

# RELOCATION GUIDE TO MISAWA CITY

青森県三沢市移住ガイド

-Mellow-



# Our feelings ...



時代や経験が積み重なって寛容性があり  
贅沢なほどに恵まれた、豊かで美しい豊潤な街  
あなたがあなたらしく自分や他人を信じ合い  
心豊かに暮らせる場所がここにはあります。  
さあ、そんな三沢市のことや素敵人たちを  
ほんの少しですが紹介させていただきますね！

## Let's Party !!

満開の桜が咲きほころぶ頃になると、市内の至るところで始まる BBQ パーティー。三沢に来た人たちを仲間が歓迎するこの場所ならではのセレモニーです。普段着のまま、自宅の庭や公園、湖のほとりや海岸など思い思いの場所で、グリルを囲みビールで乾杯！友達が友達を呼び合い、いつの間にかみんなが仲良くなってしまうバーベキューは、自分らしく楽しむことが大切。日ごろの何気ない話題を楽しみ、ちょっとしたゲームで盛り上がる、そうして流れていく穏やかな時間は、きっとあなたの心を癒し、素敵な思い出で満たしてくれるでしょう。こうしている間にも、遠くからパーティーが始まる声が聞こえてきましたよ。さあ、わたしたちと一緒に楽しめましょう！ Let's Party!!



## About Misawa-city



## Inclusive ~包み込むように~

40,000 人の日本人と 8,000 人ほどの外国人が同居するミサワ。街を歩けば当たり前のように外国人とすれ違い、飲食店に入れば隣同士で食事をとることも日常の風景です。外国人はもちろん、一人ひとりの違いを尊重し、お互いを大切にする三沢は、住民同士が程よい距離感で暮らせる大人の街。子どもの頃から外国人と接することで自然と身についてきた『三沢では“当たり前”的感覚が、ほかの地域から来た人たちを自然に迎え入れる三沢らしい空気を作り出しています。もし、あなたが三沢にきて何かに戸惑い、どうしていいか迷いそうな時があるても安心してください。きっとそばにいる誰かが、こう声をかけてくれますよ。「May I help you?」何かお手伝いできることはありますか?』と。

# Interview:

【三沢市に移住してきた3人のストーリー】  
移住てきて数年…移住のきっかけやタイミング  
今の生活についてお聞きしました。

## Interview, 01



親父とケンカ  
三沢を飛び出した



浪岡 篤志さん 1979年生まれ  
青森県三沢市出身  
移住年：2012年  
職業：農家

- Uターン  
 Jターン  
 Iターン

Atsushi Namioka

農家の跡継ぎと言われるのが嫌で、大学進学を機に関東へ。結婚後、26歳の時に家族で三沢に移住し、軒余曲折を経て農家の経営者として新たな出発を。



たら殴られました（笑）。千葉の大学で興味があった経営を学び、卒業すると東京の飲食店で店長として働きました。朝早く店に出て、帰りは終電。常に満員電車で太陽も見られない忙しい生活でした。結婚して子供が生まれた頃、実家の母から「もう帰ってこい」という話をされ、家族で三沢へ戻りました。親父と弟と農業をやっていましたが、母が3年後に病氣で亡くなると、職人気質の親父と衝突をするようになり「出てけ！」と言われカチンときて「出るよ！」と、また家を出ことになったのです。子供を抱えて不安もありましたが、親父に頭を下げて戻りたくないという気持ちで…。東京であるとき、終電を逃し早朝に帰ってくると、アパートの隣の畑にふと目が留まりました。ちょうど収穫期の大根のみずみずしい葉っぱが広がっていて。小さい頃からのことを思い出し、無性に大根堀りがしたくなりその時思いました。「俺、ここで何してるんだろう」って。ちょうどその頃、弟から「お前しかいない。帰ってきて農業をやれ」という話をされ、子供の進学に合わせて三沢に帰ることに。三沢に帰った翌年、親父が脳梗塞で倒れ、弟と必死に実家の仕事をしました。最初の1年は仕事が多く、金銭面も大変で「ああ、親父はひとり4人兄弟で金がかかることをしてたんだな」と思いました。その後、初めて殴られたのも含め感謝になりました。今は八甲田山が見える畑で太陽を浴びながら生活をしています。子供を生活させる場所はアスファルトじゃなく、やっぱり土の上だと思います。田舎つて何もないって言うけど、何もないのが逆にいい。帰ってきてよかったです。



## Interview, 02

木田 高子さん 1962年生まれ  
東京都出身  
移住年：2013年  
職業：国際交流ボランティア



- Uターン  
 Jターン  
 Iターン

Takako Kida

基地に勤務する米国人の夫と共にハワイ、横須賀など国内外7か所に移住。ハワイより三沢が好きな理由とは…

Hawaiiより  
MISAWAが好き

29歳の時、夫と出会い結婚することになってアメリカに引っ越しました。ハワイ、テキサス、オクラホマに住んで、その後、帰国し横須賀に住みました。そして、その後夫の転勤で三沢に引っ越し越してきました。私、三沢に来た時に喜びでいっぱいだったんです。とにかく、ごみごみしていないし、すごく空気もきれいだし、かなり広々としてるじゃないですか。ちょっとアメリカに似て牧場があったり、住みやすいってことですね。食べるものは新鮮で教育機関も公共施設もそれなりに整っているし、観光名所も揃ってる。渋滞もないし、家賃だって借りても、結構大きい家でも安かつたりしますよね。三沢の外人ハウスつて横須賀とか関東地方ではありえないですよ、こんな大きい方がたくさんあるのは、贅沢ですよ、本当に、三沢に来から外に出たい、何かやってみたいという気持ちになったので語学ボランティアを始めました。三沢って米軍の基地があるので国際交流が



盛んで色々な機会があるんです。夏祭りがあれば、アメリカ人も来て楽しむみたいな。私が昔、アメリカに住んでいたときは、アメリカ人の皆が日本をよく思ってるわけじゃなかったからこそ今、国際交流のボランティアで感動があるんですね。  
「こんなにアメリカ人と仲良くやってるんだ」って。この関係がずっと続いたらいい。向こうにいるときは外に出て色々な人と接する機会が少なかった。今の方がずっと色々な人に会う機会があつて英語を使っていると思います。ボランティアを始めたこと、それによってドアが開いて人と会う機会を与えてくれたんです。私、結構あちこち住んだんですけど、多分三沢が一番好きですね。いい仕事、いい友達、自分のやりたいこと、いいこと、いやなことひっくり返めて一番いい場所ですね。今、とってもハッピーです。



- Uターン
- Jターン
- Iターン



角 昭和さん 1977年生まれ  
青森県おいらせ町出身  
移住年：2011年  
職業：飲食店店主  
**Terukazu Sumi**



あつた2011年、三沢に帰ることになりました。

きっかけは、自分のお店を出そうと思って、どこで出すか悩んでいたときに、「サ

**ーフィンをやりたい**」という夢もあり、「毎日サーフィンができるのは三沢しかない」と思ったからです。あと、三沢には昔からの仲間が沢山いたといふことも理由のひとつでした。ですが、三沢でお店出すことに少し不安があり

ました。やっぱり人口が東京より少ないので、実際にお店を開いてみると、思っていた以上に人がいました。自衛隊とか基地とかもあり、沢山の人が飲みに来てくれます。あと、10年ぶりに同級生や友達とかに会ったりして、昔を思い出したりしました。三沢は**子供を育**

**てるにはすごく最高な場所**だと思います。街もそれなりに栄えているし、田舎だけど不便はないし住まいも広いですし、東京よりも全然ゆとりを持て子育てができます。東京ではアパートとかの2階だと音を気にしなければいけなかつたけど、三沢は安い一軒家とかを借りられるし駐車場や庭もある。奥さんは東京出身なんんですけど、三沢に来ることを快く了解してくれました。住む前からこっちに遊びに来たりしてとても気に入ってくれました。三沢の海でサーフィンをやっていていいなって思うのは、人が少なくて自由にできる。波もいいですね、すごく平和です。結構**メロウな波**。緩やかな感じでまったりな感じの日が多い。三沢帰ってきて、仕事も順調に進んでます、**家族もみんな笑顔**で暮らしています。サーフィンの仲間もいい仲間も増えたので、すごい幸せです。



## Interview. 03

### サーフィンができる街を求めて

#### 22歳から東京で働いたのち、サーフィンをしたいと家族で移住。もつ焼き「KADOY'A」の経営と家族の笑顔の秘密

三沢市の脇町・おいらせ町出身で、三沢の高校を卒業し三沢で働いていました。一度は東京に出てみたかったので、22歳の頃に東京へ。以前から「**自分の店を持ちたい**」という夢があったので26歳になった頃、飲食店で働き始めました。東日本大震災が



妊娠から出産、子育てに関する相談を気軽にできる保健相談センターを完備。15歳になるまで医療費も無料。さらに、待機児童ゼロかつ延長保育が可能な幼稚園・保育園等が多く働く人の強い味方です。また、学校では三沢に住む外国人から生きた英語などを学べるほか、市内には学習塾、英語塾、音楽などさまざまな習い事教室が整っています。

# LIFE . . .



WORK

#### 活躍できる場所

米軍基地と共に共存共栄している三沢は、英語を学び生かせる機会がたくさん。基地の仕事はもちろん、幅広い分野で活躍できるステージが待っています。また、農業も盛んで、ITを活用して新たな販路開拓や農産物加工に取り組んでいる会社もあります。

さらに、市役所は起業の支援も積極的でさまざまな角度から、働くあなたを応援します。

HOUSE



#### 広々ゆったり快適生活

市街地では歩ける距離にスーパーが点在。車で15分ほど走れば大型ショッピングモールもあり、日々の買い物に不便はありません。市内は貸家が多く、家賃5万円台から駐車場付き一戸建てで生活可能。「ハウス」と呼ばれる、外国人向けの物件ともなれば、広い庭とリビング、ガレージなどがセットになった快適な住まいが約束されています。



CHILD RISING

#### 働く人を応援する子育て

妊娠から出産、子育てに関する相談を気軽にできる保健相談センターを完備。15歳になるまで医療費も無料。さらに、待機児童ゼロかつ延長保育が可能な幼稚園・保育園等が多く働く人の強い味方です。また、学校では三沢に住む外国人から生きた英語などを学べるほか、市内には学習塾、英語塾、音楽などさまざまな習い事教室が整っています。

# Fulfilling

—あなたの好きが見つかる街—



## -HOBBY-

あなた好みがきっと見つかる

自然の中での乗馬から先進の設備を使ったトレーニングまで。ゴルフ場やスキー場も車で1時間以内にあるなどスポーツやレジャーを楽しむには絶好のロケーション。市街地から15分ほどで行ける小川原湖。遠浅で穏やかな湖面では水遊びやカヤック、ジェットスキーを楽しめるほか、そばにはキャンプ場もあります。東に広がる太平洋ではサーフィンと釣りが盛ん。日々の暮らしに潤いをもたらすあなた好みの楽しみを見つけてみませんか？



## -FOOD-

豊かな自然がもたらす恵み

冷涼な気候を利用して作られている長いも、ゴボウなどの根菜類やニンニクは欠かすことのできない食材。この気候は畜産にも最適で、三沢産の豚肉は銀座の有名レストランで提供されているほどです。市内飲食店では、イカやヒラメ、ホッキ貝など三沢漁港や近隣の港に水揚げされる新鮮な魚介類や肉など豊富な食材を利用し、腕利きの料理人たちが趣向を凝らした料理を提供しています。きっと、心から楽しめるあなた好みのお店が見つかることでしょう。



## -NATURE-

暮らしが守る自然

## SEASON CALENDAR

Spring Summer Autumn Winter

—あなたの楽しいが見つかる街—

平均気温(高) / (低)	
13°C/4°C	18°C/9°C
Apl	May
20°C/13°C	23°C/17°C
Jun	Jul
25°C/19°C	22°C/15°C
Aug	Sep



### BBQ

桜が咲いたら  
お花見BBQ、  
BBQシーズンの始まりです。



### AMERICANDAY

アメリカの食や文化を存分に体験できる1日



### Surfing

いい波を求めて三沢市に  
移住する人がいるほど



### Kayak

カヤック体験ができる  
小川原湖は夕日も絶景

17°C/9°C	11°C/3°C	4°C/-2°C	1°C/-4°C	2°C/-4°C	6°C/-1°C
Oct	Nov	Dec	Jan	Feb	Mar



### Halloween

国籍も年齢も関係なく  
みんなが楽しんでいる  
年に1度の仮装Party!!



### 餅つき

日本のお正月の文化や遊びを通して日米交流  
通年いろいろな交流イベントが開かれています



### Fishing

小川原湖はオールシーズン  
遊べる場所！  
2月は氷の上で  
ワカサギ釣りもできます

Fulfilling

# Support



## 心に寄り添う子育て支援



ママの心のケアプログラム  
子育て情報総合サイト  
定期的な相談窓口の設置  
ママ友づくりサポート  
保健師による子育て相談・訪問



Q. 子育て環境についてどんな取り組みがありますか?  
多数の保健師が在籍し保健師による相談・訪問や保育園・幼稚園との連携、特に子育てに関わるママを中心とした心のケアプログラムが充実しています。

Q. 子ども医療について?  
保健師による相談等はもちろんのこと市内にある総合病院と連携したかかりつけ医制度や15歳までの医療費が無料となる制度もあります。

## 個別対応型しごと支援



移住者就労支援プログラム  
起業支援制度  
市内企業と連携した就職相談  
マイスター育成の職業訓練  
ハローワークと連携した人材育成



Q. 移住者就労支援プログラムってどういったものですか?

移住される方のニーズに沿ったお仕事のご紹介をするためのプログラムです。農業からIT関連まで、市内事業者をご紹介いたします。起業された方には、市などの支援制度もお知らせします。

## 充実の移住支援



Q. 移住するとき、住まいの支援はありますか?

はい。市では一定の条件を設けて、市内で住宅を購入する方へ助成金を給付しています。そのほか、お試し移住をしてみたい方は、移住コンシェルジュにご相談ください。

# MAP/ACCESS

## 街中から10分で空港到着!!

三沢空港のある空の街三沢は青森県の南の玄関口です。宿泊施設も陸の交通体系も充実しており三沢から八戸方面、三沢から津軽へとアクセスもスムーズ。観光地としても有名な、十和田湖や奥入瀬渓流、下北方面への旅の拠点としても便利です。



By air plane

羽田	約1時間15分	三沢
大阪(伊丹)	約1時間35分	三沢
札幌(丘珠)	約1時間	三沢



By train

東京	約3時間	八戸
AOMORI		HACHINOHE
SAPPORO		TOKYO

八戸	約50分	三沢
青森	約1時間30分	三沢
盛岡	約2時間	三沢

東京	約3時間	八戸
八戸	約20分	三沢
青森	約1時間20分	三沢



By car

八戸	約50分	三沢
青森	約1時間30分	三沢
盛岡	約2時間	三沢

東京	約9時間55分	三沢
東京	約9時間5分	八戸
仙台	約4時間10分	八戸

盛岡	約2時間15分	八戸
----	---------	----



By express bus

東京	約9時間55分	三沢
東京	約9時間5分	八戸
仙台	約4時間10分	八戸

盛岡	約2時間15分	八戸
----	---------	----



By ferry

苫小牧	約8時間30分	八戸
-----	---------	----

## Relocation Guide to Misawa city



*Welcome to MISAWA*

### CONTACT

三沢市役所政策調整課  
〒033-8666 青森県三沢市桜町 1-1-38  
TEL:0176-53-5111（内線 532）  
電話でのお問い合わせは 平日 8:15-17:00  
※土日・祝日・年末年始を除く



三沢市役所ホームページ