

とうみ
ぐじ



「ほどよく田舎」

陽当たりがいい。近さがいい。人がいい。



東京まで約1時間30分!
とうみ
長野県 東御市

自分らしく生きていける「どうみ」で 理想の「どうみぐらし」。見つけてみませんか？

移住者インタビュー◎宮野雄介さん・智亜紀さん

ゆるくつながる、ほどよさ

仕事をきっかけに移住して、東御で出会って結婚したお2人、宮野雄介さん・智亜紀さん。現在雄介さんは専業農家として、野菜の生産・販売を手がけています。

笑顔がステキなお2人が、4人のお子さんと暮らす東御での生活を語ってくれました。

窮屈感を味わうと、自分は こうしたいんだ！と気付ける

●移住したきっかけ

雄介さん 神奈川県出身なのですが、私が農業高校に通っていたころ、玉村豊男さん※が東御市で農業を始めたころでした。いったん就職したんですが、玉村さんが農園管理をしている人を探しているというのを知り、20歳のときに布団だけ持ってきた。玉村さんの奥さんに、布団はあるのよ、って言われましたけど笑。私の親も長野県が好きだったので、遠くに行つてしまふとか、そういう感覚はありませんでした。

※玉村豊男さん：エッセイスト・画家。平成3年に東御町へ現・東御市へ移住し、ワインデスカデラン・ファーム・アンド・ワイナリーをオープン。平成27年にはワイナリー「アルカンヴィー」を立ち上げ、「千曲川ワイナリー」を主宰。

智亜紀さん 私の地元は東京です。調理師専門学校を卒業後、都内の料理店に勤めていました。しかし夜型の生活に疑問を持ち始めたこと、また調理師なのに野菜の育つ姿を知らないというモヤモヤもあり、自然環境があるところに興味を持ち始めました。窮屈感を味わうと、自分はこうしたいんだ、という気付きがけになるんですね。

●地域の方とのかわり

雄介さん 地域の会合などに出入り、草刈とかに行くうちに、地元の方々とお知り合いになることもできました。29歳で独立したんですが、その相談をしたら、空いている畑などを貸してもらったこともありました。

東御市には立派な弓道場があって、かねてからあこがれていた弓道をやり始めたのですが、そこで知り合った人に誘われて、消防団の音楽隊に入りました。その人のツテで、住まいを見つけたこともできました。ちよつと外に出ることにつながりを広げられたように思います。地域の皆さんには本当にお世話になっています。

智亜紀さん 来たころは、仕事だけだったのになかなか地域と関わることはできませんでした。ただ、結婚したことで生活の拠点ができ、地域の人との交流が始まり、子供が生まれたことで地域のおばちゃんたちが話しかけてくれるようになりました。

みんなでまちを盛り上げていこう と考えている人がつながっている

●東御市について

雄介さん 南斜面で陽当たりがよくて、いい場所だなあと感じますね。上田市のベッドタウンとしての印象もあるので、新しい人も入つてきますよね。閉鎖的じゃなくて開放的だと思います。今でも星空に感動します。星がたくさんありすぎて何座かわかりません（笑）。長野って言うわりには、雪はほとんどないです。

智亜紀さん 東御は自分たちだけが頑張ろうというんじゃなくて、これからみんなで頑張ろうという人が集まっていると思います。そしてそういう人たちがゆるくつながっている。わたしたちもできることから始めていって、流れに乗っていきたいです。

●子育ての様子

智亜紀さん 今、保育園に入っている子どもが4人いるのですが、保育料が2人目は半額、3・4人目が無料というところがあります。初めはママ友つてどうしたらできるんだらうって思っていました。直ぐに友達になれるわけではなかったけれど、顔見知りになりこの数年過ぎうちに飲みに行ける友達や、子育ての悩み、パートナーシップに関する話もできる、上辺だけではない友達もできました。市の子育てイベントで信頼できる行政の方々ともたくさん出会えました。里山体験のイベントや、子育てに関する講演会などがあり、きちんとした情報を得ることができました。

●専業農家として

雄介さん 現在は専業農家として、HPや知人の紹介などの繋がりでレストランへ個人のお客様へ野菜の発送を行っています。その他、J・A、地元直売所にも出荷させていただいています。現在は、新規就農を希望する人の里親としても、野菜栽培の指導をしています。

東京で暮らしていたときよりも、 自分らしい

●今後について

雄介さん 僕は西洋野菜やワイン用ぶどうを栽培していて、妻は料理人。今後、持っている技術を生かして何か始めたいです。ワイン産業が盛り上がりつつあるのもいいところ。都会に発信するにもいいですね。ワインがあるのにおいしいものがある。新しい人たちが参入してくる余地がありますよね。

智亜紀さん 東京で暮らしていたときよりも、自分らしく居られています。今が一番充実しています。さまざまな場面で繋がりができ、知ってもらえ、自分の居場所ができたからだと思います。今は子育ても本当に大切にしたい中で、自分を活かせるライフワークを模索中ですが、今出会っている先輩方や友人に刺激を受けながら、また自分の人生の選択をしていきたいです。



宮野雄介さん・智亜紀さん
お子さん4人（6才・4才・2才・2才）

◎雄介さん
神奈川県出身、平成10年に移住
専業農家

◎智亜紀さん
東京都出身、平成17年に移住

西洋野菜の生産・販売
AGRONAUME アグロノーム
<http://www.agronaume.com/>





海野宿



湯の丸高原



芸術むら公園

移住者インタビュー◎村上圭一さん・かおりさん

どこに住んでも、生きてもいい、だからとうみ。

東京から移住してきた村上圭一さんご夫妻。ご自身のスキルを活かしながら、東御市での生活を送っています。

地域団体での活動もアクティブに行っているお2人にお話を聞きました。

移住者だからこそ毎日感動

●移住したきっかけ

圭一さん 出身は大阪です。東京で出版社に勤めていて、雑誌の編集や、写真の撮影を行っていました。移住してからも、以前の仕事をベースとして続けているほか、古本屋に入る本を選ぶ仕事や、東御市内のNPO「ひと・生きもの・暮らし研究所」を手伝っています。

東日本大震災をきっかけに、空き家になっていた妻の祖父母の家がある東御市に移住することを決め、2011年の11月にこちらへ引っ越してきました。

●かおりさん

出身は東京です。私は東京の印刷会社で、DTPデザイナーをしていました。長女を出産してから育休明けで、時短勤務をしていましたが、こちらへ引っ越してくるのを機に、退職しました。今はフリーのデザイナーをしています。

●東御市について

かおりさん 空気が美味しい、食べ物が美味しい。山の景色は感動しますよ。住んでみて初めて分かる良さがたくさんあります。移住者だからこそ、毎日感動することができそうですよね。

人とつながっていると、 いろんな機会が生まれる

●地域の方との関わり

かおりさん 来たころは右も左も分らなかったのですが、今では子どももかわいがってもらったり、大変お世話になっています。長野での「あるある」だと思いますが、近所の方々が野菜をよく分けてくださいます。朝起きたら玄関に白菜があつたりして。皆そつと置いていつてくださるので、どなたが置いてくださったのかわからないこともあります(笑)。

人とつながっていると、いろんな機会が生まれて、知り合いも増えてくると感じます。干渉しすぎる人もいなくて、ほどよい距離感ですね。

●東御市で働くことについて

かおりさん 働く場所は、特に女性や子育て中の方は東京と比べればやはり少ないと思います。ですが、保育園の待機児童がゼロなので、子どもを預けながら仕事を探すことはできます。私の友達でも第2子を出産してから、正社員として就職した人が2人もいます。

移住してくる人というのは、バイタリティーがある人が多いと思います。やる気や、スキルがある方であれば、大丈夫だと思います。

●お子さんの様子

かおりさん 現在、6歳と2歳の娘がいます。たくましくなりましたね。初めはカエルこわい！なんて言っていたりしたんですが、今は平気でイナゴをつかまえてきたり、ザリガニを100匹くらい釣って毎日眺めていたり(笑)。

圭一さん 4月から、上の子は小学生になるので、また色々環境が変化してくるのではないかと思っています。

また、廃品回収や通学路の草刈など保護者の任務もあるみたいですよ。

●もつとつながったら良いと思うこと

かおりさん ゴミ捨て場が家から遠くにあつて、我が家も他のご家庭もそうだと思いますが、車でゴミ出しに行きます。お年寄りだけの世帯や、運転ができないうつ困っている人がいるかもしれない。ゴミ捨て場を増やしてもらうとか、近所の方に手助けしてほしいとか、改善の要望や提案を出しやすい環境があればいいですね。そういうところで暮らしやすさは変わってくるのではないかと思います。

●東御市でやっていきたいこと

圭一さん 昨年、信州大学地域戦略センターのプロフェッショナルゼミで、まちおこしの実働部隊としての勉強をしています。神津の東町歌舞伎をテーマに、何かを始めたいです。

かおりさん まちもりtomiという団体で活動しています。子育て中の女性目線のイベントを、今後も仲間たちと一緒にやって行きたいです。いきいきと活動している姿を子どもたちに見せたいです。

気負いせず、暮らすこと

●移住を検討されている方へ

圭一さん 一生ココに暮らすぞ！って気負いせず、暮らしていったほうが楽ですね。

かおりさん どこに住んでも、どこで生きてもいい時代です。まずは動いてみたらいいと思います。どこにいても色々なことはありますが、死ぬほど困ることはありませんから。



村上圭一さん・かおりさん
お子さん2人(6才・2才)

◎圭一さん
大阪府出身、平成23年に移住
写真家・編集者

◎かおりさん
東京都出身、平成23年に移住
グラフィックデザイナー

村上デザイン制作室
<http://mdstudio.jp/>



澄んだ空気とあたたかな風土。
だから人情味あふれる、とうみぐらし。

東御市は、
小県郡東部町と北佐久郡北御牧村が
平成16年4月1日に合併して誕生した、
人口3万人ほどの
ほどよいサイズ、そして新しい市です。

面積 112.37km²

地形
緑と、水と、
さわやかな空気。
市の半分以上が山林、4分の1は田畑と、豊かな自然が残されています。標高は470m〜2227mまで。東西は千曲川が流れ、水と緑の雄大な美しい景観がひろがります。自然が生み出すさわやかな空気は暮らしを健やかにしてくれます。

気候
陽当たりが良くて、雪が少なめ。
だから過ごしやすい。
千曲川から北の地域は、ゆるやかな南斜面。南側の地域は台地。おひさまがとうみをあたたかく見守ってくれています。

冬

- ・全国でも少ない降雪量。
- ・平地であれば、雪かきはシーズンでよかった。
- ・雪下ろしはほとんどありません。

夏

- ・朝晩は涼しい！
- ・日中は36℃まで上がる日も。
- ・湿度が低いのでカラッとした暑さ。

私の家はクーラーがありません！
家の中にいれば暑さはしのげます。
東御に来てからクーラーを必要と思ったことはないですね。
◎定住アドバイザー 宮秋智子さん

災害
市民と二丸となつて
災害への備えを

災害の可能性というのは一概にゼロとは言えませんが、東御市は比較的災害の少ない地域と言われています。防災訓練や消防団の活動を通して災害への備えをしっかりと行っています。過去5年間で激甚災害の指定は受けていません。

身近な情報から防災情報まで。安心の防災ラジオ。

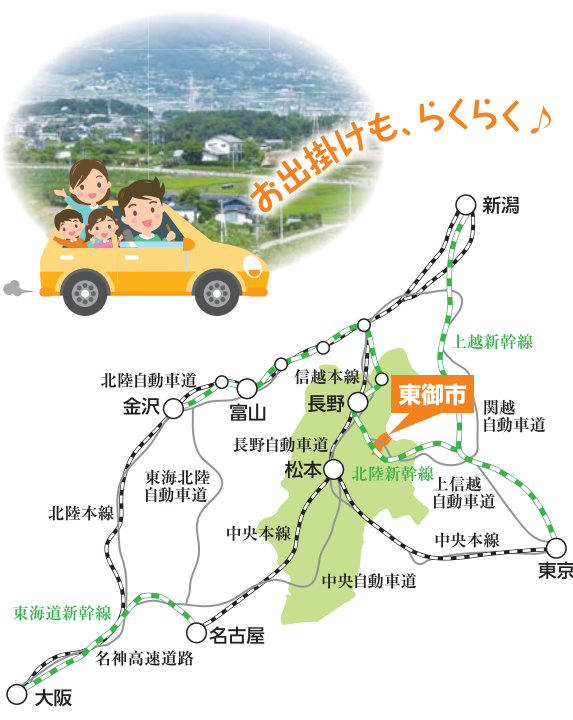
市のコミュニティFM局「エフエムとうみ」が、暮らしの情報や災害に関する情報をお知らせしている「防災ラジオ」を無料で貸し出しています。災害が起きた際または起きる恐れがある際には、自動的にスイッチが入り、災害に関する情報をお知らせします。

78.5MHz

上田駅へは
車で20分くらい！

軽井沢駅へは
車で50分くらい！

佐久平駅へは
車で30分くらい！



アクセス
都心から約1時間30分！
その近さがとうみぐらし。

市内には上信越自動車道「東部湯の丸インターチェンジ」、しなの鉄道田中駅・滋野駅があります。車でも新幹線でも、都心から抜群のアクセスです。普段は自然豊かなとうみで過ごして、ちょっと特別な日は都心へお出かけという暮らしを送っている人も多くいます。県内主要都市の長野市、松本市、軽井沢町へもそれぞれ約1時間と便利！

大阪	車	豊中IC	約460km 約5時間30分	信州・とうみ	車	練馬IC	約170km 約2時間	東京
	鉄道	新大阪駅	約4時間30分		鉄道	東京駅	約1時間30分	
	バス	なんば	約8時間		バス	新宿池袋	約3時間30分	
	バス	梅田			バス	新宿池袋		
名古屋	車	小牧IC	(名古屋から) 約280km、約3時間30分	信州・とうみ	車	東部湯の丸IC	(名古屋から) 約280km、約3時間30分	東京
	鉄道	新大塚駅	約4時間30分		鉄道	東部湯の丸IC	約1時間30分	
	バス	なんば	約8時間		バス	新宿池袋	約3時間30分	
	バス	梅田			バス	新宿池袋		

県内No.3
TOMI

働く世代が住みやすい都市 813市区中
県内第3位！（全国第64位）
※日経BP社「住生活」2016年1月25日号より

県内No.1
TOMI

住みよさランキング 813市区中
県内第1位！（全国第52位）
※東洋経済新報社「都市データバンク」2015年版より



子どもたちのここからだを元気にする、とうみぐらし。

子育て・教育

子育てしやすい4つのポイント！

助産所とうみ

①安心してお産ができる！

全国的にもめずらしい公営公設の「助産所とうみ」。アットホームな雰囲気の中で、助産師が妊婦さん一人一人に時間をかけて、お母さんの生む力と赤ちゃんの生まれようとする力を十分に発揮できるように、お産をサポートしています。

お産や育児の相談ができる「産前産後学級」やサークル活動も盛んです。



田中保育園

子育て支援センター

②子育て応援に熱心な職員がたくさん！

市内には子育て支援センターが2つ。就学前のお子さんとママ・パパが自由に来館して、自由に交流できます。育児座談会やお誕生会、絵本の読み聞かせ、リズム遊び、おもちゃドクターなどさまざまなイベントがもりだくさんです。保育士や保健師、臨床心理士がいるので、相談体制もバッチリ！



東部子育て支援センター



子育て応援ポータルサイト「すくすくポケット」
<http://tomi-sukusuku.jp>
とうみでの子育ての情報はココから！メール相談も受付中。

保育園

③待機児童ゼロ！自然保育で、のびのび子育て

5つの公立保育園は、平成18年～27年にかけてすべて改築・新築されています。園庭の芝生化も進められており、裸足でかけまわれる環境が魅力です。

長時間保育や休日保育、病児保育なども充実しています。県から「信州型自然保育」として5つの公立保育園すべてが認定を受けており、地域の自然環境や地域資源に触れる保育を多く取り入れています。

◎お金の面でも安心！

同一世帯で児童が2人以上保育園等に入園している場合は、2人目の保育料が2分の1、3人目以降が全額免除。18歳未満の児童が3人以上いる家庭で、入園する児童が第3子以降の場合の保育料は2分の1に軽減されます。

小中学校

④地域とともに歩む学校

市内には小学校が5校、中学校が2校あります。

東部地区は自校給食、北御牧地区は小学校に給食センターが隣接。素材からの手作りで地域の食材を活かした季節感ある給食を提供しています。

児童館や児童クラブも5つの小学校区全てに設置。地域の特色を活かした行事が、子どもたちを楽しませています。

東御市では小中一貫型教育を行なっています。効率的な学習指導を進め、学校・家庭・地域が一体となって教育力の向上を目指しています。

とうみで子育てするママたちの声

- ◎授業の内容も、地域に飛び出す課外活動が多くあるのが良いですね。
- ◎空気が美味しいので、安心して外で遊ばせることができます。
- ◎私の子どもが通うクラスの8割が、みんな2～4人兄弟。兄弟がなくても育てやすい環境があるからかしら。
- ◎児童館や児童クラブが充実しているので、放課後や長期休みの間も安心して子どもを預けることができます。

東御市立図書館

平成24年にリニューアルオープンした、明るく開放感のある図書館。近隣5市町村の公共図書館がネットワークで結ばれており、どこの図書館でも貸し借りOK！他館からの取り寄せも可能です。移動図書館車も市内を走っています。



医療機関

地域に根ざした医療

市内には東御市が運営する、東御市民病院、みまき温泉診療所のほか、内科・小児科・眼科・歯科などの診療所が複数あります。近隣には、信州上田医療センター、佐久総合病院、小諸厚生総合病院などの病院があり、連携した医療体制をとっています。



良心的でいい病院が結構ありますよ。
地元の人に聞けばよく知っているとします。

◎定住アドバイザー 児玉俊一さん



健康

どの世代でも健康でいられるまち

市内にはおすすめのウォーキングコースがたくさん。ウォーキングマップも無料で配布中です。

さらに、市役所と身体教育医学研究所が連携してさまざまなプログラムを整え、サポートや個別相談・指導も行っています。



魅力あるプログラムが豊富なとうみで、生涯現役健康寿命の仲間づくりを！

◎身体教育医学研究所所長 岡田真平さん



とうみ

ワイン産業

東御市は、降水量が少なく日照時間が長い気候と、水はけの良い土壌の質がワイン用ぶどうの栽培に適しており、千曲川ワインバレー特区としても認定されています。

個人経営のワイナリーもあるほか、民間のワインアカデミーも開講されています。



新規就農

応援します！

市の農業農村支援センターでは、本気で新規就農したいという方の支援をしています。

農地の借り入れ相談、農地賃借料や苗木購入などにかかる費用の補助のほか、技術指導、経営指導を市・J・A・農業改良普及センター・先進農家と連携して、きめ細かく行っています。

就業・創業支援

とうみぐらしを大切にしながら、地域とのネットワークづくりから就業・起業のサポートをしています。



就業・起業を目指す人が集う
コワーキングスペース
ebeya (えべや)

Wi-Fi、コピー機完備！
30分100円から利用できます。
隣接する商工会の経営指導員
への相談も気軽にできます。

とうみの空気は…



作・えびな星児

東京都出身、1982年生まれ、妻娘1人。
平成27年に移住してきた、新米東御市民。



移住してきた私たちが 良いところも、大変なところも伝えます！

リタイヤ世代の移住に比べ、仕事も生活もリセットが伴う現役世代の移住は
大変リスクが高く、慎重な計画が求められます。ですが、現状の延長では得られないもう1つの
人生を手にするチャンスでもあります。自分の人生を自分で選ぶのは最高の贅沢だと思いませんか？
移住成功の秘訣はお答えできないかもしれませんが、移住にまつわる障害をどのように
乗り越えたかはお答えできます。良いことも悪いことも包み隠さずお話しします。

やまだ あきよし
山田 顕義さん (2006年に千葉県から移住)



「定住」 アドバイザー

東御市には、移住希望者や移住して間もない方のサポートを行う「定住アドバイザー」がいます。定住アドバイザーは、実際に県外から東御市へ移住してきた方々です。気になるあれこれ、アドバイザーに相談してみませんか？

地方の暮らしは不便ではないか、退屈ではないかと危惧されているかもしれませんが、
日々変化する自然にたくさんの刺激をいただいています。なにより現在はネットの時代です。
心やすらぐ地方に暮らし、ネットで世界と繋がっていれば何の不便も感じません。
東御市にはおいしいレストランがたくさんあり、地元産の食材で豊かなメニューを
提供しています。ご興味のある方は、ぜひ東御市に遊びにいらしてください。

みやあき ともこ
宮秋 智子さん (2014年に東京都から移住)



田舎の人は保守的なので溶け込むのが大変という話を聞きますが、相手も人間。
自然体で自己開示を続けていけば、必ず相手に通じ理解を得られるのではないのでしょうか。
おそれずくじけず進んでいただければ…。
これは都会か田舎かを問わない共通の真理だと思いますので。

こだま しゅんいち
児玉 俊一さん (2014年に神奈川県から移住)



南西斜面で日照時間が長く、非常に穏やかな風景が何より気に入りました。
地価も安く公共機関、医療機関なども整備されており、生活しやすい環境だと思います。
第二の人生を設計されている団塊世代の方、新天地を求め模索されている方は、
未来に大きな可能性を秘めている東御市にぜひとも来ていただきたいと願っています。

たにぐち ひろし
谷口 博さん (2004年に富山県から移住)



都会の便利さは必ずしも豊かさではない、と思っています。
東御市は娯楽の機会は多くありません。しかし、むしろそのことが手作りの文化を
育むように思います。家庭菜園で野菜を育て、晴耕雨読はいかがでしょう。
北に湯の丸、南に蓼科・白樺湖。東に軽井沢、西に善光寺、ぐるっと2000メートル級の日々…。
それらの中心に位置する東御市に住んでみませんか。お声掛けいただければ喜んでご案内します。

こいけ たかお
小池 孝雄さん (2003年神奈川県から移住)



東御市移住・定住ポータルサイト **とうみぐらし**

<http://iju.city.tomi.nagano.jp>

とうみへの移住を考える方
必見のサイトです。
基本的な情報から、移住者インタビュー、
移住セミナーのお知らせなど、情報が盛りだくさん！

スマホ対応！



移住相談窓口

お電話でも、メールでもいつでもお気軽にご連絡ください。
気さくな相談員があなたをお迎えいたします。
定住アドバイザーの紹介もこちらから。

【東御市地域づくり・移住定住支援室】
〒389-0592 長野県東御市281-2
TEL: 0268-71-6790 メール: iju@city.tomi.nagano.jp

東御市空き家バンク

<http://akiya.city.tomi.nagano.jp/>

市内の空き家を「売りたい人・貸したい人」と
「買いたい人・借りたい人」とを
つなぐお手伝いをしています。
とうみぐらしの住まい探しに。

