

北海道 厚沢部町 移住ガイドブック

あっさぶライフ

Growing up,
together.

こどもと一緒に、

大人もたくさんの初めてに出会う町。

こどもと一緒に、 大人もたくさんの 初めてに出会う町。

あっさぶの、雪の朝。

子どもをソリに乗せてこども園「はぜる」へ向かう。
それは特別な出来事ではなく、ここではいつもの日常。

世界一素敵な過疎の町を目指す、北海道厚沢部町。
人口約3,200人のこの町では、
子どもと一緒に大人も成長していく暮らしがあります。

初めて雪に触れる日。
初めて自分からスキーをしたいと伝えた日。
初めて町の人に名前を呼ばれる日。

そんな「はじめて」が、
家族の時間をゆっくりと形づくっていきます。

ここは、子どもだけでなく、
大人にとっても新しい人生が始まる場所。
この一冊を読みながら、ここでの暮らしを、
ゆっくり思い描いてみてください。

Access

- 新千歳空港 車で3時間30分>
- 函館空港 車で1時間15分>
- 新函館北斗駅 ... 車で50分・バスで1時間 ...>

厚沢部町

厚沢部町は北海道南部の日本海側にある、農業や林業が盛んな町。
じゃがいも・メークイン発祥の地として知られています。



An illustration of a man and a child holding hands. The man is on the right, wearing a yellow long-sleeved shirt and dark blue pants. The child is on the left, wearing a green long-sleeved shirt and dark blue shorts. They are both smiling and holding each other's hands.

地元の食材や通販を賢く使い分け、自分たちに合った暮らしを選ぶ町です。

- しも
下地区
町の暮らしの中心。住宅街の中に、スーパーやコンビニ、学校、こども園、病院、役場などが集まる。
- うずら
鶉地区
農業の拠点で、開放的なエリア。温泉や地域コンビニもあり、自由度の高い暮らしに。
- たて
館地区
歴史スポットや自然が近く、静かで落ち着いた環境。スーパーや温泉もあり、生活環境が整っている。



- 車で15分の隣町に行けば、食品から日用品まで一通り揃う。函館まで出る必要なし。
- 町の病院やオンライン診療はあるけど専門診療は隣町を利用することも。救急対応はとても迅速!
- インターネット通販や生協の宅配が利用でき、日常生活に困ることはほとんどない。



スマホでマップを見る

実際の距離感を Google マップで確認できます。▶



1		商業施設ASSAN (アッサン)	11		あすなろバンカフェテリア
2	和 食 食 堂	おむすびと田舎料理 むすび	12	カフエ 軽 食	tabele (タベレ)
3		俄虫温泉旅館	13		百姓屋
4		手打ちそば処 滝野庵	14	ルピナス (LUPINUS)	
5		巴 寿 司	15	居酒屋 ・ スナック	いこい
6		ふく福	16		居酒屋かくれ・や
7	洋 食	カレーとコーヒーの店 カンペシーノ	17		酒房かりん
8		スパイスカレー koli	18		たいこ山
9		ラッキーピエロ (江差入口前店)	19		花のれん
10	中国料理	中国料理 彩風塘 (うずら温泉)	20		前井食堂



移住を🍌 決めた日のこと

あっさぶに移住した子育て家族2組に
決め手となった家族会議と、
移住後の暮らしを伺いました。



「子どもと向き合える時期は、今しかない」 ゆるやかな二拠点生活という選択。

当初は、移住も二拠点生活も全く考えていなかったという平本さん一家。
保育園留学を通じた厚沢部との出会いが、ゆるやかな二拠点生活への扉を開きました。

📄 Profile

平本さんご家族

妻：香那恵さん

夫：大城さん

友城くん(6歳)

「移住」のハードルを少し下げて、 厚沢部を家族の新しい「拠点」に。

夫：「二拠点生活なら、リスクくないですか？」先に移住を検討していた友人からの一言で、視界が開けました。子どものために少し広い家に引っ越すことを考えると、厚沢部にもう一つの拠点を持つことも十分に現実的な選択肢だったんです。「移住=退路を断つ」ではなく、「東京に戻るという選択肢もある」と思えた瞬間、不安はなくなっていました。妻：「よく思い切ったね」と言われるんですが、子どもちゃんと向き合って、一生の思い出を作れる時期は今しかない、と思って。それが、最後の後押しでした。



「ダメ！」が減って、 子育てが楽しいと思える日が増えた。

夫：認定こども園「はぜる」は、想像以上でした。先生方は「どうやったら、子どもの自主性や能力を引き出せるか」「子どものやりたいことを叶えられるか」を常に考えて向き合っている。親もそうあるべきだと、学びになります。先日、息子が「スノーボードをやりたい」と言い出して。「だって、はぜるで跳び箱7段跳べたし」って。以前は慎重派だった彼が、成功体験を重ねて「自分ならできる」に変わりはじめた。自分らしく生きる力の土台となるものを、ここで手に入れていると感じました。妻：東京では「走っちゃダメ」「大きな声を出さないで」が口癖でした。でもここは真逆。何してもいい。家の前でBBQしてたら近所の方が野菜を持ってきてくれたり(笑)。「はぜる」はイベントも多くて、子どものできること、やりたいことが増えていくのを毎日感じられる。厚沢部に来てから、子育てがとても楽しいです。夫：まずは「1年行ってみるか」の軽やかさで来てみたら、得られるものがすごく大きくて。結局、東京の家を引き払いました。子どもが小さい頃に自然の中で体を動かすことで得られる「健康で丈夫な体」と、「自分と他人を認める土台」を作ること、どんな幼児教育にも勝る価値があると思います。



厚沢部に来てから、暮らしを自分でつくる楽しさに目覚めた。
家の中にバスケットゴールを設置したり、家に人を呼んで食事をしたり。

〈2026年2月取材〉



「あ、シジュウカラ」。窓から覗く厚沢部の風景は、もうすっかり家族の日常に。



行き詰まっていた、あの頃の生活と子育て。 未来をひらくために、厚沢部を選んだ。

横浜での子育てに「このままでも悪くはない。でも、もっと未来に繋がる“今”を過ごしたい。」と感じた奈津希さん。その思いが家族を動かし、移住につながりました。

④ Profile

北村さんご家族

妻：奈津希さん

夫：悟史さん

奏多くん(5歳) 咲陽くん(1歳)

相談相手もない、毎朝泣く息子。 モヤモヤが、積み上がっていった。

妻：横浜にいる時は子育ての相談相手も限られ、子どもが園以外で友だちと遊ぶ繋がりも環境も不十分で。私は仕事のやりがいも見出せず「このままでいいのだろうか」と悩む日々。長男も母子分離ができず毎朝登園時には大泣きし、プレッシャーを抱えて過ごしていました。なんとか未来が拓ける状態にしたい。そう願う中で思い出したのが、学生時代にファームステイで訪れた厚沢部町のこと。「厚沢部に行けば何か変わるかも」と希望を感じ主人に相談。主人の疑問や代案（ほかの場所）も踏まえて何度も話し合い、最終的には「圧倒的な自然の豊かさ」と「人とのあたたかな繋がりがある」という替えの利かない理由で、納得してもらえました。

夫：妻の悩みは理解しつつも、最初は「なぜ移住？なぜ厚沢部？そして今なの？」と戸惑いました。でも何度も話し合う中で、妻の厚沢部町への強い思いを感じて。長男の就学まで動けるのはあと2年。「一度の人生、妻がそこまで言うなら、挑戦した方が家族の人生は豊かになる」と決断しました。



移住して、日々が何かいい未来に 繋がっていると感じられるように。

妻：一番大きな変化は、未来が拓ける感覚を持って過ごせていること。自然の中で子どもたちが年齢の垣根なく遊べたり、蒸かしたイモやゆでた豆など、癒されるほど美味しい農産物を家族で日々味わえたり。地域おこし協力隊の仕事を通して、町への貢献を考え動けることや、以前よりは心の余裕をもって子どもたちと関われる時間が増えたことも大きいです。

夫：町の人との繋がりが生まれ、妻にも気軽に相談できる相手ができました。息子が「はぜる」の友達と遊ぶ間に、妻もゆっくり話ができる。家族全員が楽しめる時間が自然と増えていきました。僕らが「家族としてどうありたいか」を徹底して話し合ったことが、今につながっている気がします。妻：正直、移住直後は子どもも私もなかなか慣れず、心身ともに不安定で「選択を失敗したかもしれない」とすら思いました。でも、半年が経って職場や環境に馴染み始め、やっと「これでよかった」と思えてきて。あの頃の苦しさも、今となっては移住への大事な一歩。同じように今の環境に苦しさを抱えている人がいたら、ぜひ相談して欲しいです。

〈2026年2月取材〉



厚沢部にきて、よく食べるようになった二人。おいしくて安心な野菜が気軽に手に入るので、離乳食のストレスがほぼなくなった。

移住して どうですか、 と聞いてみた。

How Is Life
After Moving?

あっさぶで子育てする、3 家族の座談会。

Three Families Raising Kids in Assabu Share Their Stories

雪かきは、 ジョギングに近い運動量

Q: 雪かき、大変ですか？

ミホ：最初はただ苦痛でしたが(笑)、ある時参加した雪かきワークショップで、自分に合う道具の選び方や、軽いジョギング相当の運動量だとかを教えていただき、その奥深さに驚いて。30〜40代で、まだこんなに「人生初」の発見があるんだ!と感じてからは、毎年楽しみながらできています。

ナツ：私は「これ、頭使うパズルだ!」と気づいてから、最短ルートを探るのが面白くなりました。うちは職場は私が、自宅は夫が担当する分業スタイルです。

サトシ：僕は毎日30分くらい。いい運動習慣になっています。

タイキ：うちは凝り性なので毎日1時間(笑)。僕らが不在の時は、ご近所のおじいちゃんが家の前まで除雪してくれていたり……いつも助けられてます。こういうコミュニケーションも含めて、東京にいたら絶対に得られない経験だと思いますね。

あっさぶは、北海道の中でも ちょうどいい雪国。

北海道の中でも雪が少なめの道南エリア。ほどよく雪遊びが楽しめて、雪かきの負担も重すぎない。そんな「いいとこ取り」な厚沢部町は、初めての雪国移住にぴったりです。



お裾分けはキロ単位、 軽トラで運ばれてくることも

Q: お裾分け文化があると聞きますが、お返しに悩みませんか？

タイキ：最初は悩みましたが、今は気兼ねなく頂いています。スケールが東京とは違いすぎて、いつも驚きます(笑)。さつまいも30kgとか、知内町の牡蠣が軽トラの荷台いっぱい運ばれてくるとか。皆さん「作りすぎて消費しきれないから、食べてくれると助かる」と言ってくださるんです。お返しは、旅行に行った際の手土産を渡すなど、その時々で。

ナツ：うちは集合住宅なので、職場で頂く機会が多いですね。でも、それがほんっつとに、美味しいんですよ! 家族で「美味しいね!」と心から喜んでいただくことが、一番の恩返しになるのかなと感じています。



②
お話を
してく
れた人

ミホさん

大阪出身。道内各地を転々とし、夫の転勤をきっかけに移住して1年目。こども2人。

ナツさん・**サトシ**さん

学生時代の厚沢部町でのファームステイを機に、横浜から移住して1年目。こども2人。

カナさん・**タイキ**さん

保育園留学を機に、東京から移住して1年目。こども1人。

自分の人間関係に生まれた、 「まちの人」という新カテゴリ

Q: 人間関係は、どう変わりましたか？

ナツ：横浜では「ママ友」という繋がりはあったけど、移住して「まちの人」という巨大な新カテゴリが増えた感覚です。顔と名前を覚えるだけで精一杯で、まだ道の途中ですね。

カナ：私は、道ゆく小学生が元気に挨拶してくれたのが衝撃だった。

タイキ：都会だとマンションの隣室の方ですら「知り合い」ではなく「完全な他人」と感じる場合があります。なので、挨拶しても返ってこないことがある。でも厚沢部では、お隣さんや町内の人含め、みなさんコミュニティの一員として支え合っているような気がしますね。あとは、徒歩で気軽に行ける距離に飲食店が沢山あるわけではないので、「ウチでBBQやホームパーティしようか!」などと、自然と家に招待する流れになることも多い。

ナツ：確かに、横浜にいる時は「お仕事は?」「兄弟は?」とか、失礼にならないか顔を伺いながら質問していたけど、今はその感覚がほとんどない。

ミホ：正直、世間話で勝手に情報が入る距離感なので、自己開示が苦手な人は戸惑うかも。私もそうでしたが、今は慣れました。

タイキ：車種を見れば誰か分かるくらいの距離感ですからね。僕は気にしないタイプですが(笑)。



家賃が東京の5分の1になることも

Q: 生活費は、上がりましたか？ 下がりましたか？

サトシ：固定費は月3〜4万円ほど下がりました。物価高の影響もあり、食費が2万円、ガソリン代が7千円、光熱費(ガス・灯油)が1万5千円ほど上がりましたが、家賃の低下分で相殺されています。何より大きかったのは、次男の保育料が無償化されたこと。給食費も含めてトータルで月4万円ほど『ゆとり』が生まれました。

タイキ：いま住んでいる4LDKの家を東京の山手線内で借りようと思えば、家賃は4〜5倍はするはずなので、家計の負担はだいぶ軽くなりましたね。

カナ：あとは、外食費や習い事代がかからなくなりました。その分、家での食事を充実させるための買い物にお金を使っていますが、子どもと一緒に料理したりと、生活の満足度は上がっていますね。

〈参考〉厚沢部町の家賃相場：月額4〜6万円(戸建て・ファミリー向け物件など)

工夫次第で、厚沢部ライフは めちゃくちゃ充実する

Q: 自分なりの楽しみ方や、これからやりたいことは？

ミホ：あらかじめ遊べる場所として用意された「公園」だけではなく、川や森など、厚沢部の自然の中でももっと遊べるようになれたらいいなと思うし、ただ「ごはんを食べる」にしても、厚沢部で採れた農産物を子どもたちと料理して食べるというイベントっぽくしてみたり。工夫次第で、厚沢部ライフはめちゃくちゃ充実すると思っています。厚沢部が楽しすぎて、函館に遊びに行く暇がない!と言わせたい(笑)

カナ：私たちは子どもとの時間を増やすために移住したので、家族の時間を大事にしたい。畑いじりや陶芸など、やりたいことに没頭できるのが厚沢部の良さですね。

ナツ：私は、お母さんたちがホッとできる場を作りたい。まちの素材を使って手仕事をしたり、子どもと一緒に楽しんだり。自分自身も楽しみながら、自然な感じで育てたいです。

サトシ：僕はまずは、もっと季節ごとの自然遊びに子どもと挑戦したい。ただ、人口が減っていくのはわかっているので、自分たちだからできることも考えたいと思っています。

タイキ：せっかく住んでいるので、町のためになることをしたいですね。近隣の方々に『あなたがいてくれて良かった』って思ってもらえたら、それだけで十分です。

tabele (タベレ)

座談会の舞台となったのは、地域おこし協力隊を経て、中村和恵さんが2025年5月に立ち上げた、あっさぶの“食”と人があつまる拠点「タベレ」。移住を決める前に、まずはご飯を食べにきて。

📷 tabele.kk24

不定休のためInstagramをご確認ください。





あっさぶ川

町名「あっさぶ」は、アイヌ語「ハチャム・ベツ（桜鳥の川）」が語源。
桜鳥が飛び交うこの川は、土地の原風景として受け継がれています。

移住までの流れ

最短 2ヶ月で、厚沢部での新しい暮らしが始まります。



移住前に暮らしを体験

お試し移住体験住宅 1週間～の“ちょっと暮らし”体験ができる一戸建住宅	保育園留学 小学生留学 1-2週間家族で滞在する、こども主役の暮らし体験	食体験ツアー 収穫体験やそば打ち体験など、1泊2日の食体験ツアー	あっさぶメークイン 100周年を迎える厚沢部町発祥のメークインのブランドサイト
---	--	--	---

あっさぶではじめる、安心の新生活サポート

住まい・子育て・仕事、あなたの「これから」を町が応援。詳しい制度や情報は2次元コードからご確認いただけます。

 支援金 理想のマイホームと暮らしを応援	移住支援金 東京圏から移住し、対象求人への就業・起業・テレワークを行う方には、最大100万円（単身は60万円）の支援金を支給します。（子育て世帯なら18歳未満のお子さま1人につき100万円が加算）
 子育て のびのび育つ手厚い環境	持家建設・リフォーム支援金 町内に自己の住宅を建設する者、購入する者、又は購入しリフォームする者に対し、最大100万円の奨励金を交付します。町内業者の建設で追加の商品券交付も。（こども1人：30万円、こども2人以上：50万円）
 子育て のびのび育つ手厚い環境	子育て支援アクションサイト あっさぶでの「こども主役の子育て」を叶えるための、妊娠や出産、乳幼児、児童まで、子育て期間別に30以上のKids First Action(子育て支援アクション)をご紹介します。
 仕事探し なりわいを見つける	認定こども園 保育料完全無償化 幼稚園・保育園利用ともにすべての年齢で無償化が実現しました。「世界一のこども園」を目指すこども園「はぜろ」に安心して毎日通うことができます。
	お仕事案内ブック 厚沢部町への移住を検討する方や学生に向けて、厚沢部ならではのお仕事、厚沢部の暮らしに無くてはならないお仕事、基幹産業である農業を担う12の会社をご紹介します。
	農業支援金 農業奨学生、農業研修生、Uターン就農者、新規就農者を対象に、これからの厚沢部町の農業の未来を担う人を支援するための補助金と支援金があります。

制度や支援金についてお問い合わせはこちら

厚沢部町役場 政策推進課政策推進係 〒043-1113 北海道檜山郡厚沢部町新町207番地
TEL: 0139-64-3312 開庁時間: 8:30-17:15（土日・祝日は除く）

お問い合わせ
フォーム



これから100年先の未来を発祥するまちへ

厚沢部町では、当時未来のじゃがいもだったメークインを発祥したように、100年先の未来をつくる“未来の種芋”を育てています。



保育園留学

「保育園留学」は1-2週間家族で地域に滞在する、こども主役の暮らし体験。厚沢部町認定こども園はぜろから始まり全国に広がっています。こどもには大自然でのびのび遊ぶ環境を。ご家族には仕事や子育ての多様な選択肢を。地域には家族ぐるみの超長期的な関係人口創出・地域経済への貢献をもたらします。

内閣府「地方創生SDGs官民連携プラットフォーム」優良3事例、内閣府「2023年度地方創生テレワークアワード・地域課題解決プロジェクト参画部門」、国土交通省「令和5年度地域づくり表彰」国土交通大臣賞（最高賞）、GOOD DESIGN AWARDなど多数受賞。



4 地域新電力会社「ハチャム」始動

2023年8月、町独自の電力会社「株式会社ハチャム」を設立。町内でつくったクリーンな電気を地域で使う「エネルギーの地産地消」で二酸化炭素排出量を削減。自分たちの手で未来をまかなう仕組みをつくり、次世代につなぎます。

6 道の駅「あっさぶ」リニューアル

（2026年10月）

7 子育て世帯も住みやすい道営・公営住宅を計画中

8 小中一貫義務教育学校、令和12年設立を目指します



あっさぶあそび基地計画・小学生留学

「町で暮らす子どもに、ふるさとの記憶がより良いものになるように」そんな想いから、小学生向けの自然体験活動をスタート。町外からも留学生を受け入れることで、町内外の子どもたちが混ざり合い、多様な遊びを通して継続的に町と関わる仕組みに。



厚沢部町ゼロカーボンシティ宣言

「メークイン発祥の地」を守るため、2030年までに二酸化炭素排出量実質ゼロの達成を目指すことを宣言。再エネ導入や一次産業の活性化を推進し、子どもたちが将来も安心して暮らせる「世界一素敵な過疎のまち」を実現します。

北海道大学とのサマーキャンプ

2025年、北海道大学の監修で脱炭素をテーマにした、小学生向け探究型サマーキャンプを開催。大学の知見と町の自然体験が融合した「あっさぶらしい学びの形」を実現。

メークインと
未来発祥の地
厚沢部町

あっさぶ 未来の種芋 PROJECT

Growing up,
together.

あっさぶライフ

Assabu Life