

# 住移地

スイッチ



## THEME

日々の景色がパチン!と切り替わる、  
心の“移住スイッチ”を探して。

## CONTENTS

- 移住者インタビュー



- 館山市・南房総市  
地区別ガイド&マップ

- 背表紙：お問合せ・コンタクト情報



住んでからを  
考えるまち



七色の自然に暮らす



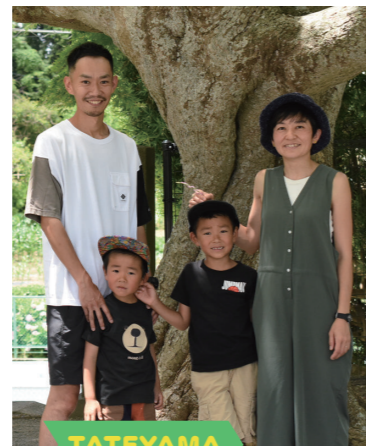
館山市 ↔ 南房総市  
共同制作  
移住定住ガイド

# 住移地

スイッチインタビュー

## 心の“移住スイッチ”を押して、新しい日常へ。

館山市と南房総市への移住相談は、年間合わせて約500組。その内、100名近くの人々が移住を実現しています。そんな人々取材して見えてきたのは、心の中にある大きなスイッチの存在です。「移住をしよう！」心がそう決めたとたん、日常が別の方向に動き出す。まるで照明のスイッチを切り替えたかのように、目の前の景色がガラリと変わる。新しい場所での生活には、期待と不安が入り混じるものの、その最初のスイッチが未来を照らすライトを点けるのです。ここでは、その一歩を踏み出した体験者のインタビューをお届けします。



TATEYAMA

館山市街から車で10分。ホテルが飛び交う里山としても知られる豊房地区神余に、令和5年に移住してきた山岡さんファミリー。子育ての街としても有名な流山市から、ふたりの男の子を連れて館山市へ移住した決め手は地域の良さだったと言います。生きる力をつけたいと自給スキルにも挑戦している山岡和也さん(39)・今日子さん(41)にお話をうかがいました。

コミュニティに飛び込み  
理想の子育て環境を実現

山岡 和也さん  
妻 今日子さん  
のスイッチ!

思い立ったきっかけ  
コロナ禍でこれからの  
家族の生き方を考えて

以前住んでいた流山市からの移住を思い立ったのは、いわゆるコロナ禍がきっかけですね。これからの家族での生き方を、考え始めたというか…。

コロナ禍で色々制限があって、子どもが本当にのびのびできなくなってきて、外にわーって出して自由にあげたいという気持ちも大き

令和5年  
豊房地区  
に移住

館山市

かったですね。

元々老後は田舎で暮らしたいと思っていましたが、老後じゃなくて今、田舎で暮らしたいと思い、移住を検討し始めました。

最初のアクション

現地のNPOを通じて  
住む家探し

移住先は、両方の両親が住んでいる関東圏内が希望でした。やはり、ある程度近くに住んでいれば、孫にも頻りに会わせられると思って。

そこで、子どもが産まれてから海やキャンプでよく遊びに来ていた館山に思い入れがあり、現地のNPO「おせっ会」に問い合わせをして物件を紹介してもらいました。

この地に決めた理由

地域と人のウェルカムな  
感じが心地良く

地域が良かったことですね！今住んでいる豊房地区神余は、移住者ウェルカムな感じが心地良く、と

でも良くしてもらっています。たくさん声をかけてもらえるし、野菜などのおすそわけをいただいたり。自然もいっぱい、子どもたちが思い切り遊べる環境なのも良かったです。

あと、神余小学校がとても良い学校だったんです。小さな学校ですが、ひとりひとりが主人公という感じがステキで、みんな仲が良く、先生方の目も行き届いているんですよ。地域の方も子どもたちに優しく、地域で子育てを支えて助けている感じ。小学校のPTAが主体的に移住者を呼び込む活動もしていて、自分たちが見学に行った時にもわざわざ学校を案内してくれたり…。この活動もあり、子育て世代が少しずつ増えているみたいです。ちょうど、移住の時期と長男の小学校入学が重なっていたので、小学校の良さも移住の決め手でした。



歩いて10分のところにある神余小学校は、山岡さん一家にとって思い入れがあり、校庭にも居心地の良さを感じている。

乗り越えたハードル  
近くに親類がいなくても  
ご近所の助けで不安解消

子育て中に親類が全く近くにいないのは少し不安でした。これまでは、子どもの体調不良などは自分の親に来てもらっていたりしたので。実際移住してみたら、ご近所の方が助けてくれたり、(和也さんの)仕事が入ったとき、今は転職してリモートで仕事ができるので、なんとかなっています。というか、こちらに来て子どもが体調を崩すことはほとんどなくなりましたが(笑)



(中央) 今日さんは、地元の仕事をふたつ掛け持ち。スケジュールを組んで子ども関係の用事もこなす。(左) 神余小学校2年生の節くん。「今住んでいる場所のほうが楽しい！」(右) 野外保育「森のようちえんはっぴー」に通う立くんは、虫に興味津々！



(左) 自宅前の坂道を自転車で一気に下る節くんと立くん。(右) 家族の一員、玄關猫のゴマちゃん。

これからの目標  
生きる力をつけて  
地域へ恩返しをしたい!

生きる力を、自分たち子どもたちもつけたいと思い、できるだけ自給スキルを磨いています。畑を始めたり、醤油を手作りしたり、子どもたちが好きな梅ジュースを手作りしたり、家を地元の大工さんと一緒にリノベーションしたり、チェーンソーを地元の方から習ったり、今年からは米作りも始めました。

今すごく地域の方に助けてもらっているの、そのうち地域へ還元というか恩返しみたいなものができたら良いなと思っています。

バスケット好きな和也さんが取り付けたゴールで、毎日シュート練習!



MINAMIBOSO

海のイメージの強い南房総ですが、実は里山と呼ばれる山間のエリアも存在します。南房総市の富山地区は東京湾に面し、10分ほど内陸方面に進むと里山に囲まれ、農家が多いエリアです。

そんな富山地区に自分たちのイメージする田舎暮らしを実現するために移住し、就農した青木真志さん(42)・佳子さん(43)にお話をうかがいました。

令和4年  
富山地区に移住

南房総市

畑付きの空き家を借りて  
有機農業に挑戦

青木 真志さん  
妻 佳子さん  
のスイッチ!

思い立ったきっかけ  
「人生の後半はゆっくり  
自由に楽しく暮らしたい」  
という思いがふくらんで

(真志さんの) 東京での仕事がとても忙しく、20代後半に体調を崩してしまって…。それから東京で仕事を続けていたんですが、いつか「人生の後半はゆっくり自由に楽しく暮らしたい」という思いがふくらんで、田舎への移住を考えるようになりました。

最初のアクション  
健康で楽しく、自由に  
暮らすための仕事探し

妻(佳子さん)は看護師だったので、移住後も看護の仕事を用意していましたが、自分は新しい仕事を探さないといけなくて。まずはネットで調べてみたんですが、なかなかピンとくるものがなく、悩んでいた時に、ふと農業が良いんじゃないかと思いついたんです。元々農家にならなかったわけではないんですが、健康で楽しく、自由に暮らすには農業がピッタリだなと!

この地に決めた理由  
海とちょうど良い家

私の父の実家が南房総エリア(館山)にあって、子どもの頃よく遊びに来ていて、とても気に入っていたんです。あとはふたりとも海が好きなので、南房総エリアに決めました。また、土間のある家と畑がセットになっている空き家バンクの家を地域おこし協力隊の方から紹介しても

らって、ちょうど良い環境だったこともありますね。

乗り越えたハードル  
有機農業の先輩たちに  
勇気づけられて

就農の研修は南房総ではなく我孫子市で受けていたんですが、正直なところ移住先の土は野菜作りにピッタリというわけではなく、少し不安がありました。そう思っていた時に、有機農家が集まる農家団体「南房総オーガニック」の方に出会い、お話ししたり一緒に農作業をしたりして、南房総でも頑張れば良い野菜ができるんだ!と勇気づけられました。



(上) 有機農業を学んだ我孫子市での研修時期。(下) 移住者が中心となった農業グループ・南房総オーガニックのメンバーと。



これからの目標  
家の課題と向き合って、  
これからもずっと  
住み続けたい!

今住んでいる地域の方が本当に良い方たちで、いつも助けてもらっています。今の家に今後もずっと住み続けるかどうかの課題はありますが、ここでの暮らしで困ったことはほぼないですね。移住してからの2年間で、ものすごいスピードで知り合いが増えていて(笑)毎日楽しいですし、畑も広がっているし、これからもずっと住み続けたいです!



(上、左下) SNSを通じて始めた野菜の詰め合わせボックスも好評。全国へと発送している。(右下) 佳さんは和歌山県出身。「南房総は私のふるさとと似ているので移住に抵抗はなかったです」とこやかに。

この地域で100年農業をやっている方から借りた畑。地元の人の助けで開墾をし、今は7反に拡大。50種の露地野菜を栽培している。





TATEYAMA

東京生まれ東京育ち、原宿でラーメン店を営んでいた西巻剛さん(46)と実穂さん(44)。コロナ禍をきっかけに館山市へ移住し、この街でラーメン店を営むことになったお話と、地域に馴染んで見えてきた地域への想いを実穂さんにうかがいました。

地元の人たちの好みを研究して誕生した看板メニュー「黒潮ラーメン」。



令和5年 那古地区に移住

館山市

あこがれのアメリカンガレージでラーメン店を開業

西巻 実穂さん 夫 剛さん

のスイッチ!

思い立ったきっかけ

台風で祖父の別荘が全壊〜コロナ禍で休業要請

ずっと東京に住んでいたのですが、私(実穂さん)の祖父の別荘が南房総市富浦町にあって、子どもの頃から頻繁にこちらに足を運んでいました。小さい頃から「いつか住みたい場所」でした。結婚して、主人(剛さん)も一緒に別荘に来るようになりました。

でも、令和元年房総半島台風で別

荘が全壊してしまって…。こちらでの生活が好きだったので、別荘の代わりに館山市に賃貸で住居を借りました。

そのあとのコロナ禍で東京のお店にも休業要請が出たりして、じゃあ、南房総エリアでなにかできないかなと思いついたのがきっかけですね。

最初のアクション

インターネットで空き店舗探し

住居は館山にあったので、空き店舗探しからスタートしました。なかなか見つからなかったのですが、閉店してしまったラーメン屋さんをネットで紹介している人がいて、その情報で最初の店舗(館山市山本)を見つけて、賃貸契約しました。

閉店してしまったお店や空き店舗の情報は貴重ですね。潜在的にお店をやりたい人っていると思うので、情報が入ると具体的に検討するきっかけになると思います!



愛犬のサニーくんとは、毎日近くの海岸を散歩。「館山は移住して犬を飼う夢が叶えやすい場所」と実穂さん。

ここに決めた理由

もともとこの地域にいつか住みたかった

もともとこの地域に「いつか住みたい!」という想いがあったのと、空き店舗が見つかったことです。チャンスをもらえたなと思いました。東京に比べると家賃が安いのも魅力でした。

乗り越えたハードル

新店舗への移転を機にもっと地域好みの味に

移住をすること自体にはあまりハードルは感じなかったですね(笑)ただ、ラーメン屋としては、上手くやれそうな期待と受け入れてもらえるかどうかの不安が半々の状態ではありました。メニューも色々考えて、最初の店舗では「炭焼きチャーシュー」を一番のウリにしました。有難いことにリピーターの方も増え、人気商品になりました。

そして2024年に最初の店舗から今の店舗(館山市那古)に移転する

際にメニューを変えたんです。場所的に炭火を使う調理が難しくなっていました。同時に、スープも変えました。

地域の方の好みが分かってきたこともありましたね。結構濃い目の味が好きな方が多いので、現在の看板メニュー「黒潮ラーメン」は背脂濃口醤油を採用しました。一口目から「うまっ!」って感じのパンチがあって中毒性のある味わい。チャーシューは1センチ以上の分厚さとホロホロの柔らかさが自慢です。

常連さんに「今の味の方が良い」と言っていたときは嬉しかったですね。



ラーメン作りも接客も二人三脚で。夫・剛さんはラーメン屋の職人肌。話役?の実穂さんは明るく元気!ラーメンだけではなく、実穂さんに会いに来る常連さんも多数。



アメリカンガレージをイメージした新店舗。同じ敷地に住まいも新築した。休日には外で記念撮影するバイカーの姿も。

これからの目標

店舗を秘密基地みたいな楽しい場所に!

「東京よりも館山のほうが自分たちに合っている」と感じていたの、定住の決意も込めて、自分たちが建ててみたかったアメリカンガレージをイメージした店舗と家にしました。

店舗は秘密基地みたいな感じで、お客さんの記憶に残るような楽しい場所を目指しています。お店に来ることがちょっとした遊びみたいにしてもらえると良いですね。

# 住移り地

スイッチインタビュー

移住に迷っている方へ向けて、メッセージをいただきました



何事も一歩踏み出せば、景色は劇的に変わります。移住を検討されている方は、まずその土地に行ってみると、人生が大きく変わるきっかけに出会えるかもしれません。

誰でも移住の第一歩を踏み出すのは大変だと思いますが、自分の気持ちを大事にして踏み出してみてください!きっと今より健康的で豊かな生活が広がっています。直感やフィーリングを信じて人生を楽しみましょう!



第二の人生を楽しみたい・自分の本当の拠点を作りたいというシニアの方にも館山への移住はオススメできるんじゃないかと思います!

可能性がいっぱいある街。新しい人生を作るにはもってこいの場所です!

館山は思ったよりも仕事もあるし、気候も良く、都会に疲れてしまっている人も生活しやすい場所で、安心して暮らせる場所。子育てにも向いています。いろんな人が新しいことに挑戦していて、変化が感じられる街です。

まとめ

## 迷ったらまずは一歩を! それから日常の変化を楽しもう。

今回のインタビューを通じて共通して感じられたのは、一つ目のスイッチをONにする勇氣と、自分や家族の幸せを越えて地域社会に貢献したいという強い思いでした。若者やシニアが可能性を見出せる街を作りたい。豊かな自然や農産物を全国に伝えたい。支えられた地域に恩返しをしたい。地元に関わる仕事を通じて地域を活性化したい…。移住や定住の成功は人それぞれの解釈があるものの、これらの言葉は豊かな移住生活を送るためのヒントになるでしょう。さあ、あなたも、まずは目の前のスイッチをONにしてみましょう!



TATEYAMA

移住の選択肢のひとつ、Uターンがあります。一口にUターンといってもタイミングや求めるものは人それぞれ。ここで紹介する清水利浩さん(31)は館山市出身。元々Uターンする気はなかったという利浩さんが、帰郷して地元の新聞社に就職をするいきさつを伺いました。



令和5年 館山地区に移住

館山市

東京出身の妻の提案で故郷・館山へUターン〜地元企業へ就職

清水 利浩さん 妻 佳乃子さん

のスイッチ!

思い立ったきっかけ

東京出身・佳乃子さんが田舎での子育てを提案

自分は館山市出身で大学進学を機に館山を離れました。当時はいつか戻ってくるという気持ちはなかったですね。

大学卒業後は仕事の関係で神奈川県や東京都、埼玉県に住んでいました。2022年に結婚し、埼玉県春日部市から東京方面の仕事場へ通勤していました。

移住を最初に言い出したのは東京出身の妻(佳乃子さん(29))で、結婚前後に訪れていた館山をすごく気に入っていたんです。これからの生活や子育てなどを考えると、人の多い都心よりも館山のほうが暮らしやすいんじゃないかと。

地元民の自分としては正直「え?」って感じてましたが(笑)、改めて考えてみると、確かに生活しやすいところだと思えてきたので、移住を本格的に考え始めました。

最初のアクション

住む場所探しと職探し

職探しは色々検討しましたが、第一希望は地元新聞を発行している新聞社でした。新聞自体は知っていましたし、移住するなら地元に関連する仕事をして地域を盛り上げたいと思っていたので、人もちょうど募集していて、ピッタリだなと。元々デジタルマーケティングの職種を募集していたのですが、面接で色々話しているうちに記者になることになりました。

ここに決めた理由

安心感のある館山をもっと盛り上げたい気持ち

妻が館山を気に入っていて、夫婦で安心して暮らせようだというのが大きかったです。あと、移住を考え始める前でしたが、地元のお祭りを久しぶりに見た時に活気が無くなっていると感じてちょっと寂しくなりました。人が減っているのが当たり前とは思いますが、なので、移住を決めた時に移住するなら地域を盛り上げたいという気持ちになりましたね。

乗り越えたハードル

前職の経験を生かし直接人と関わる仕事に

仕事についてはちょっと不安がありましたね。第一希望の新聞社がダメだったら、他に長く勤められる仕事があるかな?とっていました。記者は未経験でしたが、これまでの仕事接客業だったので、直接人と関われ、地域を盛り上げる一端が担

える記者になれたことはラッキーでした。



(上) 出勤時の清水さん。房日新聞は高齢者の多いこの地域にとって貴重な紙の情報媒体。(右) 清水さんは、取材・執筆・撮影まで一人でこなす。

妻はまだ自動車免許が無いので、移住前に免許を取っておけばよかったと言っていますが、今のところ不便は無いようです。

埼玉にいた頃は通勤に片道1時間くらいかかっていたので、今は時間に余裕がありますね。スーパーで買う野菜も魚も新鮮でおいしいので、食べ物の楽しみが増えました。趣味はドライブで、ちょっと遠出して買い物に行ったり、近隣の道の駅を巡ったりしています。最近、猫のいるお寺を散策するのにハマっています。

これからの目標

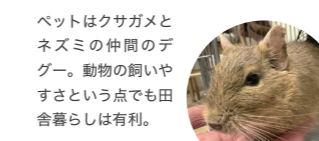
いろんな人たちと出会ってコミュニティに加わりたい!

地元民、移住者の枠を超えて、市内外問わず、コミュニティを広げたいと思っています。

Uターンとはいえ、住む地区が変わったことや妻にとっては移住地なので、地区内はもちろん、いろんな人たちと出会ってコミュニティに加わってみたいです。



人なつっこい猫がいる近くのお寺は、佳乃子さんにとって癒いの場。



ベトはクサガメとネズミの仲間のデグー。動物の飼いやすさという点でも田舎暮らしは有利。

清水さんが記者として活躍する房日新聞(房州日日新聞社)の腕章。



### ふなかつ 船形地区



館山有数の漁業基地。大福寺（崖観音）から見下ろす漁港の風景は壮観。現在、富浦I.C.へのアクセシビリティ向上などを目的とした船形バイパスの整備が進められている。

### にしざき 西岬地区



風光明媚な風景からホテルや旅館が立ち並び、館山市の西端エリア。1月には菜の花が満開になる「房総フラワーライン」は若潮マラソンコース（フルの部）のハイライト。

### たての 館野地区



令和6年にオープンした「道の駅グリーンファーム館山」は「農」をテーマにした観光拠点。鮮度抜群、地元産の野菜や牛乳、食肉などを取り揃える。

### とみうら 富浦地区



びわの名産地として知られるエリア。多彩な自然体験が満喫できる「大房（たいぶさ）岬自然公園」。原岡海岸にある岡本棧橋は、若者にも支持されるノスタルジックな映えスポット。

### しらはま 白浜地区



房総半島の最南端に位置し、野島埼灯台は日本で2番目に古い洋式灯台。素潜りの海女が行うサザエやアワビの漁、早春に露地畑で咲くキンセンカ（カレンデュラ）の栽培が盛ん。

### なご 那古地区



館山市内でも富浦I.C.へのアクセスがもっとも良く、都心との2拠点居住に向いているエリア。観音霊場として多くの巡礼者が訪れる那古寺からは館山湾を一望できる。

### かんべ 神戸地区



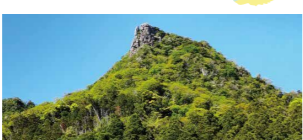
千葉県立館山運動公園があり、多目的体育館、テニスコート、野球場などが利用できる。趣のある安房神社は人気のパワースポット。

### このえ 九重地区



地区を横断する国道128号は、市中心部から外房方面への主要道路。JR九重駅から続く内房線沿線には乳牛の放牧場も広がり、酪農のまち・館山の一面も伺うことができる。

### とみやま 富山地区



海水浴や学生の合宿地として親しまれる岩井海岸。富山、伊予ヶ岳、御殿山は房総の低名山として、ハイカーに人気のスポット。

### ちくら 千倉地区



海を眺めながらの早春の花摘みや漁業が盛んな地域。日本唯一の料理の神様を祀る高家神社や、南国情緒あふれる南千倉海岸はサーフィンの人気スポット。

### ほうじょう 北条地区



館山市の政治経済の中核として発展。近年、駅前を中心とした「リノベーションまちづくり」が進められ、カフェや書店など新しいスポットが次々とオープンしている。

### とみさき 富崎地区



館山市南端の港町。起伏のある地形に古民家が建ち並び、近年では空き家を利用した海辺での生活を始める移住者も多い。

### とよふさ 豊房地区

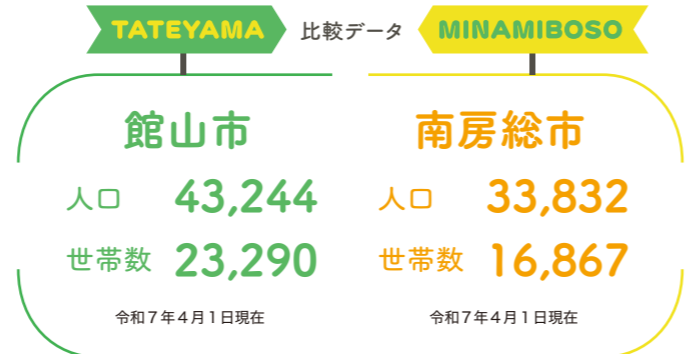


山あいの土地が豊かな地区で稲作を中心に農業が盛ん。安房グリーンラインにより市中心部へのアクセスも良く、移住者も増え始めている。

### たてやま 館山地区



里見氏ゆかりの城下町。城山公園は遊歩道や展望台があり、休日には観光客のみならず地元の家連れやカプセルも多く訪れる。産直市場のある「渚の駅」たてやまも人気。

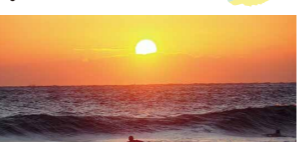


### みよし 三芳地区

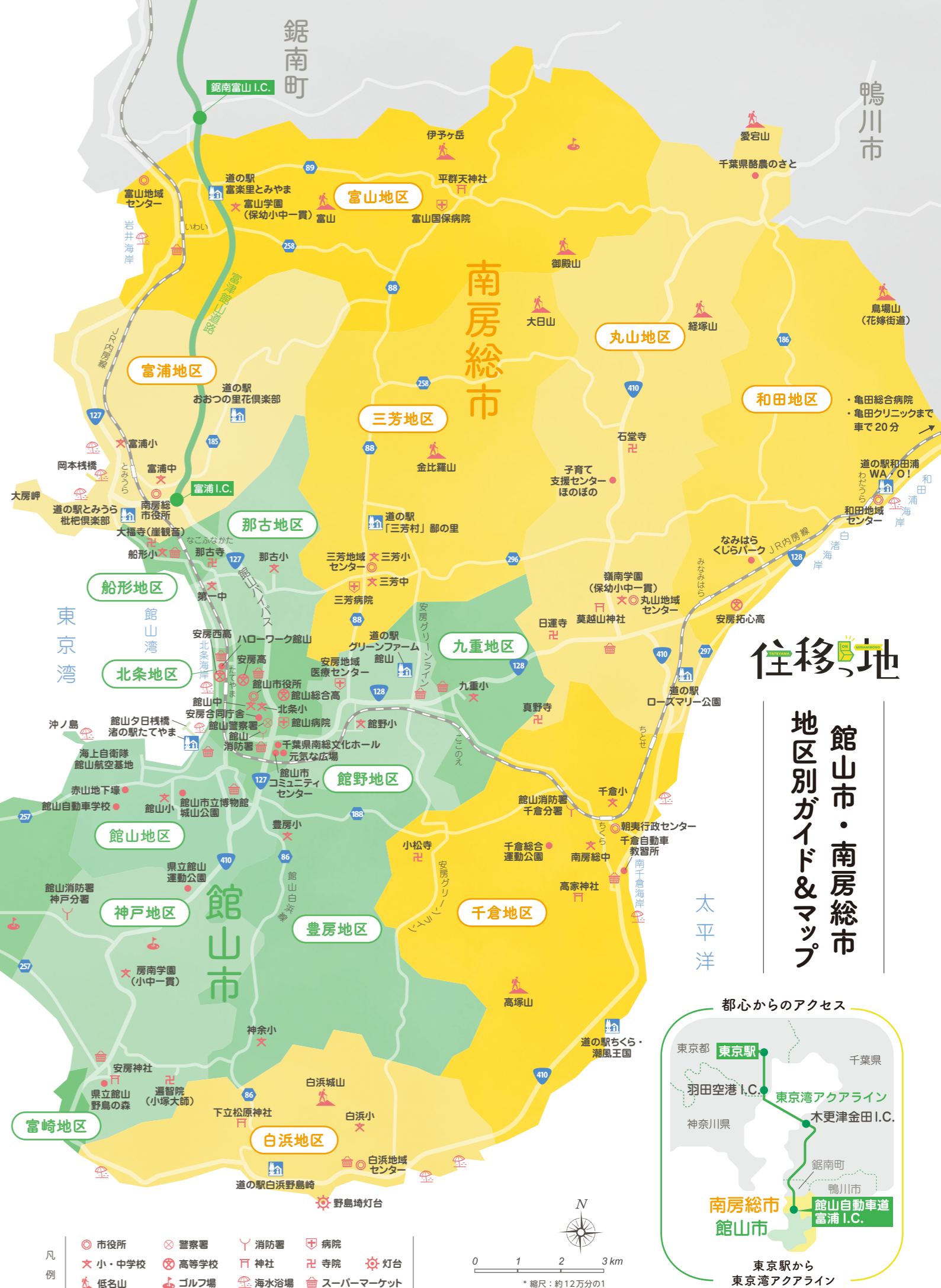


自然豊かな農村エリアで、「安全で美味しい」有機農業が盛んな地域。特に休日には、新鮮な農産物や加工食品が揃う直売所が人気。

### わだ 和田地区



日本に4つしかない捕鯨基地のひとつ、和田漁港がある地域で、南房総の花づくり発祥の地として知られる「千葉県酪農のさと」がある。平野部では水稲や花卉などの農業も盛ん。



## 住移り地

### 館山市・南房総市 地区別ガイド&マップ

# 4つのステップで 移住までのハードルを乗り越えよう!



移住相談員  
NPO 法人おせっ会代表  
八代健正



館山・南房総の  
移住情報が満載!  
NPO 法人おせっ会の  
YouTube チャンネルを  
ぜひご覧ください!

移住をお考えの方へ 移住相談のススメ



移住相談の第一歩は、  
目的を明確にし、  
共有することです。

海に見える暮らし、山に囲まれた暮  
らし…。子どもを田舎でのびのび育  
てたい…。まずは具体的な目的を明  
確にしましょう。ゴールを共有する  
ことが移住相談の第一歩です。



百聞は一見にしかず。  
現地を訪れて  
移住相談しましょう。

メールや電話でも相談できますが、  
対面に勝るものではありません。ぜひ  
館山・南房総を訪れて、相談員と直  
接お話しをしてください。候補地を  
巡り地域の空気に触れてみましょう。



なぜこの地でなければ  
ならないか、  
よく考えてみましょう。

あなたの目的を実現できるまちは館  
山や南房総だけとは限りません。ま  
た、館山・南房総にもいろいろな土  
地柄があります。候補地を挙げても  
らいながら絞り込んで行きましょう。



実現可能性  
100%を目指して、  
移住計画を立てましょう。

いよいよ移住先が決まったら、実現  
可能性100%を目指して計画を立  
てましょう。転職や学校の手続き、  
引越のタイミングなど、一歩ずつク  
リアすれば道はひらけます!

TATEYAMA

お問合せ・コンタクト情報

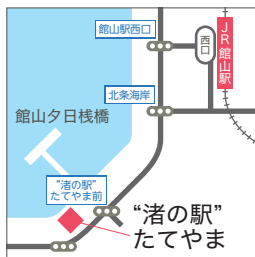
MINAMIBOSO

## 館山市



住んでからを  
考えるまち

館山市では、移住相談窓口を開設しています。  
住居のこと、仕事のこと、学校のことなど、「住んでから」を  
一緒に考えます。



場所

“渚の駅” たてやま内 渚の博物館  
(千葉県館山市館山1564-1)

開設日 月曜日～土曜日

※平日予約優先、土曜日完全予約制、  
日曜・祝日はお休み

時間 9:00～16:00

お問合せ・ご予約 **tel.0470-22-3136**  
(館山市雇用商工課)

お問合せフォーム **www.osekkai.org**  
(NPO 法人おせっ会 HP 経由)



お問合せ  
フォーム

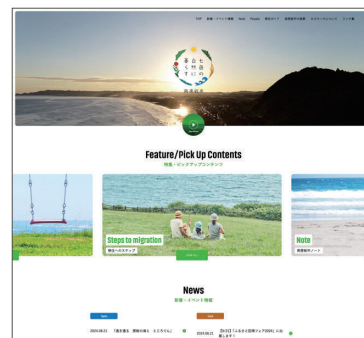
※相談等で席を外していることもありますので、まずはお電話でご予約を  
お願いいたします。

※土曜日の移住相談は、前日までに予約があった方のみ可能です。

## 南房総市



南房総市では「南房総市移住・定住情報サイト」を開設して  
います。移住相談窓口のご案内、先輩移住者の移住の決め手、  
南房総市ブランドムービーなど最新情報をご覧ください。



最新ニュース、トピック

ブランドムービー



南房総市  
移住・定住情報サイト



お問合せ **tel.0470-33-1001**  
(南房総市企画財政課地域振興係)

**mail chiikishinko@city.minamiboso.lg.jp**