

Living in TOKUSHIMA



先輩移住者 インタビュー



徳島県とくしま推進課
あなたの知りたい徳島まるごと体感事業2020年度レポート

Contents

3P 藍染め 上板町

4P 子育て 吉野川市美郷

5P 起業 牟岐町
サテライトオフィス

6P 起業 阿南市
集落支援員 那賀町

7P 起業 美波町
事業継承 海陽町

8P 阿南市 那賀町
牟岐町 海陽町

徳島県には、

好きな仕事をしながら、おいしいものを食べて、趣味にも没頭…
地域とともに生きる暮らし方を実践している先輩移住者さんが多数います。
先輩移住者の移住のきっかけや現在の徳島暮らしについて伺いました。

住んでみんで
徳島で!

とくしま住み隊
会員募集



2020年度は新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、
オンラインにより先輩移住者をつなぐ、
移住体験ツアーを開催しました。参加者さんの声です。

移住にあたり、
仕事・収入面、子育て・教育、
生活の利便性が気になります！

藍染めの魅力が
とても伝わってきました！

出産や教育など、
子どもの環境の面で気になっていたことが聞けて
よかったです！

起業において、
徳島県信用保証協会
という支援があることを知
れて、とても心強かったです。

阿波晩茶が
ますます好きになっています。

実際に徳島で暮らしている人
の話を通して、
徳島での暮らしを
イメージできた
ため満足。

Access

東京方面 から

飛行機 東京ー徳島 約 1時間10分
バス 東京ー徳島 約 9時間30分
船 東京ー徳島 約 18時間20分

関西方面 から

バス 大阪ー徳島 約 2時間30分
バス 神戸ー徳島 約 1時間50分
船 和歌山ー徳島 約 2時間

東海方面 から

バス 名古屋ー徳島 約 6時間10分
新幹線 名古屋ー徳島 約 3時間30分

中国方面 から

バス 広島ー徳島 約 3時間45分
バス 岡山ー徳島 約 2時間30分

九州方面 から

飛行機 福岡ー徳島 約 1時間10分
船 福岡ー徳島 約 14時間20分

徳島阿波おどり空港へも徳島市内から
車で約30分とアクセス良好。

藍染め



東京オリンピック・パラリンピックの公式エンブレムに採用
された「藍色」。国内外から、ジャパンプルーと注目されて
います。徳島県上板町は古くから藍染めの原料となる藍す
くもの生産がさかんで、すくもの出荷量日本一を誇る町と
して知られています。「藍染め」を生業としている先輩移住
者さんや藍染作家さんにお話を伺いました。



上板町地域おこし協力隊 #上板町

鎌田 江梨花さん

徳島市出身、神奈川県からUターン。2019
年上板町地域おこし協力隊に着任しオリジ
ナル藍染め作品も手掛ける藍染め作家。



上板町の藍文化や和三盆などの郷土文化の技術の継承のためにつくら
れた『技の館』。



鎌田さんの作品。「個展をさせてもらえるなど、徳島で優しい方々と出会え
ることができて嬉しいです」。

移住したきっかけ

「高校生の頃は、徳島は何もないと感じて
いました。何かやりたい、自分のしたいこ
とをみつめたい」と、上京。高円寺でデザイ
ナー・ミュージシャン・作家さんなどクリエ
イティブな友だちと出会い、自身のしたい

ことを模索する中、徳島で見た「青い手」の
記憶に導かれ、「藍染め」にたどりついた。
ちょうど上板町で藍染めに関する地域おこ
し協力隊を募集していたのをきっかけに、
徳島県に移住することになった。

地域おこし協力隊の仕事

協力隊の鎌田さんの業務は、「すくもづく
り」が主な内容だったので、春から夏は、
畑仕事に従事。協力隊専用の畑や上板町
の畑を、トラクターで耕したり、草刈りをし
たり。春に藍の苗を植え、夏に刈り取った藍
の葉を細かく砕き、乾燥させてから、寝床
(ねどこ)と呼ばれる施設に積み上げ。積み
上げた藍葉(数百キロ〜数トン)に水だけを
かけ、細やかな温度管理のもとで、約100
日間発酵させれば、すくもが完成する。
畑以外の時間は上板町にある『技の館』
を拠点に活動。藍染めイベントや体験補助
に入ることもある。自分専用の「かめ」を
持ち、染めを繰り返す。発酵具合はやって
みないと分からない、体で覚えるもの…

鎌田さんの動画はこちら



藍染め作家

三木 真由美さん

徳島市出身、幼い頃からものづくりが好き、
四国大学で藍染めを学ぶ。卒業後、美馬市
地域おこし協力隊として『美馬市観光交流
センター』の藍染工房の立ち上げに従事。
その後、独立し藍染め作家として活躍中。一般
社団法人ジャパンプルー上板にも所属し、
藍染め体験の講師を務める。

祖母の家の一角で藍染めをしている三木さ
ん。ちょっと海辺を散歩したり、気分転換でき
る場所が近くにある、仕事と暮らしの区切りが
ないのが徳島のいいところ。地元のおばさまが
「ピアスをつくって」と声をかけてくれるのがあ
りがたい。「ここで何ができるか、何年積み重ね
られるのか、身の丈にあったことを続けていき
たい」と、語ってくれた。



遠近(をちこち)さんの展示販売。

子育て



徳島県は、女性社長率や、女性管理職比率も高く、女性が多数活躍しています。また、日照時間も長く、温かい！山・川・海が近く、アウトドアスポットも多数あり、のびのびと子育てできる環境があります。子育てもエンjoyいながら、キャリアも実現しているアクティブな子育て中のママに徳島移住ライフを伺いました。



moku moku note Bakery & Cafe #吉野川市

吉野 真理子さん

京都府から2008年に移住。その後、結婚し3人の子どもの恵まれ、現在家族5人で暮らしている。2021年パン工房兼カフェを夫の秀さんがセルフビルド中。



吉野川市美郷は徳島市内から車で1時間ほどにある自然あふれる里。全国初の梅酒特区でもある。



山は絶好の遊び場。虫取りや水鉄砲遊びなど毎日が冒険！

移住したきっかけ

学生の頃、今の夫である秀さんと田舎暮らしに憧れ、全国各地で住まいを探していたところ2008年11月偶然見つけた美郷の景観と人のやさしさに惚れ、翌月に移住を決めその家と土地を購入。縁もゆかりもない

徳島の子育てライフ

「山で虫を捕まえたり、雪が降った時はそりで遊んだり、3人の男の子のエネルギーを受け止めてくれる環境に感謝しています。長男はスクールバスで小学校に通っており、自宅から停留所まで毎朝15分長男と歩くんですが本人も山道を気に入っているようです。ささいな山道も子どもと向き会える貴重な時間です」と、吉野さん。児童館や児童発達支援センターなど、子育てについて気軽に相談できる場所が多い上に、サポートも手厚く、「ちびっこドーム」や「バンブーパーク」など無料で遊べる施設もお気に入り。また、パートナーの秀さんがセルフビルド中のパン工房兼カフェは2021年夏にオー

場所でも笑顔が絶えないのは、地域の人たちとのふれあいがあるから。「あちこちで温かい方と繋がっているという安心感が私たちの家族の心の支えとなっています」。

ブン予定。「この山の景色を楽しみながら、お昼ごはんを食べたり、ワークショップをしたり…と、子育て家族が丸一日楽しめるスペースにしたい。山暮らしは確かに不便ですが、その不便を楽しんでいます。移住を検討している皆さんには、怖がらず自分がしたいことに挑戦してほしい。まずは、山暮らしを体感しに遊びにきてください」と、語ってくれました。

吉野さんの動画はこちら



起業



地方での起業は、都会と比べ固定費が安いことや地方自治体による手厚い創業支援なども魅力のひとつ。金融支援をはじめ、創業相談や創業セミナーの開催など様々な支援メニューが用意されています。新たなビジネスを創出し、地域を活性化している先輩移住者にお話を伺いました。



むぎ青空プロジェクト #牟岐町

井上知美さん

東京都出身。24歳のとき、自然体験を提供するNPO法人に勤めるため阿南市に移住、貴彦さんと出会い結婚、2016年に牟岐町に移住。



シャワークライミング。



築150年の古民家。現在宿泊施設にするため改装中。

移住したきっかけ

都会で育った知美さんは昔から自然と触れ合うことや田舎暮らしに憧れていたという。徳島県は、温暖な気候のため、幅広い体験メニューができることが魅力的。アウトドアの中でも特に夫の貴彦さんが好きだっ

たのが川遊び。知美さんも自然体験活動したいと思っており、夫婦で会社を立ち上げた。貴彦さんの祖母の家があったことから牟岐町へ移住し、念願の夢だったアウトドア事業『むぎ青空プロジェクト』をスタート。

牟岐の地域資源を活かした事業

山・川・海が近い牟岐町の地域資源を活かし、サップ、カヌー、カヤック、シャワークライミング、川遊び、キャンプといったアウトドア体験を生業としている。家族ごとにプログラムをつくり、個別に対応。0歳児からも参加できるプログラムもある。今後は、広い敷地と古民家を活用してキャンプや田舎暮らし体験プログラムを充実させる予定。自己資金で少しずつ備品を購入したり、知り合いのカヌーイストさんからカヌーを貸してもらったりしています。国や町の補助金を活用し設備を追加している。地方の方がやりたいことをカタチにしやすいと語ってくれた。

「昔から循環型の暮らしができる田舎暮らしに憧れていました。竹を切って炭をつくり、大豆から味噌をつくるなど毎日の暮らしが仕事にもつながっています。地方のいいところは、豊かな自然の中で自分のやりたいことがカタチにしやすいところ。ここにあるものを活用し循環型社会の大切さを伝えていきたい」と、知美さん。

井上さんの動画はこちら



食研究家

大杉 まやさん

兵庫県出身、夫の仕事の関係で2004年に徳島県に移住。徳島の食材にほれ込み、『つむぎカフェ』を2015年にオープン。徳島の食をPRする阿波ふうどスペシャリストとして活躍するほか、さらに食研究家として料理教室講師や子ども食堂や「料理学習つむぎ」を開催。

趣味がサイクリングで、自転車を集めるのが好きな夫・雅一さんとともに徳島県の空港近くに『レンタサイクル徳島』をオープンし、サイクルツーリズムで地域活性化を図っている。学校では経験できない体験を大切にしている大杉さん。星空観察や田植えや収穫体験、英語のキャンプなど、数多くのイベントが開催されており、徳島市内からのアクセスも良く、参加しやすいと大満足。



美馬市での農業体験。



株式会社コグニティ

河野 理愛さん

徳島市出身、2013年コグニティ株式会社を設立。人工知能研究の中で「知識表現」と呼ばれる領域の先駆者となっている。リモートワークをいち早く導入し、子育てや介護を抱える人でも働きやすい環境を整備している。2018年に徳島市内にサテライトオフィス開設。

「地方では、行政の起業支援も手厚くありがたい。またオフィスコストが抑えられるのもメリット。弊社は基本リモートワークですが、拠点があることで、スタッフのモチベーションも上がりました。また、コロナが拡大する中、徳島に拠点があることで、スタッフが安心して集まれる場所を提供できました。リスクヘッジできとてもよかったです」と、河野さん。



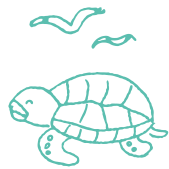
徳島オフィスのようす。



四国の右下に位置する徳島県南部の5市町(阿南市・那賀町・牟岐町・美波町・海陽町)。
温暖で、豊かな自然に恵まれ、農業や漁業、林業が盛んで、各地に独特の祭りや文化が残っています。そんなとくしま南部で活躍する先輩移住者を紹介。移住のヒントになるはず!



とくしま南部



オンラインツアー
動画をチェック!



海陽町へ社員研修。藍染め体験したスタッフの皆さんと村田さん(写真中央)。「徳島は夕日が美しく、食べ物がおいしくて安い。特に、野菜と魚!」

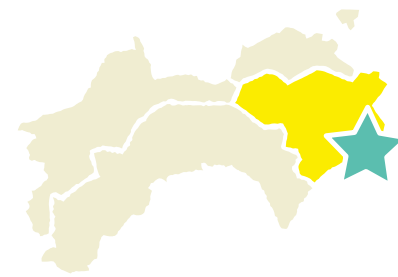
#阿南市 #起業 #兵庫県出身

株式会社Miraicle 一般社団法人Miraicle 代表

村田 友樹さん

2014年に保育園園長赴任を機に阿南市へ移住。その後、インターナショナル保育園を経営、「外国人を雇用しているけれど、地域住民との交流の場所がない」と、商店街にあるビルをリノベーションし、カフェやコワーキングスペース、外国人の生活支援などを併設した複合施設『NuuN』をオープン。2020年10月には、全国的にも珍しいカフェ併設の子育て支援スペースをスタートし、

地域の子育て支援にも積極的に取り組んでいる。「徳島は人情味あふれる方々が多いです。地域の方々や企業さん、周りの方々に沢山助けられています。少しのサポートや支援が必要なところは相互に助け合い、共に活動することで生まれる広がりや深み、そして明るい未来が来る…そんな場所にしたと思います」。



阿南市



那賀町



牟岐町



美波町



海陽町



看板メニュー[みなみ御膳]は、徳島の食材を中心に旬の食材が30~40品目が並ぶ。

#美波町 #起業 #東京都出身 #Uターン

みなみ食堂

児玉さん夫妻

田舎暮らしを希望していた幸司さん(東京都出身)と、四国へのUターンを考えていた美優子さん(吉野川市出身)。二人の結婚が決まった頃から地方への移住を検討していた。都内であった移住相談会で美波町に興味を持った。「ちょうど町を訪れた際に、秋祭りがあって、伝統文化を大切にしている温かい地域性に惚れ、移住を決意しました」と、幸司さん。2017年に薬王寺前

にあった旧喫茶店を改装し店舗兼自宅にし、『みなみ食堂』をオープンした。今では正統派の和食をカジュアルに食べられると、町内外からお客さんが訪れる人気店に。「店の定休日には、新たな食材をもとめ、徳島県内各地の生産者さんを訪ねています。いろいろな食材に出会えるのは徳島の魅力です」。



支援員の活動をつづった「集落支援員新聞」。植木さんが感じた木頭の魅力を紹介している。

#那賀町 #山の暮らし #広島県出身

那賀町集落支援員

植木 弥生さん

高知県や兵庫県で自然体験を通じた教育に関わってきた植木さん。「自然や先人の知恵に関わる暮らしがしたい」と考えていた植木さんと、木頭との出会いは6年前の釜炒り茶のワークショップだ。そこで地域の人々が、自分たちが飲む1年分のお茶を自分たちの手で作っているということを知り、「お茶は買うものだと思っていたから作っていることに感服した」。季節が変わるご

とに木頭へ訪れ、木頭で住みたいという気持ちが強くなり、地域おこし協力隊に志願。3年の任期を終え「4年目だからこそできることがあるのではないか」と、当時制度創設したばかりの集落支援員の1人目として就任。「木頭の人にいろいろ教えてもらったから恩返しとして、人がいきいきできる地域づくりをしたい」。



スーパーであり、地域の集い場。店のモットーは「美味しい・楽しい・気持ちいい」。

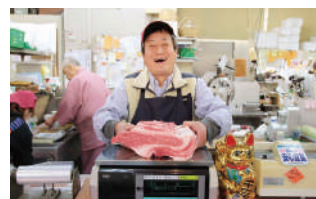
#海陽町 #事業継承 #神奈川県出身

ショッピング大黒

岩崎 致弘さん

20年間の音楽・芸能・食のマネージメント業を経て、2016年、淡路島へ移住し、自然栽培での田畑や廃材DIYなどを経験。2017年に海陽町へ移住し、無農薬栽培で米や野菜を育てる自然農園をスタート。2020年3月より、創業50年の地域密着型ローカルスーパーマーケット『ショッピング大黒』を事業継承し、三代目社長に就任した。岩崎代表みずから地元の漁港で仕入れる

新鮮な地魚やA5ランクの阿波牛、人気の手作り総菜、オーガニックワインや自然食品など厳選された品々が並ぶ。店の外では、近所の方たちが井戸端会議を開くなど地域の集い場の役割も果たしている。「今後自社ファームや加工所、レストラン出店などを計画し、10年で100人の雇用・移住を目指しています」と語ってくれた。





#阿南市 #農業
株式会社情熱カンパニー

三木 義和さん

三木さんは徳島県藍住町出身、兵庫県の人材派遣会社での勤務を経て「さまざまなビジネス展開ができる」と就農を目指すことに。広い土地での農業ができると、阿南市で起業。現在、阿南市のほか神戸市、カンボジアで事業展開し、スタッフ



約70名とともに、キャベツやネギ、チンゲンサイを中心に年間10品目を栽培している。「情熱あれば夢かなう」という三木さんの思いに賛同し、他県出身のスタッフも多数活躍中。



#那賀町 #山の暮らし
未来コンビニ

矢本 結衣さん

岡山県出身で、世界を旅していたときに外国人の友人から、那賀町木頭のプロジェク

トを教えてもらい、2019年木頭へ移住。最寄りのスーパーまで車で1時間はかかっていたという過疎集落。そんな生活を支えるためにオープンした『未来コ



#牟岐町 #子育て #自然体験
むぎ青空プロジェクト

井上さんご夫妻

「最初は牟岐町の街中で住んでいましたが、アウトドアを生業にしていくなら、もっと自然豊かな場所で暮らしたいなと思ったんです」と、知美さん。現在は、牟岐町の中でも人里離れた場所でヤギやニトリたちと共に暮らしている。ファミ

リーサポートや中学校終了までの子どもの医療費助成制度など子育て支援にも大満足。また隣町の喫茶店での移住者とながりや、NPO法人主催の交流会など、移住者と情報交換できるのも魅力。



#海陽町 #起業 #藍染め
in Between Blues

永原 レキさんさん

海陽町出身、2016年、徳島の伝統文化とサーフカルチャーを繋ぐプロダクト開発を目的に『in Between Blues』を設立。2020TOKYO大会公式エンブレム製作など世界的に活躍されている美術家 野老(ところ)朝雄さんと、

藍染製品の企画開発に取り組むなど、徳島の誇るべき自然や歴史・文化の魅力を世界に向けて発信している。海に見える工房で藍を染め、車を走らせサーフィンへ…そんな海辺の暮らしを満喫している。

※掲載している情報は、2021年3月現在のものです。