移住相談窓口一覧

専任のコンシェルジュが移住をサポートします。お近くの窓口でお気軽にご相談ください。

徳島窓口

とくしま移住
交流促進センター

0120-109-407

徳島県徳島市万代町1-1 徳島県庁5階
労働雇用政策課 移住交流室内

相談受付時間 月～金10:00～17:00
（定休：土・日・祝・年末年始）

東京窓口

住んでみんで徳島で！
移住相談センター

TEL:090-7720-7047

東京都千代田区有楽町2-10-1
東京交通会館 8階
ふるさと回帰支援センター内

相談受付時間 火～日 10:00～18:00
（定休：月・木・祝・年末年始）

大阪窓口

とくしま移住相談センター
in 関西

TEL:06-6251-3273

大阪市中央区南船場3-9-10 徳島ビル4F

相談受付時間　月～金 8:30～17:15
（定休：土・日・祝・年末年始）

リアルな魅力情報発信！

若者たちがホンモノの徳島の魅力を徹底調査！
あなたの「徳島いいかも？！」がきっと見つかる。

「とくしま若者回帰」アンバサダー

アツい想いで情報発信中！

とくしまファン集まれ！
徳島のことをアレコレ語ろう

とくしまLINK

徳島の魅力や暮らし、
グルメ、趣味など、自由な
テーマでワイワイ語り合う
コミュニティサイト。
徳島と気軽につながろう！

とくしまLINK はこちら▶

住んでみんで徳島で！ Let's live in Tokushima

徳島県移住交流ポータルサイト
「住んでみんで徳島で！」

移住を後押しするさまざまな支援制度や、先輩移住者のインタビュー、若者目線での情報発信など、徳島県に興味がある方、地方移住に関心がある方はぜひご覧ください！

お問合せ　徳島県生活環境部労働雇用政策課移住交流室
TEL:088-621-2834

徳島県
TOKUSHIMA Pref.

徳島でゆったり、楽しく、暮らそう。

とくしま 移住 ハンドブック

TOKUSHIMA IJYU HANDBOOK

ようこそ！とくしまへ

特色が異なる3つのエリアがあります。

東部の魅力

都市と自然が絶妙に調和。
“ちょうどいい”暮らしがここにある。

徳島県東部は、利便性と自然のバランスがとれた、まさに“ちょうどいい”暮らしが叶うエリア。病院や商業施設、教育機関が整い、子育て世代にも大人気！少し足を伸ばせば、山や川、そして海がすぐそばにあり、自然を身近に感じることができます。高速道路ICや空港が近く、県外からのアクセスも良好です！

南部の魅力

海・山・川・人のあたたかさ。
“深呼吸”するように暮らす毎日。

温暖な気候で過ごしやすく、海、山、川、そして離島もある豊かな自然がそろったエリアです。釣りやサーフィンなどアウトドアも楽しめ、地域の人はフレンドリーで移住者を温かく迎えます。工業都市としての顔もあり、仕事と暮らしのバランスがとりやすいエリアです！

西部の魅力

本物のスローライフ。
“自然と、生きる”

山や清流に囲まれた自然豊かな地域であり、四国の隣県へのアクセスも良好。心のゆとりを大切にする暮らしがここにはあります！リノベ古民家や地域コミュニティが充実し、移住者も安心して新しい一歩を踏み出せます。

海と山の恵みが詰まった品がいっぱい！

特産品と名産品

●スダチ ●なると金時 ●阿波尾鶏 ●はも ●あわび類
●ちりめん ●徳島ラーメン ●祖谷そば

跳ねる、染まる、感動する自慢の伝統！

伝統文化と芸能

●阿波おどり ●阿波人形浄瑠璃
●藍染め ●四国遍路

contents

ようこそ！ とくしまへ …… P2～3
徳島県の基本情報 …… P4～5
移住までのステップ …… P6～7
徳島県の仕事情報 …… P8～9
市町村の相談窓口・支援制度 …… P10
各市町村の特徴・支援制度 …… P11～22
空き家バンク制度 …… P23
移住お試し住宅 …… P24～25
移住者インタビュー …… P26～27

※記載は令和7年8月末時点の内容です。

とくしまは、ええとこなんじょ！

環境・特徴

●構成：8市・15町・1村　●面積：4,147平方km　●人口：685,357人　●世帯数:309,885世帯

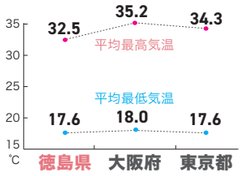
●徳島は昔から藍や木材商人を多く輩出し、今も商人気質が色濃い。合理的かつ勤勉で、利益を重視する傾向がある。

※令和6年10月1日現在

暮らしやすい気候

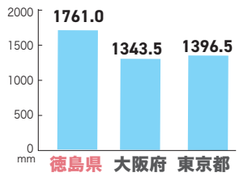
温暖で寒暖差が少なく快適

平均気温



瀬戸内気候と太平洋気候の両方の特徴を持ち、夏は蒸し暑く、冬は比較的温暖です。

年間降水量



県北部は降水量が少ないのに対し、県南部は多くなっています。山間部では雪が降ることがあります。

※出展：政府統計「統計でみる都道府県のすがた」2025年

地形を生かした特色ある産業

山・川・海の自然に恵まれた地域だから

農・林・水産業が盛ん

農業

“温暖”な気候と“肥沃な土壌”を活かした農業や、すだちなど柑橘類の栽培が盛ん。

林業

森林の多くが人工林で、伝統の製材技術により高品質な加工板の生産で有名。

漁業

“播磨灘・紀伊水道・太平洋”という3つの海に面し、漁業や養殖業が盛ん。

安心の医療体制

医者数は

全国1位

歯医者数は

全国2位

※人口10万人あたりの人数
出展：2022年 厚生労働省「医師・歯科医師・薬剤師統計の概況」

女性の活 躍を応援する風土

女性の経営者率・管理職割合

全国1位

※出展：内閣府男女共同参画局「都道府県別全国女性の参画マップ」(2020年)、2024年帝国データバンク「全国・女性社長分析」

光ファイバー網の整備

県内全域に

高速ブロードバンド環境を展開

リモートワークも楽々！

東京・大阪からのアクセス抜群！

空路・陸路・航路の3ルートがあります

飛行機
- ●ANA/JAL東京（羽田）⇒徳島阿波おどり空港 約1時間15分

自動車
- ●東京IC（東京）⇒徳島IC 約7時間15分（625㎞）
- ●吹田IC（大阪）⇒徳島IC 約2時間（145㎞）

高速バス
- ●東京・バスタ新宿⇒徳島駅前 約8時間15分
- ●大阪・梅田⇒徳島駅前 約2時間30分

鉄道
- ●東京⇒岡山（乗換）⇒徳島駅 約5時間25分
- ●大阪⇒岡山（乗換）⇒徳島駅 約3時間15分

フェリー
- ●東京（有明）⇒徳島（沖洲） 約18時間

とくしまの魅力とリアルな姿

収入は控えめでも生活満足度の高い暮らしを満喫

2人以上の世帯の1ヶ月の実収入（勤労世帯）、消費支出データは次の通りです。徳島県は東京都に比べ実収入は減少しますが、「食料」「住居費」の負担が大幅に軽くなるため安定したクオリティの高い暮らしが可能となります。

生活費が安く済むから収入が減ってもトータルではいいね！

実収入・消費支出と内訳の比較

	実収入（2人以上世帯のうち勤労世帯（1ヶ月）	消費支出（2人以上世帯（1ヶ月）	消費支出に占める食費割合	消費支出に占める住居費割合
東京都	734,800円	341,300円	28.6%	7.8%
大阪府	551,900円	271,200円	31.4%	7.7%
徳島県	597,300円	301,000円	24.9%	6.3%

※出展：政府統計「統計でみる都道府県のすがた」2025年

ガソリンも安め！

ガソリン価格

全国平均	東京都	大阪府	徳島県
173.2円/L	178.2円/L	172.9円/L	170.2円/L

※出展：資源エネルギー庁 給油所小売価格調査2025年7月14日 円/L

民営賃貸住宅の家賃

家賃は東京都の

1/2以下！

1ヶ月 3.3㎡あたりの家賃

1位	東京都	8,800円
2位	神奈川県	6,268円
3位	京都府	6,044円
4位	大阪府	5,753円
⋮	⋮	⋮
42位	徳島県	3,422円

※出展：政府統計「統計でみる都道府県のすがた」2025年

子育てしやすい手厚いサポート！

地元の食材で食育事業を推進する市町村や地域ぐるみでこどもを育む取り組みが盛んで、市町村の教育支援も充実しています。

●各市町村が実施している子育て・教育支援施策をP11～P22で紹介！

こども食堂の増加率は

全国1位（令和5年10月～令和6年9月）

※出展：認定NPO法人全国こども食堂支援センター・むすびえ 2024年

男性の育児参加率は

全国5位

※出展：総務省「社会生活基本調査」平成28年

子育て支援が充実

全国トップレベルの支援！

子育て世帯の心強い味方

0～2歳児の保育料無償化

※保育料無償化の内容は、市町村によって異なります。

所得制限なし！

18歳まで通院・入院の医療費を助成

※入院にかかる自己負担なし。
※通院の助成内容は、市町村によって異なります。

子育てを支援する企業がいっぱい

企業が積極的に

「仕事と家庭の両立」を支援

★プラチナくるみん認定企業

1位	徳島県	7.8%
2位	静岡県	3.4%
	全国平均	1.7%

（令和5年3月）

★徳島県はぐくみ支援企業

347社（令和7年3月時点 県独自）

男性育休取得率

徳島県	48.7%（県独自）
全国平均	30.1%（厚労省）

※出展：日本経済新聞社「データで読む地域再生」

※出展：徳島県「働き方改革現状調査2024」厚生労働省「令和5年度雇用均等基本調査」

★「くるみん」「プラチナくるみん」認定企業とは？　子育てサポート企業として、次世代育成支援対策推進法に基づき厚生労働大臣の認定を受けた証が「くるみん」。さらにその「くるみん」より高い水準の取組を行った上位認定企業 が「プラチナくるみん」です。徳島県はそんな「プラチナくるみん」認定企業割合が1位を獲得！

★徳島県はぐくみ支援企業とは？　徳島県では「子育てに優しい職場環境づくり」に積極的に取り組む企業を、「はぐくみ支援企業」として認証しています。

移住までのステップ

移住を考えているけれど、「何から始めたらいいかわからない」「情報が多すぎてよくわからない」といった声もよく聞かれます。
移住は人生の大きな転換点となります。ここではまず、基本的なステップをご紹介。迷ったときは、お気軽に相談窓口にご相談ください。

START!

まずは 移住先での暮らしを具体的にイメージしてみよう！

STEP 1 移住の目的を整理しよう！

なぜ移住したいのか目的を明確にしましょう。家族、仕事、新たなライフスタイルなど自分の中の優先順位を整理しましょう。

STEP 2 パートナーや家族に相談しよう！

それぞれの立場・視点で意見を出し合い、現実的な課題や移住先の条件・暮らしについてイメージを共有しましょう。

STEP 3 移住先の条件をリストアップ！

譲れるところ譲れないところを具体的に考えながら、自分なりの「条件」をリストアップしましょう。迷ったら「目的」に立ち返ることも必要です。

関連ページ P.6・7

STEP 4 情報を集め、相談しよう！

住みたい地域の情報を収集し、県や市町村が主催しているセミナーや相談会に参加して「人」とのつながりをつくりましょう。

関連ページ P.10～22 P.28

STEP 5 実際に現地を訪問しよう！

季節を変えて何度か現地を訪問しましょう。市町村によっては移住コンシェルジュが現地を案内してくれます。STEP4のセミナーや相談会で出会った相談窓口の担当の方に先輩移住者を紹介してもらい、良い点・不便な点など直接話を聞くことは重要な情報収集です。現地で知り合いを増やしておくと心強いです。

関連ページ P.10～22 P.24・25

STEP 6 仕事を探そう！

仕事が先か、住まいが先かでSTEP6、STEP7の順番は前後します。仕事については、転職するのか、起業するのか、あるいはテレワークで現在の仕事を続けるのかなど検討しましょう。
お仕事をお探しの方は、「とくしまジョブステーション」「ジョブナビとくしま」をご利用ください。就労まで親切なサポートが受けられます。

関連ページ P.8・9

STEP 7 住まいを探そう！

賃貸、購入、新築など自分の条件に合った住まいを探しましょう。市町村によっては「空き家情報登録制度」「空き家バンク制度」などがあり、登録物件に入居すると「奨励金」、「改修補助金」が利用できる場合があります。

関連ページ P.23～25

STEP 8 あと一歩。移住前の準備を確認しよう。

移住先が決まったら引っ越しや住まいにかかわる費用、学校の転出・転入にかかわる手続きをリストアップし確認しましょう。制服を採用している学校も多いので忘れず確認しましょう。

GOAL!

ついに念願が叶い徳島県に移住しました。ようこそ徳島県に!! 地域の自治会や近所にご挨拶にうかがうとスムーズに溶け込めます。また、地元の行事に積極的に参加したり、地元の気になるお店に行って知り合いをつくったという体験談がよく聞かれます。

とくしまライフ満喫！

私の移住計画チェックリスト

移住のスタイルや暮らし方について具体的にイメージしてみよう！

移住に向けて自分の思いを整理してみよう！

❶なぜ移住したいと思うようになったのか？

□今の暮らしに不満や課題がある　□自然に囲まれた生活がしたい　□子育てや教育環境を改善したい
□生活費や住居費を抑えたい　□地域に貢献できる活動がしたい
□新しい人間関係やコミュニティを求めている　□その他（　　）

❷移住の時期は？

□今すぐ　□1年以内　□3年以内　□定年後　□その他（　　）

❸移住後に思い描く暮らしは？

① どんなところで暮らしたい？　② 誰と暮らしたい？　③ 何をして暮らしたい？

❹移住について心配なことは？

□生活面　□仕事・収入　□人間関係　□手続き・制度　□その他（　　）

理想のライフスタイルから移住後について具体的に考えてみよう

❺暮らしの優先順位　[　]に順番を記入

[　]住まい　[　]仕事　[　]気候　[　]交通の利便性　[　]自然環境
[　]首都圏に近い　[　]子育て環境　[　]車なしの生活　[　]ネット環境
[　]その他（　　）

❻休日の過ごし方

□自然を楽しむ　□文化やイベント　□人との交流　□趣味・ライフワーク
□その他（　　）

❼移住のスタイル

□完全移住　□週末移住　□二地域移住　□その他（　　）

❽一緒に移住する人について

□単身　□家族　□パートナー　□その他（　　）

❾環境について

□山が近い　□海が近い　□農村　□地方都市　□その他（　　）

❿交通手段について

□自分や家族が運転する車を利用する　□電車やバスを利用する
□バイクや自転車　□その他（　　）

⓫住居について

□一軒家（賃貸・購入）　□集合住宅（賃貸・購入）　□シェアハウス
□その他（　　）

⓬仕事について

□現状の仕事をテレワーク等で継続　□就職する　□自営　□起業
□農林漁業　□テレワーク　□地域おこし協力隊　□その他（　　）

⓭暮らしに欠かせないもの

□スーパー　□コンビニ　□商店街　□百貨店　□図書館　□温泉
□総合病院　□個人医院　□保育所・託児所　□小中学校　□高等学校
□郵便局　□銀行　□その他（　　）

とくしまで働く&仕事探しの相談窓口

企業に就職したい方

徳島の会社に
就職したいな…

どこに相談したら
いいのかな？

まずは

窓口はJR徳島駅前で
アクセスも抜群

「とくしま ジョブステーション」にご相談ください。

併設のハローワークと連携し、
就労支援から職業紹介までの
雇用関連サービスをワンストップで
提供しています。

『とくしまジョブステーション』
TEL:088-625-3190
徳島市寺島本町西1丁目61番地　徳島駅クレメントプラザ5階
利用時間：月・水・金（10:00～18:00）、火・木（10:00～18:30）、
第1・第3土曜日（10:00～17:00）

詳しくはこちら

Webサイトもぜひ！

徳島県**就職支援情報**サイト
「ジョブナビとくしま」に登録を！

求人情報はもちろん、就職に役立つ情報がいっぱい！ 登録はスマホで
簡単！ 使い方はとくしまジョブステーションがサポートします。

メリット❶
移住支援金対象を含む県内求人500件超や
就職フェア・支援情報を掲載。

メリット❷
ジョブステーションの就職コーディネーターが
仕事のお悩み相談から就職・転職までサポート。

メリット❸
インターンシップの検索や申込みも可能です。
社会人対象のインターンシップもあります。

メリット❹
希望条件を公開して、企業からのリクエストを
待つこともできます。

メリット❺
徳島県が運営するサイトだから、就活・転職を
安心して進められます。

詳しくはこちら

起業・創業したい方

徳島で新しく
起業したいな…

オフィスや資金は
どうしよう？

そんな時は

あなたの起業・創業をサポートする窓口へGO！

資金調達から事業計画の相談、
人脈づくりに至るまで、
多面的なサポートを受けられる
環境が整っています。

起業・創業のご相談はこちらへ。

とくしま産業振興機構
TEL:088-654-0101
徳島市南末広町5番8-8 徳島経済産業会館2F

とくしま産業振興機構では、創業コーディネーターが、
さまざまな相談に応じています。
また、起業・創業にかかる費用の一部を助成する制度や
低価格で利用できるオフィススペースを貸し出しています。

詳しくはこちら

資金のご相談はこちらへ。

徳島県信用保証協会
創業推進課
TEL:088-622-0254（直通）
徳島市南末広町5番8-8 徳島経済産業会館4F

創業支援アドバイザーが、金融機関や各種支援機関と
連携しながら「創業前」に創業前相談に応じており、
低利・低保証料率の制度融資の利用提案を行っています。
加えて「創業後」もフォローアップによる販路開拓などの
本業支援も充実しています。

詳しくはこちら

農・林・水産業の仕事をしたい方

新たな道へ挑戦する方を親切・ていねいにサポートします！

“やりたい”を応援！

野菜が好き！

「農業」への就労についてなら

これまで農業にたずさわったことのない方に対しても、作物の栽培技術、農地確保、生産物の販売、経営、資金等、就農に関するあらゆる相談に応じています。農業に興味がある方、新しく農業を始めたい方は、相談窓口にお気軽にご相談ください。

詳しくはこちら

(一社)徳島県農業会議
農業経営・就農支援センター
TEL:088-678-5611

山が好き！

「林業」への就労についてなら

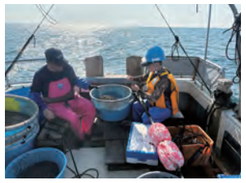
徳島県内の森林・林業現場で即戦力となる人材を育成しています。林業への就労を希望する方に必要な知識や技術をプロの林業家が丁寧に指導します。研修期間は１年間で、多彩な資格を取得でき、給付金が受けられます。

詳しくはこちら

「とくしま林業アカデミー」
（公社）徳島森林づくり推進機構
TEL:088-635-7812

海が好き！

「漁業」への就労についてなら



漁師を目指す方を対象に、研修生を募集しています。徳島の漁業を学べる講義や、ベテラン漁師が一人一人にあったオーダーメイド型実習を行います。研修期間は１年間で、漁業に必要な資格を取得でき、給付金制度もあります。

詳しくはこちら

「とくしま漁業アカデミー」
公財）徳島県水産振興公害対策基金
とくしま漁業アカデミー 推進課
TEL:088-636-0526

果実が好き！

「果樹農業」への就労についてなら

かんきつ栽培の担い手を目指す方を対象にアカデミーの受講生を募集しています。「中核的人材育成コース」と「生産技術力向上コース」の２コースが設置されています。ともに研修期間は１年間で「中核コース」は年間２００日、「生産コース」は年間３０日の受講日数です。

詳しくはこちら

「徳島かんきつアカデミー」
かんきつテラス徳島
徳島県立農林水産総合技術支援センター農業大学校（勝浦）
TEL:0885- 42-2545
（かんきつ人材・交流担当）

地域との関わりを深めたい方

あなたの可能性をひらく！

地域活動を支援しながら、徳島への定住・定着を目指す制度を活用しよう！
「地域おこし協力隊」

地域おこし協力隊は、都市から地方に住民票を移動し、地域ブランドや地場産品の開発・販売等の地域協力活動や農林水産業への就労、地域住民の支援などを行いながら、その地域への定住を図る取組です。

隊員は自治体から委嘱を受け、任期は最大３年です。自身の経験や能力を活かした活動を行いながら、理想とする暮らしや生きがいを見つけましょう。募集状況は各市町村の相談窓口にお問い合わせください。

とくしま移住交流促進センター
TEL:0120-109-407

詳しくはこちら

市町村の相談窓口・支援制度

市町村の相談窓口リスト

市町村名		相談窓口	電話番号
東部	徳島市	徳島市移住交流支援センター	088-621-5083
	鳴門市	鳴門市移住交流支援センター	088-684-1468
	小松島市	小松島市移住交流センター	0885-32-2127
	吉野川市	吉野川市移住交流センター	0883-22-2203
	阿波市	阿波市移住交流支援センター	0883-35-4211
	勝浦町	勝浦町役場 企画交流課	0885-42-2552
	上勝町	上勝町役場 企画環境課	0885-46-0111
	佐那河内村	佐那河内村役場 企画政策課	088-679-2973
	石井町	石井町役場 総務課	088-674-1111
	神山町	神山町役場 産業観光課	088-676-1118
	松茂町	松茂町役場 総務課	088-699-8710
	北島町	北島町まちみらい課	088-698-9806
	藍住町	藍住町移住交流支援センター	088-637-3124
	板野町	板野町役場 産業課	088-672-5994
	上板町	上板町役場 企画防災課	088-694-6824

市町村名		相談窓口	電話番号
南部	阿南市	阿南市移住交流支援センター	0884-24-3141
	那賀町	那賀町役場 みらいデジタル課	0884-62-1184
	牟岐町	牟岐町役場 企画政策課	0884-72-3420
	美波町	美波町移住交流支援センター	0884-77-3616
	海陽町	海陽町役場 産業振興課	0884-73-4161
西部	美馬市	美馬市移住交流センター	0883-53-0370
	三好市	三好市移住交流支援センター	0883-72-7607
	つるぎ町	つるぎ町移住交流支援センター	0883-62-3111
	東みよし町	移住・空き家相談窓口	080-2111-7509

市町村支援制度インデックス

		移住・住居					結婚・子育て						起業
		移住支援金		住宅取得支援	リフォーム/改修	耐震化	結婚/新婚生活支援	出産祝金	妊婦・子育て応援給付金	医療費助成		保育料無料等	起業・創業補助金等
		東京圏	大阪圏							通院	入院		
東部	徳島市	○	○		○	○			○	○	○	○	○
	鳴門市	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	小松島市	○							○	○	○	○	
	吉野川市	○	○	○					○	○	○	○	○
	阿波市	○	○	○	○				○	○	○	○	
	勝浦町	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○
	上勝町	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	佐那河内村	○	○	○	○		○		○	○	○	○	○
	石井町	○	○		○	○	○		○	○	○	○	○
	神山町	○		○	○	○	○		○	○	○	○	
	松茂町	○				○	○		○	○	○		○
	北島町	○	○		○	○			○	○	○	○	○
	藍住町	○			○	○			○	○	○	○	○
	板野町	○	○			○			○	○	○	○	
	上板町	○	○	○	○		○	○	○	○	○		○
南部	阿南市	○	○		○	○	○		○	○	○	○	○
	那賀町	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	牟岐町	○	○			○			○	○	○		○
	美波町	○	○		○		○	○	○	○	○		○
	海陽町	○	○	○	○				○	○	○	○	○
西部	美馬市	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○
	三好市	○			○	○			○	○	○	○	○
	つるぎ町	○		○	○	○		○	○	○	○	○	○
	東みよし町	○	○		○				○	○	○	○	○

東部 ❶

徳島市 Tokushima-shi 【とくしまし】

おどる街 つながる笑顔 水都とくしま

地理・気候

徳島市は、中心部には市の象徴ともいうべき眉山があり、「四国三郎」と呼ばれる吉野川をはじめ、大小合わせて134本の河川が流れている自然豊かな都市です。年間平均気温は全国平均よりも高く、冬でも過ごしやすい地域です。

主な産業

卸売・小売業、宿泊・飲食サービス業、製造業、サービス業などがバランスよく発展しており、都市型産業構成を持つことが特徴です。また、豊かな自然を活かしたレジャーや、伝統文化に触れられる体験施設も多く、観光資源も豊富です。

推しポイント

徳島市は、今や全国各地で開催される「阿波おどり」発祥の地として有名です。開催期間の8月11日～15日までの5日間、街中が阿波おどり一色に染まり、国内外から100万人以上が徳島市を訪れます。

移住・定住の主な支援制度

移住・住居

- **移住支援金支給事業**
  【東京圏】支援金：100万円（単身世帯60万円）、子育て加算100万円/人
  【大阪圏】支援金：50万円（単身世帯30万円）、子育て加算50万円/人
  ・就職応援金：30万円
- **地方就職支援金支給事業**
  移転に要した実費（上限10万8千円）
  卒業年度の選考面接の往復交通費の2分の1（上限42,800円）
- **住宅リフォーム支援事業補助金**　居住促進区域移住：上限20万円
  中心市街地活性化区域移住：上限30万円
- **既存木造住宅耐震化促進事業**　耐震改修：最大130万円

就職・起業

- **創業促進事業補助金**【経費項目】創業に必要な官公庁への申請書類作成等の費用　広報活動費・店舗等借入費・設備費
  【上限額／補助率】30万円 ／3分の2以内
- **起業家育成資金保証制度**
  融資金額 1企業者3500万円以内/融資利率 年率1.90パーセント以内等

結婚・子育て

- **ひまわり家族応援事業** 1回の生殖補助医療につき上限10万円
- **不育症治療費助成事業** 検査や治療の費用のうち保険適用に助成
- **妊婦のための支援給付事業** 妊娠5万円+胎児1人あたり5万円
- **パパママクラス** 妊娠中の生活から育児までを学ぶことができます。
- **プレママ栄養教室** 妊娠中の基本的な食生活について相談できます。
- **骨髄移植等後の予防接種再接種費用助成事業**
- **とくしま在宅育児応援クーポン事業**
  0歳～2歳児の在宅育児を行っている保護者にクーポン券を配布
- **保育料無償化**（令和7年9月～実施予定）
  世帯年収約640万円未満の利用者の第1子・第2子の保育料を無償化
- **学童保育利用料軽減事業**
  公設学童保育クラブを利用している児童の利用料の軽減制度あり
- **子ども医療費助成**　18歳までの子どもの医療費のうち健康保険制度の自己負担分の一部を助成

【特産品】●すだち ●徳島ラーメン ●藍染め製品 ●木工製品
【アクセス】●大阪駅→徳島駅 約2時間30分（高速バス利用）　●羽田空港→徳島空港→徳島駅 約1時間30分（航空機・バス利用）　●JR岡山駅→JR徳島駅 約2時間20分（特急利用）

移住の相談窓口
徳島市移住交流支援センター
TEL.088-621-5083
e-mail：tokushima@iju-tokushimacity.jp

東部 ❷

鳴門市 Naruto-shi 【なるとし】

渦潮の町でちょうど良い田舎暮らし！ 半農半Xで豊かな人生を送りませんか！

地理・気候

徳島県の東北端に位置し、四国の東玄関口です。神戸・大阪まで1.5～2時間で車移動ができ、東京・福岡も飛行機で1.5時間とアクセス面は四国No1。温暖で降雨量は少なく、一年を通して過ごしやすい気候です。

主な産業

さまざまな産業がバランス良く揃っており、製塩業から発展した製薬業や、なると金時・鳴門鯛・鳴門わかめ等特産品、観光面では、世界三大潮流の「渦潮」が有名です。

推しポイント

農業と自分のやりたいことを組み合わせたライフスタイル「半農半X」、地域資源を活かし起業を後押しする「移住起業」を推進。各ステージの子育て世代を応援する「なるとまるごと子育て応援パッケージ事業」も実施しています。

移住・定住の主な支援制度

移住・住居

- **住宅安心リフォーム補助金** 最大15万円
- **木造住宅耐震化促進事業補助金** 最大155万円
- **空き家バンク・判定業務支援・利活用促進事業**
- **お試し滞在助成金** 1人1泊あたり3千円
- **なると定住促進住宅取得補助金** 最大100万円
- **なると結婚新生活スタート支援補助金** 上限60万円
- **なると新婚世帯家賃補助金** 上限1万円/月
- **鳴門市わくわく移住支援事業**
  東京23区または東京圏からの移住者
  移住支援金：100万円（単身世帯60万円）、子育て加算100万円/人
  大阪圏からの移住者
  移住支援金：50万円（単身世帯30万円）、子育て加算50万円/人
  就職応援金：30万円/人

結婚・子育て

- **不妊治療助成・不育症治療支援** 上限30万円
- **保育料無料**
- **保育所・幼稚園等給食費（副食費）助成**
- **高校等の入学時奨学金** 10万円
- **出産祝金** 10万円
- **新小学1年生通学リュック無償配布**
- **なるとうずっ子学力向上パッケージ**
- **中学3年生給食費無料**

就職・起業

- **創業促進事業** 限度額50万円
- **移住起業アカデミー「NARUTO BOOT CAMP」**
- **創業融資事業補助金** 保証料率0.00%
- **企業立地奨励条例等による固定資産税減免等**
- **サテライトオフィス等誘致支援事業補助金** 3年最大490万円

【特産品】●なると金時 ●れんこん ●鳴門鯛 ●鳴門わかめ ●大谷焼
【アクセス】●市街地までは、神戸淡路鳴門自動車道・鳴門ICから車で10分。
徳島阿波踊り空港からバスで20分。

移住の相談窓口
鳴門市移住交流支援センター 産業振興部商工政策課
TEL.088-684-1468
e-mail：shokoseisaku@city.naruto.i-tokushima.jp

東部 ❸

小松島市 Komatsushima-shi 【こまつしまし】

未来へ輝く 希望と信頼のまち こまつしま

地理・気候

県庁所在地の徳島市に隣接しております。紀伊水道に面した港町であり、温暖な気候と剣山水系の伏流水の恩恵を受け、豊富な農水産物に恵まれてます。

主な産業

小松島市の気候は温暖で、コンパクトな市街地や盛んな有機農業や漁業が魅力です。小さなお店を持ちたい、農業や漁業を始めたい等、あなたの新しい生活をスタートする舞台が小松島にはそろっています。

推しポイント

東京圏内からの移住者を対象に「わくわく移住支援事業」を実施中です。また、「ここで、ずっと、暮らしたい」と思ってもらえる街をめざして、各ライフステージごとの支援を通じて、暮らしをサポートします。

移住・定住の主な支援制度

移住・住居

- **小松島市わくわく移住支援事業**
  東京23区または東京圏からの移住の方
  二人以上の世帯の申請：100万円　単身の申請：60万円
  18歳未満の世帯員と移住：一人につき最大100万円加算

結婚・子育て

- **おひさまこうのとりNEXTサポート事業**（不妊治療費助成）
  1回上限10万円（同一年度内2回まで）
- **婚活イベント** 徳島県と連携し出会いの場を創出。
- **産後ケア事業** 乳児1人につき上限2,500円（5回まで助成）
- **子どもはぐくみ医療費助成事業**
  18歳までの子どもが受ける医療費の自己負担分助成
- **妊娠判定費助成事業** 1回上限1万円（同一年度内2回まで）
- **不育症治療費等助成事業** 1回上限5万円（同一年度内2回まで）
- **おひさま相談支援及び妊婦のための支援給付金**
  妊婦1人あたり5万円・子ども1人あたり5万円
- **副食費無償化事業**（幼稚園・保育所）副食費無償
- **認可保育所等保育料無償化事業**（※）
  0歳～2歳までの保育料を第1子より無償化（※）
- **病児・病後児保育事業**（※）
- **一時預かり・休日預かり**（※）
- **乳幼児相談事業**
- **子育て応援教室「HUGくみ」**
  悩み相談をワンストップで支援。
- **入学祝い金** 小学生5千円・中学生8千円
- **学校給食における地産地消・食育推進**
- **放課後児童クラブ・児童館**（※）
- **学校給食費支援事業**

※上記（※）の支援制度については、所得制限があります。詳しくは、下記窓口までお問い合わせください。

就職・起業

- **リスキリング事業**
  デジタルスキルを身につけるリスキリング支援を実施

【特産品】●鰻 ●竹ちくわ ●フィッシュカツ ●ヤマモモ ●みかん

【アクセス】●JRで大阪駅から南小松島駅まで約4時間。
神戸西ICから車で約1時間30分。

移住の相談窓口
小松島市移住交流センター 企画政策課
TEL.0885-32-2127
e-mail：kikakuseisaku@city.komatsushima.i-tokushima.jp

東部 ❹

吉野川市 Yoshinoga-shi 【よしのがわし】

世代を越えて夢紡ぐまち

撮影：吉野川市広報サポーター 阿部和則さん

地理・気候

吉野川の清流や蛍も楽しむことができる自然豊かなまちです。長い歴史が息づき日本三大暴れ川の1つの吉野川を有し、国の天然記念物である船窪のオンツツジ群落、地区全体が指定されている蛍の発生地である美郷地区があります。

主な産業

平野部の中心市街地を中心に小売・卸売業が多く、山間部を除く地域に幅広く医療・福祉業、製造業が分布しており、農業については市全域で特色のある作物を生産しています。

推しポイント

市内に多くの子育て拠点施設を整備し、妊娠・出産後の長期間にわたって気軽に相談できる体制を構築、公園が市内各地にあります。起業支援制度や地域交流活性化を図るためコワーキング・シェアオフィスを設置しています。

移住・定住の主な支援制度

移住・住居

- **ず～っと吉野川市！！ 定住支援事業**
  40歳未満の若者世代
  ・新築基本額：20万円、購入基本額：15万円
  ・転入・子ども・自治会加入加算：各5万円
- **徳島わくわく移住支援事業**
  東京23区または東京圏からの移住者
  ・移住支援金：100万円（単身世帯60万円）、
  子育て加算：100万円/人
  大阪圏からの移住者
  ・移住支援金：50万円（単身世帯30万円）、
  子育て加算：50万円/人
  ・就職応援金：30万円/人

結婚・子育て

- **子どもはぐくみ医療費助成事業**
  子どもが病気やケガで通院・入院した場合の医療費のうち、保険診療にかかる自己負担分を助成。
- **保育料の無償化**
  認定こども園における保育の無償化

就職・起業

- **移住創業支援事業**
  市外から転入して、市内の空き店舗等を活用して起業する者。
  改装費：上限28万円、2年間分の家賃：上限3万円/月
- **商業地域活性化支援事業**
  市内の商業地域内の空き店舗等を活用して起業する者。
  改装費：上限20万円、2年間分の家賃：上限3万円/月

【特産品】●梅酒 ●梅の加工品 ●とうもろこし（サニーショコララライラ） ●はちみつ

【アクセス】●市役所まで、最寄りの高速徳島道・土成ICから車で約15分、
最寄りのJR鴨島駅から車で約5分

移住の相談窓口
吉野川市移住交流センター 総務部市長公室
TEL.0883-22-2203
e-mail：m-koushitsu@yoshinogawa.i-tokushima.jp

東部 ❺

阿波市 Awa-shi 【あわし】

ほどよい田舎で、し「あわ」せ暮らし

地理・気候

徳島県中央北部の吉野川北岸に位置し、北は讃岐山脈に面しています。平野部が多く、温暖な気候で過ごしやすいのが特徴です。車で大阪までは2時間半、徳島空港や高松空港まで1時間と都市部へのアクセスも良好です。

主な産業

温暖な気候と肥沃な土地に恵まれ、夏秋なすやレタスといった野菜などの多様な品目で、農業産出額が県内第1位となるなど、徳島県内でも有数の農業地帯です。

推しポイント

学校給食等における地産地消の推進や、公共施設の耐震化等により「安全・安心のまちづくり」を進めています。
また、豊かな自然環境に加え、子育て世帯への経済的な支援など、切れ目のない子育て支援も魅力です。

移住・定住の主な支援制度

移住・住居

- **阿波市わくわく移住支援事業**
  東京23区または東京圏からの移住者
  ・移住支援金：100万円（単身世帯60万円）、
  子育て加算100万円/人
  大阪圏からの移住者
  ・移住支援金：50万円（単身世帯30万円）、
  子育て加算50万円/人
  ・就職応援金：30万円/人
- **阿波市で暮らそう！！ 住宅購入支援事業**
  基本額 新築住宅：30万円 中古住宅：15万円
  子育て世帯、UIJターン者、誘致企業の従業員等には、基本額に加算
  40歳以下の方が、阿波市内で住宅の取得に要した費用を支援
- **阿波市定住促進リフォーム補助金**
- **阿波市木造住宅耐震強化促進事業補助金**（上限210万円）

結婚・子育て

- **阿波っ子応援券支給事業**
  対象児童1人あたり1万5千円分
- **保育料の無償化**
- **あわっ子はぐくみ医療費助成**
- **病児・病後児保育事業**
- **出産・子育て応援事業**
  ・妊婦届出後5万円
  ・出産届出後1人につき5万円
- **子育て世代包括支援センター「ぎゅっと」**
- **小中学校入学祝金支給事業**
- **通学用かばん配布事業**
  （新小学1年生）
- **市内在住の中学生給食無償化**
- **スマイルファミリー不妊治療応援事業**（1回上限10万円）

就職・起業

- **阿波市がんばる起業応援補助金**
  市内で起業する方に対して対象経費の2/3を補助（上限40万円）

【特産品】●たらいうどん ●いちご ●ぶどう ●夏秋なす ●レタス ●ブロッコリー

【アクセス】●JR鴨島駅（吉野川市）から阿波市役所まで、車で約20分

移住の相談窓口
阿波市移住交流支援センター
TEL.0883-35-4211
e-mail：awa-ijyuu@ca.pikara.ne.jp

東部 ❻

勝浦町 Katsuura-cho 【かつうらちょう】

帰ろう。人に、自然に、ふるさとに。

地理・気候

清流勝浦川がまちの中央を流れる水と緑の自然豊かなまちです。温暖な気候で、徳島市のほか2市（小松島市・阿南市）と隣接し、「ほどほどの田舎」です。

主な産業

阿波みかん発祥の地として知られ、大正末期から昭和期にかけて本格定なみかんづくりが始まり、かつて「みかんが光るすばらしい黄金郷」の見出しで新聞に紹介された全国有数のみかん産地です。

推しポイント

平成6年に当時四国初の恐竜の化石が発掘され、平成28年には国内最古級になるティタノサウルスの化石が発掘されました。勝浦町では国内最古級の恐竜化石含有層があり、今後も新たな化石が発掘されることが期待されています。

移住・定住の主な支援制度

移住・住居

- **勝浦町わくわく移住支援事業**
  東京23区または東京圏からの移住者
  ・移住支援金：100万円（単身世帯60万円）、子育て加算100万円/人
  大阪圏からの移住者
  ・移住支援金：50万円（単身世帯30万円）、子育て加算50万円/人
  ・就職応援金：30万円/人
- **住宅リフォーム補助金**
  リフォーム工事にかかる費用の2／3以内で 上限30万円
- **木造住宅耐震化促進事業** 耐震化工事費の4/5（上限200万円）等
- **住まい応援事業補助金** 新築にかかる費用の1/10（上限100万円）

就職・起業

- **阿波かつうら未来応援事業**
  町内で起業または既存事業に加え新たな事業展開を始めようとする事業者を対象に補助100万円～
- **新規就農者補助**

結婚・子育て

- **子どもはぐくみ医療費助成制度**
  0歳～18歳までのお子様の入院・通院の保険診療分の医療費の一部を助成
- **出産祝金**
  第1子 30,000円　第2子 50,000円　第3子 100,000円
- **妊婦支援給付金** 妊婦一人につき/5万円×2回
- **児童手当**
  ・0～3歳未満（第1子・第2子）15,000円、（第3子以降）30,000円
  ・3歳～18歳（第1子・第2子）10,000円、（第3子以降）30,000円
- **保育料助成** 保育料の無償化
- **高校生等修学費助成** 高校生一人につき10万円/年
- **勝浦町育英奨学金貸付**
  高校 2万円/月　大学 3万円/月　大学入学資金 40万円

【特産品】●みかん

【アクセス】●徳島阿波おどり空港から車で60分。 徳島駅から勝浦町までバス60分。

移住の相談窓口
勝浦町役場 企画交流課
TEL.0885-42-2552
e-mail：kouryu@town.katsuura.i-tokushima.jp

東部 ❼

上勝町

Kamikatsu-cho
【かみかつちょう】

五感で味わう里山暮らし、日本の原風景が残る町 上勝

地理・気候

徳島県のほぼ中心に位置し、徳島市内から車で約１時間のところにあります。面積の約９割が山林に囲まれ、町の中を清流勝浦川が流れており、夏は鮎釣りの名所として知られ、秋は紅葉も楽しむことができます。

主な産業

寒暖差の大きい気候を利用して、製造工程で発酵させる「上勝阿波晩茶」や日本料理で四季を表現するつまもの商品「いろどり」、幻の果実「ゆこう」やすだち、ゆずなどの香酸柑橘の栽培が盛んに行われています。

推しポイント

日本の棚田百選に選ばれた棚田や、水苔が群生する山犬嶽など日本の原風景が残る自然豊かな地域です。また、廃棄物を出さない仕組みを目指したゼロ・ウェイスト施策は世界から注目を集めています。

移住・定住の主な支援制度

移住・住居

- **美しい集落再生プラン支援事業補助金**
  新築住宅購入費、中古住宅購入費・改修費：事業費の2/3以内、限度額１５０万円
- **若者定住人材確保育成事業**
  ・新築祝い金 １０万円または２０万円　中古住宅購入費 一律２０万円
  ・住宅改修助成金　事業費 1/10以内、上限２０万円
- **わくわく移住支援事業補助金**
  東京23区または東京圏からの転入者
  ・単身：６０万円、世帯：１００万円
  ・子育て加算：100万円/人

就職・起業

- **新規就農者育成総合対策事業**
  ・年間最大１５０万円を最長３年間　・50才未満

結婚・子育て

- **児童等転入支度金支援事業**
  小学４年生以下の子どもと転入した世帯：転入支度金として３０万円
- **妊婦のための支援給付金**
  妊婦：５万円＜支給要件あり＞　子どもの人数×５万円
- **安心安全な出産支援事業**
  【交通費】タクシー：実費額の８割、自家用車：１㎞×３５円の８割等
  【宿泊費】１泊の実費額から２千円を控除した額。上限８千円
- **結婚新生活応援補助金**
  新規の住宅の取得費用・住宅賃借費用等：
  夫婦ともに２９歳以下:上限６０万円
  夫婦ともに３９歳以下:上限３０万円
- **出産祝金** 第１子・１０万円 / 第２子・２０万円 / 第３子以降・３０万円
- **入学祝金** 小学校 １０万円 / 中学校 １０万円

【特産品】●上勝阿波晩茶 ●ゆこう ●KINOF（杉の木を使ったタオル等の日用品） ●クラフトビール ●棚田米

【アクセス】●徳島阿波おどり空港から徳島駅までバスで約30分、徳島駅から横瀬西までバスで約1時間、横瀬西から役場前停留所まで約30分。最寄りの高速徳島道・徳島津田ICから車で約１時間。

移住の相談窓口
上勝町役場 企画環境課
TEL.0885-46-0111
e-mail：iju@kamikatsu.i-tokushima.jp

東部 ❽

佐那河内村

Sanagouchi-son
【さなごうちそん】

豊かな未来に向かって つづく村宣言 さなごうち

地理・気候

佐那河内村は徳島県の中東部に位置し、徳島県庁やJR徳島駅までは約１６㎞、車で約３０分の距離にあります。村内を流れる園瀬川、嵯峨川流域の地域に集落、農地が広がり、山間部には棚田、段々畑が広がっており、気候は温暖で、降雪はあまり見られません。

主な産業

村の基幹産業は農業であり、さくらももいちごや達磨キウイフルーツ、大川原ネギ等のブランド品や、みかん・すだち・棚田米・菜の花・しいたけなどの栽培が盛んです。その中でもスダチの生産量は県下で２位となっています。

推しポイント

佐那河内村では移住者の増加に対応するため、宅地造成事業や村営住宅の建設に取り組んでいます。さらに、保育料無料、小中学校の給食費無料、高校生までの医療費無料など子育て世代が安心して住める村づくりに取り組んでいます。

移住・定住の主な支援制度

移住・住居

- **佐那河内村定住支援住宅等補助金**
  ・住宅の新築：150万円（限度額）
  ・中古住宅の取得：150万円（限度額）
  ・住宅改修：100万円（限度額）
  ・住宅用地取得（村宅地造成地）：250万円（限度額）
  ・住宅用地取得（村宅地造成地以外）：50万円（限度額）
  ※条件により加算あり。住宅用地取得と住宅新築を同時に申請するときは限度額は400万円とする。
- **わくわく移住支援事業補助金**
  東京23区または東京圏からの転入者
  ・単身：６０万円、世帯：１００万円 ・子育て加算：100万円/人
  大阪圏からの移住者
  ・移住支援金：50万円（単身世帯30万円） ・子育て加算：50万円/人
  ・就職応援金：30万円/人

結婚・子育て

- **佐那河内村結婚新生活支援事業補助金**
  住宅費用と引越費用を合算した金額を1世帯当たり30万円を限度に補助する。
  ただし、夫婦等共に婚姻日における年齢が29歳以下の場合は60万円を限度とする。

就職・起業

- **佐那河内村創業支援補助金**
  補助対象経費の2分の1以内で、100万円を限度とする。
  村内に事業所等を設け、創業、第二創業又は継業し、村内に本店又は主たる事業所を置く法人又は村内に住所を有する個人事業主に対して補助金を交付する。

【特産品】●さくらももいちご ●達磨キウイフルーツ ●大川原ネギ ●みかん ●スダチ

【アクセス】●JR徳島駅より車で30分

移住の相談窓口
佐那河内村役場 企画政策課
TEL.088-679-2973
e-mail：kikaku@sanagochi.i-tokushima.jp

東部 ❾

石井町

Ishii-cho
【いしいちょう】

田舎でもない、都会でもない。でもほどよい感じが住みやすい。

地理・気候

石井町は、県庁所在地である徳島市と接しています。穏やかな気候と水清らかな吉野川が広がり、四季折々の美しい自然が魅力です。都市の利便性と田畑の癒しの両方を楽しめる石井町へぜひお越しください！

主な産業

古くから農業が盛んで、町の約6割が農耕地です。農産物直売所は町内外から多くの買い物客で賑わっています。近年は隣接地のベットタウンとして開発が進み大型ショッピング施設や多くの小売店が進出しています。

推しポイント

石井町の魅力は、自然と利便性が調和した暮らしです。徳島市へのアクセスが良く、豊かな農産物や清らかな川の風景が日々の癒しをもたらします。地域イベントや温かい人々との交流で、心豊かな生活をスタートしませんか？

移住・定住の主な支援制度

移住・住居

- **空き家リフォーム助成事業**
  補助対象工事費の５０％で、最高５０万円
- **住まいのリフォーム応援事業**
  （1）補助対象工事費（税抜）の２０％で、最高２０万円
  （2）補助対象工事費（税抜）の３０％で、最高３０万円（条件によって異なります）
- **徳島わくわく移住支援事業**
  東京23区または東京圏からの移住者
  ・移住支援金：100万円（単身世帯60万円）、子育て加算100万円/人
  ・地方就職学生支援金：就職活動等の交通費１／２（上限42,800円）
  大阪圏からの移住者
  ・移住支援金：50万円（単身世帯30万円）、子育て加算50万円/人
  ・就職応援金：30万円/人
- **石井町デジタル地域通貨「いしいコイン」**
  町内消費の一層の活性化を主な目的とし、各種施策において町内の店舗等で使用できるデジタル地域通貨「いしいコイン」を発行している。

結婚・子育て

- **石井町こども家庭センター**　子どもや子育て中の保護者、妊産婦に寄り添う身近な場所として様々な相談を無料で行っている
- **ブックスタート事業**
- **木育すくすく１歳おめでとう事業**
- **妊婦のための支援給付事業** 妊婦１人または児１人につき5万円
- **初回産科受診料費用助成事業** 上限１万円
- **石井町不妊治療費等助成事業** １回あたり上限10万円（回数制限あり）
- **石井町結婚活動支援事業補助金**　入会料・会員登録料の合計の２分の１（補助金の交付は１人につき２回、合計３万円まで）

就職・起業

- **創業支援等事業**　・町が創業支援に関するワンストップ相談窓口となり、創業希望者に事業の情報提供やその他支援を行う。
- **創業促進事業補助金**　・石井町内で創業しようとする者に対し補助金を交付します。上限：１０万円

【特産品】●野菜 ●鶏肉 ●和菓子 ●味噌・甘酒 ●ハム・ソーセージ

【アクセス】●徳島自動車道：藍住ICまたは土成ICから車で約20分　高松自動車道：板野ICから車で約30分
JR徳島駅から車で約30分

移住の相談窓口
石井町役場 総務課
TEL.088-674-1111
e-mail：soumu@ishii.i-tokushima.jp

東部 ❿

神山町

Kamiyama-cho
【かみやまちょう】

さしあげます さわやか気分

地理・気候

神山町は徳島県東部の名西郡に属しています。面積は173.30㎢、町の中央を東西に横断する鮎喰川上中流域に農地と集落が点在し、その周囲を300～1,500m級の山々が囲んでいます。年平均気温は14℃前後、年間降水量は2,100mm前後です。

主な産業

日本一の生産量をほこる「すだち」と県内一の生産量の「梅」を中心とした農業と杉、ヒノキを中心とした林業が主要な産業となっています。

推しポイント

大自然に囲まれた田舎町ではあるものの、2004年に町内全戸に光ファイバーを導入したことをきっかけにサテライトオフィスを開設する企業が集まりました。そして2023年には「神山まるごと高専」が開校し、多様なライフスタイルを楽しめる環境が広がっています。

移住・定住の主な支援制度

移住・住居

- **神山町若者定住支援住宅新築等補助金**
  定住しようとする方に対しマイホームを取得・改修する工事費等に対して助成
  ・新築：助成対象経費の1/2　限度額150万円（町内業者は50万円増額）
  ・改修：助成対象経費の1/2　限度額50万円（町内業者に限る）
  ・用地購入：1/3　限度額50万円
- **神山町空き家改修事業補助金**
  空き家を改修して定住しようとする方に対して助成
  助成対象経費の1/2　限度額50万円
- **神山町産材使用住宅新築等補助金**
  神山町民が、神山町内に住宅の新築または増改築および店舗・事務所の内装を木質化するときに神山町産認証材を使用すれば材積や面積に応じて補助
  ※若者定住支援新築等補助金と併用可
  ・新築　延床面積33㎡かつ町産材5㎥以上 補助額：3万円/㎥ 限度額60万円
  ・増改築　延床面積10㎡かつ町産材1㎥以上 補助額：3万円/㎥ 限度額30万円
  ・店舗・事務所等　見える箇所に片面のみ20㎡以上 補助額：5,000/㎡ 限度額50万円

結婚・子育て

- **保育料無料** 保育料を無料とする
  0歳児～5歳児の保育料は、すべての子どもについて無料
- **ファーストバースデー祝金 5万円**
  満1歳に達する日に5万円を支給
- **給食費助成**
  1食あたり小学校330円、中学校360円を無償化
- **体育・文化活動費補助金**
  クラブ活動に要する費用として、中学生を対象に一人あたり月額1,000円を補助
- **文化スポーツ振興奨励金交付制度**
  国・自治体及び教育委員会が主催または後援する文化活動・スポーツ大会で、予選を経た四国大会以上の大会への参加に対して10,000円（小中学生が全国大会への出場の場合は20,000円）を交付

【特産品】●すだち ●梅

【アクセス】●JR石井駅から車で30分。板野ICから車で45分。土成ICから車で40分。
JR徳島駅から車で1時間。徳島空港から車で1時間。

移住の相談窓口
神山町役場 産業観光課
TEL.088-676-1118
e-mail：sangyoukanko@kamiyama.i-tokushima.jp

東部 ⑪

松茂町 Matsushige-cho 【まつしげちょう】

空と海が輝く緑の臨空都市 まつしげ

地理・気候

県内唯一の空の玄関口「徳島阿波おどり空港」があります。松茂町から神戸まで１時間半、大阪まで約２時間半と関西圏へのアクセスが良好です。海水浴場もあり、自然豊かな町です。

主な産業

松茂町の工業団地には大手企業などが立地しています。農業については、主な農作物はさつまいも、梨、れんこん等です。れんこんの出荷量は全国でもトップクラスを誇ります。

推しポイント

空港や高速バスターミナル、高速のＩＣがあり、どこへ行くにも交通アクセスが非常に良い便利な町です。また、環境教育やSTEAM教育（複数の教科を課題解決に活用し横断的に学ぶこと）に力を入れています。

移住・定住の主な支援制度

移住・住居

●**松茂町わくわく移住支援事業**
東京23区または東京圏からの移住者
・移住支援金：100万円（単身世帯60万円）、子育て加算100万円/人
・交通費：就職活動等の交通費1/2（上限42,800円）

●**木造住宅耐震化促進事業**
・耐震改修支援事業：耐震化工事費用の4/5 (上限200万円)等
・住替え支援事業：除却工事費用の2/5(上限30万円)

●**みんなで備える減災対策事業補助金**
・家具転倒防止対策事業：家具の転倒を防止する器具購入費・設置費用の8/10(上限5千円)
・防災用品購入事業：防災用品購入価格の1/3(上限1万円)

就職・起業

●**創業支援事業補助金**
・創業セミナー（町主催）受講し、町内で創業する経費を補助。上限２０万円

結婚・子育て

●**結婚新生活支援事業補助金**
・夫婦の所得合計500万円未満：60万円または30万円。
夫婦の所得合計500万円以上：15万円
・対象経費：引越費用、住宅賃借費用、住宅購入費用、リフォーム費用

●**子どもはぐくみ医療費助成制度**

●**ファミリー ・サポート・センター補助金事業**
松茂町在住の方が利用すると、１時間あたり実質５００円で利用できます。

●**妊婦のための支援給付金** ・１回目の給付：妊婦給付認定後５万円。
・２回目の給付：妊娠している子どもの人数×５万円

●**不妊・不育症に関する助成事業**
・治療等に要した自己負担額の合計金額に相当額。１回あたり上限１０万円。

●**おむつ赤飯の配布**　●**なしの木スプーンの配布**

●**産後ケア事業**（宿泊・通所型） 自己負担金は費用の１割(最大７回)

【特産品】●れんこん ●なし ●大根 ●さつまいも ●ちりめん
【アクセス】●松茂町内に空港、高速バスターミナル、高速ＩＣあり

移住の相談窓口
松茂町役場 総務課
TEL.088-699-8710
e-mail：soumu@matsushige.i-tokushima.jp

東部 ⑫

北島町 Kitajima-cho 【きたじまちょう】

幸せの花咲く「ひょうたん島」北島町

地理・気候

徳島県で最もコンパクトな町で、山や海はありませんが今切川と旧吉野川に囲まれています。近隣のベッドタウンとしても機能し、商業施設や医療も充実、空港や高速バス停留所も近く、生活利便性が高く、快適な居住環境が整った町です。

主な産業

松茂スマートICや河川のアクセスが良く、多くの企業が立地しています。肥沃な土地を活かして、米や野菜、果樹、れんこん、花きなど多彩な農産物が栽培されています。また、商業施設等も充実し、農業と産業が発展しています。

推しポイント

映画館併設の商業施設やスポーツジム、温水プールなど、暮らしを豊かにする施設があります。春のチューリップフェア、夏まつり、秋の文化イベント、冬のイルミネーションなど、季節の催しも楽しめます。

移住・定住の主な支援制度

移住・住居

●**北島町住宅リフォーム補助金**
補助対象工事費（税込み）の20%（上限20万円）

●**北島町空き家バンク・判定業務支援**
空き家判定業務においては、81,480円のうち73,480円の補助(個人負担8,000円)。

●**木造耐震化促進事業補助金**
・耐震改修工事費　上限210万円
・耐震シェルター設置費　上限80万円
・木造住宅除却、コンクリートブロック撤去　30万円

就職・起業

●**北島町創業支援補助金**
・法人の場合は上限20万円　・個人事業主の場合は上限10万円

●**北島町企業立地奨励条例**
・企業立地奨励金：賦課されるべき固定資産額に相当する額
・企業雇用者奨励金：新規地元雇用者1人につき20万円(上限あり)

結婚・子育て

●**妊婦のための支援給付**
・1回目(妊娠届出時など) 5万円 ※加算あり
・2回目(赤ちゃん訪問時など) 5万円
※流産、死産、人工妊娠中絶時にも支給あり

●**はぐくみ(乳幼児)医療費**
・通院　0～3歳未満　無料
3～18歳に達する年度末まで 原則1医療機関ごとに月600円
・入院　18歳に達する年度末まで無料

●**保育料(認可保育所)**
・18歳未満の子どものうち第3子以降：無料
第2子：半額(同時入所要件なし)

●**保育料(副食費)**
・町立幼稚園 半額
・認可保育所 19歳未満の子どものうち第2子以降無料

【特産品】●れんこん ●さつまいも
【アクセス】●北島町総合庁舎まで最寄りのJR勝瑞駅から車で約5分
徳島自動車道松茂スマートＩＣより車で約10分。

移住の相談窓口
北島町まちみらい課
TEL.088-698-9806
e-mail：machimirai@kitajima.i-tokushima.jp

東部 ⑬

藍住町 Aizumi-cho 【あいずみちょう】

吉野川の自然と伝統の藍染めが織りなす、心豊かで便利なまち、藍住

地理・気候

徳島県を東西に流れる吉野川の下流北岸に位置し、山がなく平坦で移動しやすいまちです。徳島市までは車で30分と近く、町内の「藍住IC」や、すぐ北にある「板野IC」を利用すれば、大阪・岡山など県外へのアクセスも非常に便利です。

主な産業

町の発展により数多くの事業所があり、就労にも便利です。吉野川流域の恵まれた土壌で育つ春にんじんの出荷量は全国有数で、阿波藍の復興にも力を入れてます。また、町内には大型ショッピングモールなど多様な商業施設があります。

推しポイント

便利な都市機能と豊かな自然が調和した、いわゆる“とかいなか”です。医療費助成や多彩な子育て支援、充実した教育・文化施設が整っており、職・育・住に便利で、多様な世代が安心して暮らせる取組を進めています。

移住・定住の主な支援制度

移住・住居

●**藍住町わくわく移住支援事業**
東京23区または東京圏からの移住者
移住支援金：100万円（単身世帯60万円）、子育て加算100万円/人

●**奨学金返還支援助成金**
日本学生支援機構無利子奨学金等（補助率1/4）上限額有
日本学生支援機構有利子奨学金等（補助率1/6）上限額有

●**木造住宅耐震改修支援事業** 補助上限額210万円（補助率4/5）等

●**木造住宅耐震診断支援事業** 自己負担額3千円

●**木造住宅耐震シェルター設置支援事業** 補助上限額90万円（補助率4/5）等

●**木造住宅住替え支援事業** 補助上限額30万円（補助率2/5）

就職・起業

●**商工業者チャレンジ支援事業補助金**
補助金上限額：経営革新事業者向け10万円 創業者向け10万円又は30万円

●**中小企業専門家活用支援事業**　補助金上限額1回あたり5千円

●**小規模事業者経営改善資金利子補給補助金**　上限有

結婚・子育て

●**妊婦のための支援給付金**
１回目 妊婦１人あたり5万円　２回目 胎児１人につき5万円

●**子どもはぐくみ医療費助成事業**
・通院：3歳未満 無料（18歳に達するまで1機関ごとに月600円まで）
・入院：18歳に達する年度末まで 無料

●**保育料・副食費**
保育料：軽減（無料）制度　副食費：無料 ※いずれも世帯状況や所得による

●**放課後児童クラブ** 利用料：第３子以降の利用料　無料

●**不妊治療費助成事業**
一般不妊治療：5万円　生殖補助医療：１回あたり10万円

●**就学援助制度** 所得制限あり
【主な年間支給予定額】学校用品費：小学生/年額11,630円・中学生/年額22,730円　給食費：小学生・中学生 実費分

【特産品】●藍染製品 ●春にんじん ●愛住ねぎ ●味噌
【アクセス】●藍住町役場まで徳島市中心部や徳島阿波おどり空港から車で30分。
高松自動車道「板野IC」から約10分。

移住の相談窓口
藍住町移住交流支援センター 藍住町企画政策課
TEL.088-637-3124
e-mail：kikaku@aizumi.i-tokushima.jp

東部 ⑭

板野町 Itano-cho 【いたのちょう】

活き活きと魅力に満ちた田園都市「いたの」

地理・気候

北に阿讃山脈、南に吉野川平野が広がります。道の駅「いたの」には、高速バスや路線バスの乗り場があり、高松自動車道と徳島自動車道のインターチェンジも近く、県外へのアクセスも便利です。

主な産業

農業が町の基幹産業であり、旧吉野川が東西に流れる恵まれた自然条件を活かし、春先に欠かせない彩りのある春にんじん、きめ細かな肌合いのれんこん、奈良漬けに形を変えるしろうりなどが特産品です。

推しポイント

板野町では、防災・減災に関する取組を推進するとともに、子どもたちの学びの環境を充実し、高齢者の「生涯現役社会」の実現等により、住み慣れたまちで生涯活き活きと暮らすことのできるまちづくりを目指します。

移住・定住の主な支援制度

移住・住居

●**板野町わくわく移住支援事業**
東京23区または東京圏からの移住者
移住支援金：100万円/世帯（単身 60万円/世帯）
大阪圏からの移住者
移住支援金：50万円/世帯（単身 30万円/世帯）
就職応援金：30万円/人

●**木造住宅耐震化促進事業補助金**
・耐震改修支援事業：対象経費の4/5(上限200万円)
・老朽危険空き家除去支援事業補助金：上限80万円

就職・起業

●**板野町創業支援等事業**

●**新規農業者補助**

結婚・子育て

●**不妊治療費・不育症治療費助成事業** 上限10万円/年間

●**妊婦一般健康診査**　妊婦一般健康診査受診票(14枚)

●**出産祝金** 10万円/人

●**妊婦のための支援給付**
妊婦給付認定届出後：5万円　胎児の人数の届出後：5万円

●**産後ケア事業**　●**はぐくみ（乳幼児）医療費** 無料(0～18歳)

●**ブックスタート事業** 絵本２冊　●**保育料無料**

●**板野町小中学校等入学祝金** 1万円/人

●**給食費補助** 町内小・中学校の生徒の給食費の半額。保育園・幼稚園無料

●**放課後子供教室推進事業**
小学生を対象として、安全で安心な居場所づくりを目的に実施。
工作、手芸、藍染め体験など

【特産品】●春にんじん ●れんこん ●いちご ●桃 ●にんじんドレッシング
【アクセス】●徳島阿波おどり空港から車で約30分　・JR高松駅から特急列車で約1時間

移住の相談窓口
板野町役場 産業課
TEL.088-672-5994
e-mail：sangyouka@town-itano.i-tokushima.jp

東部 ⑮

上板町 Kamiita-cho 【かみいたちょう】

小さくてもキラリと光る上板町

地理・気候

上板町は吉野川の北岸平野部のほぼ中央に位置し、良質な水と温暖な気候に恵まれた、自然環境豊かな町です。

主な産業

吉野川が育んだ肥沃な田園地帯による農業が盛んで、平野部では野菜、山間部では果樹など栽培されています。また、古くからの伝統である阿波藍（葉藍）の主要産地です。

推しポイント

様々な支援事業があり、移住定住を促進しています。また、豊かな自然がありながら、関西圏の大都市までのアクセスも良く、利便性にも優れています。

移住・定住の主な支援制度

移住・住居

- **わくわく移住支援事業**
  東京23区または東京圏からの移住者
  ・移住支援金100万円（単身世帯60万円）、18歳未満1人につき100万円加算
  大阪圏からの移住者
  ・移住支援金50万円（単身世帯30万）、18歳未満1人につき50万円加算など
- **住宅取得応援助成金（最大5年間）**
  ・対象となる住宅分の固定資産税に相当する税を助成
- **空き家利活用改修支援事業（上限320万円）**
  ・上板町空き家バンクに登録されている空き家を改修する場合、当該空き家の改修費用の2/3（上限320万円）を補助 上限320万円
- **住宅リフォーム補助金（上限20万円）**
  ・リフォームに要する費用の30%を補助.上限20万円

結婚・子育て

- **結婚新生活支援事業　最大60万円(条件あり)**
- **出産祝金**
  ・出産祝い金　第1子～3子:10万円　第4子以降:20万円
- **出産祝い育児用品等配布事業**
- **新生児お食い初めセットプレゼント**
- **出産育児一時金**
- **子どもはぐくみ医療費助成制度**
  ・18歳に達する年度末まで保険適応内の医療費を助成

就職・起業

- **移住就業等支援金（1回限り5万円）**

【特産品】●藍染め製品 ●柿 ●桃 ●和三盆

【アクセス】●徳島自動車道土成ICから車で約15分　高松自動車道板野ICから車で約15分
最寄りのJR高徳線板野駅からバスで15分

移住の相談窓口
上板町役場 企画防災課
TEL.088-694-6824
e-mail：kb@kamiita.i-tokushima.jp

南部 ❶

阿南市 Anan-shi 【あなんし】

仕事も遊びも、自分らしい暮らしが見つかるまち。

地理・気候

釣りやマリンアクティビティが楽しめる海岸線や清流・那賀川、四国山系の山々の自然が広がる一方、古代のロマン溢れる遺跡や遍路札所、阿波水軍といった歴史も息づいています。

主な産業

県南部の中核都市として、沿岸部を中心に製紙や火力発電、LED、半導体レーザーなどの製造業を中心に発展してきました。また、近年ではSUPで地域活性化に取り組む「阿南SUPタウンプロジェクト」を進めています。

推しポイント

市街地と自然エリアのどちらも選べるため、ライフスタイルに合わせた移住先が見つけられるのが魅力。また、地域の移住支援団体と行政が連携して、移住のサポートをしているので、お気軽にご相談ください！

移住・定住の主な支援制度

移住・住居

- **阿南市お試し滞在費補助金**
  1人1泊につき4，000円(同一世帯2名まで)、同一年度内最大5泊
- **空き家バンク**
- **あなん暮らし支援事業　最大65万円**
- **徳島わくわく移住支援事業**
  東京23区または東京圏からの移住者
  ・移住支援金：100万円（単身世帯60万円）、子育て加算100万円/人
  大阪圏からの移住者
  ・移住支援金：50万円（単身世帯30万円）、子育て加算50万円/人
  ・就職応援金：30万円/人

結婚・子育て

- **阿南市結婚新生活支援事業補助金**
  ・夫婦共に29歳以下：60万円、39歳以下30万円
- **0歳児～5歳児の幼児教育・保育料無料（所得制限なし）**
- **こども医療費助成制度**
  ・18歳に達する年度末まで無料（入院の際の食事代も無料）
- **阿南市在宅育児応援デジタルギフト事業**
  ・子供1人につき15,000円
- **出産・子育て応援給付金**
  ・5万円を2回

就職・起業

- **輝け阿南！新規創業促進補助金**
  ・補助対象経費の2分の1以内（千円未満切捨て）、上限額は200万円

【特産品】●早期米 ●タケノコ ●しいたけ ●ハウスすだち ●ハモ

【アクセス】●徳島津田ICより車で約40分、高速バス：東京約10時間、大阪約3時間、飛行機：徳島阿波おどり空港から車で約1時間

移住の相談窓口
阿南市移住交流支援センター
TEL.0884-24-3141
e-mail：anan.akiyamap@gmail.com

観光交流課
TEL.0884-22-7404
e-mail：sien@anan.i-tokushima.jp

南部 ❷

那賀町 Naka-cho 【なかちょう】

かけめぐる感動、那賀町

地理・気候

那賀町は県南部に位置し、東は阿南市、西は高知県、南は海部郡、北は勝浦郡、神山町、美馬市、三好市に隣接しています。標高1,000m以上の山々に囲まれ、地域の9割以上が森林です。地域内には那賀川及び坂州木頭川が流れ、両河川は旧上那賀町内で合流して地域のほぼ中央を西から東に貫流しています。

主な産業

農業では稲作を中心に、ゆず、すだち等の果樹、おもと、ケイトウ等の花き類、晩茶、イチゴなど地域の気候や土壌に合わせた作物が生産されています。林業では、関係機関と連携して林業活性化に向けた事業に取り組んでいます。また、人口密度の少なさを逆手にとってドローンによる町づくりに取り組んでいます。

推しポイント

手つかずの自然が残る最上流部から、住宅団地や工業団地のある下流部まで、広大な那賀町はそれぞれの地域、それぞれの環境で違った魅力があるため、自分が思い描くイイナカ（田舎）暮らしにあった地域を探せます。

移住・定住の主な支援制度

移住・住居

- **那賀町　空き家改修等補助金**
  空き家改修等に係る経費1/2（上限100万円）
  家財道具処分・清掃等経費1/2（上限14万円）
- **那賀町　空き家対策総合支援改修等事業費補助金 補助率2/3（上限320万円）**
- **木づかいあんしん住宅支援事業**
  町産材を使って町内に木造住宅を建てられる施主に、1棟辺り最高140万円を助成。
- **おためし住宅（移住体験施設）**
- **引っ越し費用補助**
  引越業者へ支払う費用の1/2（上限2万円）を補助
- **木造住宅耐震化促進事業補助金（最大200万円）**

結婚・子育て

- **結婚新生活支援事業**
- **出産祝い金**　●**児童手当**
- **子どもはぐくみ医療**
- **子育て支援センター事業**
- **一時預かり保育事業**
- **インフルエンザ予防接種助成事業**
- **那賀町子育て世帯使い捨ておむつ等支給事業**
- **不妊治療助成事業**
- **こんにちは赤ちゃん事業**
- **産後ケア事業**
- **妊婦のための支援給付金事業**
- **未熟児養育医療給付事業**
- **認定こども園の保育料負担軽減**
- **放課後子ども教室**
- **那賀町ふる里留学制度**
- **那賀町もんてこい奨学金**

就職・起業

- **創業支援促進事業**

【特産品】●木頭ゆず ●はんごろし（おはぎ） ●おもと ●相生晩茶（阿波晩茶） ●ケイトウ

【アクセス】●徳島駅前から鷲敷庁舎まで車で約1時間。

移住の相談窓口
那賀町役場 みらいデジタル課
TEL.0884-62-1184
e-mail：mira-digi@naka.i-tokushima.jp

南部 ❸

牟岐町 Mugi-cho 【むぎちょう】

牟岐町に住んでみませんか？

地理・気候

徳島県の南部に位置し、県庁所在地である徳島市には車で約1時間30分、徳島空港には車で約2時間の距離にある小さな町です。年間を通して温暖な気候で、雪が降ることは非常に稀です。

主な産業

海が近く温暖な気候ということもあり、古くから漁業の町として栄えてきました。近年では実生ゆずやモリンガなど気候に合わせた農作物の生産も行っており、加工し販売も行っています。

推しポイント

旬の魚介類で溢れかえる漁港、近いところからも大物の狙える釣りスポット、ビギナーでも出来る波乗りに最適な海岸、海岸沿いの絶景を眺むドライブウェイなど、自然を楽しむには持ってこいの町です。

移住・定住の主な支援制度

移住・住居

- **徳島わくわく移住支援事業**
  東京23区または東京圏からの移住者
  ・移住支援金：100万円（単身世帯60万円）
  大阪圏からの移住者
  ・移住支援金：50万円（単身世帯30万円）
  子育て加算：30万円/人
  ・就職応援金：30万円/人

結婚・子育て

- **牟岐町子育て支援センター「あそびの広場」**
  基本無料
  在宅で子育てをしている乳幼児の親子が無料で利用可。
- **おひさまスクール**
  平日：200円
  長期休業期間及び学校休業日：400円
  小学校に通う留守番家庭児童を対象に、放課後の居場所を確保。

就職・起業

- **牟岐町創業促進補助金**
  牟岐町内で創業する者に対し、必要経費の一部を補助。
  補助対象となる経費の2分の1以内（限度額30万円）

【特産品】●ナガレコ（トコブシ） ●イセエビ ●アオリイカ ●実生ゆず

【アクセス】●徳島市から車で1時間30分、JRで2時間

移住の相談窓口
牟岐町役場 企画政策課
TEL.0884-72-3420
e-mail：k-oryudo@mugi.i-tokushima.jp

南部 ❹

美波町 Minami-cho 【みなみちょう】

海・山・川が揃いコンパクトに生活ができるまち「にぎやかそ」美波町

地理・気候

美波町は太平洋に面した海岸線は自然豊かで、沿岸部では平均気温が16度となり温暖な気候が特徴です。海・山・川が揃いコンパクトにそろう田舎版コンパクトシティです。

主な産業

変化に富んだ風光明媚な海岸線は「室戸阿南海岸国定公園」に指定され、暖かい黒潮の良好な漁場を有しています。四国霊場の薬王寺に参拝する遍路で門前町は賑わい、大浜海岸にはアカウミガメが産卵に訪れます。世界でも珍しいうみがめ博物館があり、ウミガメ保護発祥の地として環境保護を世界に発信しています。

推しポイント

人口減少の進む過疎の町ですが、内外から人が集い、開業や起業が相次ぐにぎやかな町を明確に伝えるキャッチフレーズ“にぎやかそ美波町”を宣言し、まちづくりに取り組んでいます。

移住・定住の主な支援制度

移住・住居

- **徳島わくわく移住支援事業**
  東京23区または東京圏からの移住者
  ・移住支援金：100万円（単身世帯60万円）、子育て加算100万円/人
  ・地方就職学生支援金：就職活動等の交通費１／２（上限42,800円）
  大阪圏からの移住者
  ・移住支援金：50万円（単身世帯30万円）、子育て加算50万円/人
  ・就職応援金：30万円/人
- **定住促進補助金**
  自己が居住することを目的に既存の家屋を借り受け、
  又は購入して行う増改築工事に対して支給
  補助額：増改築費用の2/3以下　200万円を上限

結婚・子育て

- **出生祝金**
  新生児に対し、赤ちゃんの誕生を祝福し出生祝金をお贈りします。
  第１子：3万円、第２子：5万円、第３子：8万円等
- **結婚新生活支援事業補助金**
  新たに婚姻した世帯に対し、住宅取得費、住宅リフォーム費、
  住宅賃借費及び引越費用の一部を助成
  夫婦が共に29才以下の場合上限60万円、
  それ以外の場合上限30万円を助成

就職・起業

- **小規模事業起業支援**
  地域の需要や雇用を支える事業を起業しようとする小規模事業者、
  既に事業を営んでいる方で新たな分野に挑戦（第二創業）する方、
  及び既存の事業を第三者が継承する小規模事業者を対象に支援。
  補助金額：対象経費の３分の１～2/3の額　100万円を限度

【特産品】●イセエビ ●アワビ ●アオリイカ

【アクセス】●最寄りの高速徳島南部自動車道・津田ICから車で約1時間。JR徳島駅からJR日和佐駅まで約1時間30分。
徳島阿波おどり空港から車で約1時間30分。高速バスでは大阪駅から直通便があり、約4時間で美波町に到着します。

移住の相談窓口
美波町移住交流支援センター
TEL.0884-77-3616
e-mail : seisakusuishin@minami.i-tokushim

南部 ❺

海陽町 Kaiyo-cho 【かいようちょう】

ともに未来を考える町 海陽町

地理・気候

海陽町は、徳島県の最南端に位置し、山と海に囲まれた地域です。また町内を流れる「海部川」は平成名水百選にも選ばれた綺麗な川が流れ、青く美しい海岸は室戸阿南海岸国定公園に指定され、数々の岬や入り江を有する美しいリアス式海岸となっています。

主な産業

農業及び漁業を中心とした生活を営んでいます。また、養鶏業も盛んで、地鶏年間出荷数全国ナンバーワンの徳島県の地鶏「阿波尾鶏」の生産も行われています。

推しポイント

町の中心に流れる海部川の上流には、四国有数の大滝「轟の滝」があり、ダイナミックな景観を生 み出しています。平成の名水百選にも選ばれた海部川は大変綺麗な川で、鮎釣りも盛んです。また、河口ではきれいな波が立ち、多くのサーファーが訪れています。

移住・定住の主な支援制度

移住・住居

- **空き家改修支援事業**
  補助対象経費の１／２（上限100万円）
- **空き家バンク制度**
- **海陽町産材活用住宅建築推進事業**
  海陽町内に町産材を使って住宅を新築・増改築する場合に補助。
  町産材の体積に１㎥あたり、いずれかの単価を乗じて得た額
  ・専用住宅、栄養住宅及び附属家：１㎥あたり５万円（上限100万円）
  ・住宅の増改築、倉庫、店舗単独の建物：１㎥あたり４万円（上限80万円）
- **移住体験施設**

就職・起業

- **就業体験**
- **ふるさと創造戦略事業**　補助対象経費の１／２（上限100万円）

結婚・子育て

- **海陽町子どもあゆみ応援交付金**　1歳の節目に5万円を給付
- **かいようファミリー・サポート・センターの設置**
  利用料：1時間500円（ひとり親世帯や移住世帯は1時間300円）
- **かいようこども家庭センター「あすも」の設置**
- **海陽町地域子育て支援センター「あのね」の設置**
- **インフルエンザ予防接種助成事業**
  １回につき2,250円（13歳未満は上限2回）を助成
- **子どもあゆみ医療費助成** 入院、通院の自己負担なし
- **保育所等の保育料負担軽減**
- **給食副食費補助** 月額上限：4,900円
- **園児服等購入補助** 上限：3,000円
- **ベビー用品のレンタル・購入費助成**
- **子育て短期支援事業**　●**不妊治療助成事業**

【特産品】●阿波尾鶏 ●きゅうり ●伊勢エビ ●ノドグロ

【アクセス】●徳島空港から車で約2時間30分。JR徳島駅からJR阿波海南駅まで約2時間30分。
●高速バスでは大阪駅からの直通便があり、約4時間30分で海陽町に到着します。

移住の相談窓口
海陽町役場 産業振興課
TEL.0884-73-4161
e-mail : sangyoshinko@kaiyo-town.jp

西部 ❶

美馬市 Mima-shi 【みまし】

美しく駆ける 活躍都市 美馬

地理・気候

県都徳島市から約40kmに位置し、瀬戸内型気候で年間を通じて温暖な気候です。中心地で標高45m前後、剣山山頂では1995mと標高差があり、様々な四季の変化を楽しめる地域です。

主な産業

主要産業として、商業(卸売業,小売業),医療・福祉,製造業等が盛んです。また特産品として、和傘、シンビジウム、みまから、ユズ、太豊柿「池月」、八朔,ブルーベリー、ぶどう、金時芋焼酎「美馬の郷」等があります。

推しポイント

市のほぼ中央を東西に「吉野川」が流れ、市内の幾多の川が吉野川に流れ込み、沿岸の平野部が主な可住地です。北側の阿讃山脈、南側の剣山等ほとんどが山地で、総面積の約8割が森林であり、豊かな自然に囲まれた美しい地域です。

移住・定住の主な支援制度

移住・住居

- **移住者向けリフォーム支援事業 上限額40万円**
- **移住・定住住宅取得支援事業　上限額100万円**
- **わくわく移住支援事業**
  【東京圏】1世帯あたり最大100万円
  （18歳未満の世帯員1人につき最大100万円加算）
  【大阪圏】1世帯あたり最大50万円
  （18歳未満の世帯員1人につき最大50万円加算）
- **木造住宅耐震改修支援事業**
  対象工事費の4/5(上限額200万円)

就職・起業

- **創業促進事業補助金 上限額200万円**
- **創業等促進事業奨励金　10万円**

結婚・子育て

- **みまっこ医療費助成**
  18歳までの児童の医療費(保険適用内分)について
  自己負担なく受診可
- **幼児教育・保育の無償化**
  5歳児までの子どもの保育料、給食費を無償化。
- **地域通貨ポイント付与事業**
  小・中学校に1年生として入学する子どもがいる保護者に対し
  5万ミマボを進呈。
  第3子以降の子どもがいる保護者に対し、小学1年～中学3年
  までの第3子以降の子ども1人あたり5万ミマボ、
  R4.3.31迄に生まれた認定こども園または幼稚園に通う
  第3子以降の子ども1人あたり1万ミマボを毎年進呈。
  (1ミマボ=1円)

【特産品】●和傘 ●シンビジウム ●みまから ●各種果樹 ●金時芋焼酎「美馬の郷」

【アクセス】●JR徳島線(穴吹駅)が最寄り駅で、徳島自動車道(美馬IC、脇町IC)からすぐです。
徳島空港または高松空港から車で約1時間

移住の相談窓口
美馬市移住交流センター
TEL.0883-53-0370
e-mail : akiyaconcierge@zeus.eonet.ne.jp

西部 ❷

三好市 Miyoshi-shi 【みよしし】

秘境の感動とコンパクトな街の快適さ 一度来たら帰りたくなくなる街

地理・気候

三好市は四国山地に囲まれた自然豊かな地域です。吉野川が市内を流れ渓谷が多く、気候は温暖ですが、山間部のため冬は積雪があります。車があれば四国四県にもアクセスが良く、どこに行くにも便利な場所です。

主な産業

祖谷のかずら橋や大歩危小歩危などの名所があり、徳島県有数の観光地として賑わいを見せています。日本百名山である剣山での登山や吉野川を利用したラフティングなど大自然の中でのアクティビティも人気が高いです。

推しポイント

秘境が描く壮大な地形、脈々と受け継がれる伝統文化は日本ジオパークとユネスコ世界遺産にも認定されており、写真映えするスポットも多いです。地域の人も温かく地域活動にも積極的で色々な人を受け入れてくれる懐の深さがあります。

移住・定住の主な支援制度

移住・住居

- **お試し暮らし住宅**
  利用料：マチの棟1階・31,000円/月　マチの棟2階・26,000円/月
- **空き家バンク制度**
- **移住奨励金** 徳島県を除く地域からの移住30万円（子育て世帯のみ）
- **改修補助金** 最大200万円（補助率3分の2以内）
- **木造住宅推進助成制度**　一棟につき：新築の場合100万円
- **三好市木造住宅耐震化促進事業**
- **わくわく移住支援事業**
  一世帯100万円（18歳未満の者100万円/一人）単身者60万円

就職・起業

- **就職促進事業補助金**
  事業所補助：20万円　　就職者補助：20万円
  家賃補助：月額の2分の1以内（月額15,000円を限度）
- **創業補助金** 上限100万円（補助対象経費の2分の１以内）
- **空き店舗等再生支援事業補助金**
  改修：上限150万円（補助対象経費の1/2以内）
  賃借料：上限30万円／年（交付期間 1年以内）

結婚・子育て

- **育児用品購入費補助** 月額5千円（2歳になる前月まで）
- **乳児家庭保育支援給付金**
  月額3万円（5ケ月～11ケ月まで）※支給要件あり
- **不妊治療・不育症治療助成事業**
- **産婦への弁当宅配サービス**
- **子どもはぐくみ医療費助成制度**
  0～2歳…負担なし　3～18歳…自己負担額 外来600円／月
- **給食費無償**（保育所・認定こども園・幼稚園・小学校・中学校）
- **奨学金**
  貸与額（月額）：大学・短大・専門学校 22千円、44千円等を選択

【特産品】●地酒 ●はれひめ ●祖谷そば ●石豆腐（いわどうふ） ●ジビエ

【アクセス】●最寄りの高速徳島道・井川池田ICから三好市役所まで車で約5分。
JR岡山駅から特急で阿波池田駅まで1時間半。大阪まで高速バスで3時間50分。

移住の相談窓口
三好市移住交流支援センター 地方創生推進課内
TEL.0883-72-7607
e-mail : chihousouseisuisin@city.tokushima-miyoshi.lg.jp

西部 ❸

つるぎ町 Tsurugi-cho 【つるぎちょう】

里山と暮らすつるぎ町には「ある」がいっぱい。

地理・気候

つるぎ町は、西日本第２の高峰「剣山」の麓にあり、多くの大木が存在する「巨樹王国」、四国三郎「吉野川」に注ぐ日本一の清流「貞光川」といった緑と水辺空間に包まれた町です。

主な産業

この地で営まれている傾斜地農耕は、「世界農業遺産」へ認定されており、自然環境の保全や伝統文化の継承が図られています。工業団地や半田そうめんを始めとした製造業も盛んで、多くの雇用の場が設けられています。

推しポイント

剣山登山や川遊び、2層うだつの町並みなど豊富な自然環境と歴史を体感できる一方で、近年では、つるぎ町を舞台としたRPG「ツルギスタ」をリリースするなどの新しい試みにより、町をもっと気軽に身近に感じることができます。

移住・定住の主な支援制度

移住・住居

- **新築補助金**　工事の費用の5%を補助
  町内企業：上限100万円
  その他：上限50万円
- **空き家バンク活用補助金**　上限20万円
- **住宅リフォーム補助金**
  改修工事費の20%を補助（上限20万円）

就職・起業

- **空き店舗等活用支援事業補助金**
  補助対象改修費の1/2
  建物提供者等及び新規出店者等の各人に対し
  原則上限50万円

結婚・子育て

- **子どもはぐくみ医療費助成**　保険診療による医療費無料
- **出生祝金**
  【第1子】3万円　【第2子】5万円　【第3子】10万円
  【第4子】20万円【第5子】30万円【第6子以上】50万円
- **多子世帯の保育料減免**
  【第2子】保育料半額（未就学児から数えて第2子）
  【第3子以降】保育料無料
  ※18歳未満の児童から数えて第3子以降の場合も保育料無料
  3歳児から5歳児は多子によらず無料
- **入学進級準備金**
  【入学準備金】　3万円
  【進級準備金】　1万円
- **遠距離児童・生徒通学援助**

【特産品】●半田そうめん　●阿波尾鶏　●柚子　●柿　●雑穀
【アクセス】●JR徳島線（貞光駅、半田駅）、徳島阿波おどり空港から美馬IC経由で車で約１時間、高松空港から車で約１時間

移住の相談窓口
つるぎ町移住交流支援センター まちづくり戦略課
TEL.0883-62-3111
e-mail：machizukuri@tsurugi.i-tokushima.jp

西部 ❹

東みよし町 Higashimiyoshi-cho 【ひがしみよしちょう】

ちょうどええ ほなけん住んどる ～「ずっと住みたい！」を共に創るまち～

地理・気候

県西部に位置し、北に阿讃山脈、南に四国山地と急峻な山々を有し、町の中央を吉野川が西から東へ流れる、豊かな「水」と「緑」に恵まれた温暖な気候の地域です。

主な産業

自然と共に生きる知恵が息づく町、東みよし。いちごや和牛、地場産業や住んで良しの体験型観光が織りなす豊かな暮らし、吉野川ハイウェイオアシスが地域交流と観光の玄関口として、あなたの挑戦をあたたかく迎えます。

推しポイント

町の交流拠点「吉野川ハイウェイオアシス」、町内外からの来場者でにぎわっており、樹齢約1000年、国の特別天然記念物に指定され、樹姿の美では日本一とも言われる「加茂の大クス」は町のシンボルとして、人々に安らぎを与えています。

移住・定住の主な支援制度

移住・住居

- **東みよし町わくわく移住支援事業補助金**
  東京23区または東京圏からの移住者
  ・移住支援金：100万円（単身世帯60万円）、
  ・子育て加算：100万円/人
- **空き家再生等促進事業費補助金**
  最大320万円

就職・起業

- **オフィス進出支援事業補助金 限度額200万円**
- **起業創業支援事業補助金 上限50万円**
- **空き店舗等利活用補助金 上限50万円**

結婚・子育て

- **すくすく家庭保育応援手当支給事業**
  月額1万5千円または5千円
- **保健所保育料等無料化事業**
  町内在住の未就学児の保育料など無料　※一部条件あり
- **不妊治療費助成事業**
- **妊娠のための支援給付金**
  1回目：妊婦給付認定後 5万円
  2回目：胎児の人数 × 7万円
- **妊娠歯科検診（無料）**
- **奨学金制度**
  貸与・無利息 償還金免除制度あり

【特産品】●いちご(夏は山間部、冬は平坦部で栽培)
【アクセス】●徳島県西部、四国のほぼ真ん中！
四国四県の県庁所在地⇒約１時間３０分

移住の相談窓口
移住・空き家相談窓口 家と暮らし合同会社
TEL.080-2111-7509
e-mail：info@akiya-iju.com

東みよし町役場 企画課
TEL.0883-82-6302
e-mail :higashimiyoshi-iju@higashimiyoshi.i-tokushima.jp

徳島に住みたいと思ったら

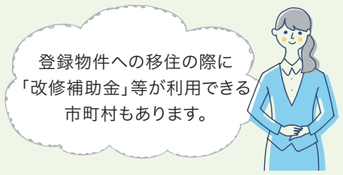
空き家バンク制度を活用しよう！

空き家バンク制度とは、市町村が空き家の登録を募り、利用を希望する人に物件情報を提供する制度で、各市町村が空き家所有者と利用希望者をつなぎます。

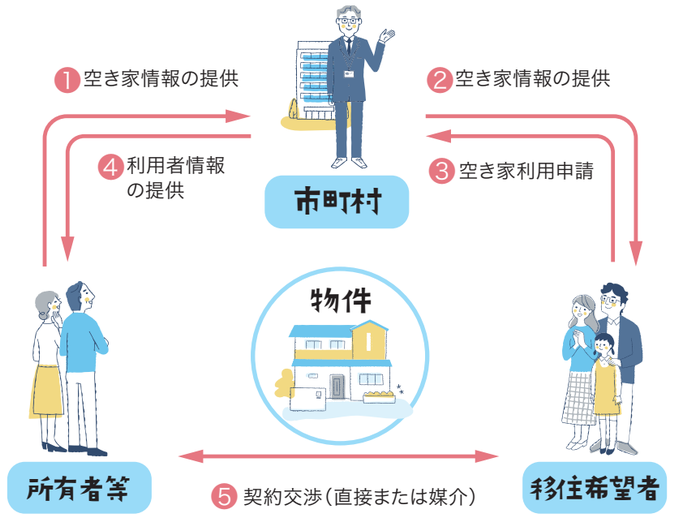
空き家バンク制度を上手に使って、住まいをさがそう！

住宅については、各市町村が実施している「空き家情報登録制度」「空き家バンク制度」が活用できます。

空き家の利用を希望する移住者が市町村に「申込書」を提出すると、所有者に内見依頼の連絡をします。



空き家所有者と利用したい人をつなぐ「空き家バンク制度」



空き家バンク制度を利用できる各市町村の物件情報はこちら！

「とくしま空き家スタイル」

「とくしま回帰」住宅対策総合支援センター
TEL:088-666-3124（9:00～17:00）
徳島市川内町平石住吉209-5 徳島県住宅供給公社内
詳しくはこちら

「とくしま空き家スタイル」は、「とくしま回帰」住宅対策総合支援センターが運営しています。関係部局、団体などとのネットワークを構築しながら、「空き家」の相談、調査、利活用のコーディネートを含めたワンストップの総合窓口となっています。

各市町村の物件情報はこちら！

次の市町村は、以下のサイトからご確認ください。（「とくしま空き家スタイル」で検索できません）

徳島市
徳島県版空き家バンクと連携して
空き家バンクを実施しています。
※ページ中部「徳島市への移住を想像する」→「徳島市の空き家・住居」参照
詳しくはこちら

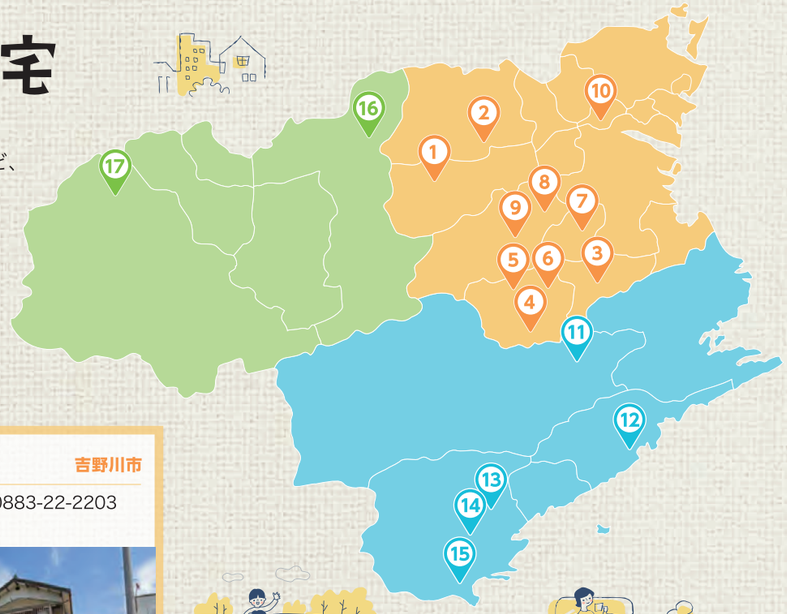
阿南市
詳しくはこちら

那賀町
詳しくはこちら

海陽町
詳しくはこちら

移住お試し住宅

移住における住まい探しは、仕事や子育てなど、
生活に直接かかわる重要なステップです。
「移住お試し住宅」は、移住先の現状を
直接体験でき、地域の人たちとの
ふれあいの場ともなります。
県内の「お試し住宅」を紹介します。



1 吉野川市お試し住宅　吉野川市

問い合わせ　吉野川市総務部 市長公室 TEL.0883-22-2203

住　所　吉野川市山川町湯立279番地3（国道192号線沿い）
利用期間　1日～1ヶ月（応相談）
間 取 り　4DK+フリースペース
駐車場有、水道有、布団なし、WiーFiなし

2 土成の家　阿波市

問い合わせ　阿波市移住交流支援センター TEL.0883-35-4211

住　所　阿波市土成町
利用期間　A棟／1ヶ月（状況により延長可能）
B棟／1泊～30泊
利用料金　A棟／1ヶ月35,000円
B棟／1泊2,500円（水光熱費込み）
間 取 り　A棟／6LDK
B棟／2DK

3 田舎トライアルハウス 坂本家　勝浦町

問い合わせ　勝浦町地域活性化協会 TEL.0885-42-2216

住　所　勝浦町大字坂本字平野41
利用期間　3日～最大3か月
※初回は最大1か月
利用料金　2泊3日1,500円～
※小学生以下の児童は無料
宿泊形態　シェアハウス（一棟貸も可能）
間 取 り　木造2階建7K

4 シェアハウス　上勝町

問い合わせ　上勝町役場企画環境課 TEL.0885-46-0111

住　所　上勝町大字正木字寺内5番地3
利用期間　1泊2日から最大1ヶ月
利用料金　1日400円、光熱費込み
間 取 り　全7部屋、1部屋4畳程度で
シャワールームあり、
キッチン・トイレ・洗濯機・
乾燥機は共用

5 くるくるハウス　上勝町

問い合わせ　上勝町役場企画環境課 TEL.0885-46-0111

住　所　上勝町大字福原字平間25番地
利用期間　1ヶ月以上から
利用料金　1年未満の長期滞在向け
1ヶ月60,000円（光熱費込み）
※要相談
間 取 り　2階建て、戸建て、3LDK

6 ワンルームハウス　上勝町

問い合わせ　上勝町役場企画環境課 TEL.0885-46-0111

住　所　上勝町大字福原字平間25番地
利用期間　1ヶ月以上から
1年未満の長期滞在向け
利用料金　1ヶ月15,000円（光熱費込み）
間 取 り　2階建て、戸建て、
1ルーム（ロフト）

7 幸家（さちや）　佐那河内村

問い合わせ　一般財団法人さなごうち TEL.088-636-4030

住　所　佐那河内村上字幸田
利用期間　1日～最長3年
利用料金　1日、1,700円
1か月、50,000円
（水道・光熱水費込）
間 取 り　平屋の一軒家

住むように暮らしてみれば、移住生活を実感しやすい！

8 西分の家　神山町

問い合わせ　神山町移住交流支援センター TEL.088-676-1177

住　所　神山町鬼籠野字西分213番地
利用期間　3ヶ月～1年半
利用料金　家賃：20,000円～
共益費：4～9月：8,000円、
10～3月：10,000円
間 取 り　4DK（1世帯1室、キッチン・
トイレ・洗面所・風呂は供用）

9 寄井の家と店　神山町

問い合わせ　神山町移住交流支援センター TEL.088-676-1177

住　所　神山町神領字北85番地3
利用期間　3ヶ月～1年半
（条件付きで、1回まで契約更新可）
利用料金　家賃：25,000円
共益費：4～9月：8,000円、
10～3月：10,000円
（※単身者の場合）
間 取 り　1DK

10 藍住さくら団地　藍住町

問い合わせ　徳島県住宅供給公社 TEL.088-666-3125

住　所　板野郡藍住町東中富字
権現傍示10-1
利用期間　1ヶ月～12ヶ月まで
間 取 り　2K 家具・家電付き
駐車場1台分有

11 平野シェアハウス（他、町内におためし住宅2ヶ所あり）　那賀町

問い合わせ　那賀町役場みらいデジタル課 TEL.0884-62-1184

住　所　那賀郡那賀町平野字
妙見前1番地1
利用期間　1ヶ月～2年
（延長可：最長3年間利用可能）
利用料金　1ヶ月:21,000円（光熱水費込）
宿泊形態　シェアハウス

12 移住交流施設やまさき　美波町

問い合わせ　美波町政策推進課 TEL.0884-77-3616

住　所　海部郡美波町奥河内字本村16-2
利用期間　1日～（相談）
利用料金　1名1泊3,000円～
間 取 り　古民家宿泊施設
一棟貸し・4DK

13 神野移住体験住宅 Aタイプ（2部屋あります）　海陽町

問い合わせ　海陽町産業振興課 TEL.0884-73-4161

住　所　海陽町神野字柿谷136番地
利用期間　1年以内
利用料金　21,000円／月
（日額 1,000円）
間 取 り　定員1～2人程度・
1R（木造平屋建て・長屋）

14 神野移住体験住宅 Bタイプ（2棟あります）　海陽町

問い合わせ　海陽町産業振興課 TEL.0884-73-4161

住　所　海陽町神野字柿谷136番地
利用期間　1年以内
利用料金　30,000円／月
（日額 1,000円）
間 取 り　定員3～6人程度・
3LDK
（木造平屋建て・一戸建て）

15 宍喰移住体験住宅　海陽町

問い合わせ　海陽町産業振興課 TEL.0884-73-4161

住　所　海陽町宍喰浦字正梶188番地23
利用期間　1年以内
利用料金　30,000円／月
（日額 1,000円）
間 取 り　定員2～3人程度・
2LDK
（木造平屋建て・一軒家）

16 美馬市移住 おためし住宅　美馬町

問い合わせ　美馬市移住交流センター TEL.0883-53-0370

住　所　美馬市脇町西赤谷2230-5
利用期間　1日以上30日以内
利用料金　1日640円（税込）
間 取 り　1LDK

17 マチの棟　三好市

問い合わせ　（一社）四国まんなか創造推進協議会 TEL.080-1993-2000

住　所　三好市池田町マチ
利用期間　1ヶ月
利用料金　1F：31,000円／月 ※定員4名、
2F：26,000円／月 ※定員2名
間 取 り　1LDK（両方とも）

移住して良かった！ インタビュー

移住のきっかけ、今どんな仕事をどこでしているのか…移住の先輩の話、聞いてみませんか？

File 1 地域おこし協力隊で移住。養蜂家として奮闘中！

取材：2025年3月

井本（いもと） 加奈子（かなこ）さん
【出身地】愛知県
【現住所】阿波市　【職業】養蜂家

――なぜ阿波市の地域おこし協力隊に？

移住前は設備管理の仕事で打合せが多く「自分の体を動かして働きたい」と少し物足りない気持ちがありました。また山登りが趣味で自然の中にいるときがとても幸せで、次第に「農業をしてみたい」という想いが育っていきました。そこで地域おこし協力隊という制度を知り、阿波市の募集を見つけ、ぶどう農家と養蜂家の下で勉強するという内容が私のやりたいことに合致していると思い応募しました。

――実際に阿波市に移住して暮らしてみていかがですか？

移住前は通勤時の人混みや街の騒がしさに疲れていましたが、阿波市に移住してきて、静かで星空がきれいなところに心癒されました。住み慣れた今は農業が身近で、そんなに田舎過ぎず都会と近すぎず遠すぎずちょうどいい距離に位置していて住みやすいところだなと感じています。また本を読むのが好きで図書館が充実しているところも気に入っています。

――協力隊の活動の内容とこれからやりたいことを教えてください。

ぶどう農家か養蜂家を目指すか悩み、農家さんの話を聞き養蜂をしたいと決断しました。活動は地元の養蜂家さんの下で1から養蜂を学ぶことでした。1年目に巣箱を1つとミツバチの群れを1群いただき、3年目で50群まで増やし、着々と独立の準備を行いました。また新しい住居や巣箱を置く蜂場を探したり事業計画もたてました。独立して4年目ですが、季節ごとの阿波市の環境が育んだ味の違いを楽しんでいただくという、こだわりを守りながらこれからも養蜂を続けていきたいです。また、ハチミツの加工品を作ったり蜜源植物を育てたり新しいことにも少しずつ挑戦したいです。

File 2 移住して見つけた、のびやかな子育て環境

取材：2025年8月

関（せき） 正秀（まさひで）さん
【出身地】奈良県
【現住所】阿南市　【職業】地域おこし協力隊

――移住を考えるきっかけになったのは？

妻とともに大阪で公務員として働いていましたが、お互い定年まで働く想像ができず、いずれはどこか長閑なところに移住しようと漠然と話していました。妻が希望する仕事に、たまたま巡り会えたので、それを機に阿南市に移住しました。

――阿南市の子育て環境はいかがですか？

どこでものんびり過ごせる環境が気に入っています。遊びスポットもどこに行っても混雑していませんし、自然もいっぱいで、保育園では毎日のようにお花や虫や木の実を取ってきます。都会にはない精神的な余裕や豊かさが持てると感じます。阿南市では0歳児から保育料が無料なのも助かりました。地域の子どもたちも、一人ひとりがとてもしっかりしていると感じます。地域の人たちと顔の見える関係でいつも見守ってくださいますし、学校では少人数で色々な役割をさせてもらえるので、子どもたちが主体的に育っていると感じます。

――移住前に不安に思っていたこと、期待していたことは何ですか？

移住前に地域を訪れ、「加茂谷元気なまちづくり会」をはじめ、地域の方、先輩移住者・協力隊がとても温かく迎え入れてくださり、ほとんど不安はありませんでした。大阪ではデスクワーク中心の生活だったので、日中から太陽のもとで体を動かしながら仕事ができることがとても楽しみでしたし、今では若いうちに環境を変えておいてよかったなと思います。

――移住を検討中の方にアドバイスを！

移住前に地元のコミュニティに入って、良い面も悪い面も聞いてください。地域や環境が変われば、思ってもみないことがたくさん！ それすらも楽しめる心持ちが大事だと思います。

File 3 映画『PLAY!』の撮影を担当。映画を見て、徳島県南部の雰囲気を感じて欲しい

取材：2024年9月

下垣外（しもがいと） 純（じゅん）さん
【出身地】愛知県（移住前 東京都）
【現住所】美波町　【職業】カメラマン

―― 阿南高専の実話をもとに制作された『PLAY!～勝つとか負けるとかは、どーでもよくて～』。この映画は下垣外さんがカメラマンを務め、徳島県南部で撮影が行われました。――

――なぜ徳島に移住を？

「このまま都会でずっと住むのもな…」という違和感は以前からあり、最初は東京周辺で考えていたのですが、しっくりくるところがなくて、徐々に東京を離れ、四国まで来ちゃった感じです。山が近くて海もあるようなところを探していました。当時息子が小学校5、6年生だったというのも移住に踏み切った理由のひとつです。徳島と高知のどっちにするか迷って、カヌーイストで作家の野田知佑さん（生前は美波町在住）の影響もあり徳島（美波町）に決めました。

――移住にあたって仕事の心配をされる方も多いですが・・・

「移住したら仕事がなくなるんじゃないか」という心配はあったと思いますが「もし撮影の仕事が無かったら、現地で何か仕事をすればいいか」みたいな。ずっとフリーランスでやってきたこともあって楽観的に考えていました。そうした中で映画撮影のオファーがありました。

――移住を検討されている方にアドバイスをお願いします。

元々住んでいたところとの関係性を完全に立ち切らなくてもいいかな、と思いますね。離れても移住後、何かで繋がる可能性もあるので。それから理想像を追求しすぎないこと。理想に向かっていろいろ考えたり、家を選んだりすると思いますが、現実と折り合わないこともいっぱいあるので、許容の幅をみておくのも大事かなと思います。あんまり完璧を求めすぎない方が結果的にうまくいくかな、と移住してみて思いました。

File 4 “日本一の清流”まで徒歩5分。二段階移住で叶えた理想の暮らし

取材：2024年9月

乾（いぬい） あきさん
【出身地】大阪府
【現住所】美馬市　【職業】飲食店経営

――移住のきっかけ

徳島に来るまでは、宝飾関係の企業でECサイトの運営などに携わっていましたが、あまりの激務に体を壊して入院。「 いつまでこんな働き方を続けるんだろう……？」と悩んでいました。そんなとき、当時交際していた彼が「地方で暮らしてみたい」と徳島市の企業に転職することに。徳島は、彼の両親の故郷。「 大阪にすぐに帰れる距離だし、とりあえずお試しで住んでみるのはどうかな、と。だから移住というより引っ越しの感覚で」、2人での徳島行きを決めました。

――理想の環境で独立開業

徳島市内で会社員として働きはじめた2人。しかし市街地で暮らしていることへの違和感が募り、3年ほど経ったころに 「せっかくなら2人で何かしたいよね」と、独立開業へと動きだしました。

空き家バンクや移住者向けの起業支援の制度が整っていたこと、そしてきれいな川があったことから、美馬市で物件探しを開始。以前はお好み焼き店だったという店舗付き住宅と出会い、2018年にお店をオープンしました。

――自然を満喫しながらお店を長く続けたい

休日には県内の山や川を訪れている2人。「美馬市にいると、気軽に行ける距離に自然があるのがすごく嬉しい」と微笑みます。 お店から穴吹川までは徒歩5分ほど。身一つでフラッと歩いていって、泳いだり、仰向けに寝そべって、ぼーっとしたり、河原でビールを飲んだり。日常的に川遊びを楽しんでいます」。
「お店を無理なく長く続けることが一番の目標」とあきさん。「何十年後に『ずっとここにあるよね』と言われるような存在でありたい。