

# ふくしま<sup>いちに!</sup>12暮らし

12 livings of Fukushima

12市町村情報

ver.3

ふくしま12市町村  
移住支援パンフレット



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



ふくしま12市町村移住支援センター



# 田村市に 連れてきてくれて ありがとう

令和6年度田村市少年の主張大会より抜粋

お父さんから、  
「キッチンカー移住チャレンジに  
挑戦したい」  
と聞いたとき、ぼくは、お父さんに自分の  
お店を持つ夢があったことを初めて知りました。

田村市立滝根小学校 六年

竹前 瑠生

お父さんから、  
「キッチンカー移住チャレンジに挑戦したい」  
と聞いたとき、  
ぼくは、お父さんに自分のお店を持つ夢があったことを  
初めて知りました。  
お父さんの料理はおいしいから、  
たくさんの人に食べてもらえたらいいなと思いました。  
でも、  
転校しなければならぬことは少し気になっていまし  
た。

友達に転校することを話すと、  
「本当なの？泣きそうだよ…」  
と言ってくれました。  
その言葉を聞いて、  
ぼくはもっと悲しくなりました。  
「やっぱりぼくも田村市に行かなきゃいけないの  
かな…」  
新しい生活への不安で、  
体がかゆくなる日もありました。

それでも家族は、  
希望と不安の中で田村市へやって来ました。  
第一印象は、  
緑が多いこと、  
そして田んぼが多いことです。  
とにかく自然が豊かで、  
山や森が生きて生きているように感じました。  
今では友達もたくさんできて、  
サッカーも続けています。

友達の家で田んぼ作業を手伝うのも好きです。  
妹は虫探しの夢中になっています。

お父さんはキッチンカーでカレーを作り、  
いろいろな場所で販売しています。  
ぼくが休みの日は、  
お母さんと妹と一緒に出店場所へ行き、  
お父さんが仕事をする様子を見えています。  
とても疲れているはずなのに、  
笑顔でお客さんに接している姿を見ると、  
すごいなあと心から思いました。

お母さん、  
いつも家のことやご飯を作ってくれてありがとう。  
お父さん、  
体に気をつけてお仕事がんばってください。

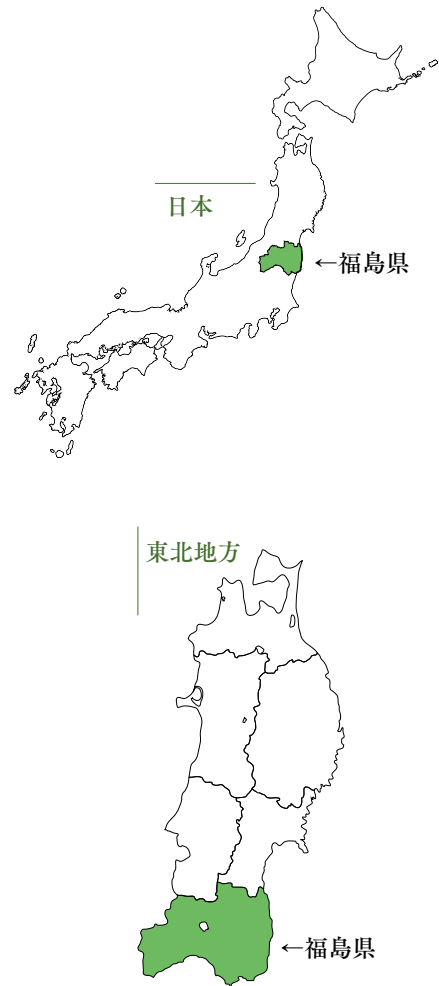
田村市に連れてきてくれてありがとう。  
田村市はともにもいいところで、  
人も優しいです。  
食べ物もすごくおいしいです。  
特にお米がおいしいです。  
それと、  
夜の星空は絶景です。

努力して夢をかなえたお父さんのことを、  
ぼくはほこりに思います。  
田村市のいいところをもっともっと見つけて、  
埼玉の友達に自慢したいな。

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、楡葉町、富岡町、  
川内村、大熊町、双葉町、  
浪江町、葛尾村、飯館村を指します。



福島県



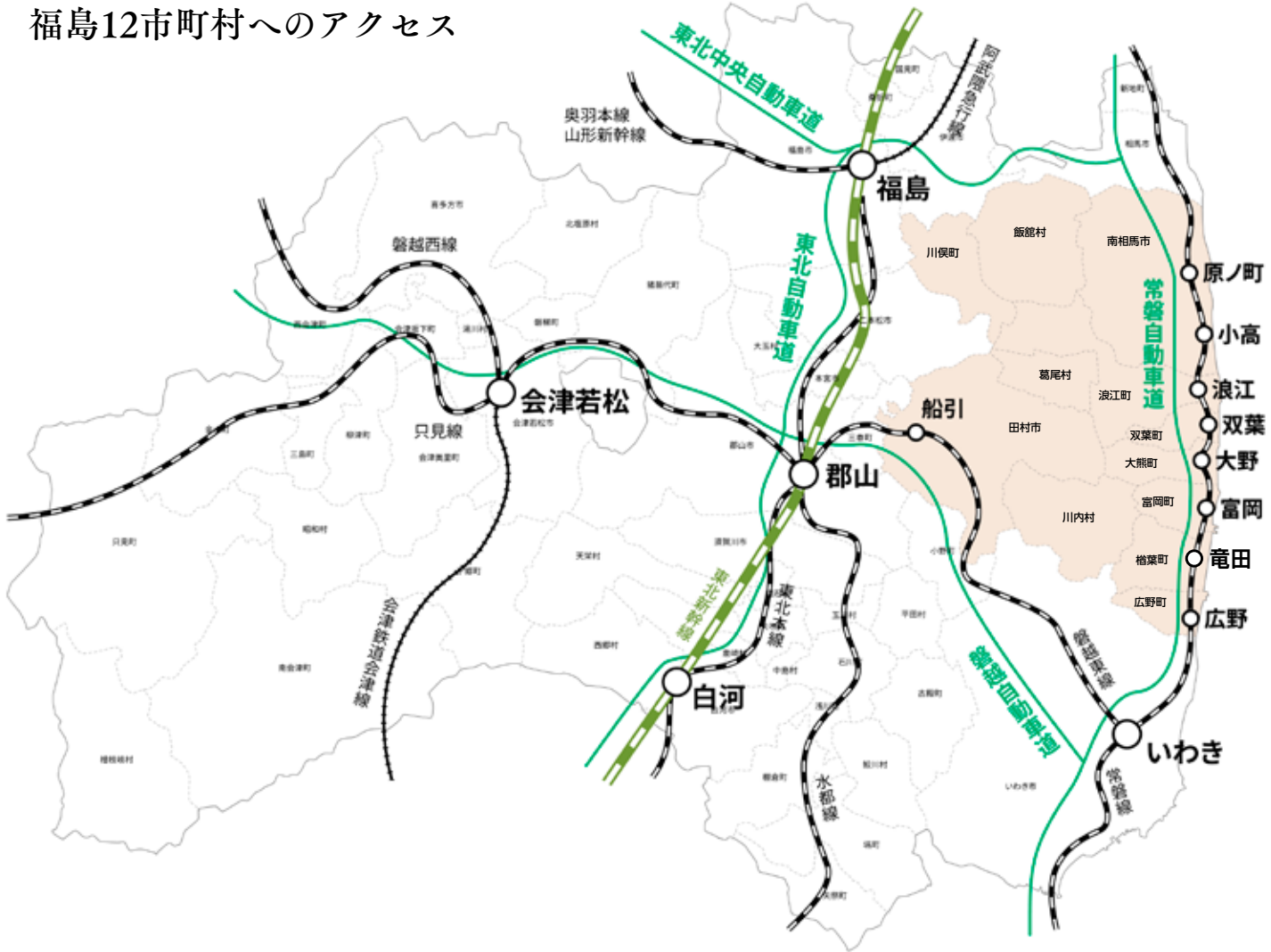
この冊子は、12市町村の移住情報パンフレットです。気候や自然環境、歴史、文化などの地域特性はもちろん、復興状況や未来へのビジョンも自治体によってさまざま。就職や起業、住まいなど移住者向けの支援制度も用意されています。それぞれに魅力的な12市町村の中から、あなたのライフスタイルにぴったりのまちを探してみてください。

※この冊子の掲載情報は2026年7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。

Contents (市町村情報)

|      |       |    |
|------|-------|----|
| 田村市  | ..... | P⑥ |
| 南相馬市 | ..... | P⑧ |
| 川俣町  | ..... | P⑩ |
| 広野町  | ..... | P⑫ |
| 楡葉町  | ..... | P⑭ |
| 富岡町  | ..... | P⑯ |
| 川内村  | ..... | P⑱ |
| 大熊町  | ..... | P⑳ |
| 双葉町  | ..... | P㉒ |
| 浪江町  | ..... | P㉔ |
| 葛尾村  | ..... | P㉖ |
| 飯館村  | ..... | P㉘ |

福島12市町村へのアクセス



| 🚆 鉄道での所要時間 (目安) |            |          |          |
|-----------------|------------|----------|----------|
| 出発地             | 南相馬市(原ノ町駅) | 富岡町(富岡駅) | 田村市(船引駅) |
| 東京駅から           | 約170分      | 約160分    | 約135分    |
| 仙台駅から           | 約80分       | 約90分     | 約100分    |
| 福島駅から           | 約130分      | 約125分    | 約60分     |
| いわき駅から          | 約70分       | 約40分     | 約70分     |
| 郡山駅から           | 約150分      | 約140分    | 約30分     |

| 🚗 車での所要時間 (目安) |            |          |          |
|----------------|------------|----------|----------|
| 出発地            | 南相馬市(原ノ町駅) | 富岡町(富岡駅) | 田村市(船引駅) |
| 東京駅から          | 約220分      | 約180分    | 約190分    |
| 仙台駅から          | 約80分       | 約100分    | 約110分    |
| 福島駅から          | 約80分       | 約100分    | 約60分     |
| いわき駅から         | 約90分       | 約60分     | 約70分     |
| 郡山駅から          | 約120分      | 約110分    | 約40分     |

東京都 ↓ 田村市

中山 真波さん

職業：nononowa運営、フリーカメラマン  
移住：2020年5月



カフェや農家民宿を備えた交流拠点nononowaを運営する中山さん。学生や子ども、地域外、海外の人に来てほしいと話す

自然環境のなかに  
生命の循環があることを伝え  
次の世代へつなごう



1年かけて整えた古民家。戦国時代の城跡に建つ

地域おこし協力隊を卒業してからは、市内の城跡に建つ古民家から、地域の大豆を使った納豆の売り方を地域のひとと考えたり、ニホンミツバチの養蜂で収穫した蜂蜜を商品化したりといった活動をしていました。

移住したきっかけ

インターネットで地域活性化の活動を知り、地域おこし協力隊に応募

福島県には仕事の縁で住み始め、東京都内と行き来する二拠点生活をしていました。あるとき、たまたまインターネットで田村市の地域活性化の活動について目にし、面白いことをやっているなと感じました。前職では東日本大震災の復興地域である飯館村で活動しており、同じく復興に取り組む田村市でやってみよう、田村市の地域おこし協力隊に応募しました。協力隊では地域商材開発事業を担当し、地元産の大豆を使った納豆の売り方を地域のひとと考えたり、ニホンミツバチの養蜂で収穫した蜂蜜を商品化したりといった活動をしていました。

移住した感想は？

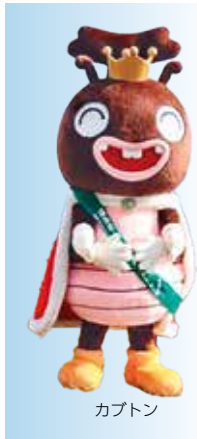
まるで昔の生活みたい  
大変だけど面白い  
それが田舎暮らしの魅力

いざ田舎と毎日じっくり向き合ってみると、身の回りの自然を日常の食に取り入れることがごく当たり前になり、面白い毎日です。山椒の実やセリがその辺にたくさんありますし、雑草を刈ったらノビルが大量に生えてきました。春の野草で高級食材のカンゾウも自生しています。今まで買って食べていたので不思議な感覚です。

フキノトウも採ってすぐに食べられて、季節を先取りしている気分。そのあとにフキが生えてきたら、「たくさんで食べきれないから塩漬けにして保存しておこう」と考えてみたりして、まるで昔の人の生活みたい。大変だけどうれしくて、これも田舎暮らしの魅力だと思います。



「田村市で自然や農業を実際に体験してみたい」と話す



たむらし  
田村市

【人口】31,889人(2026年1月1日現在) 【面積】458.3km<sup>2</sup>

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

ワクワクがとまらない  
自然とチャレンジが  
いきるまち 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、

自然が長い年月をかけてつくり出した神秘的な鍾乳洞です。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割に回復しました。令和7年12月には地域活性化を図るため、複合商業施設「コ・ラッシュ都路」を開所するなど、未来にむけて着実に前に歩んでいます。当市は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）・みやこじスイーツゆい商品（プリン・山びどうチーズケーキ・シフォンケーキ）・エゴマ製品（油・パウダー）・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

## おすすめポイント

「ちょうどいい田舎」でチャレンジしてみませんか？

- 子育て世帯に関わる支援制度が充実
- 首都圏の方向けに「田村市・東京リクルートセンター（東京都渋谷区）」で移住相談受付中(050-5526-4583)
- 農林業に就きたい方、創業・起業したい方へのサポートが充実

## ④村市の支援制度

- 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。
- 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。
- 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。
- 市内に住所がある妊産婦を対象に妊娠4ヶ月目から医療費を助成。
- 市内取扱店で使用できる子育て応援券（商品券）を出生時と1才の誕生日にそれぞれ3万円分支給。さらに第3子以降のお子さまには2才の誕生日に10万円分を支給。

など

浪江町↓埼玉県↓南相馬市

吉川 未来さん

職業：「Restaurant MADY」  
経営

移住：2021年8月

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

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



店名のとおり、丁寧な接客と料理を心けている

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も南相馬の魅力ですね。

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も南相馬の魅力ですね。

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も南相馬の魅力ですね。

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も南相馬の魅力ですね。

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も南相馬の魅力ですね。

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も南相馬の魅力ですね。

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も南相馬の魅力ですね。

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も南相馬の魅力ですね。

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も南相馬の魅力ですね。

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も南相馬の魅力ですね。

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も南相馬の魅力ですね。

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も南相馬の魅力ですね。

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も南相馬の魅力ですね。

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も南相馬の魅力ですね。

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も南相馬の魅力ですね。

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。



仕込みは二人で行い、営業時間中は晃さんが調理を担う

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ので、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開業20年を超えたので、私たちも20年を超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。

みなみそうまし

## 南相馬市

【人口】54,060人(2026年5月1日現在) 【面積】398.5km<sup>2</sup>

🚗 東京から常磐自動車道で3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

のまたん



▲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。

## 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……………14軒
- 警察署・交番……………7軒
- スーパー・コンビニ……………45軒
- 医療施設……………60軒
- 小学校……………11校
- 中学校……………6校
- 幼稚園・保育園等……………19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



## おすすめポイント

子育て支援充実！！  
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する時に最大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め！

## ⑨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

## 廣野 晶彦さん

職業：花弁農家  
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



冬に種を蒔いて苗を育て、夏から秋にかけて出荷する

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、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。



10棟のハウスで多彩なトルコギキョウを栽培している

川俣町の魅力です

〃ほどよい田舎感〃が

ほどほどに便利な

移住したキッカケ

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

移住した感想は？

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

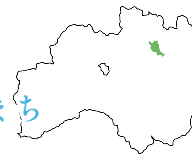
苦労した点

苦労や不便さは特になし積極的に人と交流すれば楽しい移住生活が可能

かわまたまち  
川俣町【人口】10,455人(2026年6月1日現在) 【面積】127.7km<sup>2</sup>

🚗 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



▲秋山の駒ザクラ

## 地域の特性

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。

## 震災前～未来に向けて

東日本大震災とそれに起因する原子力災害は、本町にも大きな爪痕を残しました。計画的避難区域に指定された山木屋地区は、帰還率も5割弱と伸び悩み、コミュニティの維持が大きな課題となっています。一方で、震災前から盛んだったトルコギキョウ栽培の再開や震災後近畿大学の支援を受けて始まったポリエステル媒地を活用

したアンスリウム栽培などの、明るい兆しも見えています。今後は、山木屋地区そして町全体がマイナスからゼロ、そして、プラスに向け、既存の力と新しい力を融合させ、取り組んでいきます。

## 特産品

川俣シルク・川俣シャモ・かわまたの花（トルコギキョウ、アンスリウム）

## 公共施設・商業施設

- 郵便局……………2軒
- 警察署・交番……………2軒
- スーパー・コンビニ……………9軒
- 医療施設……………11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人が活躍しています。

【お問い合わせ】

川俣町移住・定住相談支援センター

☎050-3117-2275

✉iju@kawamata-gurashi.jp



## 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・ミニトマト・小菊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。（最大30万円）

など

東京都↓**広野町**蛭原 宏行さん  
紀子さん職業：惣菜弁当 KIYA 広野町  
経営  
移住：2023年2月挑戦を温かく見守り  
成長を喜んでくれる  
そんな支えがうれしい

2023年3月に「惣菜弁当 KIYA 広野町」をオープン。夫妻の仲の良さが写真からもうかがえる



お店は地域の幹線道路、国道6号沿いにある

も、実を言うとなら、最初は移住に反対だったんです。仕事を辞めなければならぬし、友達がいなくて……。でも、いわき市に住んでいる私の母が病気で倒れたことをきっかけに気持ちが変わりました。最初の2、3カ月は東京から通って介護していたのですが、なかなか大変で。そのタイミングで宏行さんがこの物件を見つけ、移住を決めました。母が「福島に来て」って、私たちを導いてくれたのかなって思います。

移住した  
感想は？

離れていた家族との時間を大切にしながら  
願っていた暮らしが実現

紀子さん お土産を持って父と母のところまでドライブするのが一番の楽しみです。これまで離れて暮らしていたなかで、ここに住み始めたことでたくさん作れる。これは私たちが心から願っていた暮らしです。

宏行さん 東日本大震災があったとき、地元が大変な状況なのに自分は何もできず、もどかしさを感じていました。ですから、今こうして浜通りで人の役に立てていることがうれしいです。私の母も高齢ですから、万が一何かあったときにすぐに駆け付けられる安心感もあります。



「自分の作る料理で困っている人を救えたらうれしい」と口を揃える2人

ひろのまち

# 広野町

【人口】4,493人(2026年1月1日現在) 【面積】58.69km<sup>2</sup>

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



▲二ツ沼総合公園

## 地域の特性

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溪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「とんぼのめがね米（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……………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」  
(広野町政策企画課内)

☎0240-27-1251

✉linkhirono@town.hirono.fukushima.jp



## 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

## ④ 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。(300万円 要件あり)
- 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

苦労した点

住まい探しに難航  
見つけた物件の近くには  
助けてくれる人たちがいた

宏行さん 移住を決断後、店舗営業もできる物件をインターネットで調べたり町を歩いたりしながら探したのですがなかなか見つからず、約5年かけてようやく見つけたのが広野町の物件でした。町には、オープン前から私たちがお店のことを気にかけてくれる人たちがいて、本当に助けられました。開業にあたって知っておきたい町の人通りの状況を聞いたり、開業資金の相談ができる地元の信用金庫を教えていただいたりしました。新しいことに挑戦する私たちを温かく見守り、成長を喜んでくれる人たちのお陰で、安心して生活できています。

群馬県↓関西圏↓**檜葉町**

**森 雄一郎さん**

職業：一般社団法人  
ならはみらい勤務  
移住：2018年11月

移住者や町民に  
「檜葉に住んでよかった」と  
思ってもらえる仕事がしたい

学生時代から檜葉町と縁があった森さん。そのときに得た豊かな経験が移住につながった



仕事では相談者に適した情報の提供を重視しているという

移住した  
きっかけ

学生時代の復興支援が縁  
移住しないことで  
後悔しなくなかった

大学生の頃、所属していた復興支援団体の活動で月1回のペースで檜葉町に通い、町役場や檜葉町のまちづくり会社である一般社団法人ならはみらいなどにサポートをしてもらいながら、町民の方達と情報誌を作る活動をしていました。そのとき、学生の私たちに対しても同等に、同じ方向を向いて活動してくださる町の方々の存在がすごく大きかったです。おかげで、それまでは人見知りだった自分を変えることができましたし、アルバイトをしてサークルに行つて遊ぶだけではない、心から熱中できるものを大学時代に見つけることができました。

この経験から「いつか檜葉町で暮らしたい」と思いながら

移住した  
感想は？

檜葉は全部がちょうどいい  
暮らしで困ったときに  
頼れる人がたくさんいます

檜葉町は、全部が「ちょうどいい」。都会でもないし、田舎でもないし、そこまで不便でもない。人はもちろん温かいですが、近所の方にガツガツ干渉されるわけでもない。いろんな面でちょうどいいまちだと思います。一方、困ったことがあった場合に頼れる方が多く、いろいろな面倒を見てくれるので心強いです。

現在は、まちづくりの仕事に関わっています。町のさまざまな方と関わることで新しい風を取り入れ、「ここに住んでよかった」と思ってもらえる取り組みを深めていきたいです。



移住者同士の関係づくりに貢献したいと話す森さん



ゆず太郎

ならはまち

# 檜葉町

【人口】6,190人(2026年4月30日現在) 【面積】103.64km<sup>2</sup>

 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





▲Jヴィレッジ

## 地域の特性

檜葉町は1956年に木戸村と竜田村が合併して誕生しました。福島県東部の浜通り地方のほぼ中央に位置し、積雪は年1、2回程度と気候は温暖。緑豊かな阿武隈高地と太平洋の大海原に囲まれ、町の中心には鮭の遡上で知られる木戸川と井出川が流れています。代表クラスも利用するサッカーのナショナルトレーニング施設「Jヴィレッジ」が立地し、観光スポットとしては温泉・宿泊施設を備えた「天神岬ス

ポーツ公園」や、サーファーで賑わう岩沢海水浴場が有名。町内にはスーパーやホームセンター、飲食店が集まる「ここなら笑店街」があり、日々の暮らしに不便はありません。まちの代表的な特産品の「ゆず」は、町の公式キャラクターのモチーフにもなっています。山、川、海、豊かな自然に抱かれ、寒暖の差も少ない過ごしやすい気候に恵まれたまちです。

## 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、元気な子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。

## 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

## 公共施設・商業施設

- 郵便局……………1軒
- 警察署・交番……………1軒
- スーパー・コンビニ……………4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
- 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。

【お問い合わせ】

檜葉町移住相談窓口

☎0240-23-6271

✉info-codou@narahamirai.com



## 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、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。
- ③お試し就労体験プログラムがあります。

など

苦労した点

同年代が少なく、最初は  
ギャップを感じたことも  
最近では若い移住者も増加中

缶ゴミは月に一度しか収集されないなど、実際に生活してみないと見えてこない不便さはあります。一緒に飲みに行けるような同年代が少ないと感じますね。銀行員時代は同期が100人以上いて、配属先にも年齢が近い先輩がいましたから、最初は正直ギャップがありました。同い年の方に会う機会があると、かなり盛り上がりやすい（笑）。

一方、これまで接してきた移住検討者の方、また実際に移住された方は20代後半から30代の若い方が多く、なかでもUターンの方が増えている印象です。同世代として非常に心強く感じています。

## 草野 倫仁さん

職業：BARBER SHOP C.O.R  
代表

移住：2019年1月



開業時、富岡町で唯一の理容室をオープン。店名のC.O.Rには「復興の輪（Circle Of Revival）」との意味が込められている



移住者の方でも受け入れてもらいやすい環境だと感じているそう

バーバーに育てたい

「復興の輪」が生まれる

培った技術を地元で活かし

移住した  
キッカケ地元富岡町に理容店が  
一つもない現状を知って  
Uターンを決意移住した  
感想は？新しい挑戦が  
受け入れられやすい町  
自分も仲間を応援したい

理容師の道に進んだきっかけは2つあります。一つは、寮生活をしていたとき、散髪代を節約するために友達同士で髪を切っていたんですが、自分は切る側になることが多くて、それがけっこう楽しかったんです。

もう一つは、高校3年のとき、怪我をして通った接骨院の先生と進路について話したこと。その先生はもともと檜葉町に自分のお店を持っていたんですが、震災でその場所を離れなければいけなくなりました。でも「接骨の技術を身に付けていたから他の場所でも働くことができている。手に職を付けるのもいいと思うよ」と話してくれました。

理容師として関東で7年間働き、いつか独立するなら地元で、

富岡町は「みんなで頑張っていこう」という雰囲気のある町だと感じます。例えば、うちのお店の隣は居酒屋やスナックがあるんですが、その店主さんたちが「髪を切るならここ」と言っておススメしてくれるんです。だから自分もお客様に「隣のお店おいしんですよ」と話をします。町の中で口コミが広がっていくんです。移住者の方が何かを始めるにしても受け入れられやすい環境だと思います。

一度町の外に出て感じたことですが、幼少期から友達関係に恵まれたなと思います。保育園から中学校まで、ほとんどみんな同じ学校に進学するので、本当に仲が良く、久しぶりに会っても昔と変わらず話せます。これは小さな町特有だと思います。どこから来た人でもみんな盛り上げてくれますし、自分も同じように新しい仲間を応援したいです。



SNSでも積極的に情報を発信している

苦労した点

最初は不安も。でも  
お客さんがゼロの日は  
一度もありません

最初はうまくいくか不安でした。競争率が高くないメリットがある反面、震災後10年間誰もこの町でやる人がいなかった理由も何かあると思っていたので、お客さんが来ない日もあるだろうと覚悟していました。でも、お客さんがゼロだった日は、オープン以来一度もないんです。

お客さんには「ここができて本当によかったよ」と言ってもらったことが多いですね。昔ながらの床屋さんとは印象が違う店なので、年配の方に受け入れていただけるか不安でしたが、雰囲気落ち着くと言ってくださる方も多く、自分の選択は間違っていないかったと思っています。

とみおかまち

## 富岡町

【人口】10,918人(2026年4月1日現在) 【面積】68.39km<sup>2</sup>

 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 つながれ  
ひろがれ 富岡町

とみっぴー



▲夜の森の桜並木

## 地域の特性

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。年間を通じて積雪は少なく、四季を快適に過ごせる温暖で暮らしやすい土地柄です。

夜の森の桜が織りなす華やかな桜のトンネルをはじめ、美しい海岸線など豊かな自然が生み出す景勝地に恵まれています。さらに、400年以上の歴史を誇る県指定重要無形民俗文化財「麓山の火祭り」が今なお受け継がれており、大松明を担いで夜山を駆け上がる勇壮な姿は町の伝統を象徴する夏の風物詩です。

## 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。この復興への道のりは険しい一方で、新たなチャレンジがで

きる可能性に満ちた道でもあります。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・日本酒「天の希（てんのき）」・日本酒「富岡魂」・薔薇・YONOMORI BAUM・とみおかワイン・菜の花油

## 公共施設・商業施設

- 郵便局……………1軒
- 警察署・交番……………2署
- スーパー・コンビニ……………4軒
- 医療施設……………7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

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います。新たな担い手の参入や栽培品目の拡大など、富岡町の農業は着実に歩みを進めています。

【お問い合わせ】

とみおかくらし情報館

☎0240-23-6983

✉tomiokaplus@gmail.com



## おすすめポイント

自然の豊かさと生活の利便性が両立するまち

- 「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
- 日々の暮らしを支える施設・店舗が揃い、買い物や外食が便利
- 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、町で借上げた町営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

関東地方↓川内村

成澤 隼平さん  
麻美さん

職業：株式会社川内自工保険事務所  
代表取締役(隼平さん)、  
村内福祉施設勤務(麻美さん)  
移住：2021年4月



隼平さん(右)がかえるマラソンの魅力にハマリ、麻美さんを誘い川内村へ移住



川内の郷かえるマラソンで疾走する成澤さんご夫妻  
(成澤隼平さん提供)

私は、この村に拾っていたたた立場だと思っています。都会では仕事があまくいかず、自分の存在価値もわからなくなるような状況でしたが、私のような移住者を受け入れてくれる環境が川内村にあった。その感謝を自分ならではの形で村に還元し続けたいです。自分が主役になるのではなく、村のサポート役として、自分の果たすべき役割を果たしていきたいです。



2026年4月に第1子が生まれ、新たな川内村での生活に意気込んでいる成澤さんご家族

村のサポート役として  
自分たちの果たすべき役割を  
果たしていきたい

移住した  
きっかけ

「かえるマラソン」  
そのゆるさに衝撃

移住した  
感想は？

声をかけてもらえると  
「移住して本当によかった」  
と心から思います

苦労した点

「不便」は「価値」に  
変えられる

麻美さん 実は、最初に川内村に来たとき、想像していた以上に山奥に入っていくので、「どこに連れて行かれるんだろう」って思いました(笑)。でも住んでみると、都会ではなかなか見られない生きものに出会えたり、きれいな星空が見られたり。自然が当たり前にあることが私にとっては一番です。

内村の知り合いから、「地元で長年保険関係の仕事をしてきた人が高齢で引退を考え、後継者を探している」という話を聞きました。不安もありましたが、当時まだ交際中だった妻が「一緒に移住して応援する」と言ってくれたことで、そのお仕事の話を受ける決心ができました。



かわうちむら  
川内村

【人口】2,155人(2026年6月1日現在) 【面積】197.35km<sup>2</sup>

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



▲モリアオガエルの繁殖地「平伏沼」

## 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。

## 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・ワイン・クラフトジン

## 公共施設・商業施設

- 郵便局……………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-ijyu@k-labo.or.jp



## 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できる

## 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

北海道↓大熊町

ここに  
齋藤 心さん職業：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

大熊町は、町民も移住者も面倒見のよい方が多いですね。車がなかったころは買い物に連れて行ってくれたり、アパートにゴミブリが出たときに助けてくれたりしました（笑）。

交流人口を増やそうと町や民間事業者、個人が行うイベントやお祭りが多いことも魅力です。毎月1回、あるアパートの駐車場で町内外からいろいろな人が集まる食事が行われていて私もよく参加しています。町民の方も移住者も、大熊町を盛り上げようという思いで活動している方が多いと感じます。

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、下見に訪れた時はまだ空き家や原っぱが多かったもので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ました。

Space Connectは、宇宙産業の人材紹介やウェブメディアの運営などを行っています。福島県や茨城県には宇宙関連企業が多く、私の移住後に拠点としてOICに入居したので入社しました。私は主にメディアを担当し、宇宙産業に関する記事を書いて発信しています。OICでは主に広報スタッフとして、施設全体の情報発信に携わっています。

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回開かれる食会。町内外から多くの人が集まる

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。最近飲食店や様々なお店が増えていて、便利に暮らしやすくなっていると感じます！

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なりたいと思います。

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

おおくままち  
大熊町【人口】9,746人(2026年5月31日現在) 【面積】78.66km<sup>2</sup>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時間育つまちで、  
育っていく。

▲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、平成31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1,660人が生活しています。町内には義務教育学校である「学び舎 ゆめの森」をはじめ、産業交流施設や商業施設が稼働し、令和8年10月にはスーパーマーケットのオープンが予定されているなど、生活の基盤が着実に整っています。

## 震災前～未来に向けて

震災前は、人口増加傾向にあり11,505人が暮らす「生活しやすい町」でした。令和16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、「イチからつくるまちづくり」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）  
キウイ（本格的に生産開始）

## 公共施設・商業施設

- 郵便局……………1軒
- 警察署・交番……………1軒
- スーパー・コンビニ……………2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。採用ニーズ拡大に伴い、多様な求人を公開中です。

## 【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



## 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大野駅周辺では産業交流施設や商業施設などの整備が進み、新たな生活の拠点が形作られています
- 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
- 2022年度より『ゼロカーボン推進条例』を施行環境配慮型の住宅支援やEV購入補助などを通じ、持続可能なまちづくりを推進しています

## 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420万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宅をご契約される方に、家賃（最大月4万円）を補助します。※令和11年度以降変更の可能性あり。
- 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20万円、県内からの移転で最大15万円を助成しています。
- ⑤家庭用太陽光発電設備やEV購入への助成制度も整っています。
- 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

石川県↓双葉町

## 黒津 今日子さん

職業：農業生産法人  
安井ファーム 勤務  
移住：2024年6月



ブロッコリーやキャベツを栽培する黒津さん。「双葉町産の野菜をたくさんの人に食べてもらえるようにしたい」と話す



収穫した野菜は野菜カット工場や地域の飲食店に納品している

「こんにちは」とあいさつするようになりました。

「こんなにちは」とあいさつするようになりました。



双葉町産ブロッコリーのブランド化を目指している

実家が福島市で果樹農家をしている影響で幼少期から農業に憧れがあり、大学は農学部に進学しました。しかし、就活のときに東日本大震災と原発事故が起き、農業の仕事の先行きに不安を感じてしまっ、鉄道会社に就職しました。その後11年間で勤めましたが、「やっぱり農業がしたい」という気持ちは消えず、「これからの人生はずっとやり続けたい」と考える仕事に就こう」と転職を決断しました。転職活動で出会ったのが、福島県浜通り地方で事業展開を計画していた石川県の農業生産法人「安井ファーム」です。実家のある福島県で働きたいという気持ちもあり、2023年10月に入社しました。入社時点では浜

移住した  
キッカケ

幼少期から農業に憧れ  
鉄道会社から転職  
唯一の担当社員として移住

移住した  
感想は？

人と人の距離の近さが魅力  
人見知りでも  
自然に町に馴染めた

通りのどこで事業拡大するか決まっていなかったのですが、双葉町で畑を借りられることになり、たったひとりの事業担当社員として移り住みました。

苦労した点

この地の農業は  
すべてがゼロスタート  
だからこそ可能性だらけ

畑は休耕地だったので最初は本当に大変で、耕すだけでも一苦労でした。気候もまだまだ読み切れなくて、水の管理にも難しさを感じています。

でも、こんな農業ができるのはこの町だからこそだと思っています。今の時代の新規就農者のほとんどは、すでにある程度設備が整った状態から農業を始めますが、ここではすべてがゼロスタート。それって実はすごく貴重な経験だし、可能性だらけですよ。作業の合間に町の人が差し入れを持って様子を見に来てくれたりすることもあって、多くの方から大きな力をもらっています。

# 双葉町

【人口】5,026人(2026年6月1日現在) 【面積】51.42km<sup>2</sup>

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



双葉ダルマさん

さあ 双葉町の  
未来をはじめよう



▲JR双葉駅（中央）周辺と西側に整備された公営住宅（下部）

## 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比較的涼しく、冬もほとんど雪の降らない温暖な気候が特徴です。2011年に発生した東日本大震災と原発事故により町内全域が避難区域となり、人が住めない状況が11年半に渡り続きましたが、2022年8月に避難指示が一部解除されて

以降、復興への歩みを一步一步確実に力強く進めています。2020年9月に開館した「東日本大震災・原子力災害伝承館」のほか、2026年5月には新たに「福島県復興祈念公園」が整備され、震災による犠牲者への追悼と鎮魂、記憶と教訓をこの町を訪れる多くの人々に伝えています。

## 震災前～未来に向けて

他に例を見ない複合災害による多くの課題や困難を抱えている一方、新たなまちづくりが進められ、たくさんの可能性を秘めた場所でもあります。沿岸部に新たに整備された産業団地には双葉町が持つ利便性・将来性に着目した多くの企業が進出しており、JR双葉駅周辺には新たな商業施設や暮らしやすさに重

点を置いた公営住宅も整備され、充実した生活環境が整いつつあります。共にまちづくりにチャレンジしたい方、新たに挑戦を始めた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パツグンのタオル）

## 公共施設・商業施設

- 郵便局……………1軒
- 警察署・交番……………1軒
- スーパー・コンビニ……………2軒
- 医療施設……………1軒
- 飲食店……………11軒

## 主な産業

- 建設業、サービス業、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



## 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
- 双葉駅周辺には町役場やスーパーマーケットの他、地域の活動拠点であるFUTAHOME（ふたほめ）や飲食施設 MEMEGURU FUTABA（めめぐるふたば）がオープンし、賑わいが戻ってきています。

## ②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しました。
- 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。
- ③移住を検討される方に対してお試し住宅を整備しました。朝から夜までの時間の流れや生活の便・不便など、双葉町のリアルな状況を実感することができます。

神奈川県↓浪江町

会社  
に在籍したまま移住  
町民も移住者も一緒に  
楽しく活動しています

千頭 数也さん

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  
きっかけ

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。

「もういろクロバーズ」が好きで、メンバーの一人がプロデュースするアイドルグループ「浪江女子発組合」(後のLumini Union。2026年4月解散)のイベントを見に2020年1月、初めて浪江町に来ました。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ル

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

今は自宅や町内のコワーキングスペースで、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れ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

苦労した点

苦労も不便も特になし  
震災で途絶えた神事の  
復活が直近の目標

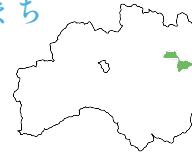
浪江町での生活で苦労や不便を感じることはないですね。僕は運転免許も車もないので町内のスーパーまで片道30分かけて歩くのですが、ここでは歩く人間が珍しいので(笑)よく声をかけられ、コミュニケーションのきっかけになっています。直近の目標は、震災で途絶えてしまった神事「裸参り」を復活させることです。2023年夏に「城攻め」と称して、その中継地点である権現堂城跡周辺を有志で清掃しました。昔からの神事を復活させることで、今も避難先で生活している方が浪江町を訪れ、今の町を知ることになるかなと思います。

# 浪江町

【人口】13,944人(2026年4月30日現在) 【面積】223.06km<sup>2</sup>

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

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ピ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

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……………1軒
- 警察署・交番……………3軒
- スーパー・コンビニ……………4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】

浪江町移住・定住相談窓口  
(業務受託者：  
ISA地域創成共同事業体)  
☎0240-23-6357  
✉contact@namie-iju.jp



## 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連続第1位に選ばれました ※「田舎暮らしの本」(宝島社) 人口5千人未満の部 2025年2月号

## 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

茨城県↓葛尾村

## 大山 里奈さん

職業：アーティスト  
兼、「いることカフェしずく」  
経営  
移住：2022年4月



2024年にオープンした「いること カフェしずく」にて。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

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



村の人のように、自然に合わせた生活をしたと話す

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尾創造舎を紹介され、1カ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「アーティスト移住・定住促進事業」のため、

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

村のひとたちがやさしく、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カ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がありがたいですね。

買い物は車があるし不便とは思いません。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、お手本にしたいと思っています。



葛尾中学校で村の素材を使ったワークショップを行うなどの活動も

かつらおむら

## 葛尾村

【人口】1,217人(2026年1月1日現在) 【面積】84.37km<sup>2</sup>

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



しみちゃん



▲葛尾村中心部

### 地域特性

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・高瀬川溪谷などでは、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・羊などがあります。

### 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15年が経過した現在、村内で暮らしているのは約470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、産業団地の本格稼働に伴う地域経済の活性化、

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……………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。

### 【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



### 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110万円の支援金を支給します。(「来て ふくしま 住宅取得支援事業」も同額上乘せし、最大220万円を支給します。)
- 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

### 苦労した点

苦労した空き家探し  
築40年以上の民家を借り  
カフェをオープン

集合住宅ではなく一軒家を探していました。空き家がなくて大変でしたが、築40年以上の民家を借りてリノベーションし、2024年7月に「いること カフェしずく」をオープンしました。チャレンジキッチンとして貸す、アーティストの作品を展示するなど、実験の場としても使い、村内外の人がつながる拠点にできたらいいですね。

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。

埼玉県↓飯舘村

都会よりも多いですよ  
ビジネスチャンスは  
花卉栽培はほぼ独学です

おぼろ  
小原 健太さん  
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



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、あとはユー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。

飯舘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。



ほぼ独学ながら5棟のハウスでトルコギキョウを栽培

イタネちゃん

いいたてむら

# 飯舘村

【人口】4,281人(2026年5月31日現在) 【面積】230.13km<sup>2</sup>

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**



▲村民の森あいの沢

## 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230.13km<sup>2</sup>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・いいたて雪っ娘力ボチャ・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……………3軒
- 警察署・交番……………1軒
- スーパー・コンビニ……………2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
- 花卉
- 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  
（までいな家）  
☎0244-68-2850  
✉iju@iitatelife.jp



## 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卉
- 都市部にも近接し、仕事、居住環境も安心
- 移住者が中心となったマルシェなども開催されている
- 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を実施中

## 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。）飯舘村までお問い合わせください。
- 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。）飯舘村までお問い合わせください。

など

## 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。

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や山の資源を利用した別の事業も始めましたし、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。

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  
はじめませんか?

ふくしま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<br>☎050-5526-4583 ✉contact@tamura-ijyu.jp                                 |  |
| 田村市 | 田村サポートセンター<br>☎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<br>☎050-3117-2275 ✉iju@kawamata-gurashi.jp                               |  |
| 檜葉町 | 檜葉町移住相談窓口 (一般社団法人 ならはみらい)<br>☎0240-23-6271 ✉https://kurasu-naraha.jp/contact              |  |
| 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)<br>☎0240-23-7040 ✉kawauchi.iju@k-labo.or.jp                |  |
| 双葉町 | 双葉町移住定住相談センター (一般社団法人 ふたばプロジェクト)<br>☎080-1752-9353 ✉info@futaba-pj.or.jp                  |  |
| 葛尾村 | 葛尾村移住・定住支援センター「こんにちかはかつらお」 (一般社団法人 葛尾むすぶり公社)<br>☎0240-23-7727 ✉iju@konnichiwa-katsurao.jp |  |

|      |                                                                                        |                                                                                       |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 南相馬市 | みなみそうま移住相談窓口「よりみち」<br>☎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」 (一般社団法人 廣野暮らし)<br>☎0240-27-1251 ✉linkhirono@town.hirono.fukushima.jp |  |
| 富岡町  | とみおかくらし情報館 (一般社団法人 とみおかプラス)<br>☎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)<br>☎0240-23-7103 ✉ijuteiju@okuma-machizukuri.or.jp  |  |
| 浪江町  | 浪江町移住・定住相談窓口 (ISAC地域創成 共同事業体)<br>☎0240-23-6357 ✉contact@namie-iju.jp                   |  |
| 飯舘村  | いいいて移住サポートセンター<br>☎0244-68-2850 ✉iju@iitatelife.jp                                     |  |

## 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

定着支援等

- つながりづくり (交流会の開催)
- 家賃補助・空き家改修補助

### < 主な取組 >

- 戦略的な情報発信WEBサイト「#未来 ワーク ふくしま」の運営
- 移住求人情報の掲載
- 移住セミナー・移住体験ツアーの開催
- 起業促進
- 交通費補助等

## 支援金制度のご案内

### 福島県12市町村移住支援金

全国最高クラスの支援制度！はじめてのふくしま12移住なら最大200万円支給！2023年4月から東京圏からの移住者のうち子育て世帯への加算を開始！



### 福島県12市町村起業支援金

補助対象経費の3/4以内、最大400万円で、あなたのチャレンジを応援します！



### 福島県12市町村家賃補助金

12市町村外からの移住者が自ら契約して入居する民間賃貸住宅の家賃の一部について、最大36月、上限月額4万円の補助金を交付！



### 福島県12市町村空き家改修等補助金

12市町村外からの移住者が自ら居住することを目的として空き家の改修等を行う場合、改修は最大250万円、片付けのみの場合は最大50万の補助金を交付！



### ふくしま12市町村移住支援交通費等補助金

1年で最大5回ふくしま12への往復交通費を約半額補助！



お問い合わせ



### ふくしま12市町村移住支援センター(富岡)

〒979-1111 福島県双葉郡富岡町小浜字中央295  
ふたばタイムズ102

https://mirai-work.life/

移住相談専用電話 0800-800-3305

営業時間 8:30～17:00 (土・日・祝日、年末年始除く)

※本センターは、公益財団法人福島イノベーション・コースト構想推進機構が福島県より受託し運営しています。



SS Co., Ltd. Naohiro Ogura

### 東京サテライト

〒108-0014 東京都港区芝5丁目34-2

ミタマチテラス4階 SENQ田町Room5

https://mirai-work.life/tokyo-to-fukushima12/

電話番号 080-5115-8030

営業時間 月曜～土曜 10:00-18:00 (日曜・祝日、年末年始除く)

E-mail tokyo-sat@fipo.or.jp

※首都圏に向けた情報発信拠点として2026年7月オープン。対面での移住相談、イベント開催等を通じて、福島12市町村をもっと身近に感じていただけます。



30

31

# 12の思い

12thoughts

## 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。  
(飯館村)

## 村のサポート役として自分たちの果たすべき役割を果たしていきたい

かえるマラソンが見つないで縁で川内村へ移住。地域に支えられながら、自然豊かな暮らしと人とのつながりを大切にしています。(川内村)

## 自然環境のなかに生命の循環があることを伝え次の世代へつなごう

田村市との縁から地域づくりへ。自然や人とのつながりを大切に、古民家を活かした交流の場を育てています。  
(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たくさんできます。

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)

## 会社に在籍したまま町民も移住者と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)

## 最初の一步は大変でもチャレンジしてみる価値がある町ここで農業に挑む仲間を増やしたい農業への憧れから双葉町へ移住。ゼロからの挑戦と地域の温かさに支えられ、新たな農業の可能性を育む日々も。(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ww。(大熊町)

## 培った技術を地元で活かし「復興の輪」が生まれるバーバーに育てたい地元富岡町で理容店を開業。技術と人とのつながりを大切にしながら、町の人に愛される場所を目指しています。(富岡町)

## 「檜葉に住んでよかった」と思える仕事したい

学生時代のご縁から檜葉町へ移住。人とのつながりを大切にしながら、「住んでよかった」と思える町づくりに取り組んでいます。(檜葉町)

## 挑戦を温かく見守り、成長を喜んでくれるそんな支えがうれしい

母に導かれるように広野町へ移住。家族との時間を大切にしながら、地域の温かさに支えられ新しい暮らしを楽しんでいます。(広野町)

# 12市町村での暮らしを考えてみませんか？

## ふくしまの



福島県双葉郡富岡町小浜字中央295 ふたばタイムズ102

## ふくしま12市町村移住支援センター

富岡オフィス

〒979-1111 福島県双葉郡富岡町小浜字中央295 ふたばタイムズ102

東京サテライト

〒108-0014 東京都港区芝5丁目34-2 ミタマチテラス4F SENQ田町Room5