

地方移住ガイドブック

いなか暮らし はじめませんか？



自然豊かな場所で暮らしたい

野菜づくりをはじめたい

故郷でのびのびと子育てをしたい

〈地方〉へ移住して

あなたの理想のいなか暮らしを

実現させてみませんか？

このガイドブックでは

移住するまでの流れや移住に関する情報などを

ご紹介しています。

目次

- 地方移住ってなに？ 1
- 田舎暮らしへのステップ 2
- 先輩移住者に聞く 4
- はじめての地方移住Q & A 8
- あなたにオススメの地方移住スタイルは？ 10
- 地方移住のススメ〈お試し・住む・働く〉 14
- 移住地域を絞り込む5つのポイント 17
- 地方移住の心構えと準備 18
- お問合せ一覧 20



自然に囲まれて
のんびり暮らすだけが
田舎暮らしじゃない!

「地方移住」ってなに?

最近、地方での暮らしを希望する人が多くなり様々な目標を描いて移住を検討する人が目立つようになりました。100人の方が100通りのライフスタイルを求めているといっても過言ではないでしょう。例えば「都会で身につけたスキルを基に地方で起業したい」「大自然の中でのとびと子どもを育てたい」「災害の少ない地域で暮らしたい」「農業・林業・漁業など自然を相手にする仕事に就きたい」「両親の面倒を見ながら仕事も探してみたい」「老後を豊かに過ごすために野菜づくりなどを楽しみながら暮らしたい」……あなたはどんな暮らしを探していますか? このガイドブックでは、あなたの希望する地方移住のあり方を一緒に考えていきます。

今さら聞けない U・I・Jターンってなに?

移住の話をしているとよく出てくる言葉 I ターンや U ターン。例えば「U ターンラッシュ」などは聞き覚えがあると思います。人がある場所から別の場所に行き、また元の場所に戻る動きのことを「U ターン」といいます。では、移住の話のときに出てくる I ターンや J ターンとは? 簡単に説明すると……

Uターン

地方からどこか別の地域へ移り住み、その後また元の地方へ戻り住むこと。

例 山梨県北杜市出身のAさんが上京し、10年後に実家のある山梨県北杜市へ戻って住む。

Iターン

生まれ育った地域(主に大都市)からどこか別の地方へ移り住むこと。

例 東京都出身のBさんが鳥取県鳥取市へ移り住む。

Jターン

地方からどこか別の地域(主に大都市)に移り住み、その後生まれ育った地方近くの(大都市よりも規模の小さい)地方大都市圏や、中規模な都市へ戻り住むこと。

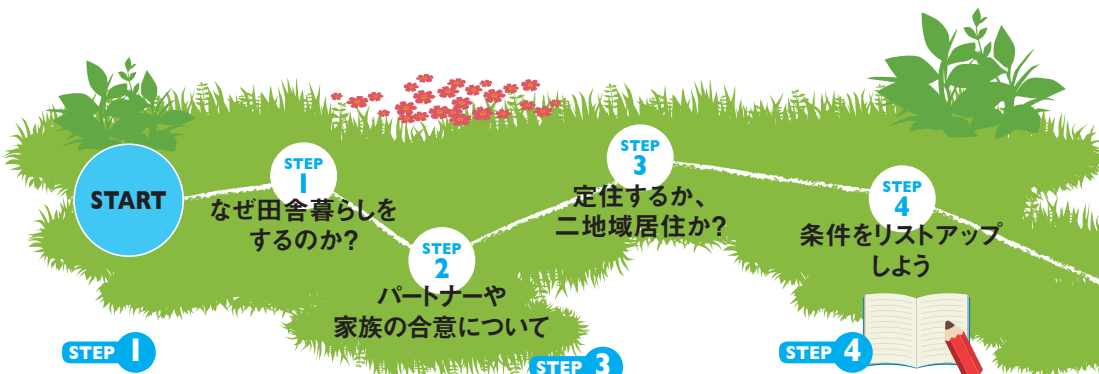
例 福島県南相馬市出身のCさんが東京へ上京し、5年後に南相馬市近くの郡山市へ移り住む。

これらすべてが「**地方移住**」です。

では、実際に地方移住をするためには、どのようなことから始めればよいのでしょうか?

田舎暮らしへの ステップ

田舎暮らしを実践するまでには、いくつかのステップを踏む必要があります。そのプロセスは人それぞれですが、ここでは基本となるステップをご紹介します。ご自身が今の位置にいるのかも確認してみましょう。



STEP 1

なぜ田舎暮らしをするのか?

「都会生活に疲れたから、田舎でのんびり暮らしたい」という言葉をよく耳にしますが、それだけではダメ。大切なのは、家庭菜園や園芸をしたい、農家を目指したいなど、目的をはっきりさせることです。そうすれば、理想の暮らしに近づけます。「田舎の人と話した経験がない」という人は、一定の準備期間を設けることも必要です。



STEP 2

パートナーや家族の合意について

パートナーや家族にその気がなければ、田舎暮らしの実現は困難です。最近は積極的な女性も増えていますが、夫が夢中・妻は無関心というケースも。夫のみの単身移住や子どもたちの反対を押し切って移住をする方もいますが、家族の断絶や離婚につながることもあるので、じっくり話し合いの場を持つことが大切です。

STEP 3

定住するか、二地域居住か?

田舎暮らしとは、それぞれの地域社会へ溶け込むことです。お祭りの手伝いや農道の清掃といった共同作業に参加することで、地域の一員と認められます。しかし、仕事や家庭の事情でそうできない方は二地域居住という方法も。滞在中は積極的に地域との関わりをもつ往来移住や地域との関わりをあまり持たない別荘移住などがあります。ただし、都会と田舎を行き来するため交通費や、夫婦別行動による関係の亀裂などのリスクも頭に入れてください。

→ 詳しくはP.10へ

STEP 4

条件をリストアップしよう

田舎暮らしの条件は、人それぞれ。趣味がサーフィンの人であれば海の近くが好都合であり、高齢者であれば総合病院が近いと安心でしょう。ただし「雪のない地域で補修不要な古民家を500万円以下」といった無理な希望は田舎暮らしを遠ざけることになります。譲れない条件を3つくらいあげてみると、現実味を帯びてきます。地域事情もあるので、自治体の担当者や民間の不動産業者に相談して条件を整理するのも1つの方法です。

→ 詳しくはP.9へ



》先輩移住者に聞く《

先輩たちの移住体験を紹介します。みんな、最初はいろいろな苦勞をするけれども、結局はいまの生活を楽しんでいるようです。ぜひ、参考にしてください！

先輩
1

自分のやりたい仕事のために移住



長野県飯山市 柴田さほりさん

1ターンでグリーンツーリズム

東京都からの移住

長野県飯山市で暮らし始めて5年目になりました。今でも「どうして飯山へ？」と聞かれます。もともと縁もゆかりもない土地ですが、周りの方に助けをもらいながら生活を続けています。

私は、名古屋市出身で、いわゆる「田舎」がなく、子供のころから憧れを抱いていました。旅が好きで、日本の美しい地方の風景が素晴らしいと考えていました。

東京でインバウンド(日本へ来る外国人観光客)専門の旅行会社に勤めていましたが、いつか日本の美しい地方に海外のお客様にたくさん来ていただきたいと思うようになっていました。

退職後、農林水産省が募集を行っていた「田

舎で働き隊」に、現在働く一般社団法人信州い
いよま観光局の業務をみつけ、応募しました。
自分の思う仕事をしたい！という強い気持ち
があり、職場の方々もそれを受け入れてくだ
さる環境だったので飯山へ移り住もうと決め
ました。現在は営業企画課という部署でイン
バウンドに関わる仕事もさせていただいでお
ります。小さな集落に住み、地元の人と祭り
等に参加をすることで、この土地に対する知識
や愛着も増え、それが仕事につながっている
と思います。田舎暮らしが第一の目的ではなく、
自分のやりたい仕事をするために移り住んだ
結果、都会では決して味わうことができな
かった「人との出会い」「美味しい食べ物」に出
会えたと思っています。何よりも心をオープン
にしてその土地の人や伝統を受け入れること
で、外から来た人間だからわかること、できる
ことがあると感じています。



柴田さんが企画した「古民家映画祭」

「大好きな海に囲まれた暮らしへ」



鹿児島県瀬戸内町 浅香育宏さん

1ターンで就農

埼玉県さいたま市からの移住

私は、家族3人で埼玉県さいたま市から鹿児島県大島郡瀬戸内町へ平成25年4月に移住しました。田舎暮らしを考えはじめたのは、海がもともと好きで、とにかく海のそばで暮らしたいと思うようになったからです。その頃は、具体的な仕事や生活スタイルは何も決まっておらず、田舎暮らしの本を本屋で立ち読みをしては、夢をふくらませていました。

平成24年、長年の夢の実現へと行動を起こしました。就農を目指すにあたり、まず、自分に果たして農業がつとまるかを確認するため、農業体験研修の受け入れを各自自治体に問い合わせ、実際に2県で研修を受けさせていただきました。

NPO法人ふるさと回帰支援センターでも相談に乗っていただき、いろいろな情報をいただいて、様々な田舎暮らしに関するフェアにも参加しました。時間があれば、家族全員

で参加するようにしました。

この中で、奄美大島の瀬戸内町の方と出会い、一度観光で行ったことのある奄美大島に興味をもち見学に行きました。島の暮らしや、島の農業など、様々な情報収集をしました。その後も家族全員で2度ほど行き、最終的に奄美大島をえらびました。

私の移住を振り返ってみると、遠くても必ず現地へ行くことが重要だったと思います。そのときに、現地の方と仲良くなることも大切です。また、モチベーションが下がる時もありますので、自分を奮い立たせる努力も必要だと感じました。家族での話し合いも重要なポイントだと思います。また、地域にとけ込むには、まずは、あいさつが大切です。もちろん、集落行事への参加も重要です。

今年の農業の収穫は、研修センターでのパッションフルーツでしたが、早く自分たちの農園を作って、そこで収穫できることを望んでいます。農業に関しては、土地の問題・作るまでの問題・販売ルートの問題など、色々なことをクリアしなければなりません、夢の実現に向けて家族3人でこれからも力を合わせて頑張っていきたいです。そして、島の生活をもっともっと満喫したいと思っています。



ふるさと秋田で〈よそ者〉の生活



秋田県三種町 山本智さん

Uターンで起業

神奈川県横浜市からの移住

会社勤めの頃の私はITビジネスで、世界中を東奔西走していました。漠然と田舎暮らしを意識し始めたのは、40代になってからのことです。そして、55歳の役職定年を機に、住み慣れた横浜での生活にピリオドを打ちました。愛着はありましたが、ここが「終の棲家」という感覚にはなれませんでした。ふるさと秋田に還ろうと思いついたのには、妻が青森の出身であることも後押ししたかも知れません。

移住、そして起業の道のりは、ビジネスプロジェクトをマネジメントする感じです。若い頃に熱中したラグビーの戦略を練り、実践するかのようでもあります。移住前の2年間で8回秋田に足を運び、役所はもちろん、地元のNPOや移住の先達など、可能な限り話を聞き、最終的に「三種町」に決めました。

荒れ果てた戦後の開墾地を拓き、農園と店舗兼住宅を建て、レストラン「ハーベリー」を

開業。夫婦の新しいチャレンジです。メニューには秋田の豊富な旬の食材と、自らが育てたハーブや野菜、そして山羊のミルクを利用。野菜の残渣(ざんさ)は山羊に与え、その糞を堆肥にして畑に戻す。そういう食循環の農園です。山羊はシンボルで、お年寄りや子どもたちにも可愛がってもらえます。

私たち夫婦は、日の出に起床し、山羊の世話やミルク搾り、ハーブや野菜の手入れ、厨房での仕込み、そして、笑顔でお客さまを出迎えます。みちのくのいい季節を存分に謳歌しながら、一日が始まり、暮れていきます。

私はいつまでもよそ者であって、それでいいのだと考えています。よそ者だからこそ、豊かな人情や自然やありふれた里山の暮らしをいつも新鮮に眺められるからです。地域のあらゆる会合に出席し、グリーンツーリズム、観光ビジョンへの提言、引きこもり青少年の社会復帰、お祭りの幹事、役場の臨時職員も1年間勤めました。こうした経験が生き、地元で喜ばれる一方、限りなく広がる人脈が新たな財産となってはね返ってきています。ですから、いつまでもよそ者でありたいと思っています。



都心から〈通える範囲〉でいなか暮らし



長野県佐久市 石橋美恵子さん

二地域居住

東京都新宿区と長野県佐久市の二地域

2003年から長野県佐久市望月と新宿区との二地域での生活を始めました。30代のころから自然たっぷりの田舎で暮らしてみたいと考えていたのですが、まさか実現するとは思っていませんでした。これが実現でききっかけは「ふるさと情報館」の田舎物件の情報でした。おもしろそうだったので遊びがてら、相棒と見学に行きました。田舎暮らしの物件を決めるにはそのロケーションなどを十分に調査しなくてはいけないと言われていますが、わたしたちは2件目に出会った築90年は超すであろう古民家の縁側で「ここだ」と即決！海を見ながら暮らしたいと思っていたのに真逆の山の中。しかも田舎に暮らせるのはまだずっと先のことと思っていたので、当然資金などなんの用意もなかったのですが、決めてしまいました。

わたしは今も本のデザインやイラストの仕

事で忙しい毎日、相棒も新宿区で喫茶店「百舌の蔵」を営み同じく忙しい毎日です。しかし、佐久なら〈通える範囲〉。金曜の夕方に佐久に向かい、日曜の夜に新宿に戻るというサイクルの二地域居住の生活が始まったのです。

佐久の物件には1反歩の畑がついていましたので、ブルーベリーの栽培をはじめました。今では500株のブルーベリーの樹を育て、フレッシュな実でジャムをたっぷり作り店での販売や友人へプレゼントするなど楽しんでいきます。また、友人たちが勝手応援隊として農作業を手伝いに来ては八ヶ岳、北アルプスへと古民家をベースに遠征します。

村の人とともに正月の酒席、どんと焼きなどを楽しみ、村道の刈り払いをするなど地元にはゆるゆるととけ込んできました。村の人はいつもなにかと気配りしてくれ、野菜などもたっぷり配ってくれます。もともと集落は7戸11人の限界集落でしたが昨年たった6人になってしまいました。これからは違う意味でわたしたちが少しは役にたてるかなと考えています。自然体でごく普通に暮らしていくことを続けることが大切だと考えています。



はじめての 地方移住 Q&A

いざ地方移住を決意しても、知らないことや不安なことが多くあると思います。今まで地方移住へ向けて動き始めた方々から多く寄せられた質問をもとに、地方移住をはじめるとの疑問にお答えします。

Q 住むところは どうやって探せば いいですか？

A 比較的物件の多い地方都市では民間の不動産会社で探すことができます。また、地域によっては「空き家バンク」という空き家の利用を希望する人に紹介する制度もあります。

➡ 詳しくはP.15を参照

Q 車が無くても 大丈夫ですか？

A やはり地方では車が必需品です。ただし地方都市や交通機関が整備されている限られた地域では車が無くても生活は出来ます。ただ、やはり不便なことも多いので運転免許証は取得しておいた方が良いでしょう。

Q 自然災害が 無い地域は どこですか？

A 自然災害が全くない地域はありません。地域によって台風が多い、降水量が多いなどリスクが異なります。希望の地域を絞るときの参考になるので、インターネットや自治体に問い合わせ調べてみましょう。

Q 田舎の独特な 習慣や風習に すぐに 馴染めますか？

A 田舎では人とのつながりが強く助け合いながら暮らしています。地域の活動や行事などに積極的に参加することで、地域の人たちとの距離がより早く近くなるでしょう。

Q まず、どんなことから 準備をしたら いいですか？

A 自分がどんな生活をしたいのを書き出してみよう。そうすると移住する目的や暮らし方がはっきり見えてくると思います。

次のページに
書き出してみよう！



Q 田舎は物価が 安いと聞きますが 本当ですか？

A 全て物価が安いとは限りません。都会と比べて価格競争が少ないため日用品などは高い場合があります。しかし、ご近所からの野菜のおすそ分けや住居費が安価なため、生活費はぐいぶん抑えられます。

Q いきなり 移住するのは 不安です……

A 旅行で何度も訪れた地域でも、実際に住んでみると想像と違ったということは良くあります。失敗しない移住をするためにもまずは、お試し移住などでその地域の暮らしを体験しましょう。

➡ 詳しくはP.14を参照

〈移住する目的や条件を整理してみましょう〉



1 どんな暮らし、どんな生活をしたいか書き出してみましょう

例えば……

野菜づくりを楽しみたい、林業に就きたい、自然の中で子育てをしたいなど

2 暮らしの条件をリストアップしてみましょう

- 移住の時期は？ 今すぐ・1年以内・定年後・その他()
- 移住人数は？ 家族と一緒に()人・単身
- 住むところは？ 一軒家・集合住宅 / 賃貸・購入
- どんな環境？ 山が近い・海が近い・農村・地方都市・別荘地
- 優先順位を番号で記入してみましょう

- | | | |
|-------------------------------------|--|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 自然環境がよいこと | <input type="checkbox"/> 気候がよいこと | <input type="checkbox"/> 耕作農地があること |
| <input type="checkbox"/> 交通の便がよいこと | <input type="checkbox"/> 首都圏に近いこと | <input type="checkbox"/> 就労の場があること |
| <input type="checkbox"/> 希望の物件があること | <input type="checkbox"/> 子育て環境が整っていること | |

- その他の条件は？

あなたにオススメの 地方移住スタイルは？

完全に移住をすることを目標に短期間の移住体験をしたり、週末だけの田舎暮らしをする往來型の移住など、自分に合う移住スタイルがあるはず。移住に関する質問に答えていくと、あなたにオススメの地方移住スタイルが導き出されます。理想の生活に近づけるための移住の方法が見つかるかもしれません。

「田舎暮らしに求めることは？」

都会から離れて ゆとりある生活を してみたい

自給自足とまではいかないが、自分で食べる野菜は自分で作ってみたり、趣味に没頭できる環境で過ごしたいなど、都会にはない自然に囲まれながらの暮らしに憧れている方は**コチラ**から

今までとは 違う生活・仕事が してみたい

農業や林業をやってみたい、ペンションの経営をしてみたいなど、地方でしかできない仕事や移住をきっかけに自分の生活スタイルを変えてみたい！という理由で移住を考えている方は**コチラ**から

1

体力には自信がある

YES ▶ 3へ NO ▶ 5へ

2

収入源となる
スキルを持っている
(どこでも仕事ができる)

YES ▶ 3へ NO ▶ 6へ

3

暮らしには
便利さも
求めたい

YES ▶ 9へ
NO ▶ 4へ

4

エアコンが
ない生活を
してみたい

YES ▶ オススメaへ
NO ▶ オススメbへ

5

近所づきあいは
ちょっと
めんどくさい

YES ▶ 10へ
NO ▶ 7へ

6 農林漁業など
新しい技術を
習得したい

YES ▶ 次ページ Cへ
NO ▶ 8へ

7 車の運転ができる
(運転免許証を取得
する予定がある)

YES ▶ オススメaへ
NO ▶ オススメbへ



8 人と関わったり、
地域の活性化
に興味がある

YES ▶ 次ページ Cへ
NO ▶ 5へ

9 本格的な野菜作り
や趣味を満喫する
生活がしたい

YES ▶ オススメaへ
NO ▶ オススメbへ

10 暑いのも
寒いのもある程度
我慢できる

YES ▶ オススメbへ
NO ▶ 次ページ Dへ

オススメa

自然を活かした生活をしたい
あなたには
自然豊かな田舎への
移住をオススメします

オススメb

都会からちょっと離れた生活
をしたいあなたには
地方都市への
移住をオススメします

11

移住したい地域が
ほぼ決まっている

YES ▶ 14へ NO ▶ 次ページ Aへ

12

すぐにでも(半年以内には)
移住できる

YES ▶ 11へ NO ▶ 13へ

13

都会での生活も
続けたい(続けなけ
ればならない)

YES ▶ 次ページ Eへ
NO ▶ 11へ

14

その地域に
3回以上行った
ことがある

YES ▶ 15へ
NO ▶ 次ページ Aへ

15

その地域に春夏秋冬
もしくは半年以上
滞在したことがある

YES ▶ 次ページ Fへ
NO ▶ 次ページ Bへ

あなたにオススメの**地方移住スタイル**はこれ!

地方移住
スタイル

A

田舎暮らしや地域を
もっと知りたいあなたは

ちょっとだけ田舎暮らしを体感できる

体験移住スタイル

期間 1～3日程度 **滞在施設** 農家民宿・ホテル・ペンション・滞在型都市農園

地方ならではの自然や遊びなど都会とは違った生活をちょっとだけ体験できます。その地域の気候や暮らし方を学びながら、地方暮らしの雰囲気を体感してみましょう。

- ・週末の田舎暮らし体験ツアー
- ・ワーキングホリデーへ参加して農繁期の収穫体験
- ・レンタカーを借りて県内一周
- ・滞在型都市農園(クラインガルテン)を利用して好きな時に有機野菜作りを満喫

地方移住
スタイル

B

地域を絞り込んでいる
あなたは

田舎暮らしをたっぷり経験できる

長期滞在スタイル

期間 1～2週間あるいは1か月～1年以内 **滞在施設** お試し体験住宅・短期滞在用賃貸物件

いきなり移住するのはとても不安。そこで、ある一定期間その地域で暮らし、地域の方と一緒に生活をしてみましょう。地域のことをもっと知るいい機会になります。

- ・移住準備としてその地域の生活や人脈作りのためのお試し滞在

地方移住
スタイル

C

就農や起業など目標が
はっきりしているあなたは

移住を目的とした研修制度を活用

交流・研修スタイル

期間 数か月～3年程度 **滞在施設** 研修施設や寮など

国・自治体やNPO団体の研修制度を利用して技術の習得とともにその地域とのコミュニケーションをはかれるのが特徴です。本格的に農業をやりたい方にはオススメです。

- ・地域おこし協力隊としてその地域の一員として地域活性化業務に励む
- ・農業体験や就農準備研修で農業のノウハウを習得する
- ・地域の特産品を活用した商品開発と販路開拓。めざすは地域ブランドの立ち上げ!

※二地域居住とは

都会に暮らす人が仕事や生活スタイルに合わせて週末や一年のうちの一定期間を地方都市や農山漁村等の同一地域に滞在することにより、その地域の社会と一定の関係を持ちつつ、都市の住居に加えた生活拠点を持つこと。

地方移住
スタイル

D

田舎特有の
人づきあいが不安な
あなたには

好きな時に田舎暮らしを満喫できる

別荘移住スタイル

期間

ほとんどの期間をそこで過ごす
または好きな時に好きなだけ

滞在施設

セカンドハウス・貸別荘

あくまで本人が田舎暮らしを楽しむことが出来る別荘地への移住がおすすめです。地域との係わりをあまりとらない事が特徴で、都会との二地域居住(※)も可能です。

- ・自然豊かな環境で野菜作りをして半自給自足生活を楽しむ
- ・夏の暑い時期はセカンドハウスで過ごし、冬は都会で悠々自適な生活

地方移住
スタイル

E

田舎も好きだけど
都会暮らしも続けたい
あなたには

田舎と都会を行ったり来たり

往来移住スタイル

期間

週末や月に1回など定期的

滞在施設

賃貸物件・セカンドハウス

仕事などの都合で地方へ完全移住ができない……。そんな時は、日常生活は都会で過ごし、週末や休暇は地方で生活を送る二地域居住(※)という暮らし方がオススメです。

- ・平日は都会で仕事、休日は田舎で趣味の釣りを楽しむ二地域居住生活(※)
- ・オフシーズンは都会で過ごし、冬は雪山のログハウスでスキーを楽しむ

定年などで都会へ行く必要が
少なくなったら

その地域に何
度も足を運び、
暮らしていく具
体的なイメージ
が出来たら

地方移住
スタイル

F

その地域の暮らし方を
経験・理解しているあなたには

このまま移住の準備を進めてOK

しっかり移住スタイル

仕事(就職・起業・就農など)を含めたすべての生活の拠点を地方へ移す完全移住へ向けて準備を進めましょう。

あくまで
暮らし方の
ご提案です

自分の生活スタイルや優先順位、その地域の特徴をよく整理し理解したうえで、自分にあった田舎暮らしスタイルをお選びください。

地方移住のススメ

お試し編

地方へ移住するには、まず“お試し”することから始めましょう。あわてて移住したはいいが、結果的にはその地域に馴染まないこともあるからです。

● 地域見学のススメ

自分らしい移住のスタイルや、移住したいと思える地域は見つかりましたか？ 利便性を活かした地方都市や、豊かな自然に囲まれた中山間地など、各地域それぞれ魅力がありますが、本当に自分が思い描いた田舎暮らしができるかどうかは、実際に現地で生活体験してみなければわからないものです。本格的に移住する前に、**できるだけ移住希望地域へ通り、できれば季節ごとに自分の目で、その土地での暮らし方を確認しましょう。**満足できる移住のためには、その土地での暮らしぶりを自分自身で体感することが大切です。

● 田舎暮らし体験ツアーとは

移住希望先の様子を知りたいときや、移住候補地を絞り込みたいときに利用したいのが、「田舎暮らし体験ツアー」です。最近では、全国各地の自治体などが企画した1泊2日～2泊3日程度の短期間で地方暮らしを体験できるツアーも数多くあり、手軽に地域を知ることができる方法として知られるようになってきました。民間の旅行会社が主催する通常のツアーよりも、農作業体験や伝統食体験といった、その土地ならではの体験企画が多く含まれている点が特長です。また、地域住民や先輩移住者と交流できる機会が組み込まれていることも、移住希望者には嬉しいところ。比較的リーズナブルな料金で参加でき、しかも「暮らす」という観点で効率よく地域を巡ることができる「田舎暮らし体験ツアー」を、ぜひ利用してみましょう。



田舎暮らし体験ツアーの様子
(福島県奥会津)

● 長期滞在ならお試し体験住宅

「体験ツアーに参加したけれど、もっと長期間この地域での暮らしを経験してみたい」「体験ツアーではなく自分の好きなように地域を巡り、土地の暮らしぶりを体感したい」。そんなときには、各地域で移住希望者向けに用意されている「お試し体験住宅」を利用してみましょう。「**お試し体験住宅**」とは、その土地の暮らしぶりを体験するために用意された住宅です。主に地方自治体が主体となって運営しており、一般的に手頃な料金で利用することができます。物件にもよりますが事前の申し込みにより、1泊から年単位までフレキシブルな利用が可能です。一般的な一戸建てや公営住宅を利用したもの、土地の文化を伝える古民家など、物件のスタイルもさまざま、居住地が決定し本格的な住まい探しをする際にも利用することができます。自分の移住希望地にお試し体験住宅の制度があるかどうかは、自治体ホームページで確認してみましょう。

住む編

地方に移住しようと決めたら、次は住宅探し。各自治体が主体となっている「空き家バンク」を活用すると比較的スムーズに住宅が見つかります。

● 地方で住宅を探すには

移住地域が決定したら住居を探しましょう。移住先でどのような暮らしがしたいのかにより、一軒家が集合住宅か、賃貸か購入か、住まいのスタイルも変わってきます。地方都市部では住居の選択肢が比較的ありますが、町村などでは民間の不動産業者が存在しない地域もあり、住まいの情報収集にも時間がかかることがあります。民間の住まい情報が乏しい自治体によっては、独自に空き家情報を紹介する「**空き家バンク**」を立ち上げて、地域内の空き家を移住者向けの住居として提供している例も増えています。住まい情報が少ない地域への移住を検討する場合は、「空き家バンク」も含めて自治体に情報がいないか、まずは問い合わせてみるとよいでしょう。

● 「空き家バンク」を活用しよう

「空き家」の基礎知識

近年、増加傾向で全国的な社会問題となっているのが空き家です。空き家といっても、「完全に人が住んでおらず管理もされていない状態のもの」「普段は人がいないが仏壇があるため、お盆や正月など決まった時期のみ人が集まる(住む)もの」など、形態はさまざま。定期的に入りの手が入る空き家であれば家屋も良好な状態で維持されますが、放置されたままの空き家の場合は、外壁が傷んで美観を損ねる、雑草が生い茂り衛生状態が悪化する、不審者侵入



空き家ツアー(山梨県身延町)

の要因になる、など近隣の心配事になることもあります。そのような空き家を有効活用するため、自治体が主体となって**持ち主と移住希望者とのマッチングを図り、移住者支援として空き家を提供する動き**が各地で盛んになっています。

「空き家バンク」を上手に活用

上記のような空き家活用のシステムが空き家バンクです。自治体ホームページなどに空き家情報を掲載し、持ち主と移住希望者(借り主・買い主)をつないでいます。**持ち主も移住希望者も、事前に利用者登録をすることで、スムーズに空き家バンクを利用することができます。**後々のトラブル回避のため、契約時には第三者機関である宅建協会や不動産業者などの専門家が仲立ちするケースもあります。また長期間、空き家になっていた住居は予想以上に傷んでいる場合があります。とくに水周り等の状態はわかりにくいので、空き家バンクの物件も必ず自分の目で確認することが大切です。なお、移住希望者が求める空き家は賃貸物件がほとんどですが、紹介されている情報は売却物件中心です。賃貸物件は時間をかけて探す必要があるでしょう。

移住するにあたっては、その地域で仕事を得ることも重要なことです。就職や就農にはさまざまなフェアがあり、積極的に参加するのもいいでしょう。

● 仕事ってどう探すの？

地方の求人情報を集める場合には、ハローワークのインターネットサービスを利用するのが最も手軽な方法です。また、「**移住・交流情報ガーデン**」では就農も含めた仕事の相談も受け付けています。地方の求人情報が豊富な「**品川公共職業安定所 地方就職支援コーナー**」と連携して就職相談を行っているのでも、ネット上の情報だけではなく相談員ともやりとりをしたいならば、そちらを活用するのもよいでしょう。移住したい地域が決まっている場合には、その自治体が首都圏に開設している就職支援相談窓口を利用するのも方法です。自治体の東京事務所に設置していたり、外部に設置された移住相談窓口が兼任していることもあるので、自治体に確認しましょう。また、希望者へ求人情報を通知している自治体もあるので、どのようなサービスを行っているのか調べてみましょう。

● 就職フェアに参加しよう

首都圏では「**Uターン就職フェア**」といった、地方自治体が主催する各種就職支援イベントが定期的に開催されています。学生や第二新卒者が対象のものが多いですが、年齢制限のないものもあります。現地企業の採用担当者や、求人情報を紹介する自治体職員らと直接話すことができ、最新の求人情報を収集することもできます。自治体ホームページ等で開催を告知することが多いので、あらかじめ情報をチェックしておき、興味があるイベントがあれば積極的に参加してみましょう。

● 新規就農するには

農業の経験がない人が就農を希望する場合には、国や自治体などが開催している短期間の農業体験に参加してみましょう。また、農業大学校や農家・農業法人で研修を受けることもできます。国や自治体では就農支援を行っていますので、自分の目指す農業のイメージができてきたら、自治体や各都道府県に設置している新規就農相談センターに積極的に問い合わせしてみましょう。また、「**新・農業人フェア**」などの就農フェアには、新規就農者を積極的に受け入れている全国の自治体・農業法人が集まりますので、是非参加してみましょう。



新規就農実務研修(岡山県吉備中央町)

● 地域おこし協力隊とは

地方移住のひとつの方法として、「地域おこし協力隊」制度を利用することもできます。地域おこし協力隊では、**都市から地方に移住して、概ね1年以上3年以下の期間、地域協力活動を行う**もので、報酬を受けながら、農林水産業の応援や地場産品の開発などを行います。その土地に密着する活動内容が多く、約6割の人が任期終了後に当該地域へ定住しています。

移住地域を絞り込む**5**つのポイント

1 西日本＝温暖とは限らない

西日本は気候が温暖だと思われがちですが、標高が高い地域など場所によって積雪がある地域も少なくありません。イメージにとらわれず、気になる地域があれば、自治体のホームページなどで気候などの情報をしっかり確認しましょう。

2 週末利用(二地域居住)なら片道3時間圏内で

週末を利用して田舎暮らしを楽しむ場合、行ったり戻ったりの時間が負担になることもあります。片道3時間以内の移動ですむ物件を根気よく探すことが大切です。

3 冬の適性を知っておこう

雪国では夏の暮らしは快適でも、冬の暮らしは厳しいことをよく確認しておかないと失敗に結びつくこともあります。あなたの冬の適正を知るためにも、お試し住宅などの利用をお勧めします。



4 人づきあいの苦手な人は別荘地帯へ

そこで暮らす人がどんなに少なくても、地域で生活をするとき必ず人づきあいが伴います。どうしても苦手な人は思い切って別荘地に絞る方がいいでしょう。

5 島暮らしは不便さも楽しむくらいの気持ちで

釣り三昧の暮らしを楽しむために島暮らしを選ぶ人もいます。陸上交通で往来できない分、人間関係は他の地域に比べて濃密な場合も多いようです。天候不良で欠航など不便さもあることを忘れずに選びましょう。



先輩移住者のホンネから学ぶ 地方移住の心構えと準備

移住とは、ただ住む場所が変わるということではありません。生活のスタイルも地域の特性も違うため、それなりの心構えや準備が必要となります。

ホンネ 1

都会の感覚が伝わらない



Aさん

都会の感覚で便利さや効率を考えた生活や発言をしていたら、地域の人たちが困惑してしまいました。

それまでのライフスタイルや考えを捨てる必要はありませんが、その地域にはその地域のやり方というものがあります。それを良く理解したうえで、押しつけにならないように地域の人たちに理解してもらうことも大切です。

POINT!



都会の感覚だけでは厳しい。郷に入っては郷に従えの精神も忘れずに。

ホンネ 2

希望の求人がない



Bさん

「とりあえず移住して、落ち着いたら仕事を探そう、きっとすぐ見つかるだろう!」と思っていましたが、なかなか希望する求人が見つからず収入面でも苦労しました。

多種多様な職種がある都会に比べて地域によっては職種に偏りがある場合もあります。どのような求人があるか事前によく調べておきましょう。また、移住後に就職する場合は十分な生活費を準備しておく必要があります。

POINT!



移住後の収入源をしっかりと確保しましょう。

ホンネ 3

田舎暮らし=のんびりではない!?



Cさん

田舎で野菜づくりをしながらのんびりとしたスローライフを送りたいと思い移住しましたが、毎日やることが多くて以前より忙しいです。

田舎はのんびりとした空気が流れていますが、都会と違い近所づきあいや地域の行事も多く、庭の手入れや雪下ろしなど都会とはまた違った忙しさがあります。

POINT!



地域の行事や風習など移住前によく聞いておくことをお勧めします。



ホンネ4

地域に溶け込めず



Dさん

移住前に訪れた時は「喜んで受け入れてくれている」と感じていたが、実際に暮らしてみると微妙に違って、なかなか地域に溶け込むことができず、最初の1年くらいはとても寂しい思いをしていました。

地域によって受け入れ方には温度差があるのも事実です。事前に何度も通ってみたり、自治体に相談するなどの事前準備や積極的に地域に入っていく姿勢も大切です。

POINT!



移住前も移住後も積極的に行動しましょう。

ホンネ5



マイカーは必需品



Eさん

バス停が近くにある物件が見つかったのでマイカーがなくても大丈夫だろうと思い移住しました。しかし、バスは1時間に1、2本。自分の都合のよい時にあるとは限らず、結局マイカーを購入しました。

都会のように公共交通機関が充実していないので、車は必需品です。ただし、運転免許証がない場合や運転が不安な方は地方都市での田舎暮らしという方法もあります。

POINT!



交通機関の種類や運行本数も確認しましょう。

ホンネ6



雪下ろしは重労働



Fさん

豪雪地帯への移住なので覚悟していましたが、実際に住んでみてあまりの寒さと雪下ろしの大変さにびっくりしました。あまりの重労働に足腰が持つか不安になりました。

実際に住んで生活してみると想像と違っていい話です。特に積雪地帯へ移住される方には、お試し体験住宅などで1~2週間ほど冬の生活を体験していただく事をお勧めしています。

POINT!



一番厳しい気候の時期に滞在してその地域で本当に暮らしていけるか確認を!

道府県 お問合せ一覧

①担当部署 ②メールアドレス
③電話番号 ④ホームページアドレス
※平成27年5月1日現在

| | |
|------|---|
| 北海道 | ①総合政策部地域づくり支援局地域政策課移住交流グループ ②sogo.chisei1@pref.hokkaido.lg.jp ③011-204-5089 ④http://www.pref.hokkaido.lg.jp/ss/ckk/uiturn/iju-soku.htm |
| 青森県 | ①企画政策部地域活力振興課 ②chikatsu@pref.aomori.lg.jp ③017-734-9174 ④http://www.pref.aomori.lg.jp/life/sumai/aomorilife.html |
| 岩手県 | ①政策地域部地域振興室 ②AB0007@pref.iwate.jp ③019-629-5194 ④http://www2.pref.iwate.jp/~ui_turn/ |
| 宮城県 | ①震災復興・企画部地域復興支援課 ②iju@pref.miyagi.jp ③022-211-2423 ④http://www.pref.miyagi.jp/site/tiikisinnkou/iju-koryu.html |
| 秋田県 | ①企画振興部人口問題対策課 ②jinkou@pref.akita.lg.jp ③018-860-1234 ④http://www.a-iju.jp/ |
| 山形県 | ①企画振興部市町村課 ②yshichoson@pref.yamagata.jp ③023-630-3083 ④http://www.pref.yamagata.jp/ylife/ |
| 福島県 | ①観光交流局観光交流課 ②ui-turn@pref.fukushima.lg.jp ③024-521-7286 ④http://www.pref.fukushima.lg.jp/site/fui/ |
| 茨城県 | ①企画部地域計画課 ②iju-2chiiki@pref.ibaraki.lg.jp ③029-301-2730 ④http://www.pref.ibaraki.jp/kikaku/chikei/keikaku/iju-2chiiki/iju-2chiiki.html |
| 栃木県 | ①総合政策部地域振興課 ②chiiki@pref.tochigi.lg.jp ③028-623-2233 ④http://www.pref.tochigi.lg.jp/kensei/miryoku/kurashi/kurashi/index.html |
| 群馬県 | ①企画部地域政策課 ②chiikika@pref.gunma.lg.jp ③027-226-2371 ④http://www.pref.gunma.jp/04/b1500346.html |
| 埼玉県 | ①企画財政部地域政策課 ②a2760-01@pref.saitama.lg.jp ③048-830-2773 ④http://www.pref.saitama.lg.jp/ |
| 千葉県 | ①総合企画部政策企画課 ②ijuchiba@pref.chiba.lg.jp ③043-223-2447 ④http://www.pref.chiba.lg.jp/seisaku/kensei/kennogoannai/chiiki/chiikizukuri/portal-site/index.html |
| 神奈川県 | ①政策局政策部総合政策課 ②sousei@pref.kanagawa.jp ③045-210-3064 ④http://www.pref.kanagawa.jp/ |
| 新潟県 | ①にいがた暮らし相談窓口(表参道・新潟館ネスバス内) ②niigatakurashi@pref.niigata.lg.jp ③03-3479-1415 ④http://www.furusato-niigata.com/index.php又はhttp://www.niiget.jp/ |
| 富山県 | ①観光・地域振興局地方創生推進室地域振興課 ②info@toyama-teiju.jp ③076-444-4496 ④http://toyama-teiju.jp/ |
| 石川県 | ①企画振興部地域振興課 ②iju@pref.ishikawa.lg.jp ③076-225-1312 ④http://iju.ishikawa.jp/ |
| 福井県 | ①観光営業部ブランド営業課ふるさと営業室 ②furusatoeigy@pref.fukui.lg.jp ③0776-20-0387 ④http://www.fukui-ijunavi.jp |
| 山梨県 | ①知事政策局人口問題対策室 ②jinko-md@pref.yamanashi.lg.jp ③055-223-1841 ④http://www.yamanashi-kankou.jp/yamanashikurashi/ |
| 長野県 | ①企画振興部地域振興課 ②iju-kouryu@pref.nagano.lg.jp ③026-235-7024 ④http://www.rakuen-shinsyu.jp/ |
| 岐阜県 | ①清流の国づくり政策課移住定住まちづくり室 ②ijuu-gifu@pref.gifu.lg.jp ③058-272-8078 ④http://www.pref.gifu.lg.jp/kurashi/chiiki-shinko/iju-teiju/ |
| 静岡県 | ①くらし・環境部管理局政策監(移住・定住担当) ②iju@pref.shizuoka.lg.jp ③054-221-2610 ④http://iju.pref.shizuoka.jp/ |
| 愛知県 | ①振興部地域政策課山村振興室 ②sanson@pref.aichi.lg.jp ③052-954-6097 ④http://www.aichi-kouryu.jp/ |
| 三重県 | ①地域連携部地域支援課 ②chiiki@pref.mie.jp ③059-224-2420 ④http://www.ijyu.pref.mie.lg.jp/ |

| | |
|------|--|
| 滋賀県 | ①総務部市町振興課 ②bh0001@pref.shiga.lg.jp ③077-528-3243 ④ http://www.pref.shiga.lg.jp/b/shichoson/iju/top.html |
| 京都府 | ①京の田舎ぐらし・ふるさとセンター ②f-center@kyoto-iju.jp ③075-441-6624 ④ http://www.kyoto-iju.jp/ |
| 大阪府 | ①政策企画部企画室計画課 ②kikaku@sbox.pref.osaka.lg.jp ③06-6944-6643 ④ http://www.pref.osaka.lg.jp/ |
| 兵庫県 | ①県土整備部住宅建築局住宅政策課 ②jutakuseisaku@pref.hyogo.lg.jp ③078-341-7711 ④ http://support.hyogo-jkc.or.jp/inaka/ |
| 奈良県 | ①地域振興部移住・交流推進室 ②nanbu@office.pref.nara.lg.jp ③0744-48-3016 ④ http://www.okuyamato.pref.nara.jp/iju/ |
| 和歌山県 | ①企画部地域振興局過疎対策課 ②e0222001@pref.wakayama.lg.jp ③073-441-2930 ④ http://www.wakayama-inakagurashi.jp/ |
| 鳥取県 | ①鳥取県移住定住サポートセンター ②ホームページの問い合わせフォームから ③0857-24-4740 ④ http://furusato.tori-info.co.jp/iju |
| 島根県 | ①公益財団法人ふるさと島根定住財団 ②ホームページの問い合わせフォームから ③0852-28-0690 ④ http://www.kurashimanet.jp/ |
| 岡山県 | ①県民生活部中山間・地域振興課 ②uij@pref.okayama.lg.jp ③086-226-7267 ④ http://okayama-inaka.jp/ |
| 広島県 | ①地域力創造課(ひろしま暮らしサポートセンター) ②chisouzou@pref.hiroshima.lg.jp ③080-5873-3296 ④ http://www.pref.hiroshima.lg.jp/site/kouryuuteizyupuportalsite/ |
| 山口県 | ①総合企画部政策企画課 ②uji-turn@pref.yamaguchi.lg.jp ③083-933-2546 ④ http://www.ymg-ujl.jp/ |
| 徳島県 | ①地域創造課集落再生室 ②chiikisouzouka@pref.tokushima.lg.jp ③088-621-2701 ④ http://www.pref.tokushima.jp/ijuu/ |
| 香川県 | ①政策部地域活力推進課 ②chiiki@pref.kagawa.lg.jp ③087-832-3125 ④ http://www.pref.kagawa.lg.jp/chiiki/eeekagawa/ |
| 愛媛県 | ①愛媛ふるさと暮らし応援センター ②info@e-iju.net ③089-922-4110 ④ http://www.e-iju.net/ |
| 高知県 | ①産業振興推進部移住促進課(移住・交流コンシェルジュ) ②iju@ken3.pref.kochi.lg.jp ③088-823-9336 ④ http://www.pref.kochi.lg.jp/~chiiki/iju/ |
| 福岡県 | ①企画・地域振興部広域地域振興課 ②koiki@pref.fukuoka.lg.jp ③092-643-3179 ④ http://ijuu-teijuu.pref.fukuoka.lg.jp |
| 佐賀県 | ①雇用労働課佐賀県のごと相談室 ②nextstage-saga@pref.saga.lg.jp ③0952-25-7066 ④ http://www.pref.saga.lg.jp/web/nextstage-saga.html |
| 長崎県 | ①地域づくり推進課 ②inakagurashi@pref.nagasaki.lg.jp ③095-895-2245 ④ http://www.pref.nagasaki.jp/inaka/index.html |
| 熊本県 | ①企画振興部地域振興課 ②chiikishinkou@pref.kumamoto.lg.jp ③096-333-2135 ④ http://cyber.pref.kumamoto.jp/teijyu/ |
| 大分県 | ①地域活力応援室 ②info@iju-oita.jp ③097-506-2121 ④ http://iju-oita.jp |
| 宮崎県 | ①総合政策部中山間・地域政策課 ②chusankan-chiiki@pref.miyazaki.lg.jp ③0985-26-7922 ④ http://iju.pref.miyazaki.lg.jp/ |
| 鹿児島県 | ①企画部地域政策課 ②tokutei-k@pref.kagoshima.lg.jp ③099-286-2424 ④ http://www.pref.kagoshima.jp/pr/koryu/index.html |
| 沖縄県 | ①企画部地域・離島課 ②aa017035@pref.okinawa.lg.jp ③098-866-2370 ④ http://www.pref.okinawa.lg.jp/site/kikaku/chiikrito/ujita-nn.html |

私たちも地方移住を応援しています

移住・交流情報ガーデン

〒104-0031
東京都中央区京橋1丁目1-6
越前屋ビル1階

一元的な窓口として、地方への移住関連情報の提供・相談支援を行います。

NPO法人

ふるさと回帰支援センター

〒100-0006
東京都千代田区有楽町2-10-1
東京交通会館5・6階
TEL : 03-6273-4401
URL : <http://www.furusatokaiki.net/>

ふるさと回帰に関するパンフレットや資料を常備し、田舎暮らしを希望する方に、より具体的な地方の情報を提供するとともに、各種ご相談に応じます。

一般社団法人

移住・交流推進機構 (JOIN) (ニッポン移住・交流ナビ)

〒103-0027
東京都中央区日本橋2-3-4
日本橋プラザビル13階
一般社団法人地域活性化センター内
TEL : 03-3510-6581
URL : <http://www.iju-join.jp/>

移住ポータルサイト「ニッポン移住・交流ナビ」を通じて、全国の自治体や企業からの最新の情報を発信し、各地の魅力を皆さんに伝えています。



内閣官房まち・ひと・しごと創生本部事務局

〒100-8968
東京都千代田区永田町1-6-1 中央合同庁舎第8号館
TEL : 03-5253-2111 (代表)