

市民フォト  
ふくしま夢つうしん  
2022 JANUARY  
Fukushima YUME-tsushin

CONTENTS

特集

福島市でのびのび暮らす…2

ふくしまの魅力人

東邦銀行陸上競技部所属

パラ陸上200m/400m(視覚障害T13)

佐々木真菜さん…6

インフォメーション

おかえり館 好評開館中!

ふくしま冬のイルミネーション…8





移住者に聞きました

ウィズワークス株式会社 取締役  
社内報総合研究所 所長  
株式会社イノベーションシフト 代表取締役  
民泊「昭和の家ume」経営  
浪木 克文 さん

1 ターン移住者 インタビュー  
東京都中央区から2021年3月、福島市にご家族で移住された浪木克文さんに、きっかけや現在の暮らしなどを伺いました。



長女の小学校入学に合わせて移住

「福島に帰りたい」と福島市出身の妻が、10年前から一人暮らしをしている母を心配して言っていたことが移住のきっかけです。私自身は、福岡県北九州市の出身です。大学卒業後、東京で人材領域や地域活性、ベンチャー支援などのコンサルティングや、インターナショナルコミュニケーションといった社内報や組織内における広報活動などの仕事を手掛けてきました。2021年4月から長女が小学校に入学すること、コロナ禍で私がリモートで仕事をするようになったことなど、タイミングが重なって同年3月に移住しました。

福島市に移住を決めて最初にお世話になったのが、「移住ワンストップ相談窓口」です。メールで問い合わせ、オンラインで移住の相談に乗っていただきました。その際に家を探しに来福したり、引っ越しをする時の補助「移住準備支援金」や、東京圏から福島市にテレワーク移住する際の「UIJターン移住支援金」、福島市内の4つの公衆浴場を最長3年間無料で利用できる「湯めぐりパスポート」などを教えていただきました。すべて条件が当てはまるとても助かりました。

特集  
移住・定住  
福島市でのびのび暮らす



新しい場所、新しい出会いから生まれる新たな物語

新会社を起業、民泊もスタート

住まいは、妻の実家にほど近い場所にある一戸建てを購入しました。マンションと違って足音などを気にせずに、子どもたちが自由に遊べて、ご近所のみなさんもいい人ばかり。子どもの見守り隊などもあり、「安心して住めるところだな」というのが実感です。

仕事はリモートワークのほかに、2021年8月16日に福島市の企業のために人材採用や育成、経営コンサルティング、得意なコンテンツマーケティングなどの支援と、地域創生などを手掛ける目的で「株式会社イノベーションシフト」を立ち上げました。9月には、購入した敷地内にある平屋の一戸建てを利用して、民泊「昭和の家ume」も始めました。「昭和の家ume」も始めました。素泊まりですが、民泊を軸にコミュニケーションを取りながら福島市の魅力を伝える活動や、訪れる方々が福島市力になれる活動ができる場になればと願っています。

移住してから、やってみたくいことが増えました。これまでの仕事で培ってきたものを生かしながら、定住してもらえたい人を増やすような事業にも関わりたいと思っています。



盆地特有の寒暖差が果物や農産物をおいしく育てる福島市。春の花見山、夏の浄土平、秋の磐梯吾妻スカイラインの紅葉、雪景色など、四季折々のビュースポットが身近に、数多くあります。中心部から車で30分以内の郊外に、湯量豊富な3つの温泉地が控えているのもうれしい。県庁所在地でもある福島市は、都市と自然のバランスがよく、地方に住みたいけれど、便利さも必要という人にとって、ちょうどいいづくし。近年、福島市がサポートするさまざまな移住支援制度を利用して、自分たちのライフスタイルに合った暮らしを実現されている方が増えています。

今号では、首都圏から福島市に移住され、暮らしを謳歌されている浪木克文さんと、同じく移住者で福島市移住支援サポーターとして活躍中の藤本菜月さんを訪ねて、そもそものきっかけ、福島市での暮らしについてお聞きしました。新しい年、新しい出会いから生まれる新しい物語を、福島から始めてみては。いつでも気軽に相談ください。

福島市では、一人ひとりのライフスタイルに合わせて  
全力で移住を応援しています

福島市で就職して生活したい! 安心して子育てしたい! 農業をはじめたい! そんなさまざまな希望に寄り添う支援制度をご用意しています。支援の内容や、移住者インタビューなどは福島市移住応援サイトでご覧いただけます。

まずは気軽にご相談ください!

移住ワンストップ相談窓口

定住交流課職員と移住応援サポーターが、理想の暮らしを見つけるお手伝いをします。エリアの情報、子育て、住居についてなど、どんなご相談も受付中! メールやZoomでの相談も受け付けています。

場所 / 福島市役所本庁舎1階 定住交流課 ■ 移住専用直通ダイヤル / ☎024-572-5451



詳しくはこちら



福島市移住応援サイト





移住者に  
聞きました



転入先で生き生きと  
楽しく豊かに暮らしてほしい  
そのためキッカケづくりと  
交流の場を提供しています



一般社団法人tenten代表理事  
福島市移住応援サポーター  
藤本 菜月 さん

石川県生まれ。名古屋大学卒業後、農水省に勤務。2007年、結婚を機に退職。夫の実家がある福島県に移住。夫の転勤について南会津町、喜多市、須賀川市、2013年から福島市で暮らす。2018年、転入女性とこれから転入してくる女性がつながるサイト「tenten fukushima」を開設。2020年、転入女性でつくる一般社団法人tentenを設立。2021年2月、福島市より福島市移住応援サポーターを委嘱される。夫と2児の4人家族。



◀tenten webサイト

### 転入先で居場所と役割を得たことで 暮らしが一変。俄然楽しい日々

夫の仕事の関係で2007年に福島県に移住。県内転勤を4回経験し、2013年から福島市へ。15年前、転入した頃に経験した孤独と焦燥感を解消してくれたのが、地元の方々との交流から生まれた自分の居場所と役割だったという藤本菜月さん。2018年、同じような悩みを抱える女性に交流の場を提供したいと、任意団体をつくり活動をスタート。2020年には、継続していくために一般社団法人tenten（てんてん）を設立。翌年、福島市移住応援サポーターの委嘱を受け、日々奮闘中の藤本さんを訪ねてお話を伺いました。

すべての始まりでした。地元が大好きな同世代の仲間たちと意気投合。「bel\*fonte（ベルフォンテ）」というブランドで、地域資源を使った雑貨を作り販売するようになったのです。「転入先で居場所ができ、自分の役割ができたことで俄然、毎日が楽しくなりました。雑貨作りと販売は今も続けています」。

2013年、福島市に転入。子どもを預けて働くようになった時、自分と同じような悩みを抱える女性に、交流の場を提供する活動ができない

かと考えるように。勤務先の代表に背中を押され、2018年に任意団体をつくり始めた活動が「tenten」です。

※「転（てん）入」「転（てん）動」がtentenの由来。「災い転（てん）じて福となす」という願いも込められています。

### 持てる力を引き出し、社会とつながり、自分らしく生きる転入女性を支援

転入女性同士がつながる場として、「WELCOMEワークショップ」と「tenten cafe」を開催しながら、2020年に法人化。新たなステージに立ちました。

転入女性の持てる力を引き出し、社会とつながり、自分らしく生きること支援する活動の柱は4つ。1つ目が、座談会tenten cafeやワークショップを通してさまざまな暮らしの情報交換や友達づくりができる「仲間や地域とつながるキッカケづくり」。続いて「仕事づくり」。

3つ目が、転入女性の目線という強みを生かし、福島の生活情報をWEBなどで発信する「暮らしの情報発信」。4つ目が、おすすめの県産品の販売と、交流拠点の役割を果たす「ショップ運営」。こちらは2021年秋、念願のお店「ent」をオープンさせました。

特筆したいのが、4つの事業をつなぐだけでなく、地域や企業なども含めたwin-winの関係を構築している点です。

「転入先の情報ってインターネットで取れないんですけれど。拾えるのは、ほとんど観光情報。転入は観光ではないので、暮らしの情報がほしい。SNSを利用した非公開のtentenコミュニティと、WEBサイトtenten fukushimaは、転入者同士をつなぐ大事なツールになっています」。特に住まい探しに役立つ福島市内の地域名を記した地図「一目でわかる福島市地域名マップ」は、今も転入者に喜ばれているとのこと。また、「こども緊急サポート」や「産後ケアサポート」などの子育て情報は、コロナ禍で実家に里帰りできない女性の選択肢を増やしたそうです。

### 経験しているからこそ共感できる 移住者目線で応援サポート

さらに2021年2月から、福島市移住応援サポーターの委嘱も受けた藤本さん。どんなふうに支援をされているのでしょうか。「転入する前にSNSのtentenコミュニティ（現在450名）でつながり、市内

に引っ越してきてから対面で話をするパターンが主です。雪が降らないところから来た人には、タイヤ交換のタイミングとか、車のワイパーを上げておく理由を教えたりしています。自分が経験しているからこそ共感できる質問や相談が多いですね」。

居を構えて8年になる藤本さんに福島市の魅力を尋ねると、「自分できいてこ探しをすると楽しくなりますよ」と前置きをして、「住んでいる方々が奥ゆかしいところ。私の母も、福島の人みんな優しいと言っています」と答えてくださいました。2つ目がお米。福島のおいしいお米と故郷の石川県から届く魚を食べる時が、最高に幸せなんだとか。

これからの目標については、「続けること」ときっぱり。「私たちのような活動は、続けることが大事です。いろんな人に共感してもらって、活動の幅を他地域にも広げながら継続していきたいと思っています」。

転入女性には、人と人の交流の中から居場所や役割を見つけて、楽しく豊かに暮らしてほしいと藤本さん。福島市に来られたらぜひ、福島の手仕事や耳より情報が集まっているギフトショップ「ent」を、訪ねてみてはいかがでしょうか。



2021年9月、福島市大町にオープンしたギフトショップ「ent」。転入者目線で魅力を感じた県産品を扱っています



「まちとつながる旅」。2020年に開催した地域とつながるまち歩きツアーの様子。

# 魅

# 力人

みりよくびと

Mana Sasaki

高校卒業後、パラ陸上女子400mの日本記録を持って東邦銀行に入行。陸上競技部に所属し、川本和久監督と健常者ランナーの先輩方に支えられながら、世界の壁を超えるべく練習に励んできた佐々木真菜さん。困難を血肉に毎年のように記録を更新。念願の東京パラリンピックでは、パラ陸上競技女子400m（視覚障害T13）で7位入賞を果たしました。「陸上競技に出会えてなかったら今の自分はない」と語る佐々木さんに、スポーツの魅力とこれからの目標を伺いました。

福島から世界を目指す、  
長距離から短距離に種目を変更

風を切って走る  
私の世界を広げたパラ陸上  
次の目標は、  
パラリンピック・パリ大会



写真提供：日本パラ陸上競技連盟

東邦銀行陸上競技部所属  
パラ陸上200m/400m（視覚障害T13）

佐々木 真菜さん

1997年、福島市に生まれる。小学校5年生で出場した福島市の陸上大会で走る喜びを知る。中学2年生から本格的に陸上を始める。2013年に福島県立盲学校高等部（現視覚支援学校）に進学。翌年、世界を目指し長距離から短距離に種目変更。2016年、東邦銀行に入行。陸上競技部に所属。2018年、アジアパラ競技大会400m1位。2019年、世界パラ陸上選手権大会200m第6位、400m第4位。2021年、東京パラリンピック400m第7位入賞。2024年パラリンピック・パリ大会を目指し練習に励む日々。



スポーツのおかげで  
周りと思いを共有  
福島から世界を目指す



7位入賞後の福島市長表敬訪問で花束を受け取る佐々木選手

内気な私の世界を  
スポーツが広げてくれた

ピードを出すための腕の振り方もあって、変更したばかりの頃は、なかなか記録を出せなくてもがいていました」。ラストチャンスと思って臨んだ2015年日本パラ陸上選手権大会。陸上200m・400mで第1位、自己ベストで日本記録を樹立した時は、涙があふれ出たそうです。

「それでも世界の壁は厚くて。2016年のリオデジャネイロパラリンピックの時は、標準記録は突破していたのですが、世界ランキングが伴わず悔しい思いをしました」。

以後、東京パラリンピックに照準を定めた佐々木さんは、課題をクリアする方法として、体幹トレーニングとスタートを意識した練習を自身に課しました。

「スタートから50m付近まで、グーンと一気に加速する練習を続けました。スタートがうまくいくと、後半のスピードにつながります。スタートから3歩は、しっかり地面を押し。その反発で進んでいくというイメージを体に覚え込ませました」。

迎えた2021年夏、東京パラリ

ンピックの晴れ舞台。目に入る光の量を調節できない佐々木さんは、サングラスをかけて試合に臨むのが常。

陸上女子400mの予選は夜。しかも雨。難しいコンディションの中、サングラスをかけるか、かけないか。究極の選択。自分を信じ、サングラスなしで走り決勝へ。曇り空だった決勝は、サングラスをかけて走り7位入賞を果たしました。すぐに家族に伝えたそうです。

中学2年生から走り続けている佐々木さん。改めてその魅力を尋ねると「笑顔になれること。風を切る感じも好きです」と答えてくれました。でも一番は、世界を広げてくれ

パラ陸上の視覚障害クラスで活躍する佐々木真菜さんは、生まれた時から目に入る光の量を調節できない「無虹彩症」で、視覚に障がいがあります。走る楽しさを知ったのは、小学5年生の時、担任の先生に誘われて出場した福島市の陸上大会でした。「2位になったんです。その時、障がいがあっても自分にできることがあるとわかった喜びと、走る楽しさを知りました。もつとその喜びを感じたくて走り続けています」。

一つの転機となったのが高校1年生の時に開催が決定した東京パラリンピックです。高校2年生の時に、世界を目指し長距離から短距離に種目を変更したのです。しかし、練習は一筋縄ではいきませんでした。短距離は自分のレーンだけを走りまです。しかも内側の白線を踏むと失格になるなどルールも違います。「ス

たことだと言います。「小学生の頃は、健常者の方に自分の見え方や気持ちを伝えるのが難しいこともあり内気な性格でした。それが陸上を始めたことで、周りと思いを共有できるようになりました。監督や先輩方にも恵まれて、東京パラリンピックでは、米国の選手と再会も果たしました。特にパラスポーツは、だれでも楽しめます。親しむことが自分の世界を広げるツールにもなると伝えたいです」。

2024年のパラリンピック・パリ大会を目指し、スピードと持久力の強化を始めた佐々木さんに、熱いエールを送り続けましょう。

## 気仙沼・久慈・福島情報ステーション

# おかえり館 好評開館中！

震災以降に東北で連続テレビ小説の舞台地となった宮城県気仙沼市（おかえりモネ）、岩手県久慈市（あまちゃん）と本市（エール）が連携した、首都圏における情報発信拠点「おかえり館」が有楽町にある東京交通会館にオープンしています。

地元でなければ手に入りにくい各市の特産品を多数取り扱っているほか、観光情報や移住定住に関する情報も集約しています。首都圏在住の福島市ファンの皆さま、ぜひお越しください！！

場 東京交通会館（東京都千代田区有楽町）地下1階  
地下鉄有楽町線D8連絡口近く

問 観光交流推進室 ☎024-572-5718



おかえり館  
Webサイト



◀ 3市自慢の特産品をはじめ、朝ドラ関連グッズなど総勢200点を超える商品を取り揃えています。

3市の移住定住コーディネーターとオンライン相談ができるブースを設置しています。



## ふくしま冬のイルミネーション

### 光のしずくイルミネーション

と き／1月31日(月)まで  
点灯時間／午後5～11時  
と ころ／パセオ470および周辺、福島駅東口広場  
団／光のしずく事業実行委員会（福島まちづくりセンター）  
☎024-522-4841  
（平日：午前9時～午後5時）



### 四季の里イルミネーション

と き／1月8日(土)～2月14日(月)  
点灯時間／午後5時頃(日没)～9時  
と ころ／四季の里 園内（福島市荒井字上鷲西1-1）  
団／四季の里 管理事務所  
☎024-593-0101



## 市民フォト・ふくしま夢通信



2022年1月1日発行

2022年1月号 No.47



編集発行 福島市役所 広聴広報課  
〒960-8601 福島市五老内町3-1  
☎024-525-3710 ☎024-536-9828  
E-mail: kouhou@mail.city.fukushima.fukushima.jp

夢通信  
バックナンバーは  
市ホームページで！



### 表紙紹介 のびのび暮らす

福島市に移住された浪木さんご一家。子どもたちののびのびと元気いっぱい、ふくしまでの生活を満喫中！これからどんな楽しい思い出ができるのか、期待に胸が膨らみます。

※次号は2022年4月発行予定です。