

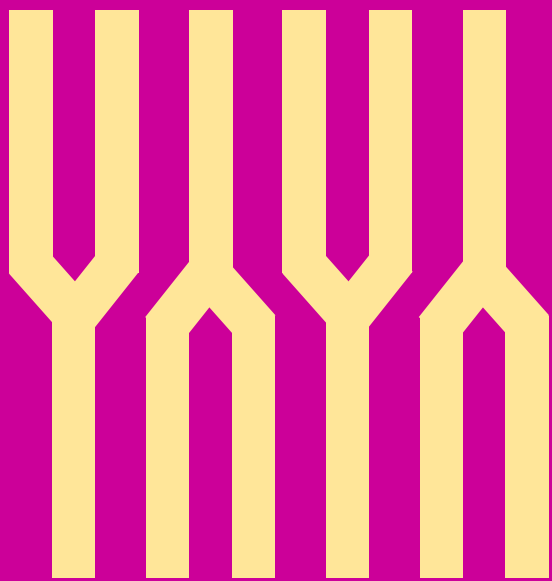
岩手県葛巻町

くずまき

移住サポートガイド



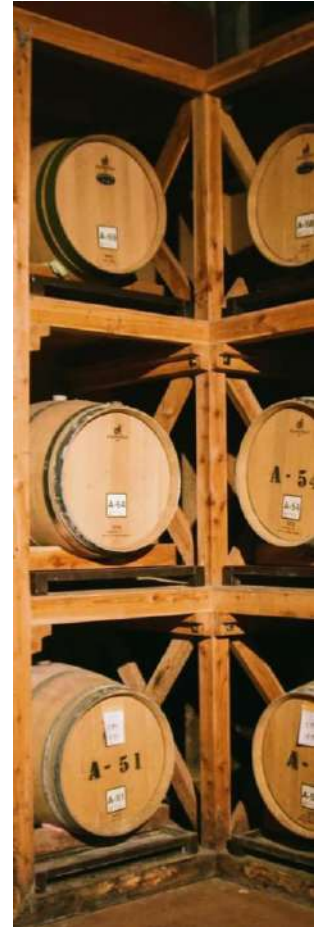
2026年度版





目次

- 町のご紹介-----P3
- 葛巻町はこんなところ-----P5
- 移住を考えている方へ-----P7
- 移住支援-----P9
- 定住支援-----P10
- お仕事-----P11
- 住まい-----P12
- 子育て支援 -----P13
- 町の施設 -----P15
- 知っておきたい葛巻のこと---P16
- 先輩移住者の声 -----P18



岩手「くずまき」へいらっしゃい！



町のご紹介

○人口

5,217人 ※令和7年4月1日現在

○面積

434.96km² 面積の86%が森林
※横浜市や東京23区とほぼ同じ (!)

○まちの歴史

町には、古くから牧が作られ、牛馬の産地として知られており、江戸時代には南部藩の塩が運ばれた野田街道の宿場町として栄えました。

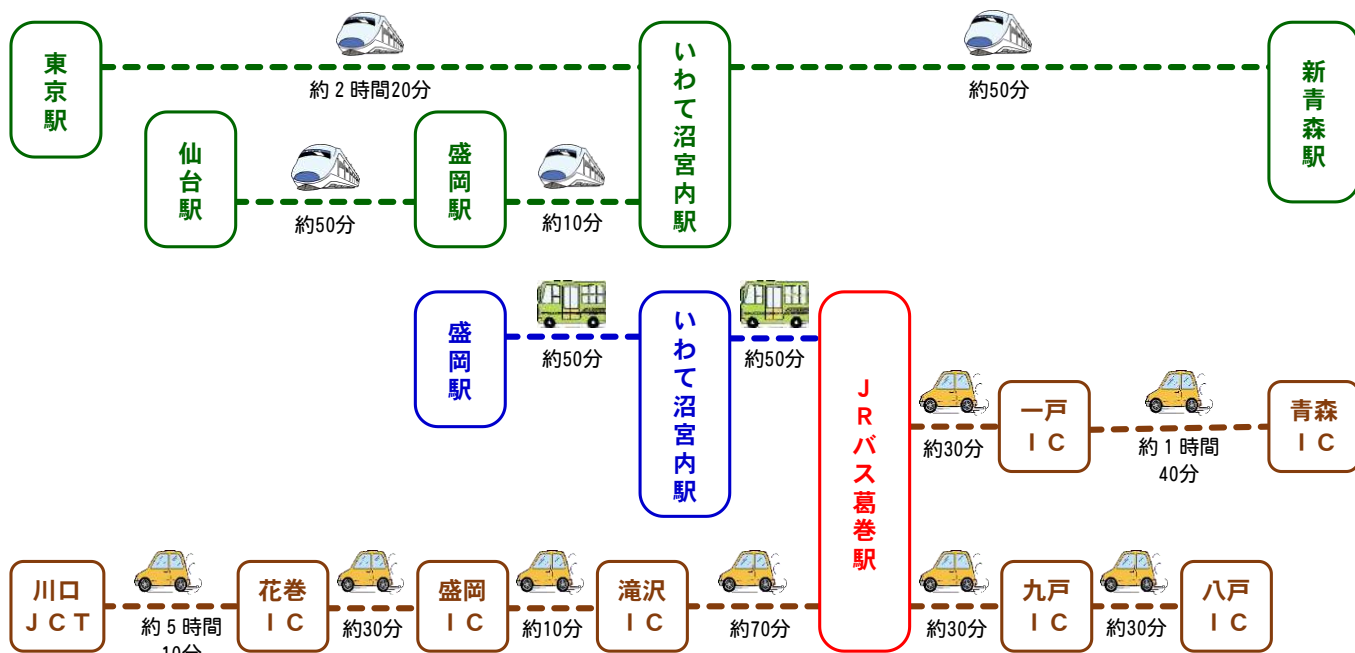
明治の廃藩置県の後、昭和30年に岩手郡葛巻町、同江刈村、二戸郡田部村が合併し岩手郡葛巻町として現在に至ります。

○産業

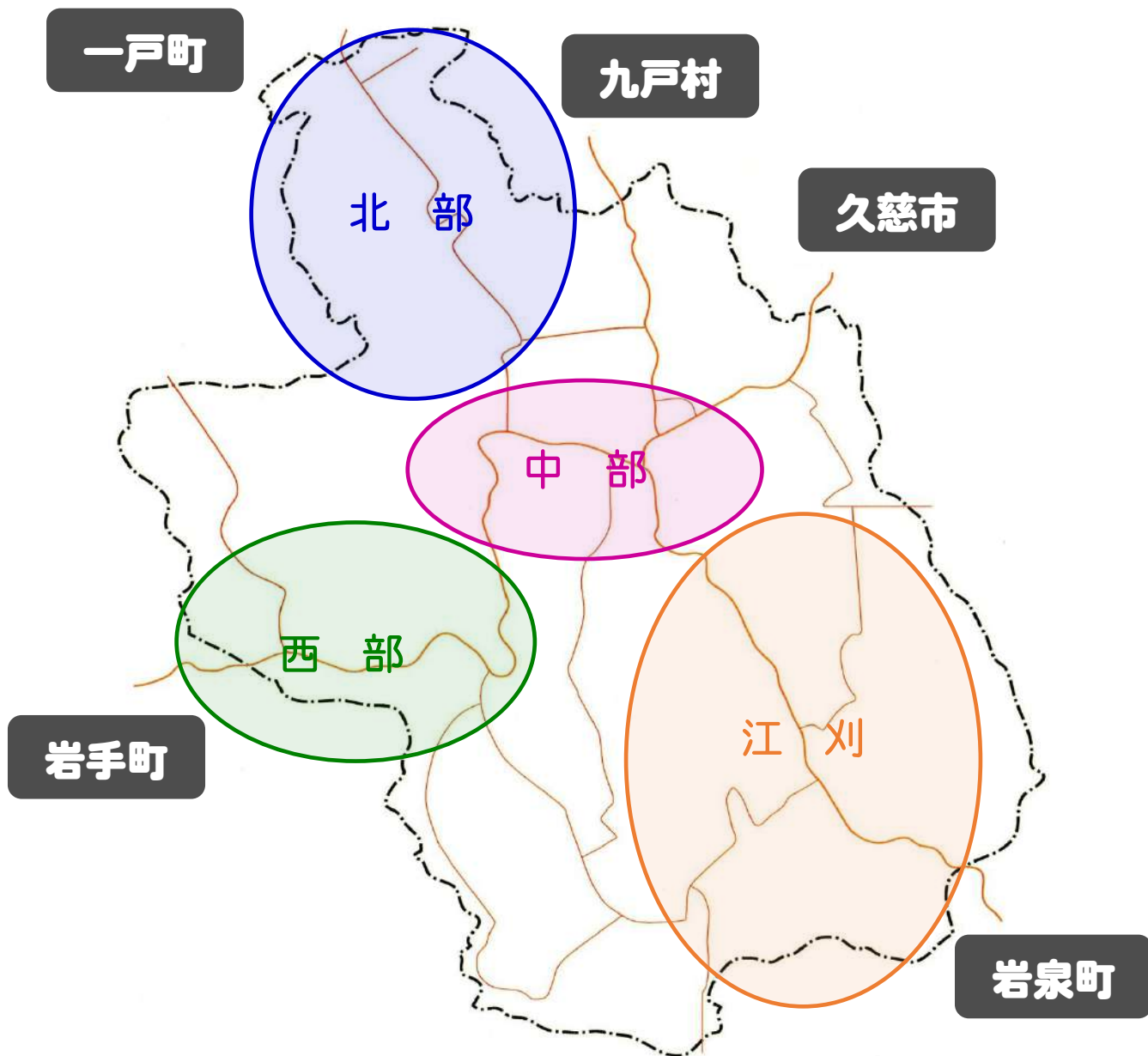
酪農、林業

○どこにある？

岩手県北部 盛岡市と北三陸の中間地点
最寄り「いわて沼宮内駅」から車で約30分



<エリアMAP>



○中部エリア (まちなか)

役場や病院、宿泊施設、スーパーなどが揃う葛巻町の中心部です。

○北部エリア

自治会活動が活発な地域で美しい山村の風景が移住者にも好評です。

○西部エリア

くずまき高原牧場や風力発電施設などがあり、隣の岩手町にもアクセス良好です。

○江刈エリア

比較的平地が多く、酪農が盛んな地域です。遠くに風力発電の風車を見ることができます。

葛巻町はこんなところ

「ミルクとワインとクリーンエネルギーのまち」

東北一の酪農郷

乳牛の飼育頭数 約9,000頭。
(1日約100tの牛乳生産量)
人より牛が多い！
牛乳をはじめ、ヨーグルトやチーズ
などの乳製品を展開しています。



山ぶどう主原料としたワイン作り

山ぶどうを使ったワインが特産品。
今では様々な果実を使用しワインを
製造しています。
目指すのは”地元”で愛されるワイン。



再生可能エネルギー導入

風力、太陽光、畜ふん・木質バイオ
マス発電を推進・整備しています。
電力自給率「360%」



観光パンフレット等
はこちら



町内全域に光ファイバー

町内全域で高速インターネット接続が可能。地上デジタル放送を視聴する際には、ケーブルテレビ加入が必要です。

自主放送「くずまきテレビ」で行政情報を発信しています。



くずまき山村留学

岩手県立葛巻高等学校では、全国から「くずまき山村留学生」を募集しています。

くずまきの自然の中で高校生活をすごしてみませんか。



バイオリン教室

保育園年長児を対象にバイオリン教室を実施。

演奏を通じて、音感教育や情操教育を推進しています。



新たな食文化「くずまき鍋」

町の食材と町内産の平打ち麺「ひぼがはっと」を使い、提供する一人用のオリジナル鍋料理です。

冬鍋、夏鍋合わせて全12種類。



移住を考えている方へ

1. 移住候補地を決めるまでのステップ

STEP
1

移住目的を考えよう

なぜ、いまの暮らしを変えて、別の場所で生活したいのか？豊かな自然、出身地、やりたいことがあるなど理由は様々。

STEP
2

家族やパートナーと相談してみよう

一緒に暮らす家族やパートナーと話しましょう。お互いの意見を交わし、より良い暮らしを共有することも必要です。

STEP
3

条件をリストアップしてみよう

理想の暮らしに必要な条件をリストにして「見える化」することで、移住先を絞り込みやすくなります。

STEP
4

各地域の情報を集めよう

インターネットで調べたり、自治体の移住相談窓口、移住フェアなどに足を運び情報収集しましょう。

移住に関するキーワード

Uターン

生まれ育った地域からどこか別の地域へ移り住み、その後また元の地域へ戻り住むこと。

Iターン

主に大都市からどこか別の地域へ移り住むこと。

Jターン

生まれ育った地域からどこか別の地域に移り住み、その後故郷近くの地域へ戻り住むこと。

二地域居住（多拠点居住）

二つの地域に拠点を持つ暮らし方。例えば、平日は都会で仕事、休日は田舎暮らしで都会と田舎を行き来する生活。

テレワーク移住

毎日の出社が必須でなければ、オンラインで仕事をしながら住むところは自由。理想の環境で暮らすことも可能です。



2. 葛巻町へ移住までのステップ



STEP 1

葛巻町を知る

電話、メール、オンラインなど各種相談に対応していますので、町の移住定住担当までご相談ください。

STEP 2

葛巻町に来る

実際に現地に足を運びましょう。「現地案内」「移住体験ツアー」「おためし居住体験」などの活用もおすすめです。(P9参照)

STEP 3

仕事を探す

町内及びその周辺など、範囲を広げると選択肢は増えますが、通勤なども考慮して仕事探しを進めましょう！(P11参照)

STEP 4

住まいを探す

移住者向け住宅や空き家バンク、民間貸家などの情報を確認してみましょう。(P12参照)
寒さ対策も重要です！

移住を検討する上でのポイント

◎ 何度も葛巻町に来てみる

春夏秋冬に応じて気候や環境が異なります。何度も来てみて色々な町の様子をご覧ください。

◎ 住みたい地域に知り合いをつくる

知り合い（友達）ができると、より町を身近に感じ、地域のディープな話や暮らしのコツを聞くことができるかもしれません。

STEP 5

葛巻町に移住

新しい環境での暮らしがスタート。ご近所や先輩移住者、町などと相談しながらくずまきでの暮らしを楽しんでください。

【移住定住に関するお問い合わせ】

葛巻町役場 いらっしやい葛巻推進課 移住定住担当

☎ 0195-66-2111 (内線444)

E-mail : kuzumaki1102@town.kuzumaki.lg.jp

移住相談はこちらの
入力フォームからも可能です



移住支援

○くずまき暮らし体験ツアー

1泊2日の移住体験ツアーを実施。町の紹介や先輩移住者、住民との交流などを通して、くずまきを知ってもらうきっかけとして開催。



○いらっしやい葛巻暮らし体験支援事業

県外の方が葛巻町へ移住相談のために訪れる際の交通費、宿泊費を助成。

(補助率1/2、最大5万円、年度1回)



○おためし居住体験事業

1～6ヵ月の短期間、くずまきでの暮らしを体験するための住居を提供。

