



＼ ほんとはんゆうのたのしさ /

hanto

hanyu

邑の^{いな}たの^{なか}しさ

エネルギーがシユな都市と、
自然体で呼吸できる農村。
ここ八戸都市圏は、その両方の魅力を
いいとこ取りできる贅沢な場所。
先輩移住者の多彩な生き方と地域の
魅力を、この一冊でご紹介します。

八戸圏域連携中枢都市圏 移住パンフレット

八戸市・三戸町・五戸町・田子町・南部町・階上町・新郷村・おいらせ町
Hachinohe・Sannohe・Gonohe・Takko・Nanbu・Hashikami・Shingo・Oirase



ここには都会^{まち}も邑^{いな}もありますよ。



八戸圏域連携中枢都市圏
八戸都市圏スクラム8

CONTENTS

03 『八戸圏域の魅力』

- 03 自然／気候
- 04 交通／食文化
- 05 農業・水産業／産業
- 06 医療／安全・安心
- 07 出産・子育て／教育
- 08 買い物／物価

09 『移住者のライフスタイル図鑑』

- 11 八戸市 松下 真之助さん・亜紀子さん
- 12 三戸町 米澤 雅貴さん
- 13 五戸町 阪井 博満さん・春奈さん
- 14 田子町 坂上 祐紀さん
- 15 南部町 渡邊 嗣朗さん
- 16 階上町 西村 裕子さん
- 17 新郷村 工藤 祐一さん
- 18 おいらせ町 高山 慎一さん

19 『八戸圏域8市町村の紹介』

- 21 八戸市 *Hachinohe*
- 23 三戸町 *Sannohe*
- 25 五戸町 *Gonohe*
- 27 田子町 *Takko*
- 29 南部町 *Nanbu*
- 31 階上町 *Hashikami*
- 33 新郷村 *Shingo*
- 35 おいらせ町 *Oirase*
- 37 八戸圏域 MAP & ACCESS

ちようどいい。 半分都会で、半分田舎が

やっぱり地方がおもしろい。
海・山、まちで生きる醍醐味。

八戸圏域は、青森県太平洋側の南東部に位置する人口約30万人を擁する北東北の中核都市圏です。

人口約22万人の八戸市を中心に、古くから同じ南部領としてともに歩んできた三戸町・五戸町・田子町・南部町・階上町・新郷村・おいらせ町で構成され、8市町村が力を合わせて魅力あふれる圏域づくりに取り組んでいます。

農水畜産業や商工業、流通・サービス業といった多様な産業集積や、陸・海・空の交通アクセスに恵まれた八戸市を中心に、通勤・通学、医療、買物などの日常生活圏が形成されています。

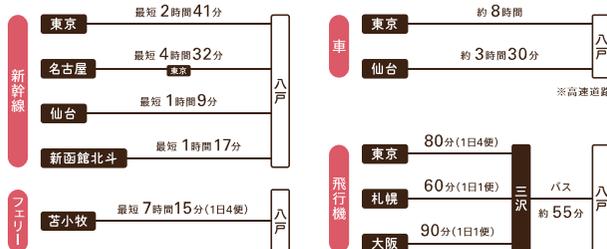
近年、新たな仕事を始めたい、自然に囲まれたいと、地方への移住を希望する方々がとても増えています。

八戸圏域は、多様な産業と豊かな自然環境がある、半分都会、半分田舎の魅力にあふれた「半都・半邑（はんと・はんゆう）」の北のふるさとです。





首都圏への日帰りも可能な良好アクセス。



access 交通

陸・海・空でつながる

八戸圏域は、陸・海・空の交通アクセスに恵まれています。

八戸圏域の玄関口である八戸市は、東北新幹線や東北縦貫自動車道八戸線により、東北各地や首都圏とつながっています。一方、平成28年3月には北海道新幹線が開業し、函館までのアクセスが向上したほか、八戸港はフェリーによって北海道苫小牧市(札幌まで約1時間)と結ばれています。

また、三沢空港にも近く、東京や大阪、札幌などの大都市圏と1~2時間で結ばれています。

東北新幹線を利用すると、東京~八戸間の所要時間は最短2時間41分。

八戸駅から圏域の町村には、青い鉄道や路線バスが接続しています。圏域の町村へは、20~60分程で移動できます。

令和3年度には、三陸沿岸道路が八戸~仙台間で全線開通し、更なるアクセスの向上が図られています。



階上岳は標高739.6m。四季を通して登れる山として人気がある。

美しい山・川・海まで見どころ満載

青森県南東部に位置し、標高1159.4mの三ツ岳(新郷村)を最高峰に、名久井岳(南部町)や階上岳(階上町)などの美しい山々を抱え、奥入瀬川、馬淵川、新井田川の3本の大きな川が流れ、美しい海岸線を有する太平洋に注いでいます。天気の良い日は遠く八甲田山系の峰々や、空と海の青が溶け合う太平洋の水平線の素晴らしい絶景を眺望することができます。

三陸海岸の北に位置する種差海岸・階上岳地域は、平成25年5月に三陸復興国立公園に指定されました。大小無数の岩礁と美しい砂浜、波打ち際まで広がる天然芝生地など変化に富んだ海岸線を有する種差海岸

は、約650種を超える多種多様な海浜植物や高山植物が咲き誇り、「花の渚」と呼ばれています。また、国内で唯一、間近で営巣の様子を観察できるウミネコの繁殖地として知られる「無島」は、国の天然記念物に指定されています。

階上岳は、群生する約2万本の山ツツジが咲き誇る景観や山頂からの眺望、裾野に広がる美しい里山が魅力で、登山やトレッキングのコースとしても親しまれています。

そのほか、ジオ(地球)に関わる地形、地層が見どころの「三陸ジオパーク」が、平成25年9月に日本ジオパークの認定を受け、その魅力や価値が注目されています。

新幹線・フェリー・空港にアクセス良好。起伏に富んだ絶景と独特の食文化。便利さとディープさを兼ね備えた圏域に住んだら、友だちを呼びたいくなること間違いありません。



nature

自然

食文化

food culture

豊かな食を味わう

八戸圏域は、新鮮な山の幸や海の幸によって豊かな食文化が育まれてきました。

やませを克服してきた先人たちは、米の代用として小麦やそばを栽培し、「南部せんべい」や「せんべい汁」、「そばかけ」、「ひつつみ」などの郷土色豊かな粉食文化を発展させてきました。階上町の「階上早生階上そば」は、強い粘りと豊かな風味が特徴で、青森県唯一の奨励品種となっています。

また、古くから馬産地として知られる五戸町では、「桜鍋」や「馬刺し」などを味わうことができます。

北東北の海に育まれた新鮮な魚介類が四季折々に食卓を彩り、中でも、ウニとアワビを使った潮汁「いちご煮」は、晴れの席やお正月に欠かせない郷土料理の一つとなっています。



八戸前沖さば



元祖いちご煮



せんべい汁



階上早生階上そば



桜鍋

気候

climate

おだやかな気候にくらす

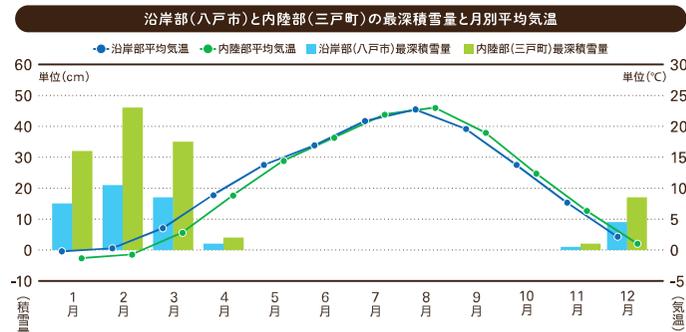
北東北にありながら、年間を通して穏やかで過ごしやすいたが特長です。太平洋に面しているため、夏は偏東風(やませ)の影響で涼しい日が多く、冬は、雪の

多い日本海側に比べ降雪量が少なく、晴天の日が続きます。

また、青森県は全国の中でも台風の接点が少ない地域でもあります。



資料：気象庁「台風の接近数」(1991年~2020年までの平均値)



資料：気象庁「気象統計情報」(1991年~2020年までの平均値)



圏域の中核病院である八戸市立市民病院。



救急医療に対応するドクターヘリ・ドクターカー。

医療

medical

充実した医療

八戸圏域には、地域のかかりつけ医から高度専門医療を担う八戸市立市民病院(病床数628 / 診療科数33)まで、様々な規模・診療科の医療機関があります。

これらは相互に連携し、それぞれの役割・機能を分担して、プライマリ・ケア(初期医療)から高度専門医療まで切れ目のない医療を提供しています。

また、休日や夜間には、複数の医療機関による輪番制の診療体制がとられているほか、休日夜間急病診療所が開設されており、圏域内であれば、どこに住んでいても必要ときに必要な医療が受けられます。

命をつなぐ ドクターヘリ・ドクターカー

八戸市立市民病院では、救命救急センターを拠点に、青森県ドクターヘリの基地病院として運航を担うとともに、八戸圏域8市町村でドクターカーを運行するなど、救急医療体制が充実しています。

重症の心筋梗塞患者などに対応するため、八戸工業大学と共同開発の、手術室をドクターカーに連結した「ドクターカー V3」も運用しています。

安全・安心

safety

安全・安心情報を『ほっとスルメール』でお知らせ

安全・安心情報メール配信サービス「ほっとスルメール」を24時間体制で圏域住民に提供しています。

「ほっとスルメール」は、パソコンや携帯電話、スマートフォンに配信され、気象、地震、防犯、交通安全、火災、消費生活、感染症、ライフライン等の11種類のの中から自分の知りたい情報を選択できます。

また、大規模災害、事件、事故などが発生した場合には、緊急情報が全登録者に一斉に配信されます。

平成23年3月11日の東日本大震災により、沿岸部を中心に、住宅や工場、港湾施設が大きな被害を受けましたが、順調に復旧・復興が進んでいます。これまで以上に災害に強いまちをつくるため、小中学校や公民館等の耐震化や津波避難施設、避難道路、避難誘導標識の設置等を進めています。

また、自主防災組織の強化や防災教育の充実などのソフト対策も進め、行政と住民が一体となって災害に強いまちづくりに取り組んでいます。



みちのくの銘柄「あおもり倉石牛」。

高品質・多彩な農業生産

青森県は日本有数の食料基地であり、八戸圏域においても、米、野菜、果物、畜産と多種多様な農業が行われています。

特に、「たっこにんにく」や「あおもり倉石牛」、「青森シャモロック」は品質の良さで全国ブランドとなっているほか、ながいも、にんじん、食用菊なども高い評価を得ています。

また、だいこん、ごぼうなどの野菜、いちご、ブルーベリー、りんご、さくらんぼ、ぶどう、ゼネラル・レクラーク(洋梨)などの果物の生産が盛んな一方、冷涼な気候と八戸港の飼料穀物コンビナートを背景に、養豚や養鶏を中心とした畜産の一大生産地となっています。

産業

industry

北東北最大級の工業都市

八戸市の臨海部には、製紙、金属、造船等の企業や飼料穀物コンビナート、LNGターミナルが立地しています。

そのほかにも、高度技術産業、ソフトウェア業、IT・テレマーケティング産業等が集積し、5,200億円を超える製造品出荷額等を有する北東北最大級の工業都市となっており、様々なものづくりが行われています。

石油につぐエネルギー源と注目されているLNG(液化天然ガス)。東北最大規模のLNG輸入基地となった八戸LNGターミナルは、北海道と東北のエネルギー供給拠点。



日本有数の水産都市

八戸圏域には、八戸市、階上町、おいらせ町に漁港があり、世界三大漁場の一つである三陸沖の好漁場に恵まれ、年間を通じて数多くの新鮮な魚介類が水揚げされています。

特に、国内有数の水産基地である八戸漁港は、イカの水揚げ量日本一を誇っています。寒流に育まれた「八戸前沖さば」は、日本一脂ののったサバと市場関係者からの評価が高く、おいらせ町のホッキガイや階上町のウニ、アワビも当圏域の特産となっており、豊かな海の恵みで、豊富な海の幸が楽しめます。



サバやイカの水揚げで国内有数な八戸港。

水産業・農業

agriculture
&
fishing industry



新しい働き方

現在、時間や場所を有効に活用できる柔軟な働き方として、多くの企業において、リモートワークが導入されています。

八戸圏域でも、リモートワーク対応の施設の利用による他業種との交流などが行われています。



coworking cafe エスタシオン。



coworking space SANNOHE。



八戸市

八戸市曾魚菜小売市場
☎ 0178-33-7242

八食センター
☎ 0178-28-9311

道の駅なんごう
☎ 0178-82-2902

森の直売所
☎ 0178-80-8099

浜市場みなとと
☎ 0178-38-3741

燕島物産販売施設「かぶーにゃ」
☎ 0178-38-5228

三戸町

道の駅さんのへ
☎ 0179-22-0600

SAN・SUN産直ひろば
☎ 0179-22-3266

五戸町

ふれあい市ごのへ
☎ 0178-62-6962

田子町

ガーリックセンター
☎ 0179-32-3165

産直たっこや
☎ 0179-32-4208

JA八戸田子直売所
☎ 0179-20-7715

南部町

名川チェリーセンター
☎ 0178-75-0166

ふくちジャックドセンター
☎ 0178-84-4520

なんぶふるさと物産館
☎ 0179-34-3437

そばの里 けやく
☎ 0178-76-1060

階上町

道の駅はしかみ
☎ 0178-88-1800

フォレストピア階上
☎ 0178-88-4449

わっせ交流センター
☎ 0178-88-2709

はしかみハマの駅 あるでい〜ば
☎ 0178-38-3166

新郷村

道の駅しんごう
☎ 0178-78-3373

おいらせ町

アグリノ里 おいらせ
☎ 0178-56-2884

観光PRセンター味祭館
☎ 0178-52-8696

おはよう広場
☎ 0178-56-5487

買い物 shopping

意外と商業機能が充実しているショッピング

八戸市中心街には百貨店や専門店、飲食店、郊外にはショッピングモールや家電量販店などがあるほか、市内全域にスーパーやドラッグストア、ホームセンターなども多数立地しています。

おいらせ町には映画館やボウリング場などの娯楽施設を併設した大型ショッピングモ

ルがあり、圏内外から多くの家族連れや若者が集い賑わいを見せています。

八戸圏域では、新鮮な農産物・海産物を扱う朝市や道の駅をはじめとする産直施設が数多くあり、地域の人々や観光客で賑わっています。豊かな自然が育む産地ならではの多彩な旬の食材が楽しめます。



八戸市中心街



産直



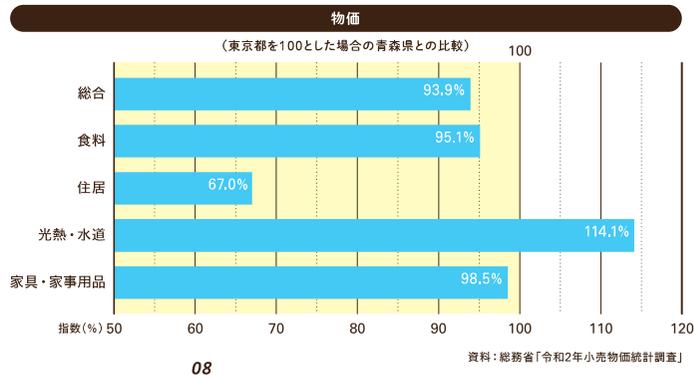
イオンモール下田 (おいらせ町)

物価 cost of living

家計に優しい物価で暮らしやすさを実感する

東京都と青森県との物価を比較すると、グラフのとおり光熱・水道費以外のすべての項目で青森県が下回っており、とても暮らし

やすい地域といえます。暮らしの基盤となる衣食住。低い物価でゆとりある生活ができます。



新周産期センター (左側建物)



新周産期センター1階外来診察室

未来を託す出産

八戸市立市民病院には「周産期センター」が設置されています。

通常の出産はもちろん、高度な医学的管理が必要となるハイリスク出産や低体重出生児などにも対応できる診療体制を備え、地域の診療所とも連携しながら、安心して出産できる環境を整えています。

また、同院などで導入されている院内助産システムや助産師外来は、助産師によるきめ細やかなケアが好評を得ています。

そのほか、出産前後の訪問指導や妊婦検診・乳児健診の費用助成など、それぞれの市町村において各種支援制度が設けられています。

教育 education

明日を担う教育が充実

八戸圏域は高等教育が充実しています。八戸市に大学・短大が3校あるほか、青森県内唯一の国立工業高等専門学校があり、地域の人材育成に貢献しています。また、東北有数の進学校や、商工農水産・芸術文化・看護等の専門科を有する高校も充実しています。

特色のある取組として、三戸町の小中一貫教育があり、幅広い年齢の児童・生徒の交流により、社会性やコミュニケーション能力が養成されています。

安心の子育て

幼稚園や保育所、認定こども園がバランスよく整備され、休日保育や一時預かり、地域子育て支援センターなどの保育サービスが利用できます。

各小学校区には児童館や教室等を活用した放課後児童クラブが開設され、小学生の放課後の遊びや生活の場となっています。

八戸市中心街に開設されている「こどもはっち」は、大人と子どもの交流の場として、温もりのある木の空間と、親子と一緒に楽しめる多彩なイベントなどが好評で、たくさんの親子で賑わいを見せています。

八戸圏域では、全ての市町村において、中学校卒業までの医療費助成や保育料の軽減を行っています。



就学前の子どもと大人が一緒に遊べる施設「こどもはっち」。

◎ 八戸工業大学

北東北で唯一の私立理工系大学。工学部のほか、デザインに関わる知識や表現技法、地域の価値を発信するために必要な実践的なデザインスキルを学べる、感性デザイン学部があります。

◎ 八戸学院大学

スポーツ・健康・福祉について学べるカリキュラムが多く設けられています。また、短期大学部では保育と介護のプロを目指すことができます。

◎ 国立八戸工業高等専門学校

県内唯一の高専で、充実した設備・自由な校風の中で、世界に通用するエンジニアの育成を目指しています。創立以来、就職率100%の実績と高い進学率を誇っています。

出産

子育て

Birth & parenting



確かな学力、豊かな心、健やかな体。心豊かでたくましい児童生徒の育成を目指す小中一貫教育(三戸町)。



6 階上町
西村 裕子さん
Yuko Nishimura

➡ P.16

「夏休みの自由研究」したい大人、
暮らし自体を楽しみたい人には
最高の場所。



5 南部町
渡邊 嗣朗さん
Shiro Watanabe

➡ P.15

多文化共生・地域日本語教室の
先進地として南部町を
世界中から人が集まる町に。



2 三戸町
米澤 雅貴さん
Masaki Yonezawa

➡ P.12

畑と醸造所から交流が生まれる
「コミュニティブリュワリー」を
つくり、三戸をお酒と香りを
楽しめる町に。



1 八戸市
松下 真之助さん
Shinnosuke Matsushita

➡ P.11

海と山と街が近い八戸は
田舎すぎず都会すぎず。
会社勤めにも開業にも
ちょうどいい。



7 新郷村
工藤 祐一さん
Yuichi Kudo

➡ P.17

自然の恵みもミステリーも。
先人が築いてきた有形・無形の
良いものを皆さまにおすす分け。



8 おいらせ町
高山 慎一さん
Shinichi Takayama

➡ P.18

八戸・三沢・十和田が近くて
ショッピングモールも自然もある。
おいらせ町って暮らしやすい。

『移住者のライフスタイル図鑑』

アートやカルチャーに触れる都市の暮らし。自然と同じリズムで生きる農村の暮らし。
便利さと、心地よさ。あなたに ちょうどいい暮らしはどこに？
そのヒントは、八戸圏域に住む先輩移住者の声から見つかるかもしれません。
※2024年取材時の情報です。



3 五戸町
阪井 博満さん
春奈さん
Hiromitsu & Haruna Sakai

➡ P.13

身近にある豊かな自然と
地域の暖かい見守りのおかげで、
大らかに子育てができます。



4 田子町
坂上 祐紀さん
Yuki Sakaue

➡ P.14

ちゃんと稼いで好きなことやる！
自由なライフスタイルを
Uターンでかなえました。

名前	米澤 雅貴さん Masaki Yonezawa	移住先	三戸町
職業	地域おこし協力隊員	移住歴	3年目(Ｊターン)
2	1985年生まれ、青森県弘前市出身。2004年、美術関連の仕事に就くため渡仏。フランス東北部のストラスブールにて額縁製作と壁画修復に従事。2013年、帰国。東京にてエンジニア、ITコンサルタントを経験。さらに2019年、中小企業診断士資格を取得し独立。2021年11月、三戸町地域おこし協力隊に着任。ホップ栽培に取り組みとともに地ビール製造に向けた技術の習得を行う。趣味は温泉・バーめぐり。	移住する前の居住地	東京都
		出身地	青森県弘前市

ホップ生産からビール醸造まで手がけて発信。地域活性化につなげる

三戸町の地域おこし協力隊員として、「ホップ生産再生プロジェクト」に取り組む米澤雅貴さん。東京でITコンサルタントینگ業を営んでいましたが、コロナ禍でリモートワークが増えたことを機に青森県へのＵターンを模索。当初は故郷の弘前市周辺の移住を検討していましたが、移住説明会で三戸町のホップ生産の歩みや、後継者不足のため生産が途絶えたことを聞き、「自分もやってみよう」と思わず手を挙げていました。協力隊員となり、三戸町と田子町の境界近い山里で試験栽培を開始。地域のホップ農家の先達に教えを請い、国産ホップに着目した都内の香料会社の協力も得ることができました。

「1年目は栽培方法を覚えるだけで精一杯。2年目に土壌作りを勉強し始めて楽しくなってきました。協力隊最終年の今年は、去年の倍の収量を見込んでいます」とすっかり青年農家の顔です。

任期満了後は農家として独立することを狙い、畑の移転とともに規模を大幅に拡大。現在の2ヘクタールから70ヘクタールまで増やし、収量向上を目指します。岩手県久慈市・平庭高原の醸造所を借りてビールを醸造することも決まり、2025年春の稼働を目標に準備中です。

「醸造を習得して、畑での収穫体験やお酒作りの見学など、原料栽培からプロダクト製造までの流れをコンテンツ化したい。そのコンテンツを目当てに色々な人が三戸町や周辺地域を訪れてくれたら良いですね。

移住者よ、外に出よう 異郷で楽しく生きるコツ

高校卒業後に渡仏。9年間、異国で額縁製作と壁画修復に取り組んだ経験を持つ米澤さん。最後に米澤流「知らない土地で楽しく暮らす方法」を教えてくださいました。

「分からないことは一人で調べるより人に聞く。どの町にも必ずいる面白い人を見つかる。そのためにまず、外に出る」

この3年間で県内外の協力隊員やホップ農家、プリユワリーやITの関係者と築いてきたつながりが、三戸町で事業を興す力になったと感じています。

「周りの方に助けられてきたので、今度は僕が誰かを助けていきたい。協力隊員の後輩を含め、新しく町に来る人がいたら僕にできることは協力したいと思っています」



ホップのつるの調整作業



ホップの開花確認



ジンの原料となるジュニパーベリーも栽培

名前	松下 真之助さん・亜紀子さん Shinnosuke & Akiko Matsushita	移住先	八戸市
職業	酒店経営	移住歴	2年目(1・Uターン)
1	<真之助さん>1982年生まれ、茨城県稲敷郡阿見町出身。2009年より約11年間、証券会社の八戸支社に勤務。東京本社への異動・退職・阿見町へのUターンを経て2023年8月、八戸市堤町に(ひろがる酒店)オープン。喇酒師(日本酒サービス研究会・酒匠研究会連合会(SS)認定)。<亜紀子さん>八戸市出身。証券会社八戸支社勤務時代、真之助さんと出会いパートナーに。酒店では手書きポップ制作を担当。	移住する前の居住地	茨城県
		出身地	茨城県(真之助さん) 八戸市(亜紀子さん)

慣れ親しんだ八戸で、試飲と角打ちが楽しめる酒屋をオープン

「大好きなお酒に関わる仕事がしたい」と思い続けてきた松下真之助さん。夢の舞台に選んだのは、妻・亜紀子さんの地元であり、自身も慣れ親しんだ八戸でした。

八戸との縁は、前職の証券マン時代。27歳で八戸支社に赴任し、約11年勤務しました。その後、東京本社へ。仕事に忙殺される日々の中で真之助さんは「踏み出さなければ流されてしまう」と夢を追う決意をされました。八戸支社で出会いパートナーとなった亜紀子さんも大の酒好き。夫婦で真之助さんの地元・茨城県阿見町に移住し、試飲と角打ちが楽しめる酒屋の創業を目指して物件探しを始めました。ちなみに角打ちとは、酒屋での立ち飲みのこと。

「僕の地元は人の集まる商店街がなくて。周辺の大きな都市なら、お酒を売るだけならできたかもしれないけど…。僕にとっては水戸よりも八戸のほうが心理的に近いし、店を開くイメージも湧いたのです。人が集まる商店街があって、でもあまり人の流れが速すぎない、商売にもちょうどいい街だと思って」

再び八戸に住み始め、中心商店街空き店舗・空き床解消事業補助金を活用して『ひろがる酒店』を開業したのは2023年8月。全国16の酒蔵から約50種の日本酒を取り揃えます。必ず夫婦で試飲し、喇酒師資格を持つ真之助さんが納得したものを店頭に。味わいの特長や料理との相性が記されたポップは、亜紀子さんの手書きです。

店名の由来は、「今までお酒で広がってきた

離れて気づいた八戸の食の魅力 自ら釣った魚をいつか角打ちで

「東京で暮らすようになって初めて、八戸でいかにおいしいものを食べていたか分かりました」と真之助さん。7年前に釣りを始め、今では魚をさばくだけでなく熟成料理にも凝っています。日本酒とのマリアージュも目下研究中で、「いつか角打ちでお客様にお出ししたい」という目標ができました。

一方、「離れている間、種差のヨガが恋しかった」と亜紀子さん。三陸復興国立公園・種差海岸の天然芝の上で5月・9月の週末に行われている早期のヨガイイベントは「本場に賢大な時間」と話します。

そんな二人の思う八戸の魅力とは? 「電車通勤しなくていい(真之助さん)」「街から海も山も近い(亜紀子さん)」とそれぞれ挙げていきましたが、「酒の肴になるおいしい食材がたくさんある!」と最後は仲良く声を揃えました。

た縁を、今度は自分たちが広げたい」という二人の思い。

樺の一枚板のカウンターでは、日々、人と酒、人と人との新たな出会いが生まれています。またSNSを通じて酒選びの相談に乗るサービスや、作り手を招いたイベントなども実施。同店を中心とした交流の輪が広がっています。



松下さんが納得した酒のみ販売



ご夫婦で力を合わせて経営



角打ちの出来る酒店



名前	坂上 祐紀さん Yuki Sakae	移住先	田子町
職業	飲食店経営／農園勤務	移住歴	10年目(Uターン)
 1988年、田子町生まれ。青森県立田子高校卒業後、東京。都内の焼肉店やカフェに勤務し、イタリアンをベースにした無国籍料理の調理経験を積む。2014年に自動車免許取得目的で帰省中、友人に誘われて居酒屋経営に参画することとなり同年Uターン。またしても友人の誘いで(有)沢田ファーム(沢田稔社長)にも就職しWワークで働く。2023年4月、田子町中心部に「路地裏バルよだか」をオープン。	移住する前の居住地	東京都	
	出身地	田子町	

田子じやないみたい!? Uターン後、若者が集まれる居酒屋をオープン

田子町のランドマーク「田子町ガーリックセンター」から徒歩3分。同町中心部にある「路地裏バルよだか」のコンセプトは「田子じやないみたいな店」と、オーナーシェフの坂上祐紀さんは笑います。カウンターとテーブル席に、「お喋りを楽しんでほしいから」カラオケは無し。音楽やファッションのポップなポスターが、多国籍な雰囲気を出します。同町特産のにんにくを始め、地元産の季節の食材を使った料理が好評。一番人気の「南部せんべいのナチヨス」はメキシコ料理をアレンジし、トルティーヤチップスの代わりに南部せんべいを使用しています。

2023年4月のオープンから、地域の若者を中心に観光客に愛される店として定着。週末のみ営業の予定が、ランチやコースメニューも含めた平日の予約も増加中です。「店というより、料理好きな友達の家で毛飲み」くらいの感覚で楽しんでいただけたら」と坂上さんが同町に帰郷したのは26歳の頃。東京・高円寺のカフェで調理経験を積んだ坂上さんが、高円寺に帰郷したのは26歳の頃。友人が開いた居酒屋を手伝いながら、先輩の誘いでニンニク栽培と加工販売をしている(有)沢田ファームにも勤務。Wワークの日々は忙しくも充実していました。

しかしコロナ禍が転機に。勤務先の居酒屋が閉店し、町全体の飲食店数も減少。活気が失われていく地元をなんとかしなければと決断したのは、若者の居場所になる飲食店を開くことでした。母・一子さんがかつて中心街で営んでいた美容室の物件をそ

いたのですが、せつかく移住したのだからやりたいことやろう!と決めました」

春奈さんは実家の農業を手伝いつつ、二人三脚で作品を世に送り出してきました。

四季折々の自然が遊び場 地域に見守られながら子育て

「走り回る子どもを叱らなくていいのが嬉しいですね。ここなら大らかに子育てができます」と春奈さん。広々とした家も庭も格好の遊び場。四季折々に変化する自然も、子どもたちは遊び道具に変えて楽しめます。アトリエには、パパのそばでお絵かきや工作するのが好きな子どもたちの作品がいっぱい。

「いつか地域の子どもたちにも作りの楽しさを伝えられたら」と、夫婦には新たな夢もできました。年末年始や誕生日は馬刺しでお祝いするなど、地域の食文化も家族で満喫中です。

長女がコミュニケーションバスで通う小学校は少人数な分、全校生徒が仲良し。地域住民が料理や昔の遊びを教える放課後のサークル活動もあり、「地域全体で子育てをしている感じ。心強いですね」と夫妻は微笑みを交わします。

のまま借り、父・雅則さんと半年かけて改装。開業後、板前修業経験を持つ後輩・関本陸泰さんも店の運営に携わることになりました。

会社の兼業OKに感謝 故郷の若い世代に背中を見せたい

実は20歳の頃から飲食店経営を夢見てきた坂上さん。夢をかなえた今、思います。「今のライフスタイルは体力的にはハードですが、農業も料理も接客も好きなことだから楽しい。店だけで食べていくのが簡単じやないのは分かっていたから、兼業を認めてくれた会社に感謝しています。僕みたいに仕事しながらやりたいことをやるのもいいよって伝えたい。『あいつでもできるんなら俺も!』って、若い子に思ってもらいたいんです」

同店の看板には店名のそばに「foreign country fellows」田舎の仲間のためにの文字。移住を考えている人へ、坂上さんは次のようにメッセージを送ります。

「田子町はにんにくを通じて昔から国際的な交流があり、メディア取材も多いのでオープンな人が多い気がします。そして田子に興味を持った方、ぜひ当店へ。優しい店主と田舎の仲間がお待ちしています」



夜は「路地裏バルよだか」を経営



バルには多くの若者が集まる



品質に定評のあるたっこにんにく

名前	阪井 博満さん・春奈さん Hiromitsu & Haruna Sakai	移住先	五戸町
職業	レザーブランド運営・農業	移住歴	5年目(U・Jターン)
 (博満さん)1988年、山梨県中央市生まれ／(春奈さん)1990年、青森県南部町生まれ。美容師をしていた博満さんと大学生だった春奈さんが栃木県で出会い、約2年の遠距離恋愛を経て2014年に結婚。2017年には長女が誕生。2020年には春奈さんの母の故郷である五戸町に移住。2021年、博満さんがレザーブランド「N Leather(エヌレザー)」立ち上げ。家族は夫婦、子ども3人。	移住する前の居住地	山梨県	
	出身地	山梨県(博満さん)南部町(春奈さん)	

祖父が建てた家に「孫Jターン」 祖母の遺した道具で起業

山間の集落に建つ阪井博満さん、春奈さん家族の住まいは、まるで「夏休みに遊びに来たおばあちゃんの家」。どこか懐かしい日本家屋です。広い廊下の突き当たり、客間をリフォームした空間が博満さんのアトリエ。レザーブランド「N Leather(エヌレザー)」を運営しています。ブランド名は子どもたちのイニシャルから。ハンドメイドの作品も「子どもみたいなものだから」と博満さんが名付けました。

二人が出会ったのは栃木県。大学生の春奈さんと美容師だった博満さんは、春奈さんが八戸市で就職、博満さんが地元に戻る選択をした後も、遠距離に負けず絆を深めます。2年後に春奈さんが山梨県に嫁ぎ、翌年、長女が誕生。次女の産産を控え、新居を検討したことが移住のきっかけです。

「山梨で探してもピンとこなくて。母に相談したら、祖父が建てた母が生まれ育ったこの家をお勧めされました。祖父亡き後に親戚がしばらく住み、空き家になったのを親戚が買って取っていたんです」。両親は南部町住まい。五戸町で暮らす祖母への思いが春奈さんの背中を押しました。博満さんも快諾し2020年春、新生活を開始。

しかし、思わぬ障壁が立ちます。「集落の皆さんの言葉が一言も分らなかった」と博満さんは当時を振り返り苦笑。幼い頃からもの作りが得意。祖母が遺した道具でレザークラフトを続けていたことから、革製品のネット販売を始めました。「レザーの仕事に慣れながら実現できずに

いたのですが、せつかく移住したのだからやりたいことやろう!と決めました」

春奈さんは実家の農業を手伝いつつ、二人三脚で作品を世に送り出してきました。

四季折々の自然が遊び場 地域に見守られながら子育て

「走り回る子どもを叱らなくていいのが嬉しいですね。ここなら大らかに子育てができます」と春奈さん。広々とした家も庭も格好の遊び場。四季折々に変化する自然も、子どもたちは遊び道具に変えて楽しめます。アトリエには、パパのそばでお絵かきや工作するのが好きな子どもたちの作品がいっぱい。

「いつか地域の子どもたちにも作りの楽しさを伝えられたら」と、夫婦には新たな夢もできました。年末年始や誕生日は馬刺しでお祝いするなど、地域の食文化も家族で満喫中です。

長女がコミュニケーションバスで通う小学校は少人数な分、全校生徒が仲良し。地域住民が料理や昔の遊びを教える放課後のサークル活動もあり、「地域全体で子育てをしている感じ。心強いですね」と夫妻は微笑みを交わします。



本革は品質に定評がある栃木レザーやイタリア産を使用



にんにく栽培の手伝い



根強いファンのいる革財布は全て手作り

名前 西村 裕子さん Yuko Nishimura	移住先 階上町
職業 DTPデザイナー	移住歴 8年目 (Jターン)
 1981年生まれ。宮城県七ヶ浜町出身。高校卒業後に専門学校でCG技術を学び、19歳から35歳まで都内でデジタル製版会社、製薬会社に勤務。2016年、夫の実家のある階上町にJターン。現在は地元企業で広報を担当するほかフリーデザイナー、WEB上で展開する階上町PRキャラクター『はしかみどんこちゃん』としても活動。家族は夫、子ども1人、猫3匹、ニワトリ5羽。日本グラフィックデザイン協会 (JAGDA) 正会員。	移住する前の居住地 東京都
	出身地 宮城県

名前 渡邊 嗣朗さん Shiro Watanabe	移住先 南部町
職業 日本語教師	移住歴 2年目 (Iターン)
 1967年、静岡県生まれ。埼玉県川越市育ち。筑波大学第二学群 (現 人文・文化学群) 日本語・日本文化学類卒業後、1993年より本格的に日本語教育に携わる。都内の語学・ビジネス専門学校のほか米国イリノイ州、中国遼寧省・吉林省の高校・専門学校・研修施設等で教壇に立つ。2023年5月、地域おこし協力隊員として南部町に移住。同町役場・交流推進課に所属し日本語教育や国際交流イベントの企画・運営などを行う。	移住する前の居住地 東京都
	出身地 埼玉県

日本語教育の地域差を
解消したい
ベテラン日本語教師の挑戦

日本語教師として、国内外で30年以上経験を執ってきた渡邊嗣朗さん。地域おこし協力隊員として南部町に移住したきっかけは、指導現場で感じた「地域差」です。

「説明会」一つ取っても開催は都内が多い。地方の方は長い移動時間をかけて出席してくるはならないし、「どうにかならないか」との問い合わせもよくいただきました。

異文化交流や日本理解の発展のため、学習機会の裾野を広げる必要性を痛感した渡邊さんは、尽力できる機会を模索。南部町の募集を目にしてすぐに応募します。それまで東北地方には縁もゆかりも無かったものの、自らの気持ちと募集のタイミングの一致に運命的なものを感じ、スムーズに移住を決めました。

現在の仕事は、八戸圏域に住む外国籍住民のための日本語教室開催・運営や、国際交流イベントの企画・実施。時には生活のアドバイスも行います。技能実習生や留学生向けに行う週に10クラスの授業では、一人一人の語学レベルや生活事情を考慮するとともに、生徒の発言やクラスメイトのコミュニケーションを引き出す進め方を意識。イベントでは南部町特産のさくらんぼ狩りや量田場の見学を企画し、地域住民と一緒に盛り上げました。

「外国籍の方の南部町での生活が楽しく、安心できるものになるよう支えることが使命。日本人の方にとっても、彼らとの交流が世界へ通じる新しい扉になったらと願っています」

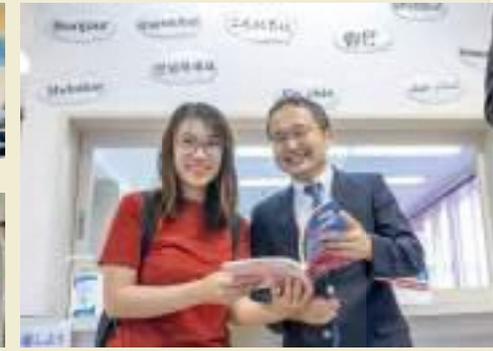
在任中に活動の基盤を整え、次世代へバトンタッチしたいと考えていると言います。



大人世代の移住は、準備・相談と
フットワークの軽さが大切

「今は交通網やオンライン環境が発達し、社会的な理解も進んで、以前より移住が手軽になったのではないのでしょうか。私自身、移住の前と後で入手できる情報は変わっていません」と渡邊さん。東京の勉強会や青森県内各所の日本語・国際交流の集まりに積極的に参加し、ネットワークを広げています。

ミドルエイジ以降の移住については「入念な下調べや準備は不可欠ですが、心と体のフットワークを軽くしておくことも大切。気持ちとタイミングが合ったなら、ご縁を信じて飛び込んでみてほしいのでは？」とアドバイス。自身が役場担当者とのオンライン面談で疑問や不安を解消してから移住した経験から、「お試し住宅」や相談会なども用意されています。住環境では雪も意外と少なく、交通の便も整っています。まずは気軽に相談してみてください」と呼びかけます。



タイの生徒と一緒に



日本語の授業



南部町国際交流センター前にて

スローじゃない田舎暮らしは楽しい
大人の自由研究に勤しむ

結婚前から遊びに来ていた夫の地元・階上町の豊かな自然に惚れ込み、「我慢できなくなつて」東京から移住し8年目。夫の両親が住んでいた空き家をリフォームし、広い庭に作った畑では玉ねぎ・にんにく・さつまいも・アスパラガスなど多品種の野菜を育てて楽しんでいます。

西村裕子さんの1日は夏場、早朝5時半から始まります。起き抜けにSNSをチェックしたら朝食の支度にかかり、食事が済むと畑の作物に水やり。飼っている鶏の餌やりをする代わりに卵をいただき、家に入ると身支度をして八戸市内の会社に出勤。広報担当者としてフルタイムで印刷物デザイナーなどの業務をこなすと、帰宅後は夕食用の野菜を畑から収穫。にんじんの皮などを鶏の餌用に取り分けした後、家族で食卓を囲みます。時には道の駅で買った有精卵を鶏に温めさせてヒナを孵し、夫婦で庭に仕事用のサブハウスを建て…。

「やりたいことがありすぎて、全然スローじゃない田舎暮らしです(笑)。土地代が安いし地元の人はおおらかで、大人になっても「夏休みの自由研究」をしたい人、暮らし自体を楽しみたい人には最高の場所」生き生きと話す姿から充実感が滲みまします。

生活の中で生まれるアイデアを
『どんこちゃん』に託して

会社勤めのかたわら、西村さんは移住当初からウェブ上で『はしかみどんこちゃん』のハンドルネームで活動しています。SNS

に始まり、地元紙にエッセイを連載、動画にも進出し、『どんこちゃん』は今や階上町のキャラクターとして知名度上昇中です。「階上町ポータル」と銘打ったサイトでは、イベントやグルメ、遊び場など町の観光情報を中心に発信。コロナ禍には地域の飲食店のテイクアウトメニューを検索できるようにまとめ、地域のネットユーザーに喜ばれました。他にもデザイナーとしてのスキルを活かし、編文土器や階上岳(こ当地グルメ)モチーフにしたオリジナルTシャツやトートバッグ、マスキングテープをデザイン・販売。ブログ記事をまとめたマガジンも発行するなど、縦横無尽に活躍しています。

とはいえ、「町を盛り上げようとか特に考えていなくて、作ることもこの町も好きだからやっただけ。暮らしを楽しむ中でアイデアが湧いたら形にしないと気が済まない」と西村さんはどこまでも自然体。目標は「定年を迎える20年後までに家や庭を自分たち好みに改造しておきたくて。畑もあと20回しか試せないし、忙しい！」と笑います。遊び心を忘れず手間暇を楽しむ姿勢こそが、移住成功の秘訣かもしれません。



オリジナル商品の開発と販売



ニワトリの飼育



多種類の野菜栽培

名前	高山 慎一さん Shinichi Takayama	移住先	おいらせ町
職業	飲食店経営	移住歴	8年目(1ターン)
 1977年、八戸市生まれ。都内の大学を卒業後、6年間ハウスメーカーの営業職を経験。知人の誘いを受け、28歳で飲食業に転身。八戸市内の飲食店に勤務し、アルバイトからマネージャーへ。複数店舗の立ち上げに携わり2018年に独立。岩手県盛岡市にて焼き肉店・居酒屋を経営もコロナ禍により2020年閉店。2021年6月においらせ町で「焼肉・ホルモンミート農場」開業。家族は妻・子ども3人と犬1匹。	移住する前の居住地	岩手県盛岡市	
	出身地	八戸市	

「日課の犬の散歩の時、奥入瀬川に架かる橋を渡っていてふと思っただんです。川の向こうはすぐ八戸市で北側は三沢市。十和田市へも車で30分。ショッピングモールも自然もあるし、おいらせ町ってすごく暮らしやすい良い場所だよなって。」

仕事中心の日々がコロナ禍で一変 立ち止まり、見えてきた町の魅力

県立百石高校そば、国道45号近くにある『焼肉・ホルモンミート農場』は、家族連れに愛される焼き肉レストラン。小学生以下はディナータイムの食べ放題がなんと無料。美保野グリーン牧場の肉を店頭販売する直営店としての機能もあり、八戸市発のブランド肉『八戸美保野ポル』、『美保野牛』『階上ラム』が味わえ、購入もできます。

「子どもがまた来たいって言うから」と来店する常連さんが多いです。今まで色々な飲食店に関わりましたが、ここまでお客様との距離が近いお店は初めて」と話すのは、同店オーナーの高山慎一さんです。

八戸市で生まれ育った高山さんは、ハウスメーカーの営業職から八戸市の飲食店に転職。アルバイトから始めて役員となり、事業拡大を機に進出した岩手県盛岡市で独立を果たします。しかし焼き肉店・居酒屋の経営が軌道に乗った頃、新型コロナウイルスの感染が拡大。2020年4月の緊急事態宣言で休業を余儀なくされ、高山さんは閉店を決定します。仕事中心の生活から一転、2016年に妻の実家近くに建てていた、おいらせ町の自宅を過いす時間が長くなりました。

同じ町で暮らす子育て仲間と贈る「おやこ食堂」というエール

空き店舗を改装し開業したのは2021年6月。コロナ禍を機にあらためて家族と向き合った高山さんが目指したのは、「子どもがお腹いっぱい食べられる焼き肉屋」でした。飲食店勤務時代から信頼関係を築いていた美保野グリーン牧場の協力のもと、オープン前にクラウドファンディングを実施。コロナ禍で在庫にならなくなった美保野牛を格安で販売する企画で185組の支援を受け、「小学生以下食べ放題無料」を実現しました。経営努力に励み、オープンから3年余りが過ぎた今でもサービスを継続しています。

仕事も暮らしもおいらせ町が拠点となった今、地域貢献にも積極的に。町役場と協力し、地元不動産会社とともに同店を会場に「おいらせおやこ食堂」を開催中です。美保野グリーン牧場はもちろん、近隣の農家などからも食材の寄付を受け、運営には百石高校食物調理科の生徒も携わります。町内在住の親子が対象。「仕事や家事はいたん脇に置いて、親子と一緒においしいものを食べ、ゆっくり話す場を作れたら」と高山さん。店内には今日も、子どもたちの弾んだ声が続きます。



地元で人気の焼き肉店



いつも笑顔で接客



焼肉にあうドリンクも豊富

名前	工藤 祐一さん Yuichi Kudo	移住先	新郷村
職業	地域おこし協力隊員	移住歴	1年目(1ターン)
 1976年、茨城県生まれ。転勤族の父親のもとで育ち、関東・中部・中国・近畿地方などで暮らす。社会人としても製造・エネルギー・教育・レジャー・観光など多様な業種を経験しながら、都市部から村落まで全国各地に居住。東京都三鷹市で4年ほど進学塾の営業職に就いた後、2024年4月、新郷村地域おこし協力隊員に着任。同村企画商工観光課に所属し、(一財)新郷村ふるさと活性化公社にて特産品販売促進・観光振興に携わる。	移住する前の居住地	東京都	
	出身地	茨城県	

興味が湧いたら足を運び人に会う 直感と熱意が拓いた移住への道

高原に広がる65ヘクタールの敷地に、道の駅やキャンプ場、スポーツ施設などを備えた新郷村の間ノ平グリーンパーク。「今は賑わつつじ、その前は山桜が咲く頃でした。次々と景色が変わり飽きません」同村地域おこし協力隊員の工藤祐一さんは、初夏の自然に目を細めて話します。

工藤さんは全国各地で多様な業種を経験。十和田市在住の両親が高齢となり、東京から青森県へ移住を決意したのは40代半ばです。移住説明会で同村のブリスに足を向けたのは「担当の人が楽しそうだったから」「ブリスで村の話を聞くと『キリストの墓』とか言うから怪しいと思っただけ(笑)。オカルト的なコンテンツに対し本気とも冗談ともつかない絶妙な空気感で、村の魅力としてPRしている。面白いと感じました」興味を惹かれ移住希望に向け体験ツアーに参加した後、地域おこし協力隊に応募し募集枠に対して応募人数が多く、採用される確証はありませんでした。面接で伝えたのは、「この村が好きだから、たとえ協力隊員という形でなくても村のために何かしたい」という意志。観光振興に携わった経験も評価され、着任が決まりました。

「興味も湧いたら決め前に足を運び、人に会う」のが工藤さん流。移住希望者には「動いてみたら必ず次に繋がるので、結果に執着しないで動いてみるのがいいかなと思います」とアドバイスします。

「おすそ分け」するように村の魅力を広めたい

協力隊員としての使命は、観光振興と特産品の販売促進。着任1年目の今は新郷村ふるさと活性化公社に通勤し、主にパーク内の施設の管理・運営を担当。繁忙期には売店やレジャー施設で接客することもあります。

「接客すると暖かいお客様ばかり。『この村、面白い』と感じて訪れる方々だからだと思います。長年積み上げてきた村の自然環境や歴史、風土が生んだものに惹かれて人が来るわけですから、村の先人に感謝しています」

今後は「村の良いものを、できるだけ多くの人に『おすそ分け』するように広めていきたい」というのが目標。村の生活を楽しまつつ、イベント企画や新商品開発のアイデアも練ります。

「例えば『飲むヨーグルト』は海外輸出もしている村の自慢の一品。おいしさの秘訣は、乳牛が食べる牧草の土からこだわっていること、通常の約90.0倍もの時間をかけて行う低温殺菌の牛乳です。手間暇のかかるものは大量生産には向かないけれど、良いものを作り、価値を理解してくれる人に届け続けられ、村の未来は明るい方向へもっていけるはず。まずは村の産品や観光コンテンツのPRから始めたいと思います」



人気商品飲むヨーグルトの製造



産直売店へ肉加工品の品出し



角岸事務局長とミステリーイベント打合せ



見どころや移住支援制度などについてご紹介します！

八戸圏域 8市町村のご紹介

主な 移住・定住 支援制度

「T」から農業まで多様な産業が発達。仕事・子育てで目指すライフスタイルに合わせ住むエリアを選ぼう。

古くから同じ南部領として共通の文化を持ち、ともに歩んできた八戸都市圏の8市町村。人口約22万人を抱える八戸市を中心に水産業・工業・商業から農林畜産業、近年では「T」関連まで、多様な産業が発達してきました。だから、幅広い業種の中から自分に合った仕事を探すことができます。

また婚活サポートや子どもの医療費助成など、ライフステージの変化に合わせたサポートも充実。気になる行政サービスを見つけたら、ぜひ移住相談窓口までお問い合わせください。

※各自自治体ごとに問い合わせ先が異なります。

	おいらせ町	新郷村	階上町	南部町	田子町	五戸町	三戸町	八戸市
仕事	就職支援	●	—	●	—	—	●	●
	起業支援	—	—	—	●	●	●	●
	独自の就業支援(農業支援)	—	—	—	●	●	—	—
	その他	—	—	—	● (テレワーカー交通費補助金)	◎定住移住促進通動支援事業 ◎チャレンジショップ	◎ものづくり事業費補助金制度	◎お試しハウス ◎コワーキングスペース SANNHOE
住宅	空き家バンク	●	●	●	●	●	●	●
	お試し住宅	—	—	—	●	—	●	—
	定住促進住宅	—	●	—	—	—	—	—
	住宅取得支援	●	●	●	●	●	●	—
	増改築支援	●	—	●	●	●	●	—
	その他	◎合併処理浄化槽設置補助金 ◎浸透槽再設置補助金	◎耐震診断・改修支援 ◎合併処理浄化槽設置事業	◎耐震診断・改修支援 ◎合併処理浄化槽設置事業	◎耐震診断・改修支援 ◎合併処理浄化槽設置事業	◎若者定住移住促進住宅料助成金支援事業	◎若者定住支援事業	◎住宅及びブロック塀の耐震診断・改修支援 ◎合併処理浄化槽設置事業
結婚	結婚祝い金	—	—	—	—	—	—	—
	婚活支援	—	◎婚活イベント	—	—	◎五戸町婚活支援事業費補助金	◎ふるさと三戸町同窓会開催支援事業	◎はちのへ縁結びプロジェクト
	その他	◎結婚新生活支援事業	—	◎結婚新生活支援事業	◎結婚新生活支援補助金	◎同窓会等支援事業	◎三戸町結婚新生活支援事業	◎縁結び志隊
子育て	出産祝い金	—	●	—	—	●	●	—
	医療費助成	●	●	●	●	●	●	●
	保育料減免	●	●	●	●	●	●	●
	支援・相談	◎子ども健康相談・母乳相談・栄養相談 ◎地域子育て支援センター ◎奨学金貸与 ◎医師研修資金貸与 ◎資格取得支援(百石高校) ◎ハバリエタタキ健康アセス支援 ◎ハロー112ビルーム ◎産後ケア事業 ◎ひよこママサロン ◎子ども家庭総合支援拠点事業 ◎ファミリーサポートセンター ◎就学援助(小・中学校) ◎学習塾支援(百石高校) ◎新生児聴覚検査	◎地域子育て支援センター ◎乳幼児健康相談 ◎奨学金貸与	◎地域子育て支援センター ◎奨学金貸与と制度 ◎奨学生ふるさと定住促進補助金 ◎産後ヘルパー派遣事業 ◎子育てのための施設等利用給付事業	◎地域子育て支援センター ◎奨学金貸与と制度 ◎子ども家庭センター	◎修学継続支援給付金 ◎奨学金貸与 ◎就学援助(小・中学生) ◎入学祝い金(小・中学生・高校生) ◎子育て定住移住支援室 ◎子育て世代包括支援センター	◎地域子育て支援センター ◎奨学金貸与 ◎医師研修資金 ◎薬剤師研修資金 ◎就学援助(小・中学生) ◎子育て世代包括支援センター「ここっつ」	◎地域子育て支援センター ◎のぼたん広場(子育て支援ネットゆりかご) ◎子育てサポート祝金 ◎奨学金貸与 ◎資格取得支援(三戸高等学校) ◎小中一貫教育 ◎病後児保育
交流・施設	◎放課後子ども教室(無料)	◎出張子育て相談(毎月1回)	—	—	◎地域子育て支援センター「Ikotto」	◎放課後子ども教室	◎のぼたん広場 ◎さんのへ農業小学校 ◎放課後子ども教室	◎子育てサロン ◎こどもはっち(つどの広場) ◎転動ママひろば
その他	◎小・中学校給食費無償化事業 ◎病後児保育 ◎放課後児童クラブ(無料) ◎ブックスタート ◎絵本の読み聞かせ	◎子ども商品券の給付 ◎小・中学校給食費無償化事業 ◎乳幼児の主食費(米代)助成 ◎絵本プレゼント ◎村営学習塾	◎小・中学校給食費無償化事業 ◎歯科保健事業 ◎特別保育事業 ◎ブックスタート ◎放課後児童クラブ ◎自分チャレンジ促進事業	◎小・中学校給食費無償化事業 ◎中学生海外派遣事業 ◎放課後児童クラブ ◎小学生国内交流事業 ◎子育て用品給付事業(南部町びよすくーぼん) ◎修学旅行補助事業	◎ブックスタート・セカンドブック ◎中学生海外派遣事業 ◎延長保育無料 ◎検定受験料補助 ◎公営塾 ◎保育園給食費軽減 ◎すくすく館(放課後児童クラブ)	◎多子世帯支援商品券発行事業 ◎中学生海外派遣・交流事業 ◎放課後児童クラブ	◎絵本プレゼント ◎絵本の読み聞かせ ◎放課後児童クラブ ◎延長保育無料 ◎中学生海外派遣事業 ◎保育所等の子どもの副食費助成	◎病児・病後児保育 ◎八戸市ブックスタート事業 ◎マイブック推進事業 ◎放課後児童クラブ ◎青少年派遣交流事業
その他	◎デマンド型バス運行 ◎町民バス運行(未就学児無料) ◎インフルエンザ予防接種助成(18歳以下、妊産婦、65歳以上、生保・住民税非課税世帯)	◎村内無料コミュニティバス運行	◎コミュニティバス運行(中学生以下無料) ◎インフルエンザ予防接種助成(中学生以下、妊産婦、65歳以上)	◎コミュニティバス運行(ハチカエリア定期で無料) ◎インフルエンザ予防接種助成(1~18歳) ◎国際交流イベント ◎日本語教室	◎コミュニティバス運行(高校生以下無料) ◎インフルエンザ予防接種助成(町民全員)	◎コミュニティバス運行(中学生以下無料) ◎インフルエンザ予防接種助成(1~18歳) ◎インフルエンザ予防接種助成(町民全員)	◎コミュニティバス運行(中学生以下無料) ◎インフルエンザ予防接種助成(1~18歳、65歳以上)	◎八戸ウェルカムチケット(施設無料利用券)

くらしの情報

【人口】 216,596人
 【世帯数】 109,936世帯
 【面積】 305.56km²

【産業別就業人口割合】
 ●第1次産業 3.1%
 ●第2次産業 22.4%
 ●第3次産業 74.5%

【病院の数】
 ●病院 20
 ●診療所 169
 ●歯科医院 92

【子育て】
 ●保育所 17
 ●認定こども園 69
 ●幼稚園 13
 ●小学校 41
 ●中学校 26
 ●高等学校 13
 ●工業高等専門学校 1
 ●大学 3

【高齢者福祉施設】
 ●養護老人ホーム 1
 ●特別養護老人ホーム 16
 ●軽費老人ホーム (ケアハウス) 5
 ●地域包括支援センター 13
 ●在宅介護支援センター 19
 ●生活支援ハウス (高齢者生活福祉センター) 2
 ●老人福祉センター 2
 ●老人いこいの家 5

【文化施設】
 ●図書館 3
 ●博物館・美術館 3
 ●文化ホール 3
 ●公民館 24

【スポーツ施設】 18

【NPO法人】 68

【買い物】
 ●スーパー 多数
 ●コンビニ 多数
 ●ホームセンター 多数
 ●電器店 多数
 ●ドラッグストア・薬局 多数

【交通】
 ●路線バス 多数
 ●コミュニティバス あり
 ●デマンドタクシー あり

お問合せ先

八戸市 総合政策部
 広報統計課
 シティプロモーション推進室

青森県八戸市内丸一丁目1番1号
 TEL.0178-43-2320 (直通)
 https://www.city.hachinohe.aomori.jp/

八戸駅から市庁までのアクセス

●JR八戸駅より八戸線約10分、
 JR本八戸駅下車後、徒歩約9分



①ユネスコ無形文化遺産に登録された「八戸三社大祭」②青森県初のJリーグクラブ「ヴァンラーレ八戸」③種を蒔き、人を育み、100年後の八戸を創造する「八戸市美術館」④約350店舗が並ぶ全国最大規模の「館鼻岸壁朝市」(3~12月) ⑤B-1グランプリでゴールドグランプリを獲得し、話題となった「八戸せんべい汁」

いちおしポイント!!

- ① 変化に富んだ風光明媚な景観が広がる三陸復興国立公園の種差海岸は、多くの文芸者や芸術家を魅了し、その作品の舞台となっています。
- ② 当市を拠点とするスポーツチームに八戸市スポーツ大使として活動していただき、郷土への誇りや愛着を育んでいます。
- ③ 水揚げ量日本一を誇るイカや日本一脂がのっていると評される「八戸前沖さば」など、新鮮な魚介類が豊富に揃います。
- ④ 今もたくさん銭湯があり、その半数以上は早朝から営業しているため、様々な泉質を朝風呂で満喫できます。



八戸市

はちのへし Hachinohe

ひと・産業・文化が輝く北の創造都市
 多彩な住み方・暮らし方が叶うまち



三陸復興国立公園に指定されている種差海岸。波打ち際まで天然の芝生が広がる

進化を続ける八戸市

八戸藩2万石の城下町として発展してきた八戸市は、人口約22万を擁し、岩手県北も含めた約63万人の広域圏の中心を担っています。

平成29年1月には、全国48番目となる中核市(※)に移行了しました。

魅力あふれる中心街

百貨店や専門店、飲食店、オフィスなどが集まり、賑わいを見せています。令和3年11月には「八戸市美術館」がオープンし、「八戸ブックセンター」や「はっち「マチニワ」とともにまちの魅力をさらに高めています。

近年、再開発により新たな商業ビルやマンションの建設が進むほか、「氷都八戸」の象徴となる国際大会も開催可能な屋内スケート場が完成しました。

多様な産業集積

海から拓けた八戸市は、漁港・商港、工業港といった大規模な港湾施設が整う日本有数の水産都市、北東北最大級の工業

主な定住支援制度

住まい

●**空き家バンク**「はちのへ空き家すかん」(ウェブサイト)を開設し、市内の空き家について情報提供を行っています。また、空き家の流通促進のため、空き家を売買する場合に必要な費用の一部について補助金を支給します。

仕事

●円滑な就職を支援することを目的に、UIJターン就職希望者に「**はちのへジョブ市場**」(ウェブサイト)による求人・求職のマッチングを行うとともに、就職決定後の引越し費用や住宅費、学用品購入費の一部を助成します。

●**はちのへ創業・事業承継サポートセンター**は創業と事業承継の総合相談窓口です。事業の構想から開業後のフォローまでワンストップで支援します。

●**新規就農者(原則50歳未満)**に対しては、農業を始めてから経営が安定するまでの間、国の農業次世代人材投資資金を支給しています(最大150万円/年、最長3年間)。

子育て

●**第3子以降の保育料**を国の基準額から軽減するとともに、**延長保育**や**休日保育**、**病児・病後児保育**等を実施しています。

●高校生に該当する年齢までの子どもを対象に、中学生までは**通院・入院、高校生に該当する年齢の子どもは入院の医療費**を助成しています(所得制限なし)

●両親が共働き等で、昼間家に誰もいない家庭の小学生が、放課後から夕方まで過ごす**放課後児童クラブ**を実施しています。

●八戸ポータルミュージアムはっち内に**就学前児童なら誰でも利用できる「はっちもはっち」**を開設しています。

●「**本のまち八戸**」をキャッチフレーズに、**乳幼児への絵本のプレゼント**や**小学生へのブッククーポン**の配布を行っています。

ウミネコの繁殖地「燕鳴」



くらしの情報

【人口】 8,954人
 【世帯数】 4,138世帯
 【面積】 151.79km²

【産業別就業人口割合】
 ●第1次産業 29.7%
 ●第2次産業 19.2%
 ●第3次産業 51.1%

【病院の数】
 ●病院 1
 ●診療所 1
 ●歯科医院 3

【子育て】
 ●保育所 1
 ●認定こども園 2
 ●児童館 2
 ●小学校 2
 ●中学校 1
 ●高等学校 1

【高齢者福祉施設】
 ●特別養護老人ホーム 1
 ●介護老人保健施設 1
 ●老人福祉センター 1
 ●グループホーム 3
 ●有料老人ホーム 2

【文化施設】
 ●図書館 1
 ●博物館・美術館 1
 ●公民館 1

【スポーツ施設】 7

【NPO法人】 3

【買い物】
 ●スーパー 2
 ●コンビニ 5
 ●ホームセンター 2
 ●電器店 3
 ●ドラッグストア・薬局 8

【交通】
 ●路線バス 7
 ●コミュニティバス あり
 ●デマンドタクシー あり

お問合せ先

三戸町 まちづくり推進課

青森県三戸郡三戸町大字在府小路町43
 TEL.0179-20-1111(代表)
<http://www.town.sannohe.aomori.jp/>

八戸駅から会場までのアクセス

- JR八戸駅より車で約45分
- JR八戸駅より青い森鉄道で約20分、三戸駅下車後、車で約8分



①美しい桜が咲き誇る県南随一の桜の名所国史跡三戸城跡 城山公園で行われる「さんへの春まつり」②町一番の祭り「さんへの秋まつり」③粉物文化の象徴の串もち④豊かな自然に囲まれる町⑤馬場のぼるさんの絵本「11びきのねこ」によるまちづくり

いちおしポイント!!

⑤ 農業が基幹産業で、産直で新鮮でおいしい野菜や果物を安く買うことができます。

④ 三戸せんべいやひつつみ、串もちにきんかもちなどのおいしい粉物がたくさんあります。

③ 「春まつり」「夏まつり」「秋まつり」「三戸名物元祖まける日」など、四季折々のイベントがあります。



（プロフィール）
 1927年三戸町に生まれ、幼少の頃から絵を描くのが好きだった馬場のぼるさんは1949年に小学館の学年誌でデビューしました。

② 絵本『11びきのねこ』の作者である馬場のぼるさんの生まれ故郷です。

① 国史跡三戸城跡城山公園を中心に、歴史と文化の薫るまちです。



三戸町

さんのへまち Sannohe

豊かな自然に囲まれた
 歴史ある城下町さんのへ



三戸城跡地形復元図（近世初期）

11びきのねこのふるさと

三戸町は、人気絵本「11びきのねこ」シリーズの作者・馬場のぼる先生が生まれ育った町で、豊かな自然が残る野山が広がり、作品の素材となるものが、そこかしこに溢れています。

町では、馬場先生の偉業に感謝し、「11びきのねこ」を活用したまちづくりを進めています。町を歩くと11びきのねこの石像やラッピングバス、街灯フラッグ、各商店の店頭幕など、さまざまなかろで、かわいらしいねこたちに会うことができます。

最近では、青い森鉄道といわて銀河鉄

国史跡三戸城跡城山公園
 2022年3月15日に国史跡に指定された三戸城跡は、町中心街を眼下に望む標高約131mの城山公園として整備されています。

当時の遺構を残す大変貴重な遺跡であるとともに、県南随一の桜の名所であり、今も昔も町民の『心のふるさと』として愛されています。



次世代へ繋ぐ農業支援

基幹産業である農業を次世代へ受け継ぐため、「さんへの農業小学校」を開校するとともに、「グリーン・ツーリズム」に力を入れています。

豊かな心を育む小中一貫教育

まちづくりの原点である町民憲章の一つに「教育の町」を掲げ、ユニークな施策を展開しています。一つは「小中一貫教育」で、それぞれの発達段階に応じたきめ細かな教育を行っています。様々な行事を小中合同で行うことを通じて、思いやりの心や尊敬の念を育んでいます。



栽培が盛んなりんご

住まい

●新築住宅取得費（移住者：最大300万円）や中古住宅取得費（移住者：最大100万円）の助成のほか、増改築・リフォーム費助成など、移住定住への支援が充実しています。また、旧耐震基準の住宅、ブロック塀を対象とした耐震診断を支援し、耐震改修工事費の一部に助成を行っています。このほか、合併処理浄化槽設置工事に対する助成を行っています。

仕事

●農業を始めて経営が安定するまでの間、新規就農者（原則50歳未満）に対して、国の農業次世代人材投資資金を支給しています（最大150万円/年、最長3年間）。また、県の融資制度を利用する創業者へ信用保証料を助成します。

●定住就職奨励金（町外出身者で町に定住の意思を持ち、町内に就職した時）と、Uターン就職奨励金（町外出身で町外に住んでいた方が、町内に就職した時）を支給しています。

子育て

●子育て世帯の負担を軽減するために、第3子以降の出生に対して、最大50万円の税金を交付及び、保育料を第2子は半額、第3子以降は無料としています。また、安心して必要な医療を受けられるようにするため、0歳から高校生までの入院・通院医療費を助成しています（所得制限なし）。

福祉・その他

●在宅要件を満たす介護者へ月額5,000円の家族介護支援金を支給しています。また、月額5,000円分の家族介護用品を支給しています。

●路線バス・コミュニティバスは町内区間運賃100円、中学生以下は無料で運行しています。

くらしの情報

【人口】 15,540人
 【世帯数】 7,001世帯
 【面積】 177.67km²

【産業別就業人口割合】
 ●第1次産業 21.0%
 ●第2次産業 26.1%
 ●第3次産業 52.9%

【病院の数】
 ●病院 1
 ●診療所 2
 ●歯科医院 5

【子育て】
 ●認定こども園 5
 ●幼稚園 2
 ●小学校 4
 ●中学校 3
 ●専門学校 1

【高齢者福祉施設】
 ●特別養護老人ホーム 4
 ●居宅介護支援事業所 5
 ●デイサービスセンター 6
 ●グループホーム 3
 ●有料老人ホーム 4

【文化施設】
 ●図書館 1
 ●公民館 1
 ●歴史民俗資料館 1

【スポーツ施設】 10

【買い物】
 ●スーパー 2
 ●コンビニ 7
 ●ホームセンター 3
 ●電器店 5
 ●ドラッグストア・薬局 8

【交通】
 ●路線バス 5
 ●コミュニティバス あり



①五戸町は馬産地として有名 ②四季を通じて様々な農業体験ができる「青森ごのヘグリーン・ツーリズム」 ③毎月7の付日に開かれる「まちの日(市日)」には買い物客で賑わう ④約300種10万株のチューリップが咲き誇る「正子のチューリップ園」(4月末～5月中旬) ⑤大空を泳ぐこいのぼり(桜沼公園 4月下旬～5月中旬)

いちおしポイント!!

- ① 五戸町PRキャラクター「五戸のおんこちゃん」は、子どもたちだけでなく、町内外の老若男女に親しまれています。
- ② 五戸代官所をはじめ、重要文化財の江渡家住宅、県重宝の旧圓子家住宅、ふるさとの家など、江戸時代からの古い建造物があります。
- ③ 絢爛豪華な歴史絵巻を繰り広げる「五戸まつり」は、急坂での山車引きで知られます。
- ④ 五戸まきば温泉・五戸温泉(たんのゆっこ)・倉石温泉の、3つの温泉があります。
- ⑤ 五戸を代表する「このへ三大肉(馬肉、倉石牛、青森シャモロック)」が町内飲食店で召し上がれます。



五戸町

ごのへまち Gonohe

—北国に生きる、自然と寄り添う— 「自分らしさ」を大切にする 五戸のくらし



10万冊以上の蔵書がある「五戸町図書館」と「五戸代官所」のある歴史みらいパーク

馬とともに暮らすまち
 五戸には江戸時代に藩営牧野・南部九牧の一つ「又重野の牧」があつて「駒袋」という地名が現存、古くから「馬のまち」でした。その名残として今も「博労町(はくろうまち)」の町名や、「馬肉鍋」が伝えられています。

スポーツが盛んなまち
 サッカー場や野球場、陸上競技場などの複合スポーツ施設があり、五戸町スポーツクラブには子どもから大人まで多くのクラブ員が町内外から参加しています。中でも五戸すずかけSCは、全国大会にも出場する強豪です。

優れたスポーツ選手や指導者を多く輩出しており、サッカーの指導者では手倉森誠氏や手倉森浩氏、下平隆宏氏、レスリングでは太田忍氏、陸上競技では佐々木琢磨氏も五戸出身です。

農畜産業が盛んなまち
 基幹産業は農畜産業。数々の賞を受賞し、ブランド牛としてその名を全国に轟

かせた「あおもり倉石牛」や、県畜産試験場が20年の歳月をかけて交配した高品質な地鶏「青森シャモロック」は、「馬肉」とあわせて「このへ三大肉」と呼ばれています。

長いも、にんにく、アピオスや雑穀も特産品で、それらを使用した駄菓子や南部せんべいがあり、早くから6次産業化に取り組んでいます。また、「青森ごのヘグリーン・ツーリズム」では、四季を通じて10〜15種類の体験メニューが楽しめます。

地域コミュニティ活動が活発なまち
 住民有志の活動が活発で、毎年桜沼にこのほりをあげている「桜沼を守る会」や、築200年の古民家「ふるさとの家」を管理・利活用している「ふるさとの家保存会」、豊間内地区で施設を管理しながらイベントを実施している「豊間内コミュニティ実行委員会」など、様々な団体が地域活動を展開しています。

主な定住支援制度

住まい

●夫婦のいずれかが18歳以上40歳未満の若者夫婦世帯に対し、家賃の一部を最長5年間助成しています(月額上限2万円、3年経過後は上限1万円)。

仕事

●新規就農者に対し、国の「農業次世代人材投資資金」(就農時50歳未満/最長3年間/年間最大150万円)や町の「青年就農ステップアップ支援金」(就農時50歳未満/経営開始後8年以内/最長3年間(1年目60万円・2年目30万円・3年目18万円))を給付しています。

●五戸町内で新しくビジネスを始める方に最大100万円の支援金(起業支援金30万円、移住加算金20万円、空き家・空き店舗活用加算金50万円)を交付しています。

子育て

●新生児祝金10万円の支給や、中学3年生以下の子どもの世帯に5万円の地域商品券を支給しています。

●中学3年生までの入院通院費を全額助成しています(所得制限あり)。

●子育て世代包括支援センター「ここっど」では、妊娠・出産・育児に関する相談や情報提供を行っています。また、必要に応じて関係機関の紹介もしています。

その他

●町内1乗車100円(中学生以下無料)で利用できるコミュニティバスを運行しています。

●町外に通学する高校生の保護者を対象に、12か月往復通学定期券での通学の場合は4万円、自家送迎やスクールバス、寮等の場合は2万2千円を補助しています。



お問合せ先

五戸町 総合政策課

青森県三戸郡五戸町字古館21-1
 TEL.0178-62-7952(直通)
<http://www.town.gonohe.aomori.jp/>

八戸駅から役場までのアクセス

- JR八戸駅よりバスで40分
- JR八戸駅より車で20分

くらしの情報

【人口】 4,786人
 【世帯数】 2,057世帯
 【面積】 242.10km²

【産業別就業人口割合】
 ●第1次産業 35.1%
 ●第2次産業 22.5%
 ●第3次産業 42.3%

【病院の数】
 ●診療所 2
 ●歯科医院 2

【子育て】
 ●認定こども園 1
 ●幼稚園 1
 ●小学校 1
 ●中学校 1

【高齢者福祉施設】
 ●特別養護老人ホーム 1
 ●生活支援ハウス (高齢者生活福祉センター) 1
 ●老人福祉センター 1
 ●グループホーム 4
 ●介護老人保健施設 1

【文化施設】
 ●図書館 1
 ●文化ホール 1
 ●公民館 2
 ●文化観光交流施設 2

【スポーツ施設】 2

【買い物】
 ●スーパー 4
 ●コンビニ 1
 ●ホームセンター 3
 ●電器店 2
 ●ドラッグストア・薬局 3

【交通】
 ●路線バス 1
 ●コミュニティバス あり

お問合せ先

田子町 住民課 子育て定住移住支援室

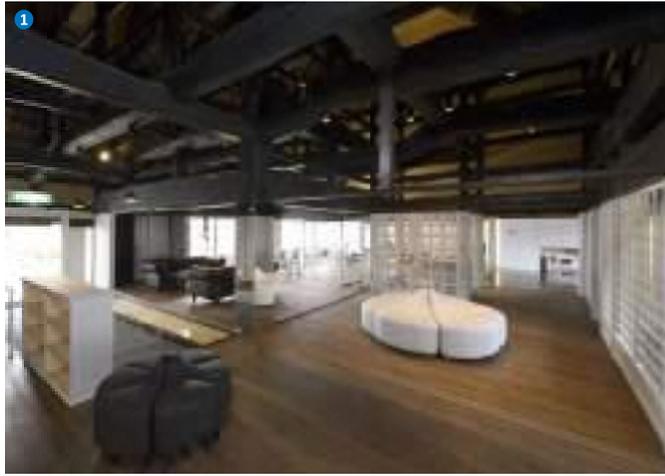
青森県三戸郡田子町大字田子天神堂平81
 TEL.0179-23-0678 (直通)
 http://www.town.takko.lg.jp/

八戸駅から役場までのアクセス

- 八戸駅より車で約50分
- JR八戸駅より青い森鉄道で約20分、三戸駅下車後、車で約25分

二戸駅(岩手県)から役場までのアクセス

●JR二戸駅より車で約40分



①「Takko Visitor Center みろく館」は田子町の魅力を発信する拠点として気軽に立ち寄れる場所 ②高さ約30m幅約20mの雄大な「みろくの滝」別名「スヌービーの滝」③にんにく情報発信基地「田子町ガーリックセンター」。田子町のヒット商品が全て揃う、にんにくづくしのショップ・レストラン ④毎年1万人の人が田子牛とたっこにんにくを求めてやってくる「にんにくとべごまつり」⑤「田子神楽」養成講座発表会の様子

いちおしポイント!!

- ① 日本で唯一、にんにくづくしの「ガーリックセンター」があり、「ガーリックステーキごはん」が大人気。
- ② ヤマツツジの群生で知られる「大黒森」や、地域の守護神伝説が伝えられる「みろくの滝」があります。
- ③ 特産のにんにくと黒毛和種の田子牛を「ハーベキュー」で味わる食の祭典「にんにくとべごまつり」は町最大のイベントです。
- ④ 昔遊びと手づくりのテーマパーク「タフコブ創造村」で、様々な体験ができます。
- ⑤ 県無形民俗文化財指定の「田子神楽」は町内の小中学生に脈々と受け継がれています。

主な定住支援制度

住まい

- 田舎暮らし体験として、町が借り上げ「移住体験住宅」を貸し出しています。
- 町へ転入する若者世帯は、若者定住促進住宅が利用できます。

仕事

- 50歳未満の町内在住の方で、町外の職場に1年以上勤務している方を対象に「通勤費の一部(3万円)を助成しています。」
- にんにく栽培をはじめ、農業経営に必要な知識や技術を習得できる「たっこアグリカレッジ」を開設しています。
- 農産物加工や商品開発の新しい取り組みには、1件当たり15万円を上限に助成しています。

子育て

- 保育料を国の基準額から3分の1軽減しています。また、延長保育を無料で利用できます。
- 高校卒業までの医療費を全額助成しています。
- 小学校、中学校及び高校に新入学する児童生徒を対象に、入学祝い金を支給しています。

その他

- 結婚祝い金支給事業として、婚姻1年以内に田子町に移住、その後1年定住された夫婦1組あたり8万円を支給しています。お子さんが生まれた場合等、1人当たり4万円の加算金があります。



田子町

たっこまち Takko

豊かな自然に恵まれた、国際色豊かなにんにくの町たっこ



6月下旬から7月上旬に収穫される、ブランドたっこにんにく

蒼い夜空が見える場所

「田子(たっこ)」という地名の由来については諸説ありますが、この地の先住民であるアイヌ人の言葉で「小高い丘(住みやすい所)」を意味する「タフコブ」からきているという説が最も有力です。このほかにも田子町には、アイヌ語に起源を持つと思われる地名がいくつか残っています。環境省の夏全国星空継続観察で星空日本一に選ばれたこともある美しい星空や、水源の森100選に選ばれた大黒森からの豊富な湧き水100%の飲用水のほか、国内最高級と評されるにんにくや、豊かな自然で飼育された田子牛などの特産品が魅力です。

世界に開かれたまち

世界に開かれたまちを目指して、アメリカ合衆国のギリロイ市、大韓民国の瑞山市、イタリアのモンティチェリ・ドンジーナ町と姉妹都市提携をしています。特に、アメリカギリロイ市とは、英語指導助手の受け入れを通じ、町民の国際感覚を高めています。

品質日本一のたっこにんにく

田子町の基幹産業は農業で、稲作・畑作・畜産の複合経営が主ですが、何といても知名度抜群なのは「たっこにんにく」。作付面積・収穫量共に全国の約7割を占めるにんにく県・青森にあって、「たっこにんにく」は東北初の地域ブランド認定を受け、更に、たっこにんにくオリジナル品種「美六姫(みろくひめ)」を開発し、品質日本一の評価は揺るぎないものになっています。



田子町が誇る3大食材(にんにく・肉・米)を組み合わせた、にんにくフルコースランチ「田子ガーリックステーキごはん」。2016年にデビューし、10万食を突破!



A4・A5ランクの柔らかくジューシーな田子牛!

くらしの情報

【人口】 16,410人
 【世帯数】 7,435世帯
 【面積】 153.12km²

【産業別就業人口割合】
 ●第1次産業 22.9%
 ●第2次産業 22.0%
 ●第3次産業 55.1%

【病院の数】
 ●病院 2
 ●診療所 5
 ●歯科医院 4

【子育て】
 ●認定こども園 4
 ●小学校 3
 ●中学校 3
 ●高等学校 1

【高齢者福祉施設】
 ●特別養護老人ホーム 3
 ●老人(在宅)介護支援センター 4
 ●老人福祉センター 1

【文化施設】
 ●文化ホール 2
 ●公民館 6

【スポーツ施設】 9

【NPO法人】 6

【買い物】
 ●スーパー 2
 ●コンビニ 5
 ●ホームセンター 4
 ●電器店 6
 ●ドラッグストア・薬局 10

【交通】
 ●路線バス 2
 ●コミュニティバス あり



①四季を通じて楽しめるフルーツ狩り ②水と遊びながら健康づくりができる健康増進施設「バーデハウスふくち」
 ③桃山様式による華麗な堂廟建築「南部利康霊屋」(国指定重要文化財) ④国重要無形民俗文化財に指定されている「南部地方えんぶり」 ⑤山車のステージで南部手踊りが披露される「名川秋まつり」



南部町

なんぶちょう Nanbu

フルーツの香り漂う感動のまち
 グリーン・ツーリズムを核とした交流のまち



町のシンボル名久井岳と馬淵川

山河に抱かれた歴史情緒あふれるまち
 町の南西部には標高615mの名久井岳を望み、中央部を流れる馬淵川流域には田園風景が広がる、豊かな自然に恵まれた美しい町です。
 南部町は、南部藩発祥の地といわれ、南部氏が三戸城、九戸(福岡)城、盛岡城に移るまでの約350年にわたり、ここを拠点に南部地方を支配したとされています。
 南部氏本宗家の室町時代から戦国時代の中心的城館となる国史跡聖壽寺館跡は、町民の誇りとして親しまれています。平成26年9月24日に、2羽の鶴が向かい合った「向鶴」が彫られた青銅製の金具が出土したことで、南部氏家紋のルーツかと注目されました。

毎月22日は鍋の日
 ユニークな施策に、平成24年度に制定した「笑顔あふれる明るいコミュニケーション推進条例(通称・鍋条例)」があります。これは毎月22日を「鍋の日」として町民に鍋を囲んでもらい、家族や友人とのコミュニケーションを深めてもらうことを目的としています。

バーチャル・ビレッジ「達者村」
 南部町ではこれらの特色あふれる地域資源を生かして、来訪者と住民の交流を深め、将来的な長期滞在、定住へつながっていく究極のグリーン・ツーリズムの実現を目指して、「達者村」事業に町をあげて取り組んでいます。近年では海外からの誘客を目指して国際グリーン・ツーリズムも推進しています。

主な定住支援制度

住まい

- 個人住宅を新築又はリフォームする方に対して、その費用の一部を助成しています(町外の方でも南部町に新築する場合は対象となります)。
- 公共下水道事業計画の予定処理区域外等において、生活雑排水と、し尿を併せて処理する合併浄化槽を家庭で設置する場合に経費の一部を助成しています。
- 空き家・空き地バンクを開設し、町内の物件及び利用希望者を登録して、情報提供を行っています。

仕事

- 新たな農業の担い手を確保することにより、主要産業である農業の振興・活性化を図るため、新規就農者に対して町の新規就農者支援補助金(65歳未満、最大36万円/年、最長3年間)を支給しています。

子育て

- 高校卒業までの医療費の一部又は全部を助成しています(所得制限あり)。
- 乳幼児を養育する保護者を対象に、子育てに関する相談窓口の設置や子育て用品と引き換えできるクーポンを給付しています。

福祉・その他

- ハチ力南部町エリア定期の利用で、コミュニティバスが無料で利用できます。
- 保健・医療・福祉の包括ケアの拠点「南部町医療健康センター」があります。

国内最大級の三重の塔(法光寺)



いちおしポイント!!

- 町章にも象られた名久井岳と馬淵川の流れが自慢の自然です。
- 国史跡聖壽寺館跡など南部氏関連遺跡や、国指定重要文化財の南部利康霊屋、鎌倉執権・北条時頼公が創建した法光寺があります。
- 健康増進施設「バーデハウスふくち」や総合レジャー施設「名川チェリン村」が利用できます。
- 華やかな稚児行列や南部手踊りなどが披露される「南部町春まつり」のほか、たくさんさんの祭り・イベントがあります。
- 究極のグリーン・ツーリズムを目指す達者村の活動が展開されています。

お問合せ先

南部町 交流推進課

青森県三戸郡南部町大字平字広場28-1
 TEL.0178-38-5961(直通)
<http://www.town.aomori-nanbu.lg.jp/>

八戸駅から役場までのアクセス

- JR八戸駅より車で約25分
- JR八戸駅より青い森鉄道で約11分、剣吉駅下車後、バスで約10分

くらしの情報

【人口】 12,628人
 【世帯数】 5,997世帯
 【面積】 94.00km

【産業別就業人口割合】
 ●第1次産業 8.6%
 ●第2次産業 30.0%
 ●第3次産業 61.4%

【病院の数】
 ●診療所 2
 ●歯科医院 3

【子育て】
 ●保育所 1
 ●認定こども園 3
 ●小学校 4
 ●中学校 2

【高齢者福祉施設】
 ●特別養護老人ホーム 1
 ●有料老人ホーム 9
 ●グループホーム 5

【文化施設】
 ●図書館 3
 ●公民館 1
 ●民俗資料収集館 1

【スポーツ施設】 5

【NPO法人】 5

【買い物】
 ●スーパー 1
 ●コンビニ 6
 ●ホームセンター 2
 ●電器店 3
 ●ドラッグストア・薬局 4

【交通】
 ●路線バス 5
 ●コミュニティバス あり

お問合せ先

階上町 総合政策課

青森県三戸郡階上町大字道仏字天当平1-87
 TEL.0178-88-2113(直通)
 https://www.town.hashikami.lg.jp

八戸駅から役場までのアクセス

●JR八戸駅より八戸線約50分

階上駅下車、車で約10分

●JR八戸駅より車で40分



①人気の巨木巡りツアー ②みちのく潮風トレイルのルート沿いにある泊川神社の裏から絶景を見る ③町の特産品を販売している『道の駅はしかみ』 ④町のルーツの寺下観音 ⑤町の魚介類を販売している『はしかみハマの駅あるでい〜ば』

いちおしポイント!!

⑤ 「いちご煮祭り」や「新そば祭り」「えんぶり」など楽しい祭りがたくさんあります。

④ 奥州南部糠部三十三観音一番札所の寺下観音が見所です。

③ ブランドの「階上早生階上そば」や「元祖いちご煮」で有名です。



銀杏木蓮の大銀杏。推定樹齢千年。国内最大級。

② 国内や県内最大級の巨木が20本以上も集まる巨木の郷です。

① 階上岳・階上海岸は三陸復興国立公園に指定され、それらを経由する33kmは、みちのく潮風トレイルに認定されています。



階上町

はしかみちよう Hashikami

青森県内で最も早く朝日が昇る光なす町、階上町
 山海の自然と食文化、人の温かさが自慢



階上灯台が立つ小舟渡海岸廿一平から見た朝日。元旦にはご来光を拝むため多くの人が訪れる。

山海の宝を食す

階上町の食材は、山海の幸、平地で栽培される野菜や穀物、どれも新鮮で質が高いです。階上早生階上そばは、青森県唯一の奨励品種で、粘りが強く風味高いと評判です。新鮮野菜や魚介類は、農家や漁師が、産直施設に搬入。階上町の代表的な料理であるウニとアワビの潮汁「元祖いちご煮」は、このような食文化から生まれた伝統料理です。

階上町で歩く・見る・遊ぶ

階上町は、東に太平洋、北西に八戸市、南に階上岳が立地し、岩手県との県境に位置する町です。

登山やウォーキングの人气が高く、全国から階上岳登山やロングトレイルを歩くお客様が増えています。歩いて土地の音や香りを感じ、小発見の連続です。また、県内最大級の「巨木」が点在し、「巨木の郷」と呼ばれています。その多くが住宅地にあり、行き易さが魅力です。何百年も生き続けた木が持つパワーを体感することができます。

ハマ・ヒト・モノが触れ合う町

階上町の浜の魅力の一つに、前沖で獲れた新鮮な魚介類が挙げられます。平成30年にオープンした「はしかみハマの駅あるでい〜ば」には、地元漁師が水揚げした新鮮な魚介類、そして、それを加工した商品が所狭しと並んでいます。また、浜通りには「浜の魚屋さん」が点在し、漁村だから手に入る珍しい商品が販売されています。

遊漁の町としても知られ、地元釣具店が釣り船を手配してくれるので気軽に船釣りを楽しむことができます。夏場は、岸壁や岩場で磯釣りを楽しむ光景がよく見られ、町の風物詩とも言えます。

最近では観光漁業に着手し、大人こどもを問わず、漁業を肌で感じる事ができる体験も行っています。また、船釣り体験やウニ獲り・フノリ採り体験などの体験学習に積極的に取り組んでいる小学校もあります。

浜と密接に結びつきながら発展してきた漁村の暮らしが、その風情とともにそのまの姿を今に残しています。



郷土料理のウニとアワビの潮汁「元祖いちご煮」

主な定住支援制度

住まい

- 町内に新築住宅を取得する方を対象に、**最大110万円の補助金**を交付しています。
- 空き家バンクに登録された町内の空き家について、情報提供を行っています。また、登録物件の所有者又は本町への移住を目的とする利用希望者に対し、**取引仲介手数料補助金(上限5万円)**や**成約奨励金(5万円)**、**利用移住者引越費用補助金(上限5万円)**、**家財道具等撤去費補助金(上限10万円)**、**住宅改修支援補助金(上限30万円)**を交付しています。

仕事

- 農業次世代人材投資事業として、農業を始めてから経営が安定するまでの間、**新規就農者に対して国の資金を交付**しています(最大150万円/年、最長3年間)。

子育て

- 保育料を国の基準額より軽減**するとともに、医療費給付事業として**高校卒業までの通院・入院の医療費(保険診療分)を助成**しています。
- 未就学児とその保護者を対象に、子育て親子の交流等を図るための拠点として**地域子育て支援センター**を開設。**未就学児の一時預かり事業**も実施しており、冠婚葬祭や短時間の就労、保護者のリフレッシュなどの場合にも利用可能です。

くらしの情報

【人口】 2,096人
 【世帯数】 887世帯
 【面積】 150.77km²

【産業別就業人口割合】
 ●第1次産業 46.9%
 ●第2次産業 17.0%
 ●第3次産業 36.1%

【病院の数】
 ●診療所 1

【子育て】
 ●認定こども園 1
 ●小学校 1
 ●中学校 1

【高齢者福祉施設】
 ●老人福祉センター 3

【文化施設】
 ●公民館 3

【買い物】
 ●道の駅産直施設 1

【交通】
 ●路線バス 2
 ●コミュニティバス あり



①間木ノ平グリーンパーク内キャンプ場 ②冬の戸来岳 ③心と体の癒し空間「新郷温泉館」 ④冬のイベント「しんごろホワイトイルミネーション」 ⑤糖度が自慢の「郷のきみ」



新郷村

しんごうむら Shingo

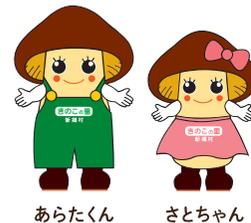
美しい自然、謎めく歴史とロマン
癒しと神秘の里へようこそ



キリストの墓と盆踊り（ナニヤドヤラ）

酪農発祥の地「新郷村」
 新郷村は、青森県内3番目の標高を有する三ツ岳と大駒ヶ岳からなる戸来岳や、山の恵みが豊富な迷ヶ平などに囲まれた山村です。
 昭和8年（1933年）に5名の農民によって酪農組合が組織され、「青森県酪農発祥の地」になりました。現在、その伝統を生かし、新郷村ふるさと活性化公社が商品開発した飲むヨーグルト・ザ・プレミアムはアジア最大級の国際食品・飲料展「FOODEX・JAPAN」において金賞、バジルアイスが最高金賞を受賞するなど質の高さを証明しています。

農業と融和の明るい村づくり
 新郷村は「農業と融和の明るい村づくり」を掲げ、県下一の有機資源センターを活用した「土作り」運動（有機の里づくり）、高齢者の生きがい対策を目的に始まった「きのこの里づくり」事業、新作物「郷のきみ」の導入、県内の自治体では初の試みとなる「木の駅プロジェクト」をスタートさせるなど、積極的に攻めの



あらたくん

さとちゃん

農林業を展開しています。
きのこの里日本・長寿日本を目指して
 新郷村では「きのこの里日本・長寿日本」を目指した地域づくりを行っています。また、キリストの墓や大石神ピラミッド、新郷温泉館などの地域資源を積極的に村外にPRするとともに、村の特産品を販売するイベントや、しんごろホワイトイルミネーション等々、様々な地域づくりに取り組んでいます。



キリスト伝説を伝えるキリスト伝説館

住まい

●空き家バンクに登録された空き家購入に要する費用について、実支出額の合計額に10分の9を乗じて得た額または、100万円のいずれか少ない額を補助金として交付します。

仕事

●農業次世代人材投資事業として、農業を始めてから経営が安定するまでの期間、新規就農者（原則50歳未満）に対して国の資金を交付しています。

子育て

●出産祝い金を支給しています。また、保育料を国の基準額から半額程度軽減しています。
 ●保護者の経済的負担軽減を図り、子どもの健康の向上を目的として、中学校卒業までの子どもを対象に、通院・入院の医療費を全額助成しています。
 ●新郷村立小中学校に在籍している児童生徒を対象に、学校給食を無償化しています。また、保育園児（3歳児以上）に主食費を助成しています。
 ●中学3年生を対象にした村営学習塾を開設しています。

いちおしポイント!!

- ① 村民から霊峰と尊崇される戸来岳には日本一のタケカンバがあります。
- ② 大石神ピラミッドや三嶽神社などのパワースポットがあります。
- ③ キリストの墓があり、キリスト祭では盆踊りの「ナニヤドヤラ」が奉納されます。
- ④ 「飲むヨーグルト」「生キャラ煎餅」「郷のきみ」などの特産品が知られています。

村自慢の乳製品

お問合せ先

新郷村 企画商工観光課

青森県三戸郡新郷村大字戸来字風呂前10
 TEL.0178-78-2111 (代表)
<http://www.vill.shingo.aomori.jp/>

八戸駅から会場までのアクセス

©JR八戸駅より車で約50分

くらしの情報

【人口】 25,009人
 【世帯数】 10,912世帯
 【面積】 71.96km²

【産業別就業人口割合】
 ●第1次産業 8.4%
 ●第2次産業 28.0%
 ●第3次産業 63.6%

【病院の数】
 ●病院 2
 ●診療所 6
 ●歯科医院 6

【子育て】
 ●認定こども園 13
 ●幼稚園 1
 ●小学校 5
 ●中学校 3
 ●高等学校 1

【高齢者福祉施設】
 ●特別養護老人ホーム 3
 ●軽費老人ホーム(ケアハウス) 1
 ●老人(在宅)介護支援センター 3
 ●老人福祉センター 1

【文化施設】
 ●図書館 1
 ●文化ホール 1
 ●公民館 3

【スポーツ施設】 9

【買い物】
 ●スーパー 7
 ●コンビニ 12
 ●ホームセンター 3
 ●ドラッグストア 5

【交通】
 ●路線バス 3
 ●コミュニティバス あり

お問合せ先

おいらせ町 政策推進課

青森県上北郡おいらせ町中下田135-2
 TEL.0178-56-4273 (直通)
<https://www.town.oirase.aomori.jp/>

八戸駅から役場までのアクセス

●JR八戸駅より車で約15分

●JR八戸駅より青い森鉄道で約10分、

下田駅下車後、町民バスで約3分

主な定住支援制度

住まい

●おいらせ町の特定の地区に転入または転居された方で、住宅を新築または取得する場合、一定の条件を満たすことで**定住助成金**を支給します。住宅及び土地取得費総額の10%（新築上限100万円、中古住宅上限60万円、増改築上限20万円）。また、中学生以下の子ども1人あたり10万円の**加算助成**もあります。

仕事

●新規就農者育成総合対策事業として、独立・自営就農の**新規就農者(原則50歳未満)**に対して国の資金を交付しています(最大150万円/年、最長3年間)。

子育て

●保育料を国の基準額から軽減するとともに、**第2子は半額、第3子以降は無料**とする保育料軽減事業を実施しています。また、**延長保育、休日保育**などを実施しています。
 ●保護者が労働等により昼間家庭にいない主に小学校の児童を対象に、児童館・児童センターの**放課後児童クラブの利用料を原則無料**としています。
 ●医療費給付事業として、**18歳までの子どもの医療費を原則無料**としています。また、ひとり親家庭等については父または母も児童が18歳に到達する**最初の年度**まで医療費を一部助成します(所得制限あり)。
 ●町内に住所を有する保護者を対象に**学校給食無料化**事業を実施しています。



おいらせ町

おいらせちょう Oirase

子どものびのび 大人いきいき ともに作る笑顔あふれる町



間木堤の白鳥



①「全国将棋祭り」での子ども人間将棋 ②デマンド型バス「おいらバス」 ③カワヨグリーン牧場での「おいらせふれあい牧場」 ④産直が人気の「アグリ」の里 ⑤商業集積が進む「イオンモール下田」付近

成長を続ける町

人口減少が進む青森県において、おいらせ町は人口が増加傾向にある数少ない自治体の一つです。町は恵まれた環境のもと、子育てで世帯を中心とした支援を展開しています。

交通の利便を活かした住みやすい町

八戸市・三沢市・十和田市に囲まれるように位置し、高速道路のインターチェンジや東北新幹線八戸駅・八戸港・三沢空港など陸・海・空の交通網の結節点に近く、地理的に恵まれています。地勢は西から東の太平洋に向かって傾斜した台地からなり、その台地の南に十和田湖を源流とする奥入瀬川が流れ、太平洋に注いでいます。

大型ショッピングモールと歴史文化遺産

昔ながらの商店街のほかに、大型ショッピングモール「イオンモール下田」が立っています。また、カワヨグリーン牧

場のほか気比神社や国史跡・阿光坊古墳群、阿光坊古墳館、大山将棋記念館など歴史や伝統文化により観光や教育を盛り立てています。

日本の自由の女神像

おいらせ町のいちよう公園には、ニューヨーク市と同緯度(北緯40°)で結ばれていることから建てられた、高さ日本一(20.8m)の「自由の女神像」があります。

水の郷

おいらせ町では豊かな水資源が町の産業を支えています。基幹産業である農業では、奥入瀬川の水を引き入れた美田や広々とした畑地が広がり、工業では伏流水が銘酒・桃川を生み、水産業では名物のホッキ漁などで知られています。

いちおしポイント!!

- 1 青い森鉄道の駅が2駅あり、通勤や通学に便利です。車の利用で三沢空港、JR八戸駅(新幹線)、八戸港フェリーターミナルまで全て30分以内にアクセスすることができ、陸・海・空全ての交通網に隙がありません。
- 2 町内の移動に便利なデマンド型バス「おいらバス」が運行中です。
- 3 国内でもめずらしいテーマ館の「大山将棋記念館」(王将館)があり、8月には全国将棋祭りが開催されます。
- 4 県立百石高校食物調理科と協力したご当地グルメなど、地産地消の特産品開発を行っています。
- 5 観光農園「アグリ」の里は、通年楽しめる体験型の農園です。県内最大級のイチゴ園や熱帯果樹園、動物ふれあいコーナー等があります。



町のシンボル、日本一の自由の女神像

八戸市と各町村の距離と所要時間(車)

新郷村 距離 35km 時間 約1時間	五戸町 距離 25km 時間 約40分	おいらせ町 距離 17km 時間 約20分
田子町 距離 40km 時間 約1時間	三戸町 距離 30km 時間 約45分	南部町 距離 11km 時間 約20分
八戸市		
階上町 距離 15km 時間 約30分		

八戸圏域内の路線バスは利用しやすい上限運賃を設定し、八戸市と各町村間がつながっています。



八戸圏域 MAP & ACCESS

ACCESS

新幹線	東京	最短 2時間41分	八戸
	名古屋	最短 4時間32分 東京	
	仙台	最短 1時間9分	
車	東京	約 8時間	八戸
	仙台	約 3時間30分	
フェリー	東京	最短 7時間15分(1日4便)	八戸
	苫小牧	最短 7時間15分(1日4便)	
飛行機	東京	80分(1日4便)	八戸
	札幌	60分(1日1便)	
	大阪	90分(1日1便)	



- 八戸
- 役所・役場
- 観光地・観光施設等
- 温泉
- キャンプ場
- 海水浴場
- スキー場
- 道の駅
- 空港
- 国道
- その他の道路
- 高速道路
- 東北新幹線
- 鉄道

バス

東京	約 55分	八戸
三沢	約 55分	八戸



ホームページ

<https://hachinohe-toshiken-iju.com>



首都圏におけるご相談

略称：
あおぐら

八戸市 東京事務所

〒102-0093 東京都千代田区平河町2-4-2
全国都市会館5階

TEL 03-3261-8973

FAX 03-3239-6723

E-mail tokyo@city.hachinohe.aomori.jp

開設時間 9:00 ~ 17:45

※土・日・祝日、年末年始はお休みです。

青森暮らしサポートセンター

〒100-0006 東京都千代田区有楽町2-10-1
東京交通会館8階「NPO法人ふるさと回帰支援センター」内

TEL 090-6342-6194 (移住・交流相談員)

FAX 03-6273-4821

ホームページ <https://www.aomori-life.jp>

Facebook <https://www.facebook.com/aomorigurashi>

開設時間 10:00 ~ 18:00

※月・祝日、夏季休業期間、年末年始はお休みです。
※相談会等で不在にする場合もございます。

パンフレットに関するお問い合わせ

八戸市 総合政策部 広報統計課 シティプロモーション推進室

〒031-8686 青森県八戸市内丸1-1-1

TEL 0178-43-2320

FAX 0178-47-1485

E-mail iju@city.hachinohe.aomori.jp