



# しほろ移住パンフレット

人と、自然と、のんびりと。



あなたの移住、応援します！  
**しほろの移住サポート**

移住体験から移住後の生活まで、  
 しほろ暮らしを始める人に寄り添ってサポートします。

「移住希望者の方の友達になれたらと思っているんです」。そう笑顔で話すのは、自身も移住者である服部茉矢さん。地域おこし協力隊を経て、士幌町民になりました。

茉矢さんの役割は、移住希望者のサポート。知り合いがいない初めての場所でも過ごすのは、誰にとっても緊張するもの。そんな時に頼れるのが茉矢さん。今日のお出かけ先から暮らしの困りごとまで、なんでも気軽に相談できる存在です。

さらに地域の人や場所と繋げるのも得意。これまでも何人も移住者が、茉矢さんを介して町民と知り合い、気づけば地域に溶け込んでいきました。「士幌は一度訪れたら良さがわかるところ。まずはラフな気持ちで来てもらって、この町のファンになってもらえたらうれしいです」。

2017年に移住

服部 茉矢さん

士幌においでよ！



Profile

食品企業での就職を経て士幌の地域おこし協力隊に。退任後、合同会社SunVillageを設立。移住体験住宅の管理や移住希望者のサポートを行っている。

家族でバチリ！



士幌町は、  
 ちょうど良い農村暮らしが  
 叶うまちです。

広大な畑が広がる  
 農業のまち、士幌町。  
 青い空と豊かな緑に囲まれて  
 のんびりと暮らしながら、  
 時には町のみんなと  
 にぎやかに過ごす。



茉矢さんがサポートした！

しほろ移住者 Episode

主催しました！

子育て中のお母さんを  
つなぐ場づくり

まちの施設「みんなのもりのくまさん」で、親子向けのイベント「こぐまカフェ」を開催。お母さん同士で友達になるきっかけに。



P10～

手厚くサポート！

移住体験の暮らしを  
お助け

おすすめの観光スポットから、畑作業の相談まで。せっかくの士幌での生活を楽しんでもらえるようサポートします。



P7～

一緒に空き家探し！

定住に向けた  
準備を一緒に

体験住宅での暮らしを経て定住を希望してくれた人の、家と土地探しをお手伝い。物件情報を教えたり、一緒に内見したりしました。



P3～



緑を大切にしながら

夢を理想の景色の中であえて。

酒井ハスカップ園  
で収穫をお手伝い



自分の畑で  
野菜づくり



やっと出会えた  
理想の土地！



図書館で絵本の  
ワークショップを開催



夢は自分の畑を  
持つことと、  
民泊を開くこと！



小玉 育子さん

Profile

畑と民泊という夢を持って土幌へ。移住体験を経て土幌町民に。3年目には民泊のための土地を購入し、目標に向かって奮闘中。

01 移住者 Interview

東京で暮らしていた育子さんが土幌へと移住したのは、2021年の春。コロナ禍を機に家庭菜園に挑戦したところ、すぐに夢になった育子さん。ちょうど子育てと仕事が落ち着いたタイミングだったこともあり、育子さんの中に夢が芽生え始めます。もっと大きな畑で野菜を育てたい。憧れだった民泊を始めたい。思いを実現するため、北海道への移住を真剣に考え始めたときに知ったのが、土幌の農園付き住宅でした。「以前から広々とした十勝の景色が大好きだったんです。しかも土幌の体験住宅だったら、自分の畑を持てる上に、長期間住めるから土地も探せる。びつりの条件でした。」

こうして土幌の体験住宅で暮らし始めた育子さん。初めての畑作業でしたが、移住サポートを担当する服部菜矢さんや体験住宅の住人の手を借りながら、さまざまな野菜を育てました。さらには、近所のおばあちゃんから野菜づくりを教えてもらったり、農家の方から野菜の苗を分けてもらったりと、大好きな農業を通して地域との繋がりも深めていったそう。中でも、しほろ花遊びの会や酒井ハスカップ園との出会い

は、育子さんにとって大切なものになりました。「地域の人と繋がれる機会があるのはすごくありがたくて。みんなで作業をしていると、元氣をもらえるんです。」

もう一つの目的であった民泊のための土地探しでも、多くの人が手を差し伸べてくれました。役場や商工会に相談したところ、あちこちから情報が集まってきたそう。「出会った人がまた新しい人を紹介してくれて、ネットワークがどんどん広がりました。町の人にたくさんお世話になりました。町の人がより好きになりました。友人と共にまちを隅々まで巡り、3年かけてついに、日高山脈を望む緑豊かな理想の土地に出会いました。「土地を探るのは冒険みたいで楽しかったし、町のことを知る機会にもなりました。何より、人との縁の大切さを強く感じました。」

「自分で行動を起こすことで繋がっていくんだって、土幌に来て実感しました」と、目を輝かせながら話してくれた育子さん。農家の手伝い、地域との交流、そして、自分の畑と民泊のための場所づくり。土幌で巡り合った縁を大切にしながら、自分の夢を追いかけています。

小玉さんが大好きな しほろの人々と農作業

しほろ花遊びの会



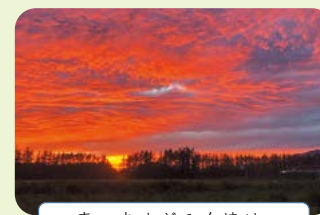
左から会員の伊藤さんと足立さん。花のまちづくりの活動を行う団体です。会話も楽しみながら、きれいな花壇を作っています。

酒井ハスカップ園



小高い丘の上にある果樹園。絵本のように美しい場所でやさしい園主と話す時間は、癒しのひととき。

小玉さんお気に入りの しほろの景色



真っ赤すぎる夕焼け。少し怖いくらいだった。



雨上りの日、虹が出た後の夕焼け



大好きな冬の景色！

# 地域の人に見守られながら 安心の子育て。

「すれ違った人が  
挨拶してくれるんです」



## 02 移住者 Interview

結婚を機に札幌から夫の地元である土幌町へとやってきた奈々子さん。十勝には馴染みがありませんでしたが、牧草ロールなどの土幌らしい風景がお気に入り。暮らし始めて驚いたのは、まちの人が挨拶してくれることでした。「年配の方や小学生の子が『こんにちは』って声をかけてくれるんです。地域で子どもを見守ってくれるような環境なのかなって」。いつかまりんちゃん一人で行けるようになって、このまちら安心だと感じています。

公園で遊んだら、みんなのりくまさんでひと休みしてから帰るのがいつものルート。こども園の子育て支援ルームの開放など、無料で利用できる場所が多いのもうれしいポイントです。月に一度の「こぐまカフェ」や町の保健福祉課が定期的に開催する育児支援教室は、同じように子育てに励むお母さんたちと出会ったお母さんと友達になって、お家で集まったり。最初は距離感があっても、小さな町だからこそ顔を合わせる機会も多くて。そうするうちに仲良くなれるんです。

土幌の広い空と  
絵葉書みたいな  
景色が好き！



岩田 奈々子さん  
まりんちゃん

### Profile

買い物ついでのドライブで土幌の景色に癒されたり、季節ごとのイベントを楽しんだり、子育てに励みながら土幌暮らしを満喫。

### とある日 in Shihoro



のんびり  
お散歩



家族でまちの  
イベントへ

仕事の長期休みで北海道を訪れるうち、「退職後は北海道で暮らしたい」という思いを膨らませていた山田さん夫婦。まずは地域ごとの違いを知ろうと、1年かけて各地の体験住宅を巡った後、雪が少なく暮らしやすい十勝へやってきました。

土幌の商店街の二画にある、住宅を兼ねた空き店舗でした。そして2022年、「粉もんひょうたん山」をオープン。「土幌にも関西出身の人がいて、よく来てくれるんです。『やっと大阪のたこ焼きがたべられた』って喜んでくれて。その言葉通り、店には常連の女性や親子連れなどひっきりなしに町民が訪れ、熱々のたこ焼きをうれしそうに手にしています。2人にとってこの店は、さまざま人と繋がれる大切な場。「店を開いていたら、いろんな人と知り合えた。大事なコミュニケーションツールの一つです」。

山田 孝男さん・綾子さん

### Profile

大阪と中国で暮らし、退職後は北海道へ。定休日は趣味の卓球やカラリンバ、オカリナの練習に励み、充実したしほろ暮らしを送っている。



こだわりのたこ焼き  
食べてってな！



### 粉もん ひょうたん山

土幌町仲通 17-2  
090-8538-5788  
営業時間 10:00~17:00  
営業日 金・土・日



## 03 移住者 Interview

店を通じて、町とつながる  
忙しくも充実した日々。



「店は地域のひととの  
コミュニケーションツールです」

あこがれの

農園付き住宅で

もっと暮らし

しほろでの暮らしを体験しながら  
畑作業にもチャレンジ。  
農村らしいゆったりとした生活を  
気軽にお試し。

西澤 実さん  
和世さん



Profile

定年退職を機に移住を決意。  
十勝を選んだ決め手は、エゾリス・モモンガ・ナキウサギなどの可愛い野生動物にたくさん出合える自然環境と冬の十勝晴れだそう。



冬も思いっきり遊ぶ

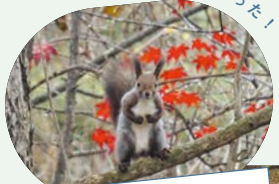
散歩途中に見つけた家の近くの斜面を利用してミニスキー。冬の景色やアクティビティも楽しみの一つです。



キャンプ場で車中泊

溪流釣りが趣味の西澤さん。川や湖の美しさと魚が豊富にいる環境に感動したそう。「アウトドア好きには天国！」

西澤さんの  
しほろ  
暮らし



かわいい出会い



大好きなエゾリスとばったり。時間を見つけては通い、その可愛い姿を写真に収めています。



静岡で暮らしていた頃から、夏・冬何度も北海道旅行を楽しんでいた西澤さん夫婦。野生動物が大好きだったことから、緑豊かな十勝へと移住を決めました。初めての環境で生活するために、まずはお試し暮らしをしたいと考えた2人。農園付きであることが決め手となり、土幌の体験住宅を利用することにしました。暮らし始めると、旅行ではわからなかった地域の魅力に気づきました。「四季が感じられて、ここにしかない植物がある。野生動物や野鳥を探しながらの散歩が楽しいんです」。アウトドア好きの2人は、町内はもろろのこと、道内各地へお出かけ。魚釣りやキャンプなど、自然を満喫しています。「土幌は北海道のほぼ真ん中に位置するまち。だから、いろんなところへ行けるんです」。

体験住宅がある下居辺地区は、移住者が多いエリア。地域の人もやさしく受け入れてくれました。「野菜づくりのアドバイスをくれたり、おすそわけをいただいたり。横のつながりがあると感じます」。お返しに釣った魚を渡したりと、地域にすっかり馴染んでいる様子。この先の生活も楽しんでいけると確信しています。

もっと暮らし体験  
「農園付き住宅」

2018年に完成した「土幌町農園付き住宅」。全4棟で各戸100㎡の農園、事務カウンター、書庫付き。テレワークやサテライトオフィスなどのお試しとしても利用可能。



ご利用期間	3ヵ月以上、最長1年		
ご利用料金	4月～10月末	6ヵ月未満	月額 80,000円
		6ヵ月以上	月額 60,000円
	11月～3月末	6ヵ月未満	月額 60,000円
		6ヵ月以上	月額 40,000円

ちょっと暮らし体験  
「オリベ」

2013年に完成した「土幌町移住体験住宅オリベ」。1棟2戸(2LDK)で、インターネット環境、家具・家電、調理器具や生活用品が整った住宅。



ご利用期間	10泊以上、最長3ヶ月
ご利用料金	1泊 3,000円

設備も充実！  
体験する価値あり！



詳しくは  
コチラ！



地域戦略課  
まちづくり推進係

〒080-1292 北海道河東郡土幌町字土幌 225 番地  
TEL.01564-5-5212 FAX.01564-5-4304  
chousei@shihoro.jp

## 02. 頼れるスポット 編

日々の生活も、町の人とのつながりも。暮らしを支えてくれるスポットが、士幌にはあります。

楽しい出合いが  
待ってます

カレンダーには  
イベントがずらり!



SPOT.1

### 共生型常設型居場所 みんなのりのくまさん

社会福祉協議会が運営する、まちのコミュニティスペース。年齢を問わず町民の誰もが気軽に集い、さまざまな活動を通して交流しています。町の情報を知りたいとき、誰かと話したいときはぜひここへ。

SHOP DATA  
士幌町字士幌西2線164番地7  
01564-7-7355  
営業時間 10:00~16:30  
定休日 日・月曜・祝日



利用者のアイデアから生まれたワークショップを開催。



マルシェやイベントを通して、子どもから大人まで幅広い年齢の町民が交流。



室内は広々として明るく、リラックスできる。ドリンクが用意されているのもうれしい。

士幌町民の  
台所!

SPOT.3

### アスポ Aコープ士幌店 ASPO



JA 士幌町直営の食品スーパー。「ここでなんでも揃う!」と誰もが口にする通り、品揃えの豊富さが魅力。地元農家の野菜の直売や町内限定販売の特産品は、JA 直営ならではです。

心も身体も癒す  
湯処

SPOT.2

### プラザ緑風



2025年4月、リニューアルオープン!

下居辺地区にある温泉。植物性有機物を多く含むモール温泉は日本でも珍しく、北海道遺産にも認定されています。町民と移住体験者には無料入湯券が配られるという、うれしい特典も。

## しほろのこと

買い物はどこに行ってるの? 暮らしの楽しみは?

実際に移住を考え始めると心配事は尽きないもの。地元だからこそ知っているしほろ暮らしのリアルを、士幌町民に聞いてみました。

01. 行きつけランチ編

02. 頼れるスポット編

03. イベント大好き編

04. 暮らしあるある編

集まるならここ

## 01. 行きつけランチ 編

お弁当とトークを楽しんで

PICK.1  
カフェ&ランチ いちい



店の前の大きな木が目印!

「店主兼トーク担当」の大野一郎さんが夫婦で営むレストラン。町民の憩いの場として長年愛されてきました。親戚の集まりや女子会など、お喋りを楽しむのにぴったりです。

士幌町字士幌東3線147 01564-5-3943  
※ご予約は 090-8906-6830 まで



PICK.2

カフェ まるく

畑のはずれでのんびり



店主であるいずみさん自ら育てた野菜や、地元産の食材をたっぷり使ったランチやスイーツが楽しめます。おしゃれな雰囲気の中で、ゆったりとしたひとときを。

士幌町字中士幌西1線114 01564-5-5510



田中  
いずみさん

布谷  
静香さん



町民に愛される道の駅

士幌町の道の駅はフードへのこだわりが自慢。しほろ牛を堪能できる食堂は、メニュー豊富で家族連れにも人気です。食後は隣のカフェ寛いでコーヒーやデザートを楽しんで。

士幌町字士幌西2線134番地1 01564-5-3940

PICK.3  
道の駅ピア21しほろ にじいろ食堂



## 04. 暮らしあるある 編

しほろ暮らしのあたりまえエピソードをまとめました。

### お隣さんから 野菜のおすそわけ

中には農家並みにクオリティの高い野菜を作る「家庭菜園のプロ」も。感謝の気持ちをしっかりと伝えて、おいしくいただきます。



### 積雪は思ったより 少ない!?

北海道＝雪が多くて冬が大変!というイメージですが、土幌町は雪が少なく雪かきも年に数回と、積雪による苦労は意外とありません。



### 牛とじゃがいもへの 愛は負けません!



じゃがいもの生産量と牛の飼育頭数は日本有数。じゃがいも、乳製品、しほろ牛は町の自慢。地元産への強い愛と自信にあふれています。

### 程よい距離感で 助け合い



挨拶を気軽に交わしたり、子育てを応援してくれるネットワークがあったり。お互いが程よい距離感で結ばれています。

### 町外へのお出かけも

お隣の音更町や帯広市には、大型店舗や病院が揃っています。農村風景の中で暮らしながら、いざという時には必要なものがすぐに手に入る。土幌はちょうど良い田舎なのです。

詳しくは、  
次のページへ!



## 03. イベント大好き 編

### しほろの人はお祭り好き!

若手や農家を中心になって、イベントを作り上げています。



しほろ 7000人のまつり

祭といえば  
この激アツ男!

太田 圭亮さん

#### Profile

土幌町出身の農家。学生でよさこいを経験したことをきっかけに、大の祭り好きに。やってみようという新しい企画もたくさんあるそう。

「土幌の祭りは楽しいですよ」。そう笑顔で話してくれたのは、「しほろ7000人のまつり」の実行委員長を務める太田さん。「若い世代で祭りを面白くして欲しい」という前任の熱意に押されてバトンを受け取り、土幌を代表する祭りを盛り上げていきます。農業の町として収穫祭などのイベントが親しまれてきた土幌。最近では道の駅を中心に、地域のイベントが増えています。「町内の人が率先して企画しています。みんな楽しいことが好きなんです」。

### 幻想的な冬の景色



### Shihoro on ICE

町民が持ち寄った手づくりのアイスキャンドルに灯りをともす、町のみんなで作り上げるイベント。寒さが厳しい冬の夜を、温かく照らします。

### しほろ農家の大舞台



### しほろ収穫祭

土幌の味覚を心ゆくまで味わえる、農業の町らしい秋の祭り。しほろ牛ロースカットステーキやしほろ鍋、じゃがいもと玉ねぎの詰め放題が名物です。

### みんなでワイワイ



### しほろっち夏祭り 花火大会

初夏に行われる、十勝で一番早い花火大会。縁日やステージパフォーマンスなど、どの世代も楽しめる企画が催され、夜には色とりどりの花火が夜空を彩ります。

知って  
おきたい

# しほろの支援制度いろいろ

土幌町では子育てや住まいなどの暮らしを支援する  
様々な制度を揃えています。

詳しくは  
コチラ！



## 子育て



お子さんが生まれたときに

### 子ども未来 応援祝金

土幌町の住民基本台帳に登録されている方で、出産または小学校入学児童と生計を同じにする親権者に支給します。

お子さんが小さいときに

### 保育料の 助成

3歳以上の子どもと第2子以降の子どもは、認定こども園等の保育料が無料です。ひとり親世帯、非課税世帯は第1子から無料です。

保険診療金額を全額助成

### 高校生まで 医療費無料

土幌町に住所を有する保護者の子どもで、高校生（満18歳の年度末）までの方は、道内医療機関における保険診療分の自己負担はありません。

その他

### 子育て支援

- 生後6ヵ月～小学校6年生の病児保育に対し、1日当たり最大7,000円を助成
- 産後2週間健診、産後1か月健診、1か月児健診費助成、新生児聴覚検査費助成
- おたふくかぜ（就学前まで）、インフルエンザ（高3まで）の接種費用を助成
- 小中学校の給食費免除

## 住まい



新築または中古住宅を  
購入するなら

### 土幌町マイホーム 建設支援事業

土幌町内で初めて住宅を新築または購入し、10年以上その住宅に定住する方に、新築50万円、中古住宅25万円を補助します。※1/2相当は土幌町商工会商品券

賃貸に住むなら

### 土幌町移住促進 助成事業

町外から移住して賃貸住宅に入居する方に対し、転入に係る仲介手数料の一部を土幌町商工会が発行する商品券により助成します。

リフォームするなら

### 土幌町住宅リフォーム 費用助成事業

土幌町内の施工業者を利用して自宅のリフォームを行う場合に、助成対象となる工事費の一部を土幌町商工会が発行する商品券により助成します。

## 他にもいろいろ

### ライフイベントに関わる助成

- 土幌町奨学金返還支援事業助成金
- 土幌町結婚新生活支援事業費補助金

いいな～



音更・帯広  
エリアが  
近くて便利

土幌から音更町市街地は車で30分ほど、帯広市街地までは45分ほどの距離。土幌で暮らす人の多くは、日常的に音更や帯広に行くことがあります。ここではその主要なスポットを紹介いたします。

### 困ったときの

## 専門病院・総合病院

耳鼻科や皮膚科などの専門診療、詳細な検査や人間ドッグなどは帯広の大きな病院を利用します。

### 7 耳鼻咽喉科おとふけクリニック

音更町にある、土幌から最も近い耳鼻咽喉科。患者に寄り添った診療を大切にしている病院です。

### 8 とかち皮膚科

音更町にある、土幌から最も近い皮膚科。皮膚がんからニキビ治療まで、幅広い診療を行っています。

### 9 帯広厚生病院

地域医療の中核を担う総合病院。広範囲の診療科を持ち、高度医療機器を備え、緊急時や重篤な患者への対応もを行っています。

### 週末も楽しい

## 子どもの遊び場

北海道ならではの広大な土地を活かしたスポットが多数。遊具やキッズスペースも充実。

### 4 十勝エコロジーパーク

巨大なトランポリンのような「ふわふわドーム」が人気。室内には授乳室や小さな子どもが遊ぶスペースもあり、一日中楽しめます。

### 5 緑ヶ丘公園

8ヘクタールの芝生が広がるグリーンパーク、動物園、美術館などがある公園。ピクニックやバーベキューなどを楽しめます。

### 6 帯広市児童会館

科学・文化活動を目的とした施設。プラネタリウムや大型遊具など設備が充実しており、イベントも多数開催しています。

### 何でも揃う

## 買い物スポット

ドラッグストアや子ども用品など生活用品は音更エリアへ。週末にまとめ買いをすることも。

### 1 ツルハドラッグストア

医薬品や健康食品、化粧品、日用品を買うなら。音更町内にはさまざまなチェーン店があり、写真のツルハドラッグは3店舗あります。

### 2 トイザラス・ベビーザラス 帯広音更店

おもちゃやゲーム、ベビー用品などが幅広く揃っています。十勝で唯一の店舗で、子ども用品やプレゼントを探すのに最適です。

### 3 無印良品 ハピオ木野店

2023年、音更町の市街地にオープン。路面店で食品、衣料品、雑貨などを中心に多くの商品が並んでいます。

