

講演者自己紹介資料

株式会社sotokoto online 代表取締役 指出 一正

キャリアコンサルタント・日々(株) 代表取締役 ヒビノ ケイコ

まるふ農園おかみ 上島町移住者 藤巻 光加

上島町企画情報課政策推進室 室長 檜垣 明宏



指出 一正
Kazumasa SASHIDE

株式会社sotokoto online
代表取締役
月刊ソトコト 編集長

月刊『ソトコト』編集長。1969年群馬県生まれ。上智大学法学部国際関係法学科卒業。雑誌『Outdoor』編集部、『Rod and Reel』編集長を経て、現職。島根県「しまコトアカデミー」メイン講師、高知県・津野町「地域の編集学校 四万十川源流点校」メイン講師等の地域のプロジェクトに多数携わる。国土交通省「ライフスタイルの多様化等に関する懇談会」委員等。著書に『ぼくらは地方で幸せを見つける』（ポプラ新書）。

Lifestyle Relocation
Q&A
移住のはじめ方Q&A
chapter 01 ▶▶▶ [ピギナー]



Question
『okappa』の
ふたり、
いま何日目？

ANSWER

小さな島に
移住して、
10日が経ちました。

右が、栃木県出身の鈴木彩美さん。
左が、愛知県出身の武田由梨さん。
東京の中央線沿いに暮らしていた29歳。
『okappa』2人3人組を組む
理想の「暮らし」をつくるため、
ほんの10日前に、愛媛県上島町の
佐島という小さな島に移住しました！
photographs by Tom Miyajawa Coulton
text by Kenryo Matsui



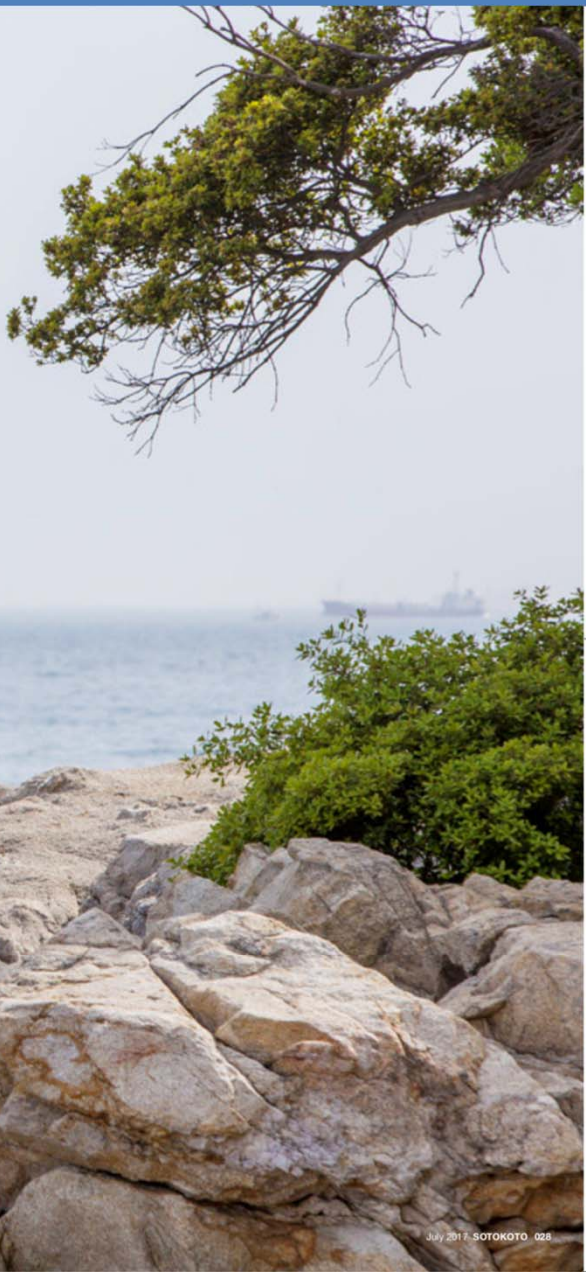
佐島には、広島の瀬田方面から
船か船で行くことができる。



ふたりで
『okappa』です！

移住
しちやい
ました！

島の人や海産物を
楽しむ旅情報が見
られる『移住』の
雑誌に詳しく
1冊目に詳しく



「佐島」を知っているだろうか？
瀬戸内海に浮かぶ700以上の島の
一つで、県は愛媛県、人口は約5
00人。ゆめしま海道を走るサイク
リストに島の人たちが手を振るのど
かな雰囲気、柑橘や魚がおいしく

「佐島」を知っているだろうか？
瀬戸内海に浮かぶ700以上の島の
一つで、県は愛媛県、人口は約5
00人。ゆめしま海道を走るサイク
リストに島の人たちが手を振るのど
かな雰囲気、柑橘や魚がおいしく

Question どうして、佐島に？

Answer
生きる力が
感じられる
「暮らし」をしたくて、
移住しました。

で……、知らない？ 確かに知名度
は低い。東京から10日前に移住した
ばかりの武田出菜さんと鈴木彩美さ
んも、「佐島？ 全然知りませんで
した」と笑顔で話す島だから。
中央線・阿佐ヶ谷駅界隈に住んで
いた武田さんが初めて佐島を訪れた
のは、2016年2月。とある縁で、
「古民家ゲストハウス 汐見の家」を
開こうとしていた西村暢子さんと出
会い、食事をした。その席で、佐島
の魅力や古道具が眠る家があると聞
いた武田さんは、佐島へ。「その家
で古道具を眺めていると、向かいの
おばちゃんの声が聞こえてきて、お
弁当やうどんをつくってくれました。
東京に戻ってからもダンボール箱い
っぱいの柑橘を運って来て。その
親切がうれしくて。」再び東京で西
村さんと会い、今度は「佐島に2
軒の空き家があるから、活用しな
い？」と勧められた。武田さんは設
計士。体も心も健康になれる家をつ
くり、生きる力の感じられる「暮ら
し」をつくることを夢見ていた。そ
の夢を、自ら古民家に住むことで実
現したいと、9月に移住を決定した。

鈴木さんも、中央線の西鉄界隈に
暮らし、旅が好き。瀬戸内を気に
入って、「こんなところに住めたら
いいな」と何度も訪れた。16年8月
にも瀬戸内を旅しようとゲストハウ
スを探し、「汐見の家」を見つけた。

「管理人の富田桂子さんをはじめ、
島の皆さんがいい人で、柑橘や魚を
もらったり、楽しかった。当時動め
ていた蔵前の生活用品店「Studio」
の影響もあり、暮らしやものづくり
に興味があって。「汐見の家」に宿泊
するうちに、自然とこの島で暮らし
ている自分の姿が想像できたのです。
「もう私、ここに住もう」って。」

Question
佐島って、
知ってました？

Answer
いいえ(笑)。
人口約500人、
柑橘がおいしい、
のどかな
瀬戸内の島です。

偶然にも同時期に、佐島へ移住を
決めたふたりは、互いを知る西村さ
んの引き合わせでご飯を食べ、お酒
を飲んだ。ほぼ初対面なのに、趣味
や生き方が合うことを知り、意気投
合。「一緒に佐島に移住して、やり
たいことをやろう！」と盛り上がっ
た。ふたりの足形から「atopia」と
いうユニット名をつけて。

佐島の南端にある良
福の浜で、これら
の島での暮らしを語
り合うふたり。



①買い物に、役場にも、島の生活には必需品。この車に乗って、東京から佐島へ移住した。②島でいらん商売される家/海で、ふたりが暮らしている古民家。木枠のガラス戸は、島のおじちゃんがほかの空き家から移し、取り付けてくれた。③古民家のそばの佐島八幡神社。10月のお祭りでは神輿が海に入っていく、必見！④鈴木さんがつくった名刺用のスタンプ。⑤海を見下ろす坂道で。



ネット通販で買った冷蔵庫が到着。インターネットは田舎暮らしの大きな味方だ。「文明圏化ア！」と喜ぶ鈴木さん。

Q これからしたいことは？
A Answer
 ふたりで、
 カフェを
 つくりたい。
 佐島のみなさんに
 喜んで
 もらえるような。

と島の人と仲良くなつた。ふたりで住む古民家の下見も忘れなかった。車の諸費用、免許、島への旅費、引越越し代、東京の友達と最後に語り合った居酒屋代など、移住に使ったお金はそれぞれ30万円ほど。鈴木さんは「やりたいことが見つかったときのために」と、仕事の前に早朝バイトをして70万円ほど貯金していました。そのお金を使つて、今はスタッフカラカで「すけど」と笑う。

そんな鈴木さん、残り少ない東京生活で一着の服を縫い上げた。コットンの黒いワンピース。「ミシンがないので、手縫いでチクチク」と。服をつくった理由は、「決意表明、かな。佐島に移住したら、こんなふうに着るもの、食べるもの、人とのつながりも、自分たちの手で心を込めてつくっていきんだっていう」と思ひのこもった服を着て、気持ちよさそうに佐島の海辺を歩いていた。

Q 家はどうやって見つけた？
A Answer
 素敵な古民家を
 知り合いが
 教えてくれた。

鈴木さんのワンピースは、佐島移住の決意表明！

さっそく始めた移住の準備。島では車が不可欠だと、武田さんはフェイスブックで「廃車にするような車があれば」と募った。知り合いが軽自動車を譲ってくれたので車検に出し、名義を変更。免許のなかった鈴木さんは合宿免許を取りに行った。東京で開催された愛媛県の起業家向け移住フェアにもふたりで訪れた。古民家の改装のための補助金制度があるかと行政職員に、起業資金の融資については日本政策金融公庫に尋ねるなど、情報を集めた。千葉県に暮らす古民家の大家さんにも、西村さんと一緒にお願いに行った。大家さんの母親が育つた家で、大家さんも夏休みに遊びに行った思い出の家。「おふたりの創意工夫で家を再生してくだい」と任せられた。

島には何度も訪れた。武田さんは3回、鈴木さんは4回。「ホントに来るの？」来るよ、おぼちゃん！



Q 虫、多いんですね？
A Answer
 ①ハチ、クモ、イモムシ、ムカデにはまだ遭遇していませんが、準備は万全(笑)。因島のホームセンターで買いました。12メートル噴射のバズーカジェットで飛んでいるスズメバチも撃退します！



Q 東京の思い出がここに？
A Answer
 ①移住直前の何か月間かは、三軒茶屋のシェアハウスで暮らしました。そのメンバーがつくってくれたアルバムです。島に来て、東京が恋しくなったときは開いて、思い出に浸っています。



Q シンプルで使いやすい？
A Answer
 ①はい、いつも背負っています。3年ほど前、九州で一人旅をしたとき、福岡の靴屋さんで一目惚れして買った帆布のリュック。歩いてると、「可愛いね」と声をかけてくれる人もうらやましいです。



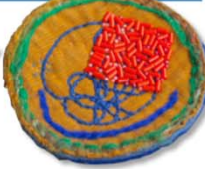
Q 可愛い靴ですね？
A Answer
 ②23歳のときにスペインの設計事務所ですてインターンをしていて、そのときに買ったカンパールの靴です。ソールとのつなぎ目に穴が開いたのですが、自分で縫って履いています(笑)。



Q 年季が入っていますね？
A Answer
 ①いつ頃のものかわからないのですが、フランス・ブジョー製のコーヒーミル。東京のみの市で2万円強も出して買ったちゃいました。お姉ちゃんにお金を借りて、早く豆を買ってきて飲みたいです。



Q もしかして、バリカン？
A Answer
 ①はい、ご明答。3年前からこの髪形、おっぱいというより「お糞？(笑)」なのですが、自分でバリカンで刈っています。2週間に1度くらい、15分ほどで、ガーッと、昨日も刈りました！

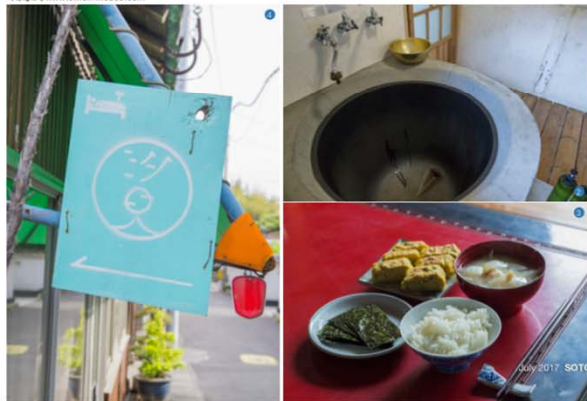


Q ワンピースにつけてました？
A Answer
 ①はい。東京・根津の「たそがれ屋」で買った。曾田らっぼさんという作家さんのアプローチです。大のお気に入り、ワンピースになるかと思ってつけてます。赤いワンピースが可愛いでしょ？

「okappa」の移住生活、ふたりの大切なアイテムは？



●移住したのはゴールデンウィーク。ふたりは、忙ししていた「古民家ゲストハウス 汐見の家」を手伝った。管理人の塩田桂子さん(右)とふたりのお子さんとも仲良し! ●五右衛門風呂で温まることもできる! ●ふたりが手伝った「汐見の家」の、朝のシェアご飯。●道路に入ると「汐見の家」がwww.shiomihouse.com



July 2017 SOTOKOTO 032

Question
移住して、
まずは、
何をしたら?
Answer
ゲストハウス
「汐見の家」が
繁忙期だったので、
お手伝いをしました。

やりたいことはたくさん。
まずは、カフェをつくりたい!
佐島の佐の字も知らなかった中央
線女子「tamppu」が、佐島に住むに
決めてから9か月ほどでスピード移
住を実現させて、10日が経つ。今、
家の片付けや掃除、届いた冷蔵庫の

据え付け、近隣への挨拶まわりと忙
しい毎日を送っている。隣の弓削村
でアルバイトも始めるそうだが、
東京とは違う島の生活。取材時、
こんな朝の風景に遭遇した。港の近
くを歩いていると、おじさんが竹箱
を担いで大急ぎで走ってきて、海に
槍を突き立てた。見ると、槍の先に

タコ! うにゆうにゆするタコを刺
したまま平然と家に戻っていた。
「佐島のタコ、これがまたおいしい
んだ」と、ふたりは緑團でうなぎき
合いながら、島のカルチャーショーッ
クを楽しげに話していた。
そんなふたりには、島でやりたい
ことがいくつもある。一々が、カフ

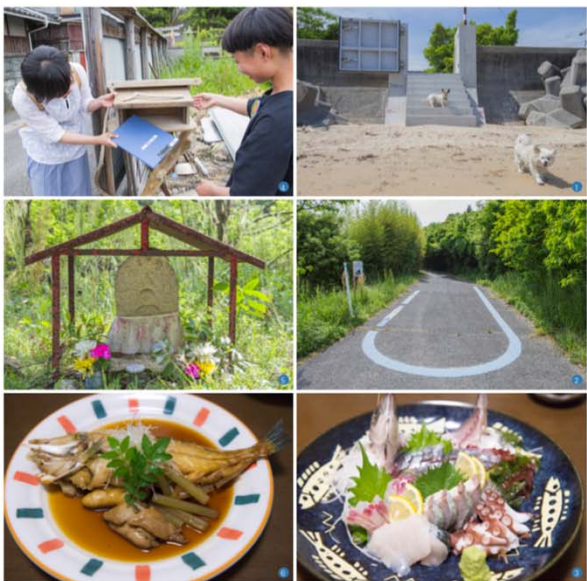
エをつくること。「西村さんが教え
てくれた空き家の1軒がこの古民家
で、もう1軒は、保育園や集会所だ
った古島町が所有する建物。その活
用ができるようになれば、応募して、
島の人と旅の人がゆるく交わるカ
フェをつくりたいと思っています。
佐島には飲食店が1軒もない!」

コーヒーの淹れ方は東京の焙煎士
から学んだ。「古本も置きたいね。
グロリアと一冊セットで販売し、マ
グカップを持って浜辺で飲んでも
らって、島の空気と一緒に味わって
ほしい」と鈴木さん。「リノベシ
ョンはできるだけ自分たちでやろ
うね」と武田さん。「由梨ちゃんはず

Question
佐島の
好きな
ものは?
Answer
何より、
島の人たち!
私たちが
見守って
くれています。



グラウンドゴルフが得意な高美ちゃん(右)、船の発着を管理する直ちゃん(左)と、
下見に来たとき、この島なら大丈夫だと言葉交わした縁側で。



●浜辺を歩けば近所の犬が、●サイクリングロードを示すブルーライン、Uターンするのは佐島の長崎の浜だ! ●瀬戸内のお漁り。●武田さん
の友人が流木や廃材でつくったポスト。船の配達物は期内会の回収板! ●道ばたで見かける佐島島四国八十八ヶ所。●カワハギの煮付け。

歌も聴ったことがあるし「メニエ
ーも考えなきゃ」資格も取って
「カフェの名前は……」と、夢は海
のように広がっていく。
「夢を誰かに話していると、「こ
へ行ったら?」「あの人が
会ってみたら?」と教えて
くれる方がいて、どんどん
人とながついていきます。
コーヒー豆を探したり、家
の修理を計画したり、釣
りを教わったり、「汐見の家」
を手伝ったり。新しいこと
を一つ始めるたびに、新し
い人一人に出会えます。知
らなかつた島で人と出会
い、暮らしをつくっていくな
かで、自分たちの可能性や興
味の扉が広がっていくのを
実感できるのが「……移
住の楽しいところですよ!」
と、ふたりの声が重なった。
笑顔あふれる、5月の海風
が吹く縁側で。



下見に来たとき、この島なら大丈夫だと言葉交わした縁側で。

column
視点
驚いたのは、武田さん、東京で働く婚約者と今年の8月に入籍するそうですが、それが遠距離結婚! 島での暮らしが充実すれば、娘氏が佐島へ移住するそう。いろんな移住のカタチがあるんですね。

Information
01
上島町
[茨城県]
面積/30.41㎢ 人口/7057人 業人口/農業従事者(97%)、保健師など 産業・実業制度/若者特例貸付制度、創業・起業支援基金、ワークシェアリングなど
https://www.town.kamijima.lg.jp



ヒビノ ケイコ
Keiko HIBINO

キャリアコンサルタント・
日々（株） 代表取締役

京都精華大学芸術学部卒業。Art of life 研究者・ライフコーチ（国家資格キャリアコンサルタント）高知への移住・起業・子育てなど、自分らしい暮らしづくりを探求。独自の商品・サービスを開発し全国に販売、自分を生かした仕事づくりに取り組む。これらの経験とライフキャリア理論・創造性研究を集約し、現在は全国で「自分らしい人生のつくりかた・仕事の生かし方」にまつわる講座を運営中。

四季ごとの暮らし



女性の自分を活かす生き方を応援する仕事

- ・ライフキャリアデザイン、創造性を専門に
- ・東京で講座開催、オンラインセッション
- ・企業のクリエイティブな環境作り



移住支援13年そばで見てきての実感
→目先のこと、形だけでなくこの2つが必要

- ・長期的なライフキャリアデザイン
- ・産業・創造性が生まれる通気性の良い土壌作り





藤巻 光加
Mitsuka FUJIMAKI

まるふ農園おかみ
(上島町移住者)

山梨県出身。2011年、地域おこし協力隊として東京から弓削島へ移住。任期後は「まるふ農園」の屋号で、無農薬野菜の栽培、農家レストランの経営などを行う他、マルシェ「かみじましてごと市」、小学校の総合学習「かみじま地域研究会キッズ」の企画運営等の活動も行っている。


固定種



かみじま地域研究会キッズ (かみけんキッズ)

島の子どもたちが作る、子どものための、ふるさと百科事典

かみじま事典



この事典の使い方
.....

調べる①
調べたい言葉を入力して調べる
例) かみりん

調べる②
興味のある分野から探す

調べる③
島名から探す

取材する→WEBで発表→島ツアーで交流



檜垣 明宏
Akihiro HIGAKI

上島町 企画情報課
政策推進室 室長

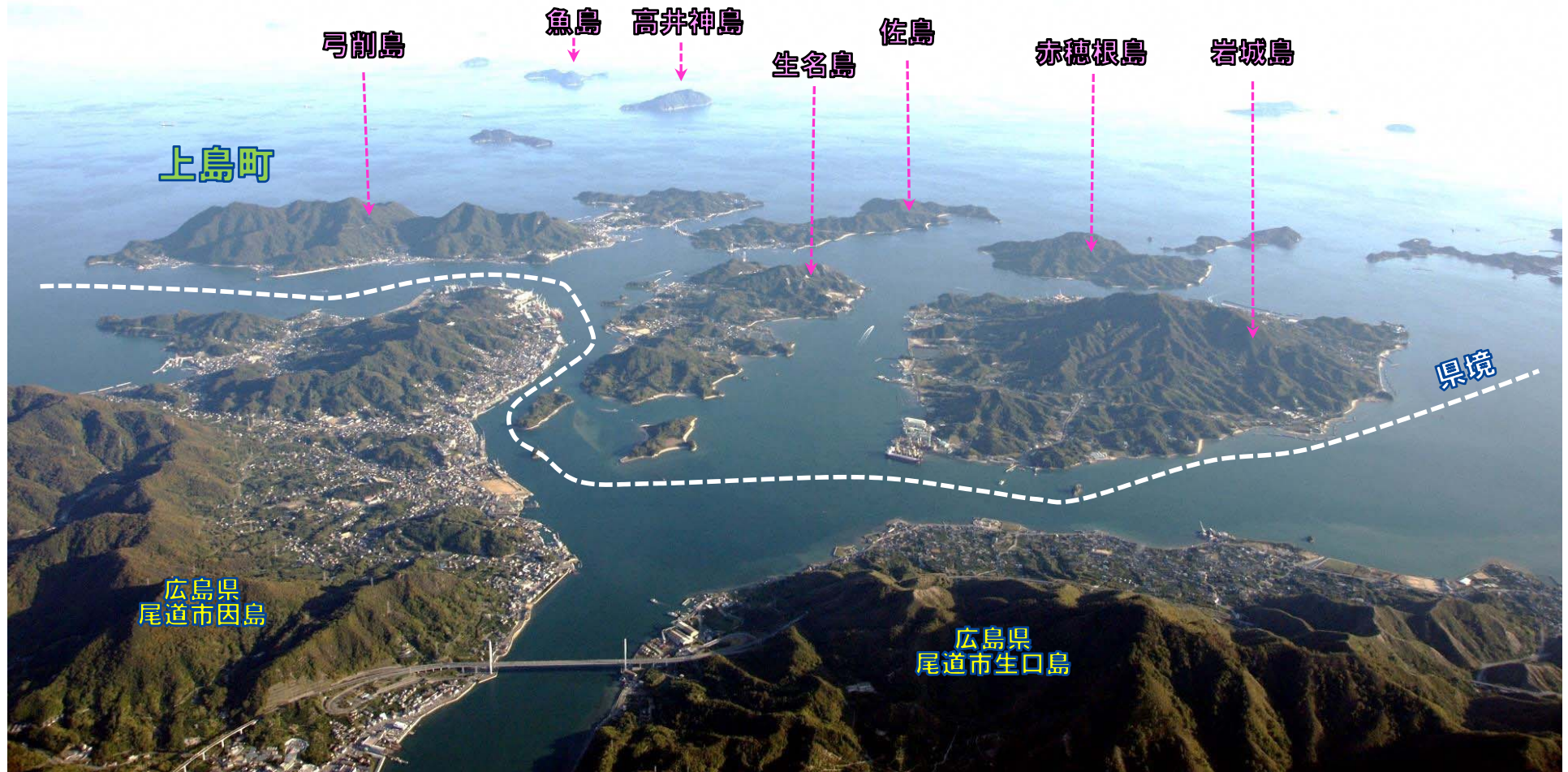
愛媛県上島町（佐島）出身。平成10年旧弓削町役場入庁。入庁後、(財)愛媛県まちづくり総合センター（現 えひめ地域政策研究センター）への出向、帰庁後は、5年間町広報担当、10年間建設課等を経て、平成30年度から政策推進室長を命ぜられ、上島町の政策推進に携わる。

上島町の概要

平成16(2004)年10月1日、弓削町、生名村、岩城村、魚島村の離島からなる4町村が合併し誕生しました。

交通機関は海上交通のみで、海を隔てて広島県尾道市に接しており、本町生名島と尾道市因島との距離はわずか300mほどであり、生活圏としては主に尾道市因島側に属しています。

年間を通じて晴天が多く、降雨量が少ない瀬戸内海特有の安定した気候で、温暖な気候と傾斜地を生かしたレモン等の柑橘栽培を中心とした農業、定置網や刺網等、多様な小規模漁業のほかに、海苔や鯛・平目・車エビの養殖などを中心とした漁業、及び造船を中心とした製造業が本町の基幹産業です。



上島町 (R1.9.30現在)

- 人口：6,812人
(うち外国人307人)
- 世帯数：3,979世帯
(うち外国人300世帯)
※住民基本台帳による

- 面積：30.38km²
- 水洗化率：100%
- 光情報網整備率：100%
- 信号機・トンネル：0個

【主な登録・認定】

- 「日本で最も美しい村」連合
- しまの宝百景 (国土交通省)
- 快水浴場百選 (環境省)



■生名地区 (旧生名村)

- 有人島：生名島
- 人口：1,507人(うち外16)
- 世帯数：842世帯(うち外15)
- 主な産業：造船関連事業従事



■弓削地区 (旧弓削町)

- 有人島：弓削島・佐島
- 人口：3,117人(うち外28)
(弓削2,657、佐島460)
- 世帯数：1,882世帯(うち外25)
(弓削1,626、佐島256)
- 主な産業：造船関連事業従事
漁業(海苔養殖等)



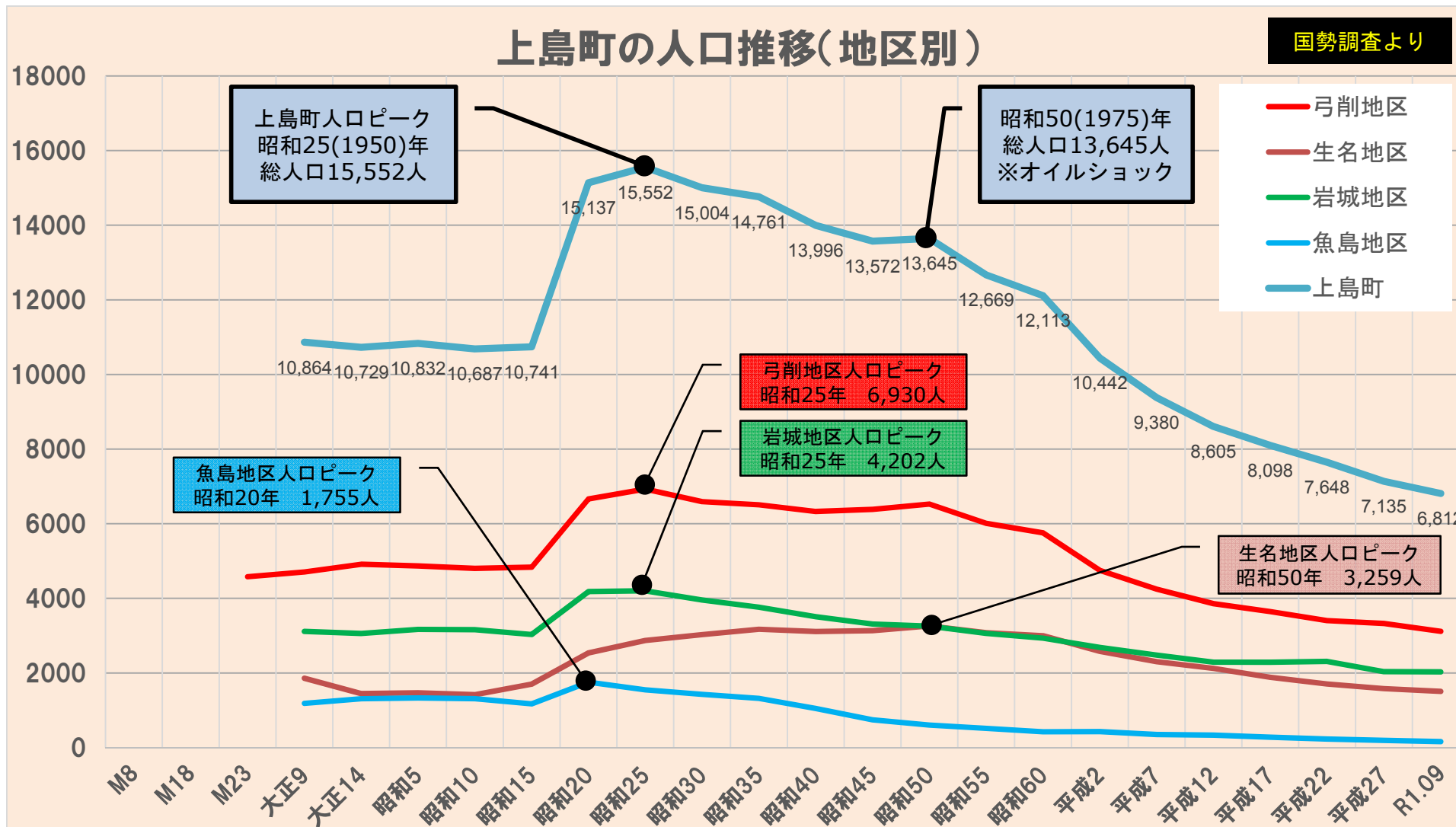
■岩城地区 (旧岩城村)

- 有人島：岩城島・赤穂根島
- 人口：2,029人(うち外262)
(岩城2,027人、赤穂根2人)
- 世帯数：1,149世帯(うち外259)
(岩城1,148、赤穂根1)
- 主な産業：造船関連事業
農業(レモン等柑橘)



■魚島地区 (旧魚島村)

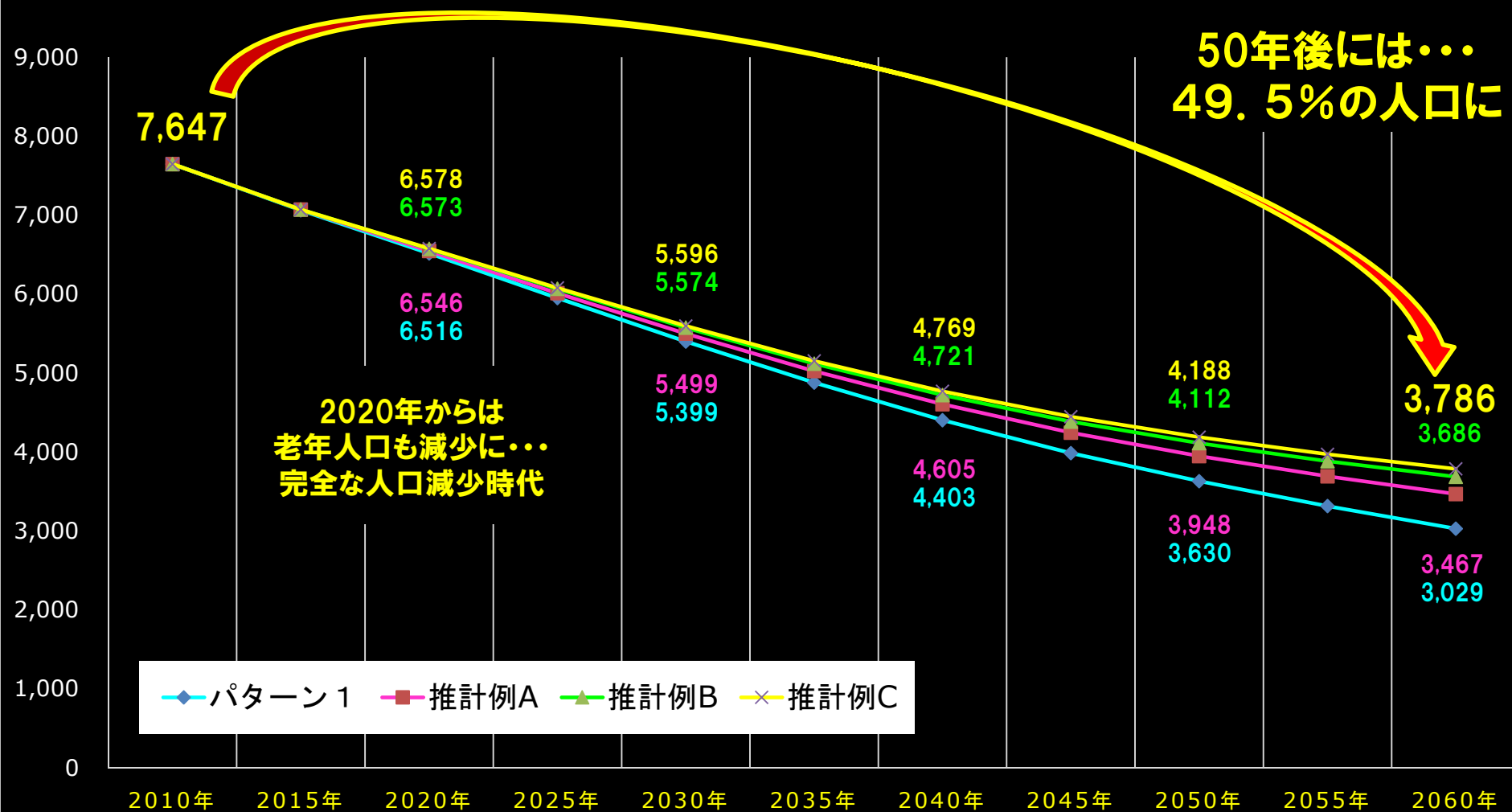
- 有人島：魚島・高井神島
- 人口：159人(うち外1)
(魚島146、高井神13)
- 世帯数：魚島106世帯(うち外1)
(魚島94、高井神島12)
- 主な産業：漁業(定置網等)



上島町は、戦後の昭和25年の総人口15,552人をピークに、日本経済の発展と共に、高校卒業後に都会へ進学・就職するという人口流出が進んだ。昭和50年頃のオイルショック頃に、一時人口増加がみられたが、都会への人口流出に併せて、少子・高齢化も進み、人口減少に歯止めがかからない状況が続いている。

■昭和25(1950)年：15,552人 ■令和元(2019)年：6,812人 ※約70年でピーク時の43.8%まで減少

上島町の人口推計(2010 — 2060)



平成27年度に策定した上島町人口ビジョンによる今後の人口推計は、2010年から2060年の今後50年間で、現人口から約50%も人口が減少することが推計されている。
人口最大であった昭和25(1950)年の15,552人から、110年後の2060年には、最大値で24.4%の3,786人になることが予測されており、人口構造も年少人口・生産年齢人口が少なくなり、超高齢化社会になることが予測される。

人口減少に伴う上島町の課題

18

○結婚率低下

⇒将来への不安

○出産率低下

⇒将来の子育てへの不安

○少子化

⇒小中学校、弓削高校の存続危機

○後継者・担い手不足

⇒農水産・商工・造船業等の衰退

○高齢化

⇒福祉費の増加による財政圧迫

○転出者の増加・若年層の流出

⇒税収入の減

○人口減少

⇒集落・地区・町の維持存続困難

○財政難

⇒公共サービスの削減・廃止

～近隣市町村への合併

悪循環

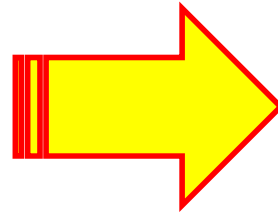


上島町が消滅

上島町の課題解決に向けた取り組み

19

- 結婚率低下
⇒将来への不安
- 出産率低下
⇒将来の子育てへの不安
- 少子化
⇒小中学校、弓削高校の存続危機
- 後継者・担い手不足
⇒農水産・商工・造船業等の衰退
- 高齢化
⇒福祉費の増加による財政圧迫
- 転出者の増加・若年層の流出
⇒税収入の減
- 人口減少
⇒集落・地区・町の維持存続困難
- 財政難
⇒公共サービスの削減・廃止
～近隣市町村への合併



- 結婚率低下
⇒将来への不安の払拭
- 出産率低下
⇒将来の子育てへの不安の払拭
- 少子化
⇒上島町の教育の充実
- 後継者・担い手不足
⇒後継者・担い手を作り・育てる
- 高齢化
⇒健康増進、居場所づくり
- 転出者の増加・若年層の流出
⇒町に住む・残る・帰る魅力づくり
- 人口減少
⇒移住定住者の受入・受入態勢構築
- 財政難
⇒公共サービスの見直し
唯一無二のまちづくりによる存続

悪循環 ⇒ 上島町が消滅

好循環 ⇒ 上島町をつなぐ

総合計画

町の未来像
世界に誇れる
品格あるふるさと
～上島流の豊かさ・
幸福のある暮らし～

まちづくりの理念
島人による
上島ならではのまちづくり
～住民自らによる、産業・歴史・文化・自然を
活かしたまちづくり～

- ★重点プロジェクト★
- ⊖基幹産業を育て雇用の創出に取り組む
 - ⊕人を呼び込み新しい人の流れを作る
 - ⊗若い世代の結婚・出産・子育ての希望をかなえる
 - ④元気島でいつまでも暮らせる

1. 交流の輪を広げる島人【地域活性分野】

さまざまな分野における町内外の交流活動を活発に展開して、交流人口の拡大を図るとともに、観光による交流の環境と、移住・定住につながるための環境の整備を進めます。

総合戦略 (総合計画と共有) 「まち・ひと・しごと創生」との関係

基本目標①
基幹産業を育て雇用の創出に
取り組む

まちの強みを伸ばし、働き続けたい
と思える環境をつくる
「しごと創生」

基本目標④
元気島でいつまでも暮らせる

誇りを持って
住み続けたいと思える
生活を支える
「まち創生」

まちづくりの理念
島人による
上島ならではのまちづくり

基本目標②
人を呼び込み新しい人の流れ
を作る

基本目標③
若い世代の結婚・出産・子育ての
希望をかなえる

人口減少を食い止め、まちの活力を維持するための「ひと創生」

基本目標⊖人を呼び込み新しい人の流れを作る

- (1) 移住・定住の促進・・・●移住定住支援の推進
- (2) 観光振興・・・●地域資源をいかした観光施策の推進
- (3) にぎわいの創出による・・・●交流事業の促進
- 交流人口の拡大
 - スポーツイベントによる交流機会の拡充
 - 自転車・ヨット等による交流



上島町を維持・形成できる適正な人口の確保

定住促進

- ◎住み続けたい、帰ってきたい環境を作る
 - ▶「仕事創出」...働きたい、働き続けたい仕事環境の整備
 - ▶「まち創出」...各種福祉施策の充実した誇りをもって住み続けたい環境づくり
...帰ってきたい環境づくり

移住促進

- ◎人を呼び込み新しい人の流れを作る
 - ▶「ひと創出」
 - ...移住定住支援の推進
 - ...交流人口の拡大を図る
 - ⇒交流事業の推進
 - ⇒交流機会の拡充