

Living Oga Style 2025



移住・定住の情報発信中!

男鹿での暮らしがまるごとわかる!

移住・定住ポータルサイト
「おが住(おがじゅう)」

住まいや仕事、子育て支援から移住体験まで、男鹿市の暮らしに関する情報をわかりやすくまとめた公式ポータルサイト。



実際に移住した方の声や、支援制度などもチェックできます。

男鹿市での日常や地域の魅力を発信中!

企画政策課 地域おこし協力隊
公式 SNS 等まとめ

隊員の活動の様子や地域の暮らし、季節の風景やイベントなどを SNS で発信しています。



移住後の生活や地域との関わり方を知る手がかりとして、公式 SNS には実際の暮らしのヒントがたくさん。
男鹿での新しい一歩を考える方に、ぜひご覧いただきたい情報源です。

男鹿の日常や暮らしの情報を発信する

「広報おが」

最新号はもちろん、過去のバックナンバーも読むことができます。



移住後の生活を想像するヒントにぜひ。

海と山、
人とつながる
男鹿が暮らし



CONTENTS

- 01 男鹿市の紹介
- 02 エリアマップ
- 04 美味しいものと年間行事など
- 06 自然（男鹿半島・大瀧ジオパーク）
- 08 文化財と温泉
- 10 農の話と漁の話
- 12 働き方
- 14 子育て
- 15 住まい
- 16 移住者さんインタビュー
- 21 支援制度
- 22 雪国暮らし
- 23 交通アクセス
- 24 相談窓口

裏表紙 移住準備チェックリスト

Living Oga Style

日本海に突き出る半島

景観美

天候や地形、歴史や文化などが影響し合い築かれてきた



美しい自然環境

海と山など変化に富んだ自然に恵まれている



国立公園

国立公園に準じる景勝地として、環境大臣が指定した自然公園

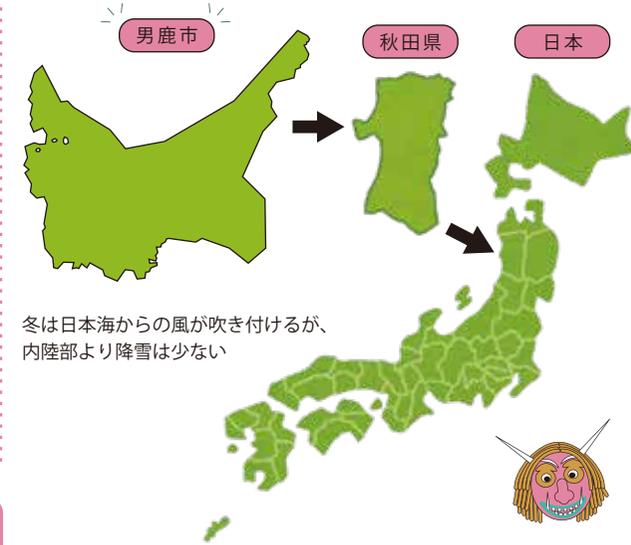


身近に堪能できる壮大な見晴らし

変わった形の岩が連なる海岸線
水平線を赤く染める夕日
神秘的な洞窟
半島のシンボル「寒風山」からの大パノラマ



場所



冬は日本海からの風が吹き付けるが、内陸部より降雪は少ない



「そもそもどこ？なにがある？」



男鹿市の紹介

Introduction to Oga City from basic to deep

伝統行事

「男鹿のナマハゲ」

大晦日の晩

男鹿半島全域で行われている現存する最古の記録は200年以上前



「泣く子はいねがー」

集落の青年たちがナマハゲとなり、大声で叫びながら地域の家々を巡る



特徴

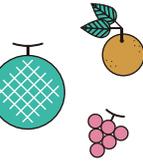
ナマハゲは地区ごとに面や衣装、持ち物、所作が異なる



海や山からの食の恵み

フルーツ

男鹿梨
若美メロン
ブドウ



海の恵み

ハタハタ
カニ、塩
海藻
・ギバサ（アカモク）
・エゴ・クロモ など



山の恵み

滝の頭湧水
山菜
・バッケ（フキノトウ）
・コゴミ・ミス
・ウド・ワラビ など



ユネスコ無形文化遺産

2018年11月29日
男鹿のナマハゲを含む
全国8県の10行事が
「来訪神：仮面・仮装の神々」として登録

秋田全域ではなく、男鹿半島の行事

ナマハゲは神様

怠け心を戒め
家の厄を祓い
無病息災
田畑の実り
山の幸・海の幸
をもたらす



大型イベント

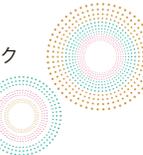
なまはげ柴灯まつり

毎年2月に真山神社で
開催される冬の観光イベント



男鹿日本海花火

毎年8月
OGA マリンパーク
で行われる
人気イベント



男鹿ナマハゲロックフェスティバル

毎年7月に
船川港内で
開催される
野外ロックフェス



その他、市民参加型イベント多数あり！



企画・制作 地域おこし協力隊 佐々木里保

私は東京から男鹿へ移住し、地域おこし協力隊として活動してきました。デザインやイラストの仕事をしてきた経験を活かし、「自分にできることを形に残したい」と思い、このガイドブックを作ることにしました。

これまで男鹿市には、移住を考えている人向けの冊子がなく、東京での移住フェアに参加したときも「ガイドブックがあればもっと伝わるのに」と感じていました。同じように県外から移住した一人として、この一冊が、これから男鹿で暮らしてみたいと思う方の背中を少しでも押せたらうれしいです。

協力隊の任期を終えたあとは、デザインを専門とする個人事業主として活動していきます。私自身も新しい暮らしに挑戦中。このガイドブックが、みなさんの“男鹿暮らし”の第一歩につながりますように。

OGA

北浦エリア

- ①入道埼灯台
- ②男鹿温泉郷
- ③北浦コミュニティセンター
- ④真山の万体仏
- ⑤男鹿三山（毛無山・本山・真山）
- ⑥なまはげ館
- ⑦なまはげオートキャンプ場
- ⑧一ノ目潟

男鹿中エリア

- ⑨男鹿中コミュニティセンター
- ⑩寒風山

五里合エリア

- ⑪滝の頭水源浄水場
- ⑫五里合コミュニティセンター
- ⑬五里合海水浴場

若美エリア

- ⑭宮沢海水浴場
- ⑮若美総合体育館
- ⑯若美支所
- ⑰若美コミュニティセンター
- ⑱男鹿ふっと観光案内所

船越エリア

- ⑲船越コミュニティセンター
- ⑳男鹿総合観光案内所
- ㉑JR 船越駅

脇本エリア

- ㉒脇本コミュニティセンター
- ㉓JR 脇本駅
- ㉔脇本城跡
- ⑩寒風山

船川エリア

- ㉕JR 羽立駅
- ㉖男鹿市民文化会館
- ㉗OGA マリンパーク
- ㉘男鹿マリーナ
- ㉙男鹿みなと市民病院
- ㉚道の駅おが「オガーレ」
- ㉛男鹿市商工会館オガルベ
- ㉜男鹿市民ふれあいプラザ「ハートピア」
- ㉜鵜ノ崎海岸
- ㉝男鹿市立図書館船川港公民館
- ㉞JR 男鹿駅
- ㉟男鹿市役所
- ㊱男鹿市総合体育館
- ㊲船川北公民館

椿エリア

- ㊳椿コミュニティセンター
- ㊴館山崎のグリーンタフ
- ㊵ゴジラ岩
- ㊶なまはげ立像
- ㊷赤神社 五社堂
- ㊸大棧橋

戸賀エリア

- ㊹カンカネ洞
- ㊺男鹿水族館 GAO
- ㊻三ノ目潟
- ㊼八望台
- ㊽二ノ目潟
- ㊾戸賀コミュニティセンター



Specialities and local products

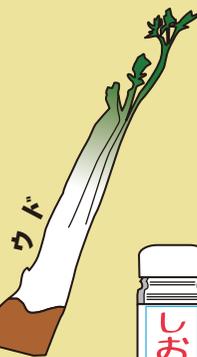
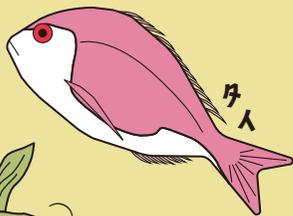
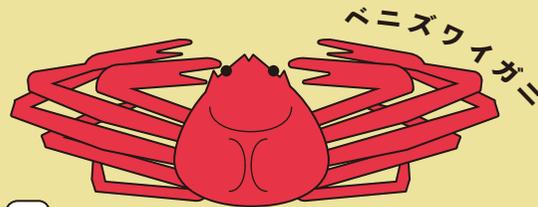
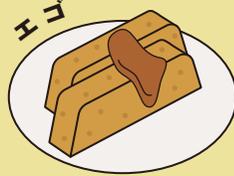
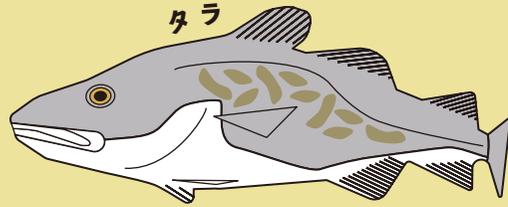
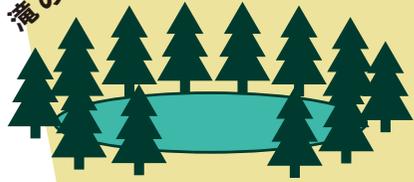
男鹿のうめもん

→秋田弁で「美味しいもの」

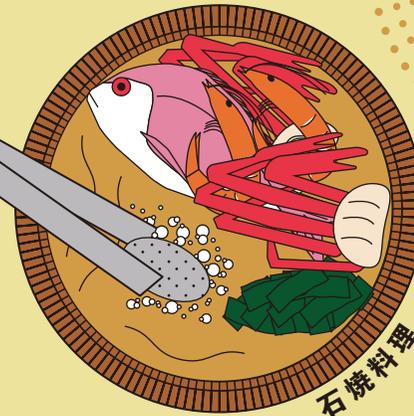
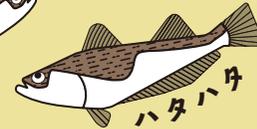
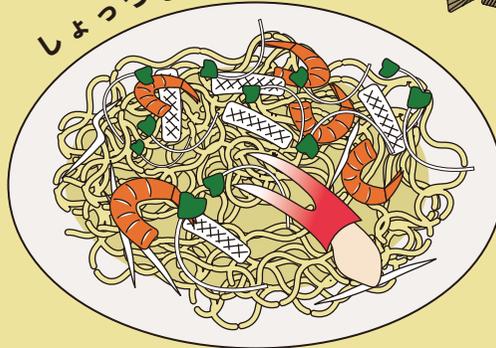
一方、山の恵みから生まれるのは、男鹿梨をはじめとするフルーツや山菜など！地域の風土とやさしさが込められた伝統的な手仕事や加工品の数々...男鹿の暮らしに根づいた四季折々の旬の味覚！移住したらぜひ味わってみてください。

男鹿といえば、やっぱり海の幸！郷土料理の「ハタハタ寿司」や、日本三大魚醤の1つである「しよつる」は、男鹿ならではの味。

滝の頭湧水



しよつる焼きそば



A year in Oga 男鹿の1年



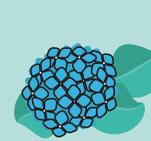
- なまはげ柴灯まつり
- アツアツ鍋集会
- ワカメが旬！



- 寒風山山焼き
- 能登山「北限の椿」見ごろ
- 船越近隣公園桜まつり



- 全国男鹿駅伝競走大会
- 雲昌寺のあじさい
- 若美メロンが旬！(～8月中旬)



- 男鹿日本海花火



- 新米でだまご鍋



- 秋田船方節全国大会

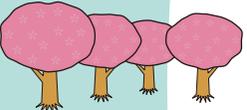
- ハタハタ漁
- タラが旬！(～2月)
- 男鹿のナマハゲ(大晦日)



- 1がつ
- 2がつ
- 3がつ
- 4がつ
- 5がつ
- 6がつ
- 7がつ
- 8がつ
- 9がつ
- 10がつ
- 11がつ
- 12がつ



- バツケ(フキノトウ)、ウドなどの山菜が旬！(～4月下旬)



- コゴミ、ワラビなどの山菜が旬！
- ババヘラが出没しだす！(～秋)
- 田植えが始まる
- 男鹿半島観光遊覧船(～9月)
- 船川神明社お祭り
- 食の祭典「鯛まつり」
- お山かけ(真山・本山・毛無山)



- 統行人事
- 日本海メロンマラソン
- 男鹿なまはげロックフェスティバル

- 稲刈り
- 男鹿梨収穫時期

- 秋田船方節全国大会

海とともに生きるまち



雄大な日本海を目の前に、漁業や海遊びなど“海のある暮らし”が息づく男鹿。写真は2024年7月、夕暮れの宮沢海岸。

山と大地のエネルギー



寒風山をはじめとする火山地形が織りなす、ダイナミックな地形と四季折々の山の表情。滝や里山の風景は、自然とふれあいながら心を整える場所。

鶴ノ崎海岸



日本の渚100選のひとつ。干潮時にだけ見られる小豆岩やクジラ・魚の化石が見られる！

入道崎



男鹿半島の最西端。白と黒の灯台がある夕陽の名所。溶結凝灰岩（金石）の崖があり、その石が郷土料理「石焼料理」に使われる。

滝の頭



神秘的な男鹿市の水源。1日約2万5千トンの湧水が湧き出ている。この湧水で淹れたコーヒーやお茶は一層美味しく感じられ、市外から汲みに来る人も。

NATURE

SPRING



SUMMER



AUTUMN



WINTER



暮らしの中の自然



家のすぐそばで星空を眺めたり、山菜を採ったり。畑や庭での家庭菜園も日常の一部。自然と寄り添う暮らしが、男鹿ではあたりまえにある。



いっぺあって飽きねえぞー！
男鹿のけしき、

目の前に広がる日本海、なだらかな山並み、そして夕日に染まる海岸線。

寒風山



360°の大パノラマが広がり、空と大地が溶け合う絶景。標高355mの火山。男鹿半島や日本海を一望でき、星空も綺麗なのでドライブに人気。四季折々の景色で季節感をあじわえる。

ゴジラ岩



潮瀬崎にある奇岩。夕日に照らされる姿がゴジラそっくり。県外の友達が来ると必ず連れていく。

八望台



男鹿目瀉火山群（戸賀湾、一ノ目瀉、二ノ目瀉、三ノ目瀉）や、男鹿の山々を一望できる場所。晴れた日は海と緑のコントラストが壮大に地球を感じさせてくれる。

GEOPARK

男鹿半島・大湯ジオパーク

ジオパークとは、地質・地形から地球の過去を知り、未来を考えて、活動する場所のこと。2025年6月現在、日本ジオパーク委員会が認定した「日本ジオパーク」が47地域あります。男鹿半島とその東側に隣接する干拓地（大湯村）を合わせた地域は、2011年に日本ジオパークに認定されました。「半島と干拓が育む人と大地の物語」をメインテーマとし、7,000万年前から現在までの大地の成り立ちや、人の暮らしをほぼ連続して見ることができます。

ジオパークガイドになった移住者さんも多数！



あたりまえの中にある、 男鹿のたからものたち。

自然が豊か、というだけでは留まらない男鹿の魅力。
ナマハゲに代表される伝承文化や、祈りの場として守られてきた社寺、地域ごとに残る行事など、暮らしの中に歴史と文化が息づいています。
そして、そのすぐそばには、湯けむりに包まれる温泉の恵みも。
文化財をめぐる静かな時間と、湯につかって心と体をほどくひととき。どちらも、男鹿という土地のあたたかさを教えてくれます。



ナマハゲと男鹿の伝承文化

ユネスコ無形文化遺産にも登録された
「男鹿のナマハゲ」。

毎年大晦日の夜、
鬼のような面をかぶった男たちが家々をまわり、
怠け心を戒め、家内安全を祈ります。
ナマハゲはただの「こわい存在」ではなく、
地域に根ざした信仰や教育の一環でもあり、
男鹿の精神文化の象徴です。



地域に残る行事・手仕事

各集落ごとに受け継がれている
小さなお祭りや暮らしに根づいた伝統が
今も息づいています。



景勝地と信仰 そして由緒ある社寺と史跡

寒風山や入道崎など、
自然そのものが文化財ともいえる男鹿の地形。
真山神社や五社堂など、
歴史ある社寺も点在する男鹿。
ナマハゲの起源にも関わる真山神社は、
荘厳な雰囲気にも包まれ、
訪れる人を静かに迎えてくれます。



男鹿温泉郷

男鹿半島の観光地・入道崎から
車で約10分の場所にある「男鹿温泉郷」は、
複数の温泉宿や旅館が立ち並ぶ温泉街。
日本海を望む絶景露天風呂や、
地元の食材を使った料理が魅力。
観光客はもちろん、地域住民にも
長年親しまれています。



温泉 × 絶景の組み合わせ

日本海に沈む夕日を眺めながら湯に浸かる——
そんな贅沢が日常にあるのも、
男鹿ならではの。
自然と調和した温泉が、
心をほどいてくれます。



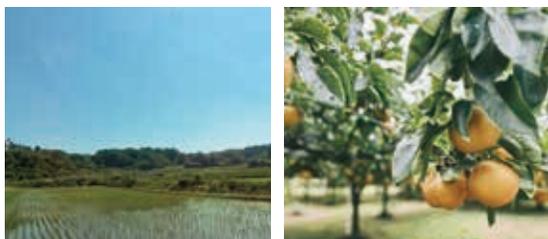
お風呂の悩み、温泉で解決！

家のお風呂に入りにくい日や、
たまには広い湯船でのびのびしたい日。
そんな時こそ、近くの温泉の出番です。
日常から離れてリフレッシュの目的でも、
温泉は移住後の「心強い選択肢」。
「疲れたらお湯につかる」そんなシンプルな習慣が、
暮らしの質をそっと高めてくれます。



農の話。

広大な農地で本格的に農業を営む人もいれば、
自宅の庭先で野菜を育てる人も。
地域の人と交流しながら野菜づくりにチャレンジしたり、
収穫した野菜を食卓で味わったり—
自然と向き合いながら過ごす時間は、何ものにも代えがたい贅沢。
そこにあるのは、のんびりとした、豊かな暮らし。



暮らしとともにある農業

米・野菜・果物など、
多彩な農産物に恵まれています。
季節の移ろいに寄り添いながら、
自然の力を感じる農の営みが広がっています。



はじめての家庭菜園

「ちょっとだけ野菜を育ててみたい」
そんな移住者さんも。
広い畑がなくても、
庭やプランターで始める“ちいさな農”もあります。



人とつながるスローライフ

田植えや稲刈りを
地元の人に教えてもらったり、
おすそわけを通して
会話が生まれたり。
農をきっかけに地域とのつながりも深まります。

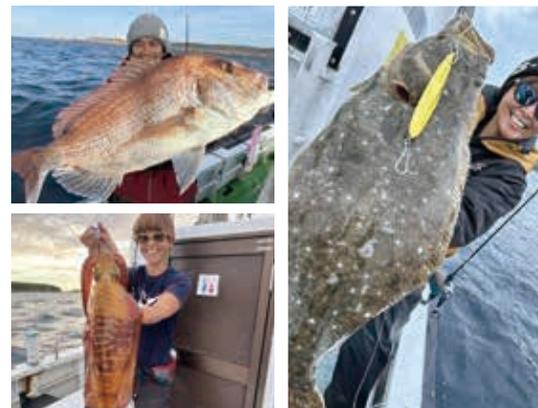


自分で育てたものを、 食べる幸せ

手間ひまかけて育てた野菜は、
買ったものとはひと味違うおいしさ。
季節の恵みを食卓に並べるよろこびが、
暮らしに彩りを添えます。

四季を通じて楽しめる、 男鹿の海鮮

季節ごとに多彩な魚介類が水揚げされる男鹿の海。
冬の風物詩「ハタハタ」はもちろん、
春のマダイ、夏のイカ、秋のタコやカレイなど、
地元ならではの新鮮な海の幸が豊富。
道の駅おが「オガーレ」や地元スーパー、市場では、
その日揚げたばかりの魚を手に入れることもでき、
食卓がぐんと豊かに。
“とれたて”の味が、日常になるのも
男鹿の魅力のひとつ。



漁師のしごと と 港の風景

波の音、エンジン音、声を掛け合う漁師たち。
自然相手の仕事には厳しさもありますが、その分、
海から戻ってきたときの達成感や充実感は格別。
港に並ぶ漁船、選別作業、箱詰めされた魚たち…
日々の営みの中に詰まっている、
男鹿の誇りと文化。
海とともに生きる人々の姿が、ここにはあります。

釣って、食べて、楽しむ

釣り好きにはたまらないスポットが点在している男鹿。
磯場や堤防、漁港など、
初心者からベテランまで楽しめる場所が豊富。
地元の人はもちろん、
遠方から通う釣りファンも少なくありません。
家族で気軽に出かけられるのも魅力で、
釣った魚をその日のうちにさばいて味わう時間は、
まさに“男鹿らしい休日”。
遊びながら自然とふれあえるのも、
海のある暮らしならではの。



受け継がれる、海の知恵と味

単に魚を獲るだけでなく、「保存して味わう知恵」
にも支えられてきた男鹿の漁業。
秋田を代表する発酵調味料「しょつつる」や、
冬のごちそう「ハタハタ寿司」はその代表格。
手間ひまをかけ、代々受け継がれてきた家庭の味は
市外、県外の発酵料理好きにも人気。
男鹿に根づいているのは、
海の恵みを無駄なく、おいしく、長く楽しむ文化。



漁 の 話

日本海に面した男鹿市は、昔から漁業が盛んなまち。
ハタハタや真鯛、イカなど、四季折々の海の幸が水揚げされ、地元の食卓を支えています。
海とともに暮らすには、自然と向き合う厳しさもありますが、その分、毎日新鮮で豊かな暮らしが身近にあるのです。

公務員

市役所や市民病院、消防などの分野で公務員を募集しています。

地域の課題に向き合いながら、暮らしの支援や、人と人をつなぐ仕事は大きなやりがいと地域への貢献を実感できる働き方です。



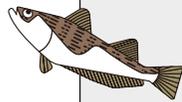
安定した雇用環境と福利厚生、幅広い年代での活躍の場があり、UI ターンの転職や第二新卒からのチャレンジも可能です。

男鹿で見つける、自分らしい働き方。

ここでは、働き方そのものが「暮らし方」と深く結びついています。

がんばる時間と、ゆるめる時間。そのバランスがとりやすいのも、男鹿のいいところ。

起業（自営業）



たとえばカフェやパン屋さん、小さな雑貨店、デザインやイラストの仕事、そして釣り船の営業など、地域の資源や自分の得意分野を活かしたビジネスが少しずつ広がっています。

県による起業支援制度のほか、市では空き店舗活用に対する補助金もあり、挑戦を後押ししてくれます。

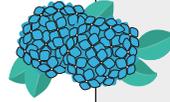
男鹿での“働く”を知りたいあなたへ

仕事の探し方や相談先、起業・農林漁業に関する支援情報、先輩移住者の働き方、地域おこし協力隊など多様な働き方を紹介しています！移住後の仕事選びの参考にどうぞ。



地元企業・事業所

社会福祉、運輸、製造、建設、飲食店など、地域に根ざした企業があります。



男鹿市からは、近隣市町村への通勤も可能です。（秋田市、潟上市、大潟村など）

農林漁業

四季の移ろいと共に生きる農業、森林資源を守る林業、そして男鹿半島の恵まれた海を舞台にした漁業。

それぞれの現場で、地域とともに働く新しい人材が求められています。

未経験からの就業支援や研修制度、先輩就業者のネットワークもあり、自然に近い暮らしを仕事にするチャンスが広がっています。



テレワーク

インターネット環境の整備が進んでおり、自宅等からリモートワークが可能です。自然のそばで働きながらも、都市部の仕事を続けられるのが大きな魅力。通勤時間がないぶん、家族との団らんや趣味の時間をゆったり過ごすことができます。

副業

移住をきっかけに、副業に挑戦する人もいます。たとえば、休日に農作業や漁業を手伝う、地域のイベントで似顔絵や写真撮影を提供する、オンラインで自分のスキルを提供するなど、男鹿の暮らしに合わせた働き方が広がっています。



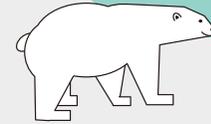
事業承継（継業）

地域で長年愛されてきた店舗や工場を引き継ぐこと。顧客や仕先、店舗等の経営資源を引継ぐため、起業よりもリスクが低く、経験や人脈も活かせる働き方。

地域に関わるお仕事

地域おこし協力隊や集落支援員などのお仕事にチャレンジ！

地域の課題や魅力を、自分のスキルや視点で発掘していくやりがいのあるお仕事です。



地域おこし協力隊

都市部から移住して、地域の課題解決や魅力の発掘・発信に取り組む“国の制度”

男鹿市ではこれまで、観光・農業・移住定住促進など、多様なテーマで協力隊が活動してきました。

現場に入り、人と関わりながら、一緒に考え、動いていく――

そんな経験は、単なる「仕事」以上の学びと出会いをもたらし、自分自身の新しい可能性もひらかれていきます。

男鹿での協力隊活動は、その第一歩になるかもしれません。



集落支援員

地域の暮らしを支える存在として活躍！

少子高齢化や過疎化が進む中、地域の見守り活動や移動支援、行事の運営サポート、住民の声を市役所へ届ける橋渡し役など、役割は多岐にわたり、地域にとってはなくてはならない存在。

日々の小さなつながりが、大きな安心につながる――

“人とまちをつなぐ”お仕事です。



こんな人に向いてるかも

「地域に深く関わりたい」「人とのつながりを大切にしたい」「新しいことにチャレンジしたい」そんな思いを持った方にぴったりの制度

専門的なスキルを活かすこともできますが、“地域に耳を傾ける姿勢”や“自分で動く力”が重要です。活動を通して、自分の強みや興味もきっと見えてくるはず。



子育てするなら、自然と安心がそろうまち

広々とした自然、のびのび育つ環境、そして子育てを地域で支えるあたたかさ。子育て世代にとって暮らしやすいまち。

男鹿で見つける自分らしい住まい

男鹿市には、海が見える家や里山に囲まれた家、便利な市街地の物件など、多彩な住まいの選択肢があります。自分の求めるライフスタイルに合った住まいを探しましょう。

支援制度

おがっこ（男鹿の子ども）は未来の宝！どの支援も所得制限を撤廃しました。

4つの無償化				
おむつ (保育施設) 0～2歳児対象 おむつのサブスク	保育料 0～5歳児対象	給食費 保育園、認定こども園、幼稚園、小中学校	医療費 高校3年生まで 外来・入院ともに 保険診療分の医療費自己負担分	
5つの補助金・給付金				
妊婦さん 妊娠5万円 + 胎児数×7万円	お誕生 生まれたこどもに 10万円 (要件あり)	住まいづくり 新築住宅 100万円助成 (要件あり)	入学準備 R8年度～ 小学生3万円 中学生6万円 高校生等10万円	在宅子育て R7年10月～ こども1人あたり 月1万5千円

保育園・幼稚園



市内には複数の保育園と幼稚園があり、それぞれのライフスタイルや勤務地に合わせた園選びが可能です。小規模で家庭的な雰囲気の園から、R7年度開園の比較的新しい園まで特色はさまざま。給食や延長保育などのサポート体制も整っており、安心して子どもを預けながら仕事や生活ができます。

都会にはない魅力

地域の人とのつながりも、男鹿ならではの魅力です。ジャガイモ掘りやスイカ割りなど、近所の子どもたちも一緒になって笑顔があふれ、都会では味わえない温かな交流が生まれます。

周囲を気にせずのびのびと遊べる環境と、地域全体で子どもを見守るサポートがあることは、子育て世代にとって心強いポイントです。

ここには、都会ではなかなかできない貴重な体験と、自然の中で健やかに成長できる日常が広がっています。

八望台や二ノ目瀧、滝の頭、寒風山などのトレッキングコースでは、親子で大地のエネルギーを感じながら歩き、季節ごとの景色や生き物との出会いを楽しめます。

秋には男鹿梨の収穫体験やジャムづくり、真山の里山体験など、食や暮らしに直結する学びの場がたくさん。

田んぼではカエルやトンボに夢中になり、冬は真っ白な雪に目を輝かせて遊ぶ姿が見られます。

男鹿市での子育ては、四季折々の自然とふれあう日々。



住まい探しの方法



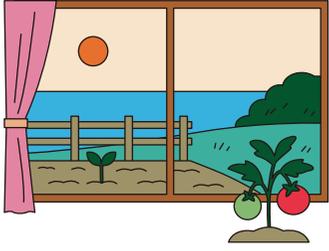

男鹿市で住まいを探すには、地元の不動産会社やインターネットの賃貸サイトで最新情報をチェック。そのほかにも、市が運営する「空き家バンク」も活用できます。「空き家バンク」にはリノベーション前提の物件もあり、低コストで家を持つチャンス。改修費の補助制度もあります。(右下参照) スーパーや病院、学校までの距離、除雪状況、公共交通の有無など生活動線を意識して物件を選ぶことも大切です。

住宅の種類



市内にはアパートから一戸建てまで幅広い物件がありますが、賃貸物件は都会に比べると少なく、中古住宅の購入や新築を選ぶ方が多いです。アパートは单身向けが中心で、夫婦向けの間取りは限られ、ファミリー向けとなるとほとんどありません。戸建ての賃貸もありますが数が少なく、募集が出てもすぐに埋まってしまうのが現状です。一方で、中古住宅は比較的手頃に購入でき、リフォームによって快適な住まいに変えることも可能です。立地によっては海沿い、山あい、市街地など雰囲気が大きく異なるため、希望する暮らしに合わせた選択ができます。

男鹿ならではの住環境



海や山がすぐそばにあり、自然に囲まれた暮らしが待っています。庭で家庭菜園をしたり、海を望む窓から四季の景色を楽しんだり、都市部では叶えにくい贅沢な環境です。地域のつながりも強く、防犯面での安心感もあります。

住まいの支援制度




住宅取得や改修には、県や市による補助金・助成制度が活用できます。空き家の改修費を一部支援する制度や、移住者向けリフォーム補助など、負担を減らして新生活を始められる仕組みがあります。(P.21) 最新の制度は市役所の窓口(P.24)や公式サイト(上記二次元バーコード)でご確認ください。

子育て情報発信中!

就学前のお子さんとその保護者が安心して集える「子育て支援センター」ではおもちゃや遊具で自由に遊べるほか、週に1度の「わくわくひろば」も開催!



こども・子育て応援サイト
「おがっこweb」

子育て世帯に役立つ情報をひとまとめにした市公式のwebサイトです。妊娠・出産に関する支援制度や、健診、予防接種、保育園・幼稚園のことなど、幅広い情報をわかりやすく掲載。移住前に子育て環境を知りたい方にもおすすめのサイトです。



男鹿市こども家庭センター
公式 Instagram

子育て中の方やこれからパパママになる方に向けて、身近な支援や健診、ひろばの情報をお届けする市公式 Instagram です。季節の遊びなど親子で楽しむひろばの様子を見ることができます。男鹿での子育てがちょっと楽しくなるアカウントです。



男鹿市公式 YouTube
「おがっこちゃんねる」

市内保育園や子育て支援センターでのイベントの様子や、なにげない1日などを紹介するYouTubeアカウントです。実際の雰囲気や子どもたちの様子を映像で見られるので、男鹿での子育てのイメージがくぐらみます。

冬の住まい対策



男鹿の冬は冷え込みが厳しく、断熱性や暖房設備が暮らしの快適さを左右します。除雪スペースや雪下ろしの方法を事前に考えておくことで安心です。冬季の光熱費は都市部より高くなることもあるため、暖房効率を高める工夫が大切です。冬の生活についてはP.22も参考にご覧ください。

移住者の声

庭で季節の野菜を育てるのが日課になった!

庭付きの一軒家を新築して、夏はBBQにプール、冬は雪遊びを楽しんでいます!

古いけれど味のある一軒家を見つけ、自分たちでリノベーション! 地域の大家さんも手を貸してくれたら、人とのつながりも生まれました。

一軒家での生活になり、都会でのマンション暮らしに比べて、子どもへ注意することが減ってお互いに嬉しい!

ご縁のあった空き家を購入し改修して、理想の住まいに! 地域の方も温かく、心強い!

窓から見える海が毎日の癒やし! 季節や天気で表情が変わるので、自然にスマホで写真を撮っています。

実際、どうですか？

移住者さんの OGA LIFE

移住を考えると、いちばん気になるのは「実際に暮らしてみようかな？」ということ。
ここでは、男鹿に移住してきた4世帯の皆さんにお話を伺いました。
移住の準備にしたことや仕事について、お家のことや地域の人との関わり——。
リアルな体験談には、移住生活のヒントがたくさん詰まっています。
あなたの「男鹿ぐらし」を思い描くきっかけにさせていただけたらうれしいです。

お寺を継承するために移住！

寺崎家

- ・40代夫婦
- ・小学生兄弟

青森県出身のお父さんと
大阪府出身のお母さん。
後継者のいないお寺を
継承するため
大阪府から家族で移住。



詳細は P.17

奥さんの地元に移住！

南家

- ・30～40代夫婦
- ・親元同居

埼玉県出身の旦那さんと
男鹿市出身の奥さん。
奥さんの両親と同居＆
都会で疲弊した心を整えるため
東京都から夫婦で移住。



詳細は P.18

秋田市の大学を卒業後に移住！

あすかさん

- ・20代
- ・移住後入籍

鹿児島県出身で
秋田市の大学に進学。
卒業後、在学中から
興味があった男鹿市に移住。
男鹿市出身の旦那さんとは
移住後に出会った。



詳細は P.19

旦那さんの地元に移住！

柴田家

- ・60代夫婦
- ・古民家
リノベーション

男鹿市出身の旦那さんと
東京都出身の奥さん。
自分たちの人生を考え
& 東京出身の孫たちに
“田舎”をつくるため
東京都から夫婦で移住。



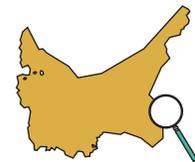
詳細は P.20



寺崎家の OGA LIFE

移住準備

なにをした？



リサーチ（現地、インターネット）

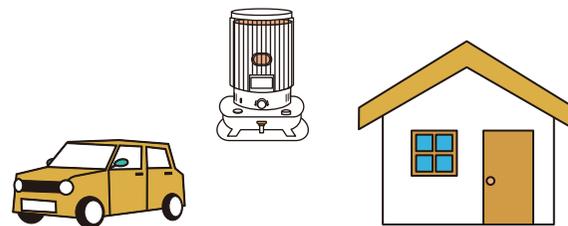
- ・スーパーや銀行など、最低限の施設の場所確認
- ・保育園、幼稚園の情報 ▶P.14
- ・男鹿市広報の閲覧 ▶裏表紙
→子育てイベント、生活情報など

ネットバンクの開設

移住前に利用していたメガバンクが男鹿市にないため

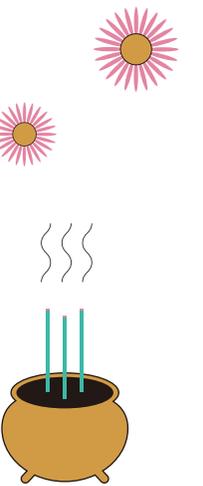
特にかかった費用

- ・車の購入
- ・家のリフォーム代 ▶P.21
移住者住宅取得等支援事業補助金
- ・暖房器具 ▶P.21
男鹿暮らし移住応援助成金



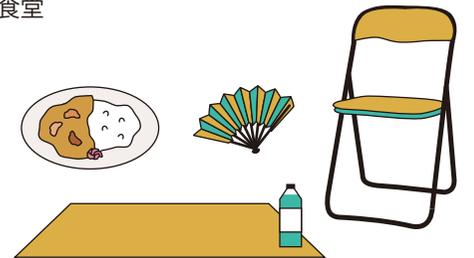
お寺を継承

旦那さんの実家のお寺は
お兄さんが継承。
ご自身が継承するお寺を
探していたところ、
脇本地区にある
「善法寺」とご縁があり
継承することに。



お寺での活動

- ・高齢者向け健康教室
- ・おてらヨガ
- ・落語会
- ・子ども食堂



実際に住んでみて

嬉しいこと

- ・四季がわかりやすい ・山も海も近い
- ・自然が豊か ・どこでも空いている
- ・一軒家暮らしのため子どもが出す音への
注意が減った
- ・人が優しい



大変なこと

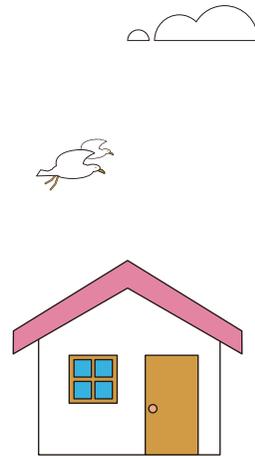
- ・選択肢が少ない → 病院、習い事、買い物など
- ・雪かき&運転が大変 ・車がないと生活できない



南家の OGA LIFE

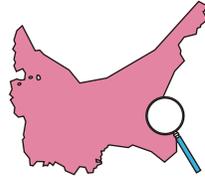
親元同居

年配の親の近くに居られる
安心感がある。
土地勘のない夫も、
すぐに地域になじむことが
出来たことで
家族も安心している。



移住準備

なにをした？



リサーチ

(インターネット、市内在住家族)

- ・雪対策 ▶P.22
→車や服装
- ・仕事 ▶P.12
→ハローワーク、転職サイト、
男鹿市移住・定住ポータルサイト「おが住」

裏表紙
▲

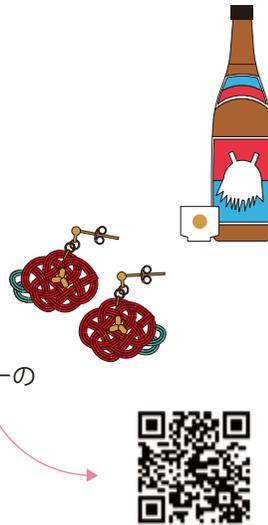
特にかかった費用

- ・車の購入
- ・引っ越し代 } P.21 男鹿暮らし移住応援助成金
- ・冬用の服類



仕事

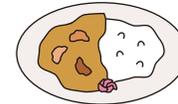
夫婦ともに
船川エリアにある
「稲とアガベ株式会社」
に転職。
奥さんは
ハンドメイドアクセサリーの
作家でもある。




あすかさんの OGA LIFE

男鹿市で入籍

移住後、職場で出会った旦那さんは
男鹿市出身。
出会った頃の彼はとても人見知り。
秋田県に多い、お酒を飲んで
仲良くなるとよく喋るというタイプ。
料理も洗濯も
なんでもこなせる旦那さん。
こんな人が男鹿にいてよかった！



男鹿市への興味

大学在学中にインターンなどで関わっていた企業
(株式会社 SeeVisions) が
秋田県の委託を受け
「動き出す！商店街プロジェクト」を男鹿市で企画。
同時期に男鹿市の委託を受け
「男鹿駅周辺整備事業」の計画を立てるため
駅周辺がどうなったら良いと思うか？を
市民と一緒に考えるワークショップも開催。
両方に関わったあすかさんは
これから男鹿市が面白くなりそうだと感じた。
それを機に男鹿市に興味を持ち始め、
その直感のまま、大学卒業後に移住。

仕事

移住後、別の企業に就職して1年が経った頃、
現在の男鹿駅前ハブアゴー広場の整備が始まった。
広場の運営に SeeVisions が携わることになり、
現地採用で担当者を探していたところ、
既に移住していたあすかさんに声がかかり、転職。

現在は SeeVisions 男鹿事業部の全体を統括し
男鹿駅前ハブアゴー広場や
HOT DOG CAFE HAVE A GO、
森長旅館の運営を担当。

入社当初に思い描いていたことが
着実にできていることを実感し
充実した日々を過ごしている。



実際に住んでみて

嬉しいこと

- ・ 出会う人がみんな優しくてあったかい
- ・ 食べ物や水道水が美味しい
- ・ 海に山に、とにかく景色が素晴らしい
- ・ 空気がきれい
- ・ 日々感激しながら穏やかな毎日を過ごしている

大変なこと

- ・ 雪道の運転が怖い



実際に住んでみて

嬉しいこと

- ・ 海(自然)が近くにある
- ・ 人が少なくて落ち着いている ・ 人があたたかい
- ・ 小さい会社で人が少ない分、裁量権を持って
仕事ができている
- ・ 人との距離が近くて顔が見える関係性が楽しい

大変なこと

- ・ 時々現状に飽きてしまうので、定期的に
地域外に出たいと思う
- ・ 強いていえば冬が寒い、暗い





柴田家の OGA LIFE

移住準備

なにをした？

裏表紙 ▲

リサーチ（インターネット、SNS）

- ・男鹿の今を知る
- ・どんな活動をしている人がいるか
- ・自然農での野菜の栽培方法

特にかかった費用

- ・下見のための旅費と宿泊費 ▶P.21
→物件の内見、男鹿の今を知るため

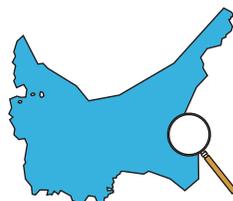
使った支援制度

【男鹿市】 ▶P.21

- ・移住活動支援補助金
- ・移住者住宅取得等支援事業補助金

【秋田県】 →併用できる！

- ・住宅リフォーム推進事業補助金
- ・秋田暮らし応援事業助成金



古民家リノベ

明治15年（1882年）に建てられ、空家になっていた物件を購入。何度かリフォームされていたため、水回りやダイニングはそのまま使用したがその他はほぼフルリノベーション。リフォームの仕事をしていた旦那さんの技術と奥さんのセンスが光る素敵なお家に変身。



室内の空いているスペースを活かした地域の交流の場「里山ほのぼの」。地域の方々と一緒に体操をしたり、お茶を飲んで交流したり、イベントスペースとして活用中。^{P.7} 夫婦ともに男鹿半島・大潟ジオパークガイドであり男鹿の魅力を再発見するためのジオパーク関連イベントも不定期開催。

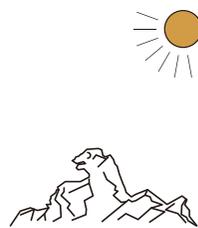
実際に住んでみて

嬉しいこと

- ・自然が豊か
- ・四季を感じることができる景色が目の前にあること
- ・スローライフ的な生活ができる
→野菜・シイタケ栽培、釣り、薪割りなど
- ・東京にあった物質的な豊かさとは違う心豊かな日々を過ごすことができている
- ・地域の方々と交流しながら理想の暮らしを楽しめている

大変なこと

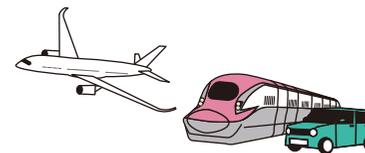
- ・バスの本数やお店が少ない
- ・スローライフ的生活は結構忙しいことに気づいた



移住前に知っておきたい★

どんな支援制度があるの！？

移住活動支援補助金



移住実現に向けた暮らし体験や下見等のため本市を訪れる際の交通費の一部を助成！

- ・居住地から男鹿市への往復交通費の1/2
▶上限2万円/1世帯
- ・男鹿市内の交通手段としてのレンタカー（男鹿市内事業所）利用料金の1/2
▶上限5千円/1世帯

移住支援事業補助金



東京23区に在住または通勤している方が男鹿市へ移住し「秋田移住支援金マッチングサイト」掲載の法人等に就業した場合などに支給！

- ▶最大100万円/1世帯
- ▶18歳未満の子ども1人あたり100万円を加算

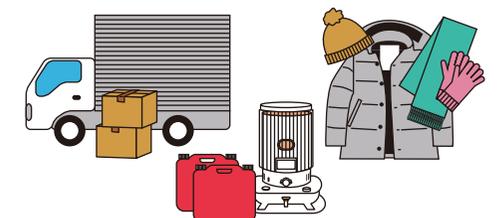
移住者住宅取得等支援事業補助金



住宅の取得やリフォーム費用、住宅の賃貸借にかかる費用の一部を補助！

- ・住宅取得補助または住宅改修補助
▶最大120万円/1世帯
- ・住宅賃貸借契約補助（子育て世帯のみ）
▶最大20万円/1世帯

男鹿暮らし移住応援助成金



県外からの移住者を対象とし、移住初期特有の費用負担を軽減するために助成！

- ▶10万円/1世帯
- ▶妊婦または18歳未満の子ども1人あたり10万円加算

もっとある！



【制度一覧】
男鹿市の
補助金・手当など

- ・住まい
- ・就労
- ・子育て
- ・その他（医療、結婚支援など）

年度ごとに内容が変わる可能性があります！現在の状況は男鹿市役所へお問い合わせください。

知っておきたい、雪国生活。

平均 (2023/12 ~ 2024/2)
2.4°C
(国土交通省 気象庁 HP より)

12月から2月ごろまでが寒さのピーク。
2025年2月の最低気温は-10°C。
水道管や道路の凍結、吹雪に注意が必要。
「日本海低気圧」の影響で、頭痛など体調に影響がある人も。
暖房設備や防寒対策をしっかり整えれば、
室内では快適に過ごすことができる。
薪ストーブを活用して、冬ならではの暮らしを楽しむお家も。
3月から徐々に雪が解け、暖かい日が増えてくる。



都心部のニュース番組で見る秋田県内の積雪情報はほとんどが内陸側のこと。
それに比べると本市の積雪は少ないが、出かける前などは雪よせが必要。
道路の除雪は早朝からしっかり行われている。
運転はスピードを出さず、カーブではブレーキを踏まないこと。
吹雪などで視界が悪い時は、追突防止のためハザードランプをつけて徐行。
ホワイトアウトで前が見えないときは無闇に進まず、
停止して視界が良くなるのを待った方が◎

積雪

冬はストーブやこたつ、エアコンなどの暖房機器を長時間使うことが多く、
灯油代や電気代がかさむ傾向にある。
世帯構成や住まいの断熱性能にもよるが、
月に2~3万円程度かかるご家庭も。
暖房効率を高めるために
断熱対策（すき間風防止、厚手のカーテンなど）をしたり、
電気と灯油を使い分けて工夫すると◎
灯油配達サービスもあり、重い荷物の心配も軽減。
暖かく快適に過ごすためには、費用と工夫のバランスが大切。

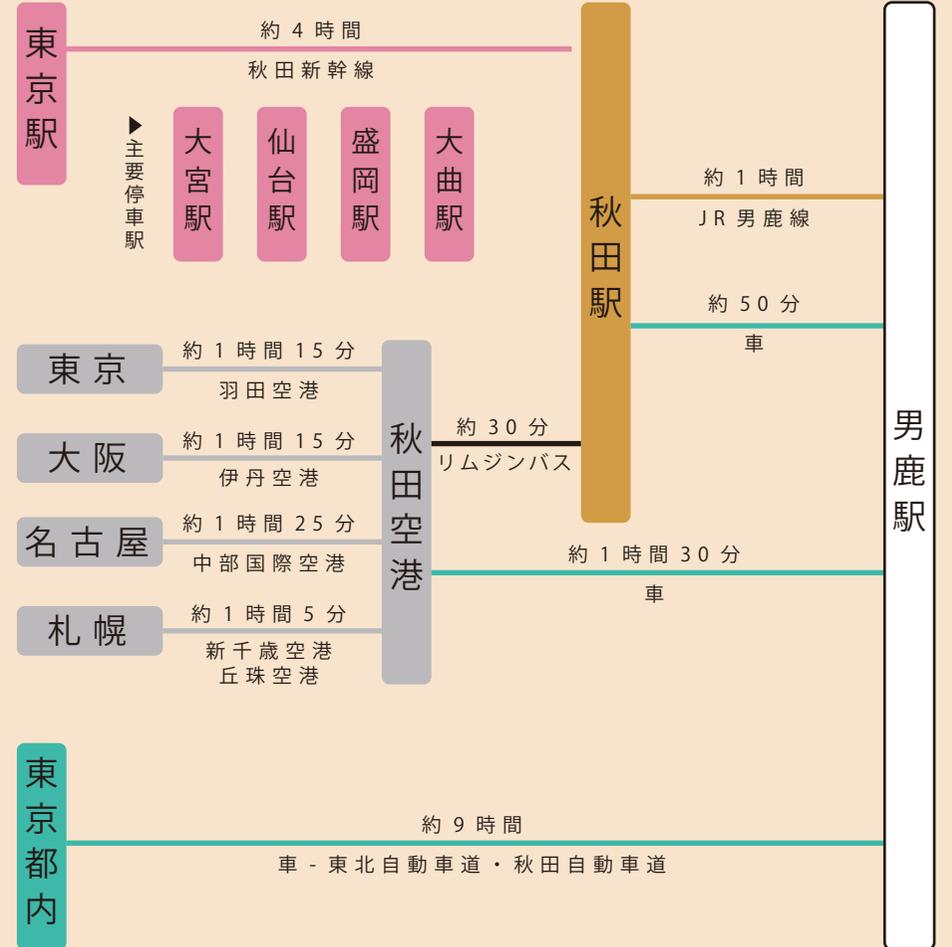
光熱費

冬の生活にあっという間の

<ul style="list-style-type: none"> ・雪かきスコップ／ママさんダンプ すぐ積もる日もあるため、玄関や駐車場の除雪用に。 ・ストーブ・ヒーター類 石油ストーブやファンヒーター、オイルヒーターなど。 石油ストーブがあると停電時にも使える。 ・灯油タンク・ポンプ 石油ストーブを使うなら購入必須。 ポリタンクと手動ポンプも最低限必要。 ・加湿器 暖房で空気が乾燥するため、 風邪・肌荒れ防止に役立ちます 	<ul style="list-style-type: none"> ・ダウンジャケット／コート 防風・防水性があるものが◎フード付きがおすすめ。 ・手袋・ニット帽・耳当て 特に雪かきをする時に必要。 ・暖かいインナー 重ね着は基本。薄くても暖かい素材を選ぶと快適。 ・厚手の靴下／レッグウォーマー 床冷え対策や室内での冷え防止に。 ・スノーブーツ／防水靴 通勤・買い物時の雪道対策に滑り止め付きが必須
<ul style="list-style-type: none"> ・スノーブラシ&スクレーパー 車の雪下ろしに必須なので積んでおく。 ワイパーも凍るので駐車時は立てておく。 ・スタッドレスタイヤ 雪道運転では必須の装備。11月には装着を推奨。 ・スコップ スタックした時や、万が一の立ち往生や事故時の備えに。 ・ワイパーゴム (寒冷地用) 標準ワイパーより凍結しづらい 	<ul style="list-style-type: none"> ・懐中電灯／乾電池 停電時の備えに。冬は荒天で停電することもある。 ・食品／水の備蓄 吹雪で外出できない日もあるため、数日分の備蓄を。 ・すべり止めマット／砂袋 自宅前の凍結路に設置することで転倒防止に。

男鹿市って、どう行くの？

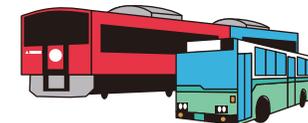
交通アクセス



移住後の移動手段は？



やっぱり車があると便利。
信号が少なく
渋滞もほとんどないため、
通勤やお出かけもスムーズ。
自然に囲まれたドライブは、
都会にはない贅沢な時間♪
ただ、積雪は少ないものの
雪道運転には注意が必要。



JR男鹿線は秋田駅まで
1本でアクセス！
市内には路線バスや
予約型の乗合タクシーも。
いずれも本数は限られているが
毎日の移動手段として
利用する方もいる。



高齢の方や短距離の移動には
タクシーという選択肢も。
駅以外では流しのタクシーは
少なめなので予約推奨。
週末のお出かけなどには、
レンタカーの利用もできます。
男鹿駅周辺にレンタカー会社あり。

男鹿とつながる 第一歩！

男鹿での暮らしについて、気軽に相談できる場所があります。
あなたに合った方法で一歩を踏み出してみませんか？

男鹿窓口

男鹿市役所 企画政策課 移住定住促進班

男鹿市での新しい暮らしを考えはじめたら、
まずは「移住定住促進班」へご相談ください。

住まいや仕事、地域のことなど、
移住に関するさまざまな疑問や不安に寄り添いながら、
あなたの第一歩をサポートします。

地元の最新情報や支援制度の案内、現地見学の調整、
移住体験住宅の利用なども対応いたします。
(→R8年1月～)

「話を聞いてみたい」からのスタートも大歓迎です。

■秋田県男鹿市船川港船川字泉台 66-1

・JR男鹿駅から徒歩5分

■開庁時間

8:30～17:15

■閉庁日

土曜日、日曜日、祝日、年末年始

■相談受付

<電話番号> 0185-24-9122

<メール> oga_iju@city.oga.akita.jp

オンライン相談受付中！

詳しくはコチラをご覧ください。



東京窓口

秋田県あきた暮らし・交流拠点センター
(愛称：アキタコアベース)

秋田で「働く」「暮らす」「つながる」を支援する
移住・就業支援拠点。

就職や転職の相談、起業サポート、イベント開催など
首都圏からの移住希望者に向けた情報や
人との出会いの場を提供しています。

男鹿市へのU・Iターンを検討している方も、
気軽に活用できます。

■東京都中央区京橋二丁目6番13号
京橋ヨツギビル1階

・JR東京駅から徒歩7分

(八重洲地下街24番出口)

・東京メトロ銀座線京橋駅から徒歩2分
(6番出口)

・都営浅草線宝町駅から徒歩2分
(A5・A6出口)

■開館時間

10:00～18:00

■休館日

毎週火曜日、5月3～5日、8月13～15日、
12月29日～1月3日

※その他、臨時休館日あり

■相談受付

・フリーダイヤル 0120-122-255

・相談員直通携帯電話 070-1359-9624

・メールアドレス coabase@a-iju.jp



大阪窓口

秋田県 大阪事務所

■大阪府大阪市北区梅田一丁目3番1-900

大阪駅前第一ビル9階

■営業時間

9:00～17:00

■休業日

土曜日、日曜日、祝日、年末年始

■相談受付

<電話番号> 06-6341-7897

名古屋窓口

北東北三県名古屋合同事務所

■名古屋市中区栄四丁目1番1号 中日ビル5階

■営業時間

10:00～17:00

■休業日

土曜日、日曜日、祝日、年末年始

■相談受付

<電話番号> 052-252-2412

一歩ずつ、あなたの移住計画をカタチにしましょう！

移住準備チェックリスト

男鹿市での暮らしをスタートする前に、
「何から始めたらいいの？」という不安を解消するチェックリストをご用意しました。
移住準備を段階的に整理して、スムーズな移住にぜひお役立てください。

1 | 情報収集・検討段階

- 移住の目的や希望するライフスタイルを整理する
- 男鹿市の気候や地域の特色を調べる
- 移住ポータルサイトやSNSなどをチェックする
- 家族・パートナーと話し合いをする

参考

P.16～20
P.1～9
P.22
裏表紙

2 | 仕事と暮らしの準備

- 働き方を検討する(公務員、会社員、地域おこし協力隊、継業など)
- 男鹿市の求人情報を調べる(ハローワーク、求人サイトなど)
- 移住相談窓口で就業や支援制度について相談する
- 希望する地域や住まいの条件を考える
- 空き家バンクや不動産サイトをチェック

P.12
5
13
P.24
P.2～3
P.15

3 | 現地を訪れる

- 地域イベントに参加してみる
- 現地を見てまわる(住環境・交通・買い物・医療機関など)
- 季節ごとの暮らし方を確認(冬の積雪や寒さなど)

P.2～3
P.5
P.21
P.24

4 | 住まいと生活の手配

- 移住先の住まいを決定(賃貸・購入・空き家バンクなど)
- 転居にともなう引越し準備(転出届、郵便・ライフライン手続きなど)
- 移住相談窓口で就業や支援制度について相談する

P.15
P.12～13
P.21
P.24

5 | 移住後の暮らしづくり

- ご近所・町内会へのあいさつ
- 地域の行事や活動に参加してみる

P.5
裏表紙

