

# あなたはどのタイプの?

「やまがた」で見つける自分らしい暮らし。



## 就職型

山形で自分らしく働いて生きていく

変化を楽しみ、地域に関わりながら自分らしく山形で仕事をする暮らし。

詳しくはP08へ



## 創業型

夢だったカフェの経営

山形県の創業のサポートを受けながら、念願のカフェを開業し、新たな出会いがある充実した暮らし。

詳しくはP10へ



## 就農型

山形で農家として生きていく

自然溢れる山形だから得られた様々な経験と、同じ志の仲間達や家族との心豊かな暮らし。

詳しくはP12へ



## 子育て型

家族との豊かな環境での暮らし

都会では感じられない人々の優しい関わりと、充実した教育施策に山形で子育てができて幸せと感じる暮らし。

詳しくはP14へ



## 地域貢献型

山形で地域と共に

大好きな魚から興味を持った場所で、地域おこし協力隊として「鮭」に関する様々なトライを続ける暮らし。

詳しくはP16へ

# 山形 山形 TYPE



# 就職型×自分の時間がある暮らし

違う環境で自分がどう変わるのか。その変化を楽しむ



つるおかし  
山形県鶴岡市  
会社員

菊地 健司 さん

KIKUCHI Kenji

## 学生時代から10年通った鶴岡市藤島地域。 移住コーディネーターへの相談をきっかけに、 とんとん話が進んでいった

東京で生まれ育った僕が、鶴岡市の藤島地域に移住して2年が経ちます。ここに初めて来たのは、10年以上前。東洋大学社会学部2年次に、社会調査実習のフィールドワークで藤島地域の行政について調査を行いました。授業自体は1年で終わったものの、その後も何となくふらっと藤島の夏祭りに来たり、役場の人に会いに来たりしていて、なんとなく「この場所に関わっていきたい」と思っていたんです。結局それが10年続いたのも、藤島地域に来るのがシンプルに楽しかったんですね。大学卒業後は食品会社に就職して、仕事自体は嫌じゃなかったけれど、30歳になるにあたって、違う

環境で自分がどう変わるのかを試したくなかったです。そんなときに、また藤島地域に遊びに来て、市役所の藤島庁舎でお世話になっていた方に「鶴岡で生活するのもありかな」と話したら、移住コーディネーターを紹介されて。その相談がきっかけで、東京で行われた「仕事就活応援セミナー」に参加して、地元企業への転職を決めました。今僕はエンジニアとして働いているんですけど、もともと工業系ではない訳です。でも、仕事って「できるできない」よりも「やるかやらないか」だと思うので、「自分の力試しをしよう。どうなるかわかんないけど、いろんな不便や出来事に対処出来たらいいな」と思って移住しました。

インタビュー動画



## 仕事もプライベートも両立

「藤島の何が良かったの?」と聞かれることもよくあります。自分でも、何がいいんだろうって考えるんですけど、20代で見た「おや?」という好奇心かもしれないし、大学の先生、一緒に授業を受けた友人や後輩、藤島の役所の人などの「人」かもしれない。特に、県指定有形文化財の旧東田川郡役所・郡会議事堂で行われるさまざまなイベントでは、自分たちでカフェを出したり、お祭りのボランティアに参加することで、地元の人とのつながりが生まれて、少しずつ人の輪が広がっていった感じが楽しかったです。移住するというと、「永住」みたいな感じで、それがハードルとかプレッシャーになって踏み切れないという人もいると思うんです。でも、そこまで追い込む必要はなくて、1年でも5年でも10年でもいいと思うから、「一生」っていう重りを背負い込まず、気軽な気持ちでやってみたらいいんじゃないかな。肌に合わなければ戻ればいいんだし。やりたいことに素直になって、受けられる支援は受けつつ、まずは行動してみれば良いと思いますね。



## 山形の食を満喫

東京では実家住まいだったこと、お惣菜の会社に勤めていたことから、ほとんど自炊をしたことがなかったんです。が、山形に来てからは、移住者への米・味噌・醤油の提供があったこともあって、ほぼ自分で食事を作るように。料理のスキルも上がったし、体重も落ちて健康になった気がしますね。休みの日には、作った料理を持ち寄って、仲間とポットラックパーティーをすることもあるんですよ。あと、ローカルで実際暮らしてみているのは、みんなが思うほど不便じゃないってことです!

## 5つのこと

- 食** なんといいても米でしょう。つや姫は本当においしい!ときどき農家さんにいただくのですが、炊き立ての白米は最高ですね。
- 人** 「大人の運動会」という企画があって、それに参加して友達ができました。そこから数珠つなぎに友達がどんどんできていって、今ではみんな大切な仲間です。
- 景色** 田園風景が好きですね。田んぼって、四季がはっきり見える。これは都会にはあまりない景色だと思います。
- 文化** 庄内弁…と言いたいところなんですけど、訛りが意外になくて。言葉に苦労するかと思ったんですけど、僕のまわりはみんな標準語でした。
- 発見** 山形の冬ってめっちゃ寒いと思ってたんですけど、意外に大丈夫。特に庄内は、内陸と比べても2~3度暖かいんですよ。

## 就職支援情報

### 移住のための仕事探시를応援します!

「山形県Uターン情報センター」や「やまがた21人財バンク」など、山形県内の企業に就職したい人と県内企業を結び場をたくさん用意しております。ご利用は無料ですのでぜひ一度、ご相談ください。

詳しくは P23へ



# 創業型×カフェ開業への道

サポートが手厚い山形は、創業にはぴったりの場所



山形県長井市  
セカイスケッチコーヒー オーナー

加藤 由美さん

KATOU Yumi

## 自己表現の場として、 カフェ「セカイスケッチコーヒー」を開業。 行政機関、そして新しい仲間の助けで、 ついに夢を叶えました

仙台で主人と知り合い、その後東京で結婚。結婚後は、ヨーロッパ、アジア、南米など、2人で世界中を旅して、日本に戻ってきてから、主人の実家がある長井市に移住しました。

2019年に、実家を改装してカフェをオープン。そのきっかけは、世界旅行をしているときに、コロンビアで飲んだコーヒーが衝撃的においしくて、長井でもその味を提供したいと思ったから。実は私、それまでコーヒーが苦手な飲みなかつたので、余計に衝撃的。コロンビアで飲んだコーヒーの味を再現したブレンドを提供しています。

創業にあたっては、山形県と長井市の創業支援を

受けました。商工会議所では、創業に向けて「何から始めたらいいの？」という話から、資金繰り、さらに山形で創業された方のお話を聞きました。

カフェのあるこの場所は、「cross-ba」(クロスバ)といって、デザイン会社をはじめとするさまざまなテナントやコワーキングスペースもある「人が集まれる場所」。カフェがオープンする前に行われたイベントでチャイを無料でふるまったのですが、その時にこのお店「セカイスケッチコーヒー」の事を知ってくれて、通ってくださるようになったお客様もいるんです。今は、この場所でカフェを始めなければ出会えなかった人たちに囲まれて、充実した毎日を過ごしています。

## 創業までの道のり

自己表現の場としてカフェを始めようと思い、南陽市のカフェで少しお手伝いしながら、カフェの経営について勉強させていただきました。それから、商工会議所で具体的に金額の構成、どう進めていくかのアドバイスをいただいたおかげで、開業資金として県の「やまがたチャレンジ創業応援事業創業助成金」によるサポートを受けることができました。厨房機器と広告宣伝費に充てることができましたので、お金のかかる創業時には、とてもありがたかったです。

私は、最初からひとりで経営していこうと決めていたので、色々やることや準備、課題が多くて身体がいくつあっても足りないなと思いました(笑)。でも、山形県は社長さんが多い場所だそうで、いろいろな話を聞く機会もありますし、県のサポートも手厚い。ですので、山形は創業するのに良い場所なのではないかと思います。私でよければ、いつでもお話をさせていただきますので、気になったら声をかけてくださいね。



移住してよかった

## 水がきれいな山形

山形は水がすごくきれい!東京で生活しているときは、シャンプーで頭を洗ったら、髪がぼさぼさになっちゃったんです。でも、長井に来たら、髪もお肌もしっとり。東京ではペットボトルの水が必須でしたが、ここでは蛇口をひねってそのままおいしい水が出てくるので、うれしいです。あとは、人が優しい!カフェなのに、ご近所さんやお客様がお昼時におかずを持ってきてくれるんですよ(笑)。

## 5つのこと

### 景色

長井の冬は雪が多いのですが、あったかい部屋から見る雪景色が好き。ほっこりした気持ちになります。

### 食

長井市は、馬肉を食べる文化があるんです。私のお気に入り「馬肉ラーメン」で、とってもおいしいんですよ。

### 人

あったかいです。体調が悪くて顔を見せなかつたりすると、近所の方が心配してくれて、果物を持ってきてくれるんです。

### 文化

長い歴史を持つ「黒獅子祭り」があります。地域の人たちが、その時期が来るとワクワクしているのが、ちょっとうらやましいです。

### 発見

冬に雪が降り積もると1メートル以上になること。まだうちの子は小さいけど、一緒に雪で遊ぶのが楽しみ。

## 創業支援情報

### みなさんの創業を伴走で支援!

山形県内の商工会議所では、創業を志す方が円滑な事業立ち上げを行えるように、窓口相談や、立地・空き店舗の相談、創業塾の各地域での開催、創業時の助成金など充実の支援メニューで創業をサポートします。

詳しくはP24へ

インタビュー動画





# 就農型×自然と共に暮らす人生

山形だからこその豊かな暮らしを楽しんでいます



山形県寒河江市 さくらんぼ農家  
岡部 洋介さん  
OKABE Yosuke

## 農ある暮らしの中で得た喜びと学び

妻が寒河江の出身で、何度か妻の実家に遊びに行くうちに、都会にはない良さを感じるようになったんです。「もともと自然が好きだったし、田舎で暮らしたら楽しそう」とは思ったものの、何もわからない状況での移住は不安でした。そんな時に、池袋で行われた「新・農業人フェア」の山形ブースで聞いた話がとても参考になりました。そこで「やまがた農業支援センター」で2年間研修をしながら給付金を受給できる制度についても教えてもらい、利用することに決めたのです。妻は、向こうで長年美容師をしていたので、移住には反対。もう、ひたすら口説きました(笑)。でも最終

的に「私もやる」と腹を括ってくれて、一緒に2年間の研修を受けました。研修では先輩農家さんから、いろいろな農作物の基本や農家としての心構えだけでなく、土づくりやトラクターの乗り方、「農家は自営業者である」という農業の基本も教えていただき、今の素地ができました。もちろん、研修は楽なことばかりでなく、大変なこともあります。一方で、農業を通じたかけがえのない仲間との出会いや、都会ではできない、山形ならではの様々な体験ができています。自然と共に生きる暮らしを、家族みんなで日々楽しみながら暮らしています。

インタビュー動画



## 山形で出会ったかけがえのない仲間達と作る未来

研修を一緒に受けた若い子たちも、まだ頑張ってここに残っていて、いつもみんなで励まし合っています。他の農家と集まって助け合っている中で、今はまだ具体的な構想があるわけでは無いけれど、みんなで力を合わせて、いずれ何かイベントとかができたらいいなと思っています。関東に住んでいる友達からは「移住してよかったな」と言われます。僕が移住したことがきっかけで、友達も山形を好きになってくれているんですよ。就農と移住を考えているのなら、山形は本当にいい場所。他県から来ている人たちもたくさんいて、同じ悩みを共有できる。僕をはじめ、就農移住の仲間もいるので、安心して来てほしいですね。そして僕自身が移住して大きく変わったのは、生活サイクルです。太陽と一緒に寝起きするようになって、かなり健康になりました。関東に住んでいた時にやってみたかった「炭焼き」にも挑戦することができました。また、この自然の中で子どもを育てることができるのもとても良かったと思います。子どもも、親も!元気に伸び伸び育っています!



## 自然の恵みに感謝

移住後、興味があった「狩猟」の免許を取りました。初めて仕留めた獲物は鴨で、それを自分でさばいたんです。それまで、お肉なんてパックに入っているものしか見たことがなかった。今僕が作っている野菜も、これまではどう育つかなんて全然知らないで食べていたことを思い知りました。「こうやって食べ物が食卓に並ぶんだ」というのを、ここに来てから日々実感、感謝しながら生活しています。



移住してよかった

## 5つのこと

食

自分の畑で採れたさくらんぼが本当においしい!木から口に…って、究極の産地直送ですよ(笑)。

人

お互いに助け合う、人とつながっている…という感じは都会より強いです。山形県の人々は優しいです。

景色

山形の夏はめちゃくちゃ暑い。なのに、ふと見上げるとまだ山頂に雪を残している月山がある。この夏の景色が一番好き。

文化

ユニークなご神体を男たちが奪い合い、奪えた人にご利益がある平塩神社のお祭りのように、伝統的・ユニークな祭りが多く感じます。

発見

いい意味でも悪い意味でも夜が暗い。「月明りで明るい」以外は、本当に真っ暗で、それが新鮮でした。

## 就農支援情報

詳しくはP26へ

## 山形で農業を始めてみませんか?

自分で食料を生産し、食べた人に感謝される喜び、日々の作業や時間の自由度の高さ、そして自然環境の良いところで子育てできること、それが農業の魅力です。豊かな自然や四季折々の美味しい食材にあふれている山形で、農業を始めてみませんか。



# 子育て型×地域で育む子どもの未来

夕焼け、自転車、川の土手…。何気ない景色に感じる幸せ

インタビュー動画



山形県村山市  
ワーキングマザー

石川あずささん

ISHIKAWA Azusa

## 結婚を機に、東北へ。 主人の生まれ育った自然豊かなこの場所で、 子どもたちを育てていく—

私は東京、主人は村山市の出身です。ふたりとも美容師で、東京で知り合い結婚することに。それを機に、もともと地元に戻りたいと話していた主人について東北へ。いきなり山形で暮らすのではなく、「まずは仙台で…」ということで、2011年に仙台に引っ越ししてきました。主人は仙台の美容室で働き始めたのですが、ストレスから体調を崩してしまって。上の子どもが小さかったこともあって、主人の実家がある村山市への移住を決めました。最初はまったく知り合いのいない場所で不安もありましたが、子どもを遊ばせに行くと同じ年頃の子を持つお母さんたちが話しかけてくれたり、近所の

方も優しくしてくださって、すぐに仲良くなることができました。今、娘は小学生、息子は保育園に通っていますが、ママ友ともよい関係が構築できていて「私が見ているから、ご飯の準備をしきなよ」とか「うちで宿題やらせて、5時には帰すね」とかのやりとりがあって。私もほかのお子さんを預かったりしますし、お互い助け合いながら子育てができている感じがします。毎日、仕事から帰ってきて夕陽を見ながら犬の散歩をしたり、家に帰ってきた子どもたちが「自転車に乗ってくる!」と元気よく出かけていくのを見ると、すごく幸せ。今となっては山形以外での子育てでは考えられません。

## 山形での子育てについて

山形には「子育て応援パスポート」というものがある、子育て世帯はさまざまなサービスを受けることができます。私は、近所の雑貨屋さんでよく利用していて、5%オフのサービスを受けています。そのほかにも、飲食店でジュースが無料になったり、とってもお得。あとは、村山市では、子どもの医療費はまったくかからないので、何かあるとすぐにお医者さんに連れていけるのも安心です。山形県では教育にも力を入れている印象です。娘の通っている小学校では、実験的な教育をしていて、先生方が熱心。宿題が多くて娘は大変そうですが、学校の先生も「困ったことがあったらすぐに学校に来てください」と言ってくれて、娘が学校できちんとできるようにサポートしてくださっています。山形にはいろいろな子育て支援がありますが、困ったときは近所の人たちが助けてくれます。地域の人がすごくあったかいので、田舎で子育てしたい人には絶対おすすめです。



移住してよかった

## 山形での私の暮らし

「田舎ではすることがない」と思う人もいるかもしれませんが、山形はいろいろなスポーツを低額で楽しむことができます。新しい趣味として、ゴルフを始めました。今は夫婦で練習したり、ラウンドしていますが、将来は家族みんなでラウンドするのが夢です。

## 5つのこと

### 景色

「村山の高速」と呼ばれている信号のない長い道路があって、その道から山と田んぼがすごくきれいに見えるんです。通勤で毎日通って、リフレッシュしています。

### 食

東京にいたときは、そばが苦手だったのですが、村山の「冷たい肉そば」が驚くほどおいしくて。関東の友達が来たら必ず連れていき、みんな喜んでくれます。

### 文化

「むらやま徳内まつり」という有名な祭り。踊りを競っているのかとおもったら、誇りとしてやっているのが素敵だな、と。私はお祭りに出る人の髪をセットして裏方に徹しています。

### 人

優しい人が多いです。思っていることをなかなか言えない人が多いけど、それも優しさから来ているのかなと思います。

### 発見

水がすごくおいしい。私の姉が妊娠していたとき、つわりがひどく水道水が飲めなかったのですが、この水道水は「おいしい!」と感動していました。

## 子育て支援情報

### 山形県にはゆとりある子育て環境があります!

子どもを生み育てることへの「不安感」と「負担感」の解消を図る視点を大切に、県全体で子育て支援をしていくことが必要だと考えています。山形県には各種子育て支援策が充実しているので、安心して子育てができる環境があります。

詳しくはP28へ



# 地域貢献型×魚で未来を変える！

大好きな「魚」をフックに、地域を盛り上げる



山形県鮭川村  
地域おこし協力隊

松並 三男 さん  
MATSUNAMI Mitsuo

## 水辺や自然。この貴重な財産を次の世代に伝えていくために、地域おこし協力隊として今僕たちができることを

神奈川での暮らしに不満はなかったものの、以前より「東北っていいよね」と話している中で、たまたま山形県の移住交流ポータルサイトで鮭川村の「鮭漁」というテーマに惹かれ、興味を持ったのがきっかけです。仕事の内容も「地域おこし協力隊として鮭漁の手伝い」とあったので僕が大学で水産学を学び、もともと釣りも自然に関わることも大好きだったことから、この場所気になると思ったんです。それで、まずは鮭川村に電話をして役場から「現場を見に来ては」と提案していただいたのもあり、交通費の補助もあったので、見に来てみたんです。実際鮭川村に来てみたところ、鮭が上る川があって、川の文化を残すことに携わることができることに魅力を感じました。日本全国、田舎はたくさんあるけれど、

鮭川村で地域おこし協力隊になることを選んだのは川での取り組みに参加して、魅力を伝えていくことをしたいと思ったのがやっぱり決め手。妻には「この仕事が面白そうなんだけど、どう?」と話したときに「いいんじゃない?」と言ってきて。現在は、川鮭の利活用がメインの仕事。川の鮭は時期が決まっているので、鮭漁(10~11月)が始まるまでは移住関係の冊子づくり、村のイベントや有志団体のサポートなどをしていましたが、漁が始まってからは鮭の利活用を中心に活動しています。こうして移住してみて今思うのは、僕の趣味である釣りやスノーボードも楽しめますし、海も遠くない。川と海と雪があることを魅力に感じています。

インタビュー動画



## 地域おこし協力隊としての活動

今は初年度なのですが、まずは鮭漁、鮭を活用した郷土料理の加工といったことに注力しています。鮭漁が終わった後はふ化事業にも顔を出して、漁協のみなさんとコミュニケーションをとるようにしています。移住後のサポートについても、山形県からは米・味噌・醤油を1年分いただき、村では中学生までの給食が無料、医療費が高校生まで無料などの子育て支援も手厚くいただいています。地域おこし協力隊としても住居、車やパソコンなども用意していただいたのでとてもありがたいです。ここでのメインテーマは鮭なのですが、鮭は一つの指標と捉えています。鮭が遡上できる川や水辺を次の世代に残していくために自分がどんな職業を選択して何をすべきかずっと考えてきました。現場で「こういうものにこそ、価値がある」というのを体現していくために、生き方、趣味、仕事でアクションを起こしたいです。成立すれば地域にとってもよい例になると思いますし、僕が行動することで村に恩返しできたらうれしいですね。



## 山形の人をあたたかさ

山形は、これまでよく遊びに来た場所ですが、住んでみて人が優しいと感じます。その理由は、雪深い地域で、冬を耐えなくてはいけない歴史があったから、助け合いの文化があるからではないでしょうか。あとは、村のお母さんお父さんたちで、小さい子を見ると喜んでくれる人が多いこともありがたいです。都心だと冷たい目があると聞くけど、ここはそんなことが全くなく、子育てしやすいなあと思います。



移住してよかった

<h3>5つのこと</h3>	<h4>食</h4> <p>鮭川で獲れる鮭。川の水質がいいので、くさみも全くない。取れたての若鮭はこれまでのものと比較にならないくらいおいしいです。</p>	<h4>人</h4> <p>とにかく優しい。奥ゆかしさがある、遠慮がちに優しいと思います。悪い人がいないのでは?と思うくらい。</p>
<h4>景色</h4> <p>鮭川に米(よね)という、鮭川の全景を一望できる場所があるのですが、鮭川のすごさを感じることができて大好きです。</p>	<h4>文化</h4> <p>縄文時代から続く鮭漁です。自然と人の手の入れ方が絶妙で、鮭が自然に産卵できる余白を多くとっているのが奇跡的だと思いました。</p>	<h4>発見</h4> <p>実は、村には思っていたよりも若い人が多くて。情報化の影響なのか、カッコいい生活をしている人が多いです。</p>

## 地域おこし 協力隊 あなたの力で地域を盛り上げてみませんか?

地域おこし協力隊

地域おこし協力隊制度は、地方自治体からの委嘱を受け、地域に移住し、地域おこし・観光・情報発信・伝統文化など、様々な地域協力活動を行っていただく取り組みです。山形県では、数多くの自治体で地域おこし協力隊を募集しています。

詳しくはP25へ