

TAKE  
FREE

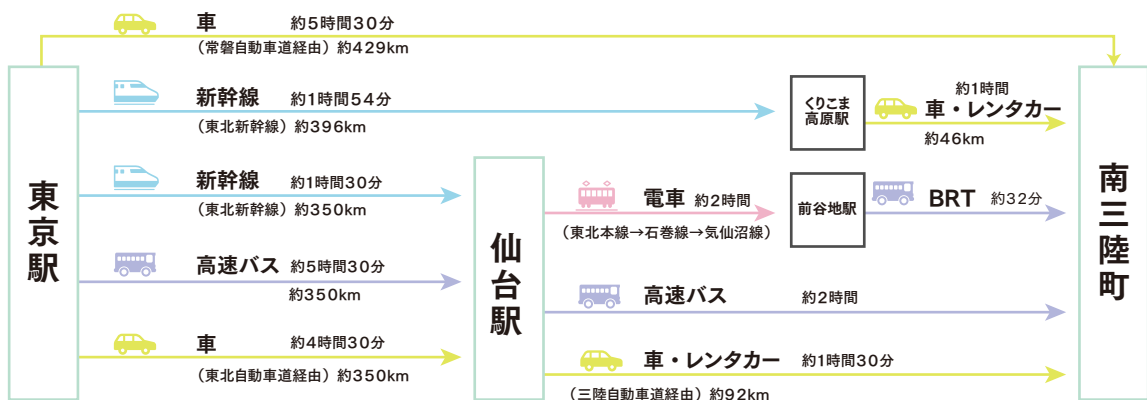
やりたいことを  
応援してくれるまち

# 南三陸移住生活

宮城県南三陸町は  
やりたいことを応援してくれる  
地域風土があります。

あなたのチャレンジを南三陸で。

- P.2-5 南三陸町ってどんなまち!?
- P.6-7 まちの将来像 森里海ひといのちめぐるまち 南三陸
- P.8-13 U/I ターン者座談会
- P.14-17 子育て世代トーク
- P.18-19 南三陸ではたらく
- P.20-21 移住後の暮らしの変化～気になる生活費編～
- P.22-23 移住に関する支援・制度情報



## INFORMATION COUNTER

南三陸町への移住・定住の受付やお問い合わせはセンターまで。

### 南三陸町移住・定住支援センター

☎ **0226-25-9552**



詳しくはホームページをご覧ください

[www.minamisanriku-iju.jp](http://www.minamisanriku-iju.jp)

#### 移住・定住の相談窓口

開設曜日 月・水～土  
 受付時間 9時～17時  
 場所 南三陸町役場 本庁舎1階  
 〒986-0725 南三陸町志津川字沼田101番地

#### 定休日

火・日・祝日・年末年始



南三陸町移住・定住支援センターは、株式会社Palletが、南三陸町より委託を受けて運営しております。



宮城県の  
北東部に  
あります！

移住前に知っておきたい7つのこと

# 南三陸町って

南三陸町の特徴を

## 地勢

三陸独特の地形が特徴！！

宮城の北東部、太平洋に面しています！

南三陸町の三方が標高300~500mの山に囲まれており、町内に降った雨はすべて志津川湾に流れます。海と山が一体となった独特の地形が豊かな自然環境を作っています。



総人口 **12,353**名  
(2021年3月末現在)



世帯数 **4,484**世帯  
(2021年3月末現在)

## 気候

東北にしては雪が少ない！！

雪が少なく、比較的温暖な気候

実はさほど雪は積りません。太平洋に面しているため、海流の影響で夏は涼しく、冬は雪が降っても積りません。年間の平均気温でみると、最高気温16度、最低気温6.8度ととても過ごしやすい気候となっています。



海水浴客で賑わうサンオーレ袖浜

## 方言

だっちゃ！！

語源は伊達藩でつかわれていた仙台弁。言葉に濁点がつくことが多い。

だっちゃ	→	だよね！！
おらほ、おらい	→	私、私の家
なじよする	→	どうしよう
まんず	→	あらやだ、ほんとうに
ぼっ！	→	驚いたとき

【例文】

【方言】(寝坊して) ぼ！！まんず、あーなじよすっぺ？  
【訳】 あらっ！！もうこんな時間だわ/どうしましょ？

よく聞く「んだ」の三段活用

【方言】 んだ → んだべ → んだから

【訳】 そう思う(弱)→そう思うでしょ(中)→ほんと、そう思う(強)

# どんなまち!?

南三陸町って、どんなイメージがありますか？美味しい海産物が有名ですね！でも、それだけじゃない奥深い町なんです。移住前に知って頂きたいことをご紹介します！

## 分野別に見てみよう！

### 文化と伝統

地域に深く根付いている文化と伝統



#### 入谷の祭りと打囃子 (うちばやし)

入谷八幡神社の例大祭で行われる神輿渡御と打囃子による祭り行事で、約250年の歴史があります。この祭りの見所は、五穀豊穡と家内安全を祈願して奉納される打囃子。約2週間前から毎晩振り付けや花飾り、笛の練習などを老若男女問わず総出で準備を行います。4つの地区が毎年持ち回りで奉納することになっており、地区どうしがいいい意味で競い合い、お祭りを盛り上げています。

#### 行山流水戸辺鹿子躍

(ぎょうざんりゅうみとべしおどり)

旧伊達藩北部に伝わる「行山流鹿子躍」は戸倉地区水戸辺村住人であった伊藤伴内持遠が元祖とされています。発祥の戸倉地区では鹿子躍は途絶えていましたが、昭和57年に岩手県一関市舞川の鹿子躍保存会の指導を受け復活しました。2.7メートルもの高さのササラをつけ、九曜紋(くようもん)や輪違紋(はなわちがい)が染め抜かれた衣装、そしてハツ又に枝を広げた鹿の角。その姿はまさに東北の聖獣のようです。



#### きりこ

宮城県気仙沼市から宮城県塩釜市沿岸地域に伝わる、神棚飾りの一種。震災や不漁、不作の影響で、神棚にお供えるものがなかった時代に、代わりに半紙を縁起物やお供え物の形に切り抜き飾ったのが始まり。

きりこは、神社の宮司さんたちの手作り。作る神社によって、形が異なり、年末に神社から氏子へ配られます。

春



夏



秘



冬



四季で変わる南三陸キラキラ丼

## 食べ物

### 南三陸の魅力はなんといっても新鮮な食!食!食!

南三陸町は、リアス式海岸に面しており、世界三大漁場の三陸沖にも恵まれ、海の幸が豊富に獲れます。町に降った雨は、山や大地を通り、川を通じて里に流れ、植物性プランクトンやミネラルが豊富な志津川湾を形成しています。湾内では、牡蠣やホタテ貝・ワカメなどの養殖も盛んで、海の幸を豪快に使った「キラキラ丼」が有名です。

海・山・里の距離が近いのが南三陸の特徴。海の幸だけでなく、米や牛、ネギや小松菜・山菜など農業も盛んに行っています。

春には「春告げやさい」、夏には「うに・ほや」、秋には「銀鮭・さんま」、冬には「牡蠣・あわび」など、旬なものを旬な時期に味わうことができますよ。

四季折々の風景と共に、旬の食を味わうのは格別の楽しみです。



南三陸名物のタコ



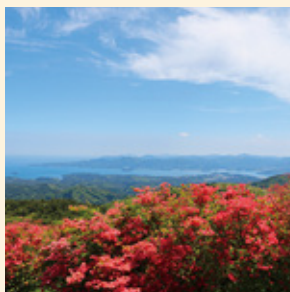
冬が旬の牡蠣



糖度が高く、味わい豊かな小松菜

## 自然と遊ぶ

山と海が近いのが特徴!



南三陸町は太平洋側に面しているため、海のイメージが強いですが、海だけではなく山や里・川の雄大な自然に囲まれており、自然を活かして遊んだり、癒される場所がたくさんあります。

田東山の山頂からは太平洋をみわたすことができ、毎年5月には約5万本ものツツジが咲き誇り、山々が燃えるような朱色に染め上げられます。海や川ではバードウォッチングや釣りができる場所があり、7月からは海水浴が楽しめます。

紅葉の時期には山の木々だけでなく、田園が黄金色に輝きます。夜には星空がきれいに見え、日々の暮らしに森・里・海のつながりと恵みを感じることができます。四季折々の風景を楽しみながらドライブするのもいいですよ。

左上/田東山のツツジ 右上/シーカヤック  
左下/紅葉のひころの里 右下/絶滅危惧種コクガン

## イベントや祭り

四季折々の伝統文化や物産を楽しめる!



とてもイベントが盛んな南三陸町。

夏には志津川湾夏祭り、歌津復興夏祭りで打ち上げ花火や音楽、伝統芸能などのパフォーマンスを披露し大盛り上がり!秋には入谷八幡神社例大祭やひころの里秋まつりがあり、歴史に触れ、地元の美味しい食に出会えます。

年末には、おすばで祭りで年末年始の買い物をするのが恒例行事。

その他、毎月のように各地域でイベントや催し物があり、年中お祭り騒ぎです。

上/南三陸町産業フェア (10月)  
下/おすばでまつり (12月)

# 森里海ひといのちめぐるまち 南三陸

南三陸町は震災による気づきをもとに、持続可能な社会を目指すまちの将来像を定めました。



**Q** 南三陸って、環境に配慮した  
国際認証を2つも取得してるって本当?

**A** 森里海のつながりを活かした  
南三陸ブランドとして発信していきます。

ASC、FSC はいわば海と森のエコラベル。国際的に、「安心・安全」な商品への関心が高まる中で、持続可能な林業、漁業をして生産されたものだというのは、商品を選ぶ基準の一つになっていくでしょう。

南三陸は、海と森で国際認証を取得した稀有な自治体。

今後は、森里海のつながりを活かして、買ってよし、訪れてよしの、総合的な「南三陸ブランド」として発信していきます。

**Q** ラムサール条約って何?

**A** 豊かな藻場を守りながら教育や観光に  
結びつけて活用していきます。

国際的に保全していくべき湿地を指定するのがラムサール条約。2018年、志津川湾の藻場の生態系の豊かさが認められ、ラムサール条約湿地として登録されました。

ラムサール条約で定められている「保全」には、その環境を人材育成や産業、観光等と結びつけて活用していくことも含まれます。

この豊かな自然に誇りをもちながら、守っていくという姿勢を世界に示したことになります。

## VISION



南三陸町長 佐藤仁

この自然こそが  
未来に向けての財産

**Q** 南三陸町では現在、持続可能なまちづくりに取り組んでいますね。

— 言うまでもなく、わが町は豊かな自然の恵みをうけて続いてきました。山々には縄文時代から人が住んでいたとされ、代々の先祖たちが田畑を耕してきました。志津川湾は天然のアワビやウニが穫れる、まさに宝の海です。自然からいのちの恵みをいただきながら、人間が適度に自然に手を加えることで、調和しながら世代をつないできたのが南三陸町だと言えるでしょう。東日本大震災後、瓦礫のなかから一歩を踏み出すにあたって、とにかくこの自然こそが、未来に向けての財産だという思いだけはありました。そこで、まちの将来ビジョンに「森里海ひといのちめぐるまち南三陸」を掲げたのです。町民の生活基盤すらままならないうちに、復興のその先の将来像を描くというのは困難な作業でしたが、結果として、町民のほうが、「いのちめぐる」という共通意識を持って、様々な取り組みを推し進めていってくれたな、という思いがあります。

**Q** 具体的にはどのような取り組みがありますか？

— 震災時に電気やガスといったエネルギーが入手困難だった経験から、町内で賄えるものは少しでも自給していくことが、持続可能なまちづくりに繋がると考えました。そこで、バイオガス施設「南三陸 BIO」を建設し、生ゴミとし尿汚泥を液体肥料とエネルギー

に替えて循環させています。さらに、町の面積の8割が森林ですから、木質ペレットなど新たなエネルギーにも期待しています。主幹産業である漁業も、震災で大きな被害を受けました。しかし、どうせゼロから始めるのなら、日本一の漁業を、とこれまでの過密養殖を見直し、持続可能な養殖業に切り替え、牡蠣養殖で ASC 国際認証を取得しました。山の方では海の環境を守ることも繋がる FSC 国際認証を取得しました。森と海の二つの国際認証を取得している自治体はおそらく南三陸だけでしょう。また、志津川湾は、親潮と黒潮が交じり合い、生態系豊かな藻場が広がっています。このことが認められ、2018年には、志津川湾がラムサール条約湿地に登録されました。これを機に人材育成分野、観光分野でも、さらに特色を出していけると感じています。震災の折には世界中から支援をいただきました。町の豊かな自然を未来に引き継ぎ、その魅力を世界中に発信していくことが恩返しにつながると考えています。

**Q** 南三陸にこれから移住を考えている人には、どのようなことを期待しますか？

— 現在、たくさんの移住者がさまざまなチャレンジを行っています。それは当町の誇りでもあります。気負いせず、まず当町にお越しいただき、私たちと共に未来を作っていきましょう。



# 私たち、この町で挑戦中

この町だから、夢を叶えられた



ほしの なな  
星野奈々さん

ターン

東京都出身。大学時代にボランティアとして南三陸に通いはじめ、大学卒業後2015年に移住。「南三陸ダンススクール」代表として、子どもたちにダンスを教える傍ら、教育学部出身のスキルを生かして家庭教師をしている。趣味はカフェめぐり。

南三陸ダンススクール インスタグラム  
@m.o.danceschool

三年以内に果樹園とカフェを開きたい



おおぬま  
大沼ほのかさん

ターン

南三陸町出身。農業大学校卒業後、南三陸にUターンし就農。「大沼農園」の屋号で果樹や野菜などを栽培しながら、「自然卵のクレープ」の名称で移動販売やカフェでの卸販売を行っている。趣味は紅茶。

大沼農園インスタグラム @\_o\_farm  
ツイッター @oonuma\_farm\_msr

## Cross Talk

### 南三陸ってどんな町？

- 小さい町だからこそ、人とのつながりが濃い
- 森里海の自然が豊か
- チャレンジしようとする人を応援してくれる

既に移住、もしくはUターンして、南三陸町で活躍している若手4名に、南三陸に来たきっかけや、暮らしでこそ分かる町の魅力について聞きました。



かいのけんじ  
**海野健児**さん

ターン

北海道出身。仙台で飲食業に携わった後、2018年に地域おこし協力隊として南三陸に移住。2020年10月に、たこ焼きとワインの店 Oct-VIN369 をオープン。店の外には子どもたちが遊べるスペースも備え、若者が集える場づくりをしている。

Oct-VIN369 インスタグラム  
@octvin369

チャレンジと発信の場づくりをしたい



おおもり たけひろ  
**大森丈広**さん

ターン

南三陸町出身。東京・仙台でデザインや接客の仕事をした後、2011年にUターン。デザイン兼広報担当として YES 工房で働き始め、2019年より代表理事に就任。趣味は化石。

YES 工房 Web サイト  
yes-factory.jp

小さい町だからこそ、連携が生まれやすい

**今**回は南三陸のU/Iターン者座談会ということで、4名の若手の方に集まってもらいました。それぞれ U/I ターンしてきたきっかけと、今チャレンジしていることを教えていただけますか？

**大森** 僕は東日本大震災のときには仙台にいたんですけど、1週間後にふるさとの状況を見てやっぱりショックで。初めは仙台と南三陸の二拠点生活をしていただけで、そこで改めて家族と一緒に暮らせる安心感っていうのに気付いて、Uターンしてきました。それから、YES 工房という、オクトパス君のグッズを作りながら、地域住民の雇用と交流の場づくりをしているところでデザインができる人を探していると聞いて、2012年の7月から働き始めました。今は代表理事という立場です。チャレンジしていることは、

木材の活用ですね。南三陸町って、まだまだ活用しきれていない森林資源がたくさんあって、それらを活用していくために、**林業家さんや製材所とも連携して、ものづくりの可能性を追求しているところ**です。

**大沼** 私は高校生のときに農業に触れる機会があって、そのときに一次産業に携わる人の人柄やその暮らし方が好きだということに気がついて、思い切って農業大学校に進学したんです。学校を卒業してすぐ、2019年の4月から農家をやっていて、今1年半になるところですね。最近では収穫した果物をクレープにして移動販売をしたりとか、カフェにおろしてスイーツしてもらったりしています。チャレンジしていることは、実は2024年に**観光果樹園と、それに併設してみんながゆっくりできるカフェを開きたい**とい



## この町の悪いところは「何もない」ところ

## いいところも「何もない」ところ

う夢があって、それに向けていろんな勉強をしているところです。

**大森** ほのかさんのクレープは工房のスタッフも大絶賛していました。若いのに一次産業から六次化まで一人でやって、すごいです！

**星野** 私は東京出身で、大学時代に4年間ボランティアで南三陸町に通っていたんですけど、大学卒業後すぐ南三陸に移住しました。やっぱり学生のボランティアって期限が決まっているとか、やりきれない部分があって。その時に地元の人が言っていた「若い人がいなくなるのが寂しい。いてくれるだけでいいのに」という言葉を真に受けてしまって（笑）いるだけでいいって言ってくれるならなくちゃ！って思ったのが大きかったのかな。あとは、もともと教員志望だったので、教員なら日本全国どこでもできる、なら**自然豊かなところで子どもたちに関わりたい**という思いがありました。今は、ダンススクールと家庭教師の2本の柱でやっています。今年はコロナで、子どもたちのダンスの発表の場がなくなってしまったので、**子どもたちと映像制作にチャレンジ**してます。オンラインレッスンと、かっこいいダンス動画を作るダンススクールみたいな感じですね。

**大森** ダンススクールなんてこの町になかったから、新しい可能性を開いてくれましたよね！

**海野** 僕は震災から3~4年経ったころ、友人に誘われて被災地を巡った時があって、その時、自分が住んでいる仙台圏とのあまりの違いに愕然としてしまったんです。ダンプがひっきりなしに通って、まだ全然復興してないじゃん、みたいな。一方で、仮設のさんさん商店街にいくと、お店の人とかもっちゃん元気で。**なんでこの状況下で明るくいられるんだろう**、っていうのがずっと頭にひっかかってたんですよ。そんなときに知り合いづてに、ある有名建築家が設計した木造コンテナがあるんだけど、それでポップアップショップみたいな飲食店をやってみないかっていう話をいただいて、あの日に見た南三陸の風景とつながったというか。大きな震災がありながらも、特に支援とかするわけでもなく、仙台で普通に暮らしていた自分だったんですけど、今ならあの町の力になれるんじゃないかって思ったのがきっかけですね。今年ようやく念願の食堂をオープンできたんですけど、**若い人が興味を持って惹きつけられる町にするには、ハコと場所がないとダメ**だってずっと思っていたんです。今いろんな活動やってる若い子にイベントしてもらったり、小さな商いしてる人の出店の場にしてもらったり、そういう**チャレンジと発信の場づくりを、外の人たちも巻き込みながらやっていきたい**。それこそ、ほのかちゃんのクレープ屋さんに出店してもらったりとかね。

**大沼** いいんですか？ぜひぜひ、出店したいです！

**海野** そういうベース作りを僕がある程度やったら、僕ももう40代中頃なんで、若い世代に引き継いでいけたらなって思ってますね。

**司会** 皆さん、共通して、**これまで南三陸になかった場所を生み出すことにチャレンジされている**なって思いました!では、UI ターンして改めて見えてきたこの町の良いところ、逆にちょっと残念だになっていうところってどんなところだと思います?

**大森** 悪いところは、**車がないと動けない!** YES 工房でも、さんさん商店街から歩いてきました!みたいな方がいらっしゃったりして、「えー!帰りは送っていきますよ!」ってなります(笑)

**大沼** ほんとにそう!特に入谷と志津川のアクセスが最悪で……。取材で来る方の送迎すらしますもんね。

**司会** **送迎は日常茶飯事**ですよ。他地域から来た人からすれば、そうやって気軽に送りますよ!って言ってくれるところに、地元の方の良さも感じるんでしょうね。海野さんはどうですか?

**海野** まー、小さな町なんで、良くも悪くも**悪いことできない**ですよ(笑) こっちの誰かとあっちの誰かが必ずどっかで繋がってる、みたいな町なんです。そのおかげで僕も移住したばかりでも、色んな人とつながることができました。実はいろんなトラブルがあって出店時期が伸び伸びになってしまったので、凹んでいた時期もあったんですけど、**あえて話さなくてもそういう事情も察してくれて声かけてくれたりして、正直本当に救われましたね。**

**星野** 私は、**悪いところは「何もないところ」で、いいところも「何もないところ」**だと思っています。都会みたいに、ちょっと変わったカフェだったり、ダンスみたいなカルチャーだったりの、バラエティの豊かさはない。ないからこそ、**自然や食の豊かさみたいな、ベーシックな魅力に気づける。**そういうところが、住んでると落ち着くなー



て思う一方、やっぱり刺激が欲しくなる時もある。ハンバーガー食べたい!渋谷行きたい!みたいな(笑)

**大沼** わかりますー!そういう意味では、**二拠点生活くらいがちょうどいいかも。** 週一仙台、あとは南三陸とか。

**司会** 仙台・南三陸の二拠点は全然アリですよ!星野さんは、そういう都会の刺激が欲しくなったときはどうしてるんですか?

**星野** 前は、何日か休み見つけて、東京に遊びに行っていましたね。ライブとか、行きたいカフェとか予定詰めまくって。でも、行ったら行っただ、カフェ空いてる席ないー!電車疲れた~!ってなって、結局4日滞在の予定が2日で帰ってきたりしちゃう。こっちは、さっき大森さんが言ったみたいに、**車がないと不便だけど、逆に車があれば最強!**

**司会** すっかりこっちの人ですね!大沼さんは、息抜きのどうしてますか?

**大沼** 私は、農業だから1年のなかで農閑期と農繁期がはっきりしているんです。夏場はそれこそ、月に2日くらい休めたらいいほう。お日様とともに、朝の3時くらいから起きて、9時まで朝仕事して、そこからしばらく休憩してまた夕方ちょっと働いて……。って。

**大森** わー、すごいハードですね!

自家製の果物を使ったクレープの移動販売は大人気



海野さんのこだわりが詰まった前菜プレート





地元の農家さんから農作業を教わる大沼さん

**大沼** でも、それが一般的な農家の暮らしているか、楽しいんですね。休憩時間に農家さんとまったりおしゃべりしたり、お昼寝したりとか。忙しいなかでも癒されてるってうか。今は農閑期なので、カフェやってる友達の影響で紅茶にハマって、一緒にアフタヌーンティーしたりしてます。

**司会** 楽しそう!それでは、これから移住しようとする人にアドバイスはありますか?

**大森** まあ、さっきみんなが言ったみたいないいところも悪いところも知ってから来て欲しい、といたいところだけど、全てを知るのは無理だから、まずはおためし感覚でこの町に来て、関係性を築いてもらうのが一番だと思います。

**海野** まずは来ないとはいじまらないですよ。あと、最初から熱量持ちすぎるのもよくないのかなと思います。「移住」って言うから、なんだか思い切らなきやいけないような気がしてしまうけど、ただ住む場所を変えるだけ。とりえず一年住んで

みよりのノリで全然いいと思う。ゆるくていい。

**大森** それは共感しますね。この町で何かしたい思いをもってくれた人が、がんばりすぎて疲弊していつの間にかいなくなるというのは、地域としては全然望んでない。がんばりすぎなくていいし、そんなに気負わなくていい。

**星野** 震災後にボランティアとして通っているときは、何か役に立たなきゃ!って思い込んでたけど、10年目になって振り返ってみると、結局大したことはやってこなかったと思うんです。それよりも、地元の人が「住んでくれるだけでいい」って言ってくれたように、「普通でいいんだな」って思えるようになりました。

**大沼** 地元の人も、外から若い人が来ると、何かしてくれるんじゃないかって思っちゃうのが、その人からするとすごいプレッシャーになってしまう、というのはあるだろうと思います。地元の人には全然悪気はないんですけど、嬉しすぎてかまいすぎちゃうというか。そのプレッシャーに愛に对应しようとせずに、自然体でいることが大事なんだろうなって思います。

**大森** ほのかさんは南三陸の農業界から絶大なる期待を寄せられていますからね(笑)

**司会** では、この町の可能性ってどんなところにあると感じますか?

## 移住後の変化あれこれ



食費	住居費	ストレス
DOWN▼	DOWN▼	DOWN▼
自由な時間	友達	体重
UP▲	UP▲	UP▲

食に関しては、産直や知り合いの農家さんから直接買うので安くて新鮮!生徒のお宅でおすそわけをいただくことも多いです。また、若いだけで珍しがられ、幅広い年齢のお知り合いが増えました。

**星野** さっき、この町の良いところも悪いところも「何も無いところ」って言いましたけど、「ない」からこそ作れるっていうおもしろさもありますよね。都会にいけば私よりダンスがうまい人はたくさんいるけど、この町には私ぐらいしかいないから、「ダンスの先生になる」っていう夢を叶えられた。何かやりたいことがあって、それがこの町にないものだとしたら、すごく可能性はあるんじゃないかな。



地元イベントで、木工に触れるワークショップを開催する大森さん

**大森** この町には、森里海の豊かな自然がある、それは何ごとにも変えがたい可能性だと思います。それに加えて、それぞれの担い手たちも近い距離にあるから、お互いが連携し合って、新しい取り組みが生まれやすい環境があるんじゃないかなと思います。YES 工房でも、ものづくりを工房だけで完結させるんじゃなくて、林業者だったり、町内の他のものづくりが好きな人との交流を通じて、いろんな可能性にチャレンジしていきたいと思ってます。

**海野** 本気でやりたいことがあって、やっていると誰かが見てて、応援してくれるんだろうな、って気はしてる。この町の人は、泥臭い人には優しいからね。

**大沼** 森里海の自然そのものが可能性っていうのは私も共感します。さらに「森里海ひといのちめぐるまち 南三陸」っていうすばらしいビジョンがこの町にはあって、町内でそれぞれ推進している人がいたり、奈々さんや海野さんみたいに、外から来て新しいことをチャレンジしようとする人を応援する土壌があるっていうのも、この町の可能性だと思います。

**大森** それがいい意味でのこの町の狭さですよ。ただ、町民側でも、正直移住者ってよくわかんないっていう人もいます。地元の人、移住者関係なく交流できる場、繋がれる場があるといいのと思うことはあるなあ。

**星野** そうやって、繋がれる場こそ、ここ（Oct-VIN369）なんじゃないですか？

**海野** そうだね！そう言ってもらえると本望ですよ！

**司会** わあ、うまいことまとまりましたね！みなさん、ありがとうございました！

## 移住後の変化あれこれ



労働時間	DIY スキル	友人 / 知人
UP▲	UP▲	UP▲
食費	住居費	通勤時間
DOWN▼	DOWN▼	DOWN▼

食堂は、中古のコンテナを譲ってもらって、自分で壁紙を貼ったり看板を作ったりしたので、DIYスキルはかなり上がりました。自分でできるとわかると楽しいですね！

# 南三陸で子育てするって

**司会** 今日は子育て座談会ということで、南三陸町に移住してきて子育て真っ最中の御三方に来ていただきました。では、まず自己紹介をお願いしますか？

**水緒** 菅原水緒です。はじめは学習支援のボランティアでこの町に来たんですが、夫と出会って、結婚と同時に2014年に移住してきました。ボランティアで続けていた学習支援をそのまま引き継ぐ形で塾を立ち上げて、歌津地区で小中学生に勉強を教えています。3歳の娘と2歳の息子がいて、夫と義母と5人で暮らしています。

**陽介** 渡邊陽介です。青森県出身で、以前は仙台で旅行関係の仕事をしていたんですが、2010年に移住してきました。今は自分で経営コンサ

ルタントとして、旅館やホテルのお手伝いをしています。10歳の娘と、8歳の息子がいます。

**真里** 妻の渡邊真里です。山形生まれ仙台育ちです。夫がこちらで子育てがしたいということでついてきて、誰も知らない土地に移住してきて早10年経ちました。

**司会** 渡邊夫妻はお二人とも南三陸のご出身ではないんですね。どうして移住して来ようと思ったんですか？

**陽介** 僕の出身が、今住んでいる入谷よりもっと田舎で、それこそ小学校も全校生徒で50人くらいのところだったんですけど、それが楽しかったんですよね。

移住者ママ  
わたなべ ま り  
**渡邊真里**さん

山形県生まれ、仙台育ち。町内のホテルで働きながら、二人の子育て中。よさこい歴20年。郷土芸能であるトコヤッサイチームの振付も務める。

移住者パパ  
わたなべ ようすけ  
**渡邊陽介**さん

青森県出身。南三陸町入谷地区在住。仙台で働いているときに結婚し、2010年に南三陸に移住。町内のイベントにも積極的に参加するアクティブパパ。

移住者ママ  
すがわら み を  
**菅原水緒**さん

京都府出身。南三陸町志津川地区在住。震災後に学習支援のボランティアをきっかけに、2014年移住。小中学生向けの学習塾を営む。3歳と2歳の2児のママ。

子育て世代トーク  
メンバー



# どんな感じ？

それで子どもを育てるなら田舎の自然豊かなところがいいなって思っていました。前職で宮城沿岸部が担当エリアだったので、南三陸はよく訪れていて、アツい思いを持った人が多くていい町だなあという印象はもっていました。みんなで町を盛り上げようとしてすごいなあって。それで、ちょうど前職の契約期間が満了するところだったので、いい機会かなと思って、娘が5ヶ月のときに移住してきました。

**司会** 真里さんはいきなり南三陸に移住だって言われて、不安はなかったんですか？

**真里** 私自身は、主人とは正反対で、1000人くらいのマンモス校に通ってたんですね。そうすると人数が多い分、仲がいい人とは仲いいけど、そうでない人は名前も知らないっていうのが当たり前だったんですが、彼の場合は、小学校時代の友達と今でも仲が良く、ずっと関係性が続いているんですね。そこがすごく羨ましくて、子育てするなら、田舎がいいなと思っていたんです。自分としても、あえてこれまでの経験と正反対のところに行くのもおもしろいかなって思っ。

**司会** 子育ての環境を第一に住む場所を選ぶという点で、考えが一致していたんですね。水緒さんはいかがですか？

移住者パパママに話を聞いたら、この町で子育てをする良さや、子育てを通じて地域と関わる姿が見えてきました。

**水緒** 私の場合は、移住するときには子育てというのはあんまり考えてなくて、ここで勉強を教えたっていうのが先だったんです。関西に住んでいたときは、それこそ東大を狙うような、バリバリの進学塾で教えていて、それはそれですごくやりがいがあったんですが、こっちに来てボランティアで学習支援をしていたときに、こっちの子のほうが、すごく「学びたい」という気持ちが強くなって思ったんですね。それこそ、みんな仮設住宅に住んで勉強する場所も限られているなか、お風呂場で浴槽のふたを机代わりに勉強している子がいたりとか・・・。そうやって、心から学びたいって思っている子のサポートをしたいという思いが強くなりました。

**真里** ここで子育てする身にとっても、学校以外の学びの場が地域にあるって重要なポイントですね。

**水緒** 移住して3年後に娘を授かりましたが、そのときにはもうこっちでの生活が楽しくてしょうがなかったもので、子育てをするとなっても、ますます楽しみだという思いしかありませんでした。

**司会** すごく前向きで素敵!では、実際にみなさんが子育てされてみて、南三陸町ってどんな町だと感じていますか？

水緒さんが運営する塾



自然が近く、子育てに嬉しい環境





お役立ち施設 pick up!

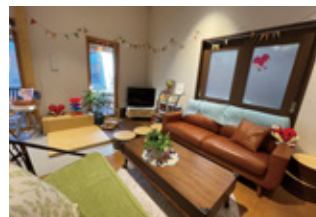
## 子育て支援センター

南三陸のパパママたちの憩いの場。主に保育園・幼稚園入園前の子どもたちがのびのび楽しめる遊び場や季節のイベント、子育てに役立つ講習等を提供しています。単に遊具が置いてあるだけでなく、保育士さんが常駐していて、積極的に子どもや保護者と関わってくれるのが嬉しいポイント。子育ての悩みを話したり、一緒に子どもの成長を喜んだりしてくれる、頼りになる存在です。



## 結の里

デイサービスや社会福祉協議会事務所等が入った複合施設。キッズスペース付きのコミュニティカフェがあり、住民やパパママたちが気軽に集える場です。お弁当や離乳食を持ち込むこともできるので子連れには助かります。曜日ごとにパンや野菜の販売コーナーもあります。幼稚園の隣なので、送迎後のおしゃべりや、子育てサークルの集まりにもびったり!



**水緒** いい意味で公私の区別がないですね。関西で仕事していたときは、仕事の日しか生徒と会いたくなかったんですよ。彼氏とデートするのも絶対生徒と会わない場所に行ったりとか。こちだとそんなこと言ってられない（笑）でも先生と生徒、先生と保護者である以前に、**同じ地域に住む住民同士**だと思えば、別に外で先生らしくする必要もないんだなというか。

**司会** それはよくわかります!

**水緒** あと、関西では子どものプライバシーに関して敏感な人が多かったんですが、こちだと**みんながみんなのことを知っているのが当たり前**。地域の方が子どもの名前知ってくれるし。家の外で子どもが遊んでたら、近所のばあちゃんが見てくれたりとか。それが**子育てをするうえでは安心感につながっている**と思います。

**真里** よその家の子も自分ちの子、みたいなお話ありますよね。

**真里** 私の場合、移住してきて3ヶ月後に震災だった

んです。まだ全然知り合いもない時期だったので、避難所から仮設住宅に移ってしばらくはしんどかったですね。私にとっては、方言の壁がけっこう高くして・・・本当に何言ってるかわからなかったんですよ（笑）しかも震災後の、みんなストレスを抱えているなかで、コミュニケーションとろうとしてもなんだか噛み合わない。もしかして怒ってる?って不安になったりとか・・・。

**水緒** わかりますー! 涙のほうだと言葉強めですもんね。

**真里** うちの子どもが身体が弱くて、何度も救急に駆け込んだりしてたんです。そういう時に限って主人は仕事でいないし・・・。そういうのが重なって、もうこの町を出ようかって思ったこともあったんです。でも、そのことを娘の保育所の先生に話したら、「あなたはひとりじゃないんだから!**がんばりなさい!**」って怒られて。この子たちを育てていくためには、自分一人じゃ無理だ。**助けてもらうために、自分から「助けて」って言えるようにならないと**、って強く思って、わからないなりに自分から積極的に関わるようになりました。



水緒 なんだか涙が出てきそう・・・

真里 一度関係性を作ってしまうと、こっちの人って本当に温かくて。下の子が体調崩した時に、近所の人が「大変だね、うちで見てあげようから！」って上の子を預かってくれたりして、本当にいっぱい助けていただきました。

水緒 そうやって自分から「助けて」って言えるような関係性を努力して築いてこられたのは、本当に偉いなって思います。

真里 震災後のみんなが復旧に精力的に動いているときに、私は子どもが小さかったのもあって、何もできなかったんです。「何か手伝いましょうか？」っていう声すらもかけられなくて・・・。それなのに、こっちはうちの子を抱っこしながら、「あなたが今できるのは子育てなんだから、いいのいいの！」って笑ってくれるんですね。本当に救われましたね。

司会 すごい、乗り越えてきたっていう重みがありますね・・・!では、ちょっと話題を変えて、パパ友、ママ友はどうやってできましたか?

水緒 私は、子どもが0歳の頃から子育て支援センターに通って、そこで同じくらいの月齢の子のママと自然と話すようになったりとか、女性支援のNPOが開催したイベントで知り合って、「結の里」っていう場所でお互いの子を預かり合う会をはじめたりとか・・・。あえて「作ろう」としなくても自然と広がっていった感じですね。

陽介 あとは子どもが小学校に上がるとPTAの行事とか。うちも役員やらせてもらってたんですけど、結構パパ率高いですね。あと、積極的な人が多いです。役員決める時も、「あ、じゃあ自分やります」みたいな感じで、すんなり決まっていく。

真里 入谷は、小学校の草刈りに100人集まるんですよ。全児童数より多い(笑)子どものいない地域のおじいちゃんたちまで、みんな楽しみにして来るんですよ。

司会 それはすごいですね!なんでそんなに集まるんでしょう?

真里 まず、先生方と住民の距離が近いんですよ。この辺だと、校長先生になったら地元に戻ってくるっ

ていう流れがあるみたいで、だいたい地元出身の方なんです。だから、みんな先生に会いたくて来てる。あとは、子どもたちが育つ環境のことを、学校任せにしないっていう風土があるなと感じます。学校以外のこともそうですけど、自分たちの地域を自分たちで作っていく、そのためには意見も出し合うっていうのが根付いているんだと思います。

水緒 歌津も子どもに熱心な人多いですね。学校の行事は地域の行事。家族総出はあたりまえ。やっぱり、子どもを「宝」として見てくれるんだなっていうのは感じます。

司会 そういう地域性があるっていうのが、一番の安心ポイントかもしれませんね!今日はたくさん、子育てのお話が聞けてよかったです!ありがとうございました!

## もっと聞きたい!

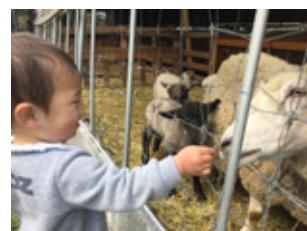
### Q. 息抜きはどうしてますか?

A. 息抜きが必要になる前に、ストレスを溜めないように心がけています。「お母さん、今日ご飯作りたくないだよー」というと、子どもが「じゃあ、〇〇でいいよ」って言ってくれるのでそれでOK。



### Q. 子どもたちとどこであそんでいますか?

A. お弁当持って田東山に登ったりします。でも風が強いのですぐ降りて来ちゃいますが(笑)さとうみファームは、気軽に羊さんに会えるので、子どもたちのお気に入りです!



# 南三陸ではたらく

南三陸には、あなたのやりたい仕事を全力で応援してくれる心強い味方がたくさんいます。地元民・移住者関係なく、みんな一緒に町を盛り上げよう幅広い業種でいろいろなことにチャレンジしています。



農業  
阿部 博之さん

中山間地域だから大規模な農業はできないけれど、畜産・果樹・稲作とかをちょっとずつやったり、工夫次第でいろいろ面白いことができる場所。わからないことがあったら、すぐ近くの人に聞けば教えてくれるしね。本気で農業やりたい人には、俺も本気でサポートをするよ。まずは自分のできるレベルからチャレンジしてみてくださいいいんじゃないかな。

当ホテルでも、全国から移住してきた方が何名も働いていますが、とても良い影響を与えてくれています。私達が気付かない町の魅力を教えて頂き、我々の自信にも繋がり職場の雰囲気もより明るくなりました。まずは、気構えずに、お試しのような気持ちで町に来てみてくださいね。



宿泊業 南三陸ホテル観洋  
阿部 憲子さん



水産加工業 及善蒲鉾店  
及川 善弥さん

蒲鉾って約900年もの歴史があるんだけど、その歴史と南三陸の森・里・海の恵まれた資源を融合して、うちにしかない蒲鉾をつくるのが俺の生きがいです。南三陸町は、小さい町だけどその恵みを体感できるのが魅力。自分たちにはない目線で、魅力を見つけてもらって、それを外へ発信していく。そんなことを一緒にしていきたいですね！

俺たちの仕事は作り手に製品の命をつなげること。昔から地域の木と向き合い、それをどう活かしていくかを考えてきた。南三陸は魅力や可能性がいっぱいある町。でも、まだ原石の状態だからそれをどうやって磨くかが大切。うちで働いている社員のほとんどは未経験。経験の有無や性別関係なく、熱い想いを持つての人が来てくれると嬉しいな。



木材加工業 丸平木材㈱  
小野寺 邦夫さん



飲食業 季節料理志のや  
高橋 修さん

南三陸のいいところは、旬の食材を季節ごとに感じられること。そして生産者との距離が近いこと。だからこそ、来て頂いたお客様に素材の素晴らしさをリアルに伝えられると思うんだ。年齢は関係ない。笑顔がステキな人が来てくれるといいな。お客さんも元気になるしね。とりあえず、南三陸に来て自分に合ったものを見つかるのもいいんじゃないかな。

## check 南三陸町無料職業紹介所

南三陸町役場庁舎内に無料職業紹介所があります。  
南三陸町役場ホームページ内でも求人を見ることが出来ます。

南三陸町無料職業紹介所



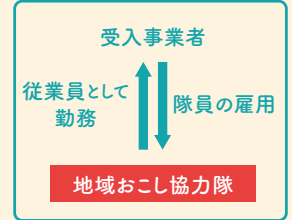
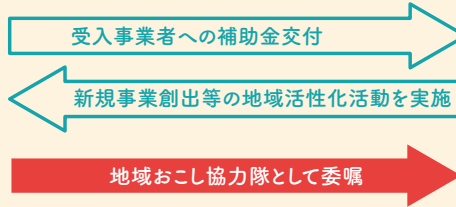
開設曜日 月・水・金（祝日を除く）  
受付時間 9時から16時30分  
場所 南三陸町役場 庁舎1階  
問合せ先 0226-29-6215

# 移住者が地域資源を活かし起業に挑戦!

## 地域おこし協力隊とは

地域おこし協力隊とは、地方自治体からの委嘱を受け、地域の魅力発信や特産品の開発、住民の生活支援など、さまざまな角度から地域を活性化させる活動に取り組む都市部からの移住者です。

南三陸町



地域おこし協力隊卒業生  
2020年12月卒業 海野 健児さん

2018年1月に地域おこし協力隊として南三陸町へきました。僕が初めて南三陸に来たとき、町で遊ぶ子供たちの姿を見かけなかったんです。復興は進んでも、町の景色として子供たちが遊ぶ景色が必要だなあと思いました。

そこで、子供たちが外で体を動かして遊べる場所、地域みんなが集まる場所を提供しようと自分のお店を2020年10月にOPENしました。

南三陸に来て紆余曲折ありましたが、思いを持って取り組んでいると直接的にも間接的にも手を差し伸べてくれる人たちがいます。この事に感謝しつつ、より楽しい事を求めて提供していきたいです。

もともとワインは好きでしたが、人と人、人と地域を結びつけるワインの可能性の大きさを感じるようになり、何よりワインに関わっている人たちが皆楽しそうで、幸せな時間を過ごしていることにワイナリーをやってみよう、という気持ちが日に日に強くなりました。

そんな時、南三陸ワインプロジェクトの存在を知り、事業化推進のメンバーの募集があると聞き志願しました。ワインがハブとなって南三陸の海と山の美味しい食材や生産者のつながり、町内と町外の人たちが交流できる拠点となるワイナリーを2020年10月にOPENしました。

翌年2月には初めて南三陸産ブドウを使用したワインを商品化することができました。地域での起業を目指している人は、ぜひ南三陸に来て一緒に新しいことにチャレンジして欲しいですね。新たなつながりが新たな賑わいにつながる一歩だと思っています。



南三陸ワイン事業化推進員  
佐々木 道彦さん

南三陸町では現在も地域おこし協力隊員を実施中。

制度についての詳しい情報は、南三陸町のウェブサイトをご覧ください。

南三陸町地域おこし協力隊



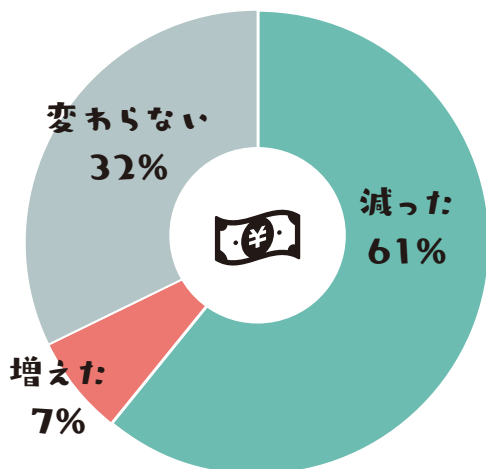
# 移住後の暮らしの変化

## ～気になる生活費編～

移住者30名に聞きました♪

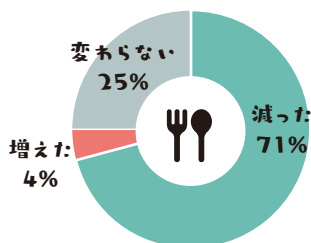
皆さんより一足先に移住してきた先輩たちに、移住して「暮らしがどのように変化したのか」を「生活費」にフォーカスを当ててアンケートしました。移住を検討する際の参考にしてみてくださいね。

### 総合的生活費

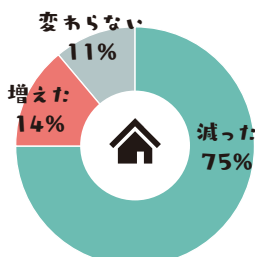


総合的生活費が減ったという方が多かったです。細かく見ていくと、食費は、圧倒的に「貰い物が多い」という声が多く聞かれました。昔ながらの「助け合い・おすそわけ文化」が今も根付いているのですね！また、生活費で、唯一増えたのが交通費。主な交通手段が車の為、ガソリン代や車の維持費がかかるのも事実です。

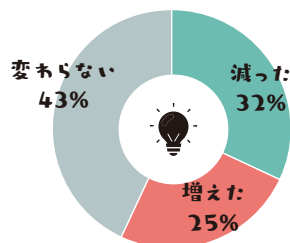
### 食費



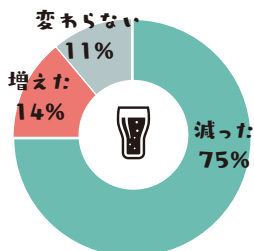
### 住居費



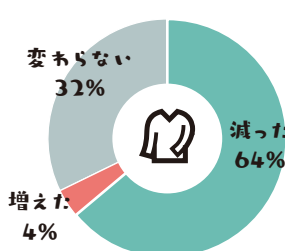
### 光熱費



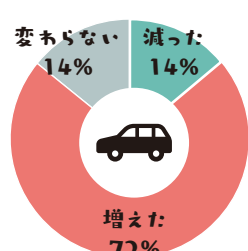
### 娯楽・交際費



### 衣類・雑貨購入費



### 交通費



## 先輩移住者の声

収入が減った分、可処分所得が減りましたが、南三陸での暮らしは人との交流や自然の中での遊びなど、お金をかけずとも楽しめることがたくさんあるので満足度は高いです。(30代 男性)

都会にいた頃はものがあふれ、本当に大事なものが見えにくくなっていて感じています。買わなくてもいいものを買う為に、稼がなくてもいいお金をたくさん稼ぎ、そのために無駄な時間を使い、消耗していたと、こちらに来て気付きました。(30代 男性)

関東にいた頃は、お休みのたびに子供が遊べる場所へお出かけしていたのですが今は町内で毎週のようにイベントがあるのでそちらに参加させていただいています。その分、外食や娯楽費が減りました!(20代 女性)

もらいものがたくさんある、自然が豊かだからわざわざ買わなくていいし、季節に応じて生活するから余計なお金がかからない。(20代 女性)

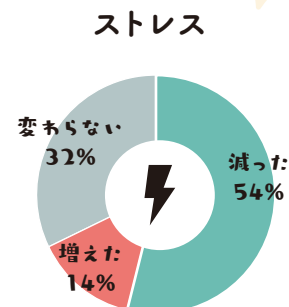
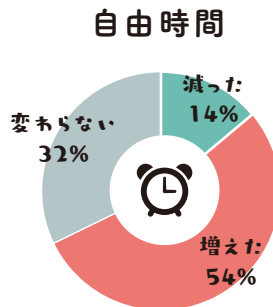
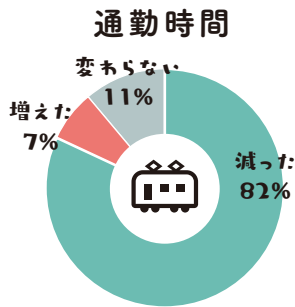
いただいた野菜で漬物を作ったり、梅干しをつくるようになり、ある意味豊かになりました。(40代 男性)

都会と比べ家賃は安いですが、代わりに冬場の光熱費や車の維持費、ガソリン代が高くなっているため、プラスマイナスゼロ。(30代 男性)

車で2時間圏内に、良い温泉がたくさんあるので、年に2~3回旅行に行くのが楽しみなんです。(30代 女性)

職場が近く、通勤時間は減りました。何より通勤のストレスが激減!東京の電車移動に比べて、田舎はストレスフリーです。(30代 男性)

## 他に こんな変化もあります



## 移住・定住支援センター長の総括

「収入は減ったけど、豊かな時間が増えた。」そんな方が多い印象を受けました。都会では、満員電車での通勤や激しい競争社会で自分の人生なのに、他人と比較して生きている、そんな人も多いかもしれません。南三陸での生活は、そのような状況から

一変します。職住近接で満員電車もなく、自分のやりたいことを応援してくれる方がたくさん。(いい意味でおせっかい笑)そして、時間と心に余裕が生まれることで、自然の恵みや雄大さへの感謝、人との触れ合いの中で感じる繋がりなどに感動す

る機会が増えるのかもしれませんが。お金をかけなくても、手に入れられる幸せがたくさんあります。南三陸で、あなたの幸せを探してみてくださいな。

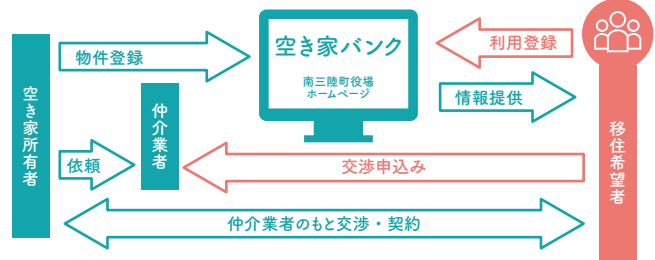
## 南三陸の住まい探し

# 移住生活に大切な“住まい” 空き家バンクの活用でスムーズに!!

### 空き家バンクのしくみ

南三陸町では、町内の空き屋に関する情報を登録・ホームページに掲載し、移住を希望されている方に提供しています。

※空き家バンクを通じて入居者が決定した空き家は、設備の改修や不用品処分等に対し補助制度があります。



### 南三陸町空き家利用促進事業補助金

- ① 住宅改修工事 補助率1/2  
上限40万円（※加算後60万円）  
《加算要件》中学生までの児童がいる世帯 10万円  
町内事業者に工事を発注する場合10万円
- ② 不用品整理等 上限10万円



詳しくは、南三陸町移住・定住支援センターへ  
お問い合わせください。

## その他の支援情報

※応募時期や申込要件等があるため、詳細はお問合せください。

### 若者定住マイホーム取得促進事業補助金

40歳未満の若者世帯が町内に住宅を新築または建売り住宅を購入する際に、最大100万円の補助があります。

### 公営住宅入居について

南三陸町では、公営住宅の入居要件を移住者向けに一部緩和しており、单身でも入居できる場合があります!詳しくは南三陸町移住・定住支援センターまでお問い合わせください。

### 移住者向け賃貸住宅家賃助成

移住者（町出身者含む）が、南三陸町内の賃貸住宅で移住生活を始める際の家賃の一部を最大24ヶ月補助します。

- ① 子育て世帯 月額2万円上限  
(子育て世帯=18歳未満の子どもを有する世帯)
- ② その他の世帯 月額1万円上限

## 起業の支援

# あなたのチャレンジを応援!

### 起業支援補助金

地域資源を活用した事業を新たに開始しようとする方を支援する補助制度。

※対象経費の2分の1以内を補助 補助限度額300万円

### 地域おこし協力隊

都市部など地域外の人材を新たな担い手として受け入れ、地域力の維持・強化を図る総務省の取り組み。

## 子育てのバックアップ

# 何かと気になる“子育て支援” 自分に合った制度を活用しよう

### 子育て支援センター

子どもや子育て中のご家族やもうすぐママになる妊婦さんが交流できる場として様々な活動を実施

### 放課後児童クラブ

共働き世帯などが小学生を放課後に安心して預けられる場所を提供

### 保育施設の利用料

保育施設の利用料無償化に加え、多子やひとり親世帯に係る保育料に対し、軽減措置を拡充しています。  
(3歳未満児第2子半額・第3子無料)

### 任意予防接種料金助成

任意予防接種（おたふくかぜワクチン）の助成

### 子ども医療費の助成

0歳～18歳までに子どもが保険診療を受けた際に自己負担分を助成

### 母子・父子家庭医療費助成

健康保険により医療機関で診療を受けた場合に自己負担金額を助成

### 子育て世帯応援券

子どもが生まれた時 最大10万円  
小学校入学時 1万円

## 就職のお祝い

### 就労奨励金

南三陸町内事業者へ就労した新規学卒者およびU・Iターン者が一定期間継続して雇用された場合に就労奨励金を支給します。(雇用期間6カ月以上：20万円／18カ月以上：10万円)

※申請期限が決まっております。詳しくは、南三陸町移住・定住支援センターへお問合せください。

## 南三陸町へ移り住むまでのSTEP！

### 1 気持ちと環境の準備

- 移住する理由や移住条件を整理
- 家族と相談。移住後の暮らしをイメージ

### 2 情報を集める

- インターネットでの情報収集はもちろん、都市部で開催される移住イベントに参加
- 南三陸町移住・定住支援センターに連絡

### 3 現地へ足を運ぶ

- 住まいや産業／仕事／暑さや寒さなどを現地で体感する
- 南三陸町移住・定住支援センターを利用して、地域の雰囲気や生活環境などを確認する

### 4 仕事と住まいを決める

- 最新の住まい／仕事に関する情報は南三陸町移住・定住支援センターまで
- 南三陸町無料職業紹介所のサイトから仕事情報を知る

**移住決定!!**

### オーダーメイド視察プラン

一人ひとりに合わせたプログラムで町内をご案内いたします。お申込み時に移住の目的・興味関心のある項目を教えてください。あなたに合わせたプログラムをご用意させていただきます。

※詳しくは、南三陸町移住・定住支援センターへお問合せください。