



# 男鹿 くらし





ようこそ男鹿へ

秋田県男鹿市は東北地方の北西部に位置し、男鹿半島の大部分を市域としています。三方が日本海に開かれ、男鹿三山や寒風山など国定公園を有する風光明媚な地域です。

# もくじ

ようこそ男鹿へ	2～3
もくじ	3
男鹿の基本情報	4～5
男鹿の季節	6～7
男鹿のナマハゲ	8～9
移住者インタビュー	10～13
男鹿市の支援	14～15
アクセス	16

県都である秋田市からは自動車です約 50 分。JR 男鹿線では約 1 時間でアクセスできます。

そんな古くから人が往来する男鹿に皆さんも足を運んでみませんか？

# 男鹿の基本情報

人口 | 28,578 人 (平成 29 年 8 月 31 日現在)

面積 | 241.09 km<sup>2</sup>

男鹿市の 8 月の平均気温は 24℃、冬は約 2℃です。夏の最高気温は約 33℃で、冬の最低気温は約 -10℃です。雪は少な目で、屋根の雪下ろしの必要はなく、住みやすい地域です。東京と比較すると、全体的に約 4℃低くなっています。



日本海に突き出た男鹿半島はハタハタや鯛など、魚介類の宝庫。釣り好きにはたまりません。マリンスポーツも盛んです。遊覧船に乗って、雄大な海の魅力を堪能することもできます。



標高 355 m の寒風山からは、白神山地や鳥海山を一望でき、美しい夕日、満天の星空などさまざまな表情を見ることができます。

男鹿三山の、真山、本山、毛無山は「お山かけ」と呼ばれる修行者の道場として栄えました。

男鹿の山は文化や自然の魅力がたくさん詰まっています。



幼児施設、小・中学校、高等学校や医療機関などもあり、手厚い子育て支援が受けられ、安心して生活ができます。

さらに、温泉やキャンプ、パラグライダーなどの各種レジャーが充実しており、わくわくが盛りだくさん！

男鹿では、農業、漁業、林業など自然と結びついた暮らしもできます。



春の訪れと共に

能登山の椿

男  
四



青に染まる夏



鹿の  
季

稲穂をなでる秋風

真山地区の稲刈り



冬の雷鳴が連れてくる

# 男鹿の ナマハゲ



「男鹿のナマハゲ」は、年に一度、大晦日の夜に行われる民俗行事です。大晦日の夜、各集落の若者たちが面をつけ、ケデを身にまとい、威厳のある所作で各家々をまわります。怠け心を戒め、新しい年の「無病息災」「豊漁豊作」など、幸福を祈ります。

各集落ごとに少しずつ違う男鹿のナマハゲ面を見てみませんか？





塩浜地区 (左下图①)



長根地区 (左下图②)



安全寺地区 (左下图③)



中石地区 (左下图④)



真山地区 (左下图⑤)



浦田地区 (左下图⑥)



相川地区 (左下图⑦)



福米沢地区 (左下图⑧)



開地区 (左下图⑨)



芦沢地区 (左下图⑩)



牧野地区 (左下图⑪)



百川地区 (左下图⑫)

# 移住者インタビュー 1

(にこリーフ代表・主婦)

## 小玉由紀さん

『にこリーフ』メンバー：石川さん、三浦さん  
インタビューア：伊藤 晴樹

移住歴：13年

出身：茨城県

家族構成：父母と夫、  
高校3年生の息子、  
中学3年生、中学2  
年生の娘、小学1年  
生の息子

**伊藤**：男鹿での暮らしについて教えてください。

**小玉さん（以下敬称略）**：やっぱり想像はしていたけど、最初は知り合いもないし…。大家族の中で、毎日、大変でした…。だからこそ、子どもたちと一緒にいる時間は宝物のようなものなんだったって思って。

**三浦さん（以下敬称略）**：そうね。私も。

最初は友達もないし、慣れるのに時間がかかったかな…。

**伊藤**：やはり、初めての土地に来るといのは慣れないことばかりで不安になりますよね。

**三浦**：男鹿に来た時に小玉さんのことは知っていたんだけど、私は輪に入っていきることができ

なくて、子どもと2人で過ごしていました。長男が幼稚園に入園した時に偶然、同じ関東出身の方に出会って、小玉さんを紹介してくれて…。飛び込もうってきっかけになったかな。やっぱり、移住の最初は友達がいないとつらいよね。最初の踏み出す勇気がなかなか難しいんだけど、次に繋がると思う。小玉さんと一緒に活動していて、人との繋がりがすごい大事だなって思ったんですよね。

**伊藤**：小玉さんと一緒にされている活動ってどんな活動ですか？

**三浦**：『にこリーフ』という子育て世代が集える場で子どもたちと一緒に遊んだり学んだりする活動ですね。

**伊藤**：素敵な活動ですね。どういう経緯で立ち上げたんですか？

**小玉**：たまたま入った喫茶店で「はい。どうぞ！」って出された一杯のコーヒーにすごく感動して。私も誰かを感動させられるコーヒーを淹れたいって思ったのがきっかけで。その時は『子育てカフェ』は秋田になくなって。日々、子育てで頑張っているお母さんたちのために、子どもたちと触れ合う中で「親子で頑張ったね！」っていう時間を作りたくなって思ったの。

左から石川さん、三浦さん、小玉さん

**三浦**：小玉さんといると幸せな方向に行くんだよね。いいことないなって思うと最近、会ってなかったり…（笑）。小玉さんと出会って、色んな人と知り合うようになって。

**石川さん（以下敬称略）**：それは周りもそうだもんね。なんだかんだで、小玉さんありきだよ。『にこリーフ』のハロウィンに誘われて、参加するようになって。

たぶん、『にこリーフ』に来て自分のやりたいことに挑戦するようになって、子育てサポーターの資格とか取ったもん。

**伊藤**：小玉さんがいれば、子育ても安心ですね！ 移住して困ったことや心配したことはありますか？

**小玉**：現実的に都会に比べてお給料が全然少ないけれども、自分で野菜を作ったり、山菜を採ったり、お金じゃない生活の豊かさは感じられるかな。

**三浦**：車は必要な…。でも、交通量は都会に比べて少ないし、自分で運転して好きなところに行けるのは魅力だよ。雪道は今でも怖いけど…（笑）。

**伊藤**：本当にその辺りがネックですよ。…

最後に移住者へのアドバイスをお願いします！

**小玉**：だんだん、男鹿にも秋田にも若い人たちが増えて、仕事も楽しみながらやっています。私が来た時に比べると少子高齢化ってあんまり感じなくなってきてます。すごいなって。

**三浦**：私のように最初の一步を踏み出せない人も男鹿へ移住した時には、無理に1人で頑張らずきっかけ作りはどうぞ『にこリーフ』へ！だよ。小玉さん？（笑）

**小玉**：うんうん。最近は『親子チャレンジクラブ』も始めてるから、子育てで悩んだらいつでも来てほしいよね。

**石川**：うん！私たちが力になるよね。

**三浦**：『にこリーフ』か『親子チャレンジクラブ』で検索！って最後のほうに入れてほしいな！

一同：（笑）



親子チャレンジクラブの様子

八望台から望む日本海

小玉さんのもっと詳しいお話、石川さん、三浦さんの移住のお話は、今後別の形で公開していく予定です！  
お楽しみに！

## 移住者インタビュー②

(ハタハタ寿司グランプリ実行委員・主婦)

# 工藤幸子さん

インタビュー：松野 輝大

移住歴：26年

出身：大阪府

家族構成：母と夫、

息子

**松野**：男鹿での暮らしはどうか？

**工藤さん (以下敬称略)**：みんなが、すっごい声掛けてくれてありがたかったです。でも、言ってるのが分かりづらくって。だけどそれは「笑ってんのか？」か「怒ってんのか？」の二択でしょ。だから「教えて」って言えば「なしたどー？(どうしたの?)」って教えてくれるし、とっても楽しいです。ちょっと保守的かなって思うところもあるけど。

**松野**：確かに保守的なところはありますよね。住んでいて良い所、悪い所はありますか？

**工藤**：自然がいっぱいのこういうところに暮らして、山のものを摘んできたり、海で釣った魚をお裾分けしてもらったり、オフィスに通わなくていい仕事をしてる人だったら、こんな素晴らしいところないんじゃないの？って思いますね。悪い所は交通の便ね。

**松野**：山のもの…例えばどんなものですか？

**工藤**：コゴミとかそういう山菜。近所の公園のところにコゴミが生えるし、ワラビ、タラノメもあるので、子どもに「これがコゴミで、これがタラノメだよ」って教えたら、「了解しました！探してきます！」って言って採ってくるの。それを天ぷらとかおひたしにしたりしてね。ヨモギの新芽とかも天ぷらにすると、とてもおいしいの。なにもそんな贅沢なものなくても、一番贅沢でしょ？お魚のお裾分けもすごくって。ハタハタの時期になれば、ハタハタが玄関にどさって置いてあるんですよ。ありがたい。

**松野**：わーいいですね！お腹すいてきました。これからの移住者へ、何かアドバイスをお願いします。

**工藤**：とりあえず挨拶をして、元気にしてることを。それがうまく生きていく秘訣というか、そしたらみんな声掛けてくれるから。まあちょっとわずらわしい近所付き合いとかあるけど、のんびりゆっくり田舎を楽しむような気持ちで日々を過ごせばいいと思います。



工藤さんが作ったハタハタ寿司

## 移住者インタビュー ③

(里山のカフェににぎ代表)

# 猿田真さん

インタビューー：伊藤 晴樹

移住歴：15年  
出身：秋田県男鹿市  
家族構成：母と妻、  
小学1年生の息子



真山地区

**伊藤**：男鹿での暮らしについて教えてください。

**猿田さん(以下敬称略)**：やっぱり、男鹿はいい場所ですよ。東京にいた時も、帰ってくるたびに「いいとこだな！」って思ってたんです。まあ、もちろん地元だっというのもあるんですけど、自分でも面白い場所だなって思うんですよ。心のふるさとってというか、いろいろと経験を踏まえた上で戻ってきてみると、なんだかんだいいところで。昔、趣味で電子音楽などに興味があった頃はベルリンに行ってみたいなと思っていたんだけど…。俺、海外に行っ

たことがないんですよ、実は(笑)。それから、俺の中で色々と考えた結果、実は住みたかった外国って男鹿なんじゃないのかな？って。やっぱり、観光客が来るし、非日常感。特に夏と冬。なんか外国みたいだなって。本当にそう思うんです。それが地元だったので、すごい贅沢な気分になったというか…。

**伊藤**：非日常感。確かにそうですね！困ったこと、心配したことはありますか？

**猿田**：不便かって言われるとそうでもないんですけど…。やっぱり近所が遠く、人が少ないので、これからの近所付き合いですかね。昔は家族とか近所の人たちで助け合っていたので、ご年配の方が多くなるのは心配ですよ。

**伊藤**：本当にそうですね。では、最後に、移住者へのアドバイスをお願いします。

**猿田**：「なまはげやりたい!」「農業したい!」「漁業したい!」とかやりたいことがあって、モチベーションとしてはいいんですけど、ただ自分がやりたいことだけをやりに来るだけだと失敗するんですよ。地域の人たちとのマッチングができないとなかなか大変だと思いますね。



猿田さんの仕事風景

# 男鹿市の支援

## 働く

新しい土地で働く場所はどちらがいいだろうと迷うと思います。

男鹿市では、

- ・新たに、農林漁業を継承、経営する方への奨励制度（50万円）
- ・男鹿みなと市民病院に医師、看護師として勤務しようとする方に、返還が免除される修学資金を貸付
- ・空き店舗の賃貸料および改装費の一部を助成（上限60万円）
- ・資格取得に要する費用を助成をする就業資格取得支援（上限10万円）

などがあります。

さらに、秋田県では新規で、農林漁業に就業する場合に、「あきたで農業を」定着サポート事業、「あきたで林業を」就業支援事業、秋田の漁業担い手育成支援事業などが受けられます。

## 住む

いざ、移住をしよう！と思っても住居のことが心配だと思います。

男鹿市には、空き家・空き地バンク制度があります。

さらに、

- ・住宅リフォーム助成金（子育て・福祉・環境対策に最大10万円）
- ・男鹿市出身の方に親元近居同居支援助成金（最大100万円）
- ・男鹿市以外出身の方に定住促進補助金（最大100万円）

などの支援があります。

## 子育て

男鹿市はさまざまな支援が充実。

- ・子育て世代に男鹿産新米「あきたこまち」を支給
- ・1歳未満の乳幼児1人につき、市内での新品育児用品購入費の助成（最大1万円）
- ・第3子以降の出産に出産祝い金を支給（10万円）
- ・第3子以降の出生で、第2子以降の保育料を全額助成（所得制限あり）
- ・中学生までの医療費無料（所得制限有）
- ・子育てに係る資金の貸し付けを受けた方に融資に係る利子を助成（補給率1.5%）
- ・不妊治療費の一部を助成（5～15万円）
- ・成人風しん予防接種費用を全額助成

## 教育

全国学力トップクラスの教育県 秋田。

- ・子どもたちの登校を、スクールガードさんたちが見守ってくれる
- ・小・中学校へ遠距離通学の場合にスクールバスを利用できる
- ・高校以上に進学の場合の奨学金制度（月1.2～3万円）

他にも、男鹿市では全小中学校完全給食を実施しています。

## くらし

暮らしを支えるインフラへの支援もあります。

- ・合併処理浄化槽の整備の経費（下水道認可外区域）
- ・生ごみ処理機（器）及びEMバケツを設置する費用

などを助成しています。

詳細はお問い合わせください→男鹿市企画政策課 移住定住促進班

Tel 0185-24-9122

# アクセス



敦賀→新潟→秋田 (約 19 時間)

新潟→秋田 (約 7 時間)

苫小牧東→秋田 (約 12 時間)

※秋田港から男鹿まで車で約 40 分



## 新幹線

仙台→秋田 (約 2 時間 30 分)

東京→秋田 (約 4 時間)

※秋田駅から JR 男鹿線に乗り換え。男鹿駅まで約 1 時間。

※秋田駅から車で約 50 分。



## 飛行機

東京 (羽田) → 秋田 (約 1 時間)

大阪 (伊丹) → 秋田 (約 1 時間 30 分)

札幌 (新千歳) → 秋田 (約 1 時間)

名古屋 (中部国際) → 秋田 (約 1 時間 30 分)

東京 (羽田) → 大館能代空港 (約 1 時間 10 分)

※リムジンバスで秋田空港から秋田駅まで約 30 分。秋田駅から JR 男鹿線に乗り換え。男鹿駅まで約 1 時間。

※秋田駅から車で約 50 分。

※大館能代空港から車で約 1 時間 20 分。



## バス

仙台→秋田 (約 4 時間)

東京→秋田 (約 9 時間)

※秋田駅から JR 男鹿線に乗り換え。男鹿駅まで約 1 時間。

※秋田駅から車で約 50 分。



## 車

東京→男鹿 (約 8 時間)

※最短は太平洋側ルート 東京から東北自動車道→北上 JCT→秋田北 IC→昭和男鹿半島 IC→男鹿