東和に来た移住者に
リアルな田舎暮らしを
聞いてみました

福島県・二本松市

東和で人生を耕そう!

TOWA START BOOK

ふくしま東和
移住・就農
ハンドブック

耕すも収穫も販売も…全部自分たちでやるから面白い!!

地域づくりの拠点

NPO法人ゆうきの里東和
ふるさとづくり協議会

有機資源のサイクル・里山保全

地元の有志で「有限会社ファイン」を設立し、牛ふんや食品残さから有機堆肥「げんき１号」を作っています。また遊休桑園を再生し、耕作放棄地の解消にも努めています。

有機堆肥「げんき1号」

地域で出た資源を活用して仕上げた、豊富なミネラルを含んだ良質な堆肥です。新しく就農した人向けに「げんき１号」を施用した栽培指導を行っています。

付加価値をつけた農作物の生産

有機堆肥で作られた野菜が、「東和げんき野菜」。こちらの栽培指導も行っています。また、桑の葉パウダー、桑の実ジャムなどのオリジナル商品の開発にも積極的に取り組んでいます。

受賞歴

「地域再生大賞」準大賞受賞
2015年2月 共同通信社

古里創生 私たちの手で
道の駅で収穫支える
人口減に多様な戦略
仕事なければつくるもの

所得の向上・地域づくり

「道の駅ふくしま東和」を拠点に産業や雇用を生み出し、売上を生産者へ還元することで所得の向上につなげています。また、この地への移住を考えている方へのサポートも行っています。

販路の拡大・都市との交流

栽培した農作物は、「道の駅ふくしま東和」で販売することができます。また、独自の産直ルートの開拓も行っており、新規就農者にも紹介しています。また、他地域からの農業体験ツアーや視察も積極的に受入れ、交流が盛んな場所です。

東和で暮しはじめた人たち

この土地で生きる人たちは、
どんな風に暮らしているのだろう？
見知らぬ土地で生活を始めるには、
何かと苦労もあるでしょう。そこで、
一足先に移住してたくましく暮らしている人たちに
話を聞いてみました。

地域とのお付き合いを大切にしていければ、たくさんの学びがある。

定年を前にして、地元・福島で農業をすることを決意した奥山さん。いつも元気で、農業の合間にNPOでの監事も担い、周りから頼りにされています。移住して12年が経つ奥山さんに、地域で暮らすコツを伺いました。「地方は人間関係が濃い。だから地元の人、移住者同士で協力することが一番大切だと思う」「例えば、当初、野菜の栽培方法は地元の熱心なJA職員が指導してくれたし、移住者の仲間と県内のスーパーを開拓したり、常に相談しながら進めているよ」。そうした連携を大切にすれば、農作物の栽培のコツや、色々な事を教えてもらうことができるそう。そうしたお付き合いを楽しんで、充実した生活を送っているのが印象的でした。

レタス大好き。おすすめの食べ方は、
半分に切ってマヨネーズをつけて丸かじり（！）

FROM 東京都

奥山　猛 さん

【出 身】福島県（国見）
【職 業】農家
（野菜、米など）
【世帯構成】単身
【移住年月】2004年9月

地域の10年後の未来を見すえながら、次の担い手になっていきたい。

東京で農水省に勤務していた関さん。市町村人事交流制度で旧東和町役場で２年間働き、在職中とても楽しく過ごしたそうです。「都会育ちだから田舎っていいなと。その時にできた人のご縁があって、東和に決めました」。移住した後、シーズン中は有機農業をし、冬は酒蔵で酒造りに携わる生活を４年ほど続けました。しかし、「自分の納得するものづくりをしたい」という思いもあり、自ら発泡酒の免許を取得し、製造を開始。翌々年には地元の農家と共にワイナリー（※P8）も立ち上げました。「有機農業と醸造を通じた地域の活性化をめざしていきたいです。」と希望を語ってくれました。

FROM 東京都

関　元弘 さん
奈央子 さん（妻）

【出 身】東京都
【職 業】農家・醸造家
（野菜各種、ビールなど）
【世帯構成】妻、子2人
【移住年月】2006年9月

奥さまの奈央子さん。
農業をする傍ら、教育委員も務めます。
自ら英語教室を開くなど、精力的に活動しています。

Info
ななくさ農園 検索
関さんがつづるブログもあります。
FB ふくしま農家の夢ワイン株式会社 検索
シードル、ワイン、ジュース等を製造・販売中。

人が集う農家民宿「ゆんた」。気軽に遊びにきて、のんびり過ごしてほしい。

日本各地を転々としながら働いていた仲里さん。仕事で体調を崩したことをきっかけに、普段食べる物や野菜づくりに興味を持ち始めたそう。そして東和が紹介されている「田舎暮らしの本」を書店で見つけ、実際に訪れて自然や人の温かさに惹かれて移住を決意。半年間農業研修をし、その後現在農家民宿を営む家と近くの畑を借りて独立。13年にオープンした「ゆんた」は古民家の良さを活かしたインテリアや、仲里さんの柔らかな雰囲気もあって、多くの人が訪れています。「夏は農業と民宿の最盛期が被るので、両立するのが大変。でも、人と出逢える場をつくれる民宿の経営を中心に頑張りたい」「自分の田舎だと思って遊びに来てくれたら嬉しい」と語ってくれました。

地元の大工さんの力を借りて、
古民家を改修。

FROM 神奈川県

仲里　忍 さん

【出 身】沖縄県（石垣島）
【職 業】農家（野菜各種）、農家民宿
【世帯構成】単身
【移住年月】2008年10月

Info　農家民宿ゆんた　検索

〒964-0201福島県二本松戸沢字宮ノ入-50
Tel.080-3273-2349
WEBやFBもあり、民宿の様子が見られます。

農業は自然に触れ合いながら、自分なりのペースで働ける楽しさがある。

電機メーカーに勤めていた有馬さんは、登山が好きで山小屋のオーナーなど、いつか自然に触れる仕事をしたいと考えていたそう。そして国が後援する「新・農業人フェア」に参加し、受入体制が整っていると感じた東和を訪問。「日帰りの見学のはずが、お酒を飲まされて急きょ泊まることに(笑) でも、そうした人の温かさが最終的な決め手」だったとか。その1年後、福島に移り住み農業研修をスタート。研修での細かい指導や、中古の機械を譲ってくれたり、家や畑を紹介してもらったので、生活や営農にそこまで不安は感じなかったとか。「就農の1～2年目は黒字にならず苦労したが、東和は全面的にサポートしてくれるから、あまり心配しなくてもいいよ」と、穏やかに話してくれました。

FROM 静岡県

有馬 隆文 さん

【出 身】福島県（須賀川）
【職 業】農家（トマト、きゅうりなど）
【世帯構成】単身
【移住年月】2009年11月

最近は、佐藤佐市さんに
教えてもらいながら、
米づくりを始めたそうです。

農家民宿「ゆんた」で出逢って、結婚。犬や猫とのびのび暮らせる生活が楽しい。

東京で働いていた柳瀬さんは、「新・農業人フェア」で東和を知りました。当初は農業学校への進学も検討していましたが、有馬さんと同様に東和の温かい歓迎を受け、そこで一足先に農業研修を受けていた仲里さんにも会い、移住を決意。その後は、一人で夏秋野菜の生産、米運びなどのアルバイトをして生計を立てていましたが、人生の転機が訪れます。先述の「農家民宿ゆんた」で奥さんの知さんに出会い、2015年に晴れてゴールイン。今は新居を購入し、大工の知さんがリフォームして、愛犬・猫に囲まれながら暮らしています。「今後は2人で営農を頑張っていきたい」と、これからが楽しみな様子でした。

猫3匹、犬1匹と暮らしています。

知さんは大工職人でもあります。
普段は温和だが、工事現場では
真剣な眼差し。

FROM 福島県

柳瀬 聡一郎 さん
【出 身】東京都

知 さん（妻）
【出 身】福島県（二本松市）

【職 業】農家（トマト、きゅうりなど）
【世帯構成】夫婦
【移住年月】2009年2月

「失敗してもやってみるべー」というユルさと、何でも楽しみながら取り組むのが、東和の良いところ。

海の近くで育った村上さんは、山菜採りや山での暮らしに憧れを持っていたそう。そして、友人に紹介された東和は「研修先、家、出荷先までサポートしてくれると知り、ここまで面倒見てくれる所はなかなか無い」と感じたのだとか。そして、何でも楽しみながらチャレンジする雰囲気も気に入って移住を決めました。その後は、運良くハウス(温室)と家を借りることができ、ミニトマトときゅうりの栽培をスタート。これから移住を考えている人へのアドバイスを尋ねてみると「一人での農業はできることも限られているけれど、何でもやる気があればできる。農業は頑張った分だけ成果もあって楽しいよ」と、青森弁で優しく話してくれました。

FROM 青森県

村上 秀樹 さん

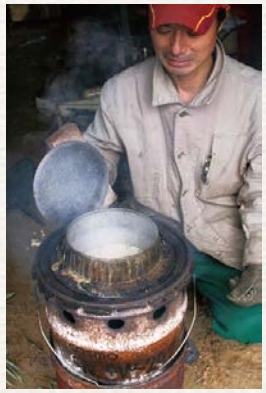
【出 身】青森県(板柳市)
【職 業】農家
(ミニトマト、きゅうりなど)
【世帯構成】単身
【移住年月】2011年6月

村上さんのお宅は築100年の古民家。
県のサポートを受け、リフォームしたそうです。
自分でも2年間かけて地道に修繕した結果、
今では素敵な空間になっています。

穏やかな福島弁に囲まれる、心地の良い暮らし。お金を使わない生活を目指して、自給自足の実験中。

神奈川や埼玉で工業系の仕事に就いていた梅谷さん。その後、就農することを決めて農業学校に通っているうちに「新・農業人フェア」に参加して東和のブースを発見。そこにいた地元の人が懐かしい福島弁で説明してくれたのが印象的だったそう。「気が抜けたというか、また子どもの時のように福島に戻りたい」と感じたのだとか。その後移住を決め、今では自給自足の生活を目指して農業を営んでいます。野菜は自家採種をし、農薬や化学肥料を使わずに栽培。また、秋冬の農閑期には農作物の加工や販売などのアルバイトもしているそうです。それでも、できるだけお金を使わない生活を目指しているよう。「毎日が自給自足の実験だよ」と充実した笑顔で語ってくれました。

にわとり3匹を放し飼いしている。



自作のガス化ストーブで
自作のもち米を使った
甘酒をごちそうしてくれました。

FROM 茨城県

梅谷　勝義 さん

【出 身】福島県(国見)
【職 業】農家
(野菜、固定種づくり)
【世帯構成】単身
【移住年月】2011年6月

ゆっくり時間が流れる里山の暮らしが好き。これから果樹栽培をがんばっていきたい。

東和の羽山の麓で生まれ育った耕平さん。福島市の短大に進学後、市内に住みながら卸業に勤めていました。しかし市街地の環境よりも、子どもの頃から過ごした里山が忘れられず、帰省することを決めたそう。「田舎は時間がゆっくり流れている。昔からの友人もいて、心地が良い」のだとか。帰省した後は「ふくしま農家の夢ワイン」(*P8)に勤め、主に販売・営業を担当。実家で栽培するりんごを使ったシードルや、ワイン等をPRしていました。今は両親からさくらんぼとりんごの果樹栽培を学び、ゆくゆくは家業を受け継ぎたいと考えているそうです。「農繁期は正直大変だし、親の代と同じ規模を保てるか不安もある。だけど、ぼちぼち頑張っていきたい」。

さくらんぼ剪定作業中の耕平さん。

FROM 福島県

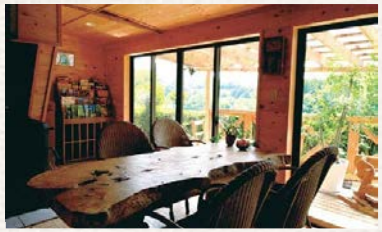
熊谷　耕平 さん

【出 身】福島県(東和)
【職 業】果樹農家
(さくらんぼ、りんご)
【世帯構成】夫婦
【移住年月】2013年6月

東和はチャレンジしやすい環境。地方で自分らしく、楽しく暮らしたい。

生まれも育ちも東和の洋平さん。調理の専門学校で学び、東京のフレンチレストランで修行した後、両親が始めたレストランを任されます。シェフになった当初は地元の食材に特にこだわっていなかったそうですが、地元農家の畑で採れたて野菜を食べた時に野菜本来の味に感動し、以来地元の食材にこだわったイタリアン料理を作っています。今では、美味しい食材をおしゃれな雰囲気で楽しめる場として注目され、地域内外からお客様が訪れています。でも、1番大切なのは「あくまで農業を続けること。その上でレストランの経営がある」と語ります。移住者とも積極的に連携をし、面白いことができる地域になっていってほしいと考えているそう。「東和は狭い地域だけど、挑戦することを応援してくれる。これから移住して来る人も、自由な発想で取り組んでほしい」。

奥さんの香織さんは元美容師。今はレストランの経営をサポートしています。


今レストランになっている建物は、元は蚕小屋だったそう。光がたっぷり入り、気持ちの良い空間。

シェフのお任せランチコース。なめこピザは絶品。

FROM 福島県

武藤　洋平 さん
【出 身】福島県（東和）
香織 さん（妻）
【出 身】福島県（二本松市）
【職 業】なめこ農家、レストラン、民宿
【世帯構成】夫婦
【移住年月】2005年（Uターン）

Info 季の子工房 検索 ※ランチとディナーは3日前まで要予約。1日2組まで。
〒964-0111 福島県二本松市太田字一本松7番地 Tel.0243-46-2166

ここの暮らしはストレスフリー。自給力を高めつつ、のびのび子育てしたい。

互いに東京で会社員だった小林さん夫妻。「農業をやりたい」と思ったきっかけは、休日に二人で愛枝さんの実家の畑に訪れ、採れたての野菜を食べた時でした。何気なく食べたスナップえんどうがとても甘くて「こういう物が食べられる生活をしたいな」と思ったそう。そして、2人で就農する場所を探し始め、一時は農業法人で農業体験もしたけれど「もっと自分で何でもやりたい」と感じ、その後「ふるさと回帰フェア」で東和を知ります。そこで桑畑を抜根して整地する事業に携われることや、東和の温かい人たちに惹かれ、移住を決意。農的な暮らしにシフトした感想を聞くと「仕事にやりがいがあるし、毎日変化があって楽しい。野菜、米、卵も得られるようになり、目指していた理想の生活に近づいてきてる」と充実した様子。娘さんも生まれ、ここでのびのび子育てしていくのが、当面の目標だそうです。

Info 二本松市 めぐり農園 検索
小林さんの養鶏の様子が見られます。

就農3年目で始めた養鶏。80羽からスタートし、今では約200羽になるそう。

臭みがなく、濃厚な味わいが特徴。卵に添えられている「めぐり農園通信」も必見。

FROM 東京都

小林　正典 さん
愛枝 さん（妻）
【出 身】東京都
【職 業】農家（きゅうり、かぶ、養鶏等）
【世帯構成】夫婦、子1人
【移住年月】2011年3月

ふくしま東和 田舎暮らし 八ケ条

◎第一条 何回も通うべし
あちこち歩いて 候補地探しを。「ここだ！」という場所には、5回くらいは通ってみよう。

◎第二条 あせらず自分なりに
あせらず時間をかける、自分なりの移住の形が見つけよう。そして決めたら、迷わない。あとは行動あるのみ！

◎第三条 冬こそ正念場
冬の里山の暮らしは 甘くない。東和の冬を体験して、1年を通した 生計の立て方を考えよう。

◎第四条 住まい探しは根気よく
住まい探しは時間がかかる。住み始めてから探しても遅くはない。地元の人を頼りながら、気長に情報収集を。

◎第五条 行事に参加しよう
地域とのお付き合いを大切にしよう。田舎の行事は貴重な情報源なので、とにかく参加してみよう。

◎第六条 里山を楽しもう
里山の農業は、小さな面積でいろいろ作れる。決してラクではないけれど、考え1つで楽しめる。

◎第七条 四駆とネットは必須
坂道・雪道もOKな四駆と、インターネットは田舎ぐらしの必需品。（MT免許を推奨します）

◎第八条 細く長く暖かく
それでも東和の人の温かさは、一度知ったらこでらんに。細く長く、お付き合いしていきましょうね。

移住・就農サポート案内

1 窓口に相談する

福島県や二本松市などの行政と連携した窓口を設けています。まずは気軽に相談にしてみて下さい。（出展イベント「新・農業人フェア」「ふるさと回帰フェア」など）

2 見学に行く

気になった地域にはとにかく足を運びましょう。農業体験や農家民宿に泊まれるツアーに参加するのがオススメ。1人からでもご案内します。じっくり地域を体感してください。

3 農業研修を受ける

「東和で農業をやる」と決めたら、半年から1年間の農業研修を行います。ベテランの農家から農業技術や営農について学び、地域への順応性を見極めます。

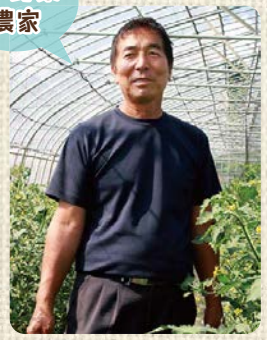
4 定住に向けて

農業研修を終えて定住を決意した方には、家や農地の相談にのります。営農支援や技術研修などの就農に関する学びの場の提供、栽培した農作物の販売ルートの紹介、農閑期における「道の駅ふくしま東和」で積極的に登用する、等の定住へのサポートもしています。

サポーター紹介

農業だけでなく、地域との付き合い方も教えてくれる

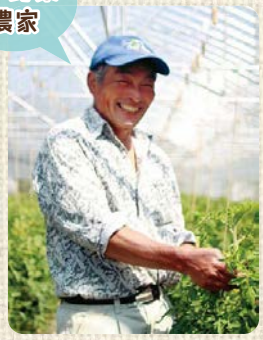
米・野菜農家



大野 達弘 さん

トマトやキュウリ、ネギ等の特別栽培をしている。就農希望者の受入れを15年以上続けている。大変大らかな性格で、小さいことは気にしない。

米・野菜農家



佐藤 佐市 さん

菌床椎茸、トマト等の多品目の有機栽培。いつ行っても色んな野菜があり、味見させてくれる。研究熱心で、仕事はまめ。水よりビールを好む朗らかな方。

果樹農家

熊谷 耕一 さん

りんご、さくらんぼを栽培。震災後はりんごを使ったシードル開発も行う。羽山という高原の麓で生活しているせいか、厳しさと優しさで我々を包み込む。

なめこ農家

武藤 一夫 さん

なめこの施設栽培、地元野菜を使った農家レストラン、民宿、天然酵母パン作りなど、とにかく超多角経営。交流企画と言えばこの人！

田舎暮らしを考えるポイント

冬の仕事をどうするか？

東和の暮らしはメリハリがあります。夏は夏秋野菜を作ってモリモリ働き、冬は比較的のんびりしています。そして、**冬の収入源を考えるのが大切。**冬野菜の栽培、しめ縄作りなど自分で商品を作って販売する人もいれば、酒造り、土建業、スキー場の勤務など短期のアルバイトに出る人も。また、地域に溶け込むことで求人票に出ない情報を得らえることもあります。いずれにしても**色々な仕事を組み合わせて生計を立てている人が多いです。**

東和はこんなところです。

東京からおよそ3時間。
福島県の阿武隈山系の中に
「東和」があります。
そこには、あったかい人達がいて、
豊かな自然が広がります。

【交通・アクセス】
JR二本松駅から東和までは車で約20～30分。
二本松駅から東和行きのバスもあるが、1～2時間に1本程度。

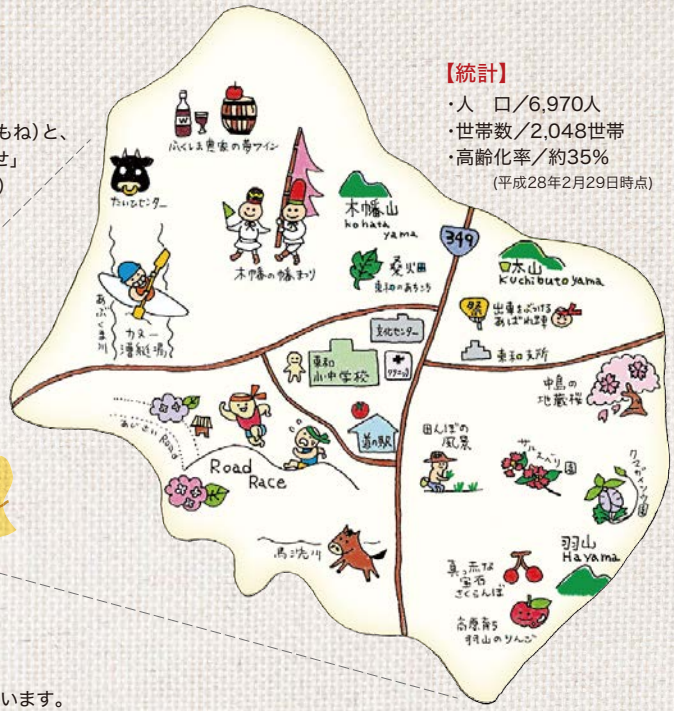
【気候】
雪は多くないが、
年に数回は20～30cmの
積雪がある。
雪が降る真冬の期間は
12～2月ほど。

【地形】
平場は少なく小さな山に囲まれた、正に
"The 里山"。大変のどか。
中小規模の農地で少量多品種生産の
農家が多い。

【合併二本松市】
平成17年に二本松市、安達町、
岩代町、東和町の1市3町が合併。
現在は、「東和地区」として二本松市の一部となっています。

【言葉・あいさつ】
あいさつは
「ど～もない」(どうもね)と、
「まんま食ってがっせ」
(ご飯食べていきな)

【統計】
・人　口／6,970人
・世帯数／2,048世帯
・高齢化率／約35%
(平成28年2月29日時点)



東和の特産品

二本松市には4つの蔵本があります。
「大七」「奥の松」「人気酒造」「檜物屋酒造」など、
地元産にこだわる酒蔵がたくさん。
ぜひ、美味しいお酒を味わってみてください。

酒

ふくしま農家の夢ワイン

また、東和地域でも2013年に
「ふくしま農家の夢ワイン」がオープン。
地元の農家が作ったぶどうで作ったワイン、
りんごを使ったシードルなどを開発し、
新たな商品や人の交流を生み出しています。

桑の葉

古くから蚕の飼料として使用されてきた桑の葉。
東和ではできるだけ農薬を使わず、
有機質肥料等での土づくりにこだわり、大切に
育てています。また豊富な栄養素も含まれ、
まろやかで飲みやすく、毎日の健康維持を
心がけている方に愛用されています。

東和の祭り

・東和ロードレース
(7月第1日曜日)
・あばれ山車(10月第2日曜日)
・木幡の幡祭り(12月第1日曜日)

木幡の幡祭り

東和ロードレース

あばれ山車

NPO法人 ゆうきの里東和 ふるさとづくり協議会
〒964-0111 福島県二本松市太田字下田2-3
Tel.0243-46-2116(直通)　Fax.0243-46-2114
yuukinosato@piano.ocn.ne.jp　http://www.touwanosato.net

平成27年度新規就農者支援事業　〈企画〉NPO法人 ゆうきの里東和ふるさとづくり協議会　〈制作デザイン〉株式会社 SAGA DESIGN SEEDS　〈編集・取材・撮影〉二本松市 地域おこし協力隊　〈協力〉東和の人々、一般社団法人 CSOネットワーク