

ISAHAYA
GURASHI



The Isahaya
Relocation
Story

▶ 諫早市 地域政策部 移住定住推進課

長崎県諫早市東小路町 7-1

TEL 0957-22-1500

iju_teiju@city.isahaya.nagasaki.jp



田舎すぎない町で、都会すぎない日々。
7人の移住者が見つけた“ちょうどいい暮
らし”、ご紹介します。

制作・2025/9- 諫早市地域おこし協力隊 下崎レイナ（れに子）

移住して、
ここまで来ました。

あなたにとって、
“ちょうどいい暮らし” って、
どんなものでしょう？

おしゃれで、便利で、にぎやかな場所？
それとも、自然の音が聞こえる静かな場所？

この冊子では、移住生活のリアルと、

そのなかで見つけた
いさはや暮らしの“ちょうどよさ”
をお届けします。



春に移住してきたばかりの2名の、フレッシュな”今”を調査！



コクちゃん 北海道出身。趣味は筋トレ、ランニング。

環境を変えて、新しい挑戦をしたい。

諫早への移住のきっかけは、50歳という節目を迎えたこと。「環境を変えて新しい挑戦をしたい」と思ったのが大きなきっかけでした。60歳で年金をもらってから移住するよりも、まだ働き盛りのうちに地域で活動を始めた方が良くと考えて、今このタイミングで思い切って移住を決めました。休日はジムに通って体を鍛えたり…健康づくりと気分転換を兼ねて、汗を流すことでリフレッシュして過ごしています。それから、以前暮らしていた札幌と比べると、諫早は人と人の距離がとても近いと感じます。顔の見える関係が自然と築けて、信頼関係があってこそ物事が動いていく文化が根付いているんじゃないかと感じています。

妻と散歩しながら、おいしいお店を探すのが日課

地元の北京と比べると、諫早はちょっと不思議なくらいバランスがいいと感じます。実際に移住を決める前に2回ほど訪れ、1週間くらい滞在したんですけど、そのときに会った人たちがみんなすごく優しく、外国人の自分にも分け隔てなく接してくれたのが印象的でした。移住した今は、市内にあまり坂がないので、妻と一緒に散歩しながら美味しいお店を探すのが日課になっています。それから、諫早は一年を通していろいろなイベントがあるので、春に引っ越してきてから今まで、ずっと楽しいことが多いです。次は、冬の小長井牡蠣を食べることを楽しみにしています。



コウちゃん 中国 北京出身。趣味はドライブ旅行。

みんなのあこがれ

のんびりした時間、自然に囲まれた暮らし、家族との穏やかな日々——
そんな「あこがれの移住ライフ」を実現している先輩移住者にお話を聞きました。

子どもとの時間を大切にしたり、夫婦で新しいことに挑戦したり。
「移住してよかった！」が詰まったリアルな暮らし、のそいてみませんか？

移住2年目、 家族で見つけた暮らしのリズム

子どもとの移住で大変だったことは？

保育園に途中入所することになったのですが、時期によっては空きがないため、保育園を探すのに一番苦労しました。その次は小学校の転校対応！小学校によって用意するものが違うんです。諫早の小学校で驚いたのは、室内シューズが指定のシューズだったことです！

移住してよかったことは？

夏の時期、一般的に「日本の夏は蒸し暑い！」印象。でも、一ヶ月の光熱費（電気代）が移住前より減りました！住み慣れると感覚ではわからなくなりがちなんですけど、数字で見返すと、こっちの方が涼しいんです！電気代が少ないのは、使用する家電の使用時間が短くなったからだと思います。

移住してみて、家族の変化はある？

子供の嫌いな野菜が減りました！娘はピーマン嫌いを克服したし、苦いはずのゴーヤを食べた息子が「おいしい」と言っていてびっくり。私も食べ物がおいしいせいで、2年かけて8キロ体重が増えました。笑



むっちゃん

長崎県出身。子どもと一緒に、大阪からのUターン移住。
趣味はプロレス鑑賞。



川遊びする子どもたち



飯盛町から見る橋湾

『移住』ライフ

「いさはや」をどこどん満喫しきる！ 私の移住ライフ。

夫婦での移住、生活スタイルは変わった？

地元では、夜ごはんは外食だったりお惣菜を買うことが多かったけど、諫早に移住してから、家で食べるが多くなりました。夫婦で畑にチャレンジし始めたので、その影響もあるかも。どこへでも行きやすい環境なので、仕事終わりに出かけるようにもなりました。結の浜マリパークに行ったり、夜に白木峰高原に星を見に行ったり、ゆとりのある生活ができてる気がします。以前と比べると、移住してアウトドア派になったかもしれません。

地元との違いを感じるときは？

人口密度かなあ。満員電車に乗らずに車で移動できるので、快適です。お店に入るときも並ばないし渋滞もほとんどない。あと、移住者みんなが言ってるけど、日が長い。夕方だと思ったら19時だった、みたいなことがあって。自然と夜ごはんの時間が遅くなったかもしれません。

移住生活、何を満喫してる？

諫早に住みながらいろんなところに行くこと！車に乗るようになって、交通手段の多さに気づきました。飛行機以外に車とか船とか、いろんな方法で気軽にいろんな場所へ行ける。諫早って、どこに行くにもアクセスがよくて、拠点として本当にバランスのいい街だなと感じています。いずれは、九州をぐるっと周って離島まで制覇したいです。

諫早の「ここ」がいいポイント

地域の人が「どこから来たの？」ってよく話しかけてくれるから、馴染みやすかったかも。四季折々のイベントも多くて、そこで会う人と話すのが楽しいです。



ゆいちゃん

神奈川県出身。
夫婦で移住。
趣味は音楽を聴くことと、ピアノを弾くこと。



小長井町で畑にチャレンジ！



夕暮れの結の浜マリパーク

3年前、
海と山に囲まれたこの町に
飛び込んできた。

「やってみたい」
を追いかけて始まった暮らしは、
気づけばあっという間に3年目。



ゆー
みん



3年目の今、どんな暮らし？

自然をたっぷり満喫してます！
思い立ったらすぐ海に行けるし、近くには「本格的な温泉」もあって、毎日がほんとに楽しい。
直売所に行けば新鮮な食べ物がたくさんあって、関東にいた頃との暮らしの違いをすごく実感しています。いつかは、もっと海を間近に感じられるエリアに住みたいなと思い描いています。

ゆう
か



あの頃の自分と、今の自分。

性格、変わったと思います。
MBTI（性格診断）も変わったし、「自分ってこういう人間だ」と思っていた部分が、移住してからどんどん変わっていきました。
地元でいたときは、まだ“つぼみ”だった自分が、ここに来て“花開いた”ような感覚です。
移住をきっかけに自分自身と向き合えるようになって、前よりもずっとポジティブになりました！

れに
子



これからしてみたいこと。

この3年間で、地元では経験したことがなかったいろんな「楽しみ」を知ることができました。行ってみたい場所もやりたいこともたくさん増えていきました。
移住生活に慣れてきて、仕事も転職のタイミングを迎えたので、「畑で作った野菜をマルシェで売ってみる」とか、「諫早の郷土料理を作れるようになる」とか…、これからもっといろんなことにチャレンジしていきたいと思ってます！

わたしたちの移住ステップ

「そもそも、“移住”ってなにから始めればいいの？」
そんな疑問にお答えして、諫早へ移住するまでの主な流れ
を7ステップにまとめてみました。



START!!



移住についての不安や疑問など、気になることは、諫早市の「移住定住推進課」にお気軽にご相談ください！現地案内や補助金のことなど、移住に関するサポートをしています。

移住定住推進課へのお問い合わせは、TEL 0957-22-1500 MAIL iju_teiju@city.isahaya.nagasaki.jp まで。

先輩移住者たちの

移住プロセス

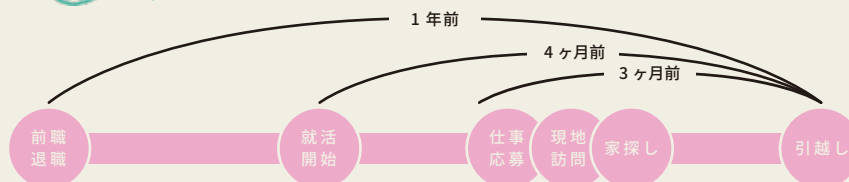
ゆーみんの場合



前職を退職してからじっくり
移住先を検討しました。

引っ越した時は…

#38 歳 # 単身 # 神奈川から移住 # 都心勤めから諫早へ



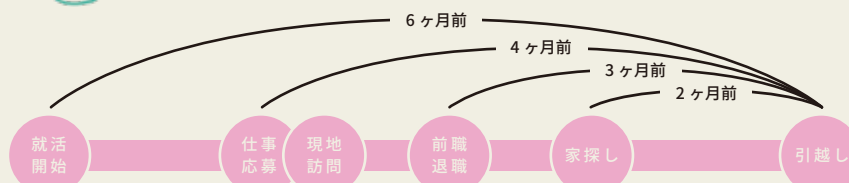
ゆうかの場合



現地訪問した時は、市の移住相談窓口の人たちに案内してもらいました！

引っ越した時は…

#23 歳 # 単身 # 東京から移住 # 初めての一人暮らし



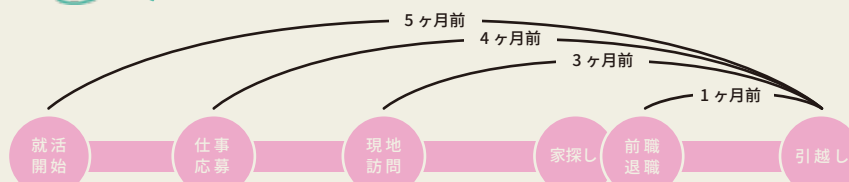
れに子の場合



仕事の面接と、現地案内を
同日に組み込んで飛行機代
を節約しました！

引っ越した時は…

#28 歳 # 単身 # 埼玉から移住 # ペット連れて引っ越し



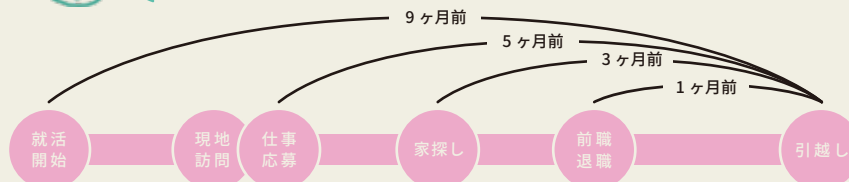
むっちゃんの場合



現地訪問は仕事が決まって
から。それまではオンライン
で諫早のことをリサーチ。

引っ越した時は…

#38 歳 # 大阪から移住 # 子ども2人とUターン



あったら便利な 暮らしの アイテム

移住生活で、必須ではないけど「あったら便利！」なアイテムたちを集めてみました！



車

なくても生活できるけど、あった方が暮らしが充実するのは間違いない。



Wi-Fi

インターネットは必需品。ポケット Wi-Fi があれば、山や海などの電波の届きにくい場所でもさらに安心。



現金

キャッシュレス化は進んでるけど…「無人駅から電車に乗るとき」とか、意外な瞬間に必要！



虫よけスプレー

自然豊かな分、夏は虫との戦い。洗濯物にくっついたりするから、取り込むときも気を付けて。



保冷バッグ

直売所でおもしろなものを見つけたとき、お裾分けを買ったとき、ピクニックするときにピッタリ！



地図アプリ

車に乗るときはカーナビ係、おいしいお店や次に遊びに行く場所を探すのにも役立ち。



日焼け対策グッズ

外を歩くときは日傘&日焼け止めが必須だし、車に乗るときも、サングラスとアームカバーがマスト！



軍手

牡蠣焼きや BBQ をする時、潮干狩り、庭いじりなどでも大活躍。

移住したら行っておきたい

📍とっておきご近所スポット



ぶっちゃけQ&A

「移住って実際どうなの？」

お金のこと、友達づきあい、孤独…気になるあれこれに、移住3年目の3人がホンネで答えます！

Q1

移住してすぐ友達できた？



ゆーみん
できてない。

れに子

最初はゼロ。
仕事やイベントで人と関わる中で徐々に増えたかも。



Q2

車なしでも生活できる？



ゆうか
持ってないときはそれなりに暮らせてたけど…

れに子

車を一度持ってしまったらもう前には戻れない。笑



Q3

生活費、都会と比べてどう？



ゆーみん
食費が安い！家賃とかも安いかも。

Q4

地元の人と打ち解けるコツは？



ゆうか
「これどうやってやるんですか？」って、
何でも聞いてみる！とことん頼る！

れに子

まずは自分から話しかけてみるのかな。



Q5

正直、失敗したかと思ったことは？



れに子
物件選び。
古すぎたなって…あと駅近にこだわらなくてよかったかも。

ゆうか

自転車いらなかった。車あるなら不要だったなー。



Q6

移住してよかったと思うときは？



ゆーみん
自然が近いし、都市部にも気軽に行ける！

れに子

気軽に遊びに行ける場所が多いのが魅力だね。



ゆうか
毎日が旅行気分です♪

「ちょうどいい暮らし」を探しに。

この冊子に登場したのは、
移住して、暮らしのリズムを見つけていく移住者たちの姿。

諫早には、そんなふうに“ちょうどいい”日々を過ごしている人が、
実はまだまだたくさんいます。

自然も、人も、ちょっと不便なところも。

それすらも含めて、
「ここが好きだな」「ここでこんなことをしてみたい」
と思える場所での暮らし。

そんな毎日を、あなたも諫早で見つけてみませんか？

