

京都府北部 UIターンプロジェクト

たんたんターン



STYLE

結婚移住
即決移住
跡継ぎ移住
スタートアップ移住
10代移住
場作り移住
集落移住

AREA

福知山市
京丹後市
与謝野町
綾部市
伊根町
舞鶴市
宮津市

ひとつ先の京都へ

京都府北部地域連携都市圏
形成推進協議会
TEL：0773-66-1042
(事務局：舞鶴市企画政策課内)

各市町へのご連絡先

福知山市 TEL：0773-24-9174
(移住・企業立地推進課直通)
舞鶴市 TEL：0773-66-1042
(企画政策課直通)
綾部市 TEL：0773-42-4270
(定住・地域政策課直通)
宮津市 TEL：0772-45-1033
(みやづUIターンサポートセンター)
京丹後市 TEL：0772-69-0120
(企画政策課直通)
伊根町 TEL：0772-32-0502
(企画観光課直通)
与謝野町 TEL：0772-43-9016
(観光交流課直通)

ひとつ先の京都へ。

京都府北部・中丹後の

「たんたん」という響きに、Uターンの

ターンをのせて、「たん・たん・ターン」。

この言葉から感じる軽やかなリズムのように

自由に、そして創造的に、

京都府の北部で暮らす人々———。

彼らはそれぞれに人と繋がり、自然と繋がり、

地域によって変化するリズムに合わせて

自分らしいハーモニーを奏でています。

新しいリズムの暮らし方を探しているなら、

さあ、ひとつ先の京都へ———。



06. 即決移住

京丹後市 >>> P.17

イベントで訪れた際に、人同士の強い繋がりに魅力を感じ、移住を決めた女性。今は自らが京丹後市の移住支援員として、新しい移住者を招きながら、プライベートでイベントを企画し、コミュニティの輪を少しずつ広げていました。



03. 10代移住

伊根町 >>> P.07

憧れだった漁師になるため、両親のもとを離れて、一人で伊根町にやってきた16歳の少年。家族と会えない寂しさも環境の変化への戸惑いもあったけど、すぐそばで見守ってくれる住民に支えられ、精一杯自分のリズムを作っていました。



02. 場作り移住

舞鶴市 >>> P.05

Uターンで東京から舞鶴市に戻ってきた男性は、地元を離れ、改めて舞鶴の魅力に気づいたと言います。街の魅力を守るため、「まちを楽しむ」をコンセプトに仲間と団体を立ち上げ、人が集まる新しい場作りを広げていました。



04. スタートアップ移住

綾部市 >>> P.11

ゲストハウスを通じて、宿泊客に新しい旅行のスタイルを発信する夫婦。“田舎ならではの魅力”を伝えるため、宿泊客と地域の人々を繋ぐ交流の場を作っていました。彼らの活動が、地域活性の新たな指針を示し始めています。



07. 結婚移住

福知山市 >>> P.19

結婚をきっかけに田舎暮らし初体験の美術家・イラストレーター。環境の変化に戸惑いながらも、子育てとアート活動を通じて、自分らしいスタイルを確立。地域に暮らす人々と交流し、たくましく生きる女性が、新しい人生を見つけました。



01. 集落移住

宮津市 >>> P.03

里山での暮らしに惹かれ、家族で上世屋に移住した2家族。育児をしながら仕事に動かし、地域に馴染みながらも少しユニークな生活を送っていました。独自の工夫で、自分たちらしいライフスタイルを創造しています。



05. 跡継ぎ移住

与謝野町 >>> P.13

家業を継ぐため電気メーカーから和装業界へ鞍替えし、実家にUターンした男性。実家の織物屋で働き、経営体制を変え、新しいビジネスモデルを確立。軌道に乗るまで大変だったそうですが、未来に向かって日々奮闘していました。





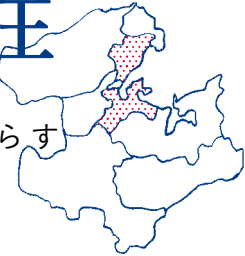
03

— 宮津市 / 小山一家・山田一家の場合

01. 集落移住

棚田と笹葺き屋根の里で暮らす

宮津市の山あいにある上世屋集落は、13ある世帯のうち半数が移住者。里山の自然や人々と共に育まれる、穏やかで豊かな毎日がここにはあります。



>>> File.1

Koyama Family



🕒 京都市から車で約2時間

🏠 居住スタイル / 1ターンの

😊 良い所 / 村のルールの中で暮らす心地よさ。

😞 悪い所 / 移住者の暮らす家が少ないこと。

>>> File.2

Yamada Family



🕒 京都市から車で約2時間

🏠 居住スタイル / 1ターンの

😊 良い所 / 修理などの工夫で古い物が減った。

😞 悪い所 / 冬の寒さはやっぱり厳しい。

上世屋に寄り添う暮らしと魅力を広く伝えたいと、活動する2組の家族。

里山をそれぞれの思いで支える。

小山ファミリーの夫・愛生さんは元新聞記者。赴任をきっかけに上世屋を知り、後に会社を辞めて移住。

「集落の人々のたくましい生命力に惹かれました」

米作りを生活の基盤にしつつ、野菜を育て、狩猟に出かけ、自給自足に近い暮らしを営みます。妻の有美恵さんはボランティア活動をきっかけに丹後半島と出会い、現在は子どもたちむけの自然体験を行う『セヤノコ』の活動をしながら子育て中。棚田のある里山の暮らしが受け継がれていくようにとの思いで、2人はそれぞれ活動を続けています。

和紙作家として活動しつつ子育てするのが、山田ファミリーの妻・歩さん。「大学の頃に触れあった上世屋のおばあさんたちに憧れて移住しました」

京都市内で働いていた夫・聡さんが追って移住。聡さんは、宮津市のお酢屋さん飯尾醸造で働き、2人の上世屋での暮らしが始まりました。「ここの心地よさを知ってもらえたら」と、古民家のアトリエを開放するための準備の日々です。



Koyama Family



1. この日の食卓はイノシシの肉を使ったカレーが主役。収穫したての大根などの野菜、自家製米のご飯と共に。2. 「服や文房具などの買い物はネットで。TVはなくてもPCは欠かせません」と有美恵さん。村の人たちと一緒にHP『世屋で、生きる。』(<http://kamiseya.com>)を作っている。3. イノシシを解体するのは愛生さんの担当。4. 愛生さんが愛用する狩猟道具。



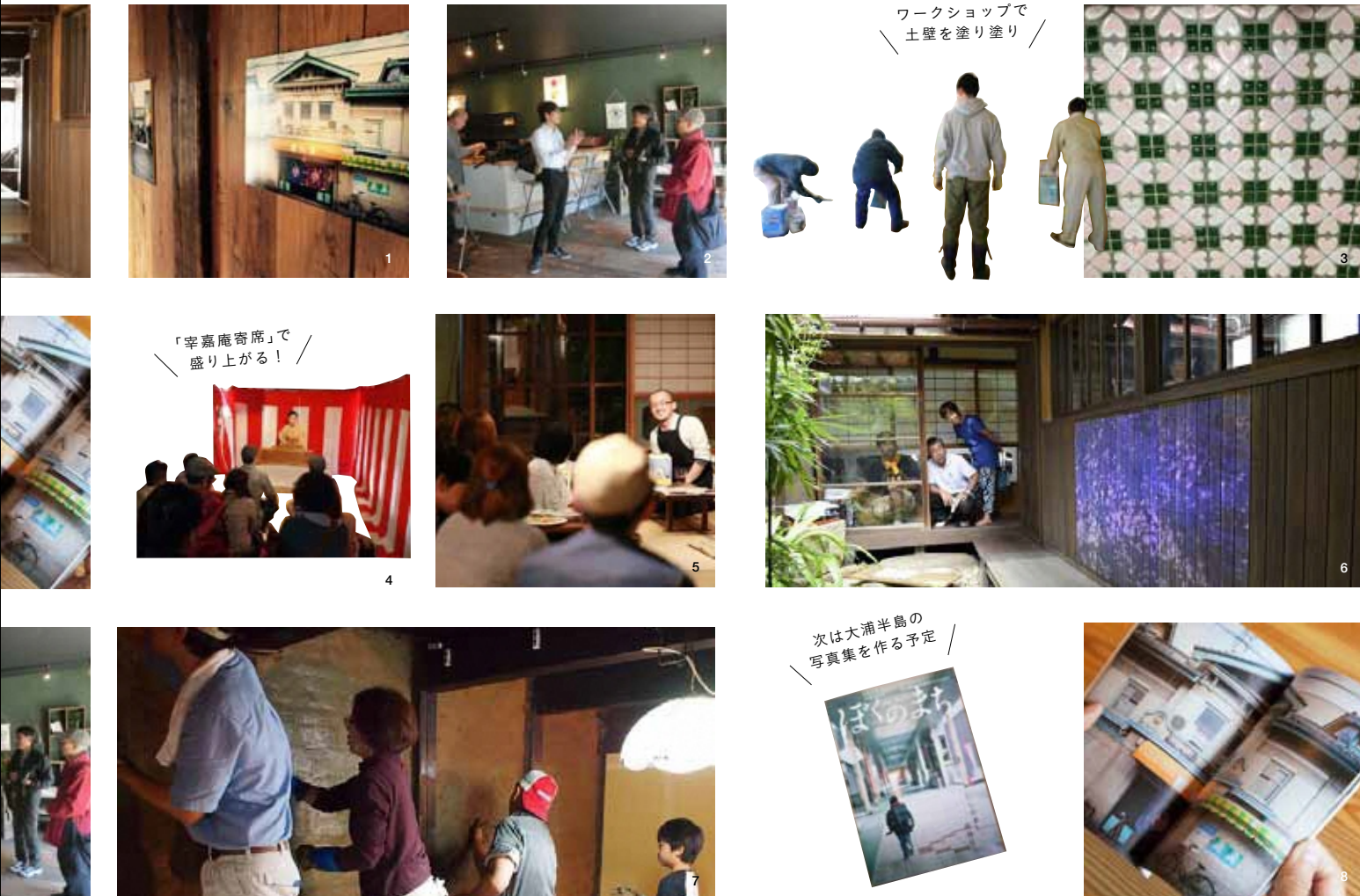
Yamada Family



1. 少しでも地元で作られたものを和紙づくりに使いたいと、コウゾの栽培も手がける歩さん。活動は『いとをかし』という屋号で。2. B品となった和紙も無駄にしたいと、糸に紡いで新たな作品を作り出します。3. ご近所のおばあちゃんとは鎌の研ぎ方を習ったり、お裾分けをしあう仲。背中には一人娘の一葉ちゃん。4. 山田夫妻で育てたヒエやキビ。

04

<< 街中の場作り



1.写真集『ぼくのまち』の写真展示。2.「FLAT+」での大滝さん。3.「宰嘉庵」に残るレトロなタイル。4.落語家・桂三扇一門を招いた「宰嘉庵寄席」。5.ワインとチーズとおでかけコムギ屋パンの会+おいしいワインの話。6.アーティスト・イン・レジデンスの作品。7.街の人々が数多く参加してくれた土壁塗りのワークショップ。8.第二弾が待ち遠しい写真集。

農村の場作り >>



9.万願寺甘とうを楽しもう！万願寺すくい。10.まつりの日は廃校も子どもたちの遊び場に。11.子どもたちに大人気の万願寺タワー選手権。12.村の若者が集う実行委員会。13.こいのぼりのようにゆらゆらたなびく万願寺甘とう。14.名物！流し万願寺。大人気企画で、子どもたちも真剣なまなざし。

舞鶴市 / 大滝雄介さんの場合

02. 場作り移住

Uターンして気づいた街の魅力

城下町も漁港も里山もあわせ持ち、程よく田舎で、程よく街という舞鶴市。サードプレイスを作ることで、街を楽しみつつ受け継ぐ活動を。



>>> File.3

Yusuke Otaki



🕒 京都市から車で1時間30分 | 🏠 居住スタイル/Uターン

😊 良い所 / 自然が近く子育てしやすい。

😞 悪い所 / 男性には仕事の選択肢が狭い。

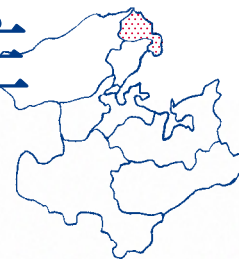
5年目を迎え広がる活動の幅。

2007年、25歳の時に東京からのUターンで舞鶴市に戻ってきた大滝雄介さん。「改めて舞鶴を見てみたら面白い街。特にレトロな街並みを残したいと思いました」。家業の建設業を継いで営みつつ、職場と家以外のサードプレイスを街中にと、2012年に仲間2人と活動をスタート。『KOKIN』と名付けたチームを主宰し、“まちを楽しむための場所づくり”を行っています。まず手がけたのは古民家「宰嘉庵」のリノベーション。壁塗りなどをワーク

ショップとして街の人々を巻き込みながら作り上げた場所は、カフェやゲストハウスなど様々な用途に使われるレンタルスペースとして活動の拠点となっています。今では8人ほどに増えたメンバーと共に、西地区を取り上げた写真集『ぼくのまち』の発行、チャレンジカフェ「FLAT+」のオープン、アーティスト・イン・レジデンス「京都:Re-Search in 舞鶴」を行うなど、活動の幅も広がりつつある様子。「自分が一番楽しんでいます。Uターンを考えている人の受け皿になれる活動が次の目標です」。



03. 10代移住



16歳の僕がここで暮らす理由

潮と森の香りがする伊根町の漁師町は、
漁業を中心に人々が繋がり
温かいコミュニティがあります。

>>> File.4

Teruto Tanaka



🕒 京都市から車で約2時間 | 🏠 居住スタイル/ハターン

😊 良い所 / 大好きな魚釣りがいつでもできる。

😞 悪い所 / 車がないと買い物が不便。

まだ半人前だけど
いつかは、
いっばしの漁師に！

不安はあった。
けど、伊根町が僕を
受け入れてくれた。

家族のように温かい
小さな漁師町の人づき合い。

「漁師になりたい！」その一心で伊根町へ移住を決めた田中晃斗さん。中学卒業後、漁から水産加工まで一貫して行う蒲入水産へ入社しました。田中さんにとって、仕事も一人暮らしも、初めての経験。慣れるまでは、戸惑いや寂しさもあったと言います。

「近くにスーパーがなくても、『一緒に買い物に行く？』と声をかけてくれる人がいて、野菜や晩御飯のおかずをおすわけしてくれる人もいます。職場の先輩たちも優しく、半年くらいでこの街に慣れました」

最初は手探りだった一人での生活も漁師の仕事も、家族のように身近で支えてくれる大人たちに囲まれ、徐々に板についてきました。海を一望できる一軒家でのんびり暮らし、暇があれば釣りに出かける。そんな風に仕事と趣味の時間を大切にしながら、自分らしい暮らしのリズムを作っていました。



1. 年齢の近い職場の仲間はお兄ちゃん的な存在。会話の内容はもっぱら釣り話。
2. 漁から戻ると、獲った魚の陸揚げ作業。3. 昼休憩や休日は、大好きな釣りの時間。
魚づけの毎日が楽しいそう。4. 朝4時～7時頃までは、定置網の漁で海へ。

—— 見て、聞いて、心で感じる

山からは葉のさざめく音

海からは静かな波の音

自然の音で満たされている京都府北部。

四季折々に移ろう景色を眺め

自然の音に耳をすませば

心が穏やかになります。

人々が暮らす街の景色や

おごそかなお寺やお城など

ひとつ先の京都で見つけた

心で感じる街の風景。

09

伝統的建造物の舟屋が
有名な地域・伊根町

神社に並ぶ守り神の狛猫と
心休まるビーチ・京丹後市

山の中にある国宝
光明寺二王門・綾部市

地平線までずーっと
続く日本海・舞鶴市

どこか懐かしい
上世屋集落の風景・宮津市

明智光秀が築城した
福知山城・福知山市

空を映し出すほど清らかな
海や川・与謝野町

—— 綾部市 / 工忠照幸さん・衣里子さん夫婦の場合

04. スタートアップ移住

地域の価値をゲストハウスから発信

寺や城跡が残り伝統工芸の技術が
継承される綾部市で
文化と自然に囲まれて生きる。



>>> File.5

Teruyuki Kuchu
Eriko Kuchu



🕒 京都市から車で約1時間30分

🏠 居住スタイル / 1ターン

😊 良い所 / 知恵を伝授してくれる
レジェンドがいる。

😞 悪い所 / 二次交通が弱く、車
での移動が必要。

会ってほしい人がいる
行ってほしい場所がある。



1. ご近所のお家の庭にあるブランコに揺られておしゃべり。2. ご近所のお宅の茶室へ宿泊客を案内し、茶道体験。3. 一緒にご飯を作ったり、地域を案内したり、“体験”を重視している。4. 玄関には、宿泊者がメッセージを残せるボードがある。5. 滝行？観光客の自由な発想は面白い。6. みんなが集まる居間のこたつ。

旅人が求める交流と憩いの場。

「綾部市に残る“人の資源”と“自然の資源”に光を当てたい」と語る工忠照幸さん。夫婦で営むゲストハウス「クチュール」を通して、綾部市の魅力を宿泊客に伝えてきました。ご当地グルメの上林鶏を使ってバーベキューをしたり、近くに流れる川で泳いでもらったり、豊かな自然や地域の住民と触れあえる機会を作ってきました。

工忠さんがゲストハウスを始めたきっかけは、世界一周旅行でのこと。「ラオスやタイで田舎町に行きました。観光地と違い、そ

こには壮大な自然が残り、人同士の繋がりも強かった。旅人が求めているのは単なる観光地ではなく、その土地に残る地域特有の自然や人と交流できる場所なんだと改めて実感しました」。その後、日本の田舎でゲストハウスを始めることに決め、綾部市を訪問。“秘境”と言えるほどきれいな自然が残り、京都市内から約1時間30分で行けるところにも魅力を感じたそうです。

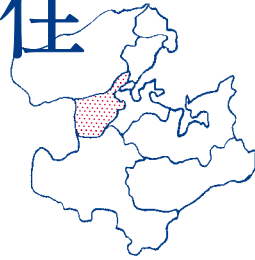
2016年には旅行会社を設立。今後は綾部市内の各所を巡るツアーを組んで、人や自然だけでなく、藍染体験や陶芸体験などの伝統工芸にも触れてもらいたいそうです。



05. 跡継ぎ移住

織物の産地・丹後からの挑戦

丹後ちりめんに代表される地場産業を継ぎデザイン起こしから百貨店販売まで新たな織物シーンを展開する日々。革新で新たな伝統を作り上げます。



織るのには
人の手も必要



先の世代まで 見据えて前進。

与謝野町に5代続く『柴田織物』。すべて分業の丹後ちりめんの工程のうち、色糸で柄を織り上げる縫取りちりめんという織りを手がけています。

体調を崩した先代を手伝うため、27歳で電機メーカーの設計の仕事を辞め、与謝野町へUターンした柴田祐史さん。3年後に先代が他界すると、売り上げが半減してしまいます。悩んだ結果行き着いたのが、「一度、自分で着たいと思う着物を作ってみよう」という挑戦でした。マンホール柄をス

>>> File.6

Hiroshi Shibata



📍 京都市から車で約2時間 | 🏠 居住スタイル/Uターン

😊 良い所 / 豊かな自然で仕事に集中できる。

😞 悪い所 / 変わることへの不安が強い。

13

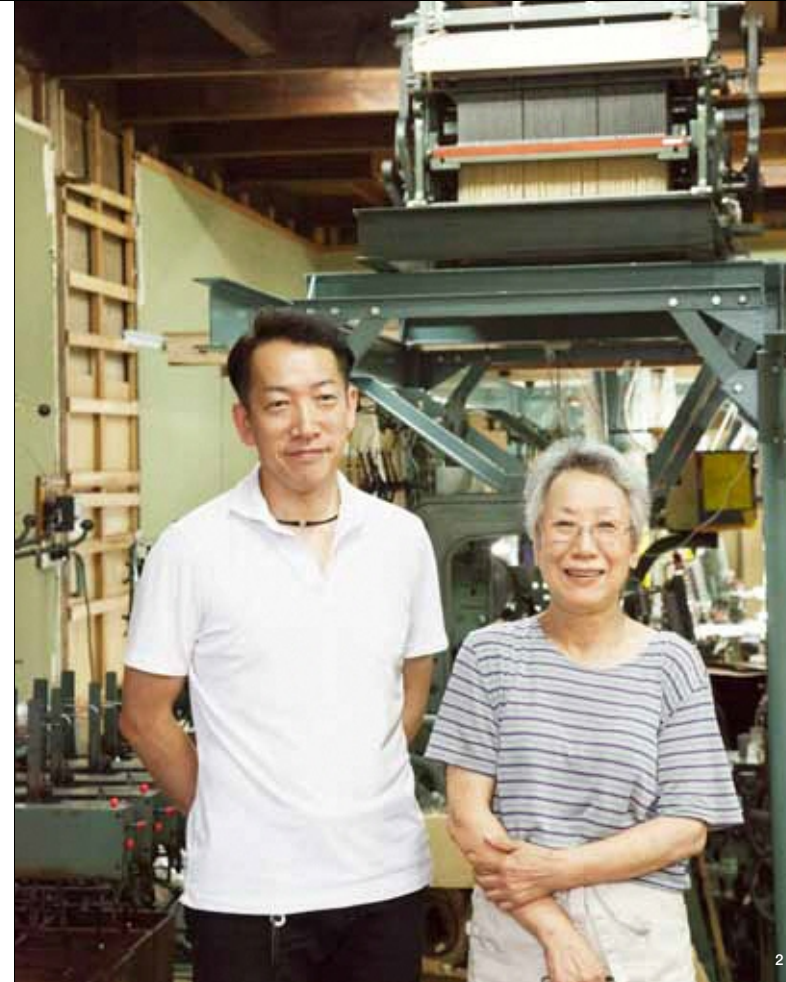


1. 現在はお母さんと二人三脚で織物を作り上げます。2. ガシャンガシャンと織り機が響く工房にて。3. カモフラージュ柄の着物は、定番の人気柄。4. 織物の柄を決めるのは、織り機にセットして使う穴があいた紋紙。5. 電子基盤を着物の柄にデザインする柴田さん。デザインから織り、販売まで手がけるだけに、多忙な毎日を送っています。

キャンしてデザインを起こし、織り上げた着物はこれまでどこにもなかった一枚。みずから着こなす柴田さんに注目が集まります。これが下請けの卸中心から、デザイン・織り・販売までをこなすス

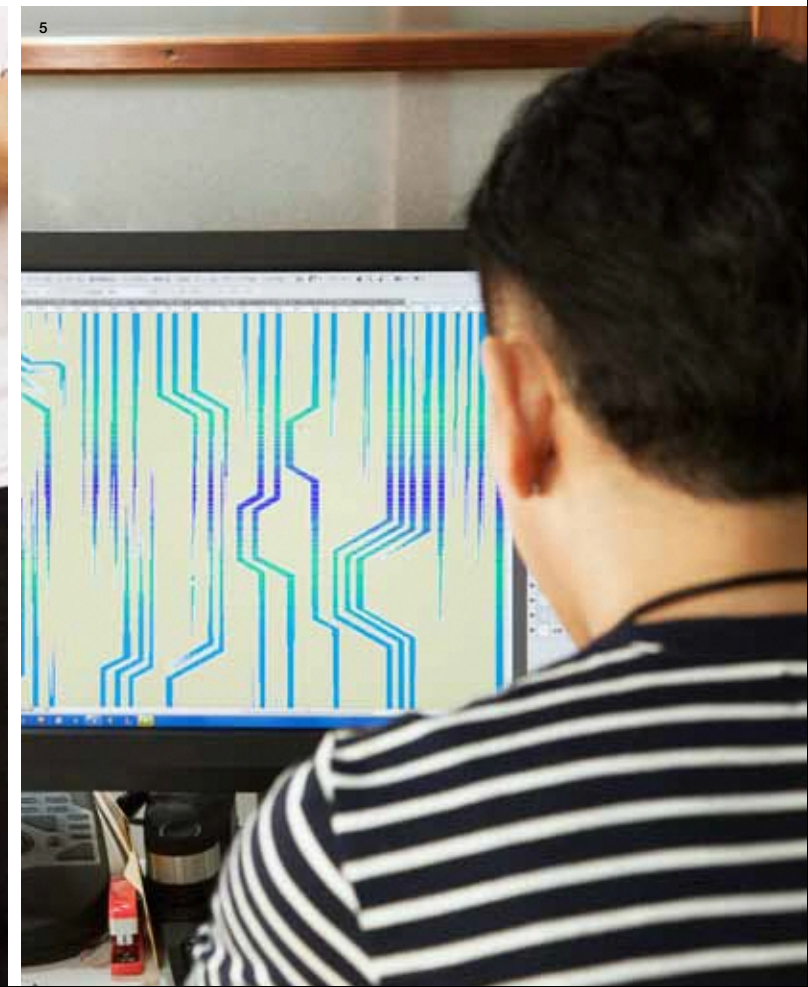
タイルへと移行する転機となりました。

丹後織物の若手職人チーム『TANGO+』のメンバーとしても、着物の魅力を伝えてきた柴田さん。現在は織物業に就業する1ターンの人材を探すため、「よさのワーキングステイ・トライアル」にも参加するなど、次世代の育成へとその視線は向かっています。



自由な発想の着物で次世代へと繋ぐ。

14





活動的でユーモアのある
地域の有名人!?!・京丹後市



—— 温かい人々と豊かな食文化
人と人がしっかり繋がり
お互いに助け合って暮らすことで
温かいコミュニティが生まれます。
海、山、川などの自然の恵みは
豊かな食文化を作ります。
そして、そのコミュニティと食文化が
地域に和やかな雰囲気を生み出し
みんなを笑顔に変えていきます。
ひとつ先の京都で見つけた
温かい人とおいしいご飯。

おいしいご飯で
すくすく育つ・宮津市



たくましく生きる人と郷土料理の
ばらずし・与謝野町



水源の里で作る
手作りのトチ餅・綾部市



愉快的な人たちの
コミュニティ・福知山市



温和な夫婦が営む
タイ料理店・舞鶴市



朝の漁で穫れた
魚は美味・伊根町

—— 京丹後市 / 小林朝子さんの場合

06. 即決移住

惚れ込んだ街で暮らすということ

海や山で、アクティビティが楽しめ
各所では参加しきれないほどイベントがいっぱい。
京丹後市ではちょっと贅沢な生活が送れます。

>>> File.7

Asako Kobayashi



🕒 京都市から車で約2時間 | 🏠 居住スタイル / 1ターン

😊 良い所 / 家族のような温かい繋がり。

😞 悪い所 / 車生活ゆえの運動不足、おいしいご飯で体重増加。

合言葉は、「それ面白そう！」。

移住者、移住検討者のサポートをする移住支援員の小林朝子さんは「面白いことをしたい！」と主体的に行動できる人、協力してくれる人が京丹後市には多いと言います。

例えばこの日も、自宅で地域のおじちゃんを講師に招いて、にぎり寿司パーティーを開催。Facebookで招待すれば、お酒や野菜、獲れたての魚を手仲間が集まってきました。繋がりを大切にしたい人が自然と集まり、小林さんを中心にコミュニティの輪が広がっていきました。

「街の暮らしやすさは、繋がりが大切。知り合いが増えることに不安は減っていく」。そう話す小林さんも、京丹後市の人同士の繋がりに魅力を感じ、移住を即決したひとり。思い切って移住を決めたことで、幅広い人との関わりがどんどん広がっているそうです。移住支援員として移住者と地域住民を結びながら、コミュニティの輪を大きく強くしていました。



我が家が屋台に
様変わり！

みんなで共有したい
小さな喜び、小さな幸せ。



1. 「八丁浜シーサイドパーク」にある遊具では、きれいな星空を眺めながら、お酒を片手にみんなで語り合うことも。2. 京丹後市峰山町にある金刀比羅神社。秋には美しい紅葉が境内を彩る。3. 自宅から車で5分で行けるお気に入りの八丁浜ビーチ。4. ひとり時間によく訪れるカフェ「kanabun」。店内には呑気なBGMが流れる。



思いがけない移住生活に見いだしたチャレンジング。



1



2



3



4

1. イシワタさんが装丁やイラストを手がけた書籍。2. 月に1度発行しているフリーペーパー『このあたりのしんぶん』。タイトルの文字を書く人は毎回異なり、このあたりに住む人の情報が書かれています。800部を発行。3. スペイン時代に手がけた作品。4. 三岳地区で敬老の日に配られたお弁当の掛け紙も手がけました。5. 公民館を借り、「やまやま休憩室」として開放し、交流を図っているイシワタさん。「きっかけを作る場所になれば」。6. 現在は2人のお子さんの母親。

福知山市 / イシワタマリさんの場合

07. 結婚移住

里山で提案するアートのある暮らし

結婚した夫の仕事の都合で、思いがけず始まった移住生活。どう捉えるかで状況は一変すると、教えてくれるイシワタさんの日々。



>>> File.8

Mari Ishiwata



🕒 京都市から車で約1時間30分 | 🏠 居住スタイル/1ターンの

😊 良い所 / 都会にはない人との繋がり。

😞 悪い所 / 車がないと生活できないこと。

美術家と主婦だからこそ活動。

ほかの移住者とは少し事情が違っているのがイシワタマリさんです。移住は結婚したご主人の勤務先が福知山市だったという経緯から。「別に来たくて来たわけじゃないんです」と、5年前を振り返って笑います。「最初は隙あらば大阪や京都に出かけていました。けれど妊娠をきっかけに自由に外に出られなくなって」。ようやく福知山に目を向けたといいます。「子どもが10ヶ月の頃、保育園に預けるようになって、ここでどう生きるかを考え始め

した」。イシワタさんが暮らすのは福知山市山間の里、三岳地区。寂しい思いも経験したからこそ、近所の人たちの優しさに触れ、人間くささを知り、繋がり合う美学を発見しました。自分がやってきたアートを通じて、暮らしに密着したクリエイティブな生き方がここではできるかもしれない。近所の情報を載せた『このあたりのしんぶん』の発行や公民館でのワークショップ『山山アートセンター』の活動から見てきた地域の魅力。美術家として、子育て中の主婦として2つの立場から新しく発見した福知山を発信しているのです。



インキュベーターに聞く
京都府北部移住の可能性

塩見直紀

豊かに暮らしつつ、
半農半Xで創造的に生きる。
京都府北部の資源を生かし
一步先の未来をつくる。

—— 感性を磨き、創造力を高める。

食料を小さな農で自給し、ミッションや天職、ライフワークなどを通して積極的に社会に関わる“半農半X”という生き方があります。Uターンで綾部市に戻り、この生き方を提唱・実践している塩見さんは「天与の才を使い、創造的に生きることが豊かな暮らしに大切」と言います。

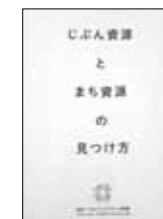
「雑多な情報が錯綜する中で生活しているためなのか、都会で暮らす人たちは、天与の才に気づきにくいのではないかと感じます。生物学者レイチェル・カーソンの著書に『The Sense of Wonder (自然の神秘さや不思議さに目を見張る感性)』自然と関わることの大切さを説いた本があります。季節の移ろいや花の香りなど、何気ない日常の変化に感動できる感性は、自らの天職発見に大事な役割を果たします。地方にはそ

の感性を磨くことができる環境にあふれています。移住者の受け入れ体制を整えながらも、ただ移住者の数が増えればいいと考える地方の市町村は、だんだん減っていくと思います。自然、人、伝統技術など、豊富にある地域の資源を、新たな取り組みや事業に生かすことができる。そういった新しい価値を生み出せる創造力のある人の積極的な移住を、地方の市町村は求めていくそうです」。

塩見さんは都会で暮らす人に向けて言います。「都会で積んだキャリアを京都北部で生かしてもらいたいです。例えば、会社を起こし7市町に新たな雇用を生み出すなど、地域に貢献してほしい。そういった人が増え、新しい会社が〇社できましたという伝え方ができれば、地域のさらなる発展にもつながります。人との繋がりを欲している都会の人は多いと感じています。地方は与えることを大事にする空間なので、繋がりを求める時代において、先端をいく空間でもあるのです」。

移住者と地域の環境がうまく結びつければ、一步先の空間を京都府北部でつくることのできるのかもしれない。

塩見直紀／1965年、京都府綾部市生まれ、同市在住。21世紀の生き方、暮らし方として、「半農半X（エックス＝天職）」というコンセプトを20年前から提唱。総務省地域力創造アドバイザー、福知山公立大学特任准教授。



『じぶん資源とまち資源の見つけ方』綾部ローカルビジネスデザイン研究所編・発行 ¥500



『半農半Xという生き方』【決定版】ちくま文庫 ¥821

人生の価値や
幸福を
見つけてほしい

