ACCESS
寒河江（さがえ）市へのアクセス

JR

● 東京駅から山形駅経由寒河江駅

東京駅 → 新幹線で約2時間45分（山形新幹線） → 山形駅

山形駅 → 電車で約30分（左沢線） → 寒河江駅

● 東京駅から仙台駅経由寒河江駅

東京駅 → 新幹線で約1時間35分（東北新幹線） → 仙台駅

仙台駅 → 電車で約1時間15分（仙山線） → 北山形駅

北山形駅 → 電車で約27分（左沢線） → 寒河江駅

山形空港

東京（羽田）発	東京（羽田）	約1時間	山形空港
大阪（伊丹）発	大阪（伊丹）	約1時間15分	山形空港
名古屋（小牧）発	名古屋（小牧）	約1時間5分	山形空港
札幌（新千歳）発	札幌（新千歳）	約1時間5分	山形空港

● 山形空港から寒河江駅

山形空港 → 空港ライナー（予約制タクシー）（約20分） → 寒河江駅

自動車

● 東京方面から

東京（川口JCT） → 約4時間10分（東北自動車道 ＋ 山形自動車道） → 寒河江IC

● 宮城方面から

仙台宮城IC → 約55分（東北自動車道 ＋ 山形自動車道） → 寒河江IC

● 新潟方面から

新潟市 → 約3時間5分（日本海東北自動車道 ＋ 国道287・113号） → 寒河江IC

※時間や距離はおおよそのものです。

さがえの
暮らし心地等を
ご紹介 ➡

http://sagaecitypromotion.jp/

お問い合わせ

寒河江市 企画創成課　TEL.0237-85-1413

〒991-8601 山形県寒河江市中央1丁目9-45

202310

寒河江市　移住ガイドブック

山形県 | 寒河江（さがえ）市

SagaEst

寒河江でみつける最高の自分〈サガエスト〉

本当に豊かな人生って何でしょうか？

ありのままに、自分らしい暮らしができること。
心から笑いあえる仲間がいること。
やりたい仕事や趣味を思いっきりできること。

多くの人がここ寒河江市で、そんな夢のある暮らしを実現しています。

他の誰かのモノサシではなく、
自分が思う「最高」に出会える場所が、ここにあります。

国史跡　慈恩寺　旧境内

千年超の歴史を誇る東北随一の古刹慈恩寺。かつては3ヵ院48坊からなる巨大寺院で周辺一帯が国指定史跡。境内には、本堂（国重文）、三重塔などが厳かに建ち並び、十二神将像等の国重文仏像も多数所蔵。

特産品 さくらんぼ

寒河江生まれの品種「紅秀峰（べにしゅうほう）」をはじめとする、さくらんぼの生産が盛ん。お裾分けでたくさんいただくのが、寒河江あるあるのひとつ。

寒河江まつり「神輿の祭典」

毎年9月、800年以上の歴史を持つ寒河江八幡宮の例大祭に合わせて開催。中でもフィナーレを飾る神輿の祭典は東北最大規模！大勢の担ぎ手が寒河江の夜を粋に盛り上げます。

スポーツに親しむ街

マラソン、自転車、ウォーキング、スケートボードなど、老若男女が楽しめるスポーツイベントが充実。スポーツを通じた活力ある街づくりを進めています。冬には豊富な雪でウィンタースポーツも楽しめます！

DATA　◯ 面積 **139.03**㎢［ 県内 **27**位 ］　◯ 総人口 **40,452**人［ 県内 **7**位 ］　◯ 世帯数 **14,448**世帯［ 県内 **7**位 ］

※35市町村中（2022年1月1日現在）

◆ 寒河江市 3つのエリア

山間部「葉山」

山菜採り、登山などで広く親しまれている「葉山」を中心とした山間部。美味しい湧き水や、直売所に並ぶ高原野菜、キノコなど、山の幸が豊富！

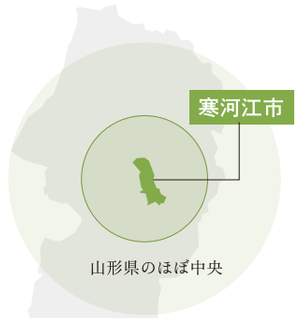
中山間部「田代／幸生」

葉山の麓の緑豊かな風景が広がる農山村地域。小学校をリノベーションした自然体験が楽しめる施設もあり、平野部「市街地」へ車で約30分以内で行き来でき、買い物、通勤などのアクセスも良好。

平野部「市街地」

コンビニ、大型病院、産直、スーパー、学校、賃貸住宅など、生活に必要な施設がコンパクトにまとまる「市街地」。JR、高速ICもあり近隣都市部にほど近く、普段の生活にも遠出にも便利！

山形県のほぼ中央に位置する寒河江市。最上川、寒河江川が流れ、出羽三山で有名な月山や朝日連峰、奥羽山脈などの山々に囲まれており、豊かな自然環境に恵まれています。車で山形空港や山形駅へ約30分、仙台へ約1時間程と交通アクセスも良く、生活に必要なものがコンパクトに揃い、利便性も兼ね備えています。



〈 寒河江市街地MAP 〉

［ 凡例 ］ 保育所・幼稚園等　小・中・高校　スーパー・産直　ランドマーク・名所

寒河江の生活情報

01 車

自家用車での移動がメイン。一人一台あると買い物や子どもの送迎などにもとても便利！

02 交通

JRや高速道路が走りアクセス良好！路線バスもあり、市内・市外への移動もラクラク！

03 冬

冬は積雪があり、雪かきが必要。でも、寒い冬だからこそ、自然を活かした楽しさがいっぱい！

04 自然

最上川や寒河江川、葉山といった雄大な自然が市街地を囲み、日々の生活を彩ります！

05 子育て

待機児童数ゼロ！
病児・病後児保育施設があり、お仕事も安心！

06 温泉

日帰り温泉が充実！リーズナブルで利用しやすく、日頃の疲れを癒してくれます。

07 食

豊かな自然に育まれた農作物が魅力！採れたての新鮮な農産物が並ぶ産直もあります。

08 アウトドア

大型遊具のある公園やキャンプ場など、家族でアウトドアを楽しめるスポットがたくさん！

寒河江で暮らす〈サガエスト〉たち

寒河江で最高の自分を見つけた
様々な〈サガエスト〉たち。

今回は3組に、移住の体験談と
暮らし心地についてお伺いしました。

それぞれが夢を叶えた3つのストーリーには
リアルな「さがえ暮らし」が綴られています。

SagaEst

INTERVIEW 01

農業経験はゼロ。「やりたい」という気持ちと、周りの助けで“いま”がある。

［果樹農園 青い空］
国重 左門さん ご一家

From Osaka（Iターン）

山口出身の左門さんと寒河江出身の妙子さんは学生時代に関西で知り合い結婚。脱サラして移住後、専業農家として独立し『果樹農園 青い空』を開園させた。山形名物のさくらんぼや桃、秘伝枝豆など、土壌づくりからこだわった栽培を行っている。現在、寒河江で生まれ育った星秀（せいしゅう）さん、吟（ぎん）くん、彩（あや）ちゃんを含めた5人暮らし。

人生がかかっていたし、とにかく必死に勉強しました。

特産品のさくらんぼをはじめ、リンゴや桃といった果物、山形名物のいも煮には欠かせない伝統野菜の子姫芋など、農業が盛んな寒河江。そんな自然豊かで年間を通して多様な作物を栽培できる街での就農を目指し、国重さんご夫婦は移住しました。きっかけは脱サラしてさくらんぼの専業農家になった妙子さんのお父さん。当時大阪で会社員として働いていた左門さんは、お父さんの話を聞いているうちに農業に惹かれるようになったと言います。

「でも経験はゼロ。農業でやっていけるか心配だったので、大阪で働きながら就農に関する本を読み漁ったり、農業支援センター主催のバスツアーに参加したり、地元農家さんに会いに行ったりもしました」と左門さん。農業に興味を持ってから移住するまでの約2年、不安を打ち消すように必死に勉強されたそうです。

移住当初は研修先にお世話になりながら切り詰めて生活する日々。「お父さんも専業になったばかりで一緒にやる規模ではなかったですし、『自分の園を持って自分で動かしたい』という思いがありました。跡継ぎ農家でもなかったので、農機具や土地を探すところからはじまりました」と当時を振り返ります。

農家として軌道に乗るまでは約6年。転機になったのは今の土地を紹介してもらい、いいさくらんぼが育つようになってから。収穫量があがると収益が出て人を雇ってよりよいものを作れる、といういい流れができてきたのです。「売上＝面積って考えていて…それまでは売上が少なかったらもっと畑を借りるという感じでした。しかもそれを二人だけでやっていたんですよね。でも周りの人たちがいろいろと紹介してくださり、いい畑と出会えました。今の場所で農業すると決めてから、一段と地域に溶け込めるようにもなりました」と妙子さん。

ホームページで発信するブログには作業日誌や日常風景のほか、子どものお手伝いの様子を紹介。「実際に会ったことのないお客さんからも『子どもの成長を楽しみにしています』と言ってもらえたり…ありがたいことにここ数年常連のお客さんがついてくれるようになりました」と左門さん。

一代目でやれることはやった。見える世界が変わってきました。

2020年には研修生の受け入れをはじめたお二人。農業未経験で、桃農家に憧れる東京からの移住者を受け入れ、今度は自らが教える立場となり、“移住者・非農家出身”としての経験を余すことなく伝えています。

研修ではまず栽培作物の年間を通しての作業を体験してもらい、農業をする上で必要な体力・精神力を身に付けることからスタート。そして生産・営業・販売面についても、同じ境遇をたどった経験者だからこそわかるリアルなアドバイスを伝授します。「栽培面積や収穫量が少ない場合は、市場出荷よりも自分で値段を決める個人販売がいいと思います。それを少しずつ増やしていって、僕みたいに面積をどんどん増やして販売方法を切り替えるのか、それとももっと人を雇用して一人一人のお客さんに対応していくのか。やり方は人それぞれで最終的に決めるのはその人自身。農家を目指す人たちには、ありのままをお話ししています。失敗談ばかりで恥ずかしいですけどね（笑）」と左門さん。

農業はすべてを自分で決めて作業するため、どうしても自己流になってしまうもの。研修受け入れによって他農家の話を聞く機会も増え、それが新しい発見にもつながり、いい刺激になったと語るお二人。「就農時の環境で差が出てしまいますが、年々農業経営を続けていくと見える世界が変わってきます。すべては自分次第、やりがいがあるのは間違いありません」と同志に熱いエールを送ります。

自身が一代目となり、ゼロから築き上げた『果樹農園 青い空』も無事、15年目を迎えました。

大泉　渉さんご一家　From Yokohama（Uターン）

会社員の渉さん、パート従業員のむつ美さん、龍弥（りゅうや）くん、橙香（とうか）ちゃん、葵香（あおか）ちゃんの5人家族。以前は神奈川県の川崎や横浜で暮らし、2020年に渉さんの出身地である寒河江に一家全員で移住。渉さんの実家で農業を営んでおり、跡を継ぐため会社員のかたわら現在農業を勉強中。

INTERVIEW 02

安心して子どもを遊ばせられる街。時間ができて、こころに余裕ができました。

補助制度や子育て支援が充実していて助かっています。

「寒河江に住む両親のサポートをする、というのが移住の1番の目的でした。長男ということもあって、実家の農業をゆくゆくは継いでいくつもりです」と語る渉さん。移住前は現在の勤務先と同じグループの企業に勤め、新潟出身のむつ美さんと、3人のお子さんと一緒に横浜で暮らしていました。実家の建て直しに合わせて、一家全員で移住したのは2020年のこと。移住にあたっては、さまざまな制度をフル活用されたそうです。

「県外から移住の場合、新築で最高200万円。それに子育て世帯対象の補助金もありました。引っ越してきた当初は賃貸の仮住まいだったんですが、市と県の家賃補助も両方利用できたので、手厚くサポートしていただいていましたね」（渉さん）

とりわけ驚いたと語るのが奨学金返還支援制度と米・味噌・醤油1年分プレゼント。Uターン夫婦に最大約125万円支給される奨学金返還支援は、ほかの自治体でもあまり類を見ません。「市の移住窓口に問い合わせして、そこでいろんな支援制度があることを教えていただきました。経済的にも助かっており、とてもありがたいですね」とお二人。

また寒河江市は子育て支援も積極的。安心して結婚・出産・子育てができる環境づくりに力を入れています。「病児保育と病後児保育（風邪などが治ってきてもまだ学校や幼稚園には預けられない程度の子どもの保育）はすごく助かっていますね。ネットで予約できて利用料もお手頃なのでよくお願いしています」と、共働きの夫婦にありがたいサポートが魅力だと言います。

天気のよい昼下がり、「最上川ふるさと総合公園」で休日を楽しむ大泉さん一家。
以前よりも余裕ができて家族の時間は充実したものに変化。今後は「家族キャンプや河川敷BBQにもチャレンジしてみたい」と渉さん。

都会暮らしではできなかったBBQ。家庭菜園もはじめました。

都会で暮らしていた時は、夜勤がメインで休む暇がほとんどなかったという渉さん。「通勤時間も電車で片道1時間だったのが、いまは車で10分くらい。あとは親がいるので“何かあったら頼れる”というのが大きいですね。時間的にも、体力的にも、精神的にもだいぶ余裕ができました」と語ります。一方で、新潟出身のむつ美さんにとっては新しい場所での再スタートは不安しかなかったそう。「方言も違いすぎて話がわからないこともありました。山形と新潟は近いですが、コロナもあってそう頻繁には帰れませんでしたし…。それでもいまは幼稚園のママ友とか、仕事先の同僚と楽しくやっていますね。幼稚園のお便りでも『○○ちゃんが新しく入りました』などのお知らせがよく来るので、子育て世代の移住者が増えているのを実感します」（むつ美さん）

寒河江暮らしで楽しんでいることを伺うと、「横浜にいた時はできなかったBBQ！いまは一戸建てで庭も広いので。子どもの自転車遊びも、ボール遊びも、横浜だと家の目の前の道路でしかできなくて車も通るし、ぶつけないかヒヤヒヤしながら遊んでいました。いまは安心して遊ばせられますね」と笑顔のお二人。お子さんたちも幼稚園の先生に「昔から住んでいたみたいだね」と言われるほどこの街に馴染んでいるのだとか。元気いっぱいに駆け回る子どもたちの笑い声が、何よりの楽しみなのかもしれません。

INTERVIEW

03

寒河江はチャレンジしやすい場所。東京で得た「経験」と「技術」を地元のために活かしたい。

キャリアアップするか、地元に帰るか…その2択でした。

地元・寒河江の高校を卒業した後、県内の調理師専門学校に通っていた渡辺さん。当時アルバイトをしていた居酒屋で数多くの出会いがあり、“東京行き”を意識するようになったといいます。「元々、専門学校を出たら寒河江に戻ってくるつもりだったんです。でもお客さんから『横浜で○○やってました』とか『仙台で○○してます』とかそういう話を聞くうちに、自分も県外で挑戦してみたいと思いはじめたんですよね。専門学校の求人で、東京の寮付きの就職先があったので、そこへ行くことに決めました」と渡辺さん。

東京では社内異動も含めて、銀座、六本木、渋谷、原宿…などメジャーな街を渡り歩いた渡辺さん。しかし縦横無尽に活躍する一方で、忙しすぎる生活に疲れを感じはじめていたのだとか。「片道1時間半以上かけて電車で通っていたこともあります。電車通勤…好きじゃないですね（笑）その時働いていた店は人の波が激しい場所で、しかも責任者として勤務していたのでほとんど休みがなく、勤務時間もかなりのものでした」と語る渡辺さん。立ち上げから入った表参道の店舗でも役職に就いて順調にキャリアを築いていましたが、心身は疲れるばかり。年齢的にも30代半ばにさしかかり、このまま会社に残るか、地元に帰るかの2択で揺れ動いていたそうです。最終的にUターンを決めたきっかけは、いろんな人から「大丈夫だよ」と背中を押してもらったこと。反対意見もありましたが、その言葉たちを信じることにしました。

調べたら何でも出てくる世の中。大事なのは「自分のビジョン」

地元に戻ることを決めた渡辺さんは、東京で働きながら並行して移住の準備をスタート。『寒河江市 テナント』などで検索して、自分に合った店舗を探していく毎日でした。「いまの店も検索で見つけたんです。創業するうえでしなければならないことは、ひと通り調べて知識を得ました。商工会に連絡をとって詳しくお話を聞かせていただいたりして進めていきましたね」と、当時を振り返る渡辺さん。なかでも活用したというのが「創業支援」の各種サポート制度。山形県の制度だけではなく、寒河江市の制度なども活用したそうです。

そして2019年4月に、満を持して『JEEN'S TABLE』をオープン。料理人として東京と山形の違いを伺うと、「東京は食材がたくさん集まってくる場所。『あれが欲しい』『これが欲しい』といえば、たいていのものは簡単に手に入ります。一方で山形は、地元だけで消費される野菜や天然ものの食材だったりレア度が高いものが手に入りますね。東京でも入手しようと思えばできるんですが、ごく一部の限られた店にしか行き渡りません」とのこと。実際お店に並ぶメニューには、地元寒河江産の新鮮な野菜がふんだんに使われており、地産地消にこだわった店づくりを渡辺さんは目指しています。

「オープンして最初の3ヵ月は、売上はあったんですけどそこまで忙しくはなく…。みなさんに認知してもらえるまで3ヵ月はかかりましたね。地元で30年以上経営されているバーのマスターが当初から気にかけてくださって、よくアドバイスをしていただいてますね」と渡辺さん。コロナ禍の影響を受け、オープン当初思い描いていた通りには行かなかったこの数年。それでも現在は地元企業とコラボし、渡辺さんがレシピ開発した商品を販売するなど、新たな可能性が広がりはじめています。「自分が得てきた知識や技術を活かして地元のために貢献したい」—そう語る渡辺さんは、強い自信を胸に、生まれ育ったこの寒河江で今日も腕を振るいます。

渡辺　稔さん ／ From Tokyo（Uターン）

寒河江駅近くに店を構えるイタリア料理『JEEN'S TABLE』のオーナーシェフ。山形県内の調理師専門学校を卒業後、東京へ移り、六本木、銀座、表参道などの店舗で腕を振るう。35歳の時に生まれ育った寒河江へUターンし、翌年の2019年4月に同店を開業。地産地消にこだわったメニューを提供している。

『『これどうやって作るんですか』とか『こういう使い方されるんですね』とか、そういう感想をいただけるとすごくうれしいですね。やっててよかったという気持ちになります」と渡辺さん。お客さんの口コミによって輪が広がって行くのも寒河江のいいところだと語る。お店はランチ、ディナー、テイクアウトもOK。