



／ ほんとはんゆうのたのしさ ／

都市圏の楽しさ

エネルギーシユな都市と、
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



ここには都会も邑もありますよ。



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 津久井 章弘さん
- 12 三戸町 高橋 幹太さん
- 13 五戸町 川村 奈央さん
- 14 田子町 五十嵐 孝直さん・麻子さん
- 15 南部町 加納 良介さん・可奈恵さん
- 16 階上町 上野 莉歩さん・健登さん
- 17 新郷村 中平 将義さん
- 18 おいらせ町 橋本 俊さん

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

半分都会で、半分田舎が
ちよーどいい。

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21万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。



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めることができます。

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「蕪島」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。

八戸圏域の魅力

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、友だちを呼びたくなることうけあいです。



nature

自然

気候

climate

おだやかな気候にくらす

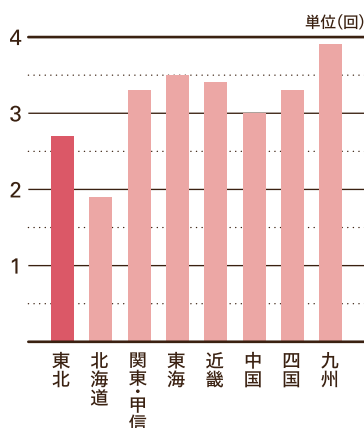
北東北にありながら、年間を通して穏やかで過ごしやすいたことが特長です。

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。

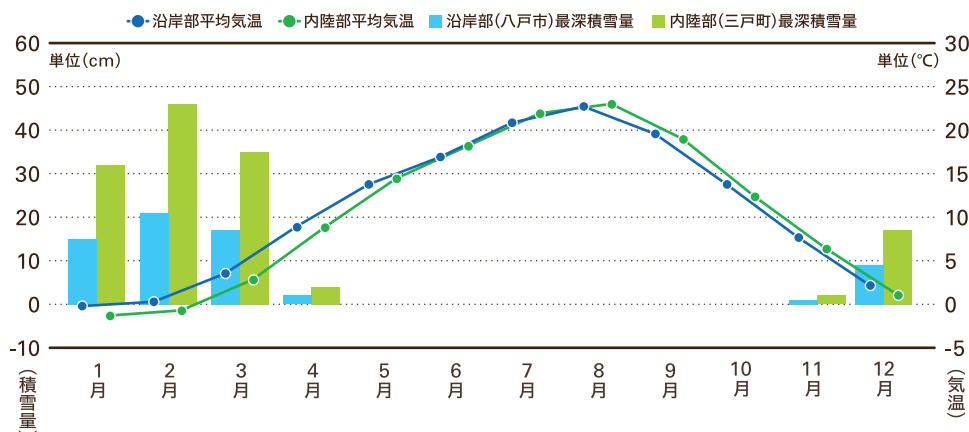
また、青森県は全国の中でも台風の接近が少ない地域でもあります。

台風接近数



資料：気象庁「台風の接近数」
(1991年～2020年までの平年値)

沿岸部(八戸市)と内陸部(三戸町)の最深積雪量と月別平均気温



資料：気象庁「気象統計情報」(1991年～2020年までの平年値)

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。

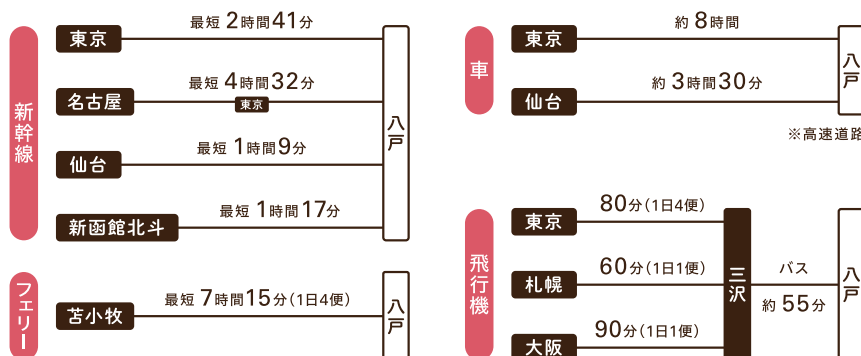
東北新幹線を利用すると、東京－八戸間の所要時間は最短2時間41分。

八戸駅から圏域の町村には、青い森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。



首都圏への日帰りも可能な良好アクセス。



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



桜鍋



階上早生階上そば

農業・水産業

agriculture
&
fishing industry



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、日本一脂が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の八戸港。



みちのくの銘牛「あおり倉石牛」。

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「あおり倉石牛」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

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。



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。

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。



コワーキングカフェ エスタシオン。



コワーキングスペースSANNONE。

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608 / 診療科数32）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な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。



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。

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。



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



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、親子が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。

出産・子育て

Birth
&
parenting

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。



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」。

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、地域と連携したカリキュラム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。

◎ 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

◎ 八戸学院大学短期大学部

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。



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）。



八戸市

八戸市魚菜小売市場

☎ 0178-33-6151

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

蕪島物産販売施設「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

パ・オール

(令和8年8月6日開業予定)

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 けやぐ

☎ 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、圏域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



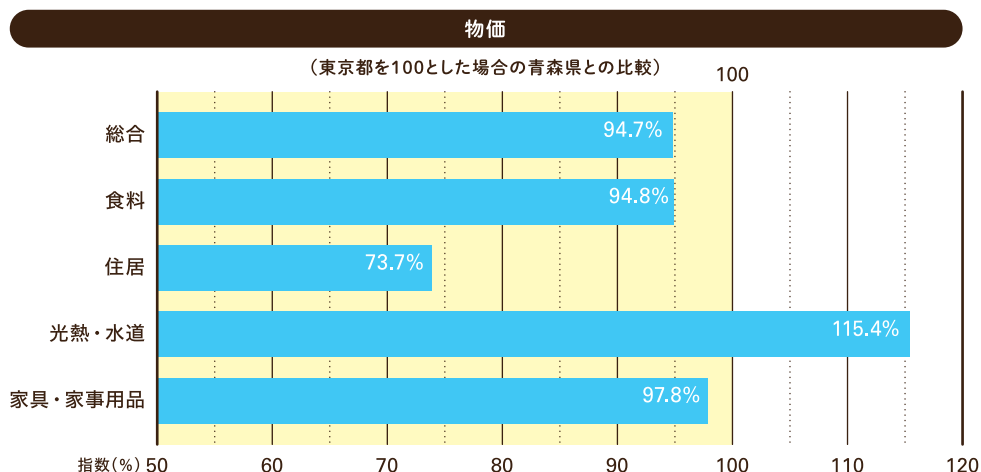
イオンモール下田（おいらせ町）

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。



資料：総務省「令和6年小売物価統計調査」



三戸町
高橋 幹太さん
Kanta Takahashi

➡ P.12

「とりあえず飲む」から
始まった三戸暮らし。
地域を知り、地域と育てる農業



八戸市
津久井 章弘さん
Akihiro Tsukui

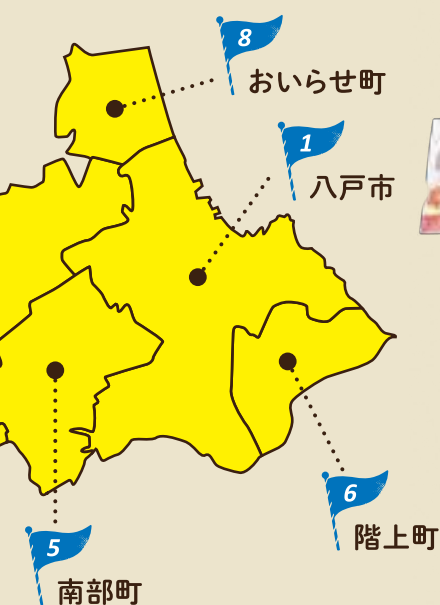
➡ P.11

子育てを終えた
今だからこそ。
八戸で始める
人生の第二章



フスタイル図鑑』

自然と同じリズムで生きる農村の暮らし。
ちょうどいい暮らしはどこに？
者の声から見つかるかもしれません。
時の情報です。



五戸町
川村 奈央さん
Nao Kawamura

➡ P.13

農家と地域をつなぎながら、
誰もが農業に関われる
きっかけづくりに挑戦中



田子町
五十嵐 孝直さん
麻子さん
Takanao & Asako Igarashi

➡ P.14

それぞれの仕事を続けながら
二人で暮らしを選び直して、
気づけば田子町が“居場所”に。



階上町
上野 莉歩さん
健登さん

Mariho & Kento Ueno

➡ P.16

好きなことが集まる場所から、
誰かの「小さな熱狂」が
育っていったらいいな



南部町
加納 良介さん
可奈恵さん

Ryosuke & Kanae Kano

➡ P.15

助けてと言えば、
誰かが来てくれる。
それがこの町の当たり前



『移住者のライフ』

アートやカルチャーに触れる都市の暮らし。

便利さと、心地よさ。あなたに

そのヒントは、八戸圏域に住む先輩移住

※2026 年取材



新郷村
中平 将義さん

Masayoshi Nakadai

➡ P.17

与えよ、さらば与えられん！
地域に溶け込むコツは
「循環の中に飛び込む」



おいらせ町
橋本 俊さん

Syun Hashimoto

➡ P.18

釣りをして、畑を耕して、
おいしい料理を届ける。
それが今の暮らし





名前	津久井 章弘さん Akihiro Tsukui	移住先	八戸市
職業	飲食・食料雑貨店／ワイナリー運営	移住歴	3年目(1ターン)
1	神奈川県出身。食品輸入商社に30年間勤務し、欧州製調理機器の輸入やパン専門店の新規出店支援などに携わる。2023年、八戸市の地域おこし協力隊に着任。現在はワインセラーとワイン醸造所を併設した「エビスリー＆ワイナリー春日屋」を運営しながら、八戸らしいワインづくりに向けて準備を進めている。八戸ワインの認知度向上・市場拡大を目指す「八戸ワイン振興会」メンバー。	移住する前の居住地	神奈川県川崎市
		出身地	神奈川県横須賀市

地元食材とワインを囲み、人が集まる場所をつくる

八戸市中心街にある「エビスリー＆ワイナリー春日屋」。ショーケースには総菜や焼き菓子が並び、ランチやディナー、グラスワインも楽しめます。店の奥に据えられた薪窯では、看板メニューの「平焼き」が焼き上げられます。ピザに似た料理ですが、地場産野菜や魚介をトッピングしており、八戸地域の食の魅力が詰まっています。

店のコンセプトは、ブドウの実に付いた天然酵母で発酵させる「ナチュールワイン」の楽しみ方を伝えること。店内にワインセラーや醸造設備も併設されており、料理とワインの両方を楽しめる空間になっています。

オーナーの津久井章弘さんは、2023年に神奈川県から移住。現在は店を営みながら、自身のワインづくりに向けた準備を進めます。

店名の「春日屋」は、妻の実家がかつて八戸市内で営み、愛されていた食堂兼商店の名前。「エビスリー」はフランス語で食料品店や食材雑貨店、英語で「ワイナリー」はワインを楽しめる醸造所を意味します。欧米の食文化と、八戸にあった商店の温かさ。その両方を大切にしたいという思いを店名に込めました。

「気取ったレストランではなく、ふらっと立ち寄って食べたり飲んだりできる場所にしたいのです」と津久井さん。

移住して感じた魅力は、食材の豊かさです。海産物も野菜も身近に手に入り、生産者との距離も近い。料理人にとって恵まれた環境だと感じています。

「地元の方には当たり前かもしれませんが、外から来た人間には面白いものがたくさんあるのです」

例えば、店の近くには昔から続く醤油店があります。地元では見慣れた存在でも、津久井さんには新鮮に映りました。その醤油を使った新メニューも考案中です。

「地域の魅力と、自分がこれまで見てきた食文

化を掛け合わせたらどんなものが生まれるのか。考えていると胸が躍りますね」

大人世代だからこそ選べる新しい挑戦のかたち

津久井さんが移住を考え始めたのは、子どもたちが独立し、さらに自身の両親を見送った頃でした。心に残っているのは、晩年の父親からかけられた「定年してからが長いぞ」という言葉です。

食品輸入商社で長年働き、仕事にやりがいを感じていました。しかし、人生後半の生き方を考えたとき、現在の延長線上に自分の姿を思い描くことができなかったといいます。

そんな時に思い出したのが、若い頃から関わってきたパンやワインの世界でした。

「日本ワイン（国内で生産されたぶどうだけを使い、国内で醸造するワイン）を造りたい」新たな夢を胸に調べる中で出会ったのが、八戸市が2014年度から取り組むワイン産業振興プロジェクトです。

「すでに挑戦する先輩たちがいて、学べる環境もある。それでいて、まだ完成された産地ではない。これから地域みんなで産業を育てていけるところに魅力を感じました」

移住後、北東北が国内有数のヤマブドウ産地であることも知りました。将来は欧州系品種だけでなく、ヤマブドウも活用しながら、八戸らしいワインづくりに挑戦したいと考えています。

「子育てや仕事に一区切りがついたからこそ挑戦できることもある。大人が人生の第二章を始める場所が八戸であっていいと思うのです。仲間を待っていますよ」と笑う津久井さん。2026年秋、初めてワインの仕込みに挑戦します。



フランス伝統料理からヒントを得て作った「平焼き」



ワイン醸造に向けて準備をすすめている



フランスや日本ワインなどが並ぶワインセラー



名前	高橋 幹太さん Kanta Takahashi	移住先	三戸町
職業	農業ベンチャー企業代表	移住歴	2年目(1ターン)
2	西東京市の非農家で生まれ育つ。都立農芸高等学校、神奈川県農業大学校を卒業後、2019年より大手農業法人に所属。4年半の間に静岡・愛媛・広島・山口県などで生産拠点の立ち上げに携わり、栽培事業の責任者も経験。2023年10月に㈱CREATE AGRI(本社:西東京市)を創業し、2025年3月、三戸町に移住。さつまいも栽培を軸に、地域と連携した産地づくりに取り組む。	移住する前の居住地	神奈川県秦野市
		出身地	東京都西東京市

経験を生かし、 三戸で新たな産地づくり

「農業は、地域と一緒にやるものだと思うんです」
そう語るのは、三戸町でさつまいも栽培に取り組む農業ベンチャー企業「クリエイトアグリ」代表の高橋幹太さんです。

東京都西東京市の農家ではない家庭に生まれた高橋さんは、農業高校の説明会に参加したことをきっかけに農業の道へ。農業大学校卒業後に就職した大手農業法人では、全国各地の生産拠点立ち上げに携わり、栽培事業の責任者を務めました。

しかし、利益を優先し、地域との関わりを持たずに農地だけを借りて事業を進める経営に違和感を覚えます。

「自分が住む地域に知らない人が来て勝手に畑をやったら、誰でも嫌な気持ちになりますよね。地域の人と関係を築こうとしないまま作物だけ作っても、地域にとっても、企業にとっても良い農業にはならないと思っていました」

地域に根付いた農業を実現するため2023年に独立。新たな拠点を探す中で出会ったのが三戸町でした。

葉たばこ農家の減少により遊休農地の活用が課題となっていた三戸町と、さつまいも栽培の経験を持つ高橋さん。農地マッチングをきっかけに両者の思いが重なり、2025年に移住と栽培を始めました。

現在は冷涼な気候と昼夜の寒暖差を活かして栽培した高糖度のさつまいもを、ブランド名「ゆきあまいも」として販路を広げます。また、契約農家希望者に対しては栽培方法だけでなく収穫量や経費、利益まで公開。三戸町で初めてのさつまいも栽培だからこそ、挑戦したい人が判断できる材料を示し、地域全体で産地づくりを進めています。

「無理に農業をやる人を増やしたいとは思っていません。でも、やりたい人が挑戦できる環境はつくっていききたいですね」

畑だけじゃなく、 地域にも根を張って

移住して最初に驚いたのは、人と人の距離の近さでした。役場の職員が農家や機械業者を紹介し、地域の集まりにも声をかけてくれる。方言が分からず戸惑うこともありましたが、「とりあえずニコニコして、誘われたら飲みに行く」そんな積み重ねの中で少しずつ地域の人の距離が縮まりました。顔見知りが増え、会話が分かるようになると、地域の人たちがどんなことに困り、何を期待しているのかも見えてきたといひます。話す中で、高橋さんの「農業は楽しく、価値ある仕事。多様な生産の形を通して、もっとワクワクするものになりたい」という思いも少しずつ伝わっていきました。

現在では消防団にも所属し、休日には温泉や釣り、キャンプを楽しんでいるといいます。地域の人から届くおすそ分けの野菜や米で、自炊をすることも増えました。道ですれ違う人々が挨拶を交わし、小さなお喋りを楽しむ輪の中に、今では高橋さんも自然に溶け込んでいます。

「前職では、有機栽培に携わりながらも仕事の多忙で自分はコンビニで食事を済ませていましたが、三戸に来て心身ともに健康的な生活になりました」と笑います。

将来は農家民泊にも挑戦し、多くの人に農業や地域の魅力を知ってもらうことが目標。

「農業を始めなくてもいいのです。でも、農家がどんな暮らしをして、どうやって食べ物が届けられているのかを、若い世代をはじめ、色々な人知ってほしい」

高橋さんの挑戦は、農業生産だけにとどまりません。地域とともに新しい産地を育て、その魅力を次の世代へ伝えていく。そんな歩みが、三戸町で始まっています。



積極的に機械化を図っている



さつまいものブランド化に取り組んでいる



スーパーフードと知られているケール栽培



名前	川村 奈央さん Nao Kawamura	移住先	五戸町
職業	地域おこし協力隊員	移住歴	1年目(1ターン)
 群馬県前橋市出身。2025年10月に五戸町地域おこし協力隊に着任。東京家政大学卒業後、管理栄養士として東京都内の調剤薬局に勤務。栄養相談など食と健康に関わる仕事に携わる中で、食材の生産現場や農業への関心を深める。現在は株式会社バリューシフトに所属し、農業振興をテーマに農家での作業支援や新規就農支援、地域との交流活動に取り組んでいる		移住する前の居住地	埼玉県さいたま市
		出身地	群馬県前橋市

農家を訪ね歩き 五戸の農業に触れる毎日

群馬県前橋市出身の川村奈央さんが五戸町を初めて訪れたのは、大学1年生の頃。若手県洋野町でのインターンシップに参加した際、コーディネーターに案内されて立ち寄りしました。平野部で育った川村さんにとって、坂の上から見下ろす開けた景色はとて新鮮。移住者の夫婦が営む農家民宿「音水小屋」の穏やかな雰囲気も気に入り、「いい町だな」と印象に残ったとい

います。
大学卒業後は東京都内の調剤薬局に管理栄養士として勤務。栄養相談などを行う中で、食材の生産現場や農業への関心を深めていきました。「食へることは、自分の体をつくること。その元になる食材や農業を大切にすることで、自分自身も周りの人も、もう少し気楽に生きられたらいいなと思ったのです」

そんなとき、学生時代からつながりのあった(株)バリューシフトから、農業振興をミッションとした五戸町の地域おこし協力隊を紹介されました。自身の関心領域である「食と農」の活動に挑戦できることに魅力を感じ、2025年10月に移住。

着任後は、りんごや長いも、ごぼう、にんにく、水稲などを手掛ける農家を訪ね歩き、実際の作業にも参加してきました。

農家と接する中で、その仕事への誇りと粘り強さに触れました。資材高騰や気候変動など、農業を取り巻く環境は厳しさを増しています。それでも作物と向き合い続ける姿に、川村さんは強く心を動かされました。

「長年積み重ねてきた技術や思いを持ち、自然に逆らわず、でも諦めず、仕事を続けている。農家さんってすごいカッコいい!」

農家での作業そのものはもちろん、休憩時間にお茶やお菓子を囲んで交わす何気ない会話も、今や楽しみの一つになっています。

農業との新しい関わり方を 地域に増やしたい

農家を訪ねる中で

見えてきたのは、人手不足や後継者不足という現実。特に収穫期は人手が集中して必要となり、手伝いを担う人材の確保も難しい状況です。技術を要する作業は限られた人しか対応できず、高齢化も進むことから、多くの農家が将来への不安を抱えています。

そんな現場を見てきた川村さんは、「農業をやる人を増やしたい」というよりも、「農業に関わる人を増やしたい」と考えるようになりました。現在構想しているのが、「農家さん図鑑」の制作。地域で活躍する農家の顔や仕事を紹介し、農業を身近に感じてもらうきっかけづくりを目指しています。

また、古民家「ふるさとの家」を活用した交流イベントも開催。関東から招いた栄養士の友人と地域の音楽団体、農家をつなぐ場を設けるなど、「食と農」を入り口にした交流にも取り組んでいます。

「農業に興味はあるけれど、いきなり就農は難しいという人も多いと思うんです。まずは農家さんを知るとか、イベントに来るとか、少し手伝ってみるとか。もっと関わり方の選択肢があってもいいんじゃないでしょうか」

休日には地域のイベントに参加したり、読書会に足を運んだり、海までドライブに出かけたりすることもあるそう。群馬や埼玉で暮らしてきた川村さんにとって、気軽に海へ行ける環境も魅力だといいます。

美しい景色や満天の星空、新鮮な農産物、温泉。そして人とのつながり。

「まずは来てみてほしいですね」と笑う川村さん。農業を仕事にしたい人だけでなく、興味を持つ人や応援する人も含め、多様な関わり方が生まれる地域でありたい。川村さんは今日も、地域と農業をつなぐ小さな入口を育んでいます。



無農薬のコメ作りについて学ぶ



桃の摘果作業手伝い



先輩移住者と情報交換





名前	五十嵐 孝直さん・麻子さん Takanao & Asako Igarashi	移住先	田子町
職業	地域商社代表 & 団体職員	移住歴	7年目(孝直さん・1ターン) 5年目(麻子さん・1ターン)
4	【孝直さん】千葉県習志野市出身。大学卒業後、外資系総合商社にて営業、マーケティング、シンガポール事務所現地代表などを経験。2019年～2024年に田子町地域おこし協力隊員を務めた後、同町内で(株)あおもりトレーディング設立。2025年、(一社)青森地域おこし協力隊サポーターズ設立。【麻子さん】千葉県佐倉市出身。2022年6月、田子町へ移住後もフルリモート勤務で仕事を継続中。	移住する前の居住地	東京都板橋区
		出身地	千葉県習志野市(孝直さん) 千葉県佐倉市(麻子さん)

離れて暮らした夫婦が 選んだ新しい日常

田子町へ移住した夫と、東京で仕事を続ける妻。五十嵐孝直さんと麻子さんは、しばらく別々に暮らしていました。

二人が初めて田子町を訪れたのは2018年。移住体験モニターツアーへの参加がきっかけでした。翌年、孝直さんは会社を退職し、地域おこし協力隊として田子町へ移住します。一方、東京で団体職員として働く麻子さんは、その時点で移住するつもりはありませんでした。

「行きたいなら行ってもいいけど、私は行きたくない、という感じでした」

その後、麻子さんは休日に田子町を訪れ、自然や地域の人たちとの交流を楽しみながらも、生活の拠点は東京。そんな暮らしが続いていました。

転機となったのは、新型コロナウイルスの感染拡大です。自由に行き来できない日々の中で、「このままでいいのだろうか」と、二人はこれからの生き方を話し合いました。同じ頃、社会ではリモートワークやネット通販が急速に普及。働く場所に縛られない選択肢も増えていきます。仕事や暮らし方を見つめ直す中で、田子町で一緒に暮らすという選択が、二人にとって少しずつ現実味を帯びていきました。

現在、麻子さんは自宅の一室を仕事部屋とし、国際交流やスポーツイベントに関わる仕事をフルリモート勤務で継続。必要に応じて東京や海外へ出張することもあります。

「思っていたほど不便ではありませんでしたね。町内にスーパーもコンビニもあるので生活に必要なものは揃います。夫は自営業になったので、私の出張予定に合わせてスケジュールを調整してくれることもあります。今の働き方なら十分続けられると感じています」

コンパクトな町だからこそ 自然とできたコミュニティ

仕事の内容は違っても、二人が田子町での暮

らしに魅力を感じている点は共通しています。一つは、豊かな自然です。

孝直さんの会社が町から委託を受けて運営する宿泊施設「ロッジカウベル」は、標高約600メートルの大黒森の頂上付近にあります。夜には満天の星が広がり、朝には雲海や朝日を望める景色は、国内外から訪れる宿泊客にも好評です。一方、麻子さんのお気に入り入りは、自宅の寝室の窓から見える何気ない風景です。歩道を彩る木々の緑や、川の流れ。東京では意識することのなかった景色に、日々癒やされているといいます。

そして、二人が何より大きな魅力として挙げるのが、人とのつながりです。

「思っていた以上に移住者が多かった」と二人は口を揃えます。人口約5000人の田子町には、地域おこし協力隊をはじめ、仕事などをきっかけに移り住んだ人たちが少なくありません。町がコンパクトだからこそ顔を合わせる機会が多く、移住者同士が自然とつながっていきます。アパートの住人同士で飲み会を開いたり、バーベキューを楽しんだり。東京では「隣に誰が住んでいるかも分からないかった」という麻子さんにとって、そんな日常は新鮮でした。

今では孝直さんは、移住者を支える立場にもなりました。2025年に青森県内の地域おこし協力隊を支援する一般社団法人を設立し、募集や移住希望者からの相談対応、着任後のサポートにも取り組んでいます。自身も移住者だったからこそ分かる期待や不安。その経験を生かしながら、地域と新たな移住者をつなぐ役割を担っています。

「東京へ戻りたいとは思っていません」麻子さんはそう話します。日々を積み重ねるうちに、田子町は二人にとって「移住先」から「当たり前」に暮らす場所「家」になってい



町の宿泊施設「ロッジカウベル」を受託運営



麻子さんはフルリモート勤務で田舎暮らしを満喫



ガラス張りの食堂が自慢



『移住者のライフスタイル図鑑』

名前	加納 良介さん・可奈恵さん Ryosuke & Kanae Kano	移住先	南部町
職業	有機農業・食品加工業	移住歴	5年目 (良介さん・Uターン) (可奈恵さん・Uターン)
5	【良介さん】広告会社などに勤務した後、2021年に南部町へ移住。地域の農業支援組織に勤務し、慣行農法の栽培技術や経営方法を学ぶ一方、県内農家のもとで有機農業も学ぶ。2023年4月に独立就農。さつまいも、じゃがいもを軸に栽培し、加工品開発にも注力。【可奈恵さん】テレビ局勤務を経てUターン。食育インストラクターなどの資格を活かし、2児を育てながら食育事業に取り組む。	移住する前の居住地	東京都新宿区
		出身地	東京都大田区(良介さん) 青森県南部町(可奈恵さん)

子どもと暮らす場所をも一度考えた

「早く町を出たいと思っていました」と話すのは、南部町出身の加納可奈恵さんです。中学生の頃からテレビ業界を目指し、進学を機に上京。13年間、憧れていた番組制作の仕事に打ち込みました。夫の良介さんも広告関係の仕事に携わり、都内で多忙な毎日を送っていました。

そんな夫婦の人生は、新型コロナウイルスの流行と第一子の妊娠を機に大きく動きまわりました。仕事中心だった毎日が一变し、今後について話し合う時間が増える中、もともと南部町を気に入っていた良介さんが移住を提案。町の豊かな自然や新鮮な食材はもちろん、何より心を動かされたのは「おもてなしの心」でした。

可奈恵さんの実家では来客が帰るとき、野菜や手料理など、必ず何かを持たせて送り出すのが習慣。

「これでもかというくらい持たせます」と可奈恵さんは笑いますが、良介さんは「人って本来、こういうふうに生きるものなのじゃないかと思いました」と感銘を受けたといいます。

しかし、可奈恵さんはすぐに賛成できませんでした。

「夜は暗いし、買物も不便だからやめたほうがいいよって、ずっとネガティブキャンペーン(笑)」

そんなある日、仕事帰りの可奈恵さんは都心の繁華街で、ベビーカーを押して散歩する親子を見かけます。自然の中でのびのび育った可奈恵さんにとって、その光景は新鮮であると同時に、「自分はここで子どもを育てたいだろうか」と立ち止まるきっかけになりました。

さらに里帰り出産で南部町に戻り、育児休暇を過ぎすうちに、心境に変化が起きます。

「東京での仕事を頑張ったから、次は子どもとどんな暮らしをしようか、と考えるようになりました」

2021年、夫婦は南部町へ移住。現在は、さつまいもやじゃがいもなどの有機栽培を中心

に、加工品の開発や食育活動にも取り組んでいます。

「出たい町」から、「おいでと言える町」へ

移住して5年。夫婦が暮らしの中で実感しているのは、良介さんが移住前に惹かれた「おもてなしの心」が、この町の日常だったということです。

農業では、機械のトラブルなど困ったことがあれば、近くの農家が自然と手を貸してくれまます。消防団やPTA活動を通じて地域とのつながりも広がり、子どもたちも多くの大人に見守られながら育っています。可奈恵さんの母が客人に野菜を持たせて送り出していたように、この町では、人のために少し手をかけることが特別ではありません。

「助けてと言えば、誰かが来てくれる。それがこの地域の当たり前だし、自分たちも、そんな大人でありたい」

土づくりからこだわった農園には地元の保育園や小学校の子どもたちが訪れ、土に触れながら野菜を育てる楽しさを学びます。都会の高校生の研修旅行も受け入れ、この土地ならではの暮らしや食文化を伝えることもあります。町のイベントへの出店や、学童保育へのおやつ配達では、冷やし焼きいもや干しいも、ポタージュなどを提供。それは、自分たちが地域の人から受け取ってきた「おもてなしの心」を、次の世代へ手渡していく営みでもあります。

夫婦が思い描く次の夢は、宿泊や農業体験、食を通じた交流を楽しめるコミュニティ拠点「ココサナマール」の開設です。「ここに、ねまれ(ここに座って休んで)」。地域の人も、町を訪れた人も、ふらりと立ち寄り、食卓を囲んで語り合える。そんな風景を、この町で育んでいきたいと夫婦は願っています。



有機栽培したニンニクの収穫



数々の農産物コンテストで受賞した有機さつまいもの畑



見晴らし抜群の自慢の畑





『移住者のライフスタイル図鑑』

名前	上野 莉歩さん・健登さん Mariho & Kento Ueno	移住先	階上町
職業	地域おこし協力隊・交流拠点運営 & シンガーソングライター・古物店運営	移住歴	2年目 (莉歩さん・リターン) (健登さん・1ターン)
6	【莉歩さん】階上町出身。合同会社HASH Living代表。2024年10月、階上駅前に味噌蔵を改修した交流拠点「cafe & HASH BA わたしの素ペース」オープン。同時に町初の地域おこし協力隊に着任。【健登さん】群馬県伊勢崎市出身。古物店「Sonomono」店主。「渡ケント」名義でシンガーソングライターとしても活動。2025年3月、階上町へ移住。	移住する前の居住地	埼玉県さいたま市
		出身地	青森県階上町 (莉歩さん) 群馬県伊勢崎市 (健登さん)

「知らない大人と出会える」 場所を、階上駅前に

階上町出身の上野莉歩さんは、大学進学を機に県外へ出ました。卒業後は東京都内の印刷会社に就職。しかし社会人1年目でコロナ禍に直面します。生き方を見つめ直し、「今までと違った世界を見たい」と福島県葛尾村へ移住。地域づくりに携わりました。

一方で莉歩さんの心の中には、学生時代から変わらない思いもありました。

「いつか地元で、人が集まる場所をつくりたい」すぐに故郷へ戻るつもりはなかったものの、さまざまな土地で経験を積んだ先に、いつか階上町で挑戦したいという気持ちは持ち続けていたといいます。

転機となったのは、階上駅前にある古い味噌蔵との出会いでした。オンラインで物件情報を見つけた莉歩さんは、すぐに階上へ。オーナーに自らの構想を伝え、その思いに共感を得ながら譲り受けることができました。2023年から開店準備を進めていきます。

さらに、町の「議会だより」で地域おこし協力隊制度の導入が検討されていることを知り、自ら役場へ企画を提案。

こうして2024年10月、階上町初の地域おこし協力隊として活動をスタートさせると同時に、味噌蔵をリノベーションした交流拠点「cafe & HASH BA わたしの素ペース」もオープンしました。

同店のコンセプトは、「訪れた人の内側に小さな熱狂が生まれる場所」。目指しているのは、単なるカフェではありません。子どもの頃の莉歩さん自身が経験できなかった、「知らない大人と出会い、語り合い、新しい価値観に触れられる場所」です。オープン以来、映画上映会やワークショップ、郷土芸能えんぶり座談会などを通じて、世代や立場を超えて人が集う場を育んでいます。

好きなことを持ち寄り 人が集まる駅前の風景を育む

「わたしの素ペース」はオープンにあたり、クラウドファンディングを実施。目標額を上回る195万円が集まりました。支援者の中には、町外で暮らす階上出身者も多くいました。こんな場所があったらいいなと思っていた人が、実はたくさんいたのだと感じました」

莉歩さんはそう振り返ります。

社会福祉士として働きながら、シンガーソングライター「渡ケント」として活動してきた健登さんも、結婚を機に階上町へ移住。関東を拠点に活動してきましたが、何度も通ううちに、階上町での暮らしに魅力を感じるようになったといいます。現在は「わたしの素ペース」の一角で古物店「Sonomono」を営みながら、音楽活動を続けています。

「車で気軽に八戸の街に出られるけど、毎日、基本的に朝は鳥のさえずりで起きて、徒歩5分で行ける海辺を散歩して、近所さんと何気ない会話をしている。そういう日常の余白みたいなものが、僕の作る音楽に良い影響を与えてくれていると思います」

それぞれが好きなことを持ち寄り、人と人が出会う場を育てる二人。宿づくりや空き家活用にも取り組み始めています。宿には、夜や早朝の静けさ、海や星空、新鮮な海の幸など、この土地ならではの時間を味わってもらいたいという思いがあります。また、空き家の情報を整理し、移住や出店を考える人と物件をつなぐことで、新たな挑戦が生まれる環境も整えていきたいと考えています。

「移住先を探すときは、その町のことを好きな人に案内してもらってほしい」と莉歩さん。場所の魅力は、そこに暮らす人を通して見えてくる人が多いと感じるからです。二人とも、そんな案内人のような存在になれたらと考えています。



健登さんの歌でリラックスタイム



それぞれのお店の看板



ケータリングカーで町内のイベント出店



名前	中平 将義さん Masayoshi Nakadai	移住先	新郷村
職業	農業・地域プロデューサー	移住歴	17年目(Uターン)
 「なかだい環光農園」代表。屋号には、光が巡る見晴らしの良い畑への思いを込めた。東京都内でCM音楽制作やイベント企画などに携わった後、2009年にUターン。家業である農業を継ぐ。現在はにんにくや米を栽培するほか、生産者団体「新郷村郷のきみの会」のブランド「郷(さと)のきみ」の生産と販路開拓、情報発信を担う。全国の飲食店や百貨店を訪ね、新郷村の農産物の魅力を伝える。		移住する前の居住地	東京都渋谷区
		出身地	青森県新郷村

三つ星レストランも認めた 「郷のきみ」の魅力を伝える

東京都内の三つ星レストランや大手百貨店でも取り扱われる、新郷村のブランドとうもろこし「郷(さと)のきみ」。百貨店に出せば即日完売、香港の食品展示会でも契約につながるなど、国内外で評価が広がっています。その魅力を伝えるため、年間100店舗ほどの飲食店や百貨店を訪ね歩くのが、「なかだい環光農園」代表の中平将義さんです。

「僕はよく喋るから『営業が上手いから売れるのだしょ』と言われることもあるのですが、違うんです。郷のきみが本当においしいから売れるのです」と笑う中平さんが何度も口にしたのは、とうもろこしそのものの価値でした。

「郷のきみ」の大きな特長は、生でも食べられるほどのみずみずしさと、果物のような甘さ。それは新郷村ならではの自然環境と、生産者たちが長年積み重ねてきた栽培技術が生み出したものです。

戸来岳をはじめとする山々から流れる豊かな水と、昼夜の大きな寒暖差。そして、一株に複数実るとうもろこしのうち、一番上にできた実だけを収穫するなど徹底した品質管理。糖分が十分に詰まる夜明け前に収穫し、一粒一粒の実入りまで確認して出荷する。そんな地道な仕事の積み重ねが、「郷のきみ」の品質を支えています。

また、栽培基準の高さゆえなかなか増えなかった生産農家も徐々に増えており、地域全体でブランドを育てる取り組みへと広がっています。

「先輩方が積み上げてきたこんなすごいものがあるから、僕は、そのすごさを伝えていくだけ」

その言葉には、農産物売る人というより、新郷村という土地が育んだ価値を、一人でも多くの人に届けたいという思いが込められていました。

与えれば、還ってくる。

野菜も山菜も光も巡る村

畑仕事を終えて帰宅した夕方、あるいは朝、

起きて玄関を開けると、近所からピーマンや大根、カボチャなどの季節の野菜や、きのこや山菜といった山の幸が届いていることがあります。

「食べ切れないくらいもらうこともありますが」

差出人が分からないことも多いといい、まるで日本の昔話。新郷村では、そんな物々交換が今も暮らしの中に息づいています。もちろん、もらうだけではありません。自分が育てた作物を誰かへ届ける。そのやり取りを重ねるうちに、人とのつながりも育っています。

「聖書風に言うところ『与えよ、さらば与えられん』ですね」と中平さんが笑うのは、村には「ゴルゴダの丘での磔刑を逃れたキリストが密かに渡来した」との伝承と「キリストの墓」といわれる塚が残っているから。

地域に溶け込むコツを尋ねると、「まずは自分から与えること」だと言います。実際、移住してきた人の中には、地域ではあまり作られていないハーブを育てたり、自分の得意なことを生かして地域に関わったりする人もいます。自分にできることで地域に貢献すると、自然と人とのつながりが生まれ、この村の循環の中へ入っていくのだそうです。

取材の終わりに撮影のため訪れた「なかだい環光農園」は、山間の村では珍しく、視界が大きく開けた場所にありました。畑を渡る風の向こうに山々が連なり、空はどこまでも高く広がっています。晴れた夜には、この空に天の川が浮かび上がります。そんな風景を見渡す畑に、中平さんは「環光農園」と名付けました。屋号には、先祖から受け継いだ見晴らしの良い畑と、そこを巡る光への思いが込められています。



雄大な自然の中で栽培するニンニク



香港の食品展示会で農産物の商談



ブランドとうもろこし「郷のきみ」の栽培



名前	橋本 俊さん Syun Hashimoto	移住先	おいらせ町
職業	イタリア料理店オーナーシェフ	移住歴	14年目(Uターン)
	「Osteria Cucinetta」(オステリア・クチネッタ)オーナーシェフ。29歳で北イタリア・ピエモンテ州へ渡り、現地の料理人試験に合格。帰国後は仙台市で7年間イタリア料理店を経営した。2012年、おいらせ町へUターン。2025年、実家の理容店だった建物を自ら改装し、昼・夜各1組限定・完全予約制のイタリア料理店を開業。看板犬・青松くんとともにゲストを出迎える。	移住する前の居住地	宮城県仙台市
		出身地	青森県おいらせ町

一日一組だからこそ味わえる ゆっくり流れる食の時間

おいらせ町の旧百石町商店街近く。住宅街の一角に立つ建物の前で、おたまたが描かれた看板が目に入ります。「Osteria Cucinetta」(オステリア・クチネッタ)。「イタリア語で「小さな台所」を意味する店名には、誰もが気軽に立ち寄れる場所にしたいという思いが込められています。

この店を営むのが、オーナーシェフの橋本俊さんです。29歳で北イタリアへ渡り、現地の料理人試験に合格。帰国後は仙台市でレストランを営み、2012年に故郷のおいらせ町へ戻ってきました。

実家の理容店だった建物を自ら改装し、念願の店をオープンしたのは2025年。壁や天井の塗装、タイル貼りなどを自ら手がけ、少しずつ理想の空間をつくり上げて開店にこぎつきました。

料理は、イタリアで学んだ伝統的な郷土料理が中心です。リゾットや手打ちパスタ、フォカッチャなど、本場で受け継がれてきたレシピを大切にしながら提供しています。

開業当初は複数組を受け入れていましたが、現在は昼夜それぞれ一日一組限定です。理由は「それぞれのお客さまに全力で向き合いたいから」。誰と来るのか。どんな料理が好きなのか。記念日なのか、それとも気軽な食事なのか。橋本さんは予約の段階で話を聞き、ゲストに合わせて食材を選び、献立を考えます。

「前回と同じ料理は出したくないんです」そう話す橋本さんにとって、一日一組というスタイルは、これまでイタリアや仙台で積み重ねてきた経験を最も生かせる形でもあります。結果として、ゲストも周囲を気にせず、ゆっくり食事を楽しめる空間になりました。

仙台時代の常連客のほか、今ではおいらせ町をはじめ、三沢市や八戸市、六ヶ所村など近隣地域から訪れるリピーターも増えています。

釣りも畑も身近にある 自然とつながるおいらせ暮らし

屋下がりにはフォカッチャと自家焙煎コーヒーをテイクアウトして、店内のソファでくつろぐ人。デイナーとワインを楽しみながら会話を重ねる人。おいしい料理とともに肩の力を抜いて過ごせる時間が、クチネッタの魅力です。橋本さんと看板犬・青松くんが作り出す穏やかな空気感は、店の外にも続いています。

自宅のそばには畑があり、ハーブや野菜を育てています。店で使う食材の一部を自ら育てることも、橋本さんにとっては料理づくりの延長です。また、近所の農家から譲り受けた野菜を使うことも多く、おいらせ町の豊かな食材が日々の仕事を支えています。

休日は青松くんと散歩に出かけ、釣りを楽しまします。橋本さんにとって釣りは魚を持ち帰ることが目的ではありません。季節ごとの虫を観察し、自ら毛針を作り、自然の中で過ごす時間そのものを楽しんでいます。

キャンプも長年の趣味の一つです。仙台時代から続く仲間と今でも集まることありますが、県外の仲間からは、青森県での暮らしを羨ましがられるそうです。

橋本さん自身も、おいらせ町の魅力は「二時間圏内でいろいろな遊びができること」だと感じています。海も山も近く、釣りやキャンプ、ハイキングを気軽に楽しめます。自宅の近くには直売所があり、新鮮な野菜が並びます。暮らしのすぐそばに、豊かな自然があります。

「東京で働かないか」と声を掛けられたこともありました。しかし橋本さんは、そんな自然とともにある暮らしを手放したいとは思いませんでした。



昼夜一日一組、お客様に全力で向き合う



テイクアウトも人気



イタリアの伝統的な郷土料理が中心

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

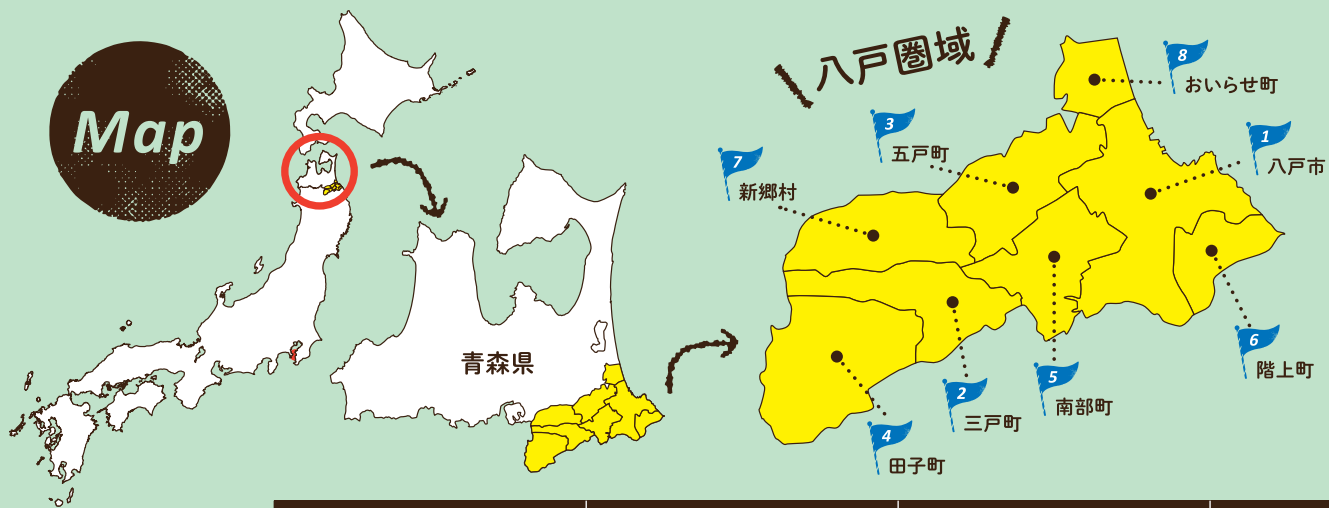
ＩＴから農業まで多様な
産業が発達。仕事・子育てで…
目指すライフスタイルに
合わせて住むエリアを選ぼう。

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21万
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ＩＴ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。

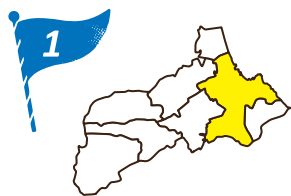
また婚活サポートや子どもの医
療費助成など、ライフステージの変
化に合わせたサポートも充実。気
になる行政サービスを見つけたら、
ぜひ移住相談窓口までお問い合わせ
してください。

※各自治体ごとに問い合わせ先が異なります。

田子町	五戸町	三戸町	八戸市	
●	—	●	●	就職支援
●	●	●	●	起業支援
●	●	●	—	独自の就業支援(農業支援)
◎定住移住促進通勤支援事業	◎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 SANNOHE	◎引越し費用・住宅費・ 学用品購入費の助成	その他
●	●	●	●	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
◎若者定住移住促進住宅料 助成金支援事業	◎公共処理浄化槽(町設置型) 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	◎耐震診断・改修支援 ◎合併処理浄化槽設置事業 ◎空き家流通促進事業	その他
●	—	—	—	結婚祝い金
◎同窓会等支援事業	◎五戸町婚活支援事業費補助金	◎八戸圏域連携中枢都市圏縁結び事業 ◎あおもりマッチングシステム登録助成	◎はちのへ縁結びプロジェクト	婚活支援
—	—	◎三戸町結婚新生活支援事業	—	その他
—	●	—	—	出産祝い金
●	●	●	●	医療費助成
●	●	●	●	保育料減免
◎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 ◎医師修学資金 ◎薬剤師修学資金 ◎就学援助(小・中学生) ◎こども家庭センター	◎三戸町こども家庭センター「SAN(ぼ)ぼ」 ◎のぼたん広場(子育て支援ネットゆりかご) ◎三戸っ子はぐくみ応援金(1～5歳) ◎奨学金貸与・奨学奨励金 ◎資格取得支援(三戸高等学校) ◎入学金支給(小・中・高生) ◎高校生修学支援 ◎習い事応援補助(小・中学生) ◎修学旅行費補助(小・中学生) ◎小中一貫教育 ◎病後児保育	◎子育て世帯包括支援センター ◎地域子育て支援センター ◎ファミリーサポートセンター ◎奨学金貸与・給付 ◎未来の保育士応援奨学金 ◎看護師等修学資金貸与制度	支援・相談
—	◎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(つどいの広場) ◎転動ママひろば	交流・施設
◎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)	◎中学生海外派遣・交流事業 ◎放課後児童クラブ	◎保育料無料 ◎学校給食費無料 ◎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
◎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 (18歳までの子ども、 65歳以上の高齢者) ◎創遊村229スキーランド 圏域高校生までシーズン券無料	◎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 (高校卒業まで無料) ◎五戸町高齢者運転免許証自主 返納支援事業 ◎五戸町高校生応援補助金	◎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)	その他



	おいらせ町	新郷村	階上町	南部町
仕事	就職支援 ●	—	●	—
	起業支援 —	●	—	●
	独自の就農支援(農業支援) —	—	—	●
	その他 —	—	—	—
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 ◎浸透桧再設置補助金	◎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	◎合併処理浄化槽設置事業
結婚	結婚祝い金 —	—	—	—
	婚活支援 —	◎婚活アプリ登録料助成	—	—
	その他 ◎結婚新生活支援事業	—	◎結婚新生活支援事業	◎結婚・妊娠・子育ての相談機会提供・支援プログラム補助金
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・栄養相談 ◎地域子育て支援センター ◎奨学資金貸与 ◎医師就学資金貸与 ◎資格取得支援(百石高校) ◎ハイレスク妊産婦等アクセス支援 ◎ハロー！ベビールーム ◎産後ケア事業 ◎ひよこママサロン ◎フッ素塗布事業 ◎先天性股関節脱臼検診 ◎進学塾支援(百石高校) ◎新生児聴覚検査	◎保育料無償化 ◎子ども医療費助成事業 ◎子育て家庭おむつ用品等助成事業 ◎地域子育て支援センター ◎乳幼児健康相談 ◎奨学資金貸与 ◎出産・子育て応援ギフト ◎フッ化物洗口事業	◎地域子育て支援センター ◎奨学資金貸与と制度 ◎奨学生ふるさと定住促進補助金 ◎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 ◎奨学資金貸与と制度 ◎子ども家庭センター ◎フッ素塗布事業 ◎医師修学資金貸付事業
	交流・施設 ◎放課後子ども教室(無料)	◎出張子育て相談	—	◎子どもの居場所開設事業
	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	◎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 ◎子育て世代サポート祝金 ◎学校教育活動支援(学用品補助・修学旅行費助成)	◎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 ◎高校生就学支援補助事業
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 ◎高校生通学支援バス運行 ◎村営プール(無料) ◎金ヶ沢スキー場(無料) ◎インフルエンザ予防接種助成	◎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 ◎小学生~高校生入学支援事業



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

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

多様な産業集積

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。

さらに高めています。

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さを

どが集まり、賑わいを見せています。

百貨店や専門店、飲食店、オフィスな

魅力あふれる中心街

中核市（※）に移行しました。

平成29年1月には、全国48番目となる

を担っています。

県北も含めた約63万人の広域商圏の中心

きた八戸市は、人口約21万を擁し、岩手

八戸藩2万石の城下町として発展して

進化を続ける八戸市

都市です。



ウミネコの繁殖地「瀬島」

主な定住支援制度

住まい

- 空き家バンク「はちのへ空き家ずかん」(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、UI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165万円/年、最長3年間)。

子育て

- 第2子以降の児童の保育料を無償化するとともに、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、通院・入院、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「こどもはっち」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。

文化・スポーツの盛んなまち

毎年、ユネスコ無形文化遺産に登録された「八戸三社大祭」や国重要無形民俗文化財「八戸えんぶり」といった伝統行事が行われているほか、「南郷サマージャズフェスティバル」には、全国から多くのファンが訪れています。

アイスホッケーやサッカーのクラブチームの本拠地にもなっているなど、スポーツの盛んな都市でもあります。

※ 中核市：政令都市に次ぐ権限を持ち、行政サービスの効率化や迅速化により、きめ細かな市民サービスの提供が可能となります。

くらしの情報

【人口】 211,133人
 【世帯数】 109,974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 163
 ●歯科医院 86

【子育て】

●保育所 13
 ●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 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】

67

【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 若者活躍応援課

青森県八戸市内丸一丁目1番1号
 TEL.0178-43-2319 (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FC」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) ⑤ B-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 今もたくさんの銭湯があり、その半数以上は早朝から営業しているので、様々な泉質を朝風呂で満喫できます。



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



日本の歴史公園100選「国史跡三戸城跡 城山公園」

三戸町は、人気絵本「11ぴきのねこ」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、作品の素材となったものが、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ぴきのねこ」を活用したまちづくりを進めています。町を歩くと11ぴ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、さまざまなお店が、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

11ぴきのねこのふるさと

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。

国史跡三戸城跡 城山公園

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などを通じて、思いやりの心や尊敬の念を育んでいます。

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、「さんのへ農業小学校」の開校や、機械整備などによる農業所得の向上に係る取り組みを支援しております。

また、農業の労働力不足解消と、関係人口創出のため、スポットワークという新しい働き方を推進しています。

主な定住支援制度

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、国の経営開始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

●町独自の子育て支援として、1～5歳の子ども1人あたり10万円を支給しています。その他にも、子育て世帯の負担を軽減するために、保育料を第1子から無料としています。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6,000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。

栽培が盛んなりんご



くらしの情報

【人口】 8,489人
【世帯数】 4,112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 2
●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】 6

【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 7

【交通】
●路線バス 12
●コミュニティバス あり
●デマンドタクシー あり



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「さんのへ春まつり」②町一番の祭り「さんのへ秋まつり」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ぴきのねこ」によるまちづくり

いちおしポイント!!

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。

② 絵本「11ぴきのねこ」の作者である馬場のぼるさんの生まれ故郷です。



〈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。

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。

④ 三戸せんべいやひつまみ、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。

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。

お問合せ先

三戸町 まちづくり課

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/>

八戸駅から役場までのアクセス

◎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



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 五戸の暮らし



10万冊以上の蔵書がある「五戸町図書館」。令和7年10月には屋外の噴水がリニューアルされた。

令和9年4月には、八戸学院ひばり野西高等学校が開校予定で、スポーツによる更なる発展が期待されます。

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、デフ陸上競技では佐々木琢磨氏も五戸出身です。

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。

スポーツが盛んなまち

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」という地名が現存し、古くから「馬のまち」でした。その名残として今も「博労町（ばくろうまち）」の町名や、「馬肉鍋」が伝えられています。

馬とともに暮らすまち

住民有志の活動が活発で、毎年桜沼にこいのぼりをあげている「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。

活発なまち

地域コミュニティ活動が

長い、にんにくや雑穀も特産品で、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、「青森このへグリーン・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。

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、一貫管理体制で飼料を100%自給で育てるブランド牛「与助の牛」など、恵まれた自然環境を生かした飼育が行われています。

主な定住支援制度

住まい

●既設浄化槽等の撤去費について最大15万円、くみ取り槽の場合最大12万円、公共浄化槽に転換する際に伴う宅内配管工事費:最大33万円を助成しています。

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50万円の支援金(起業支援金30万円、移住加算金または空き家・空き店舗活用加算金20万円)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年生以下の子どもが3人以上の世帯に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「ここと」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最大5万円、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。

五戸町PRキャラクター「おんこちゃん」



くらしの情報

【人口】 14,828人
【世帯数】 6,918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 4

【子育て】
●認定こども園 6
●幼稚園 1
●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 5
●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 6
●ホームセンター 3
●電器店 4
●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) ③大空を泳ぐこいのぼり(桜沼公園 4月下旬～5月中旬) ④四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」 ⑤毎月7の付く日に開かれる「まちの日(市日)」には買い物客で賑わう

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.0178-62-7974(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

いちおしポイント!!

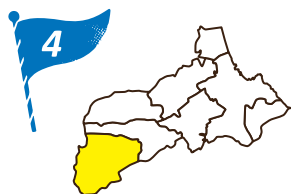
① 五戸町PRキャラクター「五戸のおんこちゃん」は、子どもたちだけでなく、町内外の老若男女に親しまれています。

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 五戸を代表する馬肉、あおり倉石牛、与助の牛があります。



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

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、イタリアのモンテチエリ・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、英語指導をはじめ、日常的な交流を行う国際交流推進員受け入れを通じ、町民の国際

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「タプコブ」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。



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、11万食を突破!

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、何といっ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。

感覚を高めています。
また、町民には外国語検定試験(英語・韓国語等)を受検する検定料を全額助成しています。



主な定住支援制度

住まい

- 田舎暮らし体験として、町が借り上げる「移住体験住宅」を貸し出しています。ペット同伴で利用できる施設もあります。
- 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、婚姻届が受理された後、6か月以内の申請で夫婦1組あたり8万円を支給しています。

くらしの情報

【人口】 4,548人
【世帯数】 2,042世帯
【面積】 242.10km²

【産業別就業人口割合】
●第1次産業 35.9%
●第2次産業 23.2%
●第3次産業 40.9%

【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

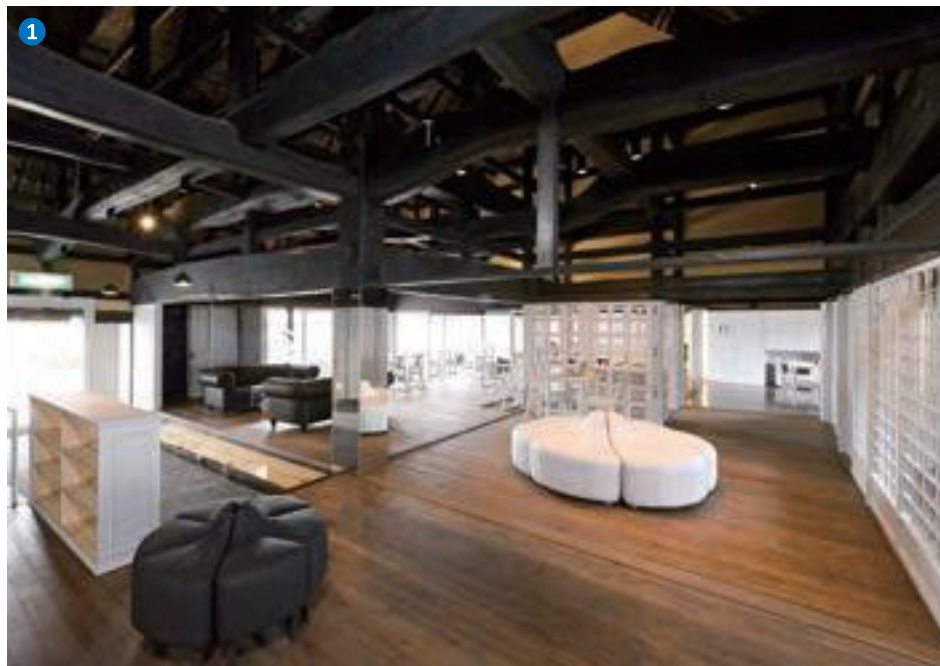
【高齢者福祉施設】
●特別養護老人ホーム 1
●生活支援ハウス
(高齢者生活福祉センター) 1
●老人福祉センター 1
●グループホーム 4
●介護老人保健施設 1

【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 2
●コンビニ 1
●ホームセンター 2
●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



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「スヌーピーの滝」 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1万人超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皇居前で披露された「田子神楽」

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字天神堂平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

いちおしポイント!!

①

日本で唯一、にんにくづくしの店「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バーベキューで味わえる食の祭典「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「タプコブ創遊村」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。



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

県内有数のフルーツ産地
主な産業は農業で、さくらんぼ、りんご、もも、なし、ぶどう、ブルーベリーなど、様々な種類の果物が年間を通じて収穫され、県内でも有数のフルーツの産地

南部氏は、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。

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、定住へと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。

となっています。高級洋なしの「ゼネラル・レクラーク」やももの一種であるネクタリン「スイートビナス」の他、さくらんぼの新品種「ジュノハート」などの栽培も盛んに行われています。

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）。
- 下水道事業区域外において、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

- ハチカ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。

国登録有形文化財
国内最大級の三重の塔（法光寺）



くらしの情報

【人口】 15,773人
【世帯数】 7,340世帯
【面積】 153.12km²

【産業別就業人口割合】
●第1次産業 22.6%
●第2次産業 21.9%
●第3次産業 55.5%

【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 8
●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 4
●ドラッグストア・薬局 11

【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霊廟建築「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」

いちおしポイント!!

① 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。

② 国史跡聖寿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。

③ 健康増進施設「バーデハウスふくち」や総合レジャー施設「名川チェリリン村」が利用できます。

④ 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。

⑤ 究極のグリーン・ツーリズムを目指す「南部地方」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



階上町

はしかみちょう 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。

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。

山海の宝を食す

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、国・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。

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、国・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」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、漁業を肌で感じることも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は、その風情とともにそのままの姿を今に残しています。

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140万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

- 新規就農者育成総合対策事業として、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165万円/年、最長3年間)。

子育て

- 保育料を無償化するとともに、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】 12,272人
【世帯数】 5,990世帯
【面積】 94.00km²

【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 1
●歯科医院 3

【子育て】
●保育所 1
●認定こども園 3
●小学校 3
●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 8
●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 5

【交通】
●路線バス 5
●コミュニティバス あり



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』

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

いちおしポイント!!

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。

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。

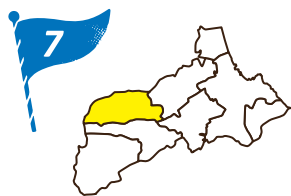


銀杏木窪の大銀杏。推定樹齢千年。国内最大級。

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。

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。

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。



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）

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

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「FOOD EX・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。



あらたくん



さとちゃん

農林業を展開しています。
きのこの里日本一・長寿日本一を目指して
新郷村では「きのこの里日本一・長寿日本一」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、しんごう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。

主な定住支援制度

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校しています。



キリスト伝説を伝えるキリスト伝承館

くらしの情報

【人口】 1,939人
【世帯数】 866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「しんごうホワイトイルミネーション」 ⑤糖度が自慢の「郷のきみ」

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/>

八戸駅から役場までのアクセス

◎JR八戸駅より車で約50分



村自慢の乳製品

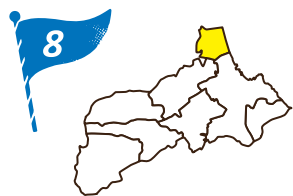
「飲むヨーグルト」「生キャラ煎餅」
「郷のきみ」などの特産品が知られて
います。

「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。

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。

大石神ピラミッドや三獄神社など
のパワースポットがあります。

いちおしポイント!!



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
ともにつくる笑顔あふれる町



間木堤の白鳥

**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」
が立地しています。また、カワヨグリー

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。

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。

**交通の利便を活かした
住みやすい町**

人口減少が進む青森県において、おい
らせ町は人口を維持している数少ない自
治体の一つです。町は恵まれた環境のも
と、子育て世帯を中心とした支援を展開
しています。

成長を続ける町

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）。
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。

子育て

●保育料と副食費の無償化事業を実施
しています（副食費は国が定める金額を
上限としています）。
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
度末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。

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。

日本一の自由の女神像

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。

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。



くらしの情報

【人口】 24,847人
【世帯数】 11,219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 13
●ホームセンター 3
●ドラッグストア 6

【交通】

●路線バス 3
●コミュニティバス あり



①「全国将棋祭り」での将棋大会 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

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

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。

八戸圏域 MAP & ACCESS



ACCESS

新幹線

東京

最短 2時間41分

名古屋

最短 4時間32分

東京

仙台

最短 1時間9分

新函館北斗

最短 1時間17分

八戸

車

東京

約 8時間

仙台

約 3時間30分

八戸

※高速道路

フェリー

苫小牧

最短 7時間15分(1日4便)

八戸

飛行機

東京

80分(1日4便)

札幌

60分(1日1便)

大阪

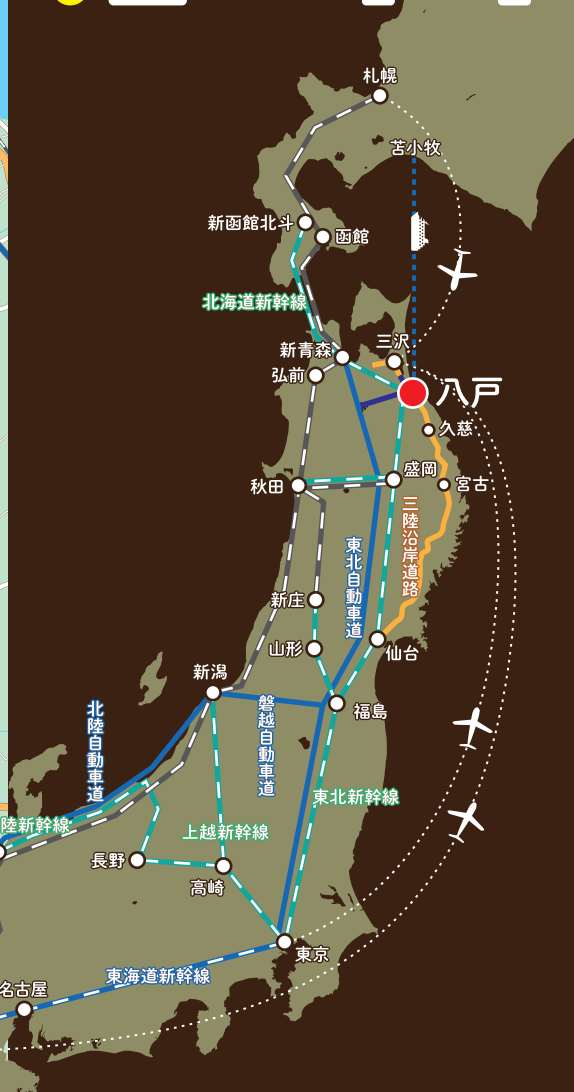
90分(1日1便)

三沢

バス

約 55分

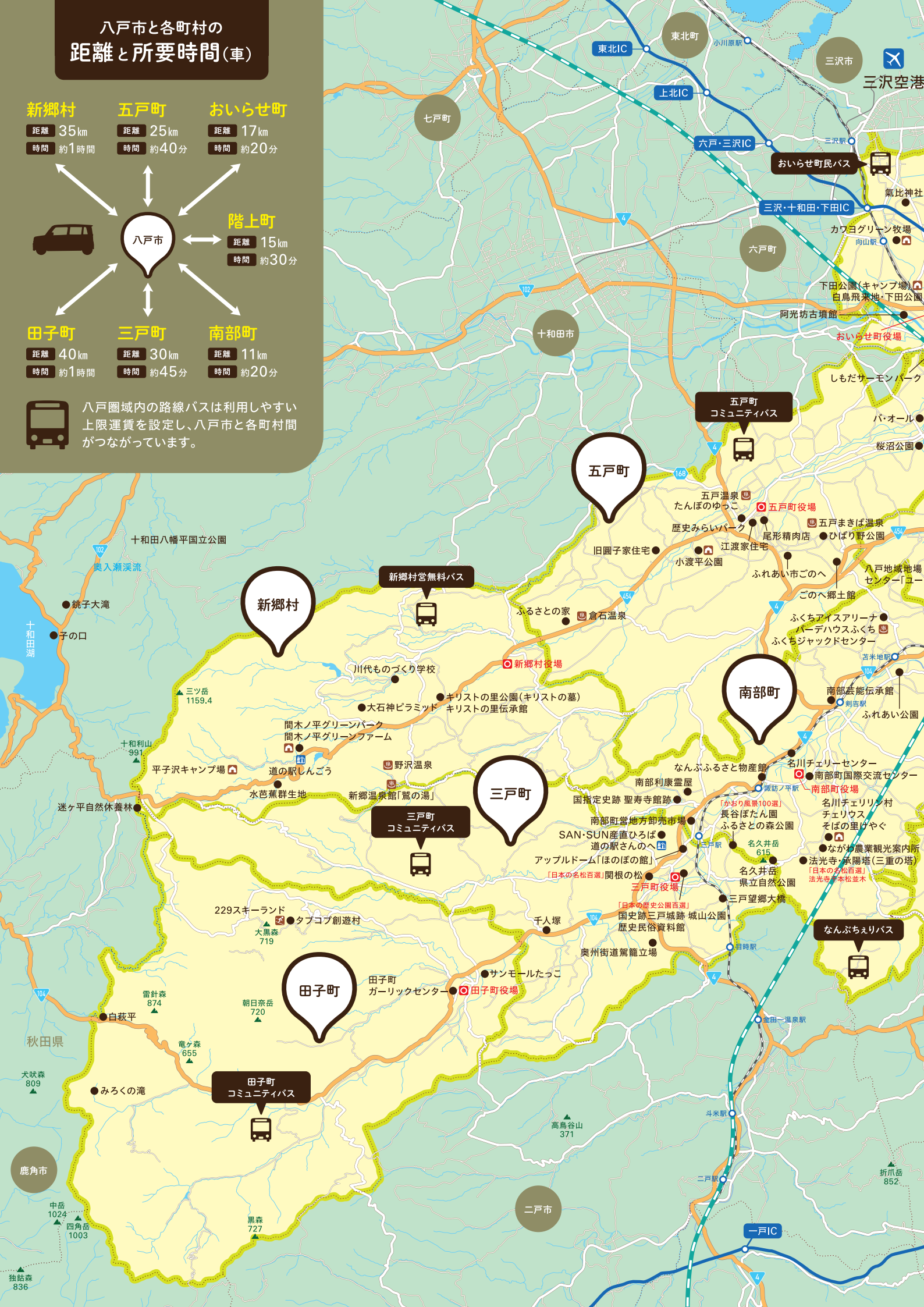
八戸



八戸市と各町村の 距離と所要時間(車)

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





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 若者活躍応援課

〒031-8686 青森県八戸市内丸1-1-1

TEL 0178-43-2319

FAX 0178-47-1485

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