



サロン(茶話会)などの行事で  
地域の人との交流を深める

介護福祉活動の一環で、大牟田市では地域ごとに  
サロンが盛んに開かれている。人との繋がり、助け  
合いの輪を身边に感じる瞬間だ。



初めてのひとり暮らし。  
ヘルシーな自炊生活を継続中!

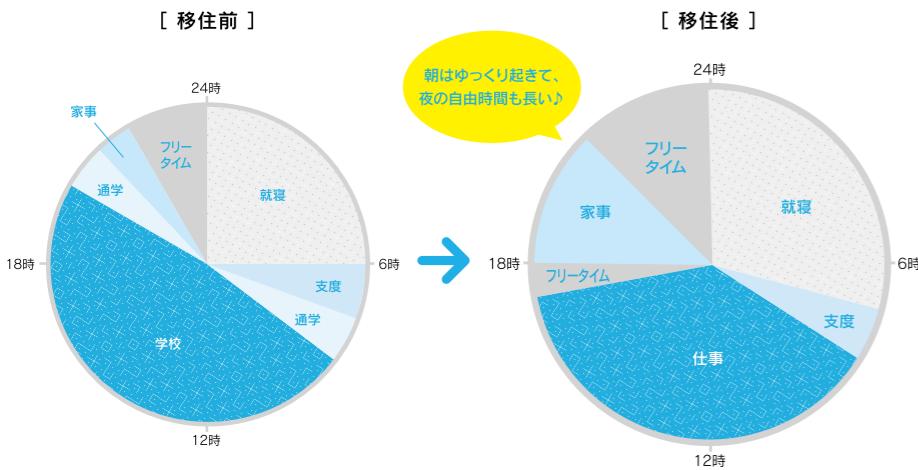
大牟田市に移住後、通勤時間が大幅に短縮したこと  
で、家の時間にゆとりができた。大牟田は魚  
の種類が多く、手頃に揃うので自炊も楽しい。



長時間の満員電車生活から  
ストレスフリーの通勤スタイルに

東京だと通勤・通学で片道1時間は当たり前。長  
時間の満員電車が一番ストレスだったが、今では車  
で10分の通勤環境になり快適!

## LIFE STYLE BEFORE / AFTER



通勤時間が短いおかげで、自分にかける時間が充実!

大学時代は片道1時間半かけて東京まで通っていた吉田さんにとって、職場もスーパーも車で10分圏内の  
今の環境は頗つたり叶つたり。家事や趣味、仕事の勉強に集中でき、充実した毎日を送っている。

### 移住して良かったことランキング

#### 1位 地域の人々が温かく 心地いい関係性

年配者が多い街とあって、地域のコミュニティ  
が根付いている。繋がりは深いが、お互い無理  
強いをしない関係性も気に入っている。

#### 2位 食材が新鮮で安い! 買い物がしやすい街

野菜も魚も豊富に揃い、初めて見る品種も多く、  
当初は価格の安さにびっくり。大型スーパーが  
多数並び、買い物がしやすい環境だ。

#### 3位 社会福祉活動が盛んで 仕事の経験値がアップ

社会福祉士として勉強になる場面が多く、ス  
キルアップに大きく繋がっている。大牟田市に  
住む一番の目的が果たせていると実感!

### 吉田さんのお気に入りスポット

#### 大牟田市動物園

今、国内外から注目を浴びている  
人気スポット。「動物福祉」を取り  
組むこの園では、飼育方法や環境  
面にたくさんの工夫がなされてお  
り、のびのび暮らす動物たちを  
見ると心が穏やかになるそうだ。



#### 三池炭鉱と三池港

大牟田市が誇る世界遺産! 宮原  
坑のノスタルジックかつ迫力のス  
ケール感は見もの。また、三池港  
から眺める海の景色もおすすめ  
で、夕日を眺めるのに持ってこい  
の場所。(P06をチェック!)



# REAL VOICE 01

OMUTA / CHIHIRO YOSHIDA

INTERVIEW

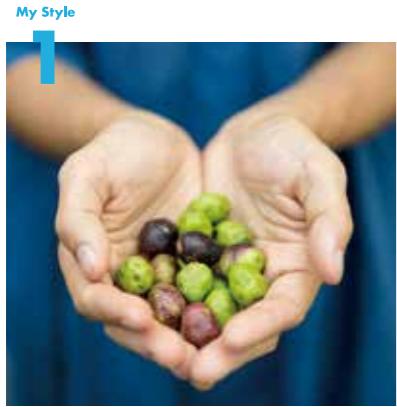
## 介護福祉の先進エリアで 地域との温かい繋がりを実感。

吉田さんは大学卒業後、実家を離れ、大牟田市内の病院に就職。社会福祉士として働き始めた。親戚も友人もいない場所で、初めてのひとり暮らしをスタートさせたが、不思議と不安はなかったそう。「街の雰囲気が千葉の地元に似ていて、近所さんからも『頑張りよるね』『さんはちゃんと食べよるね』と温かい声をもらえて、母のような存在のおばあちゃんがあちこちにいます。」と笑う。もうすぐで大牟田市に移住して3年目。地域行事に参加しながらネットワークを広げ、仕事のスキルを磨き充実した日々を過ごしている。

生

吉田さん。大学では高齢福祉系を専攻し、講義で大牟田市の存在を知った。大牟田市は、市と介護事業所の連携が強く、街ぐるみで介護福祉活動を積極的に行っている。「大牟田市認知症SOSネットワーク模擬訓練」は業界内で有名です。東京の大学に通っていた私も興味を抱き、そこに住む地域の人思いや繋がりを知りたいなと思いま

た。



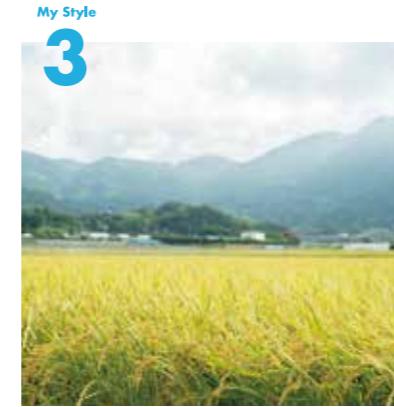
自然循環型有機農法で栽培  
安心して食べられる糸島の恵み

夫婦でオリーブや甘夏、イチジクなどを農薬不使用で栽培。さらに、新鮮な食材が手に入る環境のおかげで子どもたちは好き嫌いがなく、野菜も魚も大好きに!



心地よさと優しさもお届け  
自然由来の「暮らしのモノ」

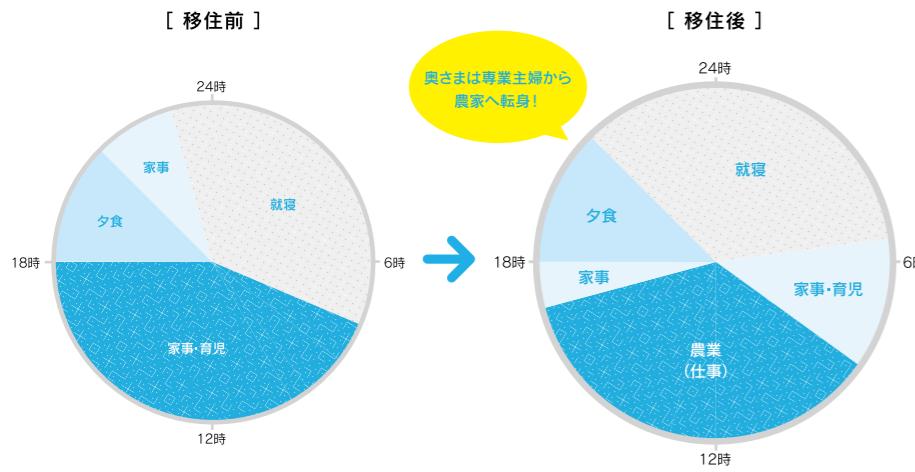
自家栽培のオリーブと柑橘類を使い、精油や保湿クリームなどオリジナル商品「農香(のうか)」を展開。肌にも地球環境にも優しい!



周りの自然が遊び場!  
アクティビティにのびのびと暮らす

移住前は、お金をかけて遊んでいたが、糸島では目の前の自然が遊び場。子どもも土に触れることが大好きで、虫だってヘッチャラ!

## LIFE STYLE BEFORE / AFTER



自然に近い暮らしのおかげで心健やかに。食生活も改善!

朝早くから動き出し、日中は果樹園で作業。日の光を浴びて、緑や土に触れ、自然を感じながら、家事と育児もこなす。以前より忙しいけれど、暮らしの質と健やかさがぐんと上がったと実感している。

### 移住して良かったことランキング

#### 1位 憧れのスローライフ! 理想の暮らし実現

“いつかはスローライフを送りたい”とずっと思っていた若松さん夫妻にとって、自給自足に近い糸島での生活はまさに理想そのもの。

#### 2位 個性豊かでハートフルな 人に恵まれた糸島の風土

子どもの面倒を見てくれるご近所さんや、愉快なダンスパフォーマー、アーティストなど、糸島暮らしは人に恵まれた土地だそう。

#### 3位 水、空気、食べ物など 自然のものがおいしい

野菜、肉、魚など、新鮮でおいしい食材が手に入るから、子どもたちも好き嫌いなし! 果樹園の近くの水飲み場もよく利用している。

### 若松さんのお気に入りスポット

#### ぎゃらり浮嶽 FUGAKU

大庭康弘さんの窯元「浮嶽窯」に併設するギャラリー＆カフェ。豊かな風合いと、温かみを感じる器の数々は必見! 奥さんが手作りする日替わりケーキも優しくてほっとする味わい。



#### 姉子の浜

幅約20m、長さ1kmの砂浜が弓状に広がり、歩くときに「キュッキュー」と砂が音を鳴らすことから「鳴き砂」と呼ばれている。夕日が美しく、若松さんも家族でよく訪れる海水浴場。



**REAL VOICE 02**

ITOSHIMA / WAKAMATSU FAMILY

INTERVIEW

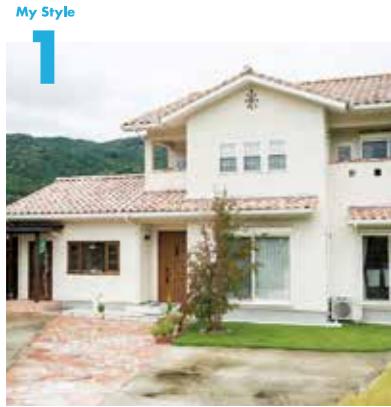
**自然と寄り添う生産者に。  
生き方と仕事の理想のカタチ。**

神奈川県 ↓ 福岡県  
糸島市  
(移住歴5年)

若松 潤哉さん(43)  
由加利さん(36)

農業や化学肥料を使わず、有機農法でオリーブや柑橘類を育てる「わかまつ農園」を運営。山と海に挟まれた糸島市で、四姉妹の子どもたちと暮らす。

「**果園**は畑が完成するまで何年もかかります。私たちが就農し、竹藪だった土地を開墾して6年目。やっと理想の畑に近づきました。」そう語るのは、糸島市で「わかまつ農園」を営んでいる若松由加利さんだ。5年前まで神奈川県で暮らしていたが、飛行機の整備関係の仕事をだつたご主人・潤哉さんが病で倒れ、生きる意志を見つめ直す機会に直面。これからの人生を問い合わせていた答えは、自然とともに精一杯生きること。そして農作物の生産者となり、自然の恵みを未来に繋げることだった。ご主人の両親が住む福岡を訪れた際、糸島市の人々に「スローライフを送るなら糸島がいいよ。」と勧められ、移住を決意。すぐに果樹園の農地探しを始め、耕作放棄地の再生利用の補助制度を受けて、精力的に動きまわった。農業を営む両親の姿は、子どもたちにも好影響を与えていた。「オリーブや甘夏など、私たちが丹精込めて農作物を育てることで、子どもの食育に繋がるんです。我が家子も果樹園も、自然と共に存しながら力強く育つてほしいですね。」



「おいしいパン」を食せる場所づくり。  
テーマは“プロヴァンス風ハウス”。

互いの早期退職によって得た退職金で実家を改築。南仏のリゾート感漂う石畳と木が調和した建物(店舗は向かって左側の部屋)は、周囲の自然にも溶け合っている。



地元で採れる青果物でつくる、  
こだわりのパンづくり。

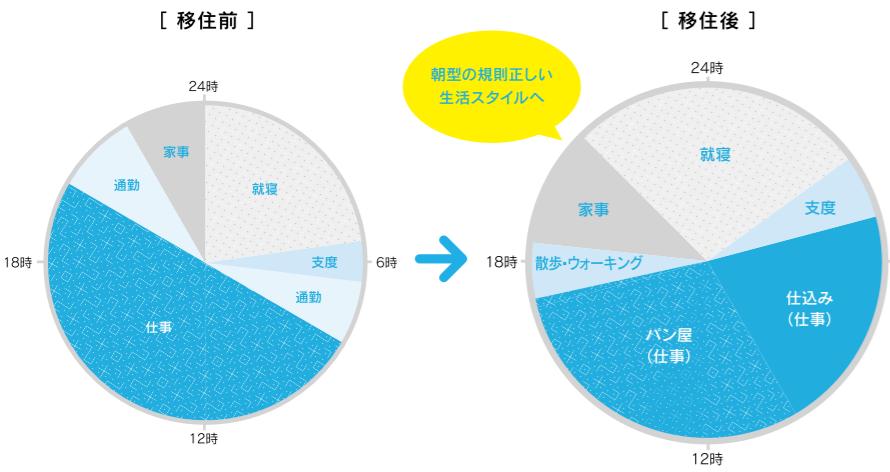
スイーツから惣菜系まで、店には常時15種類ほどのパンが並ぶ。材料となる青果物は、地元のマーケットまで夫婦で仕入れに出かけることが多い。



季節の移ろいを感じながら、  
健康維持のための散歩タイムを。

17時の営業終了とともに始まるウォーキングタイム。広大な田園に育つ美しい稲穂や季節毎に咲く花の風景を楽しみながらフレッシュするのが日課だ。

## LIFE STYLE BEFORE / AFTER



就業時間を自らで決めてることで、規則的なサイクルが生まれた。とりわけ夕方の過ごし方は自由度が高く、日課のウォーキングや自家菜園の手入れなどを気ままに楽しんでいる。

### 移住して良かったことランキング

**1位** どこをとっても豊かな自然に溢れている  
自宅の目の前に広がる田園風景の他、美しい川の流れや四季折々の自然風景を毎日感じられること。梅や桜などの名所が多い。

**2位** 魚や野菜が美味しく、物価が安い  
近所で調達する食材は地元産が多く、鮮度が保たれたまま味わえることが嬉しい。また関西圏に比べると物価も安い。

**3位** 近所や地域の人たちの穏やかな人柄や心配り  
周囲から催し物の案内が届くなどの心遣いは魅力。一年を通して様々な行事があるのも嬉しい。

### 長洲さんのお気に入りスポット

#### 本庄の大楠 (国指定天然記念物)

全国でも有数の大きさとして知られる。樹高は約26メートルで、樹齢は1000年以上。現在は5本の支柱によって保護されている。大楠神社の境内では花火大会やクラシックコンサートなども開催される。



#### 旧蔵内邸 (県指定文化財)

明治から昭和前期まで福岡県筑豊地方を中心に炭鉱を経営した蔵内家三代の本家住宅。田園風景の中に堂々と佇む邸宅と庭園では、一年を通じて様々なイベントが行われている。



# REAL VOICE 03

CHIKUJO / NAGASU FAMILY



**大阪府**  
↓  
**福岡県 築上町**  
(移住歴4年)  
長洲 正幸さん(60)  
万寿美さん(60)

30年以上にわたる関西での夫婦共働きの生活を経て、2014年に万寿美さんの実家がある築上町へ移住。かねてから計画していたパン屋を開業した。

## 早期退職で実現した夫婦で好きなことに打ち込む時間。

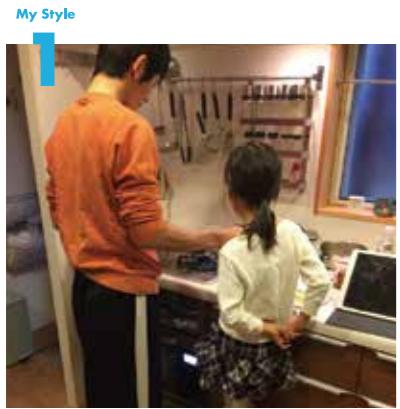
切り盛りする長洲さん夫妻。朝3時半の起床とともに、材料の仕込みを始める生活も、今年で5年目を迎える。かつて30年以上も関西で共働き生活を送ってきた。正幸さんは大阪の企業でシステムエンジニア、万寿美さんは小学校教諭を務めてきた。「関西での生活は早朝から深夜まで働き詰めの毎日でしたが、子育ても一段落ついた頃から、ゆくゆくは田舎生活もいいねと互いに話す機会が増えました。」

夫婦が築上町への移住を決意した背景には、高齢になる万寿美さんの両親の存在があった。「せっかく移住するなら、タイミングは早い方が何かを始めるにもいいでしょうし、両親も安心ですかね。」互いに早期退職後を楽しく計画した結果、店舗開業への道が開けた。「好きなことを2人で打ち込める時間、規則的な生활リズム、豊かな自然環境。ここでの暮らしは関西時代とは真逆」と言えるほど穏やかです。」

の  
る築上町で「本庄のパン屋さんじゅあん」を切り盛りする長洲さん夫妻。朝3時半の起床とともに、材料の仕込みを始める生活も、今年で5年目を迎える。かつて30年以上も関西で共働き生活を送ってきた。正幸さんは大阪の企業でシステムエンジニア、万寿美さんは小学校教諭を務めてきた。「関西での生活は早朝から深夜まで働き詰めの毎日でしたが、子育ても一段落ついた頃から、ゆくゆくは田舎生活もいいねと互いに話す機会が増えました。」



どかな田園風景が広がる築上町で「本庄のパン屋さんじゅあん」を



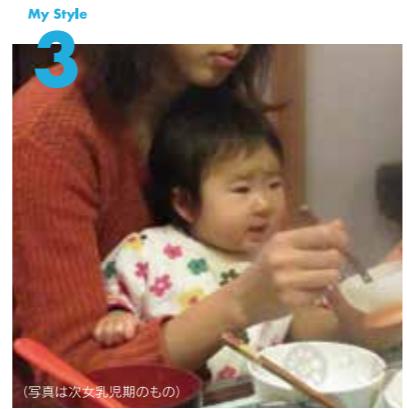
夫の働き方の変化によって、家事・育児の分担が明確になった

個人事業主となった寿一さんの時間の融通が利くようになり、育児・家事分担がスムーズになり、保育園の送迎や万が一の通院なども互いに連携できるようになった。



子どもたちが遊びのびのび遊べる環境が充実

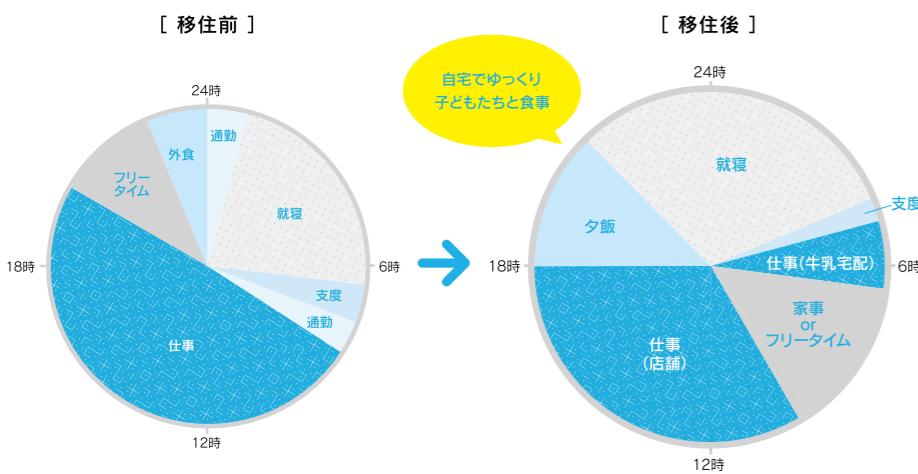
都会に比べて交通量が少ないため、かけっこや自転車の練習もしやすい。自然が目前にあることで子どもが自主的に遊びを創造するようになった。



安心して子育てに臨める先進的な制度を活用した

幼児の身体検診や母乳マッサージなど福智町独自の助産院滞在型の産後ケア事業は、子育てに臨む和子さんにとって大きな支えとなつた。

## LIFE STYLE BEFORE / AFTER



夫婦がケースバイケースで助け合う。

子どもの送迎や習い事など定時の用件に加え、通院や役所手続きなど、不意な用事にも対応できるようになったのは、夫婦間での協力の他、自営により寿一さんが柔軟に時間を確保できる点も大きい。

### 移住して良かったことランキング

**1位** 近隣や地域との温かみのある交流の多さ

移住当初は輪に入りにくいと思っていたが、自分の趣味であるヨガの教室などを通して知人が増えていった。子育て世代の母親たちの存在は心強し。

**2位** 子どもの好奇心を育む広々とした豊かな自然環境

自宅近くを流れる彦山川の河川敷には、子どもが自由に体を動かせる開放的な砂場がある。「これでみてようか!」と遊びのアイデアが生まれる場所の一つ。

**3位** 子どもたちも喜ぶユニークな催事が多い

熱気球体験や地元のフードが楽しめる「パルーンフェスティ」をはじめ、「スイーツ大茶会」など、家族との思い出づくりにぴったりなイベントが豊富。

### 稻垣さんのお気に入りスポット

#### 彦山川

春には菜の花が咲き誇り、穏やかな川の流れの上を爽やかな風が通り抜ける。整備の行き届いた河川敷のところどころに設けたフリースペースには、アクティビティに過ごす人の姿も。



#### 福智町図書館・歴史資料館「ふくちのち」

本の読み借りはもちろん、3Dプリンターやオッチャンラボを使ってものづくり体験も楽しめる図書館。館内にはカフェも併設されており、同町の文化・教育のスポットとして親しまれている。



愛知県  
↓  
福岡県  
ふくちのち  
福智町  
(移住歴8年)  
  
稻垣 寿一さん(40)  
和子さん(35)  
  
寿一さんの事業継業  
(ガス販売店)と和子  
さんの妊娠を機に福  
智町へ移住。現在は  
3人の子宝に恵まれ、  
にぎやかな毎日を樂  
しんでいます。

都會にない豊かな自然環境のもと、じっくりと子育てに向き合える安心感。

移住によって実現した“子育てが真ん中にある暮らし”。今後も、いつそう自分たちらしく福智ライフを満喫していくたいと話す。

※子どもが自然のなかで自由に走り回れる場所づくりを始めたのが2014年頃。  
とくに和子さんどこの母親が集まつて始めたもので、現在はお休み中。

稻

垣さん夫妻が福智町に移住したのは2010年。きっかけはガス販売を営んでいた父寿一さんのお父さんが病気になり、継業を考え始めたことだ。時を同じくして、和子さんが第1子を妊娠。「初めての子育て。実家のある愛知からも遠く離れた地で、誰を頼りにしたらいいのかと、当初は戸惑いました。」と和子さんは言つ。それでも、福智町の豊かな自然や町の子育て支援が充実している点が移住を後押しした。

移住後に第1子が生まれ、現在は3人の子どもに囲まれた生活を送っている。同じ子育て世代のママたちは、和子さんにとって心強い存在だつた。「周囲のお母さんたちと一緒に子育てサークル(※)を企画し、子どもたちが季節を感じながら“五感”を鍛え、自主的に遊べる場所を作りました。」また、福智町での生活は時間にゆとりがあり、家族全員で食卓を囲んだり、休日には家族揃って外出するなど、子どもたちと過ごす時間を楽しんでいる。