

清らかな水が育む、
無垢な人の営み。

きなりの郷 下北山村

下北山村移住ガイドブック

チャレンジしやすい
環境がこの村には
あります。

自然がいっぱいで、
安心して子育ても
できるところ。



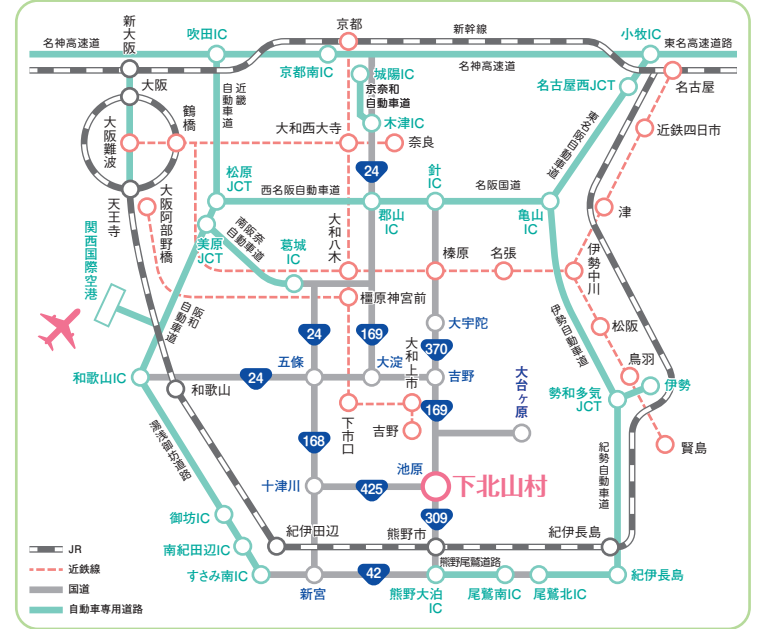
The SHIMOKITAYAMA VILLAGE

下北山村マップ



アクセス所要時間

自動車	
西名阪自動車道・郡山ICから	約2時間半
名阪国道・針ICから	約2時間
紀勢自動車道・尾鷲北ICから	約1時間
三重県熊野市内から	約40分
奈良県橿原市内から	約2時間



公共交通機関

大阪から	約3時間半	大阪阿部野橋駅(近鉄)	大和上市駅	バス停「上市駅」	バス停「湯盛温泉杉の湯」経由
京都から	約4時間	京都駅(近鉄)	橿原神宮前駅	大和上市駅	バス停「上市駅」
名古屋から	約5時間	近鉄名古屋駅(近鉄)	大和八木駅	橿原神宮前駅	大和上市駅
	約4時間半	名古屋駅(JR)	JR紀勢線経由	熊野市駅(JR)	北山村バス

紀伊山地の雄大な自然に抱かれた、

“きなり”

美しい水辺の郷。



「きなり」は日本独自の価値観を表す言葉です。まざりけがなく純粋であるということを意味します。
下北山村は日本有数の多雨地域として知られ、豊潤で清らかな水が大自然を育んでいます。
その自然を敬い、四季に寄り添い、伝統を受け継ぐという日本人ならではの「きなり」な営み。
そんな現代社会が忘れかけたシンプルでナチュラルな暮らしが、今もここに息づいています。

GEOGRAPHY



奈良県の東南端にあり!

人口 895人

世帯数 517戸
(平成27年10月国勢調査による)

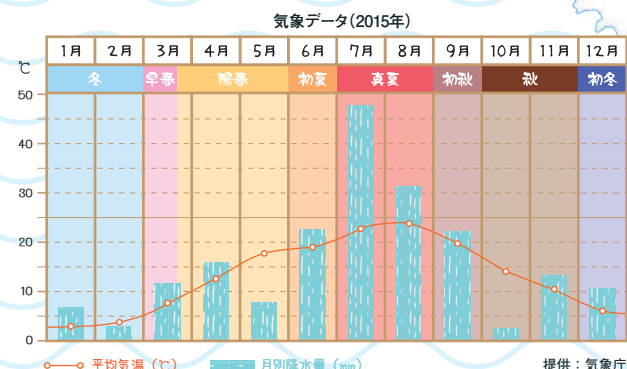
面積 133.39km²

四方を山に囲まれ、西には世界遺産「大峰奥駈道」を擁する大峰山脈、東には大台ヶ原山地がのびています。村の約半分は、日本有数の景勝地として「吉野熊野国立公園」に指定されています。村の南北に国道169号線、東西には国道425号線が貫き、村内の8つの集落は、これらの2つの国道と県道により結ばれています。

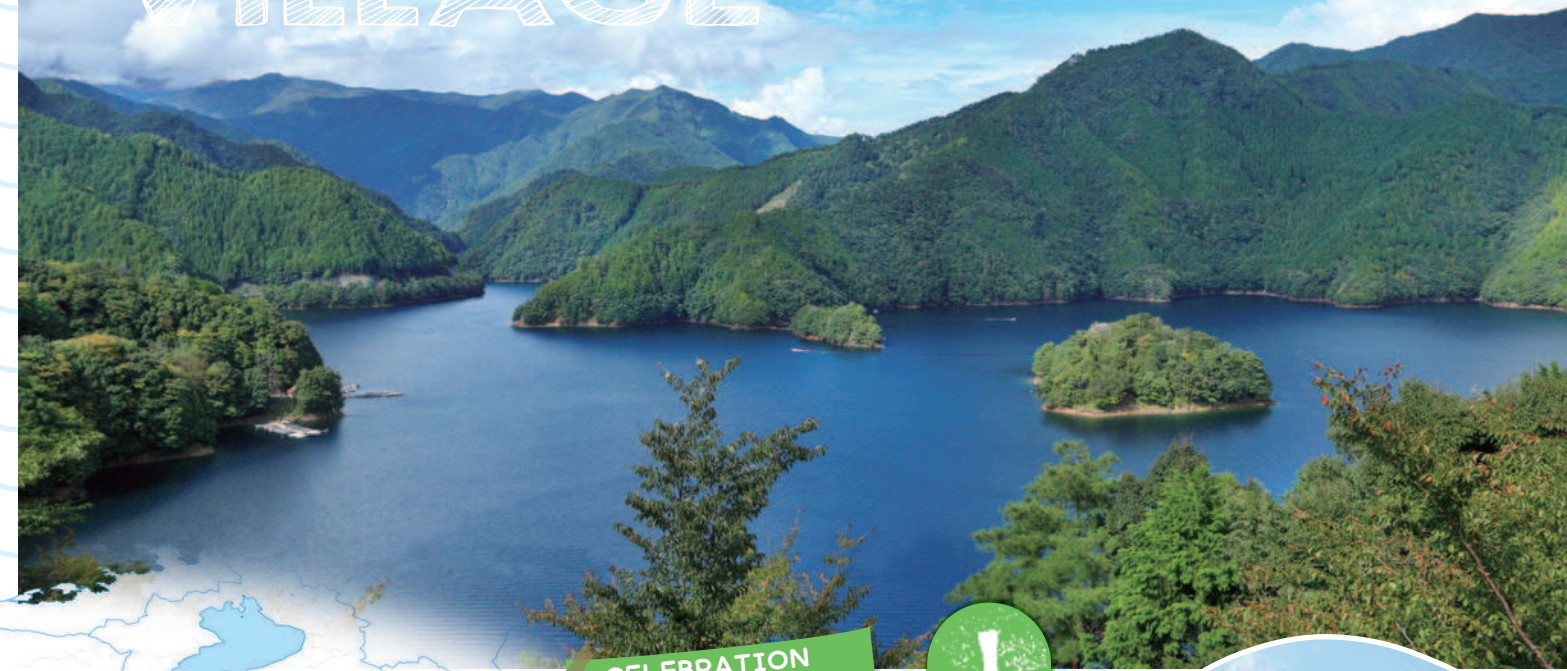
CLIMATE

日本屈指の多雨地域

雨量は年間2,500mmから多い年には4,500mmを越えるなど、わが国屈指の多雨地帯です。その豊富な水量を利用した池原ダムがあります。冬は積雪、降雨とともに少なく概ね温暖な気候です。



The SHIMOKITAYAMA VILLAGE



CELEBRATION & EVENT

受け継がれる行事

4月初旬 さくら祭

奈良県で最も早く桜の開花を迎える下北山村。見頃の時期に開催される桜まつりには、村外からも多くの観光客が訪れます。



8月15日 夏祭り

毎年お盆の8月15日に開催されます。お店が立ち並び、夜空を彩る花火大会が行われ、村は一段と活気づきます。



11月3日 池神社 秋の大祭

五穀豊穡を祝う伝統の秋まつりが繰り広げられます。神輿を繰り出し、子どもから大人までお揃いの法被姿で、村内を練り歩きます。



12月 きなりの郷 イルミネーション

澄みわたる冬のスポーツ公園に、まばゆい光のオブジェが飾られます。年末年始の夜を華やかに彩ります。



観光情報!

忘れかけていたきんりの自分に、きっと出会える。

絶景!!

GREAT VIEW

奇跡の自然美を歩く

何万年もの歳月をかけて大量の雨が大地を削ることで、紀伊山地の深い渓谷を形づくり、この地域ならではの地形を形成してきました。美しい水辺に加えて、絶景とよばれる自然芸術も多数存在します。村の宝とも言える清らかな水辺をぜひ謳歌してください。

まさに絶景！ 山上のリアス式海岸。

池原湖(池原ダム湖)

池原ダムの建設により誕生した湖であり、人工湖としては近畿地方最大、全国でも屈指の規模を誇ります。紀伊山地の険しい地形が基となっているため、湖岸線は複雑な模様を描き、独特の景観美を形成しています。また、大型のブラックバスを育てる環境にあるため、バス釣りのメッカとして全国的に知られています。

大自然の中で
息を吐いたら
爽しいー！



自然の圧倒的なパワーに つつい見とれてしまう。

前鬼・不動七重の滝

総落差およそ160m、「日本の滝百選」にも選ばれている関西随一の豪瀑です。村道を通って車で気軽に行ける遠望ポイントからは、静寂の中で荘厳な滝の表情を見ることができます。



原生林にそびえ立つ 神秘的彫刻。

石ヤ塔

100m近い無数の岩塔が切り立ちます。背後に霧が回り込むと塔が立体的に浮かび上がり、幻想的な世界に。岩壁と紅葉のコントラストが美しい「秋の石ヤ塔」は特に人気です。



水の透明度が
すごいよー！

抜群の透明度を誇る 「前鬼ブルー」に魅了される。

溪流

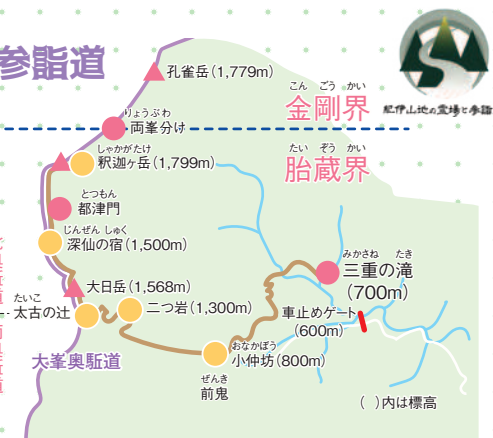
紀伊山地に降り注いだ豊かな雨は、大地に蓄えられて無垢な状態に磨かれ、渓谷へと流れ出ます。下北山村の透明度の高い溪流は、生活を潤す村の財産であるとともに、夏には涼を求める家族連れや、アマゴや鮎を楽しみにたくさんの釣り人が訪れます。この豊かで美しい水こそ、村の風土と文化を育ててきた要と言えます。



歴史

世界遺産 紀伊山地の霊場と参詣道

大峯奥駈道は、1300年前に修験道の修行場として開かれた古の道。吉野(奈良県)と熊野三山(和歌山県)を結び、全長100km以上といわれる大峰山脈をたどる聖なる道です。その「霊場の奥座敷」とも言えるエリアが、下北山村内にある人里離れた「前鬼」から「釈迦ヶ岳」にかけてのルート。悠久の歴史によって培われてきた日本固有の精神文化が受け継がれています。



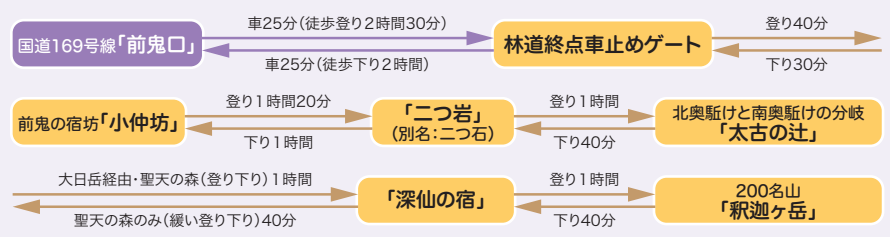
「修験道」って?

約1300年前に役行者によって開かれたとされる山岳宗教。紀伊山地を神聖な山として信仰し、修行の場とする。行者は、山伏や修験者と呼ばれる。

「奥駈」って?

修験道の行者が大峰山脈に入山し、苦行を重ねながら踏破することを「奥駈」もしくは「峰入」という。

前鬼から釈迦ヶ岳までの登山コース (登り5時間(大日岳経由)+下り3時間30分)



下北山村の日本遺産



池神社

「大峰奥駈道」の中間地点にあたる下北山村は、物資を補給するために多くの修験者が出入りした村でした。明神池をご神体とする「池神社」は、修験者や村人によって育まれた「祈りの場」であり、現在も村の信仰の拠点となっています。



前鬼の里

前鬼は、江戸時代まで教育の場を兼ねた修験の一大拠点であり、役行者の弟子だった前鬼・後鬼夫婦の子孫が住み継ぎ、大峰修行者を支援してきました。現在も61代目当主である五鬼助義之さんが宿坊「前鬼山小仲坊」を守り継いでいます。



巨大杉

「池神社」西側の道路脇には、日本遺産に登録された「夫婦杉」と「親子杉」と呼ばれるそれぞれペアの巨木が仲良く寄り添っています。



前鬼トチノキ巨樹群

前鬼から登山道を20分ほど登ったところに奈良県指定天然記念物の「前鬼のトチノキ巨樹群」があり、幹の回りが10mを越す巨木には圧倒されます。

子どもからアクティブシニアまで心踊る

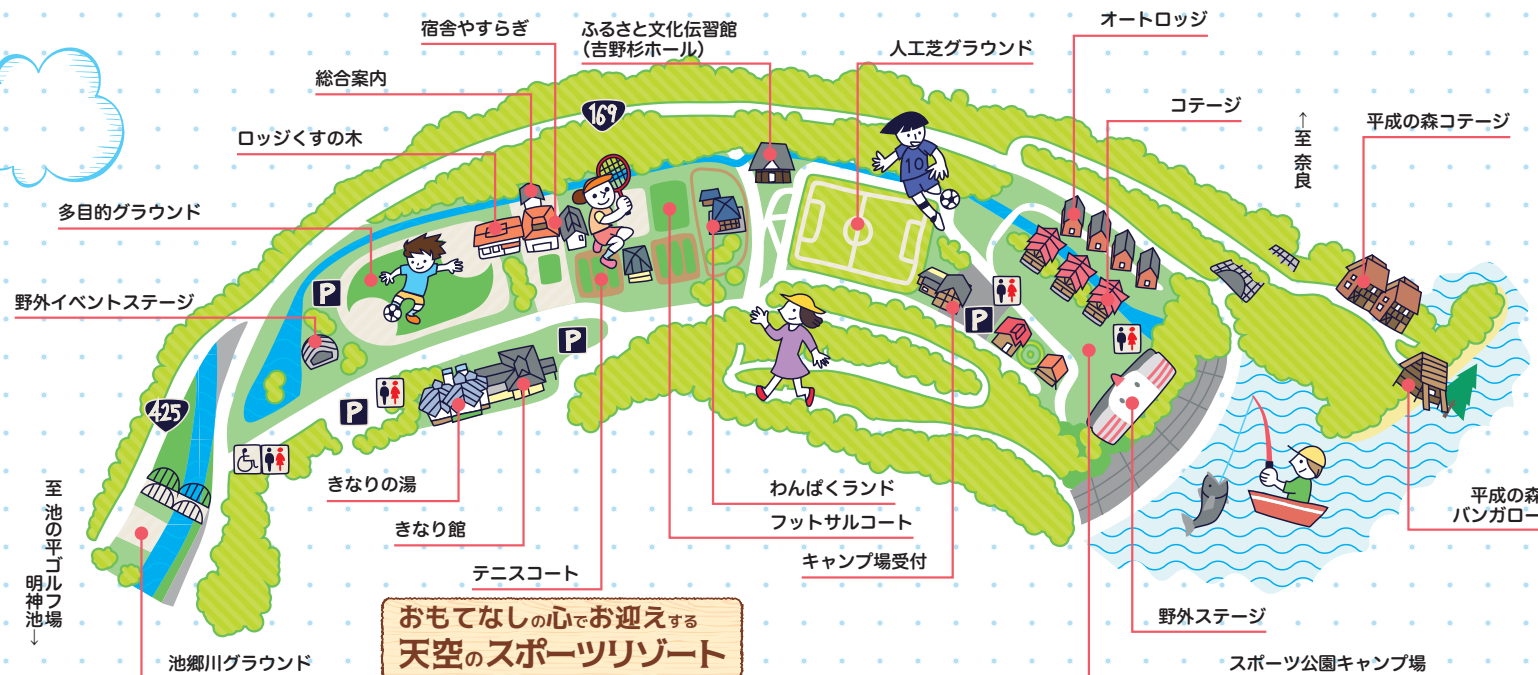
下北山村

国道169号線を車で走り下北山村に入ると、広大な芝生のグラウンドが目前に現れます。大会や合宿地として全国からスポーツファンの訪れる「下北山スポーツ公園」には、地元食材を活かしたレストラン、温泉施設、宿泊施設などあり、観光客へのおもてなしの拠点として重要な役割を果たしています。また、村内にある池原ダム湖と七色ダム湖はブラックバス釣りの聖地として知られ、大物狙いのファンが全国から押し寄せています。

山登り

今や国民的なレジャーとして定着しつつある登山。村内で本格的な登山に挑戦できると人気なのが、二百名山の「釈迦ヶ岳」(標高1,799m)の山頂を目指すコースです。世界遺産「大峯奥駈道」を通るこのルートでは、歴史を感じながら渓谷美や大パノラマなどの絶景を楽しむことができます。

※「釈迦ヶ岳」登山コースはP4で紹介しています。



スポーツ & アウトドア

「下北山スポーツ公園」の19万㎡という広大な敷地の中には、テニスコートやスポーツグラウンドに加え、コテージやオートキャンプ場などのアウトドア施設も充実しています。

下北山スポーツ公園DATA

《営業時間》年中無休
《所在地》奈良県吉野郡下北山村大字上池原1026
《TEL》07468-5-2711(総合案内) / 07468-5-2177(キャンプ場)



オートロッジ



コテージ



テニスコート

池の平ゴルフコース



全9ホールながら、最長380ヤードを誇るゴルフコース。スポーツ公園から車で5分と便利で、ゴルフ用品のレンタルもできるため、子どもから大人まで気軽にプレーを楽しめます。

池の平ゴルフコースDATA

《所在地》奈良県吉野郡下北山村大字池峰718
《定休日》毎週火曜日
《TEL》07468-5-2451(予約受付/8:30~17:00)

宿泊 宿舎やすらぎ・くすのき

和室の客室を備えた宿泊施設。地元の山の幸と近隣の海の幸を用いた料理が自慢です。施設内の大浴場のほか、下北山温泉「きのりの湯」も1回無料で利用できます。



宿舎やすらぎ・くすのきDATA

《チェックイン》15:00
《チェックアウト》10:00
《定休日》年中無休(12月29日~1月2日は素泊まりのみ受付)
《所在地》下北山スポーツ公園内
《TEL》07468-5-2711

自家製だしを使用した人気の猪鍋料理。(鍋料理/11月~4月限定)

日帰り天然温泉 下北山温泉「きのりの湯」

「きのりの湯」は「美人の湯」として人気の天然温泉です。施設内には、地元の食材を味わうことができるレストランや、特産品のお土産コーナーなどもあり、多くの観光客で賑わいます。

多い年には年間10万人以上が訪れるという「きのりの湯」。リピーターに支持される人気の秘密を聞きました。

下北山温泉 きのりの湯/館長・森本 武史さん



温泉の特徴を教えてください。

泉質はアルカリ性で、肌がつるつるして保湿効果が高いことから「美人の湯」として親しまれています。加えて、山深く静かな周辺環境も日頃のストレス解消にお役にいただけると思います。

幅広い層が来場されると聞いていますが。

温泉好きのご年配者から、バス釣りをされる20~30代、キャンプ場で宿泊される30~40代の家族連れなど、幅広い層がお越しになられます。ゴールデンウィークやお盆には1日1,000名を超えることもあり、奈良県内だけでなく、大阪、三重、和歌山のお客様も多いですね。

地元の食材を使ったレストランの評判はいかがですか。

おかげさまで、村の特産品である「下北春まな」を使った「まなうどん定食」が一番人気です。同じくまなを練り込んだバスタに、猪肉ベーコンや地元産のアマゴを合わせるオリジナルメニューも好評です。ぜひ地のものを召しあがっていただきたいですね。

「おもてなし」について心掛けておられることは。

あえてマニュアル化せず、お客様の立場に立ってスタッフそれぞれが自主的に創意工夫をしています。ご来場への感謝の気持ちを込めたスタッフみんなの明るい笑顔が当館の自慢です。



人気No.1!「まなうどん定食」

フィッシング

バス釣り

バス釣りファンにとって、刻々と変化する水位や入り組んだポイントが魅力の池原ダム湖と七色ダム湖。ここはトッププロのトーナメントも開催されており、バスフィッシングのメッカとして全国にその知名度を誇ります。特に池原ダム湖は、国内最大級の大物が生息するとあって、全国のアングラー(釣り人)達の注目を集めています。



鮎・アマゴ釣り

大峰山脈や大台ヶ原を源流とする村内の渓流は抜群の透明度を誇り、活力旺盛な鮎・アマゴをたくさん育てています。美しい大自然に身を置きながらの贅沢なひととき。春・夏のシーズンには、都会からたくさんの釣り人が訪れます。



鮎・アマゴ釣りDATA

《連絡先》下北山村漁業協同組合
《TEL》07468-5-9555



下北山温泉 きのりの湯/浴場担当・福田 富久子さん



「おもてなし」で大切にしていることを教えてください。

何よりもまず「清潔さ」にこだわっています。気持ちよくご利用いただけるよう何度も掃除機をかけ、洗面台から床まで入念に拭き掃除をさせていただきます。次に、館内にお花や野草を飾り、この村らしい素朴で美しい雰囲気づくりに努めています。

やりがいを感じるのはどのような時ですか。

京都、大阪あたりからもリピーターの方がたくさんいらっしゃいます。顔を覚えてくださって村の自然や伝統についてよくお話をさせていただきます。お客様との会話は私にとって何より楽しく、やりがいにつながります。元気で一生懸命なスタッフに囲まれながら、これからも精一杯お客様をお迎えさせていただきたいですね。

きなり館 DATA

【泉質】ナトリウム炭酸水素塩-塩化物泉
【効能】リウマチ性疾患(神経痛・筋肉痛・関節痛・五十肩・関節のこわばり)・婦人病・自律神経失調症・慢性消化器病・疲労回復・健康増進・うちみ・くじき等
【施設】サウナ、露天風呂、休憩所、レストラン、売店
《営業時間》平日:11:00~21:30(受付終了21:00)
土・日・祝:10:00~22:00(受付終了21:30)
《定休日》第2・第4火曜日
《所在地》下北山スポーツ公園内
《TEL》07468-5-2001

里山の暮らしを支える営み

林業

面積の90%以上を山林が占める下北山村では、この貴重な資源を最大限活用するべく、「自伐型林業」という新たな林業を推進しています。



自伐型林業にチャレンジしていきます！

自伐型林業(小規模自立自営型)

森林の経営や管理、施業を山林所有者や地域が自ら行う、自立・自営型の林業。大がかりな設備を必要としないため新規参入しやすく、他のビジネスとの兼業も可能で多様な森林経営が可能です。

※施業…造林・保育・伐採等の森林を育成するための一連の業務

経営者

= 施業者

プラス

森の多目的活用

- 観光業(ゲストハウス、カフェの運営など)
- 農業(山菜、キノコ類、薬草などの栽培)
- 加工業(製材・木工製品、加工食品の製造など)

小規模

少量多品目生産

分散型経営

低投資

低コスト

自立型

漁業

幾世代にもわたって守り継がれてきた広大な森林。その恩恵ともいえる清らかな水を利用して、アマゴの養殖が行われています。料理店に出荷されたり、郷土料理として各家庭の食卓に上るだけでなく、溪流釣りファンを迎えるために放流も行われます。



農業

下北山村の農業は、自家栽培・自家消費の兼業農家です。高齢化に伴って遊休農地が増えてきたため、農地の有効利用を図ろうと風土に適した特産物を開発する試作研究にも努めています。

下北春まな

大和の伝統野菜に指定されている「下北春まな」。冬の寒暖の差が激しく、寒風が吹き下ろす下北山村の気候でしか栽培できないといわれる独自の品種で、濃厚な旨みと甘み、ほろ苦さが特徴です。栄養価も高く、郷土料理のめはり寿司やお鍋、最近ではパスタやスイーツの風味付けとしても使われています。



特産品

里山の風土が育てた「きなりの素材」でつくられる特産品の数々。

大和の伝統野菜「下北春まな」

めはり寿司



スイーツ



人気拡大中！下北山村育ちの「ジャバラ」

生搾り果汁・ポン酢



マーマレード



下北山村茶

清流のほとりで育った



南朝伝来の味



料理を一層味わい深くする
吉野杉の割箸



住民
インタビュー

ジャバラ生産・アマゴ養殖業

面村 嘉之さん



農業と漁業のプロフェッショナルとして、この地域ならではの特産品を育み続ける面村さん。近年、その風味の良さと栄養価の高さから注目される柑橘類「ジャバラ」を最初に村内に持ち込んだ立役者でもあります。そんな面村さんに村の風土を生かした取り組みについて聞きました。

先祖が守り続けてきた美しい森と水の恵「アマゴ」。

長年アマゴの養殖業を営んできました。約1年かけて15～20cmの成魚に育てます。郷土料理として食卓に出されるほか、アマゴ釣りの解禁に向けて放流を行います。村の宝である豊かな自然と美しい水があってこそこの産業ですね。



清純な水を豊富に引き込み、アマゴを育てる養殖池。

ジャバラに惚れ込み、学び続けた10年間。



11月の中頃に最盛期を迎えるジャバラ。

最近ではジャバラ栽培にも力を入れています。ジャバラはゆず系の柑橘類で、隣村の北山村(和歌山県)の固有品種として栽培されてきました。初めて食べた時、これまで味わったことのない個性豊かな爽やかさに感動し、10年間北山村の生産者の下に通いながら栽培方法を勉強させていただきました。

その品質の高さが認められ、各所で商品化も始まる。

花粉症に効果があると噂になり、ちょっとしたジャバラブームも起きています。村の加工組合では、ポン酢やドレッシング、生搾り果汁等を製造しており、ジャムや石鹸などの商品開発も進んでいます。また、奈良県吉野町の銘酒「やたがらす」の蔵元、北岡本店さんがうちのジャバラを使ってリキュールを製造されていたり、大阪と吉野を結ぶ近鉄の観光特急「青の交響曲」の車内で、「下北山村育ちのジャバラ」と記したハイボールも販売されています。

風土を生かした地場産業として、次世代に引き継ぎたい。

ジャバラは苗木を植えてから収穫まで約15年かかります。次の世代へスムーズに引き継げるように苗の栽培も始めていますので、この村に移住して就農したい方がいれば大歓迎ですよ。春まなもそうですが、独特の気候条件がこの村特有の作物を育てています。山間部のため栽培地の確保など課題はありますが、地場産業となるように村全体で盛り上げていきたいですね。



毎年、実の成長が楽しみという面村さん。

自分らしく生きる喜び。

下北山村のことなら
移住の先輩に聞こう！

「田舎暮らし」というもう一つの選択

手を動かし、
責任を持って、
暮らしを創る喜び。

小野 正晴さん

神奈川県出身。1986年生まれ

妻・晴美さん

大阪府出身

結婚後、約3年にわたって世界中をめぐり、人と人、人と自然が寄り添う心豊かな暮らしを各国で経験してきた小野さんご夫妻。必要なものは自分たちの手で創るという人間本来の営みに共感し、自然との結びつきが深い「山の暮らし」を選んだという。地域おこし協力隊^{※1}での活動を経て、村の魅力を活かした発信力の高いカフェとゲストハウスに注目が集まっています。

※1 地域おこし協力隊…人口減少や高齢化等が進む地方において、都市部から人材を受け入れて地域支援活動を強化を図ろうとする制度。

下北山村に移住された経緯を教えてください。

山での暮らしを実現するために、地域おこし協力隊(以下、協力隊)の制度を活用して自伐型林業^{※2}に携わろうと考えました。ネット検索で下北山村のことを見つけたものの、当時は自伐型林業の研修が始まったばかりで詳しい情報はありませんでした。一方、高知県や島根県は自伐型林業の先駆地であり、新聞記事などでたくさん紹介されていました。でもその時感じたんです。これから形にしていくな北山村の方が面白そうだって。山深く神秘的な自然が残っているのも魅力的でしたね。

初めて来村された時の印象はいかがでしたか。

スギやヒノキが家のすぐ裏まで植林され、獣害対策の柵が設けられるなど、イメージしていた暮らしたい里山の風景とは少し違うなど。最初、目指す場所はここではないと感じたほどです。でも役場の方に村内を案内していただいたり、地元の方と交流する中で、素朴な村民性に親しみを感じていきました。また、移住に向けての疑問や不安にも丁寧に回答していただき、この「きなり」な風土なら自分らしく生きていけるという予感がし、幅広い可能性を見いだしていきました。

協力隊でのお仕事の内容を教えてください。

当初は山での作業道づくりが中心でした。支障木を切って、抜根し、道をつくるという地道な作業。山の保全と資源の活用のために有効な方法の一つです。山の仕事をするうえで必要な基本的技術を習得できたのはありがたいですね。

一方、妻は「サポートきなり」というNPO法人で村民さんの生活支援や農業振興、地域の暮らしや文化を学んで次世代に継承するお手伝いをしています。

これからの仕事づくりや目標を聞かせてください。

山での協力隊の活動と並行しながら、ゲストハウスとカフェという今後の生業づくりの準備を進めてきました。カフェは自ら設計し、自伐した村の木や村民さんからいただいた古材等



を活用して、セルフビルドで建築しています。2020年3月末の協力隊の卒業後に「薪カフェ」としてオープンする予定です。村の間伐材を調理や暖房に利用したり、山菜やキノコなどの山の恵みを提供するなど、今後も山とは深く関わっていきたくと考えています。そして下北山村でしっかり基盤を築き、故郷の鎌倉にも活動拠点をつくりたい。山と町を繋げられるライフスタイルが理想ですね。

仕事づくりを進める上で大切なことはありますか。

興味のあることを見つけた時、この村にはチャレンジしやすい環境があります。宿やカフェの

運営経験のない私たちですが、物件が借りやすかったり、応援してくれる人がいたり、支援制度があったりと始める際のハードルが低い。だからポイントはまずリスクを減らして小さく試してみる。そして実際に一歩踏み出してみると、想定していなかったアイデアが浮かんできたりして、どんどん展開していきます。大きな目標を持ちながら、一つずつコツコツと形にしていけることが大事ですね。

移住して改めて感じることはありますか。

水と空気が本当にきれいで、土にも自然の力が宿っていると感じます。世界的に見ても貴重な場所だと思います。カフェを自分で建てたり、木の伐採をしていると生きる力が増えてきたのを実感します。昨日初めて鶏を絞めたんですが、命を戴くという強い感謝の念が湧いてきました。

これから移住を検討されている方にアドバイスををお願いします。

自分の気持ちに正直に、一歩踏み出すこと。ぜひ現地を訪れて、住んでいる方の話を聞いてみてください。そして暮らし方や将来の仕事が頭の中で絵になって、ワクワクしてきたら、ご縁があるのかもしれない。自然や地域の人々、歴史を紡いできた先人に敬意を払うことも大切ですね。



取材・撮影／2019年12月

ライフスタイルの多様化や情報インフラの発展に伴い、「田舎暮らし」が今注目を集めています。都市部では味わえない自然との共生や、地域の特性を活かしての起業など、移住者にとっての魅力は様々です。下北山村では、自身の夢を叶えるために移住された働き盛りの世代が活躍しています。

下北山村出身の奥様との結婚を機に、村に移り住んだ本田さん。学生時代からあこがれていた田舎暮らしを実現し、地域性を生かした仕事に就きたいと木工技術を独学で習得。現在、地元産の良質の木材を使った家具などの製造・販売を行い、村の新しい魅力を発信し続けています。

妻 美紀子さん

下北山村出身

地の利を生かしたもののづくりで、
地域の方にも喜んでもらいたい。

長男・光一くん

本田 昭彦さん

埼玉県出身。1974年生まれ

下北山村に移住された経緯について教えてください。

大学時代から田舎暮らしに興味があり、長野の温泉旅館に就職しました。職場で下北山村出身の妻と出会い、結婚を決めた時に初めて村を訪れたのですが、想像以上に山深いと感じました。でもそれがすごく新鮮で。将来、ここで暮らしたいと言うと、妻も喜んでくれました。長野はリゾート地であり、こちらは里山です。ここは本当の田舎であり、私の理想の場所ですね。

現在のお仕事について教えてください。

木工製品の製造・販売や、木工材料の卸販売をしています。田舎に来たからには、地の利を生かした仕事をしようと探していたところ、



ダムの湖面に浮かんだ流木に心惹かれ、インテリアやオブジェを作ってみようと思いました。木工の経験はありませんでしたので、ホームセンターの工具から始まり、インターネットで情報を得ながら少しずつ加工に必要な機材を揃えていきました。現在は村の林産加工施設の指定管理者として、管理運営もしています。

工場を始められてからは順調でしたか。

割と楽観的な性格も手伝い、目標が定まった時点から仕事には集中できました。工作機械や木材を購入するための資金繰りは大変ですが、素晴らしい素材に恵まれて仕事ができる環境に感謝しています。おかげさまでインターネットでの販売や、都市部に赴いての販売会で好評をいただいています。

家探しはどのようにされましたか。

妻の両親が住んでいた家が空き家になっていましたので、そこで暮らし始めました。トイレやお風呂が離れていて、私としては「これぞ田舎暮らし！」とすごく気に入っていました。しかし、先々を考えてリフォームに着手したら、基礎にシロアリの食害が見つかりまして。結果、新築することになりました。

お子さまの教育環境としてはいかがですか。

子育てに対する村のサポートは充実しています。助成制度があったり、育児サークルがあったり、子育て世代のためのカウンセリングがあったりと。子どもが少ない分、地域の方々から本当に大事にいただいています。

移住を検討されている方にアドバイスををお願いします。

田舎暮らしをしたい理由は人それぞれだと思いますが、どうしても仕事探しがネックになります。地域性を生かした仕事や自身の得意分野を生かす仕事があるのか、また仕事は仕事と割り切って田舎での生活を楽しみたい



のか。行政に就業、起業、住宅の斡旋や助成制度があればぜひ活用して、焦らずに徐々に自立するのが理想だと思います。また、何度も現地に赴き、行政の担当者からお話を聞きながら、地元の方との交流を繰り返すことでスムーズに移住後の人間関係も築いていけると思います。また、田舎暮らしでは、地域での人付き合いがとても大切になりますので、そのバランスをうまく保てるような柔軟な心持ちも必要ではないでしょうか。



安心して暮らせる生活環境

里山の暮らしを受け継ぐ下北山村。大自然に抱かれた立地でありながら、道路や通信網などの公共インフラはしっかり整備されています。また、あらゆる世代が安心して暮らせるように教育・医療・福祉も充実しています。

子育て

◎保育所：1ヶ所

育児サークルや赤ちゃん誕生祝い金支給など子育てしやすい環境整備に努めています。



生活

◎商店：地元商店6店舗

三重県熊野市の大手スーパーまで車で40分ほどです。ならコープの配達サービスも利用できます。

◎携帯電話

ほとんどの地域でdocomo・au・SoftBankの携帯電話が利用可能です。
※一部圏外の地域もあります。

◎金融機関：4ヶ所

地方銀行、農協、郵便局があり、ATMも4ヶ所あります。

◎インターネット

ケーブルテレビに加入することにより利用可能です。



交流 働く

◎コワーキングスペース：1ヶ所

「何をするにも良い日」であるようにとの願いが込められたコワーキングスペース「BIYORI」。コンセプトは、働く・遊ぶ・学ぶ・語らうなど、何をするにも良い「日和」の場。これを象徴するかのように立場や年齢を超えたさまざまな人々が集い、新しいアイデアや企画を生み出す拠点となっています。



営業時間／9:00～17:00(火～金)
施設利用料金／1日500円(税込)
※Wi-Fi、電源、プロジェクター、キッチンの利用可。
メニュー／コーヒー300円(税込)ほか

医療

◎村内の診療所：1ヶ所

常駐の医師が村民の健康を守っています。
緊急時は、総合病院ヘドクターヘリで15分と安心です。



教育

◎小学校：1ヶ所／中学校：1ヶ所

少人数のクラスのため、きめ細やかな教育が受けられます。
中学生のオーストラリアへのホームステイも行っています。

※高校進学者に対し無利子の奨学金貸与制度あり
※現在、保小中合同校舎を建設中です。(令和2年6月末完成予定)



福祉

◎介護施設：1ヶ所

入居・通所共に対応可能な介護施設があり、
村の事業として村内高齢者向けのイベントも多数実施しています。



保健センター



介護施設

村民インタビュー

生活支援サービスで村内の困りごとを解決し、あらゆる世代が暮らしやすい村づくりへ。

ビジネス化により継続性と雇用創出も目指す。

村民の困りごとを解決するため生活支援サービスを提供する「NPO法人 サポートきなり」。移住者による新しい視点を生かしたこの取り組みは、各所から注目を集めています。設立当初より推進役を担ってこられた理事長の山本静夫さんにこれまでの経緯と現在の取り組みについて聞きました。



NPO法人サポートきなり
理事長 山本 静夫さん

移住者のアイデアと行動から始まった新しいコミュニティビジネス。

下北山村では過疎化と高齢化が進み、独り暮らしのお年寄りが増えています。歳を取ると夏場の草刈りや、畑の耕耘、ちょっとした買い物なども負担になってきます。そんな声が村内の各所から聞こえ始めた平成24年、地域活性化を支援する県の制度「ふるさと復興協力隊」から隊員が派遣され、高齢者の日常の困りごとに関するアンケート調査が行われました。その結果、生活支援の必要性が浮き彫りになったんです。早速、支援サービスを立ち上げようと

いうことになり、協力隊員と村民との橋渡し役が必要ということで役場出身の私のところにお話が来まして、お手伝いをさせていただくことになりました。

サービス内容の拡充を目指してNPO法人へと進化。

まずは任意団体として「下北山村生活支援隊・サポートきなり」を設立しました。アンケート結果をもとに草刈りや日常生活の支援、移動制約者のサポートなどから始めました。すぐに隊員だけでは手が回らなくなり、村内で協力

者の募集もしました。実はこの時期に、路線バスが廃止され、移動制約者のサポートが喫緊の課題となっていました。公共交通機関が



なくなると、一般車両による有償運送が許可されるのですが、法人しか登録できないため、NPO法人の認証を受けて活動を始めました。

村を客観視できる移住者のアイデアで村の活性化を目指す。

平成24年以降、総務省の制度「地域おこし協力隊」の隊員も来村されています。一定期間定住し、新しい発想で村の課題を解決しようというものです。すでに農業分野では成果を挙げていただいています。例えば、村内でつくられた野菜が余って処分されている一方で、お店で

野菜を買っている村民がいることに隊員が着目。朝市を開催することで、無駄なく地産地消できる仕組みをつくりました。生活支援などの活動は徐々に広がっています。

移住を検討されている方へのサポートサービスも始動。

移住・定住を希望される方には、村での暮らしに慣れていただけるよう情報提供を含め全力でサポートさせていただきます。田舎は支え合いで生活が成り立っているため、都会から見ると煩わしいと思うような風習やしきたりも存在します。当初はいろいろと難しさも感じるかもしれませんが、慣れるにしたがって、素朴でやさしい人柄とおおらかな土地柄に愛着を感じて



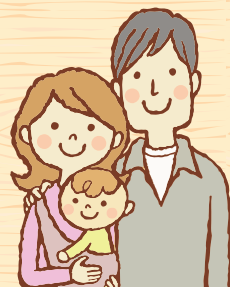
いただけるのではないのでしょうか。ぜひ、一度本村にお越しいただき、大自然と素朴な田舎の生活を体感していただきたいと思います。



サポートきなりのスタッフの皆さん



生活支援制度



- ・赤ちゃん誕生祝い金(1子につき10万円のお祝い金を支給)
- ・任意予防接種費用の助成(自己負担金の半額を助成)
- ・育児サークルの実施(同年代の子を持つ親同士の交流も可能)
- ・高齢者向けの健康事業や親子向けのイベントなど多数実施(誤嚥防止の体操等)
- ・乳幼児おむつ費用助成(紙おむつ購入費の一部を助成)
- ・こども医療費助成(中学生以下)
- ・特定不妊治療助成
- ・チャイルドシートの購入費助成
- ・新生児聴覚スクリーニング検査助成



- ・食生活指導(減塩・メタボ対策)
- ・介護予防イベント
- ・こころの健康づくり事業

保健・福祉

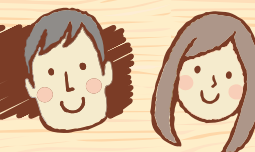
健康づくり

交通

- ・R169ゆうゆうバス運行
通常2,700円かかる区間を事前申請により1,000円にて利用可能
- ・無料村内循環バス運行(診療所への通院)
- ・無料スクールバス運行(小中学校)
- ・公共交通空白地有償運送(バス型・タクシー型)
※会員登録が必要です。



移住者住居支援制度



新築および増改築支援

対象者／50歳未満の定住者または移住者
新築支援金(上限100万円)
空き家取得支援金(上限 50万円)
増改築支援金(上限 50万円)



住宅家賃助成

対象者／50歳未満の定住者または移住者
対象物件／村営住宅および村内の民間賃貸住宅
家賃から10,000円を引いた額の1/2を補助
※他から補助を受けている額は除き、最大50,000円までの補助

起業支援

対象者／村内に住民票がある方
総事業費240万円未満の場合／補助率:4/5以内 補助上限額:120万円
総事業費240万円以上の場合／補助率:1/2以内 補助上限額:200万円

村営住宅など即入居可能な物件があります。(畑つきの空き家もあり、耕作可能です。) 詳しくはお問い合わせください。
村内の空き家情報については「特定非営利活動法人空き家コンシェルジュ」のホームページ(<http://akiyaconcierge.com>)をご覧ください。



移住は人生の大きな決断です。
少しでも不安なことがございましたら、お気軽に
ワンストップ窓口へお問い合わせください。



美しい水辺の田舎で暮らしたい。

そんな方はぜひ下北山村にお越しください。

美しい森と水に囲まれ、ゆったりと過ぎていく時間。
山登り、ゴルフ、釣り、そして農業を楽しむゆとりある人生。
ここには、心豊かな「田舎暮らし」があります。

下北山村役場 地域創生推進室 TEL.07468-6-0001

～伝統的な下北山村の暮らし～

村の慣習

★自治会(区費)

集落の管理・運営を行っていくため、地域住民で自治会を結成し、田舎での生活を支えています。管理や運営のため区民から費用を徴収しています。区によって金額は異なります。

★区の行事

お祭りや清掃の奉仕作業の行事があります。
地域のためはもちろん、近所の人とふれあいの場ですので、積極的に参加してください。

田舎暮らしで不安なことはありませんか？

下北山村では、山村ならではの助け合いを大切にしています。
これまで受け継がれてきた慣習を一部ご紹介します。

★回覧板

村からの情報や区で行われる行事の情報などが掲載されています。情報を確認したらすみやかに次の人に回してください。

★冠婚葬祭

地域で冠婚葬祭があれば、近隣の住民がお手伝いをします。
田舎暮らしでは「助け合い」が必要不可欠になりますので、出来る限りお手伝いください。

Q&A

Q1 車は必要ですか？

A 村内を循環するバスはありますが、便が少ないため、買い物や通院などのためには車があると便利です。

Q2 家賃は安いですか？

A 都会に比べると安いです。一軒家の家賃でも、1万円～3万円の物件が多いです。

Q3 気候はどうですか？

A 雨が多い地域ですが、海に近く温暖な気候のため、積雪は少ないです。

