし」を始めるのに、決まった理由はない。  
都市の喧騒を忘れたい人もいるし  
旅先での楽しい思い出がきっかけになった人もいる。  
子どもの頃からの夢だった人もいるかもしれない。  
人生の数ほどに、その「物語」は始まっている。



## 古民家に通い、 囲炉裏を囲う。

津賀孝史さん(63歳)、弘美さん(63歳) 千葉県銚子市在住



茨城県の最北端、常陸太田市は、阿武隈山系の山が連なり、そのふもとには一面の田畑が広がる。それはまるで昔話の童話に出てくるような風景。ここに朝早くから友人夫婦を引き連れて、津賀孝史さん、弘美さん夫妻がやってきていた。「私の住んでいる銚子市も田舎で、最近人気がある町だけだね。海を見ながら暮らしていると、やっぱり山が見たくなるんだよ」と孝史さん。

旧里美村と呼ばれるこの地には、「天狗と七つの滝」の民話にもある鍋足山の伝説の滝をはじめ、生田の小滝、中滝、大滝、菅谷不動尊の滝など名立たる滝の名所が点在する。泉福寺のシダレザクラをはじめ、数々の天然記念物や史跡、有形文化財を含め、見どころの沢山つまった里美には日本各地から人々が訪れる。

津賀さん夫妻は銚子市内で電気屋を営む傍ら、孝史さんは日本絵手紙協会の公認講師を務め、弘美さんと共に、趣味の山登りを楽しんでいる。大地をしっかりと踏み締めながらの山登りは、清流の涼し気な水音と、春には青々と、秋には色とりどりに色付く木々の葉、肌に触れる自然の息吹など、五感を存分に楽しませてくれる。そんな山登りの魅力にとり付かれて、この地を訪れるようにな

ったのは3年ほど前。本でこの地を知り、`里美村。とインターネットで検索したのがきっかけだった。その時目に留まったのが『荒蒔邸』だった。

かつてこの辺りの地主で米問屋を営んでいた荒蒔家の大きな民家。しかし荒蒔家の人々は都市部へ移住、150年という歴史ある古民家は空家となり、人気のなくなった家は崩れはじめていた。それを危惧した地域の住民が、伝統的な古民家を活用できないかと模索した結果、会員制の宿として再生。津賀さんのような都市や市外の人を対象に、民家での田舎暮らしに触れ、里美の自然を楽しんでもらうための施設にした。この荒蒔邸の世話人代表の白石智洋さんは「他の宿のように、特別なおもてなしはしないけれど、ここに来た人には自由に使ってもらいたい。そうすることで、田舎暮らしを実体験しながら里美を知ってもらえるきっかけになれば」と語る。

津賀さん夫婦が荒蒔邸を利用するのは4回目。近所つきあいをする同業者の夫婦や絵手紙教室で知り合った仲間たちと、山登りを楽しみ、近くの温泉で汗を流し、直売所で買う地元産きのこを使った「きのこ鍋」を食べるのが習慣になりつつある。

「本当はね、ドリームジャンボが何かでひと山当てて、こんな古民家に住むのが夢なんだけどね(笑)」と、側にいた弘美さんに苦笑いされながらも、「歴史のある古民家というのは独特の雰囲気があって、目には見えないけれど、包み込まれるような温かな気持ちになれる。こういう生活を知ると、やっぱり晴耕雨読の生活に憧れる。荒蒔邸があることで、それに近い生活が堪能できるのはとてもありがたい。今は荒蒔邸で友人と囲炉裏を囲んで一杯やるのが楽しい」と孝史さん。弘美さんも「女性同士、鍋ひとつ作るにも家庭の味がそれぞれあってね。そういうのをあれやこれやいいながら作るのが楽しい。でも私はもっぱら教わる方だけけど…」と、夫婦それぞれの楽しみ方で満喫している。

たとえ自分たちの住まいでなくとも、いつも同じ拠点があればそれだけで`帰る場所、という安心感が生まれる。観光とも移住とも違った目線でその土地を知ることは、実は一番クリアな気持ちで見極められるのかもしれない。その良さを分かち合うために友人を連れてくる。ひとつの古民家が息を吹き返したことで、囲炉裏にはかつての楽しい笑い声が響き渡っていた。





緑の木々に覆われた里山。聞こえてくる鳥のさえずりと羽根の羽ばたきに耳を傾ける。美味しい空気を肺いっぱい吸い込み、自然が与えてくれる清々しさをしみじみ実感している間にも、子供たちは次から次へと「遊び、を創造している。自然との友情関係を自ら育む子供の力には、やはりかなわない。

「自然の中で、子供たちがこんなにもものびのびできるなんて。こんなチャンスはないですね」

そう言った神原陽子さんの目線の先には、空高くそびえる木々にくり付けられた手作りのブランコで遊んでいる、元気な子供たちの笑顔があった。

山口市で隣同士に家を構えている神原さん一家と、陽子さんのお母さんである森山隆子さん。車を1時間ばかり走らせて、『長小野里山交流会』に参加するのは、今回が2回目。隆子さんのお友達夫婦に誘われて、家族で参加するようになったという。

「前は、魚のつかみ取りを体験しました。別の機会に「魚取りのイベントがあるよ、と言ったら、子供たちは喜んで参加するようになった。きっと前回が楽しかったんでしょうね」

萩市街から車で約40分のところに

ある、長小野地区。地区を囲むようにそびえる里山は、かつて薪炭材や肥料の生産場所として利用されてきたが、近年人間との距離ができ、里山離れが進んでしまった。そこで『長小野里山倶楽部』では、都市住民と地元住民が里山の保全管理を行なうことを前提に、里山エリア内の自然を活用して、誰もが楽しめる交流会を年4回実施している。

「山口市も、最近子供を一人で外へ出すのも怖い。塾通いも普通にあたりすぎるけど、こんな自然がせっかくあるんだから、のびのび育てあげたい」。笑顔で言う隆子さんからも、娘さん家族とお友達と一緒に自然でのひと時を楽しんでいることが伝わってくる。

東京のマンションで生まれ育った夫の繁さんと、20年前までは北九州市にいた隆子さんと陽子さん。特に、繁さんは自然のある暮らしに憧れがあったという。「共働きで、平日はゆとりのある親子の時間を取るのなかなか難しい」。だからこそ、日曜日に里山で、家族と地域の人々と、そして自然と交流し触れ合うことは、子供たちだけじゃなく家族全員にとってかけがえのないひと時なのだろう。絶えることなく、笑い声と子供のはしゃぐ声が響いている。

この日、里山で採った木材を自分で切って動物の顔を作るクラフト作業があった。

「普段だったらノコギリは「危ないからダメ、って言うってしまうけど、交流会では子供たちに教えながら使わせることができる」。何をどんな大きさに切ろうか。子供たちは親や地域の人に相談しながら、ノコギリを片手に真剣な目付きで木と向き合っている。

お昼には、里山へ登る道中で採った山菜を天ぷらにし、みんなで作った手打ち蕎麦とうどんをいただいた。山からは山菜の美味しさを教わり、普段当たり前前に食べている麺がどのように作られるのかは家族で共同作業をしながら知ることができる。自然と「遊び、ながら、多くのことが吸収できるのだ。

「今の時代、自然と触れ合えるような環境の子供たちは少なくなっている。そんな日本の現状が、今の嫌な世の中を作り出しているのかと、危惧したりもします。このようなイベントがあると、自然の中で親子の交流ができ、親子で色々勉強させていただけるんです」

自然が教えてくれること。そこには、家族が健全で笑顔でいられる秘訣がある。



## のびのびと。 そして、健やかに。

森山隆子さん、神原 繁さん(34歳)、陽子さん(36歳)、健汰くん(9歳)、隆汰くん(6歳)、祥汰くん(4歳)、夏葵ちゃん(1歳9ヶ月) 山口県山口市在住

山口県萩市  
やまぐちけん・はぎし

私の田舎暮らし「物語」  
[研修・田舎支援型]  
田舎で学んでお手伝い





# 山奥に建てた、 夢のログハウス

渡部綱善さん(48歳)、律子さん(58歳)

「いらっしゃいませ！ どうぞこちらへ」。ドアを開けると着物の渡部律子さんが颯爽と料理を運びながら笑顔で出迎えてくれた。イタリアンレストラン『ろぐてい』のランチタイムは慌ただしく、家族連れから近所の主婦仲間、若いカップル、観光客など、世代や年齢を超え様々な人々が訪れている。奥の厨房では旦那さんでオーナーシェフの渡部綱善さんが作務衣姿で調理中だ。「何もない場所だからこそ、本当に一人ひとりのお客さんがとっても大事な」と律子さんは言う。

赤城山の懐に抱かれた静かな山村、桐生市黒保根町。この町の小黒川渓谷にかかる鹿角橋を渡ると忽然と現れる大きなログハウスにたいていの人は目を奪われる。「建てるのが夢だった」というこのログハウスこそ、綱善さん自身が長い年月を掛けて作り上げた「ろぐてい」。外壁はもちろん、内材の床板、柱、客席のテーブルにいたるまで太い丸太や板を使用し、木材の息づかいが聞こえるようだ。料理もまた食材にこだわり「自然豊かなこの地で飲食店をやるのだから、野菜は地場産のものを使い、仕込みも手は抜かない。この地にいるからこそ作れるメニューもあります」と綱善さん。キノコ栽培の盛んな黒保根町はイタリアン料理には最適。また季節限定（5月～7月）の

トマトピザは近くで無農薬有機栽培をしている農家から分けってもらったトマトを使用し、食後のコーヒーは友人宅の敷地内に300年間こんこんと湧き出ている赤城山の伏流水で淹れている。

この場所に縁もゆかりもなかった渡部さん夫妻が、東京都八王子市から移住したのは2000年。福島出身で就職と共に東京に上京してきた綱善さんは「半導体の設計」の仕事に就いていたが、趣味の溪流釣りで山の中に訪れることが多かったことから、年を取ったら自然の中で暮らしたいという想いを募らせていた。また、以前から料理に興味のあった綱善さんは、飲食店を立ち上げる夢も抱くようになり夫婦で日本中を食べ歩きながら料理の研究も始めた。そんななか夫婦で黒保根町に訪れたときのこと、ふたりは売地の看板に偶然目が止まった。「冷やかしの気持ちで見てみたら200坪800万円。こんなに安いならサイドハウスでもいいね、なんて主人と話したんです。そこからは早かった。地元の人に相談しながら「ログハウスの夢もここでなら」と最終的には最初に目についた看板の場所より条件がよい場所で格安な今の土地に巡り合い、1Fをお店に2Fを二人の住まいとしたログハウスを建てたのだ。「都会に比べて不便なことは確かですが、趣味で釣りに出

私の田舎暮らし「物語」  
[ほぼ定住型]  
どっぷり、田舎暮らし



群馬県桐生市黒保根町  
ぐんまけん・きりゆうし・くろほねちよう

ていたせいか山の中での生活というものにあまりギャップは感じませんでした」と綱善さんは当時を振り返る。

都会から移り住んで7年。今では『ろぐてい』は黒保根の新名所となった。地元にも溶け込み、遠来のお客様がわざわざ訪ねて食べに来てくれる。「『ろぐてい』には地元のお年寄りの方も来てくれるんだけど、最初はイタリアンを食べたことがない人も沢山いたの。こんな山奥にイタリアンレストランなんて今までなかったから(笑)。そんな方たちが美味しいって通ってくれると本当に嬉しい」と、律子さんは訪れるお客さんとのコミュニケーションを大切にしている。

将来二人はもとの住まいである八王子市でも黒保根で培った味を都会に伝えるお店を開きたいと言う。それは、すでに独立した子供たちの側で暮らしたい想いもあるからだ。「もし八王子でお店を開いても、本店は黒保根店だし、この地の環境と出会った人達の縁はいつまでも大切にしたい」。

緑豊かな黒保根で夢を叶えたことで、新たな夢が見えてきた渡部夫婦。そこでしか得られない環境、作物、人、すべての繋がりを大切にしながら、二人は今日も美味しいイタリアンを届けている。







まるで、雪がうっすらと舞い降りたかのように、白い可憐な花を咲かせるカスミソウ。ここ福島県昭和村は、カスミソウの栽培面積全国一位を誇る。

福島県の西部に位置し奥会津と呼ばれる昭和村は、高冷地で冬は白銀世界が広がる地域。夏でも涼しい風がそよ吹く冷涼な気候は、地中海沿岸を原産とする宿根カスミソウが愛する気候であるゆえ、約30ヘクタールにわたりカスミソウが咲き誇る姿を見ることができる。

新就農業参入者の受け入れを積極的に行なうこの村で、藤田朝一さんは2007年5月からカスミソウ栽培を研修中だ。

「茨城県出身で、昭和村に縁はなかった。でも、過去に3回カスミソウのワークキャンプに来て、村全体の受け入れ体制がしっかりしていると思ったんです」

2007年3月まで、千葉県柏市役所に勤めていた藤田さん。スキーマスターズ大会に参加する選手でもあるため、冬はスキーに専念したいと考えていた。そういった意味でも、近隣に『だいくらスキー場』がある

この環境は最適だろう。

「夏場は農業で生産をして、雪が積もって農業ができない冬の間はスキー。人生後半は農業をしようと思ったのも、自分自身の楽しみからですね」

退職まで4年の年月を残して、農業の道へ踏み込んだ。今は「60歳から自立するための準備期間」だと言う。農業を本格的に身につけるため、さらにスキーを上達させるにも、体力のあるうちに準備を始めた。その農業として藤田さんが選んだのが、カスミソウだった。

カスミソウは、基本60日で育つ。研修期間は5月から11月の半年間。つまり、研修中に3回のサイクルを体験できるのだ。

「繰り返し練習することで、技術をちゃんと学べる。管理はすごく大変なようだけど、他の農業と違って割とやりやすいかなと思ったのと、収入を考えるとカスミソウ農業はいいと思ったんです」

夏の間に村で5億円の生産額を上げるほど、'昭和のカスミソウ、は人々に愛されるブランドだ。

数年後に来る予定の奥様と今は離

れ、ひとり暮らしをしている藤田さん。「自分で全部やらないとだけど、なかなか楽しいよ」と、笑って言う。

藤田さんの陽に焼けた笑顔を見ると、ここでの暮らしを新鮮に楽しんでいるように思う。その要因のひとつに、藤田さんの研修受入先である栗城久登さんの存在があるだろう。栗城さんは昭和村出身で、千葉県で会社勤めをし5年前にUターン。藤田さんと同じように、新規就農事業でカスミソウ栽培の研修を受けたという。そして、冬はスキーのインストラクターをしている。すでに研修を体験した同年代の身で、冬場の楽しみという共通点のある二人は、古くからの友人のような師弟関係を築いている。

「今までとは全然違う生活だから、肉体的にはキツイのかもしれないけど、精神的にキツイのより遥かにいいかな」

そう言う藤田さんと、温かい目で教える栗城さん。大地に白い雪の花を咲かせようと、今日も二人でカスミソウ畑に向かっていく。



# 大地に咲く花、舞い降りる雪。白銀に包まれた暮らし

藤田朝一さん(56歳) 福島県昭和村在住

私の田舎暮らし「物語」

〔ほぼ定住型〕

♪どっぷり、田舎暮らし





# ようこそ、我が町へ

- 01 北海道 伊達市—17
- 02 北海道 函館市—19
- 03 北海道 中頓別町—21
- 04 岩手県 遠野市—23
- 05 宮城県 大崎市 鳴子ツーリズム研究会—25
- 06 山形県 小国町—27
- 07 山形県 朝日町—29
- 08 福島県 金山町—31
- 09 福島県 昭和村—33
- 10 茨城県 常陸太田市—35
- 11 長野県—37
- 12 長野県 松本市—39
- 13 静岡県 沼津市戸田地区—41
- 14 群馬県 桐生市黒保根町—43
- 15 千葉県 鴨川市—45
- 16 山梨県 山梨市—47
- 17 新潟県 小千谷市—49
- 18 新潟県 関川村—51
- 19 石川県 七尾市能登島—53
- 20 兵庫県 丹波市—55
- 21 奈良県 曾爾村—57
- 22 島根県 吉賀町—59
- 23 島根県 海士町—61
- 24 広島県—63
- 25 山口県 萩市—65
- 26 愛媛県 内子町—67
- 27 熊本県 小国町—69
- 28 大分県 日田市大山町—71
- 29 宮崎県 木城町—73
- 30 沖縄県 久米島町—75



01



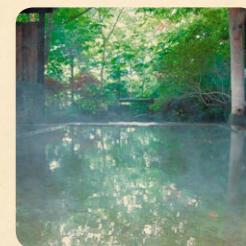
02



03



04



05



06



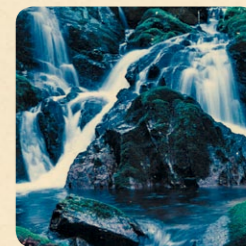
07



08



09



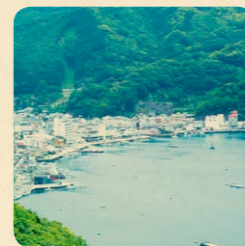
10



11



12



13



14



15



16



17



18



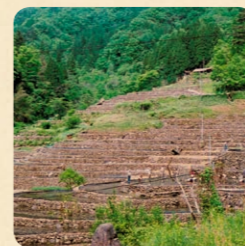
19



20



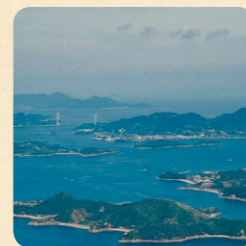
21



22



23



24



25



26



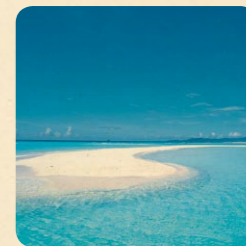
27



28



29



30





## 01 都市と田舎が叶える、住みやすさ 北海道伊達市 ほっかいどう・だてし

「住んでみたい街、実際住んで満足できる街」。各地を転々としてきた人達が、口を揃えて言う街。それが、伊達市。  
先史時代人やアイヌ民族、伊達家の移住者などによる歴史と文化を楽しめる伊達市は、山・海・川・温泉などが楽しめ、北の大地・北海道と言えど積雪は地表が見える程。一年を通じて、温暖な心地よい気候が流れる。  
「いち押しはないけど総合点が高いし、住むのにとっても良い場所。

それは、移住者や体験移住をした人達が100%満足していることから分かる。近いうち、住みたくても住めないくらい人気の地になるんじゃないかな」  
体験移住のサポートや地域の情報提供を担う『株式会社アップデート』の吉居大輔さんは、そう語る。吉居さん含め『アップデート』の社員のほとんどは移住者。外からの人間だからこそ感じる、伊達市の魅力を発信している。  
伊達市が住みやすい理由。それ

はまず、生活に必要な商業施設、医療や福祉施設が市中心に集中していること。整備された道路沿いからは農場と海が望め、さらに車で40分も走れば、2006年に合併した温泉郷・大滝地区に到着。北海道ならではの大自然で、夏はノルディックウォーキング、冬は歩くスキーなど、四季折々の体験を楽しめる。  
2002年、官民協働で『伊達ウェルシーランド構想』がスタートした。それは、定住をサポートする

### 「交流居住」施策の概要

2002年『伊達ウェルシーランド構想』を官民協働で発足。目的として、①市内外の人を問わず、高齢者が住みやすいまち、②女性・若者の働きがいのあるまち、③働く人が住みたいまち、を掲げている。実際住んでみたい、定住を考えている、夏の間の数週間～数ヶ月で季節滞在したいという人のサポートや、滞在中の市内案内・大滝地区でのアウトドア体験メニューなどの案内もしている。

### 目的別滞在タイプ

[長期滞在型] 〴〵のんびり、田舎暮らし

## 中長期滞在用物件

不動産民間業者『ランディック』が管理する市内のマンションを移住体験や季節滞在のために紹介。家具・家電・食器は完備、すぐにでも生活ができる。中には高齢者向けの良質な建物であ

るという認定を受けた「安心ハウス」住居も。バリアフリーで厨房や大浴場もある、生活サポート付き。その他も目的に応えるバリエーション豊富な物件を案内している。



[長期滞在型] 〴〵のんびり、田舎暮らし

## ポータルサイト『北のスロウライフ』

情報発信を担う民間企業『アップデート』が、季節滞在者や移住希望者へ向けたポータルサイト『北のスロウライフ』を運営。各地区の情報や滞在メニューなどを紹介。また具体的な質問に答えるQ&Aコーナーも開設。滞在中には体験プログラムの案内や相談に親身に答えてくれる。

イラストのウォーキングマップや、市内や近隣の市町の情報網を網羅したポータルサイト『むしやなび』も運営。  
『北のスロウライフ』…<http://www.kitano-slowlife.jp/>  
『むしやなび』…<http://www.mushanavi.com/>



だけでなく、高齢化課題を、〴〵まちづくり、の一環としようと考えている。整備された道路沿いからは農場と海が望め、さらに車で40分も走れば、2006年に合併した温泉郷・大滝地区に到着。北海道ならではの大自然で、夏はノルディックウォーキング、冬は歩くスキーなど、四季折々の体験を楽しめる。  
2002年、官民協働で『伊達ウェルシーランド構想』がスタートした。それは、定住をサポートする

だけでなく、高齢化課題を、〴〵まちづくり、の一環としようと考えている。整備された道路沿いからは農場と海が望め、さらに車で40分も走れば、2006年に合併した温泉郷・大滝地区に到着。北海道ならではの大自然で、夏はノルディックウォーキング、冬は歩くスキーなど、四季折々の体験を楽しめる。  
2002年、官民協働で『伊達ウェルシーランド構想』がスタートした。それは、定住をサポートする

**data**  
北海道の南西部、函館市と札幌市の間に位置する。四季を通じて温暖な気候で「北の湘南」とも称される。明治維新の後、主従一丸となり仙台藩一門互理領主伊達邦成が移住・開拓した。2006年3月、「癒しの温泉郷」大滝村と合併。海・山の幸が特に豊富。  
●人口…37,516人/世帯数…17,352世帯(2007年5月現在)  
●交通…札幌市から車で95分、JRで90分、新千歳空港から車で75分、JRで80分





02

## 異国情緒溢れる街で、`ちょうどいい、函館暮らし 北海道函館市ほっかいどう・はこだてし

日本有数の観光地である、函館市。歴史を感じる教会や赤レンガ倉庫、日本初の洋式城郭・五稜郭。坂の上から景色を見下ろしながら石畳をゆったり歩けば、異国情緒溢れる街が愛おしく思えてくる。そして、星空の下で幻想的な夜景を望むと、心までも澄んでくるようだ。温泉地でもある函館は、年間500万人もの観光客を魅了し続けている。  
「住むのなら函館くらいがちょうどいい」。2004年に開始した『定住

者誘致推進事業』において観光客に行なったアンケートでは、56%の人が移住してみたいと答えた。2005年には、移住相談窓口として『定住化サポートセンター』を設置し、2006年には民間から『株式会社北海道コンシェルジュ』が誕生。行政と民間が協調し、事業を進めている。「相談を受けるなかで行政だけでは行き届かないサービスがある。そこを北海道コンシェルジュと役割分担してサポートしています」と、企画部定住化促進担

当・藤田さんは説明する。  
観光で一泊するのとロングステイは異なるもの。そこで、北海道コンシェルジュは函館市の委託で、暮らしに関する4つの体験プログラムを実施している。  
「移住にはまず、地元の受け入れる体制が大切。プログラムのひとつである、既に移住した人から体験談を聞ける『移住アドバイザー』はその入り口」  
そう語る北海道コンシェルジュの木村さんは、移住体験者のため

### 「交流居住」施策の概要

2004年、団塊の世代の移住を視野に入れつつ、地域と事業の活性化をふまへ『定住者誘致推進事業』を実施。翌年には、移住に関する相談のワンストップ窓口である『定住化サポートセンター』を設置したほか、専用のホームページを開設するなど、積極的な情報発信に努めている。『株式会社北海道コンシェルジュ』では、一定期間生活する場を提供しているほか、滞在中の生活体験プログラムを設け、食・住・レジャーはもちろん生活者の視点でのメニューも用意している。

### 目的別滞在タイプ

[長期滞在型] `のんびり、田舎暮らし

## 1週間からのちょっと暮らし

函館暮らしを体験するための物件を用意。広いベランダから夕日を望めたり、展望レストランからは素晴らしい夜景を楽しめ

るマンションや、中にはBMWでの送迎・ウェルカムドリンク・裏夜景案内が付いたタイプもある。



[長期滞在型] `のんびり、田舎暮らし

## 体験プログラム

移住体験者へのプログラム。移住アドバイザー・不動産巡りツアー・カーシェアリング（1台の車を共同利用）・タクシープラン（初乗り区間は何度でも乗れるパスポート）の4プログラムは、受入体制構築モデル事業として市が北海道コンシェルジュ

に調査研究を委託したもの。コンシェルジュが主体のプログラムには、健康チェック・太極拳教室・連翊折鶴教室・iPod観光・レンタカープラン・ゴルフプランなど多数。地元の人や移住者同士の交流ができる。



にコンシェルジュ主体の数々のプログラムを思索している。「外から函館に帰ってくるとほっとする。ああ、地球なんだなって思うんです」。函館にある自然とも交流を。その思いから、大自然の中でのフィッシングや、音声と画像で約200スポットに触れるiPod観光などに取り組んでいる。また医療機関も多いため、健康検査やPET/CT検査をするプログラムまである。  
「プログラムは進化していきます。地元にも移住者にも、何か技術を

持っている人はたくさんいる。それを活かせる場になれば」  
街全体が参加して、人を受け入れる体制。観光地として名を馳せる美しい景色、そして利便さもある。確かに`住むのなら、函館くらいがちょうどいい。

**data**  
温暖な気候、恵まれた自然、集積した都市機能、歴史と伝統に培われた文化を持つ北の玄関口として発展してきた。イカをはじめとする豊富な魚介類も楽しめる。陸・海・空の拠点施設の整備が進み、国際交流も拡大。保険・医療・福祉も充実している。  
●人口…291,405人/世帯数…141,147世帯(2007年4月現在)  
●交通…羽田空港から函館空港まで約80分、新千歳空港から函館空港まで40分、函館空港より市内へ約20分





03

## 人を魅了する最北の牧草地 北海道中頓別町

ほっかいどう・なかとんべつちょう

北緯45度、北海道最北の街・稚内から120km南下した中頓別。冬には、マイナス30℃になる日も珍しくないけれど、住民は口を揃えるように「冬が好き」という。高緯度寒冷地ならではの特長深い自然。空には、牧草に寝転ぶだけで眩いばかりの星や人工衛星が見え、大地には、2つの川が流れ穏やかにオホーツク海に注ぐ。長い冬が終わり、春が訪れると、芝桜のピンクで覆われた軍艦岩が美しい。川ではヤマメやイワナが

釣れ、山ではギョウジャニンニクやワラビが採れる。

昼時、『食生活クラブ・北明かり』を覗くと、世代を超えたお母さんたちが、朝採ったばかりの山菜で料理をしている。昔ながらの料理法や各家庭のとおきメニューを教えあうなど賑わっている。旭川の近く、東川から移住して5年になる西原央騎さんは、そんな中頓別について「何もないけれど何かがあるところだ」という。観光協会での仕事を経て、現在は「中

頓別の環境を通して、自然の大切さを伝えたい」と環境ボランティアサークル『森ばる's』で事務局を務める。

町の主産業は、酪農だ。原生林を切り開きこの地を踏んだ先代を思えば何でもできると、大正時代から続く酪農家もいれば、酪農家から転じて、日本で初めてフランス伝統のルージュ製法を取り入れたチーズ作りをする人もいる。牧草地の広がりには沢の奥まで達し、牛がのんびり草を食む光景はヨー

### 「交流居住」施策の概要

「駆け抜けるような観光ではなくて、大自然の真ん中でほっと一息つこう」と、交流居住への取り組みを行う。昭和初期の中頓別町の暮らしを再現した『ふるさと生活体験館』では、手押しポンプの水の冷たさ、自分で割った薪を焚いた五右衛門風呂などを楽しむこともできる。旧JR天北線敏音知駅の跡地を再開発した『道の駅』では、ピンネシリヴィレッジファームパーク（オートキャンプ場、コテージ）も併設。『中頓別鍾乳洞』周辺では6月上旬に芝桜のイベント、『ペーチャン川砂金掘体験場』が開催される。

### 目的別滞在タイプ

【短期滞在型】『ちよこつと、田舎暮らし』

## なかとん生活体験メニュー

環境ボランティアサークル『森ばる's』では、『野生動物を知ろう』、『アカエゾマツ純林をトレッキング』など、子供が自然や環境に触れ、行動できるようなプログラムを年間を通して実施。食を通じて健康を考える『食生活クラブ・北明かり』は、お母

さんに人気の集い。春は山菜、秋はキノコなど、野山の旬を通じて活動を行う。この他、子供から大人までが満喫できるカヌーや星空観測、酪農家の一日見学、天然記念物でもある鍾乳洞の探検などのメニューを用意。



【長期滞在型】『のんびり、田舎暮らし』

## なかとん・おためし暮らし2007

中頓別への移住を考えている人向けの2週間～3ヶ月間の移住体験事業。市街地から南へ15kmの敏音知に、家具や家電製品を備えた3タイプ（雰囲気づ整ったコテージ・機能充実の1LDK・広々の3LDK）の住宅を完備し、移住をイメージしやすいように

なっている。住宅側には『道の駅』や『ピンネシリ温泉』もある。温泉は、神経痛、筋肉痛、関節痛をはじめ冷え性、慢性婦人病などに効用があると同時に、地元でも愛用されているためたくさんの人と触れ合うこともできる。



ロッパの農村を思わせる雄大さである。そんな牧草地を望むように佇む三角屋根の一軒屋に暮らす田中恵美子さんは、稚内市から移住して1年。ご主人の仕事の関係もあり、稚内の家もそのまま残してある。パッチワークに、天然酵母作り、紡いだ羊毛を草木染めにもすれば、冬には編み物もする。今まで好きだったことが一気に花咲くように、部屋には愛着の品々が散りばめられる。「山の中で好きなことを思い切りできる工房がず

っと欲しくて、北海道各地を回りました。この家を見つけた時はこれだと思って即決したんです」。

素朴な温かさに触れた一日の終わりには、温泉もいい。国道275号沿いに木々に溶け込むように佇む『ピンネシリ温泉』は、泉質がよいことから美人の湯ともいわれ、こんこんと湧き上がる湯につかうと地元の人々も訪れる。湯上がりには、新鮮な山川の幸がいただけるスペースで一服するのもいい。

**data**  
北海道最北の街である稚内市から南へ120km、内陸部に入った農山村。面積の約8割が森林。中央には秀峰ピンネシリ岳が佇み、南西部には北見山脈、東にはポロヌプリ山をはじめとする山岳地帯が広がる。主産業は酪農。町内を流れるペーチャン川では今でも砂金が採れ、明治30年頃のゴールドラッシュに沸いた面影を残す。  
●人口…2,196人／世帯数…978世帯（2007年6月現在）  
●交通…羽田空港から稚内空港まで、飛行機で約110分。稚内空港から中頓別まで車で90～120分





04

## のどけしものがたりの里 岩手県遠野市

いわてけん・とおのし

柳 田國男『遠野物語』や、宮沢賢治『風の又三郎』、最近ではNHK朝の連続ドラマ『どんど晴れ』の舞台となった町、遠野。町の至るところに物語に登場する神社や観音像、淵があり、毎年、文学や郷土文化に興味を持つ多くの観光客が訪れている。そして人々を惹きつけているのはその歴史的・文化的遺産だけではない。何よりも山に囲まれた田園風景や、点在する集落、清廉な川の流れ、それらを囲む木立ちが、どの場所

に立っても古き良き日本映画のワンシーンような景色を作り出しているからである。NPO法人『遠野山・里・暮らしネットワーク』の下弘明さんは、グリーンツーリズムの実践と経験から従来の活動よりさらに、往来型よりも、定住に重きを置いた交流を目指して、空き家の斡旋と情報提供のサービスを考えて。「遠野に利便性、モノの環境の快適性を求められても違う。ここにあるのはこの圧倒的な自然と、人のよ

さ」。農業を目的で遠野への定住希望をする人は多いが、「農業だけで食べていくのは一筋縄ではない」ときちんと説明をし、遠野定住を納得の末に選んでもらえるよう、親身にアドバイスを続けている。遠野市役所産業振興部ふるさと交流課の菊池保夫さんも、遠野の人についてこう語る。「この地方は冬は寒いから、あまり余計なことは喋らない人が多いんですよ。だから最初はぶっきらぼうで人見

### 「交流居住」施策の概要

2006年10月に、市への定住希望者に対してのワンストップ窓口であり、推進組織でもある『で・くらす遠野』が市役所内に設置された。交流を促進するためには市民と行政の協働で定住を推進することが重要であるという考えから、官民両体制で受け入れ体制を整えている。具体的な『で・くらす遠野』の内容としては、年4回の情報誌の送付や宿泊優待利用券などの特典がついた会員制度を持つ、『で・くらす遠野市民制度』を発足。交流を促しながらファンを増やし、東京や大阪などの首都圏在住の人々を中心に、102名の会員が在籍。また、市が空き家を利用しての新規就農や遠野暮らし居住体験も推進している（2007年7月現在）。

### 目的別滞在タイプ

[ほぼ定住型] 〆どっぷり、田舎暮らし

## 空き家・賃貸住宅情報の提供

「行ってみたい町」から「住んでみたい町」へ、遠野への定住促進のために情報の収集や発信を行っている。官民両体制で空き家、遊休農地などの把握をし、居住希望者のニーズに応じたサポート体制を目指している。近年では定年後、関東地方から農

業を行うために借家に住まう夫婦や、釣りや余暇を楽しむために移住した人などがいる。このような人々に対し、より快適に住んでもらい早く地域にとけこんでもらえるよう、支援体制の整備も強化している。



[短期滞在型] 〆ちょこっと、田舎暮らし

## で・くらす遠野会員

地場産品を送る物産会員ではなく、情報誌によるプレミアム情報の提供、市民証提示による各種割引、農産品・食材又は無料宿泊チョイスメニューなどによる、心と心のふれあいを基本とした

会員制度。年会費は10,000円。入会と同時に市民証（かつば捕獲許可証付）が交付され、人口減少の中で、ふるさと市民人口を増やすことにより、地域活性化の促進を図っている。



知りに見えるかもしれないけれど、実は遠野人は人想いで世話好きだから、数回来てくれると気に入ってくれると思いますよ。もう一つ、物語のほかに遠野で有名なものに『暮坪カブ』がある。漫画『美味しんぼ』（雁屋哲・作／花咲アキラ・画）に「日本一の薬味、として登場するカブの一種で、シャキシャキとした葉っぱと、カブの甘みを含んだぴりりとした辛さが絶品な野菜。道の駅の産直販売場では、他にも生産者一人ひとりの

名前入りで「顔が見える、新鮮な野菜、がんづきやおにぎりなど、手作りの味も並べられている。人の温かさ、物語に包まれた町、遠野。地域を走る唯一の単線、釜石線遠野駅の駅名には、『銀河鉄道の夜』（宮沢賢治・作）に因み、エスペラント語で名づけられた『フォルクローロ（＝民話）』という駅名がついていた。

**data**  
岩手県東南部に位置し、北上高地の一角に広がる遠野盆地を中心に開けた町。総面積は東京都23区や琵琶湖が入るくらい広く、その80%が森林。寒暖の差が激しい土地で、農業を主とし、商工業・観光に力を注いでいる。  
●人口…31,693人／世帯数…10,752世帯（2006年5月末日現在）  
●交通…東京駅より東北新幹線新花巻駅まで約150分。釜石線快速で約45分





05

## 開湯1200年、湯けむりの郷 宮城県大崎市 鳴子ツーリズム研究会

みやぎけん・おおさきし・なるこつーりずむけんきゅうかい

**奥** 羽山脈の深い山に囲まれた盆地に位置するここ鳴子は、全国でも有数の温泉地。日本では11種類あるといわれる泉質のうち、9種が沸き出ており、楽しめるという。

地域に点在する温泉旅館は、ほとんどが小～中規模の旅館で、その大半が湯治客も受け入れられる小さなキッチン付きの部屋を持つ。

もともと湯治客が多かったという鳴子温泉は、昔は漁業や農林作業で疲れた人々が身体を癒すため

に利用していた。しかし年々、自然相手の仕事に従事する人々が減少する中、地域おこしを考えた地元民が、鳴子の財産である豊かな温泉と自然を、新しい方向で活かすことを提案し立ち上がった。その牽引者で『鳴子ツーリズム研究会』の板垣幸寿さんはこう語る。「ただでさえ観光客の減少や衰退し始めていた上に、農業や商業、旅館組合などの横のつながりに垣根がありすぎ、地域のネットワークができていなかった。この状態

に風穴を開け、今の共同体をつくれたのは大きな一歩」。『大沼旅館』を経営する名物5代目、大沼伸治さんは、温泉地のこれからの「JTVの時代」と笑いながらも大真面目に語る。『JTV』とは、「Japan To uji Village (=日本湯治村)」の意。「現代ではパソコン疲れや人間関係のストレスなどを感じる人が多くなってきた。今後はそんな人々に湯治の需要があると思うし、来て欲しいと考えています。そして、全国の温泉地でこのネットワーク

### 「交流居住」施策の概要

2003年に民間主導の『鳴子ツーリズム研究会』を設立、鳴子温泉地域の各集落に合った交流メニューの調査を行い、交流体験パンフレット『鳴子暮らしの達人』を完成させた。旅行者だけでなく、地元住民への配布を行い、意識を高めた。同様の試みとして『スローライフ週間 in 鳴子2005冬編——湯つくり 湯ったり 湯たかに——』（参加者約400人）を実施、これにより、地域住民も足元を見つめるきっかけとなった。「農」「食」「湯治」をつなげる『田んぼ湯治』も開催。農業体験を行いながら学ぶ大学生なども含め、年間約300人が交流を重ねている。2006年には、全国過疎地域自立活性化総務大臣賞を受賞。

### 目的別滞在タイプ

【往來型】<sup>〆</sup>行ったり来たり、田舎暮らし

## 現代湯治

昔は農林業・漁業に携わる人々のためだった湯治を、サラリーマン生活を送る人々や、学生などを対象にし、農村ならではの湯治プラスアルファのパッケージを作成、都市農村交流を狙っている。春から秋にかけて田ん

ぼで農作業を行い、農家のおいしいご飯を食べて、温泉に入り疲れを癒すというものや、パッケージ化はしないまでも、都会に住む人々にむけて湯治の良さをアピールし、親戚の家族感覚での往來の実現をめざしている。



【短期滞在型】<sup>〆</sup>ちょこっと、田舎暮らし

## トライク

トライクとは、前2輪・後1輪の3輪自転車のこと。自転車よりも安定しているので高齢者にも安心して乗ることがポイント。東鳴子地区では、湯治場めぐりの新しい足として期待し、

アピールを行っている。『GOTEN GOTEN2005アート湯治祭』では、アーティストたちを鳴子に呼び寄せ、作品制作や展示を行う中、トライクの世界選手権も行われ、好評を博した。



をつくり、世界中からの来客を期待したい」。都会に住む人々を対象にした『田んぼ湯治』や、アーティストたちに一定期間滞在してもらい、作品を展示発表する『アート湯治祭』など、湯治を活かしたさまざまな催しも主催し、工夫を凝らしている。

温泉の他にもまた、農山村であることも大きな魅力の一つである鳴子は、近年、山間地向けの新品種米『東北181号』をシンボルとした、農業と食の『鳴子の米プロジ

ェクト』を進行中だ。農家レストラン『土風里』を経営する高橋直子さんは、自家産ひとめぼれを地元で採れた山菜と一緒に料理し、米と温泉水でどぶろくも作っている。「米と自然の味を活かすレストランで、ゆっくり鳴子を味わってもらいたい」。

別荘を持つというよりも、何度でも足を運び、リラックスできる自分の場所として——。そんなスタイルが、鳴子にはあっているのかもしれない。

### data

宮城県北西部に位置し、奥羽山脈を背景とした恵まれた泉質となだらかな山で囲まれた地形が特徴。山間高冷地の特性を活かし、特色のある農産物が採れ、米に限らず山菜、大根、そば、乳製品、ブルーベリーなどは町の特産品としても知られる。

●人口…8,332人/世帯数…3,173世帯(2007年6月1日現在)

●交通…東京駅より東北新幹線で古川駅まで約120分。陸羽東線に乗り換え、快速で約40分





06

## 広大なブナの森に育まれた町 山形県小国町

やまがたけん・おぐにまち

小国町は山形県の西南端、新潟県の北東側県境に位置し、両県庁の所在地である山形市と新潟市まで約80km、車で約2時間の距離にある。町の面積は737.55km<sup>2</sup>で山形県の面積の7.9%を占める。これは東京23区より広い面積ではあるが、町土のほとんどは深い森林で占められている。

小国の町づくりは、「3つの利」をキーワードに読み解けばわかりやすい。これは天の利、地の利、人の利という3つの利（資源）か

ら、「小なりとも一國」という郷土の誇りから生まれた考え。「天の利」とは雪。小国の年間降水量は2,920mm。仮に半分が蒸発したとしても、年間1,000万人の水を補うほどの降水量だ。「地の利」とはブナの森のこと。豊かな山には木の実、山菜、キノコ、イワナなどのほかたくさんの動物が生息する。森は自然のダムと言われるように、ブナの森は水を蓄え、やがて川に流れ込み流域一帯を潤す。「人の利」とは、厳しい自然環境の中で育ま

れ、忍耐強さや地域との助け合いを当然のものとする人間力。小国の人は、広大なブナの森との関わり合いの中から、大らかで人情味溢れる人柄が多いという。

小国町の魅力を都会の人々にも知ってもらおうと、交流居住はブナの森の魅力をいかしたプランが用意されている。『森林セラピー<sup>®</sup>』は2泊3日で、全国初の森林セラピー<sup>®</sup>基地に認定されたブナの森・温身平で存分に空気を吸い、おいしい料理と飯豊連峰の麓から湧き

### 「交流居住」施策の概要

交流居住希望者には、小国町の大部分を占めるブナの森を知ってもらうイベントを用意している。歴史的に深く森と関わってきたマタギ文化や食文化を知り、その延長上に相互理解があると考えている。「森のプロフェッショナル」たちと大自然の中を歩くイベントは山の様々な恵みを楽しめると大人気だ。ブナの森は四季のメリハリがはっきりとしているため、季節ごとにイベントを用意し、小国町の季節を体験できる仕組みを設けようとして取り組んでいる。そのイベント参加者の中から、将来的に定住を促す往来型の小国町ファン作りを目指している。

### 目的別滞在タイプ

[短期滞在型] <sup>ちよびり</sup>、田舎暮らし

## 森林セラピー<sup>®</sup>

磐梯朝日国立公園内にはブナの森が広がり、豊かな森林文化を育んでいる。ブナの幹や雪のイメージから小国町全体を「白い森」と呼んでいる。森を知り尽くした森林インストラクターやマタギたちと歩き、夜は温泉で

疲れを癒す『森林セラピー<sup>®</sup>』（1泊2日15,000円、2泊3日30,000円）は、森や小国町を知るのに最適だ。

※上記料金には宿泊、食事、温泉などの料金をすべて含みます



[短期滞在型] <sup>ちよびり</sup>、田舎暮らし

## 森林を使った様々な行事を開催

小国町の各地域には、現在も狩猟を行うマタギが活躍するほどの深く豊かな森林が広がっている。小国町では森と共に生きてきたマタギや周辺住民たちから

自然文化と人の知恵を学ぶ行事を開催している。

※地域によって行事内容が異なりますので小国町HPにてご確認ください



出す温泉で体を癒すプラン。森林インストラクターやマタギと歩くので小国の礎となるブナの森のことを深く学ぶことができる。2006年の秋にはキノコ採りやマタギの保存食作りを体験する『豊穰の学校』を企画している。実施団体の代表 本間信義さんは9代目のマタギ。本間さんは奥深い山に入り、山菜を採り、熊やウサギなどを撃つ。「マタギ」というと熊撃ちのイメージが強いのですが、それは仕事のごく一部。山菜やキノコを採り、

保存食を作るのも仕事のうち。山に入り森の手入れをするという意味合いもあるんですよ」と話す。小国町では四季折々にこのようなプランで交流居住希望者を招き、地域住民や移住経験者との交流を持ってもらい、意見交換を積極的にしてもらいたいと考えている。一年を通じてブナの森は本当に美しい。新緑の頃、夏の濃い緑の頃、そして紅葉に色づく秋の季節。小国町を知るためにぜひ、ブナの森を歩いて欲しい。

### data

東京23区と同じくらいの面積を持つが9割以上は森林で、ブナを中心とする広葉樹の森が広がる。森にはツキノワグマ、イヌワシ、クマタカなど多種多様な動物が生息している。

●人口…9,568人/世帯数…3,281世帯(2007年5月末日現在)

●交通…日本海沿岸東北自動車道中条ICから約60分





07

## 「エコミュージアム」の先駆け 山形県朝日町

やまがたけん・あさひまち

東北のアルプスと称される朝日連峰の主峰・大朝日岳の山麓に広がる、朝日町。町の暮らしはブナの原生林がもたらす、清らかな水と空気、豊富な自然と共にある。「いつも身近にある自然の大切さを見つめ直し、たのしい暮らしを続けていくために必要である自然（山、空気、水など）や文化・歴史、町すべてをひとつのミュージアムとして考え、エコミュージアムの町づくりを目指しています」と、政策推進課の松田勝

美さんは語る。自然を大切に考える町の人たちを象徴するユニークな空気神社というものがある。「火や水の神様はいるのになぜ空気の神様はいないんだろうと、あるお年寄りの方が言っていたんです。その時は皆、不思議なことをいう人だなと思っていたのですが、彼が亡くなってから、ようやく朝日町にとってとても大切なことを言っていたのだなと気がきました。それで有志で「御神体は空気」という神社を作ったんです」。

空気神社のある近くには『Asahi自然観』がありホテルやコテージに滞在できる。朝日町ではこのコテージを交流居住の拠点の一つと考えている。「格安のコテージ長期滞在プランなどもあるので、のんびりと過ごしてもらって朝日町の魅力を十分に感じ取って欲しいですね。数日～数週間滞在し、自然に囲まれながらリラックスした環境で仕事をするというような選択肢も充分考えられます」と、松田さん。町では長期滞在すること

によって地域の魅力を知り、やがては移住に繋がっていけばと考えている。朝日町に移住して10年の北村輝雄さんは「まだまだ1年生。教わってばかりです」と笑う。現在では60種以上の野菜や果実を作るようにまでなった北村さんだが、初めは農業のことなど何もわからず、近所の人に尋ねたりして覚えていった。「みんな親切に教えてくれるんですよ。ただ、田舎暮らしがしたいという夢だけでは駄目。来る以上、目的をしっかりと持たな

いと。私の場合の目的は土いじりでした」。朝日町を象徴する風景としてあげられるのが棚田百選に選ばれた榎平の棚田だ。『棚田保全隊』は、その棚田で地元の農家と共に稲作作業を行う。この作業に参加した場合、作業ごとに『棚田チケット』をもらうことができ、地域農産物販売会で農作物と交換することができる。豊かな自然に囲まれた朝日町では、全町に光ファイバー通信網を

張り巡らせるなど、第二の人生をスタートさせたい人たちに様々な形でサポートする体制が整っている。興味のある人はまず、朝日町を訪れゆっくりと滞在しながら町の魅力を探っていくのはいかがだろうか。

**data**  
大朝日岳の山麓に広がる町。周辺にはブナの原生林があり、自然の恵みをたっぷり堪能できる。その大自然に加え、全町に光ファイバー網を張り巡らし、最先端の情報通信環境を実現している。  
●人口…8,565人／世帯数…2,543世帯（2007年1月1日現在）  
●交通…山形自動車道・寒河江ICから30分

### 「交流居住」施策の概要

交流居住希望者には、自然にあふれた町を良く知ってもらうことを第一に考えている。農業やそれに携わる人を知ってもらうのに最適な『棚田保全隊』の作業は田植え、草取り、稲刈り、杭掛け、脱穀など多岐に及び、稲作全般の作業を手伝う。「体験しながら、農作業を学ぶことができる」と、農業に興味のある人に大変人気がある。作業の際に多くの地元農家の方々と知り合うことができ、地域との交流も生まれている。『Asahi自然観』のコテージは低価格で長期間滞在してもらい、町を深く知ってもらうことを目的としている。

### 目的別滞在タイプ

【短期滞在型】<sup>＊</sup>ちょっぴり、田舎暮らし

## 棚田保全隊

日本の棚田百選に認定された榎平の棚田に隣接する一本松公園からは町民自慢の雄大な景色が広がる。『棚田保全隊』では、その棚田保全活動に参加する。作業内容は田植え、草取り、稲

刈り、刈り入れ、脱穀など稲作全般や保全活動。労働の対価として秋の収穫祭で地域農産物と交換できる棚田チケットをもらえる。

※入隊時に作業保険掛け金として1000円必要



【ほぼ定住型】<sup>＊</sup>どっぷり、田舎暮らし

## 森のコテージで長期滞在プラン

町を知るために、しばらく滞在してみたい人に人気なのが別荘気分を味わえるコテージ暮らし。Sタイプ(10人)、Aタイプ(6人)、Bタイプ(4人)のコテージがあり、1泊から利用することができる。Bタイプで7日間40,000

円、1ヶ月120,000円という長期滞在プランが人気。周辺にはホテルやレストラン、グラウンドゴルフ場、キャンプ場などがあり、観光としても楽しめる施設が充実している。







08

## 空気、水、人。贅沢な暮らし環境 福島県金山町

ふくしまけん・かねやままち

「海以外は何んでもある」。町の人に金山の魅力を尋ねたらこんな答えが帰ってきた。町の中央には尾瀬を源流とする只見川が悠々と流れ、川の流れに寄り添いながらローカル線、只見線が溪谷を走る。川の水を覆い尽くすように立ち上る夕霧もこの地の見所だ。多彩な泉質の温泉が点在し、東には澄んだ水をたたえた沼沢湖。火山の噴火でできたこのカルデラ湖には大蛇が棲むという伝説が残る。湖周辺では5月にな

るとアザキ大根が一面に可憐な紫の花を咲かせる。春夏秋冬、町の周囲の山が刻々と変化する様を楽しめるのもここに暮らす贅沢のひとつだろう。北欧や東欧への移住も考えていたという降矢政聡さんは、この春から金山で暮らし始めた。「決め手は環境でした。空気、水、人…、人間が生活するうえで必要なものがどれもハイクオリティだった」。また、2006年秋に埼玉県から金山に移り住んだ森谷茂男さんにとっ

ては「役場の人の親身な対応」が決め手のひとつとなった。金山町役場地域振興課の地域づくり主任、須佐光夫さんは、金山町で暮らすことを希望してやってくる人に地域の様子を肌で感じてもらいたい、まずは1日かけて町を案内することから始めている。「物件ありきではなくて、ここの良さや不便さも含めて理解してもらったうえで決断して欲しいですから。近所付き合いや雪に閉ざされる冬の生活など、田舎暮らしは憧れだけ

### 「交流居住」施策の概要

大小30の集落からなる金山町には、現在100軒以上の空き家があり、過疎高齢化による空き家の増加で集落の維持そのものが困難になっている地区もある。こうした現状を考慮し、空き家の多さを生かして2006年から空き家情報の発信、及び都市住民の受け入れを本格化した。交流居住のパターンは定住型（どっぶり、田舎暮らし）が中心。町の受け入れ窓口では、すぐに物件の紹介をするのではなく、必ず奥会津に足を運んでもらい、地域の生活環境などを十分理解してもらったうえで物件所有者との橋渡しを行っている。

### 目的別滞在タイプ

【短期滞在型】<sup>＊</sup>ちょこっと、田舎暮らし

## 奥会津かねやま1日体験ツアー

金山町での田舎暮らしを希望する人には、1日（もしくは半日）かけて町の魅力をまるごと体験してもらおうプログラムを用意。沼沢湖や只見川といった景勝地を始め、公共施設や学校、医療施設、金融機関などを町職員の

案内で見学するほか、すでに田舎暮らしを実践している人のお宅を訪問して生の声を聞くことができる。奥会津の魅力を肌で感じてもらうための現地案内であり、このプログラム内では物件の紹介は行っていない。



【ほぼ定住型】<sup>＊</sup>どっぶり、田舎暮らし

## 空き家紹介事業

「集落の維持」を課題とする金山町では、クラインガルテンなどの田舎暮らし体験施設は整備しておらず、あえて空き家紹介事業に絞って交流居住施策を進めている。現在、譲渡可能な空き家は7件ほどあり、各物件の情報や周辺地域の様子などをホ

ームページなどでもわかりやすく紹介している。ちなみに奥会津の古民家は「曲家」と呼ばれ、L字型の造りが特徴。突出部には牛や馬を飼っていた厩があり、奥の生活空間とは土間でつながっている。



では成り立たないこともしっかりお伝えしたいと思っているんです」。2000年に埼玉県から転居し飲食店を営む小川享さんは、「屋根の雪を下ろしたり、重機で雪壁を崩したり、都市で暮らしていた頃は考えもしなかったことが普通にできている自分にちょっと感激することがある」と笑う。最近では近所の人に教わりながら空き時間に畑仕事も始めた。「地域の人を見ると、みんな空いた時間を有意

義に過ごしているんですよ。将来は田んぼもやりたいと思っています。なにしろ手本となる人が周りに大勢いますから」。歴史ある町の担い手として地域に溶け込み、豊かな自然の中で自ら紡ぐふさと体験。金山ではそんな暮らしが待っている。

**data**  
福島県西部にあり、尾瀬の清流を源流とする只見川の中流域に位置する。越後山脈を挟んで新潟県に接しており、気候は日本海型。全国有数の豪雪地帯でもある。町のシンボル、沼沢湖の周辺にはキャンプ場や湖水浴場なども整備。  
●人口…2,821人／世帯数…1,184世帯（2007年6月1日現在）  
●交通…JR会津若松駅から只見線に乗り換えて約90分。磐越自動車道会津坂下ICから町の中心まで車で約40分





09

## からむし織の伝統を守り続ける村 福島県昭和村 ふくしまけん・しょうわむら

幻の織物といわれる「からむし織」。昭和村は本州唯一のからむしの原産地であり、600年前から代々受け継がれてきた貴重な技術を今も大切に守り育てている。からむしとはイラクサ科の多年生植物で、成長すると2メートルほどに達する。茎の皮からとれる繊維は軽くて吸湿性に優れ、その着心地は「氷を纏ったような涼しさ」と評される。

村では13年前に「からむし織体験生制度」を導入。約1年かけて

からむし織の工程を体験するプログラムを用意している。松本綾さんは第12期のからむし織体験生として3年前に昭和村にやって来た。「刈り取ったからむしから繊維を取り出す『苧引き』という作業があるのですが、これが、どんなに頑張っても村のおばあちゃんのようにいかないんです。今年も苧引きをやりたくてここに残ることに決めました」。

カスミソウの生産地としても知られる昭和村には、新規就農希望

者のために研修制度もある。2004年に研修生として村にやってきた柳内克之さんは、今ではパイプハウス26棟を擁し、一人ですべての作業をこなす。「自然が相手なので大変なことは多いですけど、毎年、毎日、違う発見がある。それが楽しいですね」。2007年千葉県柏市の市役所を退職し、指導農家で研修を受けている藤田朝一さんは、現在56歳でマスターズの大会にも出場する現役のスキー選手でもある。カスミソウ栽培は雪に閉

### 「交流居住」施策の概要

1994年にスタートした「からむし織体験生制度」、2004年スタートの「カスミソウ研修生制度」を中心に、2007年から田舎暮らし自炊体験施設の設置、ワークキャンプなど新たな交流事業にも本格的に着手する。ワークキャンプは自炊しながら農家の手伝いなどを行って地域交流を深めてもらうプログラム。村に不足している人材やノウハウなどは積極的に村外からも取り入れていく考えで、将来的にはNPO法人を設立し、交流事業をコミュニティビジネスとして事業化していく計画もある。

### 目的別滞在タイプ

【研修・田舎支援型】田舎で学んでお手伝い

## からむし織体験生「織姫・彦星」制度

昭和村の特産品「からむし織」の一連の工程と山村生活を通じて地元の人と交流を深めることができる制度。期間は5月上旬から翌年3月31日までの約11ヶ月間。春の焼き畑、夏の刈り取り・苧引き(繊維を取り出す工程)、秋の苧績み(糸作り)、冬の

機織り(平織り帯を制作)までを約1年かけて体験する。3月には作品展も。また滞在中は野菜作り、草木染め、郷土料理などの体験学習も随時行われる。この体験制度で村の魅力に触れて、ここに残る人も少なくない。



【研修・田舎支援型】田舎で学んでお手伝い

## カスミソウ研修生制度

昭和村は昼夜の寒暖の差が大きく清涼な気候のため、花き栽培が盛ん。なかでもカスミソウは全国一の栽培面積を誇り、約60戸の農家が年間約600万本を出荷、約5億円の粗生産額を上げている。昭和村での新規就農に向け、カスミソウの栽培工程を

研修できるのがこの制度。1年目は指導農家で研修を受け、2年目から自力で栽培をしていく。書類審査、面接を経て3名程受け入れ予定。新規就農にあたっては農地の取得や設備の調達などある程度の自己資金が必要となる。



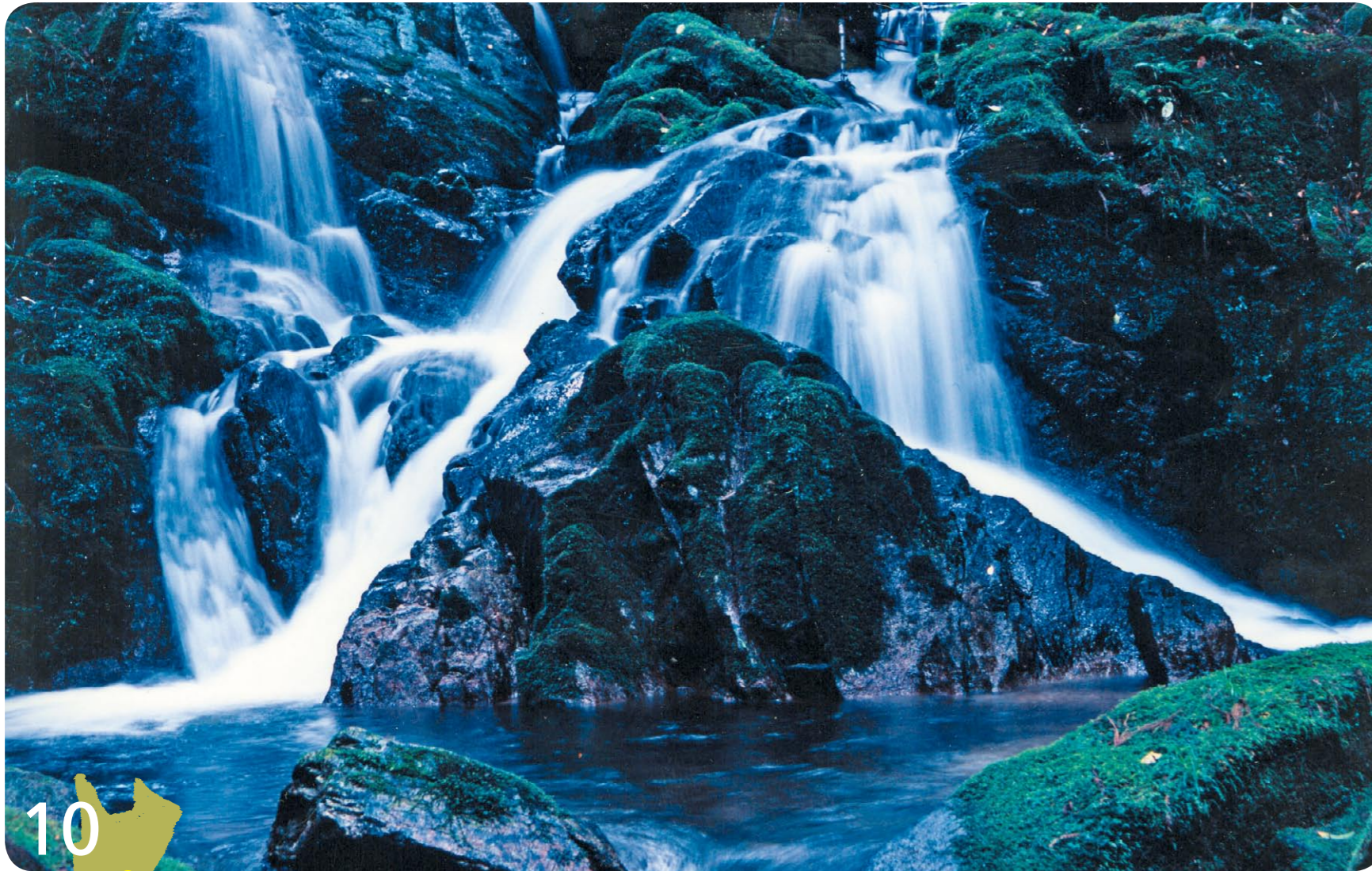
ざされる冬の間は手が空く、という点が藤田さんにとって大きな魅力だった。「子供たちも独立したし、これからは夏にカスミソウを栽培し、冬はスキーに専念できる環境で大会に挑戦したいと思っています」。

昭和村では2007年から様々な新規事業にも着手している。そのひとつが「田舎暮らし体験施設」の設置。古民家の改修工事に入り、順調に行けば2008年の4月から利用可能になるという。昭和村総務

課企画課の佐々木和義さんはこう話す。「地域との関わり合いを大切にしながら交流事業を進め、都市から人材や資本を誘致して定住に結び付けるきっかけ作りをしたい。この地域の伝統や生活の知恵を受け継ぎ、これからの昭和村での暮らしにいかにかかしていかか我々の課題です」。

**data**  
周囲を1000m級の山々に囲まれた福島県西部の農山村。積雪は平均約160cmで、特別豪雪地帯に指定されている。ブナの原生林に囲まれた広大な駒止温泉、280種の植物が群生する矢ノ原温泉などトレッキングスポットも豊富。  
●人口…1,542人/世帯数…662世帯(2007年5月1日現在)  
●交通…磐越自動車道会津坂下ICから車で約70分。JR磐越西線会津若松駅から只見線で会津川口駅下車、会津バスで約35分





10

美しい隠居の里

## 茨城県常陸太田市

いばらきけん・ひたちおわたし

阿 武隈山系の山々が連なることから、山麓から流れる数々の滝や、温泉、牧場や水田など、豊かな自然とのどかな農地が広がる常陸太田市。平安末期から約470年間、北関東の豪族・佐竹氏の拠点として発展し、その後は水戸藩の要地として特に重要視されていたことから、市街地の台地を中心とした周辺には佐竹氏に深い社寺や、徳川光圀公が晩年を過ごした隠居所の西山荘をはじめとする、数多くの名所や史跡が残る。

「黄門様の土地柄なせいか、この地には隠居という言葉が今だに存在する。一度はこの地を離れても、美しい風景が忘れられず晩年に戻ってくる人も多い」と語るのは『里美ふれあい館』で体験指導をする筒井昌剛さん。隠居というにはまだ早い年齢だが、筒井さん自身も水戸から生まれ育った旧里美村の地に帰ってきた。現在はこの地の良さを広めようと、自ら体験メニューを考案し、交流のきっかけ作りにも貢献している。

この辺り一帯はかつて林業が栄え、これを物語る古く立派な屋敷が今なお点在。会津から関東への入口として、農林業で支えた頃の面影と昔ながらの村の風景が残っている。こうした風景と農的生活に憧れ、若者もいくらか移住してくるようになった。筒井さんはそうした若い人たちにも住居探しや農業指導をし、周囲からお父さんの存在として頼りにされている。この地に移り住んで10年目になる布施大樹さん、美木さん夫妻も筒

井さんを師と仰ぐうちのひとり。大学で農業を学んだが現場から物事を考えていきたいと農家で修行した後、現在は有機農業で生計を立てている。「有機農業とひとくちに言ってもその方法はいろいろ。通常、杉の葉はあまり堆肥向きではないけれど、山の清浄化にもつながる。私は里美の風土にあった無農薬作物を作りたい」と、どこでもなく里美だからこそ可能な農業を探究している。

この地にある老舗造り酒屋『東

魁酒造』に勤める岡崎靖さんも一家で移住したひとり。里美の森林をフィールドに、森に親しむための体験を促進する森林インストラクターとしてもボランティアで参加している。元々は隣接する日立市出身でエンジニアだった岡崎さんだが、この地の美しさと人に惚れ込んで移り住んだ。「お互い様の心を持つことが大事。『ここが好きだ、という気持ちが伝わった時にはとても優しく親身になってくれる』と里美について語る。美し

い里というこの地の精神は景観だけではなく、そこに住む人の心にも宿っている。

**data**  
茨城県の北東部に位置し、県都水戸市から北へ20km、東京から120km圏に位置する。2004年に常陸太田市、金砂郷町、水府村、里美村が合併し、現在の常陸太田市になる。気候は太平洋型の気候で、四季を通じて穏やか。北部山間部では冬に積雪を見ることがある。  
●人口…58,850人/世帯数…20,025世帯(2007年4月末日現在)  
●交通…JR水戸駅からJR水郡線で常陸太田まで約30分、常磐自動車道日立南太田ICから30分

### 「交流居住」施策の概要

2005年に民間出身の現在の市長に変わり役所のイメージを一新。より開かれた役所を目指し、交流居住についても積極的に促進。都市と農村のふれあい交流事業として、農村事業の体験館『里美ふれあい館』を市が支援。また、金砂郷地区では、地域のブランド米であるコシヒカリと常陸秋そばのオーナー制を実施。地域の活性化に努めている。

### 目的別滞在タイプ

【短期滞在型】\*ちよこっと、田舎暮らし

## 里美ふれあい館

2001年にオープンした農村体験交流施設。そば打ちや豆腐作り体験の他、地元をフィールドに、滝めぐりをはじめとする自然体験や農業体験などを行う。また館内には宿泊施設もあり、1週間から1年まで宿泊可能。継続

的な体験型交流を展開するとともに、文化の継承、資源の再発見など地域資源を活用した町づくりを推進する。

[http://www.yuu-group.co.jp/satomi\\_fureai/](http://www.yuu-group.co.jp/satomi_fureai/)



【短期滞在型】\*ちよこっと、田舎暮らし

## 荒蒔邸

築150年にも及ぶ古民家を宿泊施設として改装。会員制にすることで宿泊料金は抑えながらも、年会費で施設保持につなげている。既設の家屋・敷地は出来るだけ変更せず、ほぼかつての風情のままの古民家生活を体験

できる。ここを拠点にたくさんの資源や文化、風景に触れることができ、交流体験の場として活用。

<http://www.yuu-group.co.jp/kominka/>







11

## 平均寿命がもっとも長い楽園 長野県 ながのけん

日本でもっとも多く都道府県と隣接する県である長野県。埼玉、群馬、静岡、愛知など、8県と隣接し、面積では日本で第4位の広さを誇る。さらには県民の平均寿命が日本一と、多方面で全国上位を占めている。信州と呼ばれるこの地は、自然が豊富で、地域医療への関心も高いことから年々、北海道や沖縄に並び、移住希望者が増えている。

県内の活性化にもつながる移住希望者の受け入れ対策として、市

町村単位ではなく、県が発起人となって、促進しているのが「楽園信州」事業だ。これは地域にある空き家、農地・森林や伝統・文化などの田舎暮らしに関連する情報を、インターネットを介して発信。『田舎暮らし推進協議会』を発足し、行政と民間が一体となって長野県に誘引することにより都市と農村の交流を促進し、観光産業の振興と地域の活性化を図る。

協議会に加盟する信州新町役場の小山高広さんと、富士見町役場

の赤岡薫さんはそれぞれこう語る。「小さな町なので、町独自ではアクセスが少なかったが、楽園信州に情報がアップされることでホームページへのアクセスが圧倒的に多くなり、町を知ってもらえるきっかけになった。」「県主導の情報発信だとそれぞれの市町村の個性がより明確になり、移住希望者の方にとっても行政の情報をうまく入手し、自分で判断できる最高の場になるのでは」。また楽園信州のまとめ役でもあり、長野県庁・

### 「交流居住」施策の概要

2006年5月、長野県での観光による滞在や移住など、田舎暮らしに関する幅広い相談にワンストップで対応する相談窓口を設置。田舎暮らし案内人と連携し3大都市圏を中心としたイベント等に参加してPR、出張相談会を実施し、広報宣伝事業に力を入れるほか、移住受け入れ側の世論調査を実施。田舎暮らし案内人を通じての移住実績は18件（2007年3月現在）。

### 目的別滞在タイプ

[短期滞在型]～[研修・田舎支援型]

## 田舎暮らし「楽園信州」創造事業

長野県庁の観光部 観光振興課が主導で実施しているプロジェクト。田舎暮らしに関する幅広い相談にワンストップで対応する『田舎暮らし案内人』の窓口を設置しただけでなく、情報を楽園信州のサイト内で公開。「遊ぶ」「体験」「食べる」「働く」「住む」「学ぶ」「安心」の категорияに分けて長野全域の情報を提

供。田舎暮らし推進協議会を発足し、県下の各市や団体がこれに加盟することで、各市町村の情報が同一サイト内（写真・下）で検索可能に。単なる情報提供の場ではなく、実際に移り住んだ人たちの声や観光体験した人の感想などもレポートされていて、実情も知ることができる。



●登録市町村（2007年6月現在・28市町村）および団体

松本市、須坂市、駒ヶ根市、中野市、大町市、飯山市、佐久市、東御市、小海町、立科町、富士見町、原村、辰野町、中川村、阿南町、清内路村、阿智村、下条村、売木村、天龍村、泰阜村、木曾町、小谷村、小布施町、高山村、木島平村、信州新町、飯綱町、長野県、(社)信州・長野県観光協会、(社)長野県宅地建物取引業協会、信濃毎日新聞社、NPO法人信州移住・ふるさと体験研究会、(株)八十二銀行

観光部 観光振興課で『田舎暮らし案内人』を務める若林正展さんは「元々Iターンの先駆者の都市でもある長野県として、移住希望者への受け入れは寛大。我々はできるだけ適切に、明確に情報を提供し、相談にのっていきたい」と語る。

NPO信州移住・ふるさと体験研究会が編集・発刊する雑誌『信州に住もう！』にてこの県の取り組みを広めている安藤文成さんは「長野オリンピック前後はそれに

まつわる関係者が多く働きに来ていたこともあり活気があった。しかし今は企業も人もみな撤退してしまった。私の子供も多くの友達に会えたのに、オリンピック後はまた転校によりお別れ、という辛い経験をしているのを見ていたら、もっと信州のいいところを発信できる活動も必要なのではと痛感した。そうした中で田舎暮らし案内人をはじめ、県の動きはとても励みであり、これからは私たち紙媒体ならではの協力の仕方

で応援したい」と語る。

長野人のふるさとを思う、こうした熱い思いこそが楽園を作っている。

### data

本州の中心に位置し、東西に短く南北に長い地形。北信、東信、中信、南信の4地方に別けられる。現在は19市25町37村の81市町村があり、日本海側気候の北信以外、全般的に寒暖差の激しい内陸性気候。

●人口…2,182,325人/世帯数…790,383世帯(2007年5月現在)

●交通…東京から長野行新幹線で約90分、東京から長野ICまで車で約210分





12

## 多彩な顔を持つ、アルプスの城下町 長野県松本市

ながのけん・まつもとし

**松** 本城の城下町として、古くから栄えてきた松本市。甲信地方の中部に位置するこの街は、2005年、『平成の大合併』と呼ばれる市町村合併で、近隣の四賀村、安曇村、奈川村、梓川村の4村を編入し、生まれ変わった。合併後、新たな魅力として加わったのは、安曇や奈川周辺の北アルプスに抱かれた山岳地域、美ヶ原高原から北へ続く四賀周辺の農山村地域、さらに盆地のようにそれらをつなぐ、標高の低い梓川周

辺の田園地域。それに、松本城を中心に商都として発展してきたもともとの「街なか、エリアを含め、多種多彩な顔を持つのが、新生・松本市の特徴だ。「交流居住ポータルサイトの松本市のアクセス数は、2007年7月現在の加盟463団体中トップクラスです。定住相談でも、『どうしても松本に住みたい』と選んでくださる方が多い。それだけに、みなさんのご要望に応えられるよう頑張りたいですね」と語るのは、同

市政策部政策課の萩原陸弘さん。萩原さんは2007年5月に発足した『ふるさと・まつもと応援団』の事務局も務め、交流居住の促進に尽力している。同市の人気の理由を伺うと、「第一に、北海道や沖縄に比べて都心からの距離が近いこと。日帰り圏内なので、現実的に行動を起こしやすいのかもしれませんが。第二に、北アルプスの豊かな自然に恵まれて、避暑地としても知られる気候風土の過ごしやすさ。第三に食べ

### 「交流居住」施策の概要

市長公約として「志を果たしていつの日にか帰らん、と謳われる『故郷』に見倣い、団塊世代の受け皿となることが松本市の使命」と掲げ、体験学習型の施策や定住化を推進している。「交流居住ポータルサイト」で随時情報を発信しながら、ワンストップサービスの整備を進め、2006年11月、市政策部政策課内に総合相談窓口を設置。定住希望者等の農林業への就業や他業種での創業・起業を支援してきた。2007年5月、同課が中心となり、職業や不動産に関する総合窓口として『ふるさと・まつもと応援団』を開設。個別相談に応じている。

### 目的別滞在タイプ

【短期滞在型】<sup>＊</sup>ちょこっと、田舎暮らし

## おもしろふれあい体験

梓川沿いの田園地帯に立つ公共の宿『梓水苑』では、1泊2日の体験企画「おもしろふれあい体験」を四季折々に実施している。『信州味噌作り体験』『赤梅の砂糖漬け体験と上高地散策』『安曇野りんご狩りとジュース搾り体験』など、どれも松本の食

文化や風土に親しめる内容。首都圏在住者を中心に年間約500人の参加があり、リピーターも多いという人気ぶり。「参加者の喜ぶ姿を通じて、地元の良さを再発見できる」と受け入れ側からも好評だ。



【往來型】<sup>＊</sup>行ったり来たり、田舎暮らし

## クライנגルテン

ドイツ語で「小さな庭」を意味する『クライングルテン』は、ラウベと呼ばれる休憩小屋を備えた滞在型市民農園。松本市には四賀エリアに131区画、奈川エリアに60区画設けられている。年間使用料を支払って区画を借り、宿泊もできるラウベに滞在

しながら農作業を楽しむというスタイル。地域イベントへの参加などを通じて地元の人々とも交流でき、田舎暮らしに興味を持つ首都圏住民から、2地域居住型のグリーンツーリズムの拠点として注目されている。



物と空気がおいしいことでしょうか。実際、地域文化に親しむ短期滞在型の体験企画『おもしろふれあい体験』に、埼玉県から何度も参加している内海さん夫妻は「車で気軽に来られる近さがいいですね。自然に囲まれてゆっくり休めます」。同市のクライングルテンで夏を過ごし、冬は静岡県の自宅で暮らすという2地域居住の実践者・小原さん夫妻は、「山が好きなので、夏は松本に住みたいと思

っていました。夢が実現して大満足。人生は1回ですから、やりたいと思ったら踏み出してみたいですよ。必要なのは決断です」と、行動することの価値を語ってくれた。ほかにさまざまな形で交流居住を楽しめる同市の課題は、「いかに個々の要望に合致した情報を提供するか」。誕生間もない『ふるさと・まつもと応援団』の活躍に期待がかかる。

**data**  
南北に広がる長野県のほぼ中央、国宝・松本城とともに400年以上の歴史を持つ城下町。都心から日帰り圏内、かつ標高3,000m級の峰が連なる北アルプスの自然美にも恵まれている。  
●人口…228,470人/世帯数…91,693世帯(2007年6月1日現在)  
●交通…新宿から中央東線・特急で150分。車の場合、東京から中央自動車道、長野自動車道を利用して松本ICまで約220km





13

## 歴史と海が、はぐくむ港町 静岡県沼津市戸田地区

しずおかけん・ぬまづし・へだちく

富士箱根伊豆国立公園の区域に含まれ、晴れた日は遠く海を隔て、富士山が望める絶景ポイントがいくつも点在する戸田地区。戸田港から伸びる御浜岬の付け根に位置する場所で、駿河湾から汲んだ海水で塩づくりを行うNPO法人『戸田塩の会』の菰田智恵さんは、戸田の魅力についてこう語る。「戸田はやっぱり海の村。その海で採れる戸田の塩は、昔は献上塩としても生産されていたくらいのもの」。一つの釜に大量の海

水を入れ、戸田地区に住む主婦を中心としたスタッフが交代で長時間煮て、採れる塩はたったの12kg。戸田の塩はミネラルやマグネシウムなどを多量に含んだ上質の塩で、貴重な自然財産と言う。ここでは塩だけでなく、塩飴や塩クッキーなども販売しており、どれも自然な甘みを感じられ、美味しい。「でも、戸田の名物菓子はこれよ」と言っていて、ロシア風のケーキ『ディアナ号の錨』というお菓子を菰田さんが差し出してくれた。ディア

ナ号とは、1854年、開国後間もない日本にやってきた、国交交渉のためのロシア船の名前。安政東海津波により駿河湾沖で大打撃を受けた船が、紆余曲折あって戸田の港で修復のため停泊、完治後沖に出たものの、浸水により沈没した。しかし荒波の中、ロシア人500名余りの乗組み員全員を、戸田の漁師たちが命がけで救出。沈んだディアナ号の代わりに新しい船を戸田住民とロシア人が協働で造り上げ、船の牽引者プチャーチンが

最上の感謝の意を述べ帰国した、という物語を生み出した船でもある。「戸田には、そんな昔からの意外な外交史もあるのです」と話すのは、戸田村商工会の石原厚さん。最近、戸田の小・中学校で教鞭をとるジャマイカ人の先生と、片言の英語で家賃交渉や文化交流を主とした国際交流を行っている。戸田村の商工会は不動産仲介業を行っており、地域の便利屋さんとしても機能している。「商工会が

仲介しているということは、移住者にすれば安心だし、家まわりの相談も何かと便利」と石原さん。そして慣れない英語でのコミュニケーションが、再び新たな国際交流の灯をともした。2007年の夏祭りでは、ジャマイカのレゲエダンスを戸田の子どもたちと踊るといふ。戸田の港は、今も昔も、門戸を開いて人々を待っているのかもしれない。

**data**  
伊豆半島の西海岸基部に位置し、標高982mの達磨山を最高峰に海岸線まで急崖が続く地勢で、中央部の戸田湾周辺が平地となっている。みかん・しいたけなどの食材が採れ、戸田港内や近海は絶好のフィッシングポイントがある。  
●人口…3,799人（沼津市210,155人）／世帯数…1,517世帯（沼津市85,297世帯）（2007年4月1日現在・沼津市7月1日現在）  
●交通…東京駅より東海道新幹線三島駅まで約50分、伊豆箱根鉄道に乗り換え、修善寺駅まで約30分、駅より東海バスで約60分

### 「交流居住」施策の概要

東京・大阪といった首都圏から3時間以内、沼津市から1時間以内というアクセスを活かし、海や山(農)の資源を活用・連携した多様な体験メニューを提供する「短期滞在型」の交流居住に取り組む。海水浴や釣りを目的とした観光客に対応する旅館・ホテルほか、廃校を活用した合宿・研修施設としての『ゆめとびら舟山』『はかま滝オートキャンプ場』などがあり、民間レベルで農業体験や漁業体験、塩づくりなどが行われている。一方で、戸田村商工会では不動産仲介業務を担い、空き家の情報提供や斡旋を行って「長期滞在型」の取り組みも始めた。これまで売買では15件、賃貸では10件の契約が成立している(2007年6月現在)。

### 目的別滞在タイプ

[ほぼ定住型] \*どっぷり、田舎暮らし

## 空き家の売買・賃貸

戸田村商工会が田舎暮らし推進事業として、戸田地区の不動産仲介業務を担い、空き家の情報提供や斡旋を始めた。土地購入価格は、一坪約200,000円、アパート賃貸の場合は2DKで4~50,000円ほど、一戸建ては5

~60,000円ほどで借りられる物件もあるという。定年後、海のそばでのんびりと暮らしたいという団塊の世代のほか、大学を卒業して漁師になりたい、という希望をもつ若者など、実践者はさまざま。



[短期滞在型] \*ちょこっと、田舎暮らし

## 海と山のレジャー

特に夏季に多く見られる、海釣りや海水浴を目的とした1~3泊ほどの滞在者向けに、民間の旅館・民宿や、公共の宿泊施設を用意。また、2005年には新田の集落をフィールドとした『グリーン・ツーリズム 戸田へ行く

う!』や、2006年には1泊2日の短期滞在型の事例としてモニターツアー『海と山の魅力体験ツアー in 戸田』を開催した。2007年秋にも実施予定(詳しくは沼津市ホームページ<http://www.city.numazu.shizuoka.jp/>にて)







14

潤いのある景観

## 群馬県桐生市黒保根町

ぐんまけん・きりゅうし・くろほねちよう

清流が多くあることから、全国的にもめずらしい『水源村宣言』をした旧黒保根村。砂防ダムを活用した全国初のマイクロ水力発電所の建設や水源の森を整備するなど、黒保根地区は、現在「自然との共存」を目指した地域づくりを行っている。

そんな黒保根町の交流事業は住民が率先してアイデアを出し合い、黒保根の将来を描きながら継続的な活動を試みている。「交流事業は住民の方々との協働があってこ

そ。住民自らが企画、運営について積極的に取り組み、行政側は事務的支援やアドバイスを行う程度に抑え、将来的には自主運営が可能となるような支援をしていきたい」と桐生市黒保根支所の深澤明男さんは話す。

2006年8月、黒保根地区内で活動する市民団体から有志35人が『くろほね交流居住支援隊』を結成。これまでもほり体験、椎茸摘み体験、炭焼き体験などの農業体験を中心としたイベントを主催。

また移住者の声をまとめたレポート『How to 黒保根移住』を発刊し、具体的な定住事例を紹介した。「定住してもいいと思ってもらえるような気持ちのいい景観を。50年、100年経っても通用するような環境整備をしていきたい」と話す支援隊隊長の斎藤都繁さんは、山林を整備し桜苗木の植え付け作業をしたりするなど、日々環境美化活動も行っている。

また、黒保根地区の総面積の89%を森林が占め、移手段となる

### 「交流居住」施策の概要

1998年より『定住促進条例』による移住者への奨励金交付や宅地造成事業、新規就農者支援等を行っている。2005年には桐生市と旧新里村との合併後の新市においても『工場適地・定住促進等の調査研究プロジェクト』を組織して、人口の流出や過疎問題に取り組んでいる。また『いいね、桐生はIJU推進事業』と題した市ホームページも開設し、空き地、空き家バンク登録事業や体験プログラムを紹介。こういった活動のなかで2004年、群馬県が取り組む『ぐんま山村回帰支援事業』のモデル地区にも指定され、群馬県からの支援体制も強化されている。

### 目的別滞在タイプ

[短期滞在型] \*ちよこつと、田舎暮らし

## 星定観光農園民宿

農業や養蚕業を営んでいた星野定次郎さんが提供する、群馬県東毛地区初の農家民宿。旧養蚕飼育小屋を改修した都会には無い趣のある建物で、近くには蛍も飛ぶ豊かな田畑地帯で宿泊ができる。農業体験メニューもぶどう栽培、さつまいも、じゃがいも、竹の子掘、そば栽培、

栗ひろい、野菜など豊富（時期によって変動）で、ワーキングホリデイも受け入れている。食事は黒保根地区に伝わる郷土料理でもてなし、特に絹子ばあちゃん手打ちの蕎麦はリピーターが多く絶品。

お問い合わせ…0277・96・3708



[ほぼ定住型] \*どっぷり、田舎暮らし

## 空き地、空き家バンク

団塊の世代の退職者や都会での生活者を対象に「移住推進」を行っている。その中で「空き家」の要望が多いことから、黒保根町への移住希望者に対してすぐに提供できる空き家を桐生市ホ

ームページ上で紹介。また定住すると、新築・新婚・出産時に定住奨励金がもらえる（新築の場合、最高150,000円など）。現在、黒保根町のひまわり団地、坪40,000円から分譲中。



バスや鉄道もあるが、特に車の運転ができない身体がきかない高齢者は通院・通所が難しい。そんななか、地域住民がマイカーを利用し運転することで通院・通所の手助けをする過疎地有償運送サービスが交通弱者の人々の足となっている。サービスを運営する『NPO法人グループ28』の理事長の佐々木耕成さんは東京からの移住者。ここ黒保根に自宅兼アトリエを建て、普段は画家としても活動中で、支援隊隊長斎藤さんの自

宅倉庫の壁面は佐々木さんの絵で彩られていた。「黒保根の空気的美味しさ、緑の豊かさの素晴らしさは移住者の立場だからこそ痛感する。先住者の方々とその想いを共有しながらできることから始めていきたいと思ったんです」。

この地区に住む人々はそれぞれの意志で行動している。けれど全体を見渡せば地域全体が一家族のような団結力を見せ黒保根の魅力を伝えている。地域の主役はそこに住む人々、そして行政はそのサ

ポートをする。先住者と移住者が心を通い合わせ、故郷を思い行動する姿は、黒保根地区が豊かに発展するための一歩かもしれない。

**data**  
群馬県の東部に位置し、町の南部を渡良瀬川が北東から南西に流れ、西部にそびえる赤城山(1828m)を背にして南東面に緩い傾斜が広がる山間地帯。人家は標高250mから750mのところから散在している。

●人口…2,577人(桐生市129,552人) / 世帯数…954世帯(桐生市50,123世帯)(2007年5月末日現在)

●交通…東京からJR上越新幹線高崎駅で両毛線桐生駅45分、そこから乗り換えてわたらせ渓谷鉄道水沼駅31分(東京~約150分)





15

## 棚田が人をつなぐ町 千葉県鴨川市

ちばけん・かもがわし

鴨川市は2005年、旧鴨川市と天津小湊市の合併によって誕生した。太平洋に面した美しいビーチ、里山に抱かれたのどかな田園。表情豊かな自然が広がる一方で、市内には大型総合病院もあり、医療環境が充実。都心から日帰り圏内と程近く、都市機能を利用しながら田舎暮らしができる好立地といえる。

同市を特徴付けるのは、何より棚田の存在だ。`東京から一番近い棚田、と言われる『大山千枚田』

を筆頭に、『山入の棚田』『南小町の棚田』『川代柿木代』『星ヶ畑』『二子嶺岡棚田』があり、日本の農村の原風景を伝える景勝地として、近年知られるようになってきた。

交流居住事業でも、棚田は重要な役割を持っている。「都市との交流を、棚田を介して行う『鴨川市棚田オーナー制度』には、首都圏から多くの参加があります。おかげで移住希望者も増えてきました」と言う、同市田舎暮らし支援係の松井寛徳さんと川上広太郎さん。

就農を希望する人から「住まいは海が見えるマンションで」という人まで、ニーズは多様。それらに対応できるよう、同係は目下、移住達成者を含めたネットワーク作りを進めている。

棚田オーナー制度をきっかけに、東京から夫妻で移住したという長村順子さんは「農作業を通じて改めて、土の色や緑の色を実感できました。大地に立つ安心感と、五感を大事に生きることの大切さを知り、元気が得られました」と話

### 「交流居住」施策の概要

少子高齢化の進む地域の活性化と農村資源の活用を目的に、旧鴨川市では1996年から、グリーンツーリズムを通じて都市との交流を図る『リフレッシュビレッジ事業』を開始した。短期滞在型の触れ合い施設『みんなみの里』、往來型の『鴨川市棚田オーナー制度』などを通じて交流を進める傍ら、田舎暮らしを希望する都市住民に、就農や定住に必要な知識の習得を支援する『鴨川市ふるさと回帰支援センター』を設立。加えて2007年4月、情報を集約するワンストップ窓口として、鴨川市建設経済部農林水産課内に『田舎暮らし支援係』を誕生させた。

### 目的別滞在タイプ

【短期滞在型】`ちよこっと、田舎暮らし

## みんなみの里

リフレッシュビレッジ事業の拠点として、1997年にオープンした総合交流ターミナル。地場産の野菜や米、花の苗の直売所をはじめ、手工芸品や土産の販売所、郷土料理レストランなどがある。市内の農園や窯元、ガラススタジオなどと連携し、週末

を中心に各種『おもしろ体験』を実施。陶芸や竹細工、わら細工から花摘み、味覚狩り、酪農体験まで、幅広い体験メニューを通して、都市部からの参加者に、地元住民との触れ合いの場を提供している。



【往來型】`行ったり来たり、田舎暮らし

## 鴨川市棚田オーナー制度

『日本の棚田百選』のひとつに数えられ、千葉県指定名勝にもなっている『大山千枚田』。その保全と活用を目指し、さらに都市と農村の交流を深めようと、2000年からスタートしたのが『鴨川市棚田オーナー制度』だ。年会費を支払って棚田1区画の

オーナーとなり、田植え、稲刈り、脱穀など年7回程度の農作業に参加して、地元の人と交流しながら米を収穫する『作業参加・交流型』が中心。ほか『農業体験・飯米確保型』や就農を志す人向けのプランもある。



す。もともと東京でバレエの舞台に立っていた長村さんは、現在地元でバレエ教師をしながら、里山をステージとする創作ダンス「里舞」にも取り組んでいる。

鴨川市ふるさと回帰支援センターの中核として、『里山帰農塾』を開催する鴨川自然王国のスタッフであり、自らも東京からの移住者である鈴木ちょうじさんは、「鴨川の魅力は人があったかいこと。東京が近いので最新の情報をキャッチできるのもいいですね。ただ、

移住を考えるなら、四季折々に何度も現地へ足を運び、土地柄が合うか、`縁、があるかを確認のをお勧めします」と語ってくれた。

棚田に集ってきた人々が、やがて自然に土地に根付き、そしてまた次に来る人を受け入れる。そんな緩やかな`縁、の連鎖が、美しい棚田を背景に、静かに生まれ始めている。

**data**  
房総半島の南東部、太平洋側に位置し、気候は温暖。砂浜の広がる海岸線から、段々に棚田の重なる農山村まで、景観は変化に富んでいる。日蓮上人ゆかりの神社、仏閣なども点在。  
●人口…35,920人/世帯数…14,173世帯(2007年5月1日現在)  
●交通…東京駅から外房線特急で約100分~120分、浜松町・東京駅から高速バスで東京湾アクアラインを経由し約120分





16

## 風林火山の地が目指すこと 山梨県山梨市 やまなしけん・やまなし

**歴**史と公園が点在する旧山梨市、巨峰と温泉の牧丘町、西沢溪谷・国立公園を有する三富村が合併してできた山梨市。「水源の森百選」に選ばれた笛吹川の源流や、「美しい日本の歩きたくなる道500選」に選ばれた秩父往還など、この辺りはリゾート化されていない地が今尚多く残る自然多き一帯だ。「多くの自然が残る町ですが、県名と同名の市からか、あまり田舎のイメージがなくて。実際は中心部ばかりに人口が集中

して、他は過疎化が進んでいるのが現状なんです」と語るのは総合政策課で交流居住の受け入れ窓口を担当する磯村賢一さん。戦国時代には武田氏の地として勢力を伸ばし、信玄の隠し湯として県内最古の岩下温泉をはじめ、名湯が多く点在する。埼玉県と長野県が隣接しており、双方に出向きやすい上に、首都圏も通勤圏内という立地の良さから、近年では田舎暮らしの地としても、見直されている。

そんな中、市が促進するのが『空き家バンク』制度だ。2006年9月に窓口を開設。(社)山梨県宅地建物取引業協会と業務協定を結んで円滑に行っている。4件からスタートした物件情報は、現在では30件近くの物件を所有するまでになった。磯村さんは「この地で生活してみたい、という方々には受け身な姿勢ではなく、情報発信をこまめにしています。ホームページから申込みをされた方とは、密にメールをやりとりしている為、実

### 「交流居住」施策の概要

2005年に総合政策課でワンストップ窓口を作ったことにより、交流居住について細やかな対応を志す。首都圏から100km圏内という交通の利便性を活かし、定住だけでなく、交流事業にも積極的。民間企業と連携をとって行うグリーンツーリズム事業をはじめ、山梨県初となる森林セラピー®を導入。ヒーリング効果を望める体感型の事業にも力を入れている。

### 目的別滞在タイプ

[ほぼ定住型] \*どっぷり、田舎暮らし

## 空き家バンク

2006年9月より空き家バンクをスタート。当初は4件からのスタートだったが、現在は30件近い物件情報を保有し7件の物件が成約。月一回第2土曜日に空き家の見学会を実施。延べ100

人以上の人が参加している。直接問い合わせやネットでの情報公開の他、東京日本橋にある『富士の山やまなし館』内の「グリーンカフェやまなし」でも情報を提供。



[短期滞在型] \*ちょこっと、田舎暮らし

## 森林セラピー®

森の中の清浄な空気に多く含まれる「マイナスイオン」を浴び、体をリラックスさせ、皮膚機能や血液循環を活性化する森林からの効果を科学的に解明した体験事業。山梨市の約8割が森林で占められていることから、

それを活かす手立てとして森林セラピー®による交流を促進。2007年3月に認可を受け、2008年のグランドオープンに向けて現在はモニターツアーなどを行っている。



際にお越しになった時には、すでに親近感が湧いていて、お互いはじめて会った気がしないんです」と語る。実際に空き家の見学会を開いた際には、多くの人が参加。決める決めないは二の次にして、この交流こそが市と都市とを結びつけていることは確か。磯村さん自身、人とのふれ合いを楽しんでいるようだ。またテクノストレスをはじめとする現代のストレス社会において、森林の持つ癒し効果を健康増進や

リハビリテーションに役立てる、『森林セラピー®』事業を推進。2007年3月に認定を受けたこともあり、現在は県内初の試みとして、来年のオープンを前にモニターツアーを通じ試行錯誤中。担当の観光課・里吉さんは「温泉地であるこの地ならではの特色を活かしたセラピーにしたい。グリーンツーリズムとのコラボレーションなども考案中」と、意欲的。西沢溪谷をはじめ、かつては手付かずでメリットとして捉えがちだった原

生林をメリットに変える。信玄の「風林火山」の地が生んだ臨機応変の精神が、しっかりと宿っている。

**data**  
日本列島のほぼ真ん中にある山梨県の北東部、埼玉県と長野県の県境。2005年に山梨市、牧丘町、三富村が合併し、現在の山梨市となる。甲府盆地の北東部にある副盆地上に位置し、ぶどうや桃などの果樹栽培が盛ん。1年を通して温暖な気候に恵まれ、地盤が固いため、災害が少ない。  
●人口…39,125人/世帯数…14,260世帯(2007年6月現在)  
●交通…新宿駅からJR中央線特急電車で90分。車の場合、中央自動車道八王子ICから勝沼ICまで60分





17

雪解けて、芽生えたコミュニティー

# 新潟県小千谷市

にいがたけん・おぢやし

日本一の大河「信濃川」に沿って町が形成されている小千谷市。その水系に連なる豊かな自然環境が小千谷市独自の文化を育んできた。『魚沼産コシヒカリ』や地酒の生産をはじめ、涼感を誘う縮織の麻織物『小千谷縮』や泳ぐ宝石『錦鯉』、また国指定の重要無形文化財の『牛の角突き』が盛んな地として知られ、これらの恵まれた資源をもとに「食と人と農」をテーマに都市との交流事業に力を入れている。

2007年4月には県内初の滞在施設付きの農園をオープンさせ、これまで行っていた移住者の受け入れに加え、都心からの短期滞在者の受け入れをスタート。他にも学生から一般の方向けに田植え・稲刈りツアーを定期的に行っている。「滞り者や移住者の方は客観的な目を持っていて、町の魅力も改善すべき点も素直な意見をくれるんです」と小千谷市農林課の久保田千昭さんは話す。

移住者という立場から市の発展

を願い、地域の人と共に活動する『小千谷市の棚田を守る会』事務局長の田中赴夫さんは、2004年、小千谷市をはじめ周辺市町村へ多大な被害をもたらした新潟県中越地震をきっかけにこの地を訪れた。当時長年勤めた企業を退職し、神奈川県藤沢市で家族と暮らしていた田中さんは、たまたま目にしたテレビのニュースで地震によって壊滅状態となった棚田の現状を知り、何かできないかと友人と訪れ、最終的には移り住んだ。「雪解け

## 「交流居住」施策の概要

2004年より地域の宝物である「食と人と農」をテーマに、農村と都市との共生を通じた活気ある町づくりを目指し、小千谷市農林課農都共生推進室が総合窓口となって田舎暮らしのサポートを行っている。主な取り組みとして、集落単位で学生の教育体験旅行の受け入れを行うとともに、一般の方向けの体験旅行を行う『グリーン・ツーリズム』、滞在施設付き貸農園『おぢやクラインガルテンふれあいの里』の整備、空き家情報の提供、またその改修費補助などを行っている。

## 目的別滞在タイプ

【往來型】<sup>〆</sup>行ったり来たり、田舎暮らし

## おぢやクラインガルテンふれあいの里

2007年4月にオープンした県内初の滞在施設付きの農園。一区画300㎡のうち、畑200㎡、宿泊施設40㎡、年間使用料は396,000円。1年契約で最大5年まで継続可能で、農業指導、農機具等の貸出しも可能。「自然のなかで暮

らしていくため、自然条件を把握することが大切。野菜の栽培など額に汗しながら働くのはなんともいえない充実感があります」とは、神奈川県川崎市から滞在中の小林清志さん。



【短期滞在型】<sup>〆</sup>ちょこっと、田舎暮らし

## グリーン・ツーリズム

中山間地域で林間学校等、現在教育体験旅行を集落単位で受け入れている。また、一般の方向けには毎年、『元気のみなもと！田植え体験ツアー』、『元気のみなもと！稲刈り体験ツアー』を実施。「田舎に帰るような気持ちで来ました、と都心から子

供連れの若い夫婦も多く訪れています」とNPOグリーンライフおぢや事務局長の米山厚さん。ツアーの一環としてそば処「雪蔵の里」にて、そば粉100%に海藻の「ふのり」をつなぎに使った小千谷名物の「へぎそば」を食べられる。



とともに田植えを行い、秋には黄金色の稲穂が輝く。ここは都心では感じることのできない季節を味わえます。復興のお手伝いでなくもっと小千谷を知りたい。自分はこの「お客さん、であってはいけないと思ったんです」。

中越地震の経験は地元住民の意識も変えた。小千谷市若柘集落の住民たちは地震から「気づいたこと」を活かすため、昨年『わかとち未来会議』を発足。「若柘から日本を元気にしたいんだよ！」とい

うコンセプトのもと、行政役場の担当者や中越復興市民会議のスタッフも交え定期的に会議を行いアイデアを練っている。これまで早稲田大学の学生を迎えての民泊、山の中の音楽会や秋祭り大花火大会、若柘収穫祭などを開催した。「当たり前の暮らしができなくなったとき、地域コミュニティーの大切さや町の美しさを改めて思いました。地震によって町の将来を考え夢を語るようになったんです」と『わかとち未来会議』代表の細

金剛さん。

まずは心の交流から。一人ひとりの積極的な想いが小千谷市全体の魅力へと変わり、訪れる人の心をそっとつないでいる。

### data

新潟県のほぼ中央に位置し、日本一の大河信濃川が町を東西に分けてゆったりと流れ、河岸段丘によって形成された美しい景観に富んだ田園都市。その雄大な自然は独自の産業をもたらし、麻織物『小千谷縮』と『錦鯉』の発祥の地として知られている。

●人口…40,051人／世帯数…12,341世帯(2007年5月末日現在)

●交通…上越新幹線浦佐駅からJR上越線・長岡行に乗り換えて約30分





18

## 清流が流れるふる里 新潟県関川村

にいがたけん・せきかわむら

関川村は新潟市の北東約60kmにあり、山形県西置賜地方に接している。村は東西に約20km、南北に約30kmの広さ。周辺の町とのアクセスは良く、車で90分も走れば新潟市内や米沢市に到着する。また、30分ほどで日本海を望むことができる。村の中央を流れる清流・荒川（一級河川中3年連続水質第一位）は、緑深い山々を抜け、日本海へと流れていく。現在は悠々と流れる荒川はその名前からも想像がつくように、時に暴れ、多

くの被害を生んだ。現在ではダムや治水技術の発達で昔のように荒れる川ではなくなったが、堂々たるその流れの速さに昔の面影を見ることができる。川の周囲にはえちごせきかわ温泉郷（高瀬温泉、雲母温泉、鷹ノ巣温泉、湯沢温泉、桂の関温泉）が点在し、四季折々の自然の中に美しい温泉街を形成している。荒川では桜、新緑、紅葉、雪景色と、色とりどりの風景を楽しむことができ、夏にはアユ釣りや川遊びを

楽しむ親子連れで賑わう。「交流居住は始まったばかりで、村としてもまだ試行錯誤の段階です。まず村を知ってから、ゆっくり決めて欲しいですね」と関川村総務課の伊藤敏哉さんは語る。村で1983年から24年続いている『いで湯の関川ふる里会』という仕組みがある。これは村の豊かな恵みを年4回家庭に届けるサービスだ。会員には山菜や岩船米コシヒカリ、餅、手作りハムなど関川村の香りが届く。「村で採れる山菜やコシ

### 「交流居住」施策の概要

関川村総務課の伊藤さんは「私たちの村は急ぎません」という。息の長い交流をしたいと考えているためだ。そのため、村をまず知ってもらうために「関川村のファンクラブ」とも言える、『いで湯の関川ふる里会』というものを設けている。これは、会費を払うと年4回「村の幸」が届くというもの。ここから、村を知ってもらい、遊びに来てもらいたいと考えている。また、村の生活と農業を体験する「学んで助けて田舎暮らし」という制度づくりのため、村民との交流や自然と親しむ生活、農林畜産物の生産を組み合わせたカリキュラムの検討を始めている。

### 目的別滞在タイプ

【短期滞在型】<sup>＊</sup>ちよこっと、田舎暮らし

## いで湯の関川ふる里会員

特産品を年4回届けてくれる『いで湯の関川ふる里会員』（年会費3万円）に力を入れている。主な特産品は、2月（旬づくり味噌、手作りハムなど8品）、6月（笹団子、ふきのとう味噌など7品）、10月（鮭の味噌漬、コシヒカリ新米など7品）、12月

（杵つき餅、やまのいもなど7品）が届く。会員には温泉郷の旅館宿泊料金の割引制度もある。村の食文化を知ってもらい、その後に村との深い繋がりが生まれることを期待している。

※商品は一例です



【短期滞在型】<sup>＊</sup>ちよこっと、田舎暮らし

## 学んで助けて田舎暮らし

人気の高まっている田舎暮らしを手軽に体験できるスタイルを模索している。村民との交流や自然と親しむ生活、農林畜産物の生産を組み合わせた研修・支援型を目指す。現在はまだ準備段階だが、農業研修、援農を主

体とした2泊程度の体験ツアープログラムを計画している。また、中・長期プランとして、1週間から数ヶ月の研修を受け入れる予定だ。

※詳しくは関川村総務課にお問い合わせください



ヒカリなどから、村のことを知ってもらいたい。お届けの便の中には交流会のお知らせなど、村の情報が詰まっているんです。その会員が村を訪れ、村人との交流がうまれているのだという。関川村の自然に魅了され、東京から移り住んだ人もいます。彫刻工房「ワタリ工作所」を経営する渡邊憲さん、現在53歳。長く東京に住んでいたが、彫刻制作の場所のことを考えてやってきた。「東京にいるときは隣に住む人も知らない

ような状態でした」。現在は仕事場の近くに畑を作り、農業でわからないことは周囲の農家に尋ねている。「冬は除雪が大変ですし、楽とは言えません。ですが、大変な事も苦しいとか辛いついていうふうには感じない性格なんです。最終の棲家を見つけたって感じがしています。関川村での暮らしは発見の連続で、楽しませてくれる「資源、がいっぱいあるんですよ。毎日やるのがいっぱいですね」。渡邊さんは日々の生活が楽しくて仕方

がないというように笑う。都会から移り住み、苦しみを「楽しいよ」と言っているバイタリティ。そんなバイタリティ溢れる人こそ、荒川の流れる村にふさわしい。  
**data**  
新潟市の北東約60kmに位置する清流・荒川と豊かな山々に囲まれたいで湯と歴史の村。また、8月下旬に行われる大蛇伝説をモチーフにした「大したもん蛇祭り」には全国から多くの観光客が訪れる。  
●人口…7,047人/世帯数…2,071世帯(2007年5月末日現在)  
●交通…日本海沿岸東北自動車道中条ICから30分





19

野生イルカも愛する、純朴な島

## 石川県七尾市能登島

いしかわけん・ななおし・のとじま

波のない穏やかな海が、周囲を囲んでいる。部屋の戸や窓を全開にして、葉の間をそよ吹く風と可憐な鳥の声を聞きながら、目の前の真っ青な空と海を眺めて、自然と一体になる。これは、能登島で過ごす幸せな午後のひとコマ。能登半島の中央に位置し72kmの周囲を海が囲む一方、島の周道を一歩中へ入ると深緑に覆われた山がある。必要以上に手の入っていない、シンプルな海と山。その自然と共に暮らす、和やかで温かい

笑顔を持った人々。能登島には、純朴な空気が流れている。「何もないところが、魅力だと思います。それに時間を意識しないで良いし、ある意味野生的な感じで生活できる」。能登島観光対策室・中川忠司さんは、能登島へのUターン経験者。きっと一度でも島を離れたら、この素朴な景色を懐かしく想うだろう。一方、ゴルフ場やキャンプ場、頭上でイルカが遊ぶトンネル水槽のある『のとじま水族館』や自然

の色が映えるガラスを生み出す『ガラス工房』、また海を望める『ひよっこり温泉島の湯』など観光施設が多数あり、夏には多くの観光客が訪れる。家族のように温かく迎えてくれる民宿も島に42軒あり、捕れたての魚を使った豪勢な魚料理を味わえる。また近年、野生のイルカ家族2頭が、能登島に「移住」してきた。快く共存している能登島の人達と豊富な魚、温暖な海流そして美しい景色を、イルカたちも気に入ったに違いない。今

では、生まれた2頭の子供も一緒に、優雅に泳ぐ姿を惜し気もなく見せてくれる。観光から一歩踏み込んだ交流を。2005年、「自分達が元気にならないと能登島は元気にならない」と、前向きな市民が中心となり『能登島スローライフ推進協議会』を発足。交流を通して地元を知ってもらえればと、半農半漁の島の特性を活かし季節毎に『体験ツアー』を実施した。「遊び心プラス、農業や漁業などを通して実生活に近

いことを体験していただきかった」と、室長であり体験ツアーに立ち会った谷口和孝さん。それで定住したIターン者は、10人にも及ぶという。「必ずしも移住が目的ではない。能登島を知って好きになって交流のきっかけになれば」一度体験すれば、きっとまた会いたくなる。能登島の、純朴な魅力に魅せられて。

**data**  
『能登島大橋』『ツインブリッジのど』の2本の橋で本島と繋がる島・能登島。石川県の中間点にあり、温泉地で有名な和倉温泉へは車で約3分。  
●人口…3,279人（七尾市 61,562人）／世帯数…994世帯（七尾市 21,916世帯）（2007年5月末日現在）  
●交通…東京より能登空港まで60分、能登空港より車で約30分、金沢市より車で約90分

### 「交流居住」施策の概要

市民が中心となり『能登島スローライフ推進協議会』を2005年10月に設立。四季で内容の異なる体験ツアーにより都市部との交流をはじめ、農水産物などを販売する『やおち市場』を開催。協議会内の女性たちが会を作り、農水産物を販売するなどの活動もしている。女性たちの会のうちのひとつ『ねねの会』がサービス運営を手伝っている『やおち村』では、旬な山海の幸を年数回届ける等のサービスを実施している。

### 目的別滞在タイプ

[短期滞在型] 〆ちよこつと、田舎暮らし

## 田舎暮らし体験ツアー

『春の陣』『冬の陣』など、四季に内容を合わせた田舎暮らし体験ツアーを実施。春には野菜苗植え、夏は定置網見学や向田

火祭体験、他にも一夜干し作り、タコすかしなど、能登島の自然や産業に沿ったプログラムを用意している。



[短期滞在型] 〆ちよこつと、田舎暮らし

## 各種体験

海・山・食・田・畑・作と、能登島の土地柄を活かした各種体験ができる。海では『刺し網視察体験』、畑は30代の移住者が主催する農業体験など。また食として、かつて舟を下ろす2月

10日にふるまっていたという能登島の鰯を使った伝統料理『起舟御膳』の体験もある。昔と同じように輪島塗りの御膳でいただける。







20

## 細やかな気遣いで迎えてくれる宿場町 兵庫県丹波市 ひょうごけん・たんばし

**瀬** 戸内海へ注ぐ加古川と日本海へ注ぐ由良川の二大河川の源流が走る、清流の里。急斜面の山々を覆う朝霧・夕霧は「丹波霧」と呼ばれ、神秘的な世界を体験できる山深い場所だ。2006年、1億4,000万年前のティタノサウルス類と見られる恐竜化石の発見により、その名が全国に知られた丹波市は、中国山地の東端に位置する。2005年の北近畿豊岡自動車道の開通に伴い、京阪神から車で1時間30分～2時間ほどの距離とな

ったが、高速道路を下りればすぐに緑が生い茂る。この距離間も丹波市の魅力だ。そのおかげでIターンしてから神戸まで通勤する人もいるという。  
『田舎暮らし体験宿泊事業』には、年間30～40組が参加している。定年退職後の空いた時間を利用して、丹波市に初めて訪れたという神戸市在住の真川さん夫妻は、「丹波は県内でももっと遠い場所で簡単には行けないと思っていました。神戸からこんな近くに、こんなに

静かな場所があるなんて」と驚く。加古川の源流に近く、水の綺麗さは県内随一のこの場所では、夜には一歩外に出ただけでホテルに遭遇することも当たり前。真川さん夫婦は「水は買うもんやと思っちゃったけど」と、水道水の美味しさにさえ感動してしまう。  
丹波市では、地元民が受け入れ態勢を整え、田舎暮らしを支援するNPO法人が積極的に移住者の相談に乗ってくれる。市としても「定年退職後のIターン者にも、生

活の糧になる仕事を見つけられるように相談に乗れる場を作りたいと思います。農家のお手伝いなど、ハローワークとは違った職業支援を目指しています」と企画部企画課の足立勲さんは言う。豊かな自然はもちろんだが、行政とNPO法人が協力した細やかな配慮が移住者を安心させている。「Iターンされた方々はもちろん自然に癒されてはいるようですが、それ以上に皆さん「人がいい」と言ってくれます。コミュニティの

良さは、ここの誇れることだと思います。昔から培われている近所付き合いに助けられている方がたくさんいらっしゃいます。自然だけを相手にして生活はできないですからね。  
かつてここは、山陰道への要衝として栄えた宿場町だった。そんな歴史を受け継ぎ、都会から訪れる人々を心から温かく受け入れる土壌がここにはある。

**data**  
兵庫県の中央東部に位置し、阪神圏から1時間30分～2時間程度。瀬戸内海型、内陸型気候に属する。  
●人口…71,512人／世帯数…23,809世帯(2007年6月末日現在)  
●交通…JR福知山線柏原駅からバスで約40分

### 「交流居住」施策の概要

10年後の2017年には、人口が現在の70,810人から65,130人に減少し、高齢化率が30%を超えると予想されるため、将来人口目標を70,000人に設定し、「産業展開・雇用拡大プロジェクト」「定住化促進・少子化対策プロジェクト」を実践。定住できる分譲地を開拓し、『田舎暮らし体験宿泊事業』としてモデル住宅を解放している。田舎暮らしを希望する大学生を対象に『生き方提案ワークキャンプ事業』を行い、就業・生活の体験や地域づくりに参加してもらっている。その他、定住施策として『起業セミナー』『こだわり勤めコンサルタント募集事業』『魅力情報提供事業』なども実施している。

### 目的別滞在タイプ

[短期滞在型] 〆ちよこっと、田舎暮らし

## 田舎暮らし体験宿泊事業

青垣生涯学習のむら応相寺宅地分譲団地にあるモデル住宅に1週間滞在できる。生活に必要なものは完備され、テレビもある。月曜から金曜までの1週間以内なら何日でも宿泊可能。料金は宿泊数に関わらず大人1人5,000

円、子供1人2,500円(高校生は大人料金、小学校就学前の幼児は無料)。モデル住宅を自分の家のように使って自由に生活しながら、希望すればふれあい農園で農業体験もできる。



[ほぼ定住型] 〆どっぷり、田舎暮らし

## 宅地購入

2002年から始めた「応相寺宅地分譲団地」「優良田園住宅分譲及び貸付地」を区画整備し、1区画100坪程度で都市住民の定住を促進している。モデル住宅

に滞在した後、ここに移ったIターン者は現在8組。レンタル農園もあり、スローライフを楽しめる住宅地となっている。







21

## 火山に型どられた美しき景観 奈良県曾爾村

ならけん・そにむら

曾爾川に沿った緩やかな山道を登った先にある曾爾村は、近畿地方では数少ない火山地形で、国の天然記念物に指定された屏風岩や鎧岳・兜岳などがそびえる山々に、新緑・紅葉に覆われる美しい奥香落溪谷など、近畿では稀な自然景観が点在する。そして日本300名山の一つである俱留尊山と亀山の麓の曾爾高原には、約40ヘクタールのススキ草原が広がり、秋には陽をいっぱい浴びて金色に光るススキの穂が一面を覆い尽

くす。広大な草原の穂のきらめきは、まさに自然の賜物だ。村の大半が室生赤目青山国定公園に指定され、美しい景観に包まれた曾爾村は、奈良県民なら一度は必ず訪れたことがあると言われる観光名所。奈良県吉野郡出身でむらづくり推進課の山本吉修さんは「小学校6年生の時に訪れた曾爾高原のススキの美しさに感動したんです。それがとても印象に残っていて、曾爾村で就職したいと考えました」との願いを叶え、村

役場で働き始めた。2006年、全国過疎地域自立促進連盟会長賞を受賞するなど、地域づくりも評価されている。過疎化は進んでいるが、観光を軸にした交流事業は活発で移住希望者は多い。受け入れ施設の充実を目指し、2003年には休耕田だった地帯を活用して滞在型市民農園『クラインガルテン曾爾』を開園した。4年前から毎週末をここで過ごしている辻隆さんは「ここは絶景ですよ。他の地域もいろいろ回ったけど、

### 「交流居住」施策の概要

(財)曾爾村観光振興公社とともに、観光施設の整備を進め、交流事業を積極的に行ったことで、年間約46万人の観光客が訪れるようになった。2006年に全国過疎地域自立促進連盟会長賞、2007年には第4回オーライ！ニッポン大賞、第14回最優秀観光地づくり賞を受賞。2003年に開園した滞在型市民農園『クラインガルテン曾爾』を定住促進の足がかりとし、空き家バンクとリンクさせながら、UIターンの受け入れの充実を図っている。

### 目的別滞在タイプ

【ほぼ定住型】<sup>※</sup>どっぷり、田舎暮らし

## 空き家バンク

2007年4月2日より村内の空き家を活用して、どっぷり曾爾の魅力満喫してもらえるように定住促進を開始。現在3組ほど

が登録している。『クラインガルテン曾爾』での契約後もこの地域に住みたいと考える方々に、移住の斡旋も行っている。



【往來型】<sup>※</sup>行ったり来たり、田舎暮らし

## クラインガルテン曾爾

1区間が約200㎡あり、約43.2㎡のログハウスに各約50~100㎡の菜園が付いている。毎年4月1日~翌年3月31日までの一年間契約で5年を上限に更新が可

能。申込者が空戸数を上回った場合は抽選となる。年間利用料は525,000円(税込)。年4回、田植えや稲刈りなど米をテーマにしたイベントを開催。



こんなに景色のいい場所はなかなかありません。ハンモックで昼寝をすると最高です」と言う。高原らしい心地良い風が通り抜け、火山活動で創り出された珍しい岩山や脈々と連なる山を見渡せる見晴らしの良さ。こんな場所での農業は実に気持ち良いに違いない。ここに住んで初めて野菜づくりに挑戦した辻さんは「来た時は野菜作りが一番下手でした。でも4年もやっていたらうまく作れるようになるものです。作った野菜を孫た

ちに食べてもらうのが今の楽しみ」と笑顔で語ってくれた。現在は移住希望者に対して住居が追いついていない状況で、空き家バンクの登録も増やし、「地域資源を生かした交流や観光を手がけていきたい」と山本さんは語る。一度訪れると忘れられない自然の輝きは、彼と同じようにこの場所を心に刻んだ人々を、また呼び寄せる。

**data**  
奈良県の東北端に位置し、三重県との県境にある。三重県名張市から17km、奈良県桜井市から37km。山間の小盆地で年平均気温は13℃と低く、冷涼多雨地帯。奈良県で一番寒い場所と言われるが、降雪は多くない。  
●人口…2,230人/世帯数…749世帯(2007年3月末現在)  
●交通…三重県名張駅からバスで約45分、奈良県榛原駅からバスで約60分。名阪国道「針インター」より約120分、「上野インター」より約160分





22

## 透き通った水の流れて 島根県吉賀町

しまねけん・よしかちょう

青い空に届けとばかりにスッと立つ、日本固有の常緑針葉高木・コウヤマキ。その山間には、透き通った水を運ぶ大らかな高津川が流れる。悠々とした景色が眼前に広がったら、吉賀町に出会えたしるし。

ダムを持たない一級河川の高津川の水源がある六日市町と、有機農業に長年取り組んできた柿木村が2005年に合併、吉賀町は誕生した。

贅沢なほど本物の自然が溢れる

町には、たくさんの魅力がある。例えば、「柿木の人にとっての誇り」と言う大井谷の棚田。600枚の棚田で育った米には、すべて買い手が付く。『棚田オーナー制度』を実施し、その味わいを絶やさぬよう活動を広めている。

役目を終えた旧柿木中学校の校舎が拠点の『NPO法人エコビレッジかきのきむら』は、都市住民への田舎体験ツアーを行っている。理事長の井川保さんは、こう言う。「ここでは日々の暮らしが、体験

ツアー。体験は、一緒に作り上げることが基本。お客さん扱っていないのが良いのかもしれないですね」

田舎に住みたいのなら、その地の姿をよく知り本当に気に入ったら来てほしい。井川さんは、環境を壊さないためにも、地域のアイデンティティを大切に考えている。「住む所がステータスになる時代が来ると思う。だから、自分たちの地域や環境を守ること。それが私たちの宿題です」。

### 「交流居住」施策の概要

『NPO 法人エコビレッジかきのきむら』は、旧柿木中学校を拠点にした「吉賀町地域間交流拠点施設」であり、地元住民の交流の場でもある。町には、UIターン者や定住希望者のために、「空き家情報バンク制度」があり定住アドバイザーも活躍している。また、『CS発信ちゅうごく』が中心となり『ながせ交流館』を開設。CS(化学物質過敏症)患者や家族への研修体験だけでなく、地元の有機野菜の通信販売もスタートする。

### 目的別滞在タイプ

【短期滞在型】<sup>＊</sup>ちよこっと、田舎暮らし

## 田舎暮らし体験ツアー

吉賀町の自然や温泉、田舎料理や神楽鑑賞を満喫できる田舎暮らし体験ツアーを実施している。宿泊施設でもあるツアー拠点の旧中学校校舎には、地元の人による作品が月替りで飾られるギャラリーや、地元の有機野菜を

使いマクロビオティック料理を味わえるカフェ『Aja』もある。かずらアートをはじめ、様々な特技を持つ「ものづくりの達人」の地元の人が先生となりワークショップも開催される。



【ほぼ定住型】<sup>＊</sup>どっぷり、田舎暮らし

## 空き家情報バンク制度

2006年より開始。登録件数は13件で、そのうち11件が成約済み。広島市に在住し「行ったり来たり、生活をしている松尾さんご夫婦は、「一度見て即決」して築120~30年の古民家に契約。広島市の子供会の子供達や友人を

招いて週末は吉賀町暮らしをしている。縁側や作り付けの神棚にも櫓を使ったしっかりした造りの家。「どこに植えたか忘れてしまう」程の広い庭もあり、空き家情報バンクで出会った家での暮らしを謳歌している。



汚れの少ないこの自然を、CS(化学物質過敏症)患者やシックハウス症候群の患者や家族に役立てよう。吉賀町では、そんな活動もスタートした。自らCS患者となり呼吸困難にまで陥った平原千加子さんは、空気がキレイで有害物質のない場所を求めていた時、吉賀町の人々と自然に出会った。徐々に回復した今、『CS発信ちゅうごく』を立ち上げ、町の行政と協力して旧長瀬小学校を『ながせ交流館』と名付け、CS患者のための研

修体験施設にしようと着手した。「今、CS患者は日本に70万人、CSだと気付かず苦しんでいる人もいる。ここは水もキレイだし、空気も良い。そして旧柿木村は25年以上も農業に触れていない土地で有機野菜を作っている。行政や地域の人と協力し合いながら、少しずつこの施設を完成させたい」平原さんの夢は、着実に実現へ向かっている。それを叶えているのは、吉賀町の大自然。透き通った水が、本物の自然と出会えるよ

う導いている。

**data**  
島根県の西南端部に位置し山口県と接する。江戸時代では和紙の交易の地として栄えた宿場町だった。その後は工業も栄え、兼業農家が多い。川魚やワサビ、高津川の水を使った米や地酒が特産物。  
●人口…7,288人/世帯数…3,097世帯(2007年5月現在)  
●交通…広島市より車で約80分(バス110分)、萩・石見空港、広島空港、山口宇部空港から、それぞれ約60~120分





23

## 世界各地の価値観で日本海を望む島 島根県海士町

しまねけん・あまちょう

日本海の荒々しい波と激しい季節風によって、雄大な自然の造形美をもたらす隠岐諸島。『古事記』や『日本書紀』には、イザナギノミコトとイザナミノミコトが4番目に産んだ土地として記され、天照大神がこの島の本を見た際に「美しい御木だ」といったことから「おき」と呼ばれるようになったという伝承があるなど、神話でも語り継がれている。島には立派な神社も多いが、紺碧の海に点在する180余りの島のうち、

有人島は海士町を含み4島のみとなっている。このようななか、海士町は少子化による人口減少を抱えながらも、ユニークな取り組みを行い、20代から30代の若者の移住者を集めている。その代表的取り組みが、『商品開発研修生制度』。`地元では気づかない島の宝物を見つけて商品化していこう、をコンセプトに、日本各地はもちろん諸外国からの若者が集まる。任期は1年だが、その後も定住する人も多い。その

一人である大分出身の後藤隆志さんは、知的障害者施設『さくらの家』の人と一緒に、島のフクギの枝葉でお茶を作っている。`福があるように、という思いを込めたお茶は『福木茶』として特産品になっている。この他、島の天然塩と名水百選にもなった水でうどん作りに切磋琢磨する人もいれば、デザインの専門性を活かして島行事の記録編集に励む人がいるなど、各々の活躍も目覚ましい。初めてこの島を訪れた時に出会

### 「交流居住」施策の概要

`島まるごとブランド化、をキャッチフレーズに、積極的な移住者や継続した若者との交流促進を図る。移住希望者にはホームページ『隠岐国海士町 元気発信基地』の充実をはかり、求人募集や定住者の声、住宅や医療等の情報発信を行う。長閑な農村と海に浮かぶ島々を同時に眺望できる『都市農村交流センター』、海士町の訪問者が空き時間を利用して島ならではの体験や作品鑑賞ができる『海士町体験交流施設』、お茶を飲みながら気軽に話ができる『定住サロン』、家で乳幼児と二人になりがちな母親が外にでられるように開館した『絵本蔵』など施設も充実。

### 目的別滞在タイプ

[短期滞在型] `ちよこっと、田舎暮らし

## 島暮らし体験ツアー

『海士町体験モニター事業』を実施。この事業は、農山漁村で暮らしたい人を公募して、3~4泊程度の田舎暮らしの体験メニューに参加してもらおうとい

う趣旨から始まったもので、住宅、職場、医療、日常生活、地域の行事などを実際に見ることによって、海士町の雰囲気を感じることができる。



[研修・田舎支援型] 田舎で学んでお手伝い

## 商品開発研修生

一年契約の研修制度。`地元では気づかない島の宝物を見つけて商品化していこう、をコンセプトに島の資源を掘り起こし、特産品や観光商品に至るまでのすべてを担当。現在、島の助っ

人ともいえる存在になっている。第一号の特産品として生み出された『さざえカレー』は、島で豊富にとれるサザエを活かしたもので、年間30,000食も売れるヒット商品になっている。



った半農半漁を行う宇野茂美さんの生きざまに魅かれ、今では家族の一員のように働く宮崎雅也さんは、夜明けに漁にでたと思えば、朝食後には田植えをする。「大学卒業後、島での就職を反対する両親に、一度海士を見てほしいとお願いしました。実際、訪れて納得してくれたときは嬉しかった」。そんな宮崎さんを見守る宇野さんは、「彼とは、誠心誠意を尽くして向き合っています。漁業と農業、決して楽ではない島暮らしを通じ

て、全ては繋がりのなかにあることを伝えたい」。行政の人材もユニークだ。役場で交流居住の窓口を務めるサミーラさんは、スリランカ出身。島にはより自分が役立てることがあるのではないかと、立命館アジア太平洋大学卒業後に移住した。現在、島根県在住外国人による日本語スピーチコンテストなども企画している。「島根県には、私のような外国人が約6,000人暮らしています。そんな一人ひとりが話すことで、

島根県の今後の可能性を探りたい」という。

**data**  
島根半島の北へ約50kmの日本海に浮かぶ隠岐諸島のひとつで、中ノ島ともいわれる。雄大な赤かっ色の断崖や奇岩が聳える明屋海岸は、対馬海流の影響を受けて魚の格好の住みか。インダイヤブリ、ヒラマサなど大物の釣りが楽しめる他、山陰初のスキューバダイビングスポットとして注目を集める。  
●人口…2,535人/世帯数…1,118世帯(2007年4月現在)  
●交通…羽田空港から米子空港まで飛行機で約75分。米子空港から車で15~20分。境港・七類港から超高速船で約60分





# 24

「すべて」の魅力に出会える場所  
**広島県** ひろしまけん

ひとことと言えば、日本の「縮図」。「海」「山」「街」、それぞれのライフスタイルが満喫できる。「東洋のエーゲ海」と評されるほど美しい島々が浮かぶ瀬戸内海。イザナギ・イザナミ神話など歴史と文化の薫る中国山地。江戸時代からの風情漂う町並みが残る小都市や、日常生活に便利な都市もある。その都市部からは日帰り、スキーや温泉、釣りが楽しめる。

2006年5月、国・県・23市町、民間13団体からなる『広島県交流・

定住促進協議会』を立ち上げ、官民一体となって「広島暮らし」を推進している。県や全市町に相談窓口を置き、ポータルサイト『広島暮らし』の作成など、受入基盤を整備。サイトでは7,000件以上もの空き家情報や、各地域の魅力あるライフスタイルを伝えている。

2007年6月には、経済団体による『ひろしま暮らし支え隊』（以下「支え隊」 <http://www.hirodoyu.com/sasaetai/>）が発足。行政サービスの範囲を超えた、広島暮らし

についての困り事や相談事に対応するコンシェルジュだ。「まずは1社1サービスから」として、51社が名乗りを上げた。この支え隊設立の仕掛け人が、『広島県を考える委員会』副委員長・森信秀樹さん（広島経済同友会常任幹事）。「常に走りながら、策を考える。すぐに動けるのは、民間の強みです」。定住希望者のニーズを会員企業に繋ぐ橋渡し役を担っている。「定住希望の方が、気軽にメールで問い合わせできるように。地元企業

### 「交流居住」施策の概要

2006年5月、官民一体となり計37団体からなる『広島県交流・定住促進協議会』を設立。交流定住ポータルサイト『広島暮らし』では、住まい・仕事・生活情報などを総合的に提供。また、県・各市町の電話・窓口相談や広島市内の『ひろしま夢ぶらざ』での田舎暮らし相談窓口などを開設し受入体制を充実。地域の魅力を知れる長期滞在型ツアー「ロングステイ型観光」やUIターン無料職業紹介も実施している。ロングステイ型観光…<http://www.kankou.pref.hiroshima.jp/longstay/longstay.php>

### 目的別滞在タイプ

[ほぼ定住型] <sup>〓</sup>どっぷり、田舎暮らし

## 広島暮らしサポートデスク

2007年4月に開設。〓広島暮らし、に精通した専門の相談員が、フリーダイヤルでの電話相談、東京・大阪・名古屋・福岡での個別面談(予約制)に応じている。平日…9:00~20:00、土日祝…9:

00~18:00  
 お問い合わせ…0120・351・419(フリーダイヤル・さーごいっしょによい暮らし) / 携帯・PHSから…06・6292・7703



[短期滞在型] <sup>〓</sup>ちょこっと、田舎暮らし

## 中国山地やまなみ大学

2001年4月開校。〓日本一広いキャンパス。として、中国山地の自然が学び舎の体験交流型の大学。地域の人々が特技を活かした授業で、ものづくりや自然との触れ合いをテーマに県内各

地で開催している。ホームページでは、各地域の特徴や講座の様子など、写真を交えて分かりやすく紹介している。  
<http://www.univ-yamanami.jp/>



にとっても、元気を出してもらえ、るツールとなることを願っています。今や、水を買うのは当たり前。でも、ここにはおいしい湧き水が溢れている。安芸高田市美土里町。広島市から車でわずか1時間の山間部。深緑に抱かれたこの場所で暮らすのが、『NPOやまなみ大学地域自立支援センター』事務局長であり、『美土里の森デザインオフィス』の森一紘さん。約10年前に、家族で広島市から自然を求めて移

住した、田舎暮らしの実践者だ。「僕はデザイナーなので、例えばPTAの看板とか、地域にとって自分のできることをやっています。それが一番の社会貢献」。そんな想いが宿る『中国山地やまなみ大学』。「自分の持っている特技を活かせば良い」。地元の匠たちが講座を受け持ち、都市と農山漁村の交流を進めている。「自然と人は、触れ合っていかなければいけないとお互いに荒れていく」。森さんのその言葉が心に響く。自然と

都市との距離に近い広島県なら、心豊かな田舎暮らしを実現できるかもしれない。

**data**  
 中国山地、瀬戸内海に面し、広島市、尾道市、宮島などの観光名所も多数有する。海・街・山が揃い、温泉や釣り、スキーなども県内では日帰りで楽しめる。  
 ●人口…2,866,490人 / 世帯数…1,145,551世帯 (2007年4月現在)  
 ●交通…羽田空港から広島空港まで85分、広島空港から広島駅まで45分。新幹線では東京から240分、大阪からは95分。県内には東海道・山陽新幹線の駅が5つあるほか、高速道路網も発達している





25

## 美しい情景と、時を刻む 山口県萩市

やまぐちけん・はぎし

**樹** 齢数百年にもなる堂々たる松の木々が並ぶ、浜辺や河川。晴れた日の水面に映る青空と松の緑は、キラキラと輝いている。そして夕日が沈む頃、水面は橙色が加わったキャンパスになる。かつての人々は、この萩の景色をどう感じてきたのだろう。きっと、「美しい」と素直に言葉を漏らしたに違いない。現代の私たちが、思わずため息をこぼすように。

美しい情景と共に時を歩んできた萩市には、指定文化財が数多く

点在する。例えば、国指定重要文化財の『旧厚狭毛利家萩屋敷長家』や『菊屋家住宅』、国指定史跡の『萩城城下町』。今でも江戸時代の古地図通りに歩ける城下町には、当時の土塀や石垣が残り、それらに守られて実を成す屋敷内の夏みかんにも風情が漂う。また、吉田松陰や高杉晋作、伊藤博文、木戸孝允らを輩出した、明治維新胎動の地でもある。

趣きのある歴史的景観を持つ萩市。時代が移り変わっても、美し

い景色は変わらない。貞享2年(1685)3代藩主・毛利吉就が選定した『萩八景』。日本海に注ぐ阿武川の支流、橋本川と松本川を中心とする『萩八景』は、確かに「水の都」と呼ぶにふさわしい。水のある風景が、心を落ち着かせてくれる。

「故郷を離れて暮らしている年配の方で、「萩に帰りたい」と言われる方は多いです」と、企画課・柴田一郎さんは話す。きっと生まれ育った故郷の美しい情景を、忘れ

### 「交流居住」施策の概要

2006年8月より、総合政策部企画課内に『定住総合相談窓口』を設置し、UIJターン希望者をサポート。定住者向けに「空き家情報バンク」を設けている。また、平地から中山間地、台地、島しょ部まで、食料供給基地である恵まれた自然条件を活かし、『農業体験塾』を開催。将来の農業経営を志す人へ向けた、農業の現場体験を実施している。

### 目的別滞在タイプ

[ほぼ定住型] 〆どっぷり、田舎暮らし

## 空き家情報バンク

UIJターン希望者と空き家所有者との縁結び。約半年で4件の物件が成約。『萩ふるさとターン応援団』ホームページで、住まいの情報を常に提供している。所有者の希望によっては建築士

が改修プランを立て、古民家でも安心して住めるようサポートを行う。各家により異なるが、200坪(延べ床面積60坪)の民家で家賃60,000円。



[研修・田舎支援型] 田舎で学んでお手伝い

## 長小野里山交流会

佐々並の長小野地区で、里山を利活用して都市住民と地元住民が森林の保全管理や交流活動を行っている。里山サポーターによる里山づくり活動は年6回、木工クラフトや魚のつかみ取り、流しそうめんなどを行う里山交

流会は年4回実施。また、都市住民でも自由に里山に入り、体験活動などができる「里山パスポート」制度もあり、里山活動のモラルやルールを守っていただける参加者の募集をしている。



ることができないのだろう。砂浜や川沿いをゆったりと散歩して感じる、時間の流れ。そして、視線の先には四季により衣替えをする山々。

自然に囲まれた萩市だが、車で5～10分も走れば中心街に着く。多くの方が訪れる観光地ゆえ、買い物も、美味しい海と山の幸を味わいたいと思えば市内で十分に楽しめる。恩村博文さんの言葉通り、萩市は暮らす人に優しい街だ。

「商業や福祉施設が揃っているし、

市内には循環バスもあるから、住みやすいと思います。のんびりと暮らすには、とても良いですよ」

実際、受け入れ窓口には、萩市に縁のない人からも定住に関する相談が多く寄せられるという。海が好きだから、自給自足の生活をしたいから、萩焼に携わりたいから。理由は様々。でも、きっとそこには「美しい情景と共に歩んでいこう」という想いが溢れている。

**data**  
山口県の北部に位置し、県のおよそ1割の面積を有する。北は日本海、東部は島根県・益田市、津和野市に接している。対馬暖流の影響を受け比較的温暖で、中山間部は盆地特有の気候。  
●人口…57,903人/世帯数…24,599世帯(2007年4月末日現在)  
●交通…山口宇部、萩・石見空港から各々車、バスで約90分。山陽新幹線新山口駅から車、バスで約60分





26

## ●歴史が息づくエコロジータウン 愛媛県内子町

えひめけん・うちこちょう

山間でありながら農村というよりは城下町のような活気があり、江戸時代にタイムスリップしたような町並みを残す内子町。中心部にある八日市護国地区の町並みは、1982年に四国で初めて国の重要伝統的建造物群保存地区に選ばれた。約600mの通りに90棟ほどの伝統的な民家が立ち並び、なまこ壁や鏝絵など歴史を感じる日本独特の造形美を楽しみながら町を散策することができる。

世間はまだ高度経済成長期にあ

った1970年代、内子町ではいち早く古い町並みの保存運動を始めた。「当時は県の文化財保護課へ行っても、こんな町並みを残しても何の意味もないと言われました。でも専門家に学術調査をしてもらったら、西日本でも有数の町並みであると評価していただきました。早い段階で保存を考えて良かったです。それがこの町の核となって、観光客や移住希望者が多いのもその成果だと思います」と語るのは、町の活性化に長い間努めてきた総

務課行政財政班の亀岡弘さん。現在は、屋根つき橋や水車小屋のある景観、そして渓谷や棚田が広がる山並みの保存にも力を入れている。

また、20年ほど前から、農村文化を大切にしながらより良い生活を送るために『知的農村塾』を現在まで開講している。作物の生産だけでなく農産加工を考える講座も開き、農民が独自のスタイルを持って積極的に農業に取り組むようになった。移住者の多くも専業

### 「交流居住」施策の概要

キャッチフレーズは「キラリと光るエコロジータウン・内子」。歴史的な町並みや農山村の自然が彩る山並みの保存運動を行い、グリーンツーリズムにも積極的に取り組んでいる。2004年4月、内子グリーンツーリズム協会を設立。2006年11月に移住希望者受け入れ総合窓口、移住相談ネットワーク『内子に住もう応援ネット』を設置。またフレッシュパーク『からり』には、自給自足の生活を目指す新規就農者たちも直販できる直売所を作り、直接消費者と出会う交流の場となっている。ドイツのローテンブルグ市と交友都市を結び、現地で『内子フェア』を行うなど国際交流にも力を入れている。

### 目的別滞在タイプ

[短期滞在型] 〆ちよここと、田舎暮らし

## 内子ツーリズム

野菜や果物の農作業体験や、そば打ち、うどん打ち、餅つきなどの農産加工体験ができる。宿泊施設は個人民宿9軒、公設宿4軒。写真の『石畳の宿』では、いろいろの間や屋根裏部屋がある

昔ながらの農家に滞在できる。食事は、地元民が作る野菜や新鮮な山菜を使った田舎料理。1泊2食付で大人8,085円、子供6,150円。来年には、新規就農者用滞在ログハウスも建設される。



[研修・田舎支援型] 田舎で学んでお手伝い

## 農業体験館

約70種類の野菜を自然農法で育てている中谷信弘さんの農業体験館では、1週間の滞りで自然農法と有機農法を体験すること

ができる。  
お問い合わせ…0893・45・0454 /  
nakasan@dokidoki.ne.jp



農家を目指し、ほとんどの人がそれを実現している。

「言葉や財産では示せない大事なことを息子たちに伝えたい」という想いで、大阪から移住して今年で17年になる中谷信弘さんは、自然農法農家を営み、新規移住者の世話人としても心強い存在だ。「僕は海が好きだったけど、ある朝、ここで雲海を初めて見て、その情景に心奪われました。土もいいし、今では山の方が落ち着きます」という中谷さん。移り住んだ時はま

だ小中学生だった2人の息子さんも今は農業を継いでいる。

「地元の人より、中谷さんのような移住者の方が自然農法を徹底してやっているんです。相乗効果で地元の意識も変わってきました。そこから生き方や考え方も変革していっていると思います」と亀岡さんは言う。

歴史と寄り添い、〆エコロジータウン、を掲げる内子町の人たちは、守るべきものと変えるべきものの、生きるために大切なことは何

かを心得ている。

**data**  
愛媛県のほぼ中央部に位置し、県都松山市より南西に約40kmの地点にある中山間地域。盆地で寒暖の差がある内陸性気候だが、平均して約15℃と温暖で、耕作には適している。  
●人口…19,620人/世帯数…7,015世帯(2005年度国勢調査)  
●交通…松山I.Cから内子・五十崎I.Cまで車で約30分。JR松山駅からJR内子駅まで特急で25分、普通電車で約60分





27

## 受け継がれし、未来予想図 熊本県小国町

くまもとけん・おぐにまち

見事な杉山を両脇に車を走らせると、ガラス張りの壁面で覆われた近代的な建物が視界に入ってきた。それは1984年、廃線となった国鉄宮原線の駅跡地に建てられた、木造立体トラス構造のバスステーションであり、現在は道の駅でもある『ゆうステーション』。山と融合した景色が、面白い。その他にも、小国町には斬新なデザインの木造建築が多数ある。例えば、木造トラス構造の天井空間が特徴の体育館『小国ドーム』。

『木魂館』は、伝統構法「置屋根」をヒントに「ボックス梁」という新しい構法で建てられた、研修宿泊施設だ。建築物は目に見える情報、として、小国杉をふんだんに使い建てられたこれら建築物は、まちづくりの一環を担っている。そしてこの町は、20年以上も前から未来の地域づくりを描いてきた、交流の先駆地域、である。20年前、過疎化が進み、地域の活力が減少。その時、新たな地域づくりとして『悠木の里づくり』

がスタートした。『小国ツーリズム協会』事務局長である高橋正之助さんはこう語る。「この20年間、いろいろな形の交流、をすることで、地域づくりをしてきました。結果、交流の盛んなまちになっているのではないのでしょうか」いろいろな形の交流。たとえば、人とモノ、人と施設、そして人と人。交流人口が増え、新しい異文化で刺激し合えるように。それを志し、1997年には観光だけでない

### 「交流居住」施策の概要

1987年より新たな地域づくりとして『悠木の里づくり』をスタート。地区ごとに町民プランニングチームを作り、地域づくり構想を策定してきた。また20世紀の最後には、交流、や連携、UIJターン、を含めた「ツーリズム」施策を打ち出した。特に、北里地区出身の医学者・北里柴三郎博士の想い「交流と学習」を具体化する場『木魂館』では、様々な交流活動が行われている。2006年には、『財団法人 学びやの里』が過疎地域自立活性化総務大臣賞を受賞。

### 目的別滞在タイプ

【研修・田舎支援型】田舎で学んでお手伝い

## 九州ツーリズム大学

1997年より全国に先駆けて開講。農山村で地域の資源を活かしてツーリズムを実践していく担い手やコーディネーターの人材の育成、各地域で求められるツーリズム関連の情報を集約し発信する、ツーリズムを展開してい

く人たちのネットワークをつくる。以上を目的に、9月から翌3月までの半年間、毎月2泊3日で講義を行っている。実際の大学教授による基礎講義と、地元の人に習う実践講座もある。会場・宿泊施設は『木魂館』。



【ほぼ定住型】どっぷり、田舎暮らし

## 小国ツーリズム協会

1998年、『道の駅 ゆうステーション』内に設置。観光だけでなく、コンサート、体験学習、視察体験、特産品のものづくりなどの交流、をして交流人口を増やしている。定住希望者の要

望に答えるため、相談窓口を開設。移住者への就職や住居探しの相談も受けている。設置から現在まで、40組以上のIターン希望者を受け入れており、相談は年間100件近くにのぼる。



交流や連携、UIJターンなどを視野に入れた「ツーリズム、施策を立ち上げ、『九州ツーリズム大学』を開講。翌年には『小国ツーリズム協会』を組織化し、定住相談を受けている。ここ最近、20代のUターン者が地元で飲食店を開いたり、若者が町のフリーペーパーを発行したりと、20年前のまちづくりに携わった世代の子供達が、生き生きと動き出している。「きっと親世代が何かしら刺激を与えてきたんじゃ

ないかな。若者の交流にも広がりがある。たとえば、都市にいた時の友達とか。そこから繋がる交流も面白い」。それら若者の輝きは、20年に渡る小国まちづくりの努力の結晶だろう。交流が描く、受け継がれし小国の未来予想図。まだまだ楽しみと可能性を秘めている。

**data**  
九州のほぼ中央、熊本県の最北端、阿蘇外輪山の外側に位置し、総面積の74%は山林が占める農山村地域。平均気温は13℃で夏は涼しく冬は厳しいが、森林の生育に適している。800年の歴史をもつ杖立温泉や岳の湯温泉、はげの湯温泉、山川温泉など温泉地も多数点在。濃厚なジャージー牛乳や小国黒豚の手作りハムなどが特産品。湧水を素材にした小国郷そばも有名。  
●人口…9,732人/世帯数…2,967世帯(2006年調べ)  
●交通…熊本市内より車で約90分、福岡県より約100分





28

## 梅香りホタル舞う、誇り高さ故郷 大分県日田市大山町 おおいたけん・ひたし・おおやままち

苗が清々しく整列する田んぼ、木々が描く雄大な山の曲線、山間に浮かぶ純白な雲、その自然の懐に抱かれて建つ民家。大山町に広がる景色は、まさに絵に描いたような日本の故郷。

その景色の中に、車と人で賑わう建物が現れる。1990年に誕生して以来、数字面でも成功を収めている大山町農協運営の『木の花ガルトン』だ。直売所『農業者によるバザール』に始まり、今では『きのこレストラン』や地元の素材で

主婦たちが作るバイキング『オーガニック農園』も併設。人が跡を絶たないここは、大山町の農業への深い想いで造られている。

約50年前、農民を重労働から解放し、収入・心の豊かさ・人生の楽しみを与えようと農業にコスト計算を導入。世界を例にして日本の未来を予想し改革をした。まず、梅と栗を植え、年間生産できるキノコも栽培。100種に及ぶ農作物は、少量生産・多品目栽培・価値販売を掲げ、安全で心をこめて作

るように――。当時の理念は、着実に根付いている。

専門農家が多く、農業の模範地域、である大山には、県内外そして海外からも多くの視察や体験者が訪れ、農家民泊する。産業課・松原喜美子さんも、民泊を積極的に受け入れてきた。「海外からもたくさん来たけど、今も家族のような付き合いがある。彼らには、美味しい地元の旬の素材で作る家庭料理が喜ばれます」。気取らずに温かく迎え入れる心のゆとり、

### 「交流居住」施策の概要

3世帯家族の多い全39戸から成る小切畑地区の全戸が会員となり活動している『グリーン・ツーリズム研究会』。国内の小中高校生、アメリカからはいわゆる観光が目的ではないツアー企画『裏の日本体験グループ』、梅ジャム・梅李ジュースの加工体験グループなど多くの団体や個人の受け入れをしている。また地区の歴史にまつわるお祭り『裸参り』、梅干し・がめ煮などの伝統料理作りも実施。2007年に27回目を数え年々来場者が増える『梅まつり』でも、梅に関する催し物を通して交流を行なった。

### 目的別滞在タイプ

[短期滞在型] 〆ちよこつと、田舎暮らし

## ほたるコンサート

小切畑『グリーン・ツーリズム研究会』が主催し集落全体で作り上げ、2007年より始まったイベント。一時期途絶えていたホタルの乱舞が近年見られるようになった小切畑地区で、ホタルが舞う中、地元のピアノの先生

による演奏や沖縄と博多で活動するミュージシャンによるコンサートを開催。地域の主婦たちの手作りおにぎりもあり、地元と他地域の人達との交流が見られた。ホタルが見られる6月に開催。



[短期滞在型] 〆ちよこつと、田舎暮らし

## 民泊

20年前ユースホステル以外の宿泊施設がなく、国内外問わず農業体験や視察に来る人達には個々の農家に対応してきた。今も宿泊施設は温泉『ひびきの郷』のみのため、町の多くの民家で

民泊を受け入れている。農業・キノコ栽培・農業加工など、各農家の家業の体験もできる。修学旅行生だけでなく、場合によっては個人での民泊も可能。



そして地元の農作物への誇り。町が常に国際的な視野で農業の先端を走ってきたように、町の人々にもその精神は受け継がれている。

町で目にする、たわわに実る梅。町の梅を使った梅干し加工農業の多い小切畑地区は、地域循環型農業を体現するべくいち早く『グリーン・ツーリズム研究会』を設立。全39戸が会員となり、皆で農家の伝統的行事を大切に受け継ぐ活動を行なっている。そのひとつとして、2007年は『ほたるコンサート』

を開催。ホタルが舞う自然の中で音楽を楽しみ、地元の人との温かな交流の場となった。研究会会長・黒川博文さんは、まさに農業でまちづくりをしてきた代表的存在。

「イベントもそうだけどやっぱり本物じゃないと残らないでしょ。ここには、本物の自然と本物の交流がある」

優雅に舞う誇らし気なホタルのように、大山町は地元への誇りに満ちている。

### data

2005年3月、日田郡大山町は日田市と合併。『木の花ガルトン』のほかにも『道の駅水辺の郷おやま』でも、地元特産品や地元素材を使ったフレンチバイキングを味わえる。梅、栗、キノコのほか、多種類のハーブを入れたパンやクッキーも町の人気商品。  
●人口…3,599人（日田市 74,454人）／世帯数…1,019世帯（日田市 26,507人）（2007年5月末日現在）  
●交通…福岡空港より車・バスで約75分、JR博多駅より70分





29

## 太陽の光を受けて、緑輝く 宮崎県木城町

みやざきけん・きじょうちょう

まるで綿菓子のようにふわふわと優しい表情をした照葉樹の山が、ゆったりとした一級河川の小丸川の流れを見守っている。南国特有の太陽は、山の緑と川の水に光を与え、キラキラと輝く。ここにいると、広い空のように心も解放的になる。  
木城町が誇りにし大切にしているのは、自然だけではない。1996年に誕生した『木城えほんの郷』では、1万冊以上もの絵本が待っている。鳥と風のささやきをBGM

に、読み聞かせや海外の劇団による演劇、外の水上ステージでは星空の下でコンサートが開かれる。「ここの子供達はすごく情緒豊かですよ」と、企画課・洲上達也さんは言っていた。森を描いた絵本さながらの本物の自然に触れながら、気持ちの良い館内で絵本と過ごせば、のびのびとした心の持ち主となれるだろう。  
水がキレイな地域だから実現できる味わいもある。焼酎蒸留所『(株)尾鈴山蒸留所』や、そば打ち

体験もできる『郷の駅石河内』。また、『木城温泉館湯らら』に隣接する『木城町農産物販売所菜っ葉屋』では、農作物や主婦達が地元素材で作る伝統料理に出会える。  
自然やのんびりとした宮崎の人柄に魅了され、移住を希望する人のために、住民と行政の協働で『交流居住推進研究会』を設立。様々な交流事業を展開中だ。  
その研究員である薬師寺満洲國さんは、奥さんの出身地である木城に63歳でIターン。木の壁と吹

### 「交流居住」施策の概要

民間と行政が一体となった『交流居住推進研究会』を設立。モニターツアーや体験受け入れを行なっている。昨年、神楽鑑賞とそばの脱穀体験・そば打ちの体験「食べてん、飲んでん、舞ってみらんね？」ツアーを実施。季節に合わせて体験内容を変えていく予定。また、営農研修や農業支援、民泊体験も行なっている。その他、定住家族への奨励金制度も推進。また町全土に光ファイバーを導入しインターネットでの情報発信にも力を入れている。

### 目的別滞在タイプ

【短期滞在型】<sup>＊</sup>ちよこつと、田舎暮らし

## 川原自然公園

照葉樹の山を背景に、小丸川でカヌーや河川プールが楽しめる。10棟のコテージがあり5～6人でゆったり宿泊できる。バス・トイレ付き1棟1泊10,000円。

敷地にはキャンプフィールドもあり、アウトドアを気軽に楽しめる。毎年11月にはマウンテンバイクの大会が開催される。



【往來型】<sup>＊</sup>行ったり来たり、田舎暮らし

## そばオーナー制度

稲作が終わった水稲地域で、9月から12月にかけてそばを栽培するオーナーになれる。1998年より実施。種蒔→花見→収穫→脱穀そしてそば打ち交流会の4回計画。家族農場1アール 6,020

円、大農場1アール 2,600円。前泊や交流会、作業時に地域住民との交流も楽しめる。またオーナー同士で仲良くなり交流が続いているケースもある。



き抜けのリビングの家、立派な錦鯉が何匹も泳ぐ庭池、そして四季を楽しめる景色と共に暮らしている。「錦鯉を飼いたくて水と環境のキレイな場所に住みたかった。それと、畑もあるし車の運転もするから、痴呆症の予防にも良い」。「葉の色が濃くなっていく様子は本当に素晴らしい」と、目を輝かせて言う薬師寺さんは悠々と田舎暮らしを満喫しているが、引越当初、生活習慣の違いが元で地域の人とトラブルもあったという。

「第2の人生を考えている人のお手伝いができれば」。その思いから、地域の活動に取り組んでいる。文豪・武者小路実篤が大正7年、憧れる世界を実現しようと創った『日向新しき村』は、まさに理想郷。木城の自然と共に生きる地域に流れる想いが、実篤の歌ったその歌に反映されている。  
「山と山とが讃嘆しあうように 星と星とが讃嘆しあうように 人間と人間とが讃嘆しあいたいものだ」

### data

宮崎県のほぼ中央に位置。中央を小丸川が縦断し、山と川に育まれた農山村。平均気温は16.7℃と温暖な気候。米、ハウス野菜、露地野菜が作られている。

●人口…5,531人/世帯数…2,070世帯(2005年調べ)

●交通…宮崎市より車で50分、宮崎空港からは約60分、他県内主要都市には60分弱で行ける





30

琉球の粹を集めた美しき南の島

# 沖縄県久米島町

おきなわけん・くめじまちょう

「住めば都ですね」と笑みを浮かべる塚越佳充さんは、栃木からの移住者。東京と那覇を結ぶフェリーで二泊三日、また、那覇から久米島へ約4時間とフェリーを乗り継ぎ引越して来た。家族は、奥さんの淳子さん、5歳と3歳の息子さんの4人。現在、久米島に産卵にやって来るウミガメの調査研究を行う『久米島ウミガメ館』で働いている。「初めて来たのは、新婚旅行のとき。ハテの浜（東洋一といわれる真っ白い

砂だけの島）を見たくて来ました。二度目は、子供が生まれてから。息子達にも私達が初めて感動した景色を見せてあげたくて」。那覇から西へ100km、気候は沖縄本島と同じ亜熱帯気候。1月から2月でも昼間は気温が18度前後はあり、シュノーケリングが楽しめる。サトウキビ畑や野菜畑などの間に残る原野では、クメジマノコギリクワガタ、クメジマボタルといった久米島固有の生き物を目にする事ができる。「家族の誰か一人で

も、島での暮らしが合わなかったら帰ろうと思っていました。でも今では、子どもは遊びに行っただけで帰ってこないほど楽しんでます」という。

淳子さん自身も子育てだけにとどまらず、久米島紬の織りに夢中だ。日本の紬の発祥であり、国の重要無形文化財にも指定される久米島紬。繭からの糸紡ぎ、草木染めや泥染めによる染色、紬織り、その全工程をひとりが行う伝統工芸だ。久米島紬の里『ユイマール

## 「交流居住」施策の概要

久米島を訪れたことのないまま移住希望をする人も多いが、「まずは一度観光でもしながら島の良さをしてもらいたい」という考えを基に、役場、青年会、婦人会、商工会などが一体となり事業促進を行う。定住が決まった人には役場が窓口となり、空き家の情報やアパートの大家さんなども紹介。島の玄関口ともいえる兼城港にある仲泊地区で売り出し中の『グリーンビュー阿里』は、海を目前にする高台の傾斜地にあることから地元の人にも人気だが、定住希望者からの注目を集めている。

## 目的別滞在タイプ

[短期滞在型] 〴〵ちよこつと、田舎暮らし

## バーデハウス久米島

ドイツの温浴療法に基づいたバーデプールに、久米島の海洋深層水を用いた世界初の施設。館内は、バーデプールゾーンとサウナゾーン、トリートメントゾーンとにわかれており、これらのゾーンでは海洋深層水を利用した水中運動プログラムやトリートメントメニューを受けるこ

とができる（ストレス、糖尿病、高血圧、骨粗しょう、動脈硬化、心疾患、けいれんなどの傾向にある人に効果があるといわれる）。施設からは、青く美しい海が一望。島の恵まれた自然環境と資源を存分に体感することができる。



[研修・田舎支援型] 田舎で学んでお手伝い

## 島の学校@久米島

〴〵島本来がもつもの、に触れてもらおうと、キャラクター豊かな〴〵島んちゅ、の案内人に、島全域をフィールドに活動。普段とは違った目線で海上移動をするシーカヤック散策、森の生態系や密接な山の話聞きながら

ニブチの森を歩く自然林散策、久米島紬の織り体験など、人・文化・心の〴〵交流、をキーワードにした体験が可能。2007年春に完成した『あじま一館』では、島の人と気軽に話ができるスペースが充実。



館展示資料室』では、皆で協力し合う意の〴〵ユイマール、という言葉の如く、500年続いてきた久米島紬を人から人へと丁寧に伝えていく。本格的に学びたい人向けの養成制度もあり、その門をたたく女性も多い。県外からの希望者も1～2割いるが、1年の研修後、80%は定住して久米島紬を続けている。

久米島の新たな可能性として注目を集めているのが、海洋深層水。約2,000年の歳月をかけて地球を巡

回してきた海洋深層水はミネラルが豊富で、太陽が届かないことから細菌が繁殖しにくいという。久米島沖水深612メートルから汲み上げた海水を豊富に使った『バーデハウス久米島』は、日本初の海洋深層水をもちいた温浴施設として老若男女に親しまれている。総支配人の平良博一さんは、「久米島には設備の充実した病院があります。今後は、病院やホテルの料理長とも連携をとり、ぜんそくやアトピーの子供をもつ家族が安心

して滞在できるプランも考えています」と、今後の展望が熱い。

**data**  
沖縄県本島那覇市の西方約100kmの東シナ海に浮かぶ、周囲約48kmの久米島。島全体が県立自然公園に指定され、南東海岸は「日本百選」にも選ばれたイーフビーチやハテの浜など美しい海浜地帯が広がる。久米島町は、久米島と奥武島とオーハ島の有人島、硫黄島などの無人島から構成される。  
●人口…9,118人/世帯数…3,824世帯(2007年6月現在)  
●交通…羽田空港から那覇空港まで約150分、那覇空港から久米島空港まで約30分(季節により、羽田からの直行便あり)。那覇泊港から久米島兼城港フェリーで約240分



# 受け入れ窓口一覧 (掲載順)



01 北海道伊達市—17  
企画財政部  
住んでみたいまちづくり課  
石澤高幸・安藤 隆・中澤 篤  
tel 0142-23-3331  
fax 0142-23-4414  
machizukuri@city.date.hokkaido.jp  
www.city.date.hokkaido.jp/



02 北海道函館市—19  
株式会社北海道コンシェルジュ  
関谷 隆・三浦菜凡  
tel 0138-23-0001  
fax 0138-23-7600  
hokkaido-concierge@kita-iju.com  
www.hokkaido-concierge.com/



03 北海道中頓別町—21  
総務課総務グループ 主査 大矢邦博  
tel 01634-6-1111/fax 01634-6-1155  
ijuu@town.nakatombetsu.lg.jp  
www.town.nakatombetsu.hokkaido.jp/



04 岩手県遠野市—23  
産業振興部ふるさと交流課  
～ふるさと遠野定住プラザ～  
で・くらす遠野事務局  
tel 0198-62-2111/fax 0198-63-1124  
jim@dekurasu.com  
www.dekurasu.com/



05 宮城県大崎市鳴子地区—25  
鳴子ツーリズム研究会 事務局長 板垣幸寿  
tel 0229-84-7641/fax 0229-84-7778  
yado-miyama@poppy.ocn.ne.jp  
www.narukostyle.com/



06 山形県小国町—27  
総務企画課 政策企画担当係長 佐藤友春  
tel 0238-62-2264/fax 0238-62-5464  
tomoharu-s@town.oguni.yamagata.jp  
www.town.oguni.yamagata.jp/



07 山形県朝日町—29  
政策推進課 松田勝美  
tel 0237-67-2112/fax 0237-67-2117  
teiju@town.asahi.yamagata.jp  
www.town.asahi.yamagata.jp/



08 福島県金山町—31  
地域振興課 地域づくり主任 須佐光夫  
tel 0241-54-5327/fax 0241-54-5335  
kanko@town.kaneyama.fukushima.jp  
www.town.kaneyama.fukushima.jp/



09 福島県昭和村—33  
総務課企画課 企画係長 佐々木和義  
tel 0241-57-2116/fax 0241-57-3044  
showa-k3@ever.ocn.ne.jp  
www.vill.showa.fukushima.jp/



10 茨城県常陸太田市—35  
政策企画部 企画課 企画係長 武藤範幸  
tel 0294-72-3111/fax 0294-72-3002  
kikaku1@city.hitachiota.lg.jp  
www.city.hitachiota.ibaraki.jp/



11 長野県—37  
観光部 観光振興課 若林正展  
tel 026-233-1794/fax 026-233-1794  
inaka@pref.nagano.jp  
www.rakuen-shinsyu.jp/



12 長野県松本市—39  
ふるさと・まつもと応援団 事務局 萩原陸弘  
tel 0263-34-3274/fax 0263-34-3201  
seisaku@city.matsumoto.nagano.jp  
www.kouryu-kyoju.net/202029/



13 静岡県沼津市戸田地区—41  
戸田村商工会 事務局長 石原 厚  
tel 0558-94-2224/fax 0558-94-4029  
hedashou@orion.ocn.ne.jp  
www7.ocn.ne.jp/~heda/



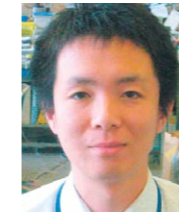
14 群馬県桐生市黒保根町—43  
地域振興整備課産業係  
主任 深澤明男  
tel 0277-96-2113/fax 0277-96-2571  
k-chiikishinko@city.kiryu.gunma.jp  
www.kouryu-kyoju.net/102032/



15 千葉県鴨川市—45  
田舎暮らし支援係  
主任主事 川上広太郎  
tel 04-7093-7834/fax 04-7093-7856  
info@furusato-kamogawa.net  
www.furusato-kamogawa.net/



16 山梨県山梨市—47  
総合政策課 政策推進担当 磯村賢一  
tel 0553-22-1111/fax 0553-23-2800  
akiya@city.yamanashi.lg.jp  
www.city.yamanashi.yamanashi.jp/



17 新潟県小千谷市—49  
農林課 農都共生推進室  
農都共生係 岩淵源太  
tel 0258-83-3510/fax 0258-83-5744  
nourin-nk@city.ojiya.niigata.jp  
www.city.ojiya.niigata.jp/nouto/nouindex.html



18 新潟県関川村—51  
総務課企画財政班 伊藤敏哉  
tel 0254-64-1476/fax 0254-64-0079  
ssm0111@vill.sekikawa.niigata.jp  
www.vill.sekikawa.niigata.jp/



19 石川県七尾市能登島—53  
観光対策室 瀬成 猛  
tel 0767-84-1113/fax 0767-84-1311  
t-senari@city.nanao.lg.jp  
www.notojimaslowlife.net/



20 兵庫県丹波市—55  
企画部企画課 足立 勲  
tel 0795-82-0916/fax 0795-82-5448  
adachi-isao@city.tamba.hyogo.jp  
www.city.tamba.hyogo.jp/



21 奈良県曽爾村—57  
むらづくり推進課 山本吉修  
tel 0745-94-2101/fax 0745-94-2066  
pm-suisin@office.vill.soni.nara.jp  
www.vill.soni.nara.jp/



22 島根県吉賀町—59  
政策企画課 山本秀夫  
tel 0856-77-1437/fax 0856-77-1891  
kikaku@town.yoshika.lg.jp  
www.town.yoshika.lg.jp/



23 島根県海士町—61  
交流促進課 サミーラ  
tel 08514-2-0017/fax 08514-2-0358  
www.oki-ama.net/



24 広島県—63  
交流定住促進室内 谷川正芳  
tel 082-513-2623/fax 082-224-1977  
chikouryu@pref.hiroshima.lg.jp  
www.iju.pref.hiroshima.lg.jp/



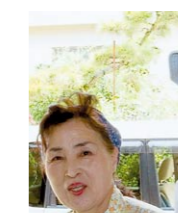
25 山口県萩市—65  
総合政策部企画課  
定住総合相談窓口 柴田一郎・恩村博文  
tel 0838-25-3819/fax 0838-26-3803  
teijyu@city.hagi.yamaguchi.jp  
www.city.hagi.yamaguchi.jp/teijyu/



26 愛媛県内子町—67  
総務課行政財政班 亀岡 弘  
tel 0893-44-2111/fax 0893-44-4300  
hiro-kameoka@town.uchiko.ehime.jp  
www.town.uchiko.ehime.jp/



27 熊本県小国町—69  
小国ツーリズム協会 事務局長 高橋正之助  
tel 0967-46-4111/fax 0967-46-4440  
www.town.oguni.kumamoto.jp/



28 大分県日田市大山町—71  
小切畑グリーン・ツーリズム  
会長 黒川博文  
tel&fax 0973-52-3048  
oy\_sangyo@city.hita.oita.jp  
www.city.hita.oita.jp/



29 宮崎県木城町—73  
企画課 橋口直幸  
tel 0983-32-4727/fax 0983-32-3440  
kikaku@town.kijo.jp  
www.kijo.jp/



30 沖縄県久米島町—75  
企画財政課 主任 山里昌樹  
tel 098-985-7122/fax 098-985-7080  
mk-yamazato@town.kumejima.okinawa.jp  
www.town.kumejima.okinawa.jp/



# すこしずつ、 すこしずつ、 育っていく。

まず、一人ひとりの小さな夢が集まって、大きなチカラとなりました。

その大きなチカラが何年もかけて育ちながら、社会にどっしりと根づいたのです。

便利な空間、快適な設備、優しさや愛情につながる遊具や施設などなど…

暮らしのごく身近で役立っている、宝くじの収益金。

まるで、いろいろな生命を包み込んでともに繁栄する大樹のように、

これからも、皆さまの暮らしに真の豊かさをお届けしたいと願っています。



宝くじの収益金は、  
身近な街づくりに役立っています。

財団法人 **日本宝くじ協会**

当せんはしっかり調べて、しっかり換金。

<http://www.takarakuji.nippon-net.ne.jp>

●外国発行の宝くじを、日本国内において購入することは、法律で禁止されています。

田舎暮らしのススメ② [交流居住の先進自治体事例集]

発行…総務省自治行政局過疎対策室・財団法人過疎地域問題調査会

お問い合わせ…財団法人過疎地域問題調査会 東京都港区虎ノ門1-13-5 第一天徳ビル3階 tel 03-3580-3070