八戸圏域連携中枢都市圏
八戸都市圏スクラム8

八戸市 / 三戸町 / 五戸町 / 田子町 / 南部町 / 階上町 / 新郷村 / おいらせ町

八戸圏域連携中枢都市圏移住パンフレット

都邑の楽しさ

just life! all right!

hanto hanyu

HACHINOHE/SANNOHE
GONOHE/TAKKO
NANBU/HASHIKAMI
SHINGO/OIRASE

ここには
都会も邑もありますよ。

五戸町に移住し無農薬の野菜づくりをしている春さんご夫婦

半都半邑の楽しさ

hanto hanyu

HACHINOHE/SANNOHE/GONOHE/TAKKO/NANBU/HASHIKAMI/SHINGO/OIRASE

便利さと暮らしやすさを兼ね備えた北の33万都市圏

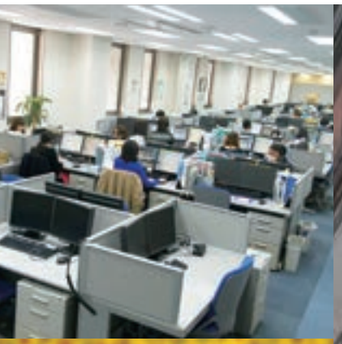
八戸圏域は、青森県太平洋側の南東部に位置する人口約33万人を擁する北東北の中核都市圏です。

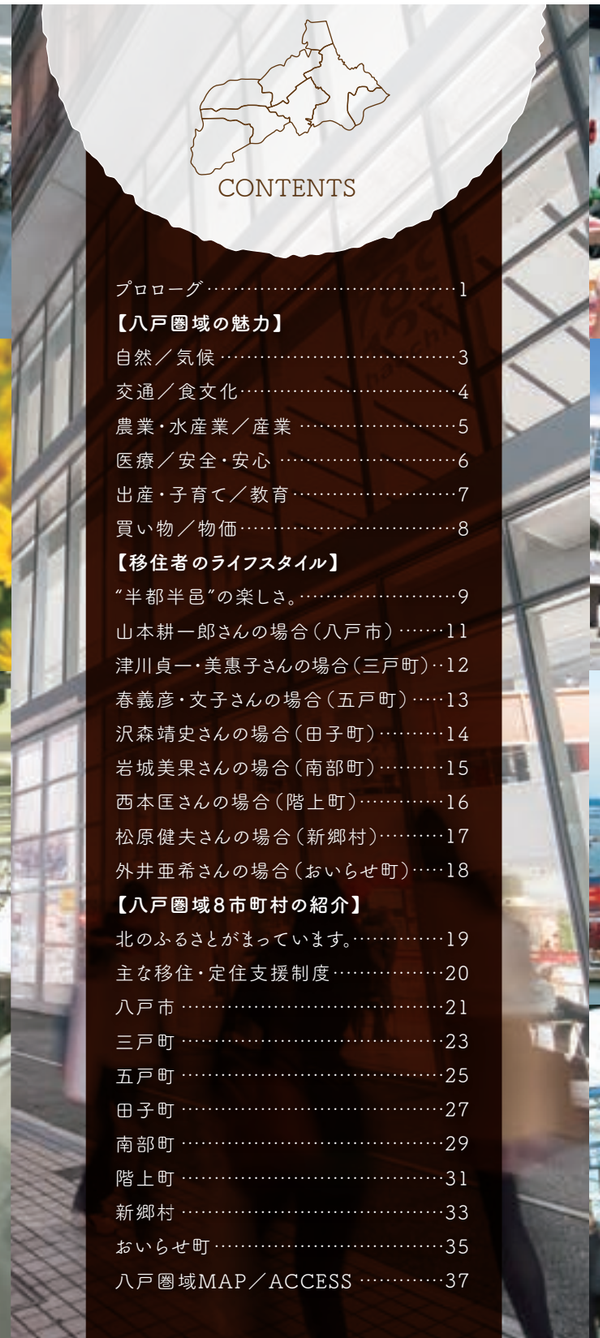
人口約23万人の八戸市を中心に、古く藩政時代から同じ南部藩としてともに歩んできた三戸町・五戸町・田子町・南部町・階上町・新郷村・おいらせ町で構成され、8市町村が力を合わせて魅力あふれる圏域づくりに取り組んでいます。

農水畜産業や商工業、流通・サービス業といった多様な産業集積や、陸・海・空の交通アクセスに恵まれた八戸市を中心に、通勤・通学、医療、買物等の日常生活圏が形成されています。

近年、便利さと暮らしやすさを両立した新たなライフスタイルを求めて、地方への移住を希望する方々が増えています。

八戸圏域は、こうした暮らしを叶える半分都会、半分田舎の魅力にあふれた「半都・半邑（はんと・はんゆう）」の北のふるさとです。





CONTENTS

プロローグ……1

【八戸圏域の魅力】

自然／気候……3
交通／食文化……4
農業・水産業／産業……5
医療／安全・安心……6
出産・子育て／教育……7
買い物／物価……8

【移住者のライフスタイル】

“半都半邑”の楽しさ。……9
山本耕一郎さんの場合（八戸市）……11
津川貞一・美惠子さんの場合（三戸町）……12
春義彦・文子さんの場合（五戸町）……13
沢森靖史さんの場合（田子町）……14
岩城美果さんの場合（南部町）……15
西本匡さんの場合（階上町）……16
松原健夫さんの場合（新郷村）……17
外井亜希さんの場合（おいらせ町）……18

【八戸圏域8市町村の紹介】

北のふるさとがまっています。……19
主な移住・定住支援制度……20
八戸市……21
三戸町……23
五戸町……25
田子町……27
南部町……29
階上町……31
新郷村……33
おいらせ町……35
八戸圏域MAP／ACCESS……37

美しい山・川・海をたのしむ

青森県南東部に位置し、標高1159.4mの三ツ岳（新郷村）を最高峰に、名久井岳（南部町）や階上岳（階上町）などの美しい山々を抱え、奥入瀬川、馬淵川、新井田川の3本の大きな川が流れ、美しい海岸線を有する太平洋に注いでいます。天気の良い日は遠く八甲田山系の峰々や、空と海の青が溶け合う太平洋の水平線の絶景を眺望することができます。

多様な海浜植物の咲く美しい海岸線

階上岳

自然

三陸復興国立公園を身近に

三陸海岸の北に位置する種差海岸・階上岳地域は、平成25年5月に三陸復興国立公園に指定されました。

大小無数の岩礁と美しい砂浜、波打ち際まで広がる天然芝生地など変化に富んだ海岸線を有する種差海岸は、約650種を超える多種多様な海浜植物や高山植物が咲き誇り、「花の渚」と呼ばれています。また、国内で唯一、間近で営巣の様子を観察できるウミネコの繁殖地として知られる「蕪島」は、国の天然記念物に指定されています。

一方、階上岳は、群生する約2万本の山ツツジが咲き誇る景観や山頂からの眺望、裾野に広がる美しい里山が魅力で、登山やトレッキングのコースとしても親しまれています。

そのほか、ジオ（地球）に関わる地形、地層が見どころの「三陸ジオパーク」が、平成25年9月に日本ジオパークの認定を受け、その魅力や価値が注目されています。

種差海岸天然芝生地

気候

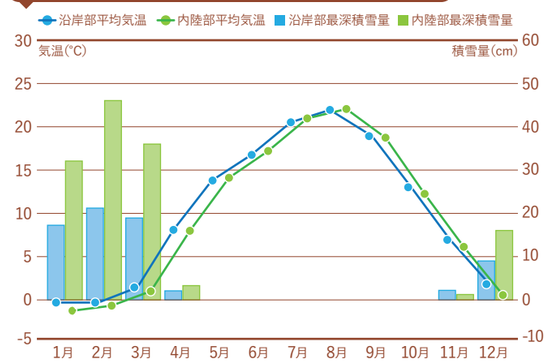
穏やかな気候にくらす

北東北にありながら、年間を通して穏やかで過ごしやすいことが特長です。

太平洋に面しているため、夏は偏東風（やませ）の影響で涼しい日が多く、冬は、雪の多い日本海側に比べ降雪量が少なく、晴天の日が続きます。

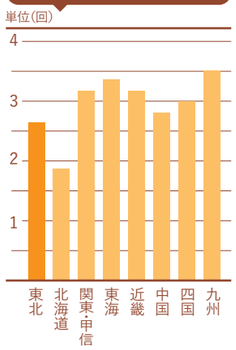
また、青森県は全国の中でも台風の接近が少ない地域でもあります。

沿岸部（八戸市）と内陸部（三戸町）の月別平均気温と最深積雪量



資料：気象庁「気象統計情報」（1981年～2010年までの平年値）

台風接近数



資料：気象庁「台風の接近数」
（1981年～2010年までの平年値）

陸・海・空でつながる

交通

八戸圏域は、陸・海・空の交通アクセスに恵まれています。

圏域の玄関口である八戸市は、東北新幹線や東北縦貫自動車道八戸線により、東北各地や首都圏とつながっています。一方、平成28年3月には北海道新幹線が開業し、函館までのアクセスが向上したほか、八戸港はフェリーによって北海道苫小牧市（札幌まで約1時間）と結ばれています。

また、三沢空港にも近く、東京や大阪、札幌などの大都市圏と1～2時間で結ばれています。

東北新幹線を利用すると、東京―八戸間の所要時間は最短2時間42分。

八戸駅から圏域の町村には、青い森鉄道や路線バスが接続しています。圏域町村へは、20～60分程で移動できます。

首都圏への日帰りも可能な良好アクセス

東京 ― 新幹線 ― 八戸
はやぶさ：最短2時間42分

東京 ― 高速道路 ― 八戸
約8時間

苫小牧 ― フェリー ― 八戸
最短7時間15分（1日4便）

東京 ― 航空機 ― 三沢
85分（1日3便）

豊かな食を味わう

食文化

八戸圏域は、新鮮な山の幸や海の幸によって豊かな食文化が育まれてきました。

やませを克服してきた先人たちは、米の代用として小麦やそばを栽培し、「南部せんべい」や「せんべい汁」、「そばかっけ」、「ひっつみ」などの郷土色豊かな粉食文化を発展させてきました。階上町の「階上早生階上そば」は、強い粘りと豊かな風味が人気の逸品です。

また、古くから馬産地として知られる五戸町では、「桜鍋」や「馬刺し」などを味わうことができます。

北東北の海に育まれた新鮮な魚介類が四季折々に食卓を彩り、中でも、ウニとアワビを使った「いちご煮」は、晴れの席やお正月に欠かせない郷土料理の一つとなっています。

八戸せんべい汁

階上早生階上そば

八戸前沖さば

いちご煮

桜鍋

高品質・多彩な農業生産

農業 水産業

青森県は日本有数の食料基地であり、八戸圏域においても、米、野菜、果物、畜産と多種多様な農業が行われています。

特に、「たっこにんにく」や「あおもり倉石牛」、「青森シャモロック」は品質の良さで全国ブランドとなっているほか、ながいも、にんじん、食用菊なども高い評価を得ています。

また、だいこん、ごぼうなどの野菜、いちご、ブルーベリー、りんご、さくらんぼ、ゼネラル・レクラーク（高級洋なし）、ぶどうなどの果物の生産が盛んです。

一方、冷涼な気候と八戸港の飼料穀物コンビナートを背景に、養豚や養鶏を中心とした畜産の一大生産地となっています。

たっこにんにく

日本有数の水産都市

八戸圏域には、八戸市、階上町、おいらせ町に漁港があり、世界三大漁場の一つである三陸沖の好漁場に恵まれ、年間を通じて数多くの新鮮な魚介類が水揚げされています。

特に、国内有数の水産基地である八戸漁港は、イカの水揚げ量日本一を誇ります。

寒流に育まれた「八戸前沖さば」は、日本一脂がのったサバと市場関係者からの評価が高く、おいらせ町のホッキガイや階上町のウニ、アワビも当圏域の特産となっています。

魚の水揚げ

北日本屈指の国際貿易港

LNG ターミナル

重要港湾である八戸港は、中国・韓国航路、北米航路などの国際コンテナ定期航路や、京浜港を経由し海外主要港と結ぶ国際フィーダー航路を有し、北日本屈指の国際貿易の拠点として重要な役割を果たしています。

北東北最大級の工業都市

産業

八戸市は、昭和39年（1964年）の新産業都市指定を契機として、港湾や道路、工業団地などのインフラの整備が進み、臨海部には、製紙、金属、造船等の企業や飼料穀物コンビナート、LNGターミナルが立地しています。

また、高精度センサや金属粉末等の製造・開発を行う高度技術産業、ソフトウェア業、IT・テレマーケティング産業等が集積し、4900億円を超える製造品出荷額等を有する北東北最大級の工業都市となっています。

世界オンリーワンの技術を持つ企業や、世界トップクラスのシェアを誇る企業などもあり、素材から製品まで様々なものづくりが八戸市で行われ、世界のマーケットに供給されています。

建造中のケミカルタンカー

テレマーケティング関連企業

充実した医療

医療

八戸圏域には、地域のかかりつけ医から高度専門医療を担う八戸市立市民病院（病床数608／診療科数31）まで、様々な規模・診療科の医療機関があります。

これらは相互に連携し、それぞれの役割・機能を分担して、プライマリ・ケア（初期医療）から高度専門医療まで切れ目のない医療を提供しています。

また、休日や夜間には、複数の医療機関による輪番制の診療体制がとられているほか、休日夜間急病診療所が開設されており、圏域内であれば、どこに住んでいても必要なときに必要な医療が受けられます。

圏域の中核病院である八戸市立市民病院

命をつなぐ ドクターヘリ・ドクターカー

八戸市立市民病院では、救命救急センターを拠点に、青森県ドクターヘリの基地病院として運航を担うとともに、八戸圏域8市町村でドクターカーを運行するなど、救急医療体制が充実しています。

重症の心筋梗塞患者などに対応するため、八戸工業大学と共同開発した「ドクターカーV3」の運用も開始されています。

救急医療に対応するドクターヘリ・ドクターカー

震災を乗り越えて 安全・安心情報を「ほっとスルメール」で

安全 安心

安全・安心情報メール配信サービス「ほっとスルメール」を24時間体制で圏域住民に提供しています。

「ほっとスルメール」は、パソコンや携帯電話、スマートフォンに配信され、気象、地震、防犯、交通安全、火災、消費生活、感染症、ライフライン等の11種類の中から自分の知りたい情報を選択できます。

また、大規模災害、事件、事故などが発生した場合には、緊急情報が全登録者に一斉に配信されます。

平成23年3月11日の東日本大震災により、八戸圏域では、沿岸部を中心に、住宅や工場、漁港、漁船、防波堤等の港湾施設が大きな被害を受けましたが、順調に復旧・復興が進んでいます。

これまで以上に災害に強いまちをつくるため、現在、小中学校や公民館等の耐震化や津波避難施設、避難道路、避難誘導標識の設置等を進めています。

また、自主防災組織の強化や防災教育の充実などのソフト対策も進め、行政と住民が一体となって災害に強いまちづくりに取り組んでいます。

教育

明日を担う教育

八戸圏域では高等教育が充実しています。

八戸市に大学・短大が3校あるほか、青森県内唯一の国立工業高等専門学校があり、地域の人材育成に貢献しています。また、東北有数の進学校や、商工農水産・芸術文化・看護等の専門科を有する高校も充実しています。

特色のある取組として、三戸町の小中一貫教育、田子町の県内公立学校初の連携型中高一貫教育があり、幅広い年齢の児童・生徒の交流により、社会性やコミュニケーション能力が養成されています。

小中一貫教育（三戸町）

大学 ・八戸工業大学　・八戸学院大学　・八戸学院大学短期大学部

高専 ・国立八戸工業高等専門学校

出産子育て

安心の子育て

幼稚園や保育所、認定こども園がバランスよく整備され、休日保育や一時預かり、地域子育て支援センターなどの保育サービスが利用できます。

各小学校区には児童館や余裕教室等を活用した放課後児童クラブが開設され、小学生の放課後の遊びや生活の場となっています。

八戸市中心街に開設されている「こどもはっち」は、大人と子どもの交流の場として、温もりのある木の空間と、親子が一緒に楽しめる多彩なイベントなどが好評で、たくさんの親子で賑わいを見せています。

八戸圏域では、全ての市町村において、中学校卒業までの医療費助成や保育料の軽減を行っています。

こどもはっち

出産

未来を託す出産

八戸市立市民病院には周産期センターが設置されています。通常の出産はもちろん、高度な医学的管理が必要となるハイリスク出産や低体重出生児などにも対応できる診療体制を備え、地域の診療所とも連携しながら、安心して出産できる環境を整えています。

また、同院などで導入されている院内助産システムや助産師外来は、助産師によるきめ細やかなケアが好評を得ています。

そのほか、出産前後の訪問指導や妊婦検診・乳児健診の費用助成など、それぞれの市町村において各種支援制度が設けられています。

新周産期センター
1階外来診察室

買い物

地方ならではのショッピング

八戸市中心街には百貨店や専門店、飲食店、郊外にはショッピングモールや家電量販店などがあるほか、市内全域にスーパーやドラッグストア、ホームセンターなども多数立地しています。

おいらせ町には映画館やボウリング場などの娯楽施設を併設した大型ショッピングモールがあり、圏域内外から多くの家族連れや若者が集い賑わいを見せています。

八戸圏域では、新鮮な農産物・海産物を扱う朝市や道の駅をはじめとする産直施設が数多くあり、地域の人々や観光客で賑わっています。

八戸市中心街

新周産期センター（左側建物）

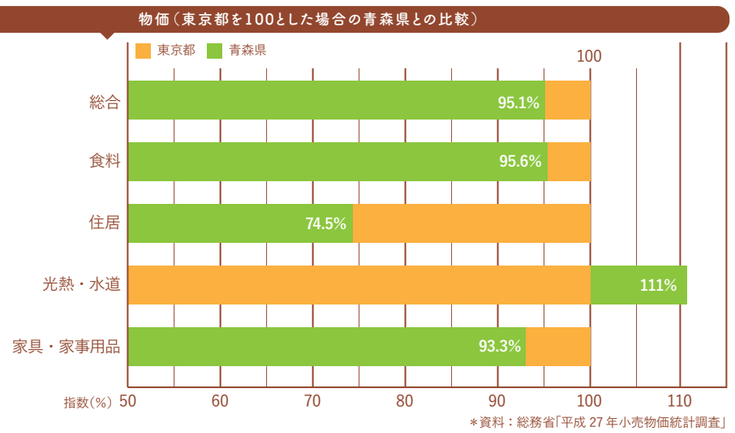
イオンモール下田（おいらせ町）

物価

暮らしやすさを実感する

東京都と青森県との物価を比較すると、グラフのとおり光熱・水道費以外のすべての項目で青森県が下回っており、とても暮らしやすい地域といえます。

物価（東京都を100とした場合の青森県との比較）



＊資料：総務省「平成 27 年小売物価統計調査」

新鮮な農産物、海産物直売所

八戸市
八戸市営魚菜小売市場：Tel.0178-33-7242
八食センター：Tel.0178-28-9311
道の駅なんごう：Tel.0178-82-2902
森の直売所：Tel.0178-80-8099

三戸町
道の駅さんのへ：Tel.0179-22-0600
SAN・SUN 産直ひろば：Tel.0179-22-3266

五戸町
夢の森ハイランド：Tel.0178-77-3131
ふれあい市ごのへ：Tel.0178-62-6962

田子町
ガーリックセンター：Tel.0120-195-229
産直たっこや：Tel.0179-32-4208
JA 八戸田子直売所：Tel.0179-20-7715

南部町
名川チェリーセンター：Tel.0178-75-0166
ふくちジャックドセンター：Tel.0178-84-4520
なんぶふるさと物産館：Tel.0179-34-3437
そばの里 けやぐ：Tel.0178-76-1060

階上町
道の駅はしかみ：Tel.0178-88-1800
フォレストピア階上：Tel.0178-88-4449
わっせ交流センター：Tel.0178-88-2709

新郷村
道の駅しんごう：Tel.0178-78-3333

おいらせ町
アグリの里 おいらせ：Tel.0178-56-2884
観光 PR センター味祭館：Tel.0178-52-8696
おはよう広場：Tel.0178-56-5487

移住者のライフスタイル

“半都半邑（はんとはんゆう）”の楽しさ。

移住先は「ほどよい田舎」が人気です。
生活するうえで必要な都市機能を備えながらも
身近に美しい自然が広がり、人と人の支え合いが
根付く暮らし。そんな便利さと暮らしやすさを兼ね備えた
生活空間がここにはあります。
物質的な豊かさは都会ほどではないかもしれません。
でも、心にゆとりを与えてくれる人との絆がここにはあります。
人との絆を、個人の制約ではなく個人の楽しみに変えることが
できる人に、この地で半都半邑の楽しさを味わってほしいのです。

八戸圏域に伝わる伝統工芸「南部裂織」

山本耕一郎さんの場合

演奏はしませんが楽器が好きな山本さん

八戸市 Iターン 6年目

山本耕一郎（やまもと・こういちろう）
昭和44年、愛知県名古屋市生まれ。筑波大学卒。英国ロイヤルカレッジオブアート大学院修了。帰国後はアートプロジェクトを中心に活動し、「アサヒアートフェスティバル」「トヨタ子どもとアーティストの出会い」などに参加。平成24年、八戸市南郷島守へIターン。アーティスト。市民団体「まちぐみ」組長。

奥ゆかしくも温かい八戸人は国宝？

アーティスト、山本耕一郎さんが八戸を初めて訪れたのは平成22年夏。八戸ポータルミュージアム「はっち」開館記念事業として、中心商店街でプロジェクトを手がけるためでした。

「北海道から九州までいろんなところでやりましたが、こんなに温かく迎えてくれるまちはなかったですね。子どももお年寄りも、みんな優しくて奥ゆかしくて、温かい。都会化が進むほど訛りが消えて、人間もフラット化されていくけど、八戸にはまだ独特の気風みたいなものが残ってる。ほかにはいない種類の人に会えるんです。地元の人はあまり意識してないけど、僕、八戸人は国宝だって言ってるんだ（笑）」。

好きが高じて24年12月、ついに移住。

「近所の方にしてみれば家に作品も置いてないし、『あいつはいつ絵を描き始めるんだ？』って感じだったでしょうね」と笑いますが、山本さんが行っているのはまちと人をつなぐ「コミュニティアート」。一言でいえば、アートを通じたまちづくりで、商店街の店舗を取材し、お店や店主にまつわる話を吹き出し型のプレートにして店先に貼り出す「ニッポンのうわさ」シリーズをはじめ、全国で活動を展開しています。

目に見えるかたちでまちを変えていく

移住後の拠点は、アトリエ兼住居「山本さんち」。一面、田んぼとそばやブルーベリーの畑が広がる南郷地区島守盆地にあります。移住の際、約半年かけて空き家をリノベーションしていく過程で「床はがし大会」や「壁塗り大会」を開き、インターネットで情報発信することで、八戸市外からも様々な人が訪れました。一昨年からはリビングを開放し、月替わりで多彩な人々が〝マスター〟を務める「barスマモリ」を毎月一度開店。山本さんにかかれば、周囲のあらゆるモノ・コトが、地域と人、人と人をつなぐプロジェクトになってしまいます。

多世代の出会いや交流の場「barスマモリ」

「まちぐみ」の活動拠点

そして26年には、八戸市中心街活性化に取り組む市民団体「まちぐみ」を立ち上げました。店舗外観のリニューアルや特産品の新パッケージデザイン、ユニークな「入りづらい店マッププロジェクト」や飲食店の壁画制作など、その活動は多彩で、八戸をおもしろくするアイデアを一つひとつ実現しています。活動開始から「2年半で、組員は380人を超えました」。

「まちを少しずつ、〝目に見えるかたちで〟変えていくことをやっています。そして『あそこのベンキは僕が塗ったんだ』とか『あれは私のアイデアでできたのよ』とか、実際に作業に参加してもらってかたちに残すことで、誰かに誇りたくなったり、まちをもっと好きになるきっかけになればいいですね」。

27年7月には空き店舗をリノベーションした新拠点「まちぐみラボ」をオープン。近所の小学生が放課後、宿題をしに来たり、お年寄りや主婦が井戸端会議を開いたりと、まちなかの拠り所として定着しつつあります。

商店を元気にするアートプロジェクト「八戸のうわさ」シール

津川貞一・美恵子さんの場合

店舗前での津川さん夫妻

三戸町 Uターン 8年目

津川 貞一、美恵子（つがわ・さだいち、みえこ）
貞一さん昭和17年、青森県黒石市生まれ。美恵子さん同22年、同三戸郡三戸町生まれ。就職先のスーパーマーケットで出会い、42年結婚。貞一さんが精肉部門を担当していたことから東京都日野市で精肉店を始め、約40年間営業。平成22年7月、三戸町へUターン。

シャッター街を元気にしたい40年続けた惣菜店を移住後に再開

目抜き通りに残るレトロな建物に、城下町の歴史が感じられる三戸町中心部。手書きのポップを頼りに香ばしい匂いをたどれば、手作り惣菜のお店『せきね一番』が見つかるはずです。

こちらの一番人気はトーフカツ、1個100円。豆腐と刻み野菜の自然な甘さをサクサクの衣が包み込む、素朴なおいしさです。ほかにも焼き豚ややきとり、コロッケに餃子、シュウマイにポテトサラダ…などなど、メニューは約50種類。どれもがどこか懐かしい、やさしい味わいなのは、店を営む津川貞一さん、美恵子さんの人柄が表れているからかもしれません。元気のいい「いらっしゃい！」の後は「表面を焼いてから煮る。こうすると肉の旨みと歯ごたえがちゃんと残るんだ」と、貞一さんが試食用の焼き豚を差し出してくれました。

2人が三戸町に移り住んだのは7年前。結婚以来東京・日野市の駅前で精肉と総菜の店を開いていましたが、母親の介護をきっかけに、美恵子さんの出身地である三戸町にUターンしました。貞一さんも同じ青森県内の出身とはいえ、2人とも人生の半分以上が東京暮らし。移住は大きな決断でしたが、年を重ねた母の希望を叶えてやりたいと、40年以上続けた店を閉めることにしたのです。

移住当初、仕事を再開するつもりはありませんでした。しかし日が経つうちに、社会との接点を持ちたい、またお客さんを喜ばせてみたいと、働きたい気持ちがうずうず。しかも戻ってきた三戸の街は、美恵子さんが青春時代を過ごした頃の輝きを失いつつありました。

「なんだか商店街が寂しくなっちゃっていたからね。小さなお店でもやれば、少しは元気になるのではと思って」

せきね一番のオープンには夫婦の生きがいと、地域活性化への願いもこめられていました。

お客さんとのお喋りが活力の源

東京の常連客に愛され、磨いてきた確かな味に2人の気さくな人柄があいまって、開店後はまたたく間に名物店に。テレビをはじめメディアにもたびたび取り上げられました。

「八戸市や三沢市からもお客さんが来てくれる。『おいしいものを食べるためなら』って。遠くから来てくれたんだ、わざわざ寄ってくれたんだと思うと嬉しいよね」と美恵子さん。三戸町観光協会が主催するまち歩きの参加者や、観光客もよく店に立ち寄ります。近所に住む常連客からは「お店で使って」とたびたび自家製野菜をもらうそうで、そんなときは立ち話に花が咲きます。お客さんとのコミュニケーションが、美恵子さんの一番の楽しみです。そしてもう一つ、心待ちにしているのはお祭り。提灯が中心街を照らし出す夏祭りや、豪華な人形山車が練り歩く秋祭りには、店の前でお惣菜を売り、町行く人々からパワーをもらうといいます。

「ここの人たちはおっとりしていて、ほっとする。のんびりした空気が、今の私たちにはちょうど合っているのよ。体が続く限りお店に立ちたいね」（美恵子さん）

キビキビと働く姿が若々しい2人。これからも三戸から、おいしいお惣菜と元気を届けます。

お客様との会話が楽しみの一つ

一番人気のトーフカツ

こだわりの焼鳥を焼く貞一さん

美恵子さんの味にファンも多い

春義彦さん、文子さんの場合

無農薬で育てた大きな白菜

春義彦、文子（はる・よしひこ、あやこ）
義彦さん昭和57年、文子さん昭和46年生まれ。ともに神奈川県で育つ。文子さんは12歳まで青森県藤崎町在住。自然食販売会社在職中に知り合い、平成22年2月に結婚。同3月、神奈川県横浜市から五戸町に移住・就農。無農薬・無化学肥料の野菜の栽培と販売を始める。夫婦揃ってジブリファン。

トラクター運転も抜群の腕前

たまねぎ栽培

「できるわけない」を「よくやってるな」に

自然食宅配大手で営業を務めていた春義彦さんは、「自分で作ってないものをお客さんに勧めることに違和感を覚えるようになって」退職。自然農法を学ぶため、栃木県のNPO法人の門を叩きました。有機農法はもちろん経理、配送など、農業経営に必要なノウハウを2年で習得。妻の文子さんが子ども時代を過ごした青森県で就農地探しを始めました。五戸町にIターンしたのは平成23年のこと。住宅と畑の近さが決め手になりました。

以来、はる農園では畑とビニールハウスを合わせて約30種類の野菜を栽培。すべて無農薬・無化学肥料の有機栽培です。慣行農法が盛んな地域なだけに、移住当初は無農薬・無化学肥料の農業に否定的な意見もありました。

「今のおじいちゃん、おばあちゃん世代が子どもの頃手伝っていた農法に近いんですよね。大変さを体感しているから余計に感じたんだと思う。『あのやり方でできるわけない』が、今は『あのやり方でよくやってるな』になりました。見てて懐かしいから、応援したくなるのかも」。

朝は集落の誰よりも早く畑に出て、日が暮れるまで働く。行動で示すことで、春さんは周囲からの信頼を築いていきました。

前職や研修の経験から「こういう野菜を流通に乗せるのは厳しいと分かっていた」と春さん。初年度から積極的に売り込みに回りました。八戸地域のスーパーや産直施設、首都圏や県内の自然食品店などに出荷するようになり、今では口コミやブログによる問い合わせも増えています。

「『子どもがだいこん嫌いだけど、ここのなら食べる』とか『こんなおいしいじゃがいも食べたことない』とか。お客様の声をいただくとやりがいを感じます」と春さんが言えば、「ご先祖様が耕して、守ってきてくれた土がいいんでしょうね。感謝しなきゃ」と文子さん。豊かな土壌と2人が注ぐ愛情が、評判の野菜を生み出しています。

無農薬野菜ならではの優しい味

必要なものは全部ここにある

「満たされてるんですよ。ここでの幸福度が高いから。便利な場所じゃないかもしれないけど、不便は感じない。ここにないものって、たぶん僕らが欲してないものなんです。外食や旅行もたまにはするけど、野菜はやっぱり、自分たちのが一番うまいかな。そのくらいの気持ちでやってます」と春さん。

移住8年目、需要が伸びるにつれ耕地面積も拡大しています。地域の障害者福祉施設に収穫や袋詰めなどを依頼するようになりました。

「スピードも大事ですが、それよりも地道な作業をまっすぐな気持ちでやってもらえると、味にも表れる気がして。あの子たちの働く姿を見てると僕らのほうが癒される。助けられてますね」。

さらに耕地面積を広げて経営を安定させ、地域に雇用を生み出していく将来像を描いています。その姿はもはや〝風の人〟（移住者）ではなく、地域に深く根付いた〝土の人〟でした。

沢森靖史さんの場合

商品開発した「田子ジュネオイル」と沢森さん

沢森靖史（さわもり・やすし）
宮城県仙台市出身。東北学院大学法学部卒業。大手通販の営業職などを経て平成26年10月より田子町地域おこし協力隊員。29年3月、同町出身・在住の由華さんと結婚。趣味は写真・動画撮影、川柳。町民のリクエストでショップカードやラベルを制作するのも得意。南部弁を愛する。

ジュネ（えごま）の脱穀作業

にんにく栽培にもチャレンジ

協力隊で移住→結婚「幸せな地方暮らしは誰にでもできる！」を実証実験中

「始めたいと思ったときがタイミング。特別な資格や技能がなくても、誰でも、いつでも、地方に来て幸せになれるのだよって伝えたい」と、田子町地域おこし協力隊員の沢森靖史さん。「平凡な僕でもできるのだから、大丈夫！」と笑います。隣に寄り添うのは妻の由華さん。平成26年に着任した沢森さんと、生まれ育った田子町で介護福祉士として働く由華さんは、共通の知り合いを介して出会い、意気投合。29年3月に結婚したばかりです。

生涯の伴侶を得て、沢森さんはますます精力的に仕事に邁進しています。目指すは農業の6次産業化。特産のにんにくはもちろん、『ジュネ』と呼ばれ自家消費用に栽培されてきたえごまの栽培・加工・販売まで一貫して手がけ、純度100%のえごま油『田子ジュネオイル』を県内中心に販売中。本格的な事業化を進め、将来は法人化も見据えて活動しています。

「ここはみんなが大きな家族みたいな町。畑やトラクターを貸してくれたり、栽培のアドバイスをくれたり。皆さんが我が子のように気にかけて、手を差し伸べてくれたからこそ、僕のような初心者でも一歩ずつ進んでこられました。その方々への恩返しの意味でも頑張りたい」

休日には由華さんと日帰り温泉ドライブに出かけ、地元の和平高原から眺める満天の星空でリフレッシュ。夢に向かって忙しくも楽しい日々を、最愛のパートナーと走り続けています。

地域活性化は趣味を足がかりに

沢森さんは大学時代、政治・経済を研究。グローバル経済を学ぶ中で地方の将来に危機感を抱き、「地域に人を呼ぶ仕組みのモデルを作りたい」と考えるように。地方活性化のカギは農業だと、いくつかの職を経験後に念願の農村移住を決意しました。田子町を選んだ理由は、ふるさと仙台から車で気軽に往復できる利便性。ブランドのにんにくをはじめ果樹や野菜など、農産物の多様性。地震が比較的少なく津波の心配がないこと。そして何より、町の熱意。

「ネットの移住情報をこまめに更新していたし、定住や新規就農のサポート制度も拡充して、本気で人を呼ぼうとする気持ちが嬉しかった」

こうして田子町初の地域おこし協力隊として着任した沢森さん。まず趣味のカメラを提げて町内を巡り、〝ヨソ者〟目線の魅力的なスポットやイベントをインターネットで発信。町主催のフォトコンテストも立ち上げました。また町内で高視聴率を誇るケーブルテレビで15分番組『地域おこしチャンネル』をスタート。にんにく料理を食べた後、臭い取りに効果的な果物を調べるなど遊び心溢れる企画が人気です。昨年はCM制作に挑戦し、県内ナンバー1ご当地CMを決める『ふるさと自慢わがまちCM大賞』でみごと大賞を受賞。37市町村の頂点に立ちました。まもなく協力隊の任期は終了しますが、引き続き写真や動画などのコンテンツを使ったPRは続けていくといいます。

「田子町に移住したい人がいたら、何でも聞いてください。僕がしてもらったように、今度は僕が助ける番。コミュニティに入るには協力隊制度を使うのもおすすめ」と沢森さん。頼もしい先輩移住者の顔を見せてくれました。

写真で田子町のPR

妻の由華さんと

岩城美果さんの場合

食用菊商品のギフトパックを持つ岩城さん

岩城美果（いわき・みか）
MamMum代表。秋田県能代市出身。東京家政大学短期大学部卒業。首都圏で保育士、会社員などを経験。オーストラリアでのワーキングホリデーに1年間参加し帰国後、平成25年8月～28年7月南部町地域おこし協力隊員として活動。退任後は同町商工会で働くかたわら食用菊のPRに携わる。

菊の里・南部町 食用菊文化を守るべく新商品でPR

南部町特産の食用菊『阿房宮』（あぼうきゅう）を使い、色鮮やかな漬物『菊花漬』やピクルス『菊花のかけら』の製造・販売を手がける岩城美果さん。店名の『MamMum』（マムマム）は、英語の〝母〟と〝菊〟をつなげた造語です。

「私の故郷の秋田でも菊を食べますが、南部町の菊は格別。クセがなく上品な甘みがあって、本当においしい。気候や土壌が合うからこそ、江戸時代から栽培されてきたのだと思います」

岩城さんは同町出身の友人に農家民泊などを行うNPO法人・青森なんぶの達者村の話を聞き、興味を持ちました。地域おこし協力隊員として町にやってきたのは4年前のことです。食用菊に関わるようになったのは、着任まもなく漬物日本一決定戦・T-1グランプリに出場したことがきっかけ。農家のお年寄りが作る菊花漬に感動し、作り方を習得しましたが、「こんなのを持って行っても…」と周囲の反応はネガティブでした。しかしいざ出品すると、東北ブロックでグランプリを獲得。続く全国大会でも審査員特別賞を受賞。全国70O品の中から上位7品に選ばれるという快挙を成し遂げたのです。

「菊は収穫後、花びらをむしるのにすごく手間と人手がかかります。高齢化や採算が合わないと栽培を諦める農家さんもいるけれど、受賞したことで皆さんに希望を持ってもらえたと感じました。菊は価値あるもの、町外に誇れる食文化だということをもっと見せたくて」

岩城さんは商品化を決意。畑を借りて栽培から体験し、試行錯誤を繰り返します。やっと完成にこぎつけたのは、協力隊の任期満了を半年後に控えた頃でした。このままでは終われない―。そんな思いから商工会の臨時職員として再就職し、現在はコミュニティスペース・町の駅おらんど館の運営に携わっています。商品の加工や発送は休日を利用して行い、町の産直や飲食店、町内外のイベントのほかインターネットでも販売中。昨年は台湾の商談会に参加し、好感触を得ました。町外の展示会や商談には、他メーカーの食用菊商品も

商品化した「菊花漬」と「菊花のかけら」

菊花漬の真空包装

手作りの菊花漬

持っていきます。

「菊を作り、食べる文化を守るために食用菊をPRするのが一番の目的。漬物にこだわらず、何かがヒットしてくれればいいと思っています」

愛情深い〝人〟こそ町の宝

秋田から東京へ進学・就職。ワーキングホリデーで1年間オーストラリアに滞在。さまざまな場所や人を見てきたからこそ、南部町の人々の暖かさが身に染みたと、岩城さんは言います。

「協力隊時代は農家民泊を手伝い、30～40軒の農家のお父さん、お母さんと接してきましたが、皆さんとても愛情深い。用事があってうかがうとご飯に呼んでくれたり、果物や食べ物を持たせてくれたりと家族のように接してくれます。南部町は15年近く取り組んでいるグリーンツーリズム先進地だから、外から来た人を歓迎する文化が根付いているんじゃないかな」

南部太ねぎのブランド化など若手農家の活躍を喜びながら、地域活性化には若者のパワーがもっと必要だとも感じています。今後はおらんど館を利用して若者が集まるイベントを開き、町の未来を担う人材を掘り起こす活動にも力を入れる予定です。

食用菊「阿房宮」畑

西本匡さんの場合

フィッシングガイドで活躍中の西本さん

西本匡（にしもと・ただし）
昭和50年生まれ。佐賀県鳥栖市出身。中央大学文学部卒業後、都内で会社員に。平成17年、階上町に移住。平成26年度あおもり発ベンチャー大賞で優秀賞を受賞し、奥入瀬渓流を中心とした釣りガイドサービス「青森フィッシングガイド」を起業。家族は父と妻、子ども2人。42歳にして釣り歴37年。

地域資源を生かして起業。仲間からの刺激が力に

奥入瀬渓流と十和田湖を中心に、釣りガイドサービス「青森フィッシングガイド」を展開している西本匡さん。平成17年に「田んぼのため池にゲンゴロウ、川には蛍。子どもの頃感じた自然がそのまま残っている」ことが決め手となり、都内から青森県南端の階上町に移り住みました。

1年後に結婚。2人の子どもにも恵まれた西本さんの転機は、東日本大震災でした。

「勤務先は製造業だったんですが、生産ラインが3～4日ストップして。『人間はいつどうなるか分からない』と実感しました。だったら好きなことをやって生きていきたいと思ったんです」。

起業に興味を持ち始めた西本さんは、八戸学院大学主催の起業家養成講座を受講。県内や岩手県北から集まった仲間に刺激を受けたといいます。

その後、県内のベンチャービジネスプランコンテストで優秀賞を受賞し、平成27年6月に起業。現地を知り尽くした"ガイドサービス"は、星野リゾート奥入瀬渓流ホテルのアクティビティとしても人気を集めています。

「都内にいた頃は人がいっぱいで、釣り場に入れないことさえあったのが嘘のよう。山、川、海がきれいで魚が豊富。しかも空いている。釣り人の天国ですから、皆さん楽しんでくれますね」。

また、仕掛け作りから調理方法まで学べる講座をNHK文化センター八戸教室で開講中。運営するフェイスブックページ「釣り情報八戸」はなんと2600「いいね！」を超えています。

「今日、今、どこで何が釣れているか、リアルタイムの情報がほしかったので開設しました。ゆくゆくは僕だけじゃなく、ユーザーみんなが投稿し合う情報ステーションになればいいですね」。

恵まれた環境の一方、PR不足も感じていた西本さん。講座やインターネットを通じて情報発信にも力を入れています。

外国人への渓流釣りガイド

釣り道具の手入れは入念に

海と山、自然との共生を学ぶ場づくりを目指す

魚の剥製作り研究

移住して12年。起業を叶えた今、次の目標は？

「ここでは魚だけでなく、野菜や栗、柿、きのこなども採れる。自然から食糧をいただく暮らしです。『いただきます』は命をいただくことだと子どもたちに言ってるんですが、実際に目にしているからこそ説得力が出てくる。そこには決まりもあります。タラの芽は上の方だけ採って下は残さないと枯れちゃうとか、魚も取り過ぎたらいなくなるとか。自然と共生することは〝足るを知る〟ことでもある。そういうありがたさやルールを伝える場を作りたくて、将来的には民泊を考えています。家から10分の階上岳は初心者も挑戦しやすいので、いいステージになるんじゃないかな」。

「海も山も距離が近くて、両方を楽しめるのが階上のいいところ」と西本さん。この冬は安全面を考慮しながらワカサギ釣りの商品化に取り組む。水辺から山へ、活動のフィールドはますます広がっていきます。

松原健夫さんの場合

松原健夫（まつばら・たけお）
昭和44年生まれ。東京都東久留米市出身。米ランシング・コミュニティカレッジ卒業後、大手運送会社に勤務。平成23年、神奈川県横浜市から妻の出身地である新郷村にIターン。八戸学院大学・八戸学院短期大学総合研究所勤務を経て、25年より新郷村販売戦略推進員、28年より村の正規職員。プレミアリーグ「アーセナル」の大ファン。

新郷村役場に勤務すると松原さん

小さな村を包む空気に惹かれて

「この村じゃなかったら移住はしていないかもしれません。ある程度以上の規模の地方都市はどこも似た印象になってしまいますが、新郷村は全然違っていた」

一面の青空の下、山間を縫うように田畑が広がり、鳥や虫の声がのどかに響く。東京出身で横浜在住。大手運送会社サラリーマンとして走り続けてきた松原健夫さんにとって、都会の喧騒と対極にあるような新郷村は魅力あふれる宝箱でした。なかでも心を動かされたのは、村を満たす〝空気〟だといいます。

「単純に空気がすがすがしいというだけではなくて、時間の流れがゆったりしていることが空気で分かる。そんな感じです」

40歳を迎え、仕事に追われるだけの毎日に疑問を抱いていた松原さんは、平成23年4月、妻の出身地である新郷村に移住しました。とはいえ家族以外に知り合いはおらず、仕事も決めないままのスタートです。1年目は妻の両親の農業を手伝いながら村の暮らしに慣れるのに精一杯。そして2年目。八戸学院大学総合研究所の契約スタッフに応募し採用されたところから、松原さんの思いが徐々に形作られていきます。

「県の委託で新郷村の活性化を図る事業。僕なりに村との接点を作れる、突破口を見つけた気がしました」

1年2カ月の契約期間が終わる頃、新郷村から販売戦略推進員の打診を受け、役場の臨時職員に。以来、イベントの企画・運営や新商品開発に3年間携わりました。平成28年より村の正職員として総務課企画グループに籍を置き、主に特産品の販路拡大や移住促進に携わっています。

協力することで広がる八戸圏域の可能性

八戸市・三戸町・五戸町・田子町・南部町・階上町・新郷村・おいらせ町の8市町村で作る『八戸圏域連携中枢都市圏』。松原さんが手がける特産品のPRや移住対策も近年、圏域で協力して行うようになり、自治体の壁を越えた体制が整いつつあります。

役場で各種業務の打合せ

新郷村ふるさと活性化公社の角岸事務局長と商品販路の打合せ

「僕もそうでしたが、移住したては誰に相談したらいいか分からないし、村や町の中だけで考えていると煮詰まることも。圏域単位の交流は大切です。移住希望者へのおすすめは、移住お試し住宅を拠点に圏域内を回り、やりたいことにフィットする場所を探したり、実際に生活したときのシミュレーションをすること。今後は地域の課題と、それを解決できるスキルを持った移住者のマッチングも考えています」

移住経験者ならではの気づきや体験を活かし、移住者と圏域市町村、両者にプラスになる移住を目指しています。

「市町村だと限界があることでも、圏域で考えると可能性は広がる。面白いですよね」

また学生時代、アメリカ留学を経験した松原さん。『飲むヨーグルト ザ・プレミアム』や『生キャラ煎餅』など村の食材を使ったヒット商品を生み出し、ニューヨークの日系スーパーでも一部商品を販売している新郷村ふるさと活性化公社とタッグを組み、更なる産品の国際的な販路拡大にも意欲を燃やします。村自慢の味を世界の人々に伝えたい―。松原さんの夢は始まったばかりです。

村役場では移住と特産品の販路拡大を担当

外井亜希さんの場合

外井亜希（そとい・あき）
北海道余市町出身。札幌国際大学短期大学部で心理学を専攻し、その後銀行員に。平成20年結婚。夫の赴任に伴い24年8月、おいらせ町へ。任意団体おいらせもりのようちえん代表、同じくJoy-rasse（ジョイラッセ）副代表、青森県社会教育委員。

長女・次女と外井さん

自然の中でみんなで子育て この町だから実現できた夢

木漏れ日の中、ブランコやハンモックで遊ぶ子どもたち。大人たちは、うちの子もよその子も関係なく声をかけ、見守ります。牧場にこだまするのは歓声と、風に揺れる木々のざわめき―。

初夏のある週末、おいらせ町で行われた親子自然体験イベントの1コマです。主催は町の社会教育団体『おいらせもりのようちえん』。代表の外井亜希さんは生まれも育ちも北海道です。5年前、夫の赴任に伴っておいらせ町に移住し、そのまま定住を決めました。根を下ろすほどに惚れ込んだ理由は、「食・人・気候・自然の全部！野菜のレベルが高くて、種類も豊富ですよね。果物もおいしい。ショッピングモールが近いから買い物に便利で、幹線道路があり交通アクセスもいい。私にはちょうどいい田舎具合」

「自然の中で子どもたちの生きる力を育てる」をコンセプトに団体を設立したのは平成28年。おいらせ町だからこそ実現できたといいます。「熱意だけで知識のない私に、役場の方が手続きを熱心に教えてくださったり、町で活動中の他団体の方々も、新しいことを始める人に対して『失敗したっていい、やってみなさい』という暖かい雰囲気がある。居心地がいいんです」

その後SNSなどで繋がった地域の仲間をスタッフに迎え、毎週のように親子向けイベントを開催。夏はカヌー、冬はスノーシューハイキングと、自然とふれあう喜びを伝えています。

北海道在住時は、冬山登山やロッククライミングに没頭。ハードな状況になればなるほどやる気が出たそうですが、おいらせ町に来てからは、穏やかな里山の良さをかみしめています。

「子連れでパッと行ける手近な自然が最高。植物や鳥の種類が豊富だし、奥入瀬川の河口付近は流れがゆるやかで初心者のカヌーにぴったり。誰もが気軽に遊べる場がたくさんある。でも、意外と地元の人にもその魅力が知られていなかったりして、もったいないなと思います。自然の楽しみ方、遊び方をもっともっと広めていければ」

カイコの幼虫に興味をもつ子供たち

自然の中でのびのびと遊ぶ

"ワクワク"が生きる力を育む

小学3年生を筆頭に3人の女の子のママである外井さん。子どもの医療費助成や第3子の保育料無料といった、町の手厚い子育て支援制度には大いに助かっているとか。移住者も地元民も関係なく近所同士のコミュニティがあり、家族ぐるみの友人もできました。充実した環境のおかげで、子育てと団体代表の両立を負担に感じたことはありません。現在の目標は法人化し、助成金に頼らない運営体制を整えることです。イベントには子どもたちも連れて行き、時には参加者のガイド役を務めてもらうことも。

「家族と一緒にやりたいことをやれているから、今は毎日ワクワク。大人が楽しんでいると子どもにも伝染するんですよね。ワクワクする心が、自分から幸せをつかみ取れる力、生きる力につながると思う。私だけじゃなく、いろんな大人のワクワクを子どもたちに伝え続けていきたい」

「樹木医と歩くお散歩ツアー」や、「障がいを持つ子どもたちが主役のイベント」など、新企画も進行中。外井さんの周りではこれからも次々とワクワクが生まれ、広がっていくことでしょう。

北海道在住時に没頭したロッククライミング

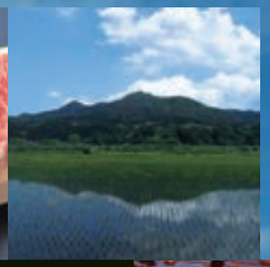
子供の自主性を尊重する自然体験イベント

八戸都市圏移住コーディネーターによる
移住相談

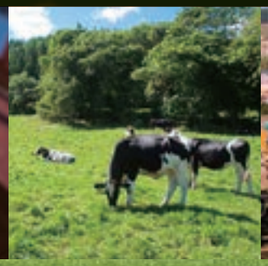
八戸圏域連携中枢都市圏を構成する八戸市・三戸町・五戸町・田子町・南部町・階上町・新郷村・おいらせ町の８市町村の移住・定住に関する各種相談をお受けいたします。定住支援制度や住居や就職、生活環境など移住へ向けたお悩み、８市町村について知りたいことなど、お気軽にご相談ください。

TEL . 0178-43-2320（直通）
E-mail : iju@city.hachinohe.aomori.jp

青森県八戸市内丸1－1－1
八戸市総合政策部広報統計課 シティプロモーション推進室
相談受付日時／月・水・金（祝日・年末年始は除く）
8時15分から17時まで
※業務の都合により不在にする場合があります。



八戸圏域８市町村の紹介
北のふるさとがまっています。



主な移住・定住支援制度

分類	区分	八戸市	三戸町	五戸町	田子町	南部町	階上町	新郷村	おいらせ町	区分	分類
仕事	就職支援	○	○	-	○	-	-	-	○	就職支援	仕事
	起業支援	○	○	○	○	-	-	-	○	起業支援	
	独自の就農支援（農業支援）	-	-	○	○	○	-	-	-	独自の就農支援（農業支援）	
	その他	◉引越費用の助成	◉テレワーク推進事業	-	◉定住・移住促進通勤支援	-	-	-	-	その他	
住宅	空き家バンク	-	○	○	○	○	○	-	○	空き家バンク	住宅
	お試し住宅	-	○	-	○	○	-	-	-	お試し住宅	
	定住促進住宅	○	-	-	○	-	-	○	-	定住促進住宅	
	住宅取得支援	○	○	○	○	○	○	-	○	住宅取得支援	
	増改築支援	○	○	-	○	○	○	-	-	増改築支援	
	その他	-	◉耐震診断・改修支援 ◉民間賃貸住宅家賃助成事業	◉ひばりの団地整備 ◉上市川団地分譲	◉若者定住・移住促進住宅料助成金	◉合併処理浄化槽設置事業 ◉宅地分譲（森越、法師岡、小沢田地区）	◉耐震診断支援	-	-	その他	
結婚	結婚祝金	-	-	○	○	-	-	-	-	結婚祝金	結婚
	婚活支援	○	-	○	○	-	◉階上町出会いサポート事業	◉婚活イベント	◉婚活イベント実行委員会による婚活イベント（町補助金）	婚活支援	
	その他	○	-	-	◉同窓会等支援 ◉縁結び報奨金 ◉縁結びプランナー登録	-	-	-	◉同窓会支援 ◉結婚支援員	その他	
子育て	出産祝金	-	-	○	-	-	-	○	○	出産祝金	子育て
	医療費助成	○	○	○	○	○	○	○	○	医療費助成	
	保育料減免	○	○	○	○	○	○	○	○	保育料減免	
	支援・相談	◉地域子育て支援センター ◉ファミリーサポートセンター	◉のぼたん広場	◉地域子育て支援センター	◉奨学資金貸与 ◉就学援助（小・中学生） ◉入学祝い金（小・中学生・田子高校生） ◉中・高一貫教育推進	◉地域子育て支援センター	◉地域子育て支援センター	-	◉子ども健康相談、母乳相談、栄養相談 ◉地域子育て支援センター ◉放課後子ども教室（無料） ◉放課後児童クラブ（無料）	支援・相談	
	交流・施設	◉子育てサロン ◉放課後児童クラブ ◉こどもはっち（つどいの広場）	◉のぼたん広場 ◉さんのへ農業小学校 ◉放課後子どもプラン推進事業	◉放課後児童クラブ	◉子育てサロン ◉すくすく館（学童保育）	-	-	◉みんな来（こ）サロン ◉出張子育て相談（毎月１回）	-	交流・施設	
	その他	◉病児・病後児保育 ◉八戸市ブックスタート事業 ◉“読み聞かせ”キッズブック事業 ◉マイブック推進事業	◉絵本プレゼント ◉絵本とお話しのまちづくり事業 絵本の読み聞かせ	◉多子世帯支援商品券発行事業	◉ブックスタート ◉語学検定料支援 ◉中学生海外派遣 ◉青少年海外派遣	◉小・中学校給食費無償化事業 ◉中学生海外派遣事業	◉ブックスタート ◉学童保育 ◉自分チャレンジ促進事業	◉子ども商品券の給付 ◉小・中学校給食費無償化事業 ◉乳幼児の主食費（米代）助成	-	その他	
その他		◉八戸ウェルカムチケット	◉コミュニティバス運行（中学生以下無料）	◉コミュニティバス運行（中学生以下無料）	◉コミュニティバス運行（中学生以下無料）	◉コミュニティバス運行（中学生以下無料）	◉コミュニティバス運行（中学生以下無料）	◉村内無料コミュニティバス運行 ◉村営学習塾	-	その他	

※支援の内容は、市町村によって異なります。詳細は各市町村にお問い合わせください。※一覧は平成29年度の事業です。

ひと・産業・文化が輝く北の創造都市

八戸市
はちのへし

八戸藩2万石の城下町として発展してきた八戸市は、人口約23万を擁し、岩手県北も含めた約63万人の広域商圏の中心を担っています。

市街地の近くには、三陸復興国立公園に指定された無島や種差海岸があり、美しい自然に囲まれた都市でもあります。

平成29年1月には、全国48番目となる中核市*に移行しました。

魅力あふれる中心街

百貨店や専門店、飲食店、オフィスなどが集まり、賑わいを見せています。平成28年には、「八戸ブックセンター」がオープンし、八戸ポータルミュージアム「はっち」とともにまちの魅力をさらに高めています。

近年、再開発により新たな商業ビルの建設が進むほか、「氷都八戸」の象徴となる国際大会が開催可能な屋内スケート場の建設が進められています。

多様な産業集積

海から拓けた八戸市は、漁港、商港、工業港といった大規模な港湾施設が整う日本有数の水産都市、北東北最大級の工業都市です。

臨海部には製紙、金属、造船等の企業が立地するほか、高度技術産業やソフトウェア業、IT・テレマーケティング産業等の様々な業種が集積して、就業の場を提供しています。

農業では、露地野菜や果樹等の栽培が盛んで、特に南郷地区では、そばやブルーベリーが特産となっています。

文化・スポーツの盛んなまち

毎年、ユネスコ無形文化遺産に登録された「八戸三社大祭」や国重要無形民俗文化財「八戸えんぶり」といった伝統行事が行われているほか、「南郷サマージャズフェスティバル」には、全国から多くのファンが訪れています。

また、アートで地域を盛り上げるため、「南郷アートプロジェクト」や「八戸工場大学」などのアートのまちづくりに取り組んでいます。

アイスホッケーやサッカーのクラブチームの本拠地にもなっているなど、スポーツの盛んな都市でもあります。

＊中核市：政令都市に次ぐ権限を持ち、行政サービスの効率化や迅速化により、きめ細かな市民サービスの提供が可能となります。

主な定住支援制度

住まい

中心市街地内における定住を促進するため、**住宅の取得、増改築等をする方に対して補助金を交給**します。申請者を含む2名以上の居住が必要です。増改築等の場合は、居住者が2名以上増加することが必要です。

仕事

円滑なUターン就職を支援することを目的に、**Uターン就職希望者登録制度**を実施するほか、UIJターン就職希望者には**就職活動にかかる交通費や就職決定後の引越し費用等の一部を助成**します。**はちのへジョブ市場**（ウェブサイト）で、**求人・求職のマッチング**や企業間のビジネス交流促進に関する情報を総合的に提供しています。

はちのへ創業・事業承継サポートセンターは**創業と事業承継の総合相談窓口**です。事業の構想から開業後のフォローまでワンストップで支援します。

新規就農者（原則45歳未満）に対しては、農業を始めてから経営が安定するまでの間、国の**農業次世代人材投資資金を支給**しています（**最大150万円／年、最長5年間**）。

子育て

保育料を国の基準額から**軽減**するとともに、**延長保育や休日保育、病後時保育等を実施**しています。

高校卒業までの児童・生徒を対象に、**就学前児童は通院・入院、小・中学生・高校生は入院の医療費を助成**しています（所得制限あり）。

両親が共働き等で、昼間家に誰もいない家庭の小学生が、放課後から夕方まで過ごす放課後児童クラブを実施しています。また、八戸ポータルミュージアムはっち内に**就学前児童なら誰でも利用できる「こどもはっち」**を開設しています。

「本のまち八戸」をキャッチフレーズに、**乳幼児への絵本のプレゼントや3歳児・小学生へのブッククーポンの配布**を行っています。

くらしの情報
（平成29年5月31日現在）

●人口…232,923 人
●世帯数…107,955 世帯
●面積…305.54 ㎢

●産業別就業人口割合
…第1次産業 3.4%
…第2次産業 23.0%
…第3次産業 73.6%

●病院の数
…病院 21
…診療所 167
…歯科医院 102

●子育て
…保育所 18
…認定こども園 59
…幼稚園 14
…小学校 43
…中学校 25
…高等学校 13
…工業高等専門学校 1
…大学 3

●高齢者福祉施設
…養護老人ホーム 1
…特別養護老人ホーム 14
…軽費老人ホーム（ケアハウス）5
…介護支援センター 12
…生活支援ハウス（高齢者生活福祉センター）2
…老人福祉センター2
…老人いこいの家5

●文化施設
…図書館3
…博物館・美術館 3
…文化ホール3
…公民館 24

●スポーツ施設…37

●NPO法人…62

●買い物
…スーパー多数
…コンビニ多数
…ホームセンター多数
…電器店多数
…ドラッグストア・薬局多数

●交通
…路線バス多数
…コミュニティバスあり
…デマンドタクシーあり

〈八戸駅から市庁までのアクセス〉
◉JR 八戸駅より八戸線約 10 分。
JR 本八戸駅下車後、徒歩約 9 分

お問い合わせ
八戸市総合政策部
広報統計課
シティプロモーション推進室
青森県八戸市内丸一丁目1番1号
TEL.0178-43-2320（直通）
http://www.city.hachinohe.aomori.jp/

Charm Point!

1
変化に富んだ風光明媚な景観が広がる
三陸復興国立公園の種差海岸は、多くの文芸者や
芸術家を魅了し、その作品の舞台となっています。

2
当市を拠点とするスポーツチームに
八戸市スポーツ大使として活動していただき、
郷土への誇りや愛着を育んでいます。

3
水揚げ量日本一を誇るイカや
日本一脂がのっていると評される「八戸前沖さば」など、
新鮮な魚介類が豊富に揃います。

4
今もたくさんの銭湯があり、
その半数以上は早朝から営業しています。
様々な泉質を朝風呂で満喫できます。

ユネスコ無形文化遺産に登録された八戸三社大祭

Jリーグ参入を目指す「ヴァンラーレ八戸」

南郷サマージャズフェスティバル

三陸復興国立公園に指定されている種差海岸
波打ち際まで天然の芝生が広がる

約350店舗が並ぶ全国最大規模の
館鼻岸壁朝市（3～12月）

B-1グランプリでゴールドグランプリを獲得した
八戸せんべい汁

三戸町
さんのへまち

人が集い
もてなしの心豊かな
住みよいさんのへ

城山公園の歴史民俗資料館（左）と温故館（右）

南部藩24代南部晴政によって築かれた三戸城の跡地は、町中心街を眼下に望む標高約130mの城山公園になっています。1600本の桜がある県南随一の花見の名所でもあり、今も昔も町民の〝心のふるさと〟として愛されています。

11ぴきのねこのふるさと

「11ぴきのねこ」シリーズで知られる漫画家・絵本作家の故馬場のぼるさんは三戸町で生まれました。馬淵川やその支流・熊原川に囲まれ、町内のあちこちに湧き水がある豊かな自然環境に育まれたことで、あのほのぼのとした作品が生まれたのでしょう。

町では「11ぴきのねこ」を大切な三戸の財産として、スポーツ文化福祉複合施設アップルドーム内に「ほのぼの館」を常設するほか、町民バスやコミュニティバスにも「ねこ」の絵をペインティングしています。さらには「11ぴきのねこバスツアー」などのイベントにも活用されており、今や「ねこ」は住民生活に密着した存在になっています。

豊かな心を育む小中一貫教育

まちづくりの原点である町民憲章の一つに「教育の町」を掲げ、ユニークな施策を展開しています。一つは「小中一貫教育」で、それぞれの発達段階に応じたきめ細かな教育を行っています。様々な行事を合同で行うことを通じて、思いやりの心や尊敬の念を育んでいます。

次世代へ繋ぐ農業支援

基幹産業である農業を次世代へ受け継ぐため、「さんのへ農業小学校」を開校するとともに、「グリーン・ツーリズム」に力を入れています。

主な定住支援制度

福祉・その他

在宅要件を満たす**介護者へ月額5,000円の家族介護支援金を支給**しています。また、**月額6,500円分の家族介護用品を支給**しています。

町内区間運賃が100円、中学生以下は無料で乗車できるコミュニティバスを運行しています。

住まい

新築住宅建設費用（町在住者50万円、移住者100万円）と**中古住宅取得・リフォーム費用**（町在住者20万円、移住者50万円）**を助成**しているほか、要件を満たす人へ**民間賃貸住宅の家賃を一部助成**しています。また、**旧耐震基準の木造住宅を対象に耐震診断を支援**し、要件に該当する場合、**改修工事の一部を助成**しています。**排水設備新設工事やくみ取り便所、浄化槽から下水道に接続する改造工事とその付帯工事に助成金を支給**しています。

仕事

経営開始直後の**新規就農者（原則45歳未満）に対して農業次世代人材投資資金を支給**しています。また、県の融資制度を利用する創業者へ**信用保証料を助成**します。

定住就職奨励金（町外出身者で町に定住の意思を持ち、町内に就職した時）と、**Uターン就職奨励金**（町出身で町外に住んでいた方が、町内に就職した時）を支給しています。

子育て

子育て世帯の負担を軽減するため、**保育料を第2子は半額、第3子以降は無料**としています**（所得制限なし）**。また、安心して必要な医療を受けられるようにするため、**0歳から中学生までの入院・通院医療費を助成**しているほか、**高校生の入院医療費を助成**しています（所得制限なし）。

くらしの情報

（平成29年5月31日現在）

- ●人口…10,491 人
- ●世帯数…4,368 世帯
- ●面積…151.79 ㎢

- ●産業別就業人口割合
  …第1次産業 31.2%
  …第2次産業 19.1%
  …第3次産業 49.7%

- ●病院の数
  …病院1
  …診療所 3
  …歯科医院5

- ●子育て
  …保育所 3
  …幼稚園2
  …小学校3
  …中学校2
  …高等学校 1

- ●高齢者福祉施設
  …特別養護老人ホーム1
  …老人福祉センター1

- ●文化施設
  …図書館1
  …博物館・美術館1
  …公民館1

- ●スポーツ施設…8
- ●NPO法人…3

- ●買い物
  …スーパー2
  …コンビニ4
  …ホームセンター2
  …電器店2
  …ドラッグストア・薬局7

- ●交通
  …路線バス 11
  …コミュニティバスあり

〈八戸駅から役場までのアクセス〉
- JR八戸駅より車で約45分
- JR八戸駅より青い森鉄道で約20分、三戸駅下車後、車で約8分

お問い合わせ

三戸町まちづくり推進課
青森県三戸郡三戸町大字在府小路町 43
TEL.0179-20-1111（代表）
http://www.town.sannohe.aomori.jp/

Charm Point!

1 三戸城跡のある城山公園を中心に、歴史と文化の薫るまちです。

2 絵本『11ぴきのねこ』の作者である馬場のぼるさんの生まれ故郷です。

3 「春まつり」「夏まつり」「秋まつり」「三戸名物元祖まける日」など、四季折々のイベントがあります。

4 三戸せんべいやひっつみ、串もちにきんかもちなどのおいしい粉物がたくさんあります。

5 農業が基幹産業で、産直で新鮮&おいしい野菜や果物を安く買うことができます。

美しい桜が咲き誇る「さんのへ春まつり」

手作り人形山車が見ものの「さんのへ秋まつり」

豊かな自然に囲まれる町

栽培が盛んなりんご

粉物文化の象徴の三戸せんべい

馬場のぼるさんの絵本
「11ぴきのねこ」によるまちづくり

人とまちの活力で未来を拓く、共創（協創）の郷ごのへ

五戸町
ごのへまち

「木村秀政ホール」を併設した「五戸町図書館」と「五戸代官所」のある歴史未来パーク

五戸には江戸時代に藩営牧野・南部九牧の一つ「又重野の牧」があって「駒袋」という地名が現存し、古くから〝馬のまち〟でした。その名残として今も「博労町」の町名や、「馬肉のかやき鍋」が伝えられています。

サッカー日本一のまち

五戸町は〝サッカーのまち〟としても知られています。県立五戸高校サッカー部は全国大会出場常連校だった歴史を有し、町役場サッカー部は全国自治体職員サッカー選手権で4連覇、町に「サッカー日本一」の称号をもたらしました。オリンピック日本代表の監督を務めた手倉森誠氏も五戸出身です。

最高位のブランド牛

基幹産業は農畜産業。倉石地区は青森県を代表する高級和牛「あおもり倉石牛」と特産品のリンゴ「紅玉」で知られます。倉石牛は全国肉用牛枝肉共励会で最高位の名誉賞に輝いたブランド牛です。

ながいも、にんにく、アピオスや雑穀も特産品で、それらを使用した駄菓子や南部せんべいがあり、早くから6次産業化に取り組んでいます。また、「青森ごのへグリーン・ツーリズム」の活動も活発で、四季を通じて約15の体験メニューが楽しめます。

女性が輝くまち

五戸の素材からヒット商品を生み出す「カマラードの家」や、郷土の食文化を次代に継承しようと活動している「博労町老人クラブいろり会」など、五戸町は〝女性が輝くまち〟でもあります。

近年は「桜沼のこいのぼり」で知られる上市川地区の新しい団地に、町内外から移り住んだ子育て世代の家族による新しいコミュニティが誕生し、新旧住民が交流して「上市川夏祭り」を復活させて話題になりました。

主な定住支援制度

仕事

農業次世代人材投資事業として、農業を始めてから経営が安定するまでの間、**新規就農者(原則45歳未満)に対して国の資金を交付**しています(**最大150万円／年、最長5年間**)。また、**青年就農ステップアップ支援事業**として（経営開始日時点で45歳未満、かつ、経営開始後8年以内）認定新規就農者または認定農業者に対し、**支援金を最長3年間(1年目:60万円、2年目:30万円、3年目:18万円(夫婦の場合は1.5倍の額))交付**しています。

住まい

「**子育てアパート等入居費助成事業**」や「**空き家バンク**」により、都市部の住民との交流拡大や定住促進を図っています。

その他

町内区間運賃が100円、中学生以下は無料で乗車できるコミュニティバスを運行しています。

子育て

認可保育所・認定こども園入所児童の保護者を対象に、**国の基準額から半額程度軽減**しています。また、乳幼児等医療費給付事業として、**中学校卒業までの児童を対象に、就学前児童は通院・入院、小・中学生は入院の医療費を助成**しています（所得制限あり）。

地域子育て支援センター事業として、子育て家庭に関する**育児不安等についての相談や指導、子育てサークルへの支援**を行っています。また、保護者が就労等により昼間家庭にいない児童（おおむね10歳未満）を対象に、適切な遊びや生活の場を与えて健全な育成を図る**放課後児童健全育成事業**を行っています。

五戸町子育てメイト連絡協議会が毎年、七夕やクリスマス、ひな祭りに合わせて親子で参加できるイベントを開催し、子育て世代をサポートしています。

くらしの情報
（平成29年5月31日現在）

- ●人口…17,802 人
- ●世帯数…7,051 世帯
- ●面積…177.67 ㎢

- ●産業別就業人口割合
  …第１次産業 23.0%
  …第２次産業 26.0%
  …第３次産業 51.0%

- ●病院の数
  …病院1
  …診療所 10
  …歯科医院7

- ●子育て
  …認定こども園5
  …幼稚園2
  …小学校4
  …中学校3
  …高等学校 1

- ●高齢者福祉施設
  …特別養護老人ホーム3
  …老人(在宅)介護支援センター3

- ●文化施設
  …図書館1
  …文化ホール1
  …公民館1

- ●スポーツ施設…2

- ●買い物
  …スーパー2
  …コンビニ7
  …ホームセンター2
  …電器店5
  …ドラッグストア・薬局8

- ●交通
  …路線バス 2
  …コミュニティバスあり

〈八戸駅から役場までのアクセス〉
◉ JR八戸駅よりバスで40分
◉ JR八戸駅より車で20分

お問い合わせ

五戸町企画振興課
地方創生推進室

青森県三戸郡五戸町字古舘 21−1
TEL.0178-62-7953(直通)

http://www.town.gonohe.aomori.jp/

Charm Point!

1. 五戸町のキャッチフレーズの一つに“３Ｓの町”があります。坂・桜肉（馬肉）・サッカーの３つのＳです。
2. 五戸代官所をはじめ、重要文化財の江渡家住宅、県重宝の旧圓子家住宅、ふれあい体験の郷など、江戸時代からの古い建造物があります。
3. 絢爛豪華な歴史絵巻を繰り広げる「五戸まつり」は、急坂での山車引きで知られます。
4. 五戸まきば温泉・五戸温泉（たんぽのゆっこ）・倉石温泉と、３つも温泉があります。
5. かつての宿場町の賑わいが残る商店街では、まちの日（市日）や「まける市」「ビックリ夜店」が開催されます。

全国ブランドのあおもり倉石牛が味わえる「倉石牛肉まつり」

四季を通じて様々な農業体験ができる

毎月7のつく日に開かれる「まちの日（市日）」

ママー！元気な野菜とれたね

にんにくの植え付け

準備OK!お馬さん出発していいよ！

豊かな自然に恵まれた、国際色豊かなにんにくの町たっこ 田子町（たっこまち）

全国に知られるブランドたっこにんにく

「田子（たっこ）」という地名の由来については諸説ありますが、この地の先住民であるアイヌ人の言葉で「小高い丘（住みやすい所）」を意味する「タプコプ」からきているという説が最も有力です。このほかにも田子町には、アイヌ語に起源を持つと思われる地名がいくつか残っています。

環境省の夏全国星空継続観察で星空日本一に選ばれたこともある美しい星空や、水源の森100選に選ばれた大黒森からの豊富な湧き水100%の飲用水のほか、国内最高級と評されるにんにくや、豊かな自然で飼育された田子牛などの特産品が魅力です。

世界に開かれたまち

世界に開かれたまちを目指して、アメリカ合衆国のギルロイ市、大韓民国の瑞山市、イタリアのモンティチェリ・ドンジーナ町と姉妹都市提携をしています。

品質日本一のたっこにんにく

田子町の基幹産業は農業で、稲作・畑作・畜産の複合経営が主ですが、何といっても知名度抜群なのは「たっこにんにく」。作付面積・収穫量共に全国の約7割を占めるにんにく県・青森にあって、「たっこにんにく」は東北初の地域ブランド認定を受け、品質日本一の評価は揺るぎないものになっています。

中高一貫教育

県内公立学校で初めて計画的・継続的に連携型中高一貫教育を導入し、中高それぞれの教員が、乗り入れ授業やカウンセリング指導を行っています。町ではその充実のため、県外での予備校講習への補助や、町外からの通学者への通学費補助も行っています。

主な定住支援制度

住まい

田舎暮らし体験として、町が借り上げる**「移住体験住宅」を貸し出し**ています。また、転入者には家賃の一部（月額2万円）を3年間助成しています。また、**賃貸住宅整備・住宅整備**のための**助成**をしています。

仕事

新規学卒者または50歳未満の町内在住の方で、**町外の職場に1年以上勤務している方を対象に通勤費の一部（3万円）を助成**しています。

また、**農業先進技術チャレンジ支援事業として、1件当たり15万円**を上限に助成しているほか、**新規就農者（原則45歳未満）に対して国の農業次世代人材投資資金（最大150万円／年、最長5年間）を支給**します。

子育て

保育料を国の基準額から**3分の1程度軽減**しています。また、**延長保育を無料**で利用できます。

中学校卒業までの乳幼児・児童生徒及び田子高校生の医療費を全額助成しています。また、**小学校、中学校及び田子高校に新入学**する児童生徒を対象に、**入学祝い金を支給**しています。

子育てサロンを週2回実施しています。**学童保育を3施設で実施**しています。

その他

結婚祝い金支給事業として、**婚姻1年以内に田子町に移住、その後1年定住された夫婦1組あたり8万円を支給**しています。

Charm Point!

1. 日本で唯一、にんにくづくしの「ガーリックセンター」があり、にんにくパウダー入り炭酸飲料「ジャッツ タッコーラ」「ガーリックステーキごはん」が大人気。
2. ヤマツツジの群生で知られる「大黒森」や、地域の守護神伝説が伝えられる「みろくの滝」があります。
3. 特産のにんにくと黒毛和種の田子牛をバーベキューで味わえる食の祭典「にんにくとべごまつり」は町最大のイベントです。
4. 昔遊びと手づくりのテーマパーク「タプコプ創遊村」で、様々な体験ができます。
5. 県無形民俗文化財指定の「田子神楽」ほか、多くの伝統芸能が伝えられています。県立田子高校にはめずらしい「郷土芸能部」があります。

体験観光の拠点「タプコプ創遊村」

高さ約30m幅約20mの雄大な「みろくの滝」

柔らかくジューシーな田子牛

にんにく情報発信基地「田子町ガーリックセンター」

「にんにくとべごまつり」の賑わい

田子高校生が踊る「ナニャドヤラ」

くらしの情報

（平成29年5月31日現在）

- ●人口…5,738 人
- ●世帯数…2,200 世帯
- ●面積…242.10 ㎢

- ●産業別就業人口割合
  - …第1次産業 36.7%
  - …第2次産業 23.7%
  - …第3次産業 39.6%

- ●病院の数
  - …診療所 3
  - …歯科医院2

- ●子育て
  - …保育所2
  - …幼稚園1
  - …小学校3
  - …中学校1
  - …高等学校 1

- ●高齢者福祉施設
  - …特別養護老人ホーム1
  - …生活支援ハウス（高齢者生活福祉センター）1
  - …老人福祉センター 1
  - …グループホーム 4
  - …介護老人保健施設 1

- ●文化施設
  - …図書館1
  - …文化ホール1
  - …公民館2

- ●スポーツ施設…1

- ●買い物
  - …スーパー 3
  - …コンビニ1
  - …ホームセンター3
  - …電器店2
  - …ドラッグストア・薬局 3

- ●交通
  - …路線バス 1
  - …コミュニティバスあり

〈八戸駅から役場までのアクセス〉
- JR八戸駅より車で約60分
- JR八戸駅より青い森鉄道で約20分 三戸駅下車後、車で約25分

〈二戸駅（岩手県）から役場までのアクセス〉
- JR二戸駅より車で約40分

お問い合わせ

田子町住民課
子育て定住移住支援室

青森県三戸郡田子町大字田子字天神堂平 81
TEL.0179-23-0678（直通）

http://www.town.takko.lg.jp/

フルーツの香り漂う感動のまち

南部町（なんぶちょう）

町のシンボル名久井岳と馬淵川

町の南西部には標高615mの名久井岳を望み、中央部を流れる馬淵川流域には田園風景が広がる、豊かな自然に恵まれた美しい町です。

南部町は、南部藩発祥の地といわれ、南部氏が三戸城、九戸（福岡）城、盛岡城に移るまでの約350年にわたり、ここを拠点に南部地方を支配したとされています。

南部氏本宗家の室町時代から戦国時代の中心的城館となる国史跡聖寿寺館跡は、町民の誇りとして親しまれています。平成26年9月24日に、2羽の鶴が向かい合った「向鶴」が彫られた青銅製の金具が出土したことで、南部氏家紋のルーツかと注目されました。

県内有数のフルーツ産地

主な産業は農業で、さくらんぼ、りんご、もも、なしなど、様々な種類の果物が年間を通じて収穫され、県内でも有数のフルーツの産地となっています。高級洋なしの「ゼネラル・レクラーク」やももの一種であるネクタリン「スイートビーナス」の他、さくらんぼの新品種「ジュノハート」などの栽培も盛んに行われています。

バーチャル・ビレッジ「達者村」

南部町ではこれらの特色あふれる地域資源を生かして、来訪者と住民の交流を深め、将来的な長期滞在、定住へとつなげていく究極のグリーン・ツーリズムの実現を目指して、「達者村」事業に町をあげて取り組んでいます。近年では海外からの誘客を目指して国際グリーン・ツーリズムも推進しています。

毎月22日は鍋の日

ユニークな施策に、平成24年度に制定した「笑顔あふれる明るいコミュニケーション推進条例（通称・鍋条例）」があります。これは毎月22日を「鍋の日」として町民に鍋を囲んでもらい、家族や友人とのコミュニケーションを深めてもらうことを目的としています。

主な定住支援制度

子育て

中学校卒業まで（ひとり親家庭等医療費に該当する場合は高校生まで）の**医療費の一部又は全部を助成**しています（所得制限あり）。

小・中学校給食費無償化事業として、南部町に住所を有し、現に居住している**児童・生徒の保護者に学校給食費を助成**しています。

仕事

新たな農業の担い手を確保することにより、主要産業である農業の振興・活性化を図るため、**新規就農者に対して国の農業次世代人材投資資金（原則45歳未満、最大150万円／年、最長5年間）又は町の新規就農者支援補助金（65歳未満、最大36万円／年、最長3年間）を支給**しています。

住まい

個人住宅を新築又はリフォームする方に対して、その費用の一部を助成しています（町外の方でも南部町に新築する場合は対象となります）。

また、公共下水道事業計画の予定処理区域外等において、生活雑排水と、し尿を併せて処理する**合併浄化槽を家庭で設置する場合に経費の一部を助成**しています。

空き家バンクを開設し、町内の空き家及び利用希望者を登録して、情報提供を行っています。

その他

南部町が運営している多目的バスは、**町内全域で1乗車100円での利用が可能**です。また、名川地区を運行するなんぶ里バスも1乗車100円での利用が可能です（いずれも中学生以下は無料）。

また、**保健・医療・福祉の包括ケアの拠点「南部町医療健康センター」**があります。

くらしの情報

（平成29年5月31日現在）

- ●人口…18,773 人
- ●世帯数…7,491 世帯
- ●面積…153.12 ㎢

- ●産業別就業人口割合
  …第１次産業 25.3%
  …第２次産業 21.9%
  …第３次産業 52.8%

- ●病院の数
  …病院２
  …診療所７
  …歯科医院５

- ●子育て
  …保育所３
  …幼稚園１
  …小学校８
  …中学校４
  …高等学校１

- ●高齢者福祉施設
  …特別養護老人ホーム３
  …老人（在宅）
  介護支援センター４
  …老人福祉センター３

- ●文化施設
  …文化ホール２
  …公民館６

- ●スポーツ施設…９
- ●ＮＰＯ法人…６

- ●買い物
  …スーパー３
  …コンビニ ４
  …ホームセンター４
  …電器店６
  …ドラッグストア・薬局 10

- ●交通
  …路線バス２
  …コミュニティバスあり
  （里バス４・多目的バス５）

〈 八戸駅から役場までのアクセス 〉
- ◉ JR八戸駅より青い森鉄道で約10分、苫米地駅下車後、徒歩約10分
- ◉ JR八戸駅より車で約15分

お問い合わせ

南部町企画財政課

青森県三戸郡南部町大字苫米地字下宿 23−1
TEL.0178-84-2112（直通）

http://www.town.aomori-nanbu.lg.jp/

Charm Point!

1. 町章にも象られた名久井岳と馬淵川の流れが自慢の自然です。
2. 国史跡聖寿寺館跡など南部氏関連遺跡や、国指定重要文化財の南部利康霊屋、鎌倉執権・北条時頼公が創建した法光寺があります。
3. 総合レジャー施設「名川チェリリン村」や健康増進施設「バーデハウスふくち」が利用できます。
4. 華やかな稚児行列や南部手踊りなどが披露される「南部町春まつり」ほか、たくさんの祭り・イベントがあります。
5. 究極のグリーン・ツーリズムを目指す達者村の活動が展開されています。

アウトドアレジャーが楽しめる「名川チェリリン村」

健康増進施設「バーデハウスふくち」

東北一の高さを誇る三重の塔（法光寺）

国指定重要文化財「南部利康霊屋」

国重要無形民俗文化財に指定されている南部地方「えんぶり」

山車のステージで南部手踊りが披露される名川秋まつり

海と山の自然に育まれた
光と風を感じるまち

階上町

はしかみちょう

階上灯台付近から見た朝日

階上町は、東は太平洋に面し、北西は八戸市、南は岩手県軽米町・洋野町に接しています。南端の県境には標高739.6mの階上岳があり、町域はその北麓に広がる海岸段丘の丘陵地が大半を占めて緩やかに海に至っており、山・里・海がコンパクトにバランスよく立地する町です。また、青森県の最東南端に位置するため、県内で最も早く朝日が昇る町としても知られています。

昼夜間人口比率は73.1%で、26.9%が八戸市を含む町外に就業しており、ベッドタウンとしての町の姿が窺えます。

つくり育てるウニ・アワビ

農業と水産業を基幹産業とし、農業では産出額の7割以上を養鶏・養豚を中心とする畜産が占め、水産業ではウニ・アワビの稚貝やヒラメの稚魚の生産から放流を行うなど「つくり育てる漁業」により、水産資源の育成に努めているのが特徴となっています。

食を生かしたツーリズム

グリーン・ツーリズムやまちあるきなど、行政や住民、まちづくりグループも参加する着地型観光が注目されており、階上町においても数々の取り組みがなされています。また、そのベースの一つ「食」に関しては、新鮮な地場産野菜・果実・穀類・魚介類が豊富で、「道の駅はしかみ」や「フォレストピア階上」「わっせ交流センター」などの観光・物産施設の産直コーナー、浜の魚屋さんなどがあります。

住民主体のまちづくり

住や防災、福祉に関しては、町全体のほか全19行政区で自主的に「まちづくり計画」を策定し、協働のまちづくりを進めています。

主な定住支援制度

仕事

農業次世代人材投資事業として、農業を始めてから経営が安定するまでの間、**新規就農者(原則45歳未満)に対して国の資金を交付**しています**(最大150万円／年、最長5年間)**。

住まい

新築住宅支援事業として、**個人住宅を町内の業者により、新築・購入する方を対象に、対象工事費の1%(上限30万円)を助成**しています。さらに、**中学生以下の子ども又は妊婦がいる子育て世帯には、10万円を加算**しています。

子育て

保育料を国の基準額より軽減するとともに、**医療費給付事業として中学校卒業までの通院・入院の医療費(保険診療分)を助成**しています(所得制限あり)。

0歳から6歳までの通院・入院の未就園児と保護者を対象に、ボランティアによる子育てサークル「にこにこクラブ」の活動や、園内保育施設で**地域子育て支援センター**を開設し、**子育て講座や育児相談**なども行っています。センター内で**一時預かり事業**も行っています。

Charm Point!

1. 階上岳・階上海岸は三陸復興国立公園に指定され、それらを経由する33㎞は、みちのく潮風トレイルに認定されています。
2. 国内や県内最大級の巨木が10本以上も集まる巨木の郷です。
3. ブランドの「階上早生階上そば」や「いちご煮」で有名です。
4. 奥州南部糠部三十三観音一番札所の寺下観音が見所です。
5. 「いちご煮祭り」や「新そば祭り」「えんぶり」など楽しい祭りがあります。

町のシンボル階上岳

階上海岸での潮風トレイル

くらしの情報

（平成29年5月31日現在）

- ●人口…13,839 人
- ●世帯数…5,917 世帯
- ●面積…94.01 ㎢

- ●産業別就業人口割合
  …第１次産業 8.9%
  …第２次産業 30.9%
  …第３次産業 60.2%

- ●病院の数
  …診療所 2
  …歯科医院 3

- ●子育て
  …保育所1
  …認定こども園3
  …小学校６
  …中学校２

- ●高齢者福祉施設
  …特別養護老人ホーム1
  …有料老人ホーム９
  …グループホーム５

- ●文化施設…5
- ●スポーツ施設…5
- ●ＮＰＯ法人…7

- ●買い物
  …スーパー１
  …コンビニ４
  …ホームセンター２
  …電器店３
  …ドラッグストア・薬局４

- ●交通
  …路線バス５
  …コミュニティバス４

郷土料理のウニとアワビの潮汁「元祖いちご煮」

町の特産品を販売している道の駅はしかみ

町のルーツ寺下観音

町の玄関口であるJR階上駅

〈八戸駅から役場までのアクセス〉
- ◉ JR八戸駅より八戸線約50分
  階上駅下車、車で約10分
- ◉ JR八戸駅より車で40分

お問い合わせ

階上町総合政策課

青森県三戸郡階上町大字道仏字
天当平1−87
TEL.0178-88-2111(代表)

http://www.town.hashikami.aomori.jp/

村民みんなが健康で明るく、心豊かな長寿のむら

新郷村

しんごうむら

キリストの墓と盆踊り（ナニャドヤラ）

新郷村は、青森県内3番目の標高を有する三ツ岳と大駒ヶ岳からなる戸来岳や、山の恵みが豊富な迷ヶ平などに囲まれた山村です。

昭和8年（1933年）に5名の農民によって酪農組合が組織され、「青森県酪農発祥の地」になりました。現在、その伝統を生かし、新郷村ふるさと活性化公社が商品開発した「飲むヨーグルト」「新郷生キャラ煎餅」「黒飴あいす」などが話題になっています。

農業と融和の明るい村づくり

新郷村は「農業と融和の明るい村づくり」を掲げ、県下一の有機資源センターを活用した「土作り」運動（有機の里づくり）、高齢者の生きがい対策を目的に始まった「きのこの里づくり」事業、新作物「自然薯」「郷のきみ」「薬草（甘草）」の導入、県内の自治体では初の試みとなる「木の駅プロジェクト」をスタートさせるなど、積極的に攻めの農林業を展開しています。

きのこの里日本一・長寿日本一を目指して

新郷村では「新郷むらづくり実行委員会」を設置し、「きのこの里日本一・長寿日本一」を目指した地域づくりを行っています。また、キリストの墓や大石神ピラミッド、新郷温泉館などの地域資源を積極的に村外にPRするとともに、村の特産品を販売する新郷村ファン感謝デー、しんごうホワイトイルミネーション、チャレンジデー等々、様々な地域づくりに取り組んでいます。

「わがまちCM大賞」で大賞に

「新郷村埋蔵金伝説☆発掘探検隊」は平成21年に結成された地域づくり団体で、平成26年に青森朝日放送主催「ふるさと自慢わがまちCM大賞」で大賞を受賞するなど、ユニークな活動を続けています。

主な定住支援制度

仕事

農業次世代人材投資事業として、農業を始めてから経営が安定するまでの間、**新規就農者（原則45歳未満）に対して国の資金を交付**しています（**最大150万円／年、最長5年間**）。

住まい

若者定住促進対策として**村内の事業所に勤務、又は村内で就業している若者世帯向け**に**若者定住促進住宅**の入居者を募集しています。

子育て

出産祝い金を支給しています。また、**保育料を国の基準額から半額程度軽減**しています。

中学生までの子どもを対象に**年額12,000円の「子ども商品券」を給付**しています。

保護者の経済的負担軽減を図り、子どもの健康の向上を目的として、**中学校卒業までの子どもを対象に、通院・入院の医療費を全額助成**しています。

新郷村立小中学校に在籍している児童生徒を対象に、**学校給食を無償化**しています。また、保育園児（3歳児以上）と1号認定こども（幼稚園対象児）に**主食費（米代）を助成**しています。

しんごう保育園母親クラブでは様々な保育園行事に参加しています。また、村子ども育成連絡協議会主催で、小・中学生を対象に**「子ども合宿」**が行われています。

世代間交流会「みんな来（こ）サロン」で、地域住民と児童クラブの子どもたちが**郷土料理づくりやゲームで交流**を図っています。

中学3年生を対象にした村営学習塾を開校しています。

Charm Point!

1. 村民から霊峰と尊崇される戸来岳には日本一のダケカンバがあります。
2. 大石神ピラミッドや三嶽神社などのパワースポットがあります。
3. キリストの墓があり、キリスト祭では盆踊りの「ナニャドヤラ」が奉納されます。
4. 「飲むヨーグルト」「生キャラ煎餅」「郷のきみ」などの特産品が知られています。
5. 「スポーツチャレンジデー」で5度日本一に輝く“健康長寿のむら”です。

若者定住促進住宅

新郷ふるさとまつり

キリスト伝説を伝えるキリスト伝承館

新郷温泉館

村の中心部を望む

豊かな自然を生かした「きのこの里づくり」

くらしの情報

（平成29年5月31日現在）

- ●人口…2,619 人
- ●世帯数…949 世帯
- ●面積…150.85 ㎢

- ●産業別就業人口割合
  …第1次産業 48.5%
  …第2次産業 17.3%
  …第3次産業 34.2%

- ●病院の数
  …診療所1

- ●子育て
  …認定こども園 1
  …小学校2
  …中学校2

- ●高齢者福祉施設
  …老人福祉センター3

- ●文化施設…公民館3

- ●買い物…道の駅産直施設1

- ●交通
  …路線バス2
  …コミュニティバスあり

〈八戸駅から役場までのアクセス〉
◉ JR八戸駅より車で約50分

お問い合わせ

新郷村総務課企画グループ

青森県三戸郡新郷村大字戸来字風呂前 10
TEL.0178-78-2111（代表）

http://www.vill.shingo.aomori.jp/

間木堤の白鳥

人口減少が進む青森県にあって、おいらせ町は人口が増加している数少ない自治体の一つです。

地勢は西から東の太平洋に向かって傾斜した台地からなり、その台地の南に十和田湖を源流とする奥入瀬川が流れ、太平洋に注いでいます。

また、八戸市・三沢市・十和田市に囲まれるように位置し、高速道路のインターチェンジや東北新幹線八戸駅・八戸港・三沢空港など陸・海・空の交通網の結節点に近く、地理的に恵まれています。

水の郷

おいらせ町では豊かな水資源が町の産業を支えています。基幹産業である農業では、奥入瀬川の水を引き入れた美田や広々とした畑地が広がり、工業では伏流水が銘酒・桃川を生み、水産業では名物のホッキ漁やサケ漁で知られています。

大型ショッピングモールと歴史文化遺産

昔ながらの商店街のほかに大型ショッピングモール「イオンモール下田」が立地しています。また、カワヨグリーン牧場のほか氣比神社や国史跡・阿光坊古墳群などの歴史文化遺産が観光を盛り立てています。

日本一の自由の女神像と鮭まつり

ニューヨーク市と同緯度で結ばれていることから建てられた、いちょう公園にある高さ日本一(20.8m)の「自由の女神像」、ギネスブックの参考記録にも認定されたことのあるサケのつかみ捕り日本一の「おいらせ鮭まつり」など、日本一がたくさんあります。

主な定住支援制度

住まい

洋光台団地定住促進助成金として、**町で分譲する洋光台団地の土地を購入し、10年以内に住宅を新築した人を対象に、土地代金の一部を助成**します。

下田小学校区または甲洋小学校区に転入等し、**住宅を新築または取得する場合、一定の条件を満たすことで定住促進助成金を支給**します。経費総額の10%です(新築上限150万円、中古住宅上限100万円、戸建住宅の賃借の場合は最大36万円)。子育て世帯の場合は、**子ども1人当たり20万円の加算助成**があります。

仕事

町内の空き店舗や空き事業所を利用して創業・開業する方に、改装費等に係る費用の2分の1を助成しています**(1店舗につき100万円限度)**。

農業次世代人材投資事業として、農業を始めてから経営が安定するまでの間、**新規就農者(原則45歳未満)に対して国の資金を交付**しています**(最大150万円／年、最長5年間)**。

子育て

保育料を国の基準額から軽減するとともに、**第2子は半額、第3子以降は無料**とする**保育料軽減事業を実施**しています。また、延長保育、休日保育などを実施しています。

保護者が労働等により昼間家庭にいない主に小学校の児童を対象に、**町内4カ所の児童館・児童センター、甲洋小学校区を除く6カ所の放課後児童クラブの利用料を原則無料**としています(甲洋小学校区では放課後子ども教室事業を実施)。

医療費給付事業として、**中学校卒業までの子どもの医療費を原則無料**としています。また、**ひとり親家庭等の児童及び父または母を対象に、児童が18歳に到達する最初の年度末まで医療費を一部助成**します(所得制限あり)。

町のシンボル日本一の自由の女神像

「全国将棋祭り」での子ども人間将棋

「おいらせ鮭まつり」での鮭つかみ捕り

カワヨグリーン牧場での「おいらせふれあい牧場」

産直・レストランも人気の「アグリの里」

商業集積が進む「イオンモール下田」付近

Charm Point!

1. 冬の風物詩「おいらせ鮭まつり」では、ギネスブック級のサケのつかみ捕りが楽しめます。
2. 国内でもめずらしいテーマ館の「大山将棋記念館」(王将館)があり、8月には全国将棋祭りが開催されます。
3. 観光農園「アグリの里」は、1年を通して楽しめます。
4. 劇団「笑劇」や、向山駅ミュージアムを運営する「向山駅愛好会」など、地域づくり活動が盛んです。
5. 県立百石高校食物調理科と協力したご当地グルメなど、地産地消の特産品開発を行っています。

くらしの情報

(平成29年5月31日現在)

- ●人口…25,260 人
- ●世帯数…10,133 世帯
- ●面積…71.96 ㎢

- ●産業別就業人口割合
  …第1次産業 9.6%
  …第2次産業 28.9%
  …第3次産業 61.5%

- ●病院の数
  …病院2
  …診療所 12
  …歯科医院6

- ●子育て
  …保育所 4
  …認定こども園 9
  …幼稚園1
  …小学校5
  …中学校3
  …高等学校 1

- ●高齢者福祉施設
  …特別養護老人ホーム3
  …軽費老人ホーム(ケアハウス)1
  …老人(在宅)介護支援センター3
  …老人福祉センター1

- ●文化施設…6
- ●スポーツ施設…9

- ●買い物
  …スーパー4
  …コンビニ 13
  …ホームセンター3
  …電器店6
  …ドラッグストア・薬局 13

- ●交通
  …路線バス2
  …コミュニティバスあり

〈八戸駅から役場までのアクセス〉
◉ JR八戸駅より青い森鉄道で約10分、下田駅下車後、町民バスで約3分

お問い合わせ

おいらせ町企画財政課

青森県上北郡おいらせ町中下田 135－2
TEL.0178-56-2111(代表)

http://www.town.oirase.aomori.jp/

MAP
八戸圏域マップ

八戸市までの距離と所要時間（自動車）

新郷村	五戸町	おいらせ町	田子町	三戸町	南部町	階上町
35km 約1時間	25km 約40分	17km 約20分	40km 約1時間	30km 約45分	11km 約20分	15km 約30分

圏域内の路線バスは利用しやすい上限運賃を設定し八戸市と町村間がつながっています。

凡例
- 役所・役場
- 観光地・観光施設等
- 温泉
- キャンプ場
- 海水浴場
- スキー場
- 道の駅
- 空港
- 国道
- その他の道路
- 高速道路
- 東北新幹線
- JR
- 私鉄

フェリー（苫小牧～八戸）

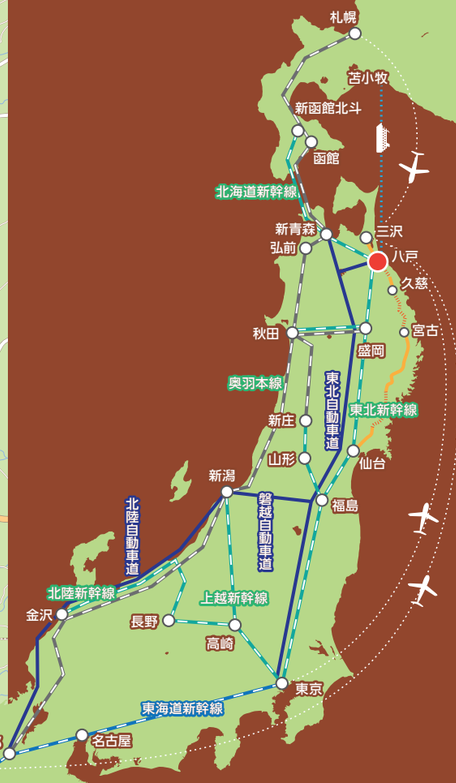
ACCESS

新幹線
- 東京 ― はやぶさ：最短2時間42分 ― 八戸
- 名古屋 ― のぞみ-はやぶさ：最短4時間34分 ― 東京 ― 八戸
- 仙台 ― はやぶさ：最短1時間9分 ― 八戸
- 新函館北斗 ― はやぶさ：最短1時間27分 ― 八戸

高速道路
- 東京 ― 約8時間 ― 八戸
- 仙台 ― 約3時間30分 ― 八戸

フェリー
- 苫小牧 ― 最短7時間15分（1日4便） ― 八戸

航空機
- 東京（羽田） ― 85分（1日3便） ― 三沢
- 札幌（丘珠） ― 60分（1日1便） ― 三沢
- 大阪（伊丹） ― 100分（1日1便） ― 三沢



半都半邑の楽しさ

"just life! all right!"

八戸市に移住したアーティスト山本さん

八戸都市圏移住コーディネーターによる移住相談

（八戸市総合政策部広報統計課 シティプロモーション推進室）

TEL.0178-43-2320（直通）／E-mail：iju@city.hachinohe.aomori.jp

相談受付日時／月・水・金（祝日・年末年始は除く）8:15～17:00 ＊業務の都合により不在にする場合があります。

［首都圏におけるご相談］

八戸市東京事務所

〒102-0093　東京都千代田区平河町2-4-2　全国都市会館5階　　TEL.03-3261-8973 ／ FAX.03-3239-6723

E-mail：tokyo@city.hachinohe.aomori.jp　開設時間 9:00～17:45 ＊土・日・祝日、年末年始はお休みです。

青森暮らしサポートセンター（略称:あおぐら）

〒100-0006　東京都千代田区有楽町2－10－1 東京交通会館8階「NPO法人ふるさと回帰支援センター」内

TEL.090-6342-6194（移住・交流相談員）／FAX.03-6273-4821

《ホームページ》http://www.aomori-life.jp《facebookページ》https://www.facebook.com/aomorigurashi

開設時間 10:00～18:00　＊月・祝日、夏季休業期間、年末年始はお休みです。＊相談会等で不在にする場合もございます。

八戸圏域連携中枢都市圏移住パンフレット

八戸市 / 三戸町 / 五戸町 / 田子町 / 南部町 / 階上町 / 新郷村 / おいらせ町

八戸市総合政策部広報統計課 シティプロモーション推進室

〒031-8686 青森県八戸市内丸1-1-1　TEL.0178-43-2320 ／ FAX.0178-47-1485

E-mail：iju@city.hachinohe.aomori.jp

発行日／2017年（平成29年）7月　　編集・制作／株式会社テクノス 〒039-1114 青森県八戸市北白山台2-4-23 TEL.0178-27-6565