



大阪まで通勤1時間！週末は
畑仕事しながら田舎暮らし！

土日は仲間と黒枝豆作り
太野 達徳さん



公園もスーパーも充実！
子育てのしやすさを実感！

おうちで起業ママ
小田中 美穂さん



SNSでバズった小野公園
の紅葉は若者にも人気！

三田大好き大学生
岡村 俊希さん



ニュータウンに住みながら
農園も楽しめる！

パッションフルーツ農家
久保 和也さん

特集 さんだに暮らす

-私がこのまち
に住む理由-



高平は、こどもたちを見守って
くれる人がいっぱい！

さとカフェ部会長
吉川 由佳さん



小野は山よし！
川よし！人情よし！

定年後、地域のつなぎ手に
増田 豊彦さん

近年、三田市は、まちの住みやすさを評価するさまざまなランキングで上位を獲得。移住者はこのまちでどんな日々を送り、何に魅力を感じているのか。インタビューを通じて三田が選ばれる理由に迫ります。

渋滞が少ない！こどもの
送り迎えも安心！



習字教室と雑貨店オーナー
笹部 美佳さん

さんだ住まいるチームのみなさん

2016年の設立から、今年で11年目を迎えた「三田大好き」なボランティアチームです。移住相談や情報発信を通じて移住希望者と地域をつなぎ、三田の魅力を発信しています。メンバーは37人！ニュータウンで暮らす人から里山で暮らす人まで、年齢や職業もさまざま。活動に興味のある人は、ぜひお気軽にお問い合わせください。
問い合わせ＝移住定住促進課(555-6776 FAX563-1366)

移住者に聞く 三田の魅力

市では、移住を検討されている人に向けたさまざまな取り組みを行っています。中でも、最大1週間（6泊）滞在できる「お試し移住」や、参加者の希望に沿って市内を案内する「オーダーメイドさんだツアー」が人気。今回は、これらのサービスを実際に体験し、三田への移住を決めた4組の移住者に、それぞれの視点から感じたまちの魅力を聞きました。

お試し移住



オーダーメイド
さんだツアー

安全・安心な子育てのまち

ウィルハイト 愛さん（妻）
ティモシー・ジョセフさん（夫）

大阪府→ウツディタウン地区
職業：英語教師（夫）
移住の時期：2026年3月
世帯：4人家族
撮影場所：はじかみ池公園



子どもが健康で
安全に暮らせる日々

結婚を機に大阪の都心で暮らしていましたが、「こどもをもっとのびのび育てたい」という思いから移住先を探し始めました。私は京都出身、夫はアメリカ出身で、三田には特別な縁はありませんでしたが、知人に「子育てがしやすい」と勧められたことがきっかけで興味を持ちました。移住を決める前に、お試し移住を利用。その間、こどもは保育園に通い、先生が近く公園や電車を見に連れて行ってくださるなど、温かく迎えていただきました。お試し

し移住後も、こどもは「また三田に行きたい!」と話すほど三田がお気に入り。大阪では人や車が多く、外出する時はいつもこどもと手をつないでいないと不安でした。一方、三田は道路が広く歩道も整備され、治安の良さも感じています。自然とこどもの手を離せるようになり、「ここなら安心して子育てができる」と確信したことが、移住を決めた大きな理由です。「空気がきれい」と聞いていましたが、実際に暮らし始めると、以前は鼻炎がひどかった

はじかみ池公園や
有馬富士公園で
よく遊ぶよ!



主人も頻繁に熱を出していたこどもも、今では家族みんなが元気に過ごしています。また、移住前は「三田は車がないと生活できない」と思っていました。しかし実際は、幼稚園や買い物、公園、病院など、生活に必要な施設が自宅の近くにそろっているため、普段の移動はほとんど自転車。大阪で暮らしていた頃よりも車を使う機会が減り、便利で快適な毎日を送っています。空気の良さや安心して子育てができる環境、そして家族で過ごす豊かな時間など、お金では買えない価値が三田にはあります。これからも家族みんなで、このまちの魅力を楽しみながら暮らしていきたいです。

仕事の都合で埼玉に2年間暮らしていましたが、思い描くライフスタイルを実現できていないと感じ、将来の暮らしについて考えるようになりました。「こどもが生まれ、その先も心豊かに暮らせる場所はどこだろう」。その答えが、幼い頃を過ごした三田でした。私の心の中には、緑の少年団（※1）での体験が強く残っていました。希少な動植物の観察や野菜の収穫などを通じて感じた里山の豊かさ。「やっぱり三田に戻りたい」「こどもにも豊かな里山を体験させたい」——三田への移住を強く考えるようになりました。

横浜出身の夫にも三田の魅力を知ってもらおうと、お試し移住を利用し、里山も体験。夫にとって特に新鮮だったのは、地域の人が気さくに声をかけてくれたことでした。三田産の美味しい野菜やお米にも魅力を感じ、移住を決めました。三田では、毎週のように各地でイベントが開催されているので、「やってみたい」「行ってみよう」という気持ちで次々と湧いてきて、毎日の暮らしに楽しみを見つけられるようになりました。将来は里山に近い場所へ移り住み、古民家で鶏を飼い、家族と畑で野菜を育てる暮らしがしたいです。

《注釈》

※1 …緑の少年団とは、自然観察や野外活動、緑の募金などの緑化活動を行っている団体のこと。

「ちょうどいい」まち

有森 伊吹さん

石川県→三田地区
職業：会社員
移住の時期：2025年11月
世帯：単身
撮影場所：OFFICE CAMPUS
(三田町)

石川県で6年間勤務した後、仕事でフルリモートになったことをきっかけに、両親が住む神戸市の近くで新しい生活を始めようと考えました。幼少期は大阪で過ごしましたが、1年の半分を入院して過ごすほど体が弱く、「住むなら空気のきれいな場所」という思いをずっと抱いていました。移住先を探す中で、神戸にも近く、豊かな自然に囲まれた三田市に興味を持ちました。住む前には、お試し移住を利用し、静かな環境や澄んだ空気、暮らしやすさを実際に体感。自然が豊かな一方で飲食店も多く、お気に入りのラーメン店に出会えたことも、三田に移住するきっかけの1つに。さらに、コワーキングスペース

空気のいい場所で
いい仲間と
いい仕事を



実際に暮らししてみると、大阪や神戸へのアクセスも良く、生活に必要な施設も身近にそろっています。田舎すぎず都会すぎない、人との距離感もちょうどよく、単身の移住者でも地域に溶け込みやすいことが三田の魅力です。今後は自分でもイベントを企画し、このまちでさらに新しいつながりを広げていきたいです。

緑の少年団の経験が
忘れられずUターン
思い描いた暮らしに

藁科 沙織さん（妻）
拓実さん（夫）

埼玉県→三田地区
職業：会社員（夫）
移住の時期：2026年3月
世帯：夫婦
撮影場所：市立図書館

住み続けたいまち

移住者を紡ぐ 高平郷づくり協議会

「住んでよかった、住み続けた地域」を目指し、高平郷づくり協議会では、空き家所有者と移住希望者をつなぎ、地域の活性化につなげる「ふるさと再生部会」を立ち上げて活動しています。移住希望者には、実際の暮らしや地域行事などを詳細に伝え、住まいや各種手続きなど移住後の生活まできめ細かくサポートしています。活動を始めて12年、45人が移住されましたが、地域になじみず転出した人は1人もいません。移住者から「以前より暮らしが充実している」という声を聞くたびに、高平地区の魅力あらためて実感しています。これからも人とのつながりを大切に、この自然豊かな里山のある高平地区を次の世代へつないでいきたいです。



高平郷づくり協議会
会長 岡田 秀紀さん

こそが、移住の決め手となりました。古民家探しやリフォームに1年ほどかかりましたが、その間も地域の人がお祭りや行事に誘ってくれて、住む前から地域の一員として迎え入れてくれました。移住後も、農作業を教えてもらったり、野菜や家具、子ども服を譲ってもらったりと、多くの人に支えられながら暮らししています。地域の草刈りなどで休日も忙しくなりましたがそれも楽しく、「みんな里山を守る」という意識が自然と家族に根付いています。高平地区で暮らし始めて、子育てを地域全体で支え合う安心感があり、孤立を感じることがありません。「ここなら子どもがたくさんいても楽しい」と感じ、4人目の出産も決意。地域のひとともに歩んでいくこの場所を多くの人にすすめたい。そして子どもたちが、「ここに帰ってきたい」と思えるふるさとにしたいです。

あたたかい「ひと」と 地域を守る 理想の暮らし



田中 千紘さん(妻)
和広さん(夫)

西宮市→高平地区
職業：公務員(夫)
移住の時期：2026年4月
世帯：6人家族
撮影場所：自宅前

地域で支えあうまち

以前は西宮市に暮らしていました。5年ほど前から家族でキャンプによく行くようになり、自然の中で子どもたちが山を駆け回り、自分たちで遊びを見つけて夢中になる姿を見て、「こんな環境で子育てができたら」と田舎暮らしを考えるようになりました。もともと、私は岡山県、夫は香川県小豆島出身の田舎育ちだったので、便利なまちに住みながらも、人とのつながりがほとんどない暮らしにどこか物足りなさを感じていました。こどもには、地域の人と関わりながら

成長できる環境を与えたいと思い、移住を決意しました。いくつかの自治体を訪ねる中で、一番自分たちに合っていると感じたのが三田市でした。オーダーメイドさんだツアーに参加すると、高平の里山の風景や開放的な雰囲気魅了され、さらに、地域の人が丁寧に移住後のイメージを話してくれたことに感動。先輩移住者の、「地域の人が助けてくれて、ここで子育てできることが本当に幸せ」という言葉が心に響きました。豊かな自然だけでなく、人との温かなつながり

人とつながる



三田市が選ばれる理由は、豊かな自然や暮らしやすさだけではなくありません。人と人との心が通う交流も魅力です。移住者も地域の人も自然と笑顔になれる、つながりの場をご紹介します。



周囲に馴染めず孤独を感じていた私自身の経験から、「You Are Not Alone」を理念に「OFFICE CAMPUS」(三田町)を運営しています。利用者は、リモートワーカーや自主学習する人など幅広く、中には海外から移住してきた人も。交流会も定期的に開催。にぎやかな場所は疲れるけど、誰かといいたい。そんな時にふらっと立ち寄ってほしい。自然と会話が生まれ、ほっとできる居場所を目指しています。



OFFICE CAMPUS
古家 良和さん



(一社)イヒ
菊地 凌輔さん
寺井 俊裕さん

「(一社)イヒは「変化への愛で満ちた社会」をビジョンに掲げ活動しています。拠点「こんびび」(三田町)は、「家庭食」を起点にあらゆるものを巻き込んで、つながっていく、まちの台所、集会所のような場所です。ここでは月に一度の「カレーの日」など、各家庭の味を振る舞う中で互いを知り、人と人がつながる場を提供。地域や世代を超え、家庭の味を通じて互いの個性を知り合えるのが魅力です。



こんびび

「私の暮らしがかなうまち」を実現する 移住定住促進課



▲さんだ
うえるかむサイト

「三田のいいところを1つ教えてください」と聞かれたら何と答えますか？実は、市民のみなさんが、当たり前と思っているところに、たくさん魅力が詰まっています！

三田では、毎週のようにどこかでマルシェや地域イベント、こどもの体験教室などが開催され、人生や暮らしを豊かにするきっかけにあふれています。人とつながり、まちをフィールドに「やってみたいこと」を見つけ、「叶えたい暮らし」を実現できることが三田の大きな強みです。

移住定住促進課では、三田で学び・暮らし若者たちに、このまちの魅力を思い出し、理想の暮らしや子育ての場として思い描いてもらうお手伝いをしています。この特集をきっかけに、当たり前だと思っていた三田の魅力を再認識し、「三田ってええまちやで」とみんなで三田自慢しましょう！



三田のいいところ
発信しよう！



移住定住促進課のみなさん

住みいるフェスタ

地域の人と移住者
との交流会
9月5日(土)
※詳細は14ページ