なる～く つる暮らし

移住・定住ガイドブック Vol.2

TSURU CITY

生きがい＋やりがい



二生涯活躍のまち つる







都留市移住・定住相談センター ・・・・・・・・・・・・・ ☎0554-56-7511

都留市役所 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ ☎0554-43-1111

都留市保健福祉センターいきいきプラザ都留
（健康子育て課・長寿介護課・福祉課）・・・・・・・・・ ☎0554-46-5111

都留市社会福祉協議会 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ ☎0554-46-5115

都留市中央公民館
都留市まちづくり市民活動支援センター
都留文科大学地域交流研究センター（分室）・・ ☎0554-43-1451

都留市まちづくり交流センター ・・・・・・・・・・・・・・ ☎0554-43-1321

ファミリーサポートセンター・・・・・・・・・・・・・・・・・ ☎0554-43-1330

都留市立図書館 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ ☎0554-43-1324

都留市立病院 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ ☎0554-45-1811

ミュージアム都留・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ ☎0554-45-8008

富士急山梨ハイヤー株式会社 ・・・・・・・・・・・・・・・ ☎0554-43-2800
都留地区配車センター ☎0120-889-229





TSURU CITY

なる〜く つる暮らし

移住・定住ガイドブック Vol.2

2018年3月　初版発行

発行・編集・デザイン

都留市
〒402-8501
山梨県都留市上谷1-1-1
TEL. 0554-43-1111

株式会社サイネックス
〒102-0083
東京都千代田区麹町5-3
TEL. 03-3265-6545

無断で複写、転載することはご遠慮ください

INDEX

2　「移住」を考えてみる
4　データで比べてみる「つるぐらし」と「東京ぐらし」
6　都留市のキホン
8　都留のおいしいモノ大集合
9　つる市民のなる〜い一年間
10　“わざわざ”泊まりたい「お試し居住」でつる暮らし体験
12　つるって知ってる？「つる知るツアー」
13　ジモトの語り場♪「エコハウスサロン」って楽しい
14　「生涯活躍のまち・つる」とは…
18　超お得な物件探しの方法教えます♪
20　Interview　「移住者」に聞く
アクティブシニアが活躍するまち　地域おこし協力隊
22　路線バス・循環バスで毎日の暮らしをサポートします
24　生きがいづくりを提案♪　セカンド“農”ライフはじめませんか
25　アクティブに生きるために　みんなと楽しくカラダづくり
26　Interview　「移住者」に聞く
子育て世代が移住するワケ　天野雅光さん
28　Interview　「移住者」に聞く
子育て世代が移住するワケ　浅川絵里さん
30　魅惑のスポットがこんなに近い！
32　都留市には大学がいくつあるかご存知ですか？
34　Interview　「大学生」に聞く
都留×大学生　石川さん、加納さん
36　自治体と人を“つなぐ”「つるをつくる会」へ参加しよう
38　移住者をサポートする支援事業はこちら
40　移住者MEMO







TSURU CITY





Step 5

移住開始！セカンドライフを楽しもう

実際に生活が始まったら市内のどこにどんなお店や施設があるのか再確認しておきましょう。また、農体験やスポーツイベントなどに積極的に参加すれば、地域の方々とすぐに打ち解けることでしょう。決して、一人で抱え込まず、地域の人、先輩移住者、市の職員などに相談してみてください。

「移住者」に聞く
子育て世代が
移住するワケ　P26



Step 4

真剣に「住」について考える

都留市では、移住者が積極的に就労等の社会活動に参画することが、まちの活性化につながると考えています。地に足のついた生活を送るため、今一度「住」について熟考しましょう。P14からは、まちづくりの基幹となる『生涯活躍のまち』構想の概要や市営住宅情報などを掲載していますので、参考にしてください。

超お得な
物件探しの方法
教えます♪　P18



Step 3

実際に足を運んでみる

いきなり移住となると家族の負担が多く、移住そのものがストレスになります。そこで、都留市では「お試し居住」や「つる知るツアー」など、実際に都留市を訪れて雰囲気を感じてもらう取り組みに力をいれています。ぜひ利用してください。ご家族が空気や飲み水がカラダに合うか事前にチェックもできます。

「お試し居住」で
つる暮らし体験　P10



Step 2

都留市のキホンを学ぶ

移住が決まったら、都内から都留市へのアクセス状況、気候、特産品など基本的な情報を頭にいれておきたいですね。また、市内の家賃や物価など経済的な情報も手に入れておくと、家探しがはかどります。P4では東京都と都留市の生活データを比較したので参考にしてください。

データで比べてみる
「つるぐらし」と
「東京ぐらし」　P4



Step 1

移住する前にすべきコト

まずはどんな目的で移住するのか真剣に考えてみてください。移住という言葉を今一度見つめ直し、自分のやりたいコト、家族のしたいコトを整理しましょう。それでも迷ったら市内と都内にある相談センターへお越しくださいね。移住のプロが“上手に移住する方法”を教えてくれます。

都留市移住・
定住相談センターへ
相談しよう　P3



移住までのフローチャート










地に足の着いた移住













「移住」を考えてみる

『移住』とは…

「移住」とは何でしょうか。
文字通り受け取るとすれば、
「移り」「住む」こと。
しかし、同じ市内や、
近隣市区町村へ移り住むことは、
一般的に「住み替え」といわれます。
では、「移住」とは、何をもって
「移住」というのでしょうか。

環境を変えるコト

住み替えとは、職場、人間関係、ひいては、コミュニティはそのままに、住む場所を替えることをいいます。そう考えると、移住とは、ある程度離れた場所に、周辺や生活環境をガラリと替えて移り住むことだといえると思います。

これが、「移住」＝「新たな人生」といわれるゆえんでもあると考えられます。





〝アテ〟があるコト

では、移住によって新たな人生をスタートさせようとする場合を考えてみましょう。あなたは、住む場所、仕事、縁故などを考えずに、何の〝アテ〟もなく漠然と移住することだけを決断できるでしょうか。

〝アテ〟があってこそ、移住しようという気持ちが固まるものなのだと思います。

では、〝アテ〟とは何でしょう。言い換えれば、「やりたいこと」と、「それを実現できる住環境」がそろっていることではないでしょうか。移住を考える前に、あなたの〝アテ〟とはなんなのかをまず考えましょう。

移住に関する様々な「アテ」（例）

やりたいこと	実現できる住環境
昔からの夢、農業	豊かな自然に囲まれている。農業の手ほどきも誰かがしてくれる環境があると嬉しい。それに加えて、作った農作物が販売できて、小遣い稼ぎができればこの上ない幸せ。
まちづくりに関わりたい	まちづくり団体や自治会などへすんなりと加入できる環境。若い人たちとの交流や、協働をすることで、小粒でもピリリと辛い「良いまち」を作り上げてみたい。
これまでできなかった趣味を広げたい	趣味のサークル活動が活発で、団体紹介や、初心者も受け入れてくれる環境が欲しい。発表の場もあれば上々。

だから・・・移住とは『千差万別』

やりたかったことを実現するために移住するのですから、移住とは本当に一人ひとりの形があって、千差万別のものだといえます。ただ単に「生活コストが安いと思うから」「しがらみから抜け出したくて」という理由で地方に引っ越すことは、「移住」とはいえません。

〝アテ〟がなく移住してしまえば、後々後悔することも多くなるものと思われます。自分は何がしたいのか、また、そこに住むことでその夢がかなうのか。じっくり考えて、「移住」に踏み出しましょう。



〝アテ〟を探すためのガイドブック

本誌は、そんなあなたに対して〝アテ〟を探す手助けをする冊子です。本市は多くの人がまだ知らない「都留市」という小さなまちですが、このまちであればきっとあなたの〝アテ〟が見つかることと思います。

さあ、ステップに沿ってあなたの理想の「移住」に向けて、動き出しましょう！

移住したい方へ

まずは相談しよう



都留市移住・定住相談センター

住 山梨県都留市上谷1-2-3
　都留市エコハウス内（市役所隣）
☎ 0554-56-7511
✉ tsurusousei@city.tsuru.lg.jp
開 月〜金　9時〜17時
　（休館　土・日・祝）
交 車→中央道都留ICから5分、
　電車→富士急行線谷村町駅徒歩1分



生涯活躍のまち移住促進センター

住 東京都千代田区有楽町1-7-1
　有楽町電気ビル南館5階
☎ 03-6256-0570
開 月〜金 10時〜17時
　（休館　土・日・祝）
交 電車→JR有楽町駅　日比谷口徒歩1分、
　地下鉄日比谷駅　A3出口から直結



やまなし暮らし支援センター

住 東京都千代田区有楽町2-10-1
　東京交通会館8階
　（NPOふるさと回帰支援センター内）
☎ 03-6273-4306
✉ yamanashi@furusatokaiki.net
開 火〜日　10時〜18時
　（休館　月・祝・夏期及び冬期休業）
交 電車→山手線・京浜東北線
　有楽町駅（京橋駅・中央口（銀座側））
　徒歩1分
※その他アクセス方法はHPよりご確認ください。

イベントに参加してみよう

ふるさと回帰フェア（毎年参加予定）

開催時期　例年9月頃
開催場所　東京都内
主催者　認定NPO法人　ふるさと回帰支援センター
イベント概要　NPOによる国内最大の移住マッチングイベント



全国47都道府県約350の自治体・団体が集合！移住を希望する地域の住まい・就業などの相談に応じます。あなたのふるさとを見つけに、是非ご来場ください

JOIN移住・交流＆地域おこしフェア

開催時期　例年1月頃
開催場所　東京都内
主催者　一般社団法人　移住・交流推進機構
イベント概要　実現してみませんか。「自分らしい生活」



北海道から沖縄まで全国約400の団体が出展。お仕事相談コーナーなど地方の求人や移住・交流情報を収集できる場や、移住女子を応援するコーナーもあります。

データで比べてみる「つるぐらし」と「東京ぐらし」

田舎暮らしと都会暮らしは経済的な面や暮らしやすさなどでそれぞれ長所・短所があります。それらをしっかりと数値（データ）で把握し、豊かな移住生活を送るための参考としてください。

福祉

福祉センターが多く高齢者に優しい県です



老人福祉センター数
65歳人口10万人あたり

山梨県	東京都	全国
14.7カ所	6.4カ所	6.0カ所
全国順位 2/47	全国順位 22/47	

生活を支援する民生委員（ボランティア）が断然多い

民生委員数（児童委員）
人口10万人あたり

山梨県	東京都	全国
299.5人	75.7人	182.0人
全国順位 4/47	全国順位 47/47	



出典：統計でみる都道府県のすがた 2017

健康

病院にかかる人の割合は、全国で６番目に少ない！



通院者率
人口千人あたり

山梨県	東京都	全国
360.2人	379.2人	378.3人
全国順位 42/47	全国順位 24/47	

健康維持のために働く保健師の数は全国１位

保健師数
人口10万人あたり

山梨県	東京都	全国
70.0人	25.4人	38.1人
全国順位 1/47	全国順位 45/47	

出典：統計でみる都道府県のすがた 2017

交通



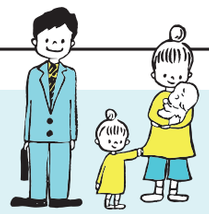
公共交通が弱いため、やっぱり自動車は必需品

自動車所有数量
人口千人あたり

山梨県	東京都	全国
1,938台	665台	1,377台
全国順位 8/47	全国順位 47/47	

出典：統計でみる都道府県のすがた 2017

山梨県の収入と支出



世帯収入（１カ月）は全国平均以上、ほぼ東京都並み！

実収入

山梨県	東京都	全国
55.2万円	56.0万円	52.6万円

都内に比べて生活費は４万円以上も浮く！

消費支出

山梨県	東京都	全国
28.2万円	33.1万円	28.7万円

思わず使っちゃう、実は貯蓄が苦手な山梨県人!?

貯蓄現在高

山梨県	東京都	全国
1,307万円	1,967万円	1,564万円
全国順位 29/47	全国順位 1/47	

出典：統計でみる都道府県のすがた 2017

家賃



もちろん家賃も全国平均よりずっと安価！

全国家賃動向

山梨県	東京都	全国
49,034円	72,158円	54,702円

出典：（株）全管協共済会少額短期保険契約実績

物価



収入も高くて物価が１割弱も割安なんです

消費者物価地域差引指数
持家の帰属家賃を除く総合

山梨県	東京都	全国
98.5	104.0	100.0

出典：統計でみる都道府県のすがた 2017

Tsuru City Profile

都留市のキホン

都留市は、山梨県東部に位置する人口3万人ほどの小都市です。東京にほど近く、日本“新・花の百名山”に選ばれた個性ある山々や、平成の名水百選に選ばれた清らかな湧水の溢れる、素晴らしい自然環境に恵まれたまちです。



盛里地区『郷』



「ふるさと」を思わせる、静かな農山村エリア。ここには後醍醐天皇の息子である護良親王の首級を、その妃であった雛鶴姫が鎌倉から運んで逃げてきたという伝説が残る石船神社があり、ムササビの棲む神社としても知られています。

禾生地区『農』



大原の広大な農地の中に、「道の駅つる」があります。すぐそばには県立リニア見学センターがあり、農地の上にかかるレールをリニア実験線が駆け抜けていきます。

道の駅つる

県立リニア見学センター

谷村地区『歴史』



由緒ある城下町。神社・仏閣が多く、毎年9月1日には『八朔祭』が行われ、大名行列や祭屋台（山車）の巡行が行われます。

また、全国的な知名度を有する都留文科大学や、山梨県立産業技術短期大学校都留キャンパスもこの地域に立地しています。



三吉地区『癒』

戸沢川のすぐそばにある都留戸沢の森和みの里では、コテージ、キャンプ場、バーベキュー等の娯楽施設がそろっています。思いっきり遊んだあとは、隣接する温泉施設芭蕉月待ちの湯でゆっくり疲れをとることができます。

都留戸沢の森和みの里



開地地区『峡（かい）』

霊山であった御正体山や、そこから湧き出す清冽な湧水もあり、清らかな水を活用して幻の魚「イトウ」が養殖されています。こうした豊かな自然が、「癒されるやさしい地域」というイメージを連想させます。



宝地区『里』



農村が広がる「里山」のイメージが強い地域。宝の山ふれあいの里・ネイチャーセンターでは、自然の中で活動する子どもたちのにぎやかな声が聞こえてきます。

東桂地区『水』



湧水ポイントがいくつもあり、平成20年度には環境省の「平成名水百選」にも選ばれました。この湧水で作られる水かけ菜は、本市の特産品です。

SNS

都留市移住・定住相談センター Facebook

Facebook

インスタグラム

ブログ

市のマスコットキャラクター

都留市観光親善大使 **つるビー**

平成21年、都留市観光キャラクターとして「つるビー」が誕生しました。
都留市内の子どもたちととっても仲良しなつるビーは、毎日、都留市内を自由に飛びまわり、市内の出来事をブログ「つるビーのおすすめ」などに書いています。
つるビーは「道の駅つる」に住んでいますのでぜひ会いに来てください。



- 性別▶オス
- 誕生日▶平成21年5月27日（最終選考日）
- 好きな物▶都留市特産品（古渡の梅、曽雌にんにく、水かけ菜、山葵）と都留特産品を使ったパスタが好き。木の実は保存食
- 悩み▶メタボぎみ
- 親友▶都留市内の子供達
- 特技▶グラススキー、俳句
- 称誉▶117m滑空の日本記録

アクセス

新宿より約90km

- 新宿駅よりＪＲ中央線、大月駅から富士急行線へ乗り換え▶特急利用 約90分
- 首都高速新宿ＩＣから中央自動車道へ、大月ＪＣＴより富士吉田河口湖方面へ進み、都留ＩＣ下車、約60分



気候



夏場
7～8月の平均気温は24.5℃
夏の夜はクーラー無しで過ごせます

冬場
12～2月の平均気温は2.5℃
冬場の積雪量はそこまでありませんが、道路が凍るためスタッドレスタイヤは必需品です

市の面積
161.63 ㎢

人口
30,951 人
（2018年1月1日現在）

世帯数
13,073 世帯
（2018年1月1日現在）

都留のおいしいモノ大集合

食材

水かけ菜



稲作後の水田に、冬場の外気温より高い10～12度の富士山の湧き水を掛け流しで引き込み、栽培しています。淡い緑色で、柔らかくアクがほとんどなく、ビタミンやミネラル、ビタミンCが豊富なのが特徴です。

わさび



富士の清流を利用し、無農薬で育ったわさびです。そのわさびを酒粕、塩や砂糖まで、すべての材料にこだわって生み出されたのが「無添加こだわりわさび漬け」です。

曽雌にんにく



福地ホワイト6片の種を基に、有機肥料を中心にして育てたにんにくです。国産の中でも大粒で香りが強く、濃厚な味わいが特徴です。

富士湧水ポーク



道の駅つるの看板商品「富士湧水ポーク」。あぶらものにしても特有のしつこさ、臭みがなく、ソテーにしても豚肉そのものの風味を存分に味わうことのできる逸品です。

郷土料理

湯もりうどん



釜揚げしたうどんと、だし汁の代わりにゆで汁を器に盛り、その上に鰹節、ネギなどの薬味を乗せ、しょうゆで味を調整して食べるシンプルな料理。辛味（すりだね）を入れることによってまた違う味も楽しむことができます。

市内には美味しいうどんを食べられるお店がたくさんあります。

漬物の油炒め



自家製の漬物は多く作ってしまいがち。時間が経った漬物は酸っぱくなりますが、それを油で炒めるだけで、なんとも美味しいご飯のお供に変身します。中には鰹節を入れたり、さつま揚げを入れたり、家庭の色が出る「おふくろの味」です。

伽羅蕗



蕗を、黄色を帯びた褐色である「伽羅色」になるまでしんなりと煮付けたのがこの一品。里山地域のため、そこかしこに蕗が育つ都留市では伽羅蕗は定番の味です。

つる市民のなる～い一年間

3月 March

まだ日によって寒暖差が激しい！体調管理が大事だな。



4月 April

ちらほら桜が。でも、咲いた後に雪が！花見は下旬かなぁ。スタッドレスタイヤは下旬頃まで装着しよう。



5月 May

ゴールデンウィーク。世間は大渋滞だが、朝東京へ向かい、夜帰ると、行きも帰りも渋滞は逆方面。山中湖や河口湖にも裏から入るようなもので、渋滞はほとんどナシ。快適、快適。



6月 June

都留文科大学裏の楽山や、芭蕉月待ちの湯あたりにはアジサイの散策道が。雨に濡れたアジサイの美しいこと。冬寒かった分、新緑が鮮やかに感じるなあ。



7月 July

まちはむせ返るくらい深い緑だ。畑は夏野菜真っ盛り。ご近所づきあいがあるから、毎日のように野菜が届けられる。



8月 August

夕方、道端で盆の迎え火が焚かれてる。幻想的…。ホタルが舞う姿も。夕方には「ブヨ」に注意しないと。蚊に刺されるより強烈。虫よけは必須だな。

9月 September

八朔祭。町中が大名行列の「ヨイヤマカヨイ」のかけ声に包まれ、絢爛豪華な祭屋台が練り歩いている。公募で選ばれた姫様も、美しいなぁ。



10月 October

産業まつりは、盛大だ。昔、勝山城に保管した将軍家御用達のお茶を運ぶお茶壺道中の再現もあって、都留の由緒ある歴史を感じさせる。宇治から運ばれたお茶の野立てでもいただいて、秋を楽しもう。



11月 November

早ければ富士山は雪化粧。寒さも増してきたな。夏に緑だった山々も、どこを見ても赤、黄。去年あたりはこの頃に雪が降ったなぁ、そろそろスタッドレスタイヤの出番かな。

12月 December

そろそろ水かけ菜の収穫が始まったらしい。暖かい湧水をかけ流して作られる水かけ菜は、驚くほどの鮮やかな緑色で、おひたしが最高。霜が降りれば甘みが増して、これぞ都留の冬の味覚！という感じ。



1月 January

お正月。小正月には今でも盛んに道祖神祭が行われている。十日市場の道沿いには、梵天竿という飾りが建てられていて、驚いた。どんど焼きもやるようなので、今夜はお団子を持って行って焼いて食べよう。

2月 February

やっぱりこの時期、一番寒さが厳しい。節分には、豆まきはもちろんだけど、都留は夕食にメザシととろろめしを食すらしい。粘り強く目標を目指す、ということだって。自分もあやかろう。



おしゃれなエコハウスをご紹介







Impression

木のぬくもりが感じられるエコハウスは、オール電化になっていて使い勝手も良く、とってもおしゃれ。印象的だったのが開放感のある吹き抜けとその吹き抜けを通して家全体を暖める薪ストーブでした。お風呂もお手洗いも新しく清潔。女性でも気軽に"お試し居住"ができます。

“わざわざ”泊まりたい



「お試し居住」でつる暮らし体験

都留市に移住したいけど、なかなか決断できない。それなら一度「お試し居住」はいかがでしょうか。移住先をお探しの方、移住に興味をお持ちの方などに、1泊2日無料で都留市に滞在していただき、住環境（医療施設・スーパーまでの距離感など）や趣味（DIY・生涯学習・農業など）、地域住民との交流などを体験してもらうプログラムです。

都留市のお試し居住プログラム

対象者	移住、または２地域居住を検討されている方で、4名程度までのご家族・グループ。
体験期間	1泊2日（エコハウス） ※希望日の確認・お申し込みは、お問い合わせフォーム、または電話でご相談ください。
宿泊料	無料　※食事などは実費負担となります。

詳しいお問合せは
問 都留市移住・定住相談センター　☎0554-56-7511

16:00 エコハウスへ到着 宿泊の準備へ



Check it out



都留市には富士山からの伏流水が湧き出ており、ここ長慶寺は湧水ポイントとして有名。これらの水は上水道や水かけ菜やわさびの栽培に利用されています。

15:00 長慶寺へ到着



夏場になると湧水池で美しい梅花藻の花が見ごろとなります。



都留文科大学は聴講生制度があるので、一般の方でも自由に出入りできます。本校の学生は地域の方との結びつきが強く、かつてはまかない付きの下宿制度も多かったとか。

13:30 都留文科大学へ到着



14:00 図書館と学内食堂へ移動



学内食堂は郷土料理「おつけだんご」などが格安で食べられます。図書館は雑誌などの一般誌から専門書まで貸し出しできます。



Check it out



道の駅つる 地産地消レストラン「お勝手場」

住 都留市大原88
☎ 0554-43-1110
営 9時～17時30分
(4月1日～12月30日)
9時～17時
(1月5日～3月31日)

12:00 地産地消レストラン「お勝手場」でランチ



お勝手場



富士湧水ポークをふんだんに使った女性限定メニュー「ワインビネガーソテー」を注文。お肉の甘みとワインビネガーの酸味がマッチしていてとってもおいしい逸品です。

11:00 道の駅つるへ到着

道の駅つる



施設内には地場のお野菜やお土産がずらり。市内の農家さんが愛情をこめてつくった新鮮なお野菜は絶品。なんと約120の生産者がこの道の駅に卸しています。

10:30 市内案内へ出発♪

10:00 エコハウスに集合してオリエンテーション

集合

本日の「お試し居住」report

つるって知ってる? 「つる知るツアー」



東京からほど近く、富士山にも近い都留市。富士山・富士五湖観光をしたことがある方は、必ずといっていいほど都留市を通って富士山へ向かっています。

「通ったことはあるけれど、覚えていない」「名前は聞いたことあるけどよく知らない」そんな都留市を良く知るための「つる知るツアー」。平成28年から移住を検討している方々を対象として定期的に開催しています。なんと、各回ともに参加した方の中から、都留市への移住を決断した方が出るという驚きのツアーです。ぜひ、皆さんも一度参加してみてはいかがでしょうか。



これまでの経過

第1回つる知るツアー　平成28年4月16日
サービス付き高齢者向け住宅建設予定地や、地元の方の暮らしぶりを紹介。テレビ取材も入りました。7組12名参加。

第2回つる知るツアー　平成28年7月2日
道の駅の案内や大学、前回に引き続き地元の方を紹介。9組14名参加。

第3回つる知るツアー（BIGツアー）　平成28年11月12日
中型バスを借り上げ、道の駅案内や農業体験などを実施。15組24名参加。

第4回つる知るツアー　平成29年5月27日
道の駅の案内や大学、地元の方を紹介。9組12名参加。

第5回つる知るツアー　平成29年12月2日
サービス付き高齢者向け住宅建設予定地や、地元の方の暮らしぶりを紹介。この回は「つるをつくる会」（36ページ参照）の方を対象として開催しました。7組9名参加。

Tour report ココロにささる つる知るツアーレポート



市役所隣のエコハウスに集合し、オリエンテーションを終えたところで市内を案内します。基本的には車で各所を巡るツアーですが、お天気の日には少し歩いて、まちの雰囲気を味わうこともできます。



東桂地区の長慶寺の湧水地で「梅花藻（バイカモ）」を観察。浅くてきれいな流水中にはえるキンポウゲ科の多年草で、5月下旬から7月下旬にかけ、直径1.5cmほどの梅の花に似た、ちいさな花を咲かせます。



都留市の観光拠点として平成28年11月にオープンした道の駅つるで昼食をとります。レストランでは本市ならではの特産品の味を楽しむことができるほか、併設されている農林産物直売所では新鮮なお野菜やお肉、地元の食材で作られたお惣菜などを購入することができます。



道の駅つるに隣接している圃場で、本市の地域おこし協力隊の説明のもと、農業体験を行います。都会ではなかなか出来ない農業体験、この機会にチャレンジしてみるのはいかがですか？



市の移住コンシェルジュを務めていらっしゃる地元住民の方のお宅へ訪問します。広い敷地を活用した家庭菜園や、この地での暮らしに関する様々なお話を聞く中で、本市での生活をより具体的にイメージしていただけるはずです。



素敵な古民家も案内します。その後は再びエコハウスへ戻り、移住に向けての情報交換を行います。最後に、アンケートにご回答いただき、本ツアーは終了となります。公共交通機関でお越しの方は、最寄り駅までお送りします。

市役所隣の「都留市移住・定住相談センター」では、市民、大学生、移住者を対象に、お茶を飲みながら気軽にまちづくりを語らう「エコハウスサロン」を定期的に開催しています。どなたでも参加できますので、一度ご参加してみてはいかがでしょうか。



ジモトの語り場♪
「エコハウスサロン」って楽しい

開　催　日　原則毎月19日（お申込みいただければ時間等は直接ご連絡します。）
申　込　み　都留市移住・定住相談センター　☎0554-56-7511

「生涯活躍のまち・つる」って、ナニ？　移住促進って、市民には関係ないの？
20年後の自分は、親は、子どもは、どんな風に暮らしてる？
移住者だけでなく、住民にも暮らしやすい「都留」とは？
たくさんの『?』を、「都留」に暮らす私たちが意見を出し合って解決したい！

これまでに実施したエコハウスサロンの主な内容

開催場所 カフェソワーズ
平成29年8月18日（金）



都留文科大学の学生とOBが新たにオープンさせた、「カフェソワーズ」で開催。参加者は、大学生、移住者の友達、農作業や、カフェの経営、マルシェ開催、寺院運営、古民家の改修など、様々な方々で、人のためやまちのために役立つ事をしていきたいとの話が出ました。





開催場所 西涼寺
平成29年10月19日（木）

当初は都留市内のまちあるきを予定していましたが、雨のため車で目的地である西涼寺へ。都留市の大火の際の状況や写真、都留市の織物歴史についてのお話も興味深く伺いました。普段、近くにあって知ってはいても、中々訪問する機会はないので、市民も大学生も身近にある都留の宝に気づかされ、新しい物を創る事より、今ある都留市の文化や歴史を再認識し、新しい切り口で見直す事の大切さを参加者全員で感じ取ることができました。



開催場所 エコハウス
平成29年12月19日（火）



都留文科大学生の発案により、しおりづくりを行うワークショップを開催。入学以来、趣味で撮影してきた「自分の写真」と「他の人の技術」を組み合わせて何かできないかと考え、しおりづくりを思いついたとのこと。都留市への移住を検討している参加者も今回のワークショップに参加し、「こんな感じなら、2部屋借りて夫婦で都留のサービス付き高齢者向け住宅に入るのもいいなあ。」と楽しそうにしていました。





日本版ＣＣＲＣ構想の打ち出し

平成26年９月、国において少子高齢化と人口減少社会の進展に歯止めをかけるため、「まち・ひと・しごと創生本部」が立ち上げられ、「地方創生」が始まります。この取り組みの一例として示されたのが、「日本版ＣＣＲＣ構想」でした。

都留市が取り組む「シルバー産業」と考え方が同一であったため、「都留市版ＣＣＲＣ構想」と名称を変更し、取り組みを継続することとしました。

＊CCRCとは…
「Continuing Care Retirement Community（コンティニューイング・ケア・リタイヤメント・コミュニティ）」の略で、日本語では「継続的なケア付きの高齢者たちの共同体」と訳されます。つまり、医療・介護などのケアを継続的に受けられる場所に、高齢者が集まって居住するということです。

始まりは、「シルバー産業の構築・推進」から

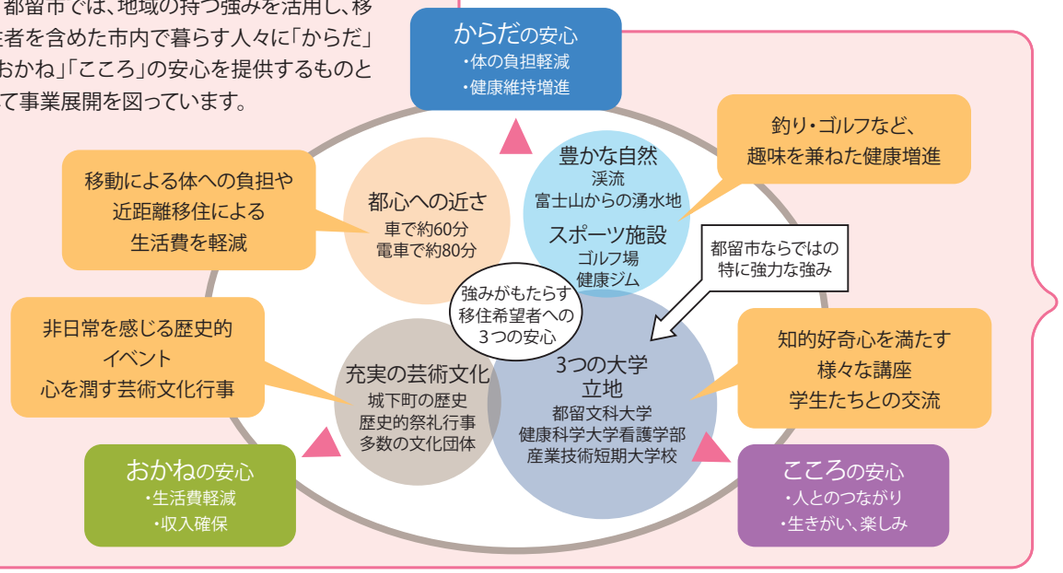
市の取り組みのスタートは、「シルバー産業の構築・推進」からでした。「シルバー産業」とは、都市圏に住む高齢者を受け入れ、ターゲットとして医療福祉を中心とした産業創出などにより地域活性化を図るものです。

ＣＣＲＣから生涯活躍のまちへ

「ＣＣＲＣ」という考え方は、全国的に大きな注目を集めました。と同時に、「高齢者移住では、地方創生につながらない」といった批判も高まりました。これを受け、「日本版ＣＣＲＣ」の理念は、「高齢者のみにかかわらず、誰もが生涯にわたって活躍できるようなまちづくりを進めていくことで、都心から地方への人の動き、つまり移住を進めていくことである」という考え方が示され、「生涯活躍のまち」という名称へと変更されました。これを受け、都留市でも「生涯活躍のまち・つる」として名称を打ち出し、現在に至ります。

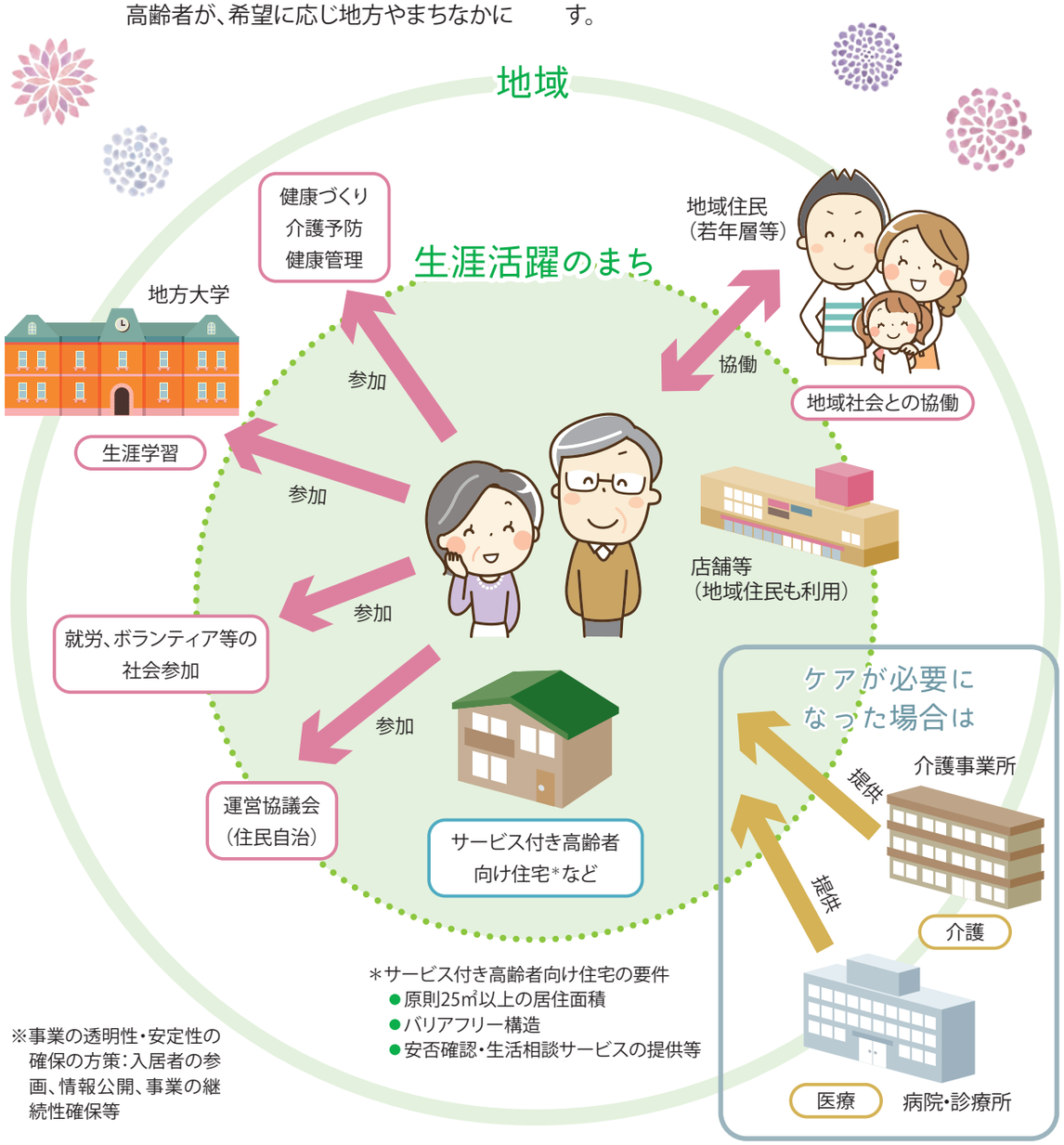
「生涯活躍のまち・つる」を推進することで得られる「安心」

都留市では、地域の持つ強みを活用し、移住者を含めた市内で暮らす人々に「からだ」「おかね」「こころ」の安心を提供するものとして事業展開を図っています。



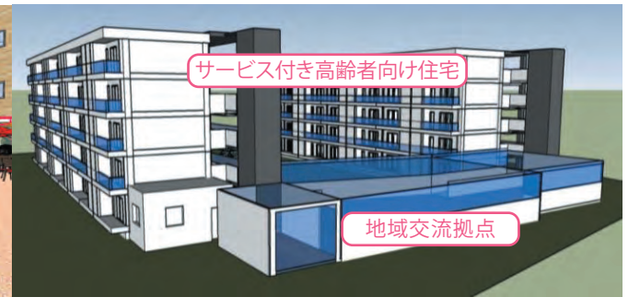
「生涯活躍のまち・つる」とは…

国では、「地方創生」の大きな柱の一つとして「生涯活躍のまち構想」を推し進めています。この「生涯活躍のまち」構想は、「東京圏をはじめとする都市部の高齢者が、希望に応じ地方やまちなかに移り住み、地域住民や多世代と交流しながら健康でアクティブな生活を送り、必要に応じて医療・介護を受けることができるような地域づくり」を目指すものです。



「生涯活躍のまち・つる」とは…


複合型居住プロジェクトイメージ



単独型居住プロジェクト改装イメージ

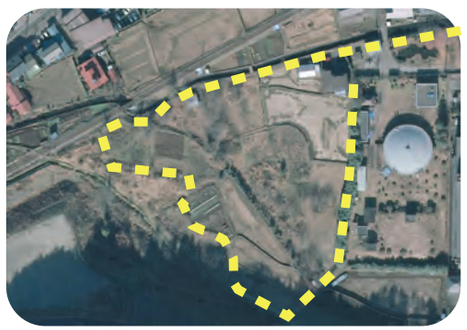
複合型居住プロジェクト

　このプロジェクトは、都留文科大学近くの市が所有する土地を複数の事業者に貸し出し、市民が生涯にわたって活躍できるための施設・サービスを事業者が主体となって提供する事業です。このエリアを整備したいと考える事業者を中心として、「都留市ＣＣＲＣ構想研究会」が立ち上がっており、魅力的な「つる暮らし」を実現するための方策を検討しています。平成30年度中には事業者公募が実施され、平成31年頃から整備に着手する予定となっています。


複合型居住プロジェクトイメージ



複合型住居



住宅	シニア向けの住戸と一般向け住戸を整備する
介護付き有料老人ホーム	地域住民や入居者が必要に応じて利用する
大学関連施設	都留文科大学の関連施設を整備する
食堂・レストラン	地域開放型で食事や交流できる場所
在宅介護施設	介護が必要になった入居者等が利用する
元気ジム	健康維持、介護予防に重点を置いたジム
チャレンジブース・生涯学習スペース	趣味活動をはじめ多様な用途に利用できるスペース
推進センター及び事務室	「生涯活躍のまち・つる」の推進センター等

単独型居住プロジェクト



　このプロジェクトは、市が所有する中央自動車道都留インターチェンジ近くの旧雇用促進住宅を事業者に貸し出し、事業者がサービス付き高齢者向け住宅に改修・運営する事業です。平成31年度当初頃のオープンを目指して準備を進めています。

単独型住居



構造規模	鉄筋コンクリート陸屋根５階建て（40 戸 ×2 棟）
主要間取	2K（6 畳 +4.5 畳）33.06 ㎡　耐震診断・補強実施済
家賃等	都市圏のサービス付き高齢者向け住宅よりも安価で入居可能
入居者	移住者はもちろん、、市内高齢者向けの一定の優先入居枠も設定
活躍の受け皿	食堂や多目的スペースのある地域交流拠点を併設
整備	旧雇用促進住宅下谷宿舎２棟（最大 80 戸）、土地（3,797.99 ㎡）

超お得な物件探しの方法教えます♪ その１

市営住宅情報をチェックしよう

現在、市には、公営住宅と特定公共賃貸住宅の２種類があります。公営住宅は、住宅に困窮する方を対象としたものですが、特定公共賃貸住宅とは、中堅所得者層のファミリー世帯を対象とした住宅ですので、ハードルが低く利用しやすい物件です。



田原団地



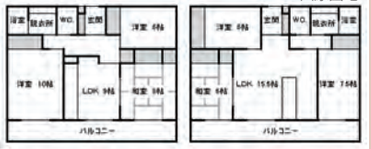
H29.4.1現在

入居の条件

公営住宅	特定公共賃貸住宅
▶住宅に困窮していることが明らかである方 ▶市内に住所または勤務先がある60歳以上の方、生活保護者、身体障害者手帳（１～４級）の交付を受けている方は単身でも入居可能	▶自ら居住するため、住宅を必要とする方

▶現在同居しているか、または同居しようとする親族（内縁関係、婚約者含む）がある方
▶世帯全員の収入が法律で定める基準の範囲内であること
▶日本国籍を有する方、または外国人登録、永住許可などを受けている外国人の方
▶原則、自己所有の住宅を持たない借家住まいの方
▶地方税の滞納の無い方
▶条件を満たす連帯保証人を１人立てられること
▶申込者及び同居しようとする親族が暴力団員でない方

田原団地



	団地名	棟	形式	構造	建設年度	階数	戸数	家賃
公営住宅	蒼竜峡	73～76	3DK	中層耐火	S48～S51	4F	96	10,700～17,600
	田野倉	3・4	3DK	中層耐火	S52～S53	4F	48	14,100～22,000
	権現原	1～3	3DK	中層耐火	S54～S56	4F	72	14,600～25,100
	九鬼	1～4	3DK	中層耐火	S57～S60	4F～5F	84	17,500～26,400
	朝日	1～3	3DK	中層耐火	S62～H1	5F	60	17,900～27,400
	鹿留	1～3	3DK	中層耐火	H2～H4	3F～4F	52	19,600～32,000
	田原	1・2	3DK	中層耐火	H5・H6	4F	32	22,700～37,500
	田原	3	3LDK・2LDK	中層耐火	H9	4F	12	25,600～43,300
	中野	1	3DK	中層耐火	H8	4F	24	25,000～37,200
	古渡	1・2	3LDK	中層耐火	H13・H15	5F	60	27,700～41,600
特定公共賃貸住宅	井倉	1・2	3LDK	高層耐火	H5・H7	7F	84	41,000～54,000
	田原	3	3LDK	中層耐火	H9	4F	8	71,000

提出書類

市営住宅入居申込書、世帯全員の住民票、所得を証明する書類、納税証明書など
※申し込み内容によっては、上記以外の書類を提出していただく場合があります。

お問合せ　建設課 建築住宅担当　☎0554-43-1111

超お得な物件探しの方法教えます♪ その２

『都留市空き家バンク』のススメ

都留市にある空き家を有効活用し、移住を促進するため、「空き家バンク」制度を推進しています。都留市空き家バンクは、市内に売却や賃貸したい空き家をお持ちの方に空き家バンクに登録していただき、移住や定住をするために空き家の購入や賃借したい方に、ホームページ等を通して情報を提供するものです。

家を借りたい・買いたい方はこちら

都留市空き家バンクに登録されている物件は、下記のワードで検索、またはQRコードでご覧いただけます。物件は日々更新されますので、ご注意ください。

都留市 空き家バンク　検索

申請手順

1. ホームページに掲載された空き家を購入または賃借したい方は、空き家利用申込書と誓約書に必要事項を記入していただき、都留市企画課へお申し込みください。申込書などはホームページをご覧いただくか、企画課にてご用意しております。
2. 空き家利用希望者の申し込みがあった場合、不動産業者が仲介し、交渉や契約になります。

リフォームしたい方はこちら

「都留市空き家リフォーム事業補助金」をご活用ください。空き家バンクに登録された物件が売買または賃貸借契約を締結した場合に、その物件のリフォームにかかる費用の２分の１（上限50万円）を補助します。

補助要件

1. 都留市空き家バンクに登録された物件で、売買または賃貸借契約を締結した物件
2. 申請者は空き家の所有者であるか、都留市に５年以上定住する転入者であること
3. リフォームは、市内業者が施工すること

補助対象

・台所　・浴室　・トイレ　・洗面所
・内装　・外装　・屋根

詳しいお問合せは

問都留市企画課　☎0554-43-1111（内線243）







Interview
「移住者」に聞く

TSURU CITY

アクティブシニアが活躍するまち

都留の「生涯活躍のまち・つる」構想を
最前線で支える二人の
「地域おこし協力隊」に、
“都留流シニア”
の生き方、暮らし方、
そして「生涯活躍のまち・つる」構想について
聞いてみました。

地域おこし協力隊
山中 敏枝さん（写真左）　青木 久美子さん（写真右）



“等身大”で移住すれば地域に受け入れられる

山中さんは**都留市のサービス付き高齢者向け住宅**（以下、サ高住）の画期的なところを説明してくれました。

山中「都留のサ高住の大きな特徴は『自立型』です。敷地内に地域交流拠点を創設するので、そこで囲碁をやったり、ヨガをやったりと自分のやりたいことをやることができます。いわゆる『介護型』のサ高住との大きな違いはそこですね」。

移住を考えるシニア世代の方々の多くは、**お仕事のことが気になっているようです。**

山中「サ高住ではこれまでの経験を活かした“ちょこっと仕事”に参加してもらい、生きがいやりがいに繋げてもらいたいですね。つまりシニアの方々に趣味やお仕事などを紹介し、アクティブな生活のお手伝いをするのが私たちのお仕事ですね。“地域おこし”ならぬ“人おこし”です」。

これからの二人の目標は。

青木「まずはサ高住の完成ですね（笑）。みんなで開設を祝いたいです。そこがゴールでもあるし、スタートでもあります」。

山中「わたしは任期終了後、入居者になろうかと考えています（笑）。だからなろうかと考えています。だから本気でプロジェクトに携わっています。自分が本当に住みたくなるようなサ高住を作りたいですね」。

都留が掲げる「生涯活躍のまち・つる」構想に共鳴したお二人。では、実際に移住してみた都留市の暮らしはどうですか？

山中「生まれ故郷と似ていてすんなりと住めました。失われた“古き良き時代の日本”が都留には残っているので、とても気に入りましたね」。

青木「私は都留には何度も通っていたので、とまどいはなかったです。移住前に通うことが大事です」。

お二人は「生涯活躍のまち・つる」構想担当としてお仕事されているそう。今後、多くのシニア世代の移住が期待されますが、二人が考える理想のシニア像とはどういうものでしょうか。

山中「ズバリ“等身大”ですね。自分の身の丈にあったライフスタイルを見つけることが地域に溶け込みやすく一番だと思います」。

青木「シニアって言っても、そもそも年齢って関係ないですよね。みんなで助け合って暮らすことが大切」。

アクティブ思考に変えていく“人おこし”が私たちの仕事

お仕事を通じていろいろな方々と出会えたことがうれしいと語る青木さん。

青木「パン作りは私の夢だったんです。この仕事を通して、都内でパン屋を営んでる方と出会って、とてもうれしかったですね。いろんな人生を経験されていた方と出会えることが本当に楽しい」。

Advice from professional

これから移住される方へ

青木さん

「何度も相談して、何度も足を運び、納得のいく移住先を探してください。それが都留市であればうれしいですね」。

山中さん

「自分の“肌感”で都留を見てほしい。良い所と悪い所も見て、自分に合っているかが大切です」。

協力隊の活動内容は、月に一度、移住希望者を集めた説明会を有楽町の「生涯活躍のまち 移住促進センター」で開催したり、地域の人と移住者の交流会やワークショップを開いたりとさまざま。

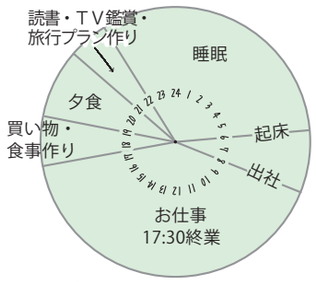


二人に相談できる場所♪

都留市移住・定住相談センター
住 山梨県都留市上谷1-2-3
都留市エコハウス内（市役所隣）
☎0554-56-7511
開 月～金　9時～17時

山中さんの移住年表

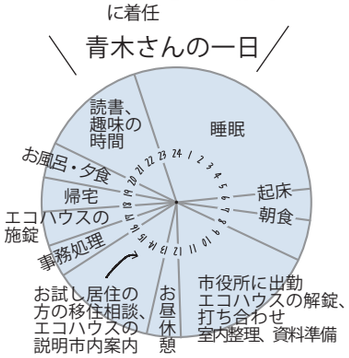
20代　東京の大学卒業後、山口県へ帰郷
40代　老後のライフプランについて意識し始める
58歳　退職と併せ、上京
2015年　移住、都留市地域おこし協力隊に着任



山中さんの一日

青木さんの移住年表

1990年　大学卒業後、予備校に就職
1996年　パン作りの趣味が高じてパン屋にパート勤務
1999年　都内の大学に転職
2016年　大学を退職　農的暮らしの実践方法を学ぶために「風と土の自然学校」（都留市）に通う
2017年　移住、都留市地域おこし協力隊に着任



青木さんの一日

路線バス・循環バスで毎日の暮らしをサポートします

サービス付き高齢者向け住宅からは、バスでの移動がおすすめです。市街地なら10分、少し郊外に出ても20分で市内のほとんどの施設を回れます。だから自然と外に出たくなり、充実した毎日を送ることができるでしょう。

9分 道の駅つる

道の駅つる内には新鮮野菜を買える直売所があります。野菜以外にも、魚や富士湧水ポーク、それらの加工品も取り扱っています。市内を中心にした約120の生産者が愛情をこめて作った品々は格別です！



道の駅つるから 5分 田野倉

田野倉地区周辺には、スーパーマーケットやホームセンター、家電量販店などが集まっています。生活必需品はココでそろえましょう。買い物のためにあちこち回らなくていいので、とても便利です。



18分 芭蕉月待ちの湯

神経痛や関節痛、五十肩に効能のある天然温泉。露天風呂で四季の景色を楽しんだり、サウナでデトックスしたり、日々の疲れが癒されること間違いなし。バーベキュー施設もあるので、お友達同士や家族で遊びにいくのもおすすめです。





2分 都留市立病院

17の診療科目を取り扱う総合病院。年を重ねると、どうしても身体の不調が出てきてしまうもの。サ高住から市立病院までは、なんとバスで2分。すぐに見てもらえると思うと、安心して毎日を元気に過ごすことができますね。



都留市立病院の診療科目

内科・外科・呼吸器外科・整形外科・脳神経外科・消化器外科・小児科・産婦人科・眼科・耳鼻咽喉科・皮膚科・泌尿器科・リハビリテーション科・薬剤科・検査科・放射線科・栄養科

2分 健康科学大学前

市民向けの講座で、健康について学べます。身体のことを知って、健康寿命を延ばしましょう。



17分 産業短期大学前

職業や資格取得に必要なICT関連の技術を学べます。新しいことにチャレンジするきっかけになるかも？



13分 都留文科大学前

教育学・社会学を中心とした大学の授業全般を受けることができます。いろいろなことに興味のある方に！







新しい発見がいっぱい 都留市内の大学

市内に3つの大学をもつ都留市は、まさに学生のまち。市では大学と提携して聴講制度を行っており、市民が興味のある授業を受けることができます。若い同級生との交流や新しい知識を得ることで、たくさん刺激を受けましょう！

いざというとき安心 病院がすぐそこに！

買いだめ派？ 毎日派？ 日々のお買いものはココ

日用品はココ！

新鮮野菜はココ！

デトックス＆リラックス 毎日、天然温泉！

アクティブに生きるために
みんなと楽しくカラダづくり




健康ジム

市民の健康づくりの拠点となる施設として、平成30年4月よりミズノスポーツサービス株式会社が指定管理者として運営管理を行う健康ジムがオープンしました。このジムでは参加者の年齢や体調など、個々に合わせた健康プログラムを実施する予定となっています。

都留市健康ジム
山梨県都留市中央三丁目９番３号
都留市ふるさと会館１F

施設内容
スタジオ、ストレッチエリア、ジムエリア、談話スペース、測定エリア、更衣室　等

お問合せ・申し込み
問 生涯学習課 スポーツ振興担当　☎0554-43-1111



いーばしょづくり

地域の施設などを利用して、地域の誰もが集まってお茶を飲んだりお話が出来たりする場所が都留市にはあります。健康に関する学習会や、世代を超えて地域の子ども達との交流など、「いーばしょ」でいつまでも元気でいられる健康づくりを始めませんか？

お問合せ・申し込み
問 長寿介護課 高齢者福祉担当　☎0554-46-5112





都留アルプス

都留市のほぼ中央には、全長約8キロに渡り標高500mから650mの山々が山脈をなしています。その山脈を「都留アルプス」と名づけました。「都留アルプス」は全長を歩くと5時間30分ほど掛かり、かなりしっかりしたハイキングコースです。また、途中に8箇所ほど下山する道があり、「ファミーリーコース」から「がっつりコース」等変化に富んだコースが楽しめます。

お問合せ・申し込み
問 産業課 商工観光担当　☎0554-43-1111



ロードレース

道の駅「つる」を舞台に、毎年秋頃に開催される「リニアと翔る都留ロードレース大会」。ほのぼのとした「つる」の景観を目で楽しみ、さわやかな仲秋の風に包まれて、美々しい自然を耳で感じ取ることができます。3kmコース（るんるんコース）と10kmコース（激坂コース）の２つからお選びいただき、スタート地点からリニア実験線を望みながら完走を目指しましょう。

お問合せ・申し込み
問 生涯学習課 スポーツ振興担当　☎0554-43-1111

生きがいづくりを提案♪
セカンド“農”ライフはじめませんか

For intermediate



本格的な技術を身につけたい

農業技術基礎講座　農援隊

山梨県富士・東部農務事務所では、さらにステップアップしたい方の栽培の基礎知識の習得を目的に「農業技術基礎講座」を開催しています。さらに、「農援隊」という地域の農家さんが直々に教えて下さる農業サポート制度もあるので、その地にあった方法で農作物を栽培できますよ！

お問合せ・申し込み
問 農業技術基礎講座　山梨県富士・東部農務事務所 農業農村支援課　☎0554-45-7806
問 農援隊　富士・東部地域普及センター　☎0554-45-7832

For proficiency



自分で作った農産物を販売する

道の駅つる生産者組合

平成28年11月にオープンした「道の駅つる」には大規模な農林産物直売所があります。道の駅つる生産者組合に加入すれば、あなたも自分で作った農産物をその直売所で売ることができます。丹精込めて作った自慢の農産物を売り出して、お客さんに味わってもらいましょう。

お問合せ・申し込み
問 産業課 農林振興担当　☎0554-43-1111

For beginners




ちょっと農業をやってみたい

都留市では、農業者の育成及び、レベルアップを図る目的で、農業技術向上講習会を定期的に行っています。特別な道具や持ち物は必要ありません。専門家の指導の下、気軽に農業に挑戦してみましょう。

主催は山梨県富士・東部農務事務所で市と連携しながら座学や甫場での実践講習です。

お問合せ・申し込み
問 産業課 農林振興担当　☎0554-43-1111

For advanced



自分の農地ではじめる農 LIFE

農地中間管理事業

農地中間管理事業とは、山梨県農業振興公社が農地を直接借り入れて、意欲ある農業者の方などに転貸する事業です。農地を借りて、あなただけの畑でもっと農業を楽しみましょう！

お問合せ・申し込み
問 産業課 農林振興担当　☎0554-43-1111

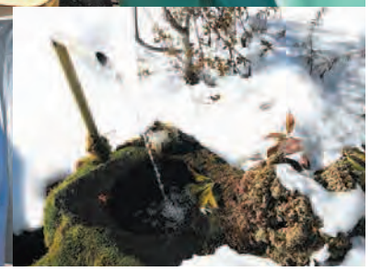

商社マン時代の天野さん（写真右）と同僚。
2008年、米国駐在時代のニューヨークオフィスにて。











移住者 Profile

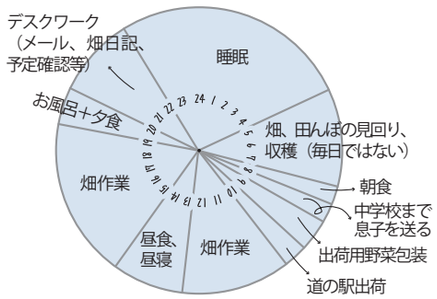
農家・天野雅光さん

世界各地を転勤する生活から農家へ転身。
家族構成は妻・春美さんとお子さんの３人。

天野さんの移住年表

- 1989年 総合商社入社
- 1997年 結婚
- 2004年 第一子誕生
- 2013年 外資系企業に転職
- 2015年 東京三鷹で週末有機野菜栽培スタート
- 2016年 外資系企業退職
- 2017年 移住、就農

ある夏の一日









1 「農家をはじめて健康になった」と天野さん。９月からは「道の駅つる」にも野菜を卸している。
2 空き家バンクを利用して住む一軒家の庭には湧水がひかれている。
3 稲穂を手に玄関前でパチリ。「冬は寒いけど夏はエアコンを付けずに快適に過ごせます」と。
4 １年分あるという自作の米と妻・春美さんが漬けた梅干し。
5 料理上手な春美さんが作ったりんごケーキ。りんごの甘みが口に広がる。

つか持ってそれを楽しみつつ、リスク回避なんてことも視野に入れています。中でも今興味があるのは農業の閑散期にできる林業ですね」。

そんな充実した日々の中、一番の大きな変化は〝家族の時間〟だったそう。「今は毎晩家族でご飯を食べていますが、最初の頃は子どもから『毎日いるね』と言われてました（笑）。移住して子どもとの時間が増えましたし、自分が作った野菜を美味しいと言ってくれたときは嬉しかったですね」と満面の笑みを浮かべる天野さん。

最後に移住を考えている人に向けて、「まずは自分の目で確かめることですね。あと車は必要だと思います。気に入った地域があれば時季をずらして何度も足を運び、いろんな人に会って話をすることをおすすめします」と話してくれました。



Interview
「移住者」に聞く

子育て世代が移住するワケ

安全な食べ物を自分で作るために移住

外資系のサラリーマンを経て、２０１７年に都内から移住と就農を実現させた天野さん。そのきっかけは〝食〟と〝家族との時間〟だったという。「３年前、週末を利用して三鷹で小さな畑を借り、有機農業を学び始めました。そこから農業にハマって安全な食べ物を自分で作りたいと思うようになったんです。それに、仕事が多忙で子どもと会えない時間も多くて、家でご飯を食べられるのは１カ月に１、２回ほどでした。移住については妻と以前から話をしていて、自然の中で暮らしたいという思いは共通してましたね」。

移住前の準備について伺うと、「やはり、お金は大事なポイント。子どもの教育費、初年度の税金・持ち出し分等、予想される支出の準備は必要ですし、生計が成り立たないと意味がないので計画は大切です」とも。こまめに関東近辺をまわった天野さんは、直感と総合的な判断で移住を決断。移住後は地域のイベントに積極的に参加しているそうで、「ここの人たちは近からず遠からずの距離感。そこがいいなと思うし、実は自治会の集まりに参加したことが縁で農地を見つけることができました。農業は自然相手なのでハプニングの連続ですが毎日が楽しいです。まずは農業に注力して、ゆくゆくは農業だけの収入に頼る形ではなく、他に小さな収入になる仕事をいく











1 ママたちから「運動会を開催して欲しい」と声をいただき、未就園児でも楽しめる競技を取り入れたイベント。

2 桂林寺の本堂をお借りしてヨガを開催。小さなお子様はスタッフが託児して見守りを行う。

3 産前産後のママを対象に、講師を招き骨格バランスを整える体操講座を開催。託児付きでリフレッシュできると好評。

4 道の駅つるで開催したマルシェで、手仕事が得意なママに活躍の場を提供。子供服の不用品を集めてフリーマーケットも開催。

5 毎回テーマに合わせて、都留市に来て驚いたこと・出産秘話などを語り合う。同じ立場のママと交流できるイベント。

親子のえがお研究クラブとは

都留市に住んでいる現役ママたちがつくる子育て支援の市民ボランティアです。「現役ママだから気づけること、現役ママだからできること」をスタンスに、ママたちがお互いを励ましあえる場所が「親子のえがお研究クラブ」です。

お問合せ　090-2449-9797（代表者 谷内祐季）
公式HP　https://www.oyakonoegao.com/index.html



移住者 Profile

市民ボランティア・浅川 絵里さん

栃木県の大田原市から移住。現在は「親子のえがお研究クラブ」のメンバーとしてボランティア活動に従事している。

浅川さんの移住年表

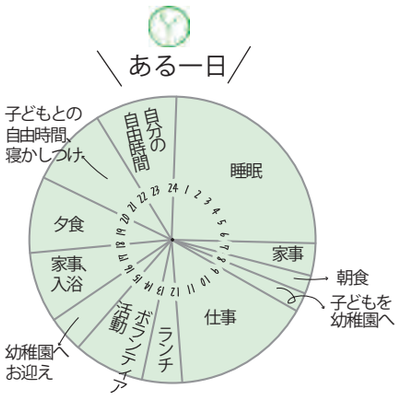
2013年　浩樹さんと出会い結婚
浩樹さんの実家である都留市に移住

2014年　長男出産

2016年　次男出産
仲間と子育てボランティア「親子のえがお研究クラブ」設立

2017年　事業所と連携してマルシェの開催

2018年　NPO法人設立の勉強、準備



Interview
「移住者」に聞く

子育て世代が移住するワケ

土地勘ゼロからはじめたワタシ流のボランティア

夫の浩樹さんとの結婚を機に県外から都留市に越してきた浅川さんだったが、まわりに知り合いはおらず、ひとり思い悩んだという。「産後、引きこもりになりました（笑）。このままじゃだめだと思い、市役所に相談しましたね。そうしたら子育て支援センターを紹介されました」。

藁にもすがる思いでセンターを訪ねた浅川さんは、運命的な出会いを果たす。「センターで働く方々に励まされ、そこから一気に人脈が広がりました。私も何かお役に立ちたい。恩返しがしたい思うようになりましたね」と振り返る。

実際に都留市で子育てをはじめていろいろ気づいたこともある。「最初は公園が少ないなと思いました。子どもたちが安全に遊べる施設もほしい」。

そうしたリアルな声が集まり、やがて大きな輪となって市民ボランティア『親子のえがお研究クラブ』が立ち上がる。現役ママだから気づけること、ママ目線から思いを形にするグループで、浅川さんもメンバーの一人だ。「今では、子どもを〝預かる側〟の講習を受けています。市の講習は栄養士や助産師など専門家を呼んでくれるので助かっていますね」とうれしそうに話す。

ではこれからの目標はなんだろう。「移住者の中には、私がそうだったように孤独なママがいると思うので、力になってあげたいですね。そしてもっと子どもたちが楽しめるイベントを企画していきたいな」と目を輝かせた。

30分で大自然　60分で都心部へ

魅惑のスポットがこんなに近い！

都留ICから中央高速道路に直接乗り入れできる都留市は、富士山、河口湖といった観光名所はもちろん、首都圏へのアクセスも良好な位置にあります。都心の賑やかさと自然の静寂の両方を堪能できるまちで、贅沢に暮らしてみませんか？

ショッピング

山梨県内の大型ショッピングモールだけでなく、御殿場や昭島、八王子といった都内への買い物も60分圏内です。



大自然

富士山は見上げるだけでなく、行く場所でもあるのが都留市です。富士山のほかにも、丹沢山系や高尾山も近いので、山間部のアクティビティを楽しめます。



レジャー&スポーツ

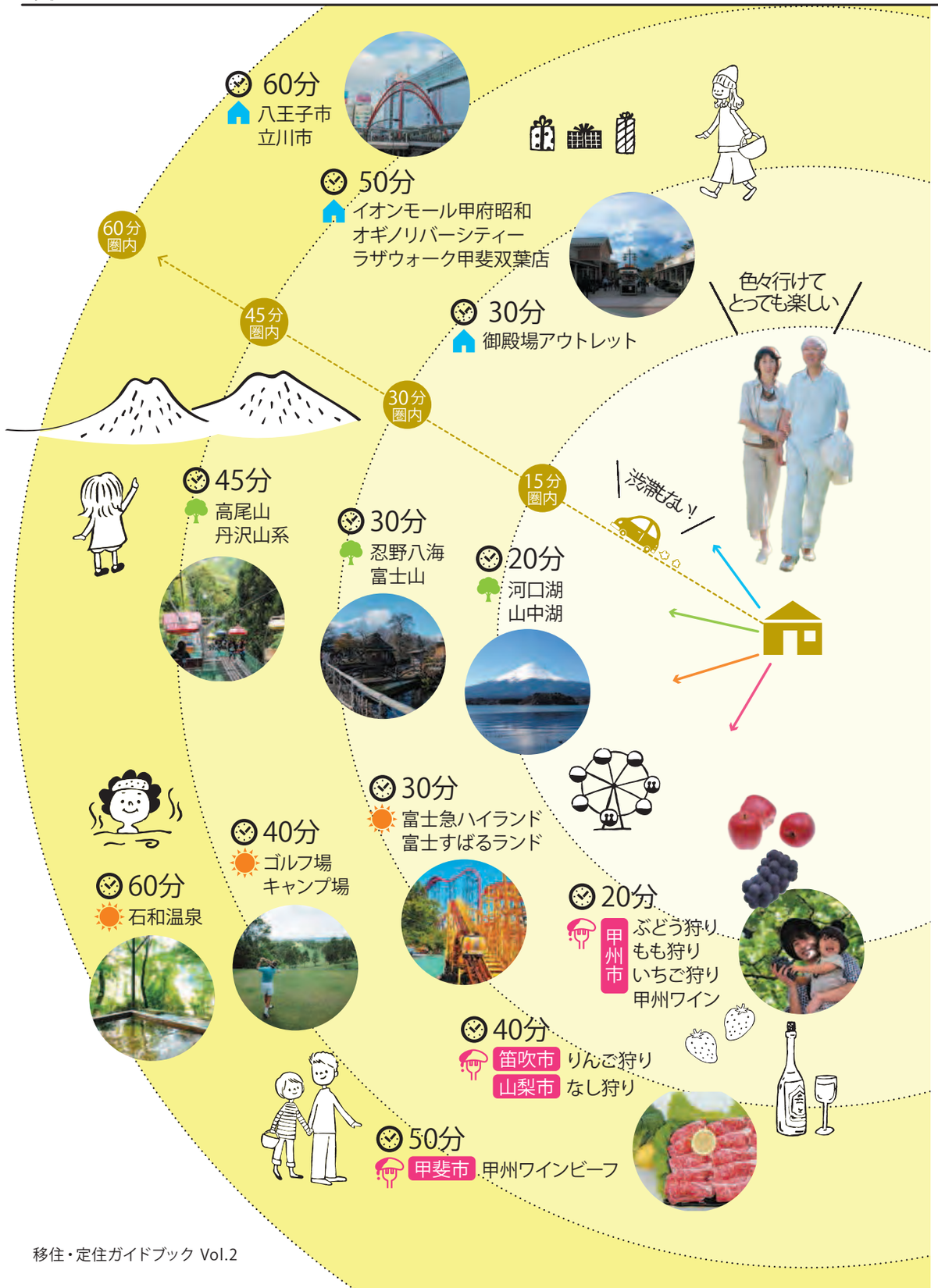
富士急ハイランドをはじめ、30分圏内にはゴルフ場が多数！
温泉や富士五湖でのキャンプ、レイクカヌーなど、さまざなアクティビティが身近です。



グルメ

富士五湖での釣りや湖畔のバーベキューが身近になります。また、山梨県はフルーツの宝庫！ もぎ取り体験も各所で開催しているので、旬を楽しむ食生活が送れます。





都留市には大学がいくつあるかご存知ですか？

答えは、公立大学法人都留文科大学、健康科学大学看護学部、山梨県立産業技術短期大学校都留キャンパスの3大学。都留市のような3万人規模のまちで高等教育機関が3つもそろっていることはとっても珍しいこと。しかも、これらの大学は市民に向けての聴講生制度や講座、イベントなどを数々開催しています。これだけまちに開かれた体制があるというのも、都留市ならではの特徴です。

3大学と連携したまちづくり『大学コンソーシアムつる』とは

平成27年10月22日、都留市の政策と3つの大学の「ヒトづくり」「モノづくり」「健康づくり」という特色を組み合わせて、「大学コンソーシアムつる」を設立しました。

これは、今ある大学の施設や人材を活用し、市民の皆さんに生涯学習や産官学民の地域交流の場などの提供をすることを目的としています。

現在本市では、「生涯活躍のまち・つる」事業におけるコンセプトの一つである「まちの強みを活かした大学連携型都留市版CCRC」として、各大学の特色を活かした生涯学習プログラムの構築に取り組んでいます。また、都留市と3つの大学との交流を深めるため、プロジェクトチームを発足したほか、イベントでの合同出展等を行っています。



○合同出展イベント実績

つる産業まつり（都留市主催）、ワクドキちゃれんじ「小学生ものづくりフェスタ」（山梨県立産業技術短期大学校都留キャンパス主催）

公式イメージキャラクターのコンつるくんとツルシアちゃん。主に大学コンソーシアムつるの広報活動を行っています。

3大学の受講可能な講座を知ろう

山梨県立産業技術短期大学校 都留キャンパス

住 〒402-0053　山梨県都留市上谷5-7-35
☎0554-43-8911（代表）



幅広い専門知識や高度な技術を習得し、豊かな創造力と判断力を兼ね備えた技術者を育成して、県内の産業や経済の発展に寄与するため、平成11年4月に「ものづくりとホスピタリティ」の教育理念のもと開校しました。山梨の主力産業である機械・電子工業の発展に貢献すべく「生産技術科」・「電子技術科」を、急速に進行するICT技術に対応すべく「情報技術科」を、さらに観光立県山梨を担うおもてなしのスペシャリスト育成を目指し「観光ビジネス科」を設置しています。各科とも基礎から最新技術まで学べるよう質・量ともに十分な実験・実習設備を備え、充実した学習環境を提供しています。また、社会適応能力の養成もカリキュラムに取り入れており、巣立った卒業生は各方面より高い評価を得ています。

さらに、技術系の人材不足を懸念する富士・東部地域の産業界からの要望に応える形で平成25年4月に、「生産技術科」・「電子技術科」の2科を擁する都留キャンパスが開校しました。

学科編成

生産技術科・電子技術科

受講可能なメニュー、イベント

履修生・聴講生制度、小学校出張授業、パソコンや機械設計に関する能力開発講座、国家資格取得講座（宅建、電気主任技術士等）　等



小学校出張授業

健康科学大学看護学部

住 〒402-8580　山梨県都留市四日市場909-2
☎0554-46-6600（代表）　FAX 0554-46-6606



急速に進行している高齢化社会のニーズに基づき、平成15年に開学した新しい大学です。健康科学部に理学療法学科、作業療法学科及び福祉心理学科の3学科を、看護学部に看護学科を設置し、健康を科学するとともに、国民の健康維持に貢献できる医療・保健・福祉の専門家を育成することを目的としています。

平成28年4月に都留キャンパスを開学し、山梨県に暮らす、乳児から高齢者まで全ての人を看護の視点をもって看まもり、社会の動向を見据えた先駆的な看護教育を実施しています。健康レベル・発達段階が異なっていてもその人の生活がその地域で看まもれるような高い看護実践力を身につけ、社会で求められる看護師を育てています。

学科編成

看護学部▶看護学科

受講可能なメニュー、イベント

市民公開講座、看護の日イベント　等



看護の日イベント

公立大学法人都留文科大学

住 〒402-8555　山梨県都留市田原3-8-1
☎0554-43-4341（代表）　FAX 0554-43-4347



1953年に創立し、教員養成の大学として知られ、60年以上の歴史の中で着実な発展を遂げてきました。1960年に文学部に初等教育学科と国文学科を設置した4年制の都留市立都留文科大学となり、その後、1963年に英文学科、1987年に社会学科、1993年に比較文化学科を増設しました。2009年には公立大学法人となり、2017年に国際教育学科を増設したことで、文学部6学科編成となりました。さらに、2018年には学部・学科を改編し、学校教育学科と地域社会学科を設置した教養学部を開設し、教育の質を上げることを目指します。施設設備の点においても、国際交流会館やアクティブラーニングに対応した新講義棟が完成したことで、教育・研究のための環境がさらに充実しました。

学科編成

教養学部▶学校教育学科、地域社会学科
文 学 部▶国文学科、英文学科、比較文化学科、国際教育学科
文学専攻科（教育学専攻）
大学院（文学研究科）

受講可能なメニュー、イベント

履修生・聴講生制度、市民公開講座、文大名画座、こども公開講座、ムササビ観察会、つる子どもまつり　等



聴講生制度

Interview
「大学生」に聞く

TSURU CITY

地域の応援があるから、学生がのびのび活動できる 都留 × 大学生

市外出身でも、都留市を好きだという学生はとても多い。
そんな学生の一人で、
都留文科大学の学生が運営する
ゲストハウス『ゆかり』の
立ち上げメンバー・石川さんと、
管理人の加納さんに
お話をうかがいました。

地域住民の協力でできたゲストハウス

まず、石川さんに、ゲストハウス立ち上げのきっかけをうかがいました。

石川「ゲストハウスって、その日偶然会った人たちと一瞬で〝ぎゅっ〟と仲良くなれるんです。そういう、人とのつながりを感じられるあたたかい空間を作りたいと思いました」。

『ゆかり』は、地域住民の協力なくしてはオープンできなかったといいます。

石川「物件探しのときは、地域の方が空き家所有者と連絡をとってくれるなど、親身に協力してくれました。リノベーションも、ご近所さんの紹介で、地元の大工さんにお願いしました。大家さんには資金面でもお世話になり、本当に多くの方に協力していただきました」。

しかし、厳しい言葉もありました。

石川「資金集めにクラウドファンディングを使った時は、〝資金が集まらなかったらどうするのか〟〝ゲストハウスをやる覚悟は本当にあるのか〟と言われました。本当に応援してくれているからこその言葉なので、真摯に受け止めて、今後どうするかを考えました」。

石川さんたちと一緒に『ゆかり』を作ってきた地域の方々。きっと、オープンをとても喜んでいるはずです。

石川「『ゆかり』を歌詠みの集会に使ってくれたり、市外のお友達に紹介してくれたりして、それがとてもうれしいです」。

日々、いろいろな人に出会えることがうれしい

加納さんは、姉が立ち上げメンバーと友人だった縁で、2017年10月から運営に参加しています。

加納「以前は金沢の大学にいましたが、同じことの繰り返しで、つまらない日々を送っていました。大学生活に疲れて休学を決めた時期に、お姉ちゃんから来ればと言われて。泊まる場所を探すだけのつもりが、いつの間にか管理人になってましたね(笑)」。

そんな加納さんですが、今は毎日充実していると楽しそうに話してくれました。

加納「今まで関わったことのない、いろいろな人たちに会えるので、毎日とても刺激的。ぼくにとって大きな収穫です」。

出会った中で印象に残っている方については。

加納「文大(都留文科大学)OBのお父さんと、文大入学を控えた娘さんの親子です。昔の都留ことを教えてもらいましたよ。逆にぼくたちも今の都留のことを話して、一緒に娘さんの住む場所を考えました」。

都留は、学生の活動を受け入れてくれるまち

市外や国外からもさまざまな人が訪れ、〝人と人を繋ぐ場所〟となっている『ゆかり』。今後の目標は。

石川「地域の方や学生など、もっと人が集まってくれるようなきっかけづくりをしたいです」。

そのためには、石川さんたちの卒業後も運営に携わってくれる人が必要です。

加納「個人的には、文大OBのお父さんと来た子が運営メンバーになってくれたらと思っています(笑)昔の都留にも詳しいので」。

石川「ずっと『ゆかり』を続けていきたいので、そのための方法を模索中です」。

最後に、お二人に都留の好きなところをうかがいました。

石川「学生が何かやろうという時に、地域の方が反対せずに、力になれることを探してくれる、受け入れてくれるところです」。

加納「いい意味で、人と人との距離が近いところです。あとは、こだわりを持って何かをやっている人が多い！クセが強くて飽きないですね(笑)」。

Advice from professional

これから都留へ来られる方へ

石川さん

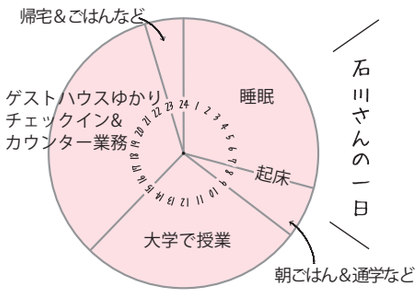
「都留は、人のあたたかさが本当に魅力的なまちです。都留に来て、ぜひ、それを感じてみてください」。

加納さん

「都留は、新しく何かを始めても受け入れてもらえる場所です。みんなお店を開いてください。クセが強くても大丈夫!!」。

石川さんとゲストハウス『ゆかり』ヒストリー

2014.4	都留文科大学英文学科に入学。石川県から引っ越してくる
2016.12.20	ゲストハウス『ゆかり』計画始動
2017.1〜3	空き家探し
2017.4〜9	営業許可手続きなど
2017.7〜8	改装&大掃除、資金集め
2017.11.01	ゲストハウス『ゆかり』オープン
2018.03.22	都留文科大学を卒業予定




ゲストハウス『ゆかり』管理人・加納さん


運営メンバー5人。
現役の都留文科大学生が中心。


『ゆかり』オープニングイベント。


地域の方や宿泊者が集う「コミュニティスペース」。ここでイベントを行うことも。


ゲストハウス『ゆかり』運営・石川さん

自治体と人を“つなぐ”「つるをつくる会」へ参加しよう

移住に関する講義を受けたり、意見交換を行う場が
「生涯活躍のまち・つるをつくる会」です。
月に一度、都留市への移住検討者が集まり、今回（2018年1月 22日開催）で
7回目を迎えた「つるをつくる会」は、
より濃密で具体的な講習、意見交換を行っていました。



「つるをつくる会」で学んだコト

第7回のテーマは「成年後見制度」でした。サービス付き高齢者向け住宅における身元引受人の役割から講義は始まり、みなさん積極的に講師の方に質問をぶつけたり、過去の経験を引き合いにだしたりと、なかなかの熱量でした。

全国的にも後見人にまつわるトラブルは続出しているようで、しっかりと「成年後見制度」について学び、信用できる「任意後見人」を選んでおくことが重要だと学びました。



地域おこし協力隊の方々が親身になって移住者たちをサポートしてくれます。

講義のPoint!

成年後見制度は2種類あります

「任意後見制度」
判断能力が十分なうちに、自分の意志で任意後見人を選ぶことができる制度です。

「法定後見制度」
判断能力が不十分な方に、裁判所が適任であると認めた人を後見人にする制度です。

後見人は家族がなるケースが多いですが、複雑な家庭環境の方もいらっしゃるようで、司法書士など専門家が選ばれることがあるようです。

まとめ

高齢者住宅に入る前に、信頼できる「成年後見人」を立てておきましょう。

参加者interview

「都留に期待するコト」



東京都在住の金井さん

Q 都留に移住したら何をしたいですか？

A 今現在、品川区で保育関係のお仕事をやっているので、都留市でもお仕事を続けて地域の人たちと交流したいですね。仕事を通して自分も元気でいたい、周りも元気にしたいです。

Q これからの都留に期待することはなんでしょうか。

A 移住者と地域の方が一緒になって活動する場所がほしい。高齢者と大学生が歌ったり踊ったり（笑）。私の趣味は合唱なので、将来的にコーラス部を立ち上げたいですね。



長野県在住の内田さん

Q 都留を好きな理由をおしえてください。

A スマートシティ化しているところですね。中心地から4km圏内に市役所、病院、スーパーからゴルフ場まですべてそろっている。

Q サービス付高齢者向け住宅に必要なこと。

A 高齢者住宅は一人暮らしの女性が多いので、「共助」という意味で自治会を作りたいです。あとは大学生が市内に引っ越しやすい環境をつくってあげたいですね。

移住希望者の駆け込み寺
「移住促進センター」とは

移住促進センターは、首都圏以外での暮らしを考えている方、共に地域づくりを担いたいと考えている方たちなどの相談に乗り、多世代共生の地域づくりに取り組む自治体への橋渡しを行っています。さらには必要な手続きなど、「二地域居住」「お試し居住」も含め、きめ細かくサポートしていきます。

「移住促進センター」でできるコト

①自治体展示ブースで情報収集
②相談員に話を聞く。自分の思いや課題を整理
③セミナー、お試し体験ツアーに参加し都留市を体験
④相談して不安や疑問を解消。準備が整ったら…
⑤二地域居住、移住生活スタート



「つるをつくる会」の開催日については下記の電話番号からお問合せください。

㊟東京都千代田区有楽町1-7-1
有楽町電気ビル南館5階
☎03-6256-0570
㊡月～金　10時～17時
（休館　土・日・祝）
㊥JR 有楽町駅：日比谷口徒歩1分
地下鉄日比谷駅：A3出口から直結

{移住者をサポート する支援事業はこちら}

高齢者になったら

はつらつ鶴寿大学

お問合せ先▶生涯学習課

60歳以上の方を対象に、都留市はつらつ鶴寿大学においてすべての市民が鶴寿を目指し、健康ではつらつと暮らせる学びの場を提供しています。
この大学は3年制で各学年が年間23コマの学習を行い、主な学習内容としてスポーツや健康、環境や福祉、市政や法律、防災、救急、趣味などの幅広い分野の学習があります。また、視察研修も毎年実施されています。

お問合せ先▶長寿介護課

いーばしょづくり

自治会館等の既存施設、空き家、空き店舗棟を活用し、地域の実状に応じて自治会等が主体的に運営する居場所を整備します。

高齢者はつらつ健康ポイント

高齢者の介護予防、健康づくりを支援するため、市主催の介護予防教室などの事業に参加する高齢者や介護支援ボランティアの方につるポイント店会発行の「わくわくカード」にポイントを付与します。

給食サービス

市内に居住している、病気などで日常生活に支障のあるお年寄りなど、身内の方からの食事の提供が受けられない方への配食サービスです。

ふれあいペンダント

一人暮らしの方の急病等の際の緊急通報システムです。在宅の一人暮らし老人の急病又は事故等の緊急時に、迅速な救助等ができる緊急通報システムです。相談電話や、皆様の医療や健康相談に24時間いつでもお答えする「お元気コール」というサービスを実施しています。

紙おむつサービス

市内に住所を有し、次のいずれにも該当する寝たきり等の高齢者の方への紙おむつの支給サービスです。

ふとん丸洗いサービス

市内に住所を有し、次の条件を備えている寝具類の衛生管理が困難な高齢者の方へのふとん丸洗いのサービスです。年数回、布団や毛布などの丸洗い、乾燥消毒を行います。民生委員を介し、社会福祉協議会に申請してください。

お問合せ先▶健康子育て課

都留市子育てほっとステーション

子どもの発達やしつけ、栄養、予防接種のことなど子育ての悩み、また、妊娠期から出産・子育て期までの妊産婦や子育てについてのさまざまな相談に応じます。

学童保育

労働等により保護者が昼間いない家庭の小学校児童に対して、地域のニーズに応じ、放課後等に適切な遊び及び生活の場を与え、子どもの健全な育成を図ります。
現在は、すべての小学校区に整備されています。

こんにちは赤ちゃん事業

保健師、助産師などが、市内に住む生後4か月までの乳児がいる家庭を訪問し、育児相談や指導及び子育てのための支援を行います。

赤ちゃん広場

親が子育ての不安や悩みを話し合ったり、学んだり、安心して子育てできるよう励ましあいリフレッシュする場です。

お問合せ先▶都留文科大学

学生アシスタント・ティーチャー

都留文科大学の教員志望の学生を「学生アシスタント・ティーチャー」として小中学校に配置し、児童・生徒のきめ細やかなサポートをします。

子ども公開講座（都留文科大学）

都留文科大学教員による小中学生向けの子ども公開講座を開催しています。

お問合せ先▶生涯学習課

放課後子ども教室

放課後や週末に地域住民の協力により子どものための活動拠点を設け、ものづくり等の様々な体験活動を行います。放課後や週末、夏休みや冬休みを利用して、小学校の体育館やグラウンド、図書館、地域コミュニティセンター、公民館、野外などで活動をします。現在実施しているのは、5つの小学校区です。

のびのび興譲館

子どもたちが体験学習を通じて、主体性や創造性を持ちながら、健やかにたくましく成長していくよう、小学4年生から中学3年生の児童・生徒を対象に5つの塾を開催しています。

お問合せ先▶健康子育て課

すこやか子育て医療費助成

小児の健全な育成及び安心して子どもを生み育てることができる環境づくりを推進するため、満18歳になる年度の年度末まで(高校卒業相当まで)医療費の助成を行います。

延長保育

通常保育以外に、保護者の就労形態の多様化等による勤務体制を考慮し安心して就労できる環境づくりを支援するため保育時間の延長を早朝や夕方に実施しております。

一時預かり

保護者の冠婚葬祭・仕事・病気・看護・介護等で急に子どもの世話が出来なくなった時に、保育園で一時的に子どもを預かる制度です。

病児・病後児保育

児童が病気の治療中又は病気の回復期にあり、自宅での保育が困難な場合または集団保育の困難な期間の病児・病後児保育を行っています。
市内に住所を有する生後4ヶ月～小学校3年生までのお子さんを都留市が委託する医療機関でお預かりします。

地域子育て支援センター

幼稚園・保育所で、専門のスタッフによるお楽しみプログラムの実施や子育ての不安や疑問等何でも相談できる子育て相談など、子育てのお手伝いをします。

離乳食教室

離乳食の基本を学び、調理実習をします。託児があります。

子育て時には

子育て世帯定住促進奨励制度

お問合せ先▶企画課

都留市に転入し、新たに住宅を取得する世帯で、中学生3年生以下のお子さんを子育てする世帯に対し、新生活を支援するため、次の①と②の合計額の助成金の交付を行います。

①住宅の取得費の3%に相当する額（上限40万円）に、次に掲げる事項に該当し、算出した額を加えて得た額

ア住宅と併せて、これらに係る土地を購入した場合10万円

イ中学校3年生以下の子の人数に10万円を乗じて得た額

②市内の建築業者を元請として住宅の新築、建て替え又は増築する場合、これらの経費の2%に相当する額で上限30万円。改築又は改修する場合には、これらの経費の範囲内で上限10万円。

この支援金制度では、都留市と協定を締結している（株）山梨中央銀行及び住宅金融支援機構のローン利率優遇が受けられます。詳細についてはお問合せください。

新婚子育て世帯に対しての井倉団地への入居支援

お問合せ先▶建設課

「新婚子育て世帯に対しての入居支援」施策により、一定の要件に該当する方は収入基準・優先入居・家賃減免の優遇が受けられます。

ファミリー・サポート・センター

お問合せ先▶都留市社会福祉協議会

「子育ての手助けをしてほしい人」と「子育てのお手伝いをしたい人」を会員として、互いに子育てを支え合う「都留市ファミリー・サポート・センター事業」を実施しています。

妊娠・出産時には

お問合せ先▶健康子育て課

マタニティータクシー事業

市内に住所を有する妊婦を対象に、陣痛が起きた際の県内の出産医療機関までのタクシー利用料金（1回分）の助成を行います。

不妊治療費の助成

市内に１年以上住所を有する不妊の治療を受けているご夫婦の経済的負担の軽減のため、費用の一部を助成します。

妊婦健康診査

妊娠届出時に妊婦一般健康診査の受診票を14枚及びHTLV-1検査1枚、クラミジア検査1枚の計16枚発行いたします。
妊婦一般健康診査は一回あたり6千円を限度として14回助成いたします。

ママさんクラス・パパさんクラス

お母さんお父さんになる方が出産前に妊娠・出産・育児について学んだり、語り合う教室です。



移住者 MEMO

TSURUCITY

移住目標日	年　月　日	移住地	
移住してやってみたいこと	□園芸　□家庭菜園　□ペットと暮らす　□DIY　□趣味（陶芸・木工・絵画・そば打ち・写真・俳句・コーラス・ダンス・山歩き・温泉めぐり・その他[　　]）　□語学研修　□資格取得　□起業（カフェ・趣味の店・インターネット通販・物販・美容サロン）　□スポーツ		

セカンドライフ設計プラン

住まい

集合住宅　賃貸　（予算　　）
　　購入　（予算　　）
戸建て　賃貸　（予算　　）
　　購入　（予算　　）

候補物件覚え書き

場所　　価格

２地域居住

都市圏　　郊外
都市圏　　郊外

生活

	１ヶ月の生活費			１年の支出		
	金額	備考		金額	備考
家賃			税金		
食費			健康保険		
ガソリン代			車の経費		
電気代			NHK受信料		
水道代			保険（民間）料		
灯油代			…		
教育娯楽費			…		
交際費			…		
雑費			…		
…			…		
…			小計B		
…			A×12ヶ月		
合計A			年間合計		

準備しておきたいこと（□欄にチェックしてみましょう）

□　やりたいことをしっかりと考えておく
□　家族や周囲の人の理解を深めておく
□　住みたい候補地を探す
□　現地に足を運んで、相性や利便性、やりたいこととのマッチングを確認
□　住まいの在り方を検討
□　現在の家や財産の行方を考える
□　暮らしの家計簿を検討
□　備えておきたい、いざというときのこと。移住先は、それに応えてくれる？