ここからちょうどいい暮らしはじまる

いたやなぎまち

Life in 板柳町

青森県板柳町移住ガイド



いたやなぎ未来サポーター
りんご娘 金星

いたやなぎ未来サポーター
りんご娘の金星がご案内！

板柳町ライフ

移住者インタビュー

おしえて 板柳町の生活

板柳町が生活を応援します！

各種補助 事業紹介

暮らしやすさがそろう
ちょうどいいまち

板柳町くらしのデータ

いたやなぎまちの不動産屋さん

ワンポイントアドバイス

はじめての板柳暮らし

頼れる!みなさんをご紹介

こころ豊かな誇れる
「りんごの里づくり」を目指す
板柳町

こんにちは!

板柳町に興味を持っていただき ありがとうございます

ここは津軽地区のだいたいまんなかにある小さなまち
ビルもない
海もない
山もない
「なんにもないよねー」と
思ったり、思われたり

なんにもない

「なんにもない」なんていいながらも、
ひとが残って、まちがあり続けている
「なんにもない」の裏には、
大きな災害もなく、
大きなトラブルもなく、
大きな不満もない
そんな隠れたおだやかさがあります

この冊子をとおして
このまちには何があるのか、
そして、
このまちの空気感が、
少しでも伝わりますように

もくじ

P2-3 はじめに
P4-7 りんご娘金星が案内する板柳町ライフ
P8-9 移住者インタビューおしえて板柳町の生活
P10-16 町の政策や町民支援事業、各種補助事業の紹介
移住者へのサポート体制
P17 板柳町くらしのデータ／いたやなぎまちの不動産屋さんワンポイントアドバイス
P18 はじめての板柳暮らし 頼れるみなさんをご紹介
P19 結論 このまちにはりんごがある

いたやなぎ未来サポーター
りんご娘 金星が案内する

板柳町ライフ

はじめまして！
ローカルアイドルりんご娘の金星です。
私は芸能活動やりんご栽培のほかに、町をPRする「いたやなぎ未来サポーター」としても活動しています。
今日は私のふるさと、りんごの里 板柳町についてご案内しますね。

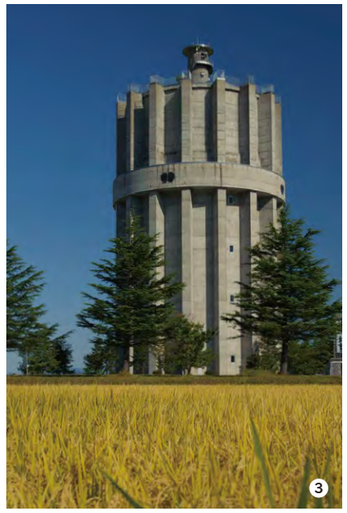


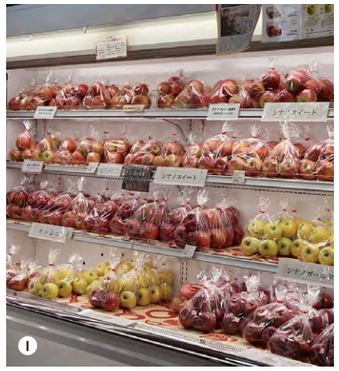
板柳町は青森県の津軽地方で、青森市と弘前市の間に位置しています。
町の面積は4,188ha、だいたい3分の1ずつ、畑、田んぼ、住宅・お店等に使われています。
りんご畑や田んぼの向こうに、青空が広がって岩木山が見える優しく穏やかな風景を、みんなにも見てほしいなあ。

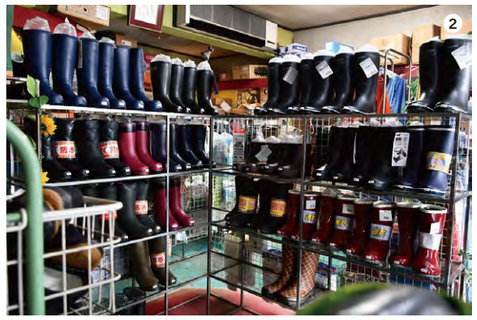


ここから飛び立つりんごたち
このまちには全国初りんご専門の市場があります
秋には収穫されたりんごが町中から届き、活気ある競りの声が響きます

暮らしの半径が、ちょうどいい。


3


1


2

1.様々な品種のりんごが産直施設に並ぶのは産地ならではの光景。他県では入手しにくいものもあるので食べ比べを楽しめるのもこの地の楽しみ。2.農作業に必要な道具がすぐに揃うのも青森県ならでは。3.高低差を利用した水圧で町内に水を送る施設。よく見ると窓がりんごの形に。

県内の面積ランキングではかなり小さい方で、コンパクトだからこその良さもあります。
スーパーやドラッグストア、ホームセンター、衣料品店が集まる商業エリア、住宅街、農村部と分かれていて、理想のライフスタイルに合わせた引っ越し先を選べるのも魅力！

大型店の他に、地域に愛されている昔ながらの小さいお店や産直施設も根強い人気です。
農作業で必須のアイテムや、おいしいりんごや野菜が身近でそろいます！

中学校も新築され、小学校も4校統合して内外装をリニューアル予定。
りんごをテーマにした1日中遊べる施設や、春にはお花見イベントが開催される大きな公園もあります。

インフラの自慢は停電になっても水道が使えること！
大きな高架配水塔から町内全体に水を届けるのですが、県内でも珍しい取組なんですよ。

サークル活動やスポーツ活動、趣味のウォーキング、食べ歩きや温泉など、大人も子どもも楽しみを持って暮らしている人が多い印象です。
かくいう私も、時間があるときは子どもたちにダンスを教えていたりします。



田舎っぽくない休日。

ところでみなさん、田舎の休日ってどんなのが思い浮かびますか？
今日はあえて「田舎っぽくない方」の休日をご紹介します！

私、甘い物が大好きなんです。
まちの老舗のお菓子屋さんでは、職人さん手作りの生菓子や、かわいいパンダの形のケーキ、シュークリーム、名物がいっぱいで選ぶのが大変！
お土産にもされますが、おやつとして普段使いしているリピーターも多いんですよ。

春から秋にかけてはBBQが人気。
庭先や畑で、が難しい方には近年オープンした町営のBBQ場があります。
お肉や飲み物を持ち込むだけでOK！





今日はどこで過ごそうかな？

飲食店も小さなまちにしてはとても多くて20軒以上もあります。
近隣の市町村からの常連さんもいるみたい。
定番の町中華から、本格的なおそばやさん、カフェ、海鮮がおいしい居酒屋やおしゃれなBARまで！
お店で盛り上がってお友達や仲間づくりにつながることもよく見る光景です。

どうでしょう？
板柳町のこと、私の地元愛、伝わりました？



りんごとモツで地域とつながる 夫婦で明るくりんご農家デビュー！

地域おこし協力隊 OB

宇田川 和義 さん
理恵 さん **夫妻**
（農業）

神奈川県
↓
青森市
↓
地域おこし協力隊
↓
定住

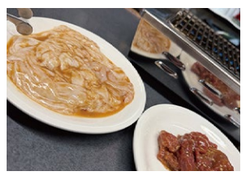
板柳を知ったきっかけは

和義さん 大学生の頃、年末年始に２週間くらい青森市までアルバイトに来ました。東北自体親戚もいないし遊びにも行ったことなかったので、この機会に一番遠い青森にという思いで。その時に板柳のりんご農家と知り合って色々お話を聞いたのがきっかけです。大学卒業後そのバイト先に就職したのですが、農業にも興味があったので、りんご農家さん経由で板柳の役場にも相談した結果、地域おこし協力隊制度を紹介されて移住しました。

板柳での暮らしぶりは

和義さん 思ったより不便ではないなと。どうしても人口が少ないところに移ればそういうの感じるかなと思ったんですけど、そうでもないなというところが正直ですね。立地とかもあるんでしょうけど。車があればある程度の距離も買い物に行けるし、町中だってドラッグストアもあるし、スーパーもある。ちょっと足を伸ばせば弘前も五所川原もあるし、青森市にも行けるし。

理恵さん 私は焼肉好きだから、焼肉の機会が多くて良いなと思います。モツ（豚ホルモン）とか。津軽地域のモツ文化は農家仲間のふれあいの場にもなるし、まちの焼肉屋で食べても、精肉店で買って食べるのもおいしい。



和義さん 本当に面白いくらいみなさん口を揃え「モツ」っていいますよね。焼肉とかバーベキューとか言わないで。

理恵さん モツに生ビールね。

農業初心者としてサポート体制は

理恵さん 同じ地区の農家さんとよく情報交換しています。あとは、町が主催している農業の研修会「りんごまるかじり塾」がすごく良かったです。同じく農業を始めた仲間も増えたし。その時に知り合いになった農家さんとか、今でもお世話になっています。先輩農家が講師となって実習をしたのですが、その方は卒業した今でも何でも優しく教えてくれるし、一緒に飲みにも行っています。



家族とふるさとを大切に 地域と温泉の魅力は何でも聞いてね

青森の湯っこ協会 代表
温泉ソムリエ

沓掛 麻里子 さん
（会社員）

板柳町
↓
北海道
↓
東京都
↓
鹿児島県
↓
Uターン

Uターンの前後について教えてください

20歳頃まで住んで、その後仕事の転勤で引っ越しました。
最初は憧れもあって、北海道に、その後は東京に長くいました。

Uターンのきっかけは

仕事を辞めた時点で東京の生活に疲れて青森に帰りたくなってたんですけど、帰る前に双子の姉に会いに鹿児島に行きました。
その時に姉夫婦と話をしていく中で、やっぱり親のことを大切にしたいなって。

鹿児島の温泉を堪能してから、地元の温泉について思うこと

板柳には２軒ありますよね。
その2軒に共通するのが、家族風呂があることと、泉質も子供が入っても大丈夫な優しい泉質であること。
特に家族風呂は1,000円台で使えて、都会の人から見るとだいぶ安く感じると思いますよ。



温泉以外のまちの魅力は

板柳は田舎だけど普通にスーパーとかもあるし、公園や遊ぶところもあって不便ではないけど、自然に囲まれています。
岩木山がしっかり見えるなっていうのは引っ越す前は思わなくて。ふるさとを遠く離れていた者にとって岩木山って青森の象徴で。
河川敷を歩いたりすると画になる岩木山が見えたりして良いなと思いましたね。
人に関しては、本当に親切。冬場とか大変な時期もあるけど、近所の方がとてもよくしてくれて助かりました。
ほど良い距離感だけど何かあったらすぐ助けてくれる人情というか優しさ。
すごいありがたいなと思いました。

板柳町へ移住を考えている方へ

各種補助事業などをご紹介

子育て支援の充実

経済的負担をぐっと軽減！「りんごの里」で育てる安心子育て環境
～18歳までの医療費助成や各種手当で、ご家族のすこやかな暮らしを守ります～



0歳から保育料が無料に！

保育所等保育料無償化事業

0～2歳児保育料 **完全無償化**（手続き不要 所得制限なし）

子育て世帯の負担軽減のため、0～2歳児の保育料を完全無償化しています。
※延長保育等は対象外。



副食費も無料に！

保育所等副食費無償化支援助成事業

子ども1人あたり **月額最大5,000円**（手続き不要）

満3歳以上の保育所や認定こども園などの利用にかかる副食費（おかず・おやつ代など）を助成します。



高校生までの医療費が無料に！

子どもの医療費助成事業

子どもの医療保険適用 **医療費自己負担分 全額助成**

0歳から18歳（18歳到達年度の最初の3月31日）までの子どもの医療保険適用の医療費の自己負担分を全額助成します。

子育て世帯の負担軽減！

高校生通学費等給付金

対象児童1人あたり **月額5,000円**（年6回に分けて支給）

高校生年代のお子さんがいる世帯の通学費や教育費負担を軽減するため、給付金を支給します。

子育て世帯を応援！

子育て住宅取得補助金

固定資産税相当額

町内に住宅を取得して定住する子育て世帯を対象に、初めて固定資産税が賦課される年度より3年間固定資産税相当額を助成します。



あかちゃんの健康を守る！

乳幼児健診事業

フッ化物塗布無料
新生児聴覚検査助成

フッ化物塗布／1歳6か月児健診時に無料で実施。
新生児聴覚検査／初回および確認検査の費用を助成。

お子さんの安全を守る！

チャイルドシート購入費補助事業

購入額の1/2（上限10,000円 子ども1人につき1台）

6歳未満のお子さんがいる子育て世帯を対象に、チャイルドシート購入費用の一部を補助します（購入後1年以内）。



定住する子育て世帯を応援！

子育て世帯定住サポート事業

最大120万円
（町内業者との契約なら**最大140万円**）

町外から転入して定住する子育て世帯の住宅取得費用の一部を補助します。



パパ・ママも安心！

子育て短期支援事業（ショートステイ事業）

児童福祉施設一時お預かり **1日500円**（連続7日以内まで）

保護者の病気や育児疲れの際、児童福祉施設等でお子さんを一時的にお預かりします。
（1日500円、連続7日以内まで）

認定こども園

町内には、幼保連携型認定こども園が４施設あり、親子交流・育児相談を行う「子育て支援センター」や「延長保育事業」、「一時預かり事業」を行っています。

放課後児童クラブ

保護者の就労などで昼間家庭にいない小学生を対象に、放課後の居場所を提供しています。



相談体制も万全！

こども家庭センター

町内のすべての妊産婦・子育て世帯・子どもを対象に、子どもに関するあらゆる相談を受け付け、妊娠期から子育て期にわたって切れ目のない支援を行います。子育てアプリやオンライン相談も対応しています。

しごと・くらしの支援

いいかも、板柳。あなたの「住みたい・働きたい」をカタチに
～移住支援金や、空き家を活かしたおトクなマイホーム計画を応援！～

町外からの移住＆マイホーム取得を応援！

若者夫婦定住応援事業

最大100万円
（町内業者との契約なら**最大120万円**）

町外から転入し、町内に住宅を取得して10年以上定住する若者夫婦（いずれかが40歳以下）に、住宅取得費用の一部を補助します。

東京圏から板柳町への移住・就業を強力にサポート！

移住支援金

世帯での移住100万円
（単身での移住 **60万円**）

東京23区に在住または通勤していた方が板柳町へ移住し、青森県が指定するマッチングサイトに掲載された企業への就業や、起業などの要件を満たした場合に支援金を支給します。
※18歳未満の世帯員を帯同している場合、こども１人につき30万円加算あり

医療・福祉職に関わる方へ！

医療・福祉職子育て世帯移住支援金

基本額100万円＋
（18際未満の子ども一人につき**100万円追加**）

青森県と共同して、町へ子どもと一緒に移住し、医療・福祉職に携わる方へ支援金を支給します。
※ひとり親世帯については100万円を加算

町内の空き家を購入して
定住する方を応援します！

板柳町空き家利活用定住支援事業費補助金

移住者の場合 **最大50万円**
（町内在住者の場合**最大30万円**）

板柳町内の空き家を購入して定住する方（町民または移住者）を対象に、物件の購入費用の一部を補助します。

東京圏の大学生の就職活動（交通費）を応援！

地方就職支援金

最大17,000円
（往復交通費の1/2以内）

東京都内に本部がある大学（東京圏のキャンパス）に在学する卒業年度の学生が、青森県内企業への就職活動を行うための往復交通費を助成します（※卒業後、青森県内企業へ就職し板柳町へ移住する意思があるものに限る）。



NO GREEN, NO LIFE.

せっかくりんごの里に住むなら、農作業に触れてみませんか？
お手軽な物から本格派まで！



新規就農をお考えの方へ！

認定新規就農者住宅賃貸借料補助金

認定新規就農者に対して最長２年分の家賃補助を行います。

対象者 認定新規就農者（親元就農者を除く。）
条件 借地の居住期間が３ヶ月以上あること。





新規就農をお考えの方へ！

林檎まるかじり塾

町では、りんご栽培に関する基礎知識や技術などを一から一緒に学べる「林檎まるかじり塾」を開講しています。約２年間のカリキュラムを受講し、一人前のりんご生産者の育成をしています。

対象者 18歳以上45歳未満の認定新規就農者（親元就農者を除く。）
条件 町内在住の農業者等（新規就農者、りんご栽培に関心のある方）



気軽に家庭菜園！

町民家族農園

町では「土に触れ、土に親しむ」をキャッチフレーズに「町民家族農園」を無料で開園しております。個性豊かな野菜各種が毎年植えられており、利用者同士仲間作りも。※園地に限りがありますので、応募多数の場合は抽選で決定。

応募条件 ①町内在住の方　②農用地が無い家庭
③家庭菜園に興味が有る方
④自家消費が出来る方（販売目的は不可）





結婚生活の応援

ここから始まる、ふたりの「いたやなぎ暮らし」。
～新婚生活のスタートやマイホームの夢を、町が全力でバックアップ！～

新婚さんの賃貸暮らしをサポート！

新婚生活家賃補助金

月額最大2万円
（最長2年間）

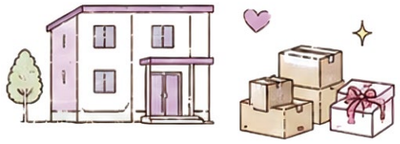


民間賃貸住宅に入居する新婚世帯（婚姻後2年以内）を対象に、月々の家賃の一部を補助します。

新婚生活のスタートダッシュを応援！

結婚新生活支援事業

夫婦ともに29際以下
最大60万円
（上記以外の39歳以下**最大30万円**）



新婚世帯に対して、新婚生活に伴う引越し費用や住居費などを補助します（所得要件等の各条件あり）。



出会いの場の支援！

ひろさき広域出愛サポートセンター

弘前市ヒロロ３階に「ひろさき広域出愛サポートセンター」を開設し、弘前圏域８市町村で、結婚を希望する独身者に出会いの場を創出する支援をしています。



出会いの場の支援！

あおもり出会いサポートセンター

青森県と連携し、AIを活用したオンライン上でのマッチングシステムを運用しています。



妊娠・出産の安心サポート

小さな命の誕生を「りんごの里」からおめでとう
～妊娠中から出産、産後のケアまで、お母さんと赤ちゃんに寄り添います～

妊婦さんを支援！

妊婦のための支援給付金

（子ども1人につき）
妊娠届出後5万円
＋
胎児数の届出後5万円

安心して出産を迎えるための面談の実施と、経済的支援を行います。



出産をお祝い！

すこやか出生祝金

新生児1人につき10万円

お子さんの誕生を祝福し、健やかな成長を願って祝金を支給します。



妊婦歯科健康診査



無料

妊婦さんの歯の健康を守るため、町内医療機関での歯科健診・保健指導を実施します。

産後も安心！

周産期母子医療センターアクセス支援事業



年最大10万円

産婦の方が、お子さんの面会などのため、周産期母子医療センターへ入院・通院する際の交通費の一部を助成します。

産後も安心！

産婦健康診査費用の助成

産後2週間前後1回
＋
産後1ヶ月前1回

出産後、間もない時期の妊婦に対して、産婦健康診査の費用を助成します。

産後も安心！

板柳町産後ケア事業



1回500円

助成師が自宅を訪問し、産後の体調管理や育児サポートをマンツーマンで行います（生後1年未満に限る）。

教育・学校生活の支援

学びを支え、未来を広げる、いたやなぎの教育
～完全無償のおいしい給食から修学旅行費の補助まで、子どもの可能性を応援！～



給食室完備！できたて
おいしい給食がずーっと無料！

学校給食費の完全無償化

子育て支援の一環として、板柳町立の全小・中学校の学校給食費を完全無償化しています（手続き不要）。





子育て世帯の負担軽減！

小中学生の修学旅行費一部補助

小学生1万円／中学生3万円

修学旅行にかかる経済的負担を軽減するため、費用の一部を町が補助します（保護者負担分からあらかじめ差し引かれます）。





子育て世帯の負担軽減＆交通安全対策！

中学生自転車用ヘルメット購入費一部補助

購入費の最大3,000円
（安全基準認証品に限る）

安全な自転車通学のため、板柳中学校へ進学予定の小学6年生を対象にヘルメット購入費を補助します。







暮らしやすさがそろう、ちょうどいいまち

ITAYANAGI DATA

板柳町くらしのデータ

買い物

コンビニ	3店
スーパー	3店
ドラッグストア	4店
ホームセンター	1店
産直施設	3店

医療・福祉

病院・診療所	4院
歯科医院	5院

レジャー

温泉施設	2箇所
スポーツ施設	8箇所
飲食店	20店以上

いたやなぎまちの不動産やさんワンポイントアドバイス



板柳不動産
葛西さん

板柳町で不動産業に関わる葛西さんに生活目線で町の魅力を伺いました

板柳町の魅力は、住まいにかかる費用を抑えやすいことです。

県内の市街地と比べると、住宅や土地、家賃は比較的手ごろで、同じ予算でも広めの家や駐車場付き、庭付きの住まいを検討しやすいのが大きな魅力です。

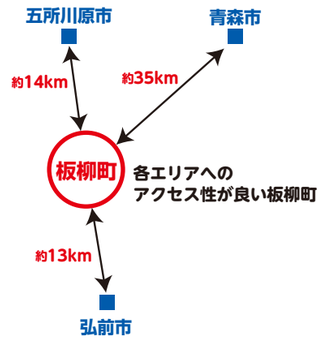
近年は空き家も増えていますが、自分らしい住まいを手に入れるチャンスでもあります。費用を抑えてマイホームを持ちたい方や、DIY・リノベーションに興味がある方なら、取得費用を抑えた分、内装や設備に予算を回すこともできます。

また、板柳町は“田舎すぎず、ちょうどいい暮らしやすさ”があるまちです。スーパーやドラッグストア、医療機関なども身近にあり、自然を感じながらも日々の生活に困りにくい環境が整っています。

青森市・弘前市・五所川原市へのアクセスも良く、通勤や通学にも対応しやすい立地です。

家賃を抑えて広い家に住みたい、自然のある環境で便利に暮らしたい。

そんな方にとって、板柳町はとても相性の良いまちだと思います。住まいにかけるお金を抑えられる分、毎日の暮らしや趣味、子育て、将来のための貯蓄にもゆとりが生まれる。板柳町には、自分たちらしい暮らしを無理なく始められる魅力があります。



はじめての板柳暮らし

頼れる！みなさんをご紹介

板柳町での暮らしを支えてくれる
心強いみなさんがいます。
困ったとき、迷ったとき頼りになる
そんな板柳町の“チカラ”をご紹介します。



冬の安全確保は任せろ！

板柳町除雪センターのみなさん

板柳町の町道除雪は業者委託ではなく、町直営で行っています。
町の道を知り尽くしたベテランが担当しているのが自慢。
町外の方が板柳を通ると冬も走りやすくて驚かれることもあるとか。

大工も水道もなんでも聞いて

板柳町商工会のみなさん

住宅や暮らしに必要なものについて、どこに相談したらいいかわからない。
そんな不安は板柳町商工会が対応します！
夏の花火大会など各種イベントもみんなで作っています。





まちのこと、本気で見て、知って

まぢプロジェクトのみなさん

まちあるきや、まちの知識を検定形式で行うイベントを開催中。
ディープな板柳を体感したい方におすすめ。
アツいおじさんたちが全力サポートします！

りんごを楽しむ休日

ふるさとセンター工芸館のみなさん

町の観光施設ふるさとセンターにある工芸館では、りんごの樹や葉を使ったクラフト体験や、りんごジュースの製造工程で発生する食物繊維を原料にしたクッキーづくりを楽しめます。
観光客だけではなく、地元の方も気軽におしゃべりしながら楽しんでいます。



結論 このまちには

りんごがある

このまちにはあたたかいひとがいる。

まちをあるいてふと目を向けると
そこかしこにりんごがあって
りんごを愛してやまないひとがいて
りんごを学びつづけるひとがいて

これからのこのまちを
いっしょに歩んでみませんか？



いたやなぎまち

Life in 板柳町

近隣へのアクセス



自動車利用
板柳町役場から各市役所までの目安

五所川原市	約20分(約14km)
弘前市	約20分(約13km)
青森市	約45分(約35km)

電車利用
JR五能線板柳駅からの所要時間

五所川原駅	約16分
弘前駅	約30分
青森市	約70分

青森空港へのアクセス
約24km(車で約30分)

新青森駅へのアクセス
約30km(車で約35分)



りんご娘 金星

板柳町出身。農業活性化アイドル「りんご娘」のメンバー。
芸能活動やりんご栽培を通して青森の魅力を発信するほか、「いたやなぎ未来サポーター」として板柳町のPRにも取り組んでいる。

板柳町
〒038-3692 青森県北津軽郡板柳町大字板柳字土井239-3
電話：0172-73-2111
https://www.town.itayanagi.aomori.jp/

公式サイト

Instagram

※本誌に掲載している文章、写真は令和8年7月現在の情報です。