

# ちば全域マップ



めっちゃ  
いいところ  
住んでみて



# ちよづどいい 千葉

移住者の“満足ライフ”とことんリサーチ



豊かな食を楽しみ  
快適に暮らすなら



自然と  
共存するなら



世界に向けて  
仕事をするなら



のびのび  
子育てするなら



東京へ  
通勤・通学するなら



アナタにぴったりの  
**ちょうどいい**  
**千葉**を見つけて!

このまま住み続けた〜いい

## 移住ビギナーの 山ちゃんがナビゲート

関西で生まれ育った私は、夫の首都圏への転勤が決まった時、「単身赴任してね」と言い放ちました。でもちょっと待てよ。私にとって今より快適な暮らしができるなら、「引っ越しする価値あり!」と思ひ直し...

ちばに目を向けたとたん、理想の家もすぐに見つかった。広い遊歩道を散歩し、花に囲まれた芝生の庭で愛犬が走り回る、私にぴったりの“ちょうどいい暮らし”が手に入ったのです! 東京はすぐそこ。物価は安いし、新鮮食材が手に入る。人も優しく、よかった!

ワンランク上の快適さを求めた人の、“ちょうどいい暮らし”がある千葉県。今すぐ、アナタも見つけてみて。

ナビゲーター・山ちゃん

大阪から移住して数年。千葉市で夫と賃貸一軒家暮らし。今の暮らしがめっちゃ気に入って本気の家探し中。千葉県全域をぐるりと巡り、暮らしやすさとその魅力をとことんリサーチしちゃいます



## 東京へも 近いよ! ちばは アクセス便利

東京都のとなり、三方を海と川に囲まれ、豊かな自然いっぱいの千葉県。面積は東京都と神奈川県を合わせたよりも広い大きさで、地域それぞれの奥深い魅力があるんです。

都内へのアクセスも便利で、船橋駅から東京駅（快速利用）へはピーク時3分に1本電車が来ます。また、広いちばですが、交通網が充実し、県内移動もラクですよ!

東京駅へのアクセス ※JRまたは高速バス利用

- ① 千葉駅から（快速利用） ..... 約40分
- ② 船橋駅から（快速利用） ..... 約25分
- ③ 松戸駅から（特別快速利用） ..... 約25分
- ④ 成田駅から（通勤快速利用） ..... 最速約1時間10分
- ⑤ 銚子駅から（特急利用） ..... 最速約1時間50分
- ⑥ 木更津駅から（特急利用） ..... 最速約1時間
- ⑦ 茂原駅から（特急利用） ..... 最速約1時間
- ⑧ 館山駅から（高速バス利用） ..... 最速約2時間
- ⑨ 安房鴨川駅から（特急利用） ..... 最速約2時間



横から見ると  
 県のカクチ



千葉県マスコット  
 キャラクター  
 テーバくん

## 地域MAP&もくじ

## 個性いろいろ 選べる**5**地域へ!

全部で54市町村あって、地域ごとに個性が際立つのがちばなんです。そこで、5つの地域に分けて紹介。どんな地域なの? 移住者のホッネは? 新しい発見がいっぱいです!

### 4 南房総地域 みなみぼうそう

美しい海岸・里山  
 癒やしのリゾートもすぐそこ

### 10 香取・東総地域 かとり・とうそう

とれたての海の幸も  
 大地の恵みもすぐそこ

### 22 空港地域 くうこう

風情ある城下町も  
 世界の入口もすぐそこ

### 34 仕事の場所は自分で選べる!

千葉でテレワークしませんか?

### 38 交通網マップ

千葉で役立つ交通網マップ



「菜の花と小湊鉄道」  
 Photo©Katsujii IHARA

### 16 圏央道地域 けんおうどう

車でラクラク、広域へ  
 多彩なビュースポットもすぐそこ

### 28 東葛・湾岸地域 とうかつ・わんがん

東京もショッピングモールも  
 やすらく自然もすぐそこ

### 36 週末は千葉で過ごす

千葉で二地域居住しませんか?

都会もあれば田舎もある、海もあれば里山もあり、みんなにとって ちょうどいい、いろんな暮らし方ができます。次のページからは、その魅力を詳しく紹介!

原則として、「ちょうどいい千葉」の移住者の情報は令和元年10月時点の情報、その他の情報は令和3年12月時点の情報です。

# 南房総地域

暮らしやすさ  
特長とヒミツ

# 癒やしのリゾートもすぐそば 美しい海岸・里山



日本で唯一雨水だけで耕作を行っているという、県指定名勝の「鴨川大山千枚田」(鴨川市)

あー、豊かな自然は空気までおいしいねんなあ



南房総地域は8市町。温暖な気候、暮らしやすい自然環境に恵まれ、首都圏からの移住先として人気が高い地域です。

美しい海岸線と里山が印象的！ 早春から花が楽しめるだけでなく温泉地として有名なものも見逃せません。農産物・水産物の直売所、高度先進医療を推進する医療機関もあって、日々の暮らしが楽しめる、心やすらぐ地域なのです。

東京駅へ的高速バスアクセス  
館山駅から(アクアライン利用)…約2時間  
安房鴨川駅から(アクアライン利用)…約2時間10分

## 自然の美しさ、最高！

美しい海岸線がどこまでも続き、その光景は癒やしそのもの。海のない県から移住したら、どっぷり魅力にハマりそう。サーフィン・シュノーケリングスポット、ウミガメの産卵スポットなど、海に惹かれる移住者も多いのです。里山の自然も、住む人を優しく包んでくれますよ。

- 1サーフィンの世界大会も開かれた「部原(へばら)海岸」(勝浦市)。フィッシングポイントでもあります
- 2 2014年3月、千葉県初の「森林セラピー基地」に認定された南房総市。森林部の癒やし効果が立証され、ウォーキングやヨガセラピーを開催中
- 3白い砂浜が見事な「御宿海岸」(御宿町)。童謡「月の沙漠」の発祥地



1「アロハガーデンたてやま」(館山市)は千葉県内で最大規模の動植物園やハワイアンフードが楽しめる南国風の施設です  
2「鴨川シーワールド」(鴨川市)は教育活動や地元での連携もさかん

ウミガメ保護活動も行っています

## 家族のお出かけに迷わない

観光地として有名なスポット、そこは近場のお出かけにもぴったりの、遊びスポットでもあるのです。「鴨川シーワールド」(鴨川市)、「アロハガーデンたてやま」(館山市)、「千葉県酪農のさと」(南房総市)をはじめ、テーマパークや公園などが充実。ほかにも体験施設などが目白押し！ 未知のワクワクに出会えそう。



## 食の豊かさはピカイチ

カツオ、アワビ、イセエビなど、種類に富んだ魚介が水揚げされる漁港があり、B-1グランプリゴールドグランプリ受賞で脚光を浴びる「勝浦タンタンメン」などの個性派グルメまで、食の豊かさはピカイチ。「イオンタウン館山」(館山市)、「フロール鴨川ショッピングセンター」「ベイシア鴨川店」(鴨川市)などのショッピングセンターをはじめ、海産物、農産物の直売所が豊富。道の駅もたくさんそろっています。

- 1 2015年12月オープンの「都市交流施設・道の駅保田小学校」(鋸南町)。廃校を「コミュニティの核となる施設」として再生
- 2「道の駅たけゆらの里おおたき」(大多喜町)はタケノコなど里山の産物もそろいます
- 3「勝浦タンタンメン」は海女、漁師が寒い海仕事の後に、冷えた体をあたためるメニューとして定着

「食べたらずみつき！」



## 気軽に入れる温泉天国！

立ち寄り温泉など、気軽に入れるスポットもあり、いつでも温泉ライフが楽しめるのが魅力！「鴨川温泉」「小湊温泉」(鴨川市)のほかにも、「たてやま温泉郷」(館山市)、「養老溪谷温泉」(大多喜町・市原市)、「白浜温泉」「千倉温泉」(南房総市)、「勝浦温泉」「鶴原温泉」(勝浦市)、「笑楽の湯」(鋸南町)などがズラリ！

美貌と健康が保てるワ



12 鴨川温泉・小湊温泉は、鴨川市内の旅館・ホテルが参加し、「温泉宣言」をして新しい温泉地の創造を図っています。

## 暮らしの“気になる”をチェック！

### 住環境・仕事

テレビの旅・観光番組などでも頻繁に登場する南房総地域。気候・風土を生かしたまちづくりが特徴で、医療・介護分野にも注力しています。

また、農業・水産業をはじめ、観光地ならではの多彩なサービス業など、地域内で仕事や生活をする人の割合が千葉県内で一番多いとか。「自分の夢をかなえる」人たちがたくさんいて、自分が憧れる“ちょっといい”暮らしが手に入りそう！

移住希望者向けのサイトも充実



### 健康・医療

鴨川市に日本最大級の私立総合病院「亀田総合病院」をはじめ、「亀田クリニック」、「亀田リハビリテーション病院」、館山市に「亀田ファミリークリニック館山」、「安房地域医療センター」などが。「亀田総合病院」は、災害拠点病院、救命救急センター、地域がん診療連携拠点病院、総合周産期母子医療センター、臨床研修指定病院にもなっています。



市町村移住支援情報は  
こちらから！



南房総地域

- 1 館山市 たてやまし  
雇用商工課  
館山市館山1564-1「渚の駅」たてやま内  
☎ 0470-22-3136  
https://www.city.tateyama.chiba.jp/
- 2 勝浦市 かつらし  
観光商工課定住・ビジネス支援係  
勝浦市新官1343-1  
☎ 0470-62-5581  
https://www.city.katsuura.lg.jp/
- 3 鴨川市 かもがわし  
まちづくり推進課  
鴨川市横渚1450  
☎ 04-7093-7828  
http://www.city.kamogawa.lg.jp/
- 4 南房総市 みなみぼうそうし  
企画財政課  
南房総市富浦町青木28  
☎ 0470-33-1001  
https://www.city.minamiboso.chiba.jp/
- 5 いすみ市 いすみし  
企画政策課移住・創業対策室  
いすみ市大原7400-1  
☎ 0470-62-1332  
https://www.city.isumi.lg.jp/
- 6 大多喜町 おおたきまち  
商工観光課  
夷隅郡大多喜町大多喜270-1  
☎ 0470-82-2176  
http://www.town.otaki.chiba.jp/
- 7 御宿町 おんじゅくまち  
企画財政課  
夷隅郡御宿町須賀1522  
☎ 0470-68-2512  
https://www.town.onjuku.chiba.jp/
- 8 鋸南町 きよなんまち  
地域振興課  
安房郡鋸南町下佐久間3458  
☎ 0470-55-1560  
https://www.town.kyonan.chiba.jp/



**南房総地域**  
移住者  
インタビュー

**永森昌志さん**

●連絡先  
・シェア里山「ヤマナハウス」  
〒294-0802 千葉県南房総市山名1395  
・コワーキングスペース「HAPON新宿」  
〒160-0023 東京都新宿区西新宿7丁目4-4  
☎ 03-3363-3623

シェア里山  
「ヤマナハウス」  
のホームページ  
右記QRコード  
からアクセス▶



**南房総地域は  
温暖で自然豊かな  
観光地でもある地域です。**

新宿では「HAPON新宿」、南房総では「ヤマナハウス」を運営しながら南房総の地域活性に取り組む永森昌志さんに、都心に暮らす人にとっての二地域居住や里山暮らしの価値についてお聞きしました。

**新宿と南房総で  
コミュニティイベントを開催  
南房総エリアを立体的に  
浮かび上がらせたい**

市内ではHAPON新宿というコワーキングスペース兼シェアオフィスで、2018年から「南房総2拠点サロン」という南房総に関わりたい人や関わっている人が集うコミュニティイベントを毎月開催しています。毎回、異なるテーマで「南房総エリアを立体的に浮かび上がらせる」を目的としています。

もう一つ南房総では、古民家、畑、裏山を楽しむシェア里山として「ヤマナハウス」を南房総市三芳地区で運営しています。これは都心から月に1回程度で来る人、移住者、地元の人が集うコミュニティスペースで、そこでDIYをしたり、マインドフルネス講座やヨガ講座、林業講座、狩猟講座など里山をフィールドとした色々な講座を開催しています。

**里山は拡張性がある**

僕が地方に興味を持って移住して、南房総にフォーカスして都心と太いパイプでつなげられないかなと思って開催したのが「南房総2拠点サロン」です。

また、僕が二拠点生活をしていく中で、いろんなことをシェアした方が経済的にも良く、心理的にも楽しいと感じていて、シェアって本当に良い仕組みだなと思って始めたのがシェア里山「ヤマナハウス」です。暮らしていく中で古民家や里山、アウトドアやネイチャーには拡張性があるって気づきました。例えば家だったらDIYしやすいし、土地だったら畑にしても、色々自由度が大きくなっていきます。



**2つのコミュニティで暮らすと  
息苦しさがない、みんなそれを求めて来る**

新宿と南房総、2つのコミュニティで暮らしていると、他のコミュニティもあると思うので1つのコミュニティにとらわれなくて済むし、今いるコミュニティも大事にできる。つまり、優しくなれると感じます。みんなも、やっぱり息苦しさなくなることを求めてヤマナハウスへ来られているみたいです。

都市的なものが好きな人でも田舎を必要としていると思います。田舎暮らしって、例えばDIY、原始的な生活、オーガニックが好きな人たちだけのものだと思っている人が多く、そこで線を引いてしまうけれども、都会の人でも「田舎にいくと気持ちよくてリラックスする」と、ヤマナハウスに来られる人たちは言っています。だから、そういう人たちこそ1回来てみるといいと思っています。

**都心と田舎を組み合わせると  
新しいことを始めるのが  
クリエイティブだと思う**

田舎な南房総エリアと都心の距離感は、やっぱりユニークです。南房総に移住した人と都心の人とが相互に行き来する社会になれば面白いし、新しいものが生まれるんじゃないかなと思っています。例えば、ヤマナハウスの裏山の木を切って広場を作って、プロジェクターで映画を観られるようにして、裏山焚き火シアターを作ってみたり、洞穴があるので、そこを閉じて洞穴サウナを作ってみたり、古民家の裏でサウナに入ったり。

自然や田舎が元にあって、そこに現代的なものを融合していく、そういうどうなるかわからないものはワクワクしますよね。このワクワクにはすごくクリエイティブを感じます。そういうものをコミュニティの関わりの中で作り出していけたらと思っています。

**新宿も南房総も  
来られるひとは老若男女**

都心の人参加するし、二拠点の人も参加する。「南房総2拠点サロン」をやった気付いたのは、1/3ぐらいの人は房総半島や南房総に興味ある人たちです。

講座に来られる方の年齢層は20代から50代ぐらいまで、男女比は男性がちょっと多いぐらいです。ヤマナハウスにいらした方の中に、仕事が忙しい20歳代のSEの女性がいて、彼女は数か月に1回しか来れないんですが、来ると「すごくリフレッシュする」と言ってくれます。SNSではないコミュニティに自分が属しているっていう感覚は、息苦しさも無くなる感じられるそうです。あとは、リモートワークしている人もいますね。土日と月曜日は南房総で仕事して、都心に帰るという形です。東京出身だから感じるどころですが、地方のコミュニティは普段都心では会えない人にも会える、年齢の幅も仕事の幅も広がるという声はよく耳にします。都心にいれば、キャリアアップはしやすいと思います。ただ、それ以外にも、みんな自分の実現したいことはあると思っていて、それを試すのは田舎の方がやりやすいです。

**南房総地域の主な移住支援団体**

**NPOおせっかい**



館山への移住をお手伝いします。まずは、お気軽にお家のこと、就職のこと、どんな事でもご相談ください。空き家バンク開設中。

〒294-0036  
館山市館山1564-1 “渚の駅”たてやま内  
Tel:0470-22-3136  
URL:https://www.osekkai.org/  
ホームページは右記QRコードよりアクセス▶





**南房総  
地域**  
移住者  
インタビュー

**鈴木菜央さん**

●連絡先  
特定非営利活動法人グリーンズ  
〒101-0054  
東京都千代田区神田錦町3-21  
ちよだプラットフォーム  
スクウェア4F

グリーンズの  
ホームページ  
「greenz.jp」は  
右記QRコード  
からアクセス▶



いすみは、  
太平洋に面した温暖な気候。  
官民協働で移住定住施策を進め  
移住者が増えている地域です。

豊かな漁場やほたるが棲む里山もあり、9月には「大原はだか祭り」で町中が盛り上がる活気のあるまちです。そんないすみ市に住み、地域の小商い文化作りに貢献し、ウェブマガジン グリーンズ編集長でもある鈴木菜央さんに、今、いすみで動いていることを教えて頂きました。

**豊かな漁場がある里海が豊かなまち**

東京から電車で1時間~1時間半くらいの、ほたるもたくさん棲む里山エリア、豊かな漁場がある里海が豊かなまちに住んでいます。他の自治体と同じく少子高齢化問題に悩みつつも、ここ10年ほど官民が協働しながら移住定住施策を積極的にやってきたことで少しずつ移住者も増えています。さまざまなマーケットが行われていて小商いも盛んですし「港の朝市」があったりして、最近は起業する人も増えてきているエリアです。



**起業しやすく持続可能なまちを  
目指しています**

いかしあう関係性をつくれる人を全国に増やし、持続可能な地域を増やしていきたいと思って活動しています。全国に「いかしあうつながり」を広げていくウェブマガジンや学びの場の提供をしているNPO法人グリーンズのほか、いすみでは、主に4つのプロジェクトに取り組んでいます。市民がまちの未来について自由に語り合う「いすみ未来百人会議」、移住者を中心に160人が参加して要らなくなったモノのシェアや困りごとの解決をする「いすみ発の地域通貨米(まい)」、地元での起業をサポートしあう場と人のつながりをつくる「ローカル起業プロジェクト」、自然と調和した暮らしのデザインを学ぶ「パーマカルチャーと平和道場」です。自分らしく暮らしやすく、起業しやすく、持続可能なまちを、仲間たちと一緒に目指しています。



**自分の活動で住む地域が  
変わっていく**

単純に、楽しいから、まちづくりに取り組んでいます。たとえば、いすみローカル起業プロジェクトの一環で「いすみローカル起業部」という活動をしています。部員が140名ほどいて、地域で起業したい人やすでに起業して活動している人同士が助け合う関係性をつくっています。それで実際に起業が次のステージに進んだ人も多いです。実際友達が増えたり、心からつながる仲間たちと共に生きていくことができているように思います。地域がいい場所になれば、それは僕自身にも、家族にも、子どもたちにも還ってきます。それと、自分の活動を通じて自分が住む地域が変わっていくというのはすごくエキサイティングなことだと思うのです。大都市では、なかなか感じられない感覚ですよ。興味がある方は「いすみローカル起業キャンプ」に参加してください。いすみの資源を観察したり、ローカル起業家のところにフィールドワークに行き直接話を聞いたり、「もしいすみで起業するとしたら」をみんなで考えるワークショップも行います。夜はもちろん懇親会も。詳しくは、<https://isumilocal.jimdofree.com/> からどうぞ。

どこに住んでいても、消費者ではなく、自分の暮らし、まちに対して能動的になることが大事だと思います。僕もそうだったんですが、「消費者」とは、水や暮らしに関することをすべてお金を介して消費する人のことです。僕は阪神淡路大震災の経験を経て、消費者というのは災害や経済危機が起きたときに対応する力がない、そもそも生きるチカラが乏しい状態だと思います。すべてに高コストな都市はそういう場所ですよ。田舎に行けば解決するわけじゃないけど、生活コストが安くて、隙間、余白がいっぱいあって、消費者としての自分でなく、暮らしをつくり、社会をつくる人として暮らしてみたいと思うなら、いすみはいい場所ですよ。ほかにもいい場所はあると思いますけど。

東京や千葉に通う方ももちろんいますが、都市にも程よく近く、里海里山が豊かな場所で、自分らしいライフスタイルを送りたいという意識の方が多いと思います。「いすみライフスタイル研

究所」というNPO法人が活発に活動していたり、大小さまざまなマーケットが行われていたり、小商い、ローカル起業が盛んなのも、そんな理由だと思います。最近はさらに多様化が進んでいます。「田舎フリーランス養成講座」(現：ワークキャリア)に参加してそのまま移住する10代、20代も増えているし、家を安く買ってDIYで直しながら徐々に移住を進める人、二拠点、多拠点居住でいすみにとりあえず住んでみる、という人も増えています。僕の個人的なビジョンですが、グリーンズの活動を通じて日本中に「いかしあうつながり」をつくれる人を増やしていきたいと思っています。自分と自分自身、人と人、人と自然が「いかしあう」関係性をつくれる人です。今後ますます、さまざまな分野で、関係性をつくれる人材が求められていくと思います。いすみでは、ローカル起業と地元のローカル企業を市民みんなで応援して、資源を生かした豊かなローカル経済圏をつくりたいですね。市民がさまざまなことにチャレンジしやすく、可能性が発揮できるような街にしたいと思っています。そして、いすみの持続可能性を高めていきたいと思っています。市民と企業、行政がタッグを組んで、ゴミを減らして資源をシェアする仕組み、自転車交通の推進、エネルギー自給などもやりたいと思っています。今後災害が起きたり、経済危機に対してもしなやかに対応できる街になるといいなと思います。

**南房総地域の主な移住支援団体**

**NPO法人いすみライフスタイル研究所**



いすみ市で、豊かな自然環境をいかし、元気で活力ある「まちづくり」を進めています。民間の立場から「地方創生」と「移住定住」「まちづくり」を後押し。房総半島、いすみ地域の田舎暮らし情報提供も行っています。

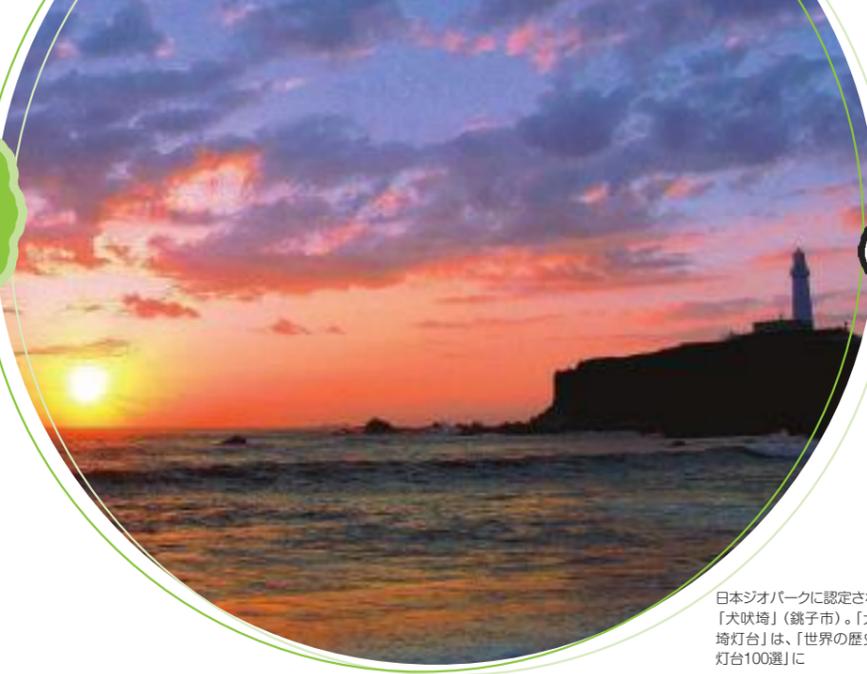
〒299-4616  
千葉県いすみ市岬町長者475  
Tel:0470-62-6730 Fax:0470-62-6731  
E-mail:isumi-style@bz03.plala.or.jp  
ホームページは右記QRコードよりアクセス▶



# 香取・東総 地域

暮らしやすさ  
特長とヒミツ

## とれたての海の幸も 大地の恵みもすぐそばに



日本ジオパークに認定された「犬吠埼」(銚子市)。「犬吠埼灯台」は、「世界の歴史的灯台100選」に

とびきり  
おいしいものに  
出会えそうな  
予感!



ちばの“食料拠点”として、農業・畜産業・水産業が盛んな香取・東総地域は、7市町が含まれます。朝市や産直市場、道の駅などが充実し、新鮮食材が身近に手に入るから、毎日の食卓も豊かに! 風光明媚な景観や、江戸の風情を今に感じるまち並みに、心豊かな暮らしがイメージできます。茨城県と隣接し、茨城県や成田市への通勤・通学も便利な地域ですよ。

東京駅への高速バスアクセス  
銚子駅から…約2時間35分  
佐原駅から…約1時間45分



### さすがちばの台所! 食卓を彩るジモトの食材

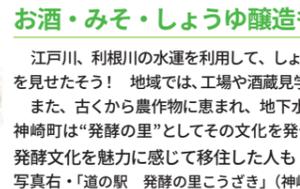
農業は県内随一の生産高を誇り、特に注目は、利根川沿いの水郷地域や干潟八万石といわれる稲作地帯。良質な早場米の産地なのです。この地域は養豚・養鶏なども盛んで、旭市には、関東有数の規模の千葉県食肉公社も。

全国有数の水揚げ量を誇る銚子漁港や、沿岸漁業が盛んな九十九里地域もあります。産直市場や、素材を生かした飲食店もすぐそこ。おいしいものがあふれる地域で豊かな食を楽しんで。

- 1 活気ある「銚子漁港」(銚子市)。銚子沖は寒暖流の交錯する好漁場で、イワシ、サバ、サンマ、カツオ、マグロ類、ブリ、アジ、ヒラメなどがとれます
- 2 多古町は肥沃な土壌の水田が広がり、食味日本一に輝いたことがある「多古米こしひかり」の産地。「道の駅あじさい館」(多古町)では多古米のほか、大和芋など地元産品を販売
- 3 「道の駅季菜里あさひ」(旭市)には、地元産の新鮮野菜や豚肉などが並びます。買い物後は、地元食材をふんだんに使った、自然味いっぱいのレストランへ
- 4 都市と農村総合交流ターミナル「ふれあいパーク八日市場」(匝瑳市)。野菜や植物の展示・即売、地元食材を使用したレストランがあり、地域活性化の役割も

### お酒・みそ・しょうゆ醸造も盛んです!

江戸川、利根川の水運を利用して、しょうゆや日本酒づくりが広がりを果たそう! 地域では、工場や酒蔵見学ができる施設もあります。また、古くから農作物に恵まれ、地下水が豊富。醸造業が発展した神崎町は“発酵の里”としてその文化を発信し、まちおこしを進めます。発酵文化を魅力に感じて移住した人も! 写真右・「道の駅 発酵の里こうざき」(神崎町)は2015年にオープン



### 景観、歴史、文化… 個性あるまちが魅力

日本情緒あふれるまち並みは、流れる時間もゆったり! 香取・東総地域には、水運を利用して「江戸優り(えどまさり)」といわれるほど栄えていた佐原があり、その面影を残すまち並みが小野川沿岸や香取街道に今も残ります。「香取神宮」やその周辺も、うっとりする景観が広がりますよ。

- 1 2 「佐原地区」(香取市)は歴史景観をよく残し、またそれを活かしたまちづくりに取り組んでいることが認められ、国の「重要伝統的建造物群保存地区」に選定されました
- 3 「香取神宮」(香取市)は、桜の名所として、シーズンはたくさんのお花見客でにぎわいます。紅葉も見事



### 花々にあふれる道、 公園が日々を彩ってくれる!

地元の人たちに愛される、花々が咲き乱れる散歩道。暮らしを彩る公園や、絶景の田園風景もたくさんあります。

旭市の蛇園出清水地区(へびそのでしみずく)は、清水が湧出するほど自然豊か。荒地が増える中、地域一体となって保全活動に取り組み、ホタルや希少植物などが残る貴重な環境を守り、成果を上げています。

- 1 4月下旬~5月上旬、園内がつつじの花でうまると「雲井岬つつじ公園」(東庄町)。開花期間中はポンポリのライトアップが行われ、つつじまつりが開催されます
- 2 多古町では、栗山川の土手に「あじさい遊歩道」をつくり、憩いの場に。春は桜、菜の花、秋はコスモスが川辺を彩ります



## 暮らしの“気になる”をチェック!

### 住環境・仕事

自然景観や歴史・文化を生かした取り組みが行われる地域。四季を感じながら暮らしたいと感じられます。

香取市では千葉県の自治体で初めて太陽光発電事業を開始するなど、香取・東総地域は自然資源を生かした太陽光発電や風力発電事業を展開。また、地域特産品のブランド化をはじめとする一歩進んだ農水産業、地域資源を生かした観光業のほか、成田市・茨城県の企業への通勤も可能です。



「旭市子育て支援センターハニカム」(旭市)は子どもと気軽に遊べる屋内施設

### 健康・医療

地域の基幹病院は、「国保旭中央病院(救命救急センター)」や「県立佐原病院」(香取市)です。市民病院をはじめとする医療機関は身近に。

「銚子市立病院」は2015年から銚子市医療公社による運営で市民医療を支えています。



「国保旭中央病院」(旭市)

将来に向けて  
病院チェックは  
しとかなあかん



市町村移住支援情報  
はこちらから!





## 香取・東総 地域

移住者  
インタビュー

### 高坂勝さん

●連絡先  
NPO SOSA PROJECT  
〒289-2113  
千葉県匝瑳市平木8786-28  
☎090-9322-8722

エコブログ  
「たまにはTSUKI  
でも眺めましょ」は  
右記QRコードから  
アクセス▶▶▶



## ブランド米として有名な 多古米など味の良い 農作物が取れる地域です。

高坂勝さんはNPO法人SOSA PROJECTを創設し、匝瑳市内でお米や大豆を自給する豊かな里山でのライフスタイルを都会からの移住希望者に示し続けています。



## 里山生活が無償で 提供してくれるもの

お米や大豆を作れば、食べ物に困ることはないので、収入が小さくても安心して生きていけますよね。里山と里山生活は、人が生きるための安心のインフラを全て与えてくれます。緑・水・空気・食べ物と美味しさ・エネルギー・そして循環。美意識・安らぐ心・感動・謙虚さ・安心・学び。これらを果てしなく多く、無償で提供してくれるものが、里山及び里山生活です。

お米というのは、山から滲み出てくる、たくさんの栄養素を含んだお水と、田んぼの中の土とで育まれます。そして藁は田畑に戻して土を富ませるし、かつては雨具、草履、布団などに使われ、使い終わったらゴミではなくまた肥料として土に戻り、また新たな生き物の肥やしと変わるものです。本来日本人が、当たり前のように感じていた循環と里山を、米作りをすることによって体で覚えられます。様々なことの摂理を体で覚えることで感謝の気持ちや幸せな気持ちが心の底からふつふつと湧いてくるはずです。循環するとはそういうものです。

## たいていの人は時間をかけて 地域に溶け込めるようになります

匝瑳市周辺は穏やかで、空が広くて、常にふと空を見上げた時気持ちいい場所です。

引きこもりの人・人生に悩む人・うつの人・やり直したい人・何かを始めたい人・生業を起こしたい人・地方に移住したい人・世の中を良くしたいと思っている人・障がいをお持ちでも・LGBTの方でも・多種多様な方がここには来ます。

肩書き、年齢といった縦の関係をこの場所ではフラットにして、みんなで交流し、支え合い助け合っています。基本的にはたいていの人は時間をかけて地域に溶け込めるようになりますから安心して構いません。

米作りを通じて、謙虚さとか感謝とか、そういったことが体で分かるようになり、心で感じるようになれば、自ずと地域の人たちとも意見を交わし、話を聞き交流を持てるようになるはず。穏やかに笑いあって、分かち合って、助け合って、ゆるくて弾力性のある地域です。

地域において心豊かに暮らすということは、食物を作って、おいしくて、できればナリワイも作って誰かのお役に立つことです。そういうことの大切さを伝えていきたいです。ここには新しい時代を地域から小さく作っていきける。そういう楽しさがあります。





## 香取・東総 地域

移住者  
インタビュー

### 高安哲史さん



## 日本一身近な海のある街。 毎日サーフィンできて 食べ物もおいしくて最高！

高安哲史さんが旭市にやってきたのは10年前。趣味のサーフィンに没頭したくて、海を身近に感じられる街を探したのだといいます。地元で職を得て、家庭も築いて。旭市は新たなふるさとになりました。

### 毎日サーフィンに行ける距離感がいい 飯岡のビーチとは相性がいいみたいです

いまこうして飯岡の海を眺めていると、「まさか本当にこんな夢がかなうとは」と不思議な思いがします。私がサーフィンに目覚めたのは、大学の卒業旅行で行ったバリ島でのこと。もちろん最初は全然、板の上に立つことなんてできませんでした。でも、波に乗るたびにだんだん「あ、うまくなって」「もう少ししたらできるかも」と感じられるんです。こんなにダイレクトに手ごたえを感じられることって、今までになかったかもしれません。帰国してからは、もうすぐに一式そろえて、サーフィンに夢中になっていましたね。休みに時間をつくっては海に通っていました。主に九十九里の片貝、一宮海岸、そして旭市の飯岡ビーチ。自宅からだと、だいたい片道1時間半くらいの距離感で行けるところばかりです。あんまり移動時間がかかると、海に入る時間がなくなってしまいますから。でも、ある日、決断しました。こんなにサーフィンが好きなんだから、もう海のそばに引っ越してしまおう、と。2011年、27歳のときです。さて移住先はどこにするか。そこで主なサーフスポットに片っ端か

ら足を運んで、波に乗ってみることにしました。それぞれいいところがありましたが、最後に選んだのは旭市の飯岡ビーチでした。コンスタントに波が立ちやすくて乗りやすい。特に冬場はオフショアの風(岸から海に向かって吹く風)が、波をきれいに整えてくれるので、とてもいい。肌に馴染むというか、「自分と相性がいい海だな」と感じますね。サーフィンに専念したかったので、移住前に会社も辞めてしまいました。しばらくは暮らしていけるように、ある程度、蓄えも用意していました。それからは毎日のように海に。車で15分ほどのところに家を探しました。ふらっと海に行く感覚です。

### 飲み会や町内の行事には 積極的に参加して 地元の人脈を築いていきました

毎日海に通っていると、地元のサーファーたちとも親しくなりました。海を通じて仲間ができたので、この地域での暮らしにもすぐ慣れましたね。落ち着いた頃、市役所で採用の募集があったのでそちらで職を得る



こともできました。移住先では地元の人間関係に溶け込むことがとても大事だと思います。私も飲み会に誘われたら必ず行くようにはしていました。年齢や職業に関係なく人の輪が広がります。町内の草刈りも大事。一緒に汗を流して作業することで、近隣の方とも顔見知りになれますからね。妻ともこの地で知り合いました。いま、子どもは2歳と0歳。プライベートは育児中心になってきていますが、それでも時間をつくっては海に行っています。近所ですからね。あと、せっかく海があるのでそのうち釣りもやってみたい。自分で釣った魚の刺身で一杯とか最高ですね。



### 海のおかげでこの街に来て 仕事も家族も得ることができた これからは恩返しができるればいいな

旭市には前述したようにいいサーフスポットがあるんですが、都内からはちょっと距離があるので、一宮や片貝ほど混雑は気になりません。実際に住んでみると、そんなローカル感が心地いい。海産物はもちろんのこと、北部には干潟八万石といわれる房総半島屈指の穀



倉地帯があるので、お米もおいしい。農業産出額は千葉県内1位(全国6位)で、野菜、畜産は県内1位、米は県内2位となっている。野菜もおいしいし、いい豚肉も手に入りやすい。地元でパーベキューやったら、みんなが持ち寄る食材で豪華な食事が楽しめますよ。でも、そういうこの地のよさを地元の人はあまり意識していないんですよね。旭市にはせっかく海岸に車で乗り付けられるアクセスのいい海岸があるのに、気軽に遊べるような場所にはなっていない。これはもったいない。昨年、課を跨いで若手職員から中堅職員で少子化対策についての施策を企画立案するために立ち上げられた少子化対策プロジェクトチームに参加していたのですが、その中で、「日本一身近なうみづくり推進事業」ということで一年を通じて海岸を楽しめるような環境を整備することを提案し、現在実現に向けていろいろと取り組んでいます。自分の子供とも気軽に海で遊べるようになるのが理想です。海のおかげで私はこの街に来て、やりがいのある仕事も大切な家族も得ることができました。これからは、少しでも海や街に貢献できるといいな、と思っています。

# 圏央道 地域

暮らしやすさ  
特長とヒミツ

多彩なビュースポットもすぐそこ  
車でラクラク、広域へ



進化する注目地域！  
遊びスポットも  
住宅地も気になるわ

地域をまだ人で人気の遊びスポット  
が集まります。「マザー牧場」(富津市)  
の桃色のペチュニアは6月～9月  
頃が見ごろ

千葉県の東部・西部を圏央道が結ぶ広い  
地域で、17市町村が含まれます。東西の交流  
が進み、暮らしやすさがアップ！ 電車を使い  
千葉市や都内への通勤・通学も、東京湾アク  
アラインを利用して京浜地域への車通勤も  
可能ですよ。

海、里山や森。地域の色を生かしたレ  
ジャー・ビュースポットも多くて、車があれば  
さらにラクに暮らしを彩ることができそう。稲  
作、園芸、酪農も盛んで、新鮮食材も手に入  
ります。のびのび楽しく暮らせるから、アクティ  
ブな家族にもぴったりです。

東京駅への高速バスアクセス  
木更津駅から(アクアライン利用)…約1時間



## 便利なカーアクセス

圏央道は、首都圏の混雑緩和、地域活性を目的に計画。都  
心を中心に円を描くように作られている環状道路です。完成す  
ると東京湾アクアラインと一体化し木更津から成田へ、また首  
都圏を結んで、この地域はさらに盛り上がりそう！

## 新しいまちも 商業施設も 整備が進んでいます

東京湾アクアラインは、東京湾を  
横断して神奈川県川崎市と木更津  
市をつなぐ高速道路。この地域では  
その人の流れを取り込む地域づくり  
が進行中で、にぎわいが生まれ、移  
住者にとっても心強い！

- 1 木更津市の「みなとまち木更津再生プロジ  
ェクト」。2014年には国内最大級の敷地面積  
の「イオンモール木更津」が誕生
- 2 スケールアップを続ける「三井アウトレ  
ットパーク 木更津」(木更津市)の周辺でも開  
発が進みます
- 3 「かずさDNA 研究所」などの研究開発  
施設のほか、産業の集積が進む「かずさア  
カデミアパーク」(木更津市・君津市)



## つながりにホッとする！ 地域のお祭り・イベントへ

地域に根ざすお祭りから、移住者が立ち上げたイベントまで。参加するだけ  
じゃなく、準備する側になってみたり、つながりができるのも魅力です。

- 1 好評の「ちばアクアラインマラソ  
ン」は、爽やかな風を感じながら、  
海の上を走るコースが魅力！
- 2 「房総どまんなかおへそ祭り」(長  
柄町)は移住者が代表になって、廃校  
を舞台に開催。地域交流の場に
- 3 亀山湖(君津市)では、「亀山オー  
タムフェスティバル」が開催され、本  
州一遅い紅葉が楽しめます



## 圏央道 地域

- 1 木更津市 きさらづし  
産業振興課  
木更津市富士見1-2-1  
☎ 0438-23-8519  
https://www.city.kisarazu.lg.jp/
- 2 茂原市 もばらし  
企画政策課政策推進室  
茂原市道表1  
☎ 0475-20-1516  
https://www.city.mobara.chiba.jp/
- 3 東金市 とうがねし  
企画課  
東金市東岩崎1-1  
☎ 0475-50-1122  
https://www.city.togane.chiba.jp/
- 4 市原市 いちはらし  
拠点形成推進課  
市原市園分寺台中央1-1-1  
☎ 0436-23-7244  
https://www.city.ichihara.chiba.jp/
- 5 君津市 きみつし  
企画課  
君津市久保2-13-1  
☎ 0439-56-1566  
https://www.city.kimitsu.lg.jp/
- 6 富津市 ふつし  
企画課移住推進室  
富津市下飯野2443  
☎ 0439-32-1067  
https://www.city.futtsu.lg.jp/
- 7 袖ヶ浦市 そでがうらし  
企画政策課  
袖ヶ浦市坂戸市場1-1  
☎ 0438-62-2327  
https://www.city.sodegaura.lg.jp/
- 8 山武市 さんむし  
企画政策課  
山武市数台296  
☎ 0475-80-1132  
https://www.city.sammu.lg.jp/
- 9 大網白里市 おおみしらさとし  
企画政策課  
大網白里市大網115-2  
☎ 0475-70-0315  
https://www.city.oamishirasato.lg.jp/
- 10 九十九里町 くじゅうくりまち  
企画政策課企画係  
山武郡九十九里町片貝4099  
☎ 0475-70-3121  
https://www.town.kujukuri.chiba.jp/
- 11 横芝光町 よこしばかりまち  
企画空港課  
山武郡横芝光町宮川11902  
☎ 0479-84-1279  
https://www.town.yokoshibahikari.chiba.jp/
- 12 一宮町 いちのみやまち  
企画課  
長生郡一宮町一宮2457  
☎ 0475-42-2113  
https://www.town.ichinomiya.chiba.jp/
- 13 睦沢町 むつざわまち  
企画政策課  
長生郡睦沢町下之郷1650-1  
☎ 0475-44-2501  
https://www.town.mutsuzawa.chiba.jp/
- 14 長生村 ちようせいむら  
企画政策課企画係  
長生郡長生村本郷1-77  
☎ 0475-32-4743  
https://www.vill.chosei.chiba.jp/
- 15 白子町 しらかこまち  
総務課  
長生郡白子町開5074-2  
☎ 0475-33-2110  
https://www.town.shirako.lg.jp/
- 16 長柄町 ながらまち  
企画政策課  
長生郡長柄町桜谷712  
☎ 0475-35-2110  
https://www.town.nagara.chiba.jp/
- 17 長南町 ちようなんまち  
企画政策課  
長生郡長南町長南2110  
☎ 0475-46-2113  
https://www.town.chonan.chiba.jp/

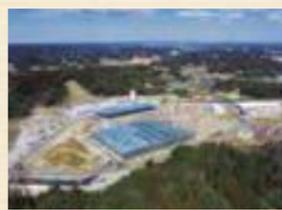
市町村移住支援情報  
はこちらから！



## 暮らしの“気になる”をチェック！

### 住環境・仕事

圏央道の開通でネットワークが広がり、  
これからの変化に期待！なこの地域。  
東京湾臨海部は日本を代表する工業地帯。  
都心から1時間以内の位置する「かずさア  
カデミアパーク」は、「かずさDNA研究所」  
や「独立行政法人製品評価技術基盤機構  
バイオテクノロジーセンター」など、最先  
端科学の研究施設があり、内陸部は工業  
団地も。農業、漁業、多彩な観光産業のほ  
か豊かな農作物を利用して、レストラ  
ンやカフェを営む人も目立ちます。



茂原市は新しい工業団地の造成も進み、企  
業誘致と雇用の場づくりを力を入れています

### 健康・医療

広域的な救急医療体制の拡充が進み  
圏央道の開通で、救命救急センターや専  
門性の高い病院への所要時間が短縮。  
圏央道を搬送ルートとすることで、患者  
の負担軽減も期待されています。



写真上・高度な救急医療を総合的に  
24時間体制で提供する「君津中央病  
院」(木更津市)。ドクターヘリもあり  
ます  
写真左・地域を代表する医療機関「東  
千葉メディカルセンター」(東金市)



**圏央道  
地域**  
移住者  
インタビュー

**吉田真由美さん**



**茂原は都内への通勤圏内。  
無理なく移住できて  
豊かな住環境が得られます。**

田舎暮らしに憧れるご主人に引っ張られるようにして茂原市に移住した吉田真由美さん。豊かな住環境の中で自分磨きに取り組み、資格も取得して自分自身の人生も切り開くことができましたといえます。

**都内への通勤圏内にある「田舎」  
決して遠くないのに  
こんなにのどかなところに住めるなんて**

実は私はまったく移住する気はなかったんです。都内の会社に勤務していました。ただ、夫が田舎暮らしに猛烈な憧れがあったんです。ただ普通にアウトドアライフを趣味にしていこうと思っていたら、結婚してからもその思いは募るばかりだったようで。秋田で古民家に体験宿泊したあたりから本気度が高まってきました。私の実家が船橋市なので、「千葉県ならいいよ」ということで、通勤圏内で物件を探していたら、茂原市が候補に上がってきたんです。今住んでいるこの家は、敷地500坪。当時、築7年の中古の木造住宅でしたが、池のほとりという立地が魅力的でした。広いウッドデッキでくつろぐのも気持ちよさそうだな、と。最寄りの駅からも徒歩圏内でしたし。そんなに都内から遠くないのに、こんなにのどかな住環境が手に入るんだ、とビックリしました。夫の会社までは電車で1時間半程度。引っ越したのは2002年のこと。夫はそれから10年、退職するまで都内まで朝7時半の電車に乗っ

て通勤していました。

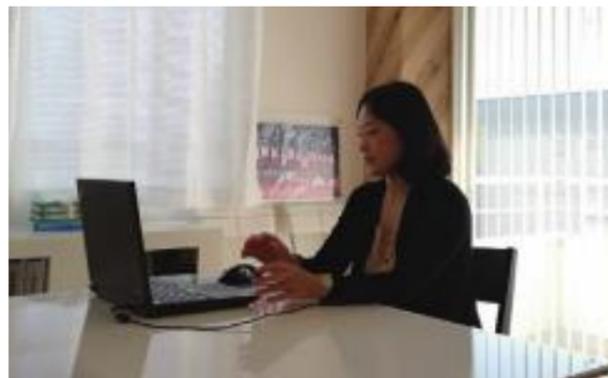
**日が暮れたら庭仕事は終わり  
朝は鳥のさえずりで目が覚める  
自然とともに生きる暮らし**

こちらに来てよかったのは、とにかく自然が身近なこと。夫と一緒に敷地内の雑木の整理をしたり、草刈りしたり、畑を耕したり。思っていた以上にやるのがいっぱい、とてものんびり過ごすなんてことはなかったですね。でも、私たちが庭や畑で仕事をするのも日暮れまで。夜は本当に真っ暗になりますから。お風呂で汗を流した後は、ウッドデッキで夫とゆっくり晩酌を楽しんでいます。夜はとにかく星がきれい。朝は鳥のさえずりで目が覚めます。自然とともに暮らすことでいつの間にか早寝早起きになっていました。もちろん都会と比べれば不便なこともあります。電車の本数は少ないので出かけるときにはスマホの乗換案内が手放せません。でも仕事もオンラインやリモートを利用する時代になって、都心から離れていても通勤時間に関係なく仕事ができるようになってきました。



**地域に根付くには専門的な  
資格があるといい  
環境の変化は人生を変えるチャンス**

私自身は、IT会社に勤めていたのですが、移住を機に退職。半年ほどカナダに語学留学。帰国後、勉強した英語を使って仕事をしようと、地域にあるエンジニアリング会社の建設プロジェクトの仕事に従事することに。その後、妊娠・出産のため退職し、子どもが1歳になったのを機に派遣社員として、地元の企業で翻訳業務につきます。これは娘を保育園に預けることができたのが大きいですね。預け先に困る地域だったら考えられないチャンスを得られたなと思います。日々成長する娘を見ているうちに、自分も負けぬように成長していなくてはと思うようになり、資格の勉強を始めました。夫の協力もあり、1年後に行政書士の試験にパスできました。



自宅に自分の国際法務事務所を開設してから10年が過ぎました。2019年には茂原駅の近くに事務所を移しています。現在は、外国人の入管手続き業務等の行政書士業務と合わせて、学生時代に取得した資格を生かして日本語教育の現場にも携わっています。地方に根付くうえで、専門的な職種の資格を持っているとやりやすい、というのは実感しました。都内より競争が激しくありませんし、一度クライアントと信頼関係を築けると地元で生きる者同士で長い

お付き合いができます。

**引っ越した先がたまたま田舎だっただけ  
そんな軽い気持ちでもいいのかも**

夫は念願だった田舎暮らしが実現できて、本当に毎日いきいきと趣味や仕事、日々の生活を楽しんでいます。一方、私は環境が変わったことで自分自身を見つめ直すことができ、新たな可能性を切り開くことができました。今振り返ってみれば、茂原への移住は、とても軽い気持ちで決めましたね。「うまくいかなかったら、戻ってくればいいや」って。「移住」といっても深刻にとらえないで、引っ越し先がたまたまちょっと田舎だったというだけ、と考えれば案外、実現しやすいかもしれせんよ。電車で乗れば30分で千葉駅、45分で私の実家のある船橋駅、60分で東京駅に出られる。茂原市はそういう距離感で気軽に移住できる田舎だと思っています。





**圏央道  
地域**  
移住者  
インタビュー

**高橋洋介さん**

●連絡先  
市原市内で、  
地域おこし協力隊OBとして活動中  
(市原市役所)  
〒290-8501  
千葉県市原市国分寺中央1-1-1

Facebookから  
メッセージを  
送る場合は  
右記QRコード  
からアクセス▶▶



房総半島の一番奥地。  
昔ながらの里山が広がり、  
美しい景観を守る  
取組があります。

高橋洋介さんは、自身はデザイナーでもあり、  
市原市地域おこし協力隊OBとして  
市原南部の地域活性に取り組んでいます。

**海も山もある所という町はなかなかない**

活動している地域は房総半島一番の山間部です。千葉県の実  
中で、山奥に当たる部分です。内房からは小湊鉄道、外房からは  
いすみ鉄道、木更津方面からはJR久留里線という三つの鉄道  
の終点の地域で、東京都から見れば房総半島の一番奥地に  
あるのが、僕が主に生活したり活動したりしている地域です。



**菜種油の利益でこの場所を維持していく**

現在は地域おこし協力隊OBとして、小湊鉄道沿線の菜の花の活  
用や市原市内の牛久商店街の皆さんと商店街活性の取組を行っ  
ています。この活動を始めた理由は、「石神菜の花畑」の保全です。  
本当に素晴らしい場所です。  
この石神菜の花畑を見に来た人に採れた菜種油を買ってもら  
う、その利益でこの場所を維持していくという活動を2018年  
の春にスタートしました。3月～4月の菜の花が咲く時期に予約  
を受け付け、5月～6月に収穫した菜種から油を搾り、搾りたて  
の菜種油を発送ということを、最初の1年目は行っていました。  
菜種油を味わうことでより興味を持ってもらい、菜種油に冊子  
を同封して花畑ができるまでのストーリーを読んでもらい、菜  
種油の味を覚えてもらい、興味が高まりましたら次は種まきや種取  
りにも来てもらい、知ってもらうという活動です。「種まきやっ  
てるんだ！種取りまでやってるんだ！じゃあ行ってみよう」と  
言って来てくれる方が増えると良いと思っています。



**地元の方々が一緒になって教えてくれて  
自然な感じで教え合う形になった**

始めたきっかけは、ただ単純にすごく綺麗で、ここは絶対に残  
したいなと思った時、維持管理しているのが地域の年配の方3、  
4人で、「あと1～2年で終わりだね」と話されている状態でした。  
過疎地域なので若い人がいないし、ボランティアで維持できる  
ほど簡単でもなかったのです。

今では、これまで種まきや種取りに関わる人達は、次第に若い  
人たちが増えてきています。種取りの時には唐箕(とうみ)や篩  
(ふるい)といった昔の道具を使うんですが、若い人たちが来た  
時に、地元の方々が一緒になって教えてくれて、自然な感じで教  
え合う形にもなり始めました。農業でも同じですが、年配の方  
は凄く良いものを作れます。その知恵や知識を広く伝えるため  
にも若い人が関わった方がいい部分は多いです。そして、様々  
な世代の得意なところを掛け合わせた時に、より良いコミュニ  
ティになり、良いものが生まれていくんじゃないかなと思って  
います。地元の方々には、具体的に言われてはいませんが、必然  
的に「こいつがあとやるんだな」みたいになっています(笑)



**汗をかく農的な仕事をやったからこそ  
デザインに活かせることが増えてきた**

ちなみに僕はデザイナーとしてどこでも仕事できるようなこ  
ともやりつつ、こういう農的なことをやっていますが、汗かく農  
的な仕事をやったからこそ、デザインにも活かせるようなこと  
が最近増えてきたと感じています。デザイナーとかウェブ関連  
等、パソコンを使うような、場所に縛られずできる仕事をする人  
が移住してきた時には、1つの仕事だけをするのはもったいない  
と思っています。  
週に数回、ここでしかできない仕事みたいなものを自分で作り  
出せると、仕事に対するフィードバックも大きいです。だから、  
そういう人たちが多く来て欲しいなと思います。デザインの力  
を使って田舎で事業を作る人がいたらいいなと思います。



空港地域  
暮らしやすさ  
特長とヒミツ

風情ある城下町も  
世界の入口もすぐそこ



300年の歴史を持つ「成田祇園祭」  
Photo©Hideki YAMAGUCHI

新旧のバランスが  
お見事！  
感性が養えるやん



全10市町で、成田空港と千葉ニュータウンを擁する空港地域。世界への玄関口でもあり、東京へのアクセスもいいんです。成田空港はLCCのネットワークが拡充。国内外からの観光客が多く、まちを歩くとインターナショナルな雰囲気も。成田市や印西市を中心に、大型ショッピングスポットも増えて活気がありますよ。

一方で、かつての城下町のまち並みが残り、伝統文化を大切にしながら、ゆったりした時間が流れるのも魅力。

田園風景に癒やされ、畑にはオイシイものがたくさん実っています。アートのスポットにも恵まれた、感性が育まれる地域です。

進化するNARITA  
アクセスの利便性もアップ

地域の顔ともいえる、約4万人が働く成田国際空港。都心と成田空港を最速36分で結ぶスカイライナーや、近隣主要都市から乗り換えなしでアクセス可能な成田エクスプレス、羽田空港や主要ホテルなどと直結する高速バスに加え、格安バスによるアクセスも充実しています。2015年6月には、圏央道「神崎IC～大栄JCT」間の開通で、マイカーでのアクセスの利便性も向上中です。



2015年誕生、LCCの新拠点「第3旅客ターミナルビル」提供 成田国際空港(株)

収穫体験できる  
ファームもあります



週末はさらににぎわう  
千葉ニュータウン

地域の中心の一つが「千葉ニュータウン」。白井市、船橋市、印西市の3市にまたがる地域で、東京都心や成田空港に近く、計画的に宅地造成が行われてきました。住宅のほか、企業、大学も。大型商業施設が集まり、週末ともなると、市外からも多くの人でにぎわっています。



**印西牧の原駅**  
国道464号沿いは大規模ショッピングゾーン

**千葉ニュータウン中央駅**  
ニュータウンの中核。公共施設や大学、公園など

**印旛日本医大駅**  
日本医科大学千葉北総病院など



千葉ニュータウン中央駅からの電車アクセス(アクセス特急利用)

- 京成上野駅まで…約40分
- 空港第2ビル駅(成田第2・3ターミナル)まで…約20分
- 成田空港駅(第1ターミナル)まで…約25分

1 通称ひょうたん山とよばれる築山がトレードマークの「牧の原公園」(印西市)。秋はコスモスがキレイ

2 JA 西印旛農業協同組合の隣には「とれたて産直館 印西店」も

寺社や門前町でゆったり散歩

「成田山新勝寺」に代表される、歴史的なスポットが数多く点在する地域。大切に文化を受け継ぐ、伝統ある町での暮らしも魅力的です。成田市は多くの有形文化財(建造物)を有します。城下町・佐倉は、佐倉藩士が暮らしていた江戸時代後期の武家屋敷が保存され、佐倉城址には公園や「国立歴史民俗博物館」も。まちにはおだやかな時間が流れていますよ。



1 「成田山新勝寺」(成田市)の境内には、重要文化財に指定された多くの御堂や自然あふれる成田山公園が。年間1000万人以上の観光客が訪れます

2 成田山新勝寺の門前町には、明治前期の建築で、土壁で塗り込めた重厚な造りの「一粒丸三橋薬局」(写真)などがあります

3 佐倉市で保存されている武家屋敷(旧河原家住宅、旧但馬家住宅、旧武居家住宅)は見学も可能です



空港地域

- 1 **成田市** なりたし  
企画政策課  
成田市花崎町 760  
☎ 0476-20-1500  
https://www.city.narita.chiba.jp/
- 2 **佐倉市** さくらし  
地域創生課  
佐倉市海隣寺町 97  
☎ 043-484-6748  
http://www.city.sakura.lg.jp/
- 3 **四街道市** よつかいどうし  
政策推進課  
四街道市鹿渡無番地  
☎ 043-421-6161  
https://www.city.yotsukaido.chiba.jp/
- 4 **八街市** やちまたし  
企画政策課  
八街市八街 35-29  
☎ 043-443-1114  
https://www.city.yachimata.lg.jp/
- 5 **印西市** いんざいし  
企画政策課  
印西市大森 2364-2  
☎ 0476-33-4414  
https://www.city.inzai.lg.jp/
- 6 **白井市** しらいし  
企画政策課  
白井市復 1123  
☎ 047-401-5998  
https://www.city.shiroi.chiba.jp/
- 7 **富里市** とみざとし  
企画課  
富里市七栄 652-1  
☎ 0476-93-1118  
https://www.city.tomisato.lg.jp/
- 8 **酒々井町** しずいまち  
企画財政課  
印旛郡酒々井町中央4-11  
☎ 043-496-1171  
https://www.town.shisui.chiba.jp/
- 9 **栄町** さかえまち  
まちづくり課  
印旛郡栄町安食台1-2  
☎ 0476-33-7719  
http://www.town.sakae.chiba.jp/
- 10 **芝山町** しばやままち  
企画空港政策課  
山武郡芝山町小池992  
☎ 0479-77-3926  
https://www.town.shibayama.lg.jp/

市町村移住支援情報は  
こちらから！



楽しい公園が  
いっぱい♪

暮らしの“気になる”をチェック！

住環境・仕事

成田空港周辺地域、千葉ニュータウンを中心に、鉄道や幹線道路の整備が進み、環境に配慮した都市づくりが行われている地域。成田空港を拠点として、国際的な人とモノが交流し、働く世代が多く集まり、活気に満ちています！都内、千葉へ通勤・通学も可能ですが、空港に関係した働き方も。観光業や、漁業、農業もさかんです。ニンジン、さつまいも、すいか、梨、落花生などの生産力強化が進められ、付加価値を付けたら、海外への輸出なども。

新しい  
家探しも心強い



健康・医療

成田市では国際医療福祉大学の医学部・成田看護学部・成田保健医療学部が開学し、国際医療福祉大学成田病院(附属病院)が開院するなど、地域医療の充実が図られています。この地域の救命救急センターは、「日本医科大学千葉北総病院」、「成田赤十字病院」。「総合医療センター成田病院」、「成田富里徳洲会病院」、「聖隷佐倉市民病院」、「東邦大学医療センター佐倉病院」、「新八街総合病院」、「印西総合病院」、「白井聖仁会病院」、「北総白井病院」、「千葉白井病院」、「北総栄病院」など医療体制が充実。



「日本医科大学千葉北総病院」(印西市)



空港  
地域  
移住者  
インタビュー

三河賢文さん



人口が増えて活気もありながら自然が多くて広い家に住める！成田空港に近いので地方出張もしやすい

子どもたちのためにより広い住環境を求めた三河賢文さん。葛飾区の持ち家を売って、印西市のマンションに引っ越したのは2017年のこと。現在は中古の戸建を購入して庭のある暮らしを満喫しています。

自然はあるけど田舎過ぎない都市の利便性も享受できるエリア

今住んでいる家は築30年の木造2階建て。その前に住んでいた市内のマンションや都内葛飾区の戸建てと比べれば敷地面積は2倍以上の広さがあります。家の延べ床面積は60坪くらい。広い庭があるのもうれしい。

2016年まで住んでいた葛飾区の家は、3LDKの3階建て。次男、三男が生まれ、私と妻と長男も合わせ、5人家族に。私は独立して在宅で仕事するようになったので、手狭に感じるようになりました。そこで、「広く住めるところ」を求めて、引っ越しを検討することに。幼い子どもたちを育てるうえでは、なるべくのびのびと遊べる環境を選びたかったですし、妻は運転免許を持っているのですがペーパードライバーだったので子連れでも買い物や病院、学校など行き来しやすいことが必要でした。また私の仕事には、マラソンなどランニングに関する取材・執筆、スポーツ関連の事業も含まれて

いるので、日常的に気持ちよく走れる環境は必須。地方のマラソン大会の取材に出かけたり、都内の企業との商談などもあるので、主要な交通機関を利用しやすいことも優先順位の上位になります。つまり、自然はあるけど田舎過ぎず、都市部の利便性もある、という虫のいい条件でした。

都内の国分寺や府中なども候補に挙がりましたが、たどりついたのは千葉県印西市でした。最寄り駅は、東京都葛飾区の京成高砂駅と千葉県印西市の印旛日本医大駅を結ぶ北総鉄道北総線の沿線で、快速など全ての電車が停まります。京成線・浅草線・京急線に乗り入れており、上野・新橋・渋谷までそれぞれ約1時間程度。地方出張時にLCCが発着する成田空港へは約25分で行けます。

印西市で見つけたマンションは駅から徒歩1分以内で、最上階の3LDK、約29坪の広さがありました。周辺にはショッピングモールがあり、スーパーや飲食店のほか、映画館や温泉施設などもあり、徒歩圏内でたいいものは揃います。それでいて、ちょっと走れば畑の広がるのどかな環境。小学校も校庭が広々としています。未舗装の道、ほどよい長さ、勾配の坂道も見つけました。農地のエリアを選べば、交通量も少なく澄んだ空気の中で走ることも可



能です。あと、私は東北出身ということもあり、地震や水害などについても気になりました。引っ越し先を検討するときにはハザードマップで地域の災害リスクについても調べましたね。そうしたいくつかの条件をクリアしただけあって、印西市は某誌の「住みよさランキング」で7年連続日本一になったこともあるそうです。

このエリアだから手に入れた広々とした庭付き一戸建てステイホームの時期も快適に

そうして入居したマンションで暮らすこと3年少々。その間に長女が生まれたこともあり、三男が小学校に上がる前に、もう少し広い家にしたいということに。インターネットで探すうちに見つけたのが、今の住まいでした。

マンションも便利でよかったのですが、コロナ禍に見舞われて、子どもたちの学校もお休みとなり、在宅で仕事する私と専業主婦の妻と家族6人で家にいると、どうにも息詰まる状態に。遊び盛りの子どもいれば、長男はこれから思春期を迎えて1人になる時間もほいでしょう。そんなことも考慮して、今度は戸建てを選択しました。このあたりなら中古住宅であれば、相場も安いですし、子どもたちが成長してここまでの広さが不要になれば適切な広さに改築するなり、あるいは売却してもいい。冒頭にも触れましたが、広い庭もある。ステイホームが求められるコロナ禍では大きな魅力となりました。

新居の間取りは以前と同じ3LDKですが、リビング、ダイニング、キッチンが広くなり、吹き抜けもあるので、実際の面積以上の広さを感じます。

子どもたちそれぞれに個室を用意することはできませんでしたが、18畳もある大きな部屋を3兄弟用として、机も3つ置いて個別のスペースを設けることができました。その一部にはトレーニング器具を置いてフィットネススペースにしています。もちろん私の仕事場も確保できました。



庭はバーベキューをしたり、夏には大きなビニールプールを出したり。三男の昆虫採集の場にもなります。こんな住環境は都内ではとても無理だったでしょうね。

「どう暮らしたいか」を見つめ直す生活軸で物事を判断すれば移住もポジティブにとらえられる

戸建てに移って駅からは遠くなりましたが、その分、自然は近くなりました。近くには森もありますし、虫の音や鳥のさえずりなども日常的に耳にします。娘の幼稚園の行き帰りには野菜の直売所に立ち寄るのも日課になりました。地物の野菜は本当においしくて、子どもたちもおやつ感覚で、トマトやきゅうりをかじっています。住環境を変えることで、家族のあり方や人生観も大きく影響を受けたように思います。社会人になるとどうしても仕事を軸に物事を判断するようになっていきますが、「どう暮らしたいか」という生活軸に視点を切り替えてみると、見える景色が違って来るかもしれません。新しい土地への移住もとてもポジティブにとらえられるのではないかと感じています。



空港  
地域  
移住者  
インタビュー

古川美之さん

●連絡先  
NPO法人四街道プレーパークどんぐりの森  
〒284-0044 四街道市和良比282-29  
donchan@dongurinomori.net

NPO法人四街道  
プレーパーク  
どんぐりの森は  
右記QRコード  
からアクセス▶▶



四街道は、都市であり、  
自然も残る地域。  
ここには親子が自然とつながる  
プレーパークがあります。

古川美之さんは四街道市内で、NPO法人四街道プレーパークどんぐりの森を立ち上げ、自然の中で学ぶことの大切さを地域に伝えています。

自然と子ども人を繋ぐまちづくり

四街道市は都心まで1時間で、里山や谷津田の自然が残る地域でもあり、仕事と、人としての豊かな暮らしの両方をできる場です。私は「自然と子ども、人とつなぐ」をテーマに子ども達と野外の遊び場づくり、まちづくりをしています。



子どもたちが自分の物差しを  
作ることができる場所

人々の暮らしや子どもの育ち方があまりにも自然とかけ離れていることに危機感をいだき、人と自然が繋がる場が必要だと思い、自然の中での遊び場としてプレーパークを始めました。プレーパークは、「自分の責任で自由に遊ぶ」「ケガと弁当自分持ち」と考え、子どもたちが自主的に自発的に遊ぶための遊び場です。ここにはいつでも誰でも遊びに来ることができます。もちろん保護者や地域の方も！子どもたちは日々変化する自然の中で遊ぶことで心を満たし、大人はホッとできる時間を持つことで原点復帰できる機会になっているようです。

プレーパークは、子どもたちが自分のペースで挑戦しながら過ごせることを大切にしています。子どもにとって大切なことは、「自分で考えて、試してみる。うまくいかなくても失敗してももう一度試すことができる」ということです。自分の力だけではできない時には、友達や大人に聞いてみながらも、「遊び」の中で繰り返しチャレンジできます。そうすることで、自分の物差しを作ることができるようになります。自分の物差しとは、テストなどで他人が評価する物差しではなく、自分自身で自分の長所・短所を知り、自分で自分を評価することであり、自分で決めて自分で始め、納得したらそこで終わるといふことの繰り返しで作られていきます。

誰かが決めるのではなく、小さな選択も自分ですることにより、自分の人生を生きる力をつける。できるできないにかかわらず、ありのままを他者も自分も受け入れ、自己受容、自己肯定感、自己有用感、自己決定力が育つ場がプレーパークです。



自然を身近に感じながら  
子ども大人も  
自主的に自発的に考えて  
遊べる場があります。

「育てなくちゃ」  
という固定観念の外し方

大人にとっては、子どもが自ら育つ力を持っていること、「遊び」の中で試行錯誤しながら、自分で考えて決めていく力を育てていくことを学ぶ場になります。教えられるより、自ら発見したことがより深い学びにつながることや知識から知恵に結びつくことは体験によって得られることを親も体験することができます。子育ては子どもが自ら育つ環境をつくり、子どもの発達や成長に応じて大人はサポートすることを学びます。

大人と子ども、それぞれにとってプレーパークは地域や様々な人たちと多様な価値観にふれて育つ機会となる場所です。そして、自然の中でリフレッシュできますし、自然の癒しと、自然との共生を感じることができる場所です。「みんなで同じことをして比べられる学校」や、「躰けられていい子でいることが求められる家庭」ではなく、「自分の責任で自由に」を謳う地域の育ちの場です。お父さんお母さんの「育てなくちゃ」とか、お子さんにとっての「いい子でなくちゃ」という固定観念の外し方に気づける場所です。他には、子どもは「自分が何をしたいのか」、大人は「どう育てて欲しいのか」を見つめ直す場でもあります。子どもは未完成な存在です。試行錯誤を繰り返しながら、様々な体験を経験に変えてそして学んでいきます。ご両親には、子どもの育つ力を信じ、ありのままを受け入れその育ちを支えてほしいと思います。



自分自身を大切に出来る地域に

プレーパークには子育て中の保護者、地域住民、乳幼児から小学生、中高生も参加しています。市外から来られる方もいて、誰でもいつでも無料で参加ができます。また、大き過ぎないコミュニティなので、一人一人、顔の見える関係があります。誰がどこでどのような取り組みをしているのか、自分が何かしたいと思った時に、相談し、同じ興味を持つ人とつながれる場所でもあります。私がプレーパークを運営している四街道市は自然に溢れているので、プレーパークを通じて、地域の人たちが子どもと自分自身を大切にすることができる地域にしていきたいと考えています。皆さんもぜひ一度プレーパークに遊びに来て、プレーパークの子育てを体験されたらよいと思います。そして、自然を身近に感じる暮らしをする中で、エコロジーやサステナブル、そしてエシカルについて当たり前で語ったり、地域の魅力や地域の価値に気づき、大切なことを実践できる社会を一緒に作っていただけたら良いですね。

# 東葛・湾岸地域

暮らしやすさ  
特長とヒミツ

# 東京もショッピングモールも やすらぐ自然もすぐそば



約440店舗もそろそろショッピングセンター「三井ショッピングパーク さらばーと TOKYO-BAY」(船橋市)

ここは  
都会やねえ  
なんでも  
そろやん



県北西部に位置する“東葛”と、幕張新都心とその周辺の“湾岸”が一緒になった地域は、全12市。首都・東京に近接し、都内へ通勤・通学する人も多く、そのアクセスはとっても便利!

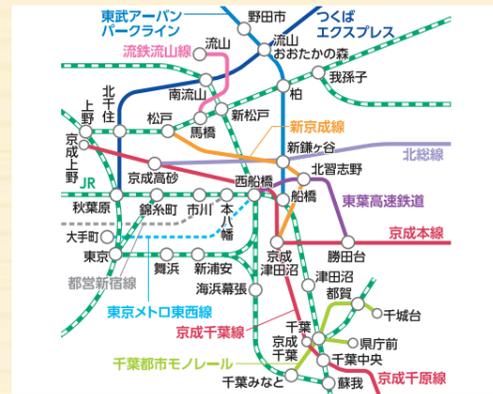
東京とのつながりが強い地域ですが、地域にはショッピング・遊びスポット、病院なども充実し、暮らしは快適。都会なのに、空が広くて、広大な農地も市場もあるんです。この絶妙なバランスに、ワタシもハマっているんですよ。



秋葉原駅〜つくば駅をつなぐ、2015年に10周年を迎えた「つくばエクスプレス」

## 充実の交通網で東京へ

どの市からも、公共の交通機関を使って都内にラクにアクセスできます。2015年上野東京ライン開通で、我孫子・柏・松戸駅からさらに便利に。快速利用で松戸駅〜東京駅は最短約25分。



## 都会のオアシス的存在! ゆったり過ごせる自然、公園

東京湾、利根川、江戸川、手賀沼などの水辺、緑あふれる里山。まちには貴重な自然環境が残り、住む人たちが集える工夫も。イベントが多彩な公園が多いのもうれしい! また、野田市では“みどり豊かな自然と共生する地域づくり”に取り組んだ結果、まちにホテルやドジョウといった生きものが戻ってきています。



1 我孫子市の南側に面する「手賀沼」では、水と緑が豊かな景色を楽しめるウォーキングやサイクリングといったレジャーが盛んです。「手賀沼親水広場・水の館」(我孫子市)には、手賀沼を一望できる展望室や子どもと一緒に楽しめるプラネタリウム、そして農産物直売所やレストランも備えており、ファミリーで楽しむことができます

2 まちなかの貴重な自然を守り育てる総合公園「21世紀の森と広場」(松戸市)。芝生の広場、散策路、バードウォッチングなど。2021年には大型遊具を有する遊び空間がオープンし、一層賑わいを見せる。講習会や講座も開催

3 1800年代のデンマークの田園風景を再現した「ふなばしアンデルセン公園」(船橋市)は、旅行ロコサイトで2015年「日本のテーマパーク」3位にランクイン



## 東葛・湾岸地域

- 1 千葉市 **ちばし**  
政策企画課  
千葉市中央区千葉港 1-1  
☎ 043-245-5054  
https://www.city.chiba.jp/
- 2 市川市 **いちかわし**  
企画課  
市川市八幡 1-1-1  
☎ 047-712-8591  
https://www.city.ichikawa.lg.jp/
- 3 船橋市 **ふなばし**  
政策企画課  
船橋市湊町 2-10-25  
☎ 047-436-2057  
https://www.city.funabashi.lg.jp/
- 4 松戸市 **まつどし**  
政策推進課  
松戸市根本 387-5  
☎ 047-366-7072  
https://www.city.matsudo.chiba.jp/
- 5 野田市 **のだし**  
企画調整課  
野田市鶴巻 7-1  
☎ 04-7125-1111  
https://www.city.noda.chiba.jp/
- 6 習志野市 **ならし**  
総合政策課  
習志野市鷺沼 2-1-1  
☎ 047-453-9222  
https://www.city.narashino.lg.jp/
- 7 柏市 **かしわし**  
経営戦略課  
柏市柏 5-10-1  
☎ 04-7167-1117  
https://www.city.kashiwa.lg.jp/
- 8 流山市 **ながれやまし**  
企画政策課  
流山市平和台 1-1-1  
☎ 04-7150-6064  
https://www.city.nagareyama.chiba.jp/
- 9 八千代市 **やちよし**  
シティプロモーション課  
八千代市大和田新田 312-5  
☎ 047-421-6703  
https://www.city.yachiyo.chiba.jp/
- 10 我孫子市 **あびこし**  
企画課  
我孫子市我孫子 1858  
☎ 04-7185-1111  
https://www.city.abiko.chiba.jp/
- 11 鎌ヶ谷市 **かまがやし**  
企画財政課  
鎌ヶ谷市新鎌ヶ谷 2-6-1  
☎ 047-445-1073  
https://www.city.kamagaya.chiba.jp/
- 12 浦安市 **うらやし**  
企画政策課  
浦安市猫実 1-1-1  
☎ 047-712-6039  
https://www.city.urayasu.lg.jp/

市町村移住支援情報  
はこちらから!



## 暮らしを楽しむイベントも! にぎわうショッピングスポット

移住者の中でも、買い物の便利さに魅力を感じている人は多数。遅くまで営業しているスーパーマーケットのほか、駅の近くにも百貨店、ショッピングモールが充実しています。エンターテインメント性が高く、イベントも数多く行われ、にぎわいの拠点にもなっています!



1 「イオンモール幕張新都心」(千葉市)はイオンのフラッグシップモールとして誕生! 劇場、職業体験テーマパークなど、体験の場も多彩  
2 「流山おおたかの森 S・C」(流山市)は、つくばエクスプレス・東武アーバンパークライン「流山おおたかの森」駅前のショッピングセンター



3 「柏高島屋ステーションモール」(柏市)は、JR常磐線・東武アーバンパークライン「柏駅」直結のショッピングセンター



## 暮らしの“気になる”をチェック!

### 住環境・仕事

産業拠点として、特色あるまちづくりが進められている。「柏・流山地域」は、つくばエクスプレス沿線でまちづくりが進行、「柏の葉キャンパス」駅周辺は、国土交通省スマートシティモデル事業の先行モデルプロジェクトに選定され、これからの発展が期待されます! 大学や研究機関も多く立地し、企業活動も活発な地域は、仕事も幅広く選択できそう。

「柏の葉キャンパス」駅周辺は、人と環境にやさしいまちづくりが進行中



### 健康・医療

重症の救急患者を24時間365日体制で受け入れる救命救急センターが多数あり、また、多くの市において、夜間休日診療所が開設されています。浦安市では、高齢であっても健康で幸せな暮らしを実現する、まちづくりと健康づくりを連動。市川市、松戸市及び習志野市では健康的な生活習慣のきっかけづくりと、その継続、定着を目指し、「健康マイレージ」をスタートさせています。



「ならしの健康マイレージ」は日々の運動などの取り組みで、ポイントが付与される仕組み



## 東葛・湾岸 地域

移住者  
インタビュー

### 山田美和さん

●連絡先  
☎080-7025-1403  
(平日10時～17時)  
contact@mamacan-m.com

Facebookから  
メッセージを  
送る場合は  
右記QRコード  
からアクセス▶



## 松戸は都心にほど近く、 古い町並みと新しい施設が 融合した緑豊かな 子育てしやすいまちです。

山田美和さんは、地域で育児を頑張るママたちを  
支えるNPO法人MamaCanの代表。

今回は母親支援の大切さと地域作りについてお聞  
きしました。

### 子ども支援ではなく 母親支援をしている団体

活動地域は主に松戸市周辺です。ベッドタウンなので隣駅は東京  
都内で、通勤を第一に考えている方は非常に多い印象があります。  
ただ新たな商業施設が増えつつも、古い町並みがそのまま残って  
いる地域でもあって、商店街の方達が頑張って地域を盛り上げて  
いる場所も多くあります。古き良きものをそのまま残しつつ、新  
しいものを融合していく。そういった場所なので、地域に留まる方  
も多く、私を含め比較的地元の人が帰ってくるケースが多いです。  
私たちは母親支援をさせていただいている団体です。今は、晩婚  
化もあって仕事のスキルをしっかり持っている方が、子どもを  
産んで家庭に入るというケースが増えてきています。そこでこ  
れまでと違うギャップやプレッシャーでストレスが溜まり、仕事  
を辞めて子どもと一対一で向き合う時間が増える中、「私って何  
のためにいるんだろう」「必要とされているんだろうか」という  
悶々とした時間を過ごすことになってしまうことがあります。  
それがきっかけで思うように育児が出来なくなってしまうとい  
う方もすごく多いです。

こういったお母さんたちが社会にしっかり参加し、社会にお母さん  
達の存在が認められるような場所を作っていく。お母さんたちが  
笑顔になると、その先にいる子ども達も母親の背中を見て笑顔  
で育っていく、ということを目標に活動をしています。

具体的には地域と母親達、家族をつなぐ目的で、イベント活動や  
講座、セミナーの啓発活動をしたり、他には育児情報誌の発行や  
地元の企業・商業施設とタイアップしてお母さんたちが活躍でき  
る場所を提供する活動をしています。母親たちが出ていける場所  
があれば、どんどん出て行ってもらおうというコンセプトなので  
幅広く色々取り組んでいます。

### 母親達だけで「頑張ろうね」 じゃ意味がなかった

活動当初は、スキルや特技を持ったお母さん達にイベントに  
出してもらい、育児をされているお母さんたちが遊びに来て、  
そこで癒されて帰ってもらいたいことをしていました。最初は  
参加した人たちは「楽しかったー!!」ってリフレッシュして帰っ  
てくれたので満足していましたが、結局家に帰って一人になっ  
て、そこで「今日は楽しかったけど…」って再び放心状態の時間が  
続いてしまったり、そもそも引きこもってしまったお母さん達と  
は繋がれない課題がありました。

結局、母親達だけが「自分たちで頑張ろうね!!」だけじゃ全く意  
味がなく、周りが子育てに対して理解してくれることが非常に  
大事で、今の育児の現状を地域全体でどうやって良くしていく  
かを考えられるような時間と場づくりに力を入れています。



### お母さん達を温かく見守って 受け入れてあげてほしい

お母さん達には育児を「社会と繋がってない」「ブランク」という  
ように思わないで欲しいです。育児をしていますが社会と繋がっ  
ていますし、むしろ母親が社会を立派に作っているのだから  
自信をもってほしいと思います。育児していることは、コミュニ  
ケーション能力がアップしたり、家事と育児で時間の使い方が  
上手くなったり、スキルアップに繋がっています。仕事復帰等の  
時期は周りとは異なるのではなく、自分と家族のタイミングで。  
無理をせず自分自身を大切に生活してもらいたいなというこ  
とを伝えたいですね。そのために、とにかく地域全体で子ども  
たちを見守ってあげる。そこに一緒にいるお母さん達を温かく  
見守って、受け入れてあげてほしいというのが、団体として伝え  
たいことです。

### 子育てのためにアンテナを立てて 情報収集を

都心に住んでいると時間のスピードも早いですし、働いている方  
も多いですし、そういったあくせくしている中では、なかなか子  
育てづらい環境であるような気がしますよね。でも、それぞれの  
地区では、子どもを増やすために子育てに力を入れる取り組  
みをやっていますし、松戸市も緑豊かで子育て環境も良く、  
サポートする子育て支援団体も多いので、お母さん達自身の  
のびのびと育児ができる環境が整っていると思います。  
一人で家事育児を頑張ろうとするのではなく、もっとアンテナを  
立てて地域と繋がって、支え合って子育てをしてほしいで  
す。そのための情報収集の場として、NPOの相談やサポートをし  
ている松戸市の「まつど市民活動サポートセンター」は有効で、  
悩みに合わせた団体に繋げることもできます。そしてMama-  
Canも個人とサポート団体や施設が繋がっていくことに力を  
入れています。



### 子どもたちが地域で育っていくために 親もきちんと地域を自分たちの手で作る

子育て支援って言うと子ども支援というイメージがあって、  
私達が多分地域で初めて母親支援を始めました。今では、  
お母さんたちがみんなで協力して育児していこうってコミュニ  
ティやサークルを自分たちで作る方たちが増えてきました。  
そこでは子どもが安全に遊んでいる。これはいい傾向だなあ  
と思っています。そういうコミュニティをもっと利用して欲しい  
なと思っていますし、そういった中で孤立するお母さんを  
地域でサポートできればと思っています。  
まずは、お母さんたちがきちんと地域に関心をもって、地域  
の中で活かされるようにすることが大切で、そこで人が繋がっ  
ていくことでいろんな人がお母さんをサポートしてくれるよう  
な良い仕組みができればと思います。  
子どもたちが地域で育っていくためには、親もきちんと地域  
を自分たちの手で作って、意識を持って動かしていくという事  
を考えて欲しいですし、子育てにとっても地域づくりは非常に  
大事な所じゃないですかね。



**東葛・湾岸  
地域**  
移住者  
インタビュー

**河野友弘さん**



**つくばエクスプレス沿線は  
これから開発が進むエリア  
街と一緒に家庭も育んで  
いきたい**

河野友弘さんと奥様は、わが子の誕生を機に、柏市に一戸建てを購入。都内から引っ越してきました。最寄駅はつくばエクスプレスの沿線。これから街ごと開発が進むエリアで、生まれたばかりの家族とともに新しい歴史を刻んでいこうとしています。

**通勤時間は30分圏内で探したかった  
優先したいポイントを満たしたのが  
つくばエクスプレス沿線でした**

私たちがこれまで住んでいたのは世田谷区駒沢のマンションでした。通勤はもちろん、買い物に行くのも遊びに行くのもとても便利な立地です。近くには駒沢公園もありましたし、都心部での暮らしを楽しんでいました。

転機となったのは妻の妊娠です。そのときの住まいは子どもを育てるには手狭でした。そして何よりも「子どもは自然の豊かなのびやかな環境で育てたい」と思ったのです。できればマンションではなく戸建てがいい。せつかく住環境を変えるのなら、しっかり腰を据えて育児に取り組んで、家族3人の暮らしを築いていきたい。そう考えました。

さっそく候補地をいくつも検討していきました。まず大切にしたのは、通勤時間です。通勤時間は30分くらいに抑えたい。あまり時間が

かかってしまうようでは、家族とともに過ごす時間が犠牲になってしまいますから。

そして将来、何かあったときに売却しやすいように駅に近い物件にしたい。都内の友人が遊びに来やすいように敷地に駐車スペースも確保したい。そんないくつもの条件をクリアしたのが、柏市のつくばエクスプレス沿線の街でした。

**新しく開発したエリアだから  
施設が充実していて  
住宅の価格も手ごろでした**

実は柏市自体は、友人が住んでいて何度も足を運んだことがありました。おおよその距離感や街の雰囲気は肌で感じている馴染みのある地域でした。

柏市で新築物件を探していて、特に気になったのがつくばエクスプレス沿線です。東京都千代田区の秋葉原駅と茨城県つくば市のつくば駅を結ぶ路線で、2005年の開業とまだ歴史は浅く、その沿線はまだ開発中のエリアです。

特に茨城寄りの駅周辺は、住宅地のほか、大型商業施設、病院、学校、公園など育児に関わる施設が配置されています。



都内と比べれば新築物件であっても比較的割安で、30代の私たちでも手の届く価格帯であるのも魅力的でした。実際に足を運んでみて「これは穴場かもしれない」と感じましたね。

**まだ昔懐かしい雰囲気が残る  
こんなところで子どもを育てたい**

確かに都内と比べると賑わいという点ではちょっと寂しいかもしれませんが、でも街全体に活気があるんです。辺りを歩いている人たちはみんな私たちと同世代で、朝夕には小学生や中学生がたくさん行き来しています。「これからみんなで育っていく街なんだなあ」と感じます。

駅前周辺の開発中のエリアはきれいに整備されていますけど、ちょっと歩けば昔ながらの地形が残っていて、田園や雑木林があちこちに広がっています。夏場には虫取り網を片手にした子どもたちが走っていくんです。懐かしさを感じる、そんな眺めがこの街にはあります。

夜も街灯のないエリアは真っ暗です。でも帰路をたどっていくと明かりのついた自宅が目に入る。ああ、帰ってきたなああとホッとします。年中明るい都内の住まいでは、そんな思いをしたことはありませんでした。

**情報収集はなるべく早い段階で  
知人の経験談も参考になります  
自分たちの優先順位は具体的に**

いま思うと、妊娠が分かった時点ですぐ動いたのがよかった。しっかり情報収集をして自分たちの考えをまとめられる時間を持てたので、後々方針がぶれるということがありませんでしたから。移住先に求めることの優先順位は具体的に決めておいたほうがいい。

出産後は本当に大変です。寝る間もなく赤ん坊の世話に追われますし、心身ともに落ち着きませんから、家族のビジョンもとても考えられなかったと思います。あと友人たちからの情報もありがたかつ

たです。各地域の住み心地や生活環境などを聞くことで、注意しないといけないポイントに気づいたり、「自分たちならこう考えるな」と参考にしたり。あまり固定観念や先入観に縛られずに、なるべくニュートラルな視点で判断したほうがよいと思います。自分たちの経験で得られた知識なんて限りがありますからね。



**地域の子育て情報について**  
各ホームページは右記のQRコードからアクセス!

**松戸市**  
まつどDE子育て  
<https://www.city.matsudo.chiba.jp/kosodate/matsudodekosodate/>

**柏市**  
はぐはぐ柏  
<https://www.city.kashiwa.lg.jp/haguhagu/index.html>

**流山市**  
おやこあんしん相談  
<https://www.city.nagareyama.chiba.jp/life/1002359/1002366/1002369.html>

仕事の場所は自分で選べる!

# 千葉でテレワークしませんか?

都内の企業に勤めながら、千葉でテレワーク。千葉に興味を示す人が急増中

これまでは職場近くの都心に住む「職住近接」が人気でしたが、テレワークが普及したことにより郊外や地方への移住を検討しはじめている人も増えています。働く場所が自由になれば、できるだけ快適な環境で生活したいもの。千葉県は都心に比べると緑が多く静かなので、仕事に集中しやすい環境が整っています。また、住居費もお手頃。最適なライフワークバランスの実現のためにも、ひとつの選択肢として千葉でテレワークを検討してみませんか。

テレワーク実践者  
インタビュー  
杉山佐保里さん



## 手賀沼の豊かな自然が魅力的な我孫子市。独自の文化的な風土がいまなお息づいています

「自然を求めていた」という杉山佐保里さんが転居先に選んだのは我孫子市。昭和初期にかけて「北の鎌倉」と称された文化人の集う街には、手賀沼の豊かな自然が暮らしに潤いと彩りを添えています。仕事ではオンライン化を推進。新たな展開に取り組んでいます。

### 自然を求めていたことに気づいたら我孫子市を選んでいました

実はハワイに移住する予定だったんです。親戚もいたし、何よりもあのおおらかな自然と開放的な雰囲気が大好き。夫と娘と家族で引っ越ししてしまおうと。私の仕事は管理栄養士。2018年には自分の会社を立ち上げて、企業の社員食堂のメニュー改善の相談に乗ったり、移住を見据えて食育関連の講座のオンライン化に取り組んだりしていました。ところが2020年にはコロナ禍に見舞われたために、海外への移住計画は白紙に。あらためてこの先どうしよう、と考えたときに、もともと自然に囲まれた場所で暮らしたいと思っていたのでそれを軸に移住先を検討しました。実家は千葉県流山市でしたが、成人してからは千駄木、渋谷、麻布と都内の暮らしが続きました。とても充

実した日々でしたが、どこかでちょっと環境を変えたかったのかもしれない。

### セミナーはオンラインで開催どこにいても多くの人に発信できます

埼玉県小川町なども候補に挙がりましたが、夫は都心勤務なので、通勤も考えて我孫子市に。賃貸の戸建て住宅を見つけて2021年3月に引っ越ししました。また、それまで主催していた食育に関するセミナーや体質改善の講座などは対面での実施が難しくなったので、ハワイ移住のために進めていたオンライン化をさらに進めることに。緊急事態宣言が解除されてからは、セミナーや講座は対面とオンラインとを織り交ぜて実施しています。SNSのグループチャットを利用して100人以上の参加者にレッスンしたり、オンライン会議アプリで個別に食事の指導をしたり。デジタルツールの特性を見極めながら、使い分けています。オンラインも取り込んだ試食会を行った際には、2会場をオンラインでつないで、4日間で会場では延べ30人、オンラインでは延べ50人の参加がありました。この方法なら対面の場合より多くの方に参加いただけますし、私がどこにいても開催できます。今後はもっといろんな地域から開催できるといいなと思っています。一方、実生活ではご近所でお友達もできました。一緒にパン教室を開いて地元の活性化にも貢献できたら、と思っています。ここに住んでみて実感したのは手賀沼の自然の素晴らしさ。私がいちばん気に入っているのは、手賀大橋から見る夕日。家族で湖畔に立って、暮れていく夕日をじっと眺めている時間がとても好きです。コロナによりオンライン化がすすみ、都心部に暮らさなくても自然な環境の中で好きな仕事ができ、心から充実した日々を送ることができています。

## 千葉県内 コワーキングスペース

千葉県内には、テレワークができるコワーキングスペースも豊富にあります。ここでは主な施設をご紹介します。この機会にぜひ利用してみましょう。

南房総地域

- 館山市 南極スペース  
<https://space.aguije.jp/>
- seadays (カフェ内)  
<https://seadays.jp/cafe/>
- 勝浦市 シェアキャンパス清海学園  
<https://www.seikai-gakuen.jp/>
- 南房総市 シラハマ校舎 (AWASELVES)  
<https://www.shirahama-shachu.com/awaselves/index.html>
- HEGURIHUB (平群ハブ)  
<https://hegurihub.com/co-working/>
- MISHO Station  
<https://mishostation.square.site/>
- いすみ市 hinode  
<https://hinode-isumi.com/>
- 大多喜町 旧老川小学校  
<https://localnippon.muji.com/place/3614>

香取・東総地域

- 銚子市 We'll-Beingコワーキングスペース  
<https://well-being.homes/item/1>
- 地球の丸く見える丘展望館  
<https://www.choshikanko.com/feature/新しい旅のスタイル-ワーケーション&プレジャー/>
- 旭市 多世代交流施設おひさまテラス  
<https://www.miraiasahi.jp/kouryuu.html>
- 香取市 HOSTEL Co-EDO SAWARA  
<https://www.hostel-sawara.jp/>
- 多古町 多古町魅力発信交流館 (たごらほ)  
<https://www.town.tako.chiba.jp/ijyu/news/2021060900053/>

圏央道地域

- 茂原市 コワーキングスペース市民センター (※R4.3.31までの期間限定)  
<https://www.city.mobara.chiba.jp/0000006579.html>
- もばらワークステーション (※R4.3.31までの期間限定)  
<https://www.city.mobara.chiba.jp/0000006579.html>
- 市原市 コワーキングスペース Co-Saten  
<https://co-saten.com/coworking-space>

富津市

- まるも  
<https://marumo.net/coworking/>
- 金谷ステーション  
<http://kanayast.com>

袖ヶ浦市

- GAULAB (ガウラボ)  
<https://gaulab.jp>

一宮町

- SUZUMINE  
<https://suzumine.com/>

佐倉市

- 佐倉市スマートオフィスプレイス「CO-LABO SAKURA」(コラボサクラ)  
<https://co-labo.shiteikanri-sakura.jp/>
- おもてなしラボ  
<http://omotenashilab.com/>

八街市

- Nuts Up?  
<https://blavobill.wixsite.com/nutsup>

東葛  
湾岸地域

- 船橋市 なでしこサロン  
<http://www.nadeshiko-saron.com/>
- Katanaオフィス船橋  
<https://www.katana.bz/office/funabashi/>
- コワーキングスペーストキノマ  
<http://tokinoma.com/>
- 創作ルーム LABORO  
<https://r.goope.jp/laboro>
- 創研  
<https://www.web-soken.co.jp/staff-blog/34169>
- CoWork船橋  
<https://cowork-share.jp/funabashi/>
- いいオフィス船橋  
<https://e-office.space/funabashi-by-sdy/>
- レンタルスペースひまわり  
<https://www.spacemarket.com/spaces/iichibamirai/rooms/Hy3id-fmxMbi0H71/>
- 松戸市 松戸スタートアップオフィス  
<https://matsudo-startup.jp/>
- 習志野市 ブラッツ習志野  
[https://narashino-future.jp/facility\\_list/future\\_center.html](https://narashino-future.jp/facility_list/future_center.html)
- Join Spot袖ヶ浦 (※R4.3.31までの期間限定)  
<https://joinspot-sodegaura.com>
- 柏市 31VENTURES KOIL (柏の葉オープンノベーションラボ)  
<https://www.31ventures.jp/ventureoffice/koil/>
- Noblesse Oblige  
<http://nbob.jp/>
- 流山市 AZ CAFE  
[https://peraichi.com/landing\\_pages/view/azcafe/](https://peraichi.com/landing_pages/view/azcafe/)
- U-SPACE 流山おおたかの森店  
<https://www.u-space.com/rentalspace/nagareyama/info.html>
- Remo Cafe おおたかの森  
<https://remocafe.com/price/>
- H1T 流山おおたかの森店  
<https://www.h1t-web.com/>
- cocoti  
<https://cocoti.jp/coworking/index.html>
- 流山国際研修センター  
<https://www.instabase.jp/space/4570767292>
- Trist  
<https://trist-japan.com/>
- 八千代市 Bizcomfort (ビスコンフォート)  
<https://bizcomfort.jp/chibaken/yachiyo-midorigaoka.html>
- いい部屋Space  
<https://www.e-heyaspace.com/shop/yachiyo/>
- コワーキング&シェアオフィス 仕事のSWITCH  
[https://peraichi.com/landing\\_pages/view/7sbpi/](https://peraichi.com/landing_pages/view/7sbpi/)
- 鎌ヶ谷市 コインスペース ショッピングプラザ鎌ヶ谷店  
<https://coinspace.jp/store/?id=19>

# 千葉で二地域居住しませんか？

千葉ならではの二地域居住の魅力 週末を自然溢れる千葉で過ごす

千葉の田舎暮らしに興味はあるけど、仕事を変えられない、いきなり環境を変えるのは難しい、移住する前にお試しで住んでみたい、という方にはまず二地域居住という形がおすすめです。東京に近いので都心への通勤も可能で、千葉で過ごす週末はサーフィンなどのアクティビティも楽しめます。自然の中で子育てをしたいと考えている方にもおすすめです。

東京2020オリンピックのサーフィン競技の会場となった釣ヶ崎海岸（一宮町）

## 二地域居住 体験談 ①

### 小松祥吾さん



房総半島の中央南東部にある  
大多喜町は歴史ある城下町。  
都心とは高速バスでつながり  
便利だけど自然豊かな地域です。

小松祥吾さんは空き家バンクを利用して大多喜町の古家を購入。週末、都内の自宅から通って家の手入れをしながら、もうひとつのふるさとを満喫。都内から行き来する二地域居住を楽しんでいます。

## 自転車で回れる範囲で生活できる 第一印象は「住みやすそうだな」

私は生まれも育ちも都内の葛飾区。どこに行くにも便利な地に慣れたせいか、通勤のために時間を費やすのが苦痛でなりません。幸い、現在は、製造メーカーの営業職として勤務していますが、海外との取り引きが中心で、商談はほぼテレワーク。基本的に自宅勤務しています。必要があるときはオフィスに向くこともありますが、業務の大半は自宅です。

子どもが生まれてからは徐々に今の1LDK、50㎡ほどのマンションが手狭に感じるようになりました。もともと地方への移住を考えていたこともあり、さっそく、一般社団法人 移住・交流推進機構の「空き家バンク」のサイトで物件情報をチェックしてみました。秩父や静岡もいいなと思ったのですが、会社に出勤するときのことを考えて、千葉県内で絞り込むことに。そうしたら、価格が手ごろな古家が大多喜町にあったんです。ここは東京駅から高速バスで80分ほどで行ける。しかも、内房にも外房にも出やすいし、山も湖も身近にある。

大多喜町は戦国時代から城下町として繁栄していたこともあって、自転車で回れる範囲で商業施設や学校、病院などが一通りまとまっています。下見に行ったとき、「あ、住みやすそうだな」と感じました。

## 大多喜町への移住は 新たな可能性を導いてくれそう

2021年4月に購入した古家は築47年。家は40坪弱ですが、敷地は350坪あります。空き家バンクを通じて購入した家のリフォームを地元の大多喜町内の業者に頼むと補助金が出るというので、水回りや内装の改装をお願いしました。いまは平日は東京で過ごし、週末に時間を作って、家族で通っています。いきなり移住するより、二拠点生活を通して、大多喜町の暮らしに少し慣れておきたかったからです。年末には本格的に引っ越そうかと考えています。大多喜町の家での暮らしは、朝7時、いつものようにパソコンを立ち上げてテレワーク。夕方、きりがついたら、すぐにプライベートな時間。家を片付けたり、軽く庭仕事をしたり。完全に引っ越したら、海に出てビーチで趣味のヨガをやるのもいいし、サーフィンもやってみたい。広い庭でテントサウナを満喫するのもいい。やりたいことがいっぱいあります。

いま私たち夫婦はともに31歳。若くて体力のあるうちに、人生のいろんな選択肢を試したい。大多喜町への移住は、私たち家族の新たな可能性を開いてくれるのではないかとワクワクしています。



## 二地域居住 体験談 ②

### 二地域居住×子育て

40代男性  
出身／東京都  
家族構成／4人(夫婦、子供二人)  
居住地／神奈川県横浜市と千葉県南房総市



## 二拠点生活というライフスタイル は自分たちにとってちょうど よかった

私は南房総市で生まれたのですが、大学進学と共に東京へ引っ越し、それからずっと都内で生活しています。奥さんとも東京の会社で出会い、子どもも生まれましたが、子どもたちには、子どもたちに

## 二地域居住 体験談 ③

### 二地域居住×サーフィン

40代男性  
出身／東京都  
家族構成／一人  
居住地／神奈川県川崎市と千葉県いすみ市



## 休日を千葉の海で過ごすだけで 心身がとてもしラックス

仕事は東京でしているものの、ある時病気がかかってしまい休日は家にこもることが多くなりました。サーファーの友人が千葉県の海の近くに引っ越したのをきっかけに、はじめて千葉の海へ。そこでサーフィンも始めました。最初はぶかぶか浮いているだけでした

は自分が育ったような自然の中でのびのび育ってほしいという想いがありました。ただし、仕事が東京にあるのに地方に移住するのは無理があるとも感じていました。子どもたちの学校の問題もあるし、家族みんな都会での生活に慣れてしまっていますから、いきなり環境を一変させるのはリスクが高すぎます。そんな折、ある記事で二拠点生活というライフスタイルを知ったのです。ふだんは都内の家に住んで仕事して、週末だけ田舎に帰る。これは自分たちにちょうどいい。そこから一気に二拠点生活の実現に向けて加速したような気がしますね。何より、1時間半で行ける距離のわりには自然が「濃い」。これは付き合いがいのある地域だな、と思えましたね。移住に不安がある人はまず現地に通うといいと思います。そこで自治体や現地の方が主催するワークショップやコミュニティグループに参加して知り合いを持つと、リアルな情報が得られるのでとても参考になると思います。いまのように先行きが不透明な時代では、選択肢を持つことがとても重要になる。そう考えています。東京はお金を稼ぐ場所、南房総は住む場所という意識が強いですね。

が、すぐに海に入るときの高揚感や波と一体になる感覚にやみつきになり、サーフィンにどっぷりはまるように。生まれも育ちも東京だったのでもちろん東京も好きですが、千葉県の自然の豊かさや地域の人の温かさによって居心地がよくなってしまい、仕事を変えずに、まずは二拠点生活から始めてみました。二拠点と言っても、休みの日にサーフィンをするためだけに来るので、千葉の拠点には簡易的なシャワーと最低限の荷物しかないのですが、休日来るだけの僕でも、地元の人とは温かく受け入れてくれ、野菜をくれたりします。東京で仕事して、休みの日も家にこもっていたときは常に何かに追われていて、余裕がなく焦っていたのですが、休みの日を千葉の海の近くで過ごすだけでも心身がとてもしラックスできて、心も穏やかに過ごせる時間が多くなりました。いまは仕事の都合上東京メインですが、徐々に拠点を千葉に移し、東京へはたまに帰る感じにしていきたいと思っています。いまは一人ですが、将来結婚して子どもを持つことがあれば、自然豊かで海の近いこの土地で子育てしたいと強く感じています。

## 二地域居住をサポート！ 様々な制度

### いすみ市お試し居住

いすみ市では移住を検討されている方に、1週間以内の市内滞在体験をすることが出来る「お試し居住」を実施しています。「お試し居住」は本格的な移住の前に地域のことを知り、移住後の生活をより具体的にイメージしていただくための宿泊体験です。温かい地元の人たち、新鮮な野菜・魚介類、海山を抜ける心地いい風、四季折々の景色など、インターネット情報では得られないリアルないすみを肌で感じてください。



### 御宿町お試し居住

千葉県御宿町への移住を目的に、住居や仕事を探し、又は暮らしを体験するなどの活動に係る宿泊について、その費用の半分(1泊につき2,000円上限)を補助します。



※ただし、町が指定する町内施設での宿泊に限る。



# 公共交通網マップ

■ JR線     ■ 東葛・湾岸地域     ■ 圏央道地域     ■ 南房総地域  
■ その他の民間線     ■ 空港地域     ■ 香取・東総地域



# 道路交通網マップ

■ 高速道路     ■ 国道     ■ 東葛・湾岸地域     ■ 圏央道地域     ■ 南房総地域  
■ 有料道路     ■ フェリー     ■ 空港地域     ■ 香取・東総地域



## ●JR線利用時の都心までのアクセス

東葛・湾岸地域	香取・東総地域	南房総地域
千葉駅 (快速利用) で約 40 分 → 東京駅	銚子駅 (特急利用) で最速約 1 時間 50 分 → 東京駅	館山駅 (快速利用) で最速約 2 時間 35 分 → 東京駅
船橋駅 (快速利用) で約 25 分 → 東京駅		安房鴨川駅 (特急利用) で最速約 2 時間 → 東京駅
松戸駅 (特別快速利用) で約 25 分 → 東京駅	圏央道地域	勝浦駅 (特急利用) で最速約 1 時間 30 分 → 東京駅
	木更津駅 (特急利用) で最速約 1 時間 → 東京駅	
空港地域	茂原駅 (特急利用) で最速約 1 時間 → 東京駅	
成田駅 (通勤快速利用) で最速約 1 時間 10 分 → 東京駅		

## ●高速バス利用時の都心までのアクセス

東葛・湾岸地域	南房総地域	圏央道地域
幕張メッセ中央 約 50 分 → 東京駅	JR 館山駅前 約 2 時間 → 東京駅	JR 東金駅入口 約 1 時間 10 分 → 東京駅
空港地域	JR 安房鴨川駅 約 2 時間 10 分 → 東京駅	JR 木更津駅西口 約 1 時間 → 東京駅
成田空港第1ターミナル 約 1 時間 10 分 → 東京駅	JR 勝浦駅 約 2 時間 → 東京駅	
香取・東総地域		
JR 銚子駅 約 2 時間 35 分 → 東京駅		
JR 佐原駅 約 1 時間 45 分 → 東京駅		