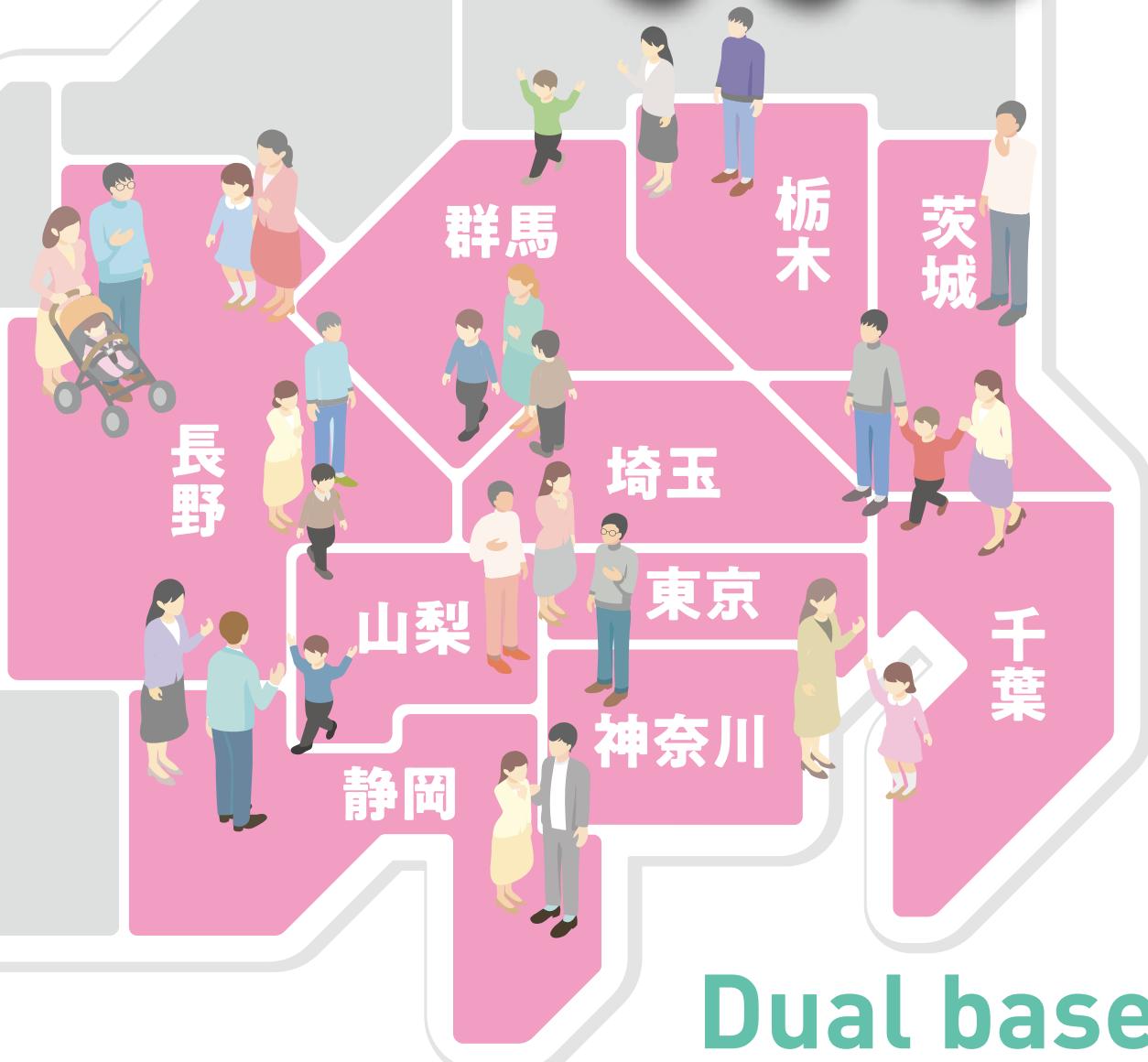


# 地域居住 のすすめ



Dual base  
residence

# “二地域居住”という暮らし方、知っていますか？

「都会の便利さも、地方の豊かさも、どちらも欲しい」

そんな欲張りな願いを、叶えてくれる暮らし方です。

二地域居住とは、今住んでいる場所とは別に、もうひとつの地域に生活の拠点を持つライフスタイル。拠点は家だけでなく、ホテルやシェアハウスなどもOK。週末だけ自然の中で過ごしたり、季節ごとに住み分けたり。働き方や家族の形に合わせて、自由に選べるのが魅力です。

実は、“二地域”という言葉にこだわる必要はありません。

三地域でも、四地域でも。

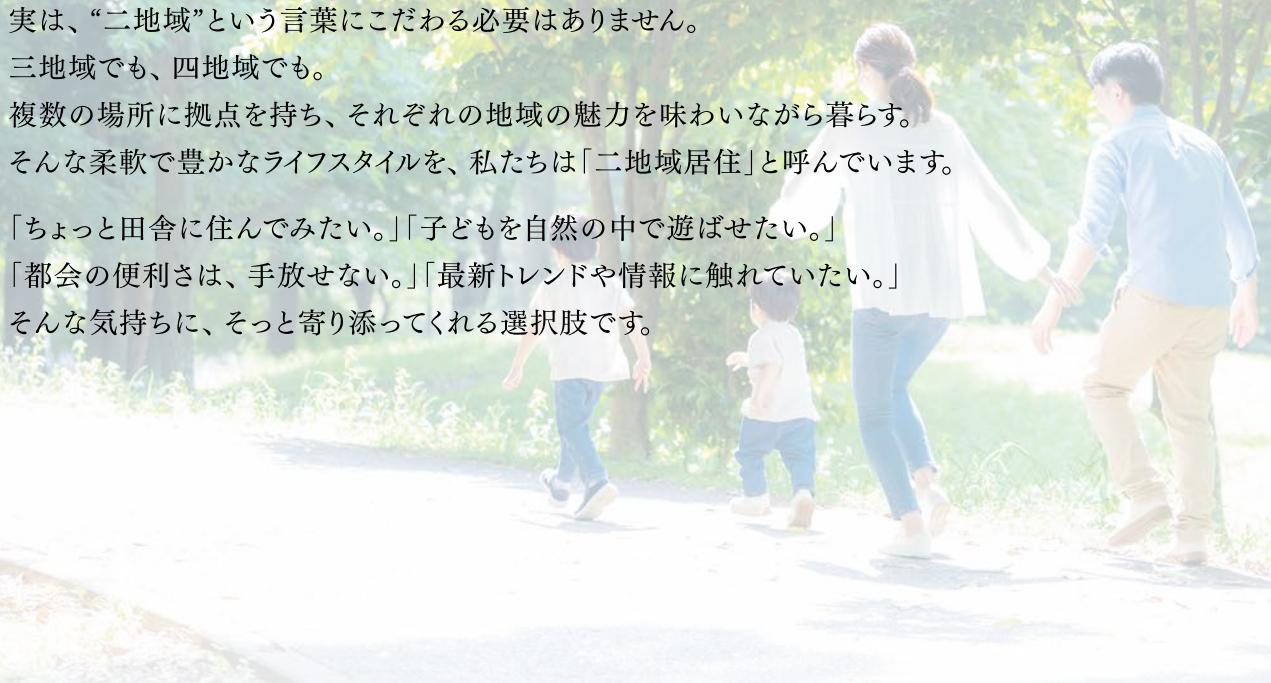
複数の場所に拠点を持ち、それぞれの地域の魅力を味わいながら暮らす。

そんな柔軟で豊かなライフスタイルを、私たちは「二地域居住」と呼んでいます。

「ちょっと田舎に住んでみたい。」「子どもを自然の中で遊ばせたい。」

「都会の便利さは、手放せない。」「最新トレンドや情報に触れてみたい。」

そんな気持ちに、そっと寄り添ってくれる選択肢です。



この暮らし方は、個人にも社会にも、たくさんのメリットがあります。

例えば…

- 新しい交流の形が生まれるので、地域の活性化や新しいビジネスの芽が育ちます
- 都市の機能や利便性を活かしながら、日本全体の自然や文化の豊かさにも触れられます
- 自然に囲まれた暮らしで、心身の健康やウェルビーイングが向上します

「どこで暮らすか」だけでなく、

「どう暮らすか」「どう働くか」「どう生きるか」を見つめ直すきっかけに。

二地域居住は、そんな新しい選択肢です。

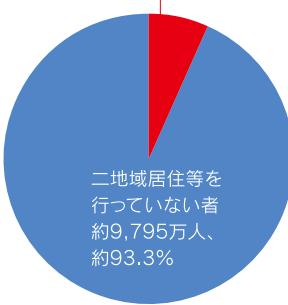
# データでみる二地域居住の魅力

データの出展/国土交通省「二地域居住に関するアンケート」(インターネット調査、令和4年8月31日～9月12日)

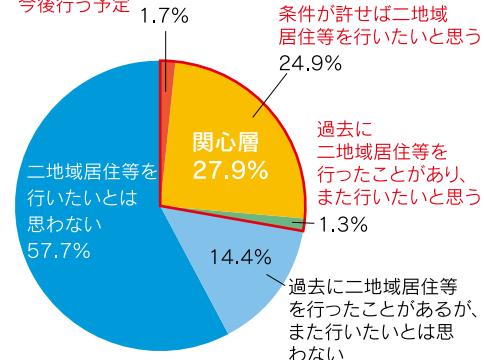
## 1 二地域居住、約701万人が実践中!

全国の18歳以上のうち、約6.7% (約701万人) が、主な生活拠点とは別の地域でも暮らす「二地域居住」などを実践していると推計されています。刺激にあふれた都会、穏やかな海辺、山あいの静かな集落、歴史あるまち並み、自然に囲まれた環境など、**日常とは異なる場所での暮らしを楽しむ人が増えています**。また、現在はそうした暮らしをしていない人のうち、約3割(27.9%)が「やってみたい」と回答しており、**自分らしく、自由で豊かな暮らしを求める人が着実に広がっている**ことがわかります。

二地域居住等実施人口、約701万人、約6.7%



ぜひ二地域居住等を行いたい又は今後行う予定

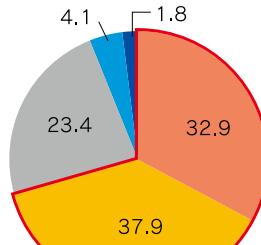


(n=111,793)

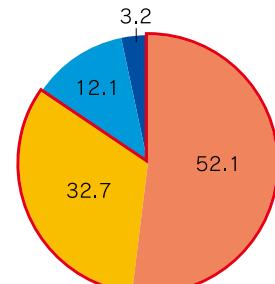
## 2 “もうひとつの地域”での暮らし、満足度も高く、続けたい人が多数!

実際に二地域居住をしている人のうち、**約7割が「満足」**、8割以上が「今後も続けたい」と答えています。理由として、「楽しい」「リフレッシュできる」といった気分転換に加え、「生きがいを感じる」「自分らしさを実感できる」「新しい出会いがある」など、**暮らしの豊かさを実感している人が多くいます**。移動や費用の負担といった課題はあるものの、“もうひとつの地域”での暮らしに前向きな価値を見出す人が増えています。

二地域居住等を行う地域、行っている生活の満足度(%)



二地域居住等の継続意向(%)



■満足 ■やや満足 ■どちらでもない ■やや不満 ■不満 ■続ける ■続けたい ■続けたくない ■継続しない

## 3 どうして二地域居住を始めたの?

二地域居住を始める理由には、いくつかのパターンがあります。

まず多いのは、すでに家族や知人が住んでいた地域や、職場・学校で通っていたことがある場所など、ゆかりのある地域を選ぶケースです。思い出やつながりがある場所での暮らしは、安心感があります。

(抜粋)

一方で、海辺の町や農山漁村など自然豊かな地域を選ぶ人は、

- 「自然の中で過ごしたい」
- 「日常ではできない体験をしてみたい」

といった新しいライフスタイルへの憧れがきっかけになっています。また、都市やその郊外など市街地を選ぶ人は、

- 「単身赴任」
- 「テレワーク」
- 「副業・兼業」

など、多様な働き方への変化が二地域居住の後押しになっているケースもあります。

二地域居住等を行うきっかけ	三大都市圏滞在 都市・まち滞在型 (n=1,445)	その他地域滞在 地方都市・まち滞在型 (n=2,212)	農山漁村部滞在型 (n=704)
週末又は長期休暇に田舎や郊外など別の地域で暮らしたいと思うようになった	5.7%	10.8%	17.2%
暑さ又は寒さが厳しい時期（夏休みや年末年始等）に別の地域で暮らしたいと思うようになった	3.4%	6.9%	11.2%
観光や趣味などで来たことがあった（滞在又は日帰り）	7.1%	9.4%	9.5%
家族・親族等、友人、知人に誘われて来たことがあった（滞在又は日帰り）	11.7%	9.8%	7.8%
単身赴任することになった	8.9%	8.6%	2.0%
テレワークを行うようになった	8.0%	6.7%	2.4%
副業を行うようになった	5.2%	5.6%	2.3%
自身や家族・親族、知人等がかつて住んでいた又は職場や学校などに通っていたことがあった	23.0%	21.5%	26.1%
子供の成育又は教育環境を整えるため	6.2%	6.4%	2.7%
管理すべき土地又は建物や墓等（別荘等を含む）があった	13.2%	16.8%	29.5%
家族又は親族等の介護が必要になった	15.3%	14.5%	13.8%
地域に対して憧れや好感、関心、共感、愛着を持った又は元々持っていた	7.7%	9.4%	9.1%
地域の人や環境、地元ならではの活動などに興味を持った	5.1%	5.2%	5.3%
自然環境が豊かな場所に行きたかった	6.2%	12.7%	24.7%
仕事よりも趣味・プライベートを充実させたかった	12.8%	11.7%	10.9%
居住地では出来ない体験をしたかった	5.5%	8.8%	12.5%

# 都市と地方をつなぐ、 新しい暮らし方

「二地域居住」とは、都市と地方がともに支え合い、豊かさを分かち合う新しい暮らし方です。

都市には利便性と最先端の情報、多様なビジネスの機会があり、地方には自然と、その中でのゆとりある暮らし、そして地域とのつながりや多様な文化があります。二地域居住は、その両方のメリットを享受できる柔軟なライフスタイルです。

## 二地域居住のメリット

### ●暮らしの質の向上

自然に囲まれた環境で心身ともにリフレッシュしながら、都市での仕事や教育も継続することができます。

### ●地域とのつながり

地方の多様な文化や食にふれながら、地域社会にも貢献し、関係人口としての役割を果たすことができます。

### ●新たな働き方

テレワークやワーケーションなど、多様な働き方に対応した柔軟な生活設計が可能です。

私たちは、都市と地方が互いに補完し合い、高めあう「共生の時代」を見据え、二地域居住を実践される皆様を応援してまいります。

この冊子では、関東地方知事会に参加する10都県の魅力と、そこで新たな暮らし方を実践している方々をご紹介しています。

都市の利便性と自然の豊かさ、多様な地域資源を持つこの10都県でなら、きっと皆様が思い描く理想のライフスタイルが見つかるはずです。

今ある生活に、もうひとつの居場所を加えることで、人生の可能性はさらに広がります。

皆さまもぜひ、自由で柔軟な、新しい暮らし方を体験してみませんか。

# 二地域居住のために準備すること

さあ、二地域居住を学び、先輩方のライフスタイルを見学した後は、実際にスタートする準備です。拠点づくりまでの行うことを順番にご紹介。このチェックリストを参考に準備を整えましょう！

## 1

### どんな二地域居住がしたいか考えよう！

#### 自分や家族の理想のライフスタイルを思い描こう！

勤務先への出勤頻度や移動時間、通勤手当の有無、就業規則上可能であるのか、会社の方針なども考慮し、人事・給与担当者と相談しながら検討しましょう。

#### これからの働き方について考えよう！

現在の仕事を続けながら、新たに仕事を探したり、副業・兼業を始める例が見られます。



## 2

### 候補地を検討しよう！

#### 情報収集しよう！～見る・聞く～

自身が思い描く生活や活動を行うことができるのか、候補地となる地域の状況や自治体の支援内容等を知ることで可能性が広がります。

#### 地域を訪問し、地域を知ろう！～体験する～

短期間でも実際に訪問し居住してみることで、土地の雰囲気や暮らしぶりを体験することができます。

#### 実現に向けて構想しよう！～考える～

二地域双方での生活環境をイメージする、費用や移動手段を考える、子育て・教育環境を考える、家族やパートナーの合意を得ることが必要です。



## 3

### 住まい(拠点)を探そう！

#### 住まいを探そう 見に行こう 契約しよう！

住宅の購入や賃貸を検討する方は、住まい・空き家の情報収集から始め、物件の見学、支援制度の活用、契約までの流れを確認しましょう。

#### 中長期で滞在できる拠点を探そう！

住宅ではなく、宿泊施設やワーケーション施設等を利用して、中長期・断続的に暮らす方法もあります。あなたの志向や予算に応じて選択しましょう。

#### 地域の決まりごとを確認しよう！

生活の基本的なルール(ゴミ出し方法、集落の慣習や共同作業など)を確認し、地域の方々の理解を得ましょう。



# 茨城県

都市生活から田舎暮らしまで、  
さまざまなライフスタイルが  
楽しめる茨城



広大で肥沃な土壤に恵まれ、農業、漁業産出額がともに全国トップクラスの食の宝庫。1戸建て住宅の1住宅あたりの敷地面積は395m<sup>2</sup>と全国第1位。広々とした住環境で、ゆとりある暮らしをおくれます。

## 気軽にアクセス

つくばエクスプレスで秋葉原駅からつくば駅まで最速45分、JR常磐線特急で東京駅から水戸駅まで最速72分のほか、高速道路網も充実し、車や高速バスでも気軽にアクセス。さらに、茨城空港から国内外に手軽に移動できます。

## 多様なライフスタイル

都心に近接しながら、筑波山や全国第2位の面積を有する霞ヶ浦、ラムサール条約登録湿地である涸沼など、水と緑に恵まれた多彩な自然を有し、都会と田舎の良いとどりができる環境で多様なライフスタイルを送れます。

## 住みやすい環境

レンコンやピーマン、メロンなど生産量1位の農産物が数多く、食材の宝庫であるとともに、1住宅あたりの住宅敷地面積も全国第1位と、広々した居住環境で様々な食材に恵まれ、子育てにも適した住みやすい環境が整っています。

## わたしの二地域ライフ

東京都(家族在住)↔茨城県(土浦市、つくば市・月2~4回)

地元に貢献したい思いがあり、約7年前に独立。2023年に土浦市と「ICT支援の連携協定」を締結したのを機に本格的に入り込む。

茨城県での活動の中で、地域の人と肩を並べて未来を考える時間が、日々の活力になっている。自分の働きかけが誰かの一歩につながる実感があつて、うれしい。ICTが苦手な人も、導入が難しいお店も、安全な生成AI活用・キャッシュレス導入を可能にする等、様々な支援を伴走して行きたい。



久保田 善博さん



茨城県政策企画部計画推進課

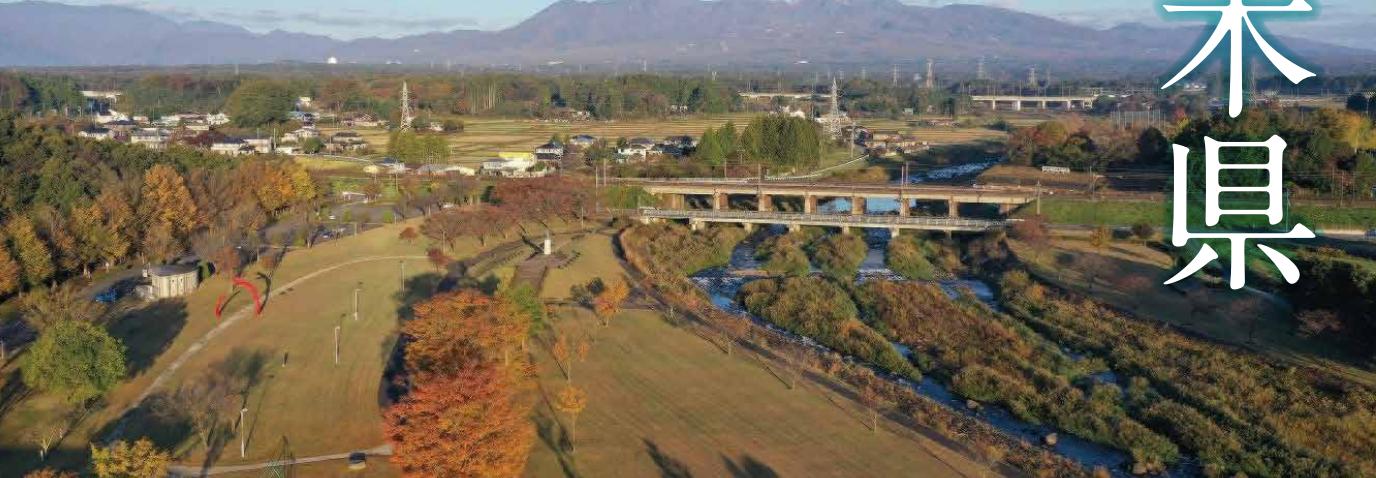
TEL : 029-301-2536(平日8:30~17:15)

いばらき移住定住ポータルサイト「Re:BARAKI」 : <https://iju-ibaraki.jp/>



ちょうどいいから、  
心地いい。

栃木県



とちぎに興味が出てきた!でも、いきなり移住はちょっと。そんな方は、栃木県とつながりを持ってみませんか?東京圏へのアクセスがよく、交通費や移動時間をおさえられる栃木県なら、二拠点居住にぴったりです。

### アクセス性に優れた ロケーション

東京駅から新幹線で、県都宇都宮駅まで最短48分!在来線でも東京駅から60分程度でアクセス可能なエリアもあります。東北自動車道や北関東自動車道などもあり、鉄道・道路と交通網が充実しています。

### ライフスタイルにあわせて 選べる多彩な地域性

利便性の高い都市部から雄大な山並みや豊かな田園風景、そして日本有数の観光地まで、エリアごとにさまざまな表情があり、ワーケーションや週末農業など多彩なライフスタイルが実現できます。

### あなたにぴったりの街、 探します!

「二拠点居住に興味があるけれど、イメージに合う市町がわからない」そんな方にぴったりの支援制度があります。移住促進コンシェルジュが栃木県内の魅力ある地域を現地案内し、拠点選びをサポートします。

## わたしの二地域ライフ

東京都↔栃木県那須町(不定期で行き来/週2程度を目安)

東日本大震災を契機に、別邸を母から買い取り、林家一門の保養所としてリノベーション。物価高騰や米騒動を通じ、自分や家族が安心して食べられる農作物を自ら育てたいと思うように。

自ら育てた野菜でBBQをしたり、こども食堂に食材を寄付するなど、農業を通じた地域のつながりを広げている。

「二地域居住」は、行って何かを作る能動的営みであり、心のよりどころである東京と那須町両方に生活基盤を持つ生き方。



林家 三平さん

栃木県総合政策部地域振興課

TEL : 028-623-2233(平日8:30 ~ 17:15)

移住・定住促進ウェブサイト「ベリーマッチとちぎ」: <https://www.tochigi-iju.jp/>

移住促進コンシェルジュに係るお問い合わせ: <https://www.tochigi-iju.jp/contact/>



# 群馬県

ぐんまでちょうどいい暮らし、  
ぐんまでちょっといい暮らし



思い描く暮らしは人それぞれ。都会とは一味違う、あなたの「ちょうどいい暮らし」を群馬県で探してみませんか？東京から100km圏内でアクセス良好、二地域での「ちょっといい暮らし」にも適しています。

## 物価が安く、 家計も安心

群馬県は物価の安さが全国1位（総務省2024年小売物価統計調査）。首都圏に供給する一大産地であり、スーパーや直売所で新鮮な食材をお手頃に手に入れられます。住居費も安く、家計も安心です。

## 自然災害の 少なさも魅力

過去の震度4以上の地震発生件数は関東一少なく、首都直下地震が発生してもほとんどの地域が震度5以下の想定です。日照時間が長く、晴れの日が多いため、風水害被害も比較的少ない地域です。

## 日本を代表する 温泉大国

群馬県内の温泉地は100カ所以上！草津、伊香保、水上、四万、万座の五大温泉、1,000年以上の歴史ある古湯、秘湯や高原、川で楽しめる温泉など、個性豊かな温泉地がたくさんあります。

## わたしの二地域ライフ

兵庫県神戸市(住まい)↔群馬県前橋市(会社機能) 神戸2：前橋8くらいの割合

車で約7時間の移動は「無心に近い時間」で着想の源になっている。都会で培ったものを地元に還流させたいという思いから二地域居住がスタート。

弁天通の長屋を活かし、あんこ専門店を立ち上げ。世代を問わず集える場として、地元の事業者や人材の関与を広げている。

二地域居住の気に入っているところは、都会の豊富な情報・文化を仕入れ、前橋の“素朴な豊かさ”と掛け合わせられること。次の25年は社会貢献をしていきたい。



本橋 豊さん

群馬県 地域創生部 ぐんま暮らし・外国人活躍推進課

TEL : 027-226-2371 (平日8:30 ~ 17:15)

■群馬県移住ポータルサイト「ぐんまな日々。」  
URL : <https://gunmagurashi.pref.gunma.jp/>

■移住相談窓口(二拠点居住含む) :

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・東京内「ぐんま暮らし支援センター」  
TEL : 080-8870-2756 / 070-4851-1647  
メール : [gunma@furusatokaiki.net](mailto:gunma@furusatokaiki.net)



# 埼玉で始める あなたらしい暮らし

# 埼玉県



都会すぎず田舎すぎない、「トカイナ力」の埼玉県。

楽しみ方や働き方も豊富な埼玉県であなたらしい二地域居住生活を始めてみませんか？



## 都心からの 好アクセス

武甲山や両神山などの山々を臨む秩父は池袋駅から特急80分の距離にあるほか、大宮駅は東北・上越・北陸新幹線が乗り入れ、全国各地からの来訪に大変便利です。高速道路網も充実し、二地域居住に最適な環境です。



## 豊かな自然

都会の利便性と豊かな自然が調和する埼玉県。四季折々の景色の中、週末は登山や川遊び、キャンプを楽しみ、平日は都心で働く。心身ともに気軽にリフレッシュできる理想のライフスタイルが実現できます。



## 災害が少ない

過去20年間でがけ崩れや地滑りなどの土砂災害の発生件数が全国最少で、とりわけ秩父地域など県の西側の地盤は強固で地震に強いと言われており、安心安全に暮らすことができます。

## わたしの二地域ライフ

東京都(平日)↔埼玉県(秩父市・週末中心)

コロナ禍を機に地元の大切さを再認識。実家の未活用農地を活かして起業し、二拠点を“仕事として生活に組み込む”ことに。

私が毎週末行き来をする中で、家族は個々の予定で自由に行き来をしている。今後の行き来の配分は家族のライフステージに合わせて柔軟に見直していきたいと思っている。

二地域居住の価値は、“居場所の選択肢”が広がること。都市と地域、それぞれに人とのつながりが生まれたことで、人生の幸福度は大きく高まっている。



今山 実穂さん

埼玉県企画財政部地域政策課

TEL : 048-830-2773

メール : a2760-01@pref.saitama.lg.jp

「住むなら埼玉」移住・定住ポータルサイト : <https://sumunara-saitama.pref.saitama.lg.jp/>



# 千葉県

週末千葉ではじめる、  
“ちばらしい暮らし”



温暖な気候で、首都圏にありながら、海や里山など豊かな自然に恵まれる千葉県。

そんな千葉県なら、週末に趣味を楽しむ二地域居住など、多様なライフスタイルを叶えることができます。



九十九里浜や外房から内房にかけて変化に富んだ美しい海岸線、緑あふれる房総丘陵の山並みなど、自然豊かです。

東京に隣接する千葉県は、交通網が充分に整備されており、都心へのアクセスが良好です。さらに成田空港からは全国各地への移動も便利で、二地域居住を始めるのに適しています。

恵まれた自然環境を活かしたサーフィンやキャンプ、トレッキング、釣りなどの多様なアウトドアアクティビティが体験でき、自然の中で趣味を存分に満喫できる魅力的な環境です。

## わたしの二地域ライフ (東京都(平日)↔千葉県南房総市(週末))

自然の中で子育てをしたいと南房総に築100年以上の古民家がある土地を購入。平日は東京で暮らし、週末は南房総市に通う、という二地域居住をはじめて20年近くになる。

都心と田舎を行き来する中で、新しい価値観や暮らし方と出会い次の発見の扉を開ける、という体験を家族で繰り返して見える世界や友人関係、仕事も大きく広がった。

これから東京にカフェをつくる予定。将来的には、東京と南房総をコミュニティごとつなぎ、交流や支え合いのある豊かな関係性を育んでいきたい。



馬場 美織さん

ちば移住支援センター

TEL : 080-7806-8677 (案内時間 : 10:00 ~ 18:00)

メール : chiba@furusatokaiki.net

千葉県移住・二地域居住ポータルサイト「ちばらしい暮らし」 : <https://life-style.chiba.jp/>



# 東京都

## 知れば住みたくなる 東京 多摩・島しょ

東京都の多摩地域、島しょ地域は自然にあふれています。いざとなればすぐ都心にアクセスできて、普段はのんびり自然豊かなライフスタイルを手にいれませんか？

### 多摩地域

東京23区の西側にあり、30市町村で構成されているエリア。緑あふれる良質な自然のほか、高い技術力を持つ企業や研究機関、大学の集積などの地域資源が豊富です。都心からのアクセスも良好で、子育て世帯や高齢者も住みやすい地域です。

### 島しょ地域

都心から南へ約120kmの大島から1,050kmの母島まで11の有人島などからなる伊豆諸島・小笠原諸島。青々と澄み切った大海原が広がり、原始の森を草花が彩り、満天の星から優しい光が降り注ぎます。独自の文化・歴史に彩られた個性ある特産品などの宝物も数多くあります。

### わたしの二地域ライフ

東京都(荒川区)↔東京都大島(月10日は都内出社)

アクセスも現実的な大島で、“移住ではなく行き来する暮らし”に至った。移動は高速船が中心で、船旅も生活リズムの一部として定着している。

「人を迎える自分たちの拠点を持ちたい」という思いから、空き家を自力で改修し、宿としての機能を整備。この宿を通し、地域の飲食店や生産者等と繋がり、相互連携が深まった。

都市と自然の行き来で心身のリズムが整うし、暮らしの中に「豊かさの実感」が増し、創造的な時間が生まれているところがお気に入り。



調 彩乃さん

東京多摩島しょ移住定住相談窓口

TEL : 080-8719-4073

メール : [tokyo-tama-shima@furusatokaiki.net](mailto:tokyo-tama-shima@furusatokaiki.net)

東京多摩島しょ移住定住相談窓口 : [https://www.furusatokaiki.net/consultation\\_counter/kanto/tokyo/](https://www.furusatokaiki.net/consultation_counter/kanto/tokyo/)  
東京たましま移住定住ポータルサイト : <https://tokyo-tamashima-iju.metro.tokyo.lg.jp/>

相談窓口



たましま  
ポータルQR



# 神奈川県

ちょこっと田舎でオシャレな  
かながわライフ



神奈川県は、都心へのアクセスが良い一方で、丹沢・大山の山々や三浦半島・湘南の海、箱根や湯河原をはじめとした温泉など豊かな自然に恵まれています。行き来しやすい神奈川で二拠点生活を始めませんか。

## 2つのエリアをPick up!

西湘足柄エリア…南は相模湾に面し、中央部には富士山も望める足柄平野が広がり、北は丹沢の山々が連なる自然豊かなエリア。海や山、川、湖、温泉などに恵まれ、あなたの「ちょうどいい」生活を実現できます。  
三浦半島エリア…神奈川県南東部の縦長半島で、三方に海が広がり、中央部には三浦丘陵が連なる自然豊かなエリア。海と山、マリンアクティビティなどが楽しめ、開放的で多彩な生活を実現できます。

## 移住コンシェルジュの開設

県では、西湘足柄エリアと三浦半島エリアに移住コンシェルジュを開設しています。  
二拠点生活の先の「移住」もサポートいたします。  
(詳細は下記QRコードからご確認ください。)

## わたしの二地域ライフ

東京都(平日/都内マンション/基本リモート)↔神奈川県南足柄市(週末/単身)

あるドキュメンタリーに感銘を受け、「獣害の有効活用で人の役に立てる」狩猟に関心を持つことが始まり。活動を本格化させるため南足柄での時間を増やし、賃貸拠点を構えた。

自然や森を軸に価値観の近い仲間に出会え、活動の幅が一気に広がった。山林保全や有害鳥獣の管理捕獲に携わることで、持続可能な地域づくりに微力ながら寄与出来ている手ごたえが喜び。



中野 拓郎さん



神奈川県政策局自治振興部地域政策課  
TEL : 045-210-3260



西湘足柄移住  
コンシェルジュ

三浦半島移住  
コンシェルジュ

# 都会と自然、どちらも選べる 山梨で叶える、自分スタイル

山  
梨  
県



豊かな自然に恵まれ、首都圏からのアクセスも良好。都会と自然どちらも楽しむ“いいとこどり”が叶います。観光よりも少し深く、移住よりももっと気軽に、自分のスタイルで人生をより豊かにしてみませんか。

## 豊かな自然環境

富士山をはじめ、八ヶ岳や南アルプスなど雄大な山々に囲まれ、水と緑あふれる豊かな自然が魅力。四季の美しさや温泉、アウトドアを週末や休暇に気軽に楽しめます。

## 交通アクセス良好

中央自動車道やJR中央線などの交通網が整備され、新宿～甲府間は中央線特急で90分など、気軽に往復できます。リニア中央新幹線の開業も予定され、今後ますます便利になることが期待されます。

## 地域資源を 活かした産業

「果樹王国やまなし」と呼ばれ、気象条件を活かしたぶどうやももなどの果樹栽培が盛んです。また、ジュエリー、ワイン、織物など、特色ある地場産業も発展し、魅力的な製品が数多く生まれています。

## わたしの二地域ライフ 神奈川県↔山梨県(甲州市・毎週末)

山梨県では、農家さんの離れに“居候”。果樹園の耕作放棄地抑制が景観維持につながる考え方、農家手伝いなど手と時間を差し出す。

地区の神輿担ぎへの参加で地元の人たちとの関係が一気に深まった。当初は「景色や空気の良さ」に惹かれていたが、今は「人がいるから」通っている。

現地ナンバーの車両を持ち、「軽自動車税は自分にとっての“ふるさと納税”」。ナンバーパートを通じて心理的な帰属を可視化していく、“納税＝参加”をポジティブに体現している。



中島 洋幸さん



山梨県 人口減少危機対策本部事務局 人口減少危機対策課

TEL : 055-223-1845(平日8:30～17:15)

山梨県移住・二拠点生活 総合WEBメディア「Y-charge」



# 静岡県

## ほどよい距離感の 自然豊かな静岡で三拠点生活

首都圏や中京圏等と近接し、都市と地方の両方の魅力を享受できる二拠点生活の適地です。  
豊かな自然環境があり、大都市圏に近い静岡で、二拠点生活を始めてみませんか？

### 豊かな自然環境と 温暖な気候

雄大な富士山、まぶしい海、豊かな自然の中で心身ともにリフレッシュできる自然環境が身近にあります。また、1年を通じて極端な温度差がなく、山間部を除いた生活圏に雪が降りにくい、温暖で快適な気候に恵まれています。

### 大都市圏との 良好なアクセス

東京と名古屋のほぼ真ん中にあり、飛行機、新幹線、電車、車、バスなど、さまざまな交通手段でアクセス可能です。新幹線では静岡駅から東京駅・名古屋駅へ最速約1時間です。二拠点生活先として往来するには良好な距離感です。

### 充実した テレワーク環境

県内約100カ所のコワーキングスペース、レンタルオフィスやシェアオフィスがあり、場所にとらわれない柔軟な働き方が可能です。

## わたしの二地域ライフ 東京都↔静岡県(月1.5回程度)

「二拠点居住によって幸福度も2倍になった」

地域おこし協力隊がきっかけ。静岡では魚や地場野菜など“良いもの”、一方東京ではナチュラルワインなど“都市ならではのもの”を楽しめ、「食の最適化」が進んだ。また、人間関係が広がり、仕事の質が向上したと感じる。さらに、災害・病気等の不測時に「どちらかに避難できる」選択肢が心理的セーフティネットになっている。

今後もライフステージに応じ、関与度合いをグラデーションで調整しながら続けていきたい。



星野 晴香さん

静岡県企画部企画課

TEL : 054-221-2353

(平日8:30 ~ 17:15)

メール : [kikaku@pref.shizuoka.lg.jp](mailto:kikaku@pref.shizuoka.lg.jp)

〈静岡を応援したい方が、関われるコトを見つけられるウェブサイトです〉



静岡県関係人口情報サイト

SHIZUOKA YELL STATION

<https://shizuoka-yellstation.com/>



# ニブンノナガノ どっちも私、自分らしさに出会う暮らし

# 長野県

移住人気県・長野は、首都圏からのアクセスに優れながら、四季折々の自然が身近にある二地域居住にも理想的な環境です。農ある暮らし、自然を活かした教育環境など、ライフスタイルがもっと豊かに、自由に広がります。

## アクセスの良さと 豊かな自然

新幹線なら東京駅から長野駅まで最短1時間半。大阪や名古屋からもアクセス良好。気持ちを切り替えたら、広がる山々と大自然!都市の刺激と信州の癒し、両方を味わえる暮らしがあなたの人生に彩りを添えます。

## 自然の中で働く・ 暮らす・育てる

長野県には二地域居住を応援する魅力的な取組がいっぱい!「信州リゾートテレワーク」、「農ある暮らし」、「信州やまほいく」など、大自然の中で心地よい暮らしを叶える多彩な取り組みを進めています。

## 充実したサイトや 相談体制

二地域居住サイト「ニブンノナガノ」のほか、移住情報サイト「楽園信州」、移住WEBマガジン「SuuHaa」で充実した情報を届け!また、東京・大阪・名古屋・県庁に二地域居住等の相談窓口を設置。お気軽にご相談を!

## わたしの二地域ライフ 東京都(拠点)↔長野県飯田市(ほぼ半々の頻度で往復)

起業にあたり地元飯田市に法人登記をしたのがきっかけ。自分のIT技術や知見が地域課題の解決に繋がるし、将来リニア開業に伴いビジネス可能性が増すと感じている。(地域外の人がデジタル住民となり、地域住民と共に地域課題を考えるプロジェクトを仲間と創設。)

二地域居住の良いところは、東京と地方の「いいとこ取り」ができる点。東京で新しい情報・ネットワークに触れ、地方では挑戦が通りやすい。この暮らし方で濃厚な人間関係を築く力が養われ、ビジネスを越えた関わりを楽しめるようになった。



大平 雄司郎さん

長野県庁 信州暮らし推進センター(長野県企画振興部地域振興課信州暮らし推進係)

長野県長野市大字南長野字幅下692-2 TEL: 026-235-7024

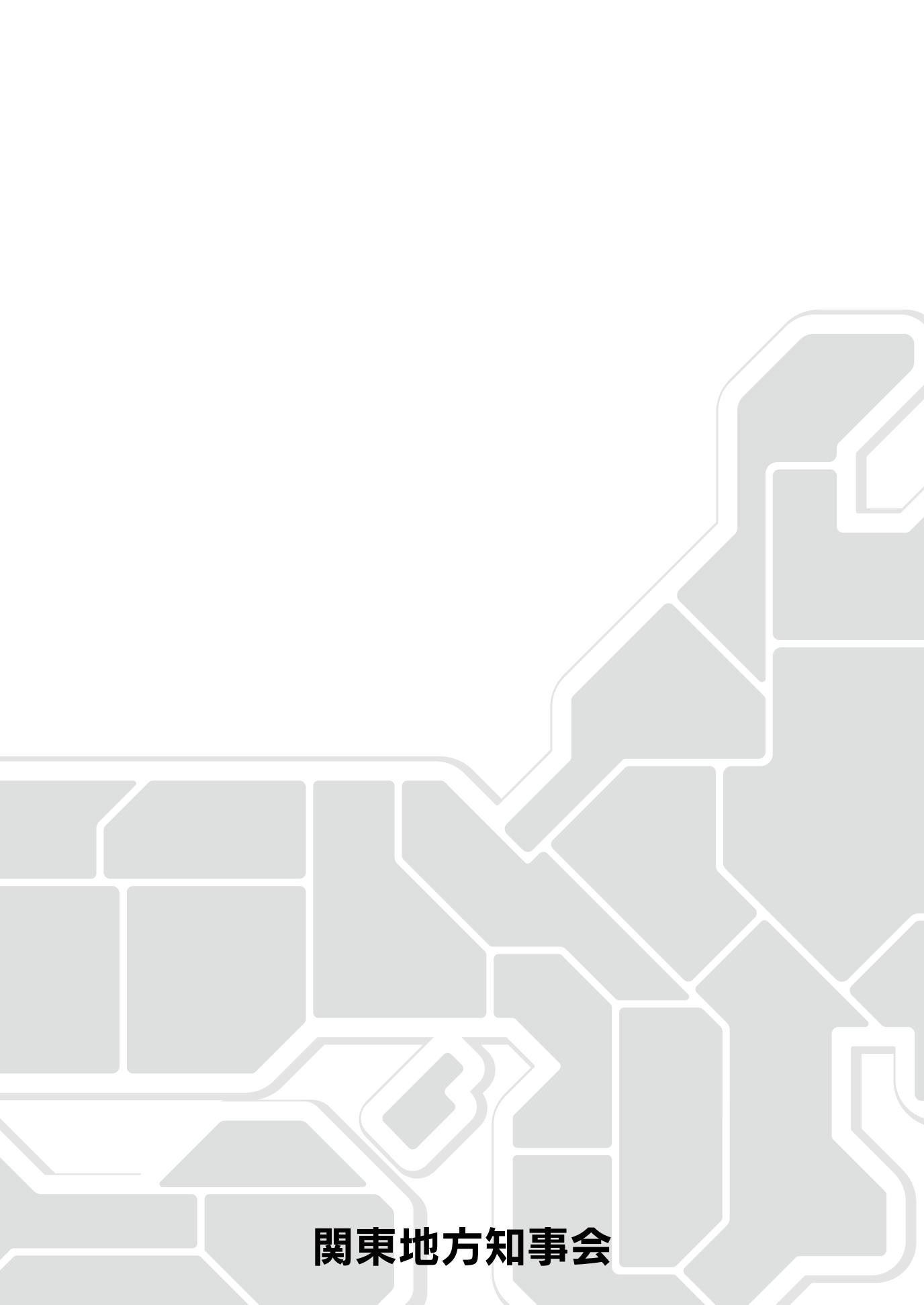
移住・二地域居住のご相談: 026-233-1794

メール: iju-support@pref.nagano.lg.jp



楽園信州ホームページ





関東地方知事会