

# 田舎暮らしの

交流居住の先進自治体事例集

# ススメ

5



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。





子供の頃は、よくいろいろなものを交換していた。  
お気に入りの漫画や本、ときにはお弁当のおかずも。  
逆上がりが得意な子には、逆上がりを教わり、  
勉強は、互いに得意な教科を教えあう。

大人になって、便利な都市で暮らすうちに、  
大抵のものは自分自身で買うようになった。  
知恵や知識は、お金を払って習うものへと変わって、  
気がつけば、所有することの方が大事になっていて、  
いつの間にか、誰かと何かを交換する機会が減ったように思う。

都市の暮らしに比べれば、ものは揃っていない田舎の暮らし。  
だからこそ、田舎では互いが持っているものを`交換`する。  
どこにどんな人がいるか、みんなが知っていて、  
野菜が多く採れば、おすそわけが回ってきて、  
わからないことがあると、詳しい人が教えてくれる。  
ときには、何かを頼まれることもある。  
助けたり助けられたり、`持ちつ持たれつ`のある暮らし。

田舎にあって、都市にないもの。  
都市にあって、田舎にないもの。  
その場所で、その土地で育まれた、人それぞれの物語。  
都市と田舎が出逢う暮らしには、  
互いの`物語`、を交換しあう豊かさがある。

田舎暮らしのススメ

「ありがとう」が  
行き交う暮らし。



## 「交流居住」の推進

現在、我が国では、国全体で人口減少社会へ突入した中で、特に地方は大幅な人口減少と高齢化の更なる進行により一層厳しい状況におかれる一方、都市部においては、ゆとりや心の豊かさ志向の高まりとともに、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るとともに、地域間交流の促進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。

総務省としては、交流居住に興味、関心を持っている方への情報発信の一つとして、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～』を通じ、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）を提供しているところです。

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] 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] 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ヵ月程度と長く、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ヵ月程度借りて滞在する生活

### [ほぼ定住型] どっぷり、田舎暮らし

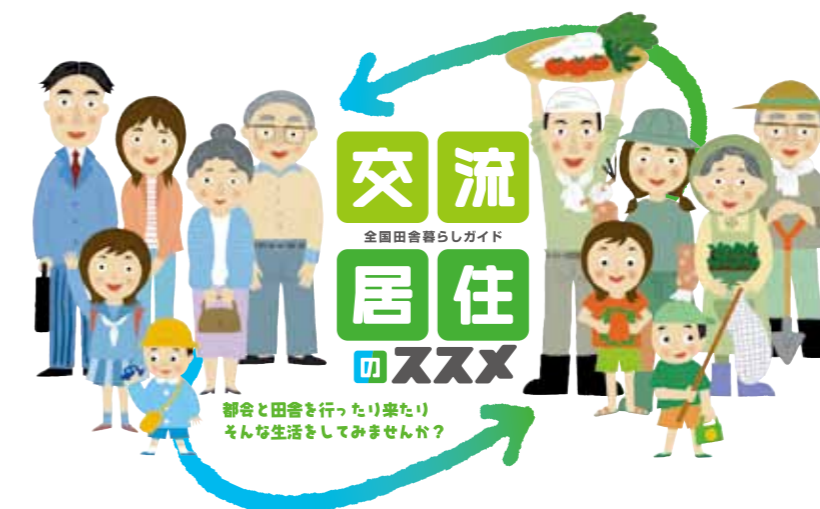
目的	仕事場も生活の場も田舎に置き、用事があれば時々都会の住居(こちらがセカンドハウス)を利用する
来訪頻度・滞在期間	都会の滞在時間よりも田舎での滞在時間が長い
滞在居住施設	戸建て住宅、リゾートマンション等(いずれも賃貸含む)
イメージ	田舎の家でホームページの制作や翻訳、執筆活動などの仕事をし、打ち合わせなどで都会に出かける生活。あるいは退職金で田舎に住宅を構え、年に数回、都会の家に暮らす生活

### [往來型] 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すごす
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、クラインガルテンなど
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] 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～数ヵ月)
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530の各自治体が、田舎と都会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、支援施策、空家情報など、掲載プログラムは、全国で約4,700件。6種類の検索方法で、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、田舎に定

住した方のお便りや全国の交流イベントなど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され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。



目次

01 ——— 田舎暮らしのススメ

# 「ありがとう」が 行き交う暮らし。

07 ——— 特集1

## 私の田舎暮らし「物語」

蕎麦とハートがつないだ絆 (福島県・喜多方市)

日本で一番広いみどりのふるさと (奈良県・十津川村)

開放的な景色のもと、ともに働き得る収穫 (熊本県・天草市)

パンとともに膨らんだ関係性をつないで (徳島県・神山町)

未知なる暮らしの、道しるべとしての歩み (静岡県・南伊豆町)

24 ——— 特集2

## ようこそ、我が町へ

北海道安平町／岩手県住田町／岩手県奥州市／秋田県美郷町／福島県喜多方市／  
福島県会津坂下町／群馬県沼田市／新潟県佐渡市／富山県朝日町／福井県大野市／  
長野県佐久市／長野県栄村／岐阜県恵那市／静岡県南伊豆町／愛知県豊栄町／  
奈良県十津川村／鳥取県鳥取市／鳥根県大田市／岡山県矢掛町／徳島県神山町／  
愛媛県宇和島市／高知県土佐町／長崎県松浦市／熊本県天草市／大分県竹田市

76 ——— 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]

10,28,30,32,36,38,40,42,44,48,50,52,56,58,60,  
64,66,68,70,72,74

◇のんびり、田舎暮らし [長期滞在型]

48,66

◇どっぷり、田舎暮らし [ほぼ定住型]

16,20,26,28,30,32,34,42,46,50,52,58,60,68,70,72,74

◇行ったり来たり、田舎暮らし [往來型]

8,34,40,62

田舎で学んでお手伝い [研修・田舎支援型]

12,54

編集…ASOBOT / レイアウト…文京図案室  
写真…小原太平 (1.7-9)、渡邊有紀 (表紙、2-3、10-11)、  
あさみあやこ (12-15、20-23)、芹川由起子 (16-19)、



特集1

# 私の田舎暮らし「物語」

「田舎暮らし」をはじめたのに、決まった理由はない。

都市の喧噪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。

子供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」ははじまっている。



神奈川県横浜市在住

伊東允さん(74歳)

典子さん(68歳)

芳子さん(36歳)



## 蕎麦とハートが つないだ絆

**喜** 多方市の市街から東へ坂を上ること15分。集会所に蕎麦オーナーたちが揃いつつあった。『喜多方ラーメン』で有名なこの町は蕎麦の名産地としても知られ、新蕎麦の季節には多くの蕎麦好きが集まってくる。市内に多くの蕎麦打ち団体が存在するが、1999年に設立された『おぐにの郷』は毎月定例の蕎麦打ち体験イベントを行うほか、『蕎麦オーナー制度』を実施。年会費1万円でオーナーになると、7月下旬の種蒔き、9月上旬の花見、10月末の収穫祭に無料で参加でき、自分の畑で採れた約3kgの蕎麦粉をもらうことができる。福島県内のほか関東各県からの参加が多く、「ここで蕎麦のことを教わって群馬で蕎麦屋をはじめた」という人もいた。

家族3人で横浜市から参加したという伊東允さん一家は今回で7回目。この制度に参加したのは、ちょっとした縁がきっかけだったと妻の典子さんはいう。「姉から友人が喜多方市に移住したから訪ねてみよう」と誘われて、私は会津若松出身なので里帰りの際に姉夫婦とそのお宅に伺ったんです。その友人というのがおぐにの郷のメンバー、堀越清視さんの妻・喜美子さんだった。「その夜はそこで大宴会! すっかりこの地域の虜になっ

てしまって、蕎麦オーナー制度の話聞いたので翌年から参加することになりました。伊東さん夫婦は大の蕎麦好きで、横浜の蕎麦打ちクラブに所属し自身でも蕎麦を打つ。「どんな有名店の蕎麦よりも、やはり自分で打った蕎麦が一番おいしく感じる」と允さん。自ら栽培した蕎麦粉で打った蕎麦ならなおさらだろう。

オーナーたちは集会所で受け入れ農家と対面し、それぞれ畑へと移動する。伊東さん一家の受け入れ農家は、おぐにの郷の前会長・齋藤市美さん。齋藤さん宅に宿泊するのが恒例で、大家族の齋藤さん一家に堀越さんたちも加わって、いつも賑やかな宴になるそうだ。

畑に着き種蒔きはじまる。「こうして広々とした畑に立つだけで気持ちがいいんですね。指の間からパラッともらえるように蒔きなさいといわれるのですが、昔はバサッと蒔いてしまっ

私の田舎暮らし「物語」

[往來型]

〓行ったり来たり、田舎暮らし



允さんは東京都文京区本郷の出身。会社員時代に喜多方市に赴任し、典子さんと出会ったのだと娘の芳子さんが教えてくれた。この雄国に来るようになって3年、都会育ちの芳子さんにとって田舎の魅力は、人とのふれあいだという。「心を通わせられる出会いが好きなので、田舎暮らしが向いているかもしれないと思う反面、たまに来るから自分にとって桃源郷なのだというこもわかっているんです。ただ、素敵なパートナーとの出会いによっては実現することもあるかもしれませんね。」

允さんはいまのところ移住を考えたことはないという。「雪が多いし寒いですから」。年に数回この地を訪れて、しばし農作業に汗を流し、地域の人と酒を酌み交わす。それが伊東さん一家にとって心地よい田舎暮らし、のスタイルなのだ。「家族と過ごす時間だけでなく、農作業や農家での宿泊といった体験が私たち家族の絆を強めてくれる」と話す芳子さんは、こうつけ加えた。「両親が築いてくれたこの地域のみなさんとの結びつきを絶やさないようにしたい。これから歳を重ねていっても、この繋がりは受け継いでいきたいと思います。」





千葉県千葉市在住

菅又謙さん(38歳)

京都府京都市在住

岡部祐子さん(27歳)



# 日本で一番広い みどりのふるさと

私の田舎暮らし「物語」  
[短期滞在型]  
「ちょこっと、田舎暮らし」

奈良県十津川村  
ならけん・つかわむら



**奈**良県十津川村は日本一広い村。総面積は672.35km<sup>2</sup>にもなる。山間に佇む十津川村へは京都駅から大和八木駅まで近鉄線で約1時間、そこから新宮行きまでの日本一長い路線バスに揺られて3時間半ほどの場所にある。

川津バス停から清流・神納川をさらに上流へ向かって車で約20分のところに『かんのがわHBP』がある。奈良県、十津川村、神納川区、民間のリサーチセンターの四者が協働で都市部と過疎地を結ぶ幸せのブリッジプロジェクト(Happy Bridge Project)を進めており、日帰りから1週間程度滞在できる季節に応じた体験プランを揃えている。

この日、『夏野菜収穫体験』に参加したのは、千葉県で製薬会社に勤務する菅又謙さんと京都に住む岡部祐子さん。村の人に畑を体験用に提供してもらい、トマト、茄子、ズッキーニなど夏野菜を収穫するプランだ。日々、製薬の営業で大きな大学病院から町の開業医を訪ねてまわる菅又さんは、ドラマ『白い巨塔』を見て「あんなもんじゃありませんよ」と笑うほど大変な環境に身を置いている。「仕事がハードで充実している分、自

分の身体が疲弊していつに気がつかないんです。ふと気づいたときに大事なものは、薬より前にまず精神衛生上のケア。『医者の不養生、じゃないですけど』と、汗まみれになりながら畑で一番大きな茄子を採って満足気な表情を浮かべる。すると、この日畑を提供してくれたおばあちゃん、中 南 百合子さんが一言。

「それは大きく育ち過ぎて食べれへんかもね」。一瞬の静寂の後、周囲が笑いで包まれた。

京都から参加した岡部さんは、長崎で生まれ育ち、東京で2年過ごして帰郷。2009年からは京都で暮らしている。

「1年前に友人たちとここでキャンプをしたんです。京都から車で来たのですが、夜中に出発したから山間の道が真っ暗で怖かったのを覚えています。で、朝を迎えたら山、山、山。ものすごい量の緑の間にきれいな川が流れていたのが印象的でした」

十津川村は、京都からでも4時間以上かかる。飛行機であれば和歌山県の南紀白浜空港から車で約1時間40分だが、それでもやはり「秘境」といわれるにふさわしい奥地。この村が全国で注目を集めているのは、代々長い

年月をかけて守ってきた環境にある。岡部さんもそんな村の景観に魅せられたひとりだ。

その美しい景色を見下ろせる丘の上にある中南さんのお宅で一休み。縁側で話す岡部さんと中南さんは、まるで夏休みに地元へ帰って来た孫とおばあちゃんのように仲がいい。一方、菅又さんは肩で息をしながら庭の水道で汗まみれになったタオルを洗っている。誰も初対面のように感じられない自然な雰囲気がある。誰か初対面のように感じられない自然な雰囲気がそこにあった。「実はこういう体験は初めてなんです。どこかの田舎に住みたいわけでもないですが、たまにでもこうして訪ねられる場所があるということそのものが、身体にも心にもいいことだと思います。帰ってこられる場所が増えていくのは気持ちがいい」。再び満足気な表情を浮かべた菅又さんが汗を拭いながら話す。

十津川村だから再訪した岡部さんと、どんなところかも知らずに参加した菅又さんだったが、わずか数時間の野菜収穫を通して、村に共通の友人ができた。収穫体験を終えた帰り道、丘の上から大きく手を振る「おばあちゃん、に、ふたりも車の窓を開け大きく手を振って応えた。





熊本県天草市在住

三田村博さん(39歳)



(左上より時計回り) 三田村さん、池田誠さん、伸作さん、みどりさん、麗ちゃん

# 開放的な景色のもと、 ともに働き得る収穫

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

熊本県天草市  
くまもとけん・あまくさし



バッターがイキイキと飛び跳ねる  
広大な畑からは、遠くに着い海  
を見下ろすことができる。海と山を有  
する天草市は、第1次産業が主要で、  
豊富な土地の恵みを楽しめる地域だ。

天草市五和町で、受け入れ農家の  
池田家と談笑しながら、すっかり土地  
に馴染んだ姿を見せる三田村博さん。  
農業をはじめて、約7ヵ月が経過した。

結婚してからの5年間は大阪で建  
築関係の仕事をしてきた三田村さん。  
休みの際は、名古屋出身の妻・恵美さん  
と田舎を探していたという。「特に、  
田舎とか農業に憧れはなかったけど、  
都会から、人ごみから離れようという  
計画はしていました」。

そんなとき、『NPO法人ふるさと回  
帰支援センター』が発起した『ふるさと  
起業塾』を見つけ、その中の『NPO  
法人グリーンライフあまくさ』が受け  
入れ先となった『天草アグリビジネス  
起業塾』に応募。2009年10月より3ヵ  
月、天草を舞台に、自給型農の暮らし  
の知恵と技を学び、地域資源を活か  
した産業の実地研修を積んだ。その  
期間、恵美さんはまだ大阪にいた。

天草や農業への強い憧れはなかつ  
た分、場所や仕事に縛りがなかった。  
「ただその地域に馴染んだ仕事がした  
いと思っていました」。そして、市が雇

用対策事業として取り組みだした、新  
規就農者を対象にした担い手育成の  
募集を目にする。実際に、天草市内の  
農家のもとで、仕事として農業研修を  
行うというものだ。

「この話を聞いたとき、起業塾と時期  
がオーバーラップしていたんです。だ  
からNPO法人の理事長に「応募して  
もいいか」と聞いたら、逆に後押しし  
てくれて」

そうして、受け入れ農家としての候  
補先を3軒見て回ったのが、2009年  
暮れ。最終的に池田さん農家を選ん  
だ理由を尋ねると、「これはあまりい  
たくなかったんだけど…」と前置き  
してから、三田村さんは続けた。「それ  
ぞれ良い3軒だったから、選べないな  
と思ったんです。それで、景色や匂い  
というか感覚で決めてしまったんです  
けど…」。その三田村さんの言葉を受  
けて、受け入れ側の池田伸作さんは  
「いや、自然なことでしょう」と答える。  
「三田村さんが家に来て働くことにな  
った1月4日は、私の誕生日だったん  
です。誕生日祝いかかなと思った。みん  
なで乾杯したよね」。そう池田さん夫  
婦は笑う。

池田さん宅は、レタスやブロッコリ  
ー、メロンやジャガイモなど約20種  
にも及ぶ野菜を収穫する農家。直売

所に一度に11種を並べたこともある。  
「1年中仕事はある。毎シーズン飽き  
ることはないですね。ただ、はじめは  
中腰姿勢がきつかった」。初めて農作  
業を経験した三田村さんは、そう笑っ  
てふりかえる。

「教えるというよりも、一緒に仕事を  
して三田村さんには自分で覚えても  
らう。農業は特にそうで、教えるもの  
ではない。見てやってみないとわから  
ないしね」。大先輩である池田さんが  
普段やっている作業をともに行う。一  
連の作業の一つひとつ体験し習得す  
ることができるのだ。農業は、決して楽  
な仕事ではない。奥深く、だからこそ  
喜びもやりがいも大きいのだろう。

2010年2月末には、恵美さんも大阪  
より天草へ移住。金焼地区にある家  
で庭も自分の手でつくるなど、夫婦揃  
って田舎暮らしを楽しんでいる。  
「まだはじめて7ヵ月だから、農業のこ  
とは何も語れない。でも、自由はない  
けど、ある意味自由。魅力的な職業の  
ひとつだと思います」

開放的な天草の景色の中、大地の  
恵みを育むために、汗を流しながら目  
の前の作業を一緒に取り組む、三田  
村さんと池田さん。お互いの誠実な姿  
勢は、野菜に旨味として宿っている。







**天** 草市金焼地区の金焼港に、海を背にして建つ2階建ての一軒家がある。ここは、『NPO法人グリーンライフあまくさ』の事務局でもあり、短期滞在型施設としても利用できる『かねやき倶楽部』。事務局でスタッフとして働いているのは、2009年10月より東京から移住してきた森英樹さんだ。

この日、敷地内にある立派な手づくり窯に火を吹き、近所の子供たちがピザ焼き体験をしていた。元気で無邪気な声をBGMに、森さんは窯の横でテーブルセッティングを行っている。

三田村さんと森さんは、『ふるさと起業塾』で3か月間ともに学んだ塾生同士。「塾生のときは(主催の)NPO法人が部屋を用意してくれていたけど、

終わったら家がなく。その間に、三田村くんは家を見つけていたから、1週間くらい三田村くんの家に泊まらせてもらっていました。

その後すぐに森さんも家を見つけ、2010年3月からNPO法人グリーンライフあまくさのスタッフとなる。現在は、三田村さんも森さんも仕事があるため、なかなか会うことができないという。「この前は、近くのお祭りで会えたけど、彼も忙しいからね」。

天草へ来た当初、「人見知りだから地域の人に怪しまれるかなと思ってた」という。その不安は的中せず、起業塾が終わったいまも、すんなりと地域に受け入れられている。森さんは見知らぬ土地で良いスタートを切れた理由をこう語る。

「やっぱり、起業塾で三田村くんのような仲間がいたからでしょうね」

三田村さんからは「モリモリ」という愛称で親しまれている森さん。頻繁に会う機会は減っても、同じ移住者で元塾生同士、信頼しあう良い仲間として繋がっている。



### 暮らしのサポーター①

## わかりあえる同士 森英樹さん(43歳)

**『か** ねやき倶楽部』の隣の敷地に、木の温もりを感じさせるきれいな建物がある。ここは、天草の郷土食や無農薬で栽培した地域の食材を使い、薬膳同源、という中国薬膳理論でつくった料理を楽しめる、ふるさと薬膳『凧』。地域の女性たちが薬膳料理を習い、2008年にレストランをオープンさせた。いまでは、市内の客はもちろん観光客も訪れるほか、毎日薬膳弁当の注文も舞い込んでいる。

渡辺恵子さんは、凧の創設時から関わってきた。三田村さんがまだ塾生だった頃からのつきあいだという。「私の家でみんなで一杯飲んだりしてましたよ。三田村さん、仕事は始められてから、なかなか会えなくてねえ」と、

優しい表情で語る。

もともと、『NPO法人グリーンライフあまくさ』が主催する『体験ツアー』で、受け入れ側として夕食を担当し、体験者と交流しながらともに料理をつくっていたという渡辺さん。「その体験ツアーで来たご夫婦とは、いまも友だちで行き来しています」。受け入れ側にとっても、交流体験は大きな楽しみのひとつとなっているようだ。

凧はお昼営業、そして三田村さんは朝8時から夕方5時まで農業に勤む日々。「いまはあまり会えてないけど、家が金焼にあって帰り道だから、まだお店にみんながいたら顔を出したりしています」と三田村さん。渡辺さんがいうように「気安くてすぐに打ち解ける」性格の三田村さんは、地域の女性

たちで切り盛りする凧に受け入れられるのに時間はかからなかっただろう。

「三田村さんの奥さんもこっちに来られたんだから、また一緒に飲みたいですね」

心温まる笑顔と話し声、そして自分たちで丁寧につくった野菜を使った郷土の味。渡辺さんをはじめとする凧の存在は、故郷も都会も離れて移住してきた三田村さんにとって、ふと立ち寄れる、安らぎのひとつとなっている。

ふるさと薬膳『凧』  
天草市下浦町9623番地10  
tel. 0969-33-7311

### 暮らしのサポーター②

## ふと顔が見たくなる ふるさと薬膳『凧』





徳島県神山町在住

上本光則さん(39歳)

直美さん(36歳)

## パンとともに膨らんだ 関係性をつないで



2010年4月、神山町に初めてパン屋がオープンした。店先に停まった黄色い車とトタン葺き屋根、『薪パン』という手書きの木の看板が目印。石窯でふっくらと焼き上げる、本格的なパン屋さん。築100年以上の古民家を自分たちの手で改修した、味わいのあるお店だ。タイルを敷き詰めた手洗い場や照明、一步お店に足を踏み入ると細かなところにも心を配って作りあげたことがわかる。

娘の志穂ちゃん(4歳)を含む上本さん一家が大阪から移住したのは、2008年10月。上本さんがパンに興味を持ったのは、5年前に働いていたカフェに石窯があったことから。石窯から漂う香ばしい匂いに惹かれたという。いつか山の近くに暮らして、パン屋をやってみたいと思い、移住情報を調べていたところ、『NPO法人グリーンバレー』に出合った。そして、将来町にとって必要な働き手を募る『ワーク・イン・レジデンス』の第一号となった。誰でも、という受身の姿勢ではなく、町側が、意思を持って人を呼び寄せる試みへの参加である。「山が好きで、田舎で暮らしたいなという想いだけあって、何も考えずこち

らに来てしまったんですよ」と話す直美さん。想いが重なっていたふたりは、すぐに移住を決めた。「でも、いざ引越してみるとゴミの分別さえわからなくて、いちいちみなさんに教えてもらっていました。住所がわからないので、病院にも行けない。お葬式があってもいくら払えばいいかもわからない。みなさんに助けられてここまで来ました」。移住早々に若い先輩移住者を紹介してもらい、一緒に隣のパン屋に見学に行ったこともあるという。「どんな雰囲気、いくらぐらいでやってるかなど、とても勉強になりました」。

2歳のときに移住した志穂ちゃんも大きくなり、いまでは隣の家に回覧板を持っていく役目を買って出るようになった。「でも、回覧板を持って行ったきりなかなか帰って来ないんです。よそのお家では、ちゃんと甘やかしてもらえるのをわかってるから。みんなに育ててもらって、おじいちゃんやおばあちゃんがたくさんいるような感じです」。

パンは、あんパンなどの定番からカンパニュやフォカッチャ、ふすまや胚芽などを取らず小麦の粒を粉碎した全粒粉入りパン、などさまざま。常時10種類以上あり、お店の奥には

小さなカフェも併設している。見た目はしっかりしているのに、口に入れるとほどよい弾力で、ほんのりとした甘みが口の中に広がる。「よく女の人がつくってるんですか?」と質問されることがあるんです。この人のやさしいところがパンにも出ているのかもしれない」と直美さんは話す。

「僕は、特に理由はないんですが国産が好きなんです。だから、極める必要はないけど、できるだけ国産の素材などを使って、安全でおいしいパンをつくりたいと思っています」と静かなるこだわりをみせる。

オープンから約3ヵ月。開店当初は観光客が来ることを予想していたが、それ以上に毎日多くの住民が足繁く通う。日によっては、お昼すぎに完売することもあるほど。上本家の存在とともに、薪パンは、この町になくはならない存在になっている。







**製**材所を営む阿部敏男さんは、いつも『薪パン』に薪を提供している。「仕事をしてると切れっ端が出るから、それをあげてただけだよ」と話す。上本さんにとっては日々の大きな助け。薪パンの食パンが好きで買いに行ったり、それを知っている上本さんがプレゼントすることもあるという。

薪パンから阿部家までは、車で5分足らず。孫のかりんちゃんと志穂ちゃんが同じ歳ということもあり、娘さん夫婦が帰省した際には一緒に遊ぶ友だち同士。そんな志穂ちゃんは、阿部さんが大好きだ。「志穂は、阿部さんと結婚する!、といってるんですよ」と直美さんが教えてくれた。

阿部さんは、古民家改修の際に木

材の相談に乗って、開店準備を見守ってきた。「上本さんは、器用で真面目。床を張り替えたり釘を打ったり、ちょっと教えただけで、すぐに全部自分でやっちゃうんだよ。大工(九)にはなれないけど、大八にはなれるね」と冗談を飛ばす。

趣味は、釣りとお酒。「生活は、釣りと酒が中心。若いときは、夜中の2時から朝の8時まで海釣りをして、戻ってきてから仕事に行ったもんだよ。いまは、そんなにはできないけどやっぱ釣り好きだね」。神山町の50代はゴルフに精を出す人が多いが、阿部さんは専ら友人と海や川で釣りをする。最近では、庭の一角にバーベキューのできる場所をつくって、釣った魚やお肉を焼いてみんなで食べること

もあるという。「阿部さんとは年が離れていますが、たまに会いたくなって、電話をしてふらりと遊びに行かせてもらったり、親しくさせてもらっています」と語る上本さん。阿部家では、捕まえたハメ(まむし)を使ってハメ酒をつくることもあるという。普段は、お酒を飲まない上本夫婦に「今度、飲んでみよう」と阿部さんが楽しそうに声をかけていた。



### 暮らしのサポーター①

## 年の離れた友人 阿部敏男さん(61歳)

**金**物店を営む佐藤英雄さんは、夕方に近所を散歩するのが日課。その途中に上本家の畑があり、そこでの立ち話も同時に習慣になっている。出会ったきっかけは、台所など水周りの改築を手伝ったことから。移住者支援を行う『NPO法人グリーンバレー』の理事でもある佐藤さんは、兼業のプロパンガスの配達を活かして、空き家情報の収集が役割。家の状態を把握していたこともあり、移住後すぐに上本家の良き相談相手になった。

しかし、なかなかパン屋はオープンしない。移住から、1年半をかけての開店作業に、町の人たちは随分やきもきしたという。「一度試食会をやったことがあったんだけど、早くしな!

絶対売れるから、とみんなで尻を叩いたんだよ」と笑う。『薪パン』のオープンは、上本家だけのできごとではなかった。「開店前に200kgのミキサーを運ばなきゃいけないことがあって、困っていることを佐藤さんに話したら、町のみなさんが何人かやってきてあつという間にトラックで運び出してくれたんです」。NPO法人グリーンバレーのメンバーは、メーリングリストで繋がっており、声がかかると誰かが必ず駆けつけるという。その中で佐藤さんは、自身を人繋げる何でも屋、だと語る。「私の好きなところに空中都市のマチュピチュみたいなのところがあるんですよ。段々畑に家がへばり付いたようになってるからマチュピチュ。あと、

プライベートビーチもある。人が通りにくい場所にあつて誰にも見つからない。娘がまだ小学生の頃泳ぎに行つて、あんまり多くの魚が寄ってくるもんだから人魚になったみたい、と喜んでたことがありましたよ。いまでもたまに泳ぎに行くことがあります」

上本さん夫婦にとって、佐藤さんは何でも知っている頼れる人だという。「困ったらつい、佐藤さんに聞きに行つてしまうんです」と話す上本さん。今日も、町の話に花が咲いている。

### 暮らしのサポーター②

## 何でも頼れる 佐藤英雄さん(57歳)





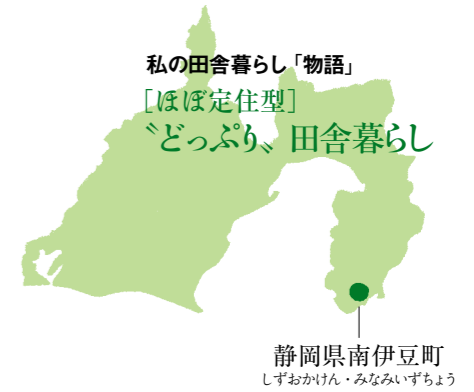


静岡県南伊豆町在住

正司ベンさん (62歳)

しづかさん (51歳)

# 未知なる暮らしの、 道しるべ としての歩み



**伊**豆半島最南端の町の山間部・毛倉野地区に、ガラスの破片を壁に埋め込んだ一軒家がある。窓からは、神秘的な雰囲気を放つ美しいガラス工芸が並ぶ一室を窺える。ここは、ガラス工芸作家の正司ベン・しづかさんご夫婦が構える、手造りの工房『ケグラニアン』兼住居。太陽の日差しを浴びて、色とりどりの透き通ったガラスが、時折キラリと光る。「渋谷の交差点では、人ごみの中を一番先に渡るタイプだった。でもあるとき、一番ゆっくり歩いてみようと思った。そうしたら、風景の見え方が変わって見えただよね」

東京の下町で育ち、20代の頃はCMの仕事で忙殺されていたベンさん。その後、都内でステンドガラスの工房を開くも、都会の忙しさや余裕のなさから離れたいと思い、いつしか田舎暮らしを考えるようになった。そうして南伊豆に辿り着いたのは、今から27年前。当初は、ガラス工芸を仕事にしていくつもりはなかったという。「地域の人からは「どっから来た?」って宇宙人みたいに思われてた。そのときは収入もなかったから、「家賃どうやって払っていきこうか、ってふたりでいていたね」。しづかさんは、笑い

ながら当時をふりかえる。しづかさん自身は、生まれも育ちも東京で、会社を辞めてアメリカへと渡った。そして、帰国後に求めた暮らしは、東京ではなく田舎暮らしだった。

「若いときに遊び尽くしちゃって、都会に飽きちゃった。何か違うことがしたいなって思ってたの。ここへ来たら、今日は豆を煮ようとか、薪ストーブ用に木を切ろうとか。お金はなかったけど、本当に自由で楽しかった」

ベンさんの南伊豆でのガラス工芸作家としてのキャリアは、隣町のガラス好きな人との出会いからスタートした。「いままでどんなことをやってたの?」という会話からはじまって、ガラス作家だったことをいうと、ホテルのオーナーを紹介してくれたりと、その人をきっかけに注文が入るようになったんです。

原風景に囲まれながら、周りに煩わされることなく自分のペースで作品をつくり続け、都内をはじめ各地で展覧会を開催している。ベンさんの代表作品である万華鏡は、ガラスの小さな破片が神秘的な世界をつくり上げている。南伊豆の眩い太陽に向けて万華鏡を覗くと、光り輝くガラスは滑らかに動きながら七変化を遂げる。ベン

さんだけでなく、しづかさんもガラス細工に勤しむ日々。しづかさんの生み出すガラスの器やアクセサリは、ガラスの持つ柔らかさと優しさを映し出している。

26歳・23歳・15歳・11歳の4人の子供たちを南伊豆で育て、つい数ヵ月前には孫も誕生したという正司家。南伊豆へ移住して四半世紀が経ったいま、正司さんのもとには移住希望者からの相談が多く寄せられる。実際、近所へ越してきた若者たちとは、家族同然の仲だ。

「まるで、ボランティア不動産。たまにハローワークにもなります。私たちは27年間かけて、いまの生活を築いてきた。たとえば地区の子供たちの送り迎えをしたり、しきたりを簡素化するように自分たちから動いたり。自分から人間関係をつくっていくことが大切。これまで周囲の人からいろいろと助けられてきて、いまの自分がある。それに感謝するつもりで、新しく移住してくる人の助けになりたいですね」

一大家族が、大家族へ。頼もしくて優しい大黒柱を中心に、血の繋がりはなくとも、愛と笑顔に溢れた大家族がここに誕生している。







正司家から200mほどの家に暮らす陶芸家の渡辺隆之さん。伊豆の韮山町出身の渡辺さんと正司さんのつきあいは、約7年になる。展覧会や祭りで顔見知りだったが、仲良くなったきっかけは、数年前にこの地域を襲った台風の時だった。「そのとき、町の様子を見に来たんです。2日間停電していたんですけど、正司さん家族はロウソクを灯してみんなで食卓を囲んでいた。なんだか良いなと思った。その日、一緒にご飯を食べたんです」

その後、焼き物ができる最適な場所を探し、南伊豆町へ移住することに。その際、移住先輩である正司さんに相談した。陶芸家として活動するにあたり、工房も構えることができると

というのが条件。正司さんと一緒に家を探し、見つけたのが約2年半前。いまでは、正司家から徒歩5分ほどの川のほとりにある敷地に、立派な自作の窯をつくり上げた。「工房も窯も自分たちで建てました。窯は出来上がったばかりなので、まだ火を入れていないんですけど、この窯で焼くのは楽しみです」

正司家と同じ地区に暮らし、同じ芸術家として刺激しあいながら、一緒にお酒を飲んだり、お互いに相談ごとを話しあったりする日々。親しい友だちでもあり、家族のようなつきあいをしている正司家が切り開いた移住の道は、渡辺さんにとってもとても心強いという。「自分で地域の一人ひとりと人間関係

を築く前に、その間には必ずベンさんがいる。『ああ、ベンさんの紹介で来た人だね、正司さんの友だちだね。』という感じでみなさん安心してくれるんです」

27年かけて正司さん夫婦が築いてきた地域の人との信頼が、こうして連鎖し、人と人を結んでいる。



「いつもはお互いのパートナーがいて、テーブルにはお酒と料理があるんだけど」。そう笑っているが、正司家のリビングでくつろぐ寺尾悠さんと松井麻美子さん。2人とも、正司家の近所に住み、移住にあたり正司さんの協力を得てきた。

出産したばかりの松井さんは、東京育ちで世界中を旅してきた。「東京にいた頃からベンさんの万華鏡のことは知っていて、ベンさんの所で働いていた人とたまたま都内で知り合いになった。それでいまはベンさんのすぐ近くに住んでいるから、不思議ですよ」。『まだ旅の途中かな』という松井さんだが、ここでの暮らしに満足している

ようだ。「東京にはもう帰れない。不便もないし、毎日楽しくてしょうがないですね」。

正司家にあがるなり、冷蔵庫を開けてご飯を食べ始めた寺尾さん。その姿はあまりに自然で、まるで本物の家族のようだ。20歳から日本の田舎を転々とし、南伊豆の前は波照間島に8年間暮らしていたという。背中に籠、手には鎌という格好で日々家の周囲を歩く寺尾さんの日課を、正司さんたちは親しみを込めて『パトロール』と呼んでいる。「移住してきた僕らは見た目が少し変わってるけど、中身は純粋だと思う。この人たちは、見た目じゃなくて中身をちゃんと見てくれるかな」

住む場所場所で、ここで自分は何が出来るだろう。と考えてきた寺尾さんだが、自然や地元の人たちを観察することで、何が出来るかを日々模索している。「その町に迎えられた人には仕事も自然と回ってくるはず。いまできることとして、まずは畑をやってみようかなと思っています」

一時は消滅していた地区の祭りでも有名な太鼓を、ベンさんは自ら購入し子供たちに習わせて復活の兆しをつくった。こうして地域を活性化させながら、自分たちが楽しもうとする正司家の生きる姿勢は、松井さんと寺尾さんの2人に大きな影響を与えている。

### 暮らしのサポーター①

## 芸術家同士の助けあい 渡辺隆之さん (29歳)

### 暮らしのサポーター②

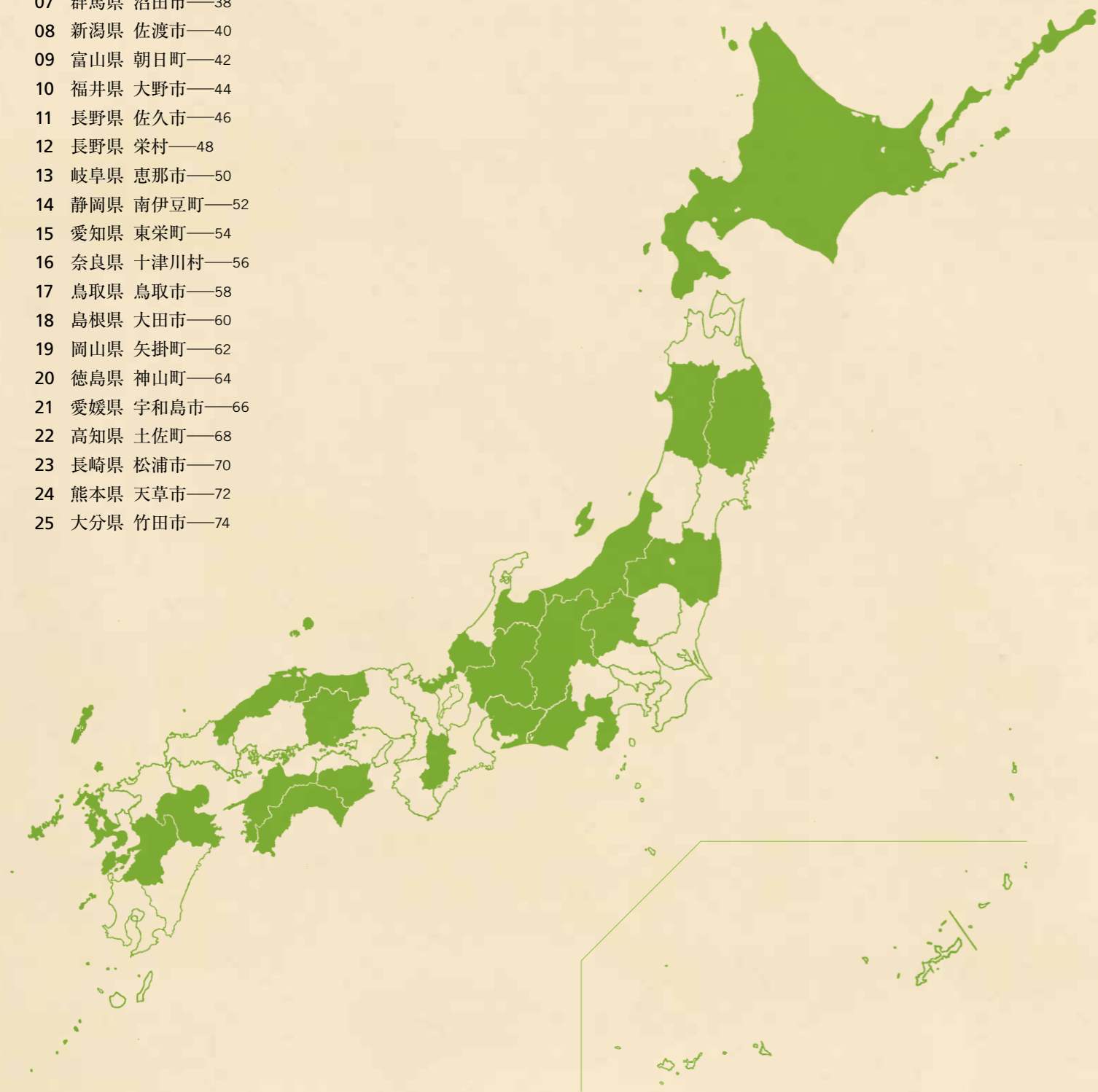
## 本物の家族のように 寺尾悠さん (32歳) 松井麻美子さん (30歳)





# ようこそ、我が町へ

- 01 北海道 安平町—26
- 02 岩手県 住田町—28
- 03 岩手県 奥州市—30
- 04 秋田県 美郷町—32
- 05 福島県 喜多方市—34
- 06 福島県 会津坂下町—36
- 07 群馬県 沼田市—38
- 08 新潟県 佐渡市—40
- 09 富山県 朝日町—42
- 10 福井県 大野市—44
- 11 長野県 佐久市—46
- 12 長野県 栄村—48
- 13 岐阜県 恵那市—50
- 14 静岡県 南伊豆町—52
- 15 愛知県 東栄町—54
- 16 奈良県 十津川村—56
- 17 鳥取県 鳥取市—58
- 18 島根県 大田市—60
- 19 岡山県 矢掛町—62
- 20 徳島県 神山町—64
- 21 愛媛県 宇和島市—66
- 22 高知県 土佐町—68
- 23 長崎県 松浦市—70
- 24 熊本県 天草市—72
- 25 大分県 竹田市—74



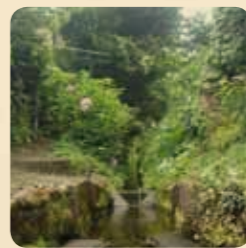
01



02



03



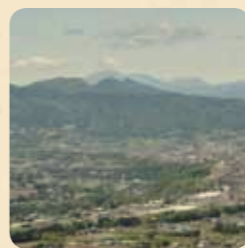
04



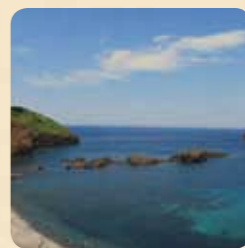
05



06



07



08



09



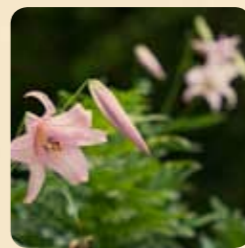
10



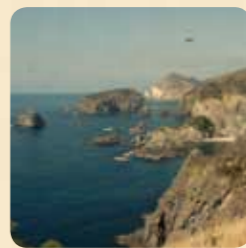
11



12



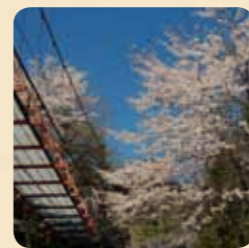
13



14



15



16



17



18



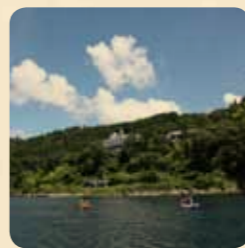
19



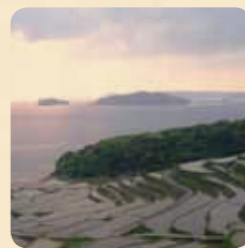
20



21



22



23



24



25





01

## 空と海の玄関がすぐの町 北海道安平町

ほっかいどう・あびらちょう

全国的に酪農の草分けとして知られ、日本で初めて本格的なチーズづくりが行われたチーズ発祥の地、そして『アサヒメロン』の産地でもあり、近年は2005年に三冠を達成した『ディーブインパクト』を輩出した全国有数の軽種馬産地としてなど、さまざまな面で名を馳せる安平町。

新千歳空港には最短で15分、札幌へは1時間。町内にはJR室蘭本線・石勝線と高速道路が通り、アクセスの良さは北海道内でも屈指。

神奈川県から移住して8年になる藤木敏・潤子さん夫婦も、そんな交通の便の良さが気に入っている。「福岡で生まれ育った私たちは全国各地に転動しました。移住を決めたのは、飛行機の窓から見た雄大な風景に魅了されたから」。長年かけて潤子さんが集めた格調高い家具と、それに併せて、敏さんが図面を描いた家は、分譲地『ラ・ラ・ラウン・おいわけ』の一角にある。老後は自然の中で過ごすことが夢だったという潤子さんは、「世代を超えた交

流が楽しい」と、独創性の高いフラワーアレンジメントで近所の人をもてなす。80歳になる今日まで、仕事も遊びも謳歌してきたという敏さんは「夢はたくさんあるが、まずは庭に岩をほどこし、そこから滝を流れ落ちるようにしたい」と、毎日、爽やかな汗を流している。

一方、2009年12月からイチゴ栽培の農業生産法人『アージュ』で働く小野田実成さんは、妻と子供と一緒に千葉から移住してきた40代。「この時代、ビジネスとして成功す

るには何がいいか」と考えた末、行き着いたのが安定して栽培できるイチゴだったという。安平町への移住のきっかけは「年間を通してイチゴの施設栽培を行うには寒冷地であることが必要など、条件を絞るうちに決まった」と、一本筋が通る。「将来的には、イチゴ栽培者の横のネットワークを強化し、新千歳空港が近いという立地を活かして、販売ルートを拡大したい」。暮らしについても、「冬に移住してきたので、家の除雪などが心配でしたが、今

年は雪が少ないこともあり大丈夫でした」と語っている。

こうした移住者の受け入れ窓口を務めるまちづくり推進課の木村誠さんは、「大学卒業後、いつかは帰らなうと思っただけで、役場への就職が決まったのを機に決意しました」という、東京からのUターン組。「新しい移住の形を探っていけたらいいですね」と、日々、定住者や移住希望者との架け橋となっている。

**data**  
北海道の南西部に位置し、札幌市から約50km。千歳市、苫小牧市に隣接。太平洋に近い南部は海洋性の気候で、一年を通して比較的温暖。北部は内陸性の気候で、夏は気温が高く、冬は厳しい寒さだが、積雪量は少ない。基幹産業は農業。また、町内には7つのゴルフ場があり、『ゴルフ銀座』と呼ばれるほど。  
●人口…9,024人／世帯数…4,275世帯(2010年5月末現在)  
●交通…羽田空港から新千歳空港へ1時間35分、空港から追分駅まで電車で20分、追分駅から早来駅まで電車で15分

### 「交流居住」施策の概要

1902(明治35)年創業の老舗『鶴の湯温泉』、二世帯での滞在が可能な間取りの『職員住宅』など、定住希望者に便利な滞在施設の充実を図る。滞在中は、かつての名馬を見られる牧場見学、『そば哲』による蕎麦打ち、『かしわ焼き同好会』による陶芸体験、『追分名人会』による木彫り体験、原木の伐採から釜出しまで約1週間かけて行う炭焼き体験などが可能。

### 目的別滞在タイプ

【ほぼ定住型】どっぷり、田舎暮らし

## 子育て支援制度

保育園、幼稚園、その両方の機能を併せもつ幼保連携型の認定子ども園、児童館、放課後児童クラブなど、さまざまな子育て環境に対応。出生祝金制度、保育料の負担軽減策、乳幼児等医療費の負担軽減策などにより子育ての

バックアップを行う。『夢のマイホーム』キャンペーンでは、分譲地の減額譲渡、分譲地の貸付契約を締結した子育て世代に、「お米10kg×お子様人数分」をプレゼント。



【ほぼ定住型】どっぷり、田舎暮らし

## 分譲地宅地

電線埋設によって電柱のない美しい家並みを実現した『ラ・ラ・タウン・おいわけ』は、森林浴が楽しめる鹿公園を目前にした物件。道路は全線舗装、電気・水道・下水道も完備し、新千歳空港ま

で車で15分の『アイリスタウン』、小中学校や郵便局など生活に欠かせない公共施設が身近にある『町営若草団地』など、町が分譲する快適な住宅地がある。助成制度もあり安心。







02

## 「立ち寄りしたい町」を目指して 岩手県住田町

いわてけん・すみたちょう

「住田町という、県民の方には通ったことはありません、といわれてしまいます」と、町づくり推進課の高萩政之さんが笑いながら話してくれた。岩手県南東部にあるこの町は、三陸海岸まで車で30分、三陸屈指の霊峰・五葉山まで30分ほど。町内を流れる清流・気仙川はアユやヤマメ、イワナなど天然の川魚の宝庫として知られ、全国から太公望が数多く訪れる。また、地勢の面から見れば岩手県南部でも観光客が多い遠野市、奥州

市、大船渡市に囲まれた山間の町であり、これらの大きな町に行くための幹線道路が通っているの、通過ポイントとして住田町を知っている人は多い。「幹線道路があるから、意外と便利なんですよね。車さえあればいろんな町にすぐ行けますし」と、2年前に越してきた菅原悦子さんは話す。仕事の関係で北海道から沖縄まで日本全国を転勤していた夫の瀧男さんは、もともと近隣の釜石市出身で、子供の頃は五葉山で遊んでい

たという。北海道小樽市でマンション住まいだったふたりは、定年後に興味のバイクを置ける家を探している内に、偶然この町に出会い、空き家物件に惹かれた。「バイクに乗れて、置く場所がある家だったらどこでも良かったのだけれど、昔ながらの大きな藁づくりの屋敷に惹かれて、思わず購入してしまったんです」と龍男さん。夫からの急な田舎暮らしの提案に悦子さんは戸惑ったそうだが「最後までふたり一緒に暮らして、泣いたり笑ったりの人生

を送りたい」と、移住を決意。現在は町営住宅を借りて、購入した大きな屋敷をふたりでゆっくりと時間をかけて手入れ中だ。元農家の家の中にある梁は立派で天井も高く、山に囲まれた静かな環境も含め、都会ではなかなか得ることのできない贅沢な空間となっている。住田町の交流居住施策は定住のための施策が中心だが、自然に恵まれた環境と幹線道路を活かそうと、今後、短期のお試し居住の受け入れなども予定している。田舎なら

ではの夏祭りや、最近では若者を中心とした音楽フェスティバルなども近郊で開かれており、近隣地域の若者の回帰も目標としている。控えめながらも、自然や文化など、魅力的な素材を持つ住田町。「通り過ぎる町」から、まずは「立ち寄りしたい町」へ。今後の展開に期待がかかる。

**data**  
岩手県の南東部に位置し、山を開くように流れる気仙川を中心とした町。町の西側には宮沢賢治も愛したといわれる種山ヶ原の牧草地が広がる。歴史的には伊達藩直轄の「御用山」であった『五葉山』から派生した『奥州伊達軍五葉山火縄銃鉄砲隊』の伝統が受け継がれ、現在でも宮城県仙台市で行われる『青葉まつり』で火縄銃の演武を披露している。主な産業は農業と林業。  
●人口…6,358人／世帯数…2,162世帯(2010年6月現在)  
●交通…花巻空港より車で約1時間20分。東京駅より東北新幹線で水沢江刺駅まで約2時間50分、車で45分

### 「交流居住」施策の概要

2007年より、町内にある空き家を登録する『空き家バンク』と町外からの受け入れ窓口を設置。現在は5世帯が移住(2010年8月現在)。定住先としては町営住宅と民間空き家の2種類があり、住田町のホームページから詳細を確認できる。また、新たな住宅建築や空き家を改修して住みたい転入者には『移住促進事業費補助金』を提供。新築希望者には所定の条件を満たせば100万円、空き家改修希望者は50万円を上限に支給される。

<http://www.town.sumita.iwate.jp/kurashi/ijyuu/index.html/>

### 目的別滞在タイプ

[ほぼ定住型] 〆どっぷり、田舎暮らし

## 住宅紹介

町内にある町営住宅又は空き家を紹介。町営住宅は所定の入居条件を満たしていれば、移住を希望する本人が町の建設課で手続きを行う。平屋、2階建てもあり。民間の空き家については『空き家・空き地バンク』に登録後、

町の移住促進担当が希望に沿った物件を紹介、見学後に気に入ったら物件所有者と契約の手続きへ。家賃などの条件に関しては物件所有者と移住希望者が直接話しあう仕組みとなっている。







03

## 土地と歴史の大きさを感ずる街 岩手県奥州市

いわてけん・おうしゅうし

**東** 北新幹線水沢江刺駅で降りると、はるか前方に奥羽山脈が横たわり、広い空と北上盆地の大らかな空気に囲まれる奥州市。2006年に旧水沢市、江刺市、前沢町、胆沢町、衣川村の2市2町1村が合併し、盛岡市に次ぐ県内第2の都市となった。「大きい市になりましたね。担当として全部の地域を把握するのは大変」と、奥州市総合政策部の佐藤千幸さんはいう。5つの地域の特色を活かしながら、どの地域にも偏りが

出でしまわぬようなPRを心がける。城下町の面影が残る水沢区や、風光明媚な前沢区など、田舎でありながら各所で異なる風景がある。その中でも、環境庁主催の全国星空継続観測で『星空日本一』に輝いたのが衣川区。この衣川区に定住をはじめた6年目の相沢紀子さんは「水も空気もいい。そして春に咲く花を見るだけでも住む価値はあります」という。もともと、東京で教育関係の仕事に関わっていた夫・征雄さんと友人たちとともに、キャ

ンプや釣りなどのレジャーで頻りにこの地域を訪れ、愛着をもっていった。そして2004年、征雄さんが体調を崩したことをきっかけに「定年後まで東京にいる必要はない」と、ふたりでこの地へ定住を決意。「人里から離れ、釣りができ、せめてバス停があるところ」を条件に探した。いまは県の『田舎暮らし』のポスターに起用されるほど高い天井や梁の継ぎが美しい再生した古民家に住み、平日・週末を問わず、夫婦で紙漉き体験や、学童保育を手伝

### 「交流居住」施策の概要

主に定住施策とグリーン・ツーリズムを実施。定住施策は『空き家バンク』制度を設け、市のホームページで物件を紹介。定住希望者が気に入った物件を見つけた後、登録を行い、宅地建物取引業者の仲介で、交渉を開始する。グリーン・ツーリズムは中・高校生の教育旅行向けで、主に農家民泊、農業体験を実施。2010年度の1年間で約3,000名の受け入れを予定している。

### 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

## グリーン・ツーリズム

奥州市の広大な土地と稲作、畑、畜産など幅広い農業の種類を活かし、農業体験を学生向けに実施。160戸余りの受け入れ農家があり(2010年度)、各農家3~5名の生徒が宿泊し、2泊3日などで体験を行っている。遠くは大阪

など、全国からの中・高校生が参加。郷土料理づくりなども体験。中には、ここでの体験が良い思い出となって、学校の卒業旅行として個人的に級友と再訪する生徒もいるという。



【ほぼ定住型】<sup>＊</sup>どっぷり、田舎暮らし

## 空き家バンク

市内の空き家を活かし、定住施策の一環として2007年より実施。この3年間で約150件の申し込みがあり、その多くがU・Iターンの定年退職者。市としては人口の増加を目標としているので、子育て環境にもさらに力を入れる

予定。地域によって特徴が異なるので、交通の便の良さや山のそば、川が見える場所など希望に沿った土地を見つけられる可能性が高い。

<http://www.city.oshu.iwate.jp/hm/ijyuu/>



い、すっかり地域の顔となっている。一方、杉本和夫・節子さん夫婦は、市の『空き家バンク』制度で物件を借り入れし、定住して約1年。滋賀県と福島県出身のご夫婦が引退後に探したのが「いままで住んだことのない土地」だった。偶然に本で見つけ、「この街の役所、病院、買い物の環境を見て、何の不便もなく生活できると思った」と妻の節子さん。「冬は意外と寒くなく、近くの田代平高原もお気に入り。貸家は直したい放題なので、毎日退屈するこ

となく暮らしています。『日本三大散居』のひとつ、胆沢平野(扇状地)の景色が美しい奥州市。遠く『岩手富士(岩手山)』を眺めるこの土地は、これまで日本史上数々の歴史的転換が起こってきた地域。ときを経たいま、ゆっくりと形を変えながら人々を受け入れている。

**data**  
岩手県南西部に位置し、奥羽山脈と北上山地に囲まれた緑溢れる地域。きれいな水と肥沃な大地に育まれた日本最高峰の前沢牛や江刺りんごなどが特産品。地域の歴史的人物として奥州藤原氏、高野長英、後藤新平らを輩出。宮沢賢治が愛した『種山高原』も有し、歴史好きにとっても魅力ある土地。地元の主婦らがもてなす郷土料理レストランでは『がんづき』や『はっと(ほうとう、ひつつみ)』なども人気で、近隣からも観光バスが訪れる。  
●人口…126,779人 / 世帯数…43,306世帯(2010年6月末日現在)  
●交通…花巻空港より約40分。東京駅より東北新幹線で水沢江刺駅まで約2時間50分。池袋東口より高速バス(夜行)で約6時間





04

## 水と人が縁を結ぶ町 秋田県美郷町

あきたけん・みさとちょう

町内・六郷地区の至る所に湧き出る湧水が、水の豊かさを感じさせる美郷町。約70カ所の湧水ポイントには『ニテコ清水』『御台所清水』など昔ながらの呼び名がついており、<sup>アイヌ語</sup>の『ニタイコツ』（水たまりの低地という意）が由来であったり、<sup>館</sup>で台所用の水として使っていた、など、それぞれのいわれがある。少し甘くてきれいな水は、奥羽山脈から続く真木山を源とし、何百年もこんこんと湧き出ている。

そんな町の魅力にひかれ、4年前に移住した宮川豊さん。神奈川県横浜市で劇団のプロデューサーを務めていた時代に、<sup>大曲</sup>や<sup>横手</sup>など、何度かこの辺りの地域へ来て、魅力を感じたことが移住のきっかけだという。「最初はきれいな清水やお寺などの史跡を見て、なんとなくいい場所だな、と思っていました。その後、休みのたびに家族でこっちへ来るのが楽しみになって。定年後は迷いなく移住しましたよ」と楽しそうに話す宮川さんは、U・Iター

ン者と地元の有志が集まる『<sup>○長会</sup>』という組織をリードする。外の地域からの視線も取り入れながら町を良くしていこう、という集まりだ。「来るもの拒まず、去るもの追わず。行政だけでなく民間の知恵とネットワークで町をもっと良くしていきたいですね」。

東京から地元へUターン後、<sup>○長会</sup>がきっかけのひとつとなり、デザイナーの仕事をしている渋谷和之さんは、「自分が<sup>この土地</sup>で、働くという意味を考えています。秋

田でしかできない、地域の魅力を伝えるデザインをしていくことが自分の使命かな」と話す。家族の事情で実家の農家を継がなければならず、急遽、東京での広告代理店勤めから帰省した渋谷さんは、まずはじめに「生まれた土地の人に自分を知ってもらおう」と、町内でデザインの個展を開いた。そこで宮川さんとの出会い、<sup>○長会</sup>を通じて個人や企業などとネットワークの基礎ができた。いまでは、町のケーキ屋さんや、地域の名物『大曲花火大会』のポス

ターを手がけるなど、東京で培った経験を活かし、<sup>ここに</sup>いる自分、しかできない仕事を手がけている。盆地には水田が広がり、のどかな風景が広がる美郷町だが、住民のエネルギーはさまざまな形で表れている。今後の町の発展に、行政や町の包容力は大きな鍵となっていくだろう。

**data**  
秋田県南東部に位置し、東側の奥羽山脈で岩手県と隣接する。横手盆地の東側にあたり、田園の中に散在する湧水は、観光名所となっていると同時に、町民の生活基盤をつくっている。『ニテコ清水』から湧き出る水を利用し、『ニテコサイダー』や豆腐など町の名物を生み出すなど、湧水が観光産業の一端を担う。地元の山で採れた山菜やキノコ、野菜類も味が深く、おいしい。冬は深い雪に覆われ、カマクラ遊びやスキーなどを楽しめる。  
●人口…22,299人／世帯数…6,753世帯（2010年7月末現在）  
●交通…秋田空港より秋田自動車道を通り、大曲I.Cから国道13号を経て車で約1時間。東京駅よりJR秋田新幹線で約3時間30分

### 「交流居住」施策の概要

主に定住施策と農家民泊などの短期受け入れを行っている。定住施策に関しては、一定の条件を満たす定住希望者には町で『定住促進奨励金』を奨励。町のホームページに物件を記載し、大家と移住希望者による直接交渉となる。また、農家民泊では修学旅行生などを受け入れ、田植えや稲刈り、畑作業などの体験が可能。

### 目的別滞在タイプ

【短期滞在型】<sup>ちよこつと</sup>、田舎暮らし

## 農家民泊

米の郷の環境を活かし、田植えや稲刈り、また畑仕事や郷土料理づくりなどの体験を子供たちにしてもらう仕組み。ホテルや旅館でなく、農家に実際に泊まるこ

とで、農の暮らしを知ってもらうこともねらいのひとつ。また、県外からの修学旅行生を受け入れている。希望すれば、湧水めぐり、登山なども体験できる。



【ほぼ定住型】<sup>どっぷり</sup>、田舎暮らし

## 定住促進奨励金

登録された物件情報を町のホームページに掲載し、大家との交渉は利用希望者が直接行う。空き家、空き地、空き店舗からの選択が可能。そして一定の条件を満たす定住希望者には町で奨励

金を奨励。奨励金申請の当該年度1年間に納付した年間固定資産税相当額を支払うというもの。  
<http://www.town.misato.akita.jp/teijyuu/top.asp>







05

〓本物、に出会える観光と農業の町

# 福島県喜多方市

ふくしまけん・きたかたし

会 津盆地の北部に位置し、南に遠く那須連山、東に磐梯山、西に飯豊山を望む風光明媚な町。とりわけ市の東側に広がる雄国山の裾野、熊倉町雄国地区から見おろす会津盆地は絶景だ。盆地の平坦部の多くを占める水田が、四季折々その顔を変えて雄大なパノラマを描き出す。雄国の丘陵を下るまっすぐな坂道は、いつからか『恋人坂』とロマンチックな名で呼ばれている。「家までの長い坂道が、子供の頃は嫌でね」と笑うのは、この地区で生

まれ育ち、市役所で交流居住の窓口を務める齋藤謙市朗さん。辛かった坂道からの眺めが、いつしかとても美しいものであることに気づいたという。「美しい景観、おいしい水においしい食べ物、そして歴史ある伝統工芸など、喜多方には多種多様な〓本物、が存在していると感じます」。

そんなこの地の魅力に引き寄せられるようにして移住したのが堀越清視さんだ。耐震強度の研究を専門とし大手建設会社に勤めていた

が、リタイア後は農業がしたいと、定年の5年前に移住先探しをはじめた。「当初は海辺がいいと考えていましたが、農地が安く、磐越道を使えば日本海側にも太平洋側にも行きやすい会津に絞りました。ただ、何ヵ所も候補地を見て回ったけれど、妻が首を縦に振らなかった。ところが、たまたま車を走らせていて目にした景色に、〓ここだったらいいわ!」と。それがここ雄国地区だった。「いまでは私より妻のほうが打ち解けて楽しんでいます。会津弁もし

## 「交流居住」施策の概要

市役所内にグリーン・ツーリズム推進室を設置し、農業体験を通じた交流の推進、移住希望者への情報提供を行う。2003年に全国の市として初めて「グリーン・ツーリズムのまち」を宣言。棚田オーナー制度や蕎麦オーナー制度もあり、県内有数の交流事業先進地となっている。農業だけでなく観光分野も絡めたグリーンツーリズムを推進する。

## 目的別滞在タイプ

[長期滞在型] 〓どっぷり、田舎暮らし

## 定住コンシェルジュ

2008年に定住コンシェルジュを設置。現在は、定年後に喜多方市に移住した堀越清視さん、喜多方市の男性と結婚し移住した谷野晃子さん、移住後、本格的に無農薬で農業を営む浅見彰宏さ

んの3名が移住や就農の相談に対応。移住希望者と地域住民の橋渡し役となって活動している。何よりも実体験に基づくアドバイスとサポートが心強い。都内でのセミナーも行っている。



[往來型] 〓行ったり来たり、田舎暮らし

## 棚田オーナー制度

グリーンツーリズムの一環として、『棚田オーナー制度』を実施。場所は市の西端、標高約400mに位置する揚津地区。オーナー料金は3万円で、棚田エコ米コシヒカリ玄米30kgと田起こし、田植え、稲刈り、収穫祭など、年7回

の交流プログラムの体験料と昼食代が含まれる。このほか、『蕎麦オーナー制度』(オーナー料金1万円、そば粉約3kg、種蒔き、花見、収穫祭に無料で参加)もある。



やべれますよ」。

所有する農地は東京ドームのグラウンドの2倍ほどもある。「農業は難しい。毎年失敗ばかりです」と話す堀越さんからは、〓好きなこと、に取り組む充実感が伝わってくる。

堀越さんはいま、市の定住コンシェルジュを務めている。「私が移住した8年前に比べ、定住希望者に対するサポートは格段に充実しています。優良な土地や物件だけでなく、その地域のキーマンも紹介してもらえる。それに就農サポーターという

制度があって、本格的に農業をやりたいければ、農業の神様みたいなベテランの方たちが応援してくれるんです。だからね、相談者にはこういうんです。〓あとは決心するだけ。お膳立ては全部できてよ、って」。

心強いサポート体制と就農に関するさまざまな補助。こうした手厚い支援はもちろんだが、田舎での暮らしを楽しむ堀越さんのような先達の姿こそが一番の吸引力になるに違いない。

**data**  
福島県の北西部にあり、気候は裏山型気候。平均気温は11℃、年間降水量は1,200mm程度。飯豊連峰の伏流水など、古くから水に恵まれた地域で、米をはじめ良質の農産物が採れる。年間170万人が訪れる観光都市でもあり、喜多方エリアは『喜多方ラーメン』『蔵のまち』として観光客に人気。蕎麦の名産地としても知られつつある。  
●人口…52,943人/世帯数…17,487世帯(2010年6月1日現在)  
●交通…東京から東北新幹線で郡山駅まで約1時間25分、JR磐越西線(快速)で約1時間30分





06

里山の古き分校を`交流、の要に

## 福島県会津坂下町

ふくしまけん・あいづばんげまち

**廃**校になった木造の分校を再生した『里山のアトリエ坂本分校』。ここが会津坂下町のグリーンツーリズムの窓口だ。農家民宿の紹介や体験プログラムのコーディネートなどを行うとともに、アトリエの名の通りデッサン会や音楽会を開いたり、子供たちに彫刻や絵を教えたりと実にさまざまな文化活動を行う。坂本分校にアトリエを構える彫刻家の若杉儀子さんは、地域の人から「分校に入って来て本当に良かった」と歓迎された。

「なんでもやっせ！（なんでもやりなさい）いえば協力するから、っていってくれるんです」。

坂本分校には壮大な構想がある。分校とJR只見線の線路の間に広がる鬱蒼とした森を県の森林環境交付金を受けて整備しようというものだ。「桜、レンギョウ、雪柳、土佐水木などの花を植えて花の咲く小道を作り、彫刻を配して散策できる森にしたい。そんなことを地域の人に話したら、ある日突然100本のアジサイが森の周りの田んぼのあぜ

道に植えられていたんです。私たちがまったく知らない間に地域の人たちが総出で植えてくれた。まるで魔法にかかったみたいでした」。分校の窓から幾重にも花の咲く森が眺められる日もそう遠くない。

『会津坂下町グリーン・ツーリズム促進委員会』の委員長で、坂本分校で陶芸を教える菅敬浩さんはこう話す。「会の発足当初は何からはじめたらいいのか手探り状態でした。試行錯誤でいろいろなことをやってきましたが、あるとき、新聞記

### 「交流居住」施策の概要

役場および10年前に設立された会津坂下町グリーン・ツーリズム促進委員会が中心になって情報発信、PR事業を行っている。廃校を利用した『里山のアトリエ坂本分校』を都市農村交流の拠点と位置づけ、グリーンツーリズムのインフォメーションセンターとしている点がユニーク。希望に沿ってメニューを組み立てるオーダーメイドな旅でリピーターづくりを目指す。

### 目的別滞在タイプ

【短期滞在型】`ちよこっと、田舎暮らし

## 農家民宿

農家に宿泊し、農業や農村での暮らしを体験できるのが農家民宿の魅力。会津坂下町の農家民宿は11軒。リピーターが多く、宿泊をきっかけに親戚のようなつきあいをしている人も少なくない

という。りんご狩り、さくらんぼ狩りをはじめ、そば打ち、味噌づくり、酒米を作って新酒を味わう体験、陶芸体験など、宿泊とともに体験できるプログラムも多種多彩。



者の方に「会津坂下はおもしろくない町だからみんな通り過ぎるんだ、といわれて、それが今でも忘れられない。この町魅力を伝えていかなければと思いました。目指すのは100人に来てもらうのではなく、10人に10回来てもらえるグリーンツーリズムです」。

小さい頃から分校の先生になるのが夢だったという菅さん。役場にかけあって坂本分校を再び開校し分校の先生になった。「40歳を過ぎて夢が叶ったんです。役場と住民

の距離が近い。それもこの町の良いところ」だという。

「会津の三泣き」という言葉がある。会津に越してきた人は、よそ者に対する会津の排他性に泣き、暮らすうちに人情にふれて泣き、会津を去るときに離れがたくて泣く、というもののだが、江戸時代より越後に至る交通の要所だった会津坂下町は、最初からよそ者に寛容な地域だともいわれる。想いを抱いてやって来る人を温かく、懐深く迎えてくれる町がここにある。

**data**  
 会津盆地の北西部に位置し、北には飯豊連峰、東には会津磐梯山を望む。阿賀川と只見川が流れる肥沃な土地では稲作を中心とした農業が盛んで、米、野菜、果物など栽培されている種類が多いことも特徴。耕作放棄地も比較的少ない。盆地特有の気候で寒暖の差があり、夏は高温多湿、冬の積雪は1mを超える。毎年1月14日には江戸時代から続く奇祭『大俵引き』がある。  
 ●人口…17,432人／世帯数…5,421世帯(2010年6月1日現在)  
 ●交通…東京から東北新幹線で郡山駅まで約1時間25分。磐越西線(快速)で会津若松駅まで約1時間。さらに只見線で40分





## 「ただいま」といえる、真の交流を 群馬県沼田市

ぐんまけん・ぬまたし

田 植えを終え、若々しい稲が太陽の光を燦々と浴びながら輝く緑色の絨毯。水が川底へと勇壮に流れ落ちる、東洋のナイアガラといわれる『吹割の滝』。癒しの香りを振りまきながら、可憐に咲き誇る一面の『たんばらラベンダーパーク』。冬の間は、紫色のラベンダーから真っ白な雪が覆い尽くすスキー場へと一変する。「理屈で自然にやさしく」といっても、田舎での暮らしは体験してみないとわからない。大事なのは、実体

験を通して自然や田舎を知ること」と話すのは、沼田市地方経済研究会『農活』会長の内山高重さん。地域おこしを目的に結成された約40名で成るグループだ。沼田市に交流居住を目的とした協議会が発足したのは、2007年。観光協会や農業団体、不動産など計24団体で成り立ち、主にプロモーション活動とてなし部門に別れて活動している。『農活』は、協議会に2010年より参加。体験ツアーの実施に取り組み、四季を通じて

沼田を知ってもらおうと、ひとつの体験をじっくり楽しめるメニューを提供している。「田植え体験のとき、地元の人と体験者がほぼ同数で同じ作業をすると、お互いに密なやりとりができるんです」という『農活』事務局長の小池大介さん。「空き耕作の持ち主の高齢の人から、〝ぜひ田んぼを使ってほしい、といわれたんですよ」。体験ツアーの様子を見守っている地元の人からも、すこぶる評判は良い。

### 「交流居住」施策の概要

将来を見込み『空き家情報バンク』を開始。現在、空き家を募集している。また、2010年3月より市のホームページ内に『沼田で田舎暮らし』サイトを開設。イベントや特産品、観光情報や生活関連情報に加え、実践者の声もアップしている。さらに特産品を通じて沼田を知ってもらおうと、沼田ふるさと宅配便『沼田の玉手箱』を実施。お中元時とお歳暮時の年2回、地元の幸を届けている。

### 目的別滞在タイプ

【短期滞在型】〝ちよこつと、田舎暮らし

## 体験ツアー

2006年より実施しているが、2010年よりひとつの体験を深く体験してもらうことを目的に、「田んぼ編」「トウキビ編」「そば打ち編」を実施。特に「田んぼ編」は、特Aランクの米が採れる地区での田んぼオーナーになれるとあり人

気を集めている。参加料金は、田植え・観察会・稲刈りと年3回のイベント体験料、精米料、30kgのコシヒカリを含め1万9000円。また「そば打ち編」は、老神温泉で開催。



【短期滞在型】〝ちよこつと、田舎暮らし

## 都市交流事業

新宿区との交流事業の一環として、沼田市内のゴルフ場跡地に『新宿の森・沼田』を開設。主に『新宿エコ隊』に登録した区民が沼田を訪れ、森林の整備やカーボン・オフセットの取り組み、草刈

りや食事をともに楽しんだり、沼田市民との交流を行っている。また、東京都の港区や板橋区とも交流提携を結び、都会にないものを提供することを目的に活動している。



田舎暮らしや農業生活を夢見ても、実践するのは難しい。でも、一日だけ農作業に参加したり、地域の人とふれあったりすることはできる。都内から1時間半の距離なら、なおのこと障害は少ないだろう。「今の農業は、ほぼ機械化。でもあえて、体験ツアーではすべて手作業でやります。大変だけどおもしろいから。農作業だけでなく、遊びも含めて体験してもらいたい。でもね、結局は〝人〟。異文化交流、人間対人間のつきあいができれば一番。

〝何かあったら遊びに来い。おもしろいおじさんがいるから、という感じ。いつでも歓迎するしね」。そう笑っている内山さん。いまでは体験ツアーが、受け入れ側である自分たちの楽しみにもなっている。まずは、親戚づきあいから。2回目からは「ただいま」といえる、そんな真の交流を目指している。

**data**  
玉原高原や老神温泉、吹割渓谷、また数々の桜の名所を有し、年間を通して観光客が訪れる。特に、関越・上越自動車道沿いは交通の便が良く人気が高い。また四季を通じてジュシーなフルーツを味わえる。  
●人口…53,303人/世帯数…20,208世帯(2010年6月現在)  
●交通…関越自動車道・練馬ICから沼田ICまで約1時間30分、東京駅から上越新幹線上毛高原駅下車約1時間20分





08

## 流れゆく営みが美しい佐渡 新潟県佐渡市

にいがたけん・さどし

**島**の大部分が国立公園や県立自然公園に指定される自然溢れる島、佐渡市。野生朱鷺の最後の生息地としても知られ、豊かな湿地や田園、原生林が広がる本州最大の離島だ。佐渡沖では暖流と寒流が交わる影響もあって、寒暖両系の植生が見られるほか、四季折々の食材も豊富。そんな美しく恵みあふ島を、島民は誇りに生きている。約10年間〴〵行ったり来たり暮らし、をした後、2004年に佐渡市へ居住した本間壮介・千鶴さん夫婦

は、ストレスを抱えていた都会生活から一転、ゆったりと解放された時間を過ごしている。畑を耕し、海で魚を獲り、庭や近くの山々で採れる山菜を食べる毎日にこれ以上ない幸せを感じているようだ。「度重なる胃潰瘍から、最後には胃がんを発症するほどのストレス生活だったのですが、佐渡に来てからの6年間は一度も病気にかかっていません。都会の友人は〴〵寂しくない?と聞いてきますが、無の心境さえ味わえる、静かな暮らしに満

足しています」と話す。猪股耕作さんが代表を務める『小倉千枚田農園』では、都市に暮らす人々に支援を呼びかけ、荒廃した小倉千枚田の景観復活と棚田保全を目指すオーナー制度を取り入れている。300年以上もの歴史をもち佐渡百選にも選ばれるほどの千枚田は、水が張れば月の浮かぶ水鏡となり、これまで多くの歌人や画家、写真家の心を掴んできた。「米づくり体験に参加してもらえば、郷土芸能や民謡など、佐渡ならで

### 「交流居住」施策の概要

空き家の有効活用のため、佐渡市のホームページで物件情報を掲載する『空き家情報システム』を運用。登録物件の視察に訪れる人への旅費補助、購入後の水周り改修費用補助など、定住促進のための資金補助制度が充実。また、佐渡出身や佐渡に関心のある人に島の活性化を応援する『佐渡準市民』を募集し、佐渡の魅力の周知、特産品の消費拡大への協力を呼びかけている。

### 目的別滞在タイプ

[往來型] 〴〵行ったり来たり、田舎暮らし

## 小倉千枚田復活事業支援協議会

休耕地や荒廃地化が進む棚田『小倉千枚田』の復興に取り組むため、地域住民とともに棚田の景観復活と保全活動に協力するオーナーを都市住民から募集している。オーナー希望者は年間行

事である田植えや草刈り、稲刈りなど、行ったり来たりの米づくり体験を通して地域の人々と交流するほか、小倉千枚田地域で収穫したコシヒカリ玄米を年間30kg受け取ることができる。



[短期滞在型] 〴〵ちこつと、田舎暮らし

## 島暮らし佐渡体験交流会

佐渡市へのU・Iターンを考える人々を対象にした島暮らし体験を年4回程度開催する交流会。米づくりや畑作、林業、漁業体験など、豊富な資源を利用した島暮らし企画を用意する。体験後は

協力してくれた地域住民手作りの郷土料理を食べながらのコミュニケーションも図れ、佐渡での暮らしについて意見や情報を直接交換できる機会もある。



はの食と伝統の文化にふれていただけです。地域だけでは守れない景観や文化を後継者へと受け継ぐことができるのです」と、猪股さんは話す。古来より佐渡は順徳天皇や日蓮、能の大成者である世阿弥などが流された配流の地として知られてきた。また、江戸期に隆盛を極める佐渡金山の金銀を運ぶため、船による交通の要として全国と結ばれていた背景をもつ。それらは、江戸の貴族文化や芸術文化をはじめ、全

国の商人や町人文化を取り入れた佐渡独自の土壌を育んだとっていいだろう。だからこそ、奥深く気品溢れる文化を誇りに想う気持ち、脈々と続いてきているに違いない。「都会に住む子供や孫に〴〵故郷、ができたのが一番の幸せ」と語る本間さん夫婦。またひとり、佐渡を愛する人が増えた。佐渡はいつの時代も、流れ着く人々の想いと文化を取り入れて、次代へと続いていくのかもしれない。

**data**  
ぐるりと周りを日本海が囲み、2列の大きな山脈が南北に連なる佐渡市は、大部分が国立公園や県立自然公園に指定される豊かで美しい自然を持った島。古くから流刑地として定められ、都からの貴族や武士、知識人などの流人たちがもたらした文化が混ざり合い育まれたこの土地は、『日本の縮図』といわれている。  
●人口…64,222人/世帯数…25,075世帯(2010年7月1日現在)  
●交通…新潟港から両津港まで高速船『ジェットフォイル』で約1時間。カーフェリーの場合、新潟港から両津港まで約2時間30分、直江津港から小木港まで約2時間40分





09

## 日本の家族、が待ちわびる町 富山県朝日町

とやまけん・あさひまち

朝日町は海拔0mから3,000mの広大な海、山、川に恵まれた風光明媚な町。東・南部にそびえる朝日岳や白馬岳などの北アルプス連峰から注がれた天然水は、町の3つの大きな河川を辿って、北部一帯に広がる日本海へ流れていく。東西約4kmにも渡って広がる砂利浜はエメラルドグリーン of 自然海岸で、宝石の一種・ヒスイの原石が海岸に打ち上げられることから『ヒスイ海岸』との愛称を持ち、『日本の渚百選』にも選定されている。日

本有数の美しい扇状地である平野では、石器時代や縄文時代の遺跡が多く点在しており、町全体が美しい自然と文化を表している。『とやま帰農塾 大家庄塾舎』では、農作物の収穫体験のほか、炭の窯出しや味噌づくりなど、農林漁業を通して田舎暮らし体験ができる滞在型グリーンツーリズムを用意するとともに、限られた時間の中で参加者が朝日町の美しさを垣間見られるよう配慮している。塾長の柳沢伸一さんは、3年目を

迎えた2010年、ようやく交流居住の本質が理解できはじめたと話す。「私たちの帰農塾は、見学ではなくてあくまで体験していただきます。一緒に農作業して、話して、食べて、感動する朝日町の暮らしの営みを肌で感じてもらえるよう心がけています。参加する方々を、〝お客さん、としてではなく〝家族、として接することが何より大切だとわかりました」朝日町でデイサービスを営む高橋きみ子さんは、柳沢さんの帰農塾

### 「交流居住」施策の概要

『朝日町住宅取得奨励金交付制度』を充実させ、朝日町外から転入する移住者を援助、定住者の増加を目指す。また、地域の活性化を図るため、田舎暮らし体験を推進する『NPO法人グリーンツーリズムとやま』が主催する『とやま帰農塾』を定期的開催。都市に暮らす人々を受講生として迎え、炭の窯出し、味噌づくり、郷土料理づくりなどの体験活動を促進している。

### 目的別滞在タイプ

【短期滞在型】〝ちよこっと、田舎暮らし

### とやま帰農塾

「2泊3日で変わる人生もある」をテーマに、農家の後継者や新規就農者の増加を図るとやま帰農塾。富山県の各地で行われ、朝日町では『大家庄塾』と『びるだん塾』を開催。朝市体験や収穫体験、

田舎料理づくりなどを実施している。2泊3日という時間を通して、農家と体験者が交流を深め、互いの関係が今後も続いていけるようなアットホームな活動を



【ほぼ定住型】〝どっぷり、田舎暮らし

### 朝日町住宅取得奨励金交付制度

定住促進を図るため、新しく住宅を取得する人々を支援する朝日町住宅取得奨励金交付制度を取り入れている。朝日町外から転入し住居を新築した場合には、50万円の転入奨励金、中古住宅

購入なら25万円の転入奨励金とリフォーム費を援助。また、転入者一人につき10万円分の朝日町内登録店で使用できる商品券も交付している。



を体験したのちに朝日町へ居住した。東京で在宅訪問看護師として働いていた高橋さんは、都会で誰にも看取られないまま他界する数多くの人々を目の当たりにしてきた生活といまの環境を比べて話す。「朝日町は、隣の人とつきあわなくても暮らせる都会とは違って、町全体が親戚のような繋がりで何らかの関わりあいがあるから、誰かに感謝して、安心して暮らせることができます。〝生きること、〝の価値が環境で変わること

を改めて感じています」 デイサービスに訪れる高齢者たちは、毎日高橋さんに「ありがとう、と感謝の意を伝えてくる。それは東京にいた頃の頻度と比べものにならないという。そばに誰かがいることで安心して、楽しく生きられるとすれば、そんな家族がいる場所を求めることはとても自然なこと。朝日町には、日本の風土がつくり上げてきた温かい家族が、新しく訪れる人を待ちわびている。

**data**  
朝日町は、富山県の東端部に位置し、町の東南部には、白馬岳や朝日岳などを主峰とする北アルプス連峰がそびえ立つ。町の北部にある宮崎・境海岸は、日本でもめずらしい小石の海岸で、ヒスイの原石が拾えることからヒスイ海岸とも呼ばれ『日本の渚百選』に選定。海拔0mの海岸から標高3,000m級の山々まで豊かな自然が広がる風光明媚な町。  
●人口…14,153人／世帯数…5,064世帯(2010年8月1日現在)  
●交通…北陸自動車道で朝日ICから2km





10

## 水々しく暮らす、福井の奥座敷 福井県大野市

ふくいけん・おののし

奥越の広大な森林を有する大野市は湧き水の宝庫だ。山や森林が蓄えた水は、川となり、湧き水となって、山間盆地の町を潤していく。市街地に「清水」と呼ばれる湧水地が点在し、人々は古くから地下水を生活用水としても利用してきた。江戸時代には、上流から順に飲料水や果物などを冷やす場所、野菜の洗い場として仕様も定められ生活に密着して利用されていたほど。農業や醸造業へも広く浸透するなど、水資源に支えられたこの町の暮らしは、

まさに名水とともに営まれてきた。食材や加工品の通信販売を行う中川陽如さんは、2009年の結婚を機に大野市へ居住した。それまで各地のおいしい野菜を商品として扱い、味にこだわってきた中川さんが大野市で採れる野菜の品質に感動したことが、居住のきっかけだったという。「奥越の山々から流れてくる豊かで清らかな水を、広大な福井平野を潤す九頭竜川の上流に位置する大野市で真っ先にたっぷり含んだ野菜は格別においしい。大きな盆地だか

らこそ得られる風や谷といった地形、気候、それらが農作物にとってもすばらしい環境を与えています」

しかしながら、高齢化を迎える中で後継者を育てられずにいる農家は増加傾向にあり、農業を続けられない生産者が多く存在する。「声には出さないけれど、後継者に悩む農家さんは数知れずいらっしゃいます。地域に関わる若者を求めている集落もある。そんなみなさんの声を少しでも多く聞き取り、想いや言葉を伝えることで、交流や居住に

### 「交流居住」施策の概要

『越前おおの暮らし短期滞在助成』は、大野市への居住・定住を目的とした活動にかかる市内での宿泊費の一部を助成。また、『越前おおの定住促進事業』は新しく大野市に転入し、住宅を取得した人に住宅取得価格の補助(最高100万円)を行う。交流居住の情報は、空き家情報や農業体験なども含め市のホームページからいつでも閲覧できる。

### 目的別滞在タイプ

【短期滞在型】<sup>〆</sup>ちよこつと、田舎暮らし

## 越前おおの農林樂舎

農業体験ができる『ふるさとワークステイ』をはじめ、観光マップ『がぶっと大野まるかじり』にも紹介されている田舎暮らし体験団体と提携し、居住希望者と大野市内の生産者をつなぐ窓口と

して活動。希望者の相談に合わせたプログラムを組み柔軟な体制をとっている。地域交流の活性化はもちろん、農家の下支え役としてさまざまな取り組みを行っている。



【短期滞在型】<sup>〆</sup>ちよこつと、田舎暮らし

## 奥越前まんまるサイト

森や空、川、そして人とのふれあいの場を提供する団体。農業体験や天体観測、森林浴、トレッキングなどのグリーンツーリズム事業を展開。県内外から毎年約1,000人の参加者を受け入れてい

る。野原に寝そべって、何もしないで空を眺める。この<sup>〆</sup>何もしないこと、の贅沢さを提供。田舎暮らしの魅力を伝え居住・定住の促進を図っている。



繋がるようにしたいです」

農業体験や森林浴などのグリーンツーリズム事業を展開する『奥越前まんまるサイト』の坂本均さんは、都市の若者たちとの交流が、大野市に就農する人材を発掘する足がかりになるのではと期待している。福井の奥座敷と呼ばれる大野市は、これまで長い年月をかけて集落文化を築き上げてきた。だからこそ、新しい居住者や後継者を迎えることで次の時代へと繋いでいく時期なのかもしれない。

「都会のニュータウンに住んでいた頃のコミュニケーションといえば、お祭りや運動会など楽しいイベントだけでした。でも、ここでは自然を相手にして、地域のことを地域全体が真摯に向き合っている。集落のみならずとも生かされていることを実感しています」と、中川さんは話す。

大野の恵まれた食材のように豊かな水を含み、食材とともに根を張り、人々は豊かな暮らしをつくっていく。

**data**  
福井県の東部に位置し、総面積は、872.30km<sup>2</sup>と県内最大で、市域の約87%を森林が占める。日本百名山のひとつ『荒島岳』や、多くの湧き水があることから『水の郷百選』に選定。また、夜空がきれいなことから『星空の街』に選ばれるなど、豊かな自然に恵まれている。自然だけでなく、歴史的な風情や町並みを残す市街地は、『北陸の小京都』とも呼ばれる。

●人口…37,430人/世帯数…12,095世帯(2019年8月1日現在)

●交通…北陸自動車道福井ICより車で約30分、東海北陸自動車道白鳥ICより車で約1時間10分





11

## 理想を価値ある現実へ叶える場所 長野県佐久市

ながのけん・さくし

東京から、70分。人間にとってかけがえのないきれいでおいしい水と空気、そして温かい心に分れられるまで、わずかな間だ。その交通の便の良さを思うと、佐久市を交流居住地として選ぶ人が多いのも頷ける。新幹線停車駅である佐久平駅の周辺に建つ新築マンションには、都内通勤の人も数十名いるという。「自然豊かな所に住みたいと、みんな願っていると思うんです。佐久市は、おいしいとこどり、ができる

場所。生活の拠点にもできますから」  
2010年1月に、都内から弟と2人で佐久市へ移住してきた黒田英樹さん。映像や音楽などのプロデュース業を行う会社『マイクロフィルム』を設立し、自宅での作業のほか週2回ほどは都内へ出向き仕事をこなしている。かつて、佐久市から車で約30分の距離にある軽井沢に暮らすアーティストとの仕事のため、都内と田舎を何度も行き来していたことから、佐久市が良い所だと

いう認識があったそうだ。

そして、2009年夏頃から独立へ向け準備をしつつ、紹介物件数も契約数も高い実績を誇る佐久市の施策『空き家バンク』に登録。担当者とともに見て回り、6LDKの理想的な物件に出合った。物件の良さはもちろんだが、決め手は「担当者の丁寧さ、親切さ」だったという。「一生懸命、熱く世話をしてくれた。大きなアドバンテージでした」。

黒田さんのその言葉を受け、担当者の交流推進課・戸塚幸一さん

### 「交流居住」施策の概要

2008年4月より『空き家バンク』を開設。所有者から直接提供によるものと、協定を結んだ不動産協会会員からの物件を用意。開始3ヵ月後に第一号の移住者が契約したことがきっかけで、当初6軒のみだった空き家軒数も、現在は104軒にも及んでいる。契約成立件数は58軒(2010年7月現在)と、全国的にみても圧倒的な数字を記録している。

### 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

市のホームページ内に開設。問い合わせ時、利用登録申込書等の提出を義務づけている。登録数は首都圏116世帯を中心に、東北から九州まで現在174世帯が利用希望登録している。物件は、売却・賃貸物件ともに紹介。市は、登録者に対し現地案内から契約までを携わっている。契約成立

58軒のうち、市の現地案内による定住契約者は17世帯で、世代は30代が5世帯と一番多く、次いで50代4世帯、40代と60代が各3世帯、70代2世帯となっている。また、2地域居住の契約も5世帯ある。市対応以外の契約成立36軒は、不動産協会会員業者により成立したものである。



はいう。「最初は都会の色の白い若者だったけど、半年でたくましくなった。安心しました」。

仕事柄、夜型の生活だった20代の頃、都内のグルメを満喫しつつも常に体調不調を抱えていたという黒田さん。現在、佐久市にいる日は有機農家の藤井農園を手伝いながら、技術や農業の未来を勉強している。

「採ったばかりの野菜を、あまり手を加えず食べる。そうしていたら、いままで東京ですごくおいしいと

思っていたお店の味を、`あれっ!?!、と思うようになった。こちらの人は、新鮮で本当に美味しいものを知っている。価値観が変わりました」

佐久市には、黒田さんのような30代の若手移住者が比較的多い。そのような仲間、は、無農薬農園や古民家カフェを営むなど、それぞれが新しい生活のカタチを実現している。貴重で価値のある暮らしを現実へ。ここでなら、夢物語では終わらないだろう。

**data**  
北は浅間山、南は八ヶ岳に囲まれた高原都市である。良い空気と清冽な水が育む野菜、地酒、信州蕎麦は人気が高い。郷土料理として、長寿の魚といわれる佐久鯉がある。健康長寿都市として知られ、高度医療機関が整う。また高等教育機関も充実している。  
●人口…101,031人 / 世帯数…38,755世帯(2010年7月現在)  
●交通…東京駅から長野新幹線で佐久平駅まで最速で1時間12分、車の場合は関越自動車道・上信越自動車道佐久IC下車





12

## 人の心であたたまる日本一の豪雪地 長野県栄村 ながのけん・さかえむら

かつて7m85cmの積雪を記録した長野県栄村は、日本でも有数の豪雪地帯。2009年も3m以上の積雪があった。村営『さかえ倶楽部スキー場』は村の中心部から車で3分以内のところであり、シーズンになると多くのスキー客でにぎわう。また、『秘境の里』といわれる秋山郷では、豊富な温泉と雄大な自然が人々の心身を癒す。

栄村に移住して3年目のケビン・キャメロンさん、川渕友絵さん夫婦は、この地域の自然や文化を活かし

たプランを立て、日本だけでなく世界各国から多くの訪問者を迎えている。

「実は紹介されるまで、長野県栄村を知らなかったんです」と友絵さん。「秋山郷はずっと行ってみたいと思ってたんだけど、僕も栄村は知らなかった」とケビンさんが笑う。役場に勤める紹介者の斎藤文成さんも苦笑い。「けれど」と、ケビンさんが続ける。「最初はあまりに雪が多いところだから断ろうと思ったんです。仕事で白馬に住んでいたこともあったから余

計に。でも、断るからには一度ちゃんとして行ってからにしないと申し訳ないから、来てみたんですよ。それで、実際に村を一日歩いて、夕方頃にはここにしよう、って決めていました」。

栄村と出会うまでいくつもの田舎を見たという。しかし、紹介される田舎の多くは観光地化されていて、なかなか移住を決心するには至らなかった。

「田舎といっても観光地として成功しているところでは、訪れる人に対して親切なだけで、どこかお客様、

というか適度な距離感があるんです。だけど、栄村を歩いているときに会った村の人がみんな自然にあいさつをしてくれたんです。まったく壁がない感じで。それでこんな人たちと暮らせたらいいなって思えたんです」

気さくで飾ることのない斎藤さんもケビンさんの決心を支えたひとり。村を案内したその日、キャメロン夫婦を自宅に泊めて一緒に過ごし意気投合。キャメロン夫婦が住む古民家は、斎藤さんの自宅の目と鼻の先。困ったことがあると助けあう、いいご

近所づきあいができる。1年ほどスウェーデンに環境に関する留学をしていたケビンさんは、そのときの農家体験で田舎暮らしに憧れ、当時務めていた東京から移住した。いまではふたりの間にモナちゃんが誕生し、栄村の大自然に囲まれてすくすくと育っている。「近い世代の友だちが増えたら」と一同口を揃えるが、その希望の兆しは、キャメロン夫婦と斎藤さんの3人からはじまっている。

**data**  
長野県の最北端に位置する栄村は、9市町村と接しているため境界線は複雑なラインを描いており、北部を千曲川が東西に横断し、志久見川・中津川が南北を縦断して流れ、これらの川の沿岸平坦部に集落を形成している。南部は鳥甲山、苗場山を中心に2,000m級の山々が連なる山岳地帯で、全国でも有数の豪雪地。  
●人口…2,348人／世帯数…924世帯(2010年4月1日現在)  
●交通…JR飯山線森宮野原駅または上越新幹線越後湯沢駅からバスで約1時間。関越道塩沢石打I.Cから約50分

### 「交流居住」施策の概要

平均積雪量が3mを超えるため、移住の際は豪雪地の暮らしぶりをよく理解したうえで判断できるように『田舎暮らし体験住宅』をオープン。四季折々に変化する季節の中でも特に厳しい冬を経験したうえで、栄村での田舎暮らしをイメージできるよう施策を実施。『株式会社ワンライフジャパン』など民間との連携を強化しながら交流事業を促進している。

### 目的別滞在タイプ

[長期滞在型] のんびり、田舎暮らし

## 田舎暮らし体験住宅

2階建て6LDKの一戸建て住宅を田舎暮らし体験用に改築。原則1家族だが、条件によっては2家族まで利用可能。1日1,000円。寝具一式レンタルする場合は、1組につき3,150円。百合居温泉と

スーパーが近い箕作地区にあるため、田舎暮らし初心者でも安心して生活できる。これまでに延べ56組、322人が利用し、8組の移住が実現している。



[短期滞在型] ちょこっと、田舎暮らし

## 新緑の山里をめぐる自転車&ウォーキング

東京からの移住者であるキャメロン夫婦が、栄村をフィールドワークしながら、村の自然、文化を活かしたプランを開発。ワンライフジャパンとして活動している。サイクリングやウォーキングだけでなく、雪国体験、

茅葺き古民家保存応援ボランティア、環境教育など豊富。すでに世界20カ国、計80名以上の人に参加している。  
<http://www.onelifejapan.com/>







13

## 中山道に歩み続ける、行き交う人と想い 岐阜県恵那市ぎふけん・えなし

「都会の子供たちがこの町へ来て、森で大きなブナに耳をあて、水が上がっていく音を聞く体験を通して、これからの森を守っていく原動力に繋げたい」

『奥矢作森林塾』の大島光利さんは、田舎暮らし体験に参加する人々との交流から、恵那市のまちづくりと人づくりへの想いをこう語る。2000年の秋、東海地方を中心に発生した豪雨災害は記録的な大雨となり、恵那市各地の河川の越流や浸水被害をもたらした。そのときの

教訓を活かし、地域の環境を守る人とまちづくりへと進んだ経緯をもつ。いまでは、空き家を活用した『古民家のリフォーム塾』まで開設し、参加者自身が空き家を改修して移住する仕組みにまで広げようとしている。

「交流居住で人が行き交って意識と人手が増えれば、災害に強い町をつくることができます。山を守り、森を守ることが、私たちの暮らしを守ることとなるのです。そのために多くの人々と原生林を巡り、古民家

を再生しています」

恵那市は『農村景観日本一』と称される自然豊かな環境を受け継ぐとともに、五街道のひとつで日本の大動脈として賑わった中山道をもつ町だ。江戸から京都を繋ぐ山間部の幹線道路は、これまで多くの旅人や歴史人とともに文化や商業が行き交う場所として足跡を残してきた。また、古くは三万石の城下町、養蚕で栄えた大正文化も色濃く残し、当時の貴重な歴史建造物や史跡をいまなお大切に保存して

### 「交流居住」施策の概要

「人・地域・自然が調和した交流都市」を目標に交流居住の施策を実施。誰もが住みやすい魅力ある町をつくるため、新たに『定住促進事業』を創設。新築住宅を取得し、市外から転入した方を対象に、固定資産税の減免と奨励金の交付及び地域産の木材の使用により補助金の交付などを行っている。また、『日本一の農村風景』や『坂折棚田』などの農村資源を活用した活動を推進。空き家情報などを収集し、ホームページで情報提供も行っている。

### 目的別滞在タイプ

【ほぼ定住型】<sup>〰</sup>どっぶり、田舎暮らし

## NPO法人 奥矢作森林塾

恵那市での田舎暮らしを考える移住者の住居提供のため、移住者とともに空き家のリフォームを行う。何度も恵那市に足を運び協力しあうことで、地域住民との交流はもちろん気候や地理、

環境とのフィーリング、不便さも体験。移住前から恵那市という町のすべてを知ってもらい、スムーズに居住ができるようサポートしている。



【短期滞在型】<sup>〰</sup>ちょこっと、田舎暮らし

## NPO法人 農村景観日本一を守る会

『NPO法人農村景観日本一を守る会』は、国土問題研究会から『日本一の農村景観』の称号を受けた岩村町の里山の景観保全と、地域の活性化に力を入れている。2010年5月には、岩村町に唯一

残っていた茅葺の古民家を再生し、稲作体験や野菜収穫体験などの農業体験ができる宿泊施設として新設。体験での交流により移住者の増加と元気なまちづくりを目指している。



いる。恵那市はいつの時代も人の行き交いで発展し、その記憶を街に刻んできた。

都会と行ったり来たりを繰り返したあと、2年前に恵那市へ移住した池田さん夫婦は、そんな〰受け入れられやすい土地柄、が決め手になった。見学へ来たときからいまでも変わらず、大家さんや周辺地域のみなさんは親切だと話す。

「何も知らない私たちが農作業をしていると、不慣れな作業を見かねて苗の植え方から育て方まで教えて

くれます。通りすがりに野菜をくれることも度々。だから、自分たちも少しでも役に立てないかと考えるようになりました。都会にいた頃は、地域づきあいは妻がしていました。いまでは逆転。この頃、支えて支えられての〰結、の精神を少しわかった気がします」

心が行き交うところには、人や文化も行き交い、町そのものを豊かにする。豊かな自然と歴史の中で育まれた温かい人と町の繋がりは、中山道のように今後も繋がっていく。

**data**  
恵那市は中山道の宿場町・大井宿を中心に栄えた。南部には800年の歴史を持ち、女城主の城下町であった岩村町や、大正時代のレトロな雰囲気漂う明智町がある。岩村町の展望台からは「日本一の農村風景」が望め、坂折の棚田は『日本の棚田百選』にも選ばれた。豊かな自然と古の文化が根づく町。

●人口…55,295人／世帯数…19,196世帯（2010年7月末現在）

●交通…JR名古屋駅から中央線恵那駅で下車、徒歩10分。中央自動車道恵那ICより3分





## 伊豆半島最南端が彩る、原風景 静岡県南伊豆町 しずおかけん・みなみいずちょう

町内をほんの少し車で走るだけで、次々と色鮮やかな色彩が目飛び込んでくる。風が吹くと一帯がグラデーションを成す艶やかな緑色の田んぼ。空を反映し、より深く美しく輝く青い海。その日より、時間により、優しいピンクから燃えるようなオレンジへと、色彩を何通りにも変えていく優美な夕日。この町は、大自然が描くキャンパスのようだ。

伊豆半島の最南端に位置する、南伊豆町。温暖な気候、四季折々の

自然を楽しめるとあって、観光地としても人気が高い。

「地元の人にはここは何もないところでしょう、といいますが、でも、何もない、じゃない。何でもある、んですよ」。南伊豆町に移住して27年になる、ガラス工芸作家の正司ペン・しづかさん夫婦は、心底南伊豆町での日々を楽しんでいる。「ここにいると川がきれいなだけで感動しちゃうんです。四季折々の景色に感動する。とても豊かなことだなと思いますよ」。数日前には、近所の友

人たちと川で鰻を獲ってみんなで食べた、楽しそうに語る。「前はいまより時間があったから、ひじきや山菜を採りに行ったり、とにかく自由。それが一番でしょう?」。

伊豆というネームバリュー、東京都内から特急で1本という交通の便の良さも手伝って、移住や2地域居住を希望する人は多い。2009年度だけでも、問い合わせは約60件あったという。企画調整課企画まちづくり係・白井秀治さんは、対応にあたり「みなみいず暮らし

### 「交流居住」施策の概要

「財政的な支援や、職業、住居の斡旋は行っていないが、南伊豆町に暮らしたいという人には全面的に協力する」というスタンスで情報を提供。農業・芸術・リハビリなどさまざまな移住スタイルがある中で、問い合わせがあればそれを実践している先輩移住者を紹介している。またセミナーでは、それぞれの地区のしきたちについても具体的に話すようにしている。

### 目的別滞在タイプ

【ほぼ定住型】<sup>〴</sup>どっぷり、田舎暮らし

## みなみいず暮らし現地セミナー

年に1度、1泊2日で開催。納得して住民になってもらうため、行政や民間の協力を得て全面的に情報を開示。町内に34ある地区のローカルルール、先輩定住者と

の意見交換、民宿での懇談会、さらに南伊豆の自然体験として伊勢エビ網はずし見学や不動産物件めぐり、農業体験などを実施している。



【短期滞在型】<sup>〴</sup>ちょこっと、田舎暮らし

## ちょこっと体験

山も海もある南伊豆では、さまざまな体験ができる。シーカヤックや珊瑚のある海でのダイビング、海中散歩、山間部では陶芸体験

やガラス工芸体験、竹の子狩り、乗馬体験など。海、山、温泉がある土地だからこそ体験できる各種が揃っている。



現地セミナー』を開催している。「いまは、インターネットや冊子などである程度の情報をみなさんもってらっしゃいます。だからセミナーでは、町に多くいらっしゃる移住者の方々のリアルな声をお届けするように心掛けています」

セミナーでは、町の良いところではなく、マイナスな面も話す。「たとえば、小学生が少ないから今後学校統合もあり得るとか、田舎のしきたちなどを話します。空き家バンクや奨励金制度などはやっていませ

んが、良い悪いも含めて情報はすべて出す。それがスタンスです」。

町の誠実な姿勢、そして町に貢献したいと願う移住者の想いが、彩り豊かな南伊豆町での新たな生活を夢見る人たちにとって頼もしい助けとなっている。

**data**  
「日本の渚百選」に選ばれた『弓ヶ浜海岸』、100ヵ所以上源泉がある温泉地、地球の丸さを実感できる『石廊崎』など、自然の宝庫。豊かな自然が育む海の幸、山の幸、ともに四季折々の旬の味覚も南伊豆町の魅力。年間平均気温は16℃。  
●人口…9,623人/世帯数…4,056世帯(2010年7月1日現在)  
●交通…東海道新幹線熱海駅より伊豆急下田駅まで特急で1時間30分。伊豆急下田駅より車で約15分。都心主要駅より伊豆急下田駅まで特急で約2時間30分





15

## 人と文化を紐解きたくなる日本の秘境 愛知県東栄町 あいちけん・とうえいちょう

**愛**知県の東部に位置する東栄町は、高く険しい山脈に囲まれた起伏に富んだ谷の町。鋭くそびえる山々は日本の背骨と呼ばれる中央構造線上に位置し、もともと火山活動が活発だった地勢を残している。決して緩やかではない山間部のあちこちに点在するからか、この町の集落はどこか神秘的な佇まいを漂わす。「東栄町の歴史や成り立ちに興味をもつ向学心の高い参加者が、年々増えています」と話すのは、農場耕

作体験を通して都市の人々と交流を図る『古戸おいでん塾』を主催する初澤宣亮さん。山伏や修験者などが、五穀豊穡・無病息災を祈る祭りとして700年以上前に興したと伝えられる『花祭り』をはじめ、舞楽など、この町にはいまなお脈々と受け継がれる神事の伝統文化が数多く存在し、来訪者の心を惹きつけている。「参加者に単なる田舎体験を提供するだけでなく、この町の成り立ちや言い伝えまでも知ってもらおうことが

大切。若い世代が町から離れる一方で、都会の人たちに文化を伝える機会がある喜びを感じています」一方で、古戸おいでん塾の参加者は、体験行事が開催されていないときでもわざわざ都会からやってきて、育てている苗や野菜の状態を見に顔を出すという。それはまるで近所から「ふらっと、立ち寄りたかのように。「都会の人々と交流するなかで、収穫するものは野菜だけではなく、人との繋がりもあるとわかりました。

### 「交流居住」施策の概要

15歳以上40歳未満のU・Iターン者に対して交付される『若者定住奨励金制度』。また、物件情報を移住希望者に提供し、空き家を有効利用する『空き家情報活用制度』など、地域住民と若者や都市住民との交流拡大を図り、東栄町への定住を促進している。集落ごとの活性化を支援する『元気な地域づくり支援事業』などにも取り組んでいる。

### 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

## 古戸おいでん塾

過疎化・高齢化により耕作できない遊休農地の解消と、美しい自然の景観づくりのために都市住民と地域住民が一緒になって取り組む活動を年6回開催している。主な内容は人出不足の世帯での『茶摘み体験』や遊休農地

での『蕎麦づくり』など。滞在方法として民家でのホームステイなどが選べるほか、地域住民が講師を請け負うなど、参加者と地域住民との交流が盛んに行われている。



【研修・田舎支援型】田舎で学んでお手伝い

## NPO法人 ななさとグループ

東栄町の水源地の保全と農林業の再生を、地元と都市とが協働して行うことを目的に活動しているNPO法人。地方再生のためのプロジェクトとして定住希望者を対象とした年4回の農業体験講座や個別に定住後の希望ラ

イフスタイルを伝え、それぞれに合わせて組まれたオリジナルプログラムを体験できる個別支援講座などを行ってきた。現在、2011年度以降の新たなプログラムを作成中。



新しい家族のような彼らに会える楽しさや喜びを感じる日々を送っています」と初澤さんは話す。10年前に横浜から移住した青木義大さんは、「地域との密なコミュニケーション、がいかにも日々の暮らしを豊かにするかを理解することができた。同時に、都会でどれほど無駄な生活をしていたかにも気づいたと話す。「時間や物価、労力、それらすべての生産性が低く、効率が悪かったことに気がつきました。車の渋滞や

電車の時間を気にすることがない今の暮らしは、家族とのプライベートな時間や地域の人たちとふれあう機会をととても増やしました」顔や気心を知り、息の長い付き合いを続けることが暮らしの本来の「繋がり、だとすれば、この町の文化と歴史と、そして人柄を知りえた人はその繋がりを得られるはずだ。それは、異国の地から辿り着いた行者が、この町に受け入れられて数百年以上も大切に想われていることが証明している。

**data**  
東栄町は愛知県の北東部東三河山岳部に位置し、東は静岡県浜松市と隣接している。町の総面積のうち約91%を山林・原野が占め、標高700~1,000mの山々に囲まれている、自然豊かな町。毎年11月から3月にかけて開催される『花祭り』は、鎌倉時代からの歴史と伝統を誇る行事として、国の重要無形民俗文化財に指定され、全国から見物客が訪れる。  
●人口…4,023人／世帯数…1,712世帯(2010年4月1日現在)  
●交通…東名高速道路豊川ICより車で1時間20分





16

## 古きよき村の新しい時代への架け橋 奈良県十津川村 ならけん・とつかわむら

「村」の人たちは渡れますよ。もちろん全員じゃないですけど、林業の方や釣り人たちにとっては大切な通り道ですから」

揺れる吊り橋、足場は薄い板、左右のワイヤーの手すりは中央部まで進むと腰下ほどしかない。そんな吊り橋を手すりを使わずに悠々と歩きながら話すのは、岡田亥早夫さん。十津川村で『かんのがわHBP』の事務局長を務めている。「ここにあるものは、日本一広い村の自然。それがすべて。以前、村の人たちと

これからの十津川村について話したとき、守るべきものはやっぱりこの美しい山と川だろうという結論になりました」。

十津川村は奈良県の最南端、紀伊半島のほぼ中央に位置し、日本一広い村として有名なその面積は琵琶湖とほぼ同じ。奈良県の約1/5を占め、その96%は山林だ。村を流れる十津川と神納川は清流で美しい村の景観を生み出している。

20代の岡田さんは、村にできるだけ若い人が来てくれるよう、都市

部の人が出しやすいく田舎体験プランを日々思案する。

「一番大切にしているのは村民や役場などとの連携です。村の農家において『農家民宿』に登録してもらって、村に来る方に十津川村のままを体験できるようにしています。僕の実家も『岡田』という民宿をはじめたんです」

十津川村に訪れた人は、この農家民宿に宿泊し、村の人と寝食をともにする。朝食付きで1泊7,500円で体験プランをセットにできる

### 「交流居住」施策の概要

広域地方計画先導事業『農山村と都市部のブリッジ』プロジェクトは、『農林漁業体験ツアー』『世界遺産小辺路の体験ウォーク』『棚田オーナー制度』『農林産品のブランド化』を積極的に進め、モデル事業として周辺地域に広げるとともに、周辺の市町村と連携した新たな流入・交流ルートを開発している。過疎地域と都市との持続可能な地域社会の構築を図っている。

### 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

## かんのがわHBP

神納川地区で登録されている『農家民宿』では、自給自足の生活を営む現地の人々と寝食をともにし、ありのままの日常を体験できる。現在登録農家民宿数が9軒あり、それぞれの農家の特徴と季節に沿って個別の体験プランが

用意されている(2010年8月現在)。「めはり寿司作り体験」「世界遺産小辺路ウォーク」などを織り交ぜて2泊3日までの体験が可能。宿泊施設『villa神納川』では、最長5泊6日泊まることのできる。



【短期滞在型】<sup>＊</sup>ちよこつと、田舎暮らし

## 子ども農山漁村交流プロジェクト事業

学ぶ意欲や自立心、思いやりの心、規範意識などを育み、力強い子供の成長を支える教育活動として、小学校における農山漁村での長期宿泊体験活動、農山漁

村での3泊4日の宿泊体験を実施。受け入れ対象を全世代に広げるなど新たな展開を開始している。



メニューもある。食事もただできあがるのを待つだけでなく、その日収穫した食材をつかって一緒に郷土料理をつくる。

「田舎に来て積極的に村の行事などに関わりたいと思う人もいれば、とにかくゆっくりしたいと思う人もいます。十津川村は、かけ流し温泉のいい旅館もあれば、僕らのような農家民宿もある。それは来てくれる人のニーズに応じて紹介していければいいと思っています」

その岡田さんにとって期待の若

者が2010年に移住してきた。神奈川県の大学を卒業して移住した22歳の神谷明成さんだ。大学在学中に農業の勉強のために十津川村を訪れ、1ヵ月ほど岡田さんの家で寝泊りし、村のことを知っていく内に魅せられ移住を決めた。

かんのがわHBPを訪れると若い人たちが楽しそうに働いている。事務局員は岡田さんと神谷さんの2名だが、ここで村の伝統は受け継がれ、新たなスタートを切っている。

**data**  
奈良県の最南端、紀伊半島のほぼ中央に位置し、森林と水資源に恵まれた村。村としては日本一の広さを有している。主な産業は、林業、観光業、建設業。村内には全国に先駆けて『源泉かけ流し』宣言をした県内唯一の高温泉が3ヵ所あり『十津川温泉郷』として有名。また、世界遺産の『熊野参詣道小辺路』と『大峯奥駈道』がある。  
●人口…4,159人/世帯数…2,023世帯(2010年8月1日現在)  
●交通…近鉄大和八木駅より八木新宮線バスで約4時間、南紀白浜空港から車で約2時間





17

風が織り成す日本一の砂丘が見守る街

# 鳥取県鳥取市

とっとりけん・とっとりし

中国山地から流れ出る千代川と風によって運ばれる砂を、長い歳月をかけて積み重ねてきた『鳥取砂丘』。秋には、らっきょうの花が赤紫に咲き乱れ、冬には幻想的にライトアップされるなど、年間130万人の観光客を魅了する。

『ねじまき鳥靴工房』を営む靴職人の松本豪平さんは、東京から夫婦で移住して2年。「鳥取市用瀬町は親父の故郷。子供の頃にふれたものを身体が覚えているらしく、忙しい毎日の中で、鳥取に住みたいと

いう気持ちが大きくなりました」。移住を決意してから引っ越しまで4ヵ月。「移住の前にまず結婚だと、式を挙げ、その勢いで引っ越しです」と笑う。手縫いの靴が並ぶ店内で土日も手を動かすが、注文を受けてから完成まで少なくとも1年はかかってしまう盛況ぶりだ。

鳴り砂で有名な『井手ヶ浜ビーチ』の目前でカフェ・ペンション『デルマー』を営む、島内武史・真樹さん夫婦は、2人の子供がいる4人家族。カリフォルニア、オーストラリ

アなど、多くのサーフポイントを旅してきたが、豊かな自然に囲まれた鳥取市青谷町が気に入り、大阪から移住。武史さんは、カフェの仕事やサーフスクールを営んでいる。「忙しいが、いい波が来たときは海でさっとサーフィンしたりして満喫しています」。真樹さんは、焼きカレーやケーキなど自信の料理で客をもてなす。「自分の好きなものに囲まれて暮らすという夢が少しずつかたちになって嬉しいです」。

店内は、真樹さんの手作りビー

ズアクセサリーやキャンドルが並んでいて、温かい雰囲気だ。

移住定住推進員の大谷さおりさん自身は、カリフォルニアからのUターン組。移住のきっかけは、ご主人デイヴィッドさんがいった一言。両親の面倒を見ることも考え、さおりさんが単身で1年の数ヵ月を鳥取で過ごし、残りはアメリカに帰るということを考えていたとき「結婚とは、一緒にいること。家族は離れてはいけない」と、長年勤めていた仕事を辞めて、さおりさんの故郷

に移住。デイヴィッドさんは言葉の壁もあるが、伝えきれない感謝の気持ちを行動で返せたらと、近所の草取りをするなど、いまでは近所のお年寄りとも仲の良い関係を築いている。また、市内の小学校で英語を教えるなど、仕事面でも活躍。

こうした個性的な移住者がしつかりと地元との繋がりをもつことで、より人を魅了し続ける街へと成長している。

**data**  
江戸時代は池田家が治める鳥取藩32万石の城下町として栄える。現在は、山陰地方ではじめて20万人都市の特例市となる。鳥取砂丘や白兔海岸などの自然に恵まれる一方、電気機械工業を中心とした製造業が盛ん。全域が日本海型気候で、比較的温暖。四季の移り変わりは鮮やかで、春から秋は晴天が多く、冬は曇りや雨、雪が多い。ほかの日本海側の地域と比べて気温が高い。  
●人口…197,364人 / 世帯数…77,139世帯 (2010年6月30日現在)  
●交通…羽田空港から鳥取空港まで、飛行機で約1時間15分

## 「交流居住」施策の概要

『鳥取市定住促進・Uターン相談支援窓口』は、希望者に対して、行政機関の支援制度や住宅・就業・生活に関する情報を提供するとともに、各種相談を受ける。また、移住希望者へのきめ細やかで継続した対応をするため、専任相談員を2人配置している。

## 目的別滞在タイプ

[短期滞在型] ちょこっと、田舎暮らし

### グリーンツーリズム

農家民泊しながらコシヒカリ、ひとめぼれ、ミルキークイーン、古代米をつくる『米の文化体験』。星空観察、溪流釣り、生き物生態観察、山の探検など、田舎の遊びと自然教育の『夏休み親子体験』。

四季の食材と田舎のおばあちゃんの知恵を学びながら、本物の食品を作る『暮らしの文化体験』など、「日本の再発見を実感してみませんか?」をキーワードにしたプログラムが充実している。



[ほぼ定住型] どっぷり、田舎暮らし

### お試し定住体験事業

農林漁業体験や温泉巡りをしながら気候や風土を感じ、就職や住宅探しの拠点となる宿泊施設を整備。木造瓦葺の戸建ては、鳥取駅から約30分の城下町である鹿野町、同じく駅から約45分

の山間地域の佐治町にある。農業にチャレンジする若者をサポートする『とっとりふるさと就農舎』、雇用アドバイザーを配置する『鳥取市無料職業紹介所』との連携をとり、サポート。







18

## 森林に恵まれる、銀の街 島根県大田市

しまねけん・おおだし

世界遺産である『石見銀山遺跡』をはじめ、国指定天然記念物のブナ林を育む『国立公園三瓶山』、町並み保存地区で情緒溢れる『温泉津温泉街』、歩くとキュッ、キュッとなる鳴り砂で有名な『琴ヶ浜海岸』など、歴史と自然に恵まれる大田市。

島根県の東西の中央部に位置し、北部は日本海に面する。海岸線は岩場と砂場が交互し、漁業はもちろん、海水浴やマリンスポーツが盛んだ。

「地に足が着いた暮らしをしたい」と、ご主人と2人の娘さんとともに、千葉より移住して約1年の伊東緑さん。移住前は、ご主人と同じ職場で森林に関わる仕事をしていました。しかし、デスクワークが主で実際の森林から遠ざかっていくことへの疑問が生じて「森の恵みを直接活かしたり、生きることと働くことが結びついている暮らしがしたい」と移住を決意したという。「こちらに来て、子供の成長には眼を見張ります。長女が通う小学校には、全国

各地から来る山村留学の子供がいて交友関係が広がられる。休日は、近所にある『三瓶自然館サヒメル』で、天体観測や動物の骨の成り立ちを学ぶなど、活発に過ごしています。今後の目標は、ご主人が育てている無農薬の野菜栽培を軌道にのせて、顔の見える関係で販売していくことだそう。

『富山まちづくりセンター』で職員を務める山田良子さんは、名古屋から移住して2年。「名前もいわず自転車の籠に野菜を入れていっ

てくれる人がいたり、気持ちが温かくなることが多いです」。現在は、ご両親、森林組合に勤めるお兄さんの家族とともに、3世代10人が一緒に暮らす。5人の子供は全員小学生。全校生徒26人の小学校に、熊除けの鈴を鳴らしながら45分かけて登下校している。「親の心配をよそに子供たちは馴染むのが早く、あっという間に石見弁をマスターしていました。登下校の途中で、農作業中のおじいさんとおしゃべりをしたり、おばあさんからアイスクリームをも

らったり、ここに暮らす人みんなに育ててもらっています」。そんな良子さん自身は子育ての一方、大田市の中でも富山町に来たことがない人のために『とみやまカフェ』を開業。「第1回は、102名の来場者数でした。次回はより多くの方に来ていただけるように、いまからプランを計画中です」と、胸を膨らませる。森林に囲まれて、親に子に、それぞれの想いが花開くのが楽しみな街である。

**data**  
日本海型気候に属し、比較的温暖だが山間地域と平坦地域ではかなりの温度差がある。歴史的には、出雲地域と石見地域の境界に位置し、双方の文化の中継地として、鎌倉時代末期に発見された『石見銀山』を中心に発展。江戸時代には、日本経済にも大きな影響を与える地域としても栄える。現在は、大山隠岐国立公園に属する『三瓶山』『仁摩サンドミュージアム』『温泉津温泉』などの観光資源により、年間100万人以上の観光客が訪れる。●人口…39,562人/世帯数…16,292世帯(2010年7月現在)  
●交通…羽田空港から出雲空港まで、飛行機で約1時間15分。出雲空港から出雲市駅までバスで15分、出雲市駅から大田市駅までJRで約40分

### 「交流居住」施策の概要

2006年を『定住元年』と位置づけ、その指針となる『大田市定住促進ビジョン』を策定して定住人口の拡大を図る。日本海や国立公園三瓶山などの海と山の美しい自然環境、町並み保存地区で世界遺産の中にある唯一の温泉『温泉津温泉』などの観光資源、窯業など地域の特性を活かした産業。歴史的に意味深い、石見銀山遺跡。こうした魅力ある資源を活かした受け入れや体験プログラムを実施している。

### 目的別滞在タイプ

[短期滞在型] ちょこっと、田舎暮らし

## 田舎ツーリズム

農家古民家に滞在して、五右衛門風呂に浸かったり、かまどで炊いたご飯を味わいながら、コンニャクや味噌づくり、炭焼き体験ができる『子ご美の里』。漁村での藻塩づくり体験ができる『静間

ふるさと交流倶楽部』。海から見た石見銀山を堪能する島巡り遊覧、ワカメ干し、干物づくりができる『鞆の銀蔵』など、12団体が海や山、農村をフィールドに田舎ツーリズムを実践している。



[ほぼ定住型] どっぷり、田舎暮らし

## 大田市定住サイト『どがどが』

「どがどが(どう? どんな感じ?)」を合言葉にした定住サイト。会員登録すると、空き家情報や求人情報だけでなく、市の旬の話題が届けられる。また、『(財)ふるさと島根定住財団』の支援策

である産業体験事業とセットで受け入れをバックアップ。『おおだ定住支援センター』や『農業担い手支援センター』『大田市無料職業紹介所』とも連動し、U・Iターン者の就業相談に応じている。







19

## 若さ溢れる伝統の町 岡山県矢掛町

おかやまけん・やかげちょう

矢掛町を歩いていると、江戸時代にタイムスリップしたような気分になる場所がある。国指定重要文化財の『旧矢掛本陣石井家』とその控え施設に当たる『旧矢掛本陣高草家』のある旧山陽道だ。本陣とは、参勤交代の際に大名や公家などの宿に使われた屋敷で、ここの本陣には大河ドラマで有名になった篤姫が、徳川家に嫁ぐために泊まったという史実がある。そのほかにも、県指定重要文化財で石組みが美しい『大通寺庭園』や町屋風の

木造建築の『やかげ郷土美術館』などもあり、至る所に宿場町として栄えた歴史の息吹を感じることができる。そんな矢掛町の裏手には田園風景が広がっている。その地域資源を活かした都市農村交流を行うのが『下高末棚田保全組合』だ。「農業にふれてもらって、将来この地区を担う人が出てきてくれたら嬉しいなと思ってます」と語るのは、組合長を務める片山幸一さん。「頭ではなく、体でこの町のことを知ってもらいたい」と農林建設課の妹尾一正

さんも言葉を添える。また、地産地消の一環として、組合で栽培した野菜を地元の学校給食への提供も行っている。20代の神林祐太さんは、『緑のふるさと協力隊』として、東京から矢掛町にやってきて3ヵ月。農山村に興味をもつ若者が、地方自治体で1年間移住体験をする全国的なプログラム。日ごとにいろいろな農家に顔を出しては、アスパラガスの収穫や牛の世話などを手伝う。「農作業をしたり、もらった野菜で食事

### 「交流居住」施策の概要

町名の頭文字をとって「やま、さしさにあふれ、か、いてきで、げ、んきなまち」づくりを目指す。有志の農家からなる任意団体『下高末棚田保全組合』を中心に、『棚田オーナー』や『里山オーナー』など、農業を軸にした地域資源を活かして都市農村交流を行っている。岡山市や倉敷市など周辺都市からの参加者が多く、リピーターもいることから、毎年新たな趣向を凝らしている。

### 目的別滞在タイプ

〔往來型〕〆行ったり来たり、田舎暮らし

## 棚田オーナー

2007年に有志の農家で結成された任意団体・下高末棚田保全組合による都市農村交流事業。5月の田植えにはじまり、9月の稲刈り、11月の野菜収穫、2月の炭焼き体験など、1年を通して農業を中心にさまざまな体験をするこ

とができる。昼食のイノシシカレーや手打ちうどんも人気で、リピーター率は60%にのぼる。年会費は、1万6000円。コシヒカリの玄米45kg、または精米40kgをもらうことができる。  
<http://tanadakumiai.pepper.jp/>



をつくったり、いまはただ生活を送ることが楽しいです。知らなかったことばかりで毎日新鮮。こっちに来て、本当においしいお米は冷めてもおいしいんだと知りました」。矢掛町は、1961年までに7つの町村が合併して誕生した。「合併のお陰で、小学校や保育園がたくさんあって、55人しか生徒がいなくても、統合しない小学校もあるんです。スーパーも充実しているし、産婦人科以外はなんでもありますよ」と片山さんは町での暮らしやすさを語る。

「何よりも、大人の背中を見せて、地域みんなで子供を育てようという意識がありますからね。やることがあるからずっと現役です」。そんな片山さんたちを見ながら神林さんは、「みなさん年齢がわからないですね。体を動かしてるから、びっくりするほど若い」と話す。「せっかくの伝統は、次の世代に渡りたい」と語る片山さん。伝統があるからこそ、未来を見つめている矢掛町。若さ溢れるこの町は、これからも次へとバトンを繋げていく。

**data**  
気温が温暖で降水量が少ない、瀬戸内海気候。明るい日差しは糖度の高い果物を育てるため、梨やイチゴ、干し柿などが有名。また、篤姫も食べたと言われる『旧矢掛ゆべし』も銘菓として名高い。国指定重要文化財の『旧矢掛本陣石井家』などがあり、宿場町として栄えた旧街道の面影を残す。  
●人口…15,513人/世帯数…5,054世帯(2010年6月末現在)  
●交通…岡山駅から井原線矢掛駅まで約50分。車の場合、山陽自動車道鴨方ICもしくは玉島ICから約20分





20

●川のように流れる`人、のエネルギー

## 徳島県神山町

とくしまけん・かみやまちょう

徳島市から車を40分ほど走らせると、目に青々とした緑が飛び込んでくる。四方を1,000m級の山々に囲まれた神山町。幾重にも重なってそびえ立つ木々は光や風によってその表情を変え、緑色の深さを教えてくれる。キャンプ場やゴルフ場、『神山温泉』など、自然を楽しむ施設が充実。沿道には、住民たちの手によって3,000本ものしだれ桜が植えられており、春になると訪れた人の目を喜ばせてくれる。「この人は、よそから人が来るの

に慣れてるんですよ。それは、私たちが19年前から国際交流で外国人を連れてきていた荒療治もあるし、お遍路文化の影響もあるのかもしれない」。そう笑いながら話すのは、『NPO法人グリーンバレー』の理事長を務める大南信也さん。町民以外が道を歩いている、誰にも不思議がられることなく、あいさつが自然と交わされる。

NPO法人グリーンバレーは、『イン神山』というサイトを中心に、パン屋や駄菓子屋など将来町にとっ

て必要な働き手を募る『ワーク・イン・レジデンス』や国内外のアーティストが暮らしながら制作をする『アーティスト・イン・レジデンス』など、ユニークな手法でまちづくりを行っている。

どれもアイデアよりも`人、が先。「このメンバーでなら何ができるだろう?」と話し合いを重ねて生まれたアイデアたちだ。そして、芽が出たら「できるところからやってみよう!」ととにかくやってみるのが神山流。年齢や国籍を超えて、アイデ

### 「交流居住」施策の概要

神山町の委託を受け『NPO法人グリーンバレー』が、『神山町移住交流支援センター』の運営を担う。ビジョンに掲げるのは、「創造的過疎」。将来の人口を見据えて、具体的な課題と目標設定をする`前向きな過疎化を目指し、持続可能なまちづくりを行っている。2009年度は8世帯14名、2010年度は3世帯9名が移住している(2010年8月現在)。

### 目的別滞在タイプ

【短期滞在型】`ちよこっと、田舎暮らし

### 空家町屋

空き家を改修した、クリエイターに向けた短期間のシェアオフィス。条件は、写真など自分の専門分野を通じてのものづくりを行い、それを町に残すこと。作品を通して、人が人を呼ぶ仕組みをつく

る試み。舞台は、現在衰退している上角商店街。ちょうどいい`21.5世紀の商店街をつくる、ことを目標としている。滞在費は、未定。詳しくは、今後ホームページ『イン神山』で掲載予定。



【短期滞在型】`ちよこっと、田舎暮らし

### 森づくり

2005年よりNPO法人グリーンバレーで、林業の衰退によって手入れの行き届かなくなった里山の手入れを行う『森づくり』体験を実施。具体的には、山の間伐・枝打ち・下草刈り・トチノキなど

の植樹など。一汗かくことで、森に目に見える変化が生まれるという。昼食は、町の人たちからなる「まかない班」による手づくり。参加費は、500円(保険料・昼食代込)。



アとそれを実現するエネルギーに溢れている。

兵庫県から8年前に移住した天野恭子さんもこうした活動に関わるひとり。「私はできる範囲でやっただけだけど、いつの間にか大南さんに巻き込まれて、つい楽しんじゃうんだよね」。天野さんは、現在徳島市の歯医者さんに勤めているが、ゆくゆくは自宅のある山の上で歯医者さんをはじめたいと語る。

移住者の平均年齢は、30歳。こうした若い世代が参加してくれる

ことで「将来が予測できなくなるのがおもしろい」と大南さんは話す。

町の中心には、背骨のように流れる鮎喰川があり、至るところで水の音を耳にすることができる。人が中心にいる町、神山町。`人、のもつ本来の勢いが、まるで川のようにとめどなく流れ、その動きは水面の波紋のようにゆっくりと確かに広がっている。

**data**  
徳島県の中央部、国道沿いに位置する中山間の町。総面積のうち82.7%は山林が覆っている。1999年よりはじまった『アーティスト・イン・レジデンス』によって、『創造の森アートウォーク』(所要時間30分~1時間)が生まれ、山を散策しながらアートを楽しむことができる。すだちは全国一、梅は県下の生産量を誇っている。  
●人口…6,554人/世帯数…2,587世帯(2010年7月1日現在)  
●交通…JR徳島駅から国道438号を経て車で約40分、JR高松駅から国道193号を経て約2時間10分





21

## 自然と歴史に抱かれる磯釣りの聖地 愛媛県宇和島市

えひめけん・うわじまし

駅 や国道沿いからでも、三重三層の『宇和島城天守』の堂々とした姿が見える。400年経ったいまも、国の重要文化財にふさわしく山の上から凛とした存在感を放っている。

愛媛県の南予地方の中心地である宇和島市。市の東には鬼ヶ城山系が、そして西側には宇和海に向けてリアス式海岸が広がる。宇和海は魚の宝庫として知られ、釣り人のロマンの地でもある。「釣りが好きでね、ここだったらど

こでも釣れる。どこそこがよく釣れるよ、ってすぐ地元の人が教えてくれるんです」。宇和島市に移住してきた山下薫・ちづ子さん夫婦は、そう語る。「この前は、62cmのカンパチを釣ったんですよ」と薫さん。ちづ子さんも、「私でも42cm以上のが釣れたんです」と嬉しそうだ。

2008年9月より、移住体験住宅を利用し、3ヵ月滞在した山下さん夫婦。四国へ来る前は、ブルガリアに住んだり、夏は北海道へ行ったりと、大阪を拠点に旅をしてきた。

「海外もいいけど、日本の田舎も良いなと思っていたんです。お遍路さんで回りながら、四国の町をいろいろ聞いて回った。そうしたら、愛媛県から宇和島市を紹介されて問い合わせしてみたら、役所の担当者がとても丁寧で。それに体験住宅があったので、ここに来たんです」

田舎に住みたい、という願いだけでいきなり移住してくるのは困難だ。その土地のことは、実際に体験生活してみないとわからない。「魚は自分たちで釣るし、食材も直

### 「交流居住」施策の概要

短期体験滞在から移住者へ向けてまで各種制度を整えている。市のホームページ内には、『空き家バンク』も設置。登録物件は市郊外が多く、比較的賃料は安い。5,000円(1ヵ月)から。また、津島町にある市民農園『津島ふれあい農園』では、共同農具も使い気軽に家庭菜園をはじめることができる。ほかにも段々畑のオーナー制度、新規就農への相談も受け付けている。

### 目的別滞在タイプ

[短期滞在型] ちよこっと、田舎暮らし

## 宇和島シーズンワーク

3泊4日農家へ民泊しながら農業を手伝う、援農ボランティア制度。主に柑橘農家が多い。夏と秋の年2回実施。3年目となる2010年度の夏には、16名が参加。21歳から79歳までと体験者は幅広

い。秋の収穫時には30名ほどが参加する、宇和島市ならではの人気の体験メニュー。食事と宿泊は受け入れ農家が提供。5日以上の受け入れや、シーズン以外の受け入れも相談可能。



[長期滞在型] のんびり、田舎暮らし

## 移住体験住宅

宇和島市への移住を考えている人、宇和島市での生活を体験してみたいという人へ向けた、最長3ヵ月まで、1ヵ月単位で借りることができる住宅。現在、4軒を提供している(2010年8月現在)。金額は、4,300円~2万2500円(1

ヵ月)。冷蔵庫や洗濯機、エアコンやテレビなど、生活に必要なものはあらかじめ設備されているため、すぐに体験移住することが可能。



売所とかで安く買えるけど、それ以外はコストがかかる。映画を観に行くのだって大阪では片道200円のバスですぐ行けたけど、ここでは大洲市か松山市まで出ないといけない。車でも時間もガソリン代もかかる。生活コストは意外とかかります」

観光では見えてこない、その土地の消費者としての目線を養うために、移住体験住宅は大きな助けとなる。

山下さん夫婦は、体験住宅のお

隣りさんから、現在の住居を借りることができた。「体験住宅にいる間は、釣りから帰ってきたらお魚を分けたりした。そうしたら、すごく安い家賃で借りることができたんです。知り合い価格、でね」。

釣りでのコミュニケーションで仲良くなった仲間や、ご近所さんとのつきあいを通じて、また濃い暮らしとなる。素朴な自然があるだけでは、田舎暮らしは未完成。そこに人との純粋な交流があってこそ、完成形となるのだろう。

### data

2005年に宇和島市・吉田町・三間町・津島町が合併。年平均気温は約17℃と温暖。伊達十萬石の城下町であり、伊達家の遺産を所蔵した『伊達博物館』などがある。郷土料理として、鯛めしやじゃこ天が有名。

●人口…86,672人 / 世帯数…37,487世帯(2010年8月2日現在)

●交通…松山駅から電車で1時間20分、車で約2時間





22

# 龍馬の意志を受け継ぐ町 高知県土佐町 こうちけん・とさちやう

四 国のほぼ中央に位置する土佐町。日本三大河川『吉野川』の源流域にあり、町の東側にある『早明浦ダム』は日本最大の貯水量を誇り、生活用水としてだけでなく、バスフィッシング、ウォータースポーツなどあらゆる面でこの町を支えている。「四国は、四国山脈が通っていて隔たりがあるから、それぞれの県に特徴があるんですよ。高知は、竹を割ったような性格の人が多いい。良くいうとおおらか、悪くいうと大雑把」

と笑いながら話すのは、産業建設課の長野保さん。「この人たちは、飲み会の席でも、主賓がいなくてもある程度人数が集まったら宴会をはじめますよ」と語る。土佐町では、2000年に大阪府豊中市にアンテナショップ『とさ千里』を設立した。契約農家が野菜や特産品を出荷し、販売する「地産外販」。日中の寒暖差が激しいため、野菜は濃縮された甘み特徴的で、昼時はレジに行列が続くという。そして、そのとさ千里を拠点に、農業

体験などの都市農村交流に力を入れている。「農業を続けていくには、厳しい時代です。手間暇かかるわりには、もうけにならない。でも、みんな情熱があるからできてる」と話すのは、受け入れ農家の長野憲義さん。友人農家の筒井建男さんは、「都市の人が田植えや稲刈りをして楽しいと喜んでくれるのは、やはり嬉しいです。でも、それで終わらせず、個々の農家の販路に繋げていけるような工夫をしていきたい」とこれから

## 「交流居住」施策の概要

大阪府豊中市にあるアンテナショップ『とさ千里』を拠点に、農業体験を中心とした交流事業を実施。新規就農などで移住を希望する人には、学校統合で不要となった教員住宅を改修し、移住体験施設として提供。また、『空家情報バンク』の取り組みに向けて空家情報の収集や、移住の相談窓口を設けるなど、ハードとソフトの両面から受け入れ体制を整備している。

## 目的別滞在タイプ

【短期滞在型】<sup>ちよこつと</sup>、田舎暮らし

## 農業体験交流

大阪府豊中市にアンテナショップ・とさ千里を設立。お米や野菜、果物など高知の特産品を出荷・販売している。そこでの顧客を中心に、都市交流事業を実施。田植えや稲刈り、シイタケのコマ打

ちなど農業体験をすることができる。米粉を使ったパンやピザ、うどんづくりも行い、農家とのふれあいを通して、農業の実態を学べる機会をつくっている。



【ほぼ定住型】<sup>どつぶり</sup>、田舎暮らし

## れいほく田舎暮らしネットワーク

『NPO法人れいほく活性化機構』による田舎暮らしのネットワーク。移住者と民間団体、行政の三者を参加者に、他県の移住促進事例の視察、移住者への聞き取り調査などを行い、さまざまな立

場から学びあうことで移住環境のレベルアップを行っている。また、『れいほく移住者の会』もあり、移住年数に関わらず横の繋がりをつくることで、移住後のバックアップに努めている。



の課題を話す。

山口県から移住した松本隆志さんは、移住して3年目。子供が生まれたことをきっかけに、『有機の学校』で有機農法を学び、2009年に就農した。「環境への意識からはじめましたが、有機農法は、アーティスティックだだと思います。同じ土地で同じ品種でも、人によってできるものが違うんです。方法が確立されてない分、その人らしいものができる。20代の頃バンドをやっていたんですが、自分をどう表現する

か、ということに関しては、やっけることは昔と何も変わらないと思います」。現在は、東京のイタリアンレストランにも野菜を卸すようになり、「自分のブランドをつくっていきたい」と高い志をもっている。「この人は、坂本龍馬みたいですよ。自分よりも他人のこと。そして、〝なんとかしちやろう!〟というパワーがある」と語る松本さん。他人のためにがんばれる人たちがいる。周りは、そこに自然とついていくだろう。

**data**  
南四国特有の温暖多雨の気候で、高知市などの平野部に比べると気温が低いため、夏場は過ごしやすい。町の面積の約90%を森林が占め、優れた『れいほく材』の産地として知られている。リンゴやブドウ、「土佐赤牛」も有名。自然に恵まれており、溪流釣りやバスフィッシング、ラフティングなどアウトドアを楽しむこともできる。  
●人口…4,446人/世帯数…2,040世帯(2010年3月31日現在)  
●交通…高知龍馬空港から、高知自動車道大豊I.C.経由車で約1時間





23

## 伊万里湾を望む、住みよい街 長崎県松浦市

ながさきけん・まつうらし

街を抜け海沿いの道を走ると、海に浮かぶ島々が見える。日本は島国で、大小さまざまな島々を有しているのだと、この景色を見ていると実感する。

北松浦半島の北西部にある松浦市は、伊万里湾を囲うように位置している。松浦市の歴史は古い。中国の歴史書『魏志倭人伝』に、卑弥呼への使者が末慮(松浦)国に渡ったとの記述が残されており、アジアと日本を繋ぐ拠点となってきた。また、源平合戦の際に活躍した船を自在

に操る海の民『松浦党』が結束され、水軍として対外交渉の歴史を刻んできたという。

かつての海の民をも魅了してきたであろう、美しい海。中でも、伊万里湾に浮かぶ青島の『宝の浜海水浴場』は、真っ白い砂浜で名を馳せている。

「沖縄からの移住者ですら、宝の浜でしか泳げないといっているほど。本当にきれいですよ」と、まちづくり推進課・川上利幸さんはいふ。

2009年に県が開催した『田舎暮

らしキャラバン』で移住相談会に参加した相談者が、先日実際に松浦市へ移住してきた。対応にあたったのは、川上さんと同課の久保綾乃さん。「釣りが趣味の方で、ボートを停められる場所を探しておられました。海があるというのは大きいですね。魚もおいしくて新鮮ですし」。

アジやサバをはじめとする豊富な海の恵みはもちろんだが、内陸部では息を呑むほどの景観の棚田が育む米、香り高いアールスメロンやしっかりと味の葡萄など山

### 「交流居住」施策の概要

松浦市を知ってもらうための短期滞在型メニュー、定住してもらうための定住型メニューを用意。住居を探している人へ、不動産に関する情報提供もしている。さらにかつての雇用促進住宅を市が購入し、2010年度より定住促進住宅として賃貸をはじめた。現在、146世帯(2010年8月2日現在)が利用し、現在も入居募集中である。相場は、3LDKで3万円ほど。

### 目的別滞在タイプ

〔ほぼ定住型〕<sup>〴</sup>どっぷり、田舎暮らし

## 定住支援制度

転入より1年以内に就職した人と市在住の新規学卒者(いずれも5年以上市内居住すること)を対象にした『ふるさと就職奨励金』(総額30万円)。市外から賃貸住居に入居する場合に転居費用の一

部を助成する「賃貸住居入居費補助金」(1世帯10万円、世帯員により加算有)。「定住奨励金制度」では、新築住宅の場合は最大100万円、宅地購入では最大50万円を助成。



〔短期滞在型〕<sup>〴</sup>ちょこっと、田舎暮らし

## 松浦党の里 ほんなもん体験

(社)まつうら党交流公社による体験型旅行。農漁業が盛んな土地柄を活かし、漁業体験、農業体験、林業体験、味覚体験、自然・歴史体験、アウトドア体験、伝統工芸体験、島体験など、プログラムは90種に及ぶ。農家民泊交流

も大きな魅力。長年、修学旅行生を受け入れてきたが、2010年より一般のグループや家族も対象にし、体験メニューの相談を受け付けている。〴ほんなもん、は〴ほんもの、を意味する。



の幸も贅沢に味わえる。豊富な食材が採れるのは、自然豊かな証拠。そんな自然にふれあうことを目的にした、『(社)まつうら党交流公社』による「松浦党の里 ほんなもん体験」は、人気を博している。

さらに、市の施策として定住支援制度を実施。3つの奨励金制度を設け、田舎暮らしをサポートする。「佐世保市や伊万里市は通勤範囲ですし、福岡市までも2時間弱でするので遊びに行くこともできます。働く場所は市外でも、住む場所として

は松浦市を選んでほしい」。そう久保さんが語るように、比較的都会の隣の市で働き、自然も食も豊かな松浦市に住居を構える、という暮らしは若い世代にとっても魅力的だろう。その暮らしを応援するのが、定住支援制度だ。

「中学生までの医療費を助成する(2010年10月以降)など、〴住みよい環境づくり、を心がけています」。久保さんの言葉通り、田舎暮らしを叶えたいという人を応援する気持ちを、具体的に示している。

**data**  
2006年に松浦市、福島町、鷹島町が合併。伊万里湾を本土、離島、飛び地で囲むように位置する。昔から農漁業が盛んで、アジやサバ、トラフグ、アールスメロン、パッションフルーツなどは特に人気。  
●人口…25,746人／世帯数…10,229世帯(2010年7月1日現在)  
●交通…福岡市・長崎市より車で約2時間





24

## 笑顔も気候も温かい宝島へ 熊本県天草市くまもとけん・あまくさし

広い空、穏やかな海に点々と浮かぶ島。密集した樹々でこんもりとした島には、優雅に羽ばたくカモメが舞い降りる。有明海・不知火海・東シナ海に囲まれている天草市。その碧い海には、野生のイルカが200頭以上も生息し、訪れる人に癒しを与えている。そして、天草市を象徴する景色として、夕日を上げる人が多い。半円形の海をオレンジ色に染めながら沈んでゆく夕日は、いつまでも心に焼きつく光景だ。温暖な気候、海と山を有する地

形、空港を市内に有する交通の便の良さなど、好条件が重なる天草市には、移住問い合わせが絶たない。これまで400件を超える相談が寄せられているという。「ここなら移住しても大丈夫、この場所は自分に合っている」というのは、地域の人とふれあってはじめて決められると思います。問い合わせを数多く受けてきた農業振興課・早井英樹さんは、そういう。そこで活用できるのが、市と協働で交流・居住事業を推進して

いる『NPO法人グリーンライフあまくさ』による施策だ。NPO法人グリーンライフあまくさでは、天草での田舎暮らしを実現させる手立てとして、段階に応じたメニューを用意。まずは、農作業を主とした年4回の『体験ツアー』がある。「実際に土に触ってもらい、農業の大変さ、収穫の喜びを体験し、地元の人と交流してもらうことが目的です」。次のステップとして、1ヵ月まで利用可能な体験型施設、さらに1年

### 「交流居住」施策の概要

『天草グリーンライフ・コミュニティ』の創出に向けた取り組みにあたり、2006年に産・学・官が参画して『NPO法人グリーンライフあまくさ』を設立。体験・移住希望者の受け入れをはじめ、遊休農地の復元作業と農作物の作づけにも取り組んでいる。地域全体で、居(交流)・職(農地)・住(住まい)をサポートする。

### 目的別滞在タイプ

【短期滞在型】<sup>〆</sup>ちよこっと、田舎暮らし

## NPO法人グリーンライフあまくさ

天草の四季を味わいながら行う農作業を体験する体験ツアー、共同農園での農作業や地域の人との交流も楽しめる1泊から1ヵ月まで滞在可能な施設『かねやき倶楽部』。さらに移住を真剣に検

討する人へ向けた菜園付き長期滞在施設『ダーチャかねやき』を用意している。目的に合った交流を体験することが可能。現在ダーチャかねやきは、5棟中3棟が利用中(2010年8月現在)。



【ほぼ定住型】<sup>〆</sup>どっぷり、田舎暮らし

## 空き家等情報バンク

空き家を利用したい人、空き家を所有している人、双方の受付・相談を行っている。交渉・契約の仲介を市は行っていないが、情報提供や紹介を担っている。売り

家・賃貸含め、登録件数は現在22軒(2010年8月現在)。2LDKで4万円ほど。希望する空き家がない場合は、市営住宅の紹介も可能。



間借りられる一戸建て施設まで充実しており、段階に応じて利用することができる。その後、『空き家等情報バンク』で住宅を探すことも可能だ。そのように徐々に地域に慣れていくことで、移住への不安は解消される。その頃には、地域の人とも仲良くなっているはずだ。「地域の方は、思ったよりも開放的。もちろん地区のお葬式では料理をつくったり、毎月の常会には参加しましたけど、向こうから話しかけてくれますね」

そう語るのは、2009年10月に東京を離れ天草へとやって来た、森英樹さん。現在は、海を眺望するNPO法人グリーンライフあまくさの事務室でスタッフとして日々を送っている。森さんの言葉を裏づけるように、天草市で接する人に共通するのは、人情が厚いということだ。「すれてない、というんですかね」と、早井さんは笑う。天草の人たちの温かい笑顔が、未知の土地での生活を夢見る人の心をほぐしている。

**data**  
2006年に2市8町が合併し誕生。熊本県南西部に浮かぶ諸島。ポンカンやデコボンなど柑橘栽培が盛んで、平均気温は16.9℃と温暖。天草島原の乱の戦地でありキリシタンの歴史や南蛮文化の遺物が残されている。  
●人口…93,070人／世帯数…38,194世帯(2010年6月末現在)  
●交通…福岡空港から天草空港まで35分、阿蘇くまもと空港からは25分、阿蘇くまもと空港から車で約2時間30分





25

## 雄大な自然にならい育まれた心 大分県竹田市

おおいたけん・たけたし

「大 自然の懐に抱かれる、という言葉がまさにふさわしい景色。盆地から高原地帯、山岳地帯と、周囲を山々に囲まれている竹田市。山が迫りくる場所もあれば、高原が広がる地域もある。「物心ついたときから、広い土地でゆったり暮らしたかったんです。そう話すのは、2010年7月に埼玉県より移住してきた、森緑さん。日本全国を旅して、移住先を探し回った。検討を重ね、竹田市へ移住することに決めた森さんは、市へ相談。

そこで、現在暮らしている住宅も含め空き部屋を紹介してもらった。竹田市は、空き家バンクをはじめ、受け入れ体制が整っている。竹田市の受け入れ体制は、一般の農家にも見られる。2009年に発足した『来ちよくれ竹田研究会』では、農家民泊体験を実施。地区によっては、10年以上前から民泊を行っており、農家側の受け入れ姿勢がとても柔軟だ。「体験メニューは農家により違うので、体験したい内容に合う農家を

紹介したり、女性一人で来られた場合にも農家民泊を紹介しています」。この活動に関わり、体験希望者の窓口となっている観光ツーリズム協会・広瀬直美さんはそう語る。「最近韓国からの農業体験の受け入れが多いです。滞在時間は短くても、農家さんとしっかりコミュニケーションを取っているんでしょうね。別れるとき、お互いに泣いていますから」。移住して間もない森さんは、竹田市の地元の人についてこんな感想

を述べた。「悲壮感が一切ないんです。焦りも感じない。眉間に皺を寄せてる人もいませんし、楽しそう。〴〵なんとかなる、って感じなんです」。その言葉を受けて、企画情報課・後藤芳彦さんと志賀郁夫さんはこう語る。「そこそこの土地があって、苦しい感じはないですね。10年前に移住してきた人も、同じことをしていました」。広大な自然とともに生活してきた竹田市の人々は、きっと自然から心の在り方も教わっ

てきたのだろう。「移住経験を今後活かせれば」と、森さんは行政の事業『地域おこし協力隊』として働いている。この雇用が、移住の決め手となった。「候補地はたくさんあって絞れなかったけど、〴〵きっかけがあるかどうかが一番だと思います」。きっかけは、人それぞれ。自分なりの〴〵きっかけを、まずはこの地で探してみるのも近道かもしれない。

**data**  
県の南西部に位置し、北にくじゅう連山、南に阿蘇外輪山、祖母山を望む。久住高原、竹田湧水群をはじめ各地に湧水地が点在。日本有数の炭酸泉を有する。『阿蘇くじゅう国立公園』をはじめとする自然景観は美しい。  
●人口…25,418人/世帯数…10,595世帯(2010年8月2日現在)  
●交通…阿蘇くまもと空港より車で約1時間30分、電車の場合、大分駅より1時間10分、熊本駅より1時間50分

### 「交流居住」施策の概要

2010年7月より5つの補助事業を開始。『空き家活用奨励金』『空き家改修事業補助金』『空き店舗対策事業補助金』『起業支援事業補助金』、そして『お試し暮らし短期滞在費助成金』がある。お試し暮らし短期滞在費助成金は、市内で住宅や仕事を探したり、暮らし体験などの活動にかかる滞在費の一部を助成するというもの。1人あたり最大6,000円(1人一泊3,000円、2泊まで助成)。

### 目的別滞在タイプ

[短期滞在型] 〴〵こっと、田舎暮らし

## 竹田ん本物 田舎ステイ

農家民泊しながら、農家体験を楽しめる。農作業や餅つきなど、季節ごとのメニューのほか、豆腐づくりや乗馬体験、登山自然散策ガイドなど通年型メニューも豊富。現在、登録農家は16軒。

英語対応の農家もある。ほぼ全軒営業許可を取得しているため、農家レストランさながらの田舎料理は人気が高い。一日限定一組の丁寧なもてなしを受けつつ、交流が楽しめる。



[ほぼ定住型] 〴〵どっぷり、田舎暮らし

## 空き家バンク

市のホームページ内に『定住支援サイト』を設置。その中に空き家バンクを開設した。現在、登録軒数は18軒。利用希望者数は、のべ216人に及んでいる(2010年8月2日現在)。間取りの多い

家、敷地の広い家が多く、ゆったりと暮らしたいという田舎暮らし希望者の期待に応える物件が揃っている。交渉・契約は、所有者と利用希望者の当事者間で行う。





# 受け入れ窓口一覧 (掲載順)

## 01 北海道安平町 — 26

まちづくり推進課 まちづくり推進G  
木村誠・三浦和則  
tel 0145・22・2514 / fax 0145・22・2026  
m-suishin@town.abira.lg.jp  
http://www.town.abira.lg.jp/



## 02 岩手県住田町 — 28

まちづくり推進課 高萩政之  
tel 0192・46・2114 / fax 0192・46・3515  
suisin@town.sumita.iwate.jp  
http://www.town.sumita.iwate.jp/



## 03 岩手県奥州市 — 30

総合政策部 まちづくり推進課少子・  
人口対策室 佐藤千幸  
tel 0197・24・2111 / fax 0197・22・2533  
shoushi1@city.oshu.iwate.jp  
http://www.city.oshu.iwate.jp/



## 04 秋田県美郷町 — 32

商工観光交流課 交流・商工班 高橋紀公子  
tel 0187・84・4909 / fax 0187・85・2107  
kanko@town.misato.akita.jp  
http://www.town.misato.akita.jp/



## 05 福島県喜多方市 — 34

観光交流課 グリーン・ツーリズム推進室  
齋藤謙市朗  
tel 0241・24・5237 / fax 0241・24・5284  
kankou-gt@city.kitakata.fukushima.jp  
http://www.city.kitakata.fukushima.jp/



## 06 福島県会津坂下町 — 36

会津坂下町グリーン・ツーリズム促進委員会  
菅敬浩  
tel 0242・83・8677 / fax 0242・85・6117  
ba-gt.sakamoto@snow.plala.or.jp  
http://www.ba-gt.com/



## 07 群馬県沼田市 — 38

交流推進課 永井昌宏  
tel 0278・23・2111 / fax 0278・24・5179  
kouryu\_pro@city.numata.gunma.jp  
http://www.city.numata.gunma.jp/



## 08 新潟県佐渡市 — 40

地域振興課離島交流係 渡部達也  
tel 0259・63・4153 / fax 0259・63・5125  
k-kikaku@city.sado.niigata.jp  
http://www.city.sado.niigata.jp/



## 09 富山県朝日町 — 42

総務部秘書政策室 高瀬博樹  
tel 0765・83・1100 / fax 0765・83・1109  
hiro-takase@town.toyama-asahi.lg.jp  
http://www.town.asahi.toyama.jp/



## 10 福井県大野市 — 44

総合政策課 小村圭美  
tel 0779・66・1111 / fax 0779・65・8371  
sosei@city.fukui-ono.lg.jp  
http://www.city.ono.fukui.jp/



## 11 長野県佐久市 — 46

交流推進課 戸塚幸一  
tel 0267・62・3283 / fax 0267・62・2269  
kouryu@city.saku.nagano.jp  
http://www.city.saku.nagano.jp/



## 12 長野県栄村 — 48

住民福祉課 齋藤文成  
tel 0269・87・3111 / fax 0269・87・3083  
minsei@vill.sakae.nagano.jp  
http://www.vill.sakae.nagano.jp/



## 13 岐阜県恵那市 — 50

企画課 ふるさと活力推進室 佐々木和美  
tel 0573・26・2111 / fax 0573・25・6150  
kazumi\_sasaki@office.city.ena.gifu.jp  
http://www.city.ena.lg.jp/



## 14 静岡県南伊豆町 — 52

企画調整課 企画まちづくり係 白井秀治  
tel 0558・62・6288 / fax 0558・62・1119  
kikakuc@town.minamiizu.shizuoka.jp  
http://www.town.minamiizu.shizuoka.jp/



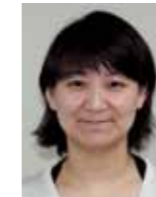
## 15 愛知県東栄町 — 54

企画課 伊藤明博  
tel 0536・76・0502 / fax 0536・79・3554  
kikaku@town.toei.aichi.jp  
http://www.town.toei.aichi.jp/



## 16 奈良県十津川村 — 56

村づくり推進課 鎌倉由美子  
tel 0746・62・0004 / fax 0746・62・0210  
muradukuri@vill.totsukawa.lg.jp  
http://www.vill.totsukawa.lg.jp/



## 17 鳥取県鳥取市 — 58

企画推進部中山間地域振興課  
定住促進・Uターン相談支援窓口  
宮本健  
tel 0857・20・3184 / fax 0857・21・1594  
chiikishinko@city.tottori.lg.jp  
http://www.city.tottori.lg.jp/



## 18 島根県大田市 — 60

総務部まちづくり推進課 大迫一司  
tel 0854・82・1600 / fax 0854・82・5885  
o-matidukuri@iwamigin.jp  
http://www.city.ohda.lg.jp/



## 19 岡山県矢掛町 — 62

総務企画課 木林正和  
tel 0866・82・1010 / fax 0866・82・1454  
m-kibayashi@town.yakage.lg.jp  
http://www.town.yakage.lg.jp/



## 20 徳島県神山町 — 64

NPO法人グリーンバレー 大南信也  
tel 088・676・1177 / fax 088・676・1177  
info-lvg@in-kamiyama.jp  
http://www.in-kamiyama.jp/



## 21 愛媛県宇和島市 — 66

商工観光課 小櫻博規  
tel 0895・24・1111 / fax 0895・25・4907  
kozakura-hiroki@city.uwajima.lg.jp  
http://www.city.uwajima.ehime.jp/kisaiya/



## 22 高知県土佐町 — 68

産業建設課 長野保  
tel 0887・82・0400 / fax 0887・70・1333  
nagano-tamotsu@town.tosa.kochi.jp  
http://www.town.tosa.kochi.jp/



## 23 長崎県松浦市 — 70

まちづくり推進課 政策推進室 久保綾乃  
tel 0956・72・1111 / fax 0956・72・1115  
machi@city.matsuura.lg.jp  
http://www.city-matsuura.jp/



## 24 熊本県天草市 — 72

農業振興課 早井英樹  
tel 0969・23・1111 / fax 0969・24・2524  
hayai-hi@city.amakusa.lg.jp  
http://www.city.amakusa.kumamoto.jp/



## 25 大分県竹田市 — 74

企画情報課 後藤芳彦  
tel 0974・63・4801 / fax 0974・63・0995  
nousonkaiki@city.taketa.lg.jp  
http://www.city.taketa.oita.jp/





# 歳月を越えて たどりつくところ。

ひとしずつが集まって流れになるように。

一人ひとりの夢が集まって大湧原級のパワーになります。

行きつく先は、身近な暮らしの快適さ。そして、皆さまの笑顔です。

宝くじの収益金は、身近な街づくりに活かされています。



当せんはしっかり調べて、しっかり換金。

- 宝くじの収益金はみなさまの身近な街づくりに役立てられています。
- 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⑤

〔交流居住の先進自治体事例集〕

発行日…平成22年10月8日

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 03-3580-5547

●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。

 日本宝くじ協会  
<http://www.jla-takarakuji.or.jp>