



おかやま高梁川流域

LIFE STYLE BOOK

暮らしたい町
きっと見つかる

高梁川流域への移住者
約30人に聞いた、
リアル移住生活
インタビューブック。

OKAYAMA
TAKAHASHI RIVER BASIN



岡山県の豊かな水源「高梁川」流域で暮らす移住・定住促進ガイド

制作：倉敷市企画経営室
Tel: 086-426-3055
Fax: 086-426-5131
E-mail: plnpol@city.kurashiki.okayama.jp







Contents もくじ

おかやま高梁川流域7市3町
倉敷市／新見市／高梁市／総社市／早島町
矢掛町／井原市／浅口市／里庄町／笠岡市

おかやま高梁川流域
LIFE STYLE BOOK
暮らしたい町 さっと見つかる

03 Interview with Pioneer 先輩に聞く岡山県移住のお話 高梁川流域で暮らすこと


03 倉敷市


05 浅口市


06 総社市


07 里庄町


08 井原市


09 矢掛町


10 早島町


11 高梁市


13 笠岡市


14 新見市


15 倉敷市


16 高梁市


17 浅口市


18 里庄町

19 移住者さんの選んだ お気に入りスポット


21 倉敷市


22 矢掛町


23 新見市


24 浅口市


25 高梁市


26 総社市


27 浅口市


28 早島町


29 笠岡市


31 浅口市


32 井原市


33 倉敷市


34 新見市


35 高梁市


36 矢掛町

37 高梁川流域について

41 おかやま高梁川流域 7市3町紹介

46 移住定住に関する 支援・相談窓口

Takahashi river basin

岡山県にある
高梁川（たかはしがわ）流域のことを
知ってもらうために、
この地へ移り住んだ人から
お話を聞かせてもらい、
本を作りました。

岡山県西部を流れる高梁川。
その流れと共に生き、豊かな恵みを共有する
「高梁川流域」の7市3町。

この地で一足先に暮らし始めた
移住者約30人に、
現在の生活についてインタビューしました。

ここにあるのは約30通りの「自分らしい暮らし」。
高梁川流域でかなえられる
多種多様なライフスタイルを
ぜひ覗いてみてください。

新たな人生をスタートする
あなたの暮らしたい町が、
きっと見つかるはずです。

先輩に聞く岡山県移住のお話

高梁川流域で暮らすこと

実際の暮らしはどんなものだろう？
生活の地を決めるには、
たくさん迷い悩むこともあるでしょう。
一足先に移住を始めた人々に、
現在の暮らしについて話してもらいました。



case 1

新しい人生をまっすぐ見つめると、今までとは違う景色に出合える！

2012年、千葉県柏市から家族4世代（現在は3世代）で移住してきた笹川さん一家。前年に発生した東日本大震災をきっかけに、安心して生活できる環境で子どもを育てたいと、移住を考え始めたという。当時、民間の有志により、震災のため避難する人々に仮住まいを提供する情報サイトが開設されており、選択肢のひとつに倉敷市があった。実際に借り暮らしをしてみると、地域の人々が温かく受け入れてくれ、さらに原発が近くになく、災害の少ない地理条件に「ここなら安心して暮らしていける」と感じ、移住を決意したそう。

妻の明子さんはこの町で暮らし始め、医療が充実していることに驚いたという。「総合病院や個人病院が多く、何より、24時間診察してくれる小児科がいくつもあるのが、子どもを抱える身としてはありがたいです」と笑顔で語る。また、歴史のある町だからこそ、文化や芸術に対する意識がとても高いと感じているという。「親子一緒に無料で鑑賞できるコンサートやカルチャー体験が豊富。教育の場でも、小中学生はオーケストラのコンサートに招待されたり、美術館に行く機会に恵まれたり。『大原美術館』で毎年開催される『チルドレンミュージアム』では、子どもたちはロダンの彫刻を手で触ることもできるんです！」。子どもの頃から「本物の文化」に触れる環境が整っていることに感動したそう。

文化の豊かな町に来たことで、豊司さんは新たな生きがいも見つけた。倉敷美観地区のボランティアガイドである。知識を深め、観光客に町の歴史を伝えるその表情は、とても生き生きしている。文子さんは子育て支援に参加、政法さんは新たな仕事に就職、そして明子さんは、同じ境遇の人に寄り添いたいと、被災者を支援する市民団体「よりはぐプロジェクト」の一員として活動している。「気持ちを切り替えて新しい人生をまっすぐ見つめた時、今までとは違った喜びに出合えました」と、穏やかな笑顔を見せてくれた。

From
千葉県
▼
To
倉敷市羽島



移　住

笹川政法（ささがわ まさのり）さん
妻・明子（あきこ）さん
父・豊司（とよし）さん
母・文子（ふみこ）さん

職業：会社員
年代：30代
世帯構成：夫婦・子3人
※父母は別のマンションに住んでいます
移住年月：2012年5月





（右）倉敷美観地区のガイドを始めた豊司さん
（左）支援を通じて子どもたちと向き合う文子さん



総合病院や美術館、子育て支援施設が充実



よりはぐプロジェクトとは？

東日本大震災後、災害などにより避難・移住をしてきた人、被害を受けた人を支援する市民活動団体「よりはぐプロジェクト」は始まった。移住者の孤立防止と精神的負担の軽減のため、移住者や地域住民が交流できるサロン『なちゅはぐ』や、保養や移住の下見のための一時滞在住居『ほっ♪とハウスくらしき』を運営している。

明子さんは現在、「よりはぐプロジェクト」の一員として活動している。Lさんは彼女と出会い、倉敷市への移住を決めたひとり。「夫は仕事の都合で地元に残ることになり、母子のみで移住先を探していました。夫も知り合いもいない土地で、住居を探し、地域の情報を集めるのはとても大変。笹川さんは、自身の移住体験や、地域の様子を丁寧に教えてくれ、私たちに寄り添ってくれた。倉敷市は、『よりはぐプロジェクト』を通じて移住者同士が繋がり、お互いに支え合いながら生活できるので安心です」。

代表の平尾博美さんは言う。「震災から4年を経た今も、東日本から移住を希望する方は後を絶ちません。移住生活で大切なのは、生きた情報と心の拠り所。災害により移住を検討されている方は、まずはこの『よりはぐプロジェクト』を活用してみてください」。





代表　平尾博美さん
http://blog.canpan.info/yori-hug/



From
千葉県
To
浅口市鴨方町

移　住

小田圭生（おだたまを）さん
夫・摂（おさむ）さん

職業：妻／飲食業
　　夫／会社員
年代：30代
世帯構成：夫婦・子3人
移住年月：2012年3月
（母子移住）







（右）公園で見つけたカエル。触るのも平気になった
（中央）ローラー滑り台が大好き。よく行くお気に入りの公園
（左）作品展示の特等席となった階段

case 2

3人の子どもたちと、母子移住してきました。自然豊かな地で、子育て頑張ってます！

東日本大震災を機に、千葉から母子移住をした圭生さん。「もちろん、知らない土地への移住に迷いはありました。それでも、今のまま不安を抱いて生活するよりは…」と、決断をした。

夫婦そろって関東出身の小田さん。岡山はもとより、西日本への馴染みもなく、『移住先をどこにするか』に、一番悩んだ」という。少し前に、岡山へ移住をした友人の影響で、浅口市が候補地に挙がった。

調べてみると、「岡山は、『自然災害が少ない』など環境面での安心に加え、移住支援ポランティアが充実していて、家具付きの格安物件があるなど、費用の面からも好条件でした」と圭生さん。

鴨方町での生活を始めてみると、「小学校にも制服があったり、公園の遊具が充実していたり…。中学3年生までは、医療費免除制度もあって、『とても暮らしやすい』と感じています」と喜ぶ。

飲食店でパートを始めた圭生さん。友人も増え、充実した日々を過ごしている。一方、仕事のために残っていた摂さんも、家族の移住から2年後、転勤希望が通り大阪勤務となった。「車で行き来できる距離になり、家族と過ごせる週末が増えた。みんなで、寄島町のカキを食べに行ったりもできる」と喜ぶ。

「互いに、ひとりでは大変なこともある。千葉には家もあるし、仕事の都合もある。将来的には、決めなければならないことが多いのも事実。それでも、移住して来て良かったと思っています。不安なく子育てできる、この環境が気に入っています」と、夫婦そろって笑顔をみせた。



From
愛媛県
To
総社市小寺

移　住

下村直史（しもむらただし）さん
妻・江里子（えりこ）さん

職業：モモ農家
年代：30代
世帯構成：夫婦・子2人
移住年月：2011年2月

case 3

人生最期の瞬間に、笑顔でいたい。そのために選んだ、新しい生き方。

岡山が誇る特産品のひとつ、白桃。数ある産地のなかでもここ総社市は、冬季に旬を迎える珍しい品種「おかやま冬桃がたり」を県内で初めて栽培し、モモの生産だけで一年を通じて十分な収入が得られるよう取り組んでいる。生活の安定と、のどかな総社市の風土に惹かれて下村さん夫婦は新規就農を決めた。直史さんは、移住前は食品会社に勤務。「商品開発や品質管理を担っていたのですが、商品がどんな形で市場に出たのか、お客様の反応はどうだったのか、あまり見えなくて。次々とやってくる業務を必死にこなす毎日でした」。当時の直史さんの様子を、妻の江里子さんは「時折疲れているように見えました」と振り返る。その頃、看護師として働いていた江里子さんは、多くの患者の最期を見届けながら「主人にはまぶたを閉じるその瞬間、満ち足りた気持ちでいてほしい」と考えていたそう。一度きりの人生をどう生きていくのか話し合い、選んだのが「農業」だった。

大学で農学部だった直史さんは、「収穫」という大きな達成感のある農業にもともと魅力を感じていた。成果のわかる今の生活は充実しているそう。江里子さんも「得意の英語を生かした仕事を突き詰めていきたい」と、移住後、通訳・翻訳業をフリーランスとして開業。繁忙期は農業も手伝いながら、「この移住は『好きなことを思いっきりやる』がテーマでしたから」と声を弾ませる。心から笑顔になれる生き方を夫婦そろって見つけたようだ。

（上）冬季が旬の「おかやま冬桃がたり」
（中央）秋と冬に剪定し、来年に備える
（下）「清水白桃」「白鳳」など、約10種のモモを栽培







case 4

適度に田舎で生活するにも便利。何より、子育てに適した環境が決め手に。

浅口郡里庄町



移住（県内）

田中祐次（たなか ゆうじ）さん
妻・弥永子（やえこ）さん

職業：夫／会社員
（ケーブルテレビカメラマン）
妻／会社員（飲食業）
年代：30代
世帯構成：夫婦・子1人
移住年月：2014年1月

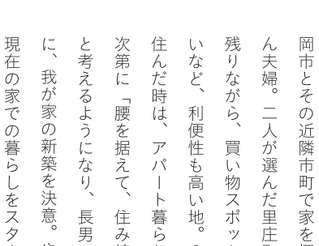
笠岡のケーブルテレビ局でカメラマンとして勤務する田中祐次さん。以前は、少し離れた実家から笠岡市まで、日々車で通っていた。やがて、「もっと通勤しやすい地」を求め、笠岡市とその近隣市町で家を探し始めた田中さん夫婦。二人が選んだ里庄町は、田園風景が残りながら、買い物スポットや駅、国道が近いなど、利便性も高い地。2006年に移り住んだ時は、アパート暮らしだったという。次第に「腰を据えて、住み続けられる場所」と考えるようになり、長男の小学校入学を機に、我が家の新築を決意。やがて2014年、現在の家での暮らしをスタートさせた。

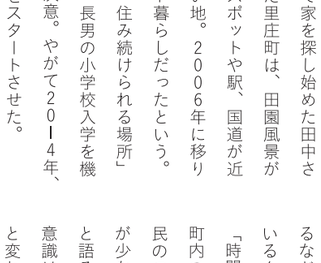


「倉敷、岡山、福山までは、近くの駅から電車ですぐ」と祐次さん

「ここを定住地に決めたもうひとつのポイントは、子育て環境でした」と祐次さん。現在、長男は、以前に仕事で取材した時に、開かれた雰囲気が印象に残った小学校に通っている。さらに、「里庄町は、『現代物理学の父』とも呼ばれる仁科芳雄博士の生誕地ということもあり、高いレベルの科学に触れる機会が多い。毎年数名の中学生に海外派遣研修を受けさせるなど、海外に目を向ける機会も用意されているんです」とも。

「時間の流れがゆったりと感じられる里庄は、町内のイベントに多くの人が集まるなど、住民のつながりが強いのも魅力のひとつ。災害が少ない地なので、安心して暮らせますよ」と語る夫婦。この町で9年を過ごした2人の意識はすでに、移住者ではなく町民のものへと変わっていた。





（上）「コンパクトな町で、小・中学校が近いのもよかった」と祐次さん。近所には子どもが多く、長男も楽しそう
（下）ベッドタウンとしての一面も持つが、伸びやかな自然の風景も残る



case 5

切り詰めた生活は、収穫が安定するまで。地域の絆と、給付金に救われた幸運な移住。

移住

伊藤一弘（いとう かずひろ）さん
妻・知美（ともみ）さん

職業：ピオーネ農家
年代：40代・30代
世帯構成：夫婦・子2人
移住年月：2008年3月



From
東京都
（美星町移住直前は鳥取県在住）
▼
To
井原市美星町



東京では、サラリーマンだった伊藤さん。日本酒の杜氏を目指して鳥取へ移住するも、岡山のピオーネのおいしさに惹かれ、岡山県主催の就農相談会に参加。それから岡山県各

地のピオーネ農家を見学して回り、井原市の「ぶどう団地」で行なわれた「ピオーネスクール」を受講。この地域の活気と自然の美しさに一目惚れし、就農を決意する。

「子どもにお金がかかる頃には、ピオーネの収穫が安定するように」と、まだ下の子が生まれたばかりの時に移住。住居は、地域の方がお金を貸してくれたおかげで、買い取ることができた。農業研修が始まる春には、地域の人々の助けを得て、5反の農地に53本のピオーネを新植。近隣のピオーネの成園を譲り受けたことも幸運だったという。しかし、「農業研修が終わった頃は、まだ新植したピオーネも育っておらず、生活を切り詰めても不安だった」と妻の知美さん。そんな中、岡山県の「青年就農給付金」制度が新設され、伊藤さんは3年間の給付を受けることに。「厳しい生活の中、自宅の借金も返済できたこの給付は有り難かった」と振り返る。移住から6年を経た現在は、ピオーネも育ち、収入は安定しているそうだ。

地域の住み心地は、「東京と比べて、ご近所付き合いは深くて得るものが多い」と知美さん。「お隣さんに教わったお赤飯は、絶品」だとか。「断らない付き合いが大切」という伊藤さん一家は、地域の移住第1号。きっと、後続の良き手本となるに違いない。







（右）5反ある畑の草刈は、3時間で完了する
（中央）苦しかった時期を、笑顔で語る知美さん
（左）収穫直前のピオーネの出来具合を確認

case 6

アメリカ、スペイン、ドイツ…。地球を3周した私達が選んだ「終の棲家」



高橋さん夫婦が呼ぶとメーメーと鳴きながら近寄って来る羊たち



広大な敷地に、ナシ・モモ・キウイなど、さまざまな果樹がどこまでも広がる、「ジーンSun農園」。農業とは全く無縁の生活をしてきた高橋さんが、羊19匹と果樹農園のオーナーになったのは2008年。「仕事の関係で世界中の国を転々としてきて…。『いずれはどこかに定住を』と考え始めていた頃、インターネットで見つけたこの農園に一目惚れして、移住を決めました」。

今では地域の農業委員を務める高橋さん。しかし、「はじめのうちは大変でした。一番難しかったのは樹木の剪定。本で読んだ通りに上手く出来たと思い、師匠と仰ぐ先輩農家の方に見てもらうと『やり直し』とのお言葉が。がっかりしました」と当時を振り返る。ジーンさんも「最初は羊が話し相手だったから、鳴き声だけでどの子か分かるようになったね」と笑う。

二人の奮闘ぶりはテレビ番組にも取り上げられ、すっかり有名に。そんな夫婦の楽しみは、農作業の合間を見つけて出かけること。「温泉が好き。羊の世話もあるので遠出するのは難しいけど、近場にお気に入りの温泉を見つけたからラッキー。ショッピングモールにある輸入食品の店も好き」とジーンさん。

最近は、捨て猫のベコちゃんが家族に加わり、ますます賑やかになった高橋家。移住を検討している人へ寛行さんがこんな言葉をくれた。「若い人にもっと矢掛町に来てほしいですね。農業の魅力も知ってほしい。世界中どこまで行っても、人間は変わらないですよ。だから、迷っても安心して行動に移してみては」。





（右）低カロリーで甘いと注目を浴びる、かぼちゃ。バターナッツ（左）とコリンキー（右）
（左）寛行さんの10年来の趣味は刺繍画。無人直売所で、野菜や果物とともに購入できる

From
アメリカ
インディアナ州
（出身：大阪）
▼
To
小田郡矢掛町



移住

高橋（たかはし）寛行（ひろゆき）さん
妻・Jean（ジーン）さん
職業：果樹農家
年代：60代・50代
世帯構成：夫婦・子1人
移住年月：2008年7月

case 7

地域と積極的に関わることでできた、新たな自分の居場所。

23歳の時に岡山市の会社へ就職した浅野さん。始めは2、3年で地元の大阪に帰ろうと思っていたが、岡山の人々の温かさに触れ、地域にも自然となじんだため、「このまま岡山にいたい」と思ったそう。結婚を機に、早島町に移住。定年までは、仕事ばかりで地域との関わりがなかったが、定年後は積極的に活動に参加。そして、2年前からは550世帯をまとめる自治会長を務めるまでに。

浅野さんは、自治会長として、若い世代にも地域行事に参加してもらおうと力を入れている。「地域活動に消極的だった人たちも、夏祭りや運動会に参加すると、やりがいや達成感を感じ、やってよかったと言ってくれます」。若い世代の活躍が、地域をより活性化してくれるという。「話をしないことには、人々の良さがわからない。勇気を持って、自分から地域に入り込むことが大切だと感じました。そうすれば、周りも変わってくると思います。会長の座を退いても地域のお手伝いをしていきたいです」。



From
大阪府
（早島町移住直前は岡山市在住）
▼
To
早島町



移住

浅野（あさの）幸治（こうじ）さん
年代：60代
世帯構成：夫婦・子2人
移住年月：1977年10月

Column 1

知ればローカル！ ミニコラム

お花見スポット

桜を楽しむならここ！春に家族でお出かけしたいスポット4選

城山公園（新見市）



新見市街地を見渡せるロケーションが魅力の城山公園。見頃を迎える4月中旬、約300本のソメイヨシノやシダレザクラで彩られた丘の景色は圧巻。毎年多くの人が訪れます。
新見市新見1077

酒津公園（倉敷市）



「水と桜」をテーマに整備された酒津公園。園内には、約500本のソメイヨシノや八重桜が咲き誇り、水面に映る桜、花びらの舞うピンクのトンネルを楽しむこともできます。
倉敷市酒津1556

嵐山公園（矢掛町）



春になると、約300本の桜が咲き誇る嵐山公園。ハイキングコースとしても人気の園内の歩道を歩けば、桜とあわせて、江戸時代の面影を残す矢掛町の町並みも楽しめます。
小田郡矢掛町里山田

井原堤（井原市）



小田川沿いに約2km続く井原堤（いばらづつみ）には、約800本の桜が咲き並び、ピンクのトンネルを作り出します。ぼんぼりでライトアップされた、夜桜の美しさも必見です!
井原市井原町3616



case 8

移　住

田川寿一（たがわ じゅいち）さん
妻・美菜（みな）さん



From
大阪府
▼
To
高梁市成羽町

職業：カフェ・ゲストハウス経営
年代：30代
世帯構成：夫婦・子1人
移住年月：2013年6月

ずっと探していた理想の場所で、地域を楽しく盛り上げていきたい。

もともと理想の「村」をつくりたいと公言していた田川寿一さん。周りの友人や、高梁市出身の知人の勧めで高梁に移住した時、「思い描いていた理想の場所だ」と思ったという。人とのつながりや子育ての環境、安心して口にできる食べ物など、田川さん夫婦が望んでいたものが当たり前に存在していたからだ。

寿一さんは2013年の移住当初、一般企業で働いていたが、やがて夫婦で「農家民宿とカフェがしたい」という次の目標を実現させることになる。

「『農家民宿とカフェをやりたいです』と言ったら、物件を紹介してもらえた」と縁にも恵まれて、翌年3月にカフェを、さらにその翌年9月にはゲストハウスをオープン。鍼灸師でもある美菜さん。自身の経験から、「食事の大切さを実感してほしい」とカフェではオーガニックの食材を中心とした料理を提供している。またゲストハウスは家族向けを想定。田舎暮らしを体験したり、移住の準備期間に使えたりと、移住のきっかけや助けとなる場所にもしたいという。そのほかにも、標高550mに広がるベンガラの町・吹屋で毎月第2土曜に開催する「やまのうえのマルシェ」を通じて、地元の人同士や地元と県外の人たちが交流できる場づくりを行っている。これらの活動は2組の移住につながったそうだ。

大阪では、仕事の後に食事や買い物に出て、疲れがとれないことも多かったとか。高梁では、仕事や食事、子育て、農業、近所付き合い、地元の行事と、以前よりもやることは増えているが、まったく無理がないという。「いろんなことが季節のリズムに合っていて、自然なんです。心にゆとりができました。無駄な買い物も減ったし、必要なものが無ければ作るようになりました。分からないことだらけですが、地域の人たちに助けてもらいながら、田舎暮らしを楽しんでいます。移住前に、ある程度は情報を集めることも必要ですが、思い切って行動してみたら道は開けますよ」。







（右）昔ながらの吹屋の通りに佇むオーガニック食堂『金子や』
（中央）レトロな家具やバイク、おもちゃなどがワクワクさせる店内
（左）「吹屋の人たちは温かくて、子育てがしやすい」と田川さん夫婦





case 9

地域とともにある暮らし。緑多いのどかな街から、オーダーメイド家具を全国に届ける。



「ままごとキッチン」などを受注生産

結婚後に家具職人となり、『サザンツリー』のブランド名でオーダーメイド家具の制作・販売をしている南さん。良質な木材を確保でき、妻の実家もある北海道で生活をしていたが、ネットでの販売が中心だったため、軌道に乗るにつれて商品の発送面で不便を感じるように。そのため、長女が小学校に上がるまでに、本州へ移住をしたいと考えるようになった。

「母が北木島出身なので、笠岡市には以前から遊びに来ることが多かった」という智之さん。約2年の移住地探しの際にも、笠岡市の定住促進センターに相談をした。条件は、住居と工房があること。しばらくして物件が見つかったと連絡があり、正月に見学へ。その春には長女の小学校入学が控えていたため、その場で即決。すぐに智之さんが築40年になる住居のリフォームを始め、春に一家で引越してきた。

近所には夫婦の両親くらいの年齢の人たちばかりだが、最初から温かく迎えてくれたそう。食べきれないほどたくさんの野菜を持ってきてくれたり、レシピを教えてくれたり。農作業をするとなると、畑の作り方から教えてくれるという。「家具を作るときに発生した大量のかんな屑は、処分するとなると産業廃棄物扱いになるのですが、ここでは近所の人が肥料として使ってくれる。そうして、できた野菜を持ってきてくれるんです」と、良い循環が生まれていると語る。「地域の人との距離が近いのが魅力だと思います。行事に参加したり、こちらから頼りにすると、良い関係が築けると思います」。

From
北海道
To
笠岡市西大戸



移住

南 智之（みなみ ともゆき）さん
妻・珠美（たまみ）さん

職業：家具職人
年代：40代
世帯構成：夫婦・子2人
移住年月：2009年3月

（上）豊かな緑の中で、飼っているヤギと一緒に
（下）住宅の改装は、智之さんができる限り行った









（上）ピオーネ畑で自由に遊ぶ猫のヤマトくん
（下）袋をとって一房ずつていねいに点検

移住

古川大輔（ふるかわ だいすけ）さん
妻・夏子（なつこ）さん

職業：ブドウ農家
年代：30代
世帯構成：夫婦
移住年月：2011年2月



From
大阪府
To
新見市草間

case 10

現実的な事業計画で、不安のない移住を実現。体は疲れても、精神的には楽しい毎日。



互いに会社員だった古川さん夫婦。食品に携わる仕事で独立をしたいと、2010年、国が後援する「新・農業人フェア」に参加。そこで岡山県に就農支援体制が整っていると知り、県主催の就農説明会にも足を運んで、ブドウで就農することを決めた。ブドウなら家族や友人にプレゼントしても喜ばれ、「作物として"華"がある」と感じたという。当初は、岡山県の中央部あたりでの就農も考えたが、新見のブドウの評判を聞き自分でも作ってみたいと、この地を選んだ。

住まいは、新見市で農業体験研修の際に紹介を受けた、ブドウ畑付きの家屋に即決。家は管理が行き届き、改修せずに引越すことができた。県主催の農業研修の始めから、自分の畑にピオーネを新植できた古川さん。研修での細かい指導や講習会のおかげで、畑の管理・運営に迷うことはなかった。移住から4年を経て、新植したブドウが育ち、今までで一番多忙を極めたとか。繁忙期である6月の稼働時間は350時間を超え、毎日12時間の労働。さすがに体力的にはきつかったが、「精神的なストレスがなく、疲れは残らない」とやりきった。

移住前にしっかりと事業計画を立て、ブドウ棚にかかる莫大な経費も融資を受けて乗り切り、生活に不安はないという古川さん夫婦。近所の冠婚葬祭など、付き合いの出費は想定外だったが、都会との生活の違いを受け入れ、楽しむ感覚でいるという。取材時は、収穫の最盛期。忙しく作業をしながらも、充実した表情で語る夫婦の姿が印象的だった。



寒さの厳しい古民家生活にも、慣れたという

case 11

昔ながらの港町に息づく心遣いと知恵。不便だからこそ、この町は住みやすい。

江戸時代から続く歴史ある港町、倉敷市児島下津井。本瓦葺きの屋根、漆喰壁に格子窓という伝統的な町家が軒を連ねる景観は、県の町並み保存地区に指定されている。ここに生まれた山口さんは、愛知県の大学を卒業後、倉敷美観地区内の建築事務所に就職。市内中心部に暮らしていたが、結婚後、生まれ育った土地で子どもを育てたいと、2008年、仕事の独立を機に戻ることに。現在、事務所兼住居として暮らしているのは、同郷の妻の父が以前働いていた、下津井の近くにある繊維工房。空き家だったのを自らリフォームした。

建築業を展開し多忙な日々を送るなか、2013年、地元の名家が残した美術館を再利用してほしいと要請を受けた。そこで若手美術家らと協力し、岡山にゆかりのあるアーティストの表現の場として、2015年4月、「吹上(ふきあげ)美術館」を開館。これと同時に、下津井地区の空き家に移住を促すプロジェクトを始動した。「大好きなこの町を活性化したい。昔の姿を残すがゆえの不便さもありますが、うまく生きていく知恵と、心遣いが育まれている。例えば、車の通りにくい細い路地は、それぞれの家が対向車をかわすためのスペースを空けています。商店は、流行りや情報に惑わされず、店に来るお客さんの顔を見て、商品やサービスを提供している。住民同士が心を通わせて生活しているから、住みやすいんです」。美しい町並みとともに、人としての自然な暮らしがここにあった。







(右)繊維工房だった建物をリフォームした山口邸
(左上)瀬戸内の新鮮な魚介が揚がる、下津井港。本州と四国を結ぶ瀬戸大橋が架かる
(左下)2015年4月に開館した「吹上(ふきあげ)美術館」

From
愛知県
▼
To
倉敷市児島



移住

山口晋作(やまぐち しんさく)さん
妻・聖美(きよみ)さん

職業：建築家
年代：40代
世帯構成：夫婦・子2人
移住年月：2008年6月





「移住後に、岡山が災害の少ない地と知りました」と太朗さん

case 12

築130年の理想の古民家で、「田舎で農業を」という夢を実現。



「東日本大震災以来、移住を考えるようになりました」と山崎さん夫婦。もともと「田舎で農業をしたい」という夢を持っていた二人は、2011年10月から移住に向けて動き始めた。「よりリスクの低い西日本の真ん中あたり」と、広げた日本地図を見て候補地を岡山県に絞り、各自治体のホームページを検索したのだそう。目に留まったのは、高梁市の空き家バンク情報の中の一軒。「希望していた古民家で、農地と農機具付き」という点に惹かれた二人はその週末に岡山へ。出合った家とその持ち主をすっかり気に入り、その場で移住を決意した。その後、東京での仕事に区切りをつけ、4か月後にはこの地の住人となったという。

現在は、米を主体に、栽培する野菜の種類を増やしながら、調味料や保存食作りにも挑戦中。「典型的な田舎暮らし」を満喫している。農業だけで生活するのは難しい状況だが、東京でIT関連会社に勤務していた二人は、その知識と技術を生かして活路を開いている。太朗さんは高梁市の嘱託職員に。千佳さんは、「地域の人が作る野菜のおいしさを伝えたい」と、Webの通販サイトを立ち上げ、野菜の直送販売を手がける。「『まぁ、売れるなら』と言っていた人が、『こんな野菜を作ってみたよ』と積極的になってくれたのが嬉しい」と千佳さん。あちこちの家を訪ねることで、自然と地域に溶け込めた。そんな二人は、「心配するばかりでは何も動かない。まず飛び込むのがいいと思いますよ」と笑顔を見せた。





(右)高梁市巨瀬町で育つ米とさまざまな野菜を、全国に発信する千佳さん
(左)3人が暮らすのは「水と食べ物がおいしく、人が優しい地」

From
東京都
▼
To
高梁市巨瀬町



移住

山崎太朗(やまさき たろう)さん
妻・千佳(ちか)さん

職業：夫／兼業農家
(公務員・高梁市嘱託職員)
妻／兼業農家
(通販サイト運営)
年代：40代・30代
世帯構成：夫婦・子1人
移住年月：2012年3月

case 13

一家でリフォームした古民家に住まう。

浅口市鴨方町



移住(県内)

佐藤信子(さとうのぶこ)さん
夫・康則(やすのり)さん
長男・真澄(ますみ)さん

職業：パート
年代：60代
世帯構成：夫婦・子1人
移住年月：2011年4月

昔から日本建築と薪ストーブに憧れがあった夫の康則さんが、念願の古民家を購入したのは2009年のこと。災害が少なく、交通の便がよいことからこの地を選んだ。築100年以上の建物とあって状態は良くなかったが、「夫はなんでも自分でやるのが好きで、できるできないに関わらず、まずはやってみる人なんです」と信子さん。それから康則さんを先頭に、休みのたびに夫婦と息子の三人で通い続けてリフォームした。リフォームをする上でこだわったのは、できる限り無垢材を使うことと、なるべくお金をかけないこと。例えば、ケヤキの一枚板を扉に使ったり、もらってきた廃材を使ったり。柱は、自分たちで自然塗料を塗った。さらに図面のベースは、



広いリビングに、念願の薪ストーブを設置

康則さんが書いたというから驚きだ。そうして約2年をかけて住まいが完成。家の中心となる30畳もの広いリビングは、以前の梁を生かした吹き抜けの空間。オープンカウンターのキッチンや掘りごたつがあり、冬には憧れだった薪ストーブが温かな炎を灯す。「開放感があって落ち着きます」と信子さん。年に数回、近所の人や康則さんの級友たちも集まる、憩いの場になっている。

住居周辺のリフォームはまだ途中とのこと。康則さんはキャンピングカー歴40年でもあり、休みには夫婦で旅行に出かけることも多く、これからも、やりたいことや行きたいところがたくさんあるそう。人生を楽しむための、夢は尽きない。



（上）こだわり溢れる吹き抜けのリビング
（下）家の近所に畑を借りて、野菜を育てている





case 14

仲間に恵まれた子育ての日々。今は、趣味の時間を満喫。



From
兵庫県
▼
To
浅口郡里庄町



移 住

今城英夫(いまじょうひでお)さん
妻・幸代(さちよ)さん

年代：60代
世帯構成：夫婦
移住年月：1983年1月

今城さん夫婦が、英夫さんの出身である笠岡市の隣、里庄町にやって来たのは二人目の子どもが生まれた33年前。より良い生活の場と、子育ての環境を求めて移住を決心。里庄町への決め手は、自然が多いことと、交通の便が良いところだったそう。新しい団地への移住だったこともあって、周りには同年代の夫婦が多かったとか。地域の子ども会にもよく参加した。新天地での子育ての日々を、「相談できる仲間が周りにいたので、あまり不安はありませんでした」と、幸代さんは振り返る。「小学校では、全学年が食堂に集まって給食を食べるなど、子どもにとっても良い環境が整っていると思います。家庭を持った二人の子も、里庄町で子育てをしたいと言うことがあるんですよ」。

トレイルランニングや登山などの趣味がある今城さん夫婦。大会にも参加し、ウォーキングやランニングに毎日出かけるなど、活動的な日々を送っている。また、2015年の春にリタイアした英夫さんは、自分の時間をどう使うかが楽しみとも。生涯学習の場である「里庄虚空蔵大学(さとしょうこくうぞうだいがく)」にも興味を持っている。

Column 2

知ればローカル！ ミニコラム ｜ 美術館

芸術にふれて豊かな時間を…アートスポット4選

井原市立田中美術館



近代彫刻界の巨匠・平櫛田中（ひらくしでんちゅう）の偉業をたたえ、その作品を展示。美術館前の公園「田中苑」では、作品と共に四季折々の自然を楽しむこともできます。

井原市井原町315

大原美術館（倉敷市）



昭和5年に設立された、日本初の私立西洋美術館。モネ『睡蓮』やエル・グレコ『受胎告知』をはじめとする巨匠の作品に加え、日本の近代絵画や工芸品も数多く所蔵しています。

倉敷市中央1-1-15

笠岡市立竹喬美術館



笠岡市出身の日本画家・小野竹喬（ちっきょう）をたたえ、その功績を世に伝える役割を担う竹喬美術館。備前焼きタイルが施された、落ち着きのある外観も見どころです。

笠岡市六番町1-17

高梁市成羽美術館



高梁市出身の洋画家・児島虎次郎の作品や、彼が収集した古代エジプトなどの出土品を展示する高梁市成羽美術館。建築家安藤忠雄の設計による美しい建物の外観にも注目です。

高梁市成羽町下原1068-3











移住者さんの選んだ

お気に入りスポット

移住者さんにお気に入りスポットを
こっそり教えてもらいました。
美しい景観や心トキメク楽しい場まで
暮らしの中で憩いとなる場所はそれぞれです。
観光では出合えない穴場も！
こんな場所があるのも高梁川流域の魅力です。













My favorite 10 Place

太陽の広場

笠岡湾干拓地は、緑多い農地が広がった気持ちの良い場所です。桜が咲く頃には、広場で家族や友人と一緒にバーベキューを楽しみます。道の駅周辺に咲く、ヒマワリやコスモスなどの季節の花にも癒やされています。

笠岡市／南さん

⇒ P13



My favorite 09 Place

つばきの丘運動公園

複合遊具があり、家族でよく訪れる定番のお出かけスポットです。高台に広がるため、里庄町の町並みが一望できるロケーションの良さも魅力的。晴れた日には山頂付近から、瀬戸内海まで見渡せることもあります。

里庄町／田中さん

⇒ P07



My favorite 08 Place

三郎島周辺から見える瀬戸内海

関東出身の私にとって、海は特別な場所。波が穏やかな瀬戸内の海は本当にきれい。遠くに浮かぶ島々に夕日が差す景色は、何度見てもため息のでる美しさです。近くに公園もあり家族みんなのお気に入りの場所です。

浅口市／小田さん

⇒ P05



My favorite 07 Place

星空公園

自宅近くの星空公園からみる景色は抜群です。遠くの山や町並みが見渡せて、空気も澄んでいて、とても気持ちがいいんですよ。時には、ウクレレを弾きながらゆったり過ごしています。

井原市／出原さん

⇒ P32



My favorite 06 Place

大通寺

矢掛町に来た際に、是非とも足を運んで頂きたいのが大通寺。このお寺の庭園は四季を通じて見事ですが、私が一番好きなのは秋。もみじの紅葉する頃が特に美しい。いつか趣味の刺繍画の題材にしたいと思っています。

矢掛町／高橋さん

⇒ P09



My favorite 05 Place

山川池親水公園から大谷池

若宮団地の入口にある山川池親水公園は、4月に桜、5月に黄菖蒲、11月にパンジーが楽しめる、心癒されるスポットです。公園の東側にある大谷池から公園への道のりは、1時間程で周遊でき、散歩を楽しんでいます。

早島町／浅野さん

⇒ P10



My favorite 04 Place

砂川公園

7世紀頃の古代山城の遺跡・鬼ノ城。その入口にある広大な公園です。遊歩道が整備されているのでのんびり散策したり、キャンプをしたり、夏は川を利用した天然のウォータースライダーで遊べたりと、自然を満喫できますよ。

総社市／下村さん

⇒ P06



My favorite 03 Place

夫婦岩

何といっても、標高400mの高地にそびえ立つ2つの華麗な巨岩「夫婦岩」を望む景色です。11月頃から早朝には雲海が立ち込め、一段と幻想的な雰囲気になります。自然が織り成す美しさに圧倒されます。

高梁市／田川さん

⇒ P11



My favorite 02 Place

阿哲峡

阿哲峡は自宅から車で30分の、風光明媚な峡谷です。川筋に沿ってJR伯備線の列車が走り抜ける風景は、まるでジオラマみたいで好きです。のんびりとサイクリングをしながら写真を撮ったりして、景色を楽しんでいます。

新見市／古川さん

⇒ P14



My favorite 01 Place

鷲羽山展望台

日本初の国立公園として知られる瀬戸内海国立公園の代表的な景勝地「鷲羽山」にある展望台です。瀬戸内海ならではの多島美を背景に瀬戸大橋が眺められる絶好のロケーションで、雄大な景観に感動しました。

倉敷市／笹川さん

⇒ P03

case 15

太陽の下で自然に向き合う農業。人間らしい生き方の原点に立ち返れた。

「ブドウ農家として生きることは『原点回帰』でした」と力強く語る松井一智さんは、もともとフランス料理のシェフを志していた。倉敷市児島に生まれ、高校を卒業してから大阪のフランス料理店へ就職。10年に渡り腕を振るってきた。その間、料理とワインの勉強をするため、フランスへ留学。現地のワイナリーでブドウを管理する仕事も経験した。「自然に向き合う農業は、人間らしい生き方だと実感。日本に帰ってきてから、夜遅くまで仕事をする生活の中、ワイナリーで体験した『日の出とともに仕事に出かけ、日が沈むと家路につく』暮らしが心に蘇ってきて…。自分の求めているものはこれだと気づきました」。

そして、マスカット・オブ・アレキサンドリアの一大産地・倉敷市船穂町への移住を決意。研修体制が整っている船穂町は実際の農家のもとで栽培が学べ、さらに収入が安定する就農5年後まで「青年就農給付金」が支給されるのも心強かった。これらを活用し、2012年に晴れて独立。「フランスと違って日本の栽培はとても丁寧。大変ですが、手をかければかけるほど出来栄えが良くなる。それが楽しくて」と笑顔で語る松井さん。現在、84アールの農地を夫婦二人で管理している。

「大忙しの日々の中、新たな夢も見えてきました。ワイナリーにいる時、マスカットのワインに出合ったのですが、これがおいしくて。自分たちでも作りたい。目標は5年後です！」。そう語る表情は、生き生きと輝いていた。



広大な農園。ハウスの修繕も夫婦で行う



（上）9月に収穫期を迎えた瀬戸ジャイアンツ
（下）ひと粒ひと粒、実を並べ揃える大変な作業も

From
大阪府
▼
To
倉敷市船穂町

移住

松井(まつい)一智(かずのり)さん
妻・まどかさん

職業：ブドウ農家
年代：30代
世帯構成：夫婦
移住年月：2009年4月



case 16

オーダーメイド就農支援に出合えたおかげで、今、アスパラガスを育てています。



「実は農家になるのは大変なんです。制度上、非農家出身だと農地を買う事も難しくて…」。そう話すのは、大阪から矢掛町に移住した坂部さん。家業の電気工事の仕事をしていたが、農業への夢が捨てきれず、知人に借りた荒地を耕し、野菜の自家栽培をしていた。

「いくつもの市町村に、農業支援の問い合わせをしましたが、どこも事務的で、『農家になるのは無理なのかな』と、半ばあきらめていた頃、矢掛町を知りました」。

個々の希望に応じた「オーダーメイド就農支援」を推進する矢掛町。「農地のこと、予算のこと、家のこと、じっくりと相談に乗ってくれて…。本当に感激でした」。問い合わせの電話を掛けてから、わずか10か月後、「うちの住所は小田郡矢掛町になりました」と笑顔。



成長途中のアスパラガス。葉の下に新芽として伸びてくる部分が食用に

栽培しているのはアスパラガス。「アスパラガス栽培は全くの初心者。でも農協の方や近所の方が本当に親切に教えてくれるので、不安はないです」。大雨の後、坂部さんよりも早く農協の人が畑の様子を確認し、アドバイスをくれたこともあるという。

「移住後、最も違いを感じるのは学校に関すること」と久美さん。「運動会にお巡りさんが参加して、制服姿でハードルを跳んだりするんですよ。素敵でしょ！　大阪ではありえない」と笑う。「転校先に馴染めるのか心配だったけど、気軽に話し掛けてくれる子が多く、友達もすぐに出来ました」。

康孝さんは言う。「矢掛町を知ったから、僕は農家になれました。町の人たちの優しさに本当に感謝しています。今、とても幸せです」。

From
大阪府
▼
To
小田郡矢掛町



移住

坂部(さかべ)康孝(やすたか)さん
妻・久美(くみ)さん

職業：アスパラガス農家
年代：30代
世帯構成：夫婦・子3人
移住年月：2015年4月





（右）矢掛町の魅力を語る康孝さんと久美さん
（左）3人兄妹の直人くん、大毅くん、唯香ちゃんも畑が大好き。家族そろって畑にいることも多い



case 17

アマゴ養殖を復活させ、地域に活力と新たな仕事を創出する。



近くの三室川から水を引き、アマゴを養殖。円形の水槽2つを使って3万匹を育てる

「地域おこしに昔から興味がありましたし、いつか起業したいとも強く思っていました」と話すのは、福岡県出身の松田礼平さん。移住前は飲食関係の仕事に就いていたという。「地域おこし協力隊」のことを知り、昔から抱いていたその思いを行動に移せる場だと感じ、協力隊に志願。全国で協力隊の募集があったなか、新見市を選んだのは、英語特区やネット環境の整備など新しいことへ積極的に取り組む地域性に惹かれたから。2014年2月、晴れて地域おこし協力隊員となり、新見市神郷地区の担当となった。

地区で暮らすうちに、放置されている養殖場があることを知った。地域のPR、そして新たな産業を創出できるアマゴ養殖に可能性を感じ、養殖場の再開を決意。養殖を一から勉強し、何とか再開にこぎつけ、1年ほどで3万匹にまで増やした。現在は、アマゴの養殖と並行して、イベント運営や特産品の発掘など、さまざまな地域おこしに取り組んでいる。ビジネスとしての可能性を広げ、移住者受け入れのきっかけにもなればとの思いからだ。「若者や移住者がこの地に集まることで、地元の人との交流が生まれる。新たな人の流れをおこし、好循環を生み出したい」と、地域おこしとビジネスの両立を目指し、日々奔走する。「地域おこし協力隊の任期は3年間。任期満了後のために、今、何をするか。常にそれを自問自答し、これからも行動に移したい」と力強く語ってくれた。





（上）三室川から引いた清水で育てるアマゴは、身が大きく風味も良い
（下）現在 松田さん夫婦は、愛犬とともに田舎暮らしを満喫しているという

From
福岡県
To
新見市神郷



移　住

松田（まつだ）礼平（れいへい）さん

職業：地域おこし協力隊員、
　　アマゴ養殖
年代：20代
世帯構成：夫婦
移住年月：2014年2月

case 18

市非公認ゆるキャラ「金光メイカ」の専属マネージャーとして、まちのPRに燃えています。

古くから、植木の町として有名な金光町。この町に、かつての賑わいを取り戻すべく、東奔西走するヒーロー「金光メイカ」。2012年1月突如町に現れた、その謎のヒーローを献身的にサポートしているのが、野谷さんだ。「まち興しに尽力している、同世代の仲間に触発され、ちょっとしたPRになればと、名物の金光まんじゅうをモデルにこのキャラクターを考案したんです」と、誕生秘話を明かす。当初は、そのイラストをSNSに載せ、町の情報発信をしていたが、「せっかくなら」と、着ぐるみ制作を開始。制作費がないため目を付けたのが、身の回りにあった段ボールやガムテープ。その材料で試行錯誤しながら作成し、表面にフェルトを張り合わせると、今のキャラクターの形になった」という。

家族との時間も大切にしている野谷さん。「家族で、おいしいものの食べ歩きをするのが、癒やしの時。海も山も近い上に、交通アクセスも良い。子どもとレジャーを楽しむには、最高の環境」。

実家は、京都市内にある。仕事の関係で金光町に来たのは1999年。「当時はまだ独身でした。『よそ者』の自分が、まさか、地元キャラクターを作って、活動することになるとは思いもしなかった。それも地元の人が私を温かく迎え入れてくれ、青年団や消防団などの輪に入れてくれたおかげです」。

野谷さんには目標がある。「町の為になれば」と始めたこの活動ですが、逆に私が出会った町の人や物から、町の素晴らしさを伝えてもらい、元気をもらっています。だから私もこの町に関わる人に少しでも元気をお返しできたらと思っています」と、パワフルに語った。



この町のすばらしさを、少しでも広めたいと話す野谷さん



From
京都府
To
浅口市金光町



移　住

野谷（のたに）雄輝（ゆうき）さん
妻・幸子（ゆきこ）さん

職業：夫／団体職員
　　妻／図書館職員
年代：40代
世帯構成：夫婦・子3人
移住年月：1999年9月

Facebook「こけーけー金光」で
まちの話題を発信中！



case 19

農業経験はないけれど、就農から住宅探しまで地域の協力で進んだトントン拍子の移住。



初出荷を控えた、収穫前のみずみずしいピオーネ



大阪では、夫婦で公務員。「田舎や山で定年のない仕事をしたい」と、岡山県主催の「田舎暮らし相談会」を訪れたのが、移住のきっかけに。そこから就農の下調べを進め、岡山県各地に何度も足を運び、現在の場所に決めたという。

農業経験のない豊本さん。「単価も高く、自分で作りあげる喜びがある」と作物をピオーネに絞り、高梁市の宇治高原農園で「農業実務研修」を受講。地域の人に紹介された空き家を、市の補助金も活用して改修し、トントン拍子で移住をかなえた。

2015年4月から、晴れて新人ピオーネ農家として本格的に始動。夫婦二人三脚の生活は、「楽しい毎日」という。一日中腕を上げている作業も、「肩は疲れますが、つらくはありません」。ハクビシンに自宅を荒らされ、テンにピオーネを食べられたことも、笑顔で語る。

地域の魅力について尋ねると、「人です」と即答。引越し先の空き家の片付けだけでなく、引越し当日も地域の人が手伝い、歓迎会で温かく迎えてくれたそうだ。豊本さんは、ピオーネが実ったら互いの作物をやりとりする関係を築きたいと考えている。行事があれば参加し、「都会と違う濃密な人間関係の中、僕も積極的に地域に関わり、恩返しをしたい」と、生き生きした瞳で地域を語った。

防風林に囲まれたピオーネの畑。出荷直前のピオーネをいとおしそうに見つめる姿は、まだ初々しい。けれど、豊かな自然と人のつながりに充実した日々を送る様子は、しっかりと伝わってきた。





（右）傷つけないよう、専用の収穫車を使う
（左）多忙だが、穏やかな暮らしを語る豊本さん

From
大阪府
▼
To
高梁市宇治町



移住

とよもと あつし
豊本 厚さん

職業：ピオーネ農家
年代：40代
世帯構成：夫婦
移住年月：2012年5月



（上）英語教育に力を入れる維新小学校も近くに
（中央）移住して、家族3人で過ごす時間が増えた
（下）借家の壁や床の修繕も自分たちで行った

case 20

自分たちが育てた野菜が並ぶ食卓を、家族で囲みたい。そのための、第一歩。

移住

From
東京都
▼
To
総社市中尾

ますだ しんすけ
増田進介さん
妻・亜裕己（あゆみ）さん

職業：自営業
年代：30代
世帯構成：夫婦・子1人
移住年月：2015年5月

東京から移住してきた増田さん一家。東京在住中、進介さんは大手電機メーカー、亜裕己さんは通信教育会社に勤務。多忙を極めながらも仕事は充実し、経済的にも余裕があった生活に、二人とも満足していたという。移住を考えるきっかけとなったのは、待望の第一子誕生だった。「これまでは、家族との時間を犠牲にする代償として多くの収入を得て、ぜいたくもできました。でもこれからは、家族と過ごすことを第一にしたい。お金では得られない『豊かさ』があることに気がついたんです。私たちの理想とする豊かな生活とは、『自分たちで作った野菜が並ぶ食卓を、家族みんなで囲む』こと。そんな日々のなかで子どもを育てていきたいなって」。こうして、自然豊かな町へ移住することを決めた。

移住候補地は実際に足を運び、自分たちが求めている生活がかなうかどうか確かめていったそう。進介さんの実家が岡山市にあることから県内にも目を向けたところ、総社市の移住者支援団体が地域の一般家庭に泊まる移住促進プロジェクトを展開していることを知り、参加。地域社会に交わり、そこで築いた人脈から畑付きの借家を見つけ、移住を果たした。今、うちの畑では小松菜や水菜など、10種類くらい野菜を作っています。庭に空きスペースがあるので、これからパンを焼く石窯も作って、週末だけパン屋を開くことも計画中！」と笑顔で話す亜裕己さん。夫婦が求める豊かな生活への、第一歩を踏み出した。





case 21

やりたいことは尽きません。思いっきりセカンドライフを、満喫中です！



岡山に来て知った、そうめん瓜。茹でると中身がそうめん状になる

From
神奈川
▼
To
浅口市金光町



移 住

高見澤（たかみざわ） 茂（しげる）さん

年代：60代
移住年月：2014年4月

学生と野菜作り体験をするボランティアがある。そこでの手伝いに参加するのも楽しみのひとつ。「子どもたちが喜んでくれるのが嬉しいんだよね」と温厚な人柄をにじませる。

音楽サークルにも参加。「アコーディオンは、60歳を過ぎてから始めたんだけど。楽器は良いね。運動と違って、体力が落ちてきても練習でうまくなれるから」と話す。

関東で獣医師をしていた高見澤さん。リタイア後は、伊豆か千葉で畑でもと、考えていたが、震災を機に西日本での暮らしを検討し始めた。

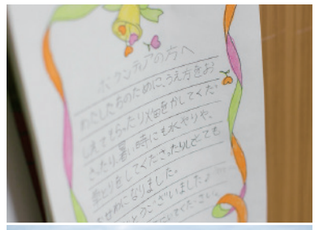
「今、各地で『空き家バンク』が普及してきているけど、岡山は、田舎物件専門の不動産業者が充実している。家の予算、駅からの距離など、移住後の生活予測を立てるのに本当に役立った」という。「人との出会いに恵まれたおかげで、ここでの暮らしがある。金光町は、いい意味で『昔のまま』が、残っている所。それでいて、田舎過ぎないのが魅力」と、高見澤さん。移住からまだ1年半とは思えないほど、地域に溶け込んでいた。

畑の世話、演奏会、ボランティア活動、手話の勉強…。「リタイア前より忙しいかも」と、充実したセカンドライフを、楽しんでいる高見澤さん。耕作放棄畑を無償で借り、スイカ、そうめん瓜、綿など、興味のわいたものを季節に合わせて栽培している。

今、力を注いでいるのは「ベカンプロジェクト」。ベカンとは成長すると15メートルにも及ぶクルミの一種。ベカンの森を作るべく、仲間と苗木を育てている。

地元仲間が主催する「黒大豆プロジェクト」という、小

(上)ボランティア活動をしている小学校から届いた、感謝の手紙
(下)自宅からほど近い、高見澤さんお気に入りの景観







case 22

地域に溶け込む心地よさを実感する暮らし。

早島町



移住(県内)

仲田拓勝（なかだ たくま）さん
妻・由紀（ゆき）さん

職業：夫／会社員（製造業）
　　妻／会社員（小売業）
年代：20代・30代
世帯構成：夫婦・子3人
移住年月：2012年11月

長男の誕生を控えた仲田拓勝さんと妻の由紀さんが、たまたま通りがかりに目にしたのが早島町の空き地だった。「高速道路のインターチェンジからすぐのここなら、新見市に住む母にも来てもらいやすいと思ったんです」。定住する決意で家を新築した二人は、今では目にすることが少なくなった上棟式での「餅投げ」を行ったそう。「子どもの頃に楽しかった記憶があったし、ご近所への挨拶替わりでした」。それが縁となり、付き合いが始まったご近所さんも少なくない。「話をしたこともないおばあちゃんが、『野菜がたくさん採れたから』とわざわざ持ってきてくれたり、『うちに遊びに来い』と、子どもたちを孫のようにかわいがってくれる人もいます」と由紀さん。拓勝さんは地元消防団に入団。地元の祭りにも積極的に参加している。「こちらから働きかけると、受け入れてもらえます」。そう話す二人は、家族そろって地域に溶け込む暮らしの心地よさを実感しているという。

Column 3

知ればローカル！ ミニコラム ｜ ご当地グルメ

大人気! 地域の魅力がつまったグルメ4選

千屋牛（新見市）



日本最古の蔓牛として知られる千屋牛は、ほどよい霜降りと赤身が特長。その美味しさと柔らかさで多くの人を魅了する、一度は味わってみたい最高級黒毛和牛です。

手延べうどん（浅口市）



手延べうどんの生産量全国第1位を誇る浅口市。熟成と延ばしを繰り返しながら徐々に細く仕上げる、伝統的な製法で作られたうどんは、つるつるののどごしが魅力です!

まこもたけ（里庄町）



まこもたけは、イネ科の多年草「まこも」の茎が肥大化した部分。クセがなくシャキシャキとした食感が特徴で、和洋中どんな料理にも合う秋が旬の食材です。

笠岡ラーメン（笠岡市）



岡山のご当地ラーメン代表格。養鶏が盛んだった地域の特徴を生かした一杯です。黄金色の鶏ガラ100%のスープにしょうゆダレを合わせた、あっさりしつつコクのある味わい。

case 23

ゆったりと流れる島時間に魅了されました。手つかずの自然が残る、北木島に遊びに来てください。









（右）商店には、その日水揚げされた地元の魚が並ぶ
（中央右）大正時代の建物が、そのまま使われている郵便局
（中央左）大きな縁側のある、お気に入りの自宅
（左）昔の町並みが残る北木島

北木島での生活は、まさにスローフード、スローライフ。

「魚って、季節によって味が違うんだ！と、島に来て初めて『旬がある』ことを実感しました」と、話す吉川さん。

東京で、テレビ番組の製作に携わっていた頃は、「時間も不規則、食事はほとんどが外食。食べ物から季節を感じることはなかった」という。

「離島で暮らす人々のドキュメンタリー映画を撮りたい」と、瀬戸内の島々に興味を持った。その中のひとつが北木島。実際訪れてみた際、たまたま出会った人や、素朴な島の雰囲気が気に入り、移住を決めた。

現在、映像制作を行う傍ら、「大好きなこの島の役に立てれば…」と、島のNPO法人で手伝いをしている。併せて、仲間と一緒に島のPRのため、音楽フェスティバルなどのイベント開催にも力を注いでいる。

広い縁側が印象的な、和風の家は、「昔から、こんな雰囲気が好きだったので、とても気に入っています。風通しも抜群です」と吉川さん夫婦。広い庭で、家庭菜園も楽しんでいる。

「近所の人から魚をもらうことも多くて、今までは、『魚イコール切り身』でしたけど、魚をさばくのにも、すっかり慣れました」と、敦子さん。「コンビニはないですけど、商店があるので、案外、不便はないです」と、笑顔を見せる。二週間に一度ほど行く、本土への買い出しも、ちょっとしたレジャー気分が味わえて楽しいという。

移住後、最も幸せに感じるのは、「夜、平気で、窓全開のまま寝られること」と、寿人さん。「バイクだって、鍵をさしたまま、どこにでも停めてます」。以前から、自転車を盗る人も悪いが、施錠していなかった人も不注意だと、責められるような都会の常識が嫌だったという。そんな島全体を包み込む信頼感と開放感が、たまらない魅力だという。

船舶免許を取ることが今の目標。「やはり、島で暮らすならもっと海を知りたい、もっと海で遊びたい。そのためにも船はほしい」と、定住を見据えている。

「移住というと、どうしても身構えてしまいがち。でも、すべては縁だと思う。合わなければ、また元に戻ればいい。あまり気負わず行動に移してみれば。何とかなるものですよ」。吉川さん夫婦は、どこまでも自然体だ。



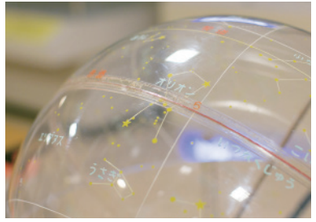
From
東京都
▼
To
笠岡市北木島

移　住

吉川寿人（よしかわ ひさと）さん
妻・敦子（あつこ）さん
職業：映像ディレクター
年代：30代
世帯構成：夫婦・子1人
移住年月：2014年8月

case 24

浅口市には日本最大級の、天体望遠鏡があるんですよ！





（右）希望すれば、太陽観測が可能。プロミネンスまで見える望遠鏡
（左）展示室には、興味をそそる模型が並ぶ

「小学校の遠足で、プラネタリウムに行ったんです。それから星座や宇宙が好きになって…」。その後、長野で観た満天の星空に感動し、天文学の道に進んだという。その専門知識を買われ、1998年岡山天文博物館館長に就任、倉敷市に移住した。

学生時代、天文台には何度か来ていたこともあり、馴染むまでに時間はかからなかったが、「運転に慣れるまでが大変でした。ほぼ、ペーパードライバーでしたから。職場は山の上なんで、運転は必須です」と、ニッコリ。

館長の仕事は、展示品の解説、講演、広報など、さまざまだが、「天体の魅力を、より多くの人に知ってもらうことが、一番の任務」という。そのために、観望会やコンサート、幼児と一緒でも、気兼ねなくプラネタリウムを鑑賞できる会など、独自のイベント開催を精力的に行っている。

来館者が、実際に太陽の観察ができる望遠鏡設備があるのも、博物館の魅力のひとつ。「晴れた日には、黒点やプロミネンスが観られますよ」と、粟野さん。

鴨方町は、年間を通して晴れた日が多く、天体観測には最適な「星のまち」。国立天文台には、日本最大級の天体望遠鏡があり、日々研究が進められている。

月や星の魅力を分かりやすく語る粟野さんに、鴨方町の魅力を尋ねると、「地震が少ないことや、山も海も近いこと…。でも、やっぱり、星空ですね！　子どもの頃、星空はわざわざ遠出して観に行くものでした。それが、ここでは空を見上げれば、いつでも観ることができる。星が大好きな私にとって最高の場所です」と、微笑んだ。





沈む太陽と国立天文台岡山観測所188cmドーム

From
大阪府
To
浅口市鴨方町



移　住

粟野論美（あわの ゆみ）さん

職業：岡山天文博物館 館長
年代：40代
移住年月：1998年4月



庭の一角に、トリミング用の小屋を建設中

case 25

自然の恵みを享受し、目指すは自給自足。空一面に星が輝く、山の上のログハウス。



ログハウスに住むことを夢みて、10年近く検討していたという出原靖之さん。「自然が多くて土地が広いところ」という希望で土地を探しているうちに、分譲地見学会をきっかけに現在住んでいる場所に出合った。標高500メートル。昼には鳥や虫の声が響き、夜には降ってきそうなほどに輝く星たちが、空一面に広がる。夏の夜には、デッキにテントを張って、友人たちと星を見ながらキャンプをするのが楽しみなのだとか。靖之さんは、通勤時間が往復2時間かかる移住前の職場で現在も働いている。街中にある職場と、自然に溢れた自宅。「仕事と生活とのフィールドが分かれていて、切り替えになります。ここへ来て7年になるけど、今でも毎日、帰ってくると空気がおいしいと思うんです」。

出原さん夫婦がモットーにしているのは「できる限り自分でやる」こと。広い庭では野菜を栽培し、放し飼いの鳥骨鶏から卵を採るなど、自給自足を目指し、少しずつ前進している。自分たちで賄えないものは地元産を中心に使い、千夏さんは旬の果物でジャムやジュースを作るそう。「自分でやる」のは食だけにとどまらず、廃材で庭の柵を作ったり、ドアの把手用に流木を拾ってきたりと、住まいの中には工夫がいっぱい。現在は、トリマーの資格をもつ千夏さんのために、靖之さんが庭に開業のための小屋を作り始めている。「昔の人の暮らし方に近いかも知れません。田舎暮らしは、自分でいろいろやりたい人にはぴったりだと思います」。

From
広島県
To
井原市美星町



移　住

出原靖之（いではら やすゆき）さん
妻・千夏（ちなつ）さん

職業：製造業会社員
年代：40代
世帯構成：夫婦
移住年月：2008年4月





（右）手作りの窯でピザを焼くのも楽しみの一つ
（左）空を遮るものがない、山の上の開けた土地

移　住

藤原優輝（ふじわら ゆうき）さん

職業：ピッツァ職人
年代：30代
世帯構成：夫婦・子1人
移住年月：2013年2月



From
愛媛県
▼
To
倉敷市玉島

case 26

若者向けのお店が少ないと感じていた。だからあえて、玉島で独立しました。

大学時代を倉敷市玉島で過ごしたという藤原優輝さんは、2015年3月、念願だった自分の店『PIZZERIA LIBERTA（ピッツェリア リベルタ）』をこの地にオープン。生地から手作りした香ばしいピッツァは好評で、女性客を中心にリピーターが増えているそう。

藤原さんは10年前、進学のため故郷の愛媛から玉島へ移り住み、卒業後はピッツァ職人を志し東京へ。就職した店舗で世界チャンピオンの経歴を持つ師匠のもと、生地の作り方から窯の温度管理に至るまでしっかり修得。多忙を極めながらも、いつか自分の店を持ちたいとひたむきに働いていたそう。その夢は、学生時代に知り合った彼女との結婚を機に現実へ。「彼女と結婚し自分の店を開くことを考えたとき、故郷に戻る選択肢もありました。でも、学生時代、玉島には20代、30代向けの飲食店が少ないと感じていて、ここに若者向けのお店ができたらいいなという思いがありました。さらに、四国出身者としては、海を越えずに全国各地に足を運べる生活は魅力的！」。そして、玉島に戻ることを決めたという。

玉島に帰ってきて改めて感じたのは「岡山の女性はとてもアクティブ！　仕事をがんばり、休日は好きなオシャレやお出かけを満喫している。彼女たちに僕のお店で、食べて、おしゃべりして、大いに楽しんでほしい。そして次の日からまた元気にいっぱいに過ごしてくれたらうれしいです」と、ハツラツとした笑顔を見せてくれた。







（上）定番人気の「マルゲリータ」1500円
（中央）藤原さんが腕を振るう『PIZZERIA LIBERTA』
（下）約400度と高温の窯で手際よく焼きあげる





From
千葉県
▼
To
新見市石蟹



移　住

保坂耕三（ほさか こうぞう）さん

職業：農家
年代：30代
世帯構成：夫婦
移住年月：2011年10月

case 27

新見の自然と寄り添うワイン造りを、のんびり、気楽に、マイペースで。



現在は、ヨーロッパの品種「メルロー」など5種類のブドウを栽培

「いつか夫婦でワイナリー経営をしたい」と考えていた保坂さん。東日本大震災をきっかけに会社を退職し、「いつか」の実現に向けて一歩踏み出した。西日本内の移住先として人気の高い岡山。その中でも、新見市を選んだのは、ワイン用ブドウの栽培をしている法人があり、自然に恵まれた環境だから。「まずはブドウ作りを学びたい」と新見市内のブドウ園で研修し、移住生活をスタートさせた。2年ほど働いた後に独立。現在は夫婦でブドウ作りとアルバイトをしながら、ワイナリー経営の基盤を着実に整えている。

「お金などのさまざまな準備は、それほどしていなかった」という保坂さん。中古の機械を譲ってもらったり、家や畑を紹介してもらったりなど、地元の人々との縁にずいぶん助けられたという。また、新見市は新規就農者支援に力を入れている地域。保坂さんと独立前の研修先のブドウ園の働きかけもあって、同市は2015年、国から「A級グルメワイン特区」に認定され、個人でもワイン造りをしやすい環境となった。そして同年、保坂さんが移住後に栽培したブドウは、初めてワインになった。「まだ自分で醸造まではできませんが、とても愛着があります」と表情をほころばせる。

「ここに住むまでは、いつも気分転換がしたくて、2年に1回は引越しを考えていたんです。でも今は全然飽きない。ブドウ作りもそうですが、毎年違う自然の変化に驚き、新しい良さに日々出会っています。移住してみたい場所があれば気負わずに、一度遊びに行ってみたらいいと思います」。





（上）種植えから収穫まで約3年。ワインになるには、さらに数年かかる
（下）「ブドウが育つ姿を見ていると、興味が尽きません」と保坂さん

case 28

田舎は3年住んでからが、スタートです。15年かけて向き合うライフワークに出合いました。



地元の人たちに協力してもらい、佐藤さんが結婚式を挙げた旧吹屋小学校

佐藤さんは、高梁市出身の奥さまとの結婚を視野に入れ移住を検討していた時、地域おこし協力隊の募集求人を見つけた。新しいことができる面白そうな仕事だと思い、移住を決意したという。TV出演といった情報発信や特産品の開発、イベント企画、地域のサポートなど、県内外を飛びまわり「必要だと思うことは何でもやってきた」。吹屋の町並みに出入りする人は、観光客以外はみんな顔見知り。都会目線で上から押し付けるのではなく、普段の生活を通じて信頼関係を育て、地域の人が必要とすることを一緒に実現してきた。「3年住んでようやく地域に求められるようになったと思います。地域おこしはゴールもないですし、自分の能力を本当に生かせるようになるには、15年くらいかかると思います」という佐藤さんは、地域おこし協力隊の任期を終え、2015年の9月から「高梁市移住コンシェルジュ」として新たなスタートを切った。現在は高梁市への移住促進活動や、移住希望者の対応などを行っている。

高梁に来てからは、仕事と家の往復だけではなく、自然にふれる時間が増えて心が豊かになったと感じている佐藤さん。「移住を考えているなら、自分のできる範囲でやっていけばいいと思います。まずは近くに住んでみて、だんだん目的を絞って近づいていくとか。もしできれば、親戚や知り合いがいる場所だと受け入れられやすいですが、そんな人ばかりではないと思うので。できるところからやるのをおすすめします」。







（上）観光案内所ではベンガラの型染め体験が可能。特産品も販売している
（下）「田舎のペースで、自分のやりたいことをのびのびとできます」と佐藤さん

From
大阪府
▼
To
高梁市成羽町



移住

佐藤拓也（さとうたくや）さん

職業：地域おこし協力隊
（~2015年8月）
→高梁市移住コンシェルジュ
（2015年9月~）
年代：20代
世帯構成：夫婦・子1人
移住年月：2012年9月

case 29

矢掛町は新鮮な食材の宝庫。素晴らしい環境も移住の決め手。







古民家の改修を自らも手掛け、新天地での生活をスタート

From
鳥取県
▼
To
小田郡矢掛町



移住

谷川一政（たにがわかずまさ）さん

職業：イタリアンレストラン経営
年代：50代
世帯構成：夫婦・子1人・母
移住年月：2015年3月

矢掛町初の本格イタリアンレストランを営む谷川さん。以前は、鳥取で2階建ての家屋を店舗兼住居にしていたが、母の身体を心配し平屋に引越すことを検討。県外からの客が多かったこともあり、鳥取だけでなく、岡山や広島もと範囲を広げて物件探しを行った。不動産業者のホームページを見て現在の物件と出合った谷川さん。実際に見学してみると、建物も庭もすべてが気に入った。さらに、新鮮な野菜や魚介類がそろう環境にも心惹かれ、購入を決意。空き家改修補助金を利用し、店をオープンさせた。「信頼できる不動産会社や工務店、役場の人たちに協力いただき、手続きや準備を進めることができました。矢掛町は昔から住まれている人がほとんどですが、流動的なところもあるので、新しい住民も受け入れてもらえる、とても住み心地の良い地域です」。町の雰囲気にも大満足の谷川さん。矢掛町の食材で作る谷川さんの料理は、矢掛町に新たな観光客をもたらしている。

Column 4

知ればローカル！ ミニコラム

お祭り・イベント

町が熱気に包まれる！ 魅力あふれる地域のお祭り・イベント4選

そうじゃ吉備路マラソン（総社市）



早春の総社が舞台のマラソン。古墳や五重塔が立ち並ぶ、歴史ロマンあふれるコースです。フルマラソンだけでなく、ファミリーで走れる短距離コースなども充実しています。
総社市各所

倉敷天領夏祭り（倉敷市）



伝統の「代官ばやし踊り」や「倉敷天領太鼓」の演奏、「倉敷小町」のお披露目などが盛大に開催される倉敷天領夏祭り。市街地が熱気に包まれる、倉敷の夏の風物詩です。
倉敷中央通り他

早島・倉敷花ござまつり（早島町）



地元メーカーや問屋が集い、特産の花ござをはじめ多種多様なイ草製品を展示・販売するイベント。産直野菜やご当地グルメの屋台、花ござ手織体験なども楽しめます。
早島町役場西特設会場

備中たかはし松山踊り（高梁市）



県下三大踊りのひとつで、350年以上もの歴史を持つ備中たかはし松山踊り。8月のお盆の3日間、 JR備中高梁駅前は踊り一色に染まります。参加型なので、誰でも踊りに加われるのも魅力!
JR備中高梁駅前大通り

高梁川流域について

（たかはしがわ）

About the Takahashi river basin

そもそも「高梁川流域」ってどんな場所？

岡山県と鳥取県境の中国山地に源を発し、
111kmの流れを経て、瀬戸内海に注ぎこむ高梁川。
この高梁川の上流から下流に位置する7市3町からなる
高梁川流域圏の特徴をご紹介します。



交　通

Traffic

交通の要衝である岡山
広域からのアクセスは抜群

古くから中四国地方の交通の要衝としての役割を担ってきた岡山。国内外への航路を有する岡山空港、すべての新幹線が停車するJR岡山駅、また高速道路も整備されており、充実した交通インフラをそなえています。東京、名古屋、大阪をはじめ、九州や四国へもアクセスがしやすく、移住前の土地に家族や友人がいる場合でも、気軽に会いに行くことができます。

例えば…

東京駅を**8:00**に出発
↓
倉敷駅に**12:00**に到着！

※所要時間はおよそのものです

災　害

Natural disaster

地震などの災害が少なく
安心して暮らせる地域



岡山県は全国的に見ても地震の少ない地域です。過去10年間（2005～2014年）に県内で震度1以上の地震が観測された回数は164回で、全国平均の1,286回を大幅に下回っています（気象庁HP「震度データベース検索」より）。安全・安心に暮らせる環境は、この地域へ移住する方が増えている要因のひとつです。

自　然

Natural environment

多様な自然環境が生み出す
それぞれのライフスタイル



一口に「高梁川流域」といっても、その自然環境は多種多様。北は県境に位置する中国山地（新見市）から、平野部の市街地、南は瀬戸内海の島しょ部（倉敷市・浅口市・笠岡市）に至るまで、気候や風土はさまざまです。別の言い方をすれば、ここは様々なライフスタイルがかなえられるエリア。山での暮らし、海での暮らし、町での暮らし･･･ぜひ自分や家族に合った暮らしを見つけてください。

医　療

Medical care

地域医療はもちろん
高度医療・救急医療の受診も



出産や子育てから老後まで、安心して暮らせる充実した医療環境です。倉敷市内には、一般病床数が千を超える大規模な総合病院である倉敷中央病院、川崎医科大学附属病院をはじめとして、多くの医療機関が立地し、他市町からも多くの受診者が訪れます。川崎医科大学附属病院は高度救命救急センターを併設し、ドクターヘリ事業を行っており、地域の救急患者を数多く受け入れています。

気　候

Climate

降水量1㎜未満の日が
日本一多い「晴れの国おかやま」

「晴れの国おかやま」というフレーズを聞いたことがありませんか？
このフレーズを統計的に裏付けるデータがあります。全国の都道府県庁所在地等の年間降水量1mm未満の日数を調べると、岡山県が日本で一番多いのです。また雨は少ないながらも、高梁川をはじめとした水源があるため、水不足の心配はほとんど不要です。

町並み

Townscape

かつての繁栄が今なお残る
レトロで情緒ただよう町並み



高梁川の豊かな水系を中心に、高瀬舟などによる人や物資の流通を通じて発展してきた高梁川流域。今でも各地には歴史を感じさせるレトロな町並みが残っています。幕府の直轄地「天領」として商業が発展し、白壁土蔵のなまこ壁と格子窓の町屋が並ぶ倉敷美観地区や、江戸時代に宿場町として栄えた矢掛町旧山陽道、総社宮の門前町であった総社商店街など、のんびり町歩きをするだけで発見がいっぱいです。

買い物

Shopping

暮らしに密着した施設から
アウトレットモールまで



買い物などの日常の暮らしに困らないかどうかは、移住を考えるにあたって気になるポイントのひとつ。この地域では、スーパー、コンビニエンスストア、ドラッグストアなど、毎日の暮らしを支える買い物施設が身近にそろっているのはもちろんのこと、JR倉敷駅近くに中四国最大級のアウトレットモールなど複数の大型商業施設が立地しており、買い物環境はとても充実しています。

観光

Tourism

歴史ロマンに大自然
豊かな観光資源



歴史・文化・自然遺産に恵まれたこの地域には、多くの観光地があります。桃太郎の起源とされる温羅伝説が残る「鬼ノ城」（総社市）、季節によって雲海に浮かぶ幻想的な姿を見せる「備中松山城」（高梁市）、高梁川上流に位置する井倉峡の中央に開く鍾乳洞「井倉洞」（新見市）…。街中から少し足を延ばせば、たくさんの感動が待っています。移住した際にはぜひお出かけしてくださいね。

食

Food

新鮮な山の幸・海の幸に
身近に出会える喜び



地産地消をテーマに、瀬戸内の獲れたて魚介や新鮮な野菜・果物、加工品が集まる「くらしき朝市三斎市」（倉敷市）をはじめ、各地で様々な「マルシェ」イベントが開催されています。また、農産物直売所も数多くあり、新鮮な食材を簡単に手に入れることができます。都心から来た方は、新鮮な野菜や果物、魚介の美味しさにきっとびっくりしますよ!

教育・文化

Education / Culture

圏域内の密な連携で
地域の文化向上に貢献



圏域の10市町が連携し、文化向上のための支援を行っています。たとえば、土日祝日に小学生が地域の文化施設を無料で見学できる「高梁川流域パスポート」や、市町の壁を越え、エリア内の全公立図書館27施設で本を借りられる「図書館相互利用」など、地域をあげてのサービスが充実。地方都市としてはめずらしく、16もの高等教育機関(大学・短大等)があることも魅力のひとつです。

出産・子育て

Birth / child rearing

出産から子育てまで、
安心して行える環境



安心して子育てを行うことができるよう、各市町より様々な支援サービスを提供しています。たとえば、医療費の助成。多くの地域で、中学校3年生（高梁市は18歳）までの医療費を無料とする支援を受けることができます（詳細はP46の「支援早見表」をご覧ください）。充実した医療環境、豊かな自然環境、そして地域をあげての子育て支援策。ここには、若い世代の出産・子育ての希望をかなえるための環境があります。

農業・漁業

Agriculture / Fishery

全国的な展開商品から
地産地消品まで



豊かな自然に恵まれたこのエリアでは、農業・漁業も盛んです。全国的にも有名な「白桃」「マスカット・オブ・アレキサンドリア」「ピオーネ」などのフルーツ、新見市のブランド牛「千屋牛」に加え、海に面した地域では「活魚」「タコ」「カキ」など新鮮な魚介の生産も。地域の特性を活かした多様な農業・漁業により、全国展開商品から地産地消品まで、魅力ある食材が生み出されています。

産　業

Industry

活発な商工業
有効求人倍率も高水準



石油化学、鉄鋼、自動車など、国内有数の企業集積地である水島コンビナート（倉敷市）をはじめ、ジーンズや学生服の分野で全国的なシェアを誇る繊維産業（倉敷市・井原市）など、商工業も活発です。また、岡山県の有効求人倍率は全国的に見ても比較的高い水準（平成27年9月で1.49/全国平均は1.24）。移住にあたっての転職を考える方には、魅力ある環境ではないでしょうか。



総社市

Soja city

人口 67,943人／世帯数 25,975世帯
（2015年10月1日現在）

古代吉備王国の中心地で、災害の少ないまち。岡山市・倉敷市に隣接した、西日本の流通拠点。「子育て王国そうじゃ」を掲げ、福祉先駆都市へ！

岡山県の南西部に位置する総社市は、古代吉備の国の中心として栄えた歴史のまち。市街地には商業施設が整い、郊外には田園風景が広がります。隣接する岡山市・倉敷市への良好なアクセスはもちろん、岡山自動車道やJRが整備されているため、県外への移動も容易です。その優れた立地環境から、近年は多くの企業が進出し、雇用が生まれ、人口も増え、注目を集めています。

子育て



親子が自由に利用し、相談ができる「つどいの広場」や、病児保育の実施など、子育て世帯をサポートする体制が充実。また、「心」を重視した教育を実践しています。

交通



総社市新生活交通「雪舟くん」は予約制の乗合タクシー。買い物や病院の送迎など1乗車300円で自宅から目的地まで利用できます。

主な支援リスト

新規就農者支援

新たな農業経営者に国の給付金150万円／年を活用し、県下有数の産地である「モモ」や「ブドウ」の生産技術を指導し、支援します。

定住促進助成制度

助成対象地区（昭和地区）に定住する方に、定住祝い金や住宅改修費など最高100万円を助成します。

障がい者千人雇用

障がいのある方が自立して生きがいを持って暮らせるよう、就労や生活の相談・支援を市が設置する「障がい者千人雇用センター」で行います。

相談窓口

総社市役所 政策調整課

Tel: 0866-92-8213
E-mail: seisaku@city.soja.okayama.jp
岡山県総社市中央1-1-1
URL: http://www.city.soja.okayama.jp/





高梁市

Takahashi city

人口 32,511人／世帯数 14,765世帯
（2015年10月1日現在）

歴史と伝統を今に伝える、情緒豊かなまち。移住・就農・子育て支援などの制度が充実し、あなたの理想の田舎暮らしが見つかるまち。

岡山県の中西部に位置する高梁市は、年間を通して気候が穏やかで、災害の少ない住みやすいまち。高梁川が中央部を南北に流れており、その両側には吉備高原が広がっています。国の重要文化財「備中松山城」や伝統的建造物群保存地区の吹屋など、歴史情緒あふれる町並みが残る一方、市内には3本の国道も走っており、アクセス環境も良好です。

子育て



出産・子育ての支援制度が整っています。いなか暮らしの本（2014年2月号）日本「住みたい田舎」ベストランキングでは、子育て世代にぴったりな田舎部門第1位にランクインしました。

就農



平成5年から26年の間に、31名の農業実務研修生を受け入れ、うち24名が就農するなど、新規就農者を多様な面からサポートする体制が整っています。

主な支援リスト

移住支援

専門の「移住コンシェルジュ」が現地案内等の移住サポートを行います。空き家の購入、家財整理、改修に対する助成金制度があります。転入者に対する家賃助成金制度があります。

起業支援

市内での起業にチャレンジする方に、設備整備費の一部を助成します。

出産・子育て支援

妊産婦の医療費を無料化しています。（自己負担分全額助成）
第3子出産で50万円、4子以上で100万円の出産祝金を支給します。
18歳までの医療費を無料化しています。（自己負担分全額助成）

相談窓口

高梁市役所 市民生活部定住対策課

Tel: 0866-21-0282
E-mail: teijyu@city.takahashi.lg.jp
岡山県高梁市松原通2043
URL: http://www.city.takahashi.okayama.jp/site/sumouyo/





新見市

Niimi city

人口 31,460人／世帯数 12,932世帯
（2015年10月1日現在）

豊かな自然を身近に感じる、安心・快適な魅力あるまち。通信環境も整備され、支援制度も充実。

岡山県北西部に位置し、広島・鳥取両県に接する新見市。清流や森林といった豊かな自然の恵みを受け、農林業や石灰産業を基幹産業としています。特にピオーネや千屋牛は、県外からも高い人気を誇ります。また、市内全域を光ファイバで結び、告知放送機器を全戸に設置するなど、情報通信環境も充実しています。

就農



新規就農者への支援を積極的に行っており、特に特産品であるピオーネ栽培については、手厚い支援制度が整っています。自然の中で、のびのびと農業ができる環境です。

子育て



中学校3年生までの医療費無料化をはじめ、幼稚園と保育所が一体となった「認定こども園」の整備や「iPad」を活用した授業の実施、幼稚園からの英語教育などに取り組んでいます。

主な支援リスト

お試し暮らしへの支援

市内での移住体験活動を行う際に、1世帯あたり1泊2,000円の負担で指定宿泊施設へ宿泊することができます。

空き家購入・空き家改修への補助

空き家購入費の1/3、空き家改修費の1/2（いずれも上限200万円）を補助します。

保育料に対する支援

保育所へ入所している児童の保護者が、子を3人以上有している場合は、3人目以降の保育料は無料となります。

相談窓口

新見市役所 総務部企画政策課

Tel: 0867-72-6114
E-mail: kikaku@city.niimi.okayama.jp
岡山県新見市新見310-3
URL: http://www.city.niimi.okayama.jp/docs/2012032800020/





倉敷市

Kurashiki city

人口 483,780人／世帯数 203,950世帯
（2015年10月1日現在）

暮らしやすい都市機能と、恵まれた自然環境が共存。多種多様な魅力を包括し、進化し続ける都市。

全国的に有名な観光地である一方、西日本有数の工業都市でもある倉敷市。大規模な病院が複数立地する医療環境のほか、アウトレットモールをはじめ数多くの商業施設が立地する買い物環境、高速道路のICを4か所、JRの駅を7駅（新幹線駅含む）有する交通利便性など都市機能が充実。海・山・川の自然にも恵まれ、暮らしやすい都市機能と豊かな自然環境が共存しています。

医療



高度な医療サービスを提供できる三次救急指定病院が2か所あり、広域の救急医療を担うドクターヘリ事業も実施しています。全国的にも恵まれた医療環境にあり、幅広い世代が安心して暮らすことができます。

子育て



「子育てするなら倉敷でと言われるまち」を目指し、全小中学校へのスクールカウンセラーの配置や小学1年生の全学級への支援員の配置など、学習環境や保育環境の充実に向け様々な取り組みを行っています。

主な支援リスト

倉敷・高梁川流域お試し住宅の提供

流域10市町に移住を検討されている方が利用できます。
1K（1室3名まで）、3泊以上3か月まで、1泊1,000円

農業体験研修・農業実務研修制度

マスカット・スイートピー・モモの新規就農研修を実施しています。

くらしき創業サポートセンター

市内外に14の相談窓口があり、創業や起業家支援施設入居などの相談ができます。

相談窓口

倉敷市役所 企画経営室

Tel: 086-426-3055
E-mail: plnpol@city.kurashiki.okayama.jp
岡山県倉敷市西中新田640
URL: http://www.city.kurashiki.okayama.jp/kikaku/



おかやま高梁川流域　7市3町紹介



浅口市

Asakuchi city

人口 35,428人／世帯数 14,002世帯
（2015年10月1日現在）

瀬戸内の豊かな自然に抱かれ、
日本最大の天文台がある、星降るベッドタウン。
周辺都市へのアクセスも良好。

岡山県の南西部に位置する浅口市。JR、国道、山陽自動車道が市を横断しており、通勤や買い物に便利な環境から、倉敷市など周辺都市のベッドタウンとして注目されています。穏やかな瀬戸内の恵みを受け、植木の栽培、手延べ麺の生産、漁業など多種多様な産業が盛ん。天体観測に優れた環境があり、日本最大の天文台がある町としても有名です。

子育て



子どもの学力向上を目指し、支援員による学習サポートやタブレットPCの導入、普通教室へのエアコン設置、保育園・幼稚園・小中学校への外国人英語教師の配置など、教育支援が進んでいます。

交通



約30分以内で、岡山市・広島県福山市にアクセスできる立地です。また、だれでも無料で利用できるバス「浅口ふれあい号」が走っており、便利な生活環境が整っています。

主な支援リスト

ようこそ浅口！ベイビーサポート

子どもの出産を記念して誕生記念樹をプレゼントします。また、3歳になるまでの期間、紙おむつ用ゴミ袋を配付します。

幼稚園・保育園の保育料助成

第2子以降の幼稚園・保育園の保育料を助成します（幼稚園は月額3,000円を2,500円に減額、保育園は1割減額）。

認定こども園の移行・設置

平成30年までに市内の全幼稚園（7園）を認定こども園に移行し、就学前の子どもが等しく教育・保育を受けられる環境を整備します。

相談窓口

浅口市役所 産業建設部まちづくり課

Tel: 0865-44-9044
E-mail: machidukuri@city.asakuchi.lg.jp
岡山県浅口市鴨方町六条院中3050
URL: http://www.city.asakuchi.okayama.jp/

井原市

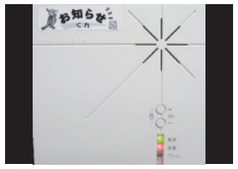
Ibara city

人口 42,342人／世帯数 16,702世帯
（2015年10月1日現在）

美しい自然　息づく文化
笑顔でつながるひと
元気発信都市いばら

岡山県の南西部に位置する井原市。高梁川支流の小田川の平野部に市街地が形成されており、北部は丘陵地帯で吉備高原へと続いています。豊かな自然に囲まれ、古くからジーンズなどの繊維産業を中心に栄え、現在は自動車部品や電気機械器具などの製造業が盛ん。晴天が多く、星を見るための好条件が揃っており、その美しい星空は日本三選星名所に選ばれています。

安全



市から携帯電話等へ情報をお伝えする「メール配信サービス」に加え、各家庭に緊急告知端末器「お知らせくん」を配備。災害の緊急時にも的確な情報をお伝えし、暮らしの安心・安全を守ります。

子育て



幼稚園から中学校まで学校給食となっています。アレルギーにも対応した、子どもにやさしい給食。友達みんなと一緒の給食時間、きっと毎日の楽しみになるはずです。

主な支援リスト

起業支援

製造業、卸売・小売業の分野で起業する方を対象に、必要な経費の一部を補助します（20万円～100万円まで）。

いばらぐらし住宅新築補助金

住宅を新築し、5年以上定住する方を対象に、費用の1/10を補助します。（上限100万円。市外業者契約時は、50万円）

保育園保育料の軽減

保育園の保育料を、国の基準より約3割引き下げています。

相談窓口

井原市役所 建設経済部地域創生課

Tel: 0866-62-9521
E-mail: sousei@city.ibara.okayama.jp
岡山県井原市七日市町10
URL: http://www.city.ibara.okayama.jp/



矢掛町

Yakage town

人口 14,867人／世帯数 5,358世帯
（2015年10月1日現在）

歴史と文化の薫る、
自然豊かで温暖な町。
行政からの支援も充実。

岡山県の南西部に位置し、穏やかな丘陵に囲まれた盆地に、美しい田園地帯が広がります。温暖で晴れの日が多く、冬でも積雪はほとんどありません。水稲や果樹、野菜など幅広い作物の農業が盛んで新規就農者への支援も充実しています。また、倉敷市に隣接しているため、通勤や買い物に便利な環境が整っています。

生活



球場やグラウンド、大型遊具や健康遊具がある総合運動公園や、古民家を改修してできたやかげ町家交流館など、幅広い年代の人々の憩いの場となる施設があります。

医療



中心部にある町立病院のほか、病院1ヵ所、診療所6ヵ所があります。健康器具が揃っている健康管理センターも完備されており、町民の健康を支えています。

主な支援リスト

定住促進助成金、住宅団地促進助成金

町内で新築する際に最大で150万円を補助します。また、町内で分譲された土地に家を建てた場合に、上下水道加入負担金等を助成します。

空き家改修補助金、空き家活用新規創業支援事業補助金

町内の空き家を住居として利用する際に、改修費の1/2を最大で150万円補助します。また、空き家を活用して新規創業する際には設備資金、経営支援、賃借料等最大で540万円補助します。

ＵＩＪターン定住促進奨励金

条件を満たす20歳以上65歳以下の方に、最大で5万円の奨励金を支給します。

相談窓口

矢掛町役場 産業観光課

Tel: 0866-82-1016
E-mail: info@town.yakage.lg.jp
岡山県小田郡矢掛町矢掛3018
URL: http://www.town.yakage.okayama.jp/



早島町

Hayashima town

人口 12,295人／世帯数 4,777世帯
（2015年10月1日現在）

温暖で雨の少ない、
自然豊かなベッドタウン。
アクセス良好な広域連携都市。

岡山県の南中央部に位置する早島町は、岡山県下で最も面積が小さく、最も人口密度の高い町。瀬戸中央自動車道が南北に、国道2号線が東西に走っており、その立地環境から岡山市・倉敷市のベッドタウンとして発展してきました。南部には干拓地の田園風景が広がっています。温暖な気候と豊かな自然に包まれた、住みよい町です。

交通



高速道路と国道2号を結ぶ早島ICは、関西・四国・山陰の都市と早島町をつなぐ窓口となっています。充実した交通網により、小さな町ながら大きな広がりを見せています。

生活



町役場から5km以内には、約20件のスーパーが各方面にあり、快適に日々の買い物ができます。青空市（直売所）で、地元の安全で新鮮な野菜が手軽に購入できます。

主な支援リスト

子ども医療費助成

中学生以下を対象に、子どもの医療費を全額助成します。（保険診療分）

住まい探し支援サービス

住まい探しの相談があれば、物件情報を提供します。
（県外から移住を希望される方が対象。県内の自治体と連携）

町営コミュニティバス(無料)

町内を循環バスが走っており、町民の足として使われています。

相談窓口

早島町役場 まちづくり企画課

Tel: 086-482-0612
E-mail: kikaku@town.hayashima.lg.jp
岡山県都窪郡早島町前潟360-1
URL: http://www.town.hayashima.lg.jp/

移住定住に関する支援・相談窓口

支援団体

【倉敷市】よりはぐプロジェクト	Tel: 090-3635-8607 URL: http://blog.canpan.info/yori-hug/	震災等を理由に移住を希望する方への相談・支援，子育てひろば「なちゅはぐ」等による子育て支援活動を実施。
【高梁市】 たかはし移住コンシェルジュ	Tel: 0866-21-0282 URL: http://takahashiconcierge.blog.fc2.com/	全般的な移住相談、現地案内、移住のアフターフォロー等を実施。
【高梁市有漢町】 有漢地域まちづくり協議会	Tel: 0866-57-3308 URL: http://ucanstayukan.blog.fc2.com/	移住相談、地域案内、空き家・農地の紹介等を実施。 (※支援対象者要件有)
【高梁市宇治町】 備中宇治彩りの山里・住むか暮らす会	Tel: 0866-29-2001 URL: http://uji-irodori.info/	移住相談、地域案内、空き家紹介(お試し住宅有)、リフォーム相談、農業実務研修受入等を実施。 (※支援対象者要件有)
【高梁市松原町】 松原地域まちづくり推進委員会	Tel: 0866-26-1001 URL: http://matubaratyou.web.fc2.com/	移住相談、地域案内、空き家・農地等の紹介、空き家片付け、引越し手伝い等を実施。 (※支援対象者要件有)
【高梁市備中町平川】 平川村定住推進協議会	Tel: 0866-45-4514	移住相談、地域案内、農地・住居(お試し住宅、空き家)の紹介、農業実務研修受入等を実施。 (※支援対象者要件有)
【高梁市備中町西山】西山維新会	Tel: 090-4651-8678 URL: http://nishiyama-ishin.com/	移住相談、地域案内、空き家・農地等の紹介、農業実務研修受入等を実施。(※支援対象者要件有)
【総社市】おかげデザイン	URL: http://showagurashi.net/	「おかやま昭和暮らしプロジェクト」として総社市昭和地域にて、地域でのミニプログラム作りや移住希望者案内事業を実施。
【笠岡市】 ＮＰＯ法人かさおか島づくり海社	Tel: 0865-68-3741 URL: http://www.shimazukuri.org/	笠岡諸島への移住・定住相談窓口。

支援早見表

		倉敷市	新見市	高梁市	総社市	早島町	矢掛町	井原市	浅口市	里庄町	笠岡市
結婚	結婚祝金	—	—	—	—	—	●	—	—	—	—
子育て支援	出産祝金	—	●	●	—	—	●	—	—	—	—
	保育料減免	—	●	●	●	—	●	●	●	●	●
	医療費助成	❸	❷	❶	❸	❷	❷	❷	❷	❷	❷
	教育支援	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
住宅支援	空き家紹介	—	●	●	●	—	●	●	●	●	●
	宅地分譲	—	●	●	—	—	●	●	●	—	●
	住宅取得補助	—	●	●	●	—	●	●	—	—	●
	リフォーム補助	—	●	●	●	—	●	●	—	—	●
就労支援	起業・創業支援	●	●	●	—	●	●	●	—	—	●
	就農体験研修	●	●	●	●	—	●	●	—	—	●
	就農奨励金	●	●	●	●	●	●	●	●	—	●
お試し暮らし	お試し暮らし	●	●	●	●	—	—	—	—	—	●
	滞在ツアー	—	●	●	●	—	—	—	—	—	—

子育て支援／医療費助成について…
❶18歳までの医療費を無料化しています。
❷中学3年生までの医療費を無料化しています。
❸小学6年生までの医療費を無料化しています。(入院は、中学3年生まで医療費を無料化)

※早見表では、比較のため大まかな項目についてのみの記載となっています。
各市町の具体的な支援内容は、ぜひ窓口等でご相談ください。

リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

※この情報は 2015 年 11 月時点のものです。

おかやま高梁川流域　7市3町紹介



笠岡市
Kasaoka city

人口 51,304人／世帯数 22,582世帯
(2015年10月1日現在)

**海・山・島の豊かな自然に囲まれた、
温暖でだれもが住みやすい町。
子育て世代にうれしい支援制度なども充実。**

岡山県の南西部に位置する笠岡市。瀬戸内海国立公園の一角をなす風光明媚な笠岡諸島を有する一方、干拓地や埋め立て地には市街地が発達しています。温暖な気候に恵まれ、山・海・島といった異なるライフスタイルが共存。福祉制度や子育て環境も整っており、老若男女だれもが住みやすい町を目指しています。

子育て



保育施設が充実しており、待機児童はゼロ。病児・病後児に対応した施設も揃っているほか、共働き家庭に向け放課後児童クラブも充実。児童の健やかな成長を促します。

医療



3つの大きな総合病院があり、小児科・産婦人科・脳外科等の様々な診療科が揃っています。中学3年生までは医療費が無料のため、安心して医療を受けられる環境です。

主な支援リスト

起業支援
発展性をもって起業する新規創業者に対して補助金(最高200万円)を交付します。

新築住宅助成金
満40歳以下で一定条件を満たす方が住宅を新築した場合、費用の1/10(最高100万円まで)を補助します。

保育所保育料減免
保育所に同時入所する場合、第2子は75%減額、第3子以降は無料。
同時入所でない場合、第2子は25%減額、第3子以降は50%減額。

相談窓口

笠岡市役所 定住促進センター

Tel: 0865-69-2377
E-mail: teijyuu@city.kasaoka.okayama.jp
岡山県笠岡市中央町1-1
URL: http://www.kasaoka-teiju.jp/



里庄町
Satosho town

人口 11,117人／世帯数 4,346世帯
(2015年10月1日現在)

**温暖な気候と、充実の交通網で
住みやすく、活気ある町。
行政からの支援制度も充実。**

岡山県の南西部に位置する里庄町。東西に広がる平野部が町の中心部となっています。JRや国道が通り、交通網が整備されている一方、温暖な気候と豊かな自然にも恵まれ、人々の暮らしに安らぎをもたらしています。また、子育て教育支援に代表される行政サービスも充実。住みやすさを実感できる環境が整っています。

生活



蔵書数が14万冊を超える「里庄町立図書館」や、遊歩道と一体となって整備された「つばきの丘運動公園」など、生活を豊かにする施設が多数あります。

教育



幼・小・中学校に学校生活支援員や英語指導助手(ALT)を配置して、教育の充実を図るほか、自校で調理した給食を提供し、食育などの推進をしています。

主な支援リスト

幼稚園・保育園の保育料無料化
町立幼稚園の保育料は無料です。保育園は、同一世帯で2人以上が同時に幼稚園または保育園に入園の場合、2人目以降の保育料が無料になります。

子育てサークル支援
就学前の子どもとその保護者を対象に、交流の場などを提供している子育てひろば「げんキッズ」や「こずえ会」の活動を支援しています。

高齢者に対するタクシー料金助成
75歳以上で単身世帯等の高齢者に対してタクシー料金助成券(最高48枚、2.4万円分)を交付します。

相談窓口

里庄町役場 企画商工課

Tel: 0865-64-3114
E-mail: kikaku@town.satosho.okayama.jp
岡山県浅口郡里庄町大字里見1107-2
URL: http://www.town.satosho.okayama.jp/