

アットホーム 空き家バンク

全国の地方・田舎暮らし 住まい探し 応援サイト

全国各地の
お役立ち情報を
探せます!

- 「自治体支援制度」
- 「地域イベント」
- 「おためし移住体験」
- 「賃料・価格相場」
など...

新しい暮らし方
をご紹介します
しています!

地域と共に歩んでいる
魅力的な人たちの
インタビューをご紹介します



さまざまな
テーマから
物件を探せます!

- 「島暮らし」「農地付き」
- 「古民家」「温泉地域」
- 「店舗付き物件」
- 「リフォーム物件」など...



＼今すぐチェック! /



アットホーム 空き家 🔍

FURUSATO

ふるさと

HOW TO 移住

Find Your New Hometown!

あなたの新しい
ふるさとは
きっとみつかると



認定NPO法人
ふるさと回帰支援センター

空き家・空き地でお困りの方は、物件所在の自治体へご相談ください

住まいさがしは、アットホーム

at home

眼下に日本海を望む「東後畑(ひがしうしろばた)棚田」
「日本の棚田百選」に選ばれています
※写真提供: 山口県長門市役所

北信州いいやま

日本のふるさと原風景がひろがる
北信州いいやまに住んでみませんか？

あなたの
ふるさと探しを
応援します。

移住に関するお問い合わせ先
飯山市ふるさと回帰支援センター
飯山市役所 移住定住推進課
TEL : 0269-67-0740 (直通)
www.furusato-iiyama.net



北陸新幹線 飯山駅へは「はくたか」で
東京駅から最速1時間37分、金沢駅から最速1時間15分、
長野駅から約10分 (2024年7月現在)
高速道路 「上信越自動車道 豊田飯山IC」まで車で
東京方面: 練馬ICから約3時間、関西方面: 西宮ICから約6時間、
中京方面: 小牧JCTから約3時間30分

長野県の北端に位置する飯山市
首都圏からの
アクセスが
とても便利です！



HOW TO 移住

はじめに

地方移住は、新しい自分を発見し、豊かな人生を送るチャンス。自分の価値観やこだわりを大切に、新しいライフスタイルを地方で見つけてみませんか。出身地に戻る人、第二のふるさとを求めて新天地を探す人、二地域居住を始める人。移住の在り方は、人によってさまざま。出身地だけがふるさとではありません。新たに自分で発見した場所もふるさとです。さあ、新たな一歩を踏み出しましょう。このガイドブックが、あなたの地方暮らしの第一歩を後押しします。

CONTENTS

- | | |
|-----------------|------------------|
| 04 あれも移住、これも移住 | 15 移住あるある ワイワイ編 |
| 06 移住までの7つのステップ | 16 私の移住計画チェックリスト |
| 08 ROAD TO 移住 | 18 Information |
| 資料編 | ふるさと回帰支援センター |
| 10 住まいと仕事について | 21 移住あるある ウキウキ編 |
| 12 就農について | |
| 14 お金について | |

FURUSATO 地方移住を応援するWEBマガジン「FURUSATO フルサト」
フルサト <https://www.furusato-web.jp>

あれも移住、これも移住



「移住」というと、どのようなイメージがありますか？
大自然の中で農業をしたい？ 地方都市でのびのび子どもを育てたい？
それとも、離島から今の仕事をリモートで続ける？
理想の暮らしは人それぞれ、移住のスタイルも人それぞれで良いのです。
さて、どんなスタイルがあるのか、ちょっとのぞいてみましょう。

二地域居住

移住先に「定住」するほかにも、二つの地域に拠点を持つライフスタイルもあります。例えば、平日は都会でオフィスワーク、週末は田舎暮らし。畑仕事をしたり、古くなった実家を改築したり。都会と田舎を行ったり来たりで、いいとこ取り。



地域おこし協力隊

有給で1～3年間、地方自治体へ赴任して地域の課題解決をお手伝いするのが「地域おこし協力隊」。赴任中に人脈もでき、地域のことが分かってくると愛着もわくので、そのまま地域に定住する人も多い。

詳しくは11ページへ →



テレワーク移住

毎日の出社が必須ではない職種であれば、住むところは自由。今の仕事をそのまま続けながら、理想の環境で暮らすことも可能です。通勤時間がなくなれば、その分時間を自由に、趣味に使える時間も増えそうです。



会社勤め以外の選択肢も

就農する

地方では過疎化が進み、人手不足が深刻な場合も。我こそは！と手を上げて農業を始める移住者には、自治体が様々な支援を行っており、農業技術を学ぶ研修制度などもあります。週末の農業体験から始めてみては？

詳しくは12ページへ →



継業する

伝統工芸はもちろん、地域に古くからある旅館や店舗、農業や畜産業でも後継者不足で廃業する例が後を絶ちません。後継者として研修・育成制度を受けて経営を引き継げば、地域に大きく貢献することができます。



起業する

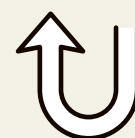
地方で新たに事業やお店を始めたい人も多いでしょう。地域の活性化に貢献する起業であれば、国や自治体の支援を受けられることも。地元の特産品を国内外に販売したり、古民家を改修して飲食店を経営したり。夢が膨らみます。



移住ワード

Uターン

生まれ育った地方からどこか別の地域(主に大都市)へ移り住み、その後また元の地方へ戻り住むこと。



Iターン

主に大都市からどこか別の地方へ移り住むこと。



Jターン

生まれ育った地方からどこか別の地域(主に大都市)に移り住み、その後故郷近くの地域へ戻り住むこと。



移住までの7つのステップ

「地方で暮らしたいな…」と思っても、何から始めて良いのか迷うもの。そこで、地方暮らしを実現するためにチェックしておきたい流れを7つのステップでご紹介します。

STEP
01



移住の目的を考えよう

なぜ、いまの暮らしを変えて、別の場所で生活したいのか？ 大切なのは、移住の目的を明確に持つこと。「子どもが小学生になる前に、自然豊かな場所に移りたい」「半年以内に夫婦で農業を始めたい」など、「誰と」「いつまでに」「どんな場所で」「どんな暮らしをしたいか」を具体的にイメージしてみましょう。

STEP
02



家族やパートナーの気持ちを確認しよう

「移住したいな」と漠然と考え始めたら、まずは身近な家族やパートナーに話しましょう。お互いに意見を出し合い理想の暮らしを描いていきましょう。地方で暮らすのに必要な仕事や子どもの教育のことなど、5年後、10年後もふまえ、じっくり話し合ってください。

STEP
03



条件をリストアップしよう

理想の暮らしに必要なと思う条件をリストにして“見える化”し、優先順位を付けると移住先がイメージしやすくなります。例えば「サーフィンが身近にある暮らし」「温泉地でテレワーク」など。実家との距離、気候、子育て環境などをリストアップしていくと、移住先が絞り込みやすくなります。

詳しくは16-17ページへ →

STEP
04



各地域の情報を集めよう

いよいよ移住先探しです。気になる地域や自治体があれば、インターネットで調べたり、移住相談窓口で相談したり、自治体主催の移住セミナーへ参加したり、より詳しい情報を集めましょう。地域が決められない場合は、複数の自治体が参加する「移住フェア」に足を運ぶと、理想の暮らしが実現できる移住先が見つかるかもしれません。

STEP
05



現地に足を運んで「暮らし」を体験しよう

移住候補地が決まったら、実際に現地に足を運びましょう。自治体実施する「現地案内」や「移住体験ツアー」「お試し移住」などを利用して、地域の人話を聞き、実際の生活を体験してみましょう。「お試し住宅」を用意している自治体もあります。季節ごとに訪れ、暑さや寒さも体感しておくことが理想です。

STEP
06



移住後の準備をしよう

地方では職種の選択肢が少ないこともあり、希望の仕事に就けない可能性もあります。地方で働くなら、どのような求人があるか事前に確認しましょう。移住では住居の確保も大切です。物件が少ない地域では、自治体ホームページなどで公開される「空き家バンク」の情報も確認してみましょう。

詳しくは10-11ページへ →

STEP
07



いよいよ移住！

晴れて移住が実現したら、新しい環境での生活が始まります。これまでのライフスタイルや考えを大きく変える必要はありませんが、地方には地域ごとの慣習や決まり事があります。何か困ったことがあれば自治体や先輩移住者などと相談しながら、あなたにとって理想の暮らしを実現しましょう。

Let's go



ROAD TO 移住

みんなはどうやって移住したの？

CASE STUDY #01

子育てをきっかけに 理想の暮らしを求め 淡路島へ

小林 力さん

洲本市 地域おこし協力隊、ライター
東京都から兵庫県洲本市へ2021年移住

mini 移住ストーリー

神戸から車で1時間程とアクセスがよく、淡路島の中央部に位置している洲本市。この場所に移住する前は、都内のIT企業でシステムエンジニアとして働いていた小林さん。今はIT業界とはかけ離れた里山で「古民家の改修」や「地域の生業の支援」など、小規模集落を盛り上げるための活動に取り組んでいます。



畑でレタスを収穫する様子。生産者へ感謝を感じるようになり、食物に対する価値観も変わった。

Q 移住のきっかけは？

長女の誕生をきっかけに、働き方や暮らし方を見直すようになりました。子育てをするにあたり、妻の実家(兵庫県)の助けも借りることを考えて、移住先を検討し始めました。

Q 移住相談ではどんなことを？

具体的な移住先は未定でしたが、ふるさと回帰支援センターを訪れました。ざっくりと移住したいことを相談し「兵庫県に興味があること」「淡路島に興味があること」を伝えたとこ、現地のNPO法人の担当者につないでいただきました。そこから具体的な検討に進んだと思います。

Q どうやって仕事を探しましたか？

地域おこし協力隊の知人がいたので、仕事の内容や収入について聞きました。希望していた淡路島内の地域おこし協力隊の募集がいつ頃あるのか不確定だったので、それが一番不安でした。

Q 家はどうやって探しましたか？

淡路島に来てから不動産会社を通じて紹介してもらいましたが、選択肢が少なかったので大変でした。

Q 移住先を決めた一番のポイントは？

地域おこし協力隊の採用が決定して、移住後の収入源に目途が立ったことです。そして、洲本市が妻の実家から1時間程度で通える場所だったこともポイントでした。

Q 移住して大変だったことは？

移住後の収入確保です。地域おこし協力隊の赴任中は当面の収入がありますが、その後の収入作りがなかなか大変なので、フリーランスとして現在も営業やスキルアップにしています。

Q これからやってみたいことは？

古民家宿の経営など、個人事業を立ち上げようとしているので、地域での仕事を通じて面白いことができればいいなと思っています。

Q 移住を迷っている人へのメッセージ

移住してから初めての経験や新しい人脈がたくさん増えました。それまでの暮らしから大きく変化があり、大変なことや不安なこともあります。それでも働き方と暮らし方が改善したので、飛び込む勇気をもって検討を進めてみてください。

移住先や仕事、家をどうやって探したのか知りたい！
移住への道のりを先輩移住者に聞いてみました。

CASE STUDY #02

離島への憧れから 沖永良部島へ 移住後に結婚、そして起業

太 悠子さん

花や野菜の販売
東京都から鹿児島県沖永良部島へ2019年移住

mini 移住ストーリー

鹿児島県奄美群島のひとつ、人口1万2千人の沖永良部島は、農業が盛んな島。2019年に移住した太さんは、コロナ禍をきっかけに沖永良部の特産品である花の販売を始めました。移住前は結婚も起業も考えていなかったけれど、出来ることを続けるうちに、どんどんやりたいことが増えたそうです。



沖永良部で知り合ったご主人(左)の転勤で、奄美大島へ。沖永良部の花の販売を始めました。

Q 移住のきっかけは？

東京で旅行会社に勤務していました。30代でこのまま独身だったら、人との関係が希薄な東京に住み続けるのは嫌だなと思っていました。離島暮らしに漠然とした憧れがありましたが「移住は家族でするもの」というイメージがあり、踏み出せずにいました。

Q 移住相談ではどんなことを？

ふるさと回帰支援センターのことをネットなどで知り、のぞいてみることに。移住先は漠然と奄美群島でと思い、鹿児島県の相談ブースで相談しました。奄美以外の鹿児島島の島の紹介や、鹿児島本土の地域おこし協力隊の募集案内、面白い取り組みをしている自治体の情報など、ネットでは分散している最新の情報をリアルタイムで知ることができました。

Q どうやって仕事を探しましたか？

仕事はハローワークや、奄美群島内の移住相談窓口が紹介している職種を検討しました。移住を機にまったく違う仕事(農業や医療事務など)への転職も考えましたが、まずは自分のスキルが生かせそうな、旅行業に決めました。

Q 家はどうやって探しましたか？

自治体が募集している移住体験住宅に応募しました。最低限の家具付きで安価に1年間住めるということもあり応募が殺到すると聞いていたので、入念に地元の方とコンタクトを取ったり、仕事を先に決め移住の意思を明確にしたりして、当選するための自己アピールをしました。

Q これからやってみたいことは？

移住して2年半沖永良部で、2年奄美大島で暮らしました。住んでみて群島内の経済、文化、人の交流が思った以上に少ないと感じました。昔はもっと交流があったと聞くので、各島共通のイベントやマルシェ、人の交流などのつながりを増やす役割をしたいと思っています。

Q 移住を迷っている人へのメッセージ

独身でもいろんな可能性がありますよ(笑)。私自身、まさか島の人と結婚するとも、起業するとも考えていませんでした。一つの仕事しかできない都会にいと世界が狭くなりますが、島の世界は広くて面白い人も集まっているし、アンテナを張っておけば出会いにも恵まれますよ。

小林さんの移住ストーリーはWEBマガジン「FURUSATO」で読むことができます。→



太さんの移住ストーリーはWEBマガジン「FURUSATO」で読むことができます。→



家を探す

不動産事情はいろいろ

地方での住まい探しは都市とは異なります。場所によっては民間の不動産業者が存在しないことさえあります。また、売却物件がほとんどで賃貸物件を探すのが大変な地域もあります。地方では見知らぬ人には貸したくないという事情も。

自治体の中には空き家情報を紹介する「空き家バンク」を運営しているところもあります。移住先を決めたら、まずは自治体に問い合わせてみましょう。

住宅の購入や公営アパートの入居などに関する支援を行う自治体もあります。

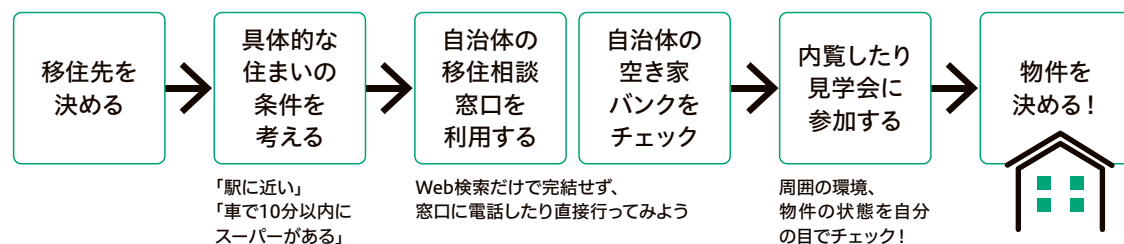


空き家バンクの活用

「空き家バンク」とは自治体のホームページなどに空き家情報を掲載し、持ち主と移住希望者をマッチングするサービスです。「空き家バンク」の趣旨は空き家を有効活用して、都会からの移住者の定住を促し地域の活性化を図るものです。手頃な物件を紹介する単なる不動産情報サイトではありません。移住者側も見学会などに参加して、積極的に地元の方と交流し地域の暮らしを知るようにしましょう。



住まいを決めるまで



仕事を探す

移住先でどう働くか

やりたい仕事から移住先を見つける人もいれば、移住先で仕事を探す人もいます。移住したい地域が決まっている場合は、自治体の就職支援窓口を利用すると良いでしょう。自治体の東京事務所に窓口が設置されていることもあります。または、ハローワークのインターネットサービスでも地方の仕事を探すことができます。

「Uターン就職フェア」といった地方で働きたい人を対象とした就職支援イベントも定期的に行われています。現地企業の担当者や自治体職員と直接話すことができるので、興味があるイベントには積極的に参加してみましょう。



地域おこし協力隊



地方移住のひとつの選択肢として「地域おこし協力隊」制度を利用することもできます。地域おこし協力隊は、都市から地方に移住して、1～3年程度、地域協力活動を行います。具体的な活動内容は自治体によって様々ですが、報酬を受けながら地域の活性化などに取り組みます。その土地に密着した活動内容が多く、約6割の人が任期終了後にその地域や近隣へ定住しています。

活動を通じて地域との絆も深まり、地域に愛着を感じられるようになるので、「地域おこし協力隊」から

移住先を見つけるというのも良いかも知れません。「地域おこし協力隊」のホームページでは、活動内容、地域、活動支援制度などから募集情報を検索できます。

総務省 地域おこし協力隊
https://www.soumu.go.jp/main_sosiki/jichi_gyousei/c-gyousei/02gyosei08_03000066.html
一般社団法人 移住・交流推進機構 (JOIN)
<https://www.iju-join.jp/chiikiokoshi/>

農業を仕事にする

仕事としての農業

畑や田んぼで作物を育て収穫するというのが、皆さんが思い描く農業のイメージでしょうか。仕事として農業を選択する場合、作物を育てる、あるいは家畜を飼育するだけとは限りません。販路などの検討も大切です。独立・自営就農でいえば、一人の経営者としてなにを、どれくらい、いつ、どのように栽培する(あるいは飼育する)か、あるいは販売するかを自ら考え、選択して経営を行っていくことになります。



農業の種類を知ろう

農業は大きく2つに分けられます。土地を耕して作物を育てる「耕種農業」と家畜を育てる「畜産」。どのような作物や家畜を選ぶかによって、仕事の内容はもちろん初期費用や農業経営の方法も変わります。



耕種農業

コメ

春から秋にかけ季節や天候に合わせ、苗作りや水田の管理などきめ細かな農作業を行う。稲作のみで収益を上げるためには10ha以上の面積が必要と言われている。新規就農者が収益を上げるためには野菜の栽培などを含めた複合経営に取り組む必要がある。



露地野菜

屋外の畑で栽培する露地栽培は施設栽培に比べて、初期投資が安く大規模化が容易だが、天候・害虫のリスクは施設栽培より大きい。

施設野菜

温度や湿度などを管理できる施設栽培ではIT化も進んでいる。多額の初期投資と運用コストは必要だが、高付加価値野菜の栽培なども可能。

か
花き

花きは多種類で少量生産すれば小面積でもで生計をたてられる。栽培施設導入の資金や、価格を左右する高い技術の取得も重要。

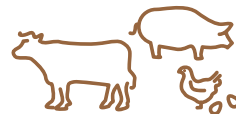
果樹

収穫に向けて、年間を通じて作業が必要。果樹は産地ごとのブランド化や加工品販売に取り組む農家が多い。

畜産

畜産・酪農

牛、豚、鶏などの家畜を飼育し、乳製品や肉、卵などを生産する。初期投資費用が耕種農業にくらべ高いため、ゼロからの就農はハードルが高い。農業法人に就農し技術を習得してから独立したり、後継者のいない農家からの第三者継承による経営譲渡を利用する場合もある。



就農の種類を知ろう

就農には大きく2つの選択肢があります。1つ目は、農業法人に就職する(雇用就農)。2つ目は独立・自営就農する。農業法人や自治体で研修を受けて必要な技術を習得した後に独立・就農することもできます。

農業法人に就職する(雇用就農)場合

農業の求人の特化した民間求人サイトやハローワークで求人情報を収集して就職活動を行う



- 1 都道府県新規就農相談窓口へ相談する
- 2 就農相談会(新・農業人フェア等)に参加する
- 3 希望する地域・作物・労働条件を確認する
- 4 農業法人等の求人に応募する

Voice

京都府京丹後市/
野崎もなさん

特に就農希望ではなかったのですが、正直なものづくりをしている会社で働きたいという思いがありました。農業法人「ビオ・ラビッツ株式会社」の土づくりから行う野菜作りと、楽しく働いている人たちに憧れ、京都府の農業インターン制度を使い2カ月間滞在。そのまま就職し、2022年に京都市から移住しました。住みたい場所で一緒に働きたいと思った人たちと仕事が出来ていることに感謝しています。これから季節に応じた農業をもっと経験していきたいです。



独立・自営就農する場合

自分が目指す農業経営像を描いて、情報収集をしよう

- 1 どんな作物を栽培したいか考える
- 2 作物は単一の専作経営か、複数以上の複合経営か、経営のタイプは?
- 3 露地栽培か施設(ハウス)栽培か、慣行栽培か有機栽培かなどを考える
- 4 農作業に従事できる労働力と経営規模がマッチしているか?
- 5 作物や生活条件、自治体の支援措置などから就農候補地を選ぶ
- 6 実際に現地を訪ね、農地・住宅・研修先・生活・農業経営環境などの情報を収集する

Voice

福島県昭和村/
大山賢一さん・恵さん

かすみ草の名産地、昭和村に家族3人で移住して2年が経ちました。東京で観光バスの運転手を15年間、腰痛に悩んでいました。農業かなと漠然と考えていた時に紹介されたのが「かすみ草の学校」という新規就農者受け入れプログラム。先輩農家から1年間の栽培研修を受け昨年独立。30アールの圃場にハウスを5棟建て3千株を栽培、約300万円の売上げに。トラクターやハウス購入の費用を差し引くとまだ赤字ですが、毎年栽培量を増やしていく予定です。



Information

全国新規就農相談センター

円滑な就農を手助けするための窓口相談、体験活動の紹介など、新規就農に関する様々な支援活動を行っています。ホームページや各種SNSからも情報を発信しています。
<https://www.be-farmer.jp>

お問い合わせ

全国新規就農相談センター(一般社団法人全国農業会議所)
〒102-0084 東京都千代田区二番町9-8 中労基協ビル2階
TEL:03-6910-1133

新・農業人フェア

多くの就農希望者が集まるイベント。相談ブースだけでなく、新規就農に関するセミナーなども開催。

事前予約・詳細 <https://agri.mynavi.jp/shin-nogyojin/>

農業インターンシップ

全国250カ所の農業法人等で実践的な就業体験ができます。体験期間は2日~6週間、参加費は原則無料。
https://hojin.or.jp/agri/agri_category/human/internship/

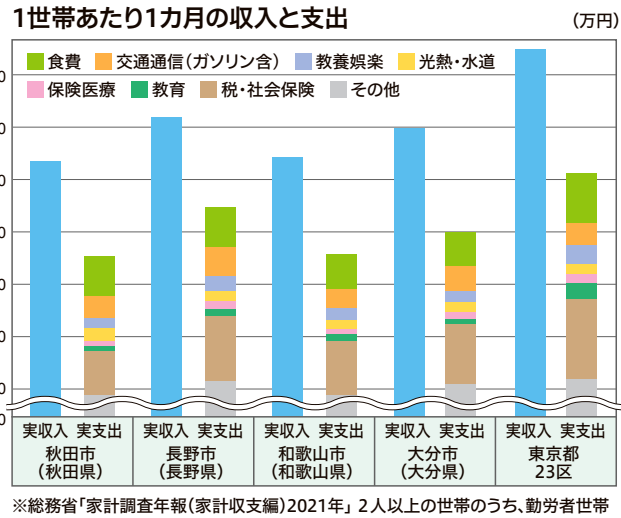
お問い合わせ・お申し込み

公益社団法人日本農業法人協会
〒102-0084 東京都千代田区二番町9-8 中労基協ビル1階
TEL:03-6268-9500

移住にかかるお金を考える

地方暮らしは割安なのか

都会にくらべて地方の暮らしはお金がかからないイメージがあるかもしれませんが、家賃が安いというのは容易に想像が付きませんが、生活費全体ではどうでしょう。右のグラフは1か月の収入と支出の比較です。食費や教育費は抑えられますが、地域によってはガソリン代などが都会よりかかることも。収入も減る場合もあるので、地方に住めば大幅に家計が改善すると思ひ込むのは危険です。



移住に必要な資金は？

忘れてはいけないのが、移住のための初期費用です。引越し代金、移住先の家の修繕にかかる費用、自動車の購入、家具・家電の購入費など様々。右の表は、都会から地方都市に移住した家族の出費の例です。自動車も地方によっては1人1台必要になる場合もあり、さらに費用がかかりますので、移住前にしっかり試算することが大切です。

地方移住に際してかかるお金の例 (税込)

	地方都市Aに3人家族で引越したSさんの場合 (500km以内)	地方都市Bに夫婦2人で引越したTさんの場合 (500km以内)
引越し代 ※通常期(5月~2月)の引越しの場合	12万円	11万円
住居費用 ※Sさん、Tさんとも賃貸住宅の場合	敷金	9万円
	礼金	9万円
	仲介手数料(1カ月分)	4.9万円
	家賃(1カ月分)	4.5万円
	火災保険料	2万円
自動車購入費(諸費用込み)	(中古) 80万円	保有
その他(引越しまでの下見費用、家具・家電購入費用、家を貸す場合のハウスクリーニング費用等)	20万円	30万円
合計	約141万円	約74万円

※敷金、礼金、仲介手数料は地域・物件等によって異なります。
出所：日本FP協会発行 FPが教える!『地方移住』で気になるお金の話

出所：日本FP協会発行 FPが教える!『地方移住』で気になるお金の話

お金について、おぼえておこう!

- 地方暮らしでも収入の確保は必須
- 水道・ガス代、自治会費、自動車関連費など、地方の方が増える支出もある
- 古民家購入の際は、住宅ローンが組めない場合もあるので、購入費用&リフォーム費用には注意



私の移住計画チェックリスト



移住に向けて自分の思いを整理しよう

○なぜ移住したいと思うようになったのか

○移住後に思い描く暮らしは？(どんなところで誰と何がしたいか)

○移住の時期は

今すぐ / 1年以内 / 3年以内 / 定年後 /
その他()

○移住について心配なことは何か

もう少し具体的に考えてみよう

移住先を絞り込む

○環境について

山が近い / 海が近い / 農村 / 地方都市 /
その他()

○交通手段について

自分で車を運転する / 電車やバスを利用して生活する / その他()

○住居について

一軒家(賃貸・購入) / 集合住宅(賃貸・購入) / シェアハウス
その他()

○仕事について

就職 / 自営業 / 起業 / 農林漁業 / テレワーク / 地域おこし協力隊 /
その他()

○暮らしに欠かせないもの

スーパー / コンビニ / 商店街 / 百貨店 / 図書館 / 温泉 / 総合病院 / 個人医院 /
保育所・託児所 / 小中学校 / 高等学校 / 郵便局 / 銀行 /
その他()

○暮らしの優先順位

__住まい__ __仕事__ __交通の利便性__ __気候__ __自然環境__ __首都圏に近い__ __子育て環境__
__車なしの生活__ __ネット環境__
__その他()

理想のライフスタイルは？

○働き方

移住後もテレワークで仕事を継続 / 地方で就職活動する / 起業したいなど

○休日の過ごし方

休日に楽しみたい趣味やライフワーク

○移住のスタイル

完全移住 / 週末移住 / 二地域居住 / その他()

○一緒に移住する人について

単身 / 家族 / パートナー / その他()

地方移住についてのご相談は、 ふるさと回帰支援センターへ！

POINT
01

日本最大の移住相談センター

全国の移住相談員が常駐。具体的な地域情報をもとにご相談に応じ、相談者の理想の暮らしに合う地域とのマッチングや現地のコーディネーターの紹介を行います。



POINT
02

約950の自治体のパンフレットや おすすめ情報がそろっています

全国の市町村の移住パンフレットのほか、地域おこし協力隊、支援制度のお知らせなどの資料がそろっています。見学や資料集めのためだけにでも気軽にお立ち寄りください。



POINT
03

不安な移住先での仕事探し 就職活動のポイントも伝授します

センター内に、ハローワーク飯田橋東京交通会館分室を併設。全国の求人情報が閲覧できます。地方での就職活動について詳しい相談員が、親身にアドバイスします。



POINT
04

有楽町駅の目の前 ご相談無料、ご予約はお気軽に！

有楽町駅前、東京交通会館8階はアクセスも抜群。WEBや電話で相談予約を受け付けています。移住先がまだ決まっていない方もご相談いただけます。



何から始めれば
よいのかわからない

どこに
移住したいか
決まっていない

支援制度
について
知りたい

情報収集から
始めたい

まずはお気軽にご相談ください！

相談無料



対面での相談

センター相談員が直接ご対応。生活や仕事のことや移住の進め方などについて相談できます。アドバイスをもらったら、現地訪問やお試し移住など次のステップにつなげましょう。



オンラインでの相談

センター相談員がZoomでご対応します。ご自宅からも利用できるのも、小さなお子さんがいる方も便利です。



出張相談デスク

市町村の移住担当者、センターの相談員を交えて三者でも相談できます。支援制度や学校のことなど、より具体的な話を聞けます。オンラインで自治体担当者につなぐこともできます。



はじめて相談

何も決まっていない方でも大丈夫。理想の暮らしのイメージを伺いながら、ご希望に合う地域探しをお手伝いします。移住準備の進め方もお伝えします。

地方移住セミナー

地域の最新情報や、先輩移住者の話を気軽に聞けるセミナーを年間600回以上開催しています。移住生活に憧れはあるけれど地域を決めかねている方は、実際に地方で生活する人の話を聞くことで、より具体的なイメージをつかめます。地域のコミュニティとのつながりもでき、移住前の人脈作りにも最適です。オンラインで開催されるものもたくさんあります。



最新のセミナー
スケジュールはこちらから



堂々、感動風景。 東京から、約3時間でこの景色！

北海道十勝 上士幌町

この風景に暮らす。 移住体験募集中。

ちょっと暮らし生活体験モニターのご案内

北海道十勝 上士幌町でもっと暮らしませんか？

ちょっと暮らし生活体験モニターのご案内

ちょっと暮らしについての詳しい情報はこちらから

上士幌町移住促進オフィシャルサイト

移住.com

生活体験モニター体験者の声も掲載中

移住.com 検索

QRコード [スマホからもOK!]

[お問い合わせ先]

特定非営利活動法人 上士幌コンシェルジュ
〒080-1408
北海道河東郡上士幌町字上士幌東3線231番地 かみしほろ情報館内
TEL: 01564-2-3993 受付時間 平日9:00 - 17:00 (日曜休)

上士幌町役場商工観光課
〒080-1492
北海道河東郡上士幌町字上士幌東3線238番地
TEL: 01564-2-4291 受付時間 平日8:30 - 17:15

Mt.Chokai

完全オーダーメイド！
お試し移住ツアー

海と山がすぐそばのまち 秋田県にかほ市

移住前により当市を知っていただくため、
オーダーメイドお試し移住ツアーを実施しております。

みなさまのスムーズな移住をサポートするため、仕事や住まいを
探す際、市内のアテンドをいたします。ぜひご利用ください！
利用の希望や、実際に他の人はどんなことをするの？など
ご質問があれば、お気軽になんでもご相談ください！

【ツアー内容例】
・商店、病院、学校、住まいの見学
・就業体験、農林漁業体験
・イベント参加、観光スポット etc

にかほ市マスコット
「にかほっぺん」

ツアーのお申込みはこちら！利用者には補助金も！

①移住希望者登録 ②移住ツアー申込

③内容をよく相談し、
プランを決定！
移住ツアー実施！

お試し移住体験住宅も！1日1,000円で移住体験♪

【お申込み・お問い合わせ】

TEL: 0184-43-7600
〒018-0113 秋田県にかほ市象潟町字浜ノ田1
にかほ市商工観光部 商工政策課

MAIL: shoukou@city.nikaho.lg.jp
URL: https://www.nikhaome.jp

にかほ市の移住HP
「にかほーむ」は
こちらからも！

FUKUSHIMA
FANCLUB

入会費・年会費
無料!!

ふくしまファンクラブ

ふくしまを応援する「ふくしまファンクラブ」

ふくしまファンクラブは福島県公式・福島県の応援団! 福島県出身の方をはじめ、
ふくしまに愛着をもっている方や最近ちょっと気になっている方など、どなたでも入会できます!

ふくしまファンクラブ入会特典

① 会員限定の協賛店特典!
県内外にある協賛店で特典が受けられます。

② メルマガをお届け!
ふくしまの観光やグルメなどの情報をお届け!

③ プレゼント企画に参加できる!
インスタキャンペーンなどのプレゼント企画に参加できます。

④ 会員限定交流イベント
都内や県内のほか、オンラインでも様々なイベントを企画!

SNSで情報発信中!

Instagram・Facebookで
ときめくふくしまをおとどけています。
ぜひフォローしてくださいね!

Instagram
こちらからアクセス!
こちらからアクセス!

Facebook
こちらからアクセス!

入会お申し込み方法

①か②いずれかの方法でお申し込みください。
後日ファンクラブ会員証を郵送でお送りします!

① 右記QRコードをスマートフォンで読み取り、会員登録フォームから送信。

② 裏面の申込み欄に記入してFAX、またはメールで送信。

お申し込み用紙は裏面へ

福島県 企画調整部 ふくしま暮らし推進課
〒960-8670 福島市杉妻町2番16号 Tel.024-521-8023

ふくしまファンクラブ
ホームページはこちら

岩手県葛巻町

くずまきヒュッゲ

SNSで発信中!

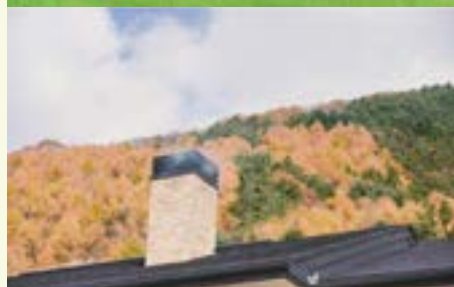


「くずまきヒュッゲ」は、葛巻町の食や文化、暮らしや営みの豊かで温かい世界観を共有する旅です。北欧さながらの風景の中で、ゆっくり流れる幸福なひととき。時には厳しい自然のなかでこそ感じる、人々のぬくもり。葛巻町でヒュッゲなひとときを見つけてみませんか。



開催しました!

過去のツアーレポートも公開中!



くずまき暮らし体験ツアー
次回は 今秋～冬開催

ご相談・お問い合わせは 葛巻町いらっしやい葛巻推進課 ☎0195-66-2111 (内線444)

愛知に住もう!働こう!



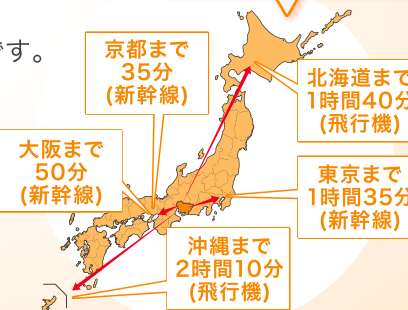
給与水準が高い

「わたらしい」ライフスタイルを叶える愛知県

全国各地へのアクセスがよい

愛知県は日本のほぼ中央に位置し、各地へアクセスしやすい上に、家賃や物価も安く住みやすい県です。

年間給与 全国4位



※厚生労働省「令和4年賃金構造基本統計調査結果」から算出

※新幹線所要時間は名古屋駅発、飛行機所要時間は中部国際空港発

家賃は東京の半分程度

通勤がラク



同じ家賃で 余裕の物件に住める

※総務省「小売物価統計調査(動向編)結果」(2022年)名古屋市と東京都区部

※総務省「平成30年住宅・土地統計調査結果」

子どもの笑顔と、学びの場づくり。



一戸町地域おこし協力隊「公営塾運営スタッフ」大募集!

公営塾運営は、地域の一員として、子どもたちと共に、学び・成長する喜びを感じられる仕事です。

経験や資格は問いません。大切なのは、子どもたちに寄り添い、一緒に成長していこうとする気持ちです。

自然豊かで歴史と文化にあふれた一戸町で地域おこし協力隊としてチャレンジしてみませんか?

給与 月額180,000円(通勤手当、期末手当支給有)

- 課外レクや地域交流など体験を深める学びも重視
- 1日6時間以内週30時間とするフレックスタイム制、副業可能
- 扶養手当、社会保険、家賃・引越し費用補助有り



お問合せ 0195-33-4860
一戸町教育委員会 学校教育課

山里 & 離島

「豊かな森と水」自然と共に生きる文化に触れてください

あいちの山里 & 離島

●愛に行こう!あいち移住・定住相談センター
東京都有楽町の「ふるさと帰郷支援センター」内にブースを設け、専任の移住相談員が、あいちへの移住をサポートします。自然が豊かな場所で、あなたに合った「あいちの田舎暮らし」を見つけてみませんか?
090-1465-4712(愛知県移住相談員 直通)
・mail / aichi@furusatokaiki.net
・定休日 / 月・木曜日祝日及び夏季・冬季休業
・〒100-0006 東京都千代田区 有楽町2-10-1
東京交通会館8F「ふるさと帰郷支援センター」内
https://www.furusatokaiki.net/consultation_counter/tokai/aichi/

「癒しの波と砂浜」個性あふれる三つの島にあいに来てください



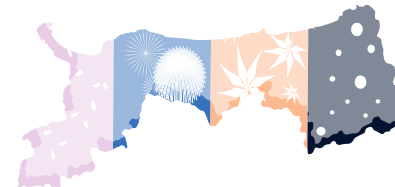
お金のことや、
人生のこと。
相談できるから、
夢がひろがる。

はたらくあなたの、
いちばんそばに。

高梨 臨
紹介サイトはこちら



四季の移ろいを五感で感じる鳥取県



心の豊かさを求めるなら
「とっとり」が「ぴったり」

鳥取県の移住情報はコチラでGET!

とっとり移住定住ポータルサイト「鳥取来楽暮(こらぼ)」

まちの魅力や生活環境、支援情報など、「とっとり移住」がまるごとわかるホームページです。市町村の紹介動画や、豊かな生活を満喫する先輩移住者のインタビューも掲載されていますので、まずはアクセス!



「とっとり移住応援メンバーズカード」申込募集中!

お店でカードを提示すると、商品・サービスなどの優待を受けることができる「とっとり移住応援メンバーズカード」にぜひご登録ください!
※サービス内容はお店によって異なります。詳しくはWebサイトをご確認ください。



鳥取県公式アプリ「とりふる」

★イベントに参加してポイントをゲットしよう★

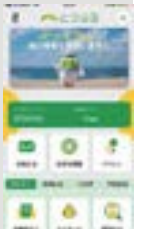
「あなた」と「鳥取」をつなぐアプリ「とりふる」。登録無料の鳥取県公式アプリは、移住・就職・就活イベントの最新情報が満載! イベントに参加して貯めたポイントは、電子マネーに交換できます。



Android用



iOS用



とっとり暮らしサポートセンター
(認定NPO法人 ふるさと回帰支援センター)
とっとり移住相談: 03-6273-4401

公益財団法人 ふるさと鳥取県定住機構
就職のご相談: 0120-307-328 移住総合相談: 0120-841-558

農薬の危険性をさげぶよりも
一本の無農薬の大根を
作り、運び、食べることから始めて48年



はじめての方限定

こだわり野菜お試しセット

4,000円(税込)相当が約50%OFF

1,980円 (税込)

送料無料

※1世帯1点1回限り

※セット内容は天候の悪化などにより予告なく変更されることがございます。

全10品
以上

詳しくは
こちら



<https://takuhai.daichi-m.co.jp/sc/do06>

もしくは 大地を守る会 お試しセット

検索

オシックス・ラ・大地株式会社
〒141-0032
東京都品川区大崎1丁目11番2号
ゲートシティ大崎イーストタワー5階
<https://www.oisixradaichi.co.jp/>

移住 就職

都心にいながら、再就職についての相談や
求人情報の収集が可能です。
地場産業や地元団体とのつながりを大切にしている
全国47都道府県の500人の
コンサルタントが、
移住先で仕事を見つけないあなたを
全力でサポートします。



人材マッチングを行う公的機関 公益財団法人 産業雇用安定センター 東京事務所

〒160-0023 新宿区西新宿4-15-3 住友不動産西新宿ビル3号館5階
TEL 03-5358-7421 FAX 03-5358-7425
<http://www.sangyokoyo.or.jp>

産業雇用

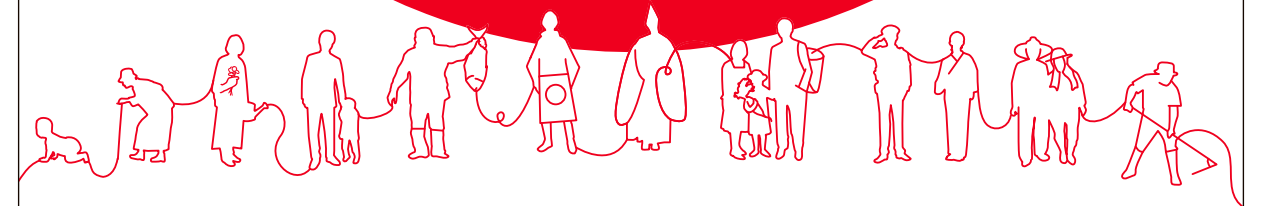
検索



わたしたちが日本の未来をつむぐ

地域 おこし 協力 隊

Local
Vitalization
Cooperator



いつの日か、ただいまといえるまちを
探しに出かけてみませんか？

JAL ふるさとむすび

JALふるさとむすびは
地域体験やワーケーションなど
今までにない旅のプログラムを発信し
地域と深く関わりたい人財と地域をむすぶ
デジタル掲示板サービスです。



総務省 地域おこし協力隊 検索

地域おこし協力隊は、都市部から地方に移住し、地方公共団体より委嘱を受けて、地域ブランドや地場産品の開発・PR等の地域おこしや、農林水産業、住民の生活支援などで活躍しています。



北
アルプス
の麓で暮らす
長野県
大町市



水がおいしいと、
毎日しあわせ。

1・Uターン移住者
新婚夫婦・育児家庭
小学校入学お祝い

地域商品券
3万円 贈呈

市内在住者の出産

出産祝金
最大10万円

移住者の空き家活用

空き家改修補助
最大30万円

新築・中古物件の購入

マイホーム取得助成
最大45万円

まずは、お気軽にご相談、ご連絡ください。

大町市役所 地域振興部 まちづくり産業課 移住定住促進係 〒398-8601 長野県大町市大町3887
TEL 0261-21-1210 FAX 0261-23-4304 mail teijuu@city.omachi.nagano.jp



HPIはこちらから

移住 大町

LIVE IN SHINANO OMACHI.

つながりあう先に、
未来はある。
私たちは信じます。



一人ひとりがつながり、お互いに支え合い、誰ひとり取り残すこと無く、未来へつないでいく。
そして、みんなの暮らしを良くしていく。JAの協同組合精神と、SDGsの理念は深いつながりがあります。

地域に根ざし、地域と共に歩んできたJAグループの取り組みは、これまでと何も変わりません。
世界中がSDGsの目標達成に向けて力を尽くす中、私たちの取り組みはさらに大きな意味と責任を持ちます。

JAグループは一体となって、食と農を基軸とした総合事業のサービスを提供し、
地域の食・農・暮らしがいつまでも持続可能であるように、皆さんと共に歩んでいきます。
決して無くしてはいけないものを、しっかりと未来につないでいきます。豊かで暮らしやすい地域共生社会の実現に向けて、
地域の皆さんと、手を取り合って。

JAグループが取り組む、地域に根差した活動

あんしん	日本の食の安全・安心に 努めています	だいち	地域の農業を コーディネートしています	くらし	豊かで安定した暮らしを サポートしています
たすけあい	高齢者や家族の 生活・健康を支えています	みどり	日本の美しい自然・ 環境を農業で支えています	みらい	子どもたちに食と農の 大切さを伝えています



耕そう、大地と地域のみらい。 JAグループ

QJAグループ

