



移住してきた人を通して見えた  
福島で生きることの豊かさ、いろいろ。

# HAPPY Fukushima Life



# もくじ



## 04 ふくしまってどんなところ？ 3つの地方それぞれの特徴

## 06 移住した方にインタビュー（令和2年度インタビュー分）

- 1 岸 正一さん（下郷町）
- 2 秋山 健人さん・理恵さん夫妻（棚倉町）
- 3 蒔田 志保さん（南相馬市）
- 4 菊池 佳規さん（いわき市）
- 5 今野 麻未さん（福島市）

## 16 人と文化がつどう場所

## 18 移住した方にインタビュー（令和3年度インタビュー分）

- 6 富田 恭平さん（会津美里町）
- 7 丹治 慶太さん・敦子さん夫妻（二本松市）
- 8 吉川 みゆきさん（郡山市）
- 9 星 かおりさん（西郷村）
- 10 久保田 貴大さん（いわき市）

## 28 気軽に頼れる「移住サポーター」 移住コーディネーター／移住・就職相談員／移住推進員

## 30 ふくしまでテレワーク

# 福島に、おいでよ。

ふくしまの魅力といたら、なんだろう。  
自然豊かな風景、山、海、農作物、海産物、日本酒、お米、果実。  
あげたらキリがないほどの魅力の中に、  
ふくしまの「人」が存在します。

ふくしまの魅力に導かれて、  
今まさにふくしまには新しい人の流れが生まれています。  
日本の中で3番目に大きい土地面積をもつふくしま。  
「ふくしま」といっても東西南北さまざまな特徴や風土が存在します。

その土地に根付き、  
自分らしくいきいきと暮らす方々をエフステでは紹介します。

生き方、暮らし方が多様化した現在において、  
ふくしまに住むことを考えてみませんか？



# ACCESS

東京から余裕の日帰り圏内！  
車や新幹線で気軽に福島県へ

## 新幹線・電車

- 東京～福島(約1時間35分)
- 東京～郡山(約1時間20分)
- 東京～新白河(約1時間20分)
- 東京～郡山～<磐越西線> 会津若松(約2時間40分)
- 東京～<常磐線> いわき(約2時間20分)

## 自動車

### 東北自動車道

- 川口JCT～福島西IC(約2時間50分)
- 川口JCT～郡山IC(約2時間30分)

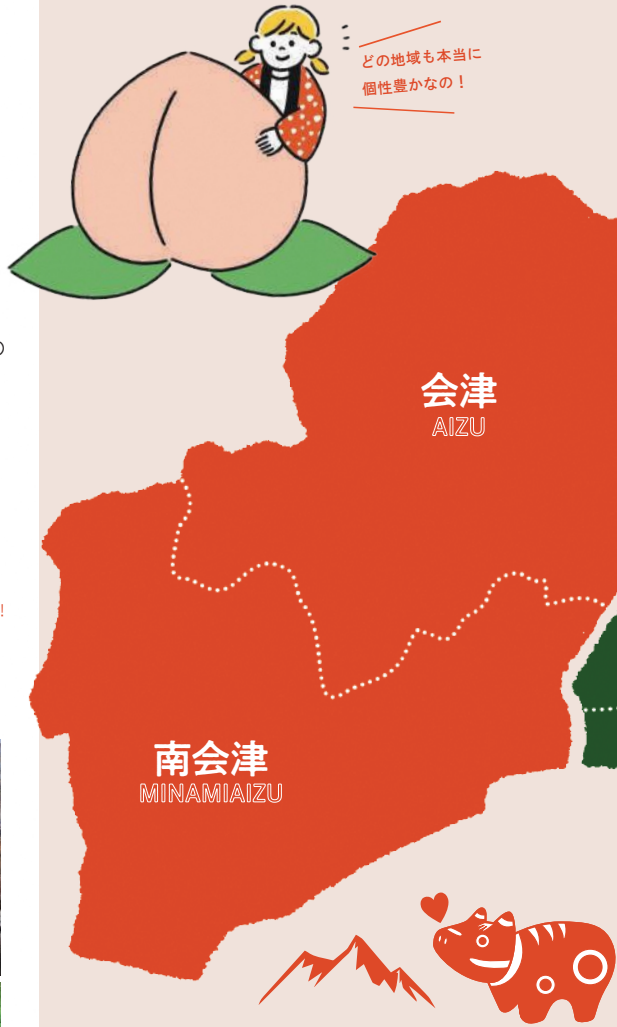
### 常磐自動車道

- 三郷IC～いわき中央IC(約2時間)
- 三郷IC～南相馬IC(約3時間)

## 飛行機

 札幌や大阪からは空路で結ばれています！

- 新千歳空港(北海道)～福島空港(約1時間20分)
- 伊丹空港(大阪)～福島空港(約1時間10分)



# introduction ふくしまって どんなところ？

福島県は東北最南端に位置し、全国で3番目に広い面積を誇ります。気候や風土が異なる大きく3つの地方(会津・中通り・浜通り)と、そこからさらに7つのエリアに分けられます。

## 浜通り

太平洋を望む、歩み続ける復興の地

### 文化

黒潮と親潮が交わる潮目の海があり、水産業が盛んです。近年ではロボット産業や再生可能エネルギー関連産業などにも注目です。

### 気候

太平洋側の気候。夏はそれほど暑くならず、梅雨と秋の時期に雨が多くなります。冬でも雪の降る日は数えるほどで、積雪はほとんどありません。

## 会津

手つかずの雄大な自然、歴史と伝統。

### 文化

広大な自然を有する歴史深い地域です。各地域の特色を活かした伝統産業や農業、林業などが盛んです。

### 気候

日本海側の気候。夏は盆地で暑く、山間部は昼夜の寒暖差が大きく涼しくなります。冬は全体的に気温が低く、積雪も多くなります。

## 中通り

鮮やかな四季、便利な交通アクセス

### 文化

新幹線も通り比較的交通網が整備されています。地方都市と田園地域が共存するハイブリッドな地域です。

### 気候

夏は盆地で蒸し暑くがりますが、山間部はそこまで暑くありません。冬は風が強く、会津ほどではありませんが、積雪があります。



先輩移住者の物語

01

Fukushima Life

南会津・下郷町



## 人とのつながりをたどり 長年の理想を実現

岸 正一さん

神奈川県川崎市出身。大手通信機器メーカーの技術職を定年後、かねてより縁のあった南会津地域の下郷町へ移住。野外ライプステージやカフェを備えた自宅兼天文台「十文字星見台」をオープンした。



### 偶然出会った南会津に魅せられて

紅葉の名所で知られる観音沼森林公園のほど近く、下郷町十文字地区に小さな天文台があります。中学時代から天体に興味があったというオーナーの岸正一さんは、2018年1月に川崎市から移住。カフェスペースや野外ステージを備えた自宅兼天文台をオープンしました。

「定年したら星がきれいに見える場所に別荘を建てたい」と考えていた岸さん。以前よりたびたび訪れていた南会津で、候補となる土地を見て回っていた時、知人のツテでたどり着いたのが下郷町だったそう。

「正直、星を見るだけであれば、他にも適した場所があったかもしれませんが、この地を選んだのは人とのつながりが決め手でした。南会津には昔から通っていて知り合いも多く、周りに相談できる人がいるの

は移住する上で心強かったです」

もともと大手通信機器メーカーの技術者として働いていたという岸さんと、南会津との出会いはおよそ20年前のこと。

趣味の車関係の集まりで山形県に行く途中、一泊するために立ち寄ったのがきっかけでした。その際に泊まった宿の主人などと親しくなり、毎週末訪れていた時期もあるほど。訪れるたびに新たな友人も増え、いざ定年後の人生を考えた時に南会津という土地が自然に思い浮かんだと言います。

「全く知らない土地だったら、来ていなかっただけかもしれませんね。星もね、標高が高いせいとか、思っていたよりずっとよく見えるんですよ。どれも偶然ですが結果的に良い環境だったのかなと思います」

### 多彩なイベントを企画し地元へ貢献

「十文字星見台」では、天体観測とBBQ等を組み合わせた一般観望会を季節ごとに開くに加え、フラメンコやフォークロックのライブなども不定期で開催。

また、岸さんの予定次第で、気軽にプライベート観望会も行っています。天文ファンに好きなだけ空を

観てほしいと、野外ライプステージ前にテントを張れるスペースを設けたほか、バリアフリー化にも取り組まれました。野生動物に遭遇する危険や水回りの心配がなく、誰でも安全に星を観られる環境というのは実は多くないということで、特に女性や学生の利用を見込み、細やかな気配りがなされています。ちなみにカフェスペースは星を観ない人も立ち寄りOKとのこと。

「最初は友人たちと天体観測を楽しむことのみを想定して、観測ドームと住居だけ建てる予定でした。しかしながら、移住してただここに住むだけでは地元にも溶け込めないのではと考え、地元の方々と相談していくうちにカフェスペースや野外ステージなど、どんどん増えていきました。ここが人の集まる場所になって地元へ貢献できたら、少なくとも不審な目で見られることはなくになりますよね(笑)」

異文化交流が好きで、イベントには参加するよりも主催側が合つて

いと語る岸さん。以前行つた観望会を兼ねたライブイベントでは、県内外から1000人ものお客さんが訪れ、大いに賑わったとのこと。「楽しんでる人の笑顔を見ることが喜び」と、今後も積極的にさまざまな企画をしていきたいと意気込んでいます。

### 人とのつながりが理想の移住への近道

移住先で自分の夢を実現したいと思っても、それにまつわる準備を考えると二の足を踏んでしまう人が多いのも事実。岸さんのように『好き』をかたちにするために、どのような準備が必要なのでしょう。

「やはり周りの人間関係が最大のポイントではないでしょうか。資金面はもちろんです。やりたいことを実現するなら地域の人の協力は欠かせません。足繁く何度も通って地元の知り合いや相談できる人を増やしていくことが、実は近道だったりするのだと思います」

特にリタイア後に移住先を探している人には、人とのつながりを重視してほしいと言います。働いてい

た頃とは異なり、仕事などを介して人に出会う機会がない分、事前に知り合いを増やしておくことが移住後の暮らしの支えになると岸さん自身が実感しているそう。

一方、実際の住み心地においては、車移動が多くなり、歩いて行ける範囲が少なくなったくらいで、以前とそれほどの変化は感じていないとのこと。

「生活に必要なインフラは十分に整っていますし、今の時代、インターネットがあればさみしくないです。かえって、周囲に民家がない分、窓を開放して大音量で音楽を聴けるのは醍醐味のひとつですね。」

普段の買い物は車で15分ほどの南会津町内へ、やや大きい買い物は1時間ほどの会津若松市や白河市などを利用。さらには週に2回はボウリングをするために郡山まで通っているというアクティブさで、「今のところ理想の暮らしができています」と満足げな岸さん。適度に地域に馴染み、悠々自適な毎日を送る姿からは、移住によって得た第二の人生を楽しむ、大人の余裕が感じられました。



先輩移住者の物語

02

Fukushima Life

県南・棚倉町



## 自然の中の暮らしで 深まる「家族の絆」

### 秋山健人さん 理恵さん夫妻

夫の健人さんは静岡出身、妻の理恵さんは郡山生まれ静岡育ち。3人の子どもたちと共に家族で棚倉町へ移住し、理恵さんの両親や祖母とともに暮らす。健人さんは林業、理恵さんはキュウリ農家や地域の伝統食である凍み餅作りと、それぞれに新たな目標を見つけて活動中。

### 家族の歴史を受け継ぐ決意

福島県の南部、栃木県と茨城県に接する棚倉町は、かつての城下町の面影を残すのどかな町。秋山さんファミリーは、2015年に静岡県から家族揃って移住し、自然に囲まれた中で、生き活きとした毎日を送っています。

もともと棚倉町には理恵さんの祖父母が暮らしていましたが、幼い頃に福島県から静岡県に引っ越していた理恵さんにとって、棚倉町はお盆やお正月に家族で帰省する場所だったそう。長女であった理恵さんは、「先祖代々受け継がれてきた家と山と田んぼはいずれ私を守らなくちゃいけない」との想いが強かったと言います。その「いずれが今」に変化したのは、夫の健人さんと結婚し、子どもが生まれてから。自然と棚倉町で暮らすという選択が出てきましたが、中々決心が



れた部分もありましたね。今では子どもとの時間も取れるようになって移住して良かったなと思います」(健人さん)

子どもたちも「僕はあっち(静岡県)にもこっち(棚倉町)にも友達がいるんだ!」ととても前向きで、結果的にご家族にとってポジティブな第一歩となったのです。

### アイデア次第で可能性が広がる 里山暮らし

何気なく祖母の畑仕事を手伝ううち、農業に興味が出た理恵さんは、2019年にキュウリ農家として就農。作業は地域の先輩方を訪ねてイチから学びました。

健人さんもそんな理恵さんを支えながら、自身は前職と同じ林業関係に就職。今では独立し、チェーンソーの技術を競う大会の練習に励むなど、それぞれやりたいことをかたちにしています。

「何もないからこそ、ゼロから作れる環境がいいですね。今、畑にしている場所も元は田んぼだった土地を転換したんです。アイデア次第で

なんでもできるのは、リアル『あつ森』みたい(笑)」(健人さん)

### 先祖がつないだ「地縁」は宝もの

地方への移住で誰もが不安に思うことといえば、見知らぬ土地で暮らすという心細さではないでしょうか。何度も遊びに来た場所とはいえ、秋山さん夫妻にとってもそれは同じことでした。しかし、いざ棚倉町での生活が始まり、町の人々と触れ合う中で感じたのはいかに「地縁」が大切かということ。

「すでに亡くなっている祖父の名前出すと、『ああ、あその孫か』といった調子で安心して心を開いてくれるというか、すぐ通じるんですね。それが本当に大きいです」(理恵さん)

昔ながらの集落らしい密な人間関係は窮屈に思いがちですが、おかげで不安に思うこともなく、むしろそういう土地柄だから受け入れてもらえたと考えているそう。今後、自分たちのように家族に所縁のある土地への移住を目指す方には、「親や祖父母が元気なうちに、早め

付かず数年間…。心が決まったのは、長男の小学校入学のわずか2ヶ月前!

「入学したあとに引っ越すのはかわいそうだったので、今しかない! って感じでした。友人たちからは『年取ってからもいいんじゃない?』と言われたのですが、年若いから慣れないところで暮らすほうが不安だし、若いうちに生活の基盤を作れた方がいいのかな」と(理恵さん)

一方、静岡県出身の健人さんにとっては、棚倉町は未知の場所。それでも、忙しい毎日の中で、この生活を続けていくことへの漠然とした不安はあり、その点が移住について前向きに考えるきっかけになったとのこと。

「その頃は朝から夜まで働きづめで、年齢を重ねることにこれいいのかと思うようになって。その中で『移住』という新しい生き方に惹かれないこともあったということ。迷うなら行ってみよう! って伝えたいですね」(理恵さん)

「僕は移住するまで、自分の生活圏以外のことは何も知らなかったんだなと思えました。今は知らなかったことを知るのが楽しいし、地元の人々が当たり前にしていることも僕には新鮮。やりたいこともどんどん出てきて渋滞中です。もう前の暮らしには戻れないですね」(健人さん)

秋山さん夫妻にとつての移住は、それまでの価値観を大きく変え、生きる活力をも与えてくれたかのよう。日々の充実ぶりを、子どもたちの元気な姿と夫婦ふたりの清々しい笑顔が物語っていました。





先輩移住者の物語

03

Fukushima Life

相双・南相馬市



## 移住したからこそ気づく 南相馬の魅力を発信したい

蒔田志保さん

愛知県出身。大学在学中の2013年に学習支援ボランティアとして南相馬市へ。2018年10月、結婚に伴い移住を決断。現在は同市小高地区にあるコーヒースタンド「Odate Micro Stand（オムスビ）」の店頭に立つ傍ら、「オムスビの教室」としてワークショップの企画運営や地域の情報発信も行っている。

### 葛藤の末、一度は断念した移住

「いま、幸せです」。

南相馬市での生活をそう語るのは、南相馬市在住のご主人との結婚を機に移住した蒔田志保さん。結婚相手の居住地だったことで移住した蒔田さんですが、それ以前にも南相馬への移住を模索した時期がありました。初めて南相馬市に足を運んだのは大学2年生の頃、2013年の冬に学習支援のボランティアとして訪れました。当時の南相馬市小高区は「避難指示解除準備区域」であり、立ち入りは認められているものの、実際にはまだ人の出入りが多い時期ではありませんでした。

まるで震災直後から動きが止まってしまったかのような景色に衝撃を受けながらも、南相馬市に対して「相性の良さ」を感じたそうです。その後も南相馬に通い続け、ボランティアで出会った子どもたち



と触れ合ううち、「この子たちのために何かしたい。南相馬の地域づくり、まちづくりをしたい」という思いが芽生えました。それは、「南相馬に就職する」という具体的な目標に変わり、大学4年生の夏、インターンとして1ヶ月間を南相馬で過ごします。ただ、この時は南相馬に就職することになりませんでした。移住を断念し、蒔田さんの地元愛知県で働くことを選択したのです。

当時の心境を「苦しかった」と表現する蒔田さん。「その時期の小高は人も少なく、お店などありません。そこにいるのは、心の底からこの土地を大切に思い、生活できる場所をつくるために奮闘している。そんな人たちがかりでした」

学生だった蒔田さんが考えていたまちづくりとは、「生活+α（地域の活性化や楽しみの創出）」の「+α」の部分。また、自分が思い描いていたまちづくりは求められていない現実を目の当たりにしました。「ここで今暮らすことが幸せなのだろうか」、そう自分に問いかけました。復興に役立つスキルを持たない自分は、この場にいることしか

できない。「小高で暮らす人のために、というのは自分のエゴでしかないのではないか」。悩んだ末に、このタイミングでの移住を断念しました。

### 地域を知り、つながりを重ねた先で 結婚を機に移住を決意

一度は移住を諦めたものの、その後も南相馬との関わりは続きます。のちに夫となる恋人が南相馬にいるということも大きな理由でした。「夫やその家族はみんな、南相馬のことが好きで、ネガティブなことを言う人がいないんです」。愛知県で働きながら、つながりのある南相馬の人たちの動きを追いかけて、何度も足を運ぶなど、南相馬との関わりを深め続けました。恋人が住む土地として、自身と相性の良い土地として。そのうちに、変化が生じます。ひとつは、町そのものの。人が少しずつ戻ったり、お店ができたりと復興が進んでいきました。もうひとつは、蒔田さん自身。人とのつながりが広がり積み重なったこと、社会人経験を積んだことで視野が広がっていきました。「ボランティア

で訪れていた頃は、自分自身が勝手にピリピリしていた気がします。移住を断念したことで肩の力が抜けて、「生活する」ということをより緩やかな広い視点で考えられるようになりました」

そうした中で、結婚のタイミングが訪れます。結婚するにあたって、夫が南相馬出身、そして南相馬で働く公務員、なにより南相馬を愛する人であるため、「夫を南相馬から離したくない」という気持ちが強かったことから、移住を決意します。

一度は断念した南相馬への移住。しかし、町の変化や、「なんとかなる」と思えるようになった自身の変化によって、かつて自分に問いかけた「ここで今、暮らすことが幸せなのだろうか」に対して、明確な答えを出せるようになりました。

### 移住者だからこそ気づける魅力を

蒔田さんはもともと人との関わりが楽しめるタイプで、結婚や移住によって家族以外の人と関わらないという生活は考えられませんでした。現在は、小高地区でまちづくり

活動を行う一般社団法人オムスビが運営するコーヒースタンド「Odate Micro Stand Bar」オムスビ」に勤務。さらに、「オムスビの教室」としてイベントやワークショップの企画運営も手掛けています。

「楽しいと思うことを自分だけで独占するのではなく、みんなでシェアしたい」。そんな思いが根底にあります。また、自らのことばで情報の発信にも取り組んでいます。南相馬市の広報誌や、市民記者の参加、「note」への投稿がその中心です。

「地元の人が何気なく見ている場所や景色でも、外から来た私が見ると感動的。外から来た人だからこそ気づける魅力を伝えたいです」。

情報発信をする中で、「こんな風に南相馬のことを好きになってくれてありがとう」と、地域のおばあちゃんに言われたことが印象的だったと笑顔で話してくれました。

「こんな何も無いところに来てよかったです」と、地元の方に聞かれた際には「楽しいし、幸せだと伝えたい」、そう言い切る蒔田さんからは、幸福な日々の充足をうかがうことができました。





先輩移住者の物語

04

Fukushima Life

いわき・いわき市



## 仕事も暮らしも 妥協せず前向きに

### 菊池佳規さん

東京都出身。大学卒業後、都内の老舗ホテルで接客サービスや広報、経営企画などに従事。奥様が福島県双葉郡の出身だった縁からいわき市へ2018年末に移住し、現在はプロサッカーチーム「いわきFC」を運営する(株)いわきスポーツクラブに勤務している。



### ライフスタイルを変えるため 移住を決意

2018年に福島県浪江町出身の奥様と夫婦でいわき市に移住した菊池佳規さん。現在は、いわき市・双葉郡を拠点に活動するプロサッカーチーム「いわきFC」で、クラブを支えるセールスマネージャーとして多忙な日々を送っています。

東京生まれ、東京育ちの菊池さんが移住を考え始めたのは結婚後のこと。これからの生活や子育てについて奥様と話し合ううちに、地方で暮らすという選択肢が現実味を帯びてきたと言います。

「結婚して子どもや親など家族の将来について考えるようになったことが、自分たちの人生全体を見直すことにもつながっていったように思います。このまま東京で暮らしている意味はどれだけあるのだろう、と」



満員電車での通勤、高い家賃。刺激は多くて楽しいけれど、「もの」や「こと」に消費し続ける生活。このまま東京にいて本当に幸せなのか、それまでのライフスタイルに疑問を持つようになった菊池さん。移住を前向きに考える中で、候補となったのが常磐エリア。どちらの親元にも近いことも決め手になりました。

「初めていわきを訪れたのは結婚する前でしたが、純粹にいい町だなと思いましたね。町のサイズ感も、便利なのに自然が多いところも暮らしやすそうだなというのが第一印象です」  
2018年の春にはついに移住を決意。しかし、そこに立ちふさがった大きな壁が「仕事探し」でした。

### 理想の仕事と出会うまでの道のり

移住後は、地域に根差し、社会の役に立てる仕事がしたいと考えていました。が、いざ求人を探して見てもなかなか希望の仕事は見つかりませんでした。

「ネットなどで検索してみると、仕事はたくさんあるのですが、社会の役に立ちたい」という軸に合う仕事

はなかなか見つかりませんでした。まずは一歩踏み出そうと応募してみたものの全然ダメだったり、しばらく悶々とした日々が続きました」

仕事を続けながらの転職活動は基本的に土日のみ。現地に頻繁に足を運ぶことはままならないため、主にインターネットの求人情報を頼りにしていたそう。移住へ向けて気持ちには傾いているのに働く場所が決まらない、とモヤモヤとした気持ちの中、でも菊池さんを動かしていたのは、「せっかくな新天地で生きるのだから、自分の中で納得できる仕事を見つけたい」という想い。

そんな時、いわき駅前で見えたのぼりや現地の新聞などを通じて知っていた「いわきFC」について調べると、「スポーツを通じて社会価値を創造する」というクラブの理念にピンときた菊池さんは迷わず応募。晴れて採用となったのは転職活動を始めてから約半年後のことでした。

「積極的に求人を出している企業もありますが、そうではない『見えないう求人』もたくさんあって、そういう仕事ほど地域に入らないと出会えないのかもしれないと感じていま

す。現に妻も、いわきでの知人の紹介から今の仕事が見つかりました。仕事が決まらないから移住できないと悩むより、いつそのこと現地で暮らしながら探したほうが理想の仕事に巡り会えることもあるのかもしれない」

### イベント参加を経て縮まった いわきとの距離

これから暮らす町がどんなところで、どんな人たちがいるか。安心して移住するためにも事前の情報収集は欠かせません。いわき市と直接の地縁のなかった菊池さんが足を運んだのは、福島県主催の移住相談イベントでした。いわき市へ移住した先輩たちの声を聞き、「こういう人たちがいるなら、自分も楽しく暮らせる気がする」と自信がついた」と語る菊池さん。暮らし始めて間もなく2年。どのような毎日を送っているのでしょうか？

「まず、ストレスが減りました。人が密集してなくて、静かで、空が広い。生活の中で自然を感じられるところも、気に入っています。海も

山も身近にあるので、アウトドア好きには最高の環境ですね」

休みの日には市内をドライブしたり、海で釣りをしたり。最近では小名浜にお気に入りの魚屋さんを見つけて足繁に通っているのだそう。今後はサーフィンにも挑戦したいと語ってくれました。

そんな生活の変化に加えて、菊池さんの身に起こった大きな出来事、それは、もうひとり家族が増えること。念願の子育てが叶うとあって、菊池さんのいわきライフは今後ますます実りの多いものとなっていきます。

「よく『東京生まれ東京育ちなのに大丈夫?』と心配されますが、むしろ自分にはいわきでの生活があっているように感じます。いわきは気候も温暖で暮らしやすく、都内から2時間程度とアクセスも良いので、移住へのハードルは低い町。地方での暮らしは誰にでも当てはまるわけではなくありますが、ライフステージに応じて、十分に選択肢になると思います。もし私のようにそれまでの暮らしを変えたいという人がいたら、まずは足を運んでみてほしいですね」



先輩移住者の物語

05

Fukushima Life

東北・福島市



## 食材の宝庫福島で「食」の楽しさを伝えたい

今野麻未さん

北海道生まれ。親の都合で小さい頃は静岡県で過ごし、大阪の製菓専門学校に進学。1年間フランスでパティシエの修行を積む。帰国後は都内の洋菓子店等で勤務したのち、2014年に結婚と同時に夫の実家のある福島市へ移住。2017年に出産。現在は子育てをしながら夫の農業をサポートしている。



### 出会いはフランス 東京時代を経て共に福島へ

福島市八木田の大通りを一本入った住宅街を進むと、ひととき印象的な大きいビニールハウスが見えてきます。夫の拓也さんが運営する野菜農家「れぎゅーむれぎゅーむ」のハウスです。トマトをメインにキュウリや西洋野菜など少量多品目栽培をしています。移住前は、夫婦共に東京の飲食店でパティシエやパリストとして働いていました。

麻未さんは大阪、拓也さんは東京でそれぞれ同系列の製菓専門学校に通っていました。同じ時期に1年間フランス研修に参加したことがきっかけで二人は出会い、仲間として、そして恋人として切磋琢磨しながら異国の地でパティシエの修行に励みました。帰国後、二人は東京で別々の飲食店に勤務。作ることも食べることも好きという麻未さん



の東京での生活は、仕事もプライベートも料理漬けの日々でした。農業はできなくても農家の夫をサポート

拓也さんからは、30歳までに地元福島に戻って農業をしたいと聞いていたので、そのタイミングで麻未さんも福島へ行くのだと、自然と心は決まっていきました。満員電車で揺られる毎日にも疲れていた頃だといえます。2013年に拓也さんが一足先に福島の実家へ戻り就農。麻未さんが福島へ移住し、結婚したのは2014年のこと。

「震災後間もないので不安もありましたが、移住前に2回、福島を実際に訪れたことで不安が薄れました。義父母の印象がとも良かったことも移住の決め手になりました」「虫が大の苦手」という麻未さんは、「農作業は手伝わないからね」と、拓也さんに結婚・移住前から伝えてきたそう。拓也さんはそんな麻未さんの気持ちを酌み、一人で敷地面積10アールのビニールハウスを管理できるよう、最先端の機器を導

入したり、JGAP（農産物の国際基準）認証を取得したりと、福島市では先進的な農業を実践。そして麻未さんは、農作業は苦手でも自分でできることでサポートしようとスキルを磨いています。

「夫は、今後も最先端の技術を取り入れながら規模拡大をし、ゆくゆくは地域に雇用を生み出したいとの目標があります。その取り組みも応援しているよう2020年2月に簿記の資格も取りました。農作業は手伝えないけれど、野菜の袋詰めや経理の仕事でサポートしていきたいです」

### 一人のママ友との出会いから広がった世界

麻未さんは2017年に男の子を出産しましたが、子どもの月齢が近いママ友が偶然できてから世界が広がったといえます。麻未さんはその方が通う子育てサークル「ポレポレ」を紹介してもらいました。

「ポレポレ」は「福島市での子育てをみんなで良くしていこう、孤独なママを一人でも減らそう」という考えのサークルで、運営スタッフも全

員が子育て中のママなんだそう。

「私もたくさんお世話になりました。旦那さんが転勤族の方や私のような移住者も多く、同じ境遇の方と知り合えて心強かったです」

麻未さんは自分が得意な食の分野でママ達の役に立てたらと、思い切ってスタッフに志願。サークルへの恩返しと、ママや親子向けのお菓子・料理教室を開く夢を見据えてのことでした。

「スタッフとして他の子のお世話をしたり、ママの困り事を聞いたり、情報交換をしたりして、育児スキルがアップしました。定期的に会える仲間もいて、福島での新しい居場所にもなりました。今度は私が『福島で子育てして良かった』と言ってもらえるような居場所づくりをしていきたいです」

### 小さい頃からの夢が変化した2020年

長年、自分のカフェを開くことが夢だったという麻未さん。今はコロナ禍で飲食店を維持していくのは大変だと感じるようになりました。

「店舗を構えるのではなく、単発のイベントやサークルなどで親子料理教室を開くという形で福島の食育に関わっていきたいです」

その足掛かりとして2020年9月に自然派お菓子作りの資格も取得し、日々スキルを磨いています。

さらに「れぎゅーむれぎゅーむ」のSNSアカウントで季節ごとに採れる野菜の情報やアレンジレシピの発信も計画中です。

「福島に来てびっくりしたのは、夫の実家では果物をほとんど買わないことです。年間通して買うのはバナナくらいでしょうか。ご近所や親戚からいただいたり、物々交換で済んでしまします。たくさんいただいたので、ジャムやシロップを作って保存できる形にしたり、りんご酵母を使ったパン作りにも挑戦していきたいです」と麻未さんは意気込みます。

「作ることや食べることは私の人生にとって生きがいです。福島では新鮮な野菜や果物が簡単に手に入るので、思う存分『食』生活を楽しみたいです。そして多くの人にその楽しさを伝えていければと思います」



05



南会津

**ゲストハウスダーラナ**

オーナーはスウェーデンでシェフとして修行を積み、帰国後は東京で店を構え、北欧各国の大使館で腕を奮いました。その後、思い出深いスウェーデンダーラナ地方によく似た南会津で築約150年の曲屋と出会い、ゲストハウス兼レストランを1992年にオープン。北欧の片田舎へ旅をしにきたような気持ちになれます。

南会津とスウェーデンの魅力が詰まった空間



スタッフ 市東 玲美奈  
(しとうれみな)

所在地：福島県南会津郡南会津町東字居平 426-1  
☎ 0241-72-2838 営業時間：11:30-15:00

04



会津

**ソコカシコ**

縄文晩期の荒屋敷遺跡の上にある古民家を「縄文」をテーマにアーティストとリノベーションしたゲストハウスです。オーナーが移住して以来10年間経験してきた雪国・奥会津の山料理（ローカルフード）と現代のグローバルな食文化を融合させた創作山料理も楽しめます。ワーケーションなどにもご利用ください。

ずっと続く雪国暮らしをぜひ体感してください！



店主 三澤 真也  
(みさわしんや)

所在地：福島県大沼郡三島町大字桑原字荒屋敷 1302  
番地 ☎ 090-3345-3043 営業時間：15:00 チェックイン、翌日 10:00 チェックアウト

01



県北

**ニューヤブウチビル**

福島市にある古いビル『ニューヤブウチビル』このビルには沢山の楽しいお店が入居しています。1Fに眼鏡店の「OPTICALYABUUCHI」と雑貨店。2Fにお花屋さんの「bloom」、レコード屋さんの「Little bird」。3Fに食堂の「食堂ヒト」とギャラリーの「oomachi gallery」。是非遊びにいらして下さい。

福島を楽める街の情報もご案内しています！



代表 荻内 義久  
(やぶうちよしひさ)

所在地：福島県福島市大町 9-21 ☎ 024-522-2659  
営業時間：10:00-19:00

Fukushima x People x Culture  
**人と文化が  
つどう場所**

気軽に訪ねられる



ゆっくりお茶を飲み  
気になる展示を観  
誰かと話したくなったときに

人が集い、カルチャーが交差する  
心地良い場所を紹介します。  
新しい出会いが待っているかも。

07



いわき

**GuestHouse & Lounge FARO iwaki**

「FARO」はイタリア語で「灯台」。旅する人、この町に留まる人、新しい風、受け継がれてきた土、その土で育てられた作物、地域の食、人の想い。さまざまなものが集い、出会い、語り合い、次に目指すべき場所が浮かびあがる。そんな街の灯台になりたくて、いわき駅前にオープンしました。

あなたの次の目的地を照らしてくれる場所



オーナー  
北林 由布子  
(きたばやしゆうこ)

所在地：福島県いわき市平字三町目 8-2 やまとビル 1・2階 ☎ 0246-25-7188 営業時間：8:00-22:00(コロナで変動的)

06



相双

**小高バイオニアヴィレッジ**

南相馬市小高区は、東日本震災に伴う原子力災害により一度は人口がゼロに。だからこそ、ほしい未来を思い描き、自らの手で創造する「開拓者」たちが集う風土が生まれました。働く、学ぶ、遊ぶ、暮らす、これらの境界が融和した小高バイオニアヴィレッジは、多様な人々たちを結び共創のシンボルとなっています。

チャレンジする人々たちを応援する場所



コミュニティマネージャー  
野口 福太郎  
(のぐちふくたろう)

所在地：福島県南相馬市小高区本町 1-87  
☎ 0244-26-4665 営業時間：10：00-18：00

03



県南

**コミュニティ・カフェ EMANON**

築90年の古民家をリノベーションしたカフェです。木の温もりを感じる空間で、ドリンクやスイーツをお楽しみいただけます。wifi・コンセント完備でPC作業にも適しています。地域の関係案内所として、来訪される方々に商店街や白河・福島を紹介したり、移住者と地域住民とのコミュニティをつくっています。

温かいコーヒーとともにお待ちしています！



室長 青砥 和希  
(あおとかずき)

所在地：福島県白河市本町 9番地 ☎ 0248-57-4067  
営業時間：月・火・金曜：15:00-20:00、土・日曜：12:00-20:00、水・木曜定休

02



県中

**Blue Bird apartment.**

1Fは地元生産者さんの食材を中心にフードやドリンク・スイーツを月替わりで提供する喫茶室、2FはHelvetica Design inc.の制作事務所、3Fは若手クリエイターのスタートアップをバックアップするスモールオフィス、4Fは「鈴木心写真館ふくしま」のスタジオとしてご利用いただいています。

この場所から小さなローカルカルチャーを



代表 さとうてつや  
(あおとあつや)

所在地：福島県郡山市清水台 1-8-15 Blue Bird apartment.  
1F ☎ 024-954-8744 営業時間：[月~金] 11:00-18:00 (Lunch Time: 11:00-14:00) [土・日・祝] 9:00-18:00 (Lunch Time: 11:00-14:00)



先輩移住者の物語

06

Fukushima Life

会津・会津美里町



## 「地元が好き」 その気持ち が 原動力

富田 恭平さん

1995年生まれ。会津美里町出身。会津工業高校を卒業後、東北芸術工科大学へ進学し、コミュニケーションデザインを学ぶ。新卒で「面白法人カヤック」に入社後はディレクターとして、ソーシャルゲームの運用から地域プロモーションまで携わる。2021年にUターンし、現在は「アルテマイスター/株式会社保志（以下アルテマイスター）」に勤務。

離れても消えずに残った  
地元への思い

「細胞レベルで会津が好き」。そう語る富田恭平さんは、2022年4月、念願叶って地元へUターンしました。山形市で大学時代を過ごし、その後、鎌倉市にあるウェブ制作会社「面白法人カヤック」で3年間働いたのちのUターンで、およそ7年ぶりの会津暮らし。現在は、会津若松市内にある仏壇や仏具の製造メーカー「アルテマイスター」のプロモーション企画室の一員として製品のPR業務に従事しています。

中学の卒業式当日に東日本大震災を体験したことをきっかけに、福島や会津に対する思いを強めたという富田さん。いずれは地元の役に立つ仕事がしたいと、大学ではコミュニケーションデザインを専攻し、将来を見据えて進む道を決めてきました。関東のウェブ制作会社へ就職を

決めたのもその思いがあったから。クリエイティブの第一線を知ること、地元に戻ってからも通用するようなスキルを身に付けたいと、なかば「修行」のような気持ちで働いていたそう。「ものづくりやアートが好きだったので、そういった面から地元へ貢献するのが夢だったんです」と語ります。転職が訪れたのは2020年。当時暮らしていた鎌倉で、会津にまつわる料理や商品を届けるイベントを主催したことから、帰郷したい思いが一気に高まりました。震災から10年の節目を前に、本格的にUターンへの道筋を探り始めます。

### 運命の電話がUターンの決め手に

実は富田さん、大学時代の就職活動中に採用試験を受け、一度は現在勤務している「アルテマイスター」から内定をもらっていました。最終

的に2社どちらに就職するか悩んでいた中で、「一度都会に出て経験値を上げたほうがいい」と背中を押され、「面白法人カヤック」に入社することを決めた経緯がありました。それから3年経ち、思いがけない人から電話がありました。新卒時に背中を押した張本人であり、現在の富田さんの上司となる星秀樹さんです。

「最初は『今、何してる？』と聞かれて近況報告をしていたのですが、地元に戻ろうと考えていることを話すと、『もし本気で来る気があるなら採用も考えるから』と提案していただいたんです」

当時を振り返り「運命の電話だった」と語る富田さん。心を決め、「アルテマイスター」の門を叩きました。「会津に帰るにしろ、クリエイティブな仕事をしたというのは前提にあつて、他の制作会社に就職するが、地域おこし協力隊や起業など、



さまざまな道を考えていました。学生時代から憧れていた「アルテマイスター」からの誘いは願ってもいないこと。『祈りの文化を創る』という繊細なテーマをデザインで見せることにもやりがいを感じました」

今後は、前職で培ったウェブ関連の企画にも積極的に取り組みたいと語る富田さん。地元企業でデザイナーに関わる仕事をするという夢を見事叶えました。

### 新たなつながりで基盤作り

再び会津で暮らし始めて4ヶ月。印象を聞くと、「落ち着きますね。規則正しい生活ができるようになり、健康になりました」と順風満帆のよう。プライベートでは学生時代から続けてきたアート制作にも本腰を入れて取り組めるよう、会津若松市内にあるゲストハウスの一室をアトリエとして借り、暇を見つけて通う日々。おかげでゲストハウスを訪れる旅人や地元の大学生との交流も芽生え、新たな繋がりもできました。「会津に戻って来なければ出会わなかった人たちとの関係性は新鮮。共

有スペースで話したり、一緒にごはんを食べたりするだけでも楽しいです。人とのつながりを求めるなら、職場以外にサードプレイスのな場所を持つことが大切だと感じます」

これから福島に移住を考えている人にアドバイスしたいのは、東京・有楽町にある「福が満開、福しま暮らし情報センター」などの相談窓口を一度訪れてみることに。富田さんも、Uターンを考え始める前からたびたび訪れていたそうで、地元で活躍する地域おこし協力隊の方を紹介してもらったりと、有意義な情報を得ることができたと言います。

「自分だけでは得られない情報もありますし、地元で活動している方と先んじて知り合えたことでUターン後の基盤作りができました」

今後は、新たにできた繋がりを活かし、仕事以外でも会津に関わっていきたくて意欲を見せる富田さん。制作した作品を見てもらう場作りや、地元のクリエイターのサポートにも携りたいと目を輝かせます。「地元が好き」。シンプルなおもいが、富田さんの今後の人生においてもきつと力をくれることでしょう。





先輩移住者の物語

07

Fukushima Life

県北・二本松市



## リモートワークで叶えた理想の暮らし

### 丹治慶太さん 敦子さん夫妻

福島県福島市出身。同じ中学校の同級生だった丹治さん夫妻。お互いに東京で就職したのちに結婚し、2018年には男の子が誕生。働く環境の変化の後押しもあり、2020年に家族で二本松市へ移住。

#### コロナ禍に背中を押された移住

新しい住宅がずらりと立ち並ぶ中、大きな庭のあるお宅を発見。笑顔で出迎えてくれたのは丹治さん夫妻と2歳になるお子さん、そして2匹の愛犬たちです。「ご家族は、2020年に東京からこの福島県二本松市に移住してきました。夫婦ともに福島県福島市出身。もともと中学の同級生だった二人は、それぞれ大学を卒業したのちに、東京で就職をしました。慶太さんはゲーム開発、敦子さんは歯科の仕事をする中で結婚。2018年には、お子さんが生まれました。

移住を本格的に考えたのは翌年4月のこと。保育園の開始に合わせ、敦子さんも職場復帰を考えていたタイミングで、新型コロナウイルス感染症による緊急事態宣言が発令。保育園が登園自粛になり、全く見通しがつかない状況になってし



まったのです。ちょうどその頃、慶太さんの会社ではリモートワークがスタート。

「もともとお互いに『子育てするならお互いの地元である福島がいい』という話をしていました。幼稚園に上がる前には、とぼんやり考えていたのですが、僕がリモートワークでどこでも仕事ができるようになったことで『もう戻れちゃうね』って」。

保育園にはまだ一度も通えておらず、職場復帰の目途も立っていない。かつたこともあり、敦子さんは思い切って退職を決意。二人は福島に戻る時期が少し早まったただだと捉え、家族で暮らす家を建てることにしました。

#### 人とのふれあいで人見知りがなくなった

一度目の緊急事態宣言解除後に帰省をし、土地探しを開始。候補として上がったのはお互いの地元・福島市の隣にある二本松市でした。3・11の被災者の移住先として再開発が進み、大きな公園やスー

パー、商業施設などが並ぶ便利なエリア。地元からも車で10分程度で、よく買い物に来ていたこともあり、馴染みがあつたそう。

「実家のすぐ近くに引越して、古くからある地域のコミュニティに入っていくよりは、周りに同世代の子どもがいて、こ近所付き合いができる新しい場所の方が馴染みややすいんじゃないかと思つたんです」と敦子さんは話します。

地元との距離が近いぶん、お互いの両親や友人にも会いやすい。さらに、ずっと夢だった自宅の庭にドッグランを作ることも叶う。東京にいたらできなかったことが、ここでならできると感じた二人は、分譲住宅地に家を建てることを決定。10年間暮らした東京を離れ、家族揃って二本松市に移住しました。移住後に強く感じたのは、お子さんの性格の変化だと言います。

「東京にいるときは、人見知りが激しくてすぐに隠れちゃうような子だったんです。でも福島に来てからそれがなくなつて、のびのび遊んでいます。急な変化だったのかわたしたちも驚きましたね(笑)。じいじ

やばあばを始め、いろいろな人に会う機会が増えたからかなって」

「たまたま隣の家に同い年の男の子がいることもわかり、今ではお互いの家を行き来して遊ぶことも。『安達ヶ原ふるさと村』など、子ども向けの遊べる施設がいつでも無料、混雑していないのも魅力の一つ。周りには自然も多く、休日には家族3人でよく遊びに行くのだそう。

#### 地域での暮らしをさらに楽しく

お互いの両親の協力も得ながら、福島での暮らしを満喫している丹治さん夫妻。同じく子育て世代で移住を検討する人々たちへのアドバイスを伺いました。

「車は必須ですね。病院やスーパーに行くにも車がないとかなり不便。駅近くに住んだとしても、電車の本数が少ないです。以前は電動自転車を使うこともありましたが、周りに乗っている方はほとんどいなかったです(笑)」

免許と車さえあればなんとかなるとのこと。道幅が広く、車通りも多くないため、ペーパードライバーで

も慣れれば心配ないと言います。

「今は通販で何でも買えますしね。東京でしか食べられないおいしいものもたくさんあるけれど、それを超える価値をこの暮らしに感じています」と語る慶太さん。現在はリモートワークでゲーム開発の仕事が続けていますが、ゆくゆくは福島の地域に貢献できるような仕事も考えているのだとか。

「こ近所を含めた地域の方たちやお店とも交流を深めていきたいですね。今はまだ明確ではありませんが、たとえば対面で地域の子どもたちにもプログラミングを教えることも考えています。地域を楽しみながら暮らしていけたらいいなって」

それに対して、「東京にいたとき以上に、自然の中での遊びをしたいですね。せっかくいいじやあばと会える機会も増えたので、コロナが落ち着いたらみんなでわいわいできるようなイベントもしたいです」と敦子さん。取材後、慶太さんの夢だった大きな庭で愛犬たちが元気に走り回り、親子3人が楽しそうに笑う光景を見て、日々の充実ぶりをうかがうことができました。





先輩移住者の物語

08

Fukushima Life

県中・郡山市



## 福島の人を「ひとりにさせない」カレー屋に

吉川みゆきさん

岐阜県下呂市出身。宇都宮市の大学へ進学し、スリランカ留学を経て、新卒で郡山市に事務所を構えるローカルベンチャー企業・株式会社エフライフに入社。『with curry』の事業リーダーとしてカレー店の運営や企画を行う。

福島の食べ物や人に魅了された

岐阜県下呂市出身の吉川さんが初めて福島を訪れたのは、2019年のこと。宇都宮市の大学で国際学部に通っていた吉川さんは、4年生の夏からスリランカへ留学が決まっていました。留学までの半年間、休学をして何をしようか迷っていたときに、友人に勧められたのが地方インターンでした。そこで、さまざまな企業が集まる東京のイベントに参加。関心の強かった食に関わる会社を探していたところ、福島の食をメインに事業を行う「株式会社エフライフ」に出会います。「誰かと一緒にご飯を作って、食卓を囲む空間が好き」と伝えたところ、代表の小笠原隼人さんと意気投合。翌月に1ヶ月間のお試しで福島に訪れることが決まりました。

「福島には一度も行ったことがありませんでした。でも不安よりもワクワク



ワクの方が大きかったですね。もともと知らない場所や人に出会いたいという気持ちが強かったです」  
初めて訪れた福島県郡山市。エフライフのイベントで食べた郡山のブランド野菜のあまりのおいしさに衝撃を受けたと言います。  
「野菜ってこんなに美味しいんだって感動してしまっただけ。その瞬間、ここでインターンをしようと思った」  
インターン中は食に関わるさまざまな人との出会いがあったそう。特に魅了されたのが、農家の方たちの姿でした。  
「震災による風評被害に負けないよう、おいしい野菜やお米を作るために努力をされていて、プライドや気持ちも強く持っている。そのストイックな姿に心を掴まれました」

### 土壇場で決意した福島移住

有意義なインターン生活を終え、

福島に別れを告げた吉川さん。留学後は就職活動をして、静岡県熱海市のケーブルテレビ局への内定が決まっていました。しかし就職直前の2月、事態が一転。インターン先のエフライフから「ぜひ働いてほしい」とオファーを受けます。

「あまりに直前でしたし、めちゃくちゃ悩みましたね。内定先もいい方たちばかりで、熱海という新しい場所に行くことも楽しみでした。でも、悩みに悩んだ末に土壇場でエフライフを選びました」。

最終的な決め手となったのは、魅力的な仕事内容と「出会ってきた大好きな人たちと一緒にいたい」という思いでした。決断の時点ではすでに3月中旬。すぐに郡山市へと移住しました。突然の移住でしたが、周囲に困ったときに頼れる存在がいたことがとても大きかったと言います。

しかし、いざ就職すると、新型コロナウイルス感染症の影響で、もともと担当するはずだったシェアハウスの運営が中止に。本来の役割を失って不安を抱えていた中、縁があって持ち上がったのがカレー店

運営の話でした。

「空いたテナントの活用方法を考えていたときに、代表がわたしに『カレー好きだし、カレー屋やってみる?』と声を掛けて下さったんです。それを聞いて、大好きな福島の食材を使ったスパイスカレーで、どんな人にも寄り添うカレー屋を作りたいと思いました」。

### さまざまな人にとっての居場所

こうして誕生したお店が『with curry』。もともと調理師免許もなかった吉川さんがカレー店を運営できている理由は、福島のチャレンジしやすい環境と周りの人たちのサポートにあると言います。

「東京に比べて良くも悪くもライバルが少ないぶん、やりたいことへの挑戦はしやすいと思います。福島の方たちは、何か新しく挑戦しようとしている人に関心を寄せて、応援しようという熱量がすごく高いんです。そのおかげで続けられていますね」

お店には、一人で孤独を感じる人にとつてのサイドブレイスになりました

「空いたテナントの活用方法を考えていたときに、代表がわたしに『カレー好きだし、カレー屋やってみる?』と声を掛けて下さったんです。それを聞いて、大好きな福島の食材を使ったスパイスカレーで、どんな人にも寄り添うカレー屋を作りたいと思いました」。

最後に吉川さんに、これから移住を検討している人へのアドバイスを聞いてみました。

「まずは地元精通している誰か一人と仲良くなれば、自然と輪が広がっていくはず。福島には、県外から福島の良さに惚れこんで移住・起業した方も多く、思わぬ出会いから自分の人生が少しずつ変わっていく感覚は本当にわくわくします!」

吉川さんの感じている福島の魅力は、「食」と「人」。二つを中心に人の輪が繋がっていく場所が、福島にはたくさんあるそう。ぜひ一度、福島へ遊びに来てみてはいかがでしょうか。



あつて持ち上がったのがカレー店

※こちらの記事は2021年7月に取材したものです。現在 with curry は閉店しております。



先輩移住者の物語

09

Fukushima Life

県南・西郷村



## 心や体を大事にしなが 地元でデザイナーに

星かおりさん

福島県西郷村出身。東京で作業療法士として勤務したのち、2017年に地元へUターン。独学でデザインを学び、「Auobio ビジョンデザイン企画」を立ち上げる。企業のデザイナーやプランニング、障がいの雇用支援にも取り組んでいる。

### 本来の自分を取り戻すために

フリーランスのデザイナーとして働く星かおりさん。独学で勉強して「Auobio ビジョンデザイン企画」を立ち上げ、企業のデザイナーやプランニング、障がいの雇用支援にも取り組んでいます。星さんが移住してきたのは2017年のこと。東京での仕事を辞め、生まれ育った西郷村にUターンしてきました。

もともと地元の閉塞的な空気が嫌で、とにかく村を出たかったと言ふ星さん。千葉の医療系の大学を卒業後、東京で作業療法士として働いたり、趣味でダンスや歌に取り組んだりとアクティブに活動していましたが、もともと体が弱かったことから体調を崩してしまいます。そこで仕方なく実家に帰ることに。

「一度リセットしようと思って。でも東京の友達が多いので落ち着いたら戻るつもりでした。実際に休養



中も月1〜2回は東京に行っていましたね。でも、地元で長い時間を過ごすうちにやっぱりこっちの方がいいかもあって」

そう思ったのは、たまに行く東京の空気が時間の流れの早さ、圧倒的な刺激量に自分の体が合わないと感じたからだと言います。

「エンタメや人との出会いなど刺激はたくさんあるけれど、逆にその刺激が体の弱いわたしにとっては強すぎたんですね。田舎でゆっくり過ごしつつ、たまに東京に遊びに行く暮らしの方が合っているんだらうなと思います」。標高が高い白河市は夏も涼しく、本来の健康的な自分でいられる。さらに、新幹線に乗れば東京にも1時間ほどで遊びに行ける。それが決め手となり、本格的に地元へUターンすることを決意しました。

### 経験ゼロからデザイナーへ

移住直後は、自宅でできるライティングの仕事を始めた星さん。ですが、やはり人と関わる仕事を始めたいと思い、デザインの勉強を始め

ました。とはいえデザインもビジネスも全くの未経験。独学で勉強しつつ、SNSで出会ったフリーデザイナーの方に添削してもらったり、ビジネスコンサルを受けたりしながら、少しずつスキルを身に付けていったと言います。

「仕事にするまでには2年ほどかかりました。はじめは、名刺やチラシのデザインでこつこつ実績を作りました。それから少しずつ地元の方たちの中でもクチコミが広がり、地元の広報誌でデザイナーとして紹介してもらえたことで県内のさまざまな法人から声を掛けていただけるようになったんです」

今では「あなたにお願いしたい」と言われることも増え、企業のウェブサイト制作やブランディングにも関わっています。こうして規模の大きい仕事を受けることで、現在は障がいを持つ方にアシスタントをお願いできるように。「作業療法士時代からやりたかった障がい者雇用支援にも取り組めていてうれしい」と星さんは語ります。

デザイナーとして順調にキャリアを積み星さんにとって、東京では

なく福島で仕事をする良さとは？

「東京でフリーデザイナーになるには、まずデザイン会社に勤めることが多いと思いますが、そのルートだと体調面も含めてわたしはデザイナーにはなれなかったと思います。福島にはわたしができることを求めてくれる人たちがいて、仕事に疲れたら自然に触れたりのリハビリが過剰に自然にできることもできる。自分の体を大事にしなが、地元にも貢献できるのがうれしいですね」。

### 同じ移住者の存在が支え

今では地元の人たちと関わりながら、充実したUターン生活を送る星さんですが、意外にも人間関係には少しつまづいたのだそう。東京での生活が長かったぶん、地元に残っていた友人とはなかなか話が合わず、孤独感を抱いていたと言います。その中で助けになったのが『移住女子』のコミュニティでした。県南地域の移住コーディネーターの増成貴弘さんに誘われ、福島に移住してきた女性のためのイベントに参加。そこで出会ったメンバーとのLINE

グループがあるのだそう。

「友だちを作るのが一番の目的ですね。大がかりな活動をしているわけではなく、たとえばご飯を食べたいときにさくつと誘えるような、ゆるいコミュニティです。たまに、料理教室やBQなどのイベントを開催することもあります」

移住前に、すでに移住している同世代との接点を持つておくことで安心だと語る星さん。古くからある地域コミュニティに入っていくのは、なかなかハードルが高いもの。そんなときに、星さんや同じ移住者の存在が助けになるかもしれませぬ。最後に、星さんに今後について聞いてみました。

「今は、福島の地元のPRや商品のブランディングに携われるのが楽しい。だから、自分のスキルを通して地域に関わりつつ、同じ思いを抱える移住者との交流を深めていきたいですね。東京の友人とオンラインで会話したり、たまに会いに行ったりするのは心の支えになっているので、仕事と上手くバランスを取りながら、ゆとりある時間を大事に過ごしていけたらと思います」



先輩移住者の物語

10

Fukushima Life

いわき・いわき市



## まっさらな状態で 飛び込んだ 自分らしい生き方

くほほほまほほ  
久保田 貴大さん

1995年生まれ。長野県安曇野市出身。都内の大学を卒業後、地元  
の銀行に就職するも、体調を崩し1年で退職。ツイッターでの出会いがき  
っかけで、ライターのアシスタントとしていわき市へ移住。現在は「NP  
O 法人中之作プロジェクト」の職員としてシェアハウス「コウノヤ」の  
運営・管理を担うほか、ライターとしても活動中。

SNSがきっかけでいわきに移住

いわき市の中之作地区は古くか  
らの港町。震災以降、防潮堤の建設  
が進んだいわき市では珍しく、家々  
の間からも海が見え、昔ながらの風  
景を今に残しています。

この町を拠点に活動する「NP  
O 法人中之作プロジェクト」の一員と  
して、シェアハウス「コウノヤ」の  
運営を行う久保田貴大さんは、長野  
県安曇野市出身の26歳。2020年  
の4月にいわき市に移住し、1年が  
経ちました。

「いわきは気候が穏やか。生活の面  
ではありがたいのですが、冬に雪が  
見られないのは少し寂しいですね  
（笑）」

山に囲まれた安曇野市から、太平  
洋を臨むいわき市へ。風土も暮らし  
ぶりも異なる環境へと飛び込んだ  
背景には、ある人との出会いがあり  
ました。いわき市で文筆家として活

動し、「ローカルアクティビスト（地  
域活動家）」を名乗る小松理虔さん

です。当時、久保田さんは都内の大  
学を卒業して地元・長野の銀行に就  
職したばかり。しかし環境に馴染め  
ず精神的に参ってしまいました。

「もともと地元が好きで、地元で働  
くことも納得の上だったのに、思う  
ようにできなかったことがショッ  
クで。その時に小松さんの本を読み  
とても共感したんです。その後、小  
松さんがツイッターでアシスタ  
ントを募集していることを知り、すぐ  
に応募しました」

地元を愛する気持ちはあるのに、  
そこで暮らしていくための立ち振  
る舞い方がわからない。そんな感覚  
に悩んでいた久保田さんにとって、  
小松さんは地方で生きる術を身に  
つけた師匠に思えたのかもしま  
せん。地元でもう一度再起を図るた  
めの学びの場として、いわきへ移住  
することを決めました。

空き家の再生や建築を主体としたま  
ちづくりを担うNPOのプロジェクト  
のひとつ。久保田さんが実際に暮ら  
しながら、ワークショップなどの機会  
を設けて希望者とりノベーションを  
行っています。

「ここでの暮らしをインスタなどで  
発信していくうちに手伝ってくれる  
人も増えてきました。当初は移住者を  
想定していましたが、意外にも地元出  
身者の人たちが集まってきていま  
す。地元で居場所がないと感じてい  
る、自分と同じ経験をした人が多いの  
で、そういう若者も気軽に来てもらえ  
るよつな場になればと思っています」

一歩踏み出すことが人生を変える

世代問わずさまざまな出会いに恵  
まれ刺激を受けてきた一方で、心の  
内を話せる友人がおらず最初は辛  
かったと言ふ久保田さん。シェアハ  
ウス「コウノヤ」を始めたことで、  
同年代の友人ができ、いわきでの暮  
らしも楽しめるようになりました。  
都合がつく仲間同士で映画を見たり  
食卓を囲んだり、何気ない時間が心  
の拠り所となっています。

「地域の人たちがオープンに受け入  
れてくれるので、自分に自信のな  
かった僕でも活動できているのを実  
感しています。もしいわきに来てい  
なかつたら、ひたすら病んでいたで  
しょうね。自分から行動することを  
一生しないままだったんじゃないか  
な。ここにきているような役割を与  
えてもらってよかったです。生きて  
るな、と感じます」

そんな自らの体験から、今後移住  
を考えている人には「まずは、何も  
考えずに飛び込んでほしい」と  
語ります。

「就活サイトや転職サイトで探すよ  
り人づてで紹介してもらったほうが  
地方では良い仕事にめぐり合える  
と感じます。そのためには、移住の前  
に地域のキーマンとSNSなどで積  
極的に繋がって話を聞くことも大  
事。そこから新しい出会いが生まれ  
たり、やりたいことができる可能性  
も広がるのではないのでしょうか」

「いわきにはチャレンジできる土壌  
がある」と語る久保田さんの笑顔か  
らは、悩み抜いた上で地方で生きる  
意味を見出し、たくましく歩んでい  
こうとする決意が感じられました。

取材の日々から居場所作りへ

当初、いわきと聞いて久保田さん  
がイメージしたのは「被災地」。し  
かし、実際に訪れてみるとそれ以上  
にさまざまなカルチャーショック  
を体験することになります。そのひ  
とつがコミュニケーションです。

「いわきの人はオープンで包容力  
があります。僕が育ったのはよそ者  
を受け付けない保守的な地域だっ  
たので、あけすけな話しぶりに最初  
は戸惑いました」

与えられる仕事も初めてのことば  
かり。鮮魚店のマーケティングや広  
報、取材やインタビュート、いわき中  
を走り回る日々が続きました。現在、  
所属するNPO法人も当時の取材先  
だったそう、久保田さんの仕事ぶり  
を見た代表から声をかけられたこと  
を機に、小松さんのアシスタントを卒  
業し、職員として働くことになりま  
した。シェアハウス「コウノヤ」は、





**SUPPORTER 03**  
移住・就職相談員

写真左から、移住相談員 佐藤・新妻・越路、就職相談員 六馬・兵頭

「ふくしまで働きたい、暮らしたい、挑戦したい！」そんなお一人お一人を暮らしと仕事の両面からサポートします。

**移住・就職相談窓口**

福が満開、福しま暮らし情報センター  
東京都千代田区有楽町 2-10-1 東京交通会館 8 階  
(認定 NPO 法人 ふるさと回帰支援センター内)

**移住** Tel: 03-6551-2989  
Mail: fukushima@furusatokaiki.net

**就職** Tel: 03-3214-9009  
Mail: fturn-soudan@pref.fukushima.lg.jp



**SUPPORTER 04**  
移住推進員

写真左から、横山 萌美・田子恵美子

ふくしまへの共感や想いを具体的にカタチにするためのきっかけづくりをお手伝いしています。

東京都千代田区平河町 2-6-3 都道府県会館 12 階 (福島県東京事務所) ☎ 03-5212-9050

福島移住ポータルサイト  
「ふくしまぐらし。」



# 気軽に頼れる 「移住サポーター」

ふくしまへの移住をお考えの皆さんを私たちがサポートします。お気軽にご相談ください。

いつでも  
相談できる!



**増成 貴弘**

地域社会との「関わりしろ」が多く、自分を生かせる場がたくさんあります。

☎ 0248-23-1546 (県南地方振興局)



**蓬田 守**

移住する側、受け入れる側の双方が満足できるよう、移住後もサポートします。

☎ 024-935-1323 (県中地方振興局)



**佐藤 陽子**

県北地方のコアな情報をお伝えしながら、移住を考えている方を応援します。

☎ 024-521-2657 (県北地方振興局)



**SUPPORTER 01**  
移住コーディネーター

県内 7 つのエリアに  
配置されています。



**榎屋 奈津子**

「私の大好きな会津」を皆さんにお伝えできるよう頑張ります。

☎ 0242-29-5292 (会津地方振興局)



**矢沢 鉄雄**

短期間の農業体験もできます! 日本の原風景「南会津」で暮らしませんか!

☎ 0241-62-5207 (南会津地方振興局)



**松本 克己**

ぜひ現地を訪れ、復興が進んでいる様子も実感していただきたいです。

☎ 0244-26-1117 (相双地方振興局)



**鈴木 美由紀**

安心して子育てできるいわきでの暮らしを一緒に楽しんでみませんか?

☎ 0246-24-6253 (いわき地方振興局)

**SUPPORTER 02**

ふくしま 12 市町村  
移住支援センター

ふくしま 12 市町村移住支援センターは、福島第一原子力発電所の事故により避難指示等の対象となった 12 市町村への移住・定住を促進するために、2021 年 7 月 1 日に設置されました。広域連携が効果的な事業や 12 市町村による移住施策の支援等を行っています。

福島県双葉郡富岡町小浜 553 番地 2 (福島県富岡合同庁舎 2 階)  
☎ 0800-800-3305

ふくしま 12 市町村  
移住ポータルサイト  
「#未来ワークふくしま」



05

会津



### LivingAnywhere Commons 会津磐梯

LivingAnywhere Commons (以下 LAC) は、場所にしばられない働き方、生き方を目指して運営している共同運営型コミュニティです。第1号店である LAC 会津磐梯は会津磐梯山の麓にあり、大地や土との繋がりを大切に、食や身体を見直せる場所でもあります。磐梯町のサテライトオフィスでもあり、LAC ユーザー以外の方も多く利用しています。

【利用料金】 コワーキング月 2000 円※町長無料  
所在地：福島県耶麻郡磐梯町磐梯七ツ森 7066-5 七ツ森センター内  
☎ 050-5359-9136 営業時間：10:00-16:00、宿泊 24 時間（不定休）  
WEB:instagram.com/lac\_bandai77/  
✉ aizubandai@livinganywherecommons.com

04

県南



### コワーキングスペース ナカマチ 24

JR 白河駅前にある月額会員制コワーキングスペース「ナカマチ 24」は、白河のまちでの多様な働き方を支援しています。平日休日問わず 24 時間利用可能なので、それぞれのライフスタイルに合わせてご活用いただけます。ゲストハウスとも一体化しており、宿泊と合わせたワーケーションにも最適です。これからの働き方を一緒に考えていきましょう。

【利用料金】 WEB サイトをチェック  
所在地：福島県白河市中町 24-2 新駒ビル 2 階 ☎ 080-9159-1156  
営業時間：無休・24 時間営業 WEB:nakamachi24.work/

01

県北



### Fukushima-BASE

「福島の未来を作る若者の原点に」、という想いのもてできたコワーキングスペース。クリエイターや起業家、学生を中心とした「想い」を持った人たちが集い、切磋琢磨しながら学べる環境です。様々なプロジェクトを立ち上げ、実現する中で福島の魅力を発信し、新たなコミュニティを築いています。地方で新たに挑戦する人が一歩踏み出せる挑戦に満ちた場所です。

【利用料金】 WEB サイトをチェック  
所在地：福島県福島市栄町 10-21 福島栄町ビル 1 階 ※近日移転予定  
☎ 090-6366-3334 営業時間：月～金曜日 9:00-18:00 (土日祝定休)  
WEB:fukushima-base.jp/ ✉ soumu@ordermade.jp

Fukushima x Telework

# ふくしまで テレワーク

福島県内でテレワークするのに  
オススメな施設を PICK UP しました！  
他にも、福島県移住ポータルサイトでは  
さまざまな施設を紹介しています。



福島県移住ポータルサイト  
「ふくしまぐらし。」



まずは気軽にテレワーク

07

いわき



### TATAKIAGE BASE

いわき駅前前 NPO 法人 TATAKIAGE Japan が運営するコワーキングスペース。この地域で新たなことにチャレンジする人の次の一歩をサポートする場所です。仲間やキーマンとの出会いの場、アクションを始める拠点、仲間とアクションを進める基地として、あなたの次の一歩を後押しします。移住後はもちろん、二拠点居住の活動拠点としてもご活用ください。

【利用料金】 3 時間 280 円、1 日 550 円、月 3,300 円～  
※利用には会員登録が必要です。初回お試し無料。  
所在地：福島県いわき市平字白銀町 2-10 夜明け市場 2 階  
☎ 070-6952-6994 営業時間：24 時間利用可能  
WEB:tatakiage.jp/tatakiage-base/ ✉ info@tatakiage.jp

06

相双



### マチ・ヒト・シゴトの結び場NARU

子育てなどで働きたくてもなかなか働き出せない方、何か新しいことを始めたいと思っている方、まちの活性化に貢献したいという想いを持った方が一歩を踏み出すための自由なスペース。カフェのようにくつろげる空間はコミュニティ形成や新たな挑戦に適した創造的な場所。2022 年 1 月にサービス内容をリニューアル予定。ぜひ NARU に遊びにいらしてください。

【利用料金】 1 時間 110 円～、イベント利用 1 時間 1,100 円～※最新情報は WEB サイトへ  
所在地：福島県南相馬市原町区栄町 3-24  
☎ 0244-26-9030 営業時間：月曜～金曜日 10:00-18:00、土曜・祝日 10:00-17:00、日曜日定休 WEB:naru-minamisoma.com/  
✉ contact@naru-minamisoma.com

03

県中



### テラス石森

テラス石森は、福島県田村市における新たなビジネス・雇用・職業の創出、働き方改革、学び・交流・情報発信の拠点として、廃校となった旧石森小学校を活用してつくられたテレワークセンターです。オフィス・コワーキング利用、新たなビジネス機会の創出や企業間マッチング、人や企業のネットワーク構築、地域交流の場として幅広くご活用いただけます。

【利用料金】 コワーキングスペース 1 時間 200 円、5 時間以上 1000 円  
サテライトオフィス 1 ヶ月 33,000 円～  
所在地：福島県田村市船引町石森字第 1 0 8 番地 ☎ 0247-61-7575  
営業時間：平日・土曜日 10:00-18:00 (祝日、年末年始、お盆を除く)  
WEB:switch-terrace.com/ ✉ info@switch-terrace.com

02

県中



### co-ba koriyama

郡山エリアの起業家・フリーランス・ビジネスパーソン、そして何かに挑戦する人を応援するクリエイティブ拠点です。地方に不足しがちな、人が育つ気づきの場を提供し続けることを目標として設立されました。これからの郡山を自分たちがつくるんだと云う気概を持った人々、年配の人の経験、若者の情熱が混ざり合い、力以上のものを発揮できる場を目指します。

【利用料金】 月額利用：8,800 円～・ドロップイン 1,100 円  
所在地：福島県郡山市緑町 9-12 ☎ 024-922-1377  
営業時間：平日 9:00～18:00、夜間と土日祝の貸し切り利用は要予約  
WEB:linktr.ee/cobakoriyama ✉ info.coba.koriyama@gmail.com





ふくしまぐらし。  
福島県移住ポータルサイト

#### 【LINE公式アカウントふくしまぐらし。】

福島県では、LINE公式アカウントで、月に数回程度、交流・移住に関するお役立ち情報を発信しています。是非、お友だち登録して、イベント情報などを逃さずチェックしてください！

アカウント名:ふくしまぐらし。

アカウントID:@fukushimagurashi



#### 【ふくしま移住応援ウェブマガジン エフステ!】

福島を舞台（ステージ）に新しい一歩を踏み出し、自分らしくステキに活躍している先輩移住者の声や、そうした人を支える移住サポーターをご紹介します。

<https://fukushima-stage.jp>



#### 【移住ポータルサイト ふくしまぐらし。】

温暖な浜通り、四季鮮やかな中通り、歴史と伝統の会津地方。ふくしまで新しい生活を始めてみませんか。

<https://www.pref.fukushima.lg.jp/site/fui/>



福島県

2021年12月発行