

”
半都半邑”
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が。

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。



八戸市
Iターン
6年目

演奏はしませんが楽器が好きな山本さん

移住者のライフスタイル

"半都半邑"の楽しさ。

山本耕一郎さんの場合

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「はつち」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つたですね。子どももお年寄りも、みんな優しく奥ゆかしくて、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。ほかにはない種類の人

に会えるんです。地元の人あまり意識してないけど、僕、八戸人は国宝だつて言ってるんだ(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？』って感じだつたでしょうね」と笑います。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、アトリ工兼住居「山本さんち」。一面、田んぼとそばやブルーベリー畑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まいります。



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『あそこのペ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、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



三戸町
Uターン
8年目

店舗前で津川さん夫妻

移住者のライフスタイル

"半都半邑"の楽しさ。

津川貞一さん、美恵子さんの場合

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ぐれば、手作り惣菜のお店「せきね一番」が見つかるはず。

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。ほかに焼き豚ややきとり、コロッケに餃子、シ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

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。



お客様との会話が楽しみの一つ



一番人気のトーフカツ

点を持ちたい、またお客さんを喜ばせてみたいと、働きたい気持ちがあつた。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つちやうっていたからね。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



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

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「お店で使つて」とたびたび自家製野菜をもらつて、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つています。

「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、今の私たちにはちよつと合っているのよ。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。これからは三戸から、おいしいお惣菜と元気を届けます。



五戸町
Iターン
8年目

無農薬で育てた大きな白菜

春義彦、文子（はる・よしこ、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。自然食販売会社で職中に知り合い、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

移住者のライフスタイル

「半都半邑」の楽しさ。

春義彦さん、文子さんの場合

「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。有機農法はもろろん経理、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。

薬・無化学肥料の有機栽培です。慣行農法が盛んな地域だけに、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。大変さを体感しているから余計に感じたらんだと思う。』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。見て懐かしいから、応援したくなるのかも。』

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やりがいを感じます」と春さんが言えば、「先祖様が耕して、守ってきた土がいいんでしょね。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



田子町
Iターン
4年目

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。

移住者のライフスタイル

「半都半邑」の楽しさ。

沢森靖史さんの場合

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」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ろろん、『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ら、栽培のアドバイスをくれたら。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



ジュネ(えごま)の脱穀作業



にんにく栽培にもチャレンジ



写真で田子町のPR



妻の由華さんと

「ネットの移住情報をこまめに更新していただき、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あった」

「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、＼ソソ者＼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

「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。



南部町
Iターン
5年目

食用菊商品のギフトバ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。

岩城美果さんの場合

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」あほうきゅ(こ)を使い、色鮮やかな漬物「菊花漬」やピクルス「菊花のかげら」の製造・販売を手がける岩城美果さん。店名の「MamMum(ママムム)」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「青森なんぶの達人村」の話聞き、興味を持ちました。地域おこし協力



商品化した「菊花漬」と「菊花のかげら」

菊花漬の真空包装

手作りの菊花漬

「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。用事があつ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。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」

「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つことも成し遂げたのです。

「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つことも成し遂げたのです。



食用菊「阿房宮」畑



階上町
Iターン
13年目

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。

西本匡さんの場合

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人の子どものこと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だけです」。

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から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いて、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。釣りの天国ですから、皆さん楽しんでく



外国人への溪流釣りガイド

釣り道具の手入れは入念に



魚の刺製作り研究

海と山、自然との共生を学ぶ 場づくりを目指す

移住して12年。起業を叶えた今、次の目標は？

「ここには魚だけでなく、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、実際に目になっ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。



新郷村
Iターン
7年目

新郷村役場に勤務すると松原さん

移住者のライフスタイル

「半都半邑」の楽しさ。

松原健夫さんの場合

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しますが、新郷村は全然違っていました」

一面の青空の下、山間を縫うように田畑が広がり、鳥や虫の音がのどかに響く、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、村を満ちた「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なく、時間の流れがゆったりしていること

が空気で分かる。そんな感じですよ」

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

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。



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かが分からないし、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コミュニケ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つ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つきや体験を活かし、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、圏域で考える可能性は広がる。面白いですよ」

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「生キャラメル」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、更なる商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



おいらせ町
Iターン
6年目

長女・次女と外井さん

外井亜希さんの場合

移住者のライフスタイル

「半都半邑」の楽しさ。

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・

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。



カイコの幼虫に興味をもつ子供たち

自然の中で遊びと遊ぶ

“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、町の厚い子育て支援制度には大いに助かっていると、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。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。

子供の自主性を尊重する自然体験イベント