

県中地域定住・二地域居住推進連絡協議会

事務局／福島県県中地方振興局 企画商工部

〒963-8540 福島県郡山市麓山1-1-1

TEL 024-935-1323



ふくしま移住計画 ウェブサイト

<http://fukushima-ijyu.com/>



ほ
ど
よ
い
イ
ナ
カ
が、
住
み
や
す
い。
。

福島と真ん中移住ガイド

／ふくしま  移住計画／

photo: そば畑(玉川村)

福島県 県中地域って? 2

ふくしま人 かく語りき

第1ふくしま人 4

第2ふくしま人 5

第3ふくしま人 6

第4ふくしま人 7

第5ふくしま人 8

第6ふくしま人 9

県中地域の市町村紹介 10~15

ふくしま移住のSTEP 16

わたしたちがサポートします 17

福島県 県中地域って?



東北新幹線なら
東京⇄郡山 80分
仙台⇄郡山 40分



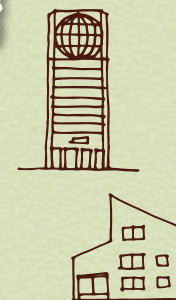
県中地域は、福島県のほぼ中央に位置し、12市町村で構成されている地域です。

県内を縦横にはしる高速道路がぶつかるところで、福島空港もあるので、東京のみならず仙台・札幌や大阪へのアクセスも可能です。そのため、県中地域には多くの人口が集まり、ちょっとだけ〈トカイ〉です。

一方、地域の周りには低山や湖、温泉地などがあり、自然に囲まれているため、キャンプやハイキング、スキーなどを楽しんだり、温泉でのんびり疲れを癒したり、ちょっと足を伸ばすだけで気軽に〈イナカ〉を味わうことができます。

ちょっぴり〈トカイ〉で、
ほどよく〈イナカ〉な
福島県 県中地域。
もしかしたら、
自分のやりたい事が
ここでならできるかも…?

県中地域に移住して
自分らしく生きている人たちを
ちょっとだけ、ご紹介します。



ふくしま人、かく語りき。

人のやさしさを感じながら、
〈暮らし〉に重点を置いた
ゆるやかな生活。

第1
ふくしま人

長谷川ちえさん(三春町)



窓辺には実家でその昔使われていた古いミシンが、什器として置かれている。

2016年の春に東京から移住し、三春町で雑貨店(in-kyo)を経営する長谷川さん。お店の商品は長谷川さんが実際に使用したり、見たりして選んだものばかり。とても落ち着く空間が作られています。

Q.なぜ、三春町を選んだのですか？

結婚をきっかけに移住したのですが、主人の職場が郡山市だったので郡山へ通いやすい地域ということがまず条件でした。他の市町村も探していく中で、三春町のゆるやかな時間の流れ方に魅力を感じたのです。また移住に際して、関わってくれた三春町の人たちがとてもやさしかったので、三春町に決めました。

Q.移住に際して不安なことはありましたか？

不安がなかったといえば嘘になりますが、目の前にはやることが山積みで、不安になっている余裕がなかったというのが正直なところかもしれません(笑)2月には東京



のお店を開め、お店と自宅のそれぞれの引っ越し作業、さらには三春で改装工事を進めていたお店を4月にオープンさせるための準備と、目まぐるしい毎日でした。

Q.移住して思ったことはありますか？

ここでお店を出すことを心配して下さる方も多かったです。何も無いのに大丈夫かって。

お店自体は東京の頃と扱うものもほぼ同じなんです。私は初めから東京と同じような町をここには求めていなくて、この町だからこそ魅力もたくさんあると思っているんです。人のあたたかさや四季折々の自然の美しさ、伝統あるお祭りなどの町の行事。その環境にあるお店や暮らしを楽しんでいきたいと思っています。

Q.これからやりたいことはありますか？

お店としてはこれまでと同様に、自分がいいな、好きだなと思って扱っているものがお客様に喜んで頂けるようにしたいと思っています。また作り手の方の展示、ワークショップやライブなどを通して、人が集う場になれば嬉しいですね。扱うものは暮らしにまつわるものばかりなので、自分自身の日々の生活が、地に足付いた本質的なものであることが大事なんじゃないかと思っているんです。だから仕事も暮らしも心豊かなものにしたいですね。

◀ in-kyoを営む長谷川さんは、エッセイストとしても活躍されています。

第2
ふくしま人

地域に伝わる文化があるから、
皆が「己のあり方」を知っている。

星昇さん(天栄村)



独特の文化がある湯本地区。もちろん祭りの伝統もある。

埼玉県から天栄村に移住して9年目の星さん。東北大学のプロジェクトで3年天栄村に住み、その後現地の方と結婚しました。現在は、自営の写真館運営やNPO法人の事務局長など、さまざまな活動をされています。

Q.なぜ、天栄村を選んだのですか？

最初は大学の研究プロジェクトで移住してきたんです。そこで奥さんに会って、その家に婿入りしました。この地にとどまろうと思ったきっかけは、生きるために必要なものが自給できたり、その土地に脈々と続く文化があって、自分が何者かをみなよく知っていたり、都会にはない豊かな暮らしに気づいたからなんです。

NPOで運営している古民家「智恵子邸」の前で



Q.移住に際して不安なことはありましたか？

特にはなかったかな……。ただ、人間関係が濃いというのは聞いていたから、そこに自分が入っていけるのが少し不安でしたね。例えばお礼の仕方とか、地域特有のお礼の仕方があったりするので、その加減が難しかったですね。

Q.移住して思ったことはありますか？

ここには何もないという人がいますが、僕はこんなに面白いところはないと思います。何もないという人は、趣味とかがないんじゃないですかね。地元の若者とバンドをやっていますが、練習場所に困らないです。それから、この地区にはおせち料理ってないんですが、代わりにお正月に食べる料理は決まっているんです。地域に伝わる独特の文化がある、とても豊かな場所です。

Q.これからやりたいことはありますか？

天栄村湯本地区には、待機児童もいませんし、近所付き合いがあるから、困ったときに助け合えます。子どもを見てくれる人がいないときは、近所の人に頼んでいいますよ。近所に誰が住んでいるのか知っているからこそできるんですよね。子育てにはもってこいの場所なので、今後は子育て世帯を増やしていきたいです。

第3
ふくしま人子育て中のママたちをサポート！
「はたらく」と「暮らす」を繋げて。

田中豪さん(郡山市)

「暮らしづくりビレッジ」では、自らコーヒーを淹れることも。©写真家 朔丸

京都府出身の田中さんは2016年・郡山市日和田町に「暮らしづくりビレッジ」を立ち上げ、子育て中の女性向けの民間型ハローワーク「おしごと百貨店」や子育て中の女性を主軸としたコーヒーとベーグルの専門店「暮らしづくりベーグル&コーヒー」を運営しています。

Q.なぜ、郡山市を選んだのですか？

きっかけは、東日本震災でした。被災地のお母さんたちをサポートしていこうと考えていたので、当初は宮城県などでも活動していたのですが、「暮らしづくりビレッジ」を立ち上げるにあたって、郡山市が適していると考えたのです。まず、職業紹介の業務におけるパートナーである、(株)ワールドインテック福島さんの本社が郡山市にあったこと。次に、郡山市の人口規模や子育て中の女性の復職状況などから、この事業がモデルケースとなり得ると感じたこと。あとは、首都圏への交通の便の良さもありましたね。

Q.移住に際して不安なことはありましたか？

特になかったですね。友達できるかな～みたいな不安はありましたが(笑)でも実際に郡山市に移り住んでこの事業をはじめて、色々な方と関わることができましたし、人との繋がりに恵まれていると思っています。

Q.移住して思ったことはありますか？

ご飯がおいしいです。郡山駅前のトンカツ屋さんに入ってご飯を食べたとき、お米があまりおいしくて、1人

「元々は都内で、子育て中の女性に向けた企画などを行っていました」と田中さん。▶

だったのに思わず声をあげてしまいました(笑)雪もあんまり見なかったのも、やっぱり降るとテンションあがりますね。1回雪の中にダイブしてみたいんですが、どのくらい積もればいいのか、ちょっと考えてしまいます(笑)

Q.これからやりたいことはありますか？

まずは今の「暮らしづくりビレッジ」の取組が、1つのモデルケースになればと考えています。そして、県内の他の地域で、このような取組に興味のある方や、取り組もうと考えている方がいらっしゃれば、どんどん見に来ていただきたいですね。また、ここに若い方や子連れの方など、色々な方に来ていただいて、「郡山おもしろいな」と思ってもらえれば嬉しいです。そうやって今後も繋がりを増やしていきたいですね。



Q.なぜ、玉川村を選んだのですか？

元々県内に祖母の家があったこともあり、福島県に住みたいという気持ちがあったんです。大学卒業後は東京で就職していたのですが、1回やってみないと後悔するのではと考え、思い切って移住を決めました。玉川村に来ることを決めたのは、仕事を探している中で「地域おこし協力隊」という制度があることを知り、ちょうど玉川村で募集していたということと、祖母の家がある郡山市から近いからというのが決め手でした。

Q.移住に際して不安なことはありましたか？

福島には幼い頃頻繁に来ていましたし、一度決めてからは、移住したいという気持ちがかく強かったので、そんなにありませんでした(笑)

Q.移住して思ったことはありますか？

面接の日にはじめてちゃんと来たのですが、最初に浮かんだのは、想像より田舎ではないなと(笑)やっぱり玉川「村」とつくとか、ちょっと田舎のイメージがあったので…。でも駅の近くに深夜までやってるドラッグストアもコンビニもあるし、郡山・東京へのアクセスも良いし、生活するには困らなそうという印象でした。実際住むと、郡山・東京だけでなく空港から関西圏へのアクセスも良いですね。景色はいいし、野菜も米も美味しくて見事に太りました(笑)

Q.これからやりたいことはありますか？

玉川での定住を考えているので、今長く住むための家探しをしています。今後もサルナシ知名度アップ、販路拡大にも携わっていきたいですね。今年もサルナシの木を借りているので、手入れをがんばります！あとは石川郡の知名度アップにも関わりたいですね。

第4
ふくしま人特産品は「サルナシ」！
地域おこし協力隊としての移住。

荻野育恵さん(玉川村)

◀職場にて。手にしているのはサルナシをイメージしたキャラクター「さるなっき〜」



サルナシの生育状態を確認中。今年の出来は？

岩手県出身の久保さんは、ボランティアを通して福島県を訪れた後、阿武隈山系の素晴らしいさに魅せられ、田村市に移住。現在は「ツリークライミングクラブどんぐりの芽」を立ち上げ、子どもたちに里山の素晴らしさを教えています。

Q.なぜ、田村市を選んだのですか？

正直に言うと最初から田村市と決めていたわけではないんです(笑)元々は林業をやりたいくて、川内村の林業の会社で仕事をするようになったのですが、インターネットで住むところを探していたら、たまたま田村市都路町に空き家があったので、ここに決めました。現在は森林組合に勤めています。伐採の仕事だけではなく、森林について広く知りたいと思ったのがきっかけです。

Q.移住に際して不安なことはありましたか？

特になかったですね。住むには少し不便かなとは思いますが、そういうことが気になる人は、そもそもここに住まないんじゃないかな(笑)あとは、3年前の大雪のときは、道路に出るまで苦労しましたが、普段は岩手ほど降らないので、気にならないですね。

Q.移住して思ったことはありますか？

とにかく山の「中」に住んでいるという感覚が強いです。この人は炭焼きや原木の伐採などしながら、山とともに生活していた歴史がある。本当の意味で「山に住んでいる」という感覚がありますね。あと、阿武隈山系は広葉



ツリークライミングの様子。皆、木とのふれあいを楽しんでいる。

樹が多いですね。広葉樹が多いのは、若くて元気な木が多い証拠なんですよ。

Q.これからやりたいことはありますか？

この里山の素晴らしさを発信して、次世代に残していきたいですね。ここは本当に、日本の模範となるべき広葉樹林の山だと思いますし、それを福島県民の誇りにすべきだと思っています。こういうインタビューを受けておいてなんですけど、僕は、まずは地域の人たちがこの魅力に気付くことが大事だと思うので、そのための活動を今後も続けていけたらと思います。もちろん、ここが好きになって、来たいと思っている人は、いつでもウェルカムですが(笑)

第5 ふくしま人

素晴らしい里山に魅せられて。
山を思い、山とともに暮らす生活。

久保優司さん(田村市)



自宅の周囲には、素朴な里山が広がっている。

第6 ふくしま人

地域の人の
温かさが繋げる、
次世代への流れ。

古崎泰介さん(小野町)



趣味はドライブで、県内各地を回るのが楽しみ。

古崎さんは埼玉県出身。小野町の地域おこし協力隊として2014年から3年間活動してきました。任期後は町に定住し、地元の新聞店の事業を引き継ぐ一方、一般社団法人「ウムラウフ」を設立し、次世代の若者の呼び込みなど地域の支援を行っています。



「こまち交流館」にて。ここで子どもたちにドイツ語を教えることもある。

一番不安だったのは、知り合いがいないことです。人間関係がうまくいかなくて不安でしたが、町の方が温かく迎えてくれたことで、徐々に打ち解けることができました。

Q.移住して思ったことはありますか？

私が移住した際に感じたことなのですが、小野町は若者に対して歓迎ムードが強いです。移住する前から「小野町には人の温かさ、優しさがある」と聞いていましたが、その言葉の通りでした。

Q.なぜ、小野町を選んだのですか？

元々メーカーで営業の仕事をしていたのですが、東日本大震災がきっかけで日本のためになることをやりたいと考え、当時の会社では海外向けの仕事しかできないと思い、退職を決めました。当時小野町のことはしなかったのですが、道の駅めぐりが好きだった私は、小野町に道の駅がないことをしり、その設立に向けた取組に携われないかと考えました。その中で地域おこし協力隊のことを知り、協力隊として活動しようと思ったことが、町に移住したきっかけです。

Q.移住に際して不安なことはありましたか？

Q.これからやりたいことはありますか？

「ウムラウフ」を立ち上げたのは、地域が抱える農林業や畜産業などの後継者不足の課題と、若者の移住を促進する課題の両者を結び付け同時に解消しようと試みることが目的です。そのために高校生や首都圏で働く若者に対し、町内の産業や仕事を伝え、次世代の人材を呼び込む予定です。今後は、このように自分が小野町に定着している姿をもっと発信していき、その姿を都会の人が見て、その気になってくれれば嬉しいと思います。また、私にとって小野町で応援してくださる方の存在が大きかったので、私も移住を考えている方のバックアップを続けたいです。

県中地域の 市町村紹介

こおりやまし 郡山市

郡山市は県内を縦横にはしる高速道路が交わり、新幹線の駅もあるため、多くの人が集まる県内一の経済都市です。一方、西には美肌の湯で有名な磐梯熱海温泉のほか、東北一大きな湖「猪苗代湖」があり、気軽にアウトドアが楽しめて、豊かな自然を満喫できる、まさに「トカイなイナカ」です。

移住担当は・・・
郡山市政策開発課
TEL 024-924-2021



https://www.city.koriyama.fukushima.jp/061000/iju_teiju/top.html



たむらし 田村市

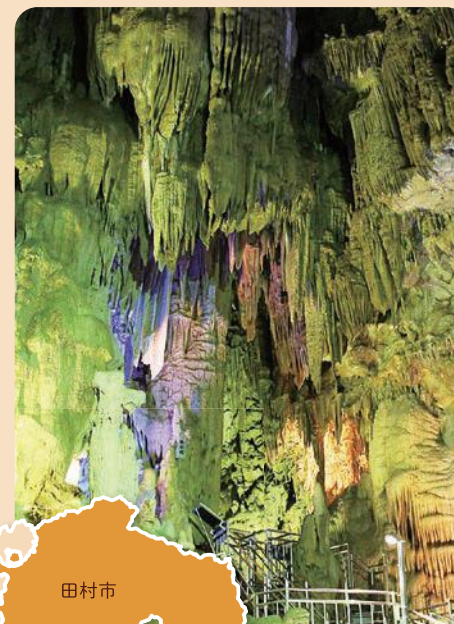
田村市には、国内有数の鍾乳洞であるあぶくま洞や入水鍾乳洞といった天然の造形美があり、星の村天文台ではきれいな星空を眺めることもできます。

豊かな自然を活かした施設が整備され、美しい青空と緑に囲まれた「浪漫地区」です。

移住担当は・・・
田村市協働まちづくり課
TEL 0247-81-2135



<http://pr-tamura.jp/>



すかがわし 須賀川市

須賀川市は高速道路や福島空港(玉川村にまたがる)といった交通網に恵まれており、人や物、情報の交流による様々な文化が生み出されてきた都市です。特に近年は円谷英二監督の故郷として、ウルトラマンの故郷であるM78星雲「光の国」と姉妹都市協定をむすび、キャンペーンを展開しています。

移住担当は・・・
須賀川市観光交流課
TEL 0248-88-9145



<http://www.city.sukagawa.fukushima.jp/1470.htm>



かがみしまち 鏡石町

鏡石町は肥沃な耕地が広がり、気候にも恵まれているため、きゅうりをはじめとする農作物の生産が盛んです。

また、唱歌「牧場の朝」のモデルとなった、日本初の西洋式牧場である「岩瀬牧場」もあり、緑に囲まれたさわやかな町です。

移住担当は・・・
鏡石町総務課
TEL 0248-62-2111



<http://www.town.kagamiishi.fukushima.jp/>



てんえいむら
天栄村

天栄村は村の中央にある峠を境に、東部と西部で異なる自然環境をもっています。東部は美しい農村風景が広がる田園地帯で、西部は山あり湖ありの高原地帯です。

自然と触れ合う楽しさが満載で、また、ペンションや温泉等の宿泊施設も充実しており、四季折々の自然の魅力を感じることができます。

移住担当は・・・
天栄村企画政策課
TEL 0248-82-2333



<http://www.vill.tenei.fukushima.jp/soshiki/35/ijusite.html>



いしかわまち
石川町

石川町は川沿いの平坦地と山間地からなり、町内に母畑・猫啼をはじめとする4つの温泉郷を有する、風情ある町です。

また、町の花が桜であり、春には、町の中心部を流れる川沿いに、約2千本の桜が美しく咲き誇る様を見ることができます。

移住担当は・・・
石川町地域づくり推進課
TEL 0247-26-9111



<http://www.town.ishikawa.fukushima.jp/admin/project>



たまかわむら
玉川村

玉川村には福島県の空の玄関口である福島空港(須賀川市をまたぐ)があり、札幌や大阪といった国内の大都市へのルートが開かれています。

また、農業や果樹栽培も盛んで、村の特産品である「サルナシ」はさわやかな酸味が特徴的なフルーツです。

移住担当は・・・
玉川村産業振興課
TEL 0247-57-4629



<http://www.vill.tamakawa.fukushima.jp/guide/project/>

ひらたおら
平田村

平田村は、なだらかな山並みを縫うように
耕地が拓かれた美しい農村風景の残る緑豊
かな村です。農業を基幹産業とし、「自然薯・
アスパラガス」などが特産品として有名です。

また、観光拠点である「ジュピアランドひらた」には、色鮮やかな芝桜、ゆり・あじさいが植栽され、人気の観光スポットとなっています。

移住担当は・・・
平田村総務課
TEL 0247-55-3111



<http://www.vill.hirata.fukushima.jp>



あさかわまち
浅川町

浅川町は、東部に連なる雄大な丘陵地と、西部に広がる川沿いののどかな田園風景に囲まれた、緑豊かな町です。

毎年夏になると、江戸時代を起源とする、「浅川の花火」が開催されます。山の頂上から扇形に広がる花火「地雷火」は浅川花火の名物となっています。

移住担当は・・・
浅川町総務課
TEL 0247-36-4121



<http://www.town.asakawa.fukushima.jp/>



みはるまち
三春町

三春町は、梅・桃・桜がいつせいに咲き競う「三つの春」から名付けられたという、美しい伝承を持つ町です。

城下町として長い歴史をもっているため、街並みには昔ながらの蔵や商家、神社仏閣が今も数多く残っています。

移住担当は・・・
三春町企画政策課
TEL 0247-62-2111



<http://www.town.miharu.fukushima.jp/site/ijyu/>



ふるどのまち
古殿町

古殿町は、深い山と森に囲まれており、自然の恵みに溢れた町です。町にそびえる三株山からは、冬になると遠く富士山を望むことができます。

また、町には鎌倉時代から伝わる伝統の神事である「笠懸・流鏑馬」があり、人馬一体の武技が今もなお受け継がれています。

移住担当は・・・
古殿町産業振興課
TEL 0247-53-4620



<http://www.town.furudono.fukushima.jp/>



おのまち
小野町

小野町は四方を山々に囲まれており、市街地の標高は約400メートル。山にはヤマツツジ、アズマギクが群生しており、夏井川沿いの千本桜は毎年多くの観光客を魅了しています。

美しく自然豊かな環境でありながら、町内に磐越道のインターチェンジを有し、交通アクセスにも優れています。

移住担当は・・・
小野町企画政策課
TEL 0247-72-6939



<http://www.town.ono.fukushima.jp/soshiki/3/teijyuujigyou.html>



ふくしま移住のSTEP



step1: 移住の目的を考えよう

何を求めて移住するのかによって選ぶ地域は大きく変わります。農業をしたい、環境の良い場所に住みたい、子どもの教育を考えて…など。どんな地域でどんな生活を送りたいのか、よく考えてみるのが大切です。

step2: 家族・パートナーに相談しよう

移住の目的やメリット・デメリットなどを家族やパートナーとよく相談しましょう。また、相談することによって移住後の生活スタイルを具体的にイメージすることができます。



step3: 情報を集めて目的に合う地域を選ぼう

移住の目的が決まったら、交通の便や気候、地域性、仕事や子どもの教育など、様々な条件を考慮して、いくつかの地域を重点的に調べましょう。Webサイトはもちろん、移住セミナーなどに参加してみるのもおすすめです。

step4: 現地まで実際に行ってみよう

気になる地域は実際に目で見るのが一番。体験ツアーや移住体験住宅を利用できることもあります。現地の雰囲気や生活環境を体験し、自分の想像とかけ離れていないか、確認しましょう。



step5: 移住先で仕事を探そう

生活していくうえで、まずは仕事が必要です。移住相談窓口やハローワークに問い合わせるのもよいでしょう。また、農業を始めたいなら、各地域の就農相談窓口などに相談しましょう。

step6: 住む場所を探そう

住みたい地域で目的に合った住居を探しましょう。中古住宅は補修が必要な場合もあるので、必ず現地確認を。



step7: さあ、いよいよ移住!

ご近所にあいさつしたり、地域の行事に参加したりして、地域との交流を進めていきましょう。

じゃあ、まずは誰に相談すれば良いのかな…?

私たちに相談ください!

移住に興味があるけど…、移住したいけど…、
最初の一步が踏み出せない。
そんな方は、まず私たちに相談してみてください!

福島県移住コーディネーター
(県中地域担当)

よもぎた まもる
蓬田 守です。



地域の
ことなら

私は、県中地域にある小野町の在住で、長年、移住希望者と地域の人々との橋渡し役を担う「福島ふるさと暮らし案内人」として活動してきました。移住には不安がつきもの。そんなときに親身に相談に乗ってくれるところがあると嬉しいし、心強いですね。移住後のサポートにも力を入れていますので、ぜひお気軽にご相談ください。

福島県県中地方振興局
企画商工部 地域づくり・商工労政課
TEL 024-935-1323
E-mail kenchu.kikakushoukou@pref.fukushima.lg.jp
http://fukushima-ijyu.com

市内での
相談は

市内でも「福が満開、福島暮らし情報センター」の相談員と、福島県東京事務所の移住推進員が相談に応じます。お気軽にご連絡ください。また、日本橋にある「日本橋ふくしま館MIDETTE」にも、移住情報コーナーが設置されていますので、ぜひご利用ください。



福が満開、福島暮らし情報センター
(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)
大宮相談員
TEL 03-6551-2989
E-mail: fukushima@furusatokaiki.net



福島県東京事務所
(千代田区平河町2-6-3 都道府県会館12階)
渡部移住推進員
TEL 03-5212-9050
E-mail: iju_tokyo@pref.fukushima.lg.jp

それでは、福島県 県中地域で、お待ちしております。



東北一の面積を誇る「猪苗代湖」と接する県中地域では、夏になると「海水浴」ではなく「湖水浴」が楽しめます！会津方面にちょっと足を伸ばせば、SUPや、湖畔での音楽フェスなど、夏をエンジョイできる要素が盛りだくさん。



冬になると滑りたくてうずうずする方、いませんか？天栄村には「グランディ羽鳥湖スキーリゾート」と「スキーリゾート天栄」の2つのスキー場があります。滑ったあとは近くの温泉であったまるのも良いですね。

ほどよいイナカ 県中地域マップ

▲ キャンプ場 ❄️ スキー場 ♨️ 温泉



地域情報なら、
郡山駅前の
「まざっせプラザ」まで！



郡山駅から
車での移動時間

三 春	約30分
田 村	約35分
小 野	約50分
須賀川	約25分
鏡 石	約30分
天 栄	約45分
玉 川	約40分
平 田	約50分
石 川	約50分
浅 川	約1時間
古 殿	約1時間10分



夏といえばキャンプにBBQ！阿武隈山地の周辺にはオートキャンプ場がいっぱい。特に小野町には3件のキャンプ場があります。また、野菜やお肉が美味しいのも、福島の魅力なんです。

