茨城県

常陸大宮市

移住ガイドブック

森から始まるストーリー

常陸大宮市

HITACHIOHMIYA CITY
IBARAKI PREF. JAPAN

森から始まるストーリー

常陸大宮市のストーリーは森からはじまります。
森からの恵みは川をつたって、常陸大宮市のさまざまな産業へ循環しています。
また、その豊かな自然環境は食にも好影響を与え、人々のこころ豊かな生活につながっています。
自然も人も多様なまち、常陸大宮市。
居心地のよい空間での生活を体験してみませんか。

移住までのステップ

- STEP1 本書を活用して暮らしをイメージする
- STEP2 常陸大宮市を訪ねる暮らしを体験する
- STEP3 仕事を決める
- STEP4 住まいを決める
- STEP5 常陸大宮市へ

常陸大宮市の特徴

常陸大宮市は農用地が約17%、森林原野面積が約60%を占めていて、市の北部はとりわけ緑豊かな自然環境となっています。また、市街地には病院・スーパー・公共施設などがコンパクトにまとまっており、生活のしやすさも特徴です。
2025年度には、JR常陸大宮駅周辺の整備が完成予定であり、未来に向けて魅力と活気あふれる快適なまちづくりが進められています。

※画像はイメージです。色・デザイン等については、実際の建物と異なる場合があります。

※常陸大宮駅西交流拠点基本計画イメージ図

首都圏からのアクセスと市内の交通網

東京からのアクセスは車で約120分、電車では特急を利用し、約110分の距離にあります。市内の移動については、自家用車が基本の環境となっています。ほかにも、水郡線や路線バス、乗合タクシーなどの公共交通機関があります。

※中心市街図

常陸大宮市とは？

こどもと保護者の全ての相談をお受けする支援体制。安心して子育てができます。

常陸大宮市 こどもセンター

生涯にわたる支援体制

常陸大宮市こどもセンターは、子どもを誰一人取り残さずに社会的自立まで切れ目のない支援を行うため、こどもと保護者の全ての相談をお受けし関係機関と連携してサポートいたします。

詳しくはこちら！

常陸大宮市
子育てポータル

【センタースタッフ】

公認心理師、作業療法士、
言語聴覚士、保育士、
教育相談員、家庭相談員、
子育て支援員、社会福祉主事

その他施設

常陸大宮市文化センター（ロゼホール）

多様な芸術・文化に触れることができる公共施設です。また、常陸大宮市立図書情報館も併設しています。緑豊かな落ち着いた空間と本や芸術が身近にあり、子供の知的好奇心を育みます。

常陸大宮市役所

移住・定住にかかる支援やサポートをしています。移住・定住に関する各種問い合わせ・相談に丁寧に対応いたします。

常陸大宮済生会病院

茨城県県北地域でも中核を担う総合病院が常陸大宮市内にあります。また、そのほか、17箇所の病院・クリニック・診療所があります。子供の救急への対応や小児対応の病院もあるため、安心して生活ができる環境が整っています。

買い物施設も充実。自然豊かな環境や遊び場もたくさんあります。

常陸大宮ショッピングセンター「ピサーロ」

食料品・日用品販売店舗のほかに、多目的ホールをはじめとした文化教養施設や温水プール、トレーニングジムなどのスポーツ施設も備えています。また、近隣には大型家電量販店などもあり、生活必需品を揃えやすい環境が整っています。

久慈川・那珂川

常陸大宮市には東に久慈川、南に那珂川が流れており、美しい川の景観や、カヌーなどのアクティビティ、鮎釣りなども楽しむことができます。

道の駅

市内にある道の駅では、各種地域情報のほか、地元常陸大宮産の野菜や果物、米など新鮮な農産物を豊富に取り揃えており、常陸大宮市を存分に味わうことができます。

公園

常陸大宮市には自然公園をはじめとする大きな公園があり、キャンプやBBQ、アスレチックなどを楽しむことができます。自然豊かな環境に囲まれた生活は大人・子供問わず、心と身体を癒してくれます。

ココロ

心が整う

豊かな自然・資源に恵まれた常陸大宮市は、まるで森のキャンパス。キャンパスでの生活は、あらためて豊かさを再発見するとともに、子供たちをはじめとする人々の知的好奇心・チャレンジ精神をくすぐります。

体験！
常陸大宮市での
1日

常陸大宮市は森のキャンパス

五感を満たす常陸大宮ライフ

森や川、星空などの自然環境、農業・林業などの人々が守り抜いてきた自然、
そこに住む人など、常陸大宮市の資源は多様性に満ちています。都会では味わえない
常陸大宮らしさを五感で感じることで、本来の感覚を取り戻していきます。

＼きく／

聴

鳥のさえずりに耳を澄ます

「ツィーッ」「チリリリー」。朝の目覚めは、カワセミなどの鳥のさえずりで。自然の目覚まし時計は、豊かさと一日の活力を与えてくれます。ゆったりとした常陸大宮ライフがはじまります。

＼ふれる／

触

動物や**昆虫**など自然の生物に触れる

午前中は、庭にテントを張ってプチキャンプ。最初に訪れたのは動物や虫たち。それぞれの動物や虫たちは、季節の訪れを知らせてくれます。多様な生物に出会える環境はまるで博物館。子供たちの知的好奇心を育みます。

＼あじわう／

味

地元の食材で心もおなかも満たす

ランチは地域の皆さんとBBQ。鮎や瑞穂牛、野菜など、常陸大宮市にはおいしい・新鮮な大地の恵みが豊富にあります。たわいのない話をしたり、地域の未来を考えたり、楽しいひとときを過ごします。

＼かおる／

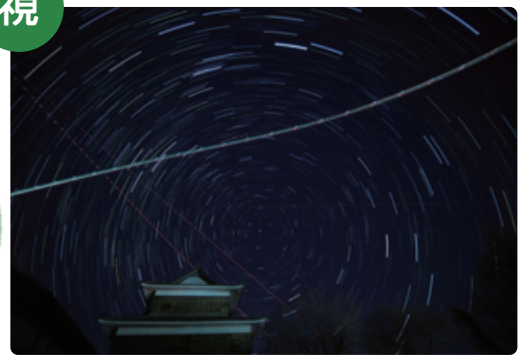
香

森の香りで心を落ち着ける

午後は少し森に入り、散策やヨガをして、一日の疲れをクールダウンします。行きつけの特別な空間で、ゆったりと深呼吸をして、森の香りを感じます。帰りは山菜を採り、夕食にも森の香りを添えます。

＼みる／

視



星空観察で1日を振り返る

夜はハンモックに寝そべりながら、星空を見たり、家族で焚火を囲んでみたりと、1日を振り返る対話の時間。都会では見られない満天の星空は、心地よい睡眠を与えてくれます。

技（ワザ）が整う

常陸大宮市では、移住をして林業、農業などに携わる方も多く、自己実現に向けてチャレンジできる多様な環境や支援があります。今回は新たな道を切り開いた2人の先輩にお話しを伺いました。

詳しくはこちら！

林業 大森正弘（おおもりまさひろ）さん

美和木材協同組合

素の自分でいられる場所で、のんびりと暮らしたい

PROFILE:
岩手県出身。入国警備官として27年間法務省に勤務。映画「WOOD JOB!」をきっかけに、同職を早期退職して林業の道へ。

MESSAGE

つらくても林業に対する情熱と強い意志があればなんとかなります。
「興味はあるが不安が・・」という方、「迷わず行けよ、行けばわかるさ!」の精神で思い切って来てみてください！

移住してよかったこと・困ったこと

「田舎で穏やかに暮らしたい」。常陸大宮市は、自分がイメージしていた「田舎」にぴったりな場所でした。「ここなら素の自分でいられる」、「好きなことをやりながら暮らしていける」。そんな場所に感じられました。私の家からは車で20～30km走らないと、買い物をするお店まで行くことができません。ですが、今ではそれにも慣れ、日常生活の一部となっています。

林業の仕事について

自分のチェーンソーで伐った大木が音を立てて倒れていく様は、本当に感動的。
また、冬場の凛とした空気の中で、山から見下ろす景色はいつ見ても美しいです。
山登りや急な斜面での作業になるので、健康第一で体力が必要です。

地域とのかかわり

近隣には年配の方が多く、よく声をかけてくれます。自宅裏のおばあちゃんは、野菜を差入れてくれたり、雨が降ると、外に出しっ放しの洗濯物を取り込んでくれるほど親切です。

市役所の方や地域の方が優しく、トントン拍子に移住できました

農業

西村夢さん

PROFILE：
もともと自然が好きで、自由に仕事をするとしたら、農業がいいなと思い、農業を始める。近隣での農業研修を経て、2022年3月より常陸大宮市に移住。趣味はアウトドア。

MESSAGE

常陸大宮市はそれほど栄えていませんが、自然があり静かで暮らしやすい場所です。そして皆さん、温かみがあり、優しい方たちばかりです。ぜひ、このまちに来てください！

移住の経緯・よかったこと

常陸大宮市に畑を借りていることが、移住のきっかけです。市役所の方や地域の方が優しく、トントン拍子で移住することができました。移住の支援制度も充実していて助かりました。

農業を志した理由

自然が好きで、山菜やキノコを採ることが趣味でした。自由に仕事をするなら、「農業がいいかな」と思っていました。

農業に出会って

野菜がいつ成長するのか、雑草がいつ生えてくるのか、見極めるのは難しいことですが、それが農業の楽しさ、大変さだったりします。暑い日に草刈りをしたり、除草剤を撒いたりする作業は、女性には大変な作業です。しかし、私は40kgの荷物が持てるほど、体が鍛えられました。

農業を始めるにはどこへ行けばいい？

私のところに来てください！　私はイモ作りを行っていますが、それ以外の農作物でも構いません。トラクターに乗って田畑を耕し、土の作り方を覚えれば、どんな農作物でも育てることができます。

カラダ

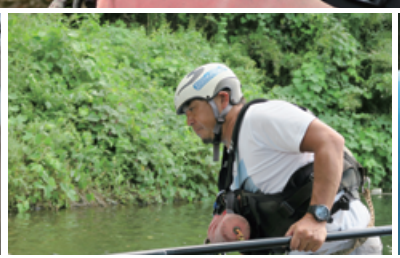
体が整う

雄大な自然環境に恵まれた常陸大宮市はカヌーや山登り、サイクリングなどのアクティビティをするのに最適です。地元産の食も豊富にあり、人々の健康や体づくりに適しています。

ストームフィールドガイド

山本（やまもと）滋（しげる）さん

久慈川と那珂川がなんといっても魅力。行動範囲が広がる常陸大宮市



もし、移住を検討されるのであれば、移住者が営業するお店に足を運び、気軽に相談してみてください。一歩、踏み出すことが大切です。

MESSAGE

詳しくはこちら！

移住の経緯・理由

常陸大宮市への移住の理由は、カヌーに適した2本の川が流れていること、そして、秋冬にはマウンテンバイクやトレッキングを御前山で楽しむことができるからです。

常陸大宮市の魅力

埼玉在住のころは、海に行くにも1日がかりでした。しかし、ここに移住してからは、半日あれば海にも那須にも中禅寺湖にも行くことができます。常陸大宮市は、とても動きやすいまちです。

移住を検討する際の相談先は？

カヌーの体験には、地元の方や移住してきた方が多数、参加されているので、常陸大宮市のさまざまな話を聞くことができます。ここで働くスタッフも地元の住民が多いので、何か質問があればお答えします。また、ここには、ほかの市の「地域おこし協力隊」の方も学びに来ています。常陸大宮市以外の話も聞くことができると思います。

PROFILE：アウトドアアウトフィッター（人と自然を結びつける仕事）。常陸大宮市に住んで14年目を迎える。10代の頃から那珂川にきてキャンプ・カヌーをしていた。常陸大宮市の那珂川でこの仕事をして、住んでいきたいという想いから移住。

常陸大宮市には体を整えるアクティビティ環境や食も豊富にあります。

御前山（ごぜんやま）アクティビティ

常陸大宮市の西南に位置し、広葉樹林と杉などの人工林が混在する、緑豊かで自然環境に恵まれたダムです。四季折々の風景や湖面を覆い尽くすほどの霧の幻想的な風景も絶景です。ダム湖面では、カヌー・SUP・ボート、周辺では、サイクリングもすることができ、子供から大人まで多様なアクティビティを楽しめる人気スポットです。

尺丈山（しゃくじょうさん）登山コース

茨城県大子町と栃木県那珂川町に接し、市内で一番高い山（511.5m）。山頂まで約40分程度の登山道があります。天気のよい日は山頂付近から富士山や日光連山、太平洋を望むことができます。

詳しくはこちら！

常陸大宮市
観光ガイド

奥久慈の恵「うまかっぺ」

奥久慈なす

あゆの塩焼き

瑞穂牛

常陸大宮さん認証

常陸大宮市内で生産・製造された優れた農林畜水産物や加工品で常陸大宮市らしい個性や特長、地域の魅力を発信できるものを「常陸大宮さん（産）」として認証しています。

奥久慈いちご

生クリーム大福

Gelato&Smoothieのジェラート

原木生椎茸

えごま油

柚子きれい

西ノ内和紙

地域の方々が
とても親切です。
星はきれいで月も明るく、
都会では味わえない自然が
あります。常陸大宮市は
そんな魅力的なまちです。

MESSAGE

〒319-3111 茨城県常陸大宮市山方956-1　営業時間：11:00 ～ 14:30頃/17:00 ～ 21:00（夜は要予約）　定休日：毎週月曜日（祝日の場合、翌日はお休み）

そば家 麦菓

前田章裕（まえだあきひろ）さん

住んでいる方の人柄がよく親切。食べ物はおいしいし自然も豊富

移住を決意した理由

お店が常陸大宮市にあったので、ゆくゆくは住居もここに移そうと考えていました。近所の方がよい場所を紹介してくれたこと、そして子育て環境が充実していたことが決め手となりました。

住んでよかったこと

住んでいる方の人柄がよく親切。皆さん、親戚のように接してくれます。お店を営業していると、近所の方が野菜を持ってきてくれたりします。

常陸大宮市の魅力

食べ物はおいしいし、自然がいっぱいあります。私にとって、そば畑が身近にあるのが、なんといっても魅力です。娘が大きくなったら、一緒に山菜採りや山登りにも行きたいと思います。

困ったときの相談先は？

水害の際、近所の方には大変お世話になりました。それがご縁で近所の方と仲良くなり、個人的な相談にも乗っていただいています。市役所に行けば、知っている方が挨拶をしてくれたり、声をかけたりしてくれます。こんな親しみのある市役所は、あまり例がないと思います。

PROFILE：
常陸大宮市にお店を構えて、6年。近所の方々の紹介もあり、ひたちなか市より常陸大宮市に移住。奥さんと娘さんの3人家族。

移住を考えると、
大変なことはいろいろありますが、
一つ一つクリアしていくのが
生きがいであり
楽しみだと思います。

MESSAGE

〒319-3111 茨城県常陸大宮市山方1112　営業時間：11:30 ～ 19:00（土・日曜、祝日は17:00まで）　定休日：毎週月･火曜日（祝日の場合、翌日はお休み）

ナリ夢工房

江原眞弓さん

新しい移住者に対しても温かく迎え入れてくれる、そんなまちです

お店を創業するきっかけ

私たち夫婦は、いつかは主人の生まれ故郷、常陸大宮市で暮らしたいと思っていました。それが現実となったのは、主人が定年を迎えたときのことです。
そのころ常陸大宮市主催の創業支援セミナーがあり、それに参加したのです。

移住後の常陸大宮市の印象

山も川もあり、水郡線も走っていてワクワクします。私たちの一日は、散歩から始まるのですが、四季を存分に感じられ楽しいかぎりです。

休日の過ごし方

市内で紹介できる場所を見つけたいと思い、休日は、近隣のお店や名所を巡っています。水郡線は、この山方地域から大子町の区間が絶景でおすすめです。

地域の皆さんとのかかわり

プレオープンでは、地元の方がすごく喜んでくれました。新しい移住者にもかかわらず親切に接してくれました。

お店の展望

「この地域に、このお店があってよかった」と思われるように頑張っていきます。

PROFILE：
学生時代に喫茶店でのアルバイトを経験し、いつかは喫茶店をやりたいと思っていた。2022年3月の夫：和徳さんの定年退職をきっかけに、和徳さんの生家がある常陸大宮市へ移住。市の支援も活用し、念願の夢であったカフェを開業。

〒311-4503 茨城県常陸大宮市野口3378-1　営業時間:9:30~18:00　定休日:毎週火曜日・第1第3月曜日

バティスリー クレール
皆川聡子（みなかわさとこ）さん

豊かな自然が広がる常陸大宮市。新たな発見に出会うチャンスです

開業に至ったきっかけ

ほかの地域への出店も考えましたが、テナント探しは大変です。「土地のある地元で出店することになった」というのが率直なところです。姉がパン屋さんで働いていた経験を活かし、パンも販売しています。

長年住んでみての魅力

常陸大宮市は、自然が豊か。小さいころから山や川で遊んでいました。探検をしたり秘密基地を作ったり。ここに住めば、親子で新たな発見ができます。

移住を考えている方へ

この辺は、芸術に携わる方も住んでいて、交流やつながりも面白いです。
お店のコーヒーカップも、陶芸デビューをした同級生に作ってもらいました。
多岐にわたって、魅力的な場所だと思います。

創業希望の方へのアドバイス

その道のプロや、地域の同業種の方に話を聞くのが一番です。開業に関しては、市役所の方が親身に相談に乗ってくれますし、必要な支援情報も教えてくれます。

PROFILE:
専門学校を経て、県内の洋菓子店にて修行をしたのち、2017年に地元に姉：躍子さんと共に洋菓子店を開業。ゆずなどの地元食材を活かしたケーキやパンがおすすめ。

常陸大宮市は自然が豊かで、
おいしい食べ物に
あふれています。
鮎亭を拠点にして、
移住の情報収集ができます。
ぜひ遊びに来てください。

MESSAGE

〒319-3112 茨城県常陸大宮市小貫4-2　常磐道 那珂インターより大子方面へ車で40分　JR水郡線山方宿駅 タクシーで7分（送迎有）

ホテル鮎亭

椎名紀仁さん

昔ながらの旅館のよさを継承しつつ、地域連携のワーケーションを模索

常陸大宮市の魅力

久慈川と那珂川が流れる常陸大宮市。春は山菜、夏は久慈川で魚釣り、秋はキノコが採れます。豊かな自然を存分に満喫できるのが、このまちの魅力です。

リピーターも多い

毎年、アドベンチャースクールや合宿の団体を受け入れています。学生たちは、雄大な自然の中で、昆虫採集や川遊びなどを楽しんで帰ります。都会では体験できない自然との営み。リピーターが多いのも特徴です。子育て環境にも非常によい場所だと感じています。

住んでいて不便なところ

虫が多く、都会から来た方は驚きます。お店が少ないという不便さもあります。

今後の展望

旅館の名の通り鮎料理が自慢です。旅館がある山方地域が「鮎の里」と言われるように、鮎料理という文化を大切に継承していきたいです。また、ワーケーションを活用して、移住体験ツアーなども模索しています。地元の方とも連携しながら、いろいろ挑戦していきたいと思います。

PROFILE:
50年以上続くホテル鮎亭は椎名さんの祖父の代に創業。鮮魚店から始まり、婚礼、観光客の受入と、内外から人々が集う場所である。

移住・起業

わくわく茨城生活実現事業（移住支援金）

詳しくはこちら！

単身60万円支給

2人以上の世帯100万円支給

東京23区に在住または、東京圏在住で23区に通勤する方が移住し、
諸条件に該当する場合移住支援金を支給。
世帯に18歳未満がいる場合、18歳未満の者1人につき100万円を加算

創業支援補助金　市内で新たに起業する場合

最大100万円補助

子育て

高校3年生まで医療費助成

保育料の軽減　第2子は半額　第3子以降無料

各種乳幼児健診助成

詳しくはこちら！

妊娠・出産

不妊治療費

詳しくはこちら！

全額助成

出産祝い金

3万円

おむつ購入等

助成券2万円助成

学校教育

スタディサプリの導入（全小中学校）

能力、学力、学校生活など様々な要素の**データ化**

（子供のポテンシャルを引き出す教育システムの構築）

独自の

奨学資金制度

詳しくはこちら！

住まい

新婚・子育て世帯が

新築・建売住宅を購入

50万円助成

新婚・子育て世帯が

中古住宅を購入

25万円助成

市産材を使用して建築

最大**60**万円助成

※転入者には20万円を加算 ※更に新築・建売住宅の水道加入金について一部助成

※給水管の口径が13mm（12万円助成）、20mm以上（19万円助成）

空き家バンク登録物件を購入し改修した場合

最大**50**万円助成

合併処理浄化槽を設置

最大**54**万**8**千円補助

新婚家庭の家賃

月**1.5**万円（4年間）助成

詳しくはこちら！

※支援制度は2022年現在のものです。最新情報は2次元コードよりご確認ください。

常陸大宮市では、妊娠から子育てにおけるさまざまな支援制度が整備されています。
自然豊かで手厚いサポートのある常陸大宮市で、子供をのびのびと育ててみませんか？

特徴的な支援1

常陸大宮市では、夫婦の経済的負担を軽減するため、
不妊治療に要する治療費の自己負担分について、
全額助成しています。

実際に活用された方の声

Q.支援を活用しての感想は？

令和４年４月から不妊治療は全国で保険適用になりました。そんな中、常陸大宮市は保険適用になった今でも全額助成してくれます。きっと全国でも初だと思います。高額な治療費を考えると、子供をあきらめる人がいる中で、常陸大宮市では安心して治療に取り組むことができる環境が整っています。

Q.手続きや相談体制は？

助成の手続きはとってもスムーズです。それは頼りになる担当者の方がいるからだと思います。治療中は、身体はもちろん、メンタルもすごい負担がかかります。結果がよければ負担が希望に変わりますが、結果が出なかったときは、そこに悔しさ、悲しさ、苛立ちが重なります。さまざまな気持ちの方が申請されるわけですが、いつも頼りになる担当者の方がいます。質問すればすぐに回答をいただけるため、とても安心感があります。また、申請してから助成金が振り込まれるまでもとってもスムーズで有り難いです。

Q.今後活用される方へのメッセージ

友人に紹介すると、「全額助成なら頑張ってみようかな。」とか、「一度あきらめたけど、もう一回頑張ってみる！」と前向きになっていました。今後も助成制度を活用する方が増えて、さらに活気づいた明るい常陸大宮市になることを願っています。

特徴的な支援2

妊娠や出産、子育てのこと、不安なことなどを
母子保健コーディネーター／
子育てコンシェルジュにゆっくりと相談ができます。

インタビュー：母子保健コーディネーター／子育てコンシェルジュ

Q.母子保健コーディネーター・子育てコンシェルジュのお仕事について

市内にお住まいの妊産婦、子育て中の保護者やその家族に対して、子育てに関するさまざまな情報の提供や相談を行っています。
また、妊娠期から子育て期にわたって、母子保健コーディネーターや子育てコンシェルジュが中心となり、保健師・管理栄養士・助産師や関係機関と連携して、切れ目のない支援を行っています。

Q.安心して子育てに臨んでもらうために工夫している点は？

［母子保健コーディネーター］例えば、妊娠34週前後などの時期に、体調の変化、出産の準備、緊急対応、その際の交通手段など、少しでも不安を除いて出産に臨んでもらえるようにフォローのお電話をしています。
［子育てコンシェルジュ］特に他市・他県から転入して来られた方は、子育て環境に悩んでいることが多いので、詳しくお話を聞いて、入園や病院、遊び場などニーズに応じた支援をしています。

Q.今後活用される方へのメッセージ

常陸大宮市は自然が多くて、のどかで、人も親切です。抱えている課題に対して一緒に寄り添いながら、よりよくなるように、サポートさせていただきます。遠慮なく相談しに来てくださいね。

都市との「住みやすさ」の比較

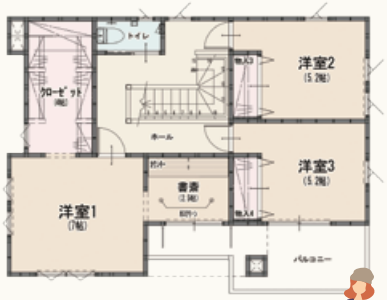
都市との「住みやすさ」の比較

	常陸大宮市 HITACHIOMIYA	水戸市 MITO	東京都 TOKYO
持ち家住宅率	83.2%	57.2%	45.0%
1住宅あたり延べ面積	129.1㎡	125.6㎡	93.2㎡
家賃（民間借家）	43,865円	51,050円	88,608円
保育所待機児童数	0人	8人	969人
女性の就業率	67.9%	63.4%	54.4%

出典：統計でみる市区町村のすがた　2018年、平成30年住宅・土地統計調査、
令和2年国勢調査
東京都「保育所等利用待機児童等の状況」2021年
茨城県「保育所等利用待機児童数について」2021年

常陸大宮市の住まいイメージ

子育て世代にも
安心の広さ！



お庭も十分な
広さを確保
できます！

詳しくは
こちら！

協力：株式会社ノーブルホーム

森と共に、豊かに暮らす

常陸大宮市 地域創生部 定住推進課

TEL 0295-52-1111

〒319-2292 茨城県常陸大宮市中富町3135-6

「お問い合わせ」はこちらが便利です

https://www.city.hitachiomiya.lg.jp/

(2022.12)