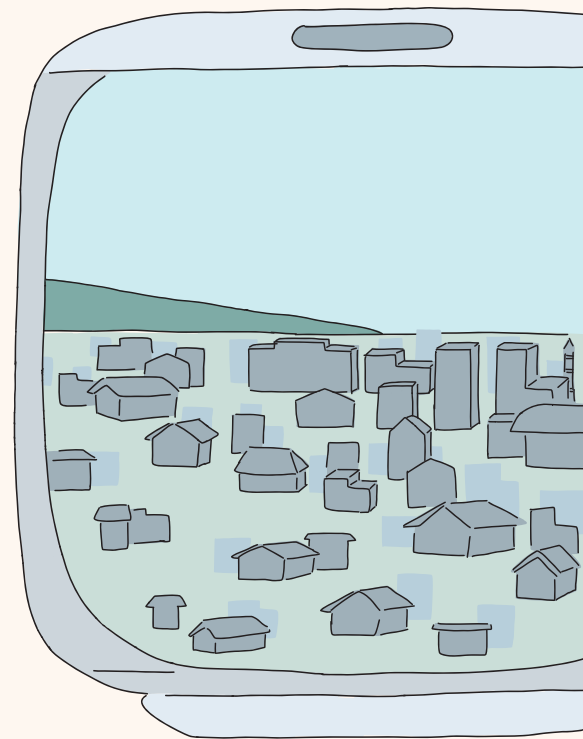
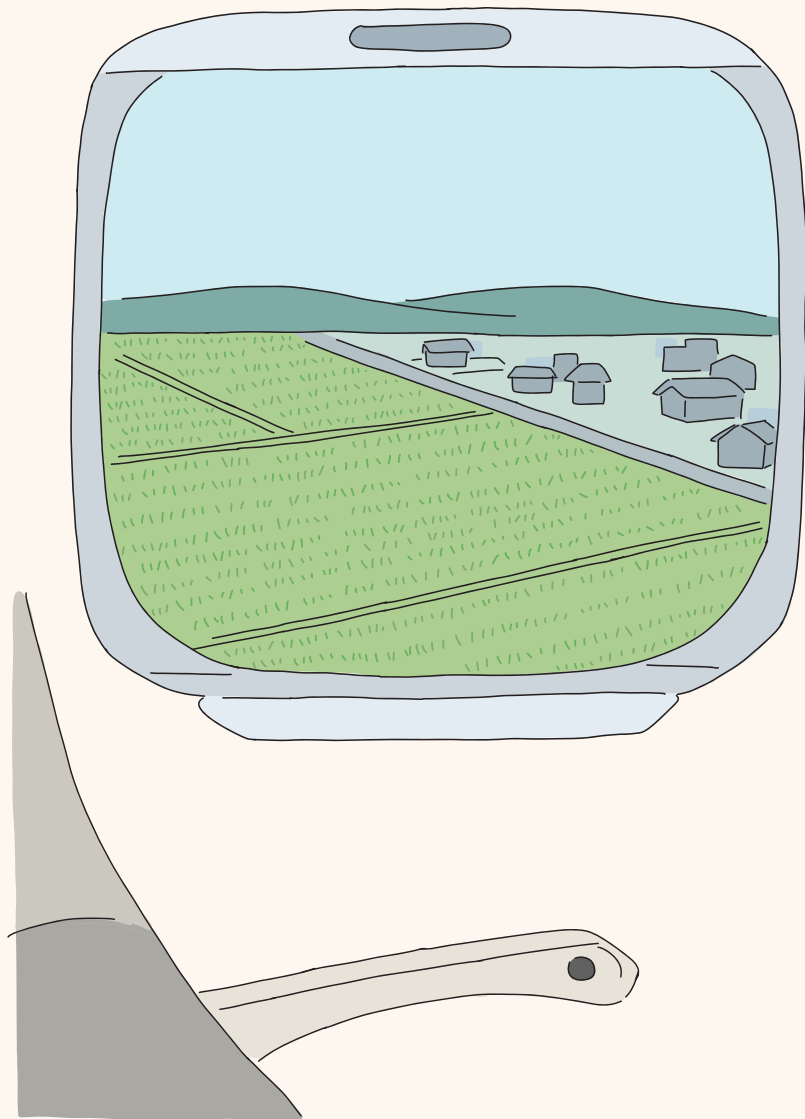


窓辺から



南いわてU・Iターン応援ハンドブック



はじめに

ふと顔を上げ、窓の外に目をやるとき。

視線の先に広がる景色の色あいが、昨日までとほんの少し違っていることに気づきます。

南いわてには季節の移り変わりを味わえるゆったりとした時間が流れています。

大きな自然の内側には、都会とそんなに変わらない便利で快適な暮らし。

都会と田舎のいいとこどりの心地よい空間が南いわてにはあります。

あなたの心地よい窓辺を探しに、南いわてへ出かけましょう。

菅原綾音

さんの、南いわて暮らし。

Uターン後に出会った夫と花巻市内で暮らす綾音さん。勤務先は北上市にあるガス会社。ガス供給だけでなく、医療や防災の分野で事業を展開する地元企業の一員として、新卒採用や広報を担当しています。東京で培った経験を活かして即戦力として活躍する一方、労働時間は大幅に短縮。仕事の後、日帰り温泉に寄ったり、たまには1人でカフェで読書をしたり。ゆったりと日々を過ごしています。

PROFILE 菅原綾音●2017年にUターンし北良に就職。夫の地元・花巻市で暮らす。田植えや稲刈りの時期は実家の手伝いに。週末は同級生と遊びに行くことも。



Tokyo → Hanamaki City

のんびりゆったり 通勤は田んぼを抜けて

※盛岡市にある仕事・就職のサポート施設で、「いわてU・Uターンサポートデスク」も開設。詳細は14ページをご覧ください。



COST OF LIVING

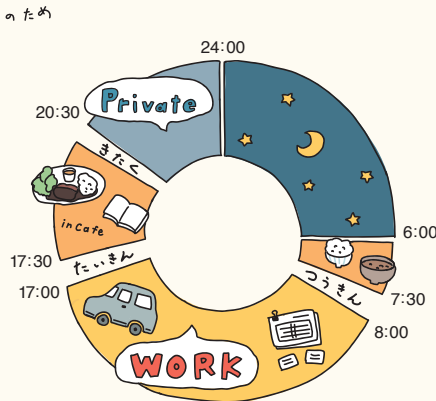
ある一ヶ月の生活支出

住居費	¥ 0
食費	¥ 50,000
水道光熱費	¥ 10,000
通信費	¥ 5,000
車両関連費	¥ 8,000
娯楽交際費	¥ 30,000
雑費	¥ 50,000

合計 ¥153,000

TIME SCHEDULE

ある一日のスケジュール



え・あべたくや

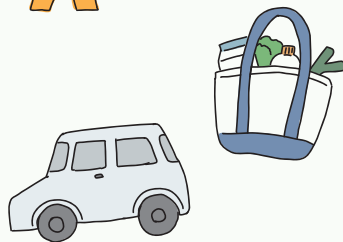
Q AND A

Q. どんな仕事がありますか？

A. 南いわてエリアは、企業誘致が盛んなため半導体など規模の大きな製造業が多く、それに付随した様々な関連産業が立地しています。一次産業、サービス業なども規模や業態が幅広く、多種多様な仕事があります。詳しくは岩手の仕事・就職情報サイト「シゴトバ クラシバ いわて」(p.14)をご覧ください。

Q. 地元に戻りたいと考えていますが、どこに相談したら良いですか？

A. 市町村のU・Iターン担当者や移住コーディネーターに相談することがオススメです。地元とはいえ実は知らないような情報や、地域の面白いコミュニティのことも教えてくれます。



Q. 車は必須ですか？

A. 通勤や買い物、家族の送り迎えなど、何かと移動距離が長いので、車を持っている人がほとんど。日常生活はもちろん、山あいのカフェに足を伸ばしたり、釣りやキャンプをしたり、趣味を自由に楽しむためにも車を持つのはオススメです。

Q. 空き家に住みたいのですが…

A. まずは、各市町村で整備している空き家バンクのホームページをご確認ください。ただ、空き家で快適に暮らすには思った以上にリフォームなどに時間やお金がかかります。住みたいエリアの近くにアパートなどを借りながら、空き家を探すのが確実。住みたい空き家を見つけ、その地域のことを知ってから引っ越す方がトラブルも少なく安心です。

Q. UターンやIターンなど移住に関する補助金はありますか？

A. 岩手県と各市町村で用意している支援がそれぞれ異なります。いずれの補助金についても、市町村のU・Iターン担当者や移住コーディネーターが詳しく教えてくれますので、気軽に相談してみましょう！岩手県の補助金情報は、「イーハトー部に入ろう！」(p.14)からも確認できます。

Q. 農業にチャレンジしてみたいのですが…

A. 仕事としての農業を希望される方は、市町村のU・Iターン担当者や移住コーディネーターから農業部署を紹介してもらい、情報を得るのがオススメです。自営の他に、農業法人に就職するという就農スタイルもあります。

また、趣味としての農業を希望される方は、近くに市民農園がないか調べてみるのも良いでしょう。本格的に農地を借りたい場合は、市町村のU・Iターン担当者等へご相談ください。



Q. 生活する上で、雪が心配です。

A. 日本海側と違って、水分量が多い重たい雪はあまり降りません。ただ、どのエリアも積雪はある地域です。南いわては広いので、場所によって、毎日雪かきが必要な雪深いエリアから、週に数日、足首ほどの雪が積もるエリアまで、積雪事情は様々です。雪は大変なところもありますが、生活の中で四季を感じる瞬間のひとつ。時には絶景を楽しむこともあるので、上手に付き合うのがポイントです。

Q. 地域との付き合い方が不安です。

A. 市街地と農村部では地域との距離感も違います。農村部では草刈りや道路清掃などの地域の共同作業が定期的であり、交流もありますが、市街地ではアパートが多く住人の入れ替わりも多いため、行事への参加義務は少なく人間関係が緩やかです。とはいえ、気持ちよく生活していく上で隣近所との関係は大切ですので、挨拶などは心がけるようにしましょう。

三浦秀敏さんの、南いわて暮らし。

秀敏さんは印刷会社の営業マンとして岩手県や宮城県を走り回っています。会社のある平泉町、家族と暮らす奥州市、実家のある一関市を行き来するのが日常です。週末には実家の田んぼで子どもたちと虫捕り。じゃがいもの収穫も一緒に体験しました。「せっかく岩手にいるのだから、家族で自然を楽しみながら暮らしたい」と子どもたちが大きくなったら家族でキャンプをするのを楽しみにしています。



PROFILE 三浦秀敏 ● 2017年にUターンし川崎印刷に就職。妻の香苗さんは埼玉県出身の1ターンで、夫婦それぞれの職場の中間地点の奥州市で家族4人で暮らす。

Tokyo → Oshu City

運命のUターン就職。家族で田舎を満喫



COST OF LIVING

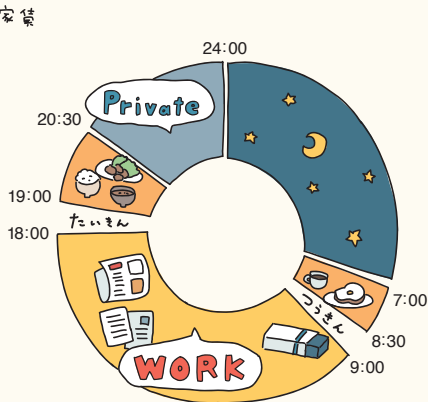
ある一ヶ月の生活支出

住居費	¥25,000
食費	¥40,000
水道光熱費	¥23,000
通信費	¥8,000
車両関連費	¥25,000
娯楽交際費	¥30,000
雑費	¥50,000

合計 ¥201,000

TIME SCHEDULE

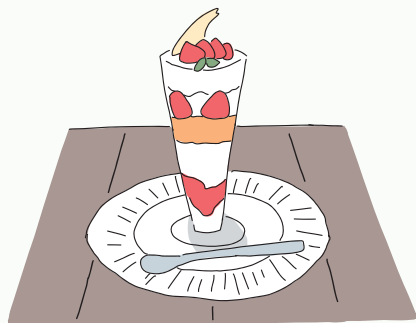
ある一日のスケジュール



南いわてのおすすめ

サードプレイス

地域の情報は地元のお店に集まるもの。移住する前はもちろん、移住した後も行ってみたい、南いわてのサードプレイスを一部、編集部がピックアップしました！まずは気軽に立ち話から地域を知っていくのもオススメです。



Cafe & Guest House kaziya

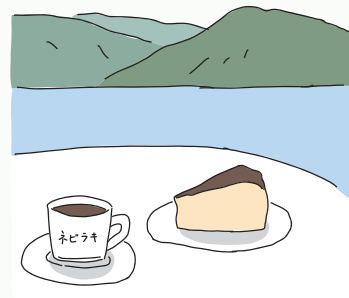
狛鼻溪の程近くにある一見、民家のようなカフェ。中に入ると、陽の光がやわらかく差し店内には北欧のアンティーク家具が並び、まるで異国に来たような雰囲気が味わえます。宿も併設されているので、帰省中に、家族や友達とお酒を飲みながら泊まっても good！

一関市東山町長坂町 43
OPEN 11:30~15:00 CLOSED mon,tue,wed,thu,fri
TEL 0191-47-3377 [@kaziya1699](#)

Cafe & Living UCHIDA

JR 水沢駅の東側、額縁屋だったお店をリノベーションしてできたカフェ。子供向けに広い小上がりが併設されていて、子供たちは絵本を読んだり、遊んだりできます。大人は美味しいカレーを食べて、珈琲を飲んでゆっくりと過ごす。大人も子供も嬉しい空間です。

奥州市水沢東大通り 1 丁目 5-35
OPEN 11:00~16:30 CLOSED sun
TEL 0197-47-4158 [@uchida.mizusawa](#)



ネビラキカフェ

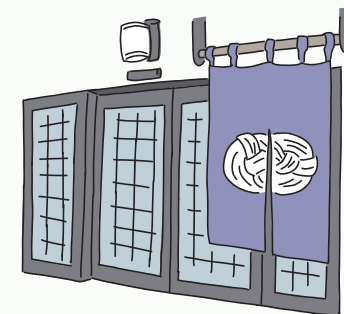
錦秋湖の絶景を眺める幸せな時間を誰かと共有したい。そんな思いから店主の瀬川さん夫妻が湖畔にセルフビルドで作ったカフェ。地域の人も外から来た人も、誰でも気軽に行ける井戸端のような場所です。ここを起点に新たな西和賀の暮らしが広がってきています。

和賀郡西和賀町川尻 40-57-8
OPEN 10:30~17:00 CLOSED mon,tue ※冬季休業
TEL 080-5060-8790 [@nebiraki.cafe](#)

遠野旅の産地直売所

遠野旅の産地直売所（旅産直）は、新鮮で旬な旅に出逢える案内所。移住前や移住直後に、まちぶら・さとぶら・農家民泊で、遠野に息づく暮らしぶりそのものを楽しみませんか？旅産直スタッフに案内してもらえば、あなたの中の遠野が一気に色づくことでしょう。

遠野市中央通り 2-11 とおの物語の館内
OPEN 9:30~16:00 CLOSED tue, wed
TEL 0198-62-0601 [@tonotraveldelicatessen](#)



SATO

平泉駅前すぐの小さな飲食店。有機野菜の直売会が行われていたり、木の器や革靴作家の展示販売が行われたり。時には音楽ライブが行われる。行くと、暮らしがちょっと豊かになる、そんな場所。そして、何よりご飯が美味しい。定番のロールキャベツが沁みます。

西磐井郡平泉町平泉泉屋 73-4
OPEN 11:30~17:30 CLOSED mon, tue
TEL 0191-48-5011 [@sato_hiraizumi](#)

南いわてを知るには

必見! 8つのサイト

5つの市と3つの町からなる南いわてエリア。通勤や通学、買い物などで日々、行き来するのが当たり前の一体的な生活圏ですが、それぞれのまちは個性豊か。この8つのサイトを見れば、自分にぴったりのまちが見つかるはずです。

花巻市

市民が出身者が 魅力を発信

花巻市民や出身者、花巻が好きな方々が“市民ライター”となり、その魅力や取り組みを発信するWebマガジンです。ページを見て「花巻いいな」「おもしろそうだな」と感じたら、ぜひ花巻市にいらしてください。観光とは一味違った楽しみ方が見つかるはず!



まきまき花巻
<https://makimaki-hanamaki.com>

北上市

インタビュー記事が 人気!

北上市の特徴や暮らしやすさをデータで見られる市のブランドサイト、それが「きたかみリズム」です。北上NEWSでは、“市民ライター”が四季の話題や気になるスポット、イベント取材し、市民目線でご紹介。頑張る20代にスポットを当てた連載「20代の肖像」も人気です。



きたかみリズム
<https://kitakami-rhythm.jp>

奥州市

奥州の日常は Instagramで

季節とともに移り変わる景色やお祭り、日々の暮らしをInstagram(@oshu_jiu_life)で発信中! 移住を検討している方向けの情報は「いわて奥州ぐらし」に掲載。住まいや仕事、先輩移住者の声などを紹介し、空き家バンクのページも充実。購入と売却両方に関する情報を公開しています。



いわて奥州ぐらし
<https://www.city.oshu.iwate.jp/section/ijyu>

西和賀町

Uターン目線で 日々を投稿

地域密着で活動する“集落支援員”が町での暮らしや地域で頑張る人や団体を紹介するSNS (Facebook, Instagram) です。UターンやIターンの支援員の目線で、地域の自然や食の豊かさ、町ならではの行事などをたくさんの写真とともに綴ります。



西和賀町集落支援センター Facebook
<https://www.facebook.com/nishiwaga.life>

遠野市

移住のこたえ おまかせ!

空き家バンクや移住に関する支援制度、移住者インタビューなど、遠野への移住を検討する際に役立つ情報満載です。「遠野をもっと知りたい」という方々と遠野をつなぐファンクラブ制度の情報やイベント情報も盛りだくさん。暮らしのことからまちの魅力まで。まずはチェック!



で・くらす遠野
<https://dekrasu-tono.jp>

一関市

空き家情報ページが 充実!

一関市に移住定住を検討されている方向けの移住定住応援サイトです。おすすめは空き家バンクの情報ページ。登録されている物件数も多く、大きな民家から街なかのマンションまで幅広い物件の分譲・賃貸の情報を紹介しています。一関へ、あばいん(行きましょう)!



あばいん一関
<https://www.city.ichinoseki.iwate.jp/ijyu/benefit/>

金ケ崎町

食を楽しむ 情報満載

歴史と最先端の工業団地が同居するまち金ケ崎町。「かもん! 金ケ崎」は温泉、グルメ、食のイベントの情報が充実していて、移住ライフをより楽しみたい方におすすめのサイトです。一夜にして長者になった「かもん(掃部)長者」伝説の残る縁起の良い町・金ケ崎にみんな、かもん!



かもん! 金ケ崎
<https://www.comeon-kanegasaki.jp>

平泉町

IT合宿体験者の 声を紹介

世界遺産のまち平泉が主催する「スバルタキャンプin平泉町」は、若い世代が町に移住するきっかけにもなっている短期集中型プログラミング講座。町に滞在してプログラミングを学び、町民や事業者との交流も。サイトでは参加者が感じた町の印象などをご紹介します。



スバルタキャンプ in 平泉町
<https://hiraizumi.spartacamp.jp>

もっと

移住を知る

いわて暮らし移住定住ポータルサイト

イーハート-部に入ろう!

岩手への移住に関する総合サイトです。岩手への移住を実現した先輩たちの体験談を多数掲載しており、岩手での新たな生き方や暮らしぶりを見つけるきっかけになります。



いわて暮らし移住定住ポータルサイト
イーハート-部に入ろう! Webサイト

岩手県就職情報マッチングサイト

シゴトバクラシバ いわて

常時7,000件以上の求人情報を掲載し、キャリアアカウンセラーが希望に応じて個別にサポートします。企業の魅力を発信する就活応援メディア「みんなの想職活動 in IWATE」もオープン。



岩手県就職情報マッチングサイト
シゴトバクラシバいわて Webサイト

東京都内で1ターンを相談するなら!

いわて暮らし サポートセンター

初めての岩手での暮らしへの不安や悩み事など、どんなことでも相談を承ります。「移住コンシェルジュ」と「キャリアアカウンセラー」が対応します。

いわて暮らしサポートセンター

TEL 080-8871-1741

MAIL iwate@furusatokaiki.net

住所 東京都千代田区有楽町2-10-1 東京交通会館8階
(ふるさと回帰支援センター内)



いわて暮らしサポートセンター Webサイト
(ふるさと回帰支援センターHPへのリンク)

東京都内でお仕事を相談するならこちら!

岩手県U・Iターンセンター

TEL 03-3524-8284 MAIL u-tokyo@pref.iwate.jp

住所 東京都中央区銀座5-15-1 南海東京ビル1階
(いわて銀河プラザ内)



岩手県U・Iターンセンター Webサイト
(岩手県HPへのリンク)

岩手県内でお仕事を相談するならこちら!

いわてU・Iターン サポートデスク

TEL 019-621-1171

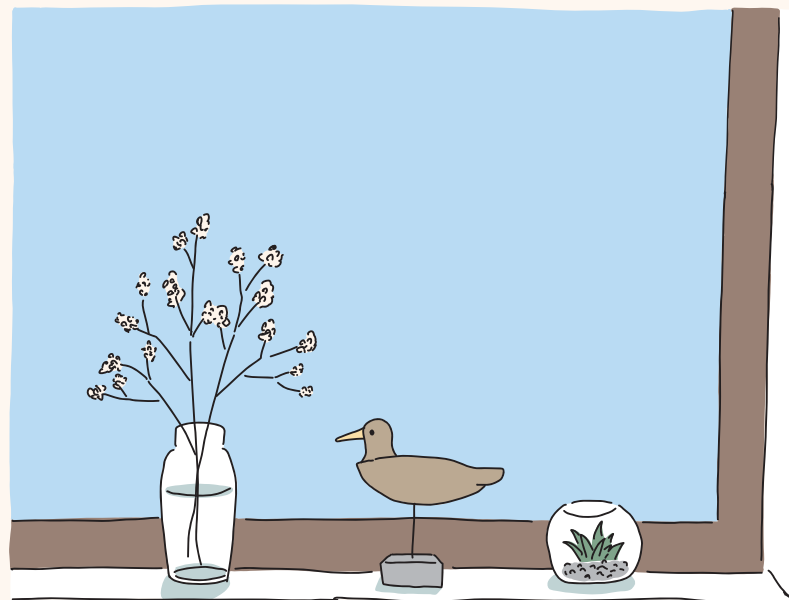
住所 岩手県盛岡市菜園1-12-18 盛岡菜園センタービル5階
(ジョブカフェいわて内)



いわてU・Iターンサポートデスク Webサイト
(シゴトバクラシバいわてHPへのリンク)

おわりに

通勤途中、毎日変わっていく田んぼやりんご畑の景色。南いわてでの生活の醍醐味が、いつもすぐそばにあります。とはいえ、自然もいいけど、やっぱり便利さも大事。都会と田舎のほど良いバランスを見つけられるのが、南いわてでの暮らしの良さかもしれません。この冊子をゆっくりと眺めながら、南いわてでの暮らしを想像してもらえたら嬉しいです。



本誌内容の無断転載を禁じます。掲載内容は取材時の情報です。

編集・制作：一般社団法人いわて地域おこし協力隊ネットワーク

制作協力：南いわてU・Iターン担当者、移住コーディネーターの皆さん

デザイン：cokage studio 漫画：阿部拓也

2023年12月発行 / 岩手県 県南広域振興局

