

ACCESS

東北新幹線なら

東京→郡山 最短 76分

仙台→郡山 最短 39分

福島県 県中地域

福島県を、東から浜通り、中通り、会津地方と3つの地域に分け、更に中通りを北から3つの地域に分けた、真ん中の地域が県中になります。

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 福島県郡山市南一丁目94

TEL:024-935-1323

ふくしま移住計画ウェブサイト
(県中地方振興局移住関係ページ)



福島と真ん中移住ガイド

ふくしま 移住計画

住みやすい。

ほどうい
イナカが、

VOL.

9

photo:田んぼアート(鏡石町)



Copyright(C)Koriyama City

移住までの ステップ

STEP 1 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。農業をしてみたい、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。

STEP 3 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。

STEP 5 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。

STEP 7 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、地域との交流を深めていきましょう。

1

2

3

4

5

6

7

STEP 2 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。

STEP 4 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と一番。体験ツアーやお試し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。

STEP 6 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。

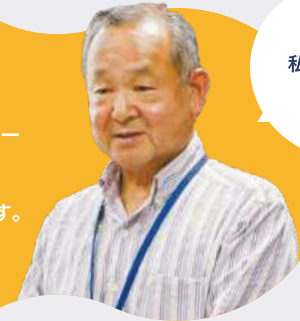


移住には興味があるけど、
どこに相談したら
いいかわからない…



福島県移住
コーディネーター
(県中地域担当)
蓬田 守 さんです。

私におまかせ
ください！



私は、県中地域の小野町の在住で、長年、移住希望者 と地域の人々の橋渡し役を担う「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。移住後の友達づくり・仲間づくり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：TEL024-935-1323

蓬田さんの
Facebook



移住者の声、あつめました！

古川 公望さん (郡山市) P06

中山 真波さん (田村市) P08

廣居 雅史さん (郡山市) P04

藤井 大輔さん (石川町) P10

子育ての環境を考えたときに
最善の選択が「移住」だった

第47
ふくしま人

INTERVIEW 移住者インタビュー

ひろい まさふみ
廣居 雅史さん
(郡山市)

山形県米沢市出身。大学では化学を専攻、卒業後は水処理分野の大手企業に12年勤務していた。東京本社在職中に転職を決意し、2021年、妻の実家がある郡山市に移住をしました。現在はZEB認証を東北で初めて取得した新協地水株式会社(郡山市)に勤務し技術部主任として活躍している。

Q.移住してこれたきっかけを教えてください。

一番の理由は「子育て」です。自分がおじいちゃん・おばあちゃん子だったので、子どもたちも祖父母が近くにいる環境で育てたいと思いました。米沢市も検討しましたが、妻と相談して積雪が少ない郡山市を選択。Webで「福島県／移住」と検索して見つけた県の東京事務所に連絡しました。

Q.現在はどんなお仕事をされているのですか。

「地盤調査」をしています。建物や道路、橋梁を建設したり、河川を改修する時には地層や土の硬さ、地下水などの状況を事前に確認しなけれ

ばなりません。当社は掘削作業を協力会社にお願しているのですが、私はまず各種申請・手続きなどをします。調査終了後はデータやサンプルをもとに「地震で液状化しないか」「杭打ちが必要か」などを判定していきます。見えない場所の仕事なのでメジャーではありませんが、ニッチな仕事です。異業種への転職だったので少しずつ仕事を覚え、最近は顧客の方に喜んでもらえるようになりました。今後は地質調査技士などの資格を取得する予定です。

Q.移住する際に不安だったことはありますか。

郡山市には妻の家族だけでなく、私の知り合いがいたので移住に不安はありませんでした。ま

た、県の東京事務所で「ふくしま移住希望者支援交通費補助金」の活用を紹介されたことと、県中地方振興局の移住コーディネーターの方についてくれて「いい会社ですよ」と当社を紹介してくれたことも心強かったです。私が希望していた通り「転勤がなく地域に根ざした企業」に転職することができました。

Q.郡山市での暮らしのいいところ、困っているところがあれば教えてください。

首都圏にいる時は「どこに家を借りるか」「マンションを買った方がいいのか」と迷いながら過ごしていましたが、移住して1年後に妻の実家から車で15分の場所に家を建てました。祖父母の協力が得られるので、専業主婦だった妻も仕事を始めることができました。子どもたちは祖父母が大好きで、夏休みは祖父母の家で過ごしています。また、30分ほどのドライブで猪苗代湖や布引高原などの自然の美しい場所に行くことができるのも魅力的です。困っていることがあるとすれば、車が2台必要なので維持にお金がかかることくらいでしょうか。



Q.今後の目標を教えてください。これからどんなことをしたいと考えていますか。

もう少し子どもたちが成長して手が離れたら、大学時代からやってきたスポーツ「フロアボール」を再開しようと思います。軽量のスティックとボールを使うアイスホッケーのような競技で、郡山市には社会人チームがあるので、ぜひ参加して体を動かしたいと思っています。

Q.これから地方で暮らしたい人、移住を考えている人にアドバイスを。

前の職場を退職する際、「移住する」と告げると「実は自分も自然の多いところで子育てしたいんだ」と話す人が何人かいました。今までと違う分野の仕事に就くことになっても、長い人生でみればプラスになることも多いはず。経済的な面に関しては、今となっては「共働きすればなんとかかなる」と実感していますので、早めに決断して地方に移住されることをおすすめします。「地元に戻る」だけでなく、知り合いがいるなど、ゆかりのある地域を選択肢として、行政の窓口を訪ねてみるといいのではないかなと思います。



INTERVIEW
移住者インタビュー

ふるかわ くみ
古川 公望さん
(郡山市)

猪苗代町出身。新卒時は金融機関に勤務。転職で上京し、企業で働きながら、カメラマンや自らが被写体となって表現する活動をしてきた。地域おこし協力隊在籍中の2025年に郡山市湖南町でカフェを開業。

Q.移住してこれたきっかけを教えてください。

私には「30歳までに独立したい」という目標があり、起業への一歩として、郡山市の地域おこし協力隊(フリーミッション)に応募しました。学生時代、地元には、遊んだり友人と気軽に語り合ったりできる場所が少なかったため、同じような地域課題を抱える湖南地区なら、自分の経験や思いを生かせるのではないかと考え、この地域を選びました。もともと新しい人との出会いや、未知の環境に身を置くことが好きで、地域で生まれる人とのご縁から、思いがけない「化学反応」が生まれるのではないかとという期待もありました。

Q.現在はどんなお仕事をされているのですか。

江戸時代の古民家を活用した「農cafe baikamo (バイカモ)」を運営しています。私は、コンセプトづくりや新メニューの考案、イベントの企画、SNSやチラシを通した広報を担当しています。協力隊の活動で培った企画力や地域とのつながり、発信スキルをお店づくりに生かしています。店名には、梅花藻の花言葉「幸せになります」にちなみ、訪れた方の幸せにつながります。また、「まちはずれリビング」をテーマに、自宅のリビングのようにくつろげる空間づくりにも力を入れています。



Q.地方に戻って感じる東京との違いはありますか。

一番は、自然の中で四季を感じながら暮らせることです。旬の食べ物をお裾分けしていただくことや、季節ごとに移り変わる景色は、地方ならではの魅力だと感じます。車は必須ですが、野菜などの食料は自給自足できるので、特に不便は感じません。東京で電車移動をしていた頃は、ついスマートフォンを見てしまいがちでしたが、車での移動中は、新しいアイデアについて考えを深める時間にもなっています。また、少し車を走らせれば、夕陽が美しい湖畔へすぐに行けることも、この地域で暮らす魅力だと感じています。



とを覚えています。その後、共に事業を立ち上げて結婚し、現在は一緒に暮らしています。

Q.今後の目標を教えてください。これからどんなことをしたいと考えていますか。

お店に来てくださった方の大切な記念日が、より印象深いものになるよう、サプライズなどの特別な演出を充実させていきたいです。また、季節ごとのイベントや体験を通じて、湖南ならではの魅力を感じられる旅の拠点を目指しています。地域と観光客、人と人とのご縁をつなぎ、新しい交流や活動が生まれる場所にしていきたいと考えています。

Q.これから地方で暮らしたい人、移住を考えている人にアドバイスをお願いします。

まずは、気になる場所へ足を運んでみることをおすすめします。イベントに参加したり、実際に遊びに行ったりすると、地域の雰囲気や暮らしをより具体的にイメージできると思います。そして、自分がやってみたいことを周りの人に伝え続けることも大切です。私自身、やりたいことを多くの人に知ってもらったことで、今の主人との出会いにもつながりました。目標を言葉にし、その実現に向けて行動し続けることが大切だと感じています。



出会いの化学反応が生み出した
湖南の「まちはずれリビング」



自然の循環を実感できる里山暮らしを
たくさんの人に体験してもらいたい

第49
ふくしま人

INTERVIEW 移住者インタビュー

なかやま まなみ
中山 真波さん
(田村市)

東京都出身。2020年から新型コロナの影響により任期延長があり、5年間、田村市の地域おこし協力隊として活動。任期満了後は古民家を活用した交流拠点に高校生や大学生などを受け入れ、自然の循環や農・食の体験の場を提供している。フリーカメラマンほか、複数の仕事を掛け持ちし多拠点生活でパラレルに活躍中。

Q.移住してこれたきっかけを教えてください。

ずっと農業をやってみたかったのと、何か地域の特産品を作りたいという思いがあり、実践できる場所を探していました。そんな中で田村市の地域おこし協力隊の募集を知り活動の場として田村市に移住しました。活動期間中にご縁があった地元の方から築130年の古民家を紹介され、周囲の畑や田んぼ、山林まで含めて取得しました。

Q.現在、どんな仕事・活動をしているのですか。

農業を一切使わない自然農法で野菜やブルーベリー、ナツハゼを育て、カフェ「n∞(ノノ)」

で提供したり、学生さんに収穫体験の場を提供しています。常に意識しているのは自然の循環です。農作物の受粉をうながすため日本ミツバチの養蜂もしています。元地域おこし協力隊と一般社団法人nononowa立ち上げ、共同代表理事の一人が旅行業許可を取得したので体験旅行の事業もしています。

Q.田村市を選んだ理由を教えてください。

「おもしろそう」と思ったからです。田村市に来る前は、道の駅立ち上げに関わっていました。そこが軌道に乗ったので、今度は別の形で復興支援ができないかなと探していた時に田村市のまちづくり法人Switch^(※)の活動を知りまし

た。地域の人たちと新たな挑戦をしている取り組みを知り「ここなら自分の経験を活かせそう」と地域おこし協力隊に応募しました。実は面接を受けるまでは田村市に来たことがなく、どんなところか知りませんでした。

※「一般社団法人 Switch」は、田村市の委託を受けて地域おこし協力隊の募集・選定と活動に伴うマネジメントを行っている。

Q.田村市のよいところを教えてください。

良い意味で世話好きの人が多くいるのだと思います。地元のキーパーソンがアイデアをくれたり、人脈をつないでくれて、気づいたら活動の幅が広がっていました。私から訪ねていく人も多かったのですが、「どんなことをやってるの？」と気にかけて来てくれる人も多く、古民家周辺の手入れやDIYもずいぶん手伝っていただきました。今では私が他の仕事でしばらく不在にしていると「行方不明になったのでは？」と心配されてしまうほどで、たくさんのご縁を大切にしてきたことで、今があると思っています。

Q.なにか困っていることはありますか。

草刈りです。東京に住んでいる時の草むしりとはレベルが違います。去年はやぎを借りて草を食べてもらっていたのですが、やぎは同じ種類の草を

続けて食べない習性があるらしく劇的な効果はありませんでした。とはいえ、可愛い姿には癒されましたね。ただ生活面では、特に不便は感じていません。先日、蜂に刺された際も、たむら市民病院ですぐに診察してもらえたので安心でした。今のところは、草刈り以外に困っていることはないです。

Q.今後の目標を教えてください。これからどんなことをしたいと考えていますか。

去年の夏から埼玉の獨協大学の学生と一緒に未熟な渋柿を収穫し、塗料や染料に使う「柿渋」を作っています。里山の知恵を通して、もっといろんな人に田村市のことを知ってもらうために、近隣地域もつないだ体験や観光の旅ができればいいなと思っています。今年は初めて麦も収穫したので、今後は農業体験や食に関する新しいプログラムの展開も考えています。一般社団法人にしたのは、これからも事業を長く継承していくためでもあります。

Q.これから地方で暮らしたい人、移住を考えている人にアドバイスをお願いします。

「なんとかなる」と思ってくるよりは、自分がやりたいことを整理して方向性を決めてから来た方が回り道せずに済みます。それから、車は必須です。逆にいうと、車さえあればそれほど不便を感じることはないと思います。



INTERVIEW
移住者インタビュー

ふじい だいすけ
藤井 大輔さん
(石川町)

埼玉県熊谷市出身。大学卒業後「農業をビジネスとして学ぶ、日本農業経営大学校」に進学。在学中の研修先だった「大野農園」に新卒で就職して今年で4年目になる。現在は戦力本部販売課長として、新店舗オープンに向けた準備に奮闘中。

Q.移住してこれたきっかけを教えてください。

5年前、日本農業経営大学校1年在学中に石川町の「大野農園」で4ヶ月間の農業研修をしました。研修先の候補はいくつかあったのですが、六次化やイベント、キッチンカー運営といった農園の取り組みが、自分のやりたい農業のビジョンに近いと感じて選びました。研修を通じて社長と信頼関係を築き、終了後も交流を続けるなかで、ご縁をいただき卒業後に就職し、現在に至ります。

Q.現在どんな仕事・活動をしているのですか？

令和8年オープン予定の地域の食の発信拠点

「ORAGENO HILLS(オラゲーノヒルズ)」の立ち上げが主な仕事です。ここは農産物や加工品の販売、レストラン、カフェ、加工場などを備えた地域の食の発信拠点となる予定です。農産物を出品してもらえよう農家を訪問したり、規約を作ったり、商品を選定したりと、地域の生産者の皆さんと一緒にゼロから新しい仕組みづくりに取り組んでいます。

Q.石川町を選んだ理由を教えてください。

もともとモモ、ナシ、リンゴが好きで、加工によってロスを減らす農業にも興味がありました。六次化など新しい取り組みに挑戦している「大野農園」に魅力を感じ、その大野農園がある



石川町を選びました。初めて農園のリンゴジュースを飲んだ時のおいしさは、今でも印象に残っています。

Q.石川町の暮らしはいかがですか？

実習の時に紹介してもらった空き家に戻ってきて住んでいます。社長をはじめ、社長のお父さん、お母さんとも家族ぐるみのお付き合いで、休日に温泉に連れて行ってもらった時には、居合わせた人に「孫だ～」と紹介してもらいました(笑)。地域の人たちみんなが「いい人」なので、こんなに良くしてもらって大丈夫なのかなと心配になってくるほどです。自然が多く、空気がきれいなので、東京にいる頃よりも、のびのびと自分らしく生きている実感があります。

Q.石川町ならではのよいところはどこですか？

日常の中に思わず足を止めてしまうような景色がたくさんあります。近所の川辺や田園風景など、特別な観光地ではない場所にも石川町らしい魅力があります。なかでも、収穫を終えた果樹園が紅葉に包まれる景色はお気に入りです。鮮やかに色づいた葉はあっという間に散ってしまうため、農園で働いているからこそ出会える特別な風景だと思っています。



Q.今後の目標を教えてください。これからどんなことをしたいと考えていますか。

農園で働き始めた当初は、将来独立することも考えていました。しかし、「ORAGENO HILLS」という新しい拠点づくりに携わる機会をいただき、今はこのプロジェクトを成功させることが自分の使命だと考えています。若手である自分を信頼して任せてくれた人たちに恩返しをし、地域や農業に貢献していきたいです。また、「これから農業をやりたい」と農園に来てくれる人がいれば、自分がしてもらったように温かく迎え入れ、第一次産業を元気にできるような「恩送り」をしたいと考えています。

Q.これから地方で暮らしたい人、移住を考えている人にアドバイスををお願いします。

私自身、何をやりたいのかという軸を持っていたことで、一歩踏み出しやすかったと感じています。私の場合は、第一次産業を通じた「地域活性化」がその軸でした。ただ、「面白そう」という気持ちで飛び込んでみることも大切だと思います。その一歩が新しい出会いや経験につながり、自分の可能性を広げてくれることもあると感じています。

研修先だった「大野農園」に就職
自分の夢が、いつしかみんなの夢に

まずは
チェック！

各市町村の移住相談窓口

各市町村ごとにさまざまな補助制度を行っております。

移住検討の段階から、移住後の暮らしまで、ご自身にあった制度をご利用ください。



郡山市

KORIYAMA

選ばれるまち推進課
TEL:024-924-2591

詳しくはこちらの
二次元コードから



がくとくん おんぶちゃん

須賀川市

SUKAGAWA

企画政策課
TEL:0248-88-9131

詳しくはこちらの
二次元コードから



ポータン

田村市

TAMURA

企画調整課
TEL:0247-61-7615

詳しくはこちらの
二次元コードから



カプトン

玉川村

TAMAKAWA

企画政策課
TEL:0247-57-4628

詳しくはこちらの
二次元コードから



クックちゃん

平田村

HIRATA

企画商工課
TEL:0247-55-3115

詳しくはこちらの
二次元コードから



ジュッピー

浅川町

ASAKAWA

企画商工課
TEL:0247-36-2815

詳しくはこちらの
二次元コードから



あさまる

鏡石町

KAGAMIISHI

企画財政課
TEL:0248-62-2117

詳しくはこちらの
二次元コードから



まきば
牧場のあーさー♪

天栄村

TENEI

企画政策課
TEL:0248-82-2333

詳しくはこちらの
二次元コードから



ふたまたぎつね

石川町

ISHIKAWA

企画政策課
TEL:0247-26-9111

詳しくはこちらの
二次元コードから



キララちゃん

古殿町

FURUDONO

産業振興課
TEL:0247-53-4620

詳しくはこちらの
二次元コードから



やぶさめくん

三春町

MIHARU

まちづくり推進課
TEL:0247-62-1122

詳しくはこちらの
二次元コードから



こまりん

小野町

ONO

企画政策課まちづくり推進室
TEL:0247-72-6939

詳しくはこちらの
二次元コードから



こさくら
小桜ちゃん

福島県の移住制度

(令和8年6月1日現在)

移住ポータルサイト ふくしまぐらし

暮らしに関する情報が満載。市町村情報や支援制度、移住関連イベント、相談窓口情報などを掲載。



移住する際に住居と同じく重要なのが、自分のライフスタイルに合ったお仕事をを見つけることです。移住地でチャレンジする人をサポートする制度がたくさんあるので、ぜひご利用ください。

ふくしまぐらし × テレワーク支援補助金

福島県への移住や二地域居住などを希望する県外在住の方が、福島県内のコワーキングスペースなどテレワークを行うとともに、地域交流を通して生活環境を体験する場合に、かかった費用の一部を補助します。

福島県 ふくしまぐらし推進課
TEL:024-521-7119

詳しくはこちらの
二次元コードから



コワーキングスペース

コワーキングスペースとは、創業を目指す人や起業したばかりの人、そしてベテランの経営者などが気軽に集い、勉強会や情報交換会、イベントなどを開催する場所です。
県中地域には様々なコワーキングスペースがあります。

詳しくはこちらの
二次元コードから



有楽町にある「ふくしまぐらし相談センター」にて相談員が常駐しておりますので、移住に向けた地域情報の収集や、お仕事・お住まいに関する悩みを相談したい方、まずはお気軽にご訪問ください！

ふくしまぐらし相談センター

千代田区有楽町2-10-1 東京交通会館8階
ふるさと回帰支援センター東京オフィス内
TEL:03-6551-2989
E-mail:fukushima@furusatokaiki.net

お試し住宅

来てふくしま体験住宅提供事業

福島県への移住を検討している18歳以上59歳以下の方を対象に、お試し住宅として県営住宅の空き住戸を一定期間提供します。



料 金/月額10,000円(家財等設置あり)または月額5,000円(家財等設置なし)
※駐車場・共益費等は別途負担

滞在期間/3ヶ月(最長1年まで延長可)

募集期間/令和8年4月1日～令和9年3月31日

※先着順で、予算枠に達した時点で募集は終了です。

主な要件/申請前に、所定の移住計画書を作成のうえ、関係機関に相談すること。

SNSで移住や福島の魅力について情報発信を行うこと。

団地の自治会活動へ参加すること。

福島県県中建設事務所 建築住宅課 TEL 024-935-1462

プチ移住してみたい！

まずは、
ふくしまに行ってみよう！



物件や仕事や地域のこと、
色々知りたいけど
どこに行けばいいかわからない

交通費補助

対象者/県外在住の方で福島県への移住を希望する方

補助額/定額(現住所により異なります)
※東京都の場合は最大8,000円

詳しくはこちらの
二次元コードから



オーダーメイド型 現地案内

料金/無料(現地までの交通費、食事代、宿泊費は自己負担)

日程/ご希望の日程・内容に応じて設定いたします

福島県 県中地方振興局
TEL:024-935-1323

県中地方振興局でも、様々なテーマのセミナー開催や、現地案内をしております。お気軽にお問い合わせください！

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