

岐阜県のほぼ中央部、  
南飛驒に位置する下呂市の西部の地域。

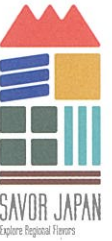


馬瀬地方自然公園  
MAZE Regional Natural Park



the most beautiful  
villages  
in japan

馬瀬  
岐阜県下呂市



SAVOR JAPAN  
Explore Regional Flavors



下呂市馬瀬

岐阜県

移住ライフは、  
里山と、清流と、温泉と。

# 馬瀬

M  
A  
Z  
E



# 馬瀬の基本情報

## 子育て

中学校からはお隣の地域と一緒に友達たくさん。

馬瀬地域には小さいお子さんを預かる子育て保育ステーションがある。小学校は1校あり、徒歩や通学バスで通学。中学校は隣の萩原町にある萩原南中学校へ通学バスで通学。萩原町には下呂市唯一の高校「益田清風高校」がある。

## 医療

ちょっとした医療は地域で。

馬瀬地域には「馬瀬診療所」がある。(月、金曜日の午前中診察) 隣の萩原地区には、内科、歯科、眼科、整形外科の医院がある。下呂地区には岐阜県立下呂温泉病院がある。



## 買い物

大型スーパーまで車で15分

馬瀬地域には道の駅や野菜の直売所があるが、生活に必要なものをそろえるには隣の萩原地域まで車で行くことがほとんど。萩原地域にある大型スーパーまでは、車で15分～30分で、周辺には内科、眼科、歯科の医院、ドラッグストア、コンビニ、銀行、農協、商店街がある。

## 交通

バスは予約制(デマンド)、基本はマイカー

馬瀬地域内及び萩原地域へデマンドバスが運行。(前日までに電話予約) JRの最寄駅は「飛騨萩原駅」名古屋、大阪方面行の特急も停車する。山間地であるが宅急便はスムーズに配達される。

## インフラ

ネット環境問題なし

【上下水道】簡易水道にほとんどの家が接続している。一部山水や井戸水の場合もある。下水道はなく、各家庭において合併浄化槽(維持管理の年間委託契約が必要)を設置し、浄化された水を河川に排水している。【電気】契約して接続【TV・ネット環境】契約して接続【ガス】プロパンガスを契約して接続 下呂市への各種届け出は、馬瀬地域にある馬瀬振興事務所で行う。馬瀬萩原地区に、農協、郵便局、漁協、警察官駐在所、ガソリンスタンドがある。

# 馬瀬の暦「一年の流れ」



4月

・桜は、4月10日ごろから。  
・各地で春祭りがある。  
・いろんな山菜(タラの芽、ワラビ、ゼンマイなど)が採れるのも嬉しい。

5月

・田んぼに水が張られ、田植えが始まる。  
・鮎の稚魚放流や、あまご釣り大会が行われる。

6月

・地域で河川清掃を行う。  
・鮎釣りが解禁され、全国から多くの釣り人が訪れる。  
・郷土料理の朴葉寿司を各家庭で作る季節。

7月

・特産物のトマトなど、夏野菜の収穫がはじまる。自分で作った野菜の美味しさは格別!

8月

「馬瀬川大花火」は、馬瀬地域の一大イベント。各地域で夏祭りや馬瀬地域一斉美化が行われる。

9月

・田んぼには彼岸花が咲き、稲穂による美しい秋の里山風景が広がる。  
・馬瀬川では鮎の火ぶり漁がはじまる。  
・中切地区のR257台で「かかしコンテスト」が行われる。

10月

・稲刈りが最盛期を迎え、新米の季節。

11月

・里山の紅葉がはじまる。秋のふるさと祭りでは、バザーなどで馬瀬の美味しいものが味わえる。

12月

・雪が降りはじめ、「寝寿司」と呼ばれる発酵食の仕込みがはじまり、冬の飾り物として、「花餅」を作る家庭もある。

1月

・雪が降り続くことも多く、雪かきが日常になることも。  
・朝方の気温がマイナス10℃になる日もある。水道管の凍結に注意。  
・スキー場までは30分ほどなので、ウィンタースポーツも楽しめる。

2月

・あまご釣りが解禁。

3月

・雛祭りは、「がんどうち」と呼ばれる独特の行事がある。子供たちは、近所のお家にお雛様を見に行き、お菓子をもらって帰るといふ、この辺りならではの風習。

# 暮らしの必須ポイント!

## 1 「自治会」に入ろう。

馬瀬地域は、日々の近所づきあいや助け合いを大事にしながら暮らす集落。地域の中には10の自治会(区)があり、一戸(軒)ごとに加入している。地区の運営は区長、会計、班長などを中心に行事、清掃、防災、集会所の管理などの担当者を決めて行っている。区費などの地域活動に必要な経費を集め運営し、必要なことは回覧板で周知している。自治会は住民の生活、交流、地域づくりなど、馬瀬の暮らしには不可欠な組織。

普通車と軽トラを持つ家庭多い



## 2 「車」は必需品!

草刈りや雪かき道具も!

馬瀬の暮らしには車は必須。大型スーパー、コンビニ、駅、病院などがある地域へ行くにはひと山超える必要がある。車がないと行動が大きく制約される。冬期は積雪地のため、スタッドレスタイヤが必需品。

## 3 「仕事」はあります。

馬瀬地域内で農業、建設業、観光業などの仕事をする方が多く、下呂市内にある事業所等で働いている方もいる。また、農業を兼業しお米や野菜を自給している方も多い。

## 4 「景観」にこだわっています!

馬瀬地域は馬瀬川の清流や里山の美しい風景を守るため、「日本で最も美しい村」連合に加盟。地域を挙げて、森林、河川、田畑、道路沿線、集落等を美しく維持する活動に取り組んでいる。

草刈りも大事な地域活動!



## 5 「休日」はアウトドア三昧!

馬瀬地域には、観光客に人気の温泉、釣り、BBQ、キャンプ、沢登り、森のアスレチック、ウォーキングやサイクリング、五平餅作りなどの自然体験プログラムがたくさんある。馬瀬の休日はアウトドアが満喫できる。

## 馬瀬地域



(愛知県倉市から2021年11月に移住)  
**藤本 星矢さん 佳絵さん**



# 移住者インタビュー

## ■移住のきっかけを教えてください

(佳絵さん)「結婚する前から、自然豊かな土地で自然と調和しながら半自給自足の暮らしを営む」というのが私の人生における大きな目標でした。そんな中、旦那さんとお会い、彼の夢と自分の夢が交差したことで、移住に拍車がかかりました。」

(星矢さん)「僕はこれまで旅人として世界の様々な田舎を観てまわってきた中で、日本の原風景が広がる場所で世界の旅人たちのハブになるような場所を作りたいという夢がありました。結婚当初は名古屋に住みながら、ネットで古民家を探したりと、移住の機会を窺っていました。そんな中で気になる古民家を見つけ、それが馬瀬にある物件だったんです。」

(佳絵さん)「正直、初めて来た時は、馬瀬がどんな場所なのか、何も知らなかったんです。ただ、綺麗な川があって里山風景が広がり、この環境にまさにひと目惚れでした。」

## ■暮らし始めてみて率直な印象は？

(佳絵さん)「自然に寄り添った暮らしができて、親戚がいっぱい近くにいるような人と人の繋がりがあって、とても気持ち良く毎日を送っています。地域の人たちが地域全体を自分の家のように想って整備をしたり、より良くなるように話し合いました。こうして日々の安心感が作られていくんだなと感じています。」



(星矢さん)「移住前は、地元の人と移住者には距離が生まれてしまうのかなと漠然と思っていたりしましたが、困った時にはサポートしてくれるし、色んな情報を教えてくれたり、美味しい鮎をお裾分けしてくれたり、移住したことを喜んでくれる雰囲気を感じています。また、僕自身も地域の行事や清掃作業に参加し、一緒に活動することで地域に溶け込めてきた気がしています。みんな朝早いので、大変ですけど(笑)」

(佳絵さん)「私は冬の寒さってどれくらいなんだろう、という不安はありました。やはり、雪が降ってしまおうと車の運転は怖いので、出かけることはやめようかなと思いましたが、それはそれで冬も楽しんでいます。あとは、医療機関がもう少し充実していたらいいのかな、とは思っています。」

## ■現在はどんなお仕事をしていますか

(佳絵さん)「私は、リモートでできる仕事をしています。ふとパソコンから目を離すと、緑と新鮮な空気に癒されて、とても贅沢だなあと感じます。また、地域の中でお手伝いをさせてもらっているお仕事もあります。人づたいに、ちょっと人手が足りないとか、短期間だけお願いしたいとか、そういう仕事が色々あって、意外とそれを積み重ねたら、田舎暮らしができる収入になるのでは?と思うこともあります。」

(星矢さん)「僕は家から徒歩1分のところにある会社でお世話になっています。通勤時間もなし、夏は仕事後に釣りに行ったり、好きなことができます。」

## ■お休みの日の過ごし方は?

(星矢さん)「サイクリングやドライブが好きで、夫婦で休みの日は自転車を出かけることが多いです。名古屋に住んでいた頃は、里山でサイクリングをするために、わざわざ車に自転車を積んで、往復時に渋滞に巻き込まれるというのがストレスでしたが、今では、家から出ればすぐ里山サイクリングができるので、最高です。」

(佳絵さん)「田舎暮らしは地域活動も多いので、ゆったり時間が流れてはいるけど、暇があるとは違って、畑仕事や季節に沿った手仕事など、やることはいっぱいあります(笑)。でも、やらなきゃだめというような暮らし方ではなく、自分で時間を決めることができる自由さが好きですね。」

## ■移住を考えている方へメッセージ

(星矢さん)「自然が好きであればあるほど楽しめるし、逆に便利さを求める暮らしは難しいですね。野良仕事や釣りが好きという気持ちや自然と共に生きるという想いがあれば、ここでの暮らしはすごく楽しいです。」

(佳絵さん)「馬瀬での暮らしを一言でいうと、豊かな暮らしです。日常がとっても豊かなんです。お金のことや仕事のことなどが心配になる人も多いと思うけど、街と同じほど稼ぐ必要はないし、自然や人との繋がりで暮らせることは、お金に変えられない贅沢なこと。インターネットのおかげで、買いたい物も仕事も場所にはこだわらなくてもいい時代になっているし、まずは来てみて感じてほしいなと思います。地元の人や、口を揃えて「馬瀬が好き」と言えるところが、本当に良い地域だ」という証拠だと思います。」

## ■これからの藤本家の馬瀬暮らしの夢は?

(星矢さん)「僕は、この地域で宿をやりたいたいです。釣りやサイクリング、フィールドワークなど、ここにある自然の営みや自然そのものと一緒に遊ぶアクティビティを発信したり、好きになってくれる人を楽しませたいです。」

(佳絵さん)「今、サステナブルという言葉がよく使われるようになっていて、里山にはそれが詰まっています。新しいことをしなくてもサステナブルが実現できるように思っています。ここでの暮らしをありのまま発信していくことで、興味を持つ人が増えて、旅に来た人にも色んな発見や面白さを体験してもらいたいです。地元の人には当たり前前なのが、私達には魅力に感じるし、世界のひとと馬瀬との橋渡しの役割ができればいいな、と思っています。」

## 清流「馬瀬川」



PHOTO:Kenta Sasaki

## 下呂市の移住支援【住宅購入費等助成事業補助金】

・住宅新規購入に最大 **100** 万円・中古住宅購入に最大 **50** 万円・中古住宅改修に最大 **30** 万円  
 ※補助金申請には、対象要件があります。詳しくは、QRコードからHPを確認してください。

東京圏からの移住の場合、支援金が申請できます!

【下呂市移住定住サイト】



【就農支援】



【子育て支援】



【林業支援】



【下呂市魅力発信サイト】

