



6
階上町
花澤 紫穂さん
Shiho Hanazawa
➡ P.16

団員は高校生中心。
表現のベースとして、
劇団は攻めながら
守りたい。



5
南部町
根市 大樹さん
Hiroki Neichi
➡ P.15

山と川つてきつと、
日本人の心の原風景。
五感を研ぎ澄ます感覚、
子どもにも伝えたい。



2
三戸町
田中 俊行さん
Toshiyuki Tanaka
➡ P.12

実がなって、
育つて、かたちになる。
仕事が目に見えるのが、
農業ならではの面白さ。

1
八戸市
今川 和佳子さん
Wakako Imagawa
➡ P.11

現代アーティストと、
民俗芸能のオジさま。
全然違う人たちと一緒に
つくるのが一番楽しいんです。



『移住者のライフスタイル図鑑』

アートやカルチャーに触れる都市の暮らし。自然と同じリズムで生きる農村の暮らし。
便利さと、心地よさ。あなたに ちょうどいい暮らしはどこに？
そのヒントは、八戸圏域に住む先輩移住者の声から見つかるかもしれません。
※2019年取材 時の情報です。



7
新郷村
中平 将義さん
Masayoshi Nakadai
➡ P.17

どこに住むかより、
誰といるか。
合うヤツを見つけたのなら
自分から一歩踏み出して。



8
おいらせ町
外井 亜希さん
Aki Sotoi
➡ P.18

ワクワクする気持ちを、
生きる力に。
まず大人が楽しめば、
子どもにも
伝わる。



3
五戸町
佐藤 岳広さん
美穂子さん
Takehiro & Mihoko Sato
➡ P.13

農家民泊と
カフェを始める予定。
農のある暮らしの
楽しさを知ってくれたら。



4
田子町
長澤 伸さん
Shin Nagasawa
➡ P.14

すみっこだけど、閉じこもってない。
世界とつながっている町。



名前 田中 俊行さん Toshiyuki Tanaka	移住先 三戸町
職業 果樹農家	移住歴 4年目(Uターン)
<p>2 1981年生まれ。実家は代々果樹中心の農家。東北大学文学部卒業後、物流系ベンチャー企業の仙台営業所立ち上げに携わり、やがて営業所長代理に。2017年、いずれ戻りたいと考えていた三戸町にUターン。父母が営む農業を本格的に手伝い始める。オフの楽しみは読書&晩酌と、地域の小学生バスケットボールチームの指導。</p>	移住する前の居住地 宮城県
	出身地 三戸町

名前 今川 和佳子さん Wakako Imagawa	移住先 八戸市
職業 アートコーディネーター	移住歴 14年目(Uターン)
<p>1 1976年生まれ。東京学芸大卒業。食・ファッションの企画・営業などに携わり2007年帰郷。08～13年、八戸市嘱託職員として「八戸ポータルミュージアムはっち」コーディネーターを務める。14年、「合同会社プロア」設立。アートを核とした地域振興プロジェクト等に関わる。「一般社団法人アーツグラウンド東北」理事。</p>	移住する前の居住地 東京都
	出身地 八戸市

「八戸ではみんなが表現者」
アートで地域を活性化

2011年2月に開館した「八戸ポータルミュージアムはっち」。観光展示にカフェ等を備えるほか、市民活動の場として活用され、今では街のシンボルの一つです。

八戸市を拠点に活動するアートコーディネーター・今川和佳子さんは立ち上げ段階から「はっち」に携わり、6年間コーディネーターとして在籍。写真家・ダンサー・ミュージシャンなどのアーティストと市民をつなぎ、交流から生まれる地域独自のアートイベントを企画・運営してきました。

14年の独立後は、民俗芸能と国内外のアーティストが共演する「三陸国際芸術祭」の企画や、市内の酒造「八仙」での文化交流イベントの企画運営、商品開発まで、活動の幅を広げています。

アーティストと市民との創作活動。全く異なったバックグラウンドを持つ人々をまとめるのは容易でない…と思いきや、「そこが実は一番楽しい」と笑う今川さんです。

「八戸の人は色々な文化を受け入れる素養があると思います。ひと声かければ面白いアイデアやすごいスキルがどんどん出る。三社大祭、えんぶり、神楽など表現に関わる人が多くて、みなさんクリエイティブ。だから現代のアーティストたちとも、どこか共感し合えるし、無限の作品が生まれる可能性があるんです」

“足りない”からこそ、

活躍できる場所がきつとある

八戸市で生まれ育ち、東京学芸大学進学

未来の自分を描いたとき、
直感で決めたUターン

戦国時代に城が築かれた三戸町は、日本最古級の城下町。メインストリートの奥州街道を歩けば、そこに残る古民家や神社仏閣が歴史の深さを物語ります。また、ロングセラー絵本『11ぴきのねこ』シリーズを生み出した漫画家・馬場のぼるさんは三戸町出身。町では商店の看板や道端の石像など、至る所でねこたちが出迎えます。

しかし今回の舞台は、町の中心部から南へ4キロほどの目時地区。岩手との県境にある無人駅・目時駅を中心としたエリアにあるのは、視界いっぱい緑の田園風景の中に家が点在し、鳥の声が響く里山です。

田中俊行さんが宮城県から戻り、両親の営むりんご栽培に携わり始めたのは2017年。それ以前は物流サービスを担うベンチャー企業で、仙台営業所の支店長代理を務めていました。

「仕事は楽しい。でも一生涯社勤めする自分は想像できなかった。なんとなく40歳までには帰って農業しようと思ってました」

「なんとなく」とは、すなわち直感。友人に驚かれながらも淡々と準備を進め、数か月後には三戸の畑に立つていました。

ツウを喰らせる三戸りんご

目指すは生産増&6次産業化

田中家の栽培品目は、主力のりんごをはじめメロン、すいかなど、果物が中心。三戸町は盆地にあるため昼夜の寒暖差が大きく、糖度の高い果物が穫れます。そのおいしさは、りんごを食べ慣れた青森県民の間でも



をきっかけに上京した今川さん。帰省の際に

「はっち」開館の計画を聞き、Uターンを決めたのは2007年のことです。

「全国で中心商店街の衰退が進み、八戸も例外ではないと聞いていました。でも同時に、アートで地域を活性化化する動きが東京から地方に広がり始めた頃で、『はっち』なら、アート、食、子育てなど、多様なジャンルの交流から独自の活動がつけられるのでは、と」

大学時代にアートイベントにボランティアで参加したり、卒業後は食、ファッションなど多彩な職種を経験。視野を広げたことで、10代の頃のネガティブな印象が可能性に変わりました。

「八戸にはあれもない、これもないと昔は思っていました。今も『ないもの』がまだまだたくさんあると思います。でもそれは『都会にあつて八戸にないもの』という意味ではなくて、この街らしく発展していくために必要なものことです。それは農業かもしれないし、観光かもしれないし、アートかもしれない。『足りない』は、みんなが活躍できる余地があると言い換えられますよね。それに八戸には、自然も歴史も産業もある。もし移住しても、その人なりの街との関わり方を見つけやすいんじゃないでしょうか」

「味は三戸」と評されるほど。

3カ所ある田中さんのりんご畑。その1つに案内してもらおうと、初夏の摘果(1株に5〜6個ついた実のうち、形の良い1個を残し他を摘み取る)真っ只中でした。まだ青い実を一つひとつ手に取り成長を見極める鋭い眼差し。淀みないハサミ使いはプロの風格です。しかし意外にも「実は農作業はほぼやったことがなくて、戻って一から教わりました。意外と難しくない…って言ったら怒られるかな(笑)」とのこと。

農業の魅力を尋ねると、「実がなつて、育て、形になる。目に見えるものができてくる面白さは、金額や数字をクリアするのとは違う、農家ならではの喜びかもしれない。正直、収入はもう少し欲しいけど(笑)」

大部分を青森県産が占める国産りんごの輸出額は、5年連続100億円突破(2018年)。「青森りんご」の価値を世界が認めつつあります。田中さんも畑の拡大を計画中。6次産業化も視野に入れていきます。

「南部どきの根市(※15ページ参照)が高校の同級生で。近くで頑張っているのを見ると、何かしたいなって思うんです」

Uターンと同時に就農して3年。仲間に刺激を受けながら、りんごの可能性を追求する日々が始まろうとしています。



りんごの摘果作業



スナップエンドウの収穫



見晴らしのよい高台にあるりんご畑



立ち上げに参加した八戸ポータルミュージアムはっちの館内



八戸ポータルミュージアムはっち内の馴染みのお店で



八戸名物の「ほや」と「おやじ」を掛け合わせた八戸の横丁マスコットキャラクター「よっぱらいほやじ」を命名した今川さん

名前	長澤 伸さん <i>Shin Nagasawa</i>	移住先	田子町
職業	グラフィックデザイナー	移住歴	5年目(Uターン)
4	1975年生まれ。北海道造形デザイン専門学校(札幌市)でデザインを学ぶ。雑誌レイアウト等を手がける都内デザイン会社に8年間勤務後、「キンアカデザイン」事務所を設立。2016年田子町にUターン後は、首都圏の仕事に加えて地域の商品ラベル・Tシャツ・ポスター等のデザインにも活動の幅を広げている。	移住する前の居住地	東京都
		出身地	田子町

「田子町の仕事が多いので、次は青森県、」

「田子町の仕事が多いので、次は青森県、」

「田子町の仕事が多いので、次は青森県、」

名前	佐藤 岳広・美穂子さん <i>Takehiro & Mihoko Sato</i>	移住先	五戸町
職業	無農薬栽培農家	移住歴	5年目(孫ターン)
3	1981年生まれ(岳広さん) / 82年生まれ(美穂子さん)。都内のIT企業でエンジニアをしていた岳広さんと広告営業から介護職員に転身した美穂子さんは2012年に結婚。16年、岳広さんの祖父母が農業を営んできた五戸町に長男・次男を連れて移住。17年から2年間の農業研修を経て19年に独立。同年、長女が誕生。	移住する前の居住地	東京都
		出身地	埼玉県(岳広さん) 大阪府(美穂子さん)

「農家1年生が生意気なことはいえないで」

「農家1年生が生意気なことはいえないで」

「農家1年生が生意気なことはいえないで」

「隅っこだけど、閉じてない。若者がつながりやすい町」

「隅っこだけど、閉じてない。若者がつながりやすい町」

「隅っこだけど、閉じてない。若者がつながりやすい町」



ネット社会の現在では東京の仕事もスムーズに



感性を発揮してデザインに取り組む



緑豊かな庭で打合せすることも



移住者仲間の山口さんと始めたイベント「ピクニックマーケット」



抽台した大根は種用に、両脇には人参



無農薬にこだわった米作り

名前	花澤 紫穂さん <i>Shiho Hanazawa</i>	移住先	階上町
職業	劇団HACHIPOO! 副代表・専門学校生	移住歴	6年目(Uターン)
6	1997年生まれ。12歳で初めて受けたオーディションに合格。ミュージカル女優を志して母・由記子さんと千葉県へ移住する。芸能スクールで演技・歌・ダンスを学び、高校卒業を機にUターン。同時に「劇団HACHIPOO!(ハチプー)」旗揚げ。2019年、八戸理容美容専門学校入学。学業と劇団活動の両立に奮闘中。	移住する前の居住地	東京都
		出身地	八戸市生まれ 階上町育ち

女優を目指し上京↓帰郷
18歳が地元で見つけた夢は

幼い頃から歌が好きな花澤紫穂さん。小学6年生で受けたオーディションに合格し、ミュージカル女優を目指して父の出身地、千葉県に移住。母・由記子さんも行動をともにします。中学に通学しながら芸能スクールの卒業し、エキストラや舞台の仕事をするように。歌や芝居を学びながら卒業できる芸能系高校へ進みますが、夢への足掛かりをなかなか掴めず日々日々で。同じ頃、紫穂さんの高校進学を機に階上町に戻った由記子さんも悩んでいました。「紫穂が近況報告のたび不満ばかり言うのが気になって。感謝を忘れれば成長も成功もないということが、どうしたら伝わるのだろう?と考えていましたね」

母娘が下した決断は、紫穂さんのUターン。「用意された舞台上上がるのではなく、作る側に回ることで気づきが得られるのでは」と考えた由記子さんのサポートもあり、2015年、紫穂さんは帰郷と同時に劇団HACHIPOO!(ハチプー)を旗揚げします。

団員を募ると、八戸市や十和田市から10〜50代が集まりました。「まずは舞台上に立つ楽しさを味わってほしい」と、紫穂さんは絵本の読み聞かせパフォーマンスやライブを企画。そして同年初、初のオリジナル作品『5枚のチケット』を上演します。

劇団は「攻めながら守る」
メディア出演で地元をPR

年1〜2回の本公演のほかにも、ファン



演技指導する花澤さん



ミュージカルの台本打合せ



演劇に出演

名前	根市 大樹さん <i>Hiroki Neichi</i>	移住先	南部町
職業	カフェ経営・観光ガイド・農業etc...	移住歴	17年目(Uターン)
5	1981年生まれ。大阪芸術大学文芸学部卒業後、Uターン。新聞記者、オーストラリア滞在を経て2011年、弟でシェフの拓実さんとフレンチレストラン開店。農業のかたわら「NPO法人青森なんぶの達人村」立ち上げに関わり2年間事務局を務める。16年、合同会社南部どき設立。18年12月、三戸駅前に同名のカフェを開店。	移住する前の居住地	大阪府
		出身地	南部町

祖父と過ごした畑が原点
農家支援と地域おこしに着手

青い森鉄道・三戸駅前に同名のカフェを開いた合同会社南部どき代表・根市大樹さん。年々寂しくなる駅前通りを気づけたいとこの思いがオープンのかっこいいなと。地域の人がコーヒーを飲みながら休んだり、話したりする場所があればいいなと。お年寄りにも気兼ねなくつろいでもらいたいと、店内の長椅子は病院から譲り受けたもの。2階にはキッズスペースを設けて、家族連れが利用しやすいとしています。

カフェのほか、果樹栽培の過程で出る剪定枝を使った燻製製品の開発・販売、果物狩り・燻製づくりの体験型観光など、農家支援と地域おこしに幅広く取り組む根市さんは、今や町の若手リーダーといえる存在。しかし10代の頃は、「地元も農業も大嫌い」だったといいます。根市家は兼業農家。

「じいちゃんに畑に連れて行かれて、収穫とか穴掘りとかやらされるのが嫌だった。他のみんなはテレビ観たりゲームしたりしてのに、なんで僕と弟だけ!?って」

しかし大学4年生の夏、その価値観は、祖父の死をきっかけに揺らぎ始めます。

「木からもいで食べたさくらんぼの味とか、ぶどうをつまみながら近くの川で釣りをしたこととか、そんなことばかり思い出して。たいしたことじゃないと思ってた畑での時間が、自分の中ですごく大きなものだったんだって気づきました」

内定していた都内の就職先を蹴ってUターン。地元紙の記者になりましたが、耕作放棄地の増加や後継者不足など農業の厳しい現実を目の当たりにし、農家を継ぐこと

子どもたちと一緒に
五感を使って感じる自然

カフェ「南部どき」で店長を務める妻・雪奈さんとの間には2人の息子がいます。子どもたちとの時間を通じて、南部町の良さをあらためて実感しているとか。

「山があって川があって。南部町は、日本人の心の風景みたいなところだと思えます。朝起きて『山の紅葉が進んだね』とか『風が冷たいから雨が降りそう』とか、五感を使って自然を感じられるのは気持ちいいし、子どもと同じことを体感して、自分も一緒に育っていく感覚が嬉しい」

19年6月には音楽やアート、ヨガなどのイベントを初開催。子どもたちに地域での思い出を作ってもらいたいから、「息切れせず(笑)ゆるく長く」続けるのが目標です。



果樹の剪定枝を使って作った燻製製品



青森自慢のホタテを使った燻製製品



珈琲&燻製のカフェ「南部どき」で店長の妻・雪奈さんと

名前	外井 亜希さん Aki Sotoi	移住先	おいらせ町
職業	NPO法人代表	移住歴	9年目(1ターン)
8	1976年生まれ。札幌国際大学短期大学部で心理学を専攻。銀行勤務の後、2008年に結婚。夫の赴任に伴いおいらせ町へ移住し、3人の娘の子育てのかたわら自然を活用した子育て支援活動を始める。18年に「NPO法人おいらせ自然楽校」を設立し代表に就任。19年春から「八戸ポータルミュージアムはっち」コーディネーター。	移住する前の居住地	北海道
		出身地	北海道

手近な自然の素晴らしさに感動 子どもと一緒に楽しもう！

2012年、夫の転勤がきっかけでおいらせ町に移住した外井亜希さんは、そのまま定住を決めました。根を下ろした理由は、「田舎具合がちょうどいい」から。「野菜も果物もレベルが高くて種類が豊富だし、ショッピングモールが近くて買い物にも便利。国道があつてアクセスもいい」3人の娘の子育てのかたわら、社会教育団体『おいらせもりのようちえん』を設立したのは、定住を決めた4年後のことです。コンセプトは「自然の中で子どもの生きる力を育てる」。

「もともと夫婦揃って登山やカヌーが好きだったんですが、子どもが生まれてなかなか行けなくなりました。そんなとき子ども連れで散歩に出かけたら、『なんだ、家の近くにも自然がいっぱいあるじゃん』と。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、地元で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。自然の楽しみ方をもっともっと広めていければ」と、設立の理由を話します。北海道在住時は「雪山でハードな状況になればなるほど燃える(笑)」タイプだったのが、移住後は穏やかな里山の魅力を感じるようになったとか。

団体名を冠した親子向けイベントを定期的に開催するようになると、町内はもちろん、八戸市や三沢市などからも親子連れが集まるようになりました。



自然体験イベントでカイコの幼虫に興味津々の子どもたち

名前	中平 将義さん Masayoshi Nakadai	移住先	新郷村
職業	にんにく・米農家	移住歴	12年目(Uターン)
7	1982年生まれ。三本木農業高校卒業後、ロックミュージシャンを目指して上京するも、クラブミュージックに目覚めDJ活動をスタート。CM音楽制作やイベント主催を手がける。Uターン後も青森県内のクラブなどを舞台に活動を継続。2017年、同級生らとともに新郷村初の音楽イベント「村魂祭(そんこんさい)」を開催。	移住する前の居住地	東京都
		出身地	新郷村

DJ農家、我が道を行く。 8時〜17時が“定時”

水田とにんにく畑を合わせて東京ドーム1個以上の農地。両親と妻がいるとはいえ、作業が大変なのでは?と思いきや、「全然。農家は拘束時間が長いイメージがあるけど、僕はふつうに8時〜17時で帰ります」

中平将義さんは新郷村で生まれ育ち、高校卒業後に上京。都内を中心にDJとして活躍していました。家庭の事情でUターンし就農後は、重労働の草刈りを最低限に抑え、販売ルートも独自に開拓するなど、独自で効率的な方法を実践。

「色々言われますよ。一般的な農家の1/3くらいしか働いてないから。でも僕は早く帰って息子とサッカーしたい(笑)」と、我が道を買っています。

「我が道」といえば、中平さんはほとんどSNSを使いません。以前はSNSをフル活用し人脈を築いていましたが、Uターン以降「オフラインパワーのすごさを実感した」のが、SNSを離れた理由です。

「どこに住むかより誰といるか」 ディープな村民が魅力の新郷

友だちの友だちは友だち。そんな「オフライン」つながりから始まったイベントが、今や村の名物です。2017年から開催中の音楽フェス「村魂祭(そんこんさい)」。会場の「間木の平グリーンパーク」はもともとキャンプ場で、場内どこでもテント設置OK。ロック・民族音楽・朗読まで多彩なパフォーマンスをゆっくり楽しめるほか、飲食ブースでは「極甘」と評判のとうもろこ

し「郷のきみ」など、村の特産品も味わえます。

同フェスは看板作りから出演者の選定、駐車場の交通整理まで中平さんと仲間の手作り。特産品販売に携わる友人、カフェ経営の同級生、その知人のりんご農家…と次々に縁がつながり、開催が実現しました。初年度200人だった来場者は翌年、500人に。地域振興に貢献している同フェスですが、中平さんは「地域のため? 考えてないですよ(笑)。自分たちで楽しんだら、人は勝手に集まって来ると思うので」

10月末〜4月までは農家の仕事は完全オフ。フェスを終えると旅行に行き、八戸市内でDJをして過ごすという中平さん。友人と家族ぐるみでキャンプやバーベキューをし、農村ならではの「リア充」ライフを満喫しています。しかしそれは、あくまでもUターンだからでは?

そんな疑問をぶつけると、「どこに住むにしても変わらないんじゃないかな。どこに住むかより、誰といるかが大事なんであつて。肌に合う人を見つければ自分から一歩踏み出さないと。ただ1つ言えるのは、新郷村は面白いヤツがめっちゃ多い!」

『キリストの墓』に『ピラミッド』。新郷村の村民性は、村の名所のインパクトに劣らずディープなようです。



自慢のにんにく畑



子どもの自主性を尊重する自然体験イベント



北海道在住時に没頭したロッククライミング



友人らと企画した音楽イベント「村魂祭(そんこんさい)」



趣味で県内のクラブでDJを楽しむ