

10市町村による10通りの暮らし方

# [移10生活]

上十三・十和田湖広域定住自立圏エリア・移住ナビ



## [移10]な暮らし、はじめませんか？

自然豊かなところでのびのび暮らしたい、子供と安心して暮らせるところに住みたい、都会とは違った形の起業・創業をしてみたい…移住を考えるきっかけ・動機は皆さん様々。青森・秋田にまたがるこの上十三・十和田湖エリアは、湖の恵み豊富な「宝湖」小川原湖と、その美しさから「神秘の湖」と呼ばれる十和田湖を包み込む、バラエティに富んだ暮らしのある地域。エリアには10の市町村があり、まさに[移10]な暮らしがここにはあります。



## 上十三・十和田湖広域定住自立圏とは

青森県の南東部に位置する上十三地域（上北郡（野辺地町、七戸町、六戸町、東北町、横浜町、六ヶ所村、おいらせ町）、十和田市、三沢市）と、十和田湖をはさんで秋田県の北東部に位置する鹿角郡小坂町を含めた地域を一つの広い生活エリアとして考え、地域全体で、医療や福祉等のサービスや交通インフラなどの整備等生活機能の維持・強化を行うほか、地域内外との交流などに取り組み、地域住民の定住を促進していこうとするものです。

上十三・十和田湖広域  
定住自立圏PR動画はこちら



上十三・十和田湖エリア  
お役立ちMAP



10市町村による10通りの暮らし方

# [移10生活]

上十三・十和田湖広域定住自立圏とは

## 市町村紹介

十和田市

三沢市

野辺地町

七戸町

六戸町

横浜町

東北町

六ヶ所村

おいらせ町

小坂町

## COLORFUL INTERVIEW

十和田市:三部 暖さん

三沢市:桑名 秀治さん・千歳さん

野辺地町:横井 さくらさん

七戸町:立崎 祐章さん

六戸町:関 夢郁さん

横浜町:臼木 勇さん

東北町:乙部 暁さん

六ヶ所村:林田 修一さん

おいらせ町:松崎 理恵さん

小坂町:熊澤 圭祐さん



10市町村による10通りの暮らし方

# 十和田市



"好き"が探究できる、大自然とアートのまち  
"ちょうどいい"ひとのつながり、暮らしぶり

この地は、かつて作物も育てられないほど荒れ果てた台地でしたが、先人が川をひき、田畑をつくり、まちを開拓してきました。

「十和田湖」、「奥入瀬溪流」を擁する大自然。「十和田市現代美術館」を拠点としたアート。

観光地という姿のほかに、もう一つ知ってほしい十和田市があります。

市街地は碁盤の目に整備され、商業・教育・医療施設などが集約しているため利便性が高く、

田舎過ぎず、都会過ぎない暮らしを求める人にとって、“ちょうどいい”まちの規模です。

出身や職業などの垣根を超えた“ちょうどいい”人のつながりがあるまちで“好き”を探求しませんか？

きっとあなたも夢中になりますよ。



十和田市

三沢市

野辺地町

七戸町

六戸町

横浜町

東北町

六ヶ所村

おいらせ町

小坂町

人、街、景色が混ざり合い、鮮やかな色になる。暮らしのインタビュー

## COLORFUL INTERVIEW

十和田市

### 三部 暖さん

#### Profile

家族構成：妻、第一子を妊娠中(2025.10月取材現在)

移住元：東京都江東区

移住時期：2024年



## 東京のスピード感から「余白」ある暮らしへ

### 移住のきっかけ

東京で働いていた時、個人的に青森県の情報発信を始めたんです。その中で地域の皆さんの熱量に触れ、「僕でなければできないことがある」と強く感じました。東京のように最適化された環境では見えづらい、自分の行動が地域に直結するやりがいに惹かれ、移住を決意しました。

### 魅力は「人の温かさ」と「芸術」

十和田市は開拓された「移住者の街」。だから、外から来た人たちを温かく受け入れてくれる文化が根付いています。困ったときに自然と声をかけてくれる人情味や、物々交換のような助け合いの文化も十和田に来て初めて知りました。また、「芸術によるまちづくり」もこの街の大きな魅力です。街全体が美術館のようで、世界的に有名な建築家の作品が点在しています。

### 仕事と暮らしの境目が曖昧に

現在はWebマーケティングやまちづくりなど、幅広い仕事をしています。十和田では、日々の人との交流がそのまま仕事につながっていくんです。自分が好きなこと、得意なことが、そのまま街の課題解決に役立っている実感が持てます。東京では味わえなかった、そんな「心地よい働き方」ができています。





## 人生が変わった「余白」ある暮らし

東京にいた頃は、毎日満員電車で揺られ、何をするにもお金がかかりました。でも、十和田では生活コストが下がり、時間とお金に余裕が生まれました。そのおかげで人との出会いが広がり、十和田で出会った方と結婚し、子どもも授かるという、人生の大きな変化を経験しました。休日には山菜採りや釣りを始め、自然の中でゆっくりと過ごす、自分らしい暮らしを満喫しています。



## 移住を考えている方へ

十和田市は、移住を検討している方に特におすすめしたい街です。

「時間やお金を大事にしたい人」「人付き合いが苦手な人」「新しい挑戦をしたい人」

十和田には、必要な時に必要な距離を取ってくれる人との関係性があります。「クセがない、けれども愛してしまう」。そんなこの街で、皆さんとお会いできるのを楽しみにしています。

目次

# 十和田市

10市町村による10通りの暮らし方

# 移10生活

10市町村による10通りの暮らし方

# 三沢市



## 帰ろうみさわ あの人のいる街

ふるさとを思い出すことはありますか？そこにはかならず「あの人」がいたはずです。  
「お母さん、大丈夫かな」「おやじ、元気でやってるかなあ」「あいつら、何してるかなあ」  
一人ひとりが思い浮かべる人は違っても、「あの人」は同じです。

私たちは、皆さんにとって「ふるさとと心の距離がほんの少し近くなる」ことを目指しています。

三沢市には、米軍基地が立地するなどの独特の環境によって育まれた多様さや寛容さからくる「生き方の幅」があります。

このまちで自分だけの生き方を見つけてみませんか？



十和田市

三沢市

野辺地町

七戸町

六戸町

横浜町

東北町

六ヶ所村

おいらせ町

小坂町



人、街、景色が混ざり合い、鮮やかな色になる。暮らしのインタビュー

## COLORFUL INTERVIEW

三沢市

### 桑名 秀治さん・千歳さん

#### Profile

家族構成: 夫婦

移住元: 東京都

移住時期: 2024年

## 東京を離れ、空の広い街で挑戦をスタート

### 移住のきっかけ

東京で時間に追われる生活を送っていましたが、自身の起業を機に三沢市への移住を決めました。国の移住支援金制度を活用できたことも、新しい生活をスタートさせる心強い後押しとなりました。八甲田連峰がはっきり見える素晴らしい景色や、田舎ならではの気持ち良い空気に触れるたび、こちらに移住してよかったと実感しています。

### 国際色豊かな街並みと「いいとこ取り」の利便性

三沢市は米軍基地があるため非常に国際色豊かで、外国人の方も多いオープンな市民性が大きな魅力です。空港や新幹線の駅が近く都心へのアクセスが良い一方で、自然や食材も豊かな「いいとこ取り」の環境にとっても満足しています。市場や産直施設で安価に手に入る新鮮な野菜は、料理好きな私たち夫婦にとって元気をもらえる大切な存在です。

### 師匠の技術を三沢の食材で形にする、菓子職人としての挑戦

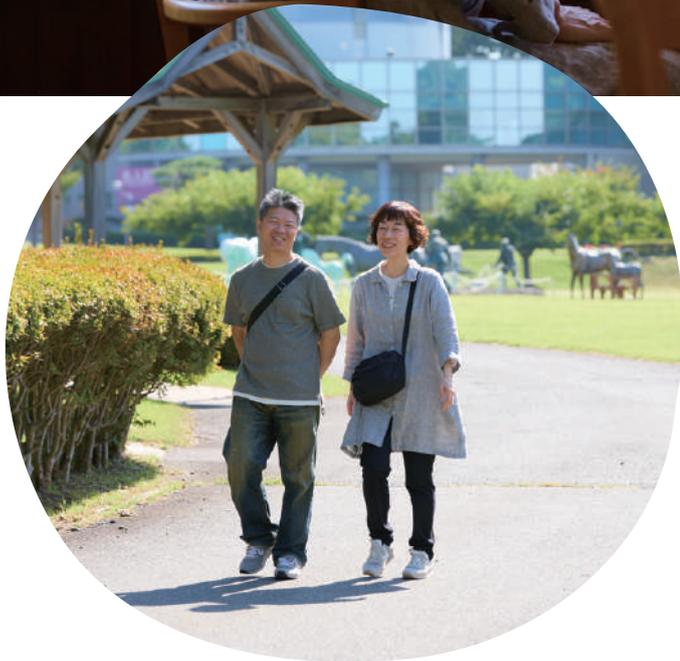
現在は洋菓子店で働きながら、師匠から受け継いだ唯一無二の技術と、地元の食材を活かした自店舗の開業準備を進めています。地元の生産者さんと会話を楽しみながら、個性豊かなバウムクーヘンを追求する毎日は非常に充実しています。美味しいと言ってもらえるお菓子をこの街で作り続けることが、菓子職人としての今の大きな目標です。





## 広い空と静かな夜が教えてくれた 「心のゆとり」

遮るもののない広い空を見上げる時間は、都会では味わえなかった心のゆとりを与えてくれます。飛行機が飛び交う空を飽きずに眺めたり、20時を過ぎた街の静けさを楽しんだり、豊かな日常を実感する日々です。休日は夫婦で種差海岸などの雄大な自然へドライブに出かけ、温泉を巡るなど心身をリラックスさせる健やかな生活へと変化しました。



## 移住を考えている方へ

三沢市は、生活の利便性と豊かな自然、そして温かな人々が共存している非常にバランスの良い街です。まずは一度足を運び、野菜の美味しさや広い空、街の人懐っこい雰囲気など、この街ならではの魅力を実際に肌で感じてみてください。自分たちのペースで新しい挑戦をしたい方にとって、ここは最高の場所になるはずです。

目次

三沢市

10市町村による10通りの暮らし方

移10生活

10市町村による10通りの暮らし方

# 野辺地町



海が紡いだ歴史が息づくまちで  
たくさんの楽しいが味わえます！

野辺地町は、下北半島の玄関口に位置し、古くは北前船の寄港地として栄えたまちです。

南に青森県を代表する観光地八甲田連峰を背負い、北はむつ湾に面し、  
その豊かな自然により育まれる新鮮な食材が豊富です。

青森市、八戸市、むつ市など大きなまちまでは車で約1時間と交通の便が良く、また、食料品や日用品の類は、  
ほぼ町内で手に入るので生活がしやすくベッドタウンとしても選択できます。

海が紡いだ歴史が息づくまちで、たくさんの「楽しい」を見つけてみませんか。お待ちしております。



十和田市

三沢市

野辺地町

七戸町

六戸町

横浜町

東北町

六ヶ所村

おいらせ町

小坂町



人、街、景色が混ざり合い、鮮やかな色になる。暮らしのインタビュー

## COLORFUL INTERVIEW

野辺地町

横井 さくらさん

### Profile

移住元：大阪府大阪市

移住時期：2021年

## 恐山への憧れが導いた、人と文化が息づく暮らし

### 移住のきっかけ

子どもの頃から、目に見えないものを大切にする東北の文化に強く惹かれてきました。なかでも恐山は特別な存在で、「いつかこの場所の近くで暮らしてみたい」と強く感じました。地域おこし協力隊として移住を考えた際、最も恐山に近かったのが野辺地町。「ここしかない」と直感的に思えたことが決め手です。今は心を整えたいときに、思い立ってすぐに恐山へ向かえます。

### 人との距離の近さが、この町の一番の"便利さ"

何かを探しているとき、「それなら〇〇さんが持ってるよ」「貸してあげるよ」と、すぐに誰かが手を差し伸べてくれます。そんな人との距離の近さが、この町の一番の"便利さ"です。お祭りや郷土料理作り、釣りなど、数えきれないコミュニティに参加させていただきました。有戸神社の囲炉裏は、祈りの場でありながら暮らしの延長のような親しみもあります。

### 地域の素材を活かした、3つの軸での活動

協力隊として着任し、任期終了後はそのまま定住。現在は「のへじ町ホタッピー商店」の運営、移住支援活動、現役協力隊のサポートという3つを軸に活動しています。地元産のホタテや長芋を活かした冷凍食品を開発し、町内外の物販施設での販売のほか、ふるさと納税の返礼品として展開。地域の方々と一緒にアイデアを形にし、「おいしかったよ」という言葉に、大きなやりがいを感じます。





## 不思議な文化をめぐる、 充実の休日

青森や東北には、不思議な伝承やユニークな文化、個性的な祭りが各地に残されており、訪れるたびに新たな発見があります。移住後は、青森で出会った友人たちと季節ごとにあっちこっち巡ることが増えました。歴史や文化に触れながら地域を歩き、温泉に立ち寄って、土地の美味しいものを食べて話す。そんな時間が心を満たしてくれます。

## 移住を考えている方へ

移住に正解はありません。「なんとなく気になる」という"自分の感覚"を大切にしてみてください。まずは一度、気になる場所に足を運んでみてください。その一歩が、思ってもみなかった出会いや景色につながるかもしれません。



目次

野辺地町

10市町村による10通りの暮らし方

移10生活

10市町村による10通りの暮らし方

# 七戸町



## 豊かな自然と快適な交通アクセス

理想の田舎暮らしは七戸町で

### まちの特徴

七戸町は、青森県の東部に位置する、人口14,000人ほどの町で①安心の子育て環境 ②抜群の交通アクセス ③豊富な農産物や伝統ある地酒が自慢の、仕事も遊びも快適な町です。

### 子育てが充実。 安心のサポート体制！

妊婦への助成や、中学生まで医療費・給食費無償化、子育て支援金として就学時等お子さんの成長の節目に合わせた現金給付など、妊娠から子育てまで手厚いサポートをしています。また、住宅の建築や購入費用への助成など、七戸町への移住・定住に関する補助も充実しています。

### アクセス環境が充実！

県都、青森市と八戸市のほぼ中間に位置し、幹線道路で県内主要都市へのアクセスが抜群です。また、東北新幹線七戸十和田駅もあり、県外へも快適にアクセスすることができます。

### 食も充実。 豊かな自然が育む野菜と 江戸時代から続く地酒！

ナガイモやゴボウなどの根菜類をはじめ、ニンニクやトマト、稲作が盛んな町です。道の駅しちのへの直売所には、豊富な野菜を求めて連日多くのお客さんと賑わっています。また、七戸町を流れる高瀬川の伏流水を使い、冷涼な環境でじっくりと醸造した地酒も楽しむことができます。



十和田市

三沢市

野辺地町

七戸町

六戸町

横浜町

東北町

六ヶ所村

おいらせ町

小坂町



人、街、景色が混ざり合い、鮮やかな色になる。暮らしのインタビュー

## COLORFUL INTERVIEW

七戸町

### 立崎 祐章さん

#### Profile

家族構成：妻

移住元：マカオ（中国・広東省を経て）

移住時期：2013年

## マカオの喧騒から、彩り豊かな野菜と歩む「静かな暮らし」へ

### 移住のきっかけ

東京やマカオで日本語教師や観光ガイドとして多忙な日々を過ごし、30歳を前に「静かな暮らし」を求め始めました。妻・リンさんの「日本へ行きたい」という希望もあり、2013年に故郷である七戸町へUターンしました。大都市ではなく、豊かな自然の中で農業という新たな挑戦ができる環境に惹かれたことが決め手でした。

### 魅力は「豊かな土壌」と「若手の絆」

七戸町は豊かな黒土と涼しい気候に恵まれ、あらゆる野菜作りに最適な土地だと感じています。地域には若手農家が多く、お祭りなどの行事を通じて先輩から栽培のコツを教わる機会も豊富です。家族ぐるみで温泉に行くような仲間との絆が、この地で根を張って生きる上での大きな支えです。

### 仕事と暮らしの境目が曖昧に

現在は約40種類の彩り豊かな野菜を育て、農道沿いの直売所や道の駅などで販売しています。また、夫婦の語学力を活かして翻訳や地域指導も手がけるなど、自分の得意が街に役立つ心地よい働き方を実現しています。





## 人生に新しい彩りを

マカオの喧騒とは対照的に、雨の日には夫婦で秘湯を巡るなど自分たちらしい時間を楽しんでいます。静かな神社を散策したり、時には野生のカモシカに出会ったりと、自然との共生を肌で感じています。ネットや新幹線を賢く活用することで、不便さを感じることなく精神的な充足感を得られるようになりました。都会では味わえなかった穏やかな時間の流れが、人生に新しい彩りを与えてくれています。



## 移住を考えている方へ

移住には現実的な課題もありますが、それを上回る「お楽しみ」を自分たちで創る姿勢が大切です。

七戸町には、挑戦を応援してくれる温かな土壌と、共に人生を面白がれる仲間が揃っています。自分の足で立ち、この街ならではの豊かさを一緒に分かち合える方をお待ちしています。

目次

七戸町

10市町村による10通りの暮らし方

移10生活

10市町村による10通りの暮らし方

# 六戸町



## 恵みと大地と人が結び合う

やすらぎと感動の定住拠点・六戸

### まちの特徴

八戸・三沢・十和田三市の中間地点という便利な場所でありながら自然も豊かな快適環境で、やすらぎと感動に満ちた人生をここ六戸町で過ごしてみませんか。

### ベジタランドろくのへ

青森県南東部に位置する野菜づくりが盛んな農業の町です。青森の野菜王国「ベジタランドろくのへ」をキャッチフレーズにながいも・にんにく・ごぼうなど根菜類を中心に多くの野菜がつかられ、その品質の良さは、県内外から高い評価を得ています。近年では、若い世代の農業後継者が中心となり高度な営農技術を確立しています。

### 観光名所

山桜が咲き誇る館野公園や県内最初にオープンした十和田国際カントリークラブ、星野リゾート青森屋などがあります。

### さまざまな支援制度

・若者定住者支援事業 ・定住促進新築住宅建設補助事業 ・保育料減免制度  
・子ども医療費助成制度 ・コミュニティバス(100円)運行



十和田市

三沢市

野辺地町

七戸町

六戸町

横浜町

東北町

六ヶ所村

おいらせ町

小坂町



人、街、景色が混ざり合い、鮮やかな色になる。暮らしのインタビュー

## COLORFUL INTERVIEW

六戸町

### 関 夢郁さん

#### Profile

移住元：関東、宮城県

移住時期：2018年

## 世界とつながる刺繍作家、六戸町から描く「静と動」の暮らし

### Uターンのきっかけと現在の活動

関東や仙台で暮らしていた頃は、常に時間に追われ、慌ただしい日々を送っていました。2018年に地元である六戸町へUターン。その後、怪我のリハビリとして始めたことがきっかけで、現在の刺繍の仕事に出会いました。今はオリジナルブランド「GroFeLure」を展開し、国内だけでなく海外のお客様へも作品を届けています。

### 「真ん中の町」だからこそその利便性と温かさ

六戸町は三沢・十和田・八戸のちょうど中心に位置しているため、どこへ行くにもアクセスが良く非常に便利です。また、地元ならではの人の温かさ魅力です。昔からお世話になっている方々が私の挑戦を応援してくれますし、近所の方と交わす挨拶だけでも嬉しくなります。「地元で頑張っている」ことを見ていてくれる人がいるのは、何よりの励みになります。

### リハビリから生まれた「世界」への挑戦

私の仕事は、コンピュータ刺繍と横振り刺繍という2つの技法を使ったオーダー制作やデザインです。リハビリから始まったこの仕事ですが、今では自分の経験をお客様への提案に活かせるようになりました。普段は六戸町の落ち着いた環境で制作に没頭し、仕事で海外へ行くことを目標に、日々さまざまな職種の方と学びある交流を続けています。





## 移動は車で気ままに。 サーフィンで整える心身

都会の満員電車とは違い、ここでは車移動がメイン。一人の空間で気ままに移動できる時間は、私にとって良い息抜きになっています。休日はもちろん、平日でも日の出に合わせて海へ行き、サーフィンをするのが日課です。早寝早起きの習慣が付き、心身ともにリフレッシュできています。道の駅や馴染みの飲食店など、地元ならではの場所で過ごす時間も大切にしています。

## 移住を考えている方へ

六戸町は環境が穏やかで、ご家族でゆったり暮らしたい方に特におすすめです。都会に比べれば不便な点もありますが、その分、自分のペースで心地よく暮らせます。普段は静かな環境で仕事をし、必要な時だけ都市部の刺激を取り入れる。そんな「自分にとって大切な時間」を優先できるバランスの良い暮らしが、ここにはあります。

目次

六戸町

10市町村による10通りの暮らし方

移10生活

10市町村による10通りの暮らし方

# 横浜町



## 山海の恵み ふれあいの里 横浜町

横浜町は、古くから農業や漁業を中心に発展してきた人口約4,000人の小さなまちです。  
まちおこしのシンボルとして菜の花を中心に据えており、春になると、多くの人々が町外・県外から訪れます。  
まちでは、「自然豊かな場所で子育てしてほしい」、  
そんな思いからターン・Uターンを希望して来られる方々を様々な支援制度で応援しています。  
住まいでは、旧教職員住宅をリノベーションした定住促進住宅、子育て・教育については、出産祝金の支給や、  
高校生まで医療費を無料とする子ども医療費助成制度、保育料の完全無償化、  
さらには、おひさまルームという子どもを持つ親同士が交流できる相談場所もご用意しています。  
横浜町に住んで良かったと実感が湧くようなまちづくりを目指して参りますので、ぜひ一度お越しください。



十和田市

三沢市

野辺地町

七戸町

六戸町

横浜町

東北町

六ヶ所村

おいらせ町

小坂町

人、街、景色が混ざり合い、鮮やかな色になる。暮らしのインタビュー

## COLORFUL INTERVIEW

横浜町

### 白木 勇さん

#### Profile

家族構成：妻

移住元：埼玉県川口市

移住時期：2017年

## キッチンカーで地域の笑顔を運ぶ

### 移住のきっかけ

埼玉県川口市での便利な生活から、妻の両親が亡くなり空き家となった横浜町の実家を継ぐ形で移住を決めました。老後は空気の綺麗な場所でのんびり暮らしたいという長年の夢があり、豊かな自然に囲まれたこの地はまさに理想の環境でした。実際に住んでみると、透き通るような空気の心地よさに、心身ともに健康的な変化を感じる日々を過ごしています。

### 魅力は「人の温かさ」と「芸術」

地元の皆さんはとても面倒見がよく、採れたての野菜を分けてくれたり親身に相談に乗ってくれたり、その温かさに日々支えられています。そんな町の一大行事である「菜の花フェスティバル」にキッチンカーで出店できたことは、地域の一員として認められたような嬉しい経験でした。豊かな緑と川のせせらぎに包まれてキャンプも楽しめる三保野公園も、この町が誇る大切な憩いのスポットです。

### 仕事と暮らしの境目が曖昧に

町に飲食店が少ないことから、前職の経験を活かしてカフェを開業しましたが、コロナ禍を機にキッチンカーへの転換を決意しました。幼稚園バスを自ら改装し、カフェの面影を残した愛着のある車両で、現在は各地の施設やイベントを巡っています。決まった場所に留まらず、自分から積極的に足を運び、様々な場所で人々と繋がれる今の働き方に大きなやりがいを感じています。





## 心を癒やす「壮大な海」と「星空」

玄関から一歩外に出るだけで、都会にはない壮大な海や夕日の絶景が日常に広がっています。満天の星や太陽の昇り沈みを感じる時間は、疲れた心を癒やしてくれる何よりの贅沢です。こうした豊かな風景こそが、明日への活力を与えてくれる最高の贈り物だと感じています。

## 移住を考えている方へ

移住を考えている方は、移住生活に期待をして来られると思います。

移住して自然の景色が良かったと思うこともあるように、慣れない環境だと苦労もでてくると思います。そこも踏まえて楽しんで、自ら行動できれば移住をもっと満喫できると思います。都会の生活に疲れた方に、ぜひおすすめしたい町です。

目次

横浜町

10市町村による10通りの暮らし方

移10生活

10市町村による10通りの暮らし方

# 東北町



## 心ほどける、小川原湖と育むまち

— 子育てしやすく健康で豊かに暮らせる生活環境 —

東北町は、妊娠・出産から子どもが高校を卒業するまで、各年代に応じた子育て支援事業を行い、若者・子育て世代の方々が住みやすい環境「U(産む)S(育てる)K(健康)3環境」の充実に努め、さまざまな支援制度でサポートする、子育て世代にやさしく住みよい町です。

出産を控えた夫婦を対象に、妊娠中の生活・育児について情報交換や、仲間づくりの場にもなる両親学級やマタニティセミナーの開催をはじめ、子育ての不安を解消するため、モンベベサロン(産前・産後サポート事業)や保健師、栄養士が訪問して指導相談などを行っています。

また、子育て未来支援金や保育料・副食費の無償化、高校生以下の医療費助成など、子育て世代に嬉しい支援を行っています。子育て世代で地方への移住・定住を希望している方をのびのびと安心して子育てできる手厚い支援でお迎えいたします！



十和田市

三沢市

野辺地町

七戸町

六戸町

横浜町

東北町

六ヶ所村

おいらせ町

小坂町



人、街、景色が混ざり合い、鮮やかな色になる。暮らしのインタビュー

## COLORFUL INTERVIEW

東北町

### 乙部 暁さん

#### Profile

家族構成: 妻、長男

移住元: 茨城県土浦市

移住時期: 2011年

## 「農家の跡取り」から、仲間と未来を創る「経営者」へ

### 移住のきっかけ

東北町の野菜農家の三代目として生まれ、幼い頃から家業を継ぐことを自然に感じて育ちました。大学卒業後に茨城県で農業行政の現場を経験し、生産者を支える視点を学んだことが大きな転機となりました。2011年、「経営者として農業をやりたい」という志を胸にUターンを決意し、新しい挑戦が始まりました。

### 魅力は「人の温かさ」と「近い距離感」

行政との距離が近く、仕事の困りごとをすぐに相談できる風通しの良さは、この町ならではの魅力です。また、居酒屋へ行けば職種を問わず顔見知りと語り合えるような、人情味あふれる関係性があります。以前は近すぎると感じた繋がりも、今では暮らしを支える心地よい安心感へと変わりました。

### 産地全体のブランド価値を高めたい

帰郷後は販路開拓に注力し、2014年には「乙部農産合同会社」を設立して法人化を果たしました。現在は特産のナガイモなどを広大な畑で生産しながら、従業員と共に攻めの農業を展開しています。将来的には地域の仲間と協力して会社を設立し、産地全体のブランド価値をさらに高めたいと考えています。





## 地域全体が一つの家族

長男が誕生し、町の人たちが名前を覚えて声をかけてくれる温かさを改めて実感しています。取引先から贈られた絵本を息子に読み聞かせる時間は、忙しい毎日の何よりの癒やしです。休日には家族で「ホタルの里」へ出かけるなど、自然豊かな環境での子育てを存分に満喫しています。地域全体を一つの家族のように感じる、心にゆとりのある暮らしを楽しんでいます。



## 移住を考えている方へ

東北町は、泥臭くも熱い志を持った「ギラギラ」した人たちが多く活躍している活気ある街です。

農業に挑戦したい方や、人との繋がりを大切にしたい方には、これ以上ないほど最高の環境です。挑戦を支え合える仲間たちが待っていますので、皆さんとお会いできるのを心から楽しみにしています。

目次

東北町

10市町村による10通りの暮らし方

移10生活

10市町村による10通りの暮らし方

# 六ヶ所村



**いくつになっても安心して暮らせる村。**

充実した環境でゆとりある生活と笑顔あふれるしあわせな日々を実感できます。

六ヶ所村というと、エネルギー産業の村というイメージを抱く方が多いと思いますが、ここには、人と近い、豊かで美しい自然がたくさんあります。豊かで美しい自然とエネルギーが共存しています。

この村ならではの環境の中で、生活をはじめてみませんか。

六ヶ所村では働く方、子育てをする方の生活を支援するための助成制度が充実しています。

それだけでは、ありません。

分からないことやうまくいかないことが出てきた時に、村の人たちが優しく手を差し伸べてくれる環境があります。

六ヶ所村での暮らしの魅力は、地域の人がお互いにコミュニケーションをとりながら生活している、

人と人のつながりを実感できる、ということです。

地域の人たちが身近にいて支えてくれる環境の中で働き、いくつになっても安心した生活を送ってみませんか。



十和田市

三沢市

野辺地町

七戸町

六戸町

横浜町

東北町

六ヶ所村

おいらせ町

小坂町



人、街、景色が混ざり合い、鮮やかな色になる。暮らしのインタビュー

## COLORFUL INTERVIEW

六ヶ所村

林田 修一さん

### Profile

JBS認定ブッシュクラフトインストラクター®

家族構成：妻、長女、長男

移住元：東京都江戸川区

移住時期：2005年

## 自然の中で育む、家族と防災の暮らし

### 移住のきっかけ

東京で通所介護の仕事をしなが、趣味のドライブを楽しむ日々を送っていましたが、青森県出身の方とのご縁がきっかけで2005年に移住を決めました。のんびりした性格にはこの地の空気が合っており、吸い込まれるような星空の美しさに日々癒やされています。お隣さんも親切で、田舎特有の過度な干渉もなく、静かな夜を過ごせる環境にとっても満足しています。

### 主要3市へ好アクセス。 利便性と自然が共存する「地の利」

青森市、八戸市、むつ市との距離がだいたい等間隔にあり、特に六ヶ所村・尾駱地区は仕事や生活に関して「地の利」が最高に良い場所です。学校や医療機関、スーパーが徒歩圏内に揃っているため、将来的に免許を返納した後でも安心して生活できる環境が整っています。また、自宅から車でわずか5分の場所にあるキャンプ場を、まるで貸切のような感覚で利用できるのもこの街ならではの贅沢です。

### 防災の仕事と、ブッシュクラフトへの情熱

現在は消防設備業で、大規模事業所等の防災管理点検業務をしています。経験と想像力が問われる仕事なので他の人がなかなかできないところが魅力です。仕事以外ではブッシュクラフトキャンプに夢中。ブッシュクラフトの技術が災害時に生きる助けとなることを、防災の仕事をしていて確信しています。





## 前日に決められるソロキャンプの贅沢

都会では数週間前からの予約が必要なキャンプも、ここでは前日の天気予報を見てから気軽に出かけられる自由があります。医療費や保育料の無償化といった手厚い子育て支援に支えられながら、二人の子供たちとのびのびと暮らす日々です。将来は子供たちに火起こしなどの「ブッシュクラフト」を教え、楽しみながら災害時にも役立つ「自助力」を育んでほしいと願っています。



## 移住を考えている方へ

「住めば都」という言葉通り、移住先でどう立ち回り、その土地の利点をどう活かすかが豊かな暮らしを創るポイントです。都心の便利さも魅力ですが、子育てや日々の生活を考えると、今の環境は気持ちの面でとても楽だと感じています。自然やドライブが好きな人、そして心にゆとりを求める人にとって、ここは最高の居場所になるはずです。

目次

六ヶ所村

10市町村による10通りの暮らし方

移10生活

10市町村による10通りの暮らし方

# おいらせ町



## 奥入瀬の恵みと笑顔あふれるまち

おいらせ町は、人口減少が進む青森県において、転入者が多い自治体です。

まちには子育て支援に積極的な考えを持つ方が多く、自然と住宅街が隣接していることで、自然と生活が見事に調和しています。

子どもたちは木に登ったり泥だらけになりながら遊ぶことで、生きる力を自然の中で育てています。

動物と触れ合う機会もあり、思いやりの心が育まれる環境です。

また、子育て環境として認定こども園などの施設が充実しており、地域の子どもたちが安心して過ごせる体制が整っています。

買い物環境をはじめとした生活環境も充実しており、日々の暮らしが快適に送れるまちです。

こうした豊かな自然環境と充実した子育て・生活環境が一体となったまちは、子育てにうってつけな場所と言えます。

子どもや親子が中心にある、おいらせ町での子育てをぜひ考えてみませんか。



十和田市

三沢市

野辺地町

七戸町

六戸町

横浜町

東北町

六ヶ所村

おいらせ町

小坂町



人、街、景色が混ざり合い、鮮やかな色になる。暮らしのインタビュー

## COLORFUL INTERVIEW

おいらせ町

松崎 理恵さん

### Profile

家族構成：夫、長女、長男、次男

移住元：神奈川県

移住時期：2016年

## 珈琲の香りと、余白のある暮らし

### 移住のきっかけ

夫の転勤を機に青森へ。おいらせ町は、広い庭付きの家が手頃な価格で借りられることや、運転しやすい広い道が決め手となりました。当初は不慣れな運転に緊張もありましたが、ゆとりある環境での暮らしに惹かれ、家族の新しい生活がスタートしました。

### 珈琲店という、地域との接点

空き家をDIYで改装し、こだわりの自家焙煎珈琲店を一人で営んでいます。平日は焙煎や接客をこなしつつ、お店を通じて地域の方や保護者仲間との交流が広がることに喜びを感じています。好きなことを仕事にし、地域に溶け込むこの働き方は、自分らしくいられる大切な時間となっています。

### 支援と人の温かさに支えられる暮らし

おいらせ町の魅力は、給食費や医療費の無償化など、子育て世帯に嬉しい手厚い支援体制にあります。生活に必要な施設が身近に揃う利便性と、豊かな自然が共存する「ほどよい田舎感」も暮らしやすさの理由です。何より、困った時に親身になってくれる役場の方や地域住民の温かさが、移住生活の大きな安心感に繋がっています。





## 家族でキャンプ、 子どもの笑顔が最高の瞬間

休日は家族でキャンプに出かけます。町内では下田キャンプ場をよく利用し、町外では十和田市にある宇樽部キャンプ場にも行きます。自然の中でのびのび過ごす時間は最高で、子どもたちの笑顔や家族の会話も増えるのが、キャンプの一番の魅力です。いちょう公園も園内に充実した遊具があり、四季の景色を眺めながらのんびり散歩するのが気持ち良いです。



## 移住を考えている方へ

子育て世代の方には、利便性と安心感が両立するこの街での暮らしを心からおすすめします。

移住という転機を活かし、以前の生活ではできなかった「やってみたかったこと」に積極的に挑戦してみたいかどうか。温かい人々と豊かな環境が、皆様の新しい物語をきっと優しく後押ししてくれるはずです。

目次

おいらせ町

10市町村による10通りの暮らし方

移10生活

10市町村による10通りの暮らし方

# 小坂町



## 自然と明治の風景に彩られたまち

充実した子育て支援、手厚い移住サポート！小坂町はあなたの活動を応援します。

十和田湖に代表される美しい自然、そして鉱山の歴史を物語る近代化産業遺産群が  
ヨーロッパにも似た風景をつくり出す小坂町。世界に誇る貴金属リサイクルを主力産業としています。

また畜産業や農業も盛んで、桃豚やアカシアはちみつ、ブドウは全国の方から支持されています。  
青森・秋田・岩手の中心に位置し東北道が南北に走っているため、盛岡や弘前といった周辺市町村へのアクセスも良好です。

住宅の新築・改築費用の助成や高校生までの医療費無料など、支援が充実していて、  
子育て世代の方にもとても暮らしやすいまちです。移住お試しツアーや移住体験住宅もご用意しています。



十和田市

三沢市

野辺地町

七戸町

六戸町

横浜町

東北町

六ヶ所村

おいらせ町

小坂町



人、街、景色が混ざり合い、鮮やかな色になる。暮らしのインタビュー

## COLORFUL INTERVIEW

小坂町

熊澤 圭祐さん

### Profile

家族構成：妻、長男、長女

移住元：神奈川県藤沢市

移住時期：2022年

## 1杯のワインに心動かされ、ブドウと生きる四季ある暮らし

### 人生を変えた「小坂ワイン」との出会い

神奈川では生花店でフローリストとして働いていました。転職が訪れたのは、母の故郷である小坂町を家族旅行で訪れた時です。その時たまたま飲んだ小坂町のワインの美味しさに感動し、「ここでワイン造りがしたい」と強く思いました。その後、町がブドウ栽培とワイン醸造の担い手を募集していることを知り、移住を決意しました。

### 雪があるからこそ、春が待ち遠しい

小坂町に来て、本当の意味での「四季」を知りました。冬の雪は大変ですが、雪解けとともに植物が芽吹く春のありがたみは、神奈川では感じられなかった感動があります。また、人の温かさ魅力です。近所の方から野菜をいただいたり、見知らぬ方が子供たちに「可愛いね」と声をかけてくれたり。そんな温かい交流に日々癒やされています。

### 「1本」にすべてが詰まるやりがい

現在はワイン用ブドウの栽培管理や醸造を担当しています。天候に左右される栽培や、細かな温度管理が必要な醸造は苦労もありますが、完成したワインを飲んだ時の喜びは何物にも代え難いです。ブドウの成長や醸造の苦労、その全てが1本のボトルに詰まっている。そこに大きなやりがいを感じています。





## ストレスフリーな子育てと溪流釣り

移住前は人混みを避け、家の中で遊ぶことが多かったのですが、今はご近所への騒音や車の往来を気にせず、自然の中でのびのびと子育てができています。私自身の楽しみは「溪流釣り」です。地元の師匠に教わり、今では自作の毛ばりでイワナやヤマメを釣るのが至福の時間。大自然の中で遊ぶ感覚がクセになっています。

## 移住を考えている方へ

自然が好きな人、ウィンタースポーツや登山など「自然の中で遊べる人」には最高の環境です。ただ、冬の雪かきは覚悟が必要です。毎日雪と格闘していると都会が恋しくなることもあります。それを乗り越えた先に訪れる春の喜びは、都会のものとは比べものになりません。美しい四季とともに暮らす豊かさを、ぜひ体験してほしいです。

目次

小坂町

10市町村による10通りの暮らし方

移10生活