青森県鶴田町移住パンフレット

移住者だから見つけられた鶴田町の魅力

家族で移住して
3ヶ月の私が
鶴田町を紹介します!!



鶴田町地域おこし協力隊
佐藤 麻美

撮影場所 JR陸奥鶴田駅

鶴田町マスコットキャラクターつるりん

子育て支援

※令和9年3月末までの情報です。

治療等に要する費用を助成
不妊・不育症治療費等助成
不妊治療費：県が全額助成
不育症治療費：町が上限5万円まで助成

子どもの誕生祝・出産支援
誕生祝金 妊婦支援給付金
1人につき祝金10万円を支給
妊娠・出生届時に5万円を支給

保育料と副食費を無償化
保育料・副食費無償化
保育等利用者負担額（0～2歳児）
保育等副食費（3～5歳児）
を町が全額助成します。

小中学校の給食費を無償化
学校給食費無償化
町内の小中学校に通う児童・生徒

18歳まで子ども医療費を無償化
医療費無償化
入院医療費・通院医療費の一部負担金分（入院時食事療養費、予防接種等の保険外医療費は除く）

小中学校、高校時の費用を助成
入学準備・修学旅行助成
入学準備費用：新小学生 5万円
新中学生 10万円、新高校生 10万円
修学旅行費：小学生3万円 中学生6万円

地場産品を学校給食に活用
農業・朝ごはんづくりを体験
食育推進
米・りんご・野菜などの農作業体験や、朝ごはんづくりの体験教室により食育を推進しています。

安全安心な居場所で学習・体験
サンシャインスクール
「放課後児童クラブ」と「放課後子ども教室」の機能を一体化し、安全安心な居場所において学習活動や体験活動を行っています。

妊娠・出産・子育てをサポート
育児の交流と相談
こども家庭センター 子育て支援センター
安心して妊娠・出産・子育てができるよう支援しています。
親子が気軽に利用し、交流や育児相談ができる場所です。

移住支援

※令和9年3月末までの情報です。

定住のための住宅（新築・建売・中古）を取得した世帯を対象に
移住定住促進交付金
新築30万円、中古25万円の基本額に加え、
五所川原圏域以外からの転入は10万円、県外からの転入は20万円、
子育て世帯は
子ども・妊婦1人につき5万円、
町内建築業者利用で10万円を加算し支給。

改修・片付けにかかる費用に対して補助金
空き家バンク活用促進事業補助金
空き家バンクに登録されている町内の住居物件を購入した際、改修・片付けにかかる費用に対して補助金を支給。
改修等補助金：上限30万円
片付け補助金：上限10万円

青森県との共同事業
鶴田町移住支援金
東京圏から移住して就業、起業した方など（※）を対象に、
単身での移住:60万円、
世帯での移住:100万円
（18歳未満の子ども1人につき30万円加算）
を支給。（諸要件あり）
※支給対象者は「対象求人に就業」「起業」「専門人材」「テレワーカー」「関係人口」としています。

青森県との共同事業
鶴田町医療・福祉職子育て世帯移住支援金
18歳未満のお子さんと共に青森県外から移住し一定の要件を満たした子育て世帯に移住支援金を支給。（諸要件あり）
（県内の医療・福祉施設等で資格に基づく業務に就業した方又は資格取得を目的に県内の養成機関に就学した方）
子育て世帯1世帯あたり100万円
子育て加算：18歳未満の養育する世帯員1人につき30万円
ひとり親世帯加算：100万円

鶴田町の町民憲章には【年よりをいたわり、若い力を伸ばし希望あふれるまちをつくりましょう】というフレーズがあります。
世代を超えて支え合い、地域のつながりを大切にする想いは、今でも町の中に息づいています。
子どもから高齢者まで、誰もが安心して暮らせるまちへ、新しく暮らし始める人も、
地域の一員として温かく迎え入れる― そんな鶴田町の魅力は、人の温かさにあります。

お問い合わせ先
鶴田町役場 0173-22-2111
〒038-3595 青森県北津軽郡鶴田町大字鶴田字早瀬200番地1

発行元：企画交流課　発行日：令和8年10月

ようこそ鶴田町へ

鶴田町は「津軽のへそ」と呼ばれているように、津軽地域のちょうど中心に位置する郷愁を誘う田園風景が広がる小さなまち。恵まれた自然環境を活かし稲作とリンゴなどの果樹栽培を中心とした農業を主産業としています。なかでも、ブドウの品種「スチューベン」は作付面積、生産量ともに日本一を誇り町を代表する特産品となっています。

鶴田町ってこんな町





四季が彩る鶴田町

長い冬のあとに訪れる待ち遠しい春。
梅雨時期や夏の朝晩は比較的過ごしやすい。





人口・面積

人口：11,043人（令和8年度10月1日現在）
面積：46.43平方キロメートル
位置：青森県の左側

青森県は『津軽・南部・下北』の
3つの地域に分かれており、
鶴田町は津軽地域に位置します。
3つの地域は地域ごとに文化・食・景観
気候・郷土芸能など、それぞれ特色があります。



気　候

鶴田町は四季の移り変わりをはっきりと感じられる町です。
春は桜や新緑が美しく、夏は緑豊かな田園風景が広がります。
秋には田園が黄金の絨毯に変わり、リンゴやスチューベンなどが
実りの季節を迎えます。
冬は一面の雪景色が広がります。季節ごとに異なる自然の表情を
楽しめることも鶴田町の魅力のひとつです。
冬は雪が積もるため、雪かきや車の冬用タイヤへの交換など
雪国ならではの備えが必要ですが、その分、美しい雪景色や
四季折々の風景を身近に感じながら暮らすことができます。

方　言

○かなが＝食べて
○しゃっこい＝つめたい
○たんげ＝すごく
○ぬげ＝あつい
○あずましい＝心地よい
○ばぐる＝交換する



移住して、実際どう？

鶴田町での暮らしって、実際どうなんだろう？
地域とのつながりや雪のある暮らし、子育てのことなど、
移住を考えると気になることもいろいろ。
そんな移住前の疑問や不安について、
実際に鶴田町で暮らす先輩移住者に聞いてみました。





地域に馴染めるかな？

移住前は”地域に溶け込めるかな？”と不安もありました。
でも、実際暮らしてみると近所の方が声をかけてくださったり
町の事を教えてくださったり、地域の行事を通しての
小さな交流の積み重ねが安心につながりました。
大切なのは最初から完璧に馴染もうとするのではなく
自分から挨拶をすることや
地域を知ろうとする気持ちを持つことだと感じました。

雪の降っている時期は どのように過ごしていますか？

移住前は雪が多い地域なので暮らしは大変かな？とイメージがありました。
実際に暮らしてみると雪かきは大変なこともありますが、雪が降った朝
景色が一変することに感動しました。
季節の変化をこんなに身近に感じたのは初めてです。
寒い日は家で温かい飲み物を楽しんだり、冬だからこそ味わえる暮らしを
家族とゆっくり過ごしています。





子育て大丈夫かな？

初めての土地の子育ては心配になることもありますよね。
鶴田町には充実した子育て支援もあり、地域の方との距離も近く
温かく見守ってくれる環境もあります。
移住して感じたのは人とのつながりが身近にある安心感です。
子どもと一緒に地域との関わりを楽しみながら
安心して子育てができる町だと感じました。

移住して3ヵ月、日常生活で驚いたところ



お店が早く閉まる。

移住して最初に驚いたことは、お店の閉店時間が東京より早いこと。
でも、その分家族とゆっくり夕食を囲んだり、夜は静かな時間を過ごしたり、暮らしのリズムが自然と整ってきました。
鶴の舞橋から見る岩木山、色々な種類の鳥や自然との距離の近さに心も身体も穏やかな時間を過ごせています。

雪国ならではの日常。

雪国の冬は大変そうというイメージがありましたが、四季がはっきりしていて、季節ごとの景色を楽しめることも鶴田町ならではの魅力だと感じました。周りの人から聞いて一番驚いたのは、【雪かき】が日常生活の一部になることでした。
朝起きて玄関の外を確認したり、車を出すために雪を片づけたり、雪が降る地域ならではの暮らしがあります。
大変なこともありますが、家族や地域の人と協力しながら過ごす冬には、雪国ならではの生活の知恵や温かさがあります。
鶴田町での冬はまだ過ごしていませんが、夫が鶴田町出身ということもあり、冬に遊びに来た際に冬の夜空を見上げるとたくさんの星が広がっていることに驚きました。
澄んだ空気と静かな夜。
冬ならではの美しい景色も、鶴田町での暮らしの楽しみの一つになりました。
満開の桜の写真を見て「こんなにキレイな景色を実際に味わえるんだ」と、これから迎える鶴田町での春がますます楽しみになりました。
桜が咲き、新緑が広がる景色を、これからはこの町で暮らしながら楽しめると思うと、移住してよかったなと感じる瞬間が増えていきそうです。

profile



東京都足立区から来ました。
佐藤 麻美です。
夫・子ども3人
エキゾチックアニマルの
チンチラと一緒に住んでいます。
前職は保険営業と総務事務
オリエンタルランドに
勤めていました。

おすすめ写真スポット

間山地区農村公園

4月中旬～下旬頃満開！



岩木山を背景に美しい桜のトンネル

地域住民（間山町内会）の手によって一本一本大切に剪定、維持管理されています。春にはソメイヨシノなどの桜が咲きます。
パンフレットを作成するにあたって、こちらの写真と出会いました。私が住んでいた町にも桜並木があり、よくお散歩ついでに家族と見に行きました。来年は住み慣れた場所の桜ではなく、違う場所での桜並木を家族で見れると思うと楽しみでいっぱいです。

富士見湖パーク

9月中旬～下旬は赤いヒガンバナが見頃だよ！



日本一の木造三連太鼓橋「鶴の舞橋」

青森県産木材を使用した全長300メール幅３メートルの三連太鼓橋。鶴の舞橋は、令和８年３月大規模改修工事を経て新しくなり、令和８年４月17日に開通しました。移住してまず初めに橋を渡りました。歩き始めると、木の香りと開放感を感じます。ふと振り返ると、鶴の舞橋と岩木山の景色が広がり、とても幻想的で、思わず見入ってしまいました。春には春まつりも開催されるそうなので、これからの四季折々の景色を楽しむのが待ち遠しいです。

岩木山

移住パンフレットの写真撮影のため自転車でTSURUTA LABOへ！



TSURUTA LABO の校庭で撮った写真になります。東京では自然に触れる機会がほとんどなかったので、写真を撮る前にしばらく椅子に腰かけながら、地元住民の方とお話をしました。その際に、「岩木山は見る角度によって形が違うだんよ」と教えていただきました。これからさまざまな表情の岩木山を楽しめると思うと、楽しみがまた一つ増えました。

おすすめ立ち寄りスポット

道の駅つるた 鶴の里あるじゃ

あるじゃだけになんでもあるじゃ！（あるよ！）



道の駅には農産物直売所、eki-cafèあるあん、観光案内所などが併設され、スチューベンを堪能できる商品が勢ぞろい。
「eki-cafèあるあん」内のパン屋には、人気の「超巨大なびっくりパン」があります。移住して超巨大なびっくりパンを見たく、家族みんなで向かいました。本当にどれも大きく！味もおいしく！どれ食べてもおいしいね♪と子ども達と話しながらいただきました。

鶴の舞橋 観光施設 ここにもあるじゃ

ここにもあるじゃがあるじゃ！（あるよ！）



スチューベン加工品や鶴田町名産のお土産が揃っています。館内にあるアイス屋さん「棟方屋」では特産のスチューベンを使ったソフトクリームやシェイク、「MONKEYCafe」では「鶴の舞橋カレー」などがおすすめです。私は鶴の舞橋を渡ったあと、スチューベンソフトクリームを食べます。私は幼少期から今までバニラアイスしか食べてこなかったのですが、ここのソフトクリームに出会ってから、スチューベンソフトクリームを頼むようになりました。味はさっぱりとした味わいなのに、しっかりとスチューベンの味がして、パクパク食べてしまいます。次はいつ行こうかな。

移住者にインタビュー

令和３年９月に移住



撮影場所
熱烈歓迎中華 回 -kai-

オーナーシェフ 藤田（ふじた） 直樹（なおき） さん

どちらから来られたのですか？

出身は青森県八戸市です。高校卒業後は東京都の恵比寿や千葉県浦安市、埼玉県などで働き、その後こちらへ移住しました。

鶴田町で暮らしてみていかがですか？

人との距離が近いですね。今までは人に頼ることが少なかったのですが、ここでは頼られることを喜んでくれる人が多く、「頼ってもいいんだ」と思えるようになりました。

鶴田町で飲食店を始められたきっかけは何ですか？

高校時代の同級生と鶴田町で餃子屋を始めたことをきっかけに、鶴田町へ移住しました。
当時のお店では、「つがる豚」という、甘みがあり、口の中で溶けるような脂身のおいしさが特徴の豚肉を使用した餃子を販売していました。
その後、独立をして1年程たった際に、つがる豚の仕入れ先であり、以前からお客様としてもお店に足を運んでくださっていた木村牧場の社長から、新たにお店を始めてみないかとお声がけいただき、現在の「つがる豚食堂回（ｋａｉ）」を始めました。

鶴田町の好きなところや魅力を教えてください。

飲食店としては、食材との距離が近いことです。農家さんの畑へ行ったり、直接取引したりできるので、採れたての野菜がすぐ厨房に届きます。新鮮な食材を楽しめる環境は大きな魅力ですね。

これから鶴田町へ移住を考えている方へメッセージをお願いします。

あまり気負わず、気楽に来て楽しく暮らしてほしいですね。人とのつながりを楽しみながら、みんなの輪に入っていけば、きっとかわいがってもらえると思います。あとは「雪かき頑張ろうね！」というくらいです（笑）。

令和５年４月に移住



撮影場所
葛西果樹園

経営者 葛西（かさい） 忍（しのぶ） さん

経営者 葛西（かさい） あゆみ さん

どちらから来られたのですか？

（忍）妻の出身は千葉県流山市で私は青森県五所川原市です。妻も私も転勤族で、仕事の関係（シネコン運営）で全国を転々としていました。秋田県秋田市で出会い千葉県市原市で結婚し、その後も夫婦ともに転勤で全国を転々とし、鶴田町へ移住する直前は大阪府和泉市に住んでいました。

鶴田町で暮らしてみていかがですか？

（あ）初めて来たとき、「なんて空が広いんだろう！」と思いました。岩木山がきれいにそびえ、静かで空気も水も美味しい。季節ごとに旬の食べ物が身近にあり、自然の豊かさを感じながら落ち着いて暮らしています。

鶴田町の好きなところや魅力を教えてください。

（あ）旬の味覚が豊富なことと、子育て支援が手厚いことです。

これから鶴田町へ移住を考えている方へメッセージをお願いします。

（忍・あ）思っているほど「ど田舎」ではありません。都会と田舎のバランスが「ちょうどいい」子育て世代にもおすすめの町です！

鶴田町でスチューベン農家になろうと思ったきっかけは何ですか？

（忍）一番に考えていたのは子どものことです。腰を落ち着けて子どもを育てたいとUターンを考えていたとき、鶴田町の「夫婦でブドウ就農を目指す人」という地域おこし協力隊の募集に出会い、土地もコネも技術もないところから、地域おこし協力隊として、就農を目指して取り組んできました。令和８年３月に３年間の任期が終了し、無事に就農しました。現在就農１年目です。

移住して、変わったことはありましたか？

（忍）日出没と共に暮らすようになりました。天気を読み、仕事を組み立てる農業は自由で創造的。「自然と暮らす」毎日です。

鶴田のおいしい

暮らしのそばにある
“鶴田のおいしい”をご紹介します♪



リンゴ

収穫時期
8月中旬～
11月下旬



鶴田町ではたくさんの品種のリンゴを栽培しています。私は「とき」というリンゴを食べましたが、味は酸味がなくジューシーで強い甘みを楽しめシャキシャキした瑞々しい歯ごたえでした！写真は「絵付けりんご」です。収穫前のリンゴに文字や絵のシールを貼ると、日光の当たらなかった部分が白い模様になります！縁起物や記念品として作られています。リンゴに文字や絵が浮かび上がるのがとても面白いですよね。

スチューベン

収穫時期
9月中旬～
10月初旬



糖度18度～20度の甘みの強いブドウ。10月下旬頃から翌年の2月まで「冬ぶどう」として美味しく食べられます。すごく瑞々しく、とても甘いので、いつの間にか一房がなくなっているんです！私も子ども達もスチューベンの魅力にはまっています。

お米

収穫時期
9月下旬～
10月初旬



９月の収穫時期が近づくと、田園が黄金の絨毯のような黄金色へと染まり、実をつけた稲穂が重たそうにこうべを垂れる日本の原風景を堪能できます。「まっしぐら」「青天の霹靂」「はれわたり」などの品種が栽培されていて、それぞれ甘さ、ねばりなど特徴があります。私は「まっしぐら」と「はれわたり」は食べたことがあるのですが、他の品種も食べてみたいです。

紹介したいお酒

気になるお酒についてお話を伺いました！



「つがるワイナリー」のスチューベンワイン

甘さは
辛口だよ！



【赤】ブラックベリーやブラックチェリーのような果実の香り。
豊かで深みのある味わい。
【白】リンゴや白桃のようなフルーティーな香り。
爽やかな酸味とミネラルを感じる、バランスの良い味わい。
【ロゼ】チェリーやクランベリーのような赤い果実の香り。
繊細な酸味と心地よい渋みが感じられる味わい。

口当たりはやさしく、味わいはしっかり。最後に広がる甘さと、鼻から抜ける風味が印象的でした。デザートワインと出会い、赤ワインの印象が変わりました。
たくさんあるワインの中からお気に入りが見つかると思います！

日本酒　鶴の恩返し

さらっと
飲みやすいので
飲みすぎ注意
(｀・ω・´)！



青森県産酒造好適米「華想い」を使用しています。味わいはやさしい口当たりの純米吟醸酒。
この鶴の恩返しは、すでに32、33年くらい経つ歴史ある純米吟醸酒です。
鶴田町でお酒を作るにあたり、「何か鶴田をアピールできるような酒を作りたい」という思いから開発され、鶴田町民に親しまれているお酒です。味わいは本当にやさしい口当たりでした！
フルーティーな香りとやさしい口当たり。どんな料理にも合うと思いました。

紹介したい鶴田町のお祭り

鶴田町は、地域色豊かな、色んなイベントがいっぱい!!



つるたまつり

毎年８月中旬に開催され、
町内を勇壮に練り歩く「ねぶた合同運行」や
夜空と鶴の舞橋を美しく染める「花火大会」など
熱気あふれる催しが
２日間にわたり町内各地で繰り広げられます。



鶴の舞橋　春まつり

まだ私は行ったことはありませんが、
毎年4月中旬～5月上旬に富士見湖パークで開催されます。
地元の人に聞いたところ、
キッチンカーや屋台が出店されるそうです！
「つる多はげます会」による吸盤網引き大会が
開催され盛り上がるそうです！
頭の吸盤の跡がちょっと痛々しいです(;_:)





鶴凧揚げ大会

こちらもまだ、見たことはありませんが、年に２回、
夏（お盆）と冬（お正月）に岩木川河川敷で開催されます！
「鶴凧の会」会員さん達がそれぞれ製作された自慢の
巨大な立体「鶴凧」をより遠く飛ばすことなどを競う
大会なんです！この写真ですが、リアルですよね！
本物の鶴ではなく、凧なんです！
私も来年の夏と冬に見られると思うと凄く楽しみです。



鶴の舞橋
ライトアップイベント&秋まつり

毎年10月下旬～11月上旬に富士見湖パークで開催されます。
ハロウィンの仮装イベント、
スタンプラリーなど楽しめるそうです！
秋のおまつりも凄く楽しそうでした！
子ども達にどんな仮装をさせていこうか、
今からわくわくしています！

鶴田町のインフラ・アクセス
―ちょうどいい距離感の暮らし―

鶴田町は豊かな自然に囲まれながらも周辺の市にアクセスがしやすい立地です。
日常の買い物やお出かけ、休日の楽しみなど、
目的に合わせてどこへでもアクセスしやすいところが魅力です。























生活環境

医療施設
診療所：1、内科医院：2、眼科医院：1
歯科医院：3

教育
認定こども園：4
保育所・園：2、幼稚園：1、
小学校：1、中学校：1、高等学校：1
給食センター：1

スーパー・ドラッグストア
スーパー：3店舗
ドラッグストア：2店舗

交通
JR：2駅
町内全域無料循環バス
路線バス

公園
2か所

温泉
4施設

コンビニ
6店舗

鶴田町から

車

五所川原市	→	約15分
弘　前　市	→	約40分
青　森　市	→	約60分
青森空港	→	約35分
新青森駅	→	約50分

生活に必要なものがそろうよ！



鉄道

鶴泊駅 / 陸奥鶴田駅	～ 青森市	約75分　※JR五能線からJR奥羽本線へ乗り換え
鶴泊駅 / 陸奥鶴田駅	～ 弘前市	約40分　※JR五能線

飛行機

青森空港	～ 東　京	約1時間15分
青森空港	～ 大　阪	約1時間30分
青森空港	～ 札　幌	約45分
青森空港	～ 名古屋	約1時間30分

新幹線

新青森駅	～ 東　京	約3時間30分
新青森駅	～ 大　阪	約6時間　※東京駅で東海道新幹線へ乗り換え
新青森駅	～ 札　幌	約5時間　※新函館北斗駅でJR特急へ乗り換え