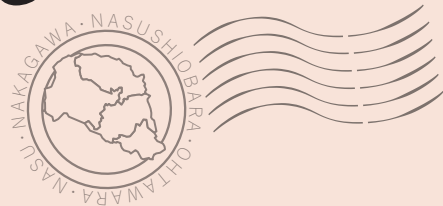


栃木県那須地域に移住・定住された  
女性たちの素っぴん暮らし

# NASU 素っぴん



私たちが住んでる地域

もっとみんなに伝えたい。



# ようこそ、素の自分と逢える 「那須エリア」へ

「那須」と聞くと何をイメージするでしょうか。

高原、御用邸、温泉——。那須エリアの広さは東京23区の約2.4倍。

広大なエリアには、たくさんの魅力が溢れています。

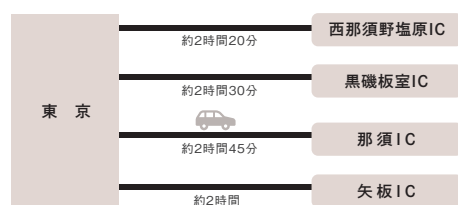
ここで暮らせば、あなただけの、とっておきの魅力が見つかります。



## 東京駅から各市町へ



## 車で最寄りのICまで





## Contents



### 移住者インタビュー

#### 那須塩原市



移住者インタビューファイル 0  
3人の子どもを自然の中でのびのび育てる  
那須塩原市／本間 奈緒子さん P03～P04



移住者インタビューファイル 1  
人との繋がりが心地いい  
那須塩原市／森 愛美さん P05～P06

#### 大田原市



移住者インタビューファイル 2  
小さなカフェを田舎で開く夢を実現  
大田原市／齋藤 宙未さん P07～P10

#### 那須町



移住者インタビューファイル 3  
那須町で出会い、創り、繋げる暮らし  
那須町／近藤 あゆさん P11～P14

#### 那珂川町



移住者インタビューファイル 4  
故郷に戻り次世代へ繋げる町おこし  
那珂川町／藤田 美幸さん P15～P18

#### 各市町 information

P19～P22





2021年発行の「NASUっぴん」で取材させて頂いた  
本間さんファミリーにその後の様子を伺いました！

## 移住者インタビュー file#0

# 3人の子どもを自然の中でのびのび育てる



インタビュー動画は  
こちら

## 本間 奈緒子さん



那須塩原駅から徒歩圏内。気軽に移動できる立地でありながら、緑豊かな木々に囲まれた広い家。こちらが2016年に那須塩原市へ移住した本間さん一家のご自宅です。

夫の紀史さんは大田原市から大学進学とともに上京し、そのまま就職。都内とベトナムで生活をした後、帰国のタイミングで移住を検討したという本間さん一家。

「子どもが3人、男の子。エネルギーあふれる子どもたちをのびのび育てたいと思い、都内に戻るのではなく田舎に暮らすことを考えました」

そう語るのは、妻の奈緒子さん。夫の出身地である栃木県に移住することを考え、新幹線で都内に通勤できる那須塩原市を選びました。

「都内に1時間程度で通えるというのがポイントになり、那須塩原市に移住先を決めました。駅からも徒歩圏内なので移動がスムーズで、むしろ東京に住んでいた時よりもストレスなく行けるというのが気に入っています」

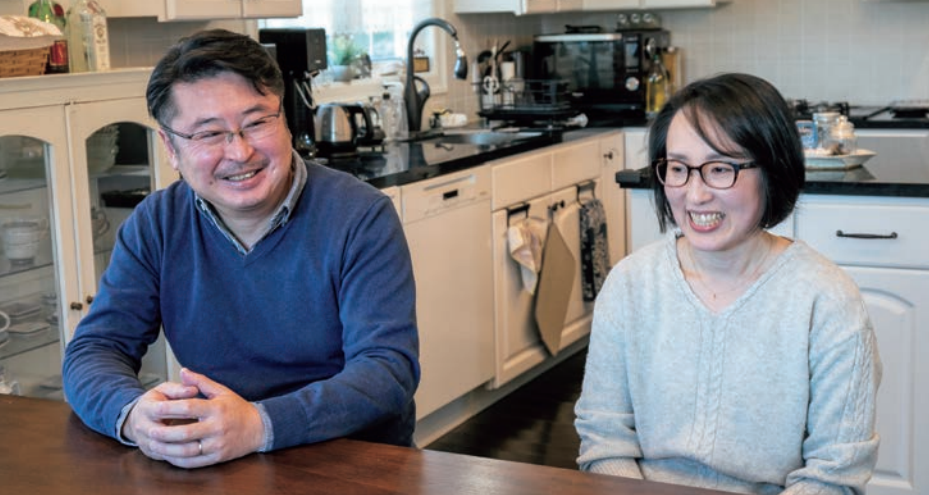
那須塩原市で3人の子どもを育てるなかで、都内との違いを感じることも多いようです。

「那須塩原市に移住してよかったと一番思ったのは、2020年にコロナが始まったときの自粛生活中ですね。外出できない、学校に行けないという状況のなかでも、自宅にこれだけのスペースがあるので充分活動できました。将来このことを思い出しても、良い記憶として残ってくれていると思います。」

# 移住者を受け入れてくれる

## 進学先を選べるのも

### 那須塩原ならではの



15歳、12歳、9歳の男の子を育てる本間さん。移住したのは長男が小学2年生のときでした。

「移住するときは学校に馴染めるか心配しました。友達できるかな、受け入れてもらえるかなと思っていましたが、すぐに友達ができたことを覚えています。今では3兄弟みんな仲のよい友達がたくさんいます」

移住先でもよい人間関係を築けているのは、那須塩原市ならではの地域柄も背景にあるようです。

「ほかの地域から引っ越してくる人が多いので、みんな温かく受け入れてくれるのは地域柄だと思います。オープンな雰囲気があるので、移住者にとっても溶け込みやすいです。学校の子どもたちもみんな素直で、穏やかな性格。安心して見ていられます」

JR宇都宮線と東北新幹線が通る那須塩原駅。進学先においても那須塩原市を選んでよかったと思うと夫の紀史さんは語ります。



本間さん一家の一番のお気に入りには「道の駅 明治の森・黒磯」。明治時代に建てられた有形文化財の旧青木家那須別邸や花畑があり、観光スポットとしても人気。直売所では地元のお酒や加工肉、お米などの特産品が販売されています。

「今年長男が高校受験をしました。那須塩原市のよいところは、交通利便性がよいので進学先の選択肢が広いことです。もっと田舎に行くとも自転車や公共交通機関で通える学校は限られてしましますが、ここなら駅まで歩けるし、宇都宮駅まで出れば学校がたくさんありますよ」

「都内に通勤するために、新幹線で1時間以内という条件で那須塩原市にしました。現在はテレワークがメインとなり、やっぱりここが良かったなと思います。飛行機で出張をするときにも羽田空港や成田空港に新幹線を使ってアクセスできるのはメリットです」

大田原市出身という夫の紀史さんは、38歳のときに東京から那須塩原市に移住。Uターン移住ならではの喜びもあるそうです。

「お店に行ったら同級生がいたり、色んな再会があるのは嬉しいですね」

my favorite  
なすしおぼら

best 1 旧青木家那須別邸

best 2 那須連山の眺め

best 3 新幹線の駅がある



那須連山とは、那須地域の北側にそびえる那須五峰（茶臼岳、朝日岳、三本槍岳、南月山および黒尾谷岳）を中心とした火山群で、特に冬晴れの日には雪をかぶった山々が青天に映え、美しい寝線が町中からも望めます。本間さんご自宅からの眺めが大好きだと語ります。

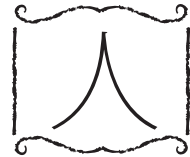




## 移住者インタビュー file#1

## 人との繋がりが心地いい

森 愛美さん



インタビュー動画はこちら

もともと東京都世田谷区に中古マンションを購入しリノベーションをして暮らしていた森さん一家。移住のきっかけはコロナ禍での生活の変化だったそう。

「テレワークになったとき、東京に住む意味ってなんだろうって。いずれ家を建ててみたいと思っていたのですが、都内では土地が高くて建てられない。でも田舎なら大きな新築が建てられると思い、決断をしました」

移住の地として那須塩原市を選んだのは、初めての移住でも生活しやすい、ちょうどよめが決め手だったと森さんは語ります。

「夫婦共に、週1回は出社するので、新幹線で都内にアクセスしやすいことは必須条件でした。那須塩原市は街と自然の距離が近く、買い物に不便することもなし、休日には川や山に出かけられる。お洒落なお店も多くて都会のお洒落さは捨てられないけど田舎を楽しむみたい人にオススメな、ちょうどいい田舎なんです」

移住のハードルの一つが、人との繋がりが薄くなってしまふことですが、森さん一家は都内に暮らしていたときよりも現在のほうが人との繋がりが増えていると言います。

「那須塩原市は移住者が多いので、温かく受け入れてくれるんです。お隣さんが野菜のおすそわけをくださったり、ご近所付き合いが増えうれしいです。東京に住んでいる友達も観光がてらによく遊びにきてくれるんですよ」

移住初心者でも暮らしやすい環境に、新たに生まれる人との繋がりが、そんな、ちょうどよさが那須塩原市の魅力なのかもしれません。

## 那須塩原の自然の中で

### 働き、遊び、育つ家



リビングのキッチン上に位置する森さん専用のワークスペース。4帖ほどのロフトですが、大きな窓から外が見え、リビングとつながっているため開放感があります。将来は子どもの宿題を見ながら仕事を…なんて時間も実現しそうです。

現在幼稚園に通う男の子を育てている森さん。都内でも人気の高い住宅街に暮らしていましたが、子育てのしにくさから歯がゆい思いをしていたこともあったそうです。

「那須塩原市なら週末の公園の混雑はないし、子ども周りを気にせず思い切り走り回れる。そんなところがいいなと思っています」  
休日の過ごし方もガラリと変化したようで、都内に住んでいたとき「コロナ禍でなかなか旅行に行けなかったけど、那須塩原市なら週末にフラッと山や川でレジャーを楽しめるんです」と語ります。のびのびと子育てをできる環境は、家族の時間もより豊かなものにしてくれているようです。

移住先を決める際、軽井沢なども検討したという森さん一家。そんななかで那須塩原市に決めたのは、街の将来性も理由だったと話します。

「軽井沢も素敵だと思っていたのですが、那

須塩原市はいい意味で未完成だったのがよかったんです。これからさらに進化をしよう、ポテンシャルがありそうだという「余白」も魅力のひとつでした」

森さん一家が暮らす青木エリアは、那須塩原市のなかでも移住者が多いことで知られています。移住をきっかけに街づくりに興味を持った森さんは、今後の夢を語っていました。「工務店さんから紹介され、移住を希望する方の相談に乗っています。住まいだけでなく、将来的には街づくりの一員になれたらいいねと夫とも話しているんです」

成長の可能性がある街、那須塩原市。完成されていないからこそ親しみやすく、自分たちも街づくりの一員になれる。そんなワクワクする「余白」も、那須塩原市の魅力のようです。



移住を機に都内の保育園から地元の幼稚園に転園をした息子さん。当初は転園に寂しさを感じていたものの、すぐに慣れたと語ります。「転園したときは不安そうでした。でもすぐに幼稚園で友達ができて、今ではとても楽しそうに通っています」現在の幼稚園は広い園庭もついであり、のびのびと遊べる環境も気に入っているそうです。



my favorite  
なすしおばら

best 1 黒磯駅周辺の  
素敵なお店

best 2 木の俣溪谷

best 3 都心の友達を招きやすい



まるで森の中のような自然豊かな環境に建てられた、森さんご一家のこだわりが詰まったご自宅。



## 移住者インタビュー file #2

小さなカフェを田舎で  
開く夢を実現

齋藤 宙未さん



大田原市の山や田んぼに囲まれた街にある、カントリー調のかわいらしい建物。こちらが齋藤宙未さんの自宅兼カフェです。

「私が大田原市出身で、夫と出会ったこの街。私はコーヒーを勉強するためにオーストラリア・メルボルンに留学をし、帰国後に結婚しました。当時、夫が大田原市で飲食店をやっていたことがきっかけで移住をしました」

夫婦で栃木県出身であるものの、都内や海外にも暮らしていたお二人。さまざまな国や街を見てきたなかで、Uターン移住を決めたのは安心感が背景にあったそうです。

「自分が育った街なら、親も知り合いもたくさんいます。土地勘もあるので、そういう部分で安心だなと思い移住を決めました」

大田原市で長年の夢であったカフェ「Little Barn Coffee」をオープンした齋藤さん。今では地元の人だけでなく遠方から訪れるお客さまも多いと語ります。

「オーストラリアのカフェでバリスタとして勉強した後、自分のカフェを開くために2017年に帰国しました。コンセプトは「ヨーロッパの田舎にあるような小さなカフェ」。美味しいコーヒーはもちろん、ランチや軽食、パンやケーキなどのスイーツを提供しています。お客さまは地元の人が半分、県外や市外からの人が半分くらい。行楽シーズンになると都内のお客さまもたくさん来てくださいます」

親しみのある地元で、幅広い人々に愛されるカフェをオープンした齋藤さん。自然に囲まれたのんびりとした街で、夢をかなえた姿は充実感に満ちあふれていました。



インタビュー動画はこちら





「Little Barn Coffee」という店名は、元々あった小さな納屋に由来しています。訪れた人だれもがほっこりと癒される内装も自慢です。こだわりのキッチンで一皿ずつ丁寧に作られています。

## 空き家バンクを活用し

### リフォーム費用を

### 抑えることに成功

もともとは自分たちの敷地内で夫婦それぞれが飲食店を開きたいと思っていた齋藤さん。2つの店舗が持てる広々とした土地を探しているときに、大田原市で運命の出会いがあったと語ります。

「夫がインターネットで物件を見つけて、一緒に現地を見てみたら『もうここしかない！』と運命を感じるくらい気に入ったんです。土地の大きさ、駐車場にできるくらいの庭の広さ、元々あった納屋のサイズ感——すべてが理想通りで。販売していた不動産会社に相談をしたところ、代表の方が『ここは空き家バンクに登録されているから補助を受けられますよ』と教えてくれたんです」



地元の野菜や自家製の有機野菜をふんだんに使用したランチは不定期で変わるため、いつ来ても飽きる事なくお客様に喜ばれています。

空き家バンクとは、空き家の住居利用等を促進し、街の活性化を図る事業のことです。大田原市のホームページで情報が公開され、空き家を売りたい方と買いたい方や、貸したい方と借りたい方を繋げます。

「私たちは大田原市の業者さんにリフォームをお願いしたので、より多くの補助金が出ました。お得に移住ができてよかったです」

空き家バンクを活用すればリフォームへの補助金が出るほか、12歳以下の子どもがいる場合には、空き家の賃借に補助金が出る場合もあります。田舎暮らしの夢を応援してくれる制度です。



甘味やすっきりした酸味を味わえるコーヒーは、齋藤さんが厳選した豆を使用。本格的なコーヒーを目的にはるばる訪れる人も。お店では不定期でラテアート教室を開催し、お客さんとの大切な交流の場となっています。





ご主人が営む畑で過ごす齋藤さん一家。農作業中のご主人の傍らで、2人のお子さん達も自然を遊び場にして田舎暮らしを楽しんでいます。

## ご近所さんとの繋がりが

ある街で大人も子どもも

### のびのび暮らせる

齋藤さんは都内で暮らしていたとき、人の繋がりの薄さを感じていたと語ります。

「東京は楽しいし便利だけれど、人の繋がりが薄いなと感じていました。大田原市は昔ながらのご近所付き合いや人との繋がりが残っているので、子どもが育つ環境としてはすごくいいと思います」

田舎での子育ては、子どもだけでなく齋藤さんご自身にとってもよかったと語ります。

「周りを見渡すと、山や田んぼ。お隣さんとも離れているから騒音を気にする必要もありません。親も怒らなくていいからストレスがなくていいですよね」

お店が休みの日には、地元でのんびり過ごすことが多いという齋藤さん一家。

「遠くに出かけるよりも、近くが多いですね。広くて何もない自然の中なので、のびのびと。薪を拾いに行くとか、テントを持って夫の畑に遊びに行くとか」

夫の藤男さんは現在有機農家を営んでいます。子どもたちと畑仕事することも多いようです。

「秋にはさつまいも掘りをしました。上の子はマルチを張るのを手伝ったこともあります」

薪拾いや畑仕事は、まさに田舎生活の醍醐味。日常的に自然と触れ合うことで、子どもたちもたくましく育っているようです。

身近に温泉がたくさん！

### 市民の憩いの場に

「家から車で5分以内のところに、温泉がいくつもあっています。以前冬場に凍結してお風呂のお湯が出なくなっていたことがあったのですが、すぐに温泉に行けて幸せでした。都内だったらそんなときは銭湯になるので、近くに温泉があるっていいなと思いましたね」

都内のようにお店や遊ぶ場所が多いというわけではありませんが、自然や温泉が身近にある大田原市。田舎ならではの贅沢でゆったりとした時間の過ごし方を地元の方たちはしているようです。

大田原市には8カ所の温泉があります。自然の中の露天風呂や、源泉かけ流しの温泉など、日帰りで楽しめる温泉も多いようです。







美味しい水で育った食材、

お米はピカイチ

カフェを経営するため、食には人一倍のこだわりを持つ齋藤さん。夫の藤男さんの有機農場で作った野菜を使ったメニューを提供することも多くあります。

「水が美味しいんですね。東京からお店に来たお客さまからも『水が美味しいね』と言われます。美味しい水で育つから、野菜やお米も美味しくなるんだと思います」

なかでも齋藤さんが美味しいと語るのは、お米でした。

「大田原市で作られたお米はピカイチです。農薬不使用米で国際的なコンクールにて金賞

を受賞された農家さんや、お米をスイーツ等にも利用している農家さんなどがいらつしゃるみたいです。美味しいお水で作られたお米は、国内トップクラスの美味しさだと思います」

車での移動が多い一方で、日常の買い物に不便をしたことはないと話します。

「大型スーパーも大田原市内にあるので、買い物に不便はしません。新鮮な野菜やお米がお手頃な価格で買えるし、あまりお金をかけずに豊かな生活ができています。こちらでは車移動ですが、むしろ満員電車や人混みの生活にはもう戻りませんね」

新鮮な野菜やお米が手に入りやすい大田原市。さらびやかではなくとも、食を通して心や体が喜ぶ暮らしを実現できそうです。

my favorite  
おあたわら

best 1 野菜がおいしい

best 2 お米がおいしい

best 3 水がおいしい







## 移住者インタビュー file#3

那須町で出会い、創り、  
繋げる暮らし

近藤 あゆさん

インタビュー動画は  
こちら

「もともと東京で働いていたのですが、街がどんどん開発される様子とか、人のせわしなさとかに「生きづらさ」のようなものを感じていて。移住する5年くらい前から「もう東京には住めないな」と思ってたんです」

そう語るのは、2020年以降に都内から那須町に移住した近藤あゆさん。現在は那須町のYouTubeラジオ「だっばラジオ」のパーソナリティとして地元の情報発信するほか、地域のクリエイターが集まるマルシェの開催、ヨガインストラクターとしての活動など、マルチに活躍しています。

「ずっと農業に携わりたくて。移住の準備をしていた5年間は東京に住みながら山梨や長野、沖縄、タイにも行って農業のお手伝いをしていました」

さまざまな街で暮らしながら移住の地を探したなかで那須町に決めたのは、幼少期の思い出が背景にあったと語ります。

「いよいよ移住しようと思ったときに、コロナが流行り遠方に行くようになりました。そんなとき祖母が別荘を持っていて幼少期によく訪れていた那須町を思い出したんです。親しみがあり都内からアクセスもしやすいの思い切って決めました」

那須町に移住して3年経ち、生活はガラリと変わったそうです。

「都内にいた頃は毎日のように夜出かけて外食していたけれど、こちらに来てからはほとんどなくなりましたね。早寝早起きになったし、食べるものも自分が作ったお米になりました。心や体がこんな暮らしを求めているんだと感じています」

都会のせわしなさから抜け出し、自分らしくいられる街を選んだ近藤さん。その表情は生き生きとエネルギーに満ちあふれています。



「だっばラジオ」は那須町の黒田原商店街にあるミニスタジオからほぼ毎日ライブ配信しています。住民がゲスト出演することも。近藤さんは火曜日を担当し、那須町に根付いた情報を明るく楽しく発信しています。

人が繋がり、

新たなものを創る

多様性を受け入れる那須町

「那須町って、多様性を受け入れる街だと思っんです。色々な働き方の人、考えの人を受け入れて、人が繋がって新たなものを作っていく感じが面白いと思います」

そう語る近藤さんは、移住窓口での出会いが今の仕事に繋がっているそうです。

「移住窓口で担当してくれたのが『だっばラジオ』と那須地域のwe bメディア『NASUMO』(なすも)の代表の方でした。話をしているうちに共感して、私もこの仕事をやってみたいと思っただんです」

現在は那須町のYouTubeラジオ「だっばラジオ」の火曜日パーソナリティーとして活躍するほか、Webメディア『NASUMO』ではリ

アルなローカル情報を取材を通して発信しています。

「自分が観光客として訪れていたときに、那須界隈のリアルな情報が少ないと感じていました。『NASUMO』のSNSを通じて那須の情報をもっと届けていきたいです」

そう語る近藤さんは、都内でもヨガインストラクターとして活躍していた実績の持ち主。現在は那須町で「寺ヨガ」を開催し、2年が経つそうです。

「縁があつてお寺でヨガ教室を開いたことがきっかけでした。コンセプトは『普通に來れる場所』。気取らず、ふらりと來れる感じがちょうどいいんです。参加者さん同士が仲良くなつて、また新たな繋がりが生まれています」

「那須町はチャレンジをしたい、何かを作りたいというエネルギーにあふれた人が多いですね。色々な経験がある人が集まっています」

さまざまな背景を持つ人を受け入れる那須町。そんな寛容な地域柄が移住者を惹きつけているのかもしれない。

「寺ヨガ」は那須町の高野山真言宗 高福寺にて毎週水曜日に開催。ヨガ以外にも「寺活」と称して陶芸教室や写経、ハスの花を作るペーパーワークなどさまざまなイベントが行われて地域の人の交流の場となっています。







移住して3ヶ月で「マルチブルワルツ」を立ち上げた近藤さん。当初は那須界隈のお客さんが多かったマルシェですが、最近ではSNSなどで情報を見た遠方からのお客さんも多いそうです。

## 那須のクリエイターが

### 集うマルシェ



## 移住者も多く活気にあふれる

「最初は那須界隈の人が多かったのですが、今は全国からのお客さまが増えています。出店者は移住者が多いので、相談をされることも多いですね」

那須町に暮らす人がどのような働き方や暮らし方をしているのか、マルシェに訪れれば肌で感じることができそうです。

## 那須町に移住して

### 変わった食生活

「もともと私は食に対する関心が強くて、移住する前の準備期間中には都内にあるオーガニック食品を使ったカフェでも働いていました。那須界隈は自然食品にこだわりを持ったお店がとても多く、全国レベルだと思います」

移住直後は那須町の農家でアルバイトを経験し、今では自分でお米を作り始めて2年が経つという近藤さん。那須町はこだわりのある新鮮な食材が手に入りやすく、都内に住んでいたときよりも食生活を楽しんでいるそうです。

「信頼できる農家さんが作った野菜はやっぱり安心。私を作ったお米もみなさんに食べてもらいたいと思います」







那須温泉神社境内入り口手前にある「こんぱいろの湯」は近藤さんのお気に入りスポット。那須で有名な「鹿の湯」と同じお湯を使用しており、かなりの高温。雪景色を眺めながら足湯に浸れば、心も体も温まります。



- my favorite  
なす
- best 1 温泉がたくさん
  - best 2 移住者を  
受け入れてくれる
  - best 3 新鮮な食材

「都内に行きやすいのは那須町の魅力だと思えます。新幹線に乗れば70分くらいで都内に出られるので、早朝に出発して深夜に帰ってくる、なんてこともできちゃうのは那須町が移住しやすいと感じるポイントですね」

そう話す近藤さんは、あえて鈍行電車を利用して3時間かけて都内に出ることもあるそうです。

「都内に住んでいたときには、わざわざ鈍行に乗ろうとは思いませんでした。那須町に住んでから心のゆとりが生まれたんだと思います。新幹線だとあっという間になってしまうので、あえてゆっくりと移動して、その時間で考え事やSNSの更新をすることもあります。電車移動の時間も新鮮で楽しくなりました」

那須町に移住したことで移動手段だけではなく、時間に対する感じ方も変わったようでした。

都内まで約70分  
アクセスの良さは那須町の魅力

コンビニよりも温泉に通う日々

那須七湯（元湯・大丸・北・弁天・高雄・三斗小屋・板室）のなかで最古の湯本温泉源がある那須町。1380年もの歴史を誇る「鹿の湯」や山間にある「大丸温泉」など、数多くの温泉が集まっています。

「那須町に来てから、コンビニよりも温泉に行っていますね。一週間以上温泉に行かなかったことはないかもれません。本当にお世話になっています」

都内で暮らしていたときは夜に出かけることが多かったという近藤さんは、那須町に移住してからリフレッシュの仕方も変わったと語りま

す。

「車にはいつも温泉セットが入っているんです。今日は仕事が早く終わったから温泉に行こうかな、という感じでふらっと温泉に行ったりフレッシュしています。行きやすい場所に行くつも温泉があるのもいいですね」

高層ビルが建ち並ぶ都会から、自然豊かな那須町への移住。自然に対する感じ方も変化しようです。





## 移住者インタビュー file#4

故郷に戻り次世代へ  
繋げる町おこしインタビュー動画は  
こちら

## 藤田 美幸さん

「大学のときに栃木県を出てから、一度も帰ってようとは思っていなかったんです。帰省するには好きだけれど、住むには物足りないかなと感じています」

そう語るのは、2022年に実家のある那珂川町にUターン移住した藤田美幸さんです。故郷に戻ってからは、「地域おこし協力隊」の一員として、那珂川町の魅力や観光に関する情報を発信しています。

「きっかけはコロナでした。都会に住んでいても大好きな外食ができない、友達とも会えない状況が続いたとき、自分にとって何が大切なのかを考えました。思い浮かんだのは、自分の家族。両親や祖母の近くで暮らしたいと思いつつ移住を決めました」

藤田さんの実家は創業170年、小砂地区を代表する窯元の「藤田製陶所」です。歴史ある工芸を次の世代に引き継いでいきたいと考えているのだそうです。

「父が6代目、現在弟が7代目になるために修行中です。歴史ある窯元なので、後世に繋げるように私も手伝っていきたくて考えています」

現在は実家の近くで暮らしている藤田さん。将来ライフスタイルが変化したときも那珂川町で暮らしたいそうです。

「今後結婚したり子どもを育てたりすることになっても、那珂川町で暮らしていきたいです。これだけ自然が豊かなところが故郷なので。」

藤田さんが考える那珂川町の魅力は「何もないこと」。観光地すぎず、自然体の田舎であることが最大の魅力だと語ります。

「丁寧に子育てをしたい、田舎で家族とのびのび生きていきたいと考えている方に、ぜひ那珂川町に住んでいただきたいですね」





藤田さんのご実家が営む「藤田製陶所」は創業 170 年の小砂を代表する窯元です。栃木県特産品百選や栃木県伝統工芸品に指定されている小砂焼は蓋子焼よりも古い歴史があります。



「藤田製陶所」では陶芸体験（随時予約制）や、年 2 回 春と秋の陶器市を開催しています。陶芸品の出店だけでなく、地元クリエイターが集まりハンドメイド品の販売や着付け体験、餅つきなども行い地域の交流の場となっています。

## 地域おこし協力隊として

### 那珂川町の魅力を

### 発信する日々

移住をした 2022 年から、那珂川町の地域おこし協力隊として活動をする藤田さん。地元へ貢献したいという強い思いがきっかけだったそうです。

「那珂川町へ帰ることを考えていたときに、地域おこし協力隊という仕事があったなと思いついてインターネットで調べたんです。丁度興味があった観光分野の仕事を募集していたので、地元へ貢献したいという思いで応募しました」

地域おこし協力隊とは、地域の活性化を図るため、那珂川町の魅力の再発見や活性化の推進をする職員です。三大都市圏をはじめとする都市地域から那珂川町へ移住したメンバーで構成されています。藤田さんが担当するのは観光分野。那珂川町の魅力を主に発信しています。

「自分の足で那珂川町の観光地や飲食店に行き、SNS で情報を発信しています。ドローン

で撮影したものを編集して発信することもありますよ」

地域おこし協力隊の活動以外にも、藤田さんは人を繋げるという形で地域へ貢献をしています。

「実家の窯元の敷地内に、蕎麦店があるので。平日は営業してなくて、土日祝日だけオープンしています。今後は地域の人が「飲食の仕事をやってみたいな」と思ったときにできるような、場所を提供しサポートするようなシェアキッチンとしての営業も視野に入れて考えています。チャレンジをしたい地元の人を応援したり交流できる場になりたいと思っています」

地域おこし協力隊、実家の窯元の手伝い、蕎麦店での仕事などさまざまな活動をしている藤田さん。共通する思いは「人を繋げて那珂川町をより盛り上げること」であるようです。



地域おこし協力隊として那珂川町の魅力や観光に関する情報を発信する藤田さん。職場の役場にて職員の方と意見を出し合います。一度地元を離れたからこそ見てくる那珂川町の魅力もあるようです。





15年ぶりに故郷に戻ったら

時間との付き合い方も変わった



藤田さんの母校「旧馬頭町立小砂小学校」は廃校になりましたが、図書の出出しを行ったり校庭を解放したりと、地域の人が自由に使える「みんなの庭」のような場所に。藤田さんも愛犬をよく校庭で遊ばせています。



故郷である那珂川町に住むのは15年ぶりだったという藤田さん。移住前とはガラリと生活が変わったそうです。

「移住前は仕事が中心の生活でした。朝早く起きて、夜中まで働いて、一人暮らしの家に帰って、冷凍バスタを食べていましたね。那珂川町に来てからは、自分の時間を大切にできていると感じます」

時間の使い方だけでなく、幸せだと感じることも変わったと語ります。

「家族と夕食を食べる時間とか、祖母とお花を買いに行く時間とか、お漬物を漬ける時間とか、幸せだなあと感じますね」

ゆったり時間が流れる田舎だからこそ、当たり前の日常が幸せだと感じる心の余裕が生まれるのかもしれない。

景観が美しい那珂川町

四季折々の自然を

堪能できる

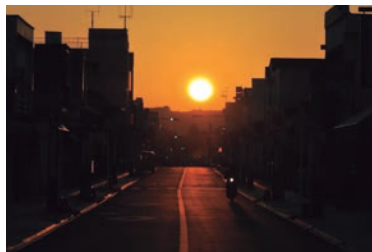
那珂川町の約6割は森林で覆われており、歴史的建造物や温泉もある緑豊かな里山です。那珂川町にある小砂地区はNPO法人「日本で最も美しい村」連合に加盟しています。

「景観がとても美しいのが特徴です。なかでも私が好きなのは、夕陽です。特に2月と10月の数日間、馬頭商店街の道路のセンターラインの真ん中に夕陽が落ちる時があって、とてもキレイですよ」

さらに那珂川町は四季折々の自然も堪能できると藤田さんは語ります。

「山が多いので紅葉スポットも数多くあります。都会と違うのが、人がいないことです。自分だけの紅葉を独占できるのは贅沢ですよ。また、春にはカタクリの群生も見られます。山の斜面に小さな花が広がる景色は圧巻です」

首都圏や観光地からもほど近い立地でありながら、山々の自然を堪能できる那珂川町。四季の流れを肌で感じるような暮らしが待っているそうです。





my favorite  
なかがわ

best 1 夕陽の景色

best 2 秋の紅葉

best 3 カタクリの群生地



「那珂川町はいい意味で何も無い町。観光地ほど賑わってもしないし、自然が豊か。肩ひじ張らず暮らせる田舎であることが那珂川町の魅力だと思うので、田舎で子育てをしたい方には特にオススメです」

那珂川町では町内の小中学校への教育移住も推進しています。豊かな自然環境のもとで子どもを学ばせたい、少人数でのびのびと学校生活を送ってほしいという家庭を受け入れる体制が整っています。

「一方で、悲しいことに後継者不足が課題になっています。とても素敵な農家さんたちが後継者がいなくて自分の代で閉めるしかない」と悩んでいるので、農業に関心がある方やチャレンジしたい方はぜひ那珂川町に来てほしいですね」

那珂川町は

こんな人にオススメ！



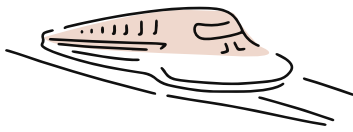
nasushiobara

# 那 須 塩 原 市

*Nasushiobara City Point*

## データで見る那須塩原市

東京まで  
新幹線で



約**70**分

那須塩原駅から乗り換え  
なしで東京まで

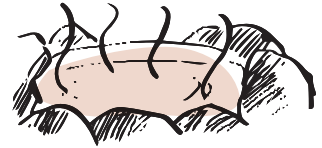
アクティビティ  
の数



**10**種類以上

カヌー&サップ、パラグライダー、  
スノーシューなど

温泉の泉質



**6**種類

国内に存在する10種類のうち  
6種類が楽しめる

### 那須塩原市の気候

高原性の冷涼な気候。このため酪農が盛んで、生乳産出額全国2位。降水量は夏季に多く、冬季に少ない。朝夕の冷え込みが厳しく、冬場はスタッドレスタイヤが必需品。災害は非常に少ない地域です。

### 那須塩原市の暮らし

黒磯駅、那須塩原駅、西那須野駅を中心に3つの市街地を形成。大型複合スーパーやコンビニのみならず、野菜、果物、米などの直売所の他、カフェや美味しいベーカリーなど飲食店も豊富。郊外にはアウトレットもあり、日常生活には困りません。病院も多くあり、安心して暮らせます。

### 那須塩原市の観光

塩原温泉、板室温泉など温泉が多く、自然を活かしたアクティビティ、アウトドア施設も市街地から程近くにあり、カフェ巡りや市立図書館「みるる」、市営ホースガーデンなどのスポットも人気。週末は観光地でのナチュラルライフを満喫できます。「世界の持続可能な観光地TOP100選」にも2年連続で選出されました。

### 移住者サポート

- 移住関連補助金  
新幹線定期券購入補助金/  
移住応援補助金 /  
移住支援助成金など
- 子育て関連支援  
子ども医療費の助成/  
子育てサロン/  
ファミリーサポートセンター/  
子育て相談センターの設置など

掲載内容に関する詳細や、その他サポートについては、下記 お問い合わせ先または、那須塩原市ホームページへ

### 那須塩原市移住促進センター

那須塩原市大原間西1丁目11-10(市民活動センター内)

☎0287-73-5742



那須塩原市  
移住定住HP



移住促進センター  
Instagram

ohtawara  
大田原市

Ohtawara City Point

データで見る大田原市

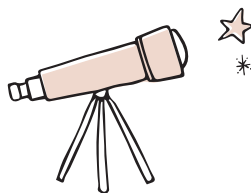
幼稚園・  
保育園の数



25施設

保育園・認定こども園・  
小規模保育施設を合算

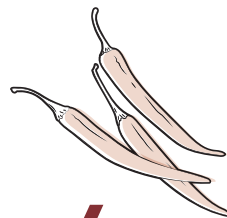
環境省星空観測  
日本一



4冠

夜空が星の観察に  
適していた場所

農林水産省集計  
とうがらし生産量日本一



4冠

とうがらしの郷として  
様々なとうがらし料理も開発

大田原市の気候

栃木県の北東部に位置し、夏と冬、朝夕の寒暖の差がある内陸性の気候。冬は降水量が少なく「那須おろし」と呼ばれる北風が吹くため、より寒さを感じます。雪はほとんど積もることがありません。自然災害が少なく地震に強い地域です。

大田原市のくらし

中心市街地には商業施設や都市機能が集まり、食料品や日用品などの買い物には困りません。また、国県の行政機関や小・中・高・大学が集約されており、医療・福祉も充実しています。生活のしやすさと自然環境の良さを兼ね備えた“ほどよい田舎”です。

大田原市の観光

県内唯一の水族館「栃木県なかかわ水遊園」、世界中の昆虫を展示する「自然観察館」、県内トップクラスの大型望遠鏡を有する「天文館」、巨大すべり台などがある大規模屋内遊戯施設や子育て施設等の複合施設「トコトコ大田原」など、お子様と一緒にリーズナブルに楽しめるスポットが充実しています。

移住者サポート

子育て関連のサポートが充実しています。  
●子育て支援制度・手当  
幼児教育・保育の無償化/  
子宝祝金制度/  
児童扶養手当/児童手当など  
●子ども医療費助成  
18歳までのお子様の医療費を現物給付で助成  
●子育て支援施設  
一時保育センター/つどいの広場・子育て支援センター/子育てサロンなど

掲載内容に関する詳細や、その他サポートについては、下記 お問い合わせ先または、大田原市ホームページへ

大田原市移住・定住交流サロン 大田原市役所総合政策部  
政策推進課  
大田原市本町1-4-1大田原市役所A別館2階  
☎0287-23-8794



大田原市  
移住定住HP



大田原市子育て  
ガイドブック



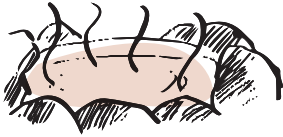
nasu

# 那 須 町

*Nasu Town Point*

## データで見る那須町

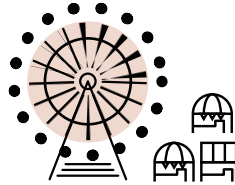
### 那須温泉 開湯



**1390**年

栃木県内でも最も歴史がある、  
豊かな温泉地

### レジャー施設 の数



約**46**施設

様々なレジャーを  
楽しめる施設が多数

### 1年間の 観光客入込み数



約**410**万人

多くの方が訪れる  
リゾート地

### 那須町の気候

栃木県の北部に位置し、北西部は那須連山の主峰、標高1,915mの茶臼岳がそびえ、その麓にはロイヤルリゾートの那須高原があります。比較的冷涼で過ごしやすい気候。雪は全域で降り、特に北部の山間部に行くほど積雪が多くなる地域です。

### 那須町の暮らし

スーパーやコンビニがあるほか、大型の道の駅が2施設あり、採れたての新鮮野菜などが購入できます。また那須塩原市、大田原市など周辺地域へのアクセスもしやすいため生活には困りません。豊かな自然に囲まれており、騒音など周りも気にならず、のびのびと子育てができます。

### 那須町の観光

「ロイヤルリゾート那須」と呼ばれ、登山・ハイキング、ゴルフ、スキー、パラグライダー、キャンプ、乗馬、テニス、釣りなど多彩なスポーツ・レジャーを楽しめるほか、美術館なども豊富。開湯1390年以上の那須温泉郷など自然豊かなリラクゼーションスポットを満喫できます。

### 移住者サポート

- 移住に役立つ支援制度  
那須町移住定住促進住宅取得等補助金など
- 町が運営する新婚子育て世帯向け住宅ウイングヴィーナス
- 子育て支援制度・手当  
子ども医療費助成/児童手当/  
妊産婦医療助成制度/出産育児一時金/乳幼児おむつ等購入助成券事業など

掲載内容に関する詳細や、その他サポートについては、下記 お問い合わせ先または、那須町ホームページへ

### 那須町役場ふるさと定住課

那須町大字寺子丙3-105  
☎0287-72-6955



那須町  
HP



那須町  
移住定住HP

# nakagawa 那珂川町

## Nakagawa Town Point

### データで見る那珂川町

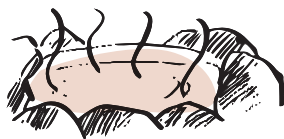
「日本で最も美しい村」  
連合に栃木県内



## 初加盟

小砂(こいさご)地区が  
2013年10月に加盟

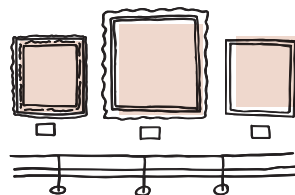
那珂川町にある  
温泉施設



## 12施設

「美人の湯」と呼ばれる  
馬頭温泉郷

美術館・資料館・  
史跡の数



## 27施設

歴史・文化を感じる  
スポットが多数

#### 那珂川町の気候

栃木県の東北東に位置し、典型的な内陸型の気候で、年間平均気温は13℃前後。寒暖の差はあるものの年間を通じて比較的温暖で過ごしやすい。夏は雷が多く、冬は「日光おろし、那須おろし」と呼ばれる強い風が吹く、雪は年間5日前後とほとんど積もることはない地域です。

#### 那珂川町のくらし

昭和レトロな街並みの馬頭商店街があり、精肉店や味噌屋、衣料品店、金物屋など昔ながらのお店が立ち並び、今も商売を営んでいます。また、農産物直売所が町内に7ヶ所あり、毎日新鮮な野菜や特産品を購入する事ができます。

#### 那珂川町の観光

関東随一の清流「那珂川」は、鮎釣りのメッカにもなっており、それを取り囲む里山が織り成す緑豊かな美しい自然と昔ながらの農村風景が広がる町。古墳や史跡、伝統的な祭りの他、温泉やゴルフ場、キャンプ場、美術館など、歴史・文化資源が豊富で、ゆとりある暮らしを満喫できます。

#### 移住者サポート

- 住宅支援制度・手当て  
農ある田舎暮らし高手の里事業/  
八溝材を使用した新築住宅への補助/  
結婚新生活支援補助金など
- 子育て支援・手当て  
こども医療費助成/  
妊産婦医療助成/  
育児パッケージ/  
ベビープログラムなど

掲載内容に関する詳細や、その他サポートについては、下記 お問い合わせ先または、那珂川町ホームページへ

那珂川町企画財政課なかがわぐらし推進係

栃木県那須郡那珂川町馬頭555番地

☎0287-92-1114



那珂川町  
HP



那珂川町  
移住定住HP



那須地域定住自立圏事務局

那須塩原市役所 企画部 企画政策課

〒325-8501 栃木県那須塩原市共懸社108番地2

☎0287-62-7106

2023年3月発行