

スローピ"レッジよもぎ"カ

よもぎたむら

蓬田村



青森市に隣接し、市街地までは約20km（車で約30分）と近距離で、青森空港から1時間以内で行ける条件の良いところです。豊かな自然に囲まれ、稲作、トマト、ホタテの生産が盛んです。

人口 2,740 人、世帯 1,147 世帯（R2.3.31 時点）
 総務課 企画財政班
 東津軽郡蓬田村大字蓬田字汐越 1-3 TEL 0174-27-2111（代表）
 メール：yomogitamura@vill.yomogita.lg.jp
 HP：www.vill.yomogita.lg.jp



- 新幹線によるアクセス
新青森駅より車で約20分 奥津軽いまべつ駅より車で約1時間
- 飛行機によるアクセス
青森空港より約1時間
- 自動車によるアクセス
東北自動車道・青森ICより車で約30分

オススメ観光スポット



よもぎ温泉
 村内唯一の温泉施設で村民憩いの場です。源泉のお湯とヒバが香るサウナが登山や海水浴、日頃の疲れを癒やしてくれます。

主な行事・イベント



ビーチバレー大会（7月）
 玉松海まつり（8月）
 村民祭（9月）



イチョン支援 乳幼児・児童生徒医療費助成事業



総務課 企画財政班
 福井飛雄馬さん

子育て世帯の負担軽減を目的として、各種医療保険加入の0歳から18歳までのお子さんの通院及び入院にかかる医療費（医療保険適用分の自己負担金）を全額助成しています。所得制限はありません。



大倉岳
 標高が677mで登山道も年数回整備されているため、登山初心者の方でも比較的登りやすくなっています。秋には紅葉も楽しむことができます。



物産館マルシェよもぎた
 海水浴場も隣接しているため、夏場は多くの人で賑わいます。地元で育ったトマトのほか、野菜が盛りだくさんです。



トマト加工品

トマト栽培農家が自ら作る加工品はケチャップ、焼き肉のたれ、パスタソースなど種類が豊富で、いろいろな料理で大活躍です。「マルシェよもぎた」「青森県観光物産館アスパム」にて購入可能です。



トマト

昼と夜の寒暖差を活かすことで、甘く旨味のあるトマトが育ちます。特に「桃太郎」、「アマルフィの誘惑」、「華小町」、「プチふよ」の品種はよもぎた四姉妹と呼ばれています。



村産そば乾麺

県内有数のそばの産地である蓬田村のそば粉で作った乾麺で、いつでも手頃に本格そばを堪能できます。物産館「マルシェよもぎた」にて購入可能です。

オススメグルメ

移住トマト農家幸せの秘密！

増尾農園

Profile

増尾 一洋さん
 増尾 幸子さんご夫婦

○輝之さん
 愛知県出身
 ○亜希子さん
 青森県十和田市出身



紹介動画は
 こちらがら



田舎暮らしへの
 あこがれもあり、思い切って
 農業をはじめました



移住のきっかけ

東京で共働きしていたときから夫婦で週末農作業をしていて、田舎暮らしに憧れがありました。満員電車で仕事と家を往復する東京の暮らしに息苦しさも感じていました。違う生き方もあるのではという気持ちになっていたとき、一洋さんが「農業で食べていけないかな」と言い出したのがきっかけです。共働き



で移住となると単純に収入が無くなるので、本当に農業で生計が立つのかどうか、多少の不安はありました。最終的にどちらかの実家に近いほうが安心できるということで、妻の実家のある青森県に移住を決めました。現在はビニールハウス3棟でミニトマトを栽培しています。

移住してよかったこと

本当に自然豊かで、海あり山あり田んぼあり。災害もなく、夏でも涼しいので過ごしやすいです。人がよくて、力になってくれる人が多い印象です。子どもから大人まで、地域の人みんなが挨拶してくれるのは、新鮮な驚きでした。また、ミニトマトの栽培はこうすればもっとよくなるかも、と試行錯誤する毎日の連続です。難しさもありますが、毎日のトマト作りにやりがいを感じています。



移住して苦労したこと

農業で収入が安定するのが不安でしたが、役場や農協の方が親身になってくださり助かりました。農家同士の付き合いでは言葉が聞き取れなかったことで苦労しました。打ち解けるきっかけになってくれたのが、犬のコウちゃんでした。

農業を始めるにあたって農業研修を受けたのですが、最初の頃は、デスクワークとは身体の使い方が違うため、体力的に厳し



かったです。気持ちと身体を農業に切り替え、順応させていく準備期間として、研修期間があつてよかったなと思っています。

これからの目標

売上を伸ばして経済的基盤を整え、規模を広げていきたいと思っています。今は農協に卸して主に関東圏に出荷されているほか、道の駅などに卸していますが、今後はネット販売の整備をして直接県外のお客様に販売できるようにしたいと思っています。

移住を考えている方へのメッセージ

雪国は生活するのは大変です。大変さも含めて暮らしがいある地域です。経済的な不安もあるかもしれませんが、今の生き方と違う生き方をしてみたい、と思っている方は、ぜひ移住を考えてみてください。

ブルーベリーで地域振興！

そよ風ベリーハウス

Profile

森 秀夫 さん
○青森県蓬田村出身



紹介動画は
こちらから



美味しいものが沢山
あります！ぜひ蓬田村へ
おいでください。



農業をはじめたきっかけ

蓬田村で6代続く米農家で、長男だったこともあり、わき目もふらず、自然と農業を継ごうと決めました。今は稲作とブルーベリーを主に育てています。50年間稲作を続けてきた中で、冷害の被害に何度も遭遇し、米が収穫できない年もありました。冷害に関係ない、強い作物を育てたいと思い、始めたのがブルーベリーです。現在は5～6品種を合わせて1000本以上のブルーベリーの木を、大倉岳の地下水を使って育てています。また、ブルーベリーが実をつけるためには受粉する作業が必要で、そのために始めたのがセイヨウミツバチの養蜂です。ブルーベリーとミツバチの養蜂は、自分の代から始めました。



農業をしてよかったこと

ブルーベリーは夏に収穫しますが、蓬田村はやませによって青森市よりも温度が4～5度ほど低いためちょうど子どもたちが夏休みのお盆間近な時期に収穫を迎えます。帰省客や観光客にも、ブルーベリーの収穫体験をしてもらうことができます。収穫体験に来た方とコミュニケーションをとり、交流しながら、蓬田のブルーベリーのことを知ってもらえると嬉しいです。収穫体験に来たお客様に「ブルーベリーってこんなに美味しいとは思わなかった！」「こんなにおいしいブルーベリーは食べたことがない」と言ってもらえるとやっていてよかったと思います。



これからの目標

ブルーベリーの収穫体験によって、訪れる方との交流ができるので、これからも続けていきたいと思っています。畑に来てくれるリピーターを増やしたいです。また、現在セイヨウミツバチを養蜂していますが、今後はニホンミツバチを増やして養蜂したいと考えています。ニホンミツバチは昔から日本にいる在来種で、セイヨウミツバチよりもニホンミツバチのほうが病気に強いのです。ニホンミツバチを養蜂したい仲間が何人か居るので、これから分蜂してニホンミツバチを増やしていきたいと思っています。



移住を考えている方へのメッセージ

蓬田村は大倉岳をはじめとする水源が豊富で、山からの水や地下水を利用して農業するには困らない土地です。山に行けば山菜が採れ、海にはホタテ、鯛、ヒラメもいて、新鮮なものを食べられます。青森市へのアクセスもいい。「蓬田村でできること」を考えて、移住して欲しいです。

便利よ！東青！ ～子育てママ編～

時間を有効に
在宅ワークで
充実ライフ！

Bさん 30歳

蓬田村内在住

家族 パパと娘5歳と3人暮らし

仕事はパソコンでの在宅ワークやアクセサリ造りと近所の農家の収穫手伝い



6:00

起床・身支度・朝食準備
朝食の準備をしながら、パパと娘を起こさなきゃ

7:00

朝食
みんなで近所からもらったトマトを食べてニコニコ

7:30

パパ出発
パパは青森へ車で出発
娘の保育所への準備を急がなきゃ



8:00

保育所へ(車)
娘の通う保育所は、少人数でみんなとても仲よし

8:20

犬の散歩
道端の山菜が気になり、気がつけば山菜採り



9:00

仕事開始
パソコン前に座って、本日の業務開始
洗濯機を回し、布団を干しながら仕事
また、農繁期には収穫の手伝いのアルバイトをすることも



12:00

昼食
特産品の「もっこりたまご」でオムライス

13:00

午後の仕事再開
パソコンでの在宅ワークがないときは、クラフトワークなどに出品するアクセサリを作ることも

15:00

おやつ
仕事しながらホームベーカリーで焼いたパンにカシスジャムをつけながら美味しくほおばります

16:30

保育所へ
漁師の保護者さんから、ホタテのお裾分けをもらう、農家さんからスイカ丸ごと1個もらったりすることも

17:00

青森のスーパーへ夕食の買い出し
買い出しがない時は、娘とお花の手入れなどしながら一緒に遊びます

18:00

夕食準備
娘に手伝ってもらいながらもらったホタテでシチューづくり

18:30

パパ帰宅・夕食
夏場は庭でバーベキューをすることも



19:30

入浴
たまには家族で近くのよもぎ温泉へ

21:00

娘就寝
洗濯物をたたむなど家事をしたり忙しい時は仕事したり

23:00

就寝

近いよ！東青！ ～通勤編～

電車で34分！
渋滞を気にせず
時間どおりに通勤

Cさん 35歳

平内町内在住 青森市中心街の商社へ勤務

家族 妻と子ども1人

趣味は釣りとスノーボード

青い森鉄道の定期代は1か月2万5千円ぐらい、7時台
が2本と本数は少なめだけど、帰りは22時台もあるので、
同僚との親交も大丈夫！



のんびり！東青！ ～元気シニア編～

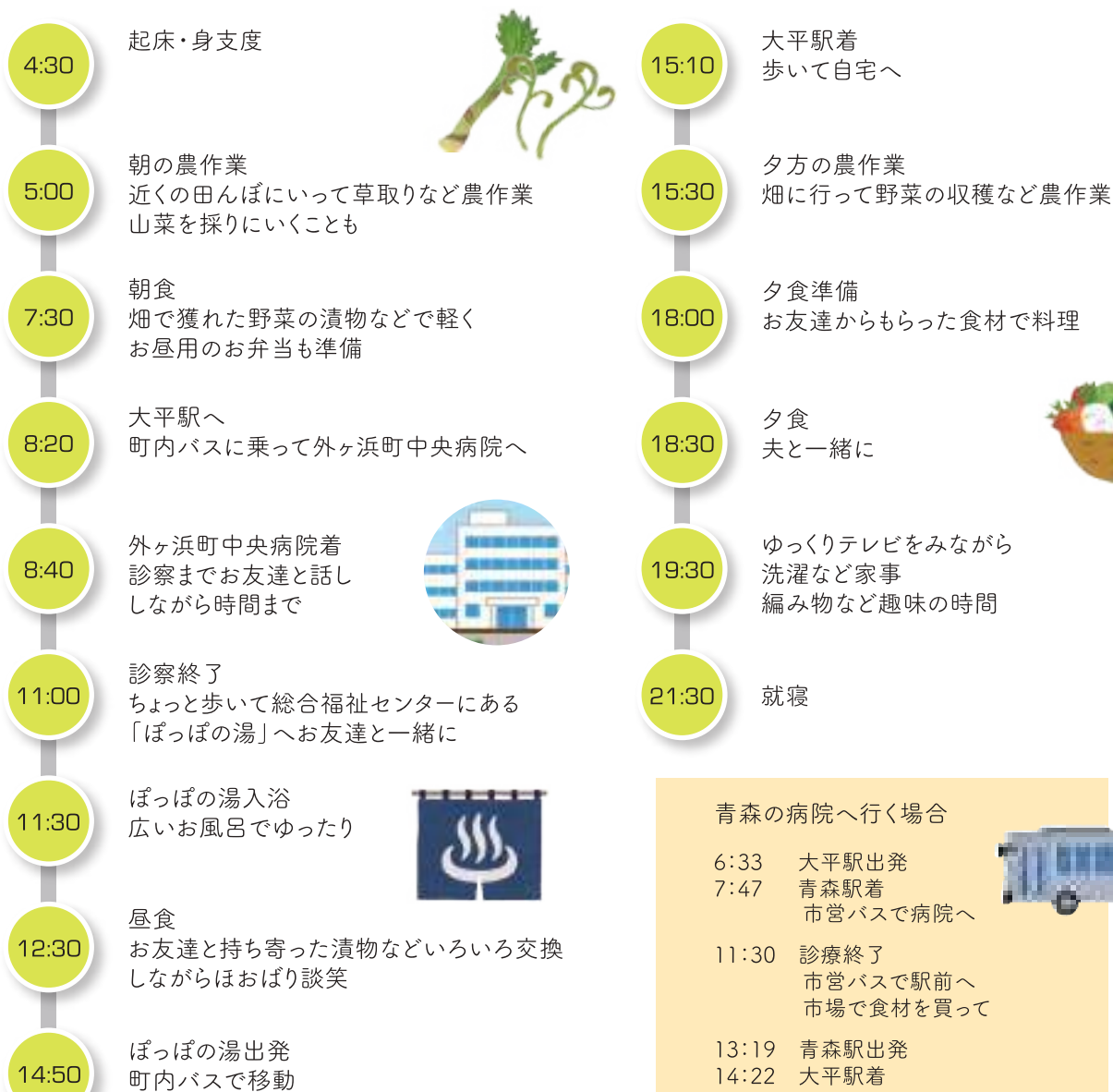
町内バスがあり
通院にも便利！

Dさん 70歳

外ヶ浜町大平駅付近在住

家族 夫と2人暮らし

通院しながら、田んぼ・畑仕事をしてのんびり
スローライフ



青森の病院へ行く場合

6:33 大平駅出発
7:47 青森駅着
市営バスで病院へ

11:30 診療終了
市営バスで駅前へ
市場で食材を買って

13:19 青森駅出発
14:22 大平駅着



海・山・川・風とともに生きる風光明媚な町

外ヶ浜町

青森県津軽半島の北東部に位置し、北は津軽海峡、東は陸奥湾に囲まれ自然の恵みとともに生きる町です。基幹産業である農林水産業のほか、観光振興などにも力を入れています。

人口 5,816 人、世帯 2,848 世帯（R2.3.31 時点）
総務課 まちづくり振興班
東津軽郡外ヶ浜町字蟹田高銅屋 44-2 TEL 0174-31-1111（代表）
メール：ijuu@town.sotogahama.lg.jp
HP：www.town.sotogahama.lg.jp



- 新幹線によるアクセス
新青森駅より車で約 40 分、奥津軽いまべつ駅より車で約 30 分
- 飛行機によるアクセス
青森空港より車で約 1 時間 15 分
- 自動車によるアクセス
東北自動車道・青森 IC より約 45 分

オススメ観光スポット



津軽国定公園 龍飛崎
津軽半島の最北端、津軽海峡に突き出た岬。地下を海底トンネルが通り、晴れた日には北海道まで見渡せます。



おだいばオートビレッジ
国道 280 号線の海沿いにあるオートキャンプ場、コテージのある宿泊施設です。道の駅も隣接しています。

主な行事・イベント



- ・蟹としろうお祭り（4 月下旬～5 月中旬）
- ・Oh! だいは「うにの日」(7 月上旬)
- ・外ヶ浜町港まつり（7 月中旬）
- ・龍飛義経マラソン（8 月中旬）
- ・みんなや秋の物産フェア（10 月上旬）



レストラン竜飛須恵盛屋「マツカワガレイの漬け丼」

津軽海峡を眺めながら新鮮な海の幸・山の幸を楽しめるレストラン。イチ押しのマツカワガレイが食べられます。



秀鮓「津軽海峡本マグロ丼」
大間のマグロと同じ海域で漁獲される「津軽海峡本マグロ」を存分に食べられるお店です。



ペンションだいは「いかハンバーグ定食」
イカの旨味たっぷりのハンバーグが食べられるお店。気軽に食べられるイカハンバーガーもあります。



とりやす「焼き鳥定食」
JR 蟹田駅前にある焼き鳥屋さん。焼き鳥・鳥カツ・唐揚げそれぞれ定食があり、ボリューム満点で大満足間違いなしです。



旅路「生うに丼」
人気で予約必須の「生うに丼」を提供しています。生うに丼以外にもメニューが豊富で、また行きたくなるようなお店です。



旅路「生うに丼」

人気で予約必須の「生うに丼」を提供しています。生うに丼以外にもメニューが豊富で、また行きたくなるようなお店です。



イチオシ支援 0～18 歳までの子ども医療費助成



総務課 まちづくり振興班
福士伸也さん（右）
広海亘さん（左）

外ヶ浜町では幅広い年齢の子どもたちへの医療費助成を実施しています。「所得制限なし・自己負担ゼロ」で、出生から高校卒業までの健康保険適用となるすべての医療費を助成することで、子育て世代の皆さまの経済的負担を軽減し、安心して子育てしていただけるようサポートいたします。

青森の魚の美味しさを世界へ！

（株）日本魚類 代表取締役社長

Profile

木浪 佑悦さん

○青森県外ヶ浜町出身
東京→U ターン



紹介動画はこちら



青森の魚って
ほんとおいしい！！



移住のきっかけ

もともと美容師になりたいと思っていたのですが、8 代続く漁師の家系だったこともあり、漁師の専門学校へ進学。卒業後、そのまま親元で 10 年間漁師をしました。でも、このまま外ヶ浜町で漁師を続けても、廃れていくのが想像できたんです。新しい視野を広げたいと一念発起し東京に上京。豊洲築地市場で、市場の仲買業者として働き始めました。しかし、東京で食べたイカが美味しくなかったんです…！子どもの頃から獲れたての新鮮な魚を食べていたので、全然違うイカに驚きました。東京の人に本当の魚のおいしさを伝えたい、新鮮な魚を食べさせたい！そう思い、



2018 年 12 月に U ターン。外ヶ浜町で「株式会社日本魚類」を設立し、外ヶ浜で獲れた新鮮な魚を新鮮なまま輸送して、豊洲で販売しています。

移住してよかったこと

困ったときは近所の方や知り合いが助けてくれ、また外ヶ浜町長さんも協力的です。人の温かさを感じます。私が漁をしている地区は、漁協組合に手数料を支払えば漁師個人での販売ができる珍しい地区なので、そのメリットを活かしています。また、陸奥湾は魚が卵を産みに来る、潮の流れが緩やかな海。魚卵や白子などの希少な部位が美味しく食べられるのはこの陸奥湾ならではの。



移住して苦労したこと

親世代の漁師たちと首都圏とでは、ものを売り買いする意識が違います。自分が東京で 2 年間働いて得た知見を話しても理解されず感覚のすり合わせが大変でした。先輩漁師にも理解してもらえるようなものが首都圏で求められているのかを根気強く伝えていきます。



これからの目標

今は、どんな魚が売れるのかを見極めている状態です。宣伝の目的もあり豊洲市場へ卸していますが、今後は一般の方でも競りに参加できるようになるので、都内の飲食店へ直接卸せるようになりたいです。また、今後は最新の冷凍技術を駆使した、冷凍状態の自社製品の販売を考えています。「日本魚類」という名前の通り、日本を代表していずれ世界へ青森の魚を売り出したいです。



移住を考えている方へのメッセージ

外ヶ浜町は、最近では 25 ～ 35 歳の若い漁師も増えている地域です。とはいえあまり漁師という職業に先が見えていない人もいられるかもしれません。ぜひ一緒に仕事をしてみんなで漁師という職業を盛り上げていければと思っています。

出会いが生んだたくさんの「すき。」

Emold design

Profile

松山 絵里さん
○青森県七戸町出身



紹介動画は
こちらから



仕事を通して
地域の方々に頼りに
されるのが嬉しいです



移住のきっかけ

もともと家族で七戸町に住んでいました。ハンデがある弟がいて、弟が自宅から通える働き先を探していたところ、外ヶ浜町は福祉が充実していることを知りました。また、妹が外ヶ浜町の寺に嫁いでいて、外ヶ浜にご縁があったこと



もあり、思い切って家族で外ヶ浜町へ移住しました。県内数カ所の印刷会社に勤務の後、移住を機に独立。2017年の夏に本格的に屋号を立て、印刷物のデザイナーとして開業しました。

移住してよかったこと

外ヶ浜町を含む東津軽郡にデザイナーがいないため、地元の方に大切にいただいていると感じています。お仕事の依頼は紹介がほとんどで、頼りにされていると実感できています。お客様は個人や地元企業、町役場などさまざまです。自分がした仕事に対して反響があったときには、やりがいを感じます。印象に残っている仕事は、「居酒屋も上」の新規開店の一連のものをお手伝いさせていただいたときです。もともと知り合いだった方のお店の新規開店で、看板やショップカード、チラシなどの制作をしました。看板は、手塗りのペンキでレタリングを施すなど、自分の技術を活かしてお手伝いできたことが印象に残っています。



移住して苦労したこと

日常生活での買いものです。近くのスーパーまで車で15分なので、なかなか大変です。仕事での打ち合わせも、青森市で打ち合わせとなると車で片道1時間ほどかかるので、移動が大変でした。また、外ヶ浜の実家で仕事をしていたことが、初めの頃は、近所の方から家に居ながら仕事をしているということが理解されないことも。コミュニティが狭いために、行動が筒抜けであることにとときどき驚きました。

これからの目標

農業や漁業など、この地域ならではの生き方だけでなく、デザイナー・ライターなど場所にとられない仕事でも生きていけるんだよ、というロールモデルになれたらと思っています。自分のように働いている人がいることを知ってもらいたいです。また、外ヶ浜町に住んでいると、すばらしい生産者さんや一次産業に従事している方に出会います。その人たちの生き方や、作っているもののすばらしさが、情報を必要としている人に届くように、デザイナーという仕事を通して伝えていきたいです。



移住を考えている方へのメッセージ

今の時代、この場所での職業は無理、できない、というのはないと思います。どのような職業でもまず挑戦して、その町での第一号・第一人者になってほしいです。

お試し移住してみませんか？

青森市浅虫地区

所在地 / 青森市大字浅虫字内野 1-2 (飲泉所・温泉たまご場向かい)
施設名称 / 古民家 石木邸

実施期間 (令和2年度の場合)

3月20日まで (ただし、令和2年12月29日から令和3年1月3日までの期間を除く。)

お試し移住体験期間及び利用回数

移住体験1回につき1泊2日以上3泊4日以内とし、同一者の年度内の利用は2回まで。(移住体験期間中、1泊につき青森圏域内の市町村※を1か所以上視察していただきます。) ※青森市、平内町、今別町、外ヶ浜町、蓬田村

費用負担

宿泊費及び圏域市町村の視察に係る移動費は無料ですが、次の経費は移住体験者のご負担となります。

- ・居住地と移住体験施設間の往復の交通費
- ・食事代、視察・体験に係る費用、その他移住体験施設外で要する経費
- ・寝具のレンタル料 (移住体験施設に備え付けの寝具の利用は無料です。)

視察コース・体験メニュー

圏域の市町村ごとに3時間程度の視察コース・体験メニューを用意します。 ※詳しくは各市町村にお問合せください。

お申込み
お問合せ

青森市企画部企画調整課
TEL 017-734-5168 FAX 017-734-5129 ✉ kikakuchousei@city.aomori.aomori.jp



今別町大川平地区

所在地 / 今別町大字大川平字熊沢
施設名称 / 旧大川平小学校敷地内

実施期間

令和2年10月より受付開始、以降随時受付

お試し移住体験期間及び利用回数

1泊から最大1ヶ月まで。年度内の利用は1回まで。

費用負担

- ・夏季→1週間未満の利用で1泊1,500円、1週間9,000円、以降1泊につき+1,000円ずつ(5月～9月末まで)
- ・冬期→1週間未満の利用で1泊1,800円、1週間12,000円、以降1泊につき+1,300円ずつ(10月～4月末まで)

視察コース・体験メニュー

ぶどう狩り体験 (9月～11月頃)

お申込み
お問合せ

今別町役場 企画財政課
TEL 0174-35-3012 FAX 0174-35-2298 ✉ kikaku@town.imabetsu.lg.jp



東青暮らしサポート

一部紹介します

仕事

青森市

Ｕターン就活サポートデスク

県外の大学・専門学校等の学生や、県外にお住まいで市内企業へ転職などを検討している方のＵターン就職活動を応援します。専門の就職相談員が採用情報の紹介やアドバイスを行っています。
〒030-0801 青森市新町 1-3-7
青森市役所駅前庁舎 3 階 TEL 017-734-5047
<https://www.city.aomori.aomori.jp/keizai-seisaku/uturnsyukatsu/uturnsyukatsu.html>

Ｕターン求人ナビ

青森市へＵターン就職・転職したい方と青森市内の企業とのマッチングを支援するポータルサイトです。採用情報のほか、登録企業の概要や特色など、企業の情報や魅力を発信しています。 <https://aomori-uturn.work/>

あおり地域ビジネス交流センター（地元拠点）

起業・創業支援の専門家であるインキュベーション・マネージャーが常駐し、起業・創業にチャレンジする方などを対象に、起業・創業後のフォローアップも含めた相談を受け付けます。
〒030-8515 青森市新町 1-2-18
青森商工会議所会館 1 階 AOMORI STARTUP CENTER 内 TEL：017-763-0037

平内町

あおり移住支援金

平内町への移住定住の促進及び中小企業における人手不足の解消を目的に、青森県と共同して実施する「あおり移住支援事業」において、移住支援金として最大 100 万円を支給します。

蓬田村

農業次世代人材投資資金給付事業

就農初期の青年就農者に対して、最長 5 年間、農業次世代人材投資資金を給付します。給付金額は 1 人当たり年間最大 1 5 0 万円で、夫婦で経営の場合は合わせて年間最大 2 2 5 万円となります。

今別町

地域おこし協力隊の募集

「一球入魂かぼちゃ」、「いまべつ牛」を特産品として売り出していますが、研修活動や支援活動等を通し、就農を目指す『農業支援員』と今別町の観光資源を活用し P R 等支援してくれる『観光振興支援員』を募集しています。

あおり移住支援事業交付金

青森県と共同で行っている事業で、東京圏から青森県内に移住しマッチングサイト「アオモリジョブ」に掲載されている求人に就業した場合、最高で 100 万円が支給されます。※その他要件等あり。

外ヶ浜町

移住・就業支援金支給

東京 23 区に在住または通勤していた方が移住された場合、世帯 100 万円、単身 60 万円※起業の場合は最大 300 万円を支給いたします。

医療・介護

青森市

青森県立中央病院や青森市民病院をはじめ多くの病院や診療所が各所にあります。市民病院は青森市の中心に存在する県内有数の総合病院で、青森市のみならず周辺地域を含む広い圏域をカバーしています。

子ども医療費助成

0 歳から中学校 3 年生の子どもが医療機関等を受診した際に、保険診療に係る自己負担分を助成します。

平内町

乳幼児・こども医療費給付制度

乳幼児及び子どもが医療機関を受診した際にかかる医療費のうち、本人負担金の全額又は一部を助成します。

蓬田村

蓬田村乳幼児・児童医療費給付事業

村内に在住している各種医療保険加入の 0 歳から 18 歳までの子どもの通院及び入院にかかる医療費（医療保険適用分の自己負担金）を全額助成します。所得制限はありません。

外ヶ浜中央病院など医療機関

東青地域の医療拠点として外ヶ浜中央病院、個人病院（内科・歯科・整形等）や診療所があります。また、中央病院を経由するコミュニティバスがあり、受診機会が多いご高齢者のアクセス・利便性に配慮しています。

介護

合併前の 3 町村のそれぞれの地区にデイサービスや特別養老老人ホームがあり、高齢になっても安全で安心な生活を送れます。**コミュニティづくり**
町内各地区で「通いの場」（介護予防のための体操教室）が盛んに行われており、高齢の方に限らず健康づくりの活動が広がり、コミュニティづくりの一端を担っています。

今別町

高等学校卒業までの医療費無料

高等学校卒業までの医療費を無料化します。

がん検診無料

町で実施する集団検診及び個別診断の受診における個人負担を無料化します。（1 人 1 回に限り、町で指定する医療機関及び検査内容となります）**基本健診（特定検診）無料**
生活習慣病を中心とした疾病予防を重視し、検診及び保健指導の充実を図るため、基本健診（特定検診）を無料化します。

住まい

青森市

あおり親子はぐくみプラザ

令和 2 年 4 月に、妊娠期から子育て期までの切れ目のない支援を提供する「あおり親子はぐくみプラザ」がオープンしました。本プラザには、親子の遊び場や交流の場、子育て相談や情報提供の場として「プレイルーム」を設置しています。また、保健師、看護師、保育士、社会福祉士、助産師、管理栄養士、臨床心理士等の多職種の専門職がチームとなって包括的に支援します。
〒030-0962 青森市佃 2-19-13 TEL：017-718-2975

青森市つどいの広場「さんぽぽ」

子育てで親子の交流、集いの場、子育て情報を提供する場として、つどいの広場「さんぽぽ」を設置しています。「さんぽぽ」では、子育てアドバイザーや保育士による子育て相談の実施や、子育てに関する催し物、講習会を開催しています。
〒030-0801 青森市新町 1-3-7 青森市役所駅前庁舎 2 階 TEL：017-721-4005

放課後児童会

保護者が就労等により日中家庭にいない小学校に就学している児童を対象に、家庭の代わりとなる放課後の居場所を提供するため、放課後児童会を開設しています。

平内町

保育料無料化事業

子育て世帯の経済的負担を軽減し、より子育てしやすい環境を整えるため、幼稚園・保育園（所）・認定こども園に通う児童の保育料を「完全無料化」としています。
平内町奨学金貸付
町在住者で大学、短大、各種専門学校等に入学または在学中の子弟を対象にした奨学金の貸付制度があります。

蓬田村

中学校国際交流推進事業

他国文化に触れることで国際意識の醸成と修学意欲の向上を目的として中学生を対象にした海外研修事業を実施しています。

外ヶ浜町

外ヶ浜町乳幼児・児童医療費給付事業

町に住所を有し、18 歳（になった年度末）までの子の保護者に対し、医療費を助成します。
外ヶ浜町出産祝金
町に住所を 1 年以上有し、第 2 子までの子を出産したとき、出産祝金（50,000 円）を支給します。

外ヶ浜町エンゼル育成事業

町に住所を 3 年以上有し、第 3 子以降の子を出産時、小学校入学時、中学校入学時に 100,000 円を支給します。
出産祝品贈呈事業
出産されたお母さん方に、授乳服・授乳用下着セットをプレゼントします。

今別町

出産祝金

出生の日以降初めて住民基本台帳に記載する市区町村が今別町となる児童に出産祝金を支給します。（子 1 人に対して 2 0 万円）

乳児おむつ購入費助成

乳児が必要とするおむつの購入費用を助成し、子供の健やかな成長の促進を図ります。（乳児 1 人につき 4 万円が上限）

学校給食費無料化

経済的負担の軽減、教育の充実を図り、小中学校の児童・生徒の給食費を無料化します。

出産記念品

子どもの誕生を祝福し、出産時に 1 万円分の記念品を進呈します。

保育料及び副食費の無料化

子育て世帯の経済的不安を解消し、子育てしやすい環境の整備のため、町内に住所を有する園児の保育料と副食費を無料化しています。

青森市

青森市空き家・空き地バンク

青森市内にある空き家・空き地の売却、賃貸等を希望する所有者等から申込みを受けた物件情報を、国が運営している「全国版空き家・空き地バンク」のホームページ等で公開し、これを利用したい方との取引につなげる制度です。仲介は、バンクに協力する宅地建物取引業者が行いますので、安心して交渉や契約を行うことができます。
登録物件情報の公開ページ <https://aomori-c02201.akiya-athome.jp/>

平内町

平内町空き家等バンク制度

空き家等（空き家・空き地）の有効活用を通して、移住・定住を促進し地域の活性化を図るため、空き家等の売買、賃貸等を希望する所有者等から申込みを受けた物件情報を、町のホームページなどで利用希望者に対し紹介する制度です。

移住・定住促進新築住宅建設補助金

移住・定住促進を図るため、新築住宅建設者へ建設費の一部として最大 100 万円を補助します。

移住・定住促進中古住宅取得補助金

移住・定住促進を図るため、中古住宅取得者へ取得費の一部として最大 50 万円を補助します。

移住・定住促進家賃補助金

移住・定住促進を図るため、新たに民間賃貸住宅に住む世帯に家賃の一部として最大 36 万円を補助します。

外ヶ浜町

定住促進住宅

東京圏から外ヶ浜町の法人事業所に就職・移住された方向けに定住促進住宅の設置をしています。

今別町

定住促進家賃補助金

民間賃貸住宅等に居住する世帯に対し、家賃の一部を補助します。（上限額 2 万円／月、2 年間）

定住促進住宅取得等補助金

新たに住宅の取得または増改築を行う方に対して補助金を交付します。（限度額 1 0 0 万円）※複数の条件等あり。

新幹線等通勤・通学定期券助成金

北海道新幹線や津軽線等を通勤・通学のために利用する方に対し、通勤・通学定期券購入金額の 2 分の 1（千円未満切捨て）を助成します。

東青暮らしへの アドバイス

雪とトモに暮らす。

東青地域の冬は、雪が降ります。屋根の雪を下ろしたり、玄関先や庭に積もった雪を片付けることが必要です。手間はかかりますが、うまく付き合っていきましょう。雪片付けをできるだけ避けたい方は、戸建てではなく、アパートやマンションに住むなどの工夫をおすすめします。

❄️ My 雪かきグッズを準備しよう

雪かきは雪国で暮らす人々にとって避けては通れない道。雪かき用のスコップはもちろん、スノーダンプもあると便利です。家庭によっては小型除雪機を備えていることも。冬になると雪かきは、大変だと青森の人は話題にする人もいますが、良い運動になりますし、庭を綺麗に雪かきした後の爽快感など心の奥底では楽しんでいる人も多いです。また、「なんば雪降ったな」と隣近所の人と話しながらコミュニケーションをはかるきっかけにもなります。

❄️ 暖房費用に要注意

都会と比べて暖房器具への依存度が高い青森。機種によって異なりますが、移住後のコストとして冬場は灯油代や電気代等の暖房費がかかってしまうことは念頭に置いておきましょう。



車があるととても便利！

鉄道やバスなど、東青地域には公共交通機関がありますが、好きな時間に、好きな場所へ行くにも車があるととても便利！家族によっては、旦那さんの通勤用、奥さんの買物用など2台あるところも。

🚗 無料駐車場がたくさん

青森市内の中心部を除き、ほとんどの商業施設は駐車場が無料です。主要駅や空港を除き、駅によっては駐車場が無料のところも。（有料施設も条件によっては、無料や割引があります）渋滞が起きそうな市街地は鉄道で、最寄り駅まではマイカーで通勤という方もいます。

🚗 車は4WDがオススメ！

海や山へ行く機会が多いのでオススメするのもそうですが、冬道のことを考えるとやっぱり4WD。ツルツルの凍結路面での発進時や坂道、ちょっとしたぬかるみにハマった時など大変便利です。また、雪や寒さ対策がされている寒冷地仕様の車の方が安心です。

🚗 ちょっとした気づかいで安心！ 冬のカーライフ冬ワイパー

スタッドレスタイヤは、もちろんですが雪の降っていない地域から来た人で見落としやすいのが冬ワイパー。夏ワイパーに比べてふき取る部分のゴムも厚く凍りにくく出ています。ガラス面に凍りついたりしないように、長時間駐車するときはワイパーを起こしたりもします。

🚗 スノースラシとエンジンスターター

車から雪を降ろす道具をスノーブラシといいます。ガラス面で使うスクレーパーは、硬いものと樹脂製のもの2つがついているものをオススメします。その際、樹脂製部分が黒いゴムものがありますが、劣化するとボディなどに黒い線が入ったりするので気をつけましょう。また、毎日通勤に車を使われるのであれば、エンジンスターターを取り付けるといいでしょう。リモコンから遠隔操作でエンジンをかけられ、車内を温めるのはもちろん雪下ろしも楽ちんです。

🚗 洗車について

冬は、道路に凍結防止剤が散布されていたり、海水で雪を溶かしている場合があります。また、海が近いと車のボディは、他の地域に比べてダメージを受けやすいです。こまめな洗車はもちろんですが、下回り洗浄もオススメです。また、撥水コーティングやワックスをかけると汚れ防止はもちろん、車体に雪がくっつきにくくなります。ちなみにウォッシャー液も冬場はたくさん使うのでこまめにチェックするとともに薄めずに使用した方が凍りにくいでしょう。



～ 東青暮らしまでのステップ～

暮らしの拠点を移すまでには、いくつか段階が必要です。ここでは基本となるステップをご紹介します。移住後の生活をイメージして、家族と話し合ったら、移住までのステップをシミュレーションしてみましょう。

step 1

まずは情報を収集しましょう

「青森県東青地域ってどんなところ?」。観光ではなく、生活する場としての青森県東青地域を知るためにも、まずは移住相談窓口やWEBサイトなどを利用して情報を集めましょう。居住地域や仕事、子育て環境などについて家族で話し合い、協力しながら進めるとスムーズです。



step 2

移住セミナーやイベントに参加してみましょう

青森県や市町村が開催する移住関連イベントでは、先輩移住者による体験談を聞けたり、各市町村ブースで個別相談することもできます。参加団体や先輩移住者の生の声を聞いて、パンフレットやWEBサイトからだけでは分からない情報を得ることができます。



step 3

仕事と生活のスタイルを決めましょう

暮らしたい家や、取り組みたい仕事明確になれば、暮らし方が決まってきます。居住地域について知ること大切です。新規就農やUターン転職、起業・創業サポートの相談窓口など、仕事や暮らしの支援策を上手に活用して、新たな生活への準備を進めましょう。



step 4

青森暮らしを体験してみましょう

仕事と生活のスタイルが決まった人も、決めかねている人も一度、「お試し住宅」や「お試し移住体験」等のプログラムを利用して実際に青森での暮らしを体験してみることをオススメします。詳しい利用方法は下記「青森暮らしサポートセンター」や各市町村へお問い合わせください。



step 5

青森暮らしのスタート！

移住を実現してからが青森暮らしのスタートです。ご近所、仕事先、周囲の人たちと良い関係を築いて、新しい生活を始めてください。



青森県移住・交流ポータルサイト

あおもり暮らし

「あおもり暮らし」では青森県への移住を考える方に役立つ情報を発信しています。青森暮らしの入口がここに！

www.aomori-life.jp

あおもり暮らし



青森暮らしサポートセンター（略称：あおぐら）

〒100-0006 東京都千代田区有楽町 2-10-1 東京交通会館 8 階
「NPO 法人 ふるさと回帰支援センター」内
開設時間 10:00-18:00 休日 月曜日・祝日 夏季休業期間及び年末年始
TEL 090-6342-6194 FAX 03-6273-4821
HP:www.aomori-life.jp
メールマガジン
移住関連情報のほか、首都圏における青森県に関するイベント情報などをお知らせしています。
配信希望の方は、下記にメールでご連絡ください。
メール：aomori@furusatokaiki.net

FACEBOOK

東京・有楽町にある「青森暮らしサポートセンター（あおぐら）」では専任の移住・交流相談員が、青森移住にまつわるご相談を承っています。Facebook では、移住関連情報を中心に、青森のモノやコト、各地で盛り上がる移住話に至るまで、青森県にまつわる様々なニュースをお伝えしています。