



編集：おいでや三原プロジェクト
広島県三原市

三原のまちをどこ存知ですか？

瀬戸内海のちょうど真ん中あたりにあるまちなんです
広島県の東の方にあり 昔風にいえば「備後の国」

三原にはじめて訪れた方はみなさん
「山と海がとても近い！」と驚くんです
同じ風景の中に「山と海」を眺めることができるから

春にはそこに桜が色を添え
夏にはそこに青空が広がり
秋にはそこに紅葉が栄え
冬にはそこには霧が漂つんです

かつてはお城もありました

戦国の名将 小早川隆景公が築城した「浮城・三原城」
今はもう石垣を残すのみとなりましたが
じつと眺めていると 四五〇年の歴史を肌で感じるんです

美味しいものもたくさんあるんです

最高に熱いお祭りもあるんです
でも 一番の自慢は「三原の人・ミハラビートのあたたかさ」

そんな三原のまちに 来てみませんか？

そして いいまちだな と感じたら

ミハラビートになつてみませんか？



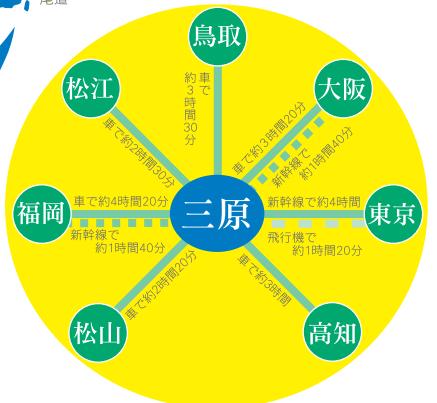
先輩ミハラビトさんをご紹介します
では、三原市へ移住した

孫嫁ターン／出身地以外で暮らした後、出身地に戻り住むこと
夫婦・家族が祖父母の出身地に移住すること

※この本を読むにあたっての予備知識！



三原市、ここにあります。



三原市には「広島空港」、新幹線も利用できる「JR三原駅」
瀬戸内の島々とを船で結ぶ「三原港」があり
交通の便が最高なんです！

三原市中心部への 交通アクセス

- 新幹線で 山陽新幹線「JR三原駅」で下車
- 在来線で 山陽本線・呉線「JR三原駅」で下車
- 車で 山陽自動車道「三原久井IC」から車で約15分
または「本郷IC」から車で約20分
しまなみ海道・山陽自動車道「尾道IC」から約20分
広島空港からリムジンバスで約40分
(株)中国バス TEL 0848-48-2211
- 飛行機で 生口島・因島から定期航路便あり
「三原港」からJR三原駅まで徒歩5分
- 船で

「今まで食べていたいちごとは全く違う味」に衝撃!



12月下旬から翌年5月末までが収穫期のいちご。ハウスに足を踏み入れた瞬間、その濃厚な甘い香りに包まれた。稲葉さんのいちごは「熟してから摘み取る」。なので、口に入れた瞬間、凝縮された甘味が広がる。



毎日、美味しいいちごを食べることができる次男のれいちゃん。つらやましい!



完熟いちごの魅力を一番感じているのは、稲葉さんご自身。「美味しいいちごをお客様に届けたい!お客様の喜ぶ姿にやりがいを感じる」その熱い思いはいちごづくりに注がれている。

今の生活は「健康」そのもの

広島での稲葉さんの生活はかなり不規則だった。デザイナーという仕事柄、朝早くから夜遅くまでパソコンに向い続ける毎日。子どもの顔を見ることも叶わず、「ここのまま働き



いなば農園のいちごは大和町内の(道の駅よがんす白竜)や東広島市のJA産直市で販売中。三原市中心部のお店では現在購入できないが、農園で直接購入することができる。

「いなば農園」
連絡先/080-5232-8660
HP/inabanouen.com

プラットワン!
移住者支援
窓

稲葉さん

農業を始めるには、農業のノハウに加え、土台となる「土地」や「農機具」が必要となります。せっかく農業への思いがあってもそれらが揃わなければ農業には繋がりにくい。まずは公的機関の活用を!

三原に移住しました!

ミハラビトさん

農業



いちご農家歴5年 移住歴7年

大和町に一度食べたら忘れられない味の「いちご」があるらしい。そう聞き付けて訪れたのが「いなば農園」。ここは、三次市出身の稲葉友和さん、奥様のこずえさん。そして奥様の両親が営む「いちご農家」だ。広島市で広告デザイナーとして長年仕事をしてきた稲葉さん一家が、大和町の奥様の実家へ移つて来たのは7年前。それまで奥様の両親が経営していたいちご農家を引き継ぎたいといつ思ふを実現するため、長男の小学校入学を機に「嫁ターン」で大和町へ移住。都会でのサラリーマン生活とは180度異なる生活がスタートした。移住当初利用したのが、三原市の「新規就農者支援制度」。全く知識のない農業の世界を少しづつ知ることができた。その後、農業法人での仕事を経験し、移住2年半後に本格的に「いちごづくり」をスタートさせた。



稲葉さんがデザインした
「いなば農園」のマーク。
ほのぼのとしてカワイイ
デaignセンスが光ります!

「いなば農園」

稲葉 友和さん(右)・こずえさん(左)

●いなばともかず

1975年生まれ、広島県三次市出身。高校を卒業後、広島市内のデザイン専門学校に進学。その後、広告デザイナーの仕事に就く。7年前に家族4人で奥様の実家、大和町上徳良のいちご農園に「嫁ターン」。

I
ターン

医療

三原に移住しました!

ミハラビトさん



臨床心理士・ジャズサックス奏者

中島 美穂さん

●なかしま 美穂

1980年生まれ、島根県出身。臨床心理士として三原市内の病院に勤務。また、ジャズサックス奏者として三原市内外で音楽活動を行う。三原市内で年に一度開催している「SETOUCHI JAZZ CASTLE」(せとうちジャズ キャッスル)の実行委員も務め、三原市にジャズを根付かせようと精力的に活動している。



プラフワン!
移住者支援

by 中島さん

音楽をやっていて思うことは、三原市に練習する場や表現する場が少ないということ。アートも含め、文化に対する行政のバックアップがあれば、三原市=芸術のまちとして、移住への大きな魅力になると思います。

三原市内の病院に臨床心理士として勤務する中島さんは、三原在住11年になる。島根県出雲市に育ち、大学院在学中に、現在勤務中の病院で実習。その医療理念に惹かれ臨床心理士としての第一歩を同病院でスタートさせた。現在、様々な年齢の患者と向き合い、日々心の悩みに耳を傾けていく。



第一歩を三原で

ジャズサックス奏者 として

そんな中島さんはもう一つの顔がある。「ジャズサックス奏者・中島美穂」だ。物心ついた頃からピアノに親しみ、中高生の時は吹奏楽部でオーボエを奏でた。そして大学に進学してからは、バンドサークルでサックスを担当。心理学の勉強とサックスの演奏、どちらにも全力を注いだ4年間を過ごした。

臨床心理士として三原での生活にも慣れてきた頃、音楽と共に楽しむ仲間が少しずつ増えてきた。最初は病院内に、そしてそこから輪が広がり、三原市内はもちろん、市外県外にも。現在はその仲間たちと、月数回、三原市内のバーや演奏施設でジャズライブを行っている。また、「Jazz in 三原」という情報「ミユ二ティ」を立ち上げ、三原近辺のジャズイベント情報を発信したり、自らもイベントを主催している。



どちらも100%本気で

臨床心理士とジャズサックス奏者、「どちらが本業ですか?」と聞かれることがある。中島さんにとってはどちらも100%本気の本業だ。音楽大学で音楽療法を教えていると、いう彼女。地域で講演をする際には、心の話の後、最後に演奏を披露するなど、心理学と音楽と音楽療法などを二つで融合させようとしている。夢は、カウンセリング・音楽のレッスン・音楽療法を行うことができる施設を開くこと。3つの入口を設けることで、より多くの人の受け皿になるだろう。

三原に移住しました!

ミハラビトさん

IT

「パソコンサル あまる」代表
篠崎 初光さん

●しおざき もとひこ

1975年生まれ、静岡県出身。東京・大阪と都心での生活を経て3年前に久井町坂井原へ移住。地域の活性化に取り組む坂井原元気プランのメンバーとして、坂井原の豊かさ、面白さを満喫中。



その頃メディアで騒がれ始めていた「いなか暮らし」に魅力を感じ、全国の自治体が共同開催する移住セミナーに参加するように。移住に際し、キーワードとして気になっていたのが、「瀬戸内」「しまなみ」「今治」「尾道」。そこで「たまたま」出会ったのが「尾道の隣にある三原市」の久井町坂井原だった。

「いなか暮らし」という流行の波にのる

久井町坂井原に移住して丸3年、「いなか暮らしをしよう!」と思いつ立ってからわずか3年半で現在

に至る篠崎さん。元々は東京で外資系半導体メーカーに勤務、転勤で大阪に移った後、パソコンのコンサルタントとして独立した。そもそも「新しいことを始めたり、事業を立ち上げたりすることによって興味を持っていた」という彼は、

ギークハウス 立ち上げへ

現在篠崎さんは、パソコンサルとしサルタントとして独立した。そもそも「新しいことを始めたり、事業を立ち上げたりすることによって興味を持っていた」という彼は、



のどかな田園の中に立つ、まるで城のような「母屋・離れ・納屋」のある「ギークハウス」。インターネット環境も抜群に良い。

インターネット環境も抜群に良いことなど。



栗焼酎作りでは地域の人と一緒に栗を拾うことも。

ギークハウスはそもそも住人の居住時間が数ヶ月と短く、頻繁に住人の入れ代わりがある。ということは、大勢の人に坂井原の素晴らしい体験してもらえるだけでなく、住人が次の移住先で坂井原の良さを広めてくれる可能性も大いにあること。



現在篠崎さんは、パソコンサルとして三原市内を中心にシニア向けのパソコン・スマホ講座を開催したり、ネットを使った事業を行っている。それと同時に、IT技術者が生活を共にするシェアハウス「ギークハウス」を立ち上げるべく、大正時代に建てられたという坂井原の古民家を改装中。

いなかをお金に変えていく、
といふ発想

篠崎さんの地域の方との繋がりはどうでも濃い。地域に対する思いも熱い。「栗焼酎」や「竹コノボスト」作り、坂井原をますます元気にしようと、「健康」をキーワードに特産品の開発や通販にも取り組んでいる。

プラットワン!
移住者支援
by 篠崎さん

移住セミナーに参加して思うのが、どこの地域も特徴に差がないということ。もっと、そのまちにしかないアピールポイントを打ち出してみては?



プチ起業

三原に移住しました!
ミハラビトさん

ハンドメイド「a*f」(あふ)主催 花房 杏里さん

●はなふさ あんり (長男 りょうやくん・次女 ゆなちゃん)

1983年生まれ、福岡県出身。アパレルメーカーに10年間勤務。

その間、各地に転勤し、移住経験も豊富。現在、本郷町上北方の夫の実家で三世同居中。7歳、4歳、9ヶ月の子どもたち3人の母。



プラスワン!
移住者支援

by 花房さん

地域の人々が誰でも気軽に集える場所が増えた良いですね。我が家のある近くにある廃校になった小学校がそういう場になれば、移住者にとっても、地域の方と出会い繋がっていく場があればいいと思います。



ハンドメイド市には、ひと針ひと針、ひと編みひと編み心を込めて作った作品が並ぶ。

ハンドメイド市には、ひと針ひと針、ひと編み心を込めて作った作品が並ぶ。

アパレルメーカーの社員として、出身地である福岡から、北九州、大分、三原、東広島と転勤を繰り返しながらバリバリと働いていた花房さんが、結婚を機に夫の出身地である三原市に移住したのは約10年前。初めて自らにした瀬戸内の海は、穏やかでキラキラと輝いていた。「こんなに海と山が近い場所があるなんて」と感動した。長女出産を機に長年勤めた会社を退職。子育てに没頭する日々が始まった。そんなとき少し時間ができると、針と糸を手にしていた。母も祖母も洋裁が得意で、私も小さい頃はよく洋服を作つてもらっていました。気が付くと、彼女自身も娘の洋服を作り始めていた。

写真左／子育てママさん達の「プラスワン」(ボコアボランベット担当として演奏会にも出掛けている。

今いる、その場を楽しむ! 子どもの頃から父親の仕事の関係で引き越しも多かった。だから、人の子どもたちを育していくことが得意だった。「ここも大好きです。のんびりしてて空気もおいしいし、子育てにはとても良い環境です。そしてなにより人がいい!」これからも本郷町に根を張り、3人の子どもたちを育っていくつもりだ。

それから、次女、長男が生まれ、洋裁に割ける時間は限られるようになつたが、夜、子どもたちが眠りについてから2～3時間、趣味の洋裁やアクセサリー作りなど、ハンドメイドの時間を楽しんでいる。

「子どもの成長に合わせて、少しずつ「仕事」にしていければと思っています」。今後、インターネットでの販売も計画している。「a*f」を通してこれからますます世界を広げていく彼女の活躍が楽しみだ。



転勤族から ミハラビトへ

子どもと一緒に成長
そして趣味を仕事に

三原に移住しました!

ミハラビトさん

起業(飲食)



桜の名所でもある竜王山。春には花見客でにぎわう。平成29年3月には、「竜王みはらしライン」が開通。幸町駅久和田駅から山頂を目指すルートで新しい風景を望むことができる。



瀬戸内海国立公園の一部にも指定されている竜王山^{（りゅうおうさん）}。その山頂から臨む海や島々の美しさに、三原市民なら誰もがミハラビトである誇りを感じたことがあるだろう。山頂付近の駐車場から徒步1分のところに、「山の家 川中屋^{（さんのかや かわちや）}」はある。オーナーは國重さん^{（くにしげさん）}と妻。地元登町で昔から栽培される「葉田ごぼう」を使った「肉ごぼうそば」や、山で採れた野草を使った料理、お茶などが味わえる。夫妻が20年近く空き家になっていた家を改装し、川中屋をオープンしたのは平成28年の3月。それ以来、観光客や地元の人々はもちろん、この土地にゆかりのある人などが訪れている。

生まれ育った山へ帰る

奥様の伸枝さんは竜王山山頂付近に位置する登町の出身。恵み豊かな山育ち、さらには岡山県出身。田畠に囲まれ育つたこともあり、農業への意欲があつた。一方尚貴さんは岡山県出身。田畠に囲まれ育つたことがしたいと思っていた。一方尚貴

この二人は結婚後しばらくして三原市に父親の影響もあって、野草に詳しい。いつの日か、この竜王山の個性を活かしたことか、この竜王山へ帰ることになった。そこで、この土地にゆかりのある人などが訪れていたのが、20年前のことだ。

この「山の家 川中屋」は、奥様の生い立ちの地である。奥様の父の登町では、まだ「山の家」という言葉がなかった。そこで、奥様の父が「川中屋」と名づけた。奥様の父は、この山の豊かな自然を活かして、山の恵みを地域に広めようとした。それが、この「山の家 川中屋」の始まりだ。

現在は、奥様の父の孫である國重さんと妻の伸枝さんが、この山の恵みを活かして、地域に貢献している。國重さんは、地元の農業者や山の仲間たちと一緒に、山の恵みを活かすための取り組みを行っている。伸枝さんは、奥様の父の精神を受け継ぎ、山の恵みを活かすための取り組みを行っている。國重さんは、地元の農業者や山の仲間たちと一緒に、山の恵みを活かすための取り組みを行っている。伸枝さんは、奥様の父の精神を受け継ぎ、山の恵みを活かすための取り組みを行っている。



柔らかく香り豊かな地元の
「葉田ごぼう」を使った
「肉ごぼうそば」



「葉田ごぼう」
「山菜葉」
「道の駅みはら
神明の里」
やつされれい
市場三原店で販売中。

「山の家 川中屋」
連絡先 / 090-7505-7097
<http://ryouuzan-kawanakaya.com/>

海が見える山の家 川中屋



「山の家 川中屋」

國重 尚貴さん(右)・伸枝さん(中央)・らいたくん(左)

●くにしげ なおき・のぶえ

(尚貴さん) 1974年生まれ、岡山県出身。(伸枝さん) 1976年生まれ、三原市出身。8年前に竜王山山頂付近の登町にある奥様の生家に「孫ターン」。移住した際は祖母が一人暮らしだったが、その祖母が101歳になるまでの3年間を共に暮らす。登町は現在6世帯。一番の若手として地元からの期待も厚い。

プラットフォーム
移住者支援
by 國重さん

空き家があっても、そこに人が移り住むまでには思った以上に手間が掛かるもの。まずは空き家だと把握できるよう、地域の人同士が声を掛け合って情報を共有するところからスタートですね。



川中屋の広々した庭には桜や桜の木など春を感じる木々が植えられている。らいたくんにとっては格好の遊び場所。



住まい

● 空き家バンク

ホームページなどで、市内にある空き家の情報を提供しています。

● 市が所有する分譲地の販売

様々なライフスタイルにあった分譲地を販売しています。

● 空き家改修等支援

空き家バンク掲載物件を利用して、本市へ移住される方に対し、改修費の一部を補助します。



はたらく

● Jデスクみはら

年2回程度の就職説明会の開催や、メール配信登録をした方に月3回、求人情報を提供しています。

● 起業・創業支援

起業・創業を考えている方を対象に、セミナーの開催やアドバイスなどを行っています。

● 市内全域！新規出店支援

空き店舗等を活用した新規出店者に、改修費・家賃の一部を補助しています。



農業

● やっさ農業塾

新規就農や生産販売をめざす方を対象に、野菜を中心とした栽培技術の講義と実習を行っています。

● 新規就農者支援

新規就農希望者には、研修や就農した際の補助金などの支援を行っています。



子育て

● 三原ふるさと子ども博士講座

三原の自然・歴史・産業等の体験学習を通じ、次世代を担う子どもたちの郷土愛を育んでいます。



● 子ども発達総合相談室

0~18歳までの子どもの発達に関する相談窓口を設置しています。

● 乳幼児等医療費助成

中学校3年生までの児童の医療費自己負担分（一部負担金を除く）を助成します。

● 市内全小中学校で給食を実施

栄養バランスを考えた献立で、食に関する正しい理解と適切な判断力を養う食育を行っています。



情報

● ふるさと情報発信

「フェイスブック」ページを開設して、三原の情報を発信しています。 www.facebook.com/furusato.mihara



その他

● 農業体験交流

農業体験をおとして都市と農村の交流を行っています。



● 市民農園

農家以外の市民へ農園を貸し出しています。

● おいでや三原プロジェクト（定住相談窓口／TEL 0848-67-6011）

定住に関する様々な質問・問題がありましたら、まずはご連絡ください。
悩み・不安を解決します。

この本も私たちが作っています。

掲載されている事業のほかにも、様々な定住支援に取り組んでいます。今後も新たな支援策を拡充していく予定です。

詳しくは、定住相談窓口のホームページをご覧ください。 → [三原市定住 検索](#)

まいもん



店主 児玉さん

三原はタコのまつ!
プリプリしとつ
うまいんで~



蔵 「活タコ」



店主 森重さん



「活タコセット定食」は三原のタコを満喫できる
オススメメニュー。本場のタコ料理が楽しめる。



六代目 山根社長



近代日本画壇の巨匠・横山大観が終生愛したお酒。
軟水醸造のため、きめ細やかでなめらかな味わい。

醉心山根本店 「醉心」



「へー、これ三原産!」って
びっくりするものも
あるじゃろ~

▼ 八天堂「くりーむパン」



いまや全国的に有名になった和製
スイーツパン。広島空港近くの「八
天堂カフェリエ」でも楽しめる。

▼ 久井のえごま 「えごま茶・えごまの実」



オーナー 平田さん



生活習慣病の改善や美肌効果があるといわれるえごま。
お茶はクセがなくすっきりした口当たりで、実は煎った
後に擦って使うと炒りごまに似た風味を楽しめる。

ミハラビトがつくる 三原のう

▼ 道の駅よがんす白竜 「だいわレンコンピッツア」



大和町特産のレンコンを使ったピザ。他にも地元の恵みをふんだんに使ったイタリアンが味わえる。



高東社長

ミハラビトが心を込めて
作つとるけ、いっぺん
食べに来てみない!



三原市マスコットキャラクター
「やっさだるマン」

△ こだま「タコ丼天」



古くから地元で愛され続けている惣菜店。タコの足を一本丸揚げしたタコ丼天は人気の一品。

▼ てっちゃん「モダン焼き」



今井店長

△ 桜南食品「スマック」



安井社長



帰省するとスマックが飲みたくな
るという人も多い「ご当地ドリン
ク」。微炭酸で子どもから年輩の方
まで人気のロングセラーアイテム。

広島のお好み焼きとは焼き方が異なるふんわり
食感のモダン焼きが人気。新鮮な鶏モツを入れた
三原オリジナルのお好み焼きも楽しめる。



△ 共楽堂「ひとつぶのマスカット」



芝伐社長



最高級品種のマスカットをひとつひとつ手包みした
贅沢なお菓子。口に入れた瞬間ジューシーな甘味が広がる。



ミハラビト

三原市役所 地域調整課 計画調整係

〒723-8601 広島県三原市港町三丁目5番1号

TEL 0848-67-6011 FAX 0848-64-7101

✉ chiikichosei@city.mihara.hiroshima.jp

ホームページもご覧ください

三原市定住 検索

