



ふくしま 12 暮らし

いちに!

12 livings of Fukushima

ver.2

ふくしま12市町村
移住支援パンフレット

12市町村情報



ふくしま12市町村移住支援センター

福島イノベーション機構

花卉栽培はほぼ独学。ビジネスチャンスは都会よりも多い。

移住して感じたのは、人間関係が近いこと。同業の方にわからないことを聞けば教えてくれますし、心配して見に来てくれたり、すごく助けられていますね。（飯舘村）

村全体をさらに活気づけ会社を盛り上げたいですね。

移住したことで、通勤時間が大幅に短縮でき、自分の時間がたっぷり持てて、家内と話すことも増えました。（川内村）

福島のお米や加工食品、発酵食品をここから全国、海外に広げていきたいですね。

山から昇ってくる朝日がきれいですし、休暇で海外にいるときに近いという少し大袈裟ですが（笑）、そんな気分が味わえます。（田村市）

開業20周年を目指して地元で長く愛されるお店になりたいですね。

すごく協力的な方が多く、常連さんがお野菜をお裾分けしてくれたり、人と人のつながりに感謝しかありません。（南相馬市）

ほどほどに便利な“ほどよい田舎感”が川俣町の魅力です。

山木屋地区は開けた場所にあるので開放感にあふれ、のびのびできます。道路や店も混んでいないのでストレスもありません。（川俣町）

小さなチャレンジができる余白がたくさんあります。

アイデアを出せばみんなが協力してくれるのでおもしろいことができますよ。（葛尾村）

町民も移住者も一緒に楽しく活動しています。

人と人の触れ合いが濃くて密なところが好きで、町民も移住者も関係なくワイワイやるのが楽しいです。（浪江町）

「来てくれてありがとう」という町民の方の言葉にやりがい。

自分の仕事にやりがいを感じ、双葉町が復興していくところを見たいと思うようになりました。（双葉町）

この町が好きなのでみんなが楽しく過ごせる場所にしたい。

面倒見の良い方が多いですね。車がなかったころは買い物に連れて行ってくれたり、アパートに虫が出たときに助けてくれたりしました（笑）。（大熊町）

写真館やイベントを通して富岡町を“コスプレの聖地”に。

田舎ならではの人間関係や時間の流れが好きで、僕には東京よりも富岡町のほうがあっていると感じています。（富岡町）

タレントさんと一緒に子どもの可能性を広げる場所をつくりたい。

「人ってこんなに温かいんだ」と知ることができ、檜葉町に来て本当に良かったなと思います。（檜葉町）

米づくりはかっこいい！この町ですっと農業を続け、家を持つことが夢です。

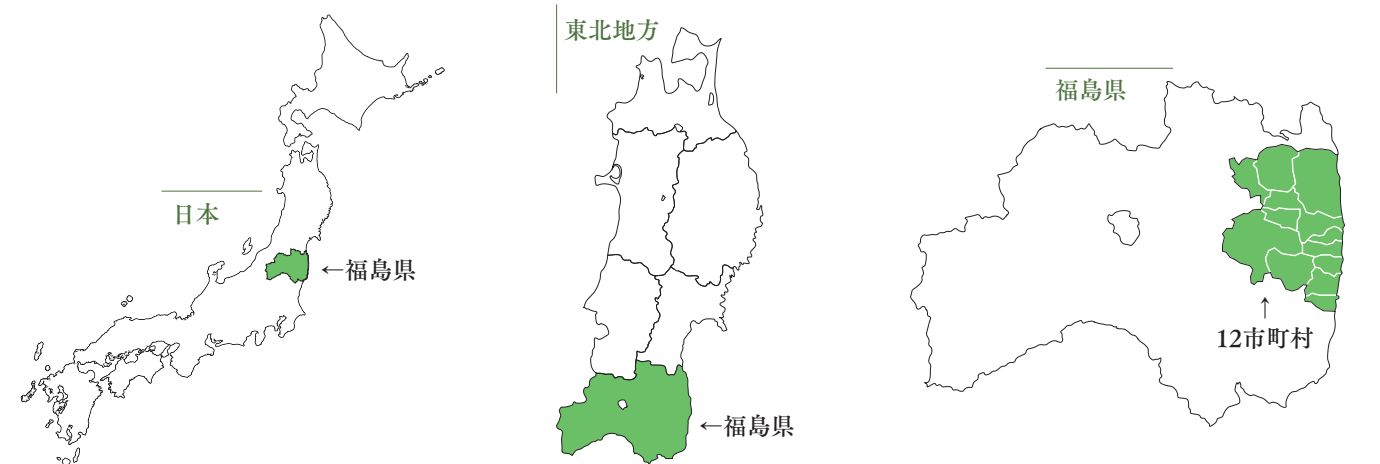
小さな町なので、みんな仲間のように温かい感じがします。夜は星がすごくきれいに見えるのも気に入っています。（広野町）

ふくしまの 12市町村での暮らし 考えてみませんか？

12市町村

東京電力福島第一原子力発電所の事故に伴う避難指示の対象となった

田村市、南相馬市、川俣町、広野町、檜葉町、富岡町、川内村、大熊町、双葉町、浪江町、葛尾村、飯舘村を指します。



この冊子は、裏表両面から読むことができる12市町村の移住情報パンフレットです。こちらの面からは各市町村の情報を紹介します。気候や自然環境、歴史、文化などの地域特性はもちろん、復興状況や未来へのビジョンも自治体によってさまざま。就職や起業、住まいなど移住者向けの支援制度も用意されています。それぞれに魅力的な12市町村の中から、あなたのライフスタイルにぴったりのまちを探してみてください。

※この情報は2024年1月現在のものです。

※支援についてはそれぞれ要件がございます。詳しくは各市町村ページのお問い合わせよりご覧ください。

※12市町村の人口数に関しては、各自治体から提供される住民基本台帳人口データ（2024年1月1日現在）を掲出させていただきます。

Contents（市町村情報）

田村市	・・・・・・・	P④
南相馬市	・・・・・・・	P⑤
川俣町	・・・・・・・	P⑥
広野町	・・・・・・・	P⑦
檜葉町	・・・・・・・	P⑧
富岡町	・・・・・・・	P⑨
川内村	・・・・・・・	P⑩
大熊町	・・・・・・・	P⑪
双葉町	・・・・・・・	P⑫
浪江町	・・・・・・・	P⑬
葛尾村	・・・・・・・	P⑭
飯舘村	・・・・・・・	P⑮

いちに!

カブトン

たむらし

田村市

【人口】32,934人(2024年1月1日現在) 【面積】458.3km²

東京から東北自動車道で約3時間20分
東京駅から東北新幹線で郡山駅まで約1時間20分
郡山駅から磐越東線で船引駅まで約30分

あぶくまの
人・郷・夢を育むまち
はつらつ高原都市 田村市



▲星の村天文台

地域の特性

平成17年に5町村が合併して誕生した田村市は、福島県の中核都市である郡山市まで約30kmの位置にあり、福島県中通り地方の阿武隈高地に位置し、高原特有の丘陵起伏が特徴です。そのため、各地に阿武隈高地を一望する絶好の景観ポイントも多く、高原景観の素晴らしさが実感できます。また、当市が誇る観光地「あぶくま洞」は、

鍾乳石の種類と数の多さでは東洋一ともいわれ、悠久の歳月をかけてつくられた地底空間は必見です。気候は、年間の気温較差が大きく、降雨・降雪量は少ない特徴を持ち、寒候期においても、連続した降雪期間は短くなっています。

震災前～未来に向けて

震災において、30km圏内となった都路町の帰還率は約9割に回復し、企業誘致、市産ホップにより醸造されたクラフトビール工場がオープンするなど、未来にむけて着実に前に歩んでいます。その一方で、基幹産業であった農林・畜産業は未だに続く風評被害の影響で厳しい状況にあります。当市はこれらの困難を克服し、持続可能な地域

であり続けるために、移住・定住する人が多様なライフスタイルを実現でき、将来にわたって安心して暮らし続けられる「選ばれる里地・里山」となるため、新しいことにチャレンジしていきます。

特産品

あぶくまの天然水・ハム工房都路商品（ハム・ウインナー・ベーコン）・みやこジス
イツゆい商品（プリン・山びどうチーズケーキ・おからショコラ）・ワイン（たきね
北醇）・エゴマ製品（油・パウダー・キャラメル・ショコラ・豚みそ）・鬼みそ・イワ
ナ・ピーマン・トマト・さつまいも・クラフトビール・福うなぎ・黒米甘酒・地酒

公共施設・商業施設

- 郵便局・日本郵便……………14軒
- 警察署・交番……………9軒
- スーパー・コンビニ……………27軒
- 医療施設……………32軒
- 小学校……………7校
- 中学校……………6校
- 幼稚園・保育園等……………15園

主な産業

- 農林業
- 畜産
- 製造業

農林業が基幹産業となっており、指定産地作物であるピーマン・トマト・なすをはじめ、さつまいも・そばの生産を推進しています。

【お問い合わせ】

田村市・東京リクルートセンター

☎03-5447-7748

✉contact@tamura-ijyu.jp

田村サポートセンター

☎050-5526-4583

✉contact@tamura-ijyu.jp



移住者情報はP④へ→

みなみそうまし

のまたん

南相馬市

【人口】56,311人(2024年1月1日現在) 【面積】398.5km²

東京から常磐自動車道で4時間
東京から常磐線特急ひたちで3時間30分

みなみそうまからはじめよう



▲小高区子どもの遊び場「NIKOパーク」

地域の特性

福島県浜通り北部に位置し、温暖で降雪も少ない過ごしやすい地域です。温暖な南相馬市は、安定したコメ作りに適しているため、稲作が盛んです。他にも、多品目の野菜が作られており、ブロッコリーは県内有数の生産量を誇ります。また、国指定重要無形民俗文化財であり、一千有余年の歴史をもつ伝統文化「相馬野

馬追」が根づいている一方、様々な新しいことが始まっている面白い地域でもあります。未来への期待がふくらむロボット産業の集積や、地域課題の解決により地域に根ざしたなりわいづくりを目指す若手起業家の動きが特徴的です。

震災前～未来に向けて

南相馬市内においては、東日本大震災および福島第一原子力発電所事故の影響で人口が流出し、一部の区域ではなかなか帰還が進まない現状があります。しかしながら、ゼロからのまちづくりへの挑戦や、地域課題の解決による事業化を目指して、南相馬市に移住する若手起業家が増えています。震災前には見られなかった事業も誕生し、

地域力があがっていることが体感できます。また、市では「こどもたちの笑顔がかがやくまち」の実現を目指し、子育て支援にも力を入れています。医療費・保育料・給食費の完全無料化をはじめとする切れ目ない支援を行っています。子ども向け遊び場も屋内外共に充実しています。

特産品

米（天のつづ、コシヒカリ）・ブロッコリー・和梨・いちご・漬け物・相馬野馬追グッズ

公共施設・商業施設

- 郵便局・日本郵便……………14軒
- 警察署・交番……………7軒
- スーパー・コンビニ……………50軒
- 医療施設……………60軒
- 小学校……………11校
- 中学校……………6校
- 幼稚園・保育園等……………20園

主な産業

- 金属・機械関連製造業
- ロボット産業
- 農業

金属・機械関連製造業では優れた技術を有する事業者が多く、近年では福島ロボットテストフィールドを核とするロボット関連事業者の集積が見られます。

【お問い合わせ】

みなみそうま移住相談窓口

「よりみち」

☎0244-26-8518

✉info@minamisoma-yorimichi.jp



移住者情報はP⑤へ→

おすすめポイント

田舎すぎず、都会すぎない豊かな暮らし

- 自然を生かした農林業を基幹産業にしながら、ドローン等これからの担う新たな産業も活発
- 郡山市から車で約30分とアクセスも良く、都市圏に比べ、家賃も比較的低め
- 子育て世帯に関わる支援制度が充実
- 渋谷スクランブルスクエア（東京都渋谷区）内「田村市・東京リクルートセンター」で移住相談受付中（03-5447-7748）

田村市の支援制度

- ①市外から転入する方を対象に、空き家バンク登録物件のリフォーム費用を補助します。
- ②市外から転入する子育て世帯（15歳以下の子を持つ世帯）が転入から3年以内に住宅を新築した際、100万円を補助します。
- ③県外から市内にUターンする際の引越業者に支払う費用の2分の1（上限10万円）を補助します。
- ④県外から転入され、就業もしくは起業する方々を対象に、賃貸住宅の家賃の一部費用を最大月4万円支援します。

など

おすすめポイント

子育てで支援充実！！ 様々な仕事があるチャレンジしやすいまち

- 市内で新たに就職し、定住される方への支援が充実
- 移住検討者の方が、市内で就職活動や移住相談等をされる時に最大10泊まで無料で利用できるお試しハウスもあるので、南相馬市での生活を体験したい方におすす

南相馬市の支援制度

- ①南相馬市独自の求人サイト掲載事業所に就職活動を行った際の交通費の助成や、就職した際の転居費用の助成制度があります。（最大70万円）
- ②移住定住世帯（夫婦のいずれかが43歳未満）や多子世帯の住宅取得に市から最大200万円の奨励金が交付されます。
- ③誕生祝い品の支給から、0～2歳児の保育料無料、医療費無料化など切れ目ない子育て支援が魅力的です。

など



かわまたまち

川俣町

【人口】11,139人(2024年1月1日現在) 【面積】127.7km²

🚗 東京から東北自動車道で約3時間30分
🚗 東京から東北新幹線経由で約2時間

みんなでつくる
元気いっぱい
笑顔いっぱいのまち
かわまた



小手姫様



地域特性

川俣町は、福島県の北東部、県都福島市から約20kmの阿武隈高地に位置しています。古くから江戸城御用の川俣絹を生産し、明治から大正、昭和にかけて当時の輸出花形商品である、軽くてしなやかな「川俣羽二重」を織り出すなど、絹織物で発展してきました。

絹織物で培われたモノづくりの精神は、現

在では電子や自動車関係など、幅広い業種に受け継がれています。また、富士山が見える北限の花塚山や全国的にも珍しい屋外スケートリンク、絹織物との関係が深い猫稻荷神社など、見どころもたくさんあります。

公共施設・商業施設

- 郵便局・日本郵便……………2軒
- 警察署・交番……………2軒
- スーパー・コンビニ……………9軒
- 医療施設……………14軒
- 小学校……………2校
- 中学校……………2校
- 幼稚園・保育園等……………2園

主な産業

- 繊維産業
- 電気・電子・機械・金属加工関連産業
- 農業

水稻やチェリートマト、キュウリなどに加え、花き栽培など特色ある農業が行われています。また、震災後に進出した企業などの幅広い分野で多くの方が活躍しています。

【お問い合わせ】

川俣町移住・定住相談支援センター
☎070-4851-6912
✉iju@kawamata-gurashi.jp



移住者情報はP6へ→



ひろのまち

広野町

【人口】4,608人(2024年1月1日現在) 【面積】58.69km²

🚗 東京から常磐自動車道で約2時間30分
🚗 東京から常磐線で約2時間40分

東北に
春を告げるまち



ひろぼー



地域特性

福島県の東部、12市町村の南端に位置し、東は太平洋、西は阿武隈高地に接しています。海洋性の気候から、地植えでみかんの栽培もできる温暖な地域であり、五社山の麓に広がる浅見川渓谷や折木鉱泉などの美しい自然環境、広大な芝生エリアや大型遊具のある二ツ沼総合公園、Jリーグの試合などが開催されるJヴィレッジスタジアムなど

のスポーツ施設があります。広野町は「額賀誠志」作詞の童謡『とんぼのめがね』や、広野町の情景を読んだものと昔から語り継がれる唱歌『汽車』などが生まれた童謡のまちとして知られており、毎年秋には「ひろの童謡まつり」を開催しています。

震災前～未来に向けて

広野町は、新たな時代の安心・安全な防災に強い“共生のまちづくり”を着実に進めています。震災と原子力発電所の事故により、全町民の避難、役場機能の移転を余儀なくされましたが、現在では復興が進んだことにより9割を超える方が帰還し、JR常磐線広野駅東側の整備、中高一貫校である「福島県立ふたば未来学園」の開校、地域防災

拠点や商業拠点の整備、二ツ沼総合公園やJヴィレッジも再開しました。これまで培ってきた大切な歴史に想いを馳せ、「継往開来」の念を胸に刻み、新たな10年に向けて前向きかつ着実に取り組んでいきます。

特産品

広野町産 特別栽培米「ひろの米（コシヒカリ）」・広野町産みかん「みかん果汁100%ジュース」・広野町産バナナ「朝陽に輝く水平線がとても綺麗なみかんの丘のある町のバナナ『綺麗』」

公共施設・商業施設

- 郵便局・日本郵便……………1軒
- 警察署・交番……………1軒
- スーパー・コンビニ……………6軒
- 医療施設……………3軒
- 小学校……………1校
- 中学校……………2校
- 認定こども園等……………1園

主な産業

- 農業
- 製造業
- 電気業

自然豊かな環境で様々な農業が営まれています。また、発電所や工業団地に立地する幅広い分野の企業で多くの方が活躍しています。

【お問い合わせ】

広野暮らし相談窓口「りんくひろの」
(広野町復興企画課内)

☎0240-27-1251

✉linkhirono@town.hirono.fukushima.jp



移住者情報はP7へ→

おすすめポイント

豊かな自然と街の便利さを併せ持った
ちょうどいい田舎暮らし

- 国内でも秀でた絹織物産地。川俣シルクや川俣シャモなどの町特産品を活用した起業支援が充実
- 築年数を重ねた賃貸物件が多いため、家賃が安いのが特徴
- 空き家の改修に対する支援制度も整備するなど、住宅取得に関する支援策も充実

川俣町の支援制度

- ①県外から転入して1年以内に住宅（新築・中古住宅）を取得し定住する場合、取得費用について奨励金を交付します。
- ②特定の農産物の生産を行う方を支援するため、移住してトルコギキョウ・川俣シャモの生産を行う方へ支援金を交付しています。
- ③新たに町内の賃貸住宅へ移住または二地域居住する方へ、支援金を交付します。（上限30万円）

など

おすすめポイント

全ての世代が安心して
住み続けることができるまち

- こども園から高等学校まで教育機関がコンパクトに集う「教育の丘」は、子育て環境が充実
- JR常磐線の特急が1日3便停車、高速道路のインターチェンジもあり、交通アクセスが良好
- 子どもから大人までスポーツを楽しむことができる施設が整えられ、教室やサークル活動が盛ん

広野町の支援制度

- ①町立のこども園、小・中学校で提供する地元産品を多く使用した給食は、3歳から中学卒業まで無償化しています。
- ②出産や小・中学校の入学のタイミングで祝い金を支給します。
- ③JR広野駅の東側エリアに造成した住宅用地を取得される費用を補助します。
- ④エネルギー設備（太陽光、蓄電池など）を住宅に設置する費用を補助します。

など

ならはまち



ゆず太郎

檜葉町

【人口】6,480人(2024年1月1日現在) 【面積】103.64km²

東京から常磐自動車道で2時間50分
東京から常磐線で約3時間

笑顔とチャレンジが
あふれるまち
ならは





▲木戸ダム

地域特性

福島県浜通り地方の中程、北は富岡町、西は川内村、南は広野町・いわき市と接しています。年間を通じて太平洋特有の気候で、積雪は年に数回と比較的温暖な気候です。
海・山・川の豊かな自然と、そこで遊ぶ人たちの笑顔があふれるまちです。

東京まで約3時間、仙台まで約1時間50分と、比較的に都市圏までのアクセスも良い地域です。

公共施設・商業施設

- 郵便局・日本郵便……………1軒
- 警察署・交番……………1軒
- スーパー・コンビニ……………4軒
- 医療施設……………4軒
- 小学校……………1校
- 中学校……………1校
- 幼稚園・保育園等……………1園

震災前～未来に向けて

東日本大震災の発災以降、全国の皆様からご支援をいただきながら、インフラ整備や生活環境の整備、企業誘致、コミュニティ形成など、様々な取組を行ってきました。現在は、天神岬でキャンプを楽しむ方、町で働く方、元気なこどもたちの姿も増え、一定の成果を感じています。
今後は、様々な働き方、居住形態、ライフ

スタイルが選べるまちを目指し、しごと・すまい・余暇を充実する取組を総合的に行っていきます。

主な産業

- 農業 ●製造業

農業（米、さつまいも）が主だが、農工一体の町づくりを進めており、建設業や製造業が着実に伸びている。今後は、魅力ある特産品の創出と観光資源の有効活用を図る。

特産品

地域ブランド米「檜葉う米」・日本酒「檜葉の風」・マミーすいとん・ゆず（ゆず加工品）・サツマイモ

【お問い合わせ】

ならはスタートアップ・プレイス
CODOU/コドウ

☎0240-23-6271

✉info-codou@narahamirai.com



移住者情報はP⑧へ→

おすすめポイント

多様な働き方と充実した生活環境・教育環境をかなえるまち

- 廃炉産業や新エネルギー産業に関連する事業者などが立地しており、子育てママに嬉しいパートの求人も多数
- 生活施設、レジャー施設などを満遍なく有しており、築5年以内の新しく綺麗な物件が多い
- 子育て世帯の移住支援として、檜葉町子育て世帯等住宅取得奨励金などを用意

檜葉町の支援制度

- ①町内に住宅を取得した若年夫婦や子育て世帯に、100万円の奨励金を交付しています。
- ②中学生向けキャリア教育（模擬会社設立、企画・商品開発・販売を体験する仕組みです）や個人メンター制度（大手企業の社員が相談対応・助言などを行う仕組みです）の実施。
- ③子育て世帯への支援の一環として、高等学校等に通学する生徒の通学費の助成を行っています。

など

とみおかまち



とみっぴー

富岡町

【人口】12,043人(2024年1月1日現在) 【面積】68.39km²

東京から常磐自動車道で約3時間
東京から常磐線特急等で約3時間

未来へとつなぐ
ひろがる富岡町





▲夜の森の桜並木

地域特性

福島県浜通り地方のほぼ中央に位置する富岡町は、東に太平洋、西に阿武隈の山並みを望み、町の中央を富岡川が流れています。桜のトンネルが訪れる人を魅了する夜の森の桜をはじめ、滝川溪谷、大倉山、麓山などの山々、断崖絶壁の海岸線、離れ島が散

在する浜辺など、豊かな自然が生み出す景勝地にも恵まれ、積雪は少なく四季を通じて暮らしやすい温暖な土地です。

震災前～未来に向けて

富岡町は、国・県の行政機関をはじめ商業、医療、金融等くらしに必要な機能が充実した、魅力と利便性を兼ね備えた県内でも数少ない人口増加自治体の一つでした。東日本大震災及び原子力災害により全町避難を経験した現在は、ゼロからのまちづくりに取り組んでいます。ゼロからはじめるまちづくりは、険しい道である一方で、新

たなチャレンジができる道でもあります。富岡町は、多くの方々に“暮らしたい場所”、そして“チャレンジする場所”として選んでもらえるように、みなさんの「とみおかくらし」を様々な形で応援します。

特産品

たまねぎ・パッションフルーツ・浜鶏ラーメン・浜鶏チキンカレー・さくらスイーツ（ドーナツ、パウンドケーキ）・日本酒「天の希（てんのき）」・日本酒「富岡魂」、スパークリングSAKE「萌の躑躅（きざしのつつじ）」・薔薇・YONOMORI BAUM

公共施設・商業施設

- 郵便局・日本郵便……………1軒
- 警察署・交番……………1軒
- スーパー・コンビニ……………5軒
- 医療施設……………6軒
- 小学校……………1校
- 中学校……………1校
- 幼稚園・保育園等……………1園

主な産業

- 農業

震災後一時衰退したものの、水稻や地域推奨作物のたまねぎなど、多種多様な作物の栽培が行われており、「とみおかの農業」は今まさに新たなスタートを切ったばかりです。

【お問い合わせ】

とみおかくらし情報館

☎0240-23-6983

✉tomiokaplus@gmail.com



移住者情報はP⑨へ→

おすすめポイント

ゼロからのまちづくりに取り組む、花と緑あふれるまち

- 「チャレンジできる場所」となれるよう、起業や営農を目指す方に対する手厚い支援を整備
- 新たな商業施設がオープンし、買い物環境が向上
- 児童生徒の就学に要する費用の無償化など、暮らしに関わる幅広い支援制度も充実

富岡町の支援制度

- ①富岡町内への移住・定住を希望する方に対し、町で借上げた住宅を貸出しています。
- ②町内で創業する方又は町外から町内へ事業展開される事業者に対して、その事業に要する経費の一部を補助しています。
- ③町内の子育て世帯の定着を促進し、定住する子育て世帯に対する生活等を支援するために奨励金を交付しています。

など

かわうちむら

川内村

【人口】2,285人(2024年1月1日現在) 【面積】197.35km²

東京から常磐自動車道
常磐富岡IC経由で約3時間40分

東京からJR常磐線富岡駅経由で3時間30分

おいでよ！
かわうちへ

モリタロウ

▲かわうち草野心平記念館「天山文庫」

地域の特性

福島県の浜通り地方、南北に連なる雄大な阿武隈高地の中部に位置し、面積の大部分を占める山林の稜線が美しい緑豊かな自然と清流の村です。
気候は北関東地方とほとんど変わりなく、年間を通じて比較的温暖な東日本型です。
基幹産業は、農業で稲作を中心とした野菜や花卉、ハウスぶどう等の複合経営型農業

です。近年は完全密閉型の野菜工場や施設イチゴ、ワインぶどうの栽培なども始まっています。
メガソーラー発電など再生可能エネルギーの誘致による休耕地の解消を図り、併せて自主財源の確保を進めてきました。

震災前～未来に向けて

「つながり、思いやり、支えあう。」をキャッチフレーズに掲げ、人と人とのつながりを大切に支え合う、安全で安心して暮らせる、そして村民一人ひとりが希望を持ちながら、皆で思いやれる、子どもから高齢者まで誰ひとり取り残さない村づくりを目指します。
村は今後、子どもたち、女性、若い世代が

特に住みたいと思えるような環境づくり（教育・子育て支援）を進め、住民すべてが生きがいや誇り（川内プライド）を持って生活できるような支援をしていきます。

特産品

米・川内高原ソバ・しいたけ・ハウスぶどう・たらの芽・いちご・水耕栽培レタス・エゴマの加工品・いわなの加工品・凍みもち・凍み大根

公共施設・商業施設

- 郵便局・日本郵便……………2軒
- 警察署・交番……………1軒
- スーパー・コンビニ……………1軒
- 医療施設……………1軒
- 義務教育学校……………1校
- 認定保育園等……………1園

主な産業

- 農林畜産業

稲作を中心とした、高原野菜等畑作物やぶどう、いちご、レタス等施設栽培も営まれている。また、工業団地も造成され、重機部品製造工場が操業し、その他村内には金型製造や木材加工業などの工場が操業している。

【お問い合わせ】

川内村移住・定住支援センター
（一般社団法人 かわうちラボ）
☎0240-23-7040
✉kawauchi.iju@k-labo.or.jp

移住者情報はP10へ→

おおくままち

大熊町

【人口】9,963人(2023年11月30日現在) 【面積】78.71km²

東京から常磐自動車道で約3時間

東京から常磐線で約3時間

思いが夢になる。
希望が町になる。

まあちゃん

▲坂下ダム

地域の特性

福島県の海側（浜通り）の中央に位置しており、夏は涼しく、冬は比較的温暖でほぼ積雪がなく、住みやすい気候です。また、南50kmにいわき市、西70kmに郡山市、北100kmに仙台市があり、高速道路等のアクセスが良好です。
大熊町はかつて全町避難を経験しましたが、令和元年に町の一部で避難指示が解除

され、帰還した町民や移住された方約1,000人が生活しています。町内には商業施設や宿泊温浴施設などが開所し生活環境が整い始めています。また、車で15分ほどの隣町にはスーパーや医療機関があり、無料バスも運行しています。
働き手の確保が課題です。

震災前～未来に向けて

震災前は、人口増加傾向にあり約11,000人が暮らす「生活しやすい町」でした。
令和9年の目標人口は4,000人です。「町外からも人が来なくなる環境づくり」を復興の理念の1つとして、次世代へつなぐ新たな大熊の未来を創っていくため、町外からの移住者や企業で働く方などの「知恵や力」を活用し、「ゼロからのまちづくり」を進めていきます。

また、原発事故により全町避難を経験した町だからこそ、「ゼロカーボントウンの先進地」として、子ども・孫たちが誇りをもって語れる「人と地球にやさしいまちづくり」を進めます。
そして、町へ移住しやすいように手厚い支援制度を構築していきます。

特産品

いちご（植物工場で栽培されたいちご）
日本酒「帰忘郷」（大熊町産の酒米でつくった日本酒）

公共施設・商業施設

- 郵便局・日本郵便……………1軒
- 警察署・交番……………1軒
- スーパー・コンビニ……………1軒
- 医療施設……………1軒
- 認定こども園・義務教育学校……………1校

主な産業

- 植物工場 ●廃炉関連産業
- 地域新電力

最先端の技術を用いた植物工場、廃炉関連産業などがあります。また、工業団地やインキュベーションセンターを整備しており、企業誘致を進めています。働き手確保が課題です。

【お問い合わせ】

大熊町移住定住支援センター
（一般社団法人 おおくままちづくり公社）
☎0240-23-7103
✉ijuteiju@okuma-machizukuri.or.jp

移住者情報はP11へ→

おすすめポイント

雄大な阿武隈高地の自然に囲まれた、のびのび田舎暮らし

- 澄んだ空気ときれいな水に恵まれ、寒暖差のある気候に育まれた美味しさ溢れる農作物が自慢
- 人と人とのつながりを大事にする、温かく穏やかな雰囲気
- 豊かな自然の中で、のびのびとした子育てが出来る

川内村の支援制度

- ①移住促進のため、移住奨励金や移住者の方の家賃補助を行っています。
- ②定住促進のため、新築又は中古住宅取得補助を行っています。
- ③その他、スクールバス送迎や学校給食費の無料化等子育て環境が充実しています。

など

おすすめポイント

新たに生まれ変わった、住みよいまちづくりが少しずつ進行中！

- JR大野駅周辺に産業交流施設や商業施設などの整備を進めており、近くに公営住宅を整備しています
- 新たな雇用を創出するため、JR大野駅近くに、職住近接型の産業拠点を整備しました
- 県内初の「ゼロカーボン条例」を制定しており、ゼロカーボンを推進する住宅の新築や改修、EV車購入への補助を2022年度から開始

大熊町の支援制度

- ①町外からの移住者の住宅取得に最大500万円を助成しています。
- ②ゼロカーボンの理念に則した住宅取得に500万円を助成しています。
- ③転入し、自身の住居として民間賃貸住をご契約される方に、家賃の半分（最大月4万円）を36ヵ月補助
- ④転入後、1年以上継続して居住している方に、県外からの移転で最大20万、県内からの移転で最大15万を助成
- ⑤家庭用太陽光発電設備の設置費、EVカーの購入費に助成を検討しています。
- ⑥先進的な幼保小中一貫の認定こども園・義務教育学校があります。

など

10

11



双葉ダルマさん

ふたばまち

双葉町

【人口】5,436人(2024年1月1日現在) 【面積】51.42km²

🚗 東京から常磐自動車道で約3時間半
🚆 常磐線：東京～双葉 約3時間

さあ 双葉町の
未来をはじめよう





▲東日本大震災・原子力災害伝承館と双葉町産業交流センター



うけどん

なみえまち

浪江町

【人口】15,170人(2023年12月31日現在) 【面積】223.14km²

🚗 東京から常磐自動車道で約3時間30分
🚆 東京から常磐線で約3時間

新しい風が吹くまち
浪江町





▲請戸漁港

地域の特性

双葉町は東に太平洋、西に阿武隈山系をのぞむ、海と山に抱かれた町です。海風のおかげで夏は涼しく、冬でもほとんど雪の降らない温暖な気候です。2011年に発生した東日本大震災と原発事故によって町内全域が避難区域となり、人が住めない状況が続いていましたが、2022年8月に避難指示が解除され、復興への歩みを

力強く進めています。震災発生から福島県が歩んできた道のりを学ぶことのできる「東日本大震災・原子力災害伝承館」が設けられ、毎年多くの人が訪れています。隣接する双葉町産業交流センターは貸事務所や会議室のほか、飲食店や特産品を扱うセレクトショップなどの商業施設を備えています。

震災前～未来に向けて

世界に例を見ない複合災害に直面し多くの課題や困難を抱えてる反面、ほぼゼロからのまちづくりが進められているため、たくさんの可能性を秘めた場所でもあります。双葉町が持つ利便性・将来性は多くの才能ある方々や企業に着目されており、コラボ商品の開発・販売や、アートで町を盛り上げる取り組みなど、復興という枠組みを超えて新たなチャレンジの輪が広がっています。

沿岸部に整備された産業団地には積極的な企業が立地し、働く場が創出されています。また、和モダンの心地よい公営住宅が2022年に完成し、新たに移住される方もご入居いただけます。充実した生活環境が整いつつある双葉町で、共にまちづくりにチャレンジしたいと思う方、新しいことに挑戦したい方をぜひお待ちしております。

特産品

双葉ダルマ・ダキシメテフタバ（双葉町と浅野燃糸が共同開発したフワフワで吸水力バツグンのタオル）

公共施設・商業施設

- 郵便局・日本郵便……………1軒
- 警察署・交番……………1軒
- スーパー・コンビニ……………1軒
- 医療施設……………1軒

主な産業

- 建設業、製造業

震災からの復旧・復興産業を中心に製造業やサービス業も多数進出し、日々働く場所が増えています。

【お問い合わせ】

一般社団法人ふたばプロジェクト

☎0240-23-7637

✉info@futaba-pj.or.jp



移住者情報はP12へ→

地域の特性

福島県浜通りの中央に位置する浪江町。山も、川も、海もある自然豊かなまちで、冬はほとんど積雪がなく夏は涼しく過ごしやすい、人情味あふれる人々が暮らすまちです。東京2020オリンピックパラリンピックのビクトリーブーケに採用された浪江町の「トルコギキョウ」。請戸漁港で獲れる新鮮

な海産物「請戸もの」。脱炭素に向けた世界最大級の水素研究施設「福島水素エネルギー研究フィールド」。今、浪江町はたくさんのワクワクで溢れています。

震災前～未来に向けて

大漁旗をはためかせ、大海原を進む漁船。日本一の花のまちを目指す農家の人々。水素の地産地消を実現する最先端のテクノロジー。色とりどりのルーツ、色とりどりの夢が渾然一体となった浪江町は、日々新しい挑戦が生まれる場所。新しい出会いを歓迎し、挑戦者をこころよく受け入れる町として発展してきました。守り受け継いでき

たものと、最先端のものが並んで走る、ダイナミズム。さまざまな挑戦で彩られたこのまちで、自分らしい生き方をはじめませんか？

特産品

なみえ焼そば・大堀相馬焼・磐城壽（日本酒）・トルコギキョウ・しらす・えごま・浜の輝（タマネギ）・かぼちゃ饅頭・サムライガーリック（にんにく）

公共施設・商業施設

- 郵便局・日本郵便……………1軒
- 警察署・交番……………3軒
- スーパー・コンビニ……………5軒
- 医療施設……………3軒
- 小学校……………1校
- 中学校……………1校
- 認定こども園等……………1園

主な産業

- 農業 ●漁業 ●テクノロジー

浪江町で栽培されたトルコギキョウや請戸漁港で獲れる海産物は高い評価を受けています。また最新鋭テクノロジーに関わる取組が進んでいます。

【お問い合わせ】

一般社団法人まちづくりなみえ

☎0240-23-7530

✉info@mdnamie.jp



移住者情報はP13へ→

おすすめポイント

新たな未来を自らの手で作る、なりわい暮らしのまち

- JR双葉駅の西側地区で、“なりわい暮らし”をキーコンセプトとした公営住宅および分譲地を整備。この場所を中心とした新たなまちづくりが始まっている

双葉町の現状

- ①移住者や帰還者の方向けの公営住宅を整備中です。
- ②新しい産業団地では各分野の企業が多数操業中。あなたにぴったりの仕事が見つかります。

おすすめポイント

地球に優しい最先端テクノロジーを目指すチャレンジシティ

- 「ロボットテストフィールド浪江滑走路」や世界最大級の水素製造拠点などの設置などで再生可能エネルギーの地産地消を目指している
- 浪江駅付近に築浅の物件が多く、近隣市町村への通勤も便利。東京や仙台からのアクセスも良好
- 住みたい田舎ベストランキング総合部門第1位に選ばれました ※「田舎暮らしの本」（宝島社）人口1万人のまち 2024年

浪江町の支援制度

- ①移住検討者は、月2万円で宿泊施設「いこいの村なみえ」がご利用できます。
- ②新規転入に伴う住宅取得費（建築または購入）の一部を補助しています。
- ③新規就農者及び新規就農を希望する者に対し、収入及び家賃の支援をしています。

など



しみちゃん

かつらおむら

葛尾村

【人口】1,273人(2024年1月1日現在) 【面積】84.37km²

東京から常磐自動車道で約3時間50分
東京駅から東北新幹線で郡山駅まで約1時間20分
郡山駅から磐越東線で船引駅まで約30分
船引駅から福島交通バス(移經由葛尾線)

自然 人 温もりをむすぶ
結いのむら かつらお



▲葛尾村中心部

地域の特性

葛尾村は浜通りの内陸に位置する山間の村で、面積の約8割を森林が占める自然豊かな地域です。村の平均気温は約15℃と涼しく、冬の気温は-10℃を下回る日もあります。村の最大の魅力は美しい自然で、五十人山・日山を始めとした山々・高瀬川渓谷などでは、桜や紅葉など四季折々の美しい景色や、星空を見ることができます。ま

た、農林畜産業が盛んで、なかでも酪農・鶏・羊などが有名です。

震災前～未来に向けて

震災前は約1,500人が葛尾村で生活していましたが、震災後、帰還困難区域を除く避難指示が解除されてから5年が経過した現在、村内で暮らしているのは約400人で、震災前の約3割です。現在の葛尾村は、学校や病院、商店等の生活環境も整備され、村の基幹産業である農林畜産業に加え、産業団地への企業誘致、また移住・定住の促進

など、村の活性化を図るための新たな取組も始まり、ひとつひとつ震災前の賑わいと明るさが戻りつつあります。これからも、四季の美しい「ふるさとかつらお」の再生、持続可能な村づくりのため、村一丸となって取り組んでいきます。

特産品

凍み餅・羊肉・牛肉・胡蝶蘭・じゅうねん油(エゴマ油)・しいたけ・そば・豆菓子

公共施設・商業施設

- 郵便局・日本郵便……………1軒
- 警察署・交番……………1軒
- スーパー・コンビニ……………3軒
- 医療施設……………2軒
- 小学校……………1校
- 中学校……………1校
- 幼稚園等……………1園

主な産業

- 畜産業 ●農業 ●林業

水稻、椎茸栽培、繁殖牛、肥育牛、酪農、養鶏、めん羊、やぎの飼養等が盛んに行われています。また、その他の取組として、産業団地への企業誘致も進んでいます。

【お問い合わせ】

葛尾村移住・定住支援センター
(一般社団法人 葛尾むらづくり公社)

☎0240-23-7727

✉ijyu@konnichiwa-katsurao.jp



移住者情報はP14へ→

おすすめポイント

一人一人のアイディアが尊重される、住人主役のむらづくり

- 夏季冷涼な気候を活かした農畜産業が盛ん
- 村内では移住者も含めたコミュニティ作りを実施中
- 少人数ならではの魅力ある教育を掲げ、外国語教育・ICT教育の充実、海外への修学旅行など各種支援事業を実施

葛尾村の支援制度

- ①県外から村内へ移住・定住のため住宅を取得した場合、最大100万円の支援金を支給します。
- ②村の定住促進事業として仲人報奨金、結婚祝金、出産祝金を支給します。
- ③村内または、村内からJR船引駅がある田村市方面に運行する路線バス利用者に定期券等の購入費用の補助を行います。

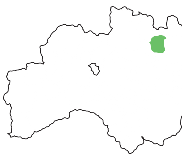
など

飯舘村

【人口】4,686人(2024年1月1日現在) 【面積】230.13km²

- 東京から東北自動車道で約3時間30分
- 東京から東北新幹線経由で約3時間

明日が待ち遠しく
なるような、
わくわくする
楽しいふるさと



イタネちゃん

地域の特性

飯舘村は、福島県の北東に位置し、阿武隈山系北部の高原に開けた豊かな自然に恵まれた美しい村です。総面積230.13km²の約75%を山林が占めた地形は比較的なだらかで、北に真野川、中央に新田川と飯樋川、南部に比曽川が流れその流域に耕地が開かれ集落を形成しています。年平均気温は約

10℃、年間降水量1,300mm前後で高原地帯独特の冷涼な気候にあります。村のほぼ中央を通過する県道原町川俣線を利用すると、南相馬市原町区の中心部までは約30km、福島市までは約40kmです。

震災前～未来に向けて

震災を経験して、品物やお金だけでは手に入らない当たり前の日々の暮らしがいかに大切であるかということに気付かされました。本当に必要な物を見極め、便利さだけを求めすぎない持続可能な暮らし、村民が精神的に豊かな生活を送ること、お互いさまの優しい気持ちで地域のあり方を大切に。今まで村が大切にしてきた共助の関

係を再構築すると共に、多くの村民が村づくりに参加できる役割・出番づくりを推進し、人と人、人と地域などの多様なつながりが、精神的な豊かさを育めるように取り組んでいます。

特産品

米・飯舘産黒毛和牛・インゲン・アスパラガス・行者ニンニク・いいたて雪っ娘カボチャ・そば・えごま・ブルーベリー・トルコギキョウ・アルストロメリア・リンドウ・宿根カスミソウ

公共施設・商業施設

- 郵便局・日本郵便……………3軒
- 警察署・交番……………1軒
- スーパー・コンビニ……………1軒
- 医療施設……………1軒
- 義務教育学校……………1校
- 認定こども園等……………1園

主な産業

- 畜産業 ●花き ●稲作

生きがい農業(家庭菜園)から本格的な農業、色鮮やかな花卉栽培。「飯舘牛」復活に向けて取り組む畜産など、高原ならではの気候風土を利用した農産業分野で多くの人が活躍しています。

【お問い合わせ】

いいたて移住サポートセンター
(まいでい家)

☎090-8280-5464

✉iju@iitatelife.jp



移住者情報はP15へ→

おすすめポイント

明日が待ち遠しくなるようなわくわくするたのしいふるさとを目指して進行中

- 自然を生かした畜産に力を入れると共に、冷害に強い高原野菜や、トルコギキョウなどの花き
- 都市部にも近接し、仕事、居住環境も安心
- 村のひととの交流の時間を作ったり、就農体験をプログラムに組み込んだりなど、ソフト事業と組み合わせた移住体験の枠組みを検討中

飯舘村の支援制度

- ①定住のために空き家を購入された際に、最大200万円を補助しています。(他の補助事業との重複利用が不可場合があります。)
- ②定住のために空き家を購入後、リフォームする場合等に最大100万円を補助しています。
- ③定住のために住宅を新築された際に、最大500万円を補助しています。(他の補助事業との重複利用が不可場合があります。)

など



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

未来ワークふくしま 🔍

新しいことはありますか？

福島12市町村の移住ポータルサイト



https://mirai-work.life/

移住検討に役立つ情報がたくさん！是非一度ご覧ください。



体験する

ふくしま12市町村の
“いま”を知る機会が
たくさんあります

各市町村やセンターが主催する移住セミナー、体験ツアーを定期的に開催！



働く

就職はもちろん
起業や農業への
チャレンジも応援

新しいチャレンジを「働く」から応援します。支援のほかにも様々な分野の求人情報があります。



住む

住まいの悩みを
家賃や改修費の
補助制度で応援

市町村毎に家賃や改修費の補助制度が充実。移住希望先の制度を確認しよう！



サポートする

移住をお考えの方を
いろいろな形で
バックアップします

移住検討段階から使える交通費等補助など、移住に関する様々な支援制度があります。

ふくしま12市町村移住支援センターとは？

12市町村への移住・定住促進及び広域連携が効果的な事業や移住施策の支援等を行うため、福島県が2021年7月1日に設置しました。働きたくなる、チャレンジできる12市町村を共に創ることを通じて福島の復興と創生を進めます。

< センターの役割 >

広域戦略等

- 全国の移住に関心を持つ層への情報発信
- 仕事や住まいの情報提供
- 移住体験ツアー等の企画実施

移住支援等

- 市町村、まちづくり会社、移住希望者の支援
- 12市町村への移住希望者相談対応
- 市町村との連携事業の実施

ノウハウ蓄積等

- ノウハウの蓄積及び共有
- 全国の先進事例等の調査・分析

< 主な取組 >

- ふくしま12市町村への移住相談
- 12市町村移住セミナーの開催
- 移住体験モニターツアーの開催
- ふくしま12市町村の情報発信 WEBサイト「#未来 ワーク ふくしま」
- 移住求人情報の掲載

ふくしま12市町村への移住支援窓口一覧

田村市	
田村市・東京リクルートセンター	
☎ 03-5447-7748 ✉ contact@tamura-ijyu.jp	
田村サポートセンター	
☎ 050-5526-4583 ✉ contact@tamura-ijyu.jp	
川俣町	
川俣町移住・定住相談支援センター	
☎ 070-4851-6912 ✉ iju@kawamata-gurashi.jp	
檜葉町	
ならはスタートアップ・プレイス CODOU/コドウ	
☎ 0240-23-6271 ✉ info-codou@narahamirai.com	
川内村	
川内村移住・定住支援センター (一般社団法人 かわうちラボ)	
☎ 0240-23-7040 ✉ kawauchi.iju@k-labo.or.jp	
双葉町	
一般社団法人ふたばプロジェクト	
☎ 0240-23-7637 ✉ info@futaba-pj.or.jp	
葛尾村	
葛尾村移住・定住支援センター (一般社団法人 葛尾むらづくり公社)	
☎ 0240-23-7727 ✉ iju@konnichiwa-katsurao.jp	

南相馬市	
みなみそま移住相談窓口「よりみち」	
☎ 0244-26-8518 ✉ info@minamisoma-yorimichi.jp	
広野町	
広野暮らし相談窓口「りんくひろの」 (広野町 復興企業課)	
☎ 0240-27-1251 ✉ linkhirono@town.hirono.fukushima.jp	
富岡町	
とみおかくらし情報館	
☎ 0240-23-6983 ✉ tomiokaplus@gmail.com	
大熊町	
大熊町移住定住支援センター (一般社団法人 おおくままちづくり公社)	
☎ 0240-23-7103 ✉ ijuteiju@okuma-machizukuri.or.jp	
浪江町	
一般社団法人まちづくりなみえ	
☎ 0240-23-7530 ✉ info@mdnamie.jp	
飯館村	
いいたて移住サポートセンター (までいな家)	
☎ 090-8280-5464 ✉ iju@iitatelife.jp	

支援金制度のご案内

福島12市町村への移住を検討される方に対して2種類の支援制度をご案内しています。

①福島県12市町村移住支援金制度

福島県外から福島12市町村へと移住した一定の条件を満たす方に対して最大200万円の支援金を交付します！全国他地域の移住支援金に比べ約2倍の支給額で、移住者の方を応援します。

②ふくしま12市町村移住支援交通費等補助金

実際に福島12市町村内を訪れ、移住する際に必要な現地調査・現地活動を行った場合に、その交通費及び現地での宿泊費を補助します。

利用は1年度につき5回まで可能！移住準備の現地調査や物件・仕事探しにぜひご活用ください！

詳しくはこちら



詳しくはこちら



茨城県↓葛尾村



大山 里奈さん (39)

職業：アーティスト
兼Katsurao Collective
メンバー
移住：2022年4月

葛尾村は素材の宝庫

小さなチャレンジができる

余白がたくさんあります

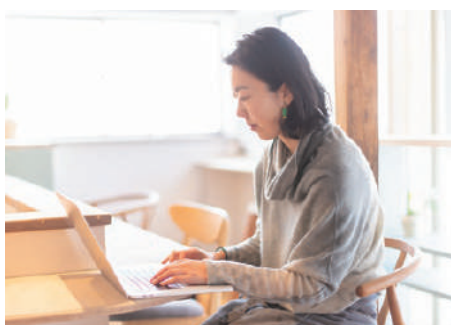
準備中のギャラリー&カフェで。できればもう一軒借りて、自身の作品を制作するアトリエをつくりたいそう

移住した
キッカケ

村にアーティストを
受け入れる事業の
メンバーとして移住

私は茨城県牛久市出身です。京都の大学・大学院修士課程に進学し、美術を学びました。卒業後は茨城県に戻り、中学校で4年、高校で4年、計8年美術教員を務めました。

2019年に退職し、アーティスト活動に専念。ヨーロッパを回っているときに新型コロナウイルスの流行が始まり、2020年3月に帰国しました。実家でのんびりしていたところ、西会津国際芸術村ディレクターの矢部佳宏さんから葛尾村の葛力創造舎を紹介され、1ヵ月半ここに住んで大学生のインターンを受け入れるアルバイトをしました。その後は茨城に戻ったのですが、2021年度から葛尾村で始まった「アーティスト移



村の人のように、自然に合わせた生活をしたいと話す

住・定住促進事業」のため、Katsurao Collectiveを立ち上げ、活動することになりました。当初は茨城と行き来していましたが、2022年4月に葛尾村に移住しました。

移住した
感想は？

村の人たちがやさしく
「生きる力」や自然に
合わせた生活も美しい

前述の事業では、多彩なアーティストに葛尾村に1ヵ月間滞在して創作活動をしていただき、彼らが独自の視点で見つけた村のおもしろいものや魅力を村外に発信しています。私は地域に眠る素材を探し、それをアーティストに使っていただいてワークショップを開くという業務を主に担当しています。

葛尾村に移住して感じたのは、村の人がみんなやさしいことです。野菜をもらったり、お宅に遊びに行ったり、本当によくしていただいています。村中にお父さん、お母さんがいる感じでありがたいですね。

たいていのものは自分で作れる人が多いので、何かに困ったときも2、3人介せばどうにかなるんです（笑）。そういう「生きる力」がかっこいいですし、村の人の自然に合わせた生活の時間軸が美しいので、お手本にしたいなと思っています。

苦労した点

空き家探しに苦労
現在はギャラリー&
カフェをつくる準備中

集合住宅ではなく一軒家を探していたのですが、空き家がなくて大変でした。買物車があるし不便とは思いませんね。今は築40年以上の民家を借りてリノベーションし、ギャラリーとカフェをつくる準備をしています。チャレンジキッチンとして貸すなど実験の場として使い、村内外の人がつながる拠点になれたらいいですね。葛尾村には小さなチャレンジができる余白がたくさんあります。菓をなう、漬け物や凍み餅を作るなど生活の中に多くの素材が眠っていて、アイデアを出せばみんなが協力してくれるのでおもしろいことができますよ。



村の素材を使ったワークショップは葛尾中学校校舎で行う

移住した
キッカケ

40代の僕でも若手として
大切にしてもらえそう
という思いが決め手に

移住前は都内の梱包資材メーカーで営業をしていました。首都圏では商業系・工業系の資材が多かったのですが、その後、仙台市に転動して農業系の資材を中心に扱うようになり、そこで初めて農業に触れました。

2年後に都内の本社に戻ったころ、独立して何か新しいことをしたいと思うようになりました。その選択肢の一つに農業がありました。特に農業に思い入れがあったわけではないんです（笑）。仙台時代のお客様に飯館村で花卉栽培や農業全般の指導をしている方がいて、相談したら「補助金もあるから未経験で始めるにはいいのでは」とアドバイスされ、何度か飯館村に通って環境などを確認して移



花卉栽培のほかに山の資源を生かした事業も手がける

移住した
感想は？

良くも悪くも人間関係が
近く、村民の方とも
移住者同士も交流が多い

住を決めました。移住者に人気の場所より限界集落のような厳しい土地のほうが40歳を超えて脱サラをした僕でも若手として大切にしてもらえるのではという思いがあり、それが決め手となった部分もあります。

移住してから半年は、ただでイベントや農家さんの手伝いなどをして人脈作りをしました。花卉栽培の研修は一切受けず、トラクターの使い方を一度教えてもらい、あとはチューブを見て独学しました。翌年ハウス5棟を建てたら1ヵ月後に突風で全壊（笑）。強度を上げてまた建て直し、今は5棟のハウスでトルコギキョウを栽培しています。手をかければかけるほど良いものができ、評価もされるのでやりがいがありますね。飯館村に移住して感じたのは、良い意味でも悪い意味でも人間関係が近いなということです。月に数回は近所のお宅でご飯を食べたり、移住者同士の交流もあります。トルコギキョウを栽培している村の方にわからないことを聞きに行けば教えてくれますし、心配して見に来てくれたり協力してくれたり、すごく助けられていますね。

苦労した点

苦労や不便は特になし
山の資源を生かした
新たな事業も始めて充実

ここでの生活で苦労や不便を感じることには特にないですね。車で20分ほどで川俣町に買い物に行けますし、仙台にも約1時間半で遊びに行けます。インターネット通販の荷物も翌日に着くので都内と変わりません。

昨年から原発事故の影響で手付かずになっている山の所有者の方の許可を得て木の枝や蔓、落ち葉などを採集し、放射線量を測ったうえで「あぶくまの草木」として販売する事業を行っています。山の資源を利用した別の事業も新たに始めましたし、ビジネスチャンスは都会よりたくさんあると思います。今は充実していて楽しいですよ。



ほぼ独学ながら5棟のハウスでトルコギキョウを栽培

花卉栽培はほぼ独学です

ビジネスチャンスは

都会よりも多いですよ

埼玉県↓飯館村

おぼろ 小原 健太さん (45)

職業：花卉農家
移住：2020年5月

「ここでは40代の僕も若手です」と笑う小原さん。トルコギキョウのハウスのそばでコニファーも栽培している

岐阜県↓双葉町



「来てくれてありがとう」
という町民の方の言葉に
やりがいを感じています

こやす けいたく 子安 結愛華さん (20)

職業：浅野燃系株式会社
双葉事業所 社員
移住：2023年3月

特許技術燃系「SUPER ZERO®」の工場やショップ、カフェがあるフタバスーパーゼロミルで笑顔を見せる子安さん

移住した
キッカケ

本社からの出向で移住
同世代にできない体験と
一人暮らしにワクワク

岐阜県安八町の高校を卒業した後、町内に本社がある浅野燃系株式会社に入社しました。面接の段階で双葉町への出向のお話があり、2023年4月の「フタバスーパーゼロミル」オープンに伴って移住しました。実は面接のときまで双葉町のことは名前も知らなかったのですが、異動のお話をいただいたときは「おもしろそうだな」と思いました。同世代ではできない体験ができそうだし、ずっと親元を離れて一人暮らしをしてみたかったので、冒険できて楽しそうだなと思ったんです。友達にも双葉町のことを知っている人はいなくて、みんな「福島県ってどこにあるの？」という感じでしたね。両親は原



県内外から来る施設見学ツアーのアテンドを務める

移住した
感想は？

町民の方の声にやりがい
きれいな星空や
おいしい海鮮も魅力

移住前から「何もないよ」とは聞いていたのですが、来てみたら本当に何もなくて（笑）。街灯も少なく、お店もないので夜は真っ暗。「ここで住んでいけるのかな」と正直不安になりましたね。そのうち慣れて夜に散歩するようになり、すごくきれいな星空に感動しました。

職場では事務やイベントの企画のほか、見学ツアーでいらっしゃるお客様のアテンダーも務めています。町民の方とお話をする機会もあり、「双葉町に来てくれてありがとう」というお言葉をたくさんいただきました。こうした声を聞いて自分の仕事にやりがいを感じ、双葉町が復興していくところを見たいなと思うようになりました。

私は食べるのが大好きなのですが、ここは海鮮がおいしくぎますね。浜焼きをしたりお寿司を食べたり、つい食べ過ぎてしまいます。福島市の農家のお客様から桃をたくさんいただき、福島の方が好きだという硬い桃にハマって、熟した桃が食べられなくなりました（笑）。

苦労した点

町内にスーパーがなく
自炊派には不便
同世代の友達も欲しい

私は自炊派なのですが、双葉町にはスーパーがないので本当に困りました。仕事が終わってから隣の浪江町のスーパーに行くので、土日に南相馬市まで行って大量に買って来ていました。

また、移住者同士の交流もありますが、私自身が内気なのと同世代がいないので、友達と呼べる人はまだできていません。そこがちょっと寂しいですね。

今後は職場に入社してくる後輩をちゃんと指導できるようにになりたいですし、イベントの企画ももっとしたいと思っています。



料理やお菓子作りが趣味で、食事は自炊しているそう

苦労した点

震災で途絶えた神事の
復活が直近の目標

浪江町での生活で苦労や不便を感じることはないですね。僕は運転免許も車もないので町内のスーパーまで片道30分かけて歩くのですが、ここでは歩く人間が珍しいので（笑）よく声をかけられ、コミュニケーションのきっかけになっています。

直近の目標は、震災で途絶えてしまった神事「裸参り」を復活させることです。2023年夏に「城攻め」と称して、その中継地点である権現堂城跡周辺を有志で清掃しました。昔からの神事を復活させることで、今も避難先で生活している方が浪江町を訪れ、今の町を知るきっかけになったら嬉しいですね。



会社にて在籍したまま移住
町民も移住者も一緒に
楽しく活動しています

神奈川県↓浪江町

ちかみ けんじ 千頭 数也さん (36)

職業：ITエンジニア
移住：2022年10月

町内のお気に入りスポットの一つ「浜通り地域デザインセンターなみえ」でリモートワークをする千頭さん



町民・移住者問わず友人が多く、浪江ライフを満喫中

移住した
キッカケ

アイドルのライブの際に
町の人の温かさに触れ
リモート勤務に変更

出身は東京都です。新卒で関西に本社がある飲食チェーン会社に入社し、人事を担当。震災後、宮城県の石巻や女川、気仙沼の高校を訪れたときに見た光景が忘れられず、いつか何かをしたいと思っていました。

僕は「もういろいろクローバーZ」が好きで、メンバーの一人がプロデュースするご当地アイドル「浪江女子発組合」のイベントを見に2020年1月、初めて浪江町に来ました。その後も何度か訪れ、2022年4月にJヴィレッジでもクロのライブが開催された際は浪江町に4日間宿泊。そのときに町の人たちの温かさや前向きな姿勢に触れ、移住を考え始めました。その頃は東京のウェブコンサ

移住した
感想は？

人と人の関係が深くて密
町民も移住者も一緒に
ワイワイやるのが楽しい

今は自宅や町内の coworking space で、フルリモートで仕事をしています。上司の配慮で毎日のようにビデオ会議で打ち合わせという名の雑談をするので（笑）、コミュニケーション面も特に問題ありません。浪江町は、人と人の触れ合いが深くて密なところが僕は好きですね。町民も移住者も関係なくワイワイやるのが楽しいですし、人が集まると「何かやろうぜ」という機運が高まり、実際にいろいろな活動につながっていきます。例えば通り沿いの空き地を借りて百人分作れる鍋でしゃぶしゃぶをして、通りかかった人を誘って食べる「ゲリラでしゃぶしゃぶ」とか（笑）。みなさん、楽しんで参加してくるのでありがたいですね。



町内外の多くのイベントに参加。運営側に回ることもある

千葉県↓川内村



横山 祐二さん（64）

職業：株式会社あぶくま川内
代表取締役兼合同会社
かわうち屋代表
移住：2016年6月

道路開通などを追い風に
村全体をさらに活気づけ
会社を盛り上げたいですね

株式会社あぶくま川内が運営する「いわなの郷」で。青森市出身なので、川内村の冬は「屁でもない」と笑う

移住した
キッカケ

半年間のアルバイトで
懇意になった人に誘われ
村内の会社に入社

東京の大学を卒業後、大手アパレル会社に入社。30年間営業一筋で勤めましたが、2013年に早期退職しました。初めて川内村に来たのは2014年、日帰り温泉施設「かわうちの湯」がリニューアルオープンしたときです。会社員時代のラグビー部の先輩が復興支援で川内村に来ており、「人手が足りないから手伝いに来い」と命令されて（笑）半年間アルバイトをしました。私は土地の印象Ⅱ人の印象だと思っていたんです。川内村のことはまったく知らなかったのですが、皆さんやさしくて本当によくしてもらいました。アルバイト終了時には送別会まで開いてもらい、涙ですごく心に残りましたね。



移住のきっかけとなった「かわうちの湯」の運営も担当

移住した
感想は？

通勤時間は車で5分
自分の時間がたっぷり
家で話すことも増えた

千葉県に戻ってから村の人たちと連絡を取り合っており、「株式会社あぶくま川内」の前社長から「後継者がいないから来てくれないか」と誘われ、村を盛り上げようと思い2016年に移住して入社。私も家内も首都圏より地方、海より山が好きなことも決め手でした。現在は株式会社あぶくま川内の代表取締役と「合同会社かわうち屋」代表を兼任。村内の複数の施設を運営しているほか、商品開発も行っています。前職では営業のほかに接客やスタッフ教育もしていたので、そのときの経験が生きていますね。首都圏で会社勤めをしていたときは往復の通勤時間に4時間かけていました。今は通勤時間が車で5分。自分の時間がたっぷり持てて、家内と話すことも増えましたし、愛犬の散歩も朝夕1時間ずつできています。愛犬の散歩の途中で近所の方から野菜をたくさんもらうこともしょっちゅうで、散歩の帰りなのにスーパの帰りみたいになります（笑）。家内が畑で野菜を作っているの、川内村に来てから野菜は買うものではないと思うようになりました。



愛犬の散歩中、笑顔を見せる横山さんと奥様の宣代さん

苦労した点

病院や買い物は隣町へ
道路やトンネルの開通で
便利になる追い風も

入院や手術ができる病院が村内にないので、一番心配なのは医療体制ですね。慣れれば平気ですが、村内にはコンビニしかないの、買い物も不便です。病院や買い物は、隣の小野町や田村市船引町まで行っています。直近の目標は、会社を盛り上げることです。そのためには遠回りに思えても大学生や周辺自治体の方たちとコミュニケーションを取り、村全体を活気づける必要があります。新しい道路やトンネルが開通していわき市や小野町まで短時間でいけるようになり、追い風も吹いています。少しでも川内村が賑わうようにがんばりたいですね。

移住した
キッカケ

知人にOICを紹介され
若い人たちの活気に
楽しそう！と感じて決意



齋藤 心さん（25）

職業：大熊インキュベーションセンター
スタッフ
兼Space Connect株式会社 社員
移住：2023年4月

この町が好きなので
みんなが楽しく
過ごせる場所にしたい

旧大野小学校を活用した起業支援拠点OICのスタッフ、そして入居企業Space Connect株式会社の社員として働く齋藤さん



OICはスタッフも含め若い人が多く活気に満ちている

移住した
感想は？

面倒見がよい人が多く
町民も移住者も一緒に
楽しむイベントが多数

私は北海道旭川市の出身です。札幌の大学で情報科学を専攻し、大学院の生体情報工学科コース修士課程に進みました。就職について悩んでいた際、知人から大熊インキュベーションセンター（OIC）を紹介していただきました。その知人が、今勤めているSpace Connect株式会社の代表です。大熊町のことはほとんど知らず、下見に訪れたときは空き家や原っぱが多くて寂しい印象を受けました。でもOICに入ったらすごく活気があり、若い方も多くてフレンドリーだったので「楽しそうな場所だな」と感じました。原発事故については最初少し心配でしたが、放射線量が基準値を下回っていることを知って抵抗感がなくなり、ここでならそれほどお金をかけずに生活できそうだなという思いもあって（笑）移住を決めました。



毎月1回開かれる食事会。町内外から多くの人が集まる

苦労した点

大嫌いな虫だけが難点
それ以外に不便はなく
この町での生活が好き

私は虫が大嫌いなので、苦労したのは虫だけです。それさえなければ住みやすいですよ。買い物は、町内のコンビニや隣の富岡町のスーパーに行きます。健康面を考えなければカップ麺で満足してしまうタイプなので（笑）不便は感じないですね。今は自分の仕事をするのに一杯一杯で、あまり外に目を向けられていません。ただ、私はこの町が好きなので、自分がここに住んで仕事をするのが大熊町のためになったら嬉しいですね。復興のためとか大きなことではなく、ただみんなが楽しく過ごせるような場所にしていきたいなと思っています。

埼玉県
↓
檜葉町

磯辺 友美さん (34)

職業：合同会社オートラベス
代表
移住：2022年6月

タレントさんと一緒に
子どもの可能性を
広げる場所をつくりたい



会社がある「ならはスタートアップ・プレイスCODOU」の前で。社名はスペイン語で「もう一回」という意味だそう

移住した
キッカケ

知人に誘われて檜葉町で
事業のモデルケースを
つくってみることに

都内の大学を卒業後、エンタメ関連の企業に就職しました。海外に留学しようと退職したところコロナで行けなくなり、別の会社に就職したらまさかの倒産（笑）。すでに30歳を超えていたので転職は難しいかなと思い、自分で事業を起こそうと考えました。学童や子どもの居場所づくりができればいいなという思いがあり、ちょうどコロナで芸人さんたちが舞台に立つ機会がないときだったので、「よし、芸人さんに人前に出る機会も与えられる学童をつくらう！」となりました。

コンサルティングをしている知人にそのことを話したところ「檜葉町でモデルケースをつくってみれば？」と誘われ、こ



磯辺さんは大のプロレス好き。町内でイベントも行う

移住した
感想は？

檜葉町に来て「人って
こんなに温かいんだ」
と知ることができた

檜葉町に移住した翌月、「合同会社オートラベス」を設立しました。現在は檜葉町の情報発信などをしつつ、芸人さんと呼んでワークショップを行う事業を試験的に始めたところです。芸人さんの得意分野を生かし、これまでにメッセーじカードや飛び出す絵本づくり、レゴなどのワークショップを開きました。子どもはもちろん、誰でも無料で参加できます。芸人さんの話術もあり、皆さんとても楽しんでくださっていますね。

今は仕事の関係で埼玉と檜葉町を行き来する生活をしていますが、檜葉町の人は温かいですね。ドンコという魚がいるのですが、私は知らなくて「ドンコってなんですか？」と聞いたら翌日煮付けにして持ってきてくれたり、「みかん食ってけ」と言ってくれたり。埼玉ではありえないですね（笑）。「人ってこんなに温かいんだ」と知ることができて、檜葉町に来て本当によかったなと思います。

苦労した点

車で隣町まで行かないと
ドラッグストアがなく
女性にとって不便な面も

檜葉町の生活で不便だなと思うのは町内にドラッグストアがなく、車で隣の富岡町まで行かないと化粧水などが買えないことです。女性の移住者に来てほしいなら、そういう視点も必要だと思います。あと私は虫全般とカエルが大嫌いなので、夏はかなりつらいですね（笑）。

私は好奇心だけは旺盛なので、子どもの頃からいろんなことを体験したいと思っていました。学童やフリースクールなど形態にこだわらず、芸人さんと一緒にワークショップを開くことで子どもたちの可能性を広げる、おもしろい場所をつくることが今後の一番の目標です。



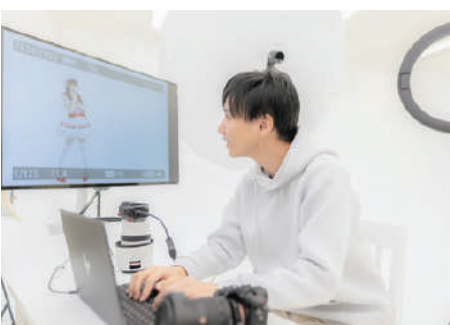
「埼玉育ちなので海が近くにあることが新鮮」と話す

移住した
キッカケ

コスプレ写真を撮影する
写真館の事業が採択され
Uターンして起業

高校卒業後、会津大学に進学して生まれ育った富岡町を離れました。在学中に東日本大震災と原発事故が発生し、両親は千葉県に避難。僕は大学卒業後、東京でSEなどの仕事をしていましたが、いつかは富岡町に戻りたいと思っていました。

大学時代にフォトサークルに入っており、またコスプレが趣味だったので、自分の好きなことを仕事にしたいと「コスプレ写真を撮影できるフォトスタジオ」をつくりたいと考え、浜通りで起業する若者を支援するフェニックスプロジェクトに応募。その事業計画が採択され、2022年11月に富岡町に移住し、翌23年8月に写真館「コスタ」をオープンしました。以



誰もが持つ変身願望を叶えるお手伝いをしたいと話す

移住した
感想は？

復興のためにがんばる
熱い気持ちを持った
いい人」が多い町

コスタは「感動を売る写真館」と「なりたい自分になる」がコンセプトです。家族写真などの撮影もありますが、他の写真館と差別化するためにコスプレ写真というスパイスを入れました。お客さんに喜んでいただき、「ありがとう」と感謝されると嬉しくなりますね。

富岡町に戻ってきて感じるのは「いい人」が多いなということです。人当たりがいいのももちろんですが、「富岡を良くしよう」「復興のためにがんばろう」という熱い気持ちを持った人が多いんです。これは震災前は感じなかったことですね。

一方、知り合いが野菜をくれたりする「助け合いの文化」は昔と変わらずに残っています。人それぞれだと思いますが、こうした田舎ならではの人間関係や、時間の流れがのんびりしている感じも僕は好きですね。夜は星がきれいに見えるし、静かによく眠れるし（笑）、僕には東京より富岡町のほうが合っているなと感じています。

苦労した点

町内に専門病院がほしい
写真館経営を黒字にして
10年続けることが目標

富岡町内には耳鼻科や皮膚科などはありませんが、専門的な病院はいわき市など少し遠くに行かなければいけないのが少し面倒ですね。あと僕は本が好きなので、町内に本屋さんが欲しいなと思います。ただ、今はインターネットでも買えるので、そこまで不便とは感じません。

経営は初めてなので、写真館で利益を出すのは大変です。まずは経営を黒字にして、10年はコスタを続けることが目標ですね。ゆくゆくは富岡町を「コスプレの聖地」にすることが夢です。コスプレイベントを開催して、多くの方に富岡町に来ていただけたら嬉しいですね。



今後は家族写真やフォトウェディングにも力を入れていくそう

東京都
↓
富岡町

手塚 純教さん (32)

職業：写真館「コスタ」
経営
移住：2022年11月



スタジオでコスプレ写真を撮影する手塚さん。東京都出身の奥様・優香さんともコスプレ繋がりで知り合ったそう

東京都⇩川俣町



「ほどよい田舎感」が
川俣町の魅力です

廣野 晶彦さん (39)
職業：花^{なみ}井農家
移住：2015年 4月

消費者に喜んでもらえるトルコギキョウを育てたいと話す廣野さん

震災後、営農活動が
認められるようになり
山木屋地区にUターン

私は川俣町山木屋地区の出身です。仙台の大学を卒業後、福島市の製造系企業に就職しました。両親がトルコギキョウを栽培しており、子どもの頃から手伝わされていて嫌だったので（笑）、もともと実家を継ぐ気はなかったんです。ただ就職後、人手不足や家庭の事情などで実家を手伝ったときに「がんばれば収入として結果が出るし、意外と魅力的だな」と感じて花の仕事をやろうと決心し、23歳で会社を退職しました。花の知識がまったくなかったの、まずは東京の市場に研修に行き、流通の勉強をさせてもらいました。4年目の3月に東日本大震災が起きて山木屋に戻れなくなり、東京に残って市場



冬に種を蒔いて苗を育て、夏から秋にかけて出荷する

のびのびできる開放感と
ほどほどの便利さがあり
ストレスとは無縁

今はトルコギキョウをメインとした花と米などを生産しています。山木屋地区は夏でも夜涼しいので、花の栽培に適しているんです。トルコギキョウは花の形や色が多彩で、うちでは約50種類を栽培しています。シーンを選ばず使えるので需要が高く、値崩れしないのがトルコギキョウの特長です。収入が安定しているのと、自分で育てた花が購入した方に喜んでいただけるのがこの仕事の魅力ですね。山木屋地区は阿武隈山系の開けた場所にあるので開放感にあふれ、のびのびできます。街中にスーパーもあるのでほとんどに便利ですし、道路や店が混んでいないのでストレスもない。福島駅から1時間半くらいで東京に行けるし、〃ほどよい田舎感〃がいいなと思います。

苦労や不便さは特になし
積極的な人と交流すれば
楽しい移住生活が可能

川俣町に戻ってきて苦労したことや不便に感じることは特にないですね。東京には飲食店や遊ぶスポットがたくさんありますが、私はたまに職場の先輩と飲みに行ったり休日に釣りに行くくらいで、基本的に職場と自宅の往復だったので「どこにいても同じだな」と感じました。自分から積極的に交流しないと家族や職場以外の人とのつながりが生まれにくいのは、都会でも田舎でも同じです。川俣町にもいろんな人がいますが、移住者を歓迎する柔軟な考えの持ち主も多いので、そうした人たちとつながりを作れば楽しい移住生活が送れると思います。



10棟のハウスで多彩なトルコギキョウを栽培している

必要最低限のお店はあり
特に不便は感じない
ここで農業を続けたい

いわき市に比べればお店が少ないので、買い物は不便かもしれませんが、必要最低限のものを買うお店はあるので、私は全然大丈夫です（笑）。米づくりは天気にも左右されるので大変ですが、自分で作ったお米を食べた方が「おいしい」と言ってくれと嬉しいですし、なにより私は自然の中で土を触ることが好きなんです。今後は毎年作付面積を増やし、最終的には社長の田んぼをすべて引き継ぎたいと思っています。この先も広野町でずっと農業をして暮らし、家を持つことが私の夢です。社長を目標にがんばりたいですね。



絵を描くことや散歩が趣味で、海辺にもよく来るそう

農地を探していたときに
役場に研修先を紹介され
新規就農のために移住

私はいわき市出身です。子どもの頃から絵を描くことが好きで、3DCGのアニメ映画を作りたいと思い、高校卒業後、神戸市の専門学校に入学しました。が、毎年進化する技術に付いていけず断念。他の仕事に就こうと考え、自然の中で育ったので農業もいいなと思い、相馬市の農家さんで1週間アルバイトをしました。そこでいろいろな人に会って、楽しそうだなと感じて就農を決めました。専門学校卒業後は北海道の牧場でのアルバイトを経て、矢吹町にある「福島県農業総合センター農業短期大学校」で1年間長期就農研修を受講。その後、いわき市で農地を探したので見つけからず、お隣の広野町役



社長に教わったコンバインの操作も今ではお手のもの

声をかけてくれたり
作業を手伝ってくれたり
町民の方々が温かい

農業の中で米づくりを選んだ理由は、野菜は家庭菜園でも作れるけれど、日本人の主食であるお米は農家さんにしか作れないのでかっこいいなと思ったからです（笑）。新規就農1年目は社長の田んぼの一部を借りて、二町歩※に「天のつぶ」の飼料米をメインに一部コシヒカリを栽培しました。猛暑が続いて大変でしたが、なんとか例年と同じくらい収穫できました。田んぼで作業をしていると地元の方に声をかけてもらうことが多く、見守ってくれているようで嬉しいですね。田植えや稲刈りのときにはお手伝いに来てくれますし、小さな町なのでみんな知り合いというか仲間のようで温かい感じがします。田んぼと海と山があって落ち着きやすし、夜は星がすぐきれいに見えるのも気に入っています。

※1町歩=1ha

米づくりはかっこいい！
この町ですっと農業を続け
家を持つことが夢です



楠本 みゆきさん (25)
職業：米農家
移住：2022年11月

コンバインのそばで笑顔を見せる楠本さん。トラクターや田植え機の運転・操作も行っかっこいい農業女子だ

いわき市⇩兵庫県⇩広野町

神奈川県 ↓ 田村市

篠崎 加奈さん（49）
職業：NDANDA合同会社 代表
移住：2023年 9 月

福島のお米や加工食品、
発酵食品をここから全国、
海外に広げていきたいですね



店名は福島県の方言と焙煎をかけたもの。篠崎さんが調理し、モーニングやランチ、スイーツも提供している

移住した
キッカケ

6次産業化に興味があり
友人と一緒に会社を設立
カフェ開店にあたり移住

私は神奈川県出身で、東京都内のアジアンスイーツのチェーン店などを経営していました。東京は消費者には近いけれど、生産者とは遠いんですね。もっと生産者に近い場所で仕事をしたいと以前から思っており、6次産業化の勉強をしました。

そのころ共通の友人を介し

て、郡山市西田町出身の橋本妙子さんに会いました。彼女は地元の農家さんのお米で甘酒をつくるなど地域活性化に取り組んでおり、一緒に活動してほしいと誘われたんです。最初は断ったのですが、元々6次産業化に興味があったのと流れに巻き込まれて（笑）、2022年9月にお米と発酵食品の企画販売会社「NDANDA合同会社」を



低農薬・有機栽培の福島県産玄米なども販売

移住した
感想は？

東京と違って空間が広く
気持ちにゆとりができる
地元の人たちもやさしい

福島のお米はおいしいのに、原発事故の影響もあり、余っているのが現状です。そこで、加工して付加価値をつけて販売しようと考えたのが私たちの出発点です。玄米コーヒーはノンカフェインでミネラルも豊富に含まれており、米文化のあるアジア圏など海外での展開も期待できます。そうした戦略もあり、カフェNda焙を開店しました。

東京は建物も人も多くごみごみしていますが、田村市は空間が広く気持ちにゆとりができます。山から昇ってくる朝日がきれいですし、休暇で海外にいるときに近いという少し大袈裟ですが（笑）、そんな気分が味わえます。地元の方たちもよくしてくださいます。いろいろ教えてくださったり、野菜や果物、漬物をくださったり、やさしくてありがたいですね。

苦労した点

新鮮な魚や調味料など
店の品揃えが少なく
物価も意外と安くない

私はお寿司やお刺身が好きなのですが、新鮮なお魚が買えるお店が近くになく、調味料などの品揃えも少ないので物足りなさを感じます。仕事が落ち着いたら、お気に入りのお店を探しに出かけたいですね。また、物価や水道光熱費が意外と高いことも想像と違いました。

カフェNda焙では漬物教室や味噌教室、米粉パン教室なども開いており、地元の方たちが集まれる場所をつくりたいなと思っています。そして福島のお米や玄米コーヒーをはじめとする加工食品、発酵食品をここから日本全国、さらには海外に広げていければと考えています。



「おいしくて美容と健康にいいものを提供したい」と話す

苦労した点

車がないと買い物にも
行けないことが不便
夫は時々方言に苦戦

まず苦労したのは、車がないと何もできないことです。私たちは車を持っていないくて、開業半年後に購入したのですが、コロナの影響で納車まで日数がかかり、しばらく両親の車を借りてやり過ごしました。カーシェアがあればいいのですが、やはり車がないと不便ですね。夫はたまに方言がわからないことがあるものの、その他は特に苦労はなかったと思います。

川越市の師匠のお店が昨年開業20周年を迎えたので、私たちも20周年を迎えられるように走り続けたいというのが目標です。そのために地元で長く愛されるお店を目指したいですね。



仕込みは二人で行い、営業時間中は晃さんが調理を担う

移住した
キッカケ

大学時代のアルバイトで
飲食店経営が夢になり
開業するために移住

私は浪江町出身で、中学校の卒業式の日震災で被災。その後避難先を転々とし、いわき市で高校生活を送りました。

教師になりたくて埼玉県の大学に進学したのですが、「自分は教師に向いていないかも」と悩んでしまつて（笑）。そんなときに川越市の飲食店でアルバイトを始めたらすごく楽しかったんです。私が師匠と呼んでいるそのお店のオーナーに「飲食店に向いている」と言われたこともあり、いつか自分で開業したいと思うようになりました。

卒業後そのお店に就職し、3年間調理と経営を勉強。大学の先輩だった夫はIT会社で就職したのですが、夫婦での開業を見据えて退職し、別の飲食店で調



店名のとおり、丁寧な接客と料理を心けている

移住した
感想は？

協力的な地元の方が多く
親身になり助けてくれる
新鮮・豊富な食材も魅力

JR原ノ町駅から少し離れた空き物件をリノベーションし、2022年3月に和洋折衷の創作料理のレストランを開業。店名は福島県の方言の「までい」が由来です。「丁寧」「手間暇かけて」という意味で、子どものころから馴染みがあり、師匠の教えに通じるものもあったのでこの名前にしました。

南相馬は元々商業の街で助け合いの文化があるらしく、すごく協力的な方が多いんです。「若い人ががんばっているからね」「みたいな空気感があり、開業前から多くの方に親身になって助けていただきました。今もお店を宣伝してくれたり、常連さんが野菜をお裾分けしてくれたり、人と人とのつながりに感謝しかありません。野菜や魚介類など、新鮮な食材が豊富なの

浪江町 ↓ 埼玉県 ↓ 南相馬市

吉川 未来さん（28）
職業：「Restaurant MADY」
経営
移住：2021年 8 月



ご主人の晃（ひかる）さんと営む「Restaurant MADY」。看板メニューは地元産野菜のバーニャカウダだそう



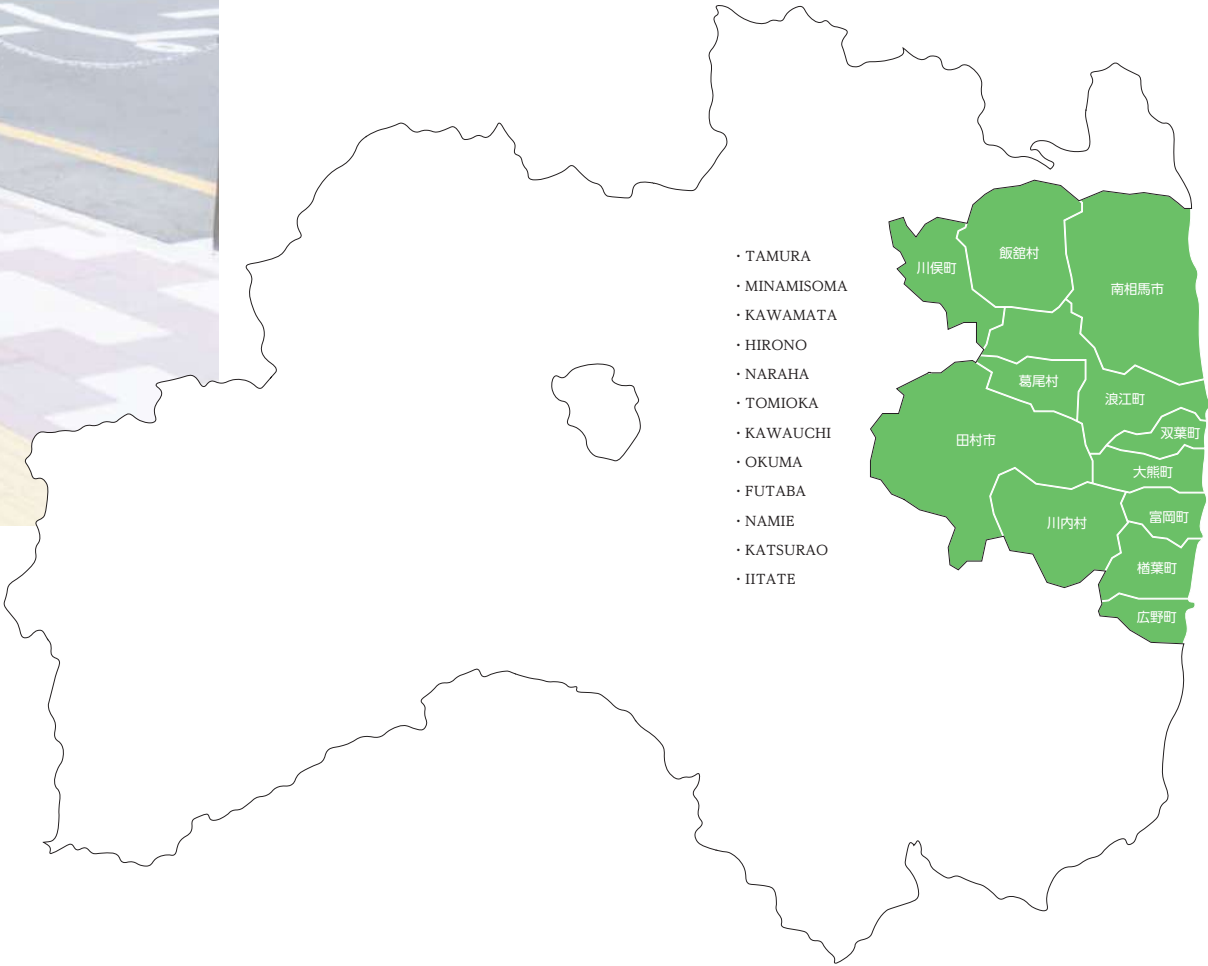
ふくしま12暮らしとは

いちに！

この冊子は裏表両面から読むことができます。こちらの面からは、東京電力福島第一原子力発電所の事故に伴う避難指示の対象となった12市町村（下記の地図参照）に移住し、生活する先輩移住者を『ふくしま12暮らし』として紹介します。

先輩移住者の「ありのままの声」をお届けするため、移住して苦労したことや不便に感じることなどマイナスの側面も掲載しています。良いこともそうでないことも含む「ありのままの声」を聞いて、移住後の生活をリアルに感じてください。

＼ いちに！いちに！の掛け声のように移住を希望する人を応援します／



Contents (移住者の声)

- 田村市／篠崎 加奈さん…… P4
- 南相馬市／吉川 未来さん… P5
- 川俣町／廣野 晶彦さん…… P6
- 広野町／楠本 みゆきさん… P7
- 楢葉町／磯辺 友美さん…… P8
- 富岡町／手塚 純教さん…… P9
- 川内村／横山 祐二さん…… P10
- 大熊町／齋藤 心さん…… P11
- 双葉町／子安 結愛華さん… P12
- 浪江町／千頭 数也さん…… P13
- 葛尾村／大山 里奈さん…… P14
- 飯館村／小原 健太さん…… P15

この冊子には、12市町村で暮らす20代から60代の先輩移住者が登場します。Uターン、Jターン、Iターン。単身で移住した人も、ご夫婦やご家族で移住した人もいます。仕事を通して地域貢献を目指す人。不便さも含めて田舎暮らしを楽しむ人。第二の人生を歩み出した人。まさに「十二人十二色」です。全員に共通するのは、前を向いていること。それぞれの夢や目標に向かって、12市町村で生き生きと暮らしています。

ここに掲載したのは、そんな先輩移住者が語ってくれたお話のほんの一部です。移住のきっかけだけでも一人ひとりに長く豊かなストーリーがあり、そしてそのストーリーは今も紡がれ続けています。あなたも12市町村を舞台に、あなた自身のストーリーを紡いでみませんか。

12市町村を舞台に紡がれる 「十二人十二色」の移住物語

ふくしま 12 暮らし

いちに!

12 livings of Fukushima

ver.2

ふくしま12市町村
移住支援パンフレット

移住者インタビュー



福島イノベ機構

ふくしま12市町村移住支援センター