

# ふくしまの真ん中

誰もが安心して暮らせる！

広め合う、高め合う、助け合う

# こおりやま広域圏

## で暮らしませんか

福島県の中央に位置する17市町村で形成された「こおりやま広域連携中枢都市圏(こおりやま広域圏)」。  
住民が安心して元気に暮らせるよう、災害の備えや健康寿命の延伸など「気候変動対応型全世代健康都市圏」を目指している。  
移住のニーズも重視している17市町村の概要と移住情報を紹介しよう。



安達太良山(あだたらやま)の麓に広がる田園風景と、民家を囲む屋敷林「いぐね」。大玉村は、「日本で最も美しい村」連合に加盟。(大玉村)

のどかな  
田舎暮らしも

### 「こおりやま広域圏」とは

社会において誰もが安心して暮らせるよう、郡山市を含めた近隣市町村で連携。「広め合う、高め合う、助け合う」を合言葉に、地域活性化や住民サービスの向上に取り組んでいる。人口減少対策の観点から、移住・定住の促進も重視。移住情報の発信や「こおりやま広域圏地域体験ツアー」の実施など、交流人口の拡大にも努めている。また、健康、気候変動、産業など17項目のゴールを設定したSDGsの達成に向けて各市町村が連携しているのも大きな特徴だ。



問 こおりやま広域圏

☎024-924-2021

(郡山市政策開発課内)

<https://www.city.koriyama.lg.jp/site/koikiken/>



便利な  
都会的な暮らしも

福島県内では最も高いビル「ビッグアイ」。(郡山市)

福島のシンボル  
磐梯山と猪苗代湖も  
広域圏に

磐梯山とその周辺エリアは「日本ジオパーク」に認定。(猪苗代町、磐梯町)



約8000㎡の屋外あそび場のほか、屋内あそび場や英国庭園がある「プリンス・ウィリアムズ・パーク」。(本宮市)

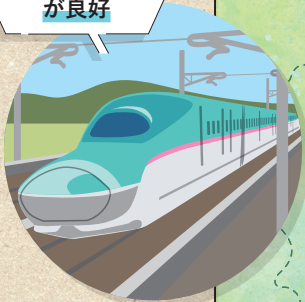
子育ての環境や  
支援体制が  
充実していて安心！

こおりやま  
広域圏

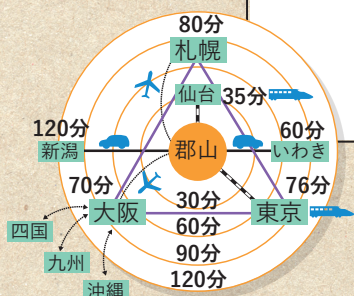
福島

東京

交通アクセス  
が良好



アクセス  
(郡山市まで)



郷土玩具や郷土芸能など、  
長い歴史と伝統を  
受け継いでいます

春は数多い  
サクラの名所を  
巡るのも楽しい!



「日本三大桜」の1つ「三春滝桜」。国の天然記念物に指定されている。(三春町)



全国的に有名な玩具の「三春駒」や「三春張子人形」の発祥地である高柴デコ屋敷。(郡山市)

清流が流れる  
観光名所も  
あちこちに点在



「ふくしまの遊歩道50選」や「福島遺産100選」に選ばれている「山鶏滝(やまどりのたき)」。(平田村)

# 郡山市

こおりやまし

郡山駅を一步出ると、大きな商業都市が現れる。「こおりやま広域圏」の中心市だ。



## 東北を代表する商工業都市

郡山市は福島県で最大、東北で第2の規模を持つ商業都市で、工業団地も増えている。東京からは新幹線で最短76分と人・モノ・情報が集まる中核市として栄えてきた。明治時代に猪苗代湖から農業用水の安積疎水を引き、工業用水と電力も確保、商工業都市として発展してきた。2024年には市制施行100周年を迎える。音楽が盛んな「楽都(がくと)郡山」としても有名。

### 移住支援

「こおりやま移住・定住ポータルサイト」で情報を発信。東京圏から移住された方に移住支援金(単身者60万円、2人以上の世帯100万円、18歳未満の世帯員1人当たり100万円加算)を支給。結婚に伴う新生活支援や就農支援なども行っている。

郡山市政策開発課 ☎024-924-2021  
<https://www.city.koriyama.lg.jp/soshiki/21/5854.html>



移住しました！  
ツアーも企画  
していきます



「D&DEPARTMENT FUKUSHIMA」で旅人に対応する山本さん。

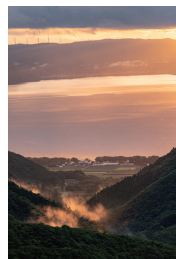
山本阿子さん(26歳)  
 大阪府出身。専門学校でデザインを学び、郡山駅にオープンしたショップの店長に就任。

## 郡山市に移住し、駅ナカのセレクトショップで 地元根づいた物産や旅の魅力を伝える！

本年6月、郡山駅の「こおりやま観光案内所」にオープンした「D&DEPARTMENT FUKUSHIMA」。張子人形や和紙など県内の物産を説明・販売しているスタッフはデザイナー目線で、作り手の熱い思いを伝えている。福島の旅の玄関口にこのようなセレクトショップができたのは画期的だ。

店長の山本さんは地域に根差した活動をしている郡山のデザイン会社に就職。ショップの運営を任されることになった。

「こちらから作り手に会いに行くツアーも企画していきます」と山本さん。郡山らしい旅のスタイルを提案する拠点にもなりそうだ。



趣味は登山。余裕ができれば磐梯山にも登りたいと思っているそうだ。

# 須賀川市

すかがわし



## 国指定名勝の牡丹園や ウルトラヒーローのいる街並みが有名

郡山市の南隣に位置し、玉川村とともに福島空港が所在する空の玄関口でもある。観光では全国の牡丹園で唯一の国指定名勝の「須賀川牡丹園」、毎年11月に行われる火祭り「松明(たいまつ)あかし」が有名。また、特撮の神様として知られる円谷英二監督の出身地で、「ウルトラマン」と特撮文化を活かしたまちづくりを実施。夏秋の岩瀬きゅうりの一大生産地としても知られる。

### 移住支援

須賀川市移住・定住ポータルサイト「すかがわさ、来てみねがい」では、移住者の方にインタビューした動画「だから、須賀川市民になりました!」を公開。また、空き家バンクのほか、県外からの移住者に対する住宅取得支援(最大400万円)や、新規就農者支援、創業者支援など、幅広い情報を発信している。

須賀川市企画政策課 ☎0248-88-9131  
<https://www.city.sukagawa.fukushima.jp/ijyu/>



空き家の調査や案内が主な仕事。市が民間企業と協定して空き家バンクを運営している。

駅前から市内中心部に向かう通りには、ウルトラヒーローのモニュメントが並ぶ。

移住しました！  
空き家バンクを  
運営



## 市の地域おこし協力隊として 空き家バンクの運営などを担当

福島県出身の奥さんとの結婚を機に、2022年3月に福島県へ移住した宇佐美さん。奥さんの実家のある福島県での生活を考えていたところ、以前から関心のあった空き家バンク業務の地域おこし協力隊を須賀川市で募集していることを知り、着任した。「不動産の仕事も学びたいと思っていたので、空き家バンクの運営という仕事は希望にぴったり。主に物件の調査や内覧、問い合わせの対応などを行っています」と話す。

福島県のことをまだよく知らないの、休日は地元で詳しい奥さんとともに観光地やお店巡りなどをし、「ふくしまぐらし」を満喫している。

宇佐美 慈さん(33歳)  
 埼玉県出身。栃木県で地域おこし協力隊を経験し、棚倉町出身の奥さんとの結婚を機に移住。



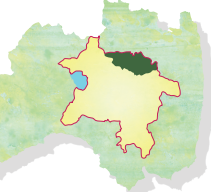
奥さんとは市内のカフェなどにもよく出かける。

# 二本松市

にほんまつし



県重要無形民俗文化財に指定されている「二本松の提灯祭り」。1台に約300個の提灯が灯る。



## 高原も里山もある福島県を代表する城下町

中通り北部に位置する地方都市で、人口は約5万1000人。日本100名城®に選定された二本松城跡が街中エリアにあり、その西側は岳(だけ)温泉を抱える温泉・高原エリア、東側は有機農業の先進地として知られる里山エリア。城下で行われる「二本松の提灯祭り」や日本最大級の菊人形展が有名だ。日本酒の大きな蔵元も数多く抱えている。

### 移住支援

県外から移住して住宅を取得した方に、基本額140万円+最大60万円加算して支給。市外から移住して空き家を改修した方に、最大50万円を補助する。新たに3世代以上で同居するために住宅を改修した方に最大36万円を助成。

二本松市秘書政策課 ☎0243-24-7120  
[https://www.city.nihonmatsu.lg.jp/ijyu\\_teijyu/](https://www.city.nihonmatsu.lg.jp/ijyu_teijyu/)



移住しました！  
有機農業と  
農家民宿を経営



民宿は古民家を改修。農家民宿「ゆんた」のHPあり。

仲里忍さん(50歳)  
 沖縄県出身。15年前に東和地区に移住。有機農業をやりながら農家民宿「ゆんた」を経営。

## 二本松東和の古民家に移住して15年 有機農業と農家民宿でマイペースに働く

15年前に農業研修を経て独立した仲里さんは、約2反5畝の畑で無農薬有機栽培した野菜を県内のスーパーなどに出荷している。

「研修中に使った軽トラを、指導者の方がくださったんです。それがなければいまの自分はない、周りの人に助けられてばかり」と笑う。

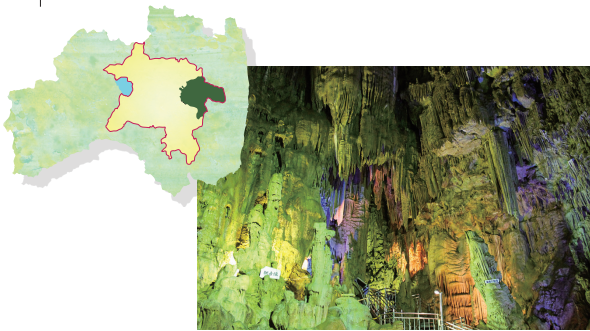
仲間のすすめもあって、10年前に農家民宿「ゆんた」を開業。有機栽培した野菜の料理が好評で、年間100人ほどの利用客があるという。外国からの客も増えてきたので、YouTubeで英語を勉強中。マイペースで働く仲里さんの宿には、さわやかな風が吹いていた。



里山に囲まれた畑で、無農薬有機栽培の野菜を収穫する仲里さん。

# 田村市

たむらし



「市のサポートが手厚い」と竹前さん。地元の野菜を使ったベジボタカレーが好評だ。

「あぶくま洞」は日本有数の鍾乳洞。自然の造形美が観光客を魅了する。

移住しました！  
キッチンカーで  
カレーを販売



## 移住者に市が無料で貸し出す キッチンカーで開業して カレーを販売!

田村市は2022年、キッチンカーを無料で貸し出す移住促進策を実施。17名が応募し、コーヒーとパンケーキを提供する近藤拓也さん、ハンバーガーを手がける渡邊輝さん、カレーを販売する竹前敬治さんの3名が選ばれた。

「1人でやるより心強いし、私がいちばん年上なので、飲み会に誘って情報交換したりしています」と竹前さん。

3月に開業したばかりだが、出店場所も紹介してくれるので、週6日はスーパーやイベント会場に出かけているとか。早くも「やっていける」という手応えを感じているようだ。

竹前敬治さん(46歳)  
 埼玉県出身。調理師歴25年。2023年3月に田村市へ移住。キッチンカーでカレーを販売。

「福島県田村市キッチンカー移住チャレンジ」プロジェクトの担い手に選ばれた3人。写真右から20代の渡邊さん、30代の近藤さん、40代の竹前さん。



## 起業を目指す移住者を積極的にサポート

福島県中通りの最東端に位置し、面積の約7割が山林。2005年に5町村の合併で誕生した。阿武隈高地が南北に走り、移ヶ岳(うつしがたけ)、片曾根山(かたそねやま)などの名峰が点在。東日本大震災の前から移住者が多く、近年は起業を目指す移住者も積極的に受け入れている(「福島県田村市キッチンカー移住チャレンジ」プロジェクトの来年度以降の実施は未定)。

### 移住支援

田村市の「テラス石森」、東京の「渋谷スクランブルスクエア」に移住相談窓口を設置。起業支援として、最大50万円を補助する創業スタートアップ支援事業補助金、最大400万円を補助する福島県19市町村起業支援金などがある。

田村市企画調整課 ☎0247-61-7615  
<https://tamura-ijyu.jp/support-1/>



# 本宮市

もとみやし



水遊びができる「みずいる公園」。大人も子どもも楽しめる設計になっている。

## 社会増が続いている「へそのまち」

福島県のほぼ中央に位置し、昔から会津街道、相馬街道、三春街道が交わる交通の中心地。福島県の「へそのまち」として知られ、東洋経済新報社の最新の「住みよさランキング」で福島県内第1位。子育て世代に人気が高く、社会増が続いている。アクセスのよさと豊かな自然の風景を兼ね備え、買い物など日常の利便性が高いのが魅力。

### 移住支援

県外から2人以上で本宮市に移住する世帯に50万円を支給。多世代で同居か近居するため住居を新規取得または増改築した方に、最大50万円の奨励金を交付(市内業者施工や空き家バンクの加算あり)。新婚世帯の住居費・引っ越しに最大60万円を補助する。

本宮市政策推進課 ☎0243-24-5323  
<https://www.city.motomiya.lg.jp/site/teijyu/>



移住しました！  
リモートワーク  
& 起業

佐藤 汰さん(30歳)  
 本宮市出身。東京のIT企業に勤務しながら、渋谷で店舗の企画を行う会社を立ち上げた。

庭で遊ぶ佐藤さん一家。右から汰さん、0歳の誂(うた)ちゃん、2歳の英(はな)ちゃん、妻の梨香さん。

## コロナ禍で働き方が大幅に変化 育休中に店舗企画の会社も立ち上げた！

東京のIT企業に勤める汰さんは、コロナ禍でリモートワークに転換。出勤が月2回程度になったのを機に、本宮市へのUターンを決断した。実家の隣に親が所有する余った土地があり、そこにマイホームを建てたのだ。

「住宅ローンは組みましたが、市から200万円程度の補助金が出たので助かりました」と言う。

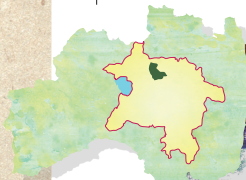
恵まれた職場で、2022年末から1年間の育休、並行して起業に向けた副業もOK。主にサウナやキャンプ、カフェなどの店舗の企画を提案する会社「nowhere(ノーウェア)」を立ち上げた。場所を選ばずに活躍する汰さんにはぴったりの名称だ。



自宅の書斎でリモートワークをする汰さん。腰が疲れたら立ち作業に切り替える。

# 大玉村

おおたまむら



「初めて自分のワインができたときの感動は忘れられない」と語る毛利さん。

毎年4月と10月に神社で五穀豊穡を祈願する「十二神楽」が奉納される。



移住しました！  
ワインを  
製造販売

## 子育て世代を中心に人口が増えている村

国勢調査で人口が増え続けている大玉村。その最大の理由は福島市と郡山市のほぼ中間に位置し、地方都市のベッドタウンとして発展しているため。地価が安く、特に一戸建て志向の強い子育て世代に人気が高いこともあり、県内で一番子どもの割合が高い。また、県内有数の米どころで、安達太良山の麓に美しい農村風景が広がり、「日本で最も美しい村」連合に加盟している。まさに「大いなる田舎」と呼ぶにふさわしい村だ。

### 移住支援

県外の人住宅を取得した場合、最大110万円を補助(県補助を含む)。満1歳に到達するまでの子どもを在宅で養育している保護者に対し、子ども1人につき月1万円を支給。第1子から児童の保育料を無料にしている。

大玉村政策推進課 ☎0243-24-8136  
<https://www.vill.otama.fukushima.jp/kurashi/teijyuusen/>



## 安達太良山の麓でブドウを栽培し 昨年からのワインの製造販売をスタート！

東日本大震災の翌年、奥さんの郷里の大玉村に居を構えた毛利さん。ブドウを栽培してワインをつくれれば、自然に人が集まってくると思いつく。

「ワインはブドウだけが材料で何も足さないし、毎年継続して楽しめる。だから風土を反映した大玉村のテロワールになるんです」

栽培から6年後の2022年、収穫したブドウで約400本のワインづくりに成功した。すぐ完売になったが、「目標は1000本。ワインは出会いを演出する酒。『大玉村はおいしいワインが飲めるおしゃれで文化の薫りがする村ですね』と褒められたら満足です」と話してくれた。

毛利良之さん(67歳)  
 東京都出身。テレビ業界で活躍後、大玉村に家を建築。2022年からワインを製造販売している。



ブドウ畑は3カ所。栽培しているのはメルロー、カベルネソーヴィニヨン、甲州の3種類だ。

# 鏡石町

かがみいしまち

震災“福幸”（復興）のシンボルとして町民が一体となって取り組んできた田んぼアート。



## 豊かな農村で子育て世代にも人気のまち

郡山市と白河市のほぼ中間に位置する鏡石町は、面積約31.3km<sup>2</sup>と福島県で3番目に小さな町。その半分以上が農地で、今年11回目を迎える田んぼアートが有名だ。一方で、JR東北本線や東北自動車道が通り、大型スーパーなどの商業施設も充実。暮らしやすいことから子育て世代に人気が高く、15歳未満の人口が多いのも特徴だ。

### 移住支援

町で住宅を取得した40歳未満の婚姻家庭、または中学生以下の子どもがいる子育て世帯に新築で最大50万円、中古で最大40万円を支給。空き家バンクに登録されている物件については、改修費に最大40万円、家財処分費に最大5万円を助成する。

鏡石町企画財政課 ☎0248-62-2117

<https://www.town.kagamiishi.fukushima.jp/iju/life/kurashi.html>



移住しました！  
料理でまちづくり  
プロデュース



「地元の食材を活かして鏡石ならではの料理やスイーツを提供したい」と小柳さん夫妻。

小柳拓未さん（24歳）、比呂さん（25歳）  
拓未さんは佐賀県出身。都内イタリア料理店勤務を経て、結婚・移住した。比呂さんは鏡石町の隣の須賀川市出身。拓未さんと料理店のバイトで知り合った。

## 夫婦で地域おこし協力隊になり料理でまちづくりをプロデュース！

2022年1月、鏡石町に移住した小柳さん夫妻。近い将来、子育てするなら自然の豊かな鏡石町がいいと考えたからだが、「地域おこし協力隊の募集は1名なのに、町が夫婦を受け入れてくれたのが大きい」と拓未さんは話す。

仕事は「料理でまちづくりプロデュース」で、拓未さんは料理・レシピ開発、比呂さんは広報を担当。地元の農業高校生らと共同開発した「愛情たっぷりん」は町の名所「かかんてらす」で年2500個もの販売を達成。「故郷に貢献し、地産地消の店を持つという拓未さんの夢も2人でかなえたい」と比呂さんは笑顔で話す。



「鏡石あやめ祭り」に合わせて新開発した紫色のパンナコッタ。

## TENEI-MURA

# 天栄村

てんえいむら



かおるさんは食べられる花・エディブルフラワーも庭で栽培している。

農村部には「米・食味分析鑑定コンクール国際大会」で何度も金賞を受賞した天栄米の田んぼが広がる。



移住しました！  
IT企業を  
経営

## 農村と高原リゾートと秘湯がある多彩な村

分水嶺である奥羽山脈を挟んで、太平洋側と日本海側に河川が流れる東西約36kmの村。役場のある東側は特産の天栄米やヤーコンなどを栽培する田畑が広がり、西側は白河地域に農業用水を供給する羽鳥湖の周辺に広大な別荘地、ゴルフ場、スキー場などがある高原リゾート地になっている。岩瀬湯本温泉などの秘湯も人気が高い。

### 移住支援

転入した40歳未満の婚姻世帯、50歳未満で中学生以下の子どもがいる世帯の住宅取得費用を最大170万円補助。満3歳までの子どもを在宅で養育している保護者に、満1歳まで月3万円、満3歳まで月1万5000円を支給。第1子からの児童の保育料が無料。

天栄村企画政策課 ☎0248-82-2333

<https://www.vill.tenei.fukushima.jp/site/iju/>



## 大自然のなかでハードワークの日々雪かきと地域活動が絶好の息抜きに！

ネットで羽鳥湖高原の別荘を見つけ、「洋風の凝った造りの元ペンションで、部屋数も多い。私が気に入ったんです」とかおるさん。

静寂な森の中にあるが、宏平さんはここでパソコンを使って忙しく働いている。卵と牛乳と野菜は近くの道の駅で手に入る。森林浴、静かな環境、朝1～2時間の雪かきでストレス発散できるのが魅力だ。地元の人に誘われて、奥の湯本地区で地域活性化の活動にも積極的に参加している。

「湯本にIT人材の若い移住者を増やすのが私の目標」と宏平さんは夢を語ってくれた。

地域活性を目指す「湯本塾実行委員会」の活動の一環で、ヒマワリの種蒔きを実施した。



菅野宏平さん（48歳）、かおるさん（61歳）  
羽鳥湖高原の中古別荘を購入し、2年間の別荘生活を経て2018年10月にさいたま市から移住。宏平さんはIT関係の会社を営むエンジニアで、かおるさんも仕事をサポートしている。