

のんびりよかところ しまばら生活

-暮らしのしおり-



島原ってどこにあるの？

名称	島原市
原材料名	水（湧水含む）・山・海（有明海含む） 人情・しまばらん・かんざらし 島原城・野菜・お肉・田舎
内容量	土地面積 82.97 km ² 人口 約4万5千人
平均気温	年間平均温度 17.1℃
移住方法	本パンフレット記載



どんなまち？

広い海と大地の恵み湧水と人情味溢るる街。

項目	観点別評価	成績
自然	美しい景色があり、自然を楽しめる。	◎
	海の幸、山の幸が豊富である。	◎
	自然を用いた趣味を楽しめる。	◎
生活	スーパー等の生活に必要な施設がある。	◎
	医療施設、学校、幼稚園等がある。	○
	電車、バス等の公共交通機関がある。	○
	徒歩のみで生活できる。	△
その点	島原ならではの文化がある。	◎
	災害時の対応準備ができています。	○
	方言（島原弁）はわかりやすいか。	△



島原の
名物と名所

島原のここが よかところ

もくじ

- 島原のプロフィール …P.01
- 島原の暮らしと風景 …P.07-08
- 島原のここがよかところ …P.02
- 移住者インタビュー …P.09-10
- 生活事情 …P.03
- よそもん視点 …P.11-12
- 市内マップ …P.04
- 支援制度 …P.13
- 子育て環境・支援制度 …P.05
- 問い合わせ一覧 …P.14
- 島原の食卓 …P.06

自然豊かで 水がおいしい



P.07

島原市は古くから水の都と呼ばれるほど湧き水が豊富で島原湧水群として環境省の日本名水百選に選定されています。

子育てしやすい



P.05

自然に恵まれた子育て環境と、安心して子育てできる教育施設、子育て支援制度があります。

たべものが 新鮮でおいしい



P.06

第一次産業が盛んな島原では多種多様な野菜や果物から魚、肉までと新鮮な食材が豊富です。

やりたいことが 実現しやすい

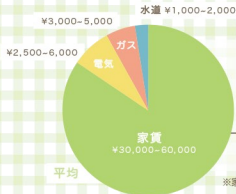


P.13

カフェを開きたい、民泊をしてみたい、海の見える場所で仕事をしたい…など自分の夢や憧れを実現できるフィールドがたくさんあります。

生活

1ヶ月にかかる生活費（一人あたりの目安）



家賃：約45,000円
水道：約1,200円
電気：約4,000円
ガス：約3,000円

合計 約53,000円

※家族構成、居住条件などにより変動します。

水道代が安い♪



交通

鉄道

上り下り：1時間に各1～2本

車がおすすめ♪



バス

通勤時間帯：1時間に2～3便

通常：1時間に1便 ※路線による

高速バス・空港バスあり

島原～博多 一日3便(3時間半)
島原～長崎空港 一日4便(約2時間)

フェリー

■ 熊本行き

フェリー：10便(約60分) / 高速フェリー：7便(約30分)

■ 福岡行き(大牟田)

高速船：4便(約50分) → 博多まで最短135分

長崎空港まで

車：約90分

鉄道：約100分 バス：約120分

買い物

24時間スーパー・
地元密着型スーパー多数
市内中心部に服屋あり



ホームセンター/携帯ショップ(主要3キャリア)
コンビニ多数/美容室多数/ファストフード店あり

しまばらの 生活事情



島原市内 map

都会過ぎず田舎過ぎず
丁度いい感じの島原

↑ 諫早方面（長崎市・佐世保市）

フェリーで福岡へ
次の駅「多比良町駅」
近くには福岡・熊本方
面行きのフェリー乗り
場があります。



🚗 約22~26分
🚶 約24分

🚗 約15分

■北門エリア
・飲食店多し
・住みやすい

■城下町エリア
・島原城
・蟹のおよくまち
・商店街
・湧水スポット
・観光スポット

自然のエリア
・焼山湧水
・舞岳湧水
・千本木湧水

フェリーで最短30分

➡ 熊本

- 島原鉄道
- 主要道路
- 🏠 お買い物
- 🏥 総合病院
- 👶 保育園・幼稚園
- 🎓 学校（小・中・高）
- ★ 施設など
- 川

国道251で島原半島一周
・車で約3時間

↓ 南島原



子育てに最適な島原



新鮮な食材

島原半島の豊かな自然が育む野菜、肉、魚旬のとれたてを献立に・・・



自然のあそびば

海・山・水、都会にはない恵みの中のびのびとした子育てができます。



学びの場

自然の教材はもちろん、歴史や文化を建造物や、伝統行事を通じて楽しく学ぶことができます。

市内の学校・幼稚園など

- 保育園：22
- 認定こども園：5
- 小学校：9
- 中学校：5
- 高校：5
- 大学校：1 (長門県立農業大学校)
- 看護学校：1 (島原市医師会看護学校)
- 養護学校：小・中学部、高等部

保育園から中学校まで各地区にまんべんなくあります。

市内の病院

総合病院：1
その他の病院：68



子育て支援制度

新婚世代

- 市営住宅の貸し出し
- 不妊・不育治療の助成支援

子育て世代

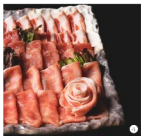
- 医療費の助成支援
- 第2子以降の保育料無料
- 育児用品の購入を支援
- 家賃の一部を3年間支援
- 子供学習塾やスクールキッズの実施

3世代家族

- 新增改築の補助
- 赤ちゃん誕生でお祝い品贈呈



詳しくは P.14 の「子育て支援」のホームページをご覧ください。



島原の食卓

①有明海産の天然車エビ ②有明海の新鮮な魚 ③天然猪のジビエ肉 ④島原の湧水で育った豚肉 ⑤島原の銘酒 普賢岳 / まが玉 / わかめ焼酎 ⑥とれたて人参。島原で育つ野菜は種類が豊富 ⑦デザート感覚で食べられるフルーツトマト ⑧湧水をふんだんに使用したかんざらし ⑨しっかりとコシのある島原そうめん ⑩島原ならではの具だくさんの具雑煮



湧水をたっぷり使った名物



「眉山」と「平成新山」



島原の暮らしと風景

徒歩0分で有明海、大三東駅

おおみとうき

鉄道から降りれば、
そこはまるで
海の上に建てられたような駅



地域とともにある生きる文化

300年以上の
伝統を誇る
精霊流しは、
島原の象徴的文化



街のあちこちで溢れる湧水は、豊かな生活の源

街中に溢れる湧水



城がある街

近代城郭建築の壮麗な面影を残す島原城



海のある暮らし

がらっと散歩がてら、釣竿を片手に今晚の肴を求めて



湧水と住居

湧水と共に過ごす

日々の豊かさ



島原の温泉

意外と知られていない
島原の温泉は、
市民の癒しスポット





HO1
島原平島ジオパーク協議会事務局長 大野希一さん

47歳 埼玉県出身 公務員
奥さんと息子さん(中2)の3人家族 ※取材時49歳

豊かな自然と共に



その土地の価値を発見していく

島原では、娯楽が限られています。だからこそ、その限られた中で『ここにしかないもの』の素晴らしさを見つけて欲しいと思います。知らなくとも困らないようなものも、知っていたら面白くなります。自然を知り、歴史を知り、地元暮らしや文化に触れることで、自然を見る目や地域を見る目が養われます。そうすると、ニンジンやダイコンってこんな味だったんだ！と今のご時世どこでも食べられる野菜や魚の本当の味を島原で感じる事ができます。人間に作られた箱モノではない、自然の楽しさも島原にはいっぱいあります。

きっかけは噴火災害

きっかけは、25年前の雲仙首領岳噴火災害です。噴火の調査で来た私のことを、変わり果てた街の中で市民の方は、自分のことで手いっぱいのはずなのに、とても優しく、親切に接してくれました。その優しさに心を打たれた私は、何かできることはないかと考え、お世話になった人たちにいつか恩返しをしたい、その想いで移住を決めました。

島原に移住すると決めてみて

島原に移住すると言ったら妻は絶句していましたね。島原って日本のどこ？って(笑)当時子どもはまだ幼稚園児だったので、旅行に行くぐらいに思っていたと思います。やっぱり引越越しに苦労したこともあって、特に不動産関係、情報が外に出てこないんですね。HPで見えていて、いいなと思う物件があっても、いざ電話で確認するともうかなり前に決まっていたなんてこともありました。情報が古いままだったり。そういう外に向けた発信力が弱いところですね。

望み過ぎなければ困らない、素敵な街

田舎では、都会のように欲しいものがばつと手に入りにくい。また、電化製品の修理のサポートが少し不足していると感じたり。でも、物価は安く、食べ物がとにかく美味しい。スーパー一つとっても、地域の独自性があるし、魚や肉や野菜も本当にたくさん種類がそろっている。それに素敵も美味しい。それから四季を感じる事ができる。海も山も近く、自然も豊かで住んでいて飽きない。

不便さを楽しんでほしい

これから移住しようと考えている方には、ぜひ不便さを楽しむような心持で来てほしいと思います。島原はお酒の付き合いが多いです。コミュニケーションも初めは取りづらくもありません。しかし、たとえ子どもがいれば保護者同士で馬の合う方とつながる。そうすると、そのつながりがまた別のつながりを生み出します。そうやって少しずつ地元へ溶け込んでいくことができます。どうぞアクティブに生活して行ってほしいと思います。

子育てにやさしいまち

結婚を機に島原へ移住

島原出身の旦那と名古屋で知り合い、結婚を機に島原へ移住しました。周りの反応は、遠いから寂しくなる！というのが圧倒的に多かったですね。名古屋から島原はやっぱり遠いです(笑) 自分自身は、地元の人と結婚したから、知り合いはいなかったけれどもあまり寂しいと感じたことはありません。でも、やっぱり一人で家にポツンといると不安やちょっとした孤独感があります。特に嫁でこっへ来るといときは、その辺を家族でしっかりサポートし合うのが大事だと思います。

島原で子育てしてみよう

本当に子育ての支援が充実していて、助かっています。都会では考えられないですがおつりがくるぐらいで出産ができます。赤ちゃんなどの出産後のサポートも充実しているし、共働きのお家庭が多いため、小さいうちから保育所へ子どもを預けられ、すぐに仕事へ復帰することができます。医療費も中3までほとんどかからないし、土日の診療所もある。大きな産婦人科もあります。困ることと言えば、産屋さんが少ないので子供の服がかぶる(笑)。しょっちゅう別の子の服を間違えて着て帰ってくることもあります。それと、やっぱり子どもが少ない。一学年2クラスとか、1クラス20人とか。そこは、今後増えてほしいと思います。休日も、公園もたくさんあるし、車でちょっと出れば動物園や熊本の遊園地もあるのでそんなに不自由はないです。

将来的な面での島原

大学が近くにないため、子どもは18歳で外へ出ていく子が圧倒的に多いです。それに外へ出さないで、ずっと島原にいたいということになり世界が狭くなってしまふ不安があります。教育に関しては、トータルな人間性を養う上では、島原は自然も豊かで人と人とのつながりも濃いのでいい場所です。学業に絞ると、やはり都会には負けるので、しっかりとアンテナを張って将来のことを家族で話し合う時間を設けることが重要です。



#02

銀水スタッフ 川副清美さん

35歳 愛知県出身 市役所非常勤
旦那さんと息子さん二人 (5歳・2歳) 4世代の6人家族

移住を検討されている方へ

移住前にも、しっかり家族で話し合うことが何よりも大事です。夫婦がぶれると、孤独感や不安感に苛まれることになりまふ。だからこそ、お互いの考えをすり合わせておく必要があります。子育て支援や病院は充実していて、自然も豊か、スポーツも盛んです。人とのかき合いが好きな人には最高の場所だと思います。

島原でやりたいを実現

福岡の大型美容室から島原へ独立出店



#03

CLOSET HAIR オーナー 草野良治さん

32歳 南島原出身
奥さんと娘さん、息子さん (4歳・11か月) の4人家族

島原でお店を出すきっかけと家族の意見

息子が生まれるということ、両親のことやさまざまなタイミングがちょうどぴったり合って、前からお店を出したいと思っていたので、よい機会だと思って島原に独立しました。奥さんは、心の発育や行政の手立てが手厚くていい環境だと思ふ反面、生活環境の不便さは心配していました。実際暮らししてみると、公園もたくさんあるし暮らしにそこまで不便はないです。車は絶対必要ですけれど。

なぜ島原を選んだのか

一番は、島原を盛り上げたいという気持ちからです。周りからは「なんで福岡で出さないの?」と言われました。でも、せっかくだから美容という形で地域や故郷に貢献していきたいという気持ちが強かった。それに地元や福岡で出店すると、どうしても養育や知り合いだからという理由で来てもらうことが多くなる。それよりも、「ここに行きたい」と自分で選択して来て欲しかった。そうすれば、一回だけで終わるのではなく、長い付き合いができる。そういうお店にしたかったので島原を選びました。

島原で出店してみて良かったこと

地域の方の人の良さです。都会と違う点は集客の難しさで、ピラ配りをしようにも、そもそもあんまり人が歩いていない(笑)。だから、一軒一軒回ってポスティングしたりと地道な足で稼ぐ活動をしました。そうすると、興味を持ってきてくれる人がいる。その人が決まって言うのが「チラシどうやって撒いたの?」で、「歩いて回りました」って言うと、すごい褒めてくれる。そして、紹介をしてくれる。そういう人の良さが島原にはあります。だから、オピニオンリーダーに手をかけるというよりも、一人一人のお客さんを大事にしていくことで、着実に評判が広がっていきます。また、意外と「フェイスブックやインスタを見」と来てくれるお客さんがいるので、SNSを上手に活用していくのも大切です。

将来的にやってみよう

地域や故郷の貢献って意味でも、「トータルコーディネーター」の機会を作りたい。自分の美容室だけでなく、地域の産屋さんやメイク屋さんとも協力したりしてショーをやってみたりとかして面白く思ふ。みんなでフラット活動ができるような場を作りたいです。



新しい起業のスタイル

20代 / 東京出身

地域で起業するということ

島原に移住して9ヶ月後、地域の農家さん、住民の方と一体となって農業分野で起業しました。情報や人材のネットワークが確立されている首都圏から比べると数年遅れているように感じるこの土地ですが、そこに田舎ならではの良さ、可能性が秘められているように思います。地域の中に溶け込み人間関係を構築する、大きなハードルとなるのがこれです。私自身も約半年間の時間をこれに使いました。ただそれをクリアしてしまえば、そこからのスピード感は都会にいる以上のものがあります。人間関係が希薄と感じる都会に比べ、濃さは地方ならではのものです、困ったことがあっても人づてで対処できてしまいます。

地域の埋もれた資源

都会で起業するといっても各業種で飽和状態にあり、斬新的、革新的なアイデアは成功するために必要不可欠です。私自身も東京で多様な業種にチャレンジしてきましたが、これといってしっくりするものに出会ってきませんでした。島原に移住してみて気づいたこと、それは価値ある資源を全く活用できていないということです。地元の方々からすると当たり前の日常の中に埋もれてしまっているものが、私の目から見るともったいないと感じるばかりでした。風景や産業、また人材までもです。まさに温故知新の体感感がたくさんあり、地域の中の埋もれている資源を活用するチャンス、アイデアが次第に湧き出てきます。



株式会社トノウ

私が2016年9月に、地域の農家さんと一体となって設立した法人です。生産者と消費者のいい関係を構築するため、都会からは馴染みのない「しまばら野菜」の販売を通じて農業の未来に向けた形づくりを目指しています。ご興味のある方はぜひ一度、下記のページよりご覧になってください。



【トノウ OnlineShop】
<https://to-to-nou.com>
【お問い合わせ・ご注文】
0957-73-9423



よそも

「地域おこし協力隊制度」を活用し、島原に

イラストレーター の移住

20代 / 東京出身

イラスト・デザインの需要

都会から田舎に移住した身として感じたことは、田舎の方がデザイン分野は需要があるのではということです。いざイラストやデザインの仕事をしようとする競争率が激しく、仕事としてやっていくのが大変な気がします。この分野の仕事は、機材と通信環境さえあれば成立するものだと思うので、どこに住もうが都心部からの依頼は対応できます。ならばわざわざ田舎に移住する理由もないのでは、と思うかもしれませんが、実際に住んでみて、都会よりも遥かに多くチャンスが転がっているという手応えがありました。まだ何にも染まっていない地だからこそ、自分の能力を生かすことができます。

そういった意味で島原はやりたい事に挑戦できる場所だと思います。

車社会での 車を持たない楽しみ方

島原に移住をすると車が必要になってきます。公共交通機関は、鉄道やバスが一応ありますが、やはり都会に比べると本数が少なく、終電時間が早く、鉄道は各駅停車で結構のんびりです。私は車を所持していないので、徒歩や、自転車で買い物や通学をする際は、少し苦労しています。そんな中でも実は、車がないからこそ味わえる楽しみもあり、海山を見ながらの通勤や、水の音を聞きながらの散歩、列車内から見える有明海。何気ない移動でもちょっとした観光気分を味わいながら、日々満喫した島原生活を送っています。

作品を生み出す 素材の宝庫

海、山、湧水、古い景観、季節の動物、新鮮な食材、町を走る電車、ちょこっと出歩いただけで絵や作品を作る材料やアイデアが街中に散らばっています。商店街で驚かど真ん中に立っていたり、水辺や歩道でカニを発見したり、都会ではなかなか見られない貴重な場面に遭遇することがあり、インスピレーションが刺激されるような魅力的な環境です。

【かんザラシ公式 HP】
<http://ry0000.wikisite.com/kanzarashi>
【かんザラシ twitter】
@kan_zarasi



猫と夫婦の 移住生活

30代 / 名古屋・大阪出身

夫婦で移住すること

夫婦で移住をする場合、課題はいくつかあると思います。私たちの場合は、移住することは一貫した考えでした。では、すんなり移住できたかという、やはりそうではなく…移住地決定までの細かなお互いの考えのすり合わせが一番の課題でした。たとえば、夫は自然の多い離島を希望していましたが、私は災害時等の緊急事態のときに離島は不安だ！という考えでした。そこで、お互いの希望地を巡ることにしました。実際の土地を訪れ、スーパー等の普段利用するであろう施設はあるか、町の雰囲気はどうかを見て回りました。最終的に島原に決めたのは、私です。海があり、山があり、美しい水があり、地元の食材が豊かである…生活するイメージがしやすかったのが決め手でした。

猫と移住すること

さあ、移住地も決まった！移住するぞ！となった私たちですが、大きな課題が1つありました。それは、ペットの問題でした。都市部でこそ、ペット可の賃貸物件は増えていますが、地方では少ないのが現状です。しかも、猫、猫は、賃貸物件では嫌がられるペットです…。しかし、一緒に移住するためには何とか猫可の物件を探さなくてはなりません。インターネットを毎日チェック、島原市内の不動産屋さんに1件1件電話。それでも、なかなか見つかりませんでした。そんな中で、「猫？大丈夫ですよ！」とおっしゃってくださった不動産屋さんが現在の物件を紹介してくださいました。「え？猫ですよ？」と思わず言ってしまったくらいに驚きました。正直、本当にペット可の賃貸物件は少ないのが現状です。しかし、田舎だからこそ人情があり、なんとかなろう！と動いてくださる場合もあります。本当にありがたかったです。

実際に移住してみよう

実際に移住してみると、島原市は暮らしやすい土地です。お野菜、お魚、お肉、それぞれ地元の美味しい食材があり、病院もあります。地元の子供たちは、通りがかりにきちんと挨拶してくれます。移住してすぐに熊本大震災があり、不安な気持ちになりましたが、避難所開設等の情報も、すぐに防災無線で知ることができたので安心しました。普賢岳の噴火があったからこそ、災害に対しては準備できているんだと感じることが多々あります。こちらに来てから、猫やかに生活できていると感じます。本当に暮らしやすい土地であると日々感じています。



ん 視 点

移住した5名から見たそれぞれが思う島原

カメラマン から見た島原

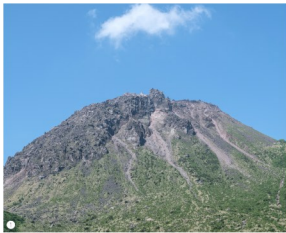
40代 / 兵庫出身

写真好きにとっての島原

情報発信を担当している松原正武です。島原には、噴火で新しくできた「平成新山」と、徐々に崩れている「眉山」がそびえ立っています。どちらも、他の山とは明らかに違う個性的な山です。山は、見る時間、見る場所、天候などで表情が全く異なります。そのため、いくら写真を撮っても、飽きないです。眉山は市内からも見られますし、平成新山の壮大な景色も、島原市内から車で15分ぐらいで見ることが出来ます。(写真①)

アートな島原への可能性

島原には、美術館がないです。美術館はなくても空き家がありますので、そういう場所を有効に活用してギャラリーなどにすることもできると思います。アートに関心がある不動産屋さんが島原にはいますので、個人の家にアートな作品や空間を作り出して、豊かな生活の手助けができます。



▼平成新山(へいせいしんざん)
標高1400m
長崎県の島原半島にある雲仙岳の火山群の一つ。
普賢岳の噴火(1980~1981)によってできた溶岩ドームです。

▼島原半島の写真 HP



変化し続ける美しい被写体

島原の特徴である豊富な湧水は、飲むだけではなく変化し続ける美しい被写体としてみる一面があります。シャッタースピードを変えるだけでも、同じ湧水でも異なるイメージを作り出す事ができます。(写真②③)
市内の湧水を巡り湧水を飲みながら、自分のイメージを湧水に投影する楽しみ方もできます。



充実した支援制度

若者の チャレンジを応援!!



婚活 ■ 出会い・結婚まで便利な相談窓口

若者向け支援制度

- 創業支援の相談窓口
- 家賃の一部を2年間支援
- 市営住宅の貸し出し
- UIターンの農業研修生を支援
- 遠距離通勤を支援
- 資格取得の受験料を支援

空き家で 暮らしませんか？



島原市では、使われていない空き家や宅地の情報を収集し、「島原市に住んでみたい!」「空き家・宅地を利活用したい!」と考えている人へ「空き家バンク制度」により情報を提供します。

島原市空き家バンク制度

- 市内の空き家情報の提供
- 移住に係る費用を支援
- 空き家バンクの物件の改修費等の支援

子育て世代の 暮らしをサポート♪



すこやか赤ちゃん券

満2歳未満の第2子以降のお子様を持つ世帯に育児用品等の購入に活用いただける「すこやか赤ちゃん券」をお渡しします。

第2子:月額2,000円、
第3子以降:月額3,000円

お問い合わせ一覧

(公社)全日本不動産協会
長崎県本部

<http://www.z-ngs.jp/>



たっけんくんネット

<http://www.n-takken.or.jp/shimabara/>



空き家バンク

<http://www.city.shimabara.lg.jp/page3276.html>



子育て支援(島原市)

<http://www.city.shimabara.lg.jp/machi/page2218.html>



ながさき県内就職応援サイト
N なび

<https://n-navi.pref.nagasaki.jp>



JOIN

田舎暮らし
仕事・空き家

<https://www.jju-join.jp>



地域おこし協力隊

<https://www.jju-join.jp/chilikokoshi/>



島原市 地域おこし協力隊

<https://www.facebook.com/shimabara.kyoryoku/>



ながさき移住サポートセンター

【長崎本部】 長崎市尾上町3-1 長崎県庁舎内1階
【東京窓口】 東京都千代田区有楽町2-10-1 東京交通会館

TEL:095-894-3581
TEL:080-7735-3852

相談窓口
仕事・移住ナビ



お問い合わせ (市長公室 島原ふるさと創生本部)

TEL:0957-63-1111 FAX:0957-62-8115
mail:iju@city.shimabara.lg.jp



島原市公式キャラクター
「しまばらん」

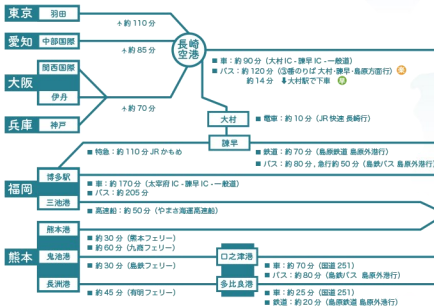
しまばら PRキャラクター
「かんザラシ」



memo



島原までのアクセス



島原



島原までのアクセスマップ