



三原市定住応援マガジン

# ミハラビト

NO.3

## HIROSHIMA MIHARA



三原のまちをどこ存知ですか？

瀬戸内海のちよ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」

三原で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「山と海」を眺めることができから

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

冬にはそこに海霧が漂うんです

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

じっと眺めていると 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」

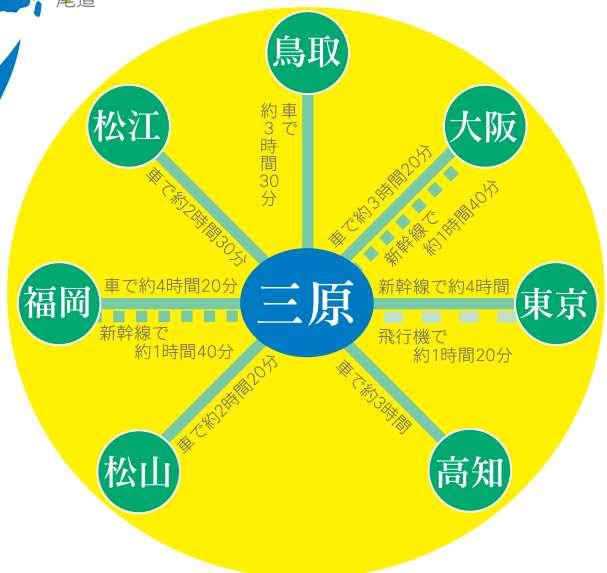
そんな三原のまちに 来てみませんか？

そして いいまちだな と感じたら

ミハラビトになってみませんか？

では、三原市へ移住した  
先輩ミハラビトさんをご紹介します

# 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
  - 飛行機で 広島空港からリムジンバスで約40分  
(株)中国バス TEL0848-48-2211
  - 船で 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



※この本を読むにあたっての予備知識！

Uターン／出身地以外で暮らした後、出身地に戻り住むこと  
Iターン／出身地ではないところに移住すること  
嫁ターン／夫婦・家族が妻の出身地に移住すること  
孫ターン／夫婦・家族が祖父母の出身地に移住すること

「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。

完熟いちごの魅力が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」「お客様の喜び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。

三原に移住しました!

ミハラビトさん

農業



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。うちやましい!



移住歴7年  
いちご農家歴5年

大和町に一度食べた忘れられない味の「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いた稲葉さん一家が、大和町の奥様の実家へ移って来たのは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う思いを実現するため、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」。全く知識のない状況で飛び込んだ農業の世界。米づくりや野菜づくりを体験しながら、奥深い農業の世界を少しずつ知ることができた。その後、農業法人での仕事も経験し、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。

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。子どもの顔をみることも叶わず、「このまま働き



いなば農園のいちごは大和町内の〈道の駅よがんす白葡〉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

プラスワン!  
移住者支援 by 稲葉さん

農業を始めるには、農業のノウハウに加え、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就農には繋がりにくい。まずは公的機関の活用を

続けることができるのか?」と疑問を感じたことも。こずえさんは、面倒見の良い近所の方々に支えられながらも、子育てで精一杯の毎日だった。そして現在、大和町での生活は「健康そのもの」。子どもと一緒に過ごす時間も増え、2年前に実家の敷地内に建てたこだわりいっぱいのに家族4人で暮らしている。



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〜デザインセンスが光ります!

「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」。

# 医療

三原に移住しました!  
ミハラビトさん



臨床心理士・ジャズサクソ奏者  
中島 美穂さん

●なかしま みほ

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、ジャズサクソ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。



## 臨床心理士の 第一歩を三原で

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る。

## ジャズサクソ奏者 として

そんな中島さんにはもう一つの顔がある。「ジャズサクソ奏者・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クソスを担当。心理学の勉強とサクソスの演奏、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、音楽を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、「EJazz三原」という情報「ミニ」ミニティを立ち上げ、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クソ奏者、「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とをユニークなやり方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つの入口を設ける事で、より多くの人の受け皿になるだろう。



プラスワン!  
移住者支援

by 中島さん

音楽をやっていると思うことは、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。

三原に移住しました!

## ミハラビトさん

「パソコンコンサル あまてる」代表  
篠崎 初光さん

●しのざき 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氣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。



プラスワン!  
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?

## 「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とっても興味を持っていた」という彼は、

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。

## ギークハウス立ち上げへ

現在篠崎さんは、パソコンコンサルとして、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。ギークハウスはそもそも住人の居住期間が数カ月と短く、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さを体験してもらえただけでなく、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とのこと。



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。



栗焼酎作りでは地域の人と一緒に栗を拾うことも。



## いなかをお金に変えていく、 という発想

篠崎さんの地域の方との繋がりはとても濃い。地域に対する思いも熱い。「栗焼酎」や「竹コンポスト」作り、坂井原をますます元気にしようとして、「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 なゆちゃん)  
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代同居中。7歳、4歳、9ヶ月の子どもたち3人の母。



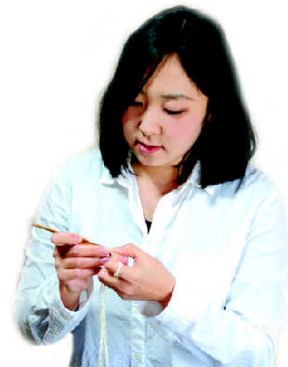
ハンドメイド市には、ひと針ひと針、ひと編みひと編み心を込めて作った作品が並び、

## 転勤族から

## ミハラビトへ

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。初めて目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った。「母も祖母も洋裁が得意で、私も小さい頃はよく洋服を作っ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バンドへポコアポコにも所属。トランペット担当として演奏会にも出掛けている。



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ったが、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。

## 今いる、その場を楽しむ!

子どもの頃から父親の仕事の關係で引越しも多かった。だから、今いる、その場を楽しむことが得意だった。「こども大好きです。のんびりしてて空気がおいしいし、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てていくつもりだ。

## 子どもと一緒に成長 そして趣味を仕事に

現在は「a\*f」を主催し、地元三原や尾道で開催されるハンドメイド市や、三原港湾ビル1Fの「兔つ兔」で作品を販売している他、受注販売も行っている。イベントの際は子どもたちも連れて行く。でも、難しいときには、お姑さんのサポートがある。「私の活動をとっても理解してくれ、大変なときは手伝ってくれるんです」。本当に頼もしい理解者だ。

「子どもの成長に合わせて、少しずつへ仕事」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」としてこれからはますます世界を広げていく彼女の活躍が楽しみだ。

### プラスワン! 移住者支援 by 花房さん

地域の方が誰でも気軽に集える場所が増えると良いですね。我が家の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きける場があればいいと思います。

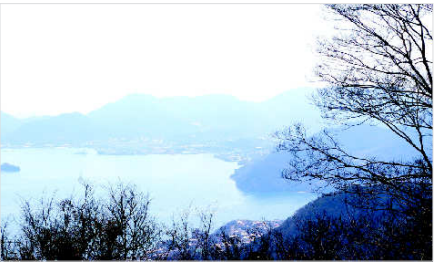




# 起業(飲食)

三原に移住しました!

## ミハラビトさん



桜の名所でもある龍王山。春には花見客でにぎわう。平成29年3月には、「龍王みはらしライン」が開通。幸崎町久和喜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。



## 海が見える山の家 川中屋

瀬戸内海国立公園の一部にも指定されている龍王山。その山頂から臨む海や島々の美しさに、三原市民なら誰しも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歩1分のところに、「山の家 川中屋」はある。オーナーは國重さんご夫妻。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、観光客や地元の人に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

奥様の伸枝さんは龍王山山頂付近に位置する登町の出身。恵み豊かな山育ち、さらに父親の影響もあって、野草に詳しい。いつの日か、この龍王山の個性を活かしたことがしたいと思っていた。一方、尚貴さんは岡山県出身。田畑に囲まれ育ったこともあり、農業へのあこがれがあった。そんな二人は結婚後しばらくして三原市

## 「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年前に龍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。



川中屋の広々した庭には桃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。

への移住を決意。それが8年前のこと。そして二人が住まいに選んだのは、伸枝さんが幼い頃に過ごした登町の生家だった。

## ここに暮らして本当によかった

現在は、長男らいたくんと3人暮らし。平日、久井町で米づくりを行う尚貴さん。その間、自宅から山に登ること数分の「川中屋」を切り盛りするのは伸枝さんだ。夫婦二人が目指すのは、土地に根ざした生活を送り、そこで採れるものをいただくながら、一人でも多くの人に「山の恵み」の素晴らしさを感じてもらいたいということ。現在は食事処に加え、伸枝さんが持つ栄養士の資格を活かしつつ、様々な講座も行っている。近い将来、もっと多くの人が集えるような場になればと夢が広がる。



柔らかく香り豊かな地元産「葉田ごぼう」を使った「肉ごぼうそば」



龍王山で育つ野草を使った「龍草茶」。道の駅みはらし神明の里、やっさぶくれあい市場三原店で販売中。

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

プラスワン!  
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。



## 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しています。
- **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てています。
- **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](http://www.facebook.com/furusato.mihara)

## その他

- **農業体験交流**  
農業体験をとおして都市と農村の交流をしています。
- **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

三原はタコのまち！  
プリプリとっつ  
うまいんで〜



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。

▶ 酔心山根本店 「酔心」



「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」



## ▼ 久井のえごま 「えごま茶・えごまの実」



店主 森重さん



▶ 蔵「活タコ」



スタッフ 藤井さん

いまや全国的にも有名になった和製  
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。



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。

「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。

▼ 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ッツア。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

ミハラビトが心をこめて作っとるけー、いっぺん食べに来てみんさい!



三原市マスコットキャラクター「やっさだるマン」

ミハラビトがつくる  
三原のう

▼ こだま「タコ天」



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天は人気の一品。

▼ てっちゃん「モダン焼き」



今井店長



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。



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商品。



桜南食品「スマック」

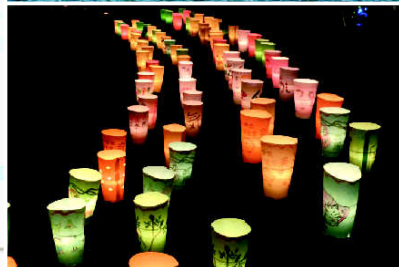
▼ 共楽堂「ひとつぶのマスカット」



芝伐社長



最高級品種のマスカットをひとつひとつ求肥で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。



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](mailto:chiikichosei@city.mihara.hiroshima.jp)

ホームページもご覧ください

