

東北新幹線なら  
東京⇄郡山 最短 76分  
仙台⇄郡山 最短 39分



## 福島県 県中地域

福島県は、東から浜通り、中通り、会津地方と3つ地域に分け、更に中通りを北から3つの地域に分けた、真ん中の地域が県中になります。

県中地域定住・二地域居住推進連絡協議会

事務局／福島県県中地方振興局 企画商工部  
〒963-8540 福島県郡山市麓山1-1-1  
TEL 024-935-1323



ふくしま移住計画 ウェブサイト  
<https://fukushima-ijyu.com/>



提供：郡山市  
photo：郡山駅前周辺

住みやすい。  
ほどよいイナカが、

福島と真ん中移住ガイド

ふくしま 移住計画

vol.  
8

photo：あじさい(平田村)

# 移住までのステップ



## step1: 移住の目的を考えよう

何を求めて移住するのかによって選ぶ地域は大きく変わります。農業をしてみたい、環境の良い場所に住みたい、子どもの教育を考えて…など。どんな地域でどんな生活を送りたいのか、よく考えてみるのが大切です。

## step2: 家族・パートナーに相談しよう

移住の目的やメリット・デメリットなどを家族やパートナーとよく相談しましょう。また、相談することによって移住後の生活スタイルを具体的にイメージすることができます。



## step3: 情報を集めて目的に合う地域を選ぼう

移住の目的が決まったら、交通の便や気候、地域性、仕事や子どもの教育など、様々な条件を考慮して、いくつかの地域を重点的に調べましょう。Webサイトはもちろん、移住セミナーなどに参加してみるのもおすすめです。

## step4: 現地まで実際に行ってみよう

気になる地域は実際に目で見ると一番。体験ツアーや移住体験住宅を利用できることもあります。現地の雰囲気や生活環境を体験し、自分の想像とかけ離れていないか、確認しましょう。



## step5: 移住先で仕事を探そう

生活していくうえで、まずは仕事が必要です。移住相談窓口やハローワークに問い合わせるのもよいでしょう。また、農業を始めたいなら、各地域の就農相談窓口などに相談しましょう。

## step6: 住む場所を探そう

住みたい地域で目的に合った住居を探しましょう。中古住宅は補修が必要な場合もあるので、必ず現地確認を。



## step7: さあ、いよいよ移住!

ご近所にあいさつしたり、地域の行事に参加したりして、地域との交流を深めていきましょう。

移住に興味があるけど、どこに相談したらいいかわからない…

私におまかせください!



福島県移住  
コーディネーター  
(県中地域担当)  
よもぎた まもる  
蓬田 守です。

私は、県中地域の小野町の在住で、長年、移住希望者と地域の人々の橋渡し役を担う「福島ふるさと暮らし案内人」として活動してきました。移住には不安がつきもの。そんなときに親身に相談に乗ってくれるところがあると嬉しいし、心強いですよね。移住後の友達づくり・仲間づくりのサポートにも力を入れていますので、ぜひお気軽にご相談ください。

福島県県中地方振興局：TEL 024-935-1323

蓬田さんのFacebook



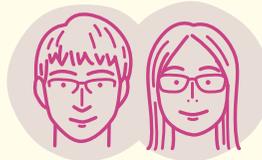
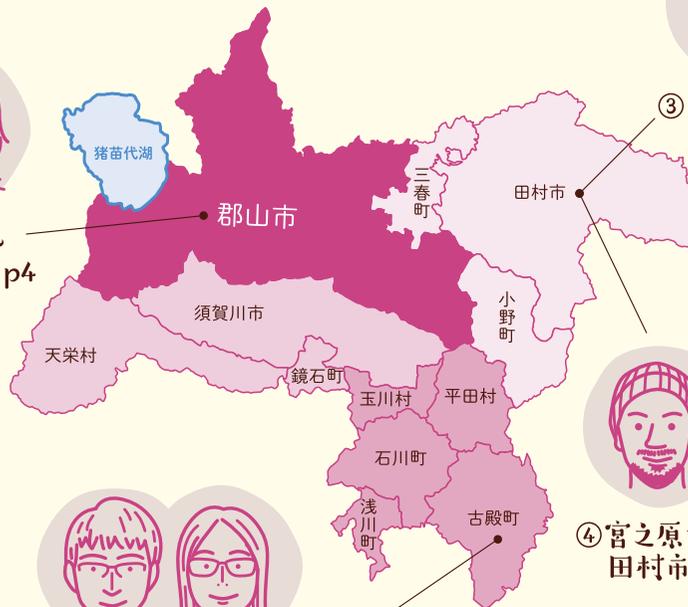
# 移住者の声、あつめました!



①空先さん  
郡山市 p4



③大口さん  
田村市 p8



②伊藤さんご夫婦  
古殿町 p6



④宮之原さんご夫婦  
田村市 p10

移住者インタビューGO!▶

vol.8

## ふくしま人、かく語りき。

## 移住者インタビュー

マジックと講演活動を通して  
みんなに夢と生きる力を。そらさき たくみ  
空先 拓海さん(郡山市)第43  
ふくしま人

空先さんは18歳の時に東日本大震災の被災地を巡り、東北への移住を決意。2021年に岡山県から郡山市へ移住し、マジシャンや講演会の講師として活動されています。

## Q.移住してこられたきっかけを教えてください。

自分の人生を見失っている18歳の頃、親友が、がんで闘病中でした。親友を笑わせるためにマジックを始めたちょうどその頃、東日本大震災が起き、地元岡山からボランティアに来ました。被災地の方々と触れ合う際に、



東北の生きる力に感動して、岡山で1番のマジシャンになったら、東北に移住してくるという約束をしたことがきっかけです。

## Q.現在どんな仕事・活動をしているのですか。

企業や学校でマジックショーや講演をしています。学校での講演会では、「夢の叶え方」について講演することが多いです。市内菜根にあるスタジオでは、1日1組限定のマジックショーをしています。また、ボランティアで年に3回ほど、「福島復興ツアー」を自費で実施、児童養護施設を訪問したり、寄付をするなど支援活動をしています。

郡山市の広報紙で表紙を飾らせていただいたり、県内のテレビ局で取り上げていただくこともあります。

## Q.郡山市を選んだ理由を教えてください。

福島県内各地を実際にまわってみて、1番全国へのアクセスが良いと思ったので、郡山を選びました。20代で47都道府県全部訪れましたが、1番良いと思っている場所で、

居心地が良いです。移住してきて3年半、悪いところを探してみましたが、ありませんでした。

## Q.地方で仕事をしてみて、東京や岡山との違いは感じていますか。

日本全国、海外にも仕事には行くのですが、特に違いは感じていません。東京では芸能関係の方との仕事が多く、オープンにしている仕事はほとんどありません。プライベートな感じです。地元岡山の仕事は、基本は現地のスタッフに任せており、どうしても私でなければいけない依頼の時のみ帰って仕事をしています。



## Q.郡山市での暮らしのいいところ、困っているところを教えてください。

福島県の中では1番利便性が良く、県内外へのアクセスが良いところです。高い建物がないので、景色が良いところも好きです。見晴らしが良いので、少し高い場所に行くと郡山駅前にあるビッグアイが見えます。方向音痴ですが、ビッグアイを探すと方向を見失わずにいられます。

また、少し足を延ばすと自然がすごく豊かなところと、雪が大好きです。岡山は雪が降らないので、雪が3cmでも積もると一人で雪遊びもします。

困っているところはありません。

## Q.今後の目標を教えてください。これからどんなことをしたいと考えていますか。

岡山で私が開催した、日本一大きいマジックショーがあります。1,700席満席での単独公演でした。来年あたり、岡山で開催したマジックショーを超える日本一の単独公演を、この福島で開催したいと考えています。

また、東北ではリアルに背中を見せることができる大人が少ないと思っています。僕が郡山に住んでこれから4年目に入ろうとしています。子どもたちが中学校、高校、大学各々で過ごす時間も3~4年ですが、全くゼロの状態から、3~4年本気で頑張ればどこまでいけるかという姿を、子どもたちに見せたいと思っています。子どもたちに自分の姿を見てもらい、子どもたちの刺激や何かの原動力になれば良いなと思っています。

## Q.これから地方で暮らしたい人、移住を考えている人にアドバイスは。

移住を検討しているのであれば、1度現地に足を運んでほしいですね。

移住すると、現地の方からは少なからず最初に受入れがたい空気みたいなものは感じますが、それをよい意味で無視して一度溶け込むと、交流の場が広がり、すごく温かい雰囲気でも迎えてもらえます。

## 大好きな日本酒造りに チャレンジ！自然豊かな 古殿で子育てを楽しむ。

いとう ひろき かつら  
伊藤 啓岐さん・桂さん  
ご夫婦(古殿町)

伊藤さんご夫婦は、日本酒が大好きなご主人が、古殿町の蔵元「豊国酒造」に就職するため、2023年4月に岡山県から移住しました。啓岐さんは大好きな酒造りに、桂さんは移住後に生まれたお子様の育児に、それぞれ奮闘中です。



### Q.移住してこれたきっかけを教えてください。

啓岐さん：元々日本酒が好きで、いつかは酒造りや、お酒に関わる仕事をしたいと考えていました。コロナ禍をきっかけに、自分のやりたいことに後悔のないように挑戦してみたいと思いました。

### Q.古殿町を選んだ理由を教えてください。

啓岐さん：豊国酒造があったからです。以前から豊国酒造の日本酒「一歩己」(いぶき)が大好きな銘柄でした。また、移住前に豊国酒造の社長に古殿町を案内してもらった時に、自然豊かでいいな、と感じました。



第44  
ふくしま人

### Q.啓岐さん、桂さんは現在どんな仕事をしているのですか。

啓岐さん：酒造りをしています。現在酒蔵を建替えているので、酒造りの仕事はお休みです。出荷関係のラベル張りや配達、酒米を作っている農家の「おざわふあーむ」さんと農作業の手伝いに行っています。他に豊国酒造としてイベントの出展もしていて、県外に行くこともあります。

桂さん：児童クラブの支援員のパートをしています。今は子どもが小さいので、週1回程度の出勤です。

### Q.移住前の仕事など、これまでの経緯を教えてください。

啓岐さん：住宅設備、浄化槽の排水処理のメーカーに勤務していました。前職が10年、その前の会社が同業種で4年勤務していました。

前職が全国転勤のある会社で、広島にいる時に妻と結婚し、その後岡山に転勤、豊国酒造へ転職して現在に至ります。

桂さん：大学を出てすぐは中学校で非常勤講師をしていました。その後5年ぐらいは児童クラブで働いていました。

### Q.移住する際に不安だったことはありますか。

啓岐さん：古殿町は住むところが少ないので、そこが1番不安でした。町営住宅に申込みをしていたのですが、抽選で入居者が決定するので、抽選に漏れたら入居ができません。町営住宅の抽選結果が本当にぎりぎりまで分からず、岡山の家の退去日は決まっていたので、不安でした。

### Q.地方での子育て、暮らしの環境はいかがですか。

桂さん：古殿町へ移住してから第一子が生まれたので、比較することが難しいのですが、現在息子がこども園に通っており、先生方がみんな息子の名前を覚えてくれて、気にかけてもらえます。田舎ならではの良さ、嬉しいです。

また、町の健康相談では保健士さんが面談してくださるのですが、一対一ですごく親身になって対応してくれますし、こちらの都合に合わせて日程を変えてくださるので、そういう面でもありがたいですね。

### Q.古殿町での暮らしのいいところ、困っているところを教えてください。

啓岐さん：自然が豊かなので、自然と触れ合って子育てができる点が子どもにとって



いいのかなと思います。あとは、人が温かいところですよ。

困っているところは特にありません。

### Q.古殿町で仕事をしてみて、移住前との違いは感じていますか。

啓岐さん：前職は住宅の仕事をしていて、今は酒造りと単純に比較できないのですが、私は自分の好きなことを仕事にしているので、すごく楽しいです。



### Q.今後の目標を教えてください。これからどんなことをしたいと考えていますか。

まずは酒造りをしっかりできるようになりたいです。あとは、豊国酒造が地元酒蔵として、地域を盛り上げていこうという会社なので、地域の住民の方と一緒に町を盛り上げていきたいです。

### Q.これから地方で暮らしたい人、移住を考えている人にアドバイスは。

啓岐さん：私はやりたいことが古殿町にあって移住してきたので、なかなか移住したい方に向けてアドバイスをすることが難しいのですが、憧れよりも、目標や目的があった方が後悔はしないと思います。



第45  
ふくしま人

## 昆虫の聖地田村市で 昆虫の魅力を発信。

おおぐち かずまさ

大口 宗将さん(田村市)

大学卒業後はパソコン部品製造を行う会社に勤務。「昆虫が好きだな」を要件とした田村市の地域おこし協力隊に応募。現在はムシムシランドのスタッフとして活動している。昆虫の聖地で「昆虫って面白い」と思えるきっかけをつくり続ける地域おこし協力隊。

**Q.移住してこられたきっかけを教えてください。**

大学卒業後はパソコン部品製造を行う会社に勤務していましたが、大学院で学んだ昆虫学を活かし「昆虫に関連した仕事がしたい」と考えていました。昆虫の聖地を目指す田村市が、昆虫に関する協力隊の募集をしていたので、応募し採用されたことが移住のきっかけです。

**Q.協力隊ではどのようなミッションに取り組んでいますか。**

ムシムシランド昆虫館の管理、標本の整理、カブトムシの養殖等も行っています。また、昆虫採集一泊ツアーの開催や標本作成体験等のイベントも担当しています。ムシムシランドのイベント以外でも、田村市の他の施設での活動もあります。例えば、小学校でカブトムシの幼虫を育てるためのマットの作り方について講義をしたり、小学生以下の屋内遊び場であるおひさまドームでは、昆虫に関するお話を開催しています。田村市の子どもたちを中心に、昆虫の魅力を伝えています。テレビ出演をすることもあり、昆虫を通じて田村市の良さを広めるミッションに取り組んでいます。

**Q.移住する際に不安だったことはありますか。**

不安はなかったのですが、1つ挙げるとしたら、ペーパードライバーだったので、車の運転をしなければいけなかったことです。雪



道の不安というよりも、そもそも車の運転ができるかどうかという不安でした。一昨年はアイスバーンで車が二回転して、雪に刺さったこともありましたが、今でも車の運転は心配です。



**Q.田村市での暮らしのいいところ、困っているところを教えてください。**

スーパーマーケットやホームセンターもあり生活に困らないことです。にもかかわらず自然がありますし、それぞれの環境に生息している昆虫も多いです。田村市は被災12市町村の他の地域と比べ原発事故の影響が少なかったため、里地里山の復興が比較的進んでいました。環境が比較的整備されているところが良いところですね。

**Q.今後の目標を教えてください。これからどんなことをしたいと考えていますか。**

田村市の昆虫採集カレンダーを作りたいです。この時期になったらこの昆虫が採れる、ということがわかるカレンダーです。昆虫の聖地である田村市を盛り上げていきたいなと思いますね。

一方で、昆虫の聖地を唱えているものの、地域の若い人たちは、田村市が昆虫の聖地だと知らないことが多いです。特にカブトムシで町おこしをしていますから、カブトムシが育つ環境や育て方を広めていき、町おこしがしやすいような環境にしていきたいなという思いがあります。田村市民の方に、昆虫の良さを知ってもらいたいと思います。

**Q.これから地方で暮らしたい人、移住を考えている人にアドバイスは。**

いろいろありますけれども、きちんと調べることでいいかな。一度自分の目で見て確認することが大事だと思います。

実際、私もこのムシムシランドに、船引駅から3時間ぐらいかけて歩いてきました。同じようにしてほしいとまでは言いませんが、できる限り多くの情報を収集すると良いのかなと思います。そうすれば少なくとも、移住直後にイメージと全然違うといったはずは無いはずですね。これは大事なことです。





第46  
ふくしま人

## 多文化×多世代の 交流の場を作りたい！

みやのほら なおこ  
サンチェスさん・宮之原 尚子さん  
ご夫婦(田村市)

神奈川県出身の宮之原さんは、青年海外協力隊(JICA)でニカラグアへ。ニカラグア人のご主人と結婚し、3人のお子様と現在は田村市に移住。起業型地域おこし協力隊として、多文化×多世代交流カフェの開業準備をしています。

### Q.移住されるきっかけ、また地域おこし協力隊になるきっかけを教えてください。

長男が小学校1年生の夏休みに、古民家で田舎暮らしを体験し、緑の中で暮らすっていいなと、移住先を探し始めました。

移住とともに自分でビジネスチャレンジができる環境が欲しいと考えていた際、田村市の移住に関するオンラインの説明会に参加し、「起業型地域おこし協力隊」を紹介され、移住もして起業するチャンスもあるのであれば、ちょうどいいなと思ったことがきっかけです。

### Q.田村市を選んだ理由を教えてください。

移住しようと思ったタイミングと、自分が挑戦したいこと的环境が整っていて、そのチャンスがあったからです。都心からのアクセスが良いし、豪雪地帯ではないので選びました。

### Q.協力隊ではどのようなミッションに取り組んでいますか。現在はどんな仕事をしていますか。

起業型なので、起業し食べていけるようになることがメインミッションです。現在の仕事は、多文化×多世代の共生カフェを作る準備です。この家の敷地内でトレーラーハウスとキッチンカーを置いて営業しようと思っています。

### Q.移住前の仕事など、これまでの経緯を教えてください。

大学は薬学部だったので薬剤師になりましたが、向いてないなと製薬会社の営業をしていました。その後青年海外協力隊としてニカラグアへ行き、国連ボランティア、日本大使館のお仕事をして、約7年間ニカラグアに住みました。

帰国後は東京でコンサルティング会社に3年勤務し、移住直前は自営業としてスペイン語を教えていました。



### Q.移住する際に不安だったことはありますか。

夫が外国人なので、地域の人たちがどう接してくださるか心配でしたが、実際に来てみたら地域の方がとても優しくて、近所の方も気さくに話しかけてくれるし、すごくいい地域に来たなと感じています。

### Q.地方での子育て、暮らしの環境はいかがですか。

子育てについては、都会ほど人を気にしなくてもいいところが気に入っています。

公教育なので、学校での授業なども正直そこまで都会と差はありません。庭で虫を見つけたり、植物を育てたり、その点はいいなと思います。反面、子どもが自分で歩いて行ける近くに公園や遊び場がほぼなく、自然は溢れているけれど、自然の中で遊べる環境が意外と少ない。あとは、放課後子どもが自分で誰かの家に遊びに行くことが距離もあり難しく、結局帰宅後にゲームをしてしまう子ども多いと思っています。

### Q.田村市での暮らしのいいところ、困っているところを教えてください。

ご近所さんから野菜をたくさんいただきます。子どもたちもスイカ採りや芋掘りをさしてもらい、都会ではできない経験をさせてもらえるので本当にありがたいです。

困っているところは、普段車を利用すること

が多いので、健康面・体力的なことを考えると、運動を取り入れることを自分で意識しないといけませんね。

### Q.田村市で仕事をしてみて、移住前との違いは感じていますか。

柔軟な働き方ができる点がありがたいです。2時間ほど働いて、子どもたちが登校・登園をしてから仕事を再開し、夕方は早めに切り上げる日が多いです。

あと、地域のお祭りなどの行事は、人の温かさをすごく感じます。東京に住んでいる時は、地域とのつながりはほぼ感じない生活でした。

### Q.今後の目標を教えてください。これからどんなことをしたいと考えていますか。

年内にカフェをオープンすることが直近の目標です。その先の展望としては、カフェが色々な世代が交流する場所となり、地域の外国人の方にも来てもらい、その国のことを学んだりする、そんな場を作れたらいいな、と思います。

また、ニカラグアで雇用を生みたいという思いがあるので、今後現地で事業を立ち上げる際、ここのカフェを地域の人で担ってもらえるようなコミュニティに育てていきたいです。

### Q.これから地方で暮らしたい人、移住を考えている人にアドバイスは。

ぜひ一歩踏み出してほしいです。都会より無いものは多いかもしれませんが、だからこそ、無くてもできる生活や、普段のありがたみを感じることができます。色々なサービスや物が溢れていないからこそ、何かをやる上でもチャンスがあると思います。

# 各市町村の移住相談窓口

各市町村ごとにさまざまな補助制度を行っております。  
移住検討の段階から、移住後の暮らしまで、ご自身にあった制度をご利用ください。

## 郡山市

政策開発部未来創造課  
TEL.024-924-2021

まずはチェック!  
詳しくはこちらの  
二次元コードから




がくとくん おんぶちゃん

## 須賀川市

企画政策課  
TEL.0248-88-9131

まずはチェック!  
詳しくはこちらの  
二次元コードから




ポータン

## 田村市

企画調整課  
TEL.0247-61-7615

まずはチェック!  
詳しくはこちらの  
二次元コードから




カプトン

## 玉川村

企画政策課  
TEL.0247-57-4628

まずはチェック!  
詳しくはこちらの  
二次元コードから




クックちゃん

## 平田村

企画商工課  
TEL.0247-55-3115

まずはチェック!  
詳しくはこちらの  
二次元コードから




ジュッピー

## 浅川町

企画商工課  
TEL.0247-36-2815

まずはチェック!  
詳しくはこちらの  
二次元コードから

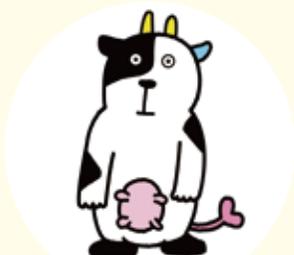



あさまる

## 鏡石町

企画財政課  
TEL.0248-62-2117

まずはチェック!  
詳しくはこちらの  
二次元コードから

まきば  
牧場のあーさー

## 天栄村

企画政策課  
TEL.0248-82-2333

まずはチェック!  
詳しくはこちらの  
二次元コードから




ふたまたぎつね

## 石川町

企画商工課  
TEL.0247-26-9111

まずはチェック!  
詳しくはこちらの  
二次元コードから




キララちゃん

## 古殿町

産業振興課  
TEL.0247-53-4620

まずはチェック!  
詳しくはこちらの  
二次元コードから




やぶさめくん

## 三春町

企画政策課  
TEL.0247-62-1122

まずはチェック!  
詳しくはこちらの  
二次元コードから




こまりん

## 小野町

まちづくり推進室  
TEL.0247-72-6939

まずはチェック!  
詳しくはこちらの  
二次元コードから




小桜(こざくら)ちゃん

# 福島県の移住制度

(令和7年8月1日現在)

## 移住ポータルサイト 『ふくしまぐらし』

暮らしに関する情報が満載。市町村情報や支援制度、移住関連イベント、相談窓口情報などを掲載。



移住する際に住居と同じく重要なのが、自分のライフスタイルに合ったお仕事を見つけることです。移住地でチャレンジする人をサポートする制度がたくさんあるので、ぜひご利用ください。

ふくしまぐらし。

×  
テレワーク支援補助金

福島県への移住や二地域居住などを希望する県外在住の方が、福島県内のコワーキングスペースなどでテレワークを行うとともに、地域交流を通して生活環境を体験する場合に、かかった費用の一部を補助します。  
福島県 ふくしまぐらし推進課  
TEL 024-521-7119



HPをチェック



コワーキングスペース

コワーキングスペースとは、創業を目指す人や起業したばかりの人、そしてベテランの経営者などが気軽に集い、勉強会や情報交換会、イベントなどを開催する場所です。  
このほかにも、県中地域には様々なコワーキングスペースがあります。



## ふくしま ど真ん中 ワーク&ステイ



詳しくはサイトをご覧ください。 <https://f-challengelife.info/>

短期就業や地域の方と交流しながら県中地域での暮らしを体験!ご希望に沿ったプログラムを事務局が提案します。滞在中も地域ディレクター(地域のお世話役)がサポートするので安心です。まずはお気軽にご相談ください。



問い合わせ先/  
ふくしまど真ん中ワーク&ステイ事務局  
TEL 024-955-6675

都内での  
ご相談は

有楽町にある「ふくしまぐらし相談センター」にて相談員が常駐しておりますので、移住に向けた地域情報の収集や、お仕事・お住まいに関する悩みを相談したい方、まずはお気軽にご訪問ください!

ふくしまぐらし相談センター

(千代田区有楽町2-10-1 東京交通会館8階  
NPO法人ふるさと回帰支援センター内)  
TEL 03-6551-2989  
E-mail: fukushima@furusatokaiki.net

## お試し住宅

来てふくしま体験住宅提供事業

福島県への移住を検討している18歳以上59歳以下の方を対象に、お試し住宅として県営住宅の空き住戸を一定期間提供します。

料 金 / 月額10,000円(家財等設置あり)または月額5,000円(家財等設置なし)  
※駐車場・共益費等は別途負担  
滞 在 期 間 / 3ヶ月(最長1年まで延長可)  
募 集 期 間 / 令和7年4月1日～令和8年3月31日  
※先着順で、予算枠に達した時点で募集は終了です。

主 要 件 / 申請前に、所定の移住計画書を作成のうえ、関係機関に相談すること。  
SNSで移住や福島の魅力について情報発信を行うこと。  
団地の自治会活動へ参加すること。  
福島県県中建設事務所  
問い合わせ先 / 建築住宅課 TEL 024-935-1462

プチ移住  
してみたい!



## 交通費補助

まずは、ふくしまに行ってみよう!

対象者 / 県外在住の方で福島県への移住を希望する方  
補助額 / 定額(現住所により異なります)  
※東京都の場合は最大8,000円



物件とか仕事とか地域のこととか、  
いろいろ知りたいけど  
どこに行けばいいかわからない

## オーガナイズ型 現地案内

料金 / 無料(現地までの交通費、食代、宿泊費は自己負担)  
日程 / ご希望の日程・内容を聞き取って設定いたします  
お問い合わせ / 福島県 県中地方振興局 024-935-1323

## ご相談はこちら

現地の  
ご案内は

県中地方振興局でも、様々なテーマでのセミナーの開催や、実際に現地案内をしております。お気軽にお問い合わせください!

福島県県中地方振興局

企画商工部 地域づくり・商工労政課  
TEL 024-935-1323  
E-mail: kenchu.kikakushoukou@pref.fukushima.lg.jp  
<https://fukushima-ijyu.com>