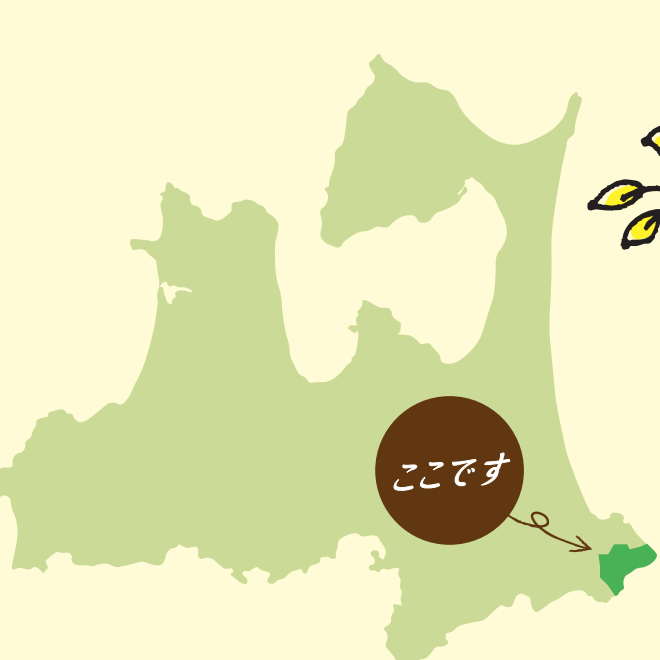




移住ガイドブック

はしかみちょう

青森県 階上町



階上町は、 こんな町です!

人口…………… 12,797人
世帯数…………… 5,993世帯
面積…………… 94.00km²

(令和5年3月末現在)

暮らし情報

🛒 お買い物

スーパー …………… 1 か所
コンビニ …………… 6 か所
ホームセンター …… 2 か所
電器店 …………… 3 か所
ドラッグストア・薬局
…………… 4 か所

🏥 医療

診療所 …………… 2 医院
歯科医院 …………… 3 医院

👶 子育て・教育

保育園 …………… 1 か所
認定こども園 …… 3 か所
小学校 …………… 4 か所
中学校 …………… 2 か所

鉄道や高速道路などの交通インフラが整っているので移動に便利!

高度医療や専門的医療は隣接している八戸市の病院で受けられます!

ドクターヘリやドクターカーで救急医療サービスも充実

保育園と認定こども園の待機児童はゼロです!

八戸工業大学、八戸学院大学など高等教育施設に自宅から通学できます!

仕事は多様な産業が集積している八戸市まで短時間で通勤できます!

🎭 文化施設

図書室 …………… 3 か所
公民館 …………… 1 か所
民俗資料収集館 …… 1 か所

🏊 スポーツ施設

体育館 …………… 2 か所
温水プール …… 1 か所
トレーニングルーム … 1 か所
テニスコート …… 1 か所

どのエリアで楽しく暮らす? / 海・里・山

3つの顔で多様な暮らしが楽しめる

青森県の最東南端に位置し、県内では最も早く朝日が昇る光の郷として知られ、三陸復興国立公園の階上岳と階上海岸に囲まれた自然豊かな町です。海に面した海手、商業施設がある中央、豊かな里山の山手と、3つのエリアがバランスよく融合し、変化に富んだ暮らしが楽しめます。



海手エリア

太平洋に面した海岸に漁港が点在し、町の魚アブラメ(アイナメ)やヒラメ・タコ・ウニ・アワビなど豊富な魚介類が水揚げされる他、観光漁業では磯釣りや船釣りなども盛んで多くの太公望が訪れます。また、みちのく潮風トレイルのコースになっており、ハイカーと出会うことができます。



中央エリア

町役場がある国道45号沿いに道の駅やスーパー・コンビニ・ホームセンター・総合衣料販売店・病院などがあり、町の中心的なエリア。また国道45号と並行して無料の自動車専用道路が通っており、中核都市の八戸市へのお買い物や岩手県への行楽に便利です。



山手エリア

町のシンボル階上岳(はしかみだけ)の山麓には、野菜や蕎麦の畑、牧場など、美しい里山の風景が広がっています。階上岳は気軽に登れる山として人気が高く多くのハイカーが訪れます。また町の特産、階上早生階上(はしかみわけはしかみ)そばを味わえるお店もあります。



\\ 今日はどこで遊ぶ? \\
さあ、海へ山へ!

オトナも子どもも身近で楽しめる所がいっぱい!



「はしかみ」おでかけスポット♪



階上岳 (はしかみだけ)

標高739.6mの階上岳は、牛が寝そべっているような山容から別名「臥牛山(がぎゅうざん)」と呼ばれています。植物の種類が豊富で約400種が自生しており、中でも6月上旬に8合目付近の大開平から頂上までの「つつじの回廊」は圧巻で多くの登山者で賑わいます。



階上海岸 (はしかみかいがん)

三陸海岸の北側に位置する階上海岸は、岩礁や砂浜、芝生地帯と変化に富んでおり、階上灯台がシンボリックな存在。また海岸線に点在するハマの魚屋さんで新鮮な魚介類を買うことができるほか、釣りや磯遊びが楽しめます。

三陸復興国立公園・
 みちのく潮風トレイル・
 三陸ジオパーク



道の駅はしかみ

地元の野菜や海産物、手作り加工品、スイーツ、お土産が一堂に勢揃い。実演コーナーでは手作りのヨモギ餅や饅頭なども販売しています。またレストランやミニショップも併設しており、郷土料理など様々な味が楽しめます。



階上町わっせ交流センター

閉校した小学校を改修し、階上早生階上そばの拠点としてオープン。そばの香りが引き立つ十割そばや九割そばが名物となっています。手作り加工品販売の他、豆腐づくりや味噌づくりなどの各種体験イベントを開催しています。



豊かな海と山の恵みいっぱい



公園でおもいっきり遊ぶ



ふるさと河川公園

松館川沿いにある石灰岩に囲まれた公園で、水遊び場や水車小屋のある親水広場、バーベキューやキャンプ(区画サイトなし)が楽しめる多目的広場、遊具を備えた遊戯広場があります。公園内を流れる川で、イワナの魚影を見かけることもあります。



田代せせらぎ公園

階上岳の西登山口にある公園で、名称の由来は田代川の「せせらぎ」から。公園内には屋外バーベキュー施設やトイレが整備されています。川沿いにせせらぎ遊歩道があり、夏になるとホテルが舞い幻想的な夜を楽しめます。



はしかみハマの駅あるでい〜ば

新鮮で旬な魚介類や水産加工品を安く買えるお店。町の魚アブラメやヒラメ、ドンコ、ウニ、秋鮭など季節によって販売する魚種が変わります。また漁協婦人部のフリドーナッツや、レストランでは海鮮料理などが味わえます。



フォレストピア階上

階上岳登山口にあるフォレストピア階上は、手打ちの階上早生階上そばのほかに、ジェラートが人気で、野菜や果物、地元の天然塩など季節により味のバリエーションが変わります。登山者の憩いの場にもなっています。



名物

いちご煮

ウニとアワビを使った贅沢な潮汁。乳白色スープの中に見えるウニが、朝もやに霞む野イチゴのように見えることから名づけられたと言われています。町内の各飲食店で味わうことができます。



巨木めぐり

階上町は巨木の郷と言われるくらい町内に国内や県内最大級のもの10本以上もあり、全国的にも珍しいケースです。それも山奥ではなく社寺の御神木や民家の庭など身近な生活空間にあり、見学しやすいのが特徴。巨木めぐりツアーは人気のイベントになっています。



寺下観音 (てらしたかんのん)

神亀元年(724)開山と言われている寺下観音。境内には梵鐘をはじめ仁王門、観音堂、西国三十三観音の石仏や寺下の滝、潮山神社などがあり、深緑の苔と大木に覆われた荘厳な気配に圧倒されます。奥州南部糠部三十三観音の第一札所。

パワースポットで
 心身リフレッシュ



名物

階上早生階上そば
 (はしかみわせはしかみそば)

青森県内で唯一のそばの奨励品種「階上早生」。階上町では厳選した種子により地元で栽培、石臼製粉で全て手打ち、地元で消費の3つにこだわりを持ったそばを「階上早生階上そば」として商標登録し、各店舗で提供しています。



イベント

えんぶり

「えぶり」という田を摺りながら農具を持って舞う豊作祈願の伝統芸能。町内には3つのえんぶり組があり、祭りは毎年2月17日~20日開催されます。国の指定重要無形民俗文化財に指定されています。



イベント

いちご煮祭り

県南の郷土料理「いちご煮」をメインにしたイベント。毎年7月下旬に行われ、会場ではいちご煮がイベント価格で振舞われます。また、ステージショー、花火大会といった多彩なアトラクションが催され、会場の出店ではウニやアワビなどの新鮮な海の幸を味わうことができます。

移住者の声

Voice of migrate 01

海も近いし、山も近い、
食べ物もおいしい。

静かな漁師町は、
自分にとって
居心地のいい場所。



戸村 瞭宏 さん Akihiro Tomura

職業 漁師 出身地 埼玉県

PROFILE

2000年生まれ。高校卒業までさいたま市で過ごす。学生の時に見たドキュメンタリー番組をきっかけに漁師に憧れを抱き、青森県主催の漁業体験を経て、2019年4月、階上町にある「開成漁業」に就職。定置網漁業の若手漁師として奮闘している。

漁師はカッコいい! 18歳で飛び込んだ漁業の世界

「漁師になって良かったと思うのは、魚でいっぱいになった網を引き揚げるとき。いろいろな種類の魚がたくさん獲れると、やはり達成感があります」と精悍な表情で話すのは、さいたま市出身の戸村瞭宏さん。高校卒業後、憧れを叶えるために海のない埼玉県から階上町に移住した、若き漁師です。

漁師の仕事に興味を持ったきっかけは、漁師が主人公のドキュメンタリー番組でした。「カッコいい!」海に向かう男たちの姿に憧れを抱くようになります。

高校3年の時、青森県主催の漁業体験教室を知り、階上

町で3日間、定置網漁を体験します。この時、懇親会の席で隣に座った現在の先輩漁師から「インターンに来ないか」と誘われ、冬休みを利用して再び階上の海へ。これを機に、階上町で漁師になることを決めたのです。

戸村さんが勤務する『開成漁業』は、定置網漁を行っており、午前2時ごろに出港し、水揚げをして8時前後に帰港。その後、漁具の手入れなどをして、仕事を終えるのは昼過ぎ。完全に昼夜逆転の生活ですが「つらいとは思わない。やりがいのある仕事です」ときっぱり。

海と山に囲まれた静かな生活。不便だと思いません

冬の寒さや普通の生活にもだいぶ慣れたようで「この辺は思っていたほど雪が積もらないので生活しやすい。八戸にも車ですぐ行けるので、買い物など不便さは感じません」と話します。

そして何より、海と山に囲まれた自然いっぱいの環境が「静かで居心地がいい」のだとか。もちろん、新鮮な魚も階上町の大きな魅力。獲れたてを埼玉の家族のもとへ直送するたびに、喜ばれているそうです。戸村さんは「早く一人前になって、これからも階上町で漁師を続けていきたい」と決意を新たにしていました。



漁網の手入れは大事な仕事

Voice of migrate 02

階上町は、暮らし自体を
楽しみたい人には
最高の場所です。

子供のころからやってみたかった
ことを叶えられますよ

ヤギも
いるよ♪



西村裕子 さん Yuko Nishimura

職業 DTPデザイナー 出身地 宮城県

PROFILE

1981年生まれ。宮城県七ヶ浜町出身。東京でデジタル製版会社、製薬会社に勤務。2016年、夫の実家の階上町にIターン。現在は地元企業での広報を担当、兼務でフリーデザイナーとして活躍。日本グラフィックデザイン協会(JAGDA)正会員。

階上町をPRする“どんこちゃん語録”は階上愛に満ち満ちて。

デザイナーの仕事の傍ら「はしかみどんこちゃん」のハンドルネームで SNS 活動をしながらポータルサイト「階上町ポータル」を独自に開設した西村さん。階上町を発信する SNS をまとめ、自分専用のタウンページのようなサイトを作りたかったというのが理由で、イベントやグルメ、遊び場など町の観光情報を中心に発信しています。自分で感じた良かったことをユーザー目線で発信することを心がけているといいます。ちなみに「どんこちゃん」の「どんこ」の意味は、階上町の海でよく獲れる魚エゾイソアイナメの地方名で、

郷土愛が感じられるハンドルネームがつけられています。

IT(情報技術)が普及し始めたころからパソコンを駆使し、今やICT(情報通信技術)時代になって、ずぶずぶにインターネットの世界にはまっているという西村さん。Facebook や X などの SNS や地元新聞社掲載のエッセイなど、独特な言い回しの“どんこちゃん語録”は、確かにインターネットミーム的なタッチもありますが、それ以上に階上愛が満ち満ちていて楽しいものでした。

移住の秘訣は、端的に言えば「暮らす」こと。手間暇が趣味になります。

階上町に移住して7年目。野草のイタドリはびこる荒地を制覇しようと、怒りパワー(笑い)で始めたのが畑の開墾で、3年目には草刈りの助っ人にヤギのドン君を飼い、やっと5年をかけて「草刈りウォーズに勝利」。今では家族3人共に暮らし自体を楽しむようになったとのこと。「大人になっても夏休みの自由研究をしたい人なら、土地は広ければ広いほどいい。土地代は安いし、広ければ畑にサブハウスづくりに、飽きないほど仕事がありますから」と、多趣味な西村さんから体験上のアドバイスがありました。家族とヤギ1匹、ニワトリ3羽に猫3匹と田舎のスローライフを満喫している西村さんです。



夫婦で建てたサブハウスの仕事場

!!いろいろな支援制度があるよ!!
移住・定住

主な移住・定住支援制度

※詳しい内容や金額等はHPでご確認ください。

子育て・教育の支援

赤ちゃんから
大学生まで
様々な手厚い
支援があります。

**高校生世代以下の
医療費助成**

高校生世代以下の医療費について自己負担分を助成します。ただし保険診療費以外の医療費及び入院時の食事代などは助成対象外となります。

保育料の軽減

保育料を国の基準額から軽減。第3子以降3才児未満の保育料を軽減します。

階上町奨学金貸与

町内に生活の根拠を有し、経済的理由により就学困難な人で、高校、高専、短大、大学及び各種専門学校に在学または進学する人に奨学金を貸与します。

**奨学生ふるさと
定住促進補助金**

町の奨学金の貸与を受けて進学し、卒業後に階上町に居住かつ償還期間内である方に対し、償還する奨学金の一部を補助します。

**子育てのための
施設等利用給付費**

私立幼稚園等に通っている園児の保護者等の経済的負担の軽減のため、保育料等の一部を補助します。

**地域子育て支援
センター**

未就園児とその保護者を対象に、子育て親子の交流等を図るための拠点を開設。また保護者の用事があるときに利用可能な「一時預かり事業」も実施しています。

**産後ヘルパー
派遣事業**

産後6か月以内の産婦で、体調不良等により育児や家事を行うことが困難な場合、ヘルパーを派遣して育児及び家事の援助を行います。

**学童保育
(放課後児童クラブ)
の充実**

町内4か所に学童保育所を開設し、保護者等が仕事や病気のため放課後に保育できない児童(小学校1年生から6年生まで)を受け入れます。

ブックスタート

0歳の赤ちゃんとその保護者に対し、ボランティア等による絵本の読み聞かせや、ブックスタート・バック(絵本1冊、アドバイス集、絵本リスト、図書室利用案内等)をプレゼントします。

歯科保健事業(フッ素塗布)

乳幼児健診時や保育園等を巡回し、フッ化物歯面塗布による乳幼児のむし歯予防事業のほか、妊婦の歯科健康診査を実施します。

特別保育

町内の保育園・認定こども園における時間延長保育と障害児の保育を実施します。

**自分チャレンジ
促進事業**

中学生の資格試験(漢検、英検、数学)の検定料を助成します。

**小中学校給食費
無償化事業**

町内外の小・中学校(特別支援学級を含む)に在籍する児童生徒の保護者で、階上町内に住所がある方。
※生活保護を受けている方は対象外。

**インフルエンザ予防
接種費の助成事業**

生後6か月に達する日から中学3年生に相当する年齢までの方と妊産婦。

コミュニティバス運行



中学生以下は無料で利用できます。

仕事の支援

移住者にも、雇用した事業所にも助成金がある制度があります。

いきいきあったか階上移住計画支援事業

北東北3県以外からの移住(希望)者又はその移住者を雇用する八戸圏域内の事業所に対し、次の①から⑤を助成します。

【移住(希望)者対象】

- ①交通費等助成金…………… 八戸圏域での採用面接、住宅確保のための交通費等の一部を助成。
- ②移住準備助成金…………… 引越しに係る費用や交通費の一部を助成。
- ③住宅費助成金…………… 住宅費として、家賃から住居手当・共益費等を控除した額の一部を助成。対象期間は12か月、高校生以下の子どもがいる世帯が対象
- ④学用品等購入助成金… 小～高校生までの子ども1人当たり一定額を助成。

【事業所対象】

- ⑤移住支援企業助成金… 当該制度を利用してUIターン就職した者を6か月以上常時雇用した八戸圏域内事業所に対し、雇用者1人当たり一定額を助成。

移住支援事業(国)

東京圏からのUターン促進及び地方の担い手不足対策のため、地方創生交付金を活用し、移住に要する経費等を補助します。※1世帯当たり100万円まで



新規就農者育成総合対策(国)

準備資金

青森県が認める営農大学校や(公社)あおり農業支援センターで研修を受ける就農希望者に、最長2年間年間150万円を交付します。

開始資金

新規就農者に、農業を始めてから経営が安定するまで最長3年間、年間最大150万円を交付します。



住宅の支援

家を借りる・リフォームする・新築する、いろいろな場面の支援制度があります。



空き家バンク取引仲介手数料補助金

空き家バンクの登録物件に入居する移住者に対し、登録物件の売買又は賃貸借契約に係る取引仲介手数料を補助します。

空き家バンク利用移住者引越費用補助金

空き家バンクの登録物件に入居する移住者に対し、引越しに要する費用の一部を補助します。



空き家バンク住宅改修支援補助金

空き家バンク制度を利用して賃貸借又は売買契約を締結した物件所有者又は当該物件へ入居する移住者に対し、改修費用の一部を補助します。

移住定住新築応援プロジェクト事業補助金

町内に新築住宅を建築又は取得する方に対し補助金を交付します。



結婚新生活支援事業

新婚世帯に対し、住宅費や引越し費用の支援を行います。



安全安心住宅リフォーム促進支援事業

町内に事務所のある建設業者等で住宅のリフォームまたは建て替えを行う場合、所有者などに工事費の一部を補助します。

交通アクセス

階上町にはJR八戸線や高速道路などが通っています。また新幹線駅のある八戸市と隣接しているため比較的に関東圏からも交通アクセスが良く利便性が高いのもポイントです。



町内コミュニティバス運行中!

移住相談窓口

移住・定住のお問い合わせはこちらへ気軽にご相談ください。

階上町総合政策課 政策推進グループ 0178-88-2113 (直通)

首都圏における相談窓口

青森暮らしサポートセンター 通称「あおぐら」

場所 ふるさと回帰支援センター (東京都千代田区有楽町2-10-1 東京交通会館8階)

電話 090-6342-6194 (あおぐら直通)

E-mail aomori@furusatokaiki.net

八戸圏域連携中枢都市圏 観光・Uターン窓口 (八戸市東京事務所内)

場所 東京都千代田区平河町2-4-2 全国都市会館5階

電話 03-3261-8973

E-mail tokyo@city.hachinohe.aomori.jp



階上町

待機児童の保育園の
ウニとアワビの町の白い灯台が
郷土料理があるのシンボル

町の魚は



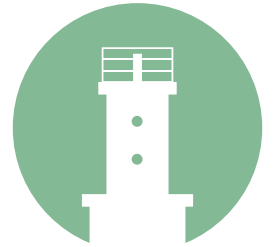
アブラメ



「はしかみちょう」

階上町
と読む

町のルーツは
寺下観音



海と山があるよ 巨木が多い町

子育てサポートが

充実が多いよ



移住するなら 青森県 階上町
Welcome to Hashikami

お問い合わせ先

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
政策推進グループ TEL 0178-88-2113 (直通)
HP <https://www.town.hashikami.lg.jp>

