

山形県庄内総合支庁 委託事業
「庄内地域転入者数アップ促進事業」作成資料

庄内で 自分らしく暮らす

(株)CARRY保険事務所
ファイナンシャルプランナー 齋藤麻友

2023年11月作成

庄内で自分らしく暮らす

知りたいお金のこと

「移住後の仕事」で得られる収入で
「庄内で自分らしく暮らしていけるか」をイメージしてもらうための
生活費の目安とポイントについてお伝えします。



3つのケース

それぞれの前提条件



① 単身世帯

- 20代後半、大卒、性別不問、自家用車有(軽自動車)

② 子育て世帯

- 夫婦共に30代、大卒、自家用車有(普通車と軽自動車)、子供2人(5歳、3歳)

③ シニア世帯

- 夫婦共に60代、自家用車有(軽自動車)

家賃

- ・家賃相場は首都圏に比べると格安
- ・庄内地域の物件は、ほとんどが駐車場込みの家賃設定。

	家賃相場	補足
① 単身世帯	4万円	1R ~ 1K
② 子育て世帯	6万円	2K ~ 2LDK
③ ミニア世帯	0	退職金で一戸建てもしくはマンションを一括購入想定

ホームアドパーク 山形県のマンション・アパート・一戸建て(貸家)の平均賃料参考 2023年9月時点

ちなみに

	持ち家住宅率	持ち家延床面積
山形県	74.9%	160.89m ²
東京都	45.0%	93.28m ²

総務省 平成30年住宅・土地統計調査 より

山形県の住まいは
家賃が割安！
面積もゆったり！

食費

食の都 庄内ならではの！

- ・どの市町にも産直が多数有り、安く買える場所が多い
- ・お米、野菜、肉、果物、全て地物があるため、新鮮で美味しい
- ・お米は、つや姫、雪若丸、はえぬきなど種類も豊富
(新米の時期は振る舞いがあることも)
- ・海産物(岩牡蠣、タラ、スズキ、サワラなど)、
農産物(いちご、メロン、梨、柿など)の旬時期は安くて美味しい物が豊富

①単身世帯	5万円(自炊多め派は3万円)
②子育て世帯	6万円
③シニア世帯	5万円

飲食店も
首都圏と比較して
コストパフォーマンス
良いお店が多い！

暖房費

雪国のため暖房代は高い。

- ・12～3月までの4ヶ月は厳しい寒さとなるため、暖房器具が必須
(※アパート等物件によっては灯油ストーブ使用不可もあり)
- ・11月や4月はエアコンで乗り切る家庭も多い
- ・屋外に灯油タンク設置することで、巡回給油で買いに行く手間なし。配達も有。
- ・シルバー人材センターやボランティア、地域の助け等で除雪の手助けも。

①単身世帯	3万円
②子育て世帯	5万円
③シニア世帯	6万円

※上記金額は灯油代もしくは電気代の概算(灯油不可物件もあるため)

厳しい寒さだが、
冬ならではの
イベントやレジャーなど
楽しみも多い！

冬を楽しんで生活しているのが庄内人！

自動車関連費

- ・通勤や送迎で使用するのので、一人一台が主流
- ・移動手段がほぼ車なので、他に交通費(電車賃など)がかからない
- ・所有せずにリースやレンタカーも

ガソリン代	9,500円/台	所有想定 @189円×50ℓ=9,500円 × 2台 (15km/ℓとして750km)
任意保険料	概要版参照	無事故であれば年々少しずつ安くなる(年齢や車種によって異なるため想定金額は概要版参照)
自動車税	軽自動車 10,800円 普通車 34,500円	1年に一度を想定
車検代	軽自動車 60,000円 普通車 100,000円	2年に一度を想定
タイヤ代	軽自動車 【夏】20,000円程度(4本) 【冬】32,000円程度(4本) 普通車 【夏】52,000円程度(4本) 【冬】72,000円程度(4本)	3年に一度、夏タイヤと冬タイヤ(スタッドレスタイヤ)交換を想定 ※普通車はSUVを想定

通勤時間の比較

- ・首都圏に比べると通勤時間が短い
- ・自動車関連費は東京ではかからない経費だが、その分余暇時間はたっぷりできる

	通勤時間 (片道)	仕事からの帰宅時間
山形県	19.2分	18時28分
東京都	44.5分	19時13分

余暇時間が
たっぷり

総務省 平成30年住宅・土地統計調査 より

総務省 平成28年社会生活基本調査 より

3つのケース

想定収入と支出イメージ



① 単身世帯

- 手取り20万円、ボーナス無しを想定

	I・Uターン（ひとり暮らし）	Uターン（実家住まい）
収入	200,000	200,000
支出 (外食の如派)	146,500 (166,500)	113,000
基本収支	53,500	87,000

※季節費用や特別費用、税金等は別途。収支の詳細はエクセル資料参照。

<①単身世帯 概要版>

項目等	内容他	※	I・Uターン (一人暮らし)	Uターン (実家住まい)
家賃	アパート1K	●	40,000	
	実家暮らし			0
食費 (実家住まいの場合は、光熱費も含めた 家に入れるお金を想定)	自炊多め派	●	30,000	50,000
	外食多め派		50,000	
光熱費	水道代	●	5,000	食費(家に入れるお金)に含む
	電気代	●	5,500	食費(家に入れるお金)に含む
	ガス代	●	3,000	食費(家に入れるお金)に含む
	暖房代	季	30,000	30,000
日用品費		●	2,000	2,000
通信費		●	7,000	7,000
被服費		●	5,000	5,000
自動車関連費	ガソリン代	●	9,500	9,500
	任意保険料	●	4,500	4,500
	自動車税	特	10,800	10,800
	車検代	特	60,000	60,000
	タイヤ代	特	52,000	52,000
交際費(友人飲食やレジャー費も含む)		●	30,000	30,000
生命保険料			0	
医療費			0	
教育費			0	
雑費(冠婚葬祭、地区の自治会費等)		●	5,000	5,000

●:毎月かかるもの / 季:季節でかかる費用 / 特:特別な時期にかかる費用 収支含む詳細はエクセル資料参照。

3つのケース

想定収入と支出イメージ



②子育て世帯

- 手取り40万円、ボーナス無し(もしくは均して20万円ずつ)を想定

	I・Uターン (実家と別居)	Uターン (実家住まい)
収入	400,000	400,000
支出	297,000	230,000
基本収支	103,000	170,000

※季節費用や特別費用、税金等は別途。

項目等	内容他	※	Iターン・Uターン (実家と別居)	Uターン (実家住まい)
家賃	一戸建て賃貸 もしくは2LDK	●	60,000	0
食費 (実家住まいの場合は、光熱費も含めた 家に入れるお金を想定)		●	60,000	80,000
光熱費	水道代	●	10,000	食費(家に入れるお金)に含む
	電気代	●	13,000	食費(家に入れるお金)に含む
	ガス代	●	4,000	食費(家に入れるお金)に含む
	暖房代	季	50,000	50,000
日用品費		●	11,000	11,000
通信費		●	12,000	12,000
被服費		●	10,000	10,000
自動車関連費	ガソリン代	●	19,000	19,000
	任意保険料	●	10,000	10,000
	自動車税	特	45,300	45,300
	車検代	特	160,000	160,000
	タイヤ代	特	176,000	176,000
交際費(家族での外食費やレジャー含む)		●	40,000	40,000
生命保険料		●	15,000	15,000
医療費		●	13,000	13,000
教育費(子供用品等。習い事は別途)		●	10,000	10,000
雑費(冠婚葬祭、地区の自治会費等)		●	10,000	10,000

●:毎月かかるもの / 季:季節でかかる費用 / 特:特別な時期にかかる費用 収支含む詳細はエクセル資料参照。

3つのケース

想定収入と支出イメージ



③シニア世帯

- 手取り25万円(年金10万円、貯蓄切り崩し毎月5万円)を想定

	I・Uターン
収入	250,000
支出	179,300
基本収支	70,700

※季節費用や特別費用、税金等は別途。

<③シニア世帯 概要版>

項目等	内容他		Iターン・Uターン
家賃	一戸建て もしくはマンション	●	0
食費		●	50,000
光熱費	水道代	●	8,000
	電気代	●	11,000
	ガス代	●	5,000
	暖房代	季	60,000
日用品費		●	5,000
通信費		●	6,000
被服費		●	5,000
自動車関連費	ガソリン代	●	9,500
	任意保険料	●	4,800
	自動車税	特	10,800
	車検代	特	60,000
	タイヤ代	特	52,000
交際費(レジャー費も含む)		●	30,000
生命保険料		●	15,000
医療費		●	20,000
教育費			
雑費(冠婚葬祭、地区の自治会費等)		●	10,000

●:毎月かかるもの / 季:季節でかかる費用 / 特:特別な時期にかかる費用 収支含む詳細はエクセル資料参照。

庄内で自分らしく暮らす

レジャーのこと

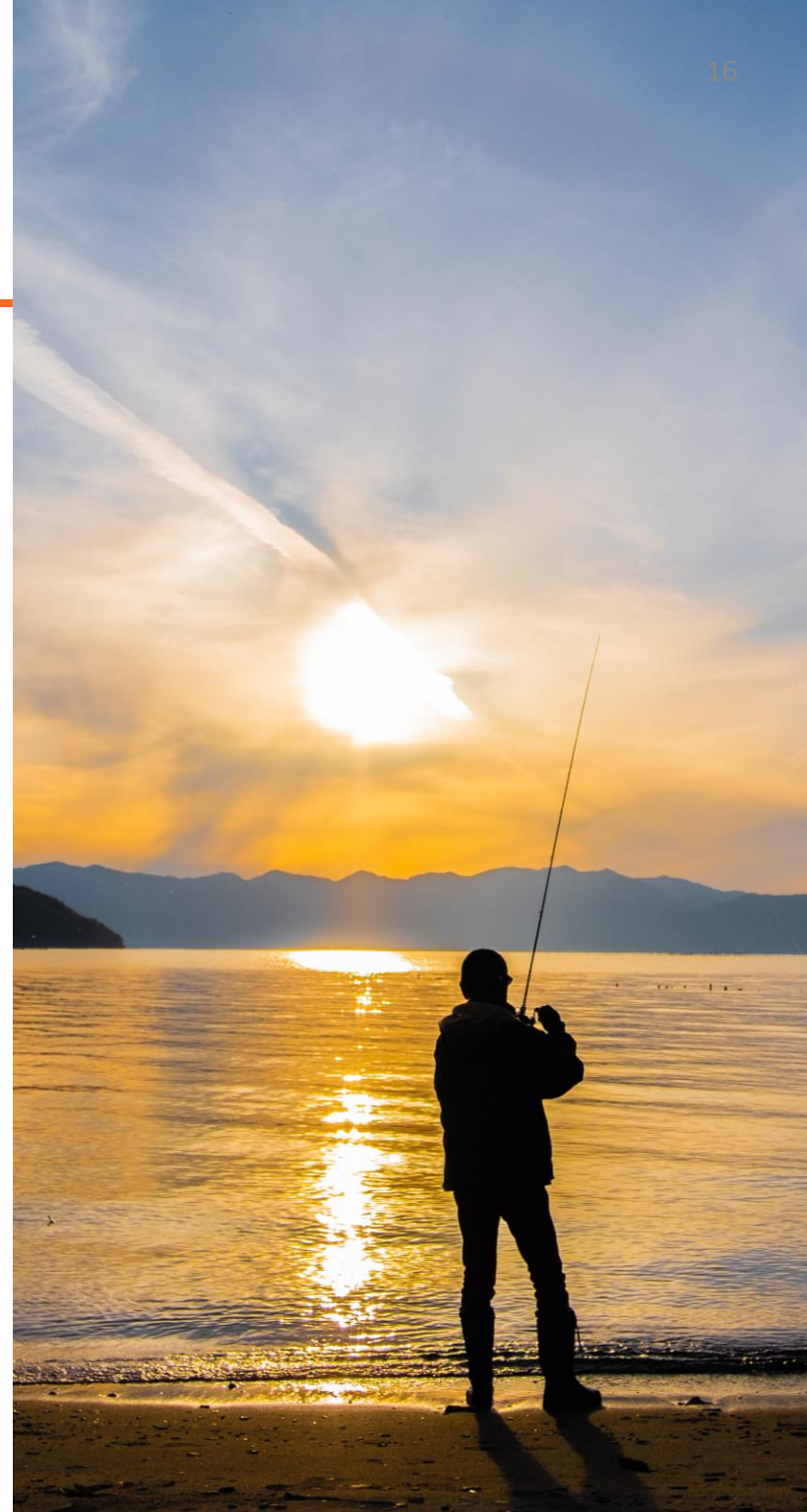
海も山もある庄内地方だからこそ、
楽しめるレジャーはたくさんあります。



釣り

- 海釣りも川釣りも可能
- 5月～10月まで長い期間、様々な魚が釣れる(この期間以外も可能)
- 釣りポイントも多数

移住者ボイス
新しく
始めた人も
多い！



オートバイ、自転車

- 海も山も一日で楽しむことができる
- 鳥海ブルーライン始め、バイク乗り自転車乗りにとって良いコースが多い
- 信号が少なく渋滞も無いので、走りたい道に出るまでが早く、都会にいた時よりも楽しめるとい声が多い
- 自転車は大会も多数あり

移住者ボイス

空気が
新鮮で
美味しい！



キャンプ

- デイキャンプもできる
- 格安なところが多い
- 車で時間もかからずに行ける
- 手ぶらで行けるところもあり
- 海水浴とキャンプが同時に楽しめる
- 手軽なので毎週楽しむことも可能

移住者ボイス
ゆったり
時間を
過ごせる！



庄内で自分らしく暮らす

子育てのこと

家族で移住。気になるのはやっぱり、子供のこと。
環境や教育、遊び場などについてお伝えします。



実際に子育てはしやすいのか？



「過ごし方」が 変わります

- ・どこの市町にも子育て支援センターがあり、雨の日も遊べる！
(無料かつ駐車場完備)
- ・広い公園が多数ある
- ・デイキャンプ可能
- ・家でゆっくり過ごすことが増えた

子育て支援センター

- どこの市町にもあり、全て無料
- 駐車場完備
- 土日祝開放している場所もあり
- 大型複合遊具や乳幼児用スペースも
- 授乳スペース、オムツ替えスペースあり
- 噴水の出る水遊びスペースも
- 予約不要

移住者ボイス
ここで
知り合いが
増えた！



広い公園が多数ある

- 駐車場あるところが多い
- 遊具が多数ある公園も多い
- クロスカントリーコースもあり、
体を思いっきり動かしたい子供には最高

移住者ボイス
子供が思いっきり
遊ぶように
なった！



デイキャンプ可能

- 格安なところが多い
- 車で時間もかからずに行ける
- 手ぶらで行けるところもあり
- 海水浴とキャンプが同時に楽しめる
- 手軽なので毎週楽しむことも可能

移住者ボイス
出かける場所が
変化した



家でゆっくり 過ごすことが増えた

- 広いので、自宅でも子供が十分遊べる
- 一戸建てだと、ジャンプや大きな声を出しても気にならない
- 庭付きだと、自宅でも夏は花火、冬は雪遊びなど色々な遊びができる
- 通勤時間から開放された
- 夜は暗い、静か、空が広い

移住者ボイス

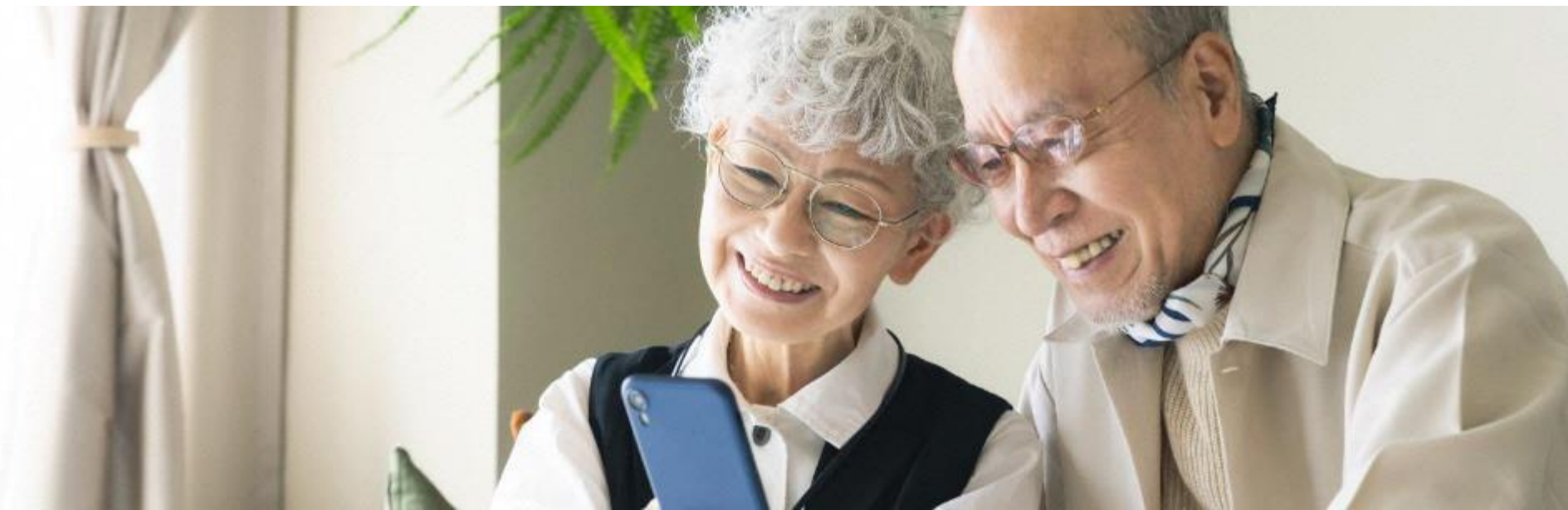
ゆっくりとした
時間を過ごせる



庄内で自分らしく暮らす

趣味のこと

庄内でゆったり暮らしているからこそ、
できること、はじめられることがあります。



家庭菜園

- 庭付きだと自宅でも家庭菜園ができる
- 車で行ける距離で畑のスペースをレンタルしている方も
- 一戸建て住宅が多いのでガーデニングを楽しむ人も多数

移住者ボイス
自宅の
楽しみ方が
変わる！



日帰り温泉

- 山形県は全市町村に温泉が湧き出す、隠れた温泉王国
- どこまでも続く庄内平野を眺めながらの露天風呂は絶景
- 冬は雪見風呂も楽しめる

移住者ボイス
温泉が
身近な存在に！



トレッキング

- 鳥海山や月山などが近くにあるので、気軽にトレッキングを始められる
- 本格的に山登りを始める人も多数
- 週末になると自然の水を汲みに出かける家族も多い

※常に水質が管理されているものではなく、飲用について保証するものではありません。

湧水や河川など名水多数！

「関伽井の清水」

「湯ノ澤霊泉」

「鳥海三神の水」など

移住者ボイス
山が多く
自然の水で
淹れた珈琲は
美味しい！



庄内で自分らしく暮らす

移住へのイメージ

イメージと現実のギャップはあるのか、
デメリットはあるのか、についてお伝えします。



生活費が格段に下がる？
物価がかなり安い？

そこまででは
ありません。

生活用品の価格は、
全国で差はありません。

地物の食べ物は、
新鮮で、安くて、美味しいです。



お店が少ないのでは？

ネットで 手に入る時代です。

都会に比べれば、やはりお店は少ない。
ただ生活する分には困りません。

ネットでの買い物も、翌日配達圏内です。



旅行が大変そう……

飛行機なら 東京まで1時間。

東京までは飛行機で1時間、
仙台までは車で2時間、
山形空港までは車で1時間半、
秋田空港までは車で2時間、
そこからは大阪、名古屋、札幌へも。

ちょうどいい移動時間で
豊かな時間を手にいれることができます。



庄内で自分らしく暮らす

移住者の声

実際の移住者の方のお声を集めました。



① 単身世帯 20代女性 Uターン

何もない土日に、 移動疲れのない温泉旅行が楽しめる。

- ・アパートの場合、灯油使用不可の物件が多いので、エアコン・こたつ・電気ストーブで暮らしていたので電気代が高かった。
- ・今までは公共交通機関の時間に合わせた移動で座席の確保が当然だったが、**庄内は車なので自分のタイミングで移動**できる。
- ・歩く機会(運動)がほぼ無くなる。
- ・関東の温泉は高いが、**庄内は500円位**で疲れた時やキャンプの間、海水浴の後にフラッと温泉へ行ける。

① 単身世帯 20代女性 1ターン

**関東在住の時は外出したいと思わなかった。
こちらは自然豊かでリフレッシュになる。**

- ・女性の一人暮らしで、2階以上宅配ボックス付き消雪ありで賃貸を探したため、家賃は想定の1.5倍以上になった
- ・長距離移動しないので、ガソリン代は月4,000円程度。(冬は8000円程度)
- ・街中の騒音は少なくなり、自然も多く、人混みが苦手なのもあり快適。
- ・夜遅くまで営業しているスーパーが少なく、仕事帰りに買い物ができない。
- ・ごはんが美味しく、外食が楽しみになった。
- ・初めて見る食材がスーパーに並んでいて、食べ方を聞きながら楽しんでいる。
- ・移住を機に車を購入、気分転換にドライブを楽しむようになった。

②子育て世帯 30代、40代男性 Uターン

美味しいものも多く、県外出身の妻も胃袋を掴まれた。子供も舌が肥えていると感じる。

- ・旬の食材がとても美味しいので、手をかけずに簡単な料理でも美味しい。
- ・東京にいた頃は外食やお惣菜が多かったが、移住後は苦勞を感じることなく自炊が増えた。
- ・東京ではベビーカー移動が普通だった為、こちらは車移動が普通で最初は戸惑ったが、慣れた今となっては寒さや雨などの影響もほとんど無く、荷物が多くても気にせずに出かけられるので助かっている。
- ・時間的にも空間的にもゆとりがあるので、そのゆとりが子育てにも繋がっているように感じる。
- ・公園の砂場やブランコも東京は順番待ちだが、こちらは貸切状態。
- ・近所のおすそ分多く、車の渋滞もなく、海、山近く、温泉多数、気持ちに余裕。

②子育て世帯 30代女性 Iターン

常にカーテンを開けていても、 気にせずのにのびのびと生活できる距離感。

- ・水道料金が前居住地より割高で最初は驚いたが、他は違いを感じない。
- ・とにかく車移動なので家族全員運動不足になりがち。
- ・病院が少なくかつ遠い(小児科)ので苦労している。自分が高齢になった時のことを考えると少し不安。
- ・土日でも道路が渋滞することはほぼ無く、ストレスが少ない。
- ・海が近く、気軽に遊びに行けて良い。
- ・食費について、魚、野菜、果物多く安価に購入できる。自然の中で子供が楽しんでると幸せを感じる。
- ・楽しめるアクティビティ多く、心が豊かになる。近所の方が声をかけてくれたりする温かさがあり人の距離感が近い。

③シニア世帯 60代夫婦 Iターン

夕日の美しい日本海や
季節で表情を変える月山や鳥海山を眺めながら、
人生について考えることができる。

- ・自然が豊かでストレスを感じない(少ない)
- ・庄内地方には日本の古き良き伝統が残っていて、それが人々の暮らしぶりや社会性にも反映され、のんびりと生活できます。
- ・庄内地方は海に面し山も抱えているので、四季に応じて食材が豊富で、季節感を感じさせてくれる食生活を楽しめます。
- ・住居は生活の最も基礎となる部分なので、どのように快適な住環境を手に入れることができるかが大きな鍵となる。
- ・近所、自治会の方々が優しく、朝夕の挨拶での返答、ありがとうの一言。

百聞は一見にしかず。

一度体験してみるもよし。

行政では移住体験なども行なっています。
本格的な移住の前に、お試しもあり。

実際の移住者の声を集めたサイトもあります。
#庄内暮らしツタエタイ #庄内さ、いGO! など

移住お試し住宅 ①鶴岡市

家電付き

長期
利用可

広々
2DK～

市街地エリア／6室



あつみ温泉エリア／1室



＼ 1か月から最大6か月間利用でき、長期で移住体験ができます ＼

お試し住宅：市街地エリア6室、あつみ温泉エリア1室

入居期間：1か月以上6か月以内

(複数回利用に於いても通算使用期間の上限は6か月です。)

利用料：月7,500円～12,000円

利用申込

：地域振興課へご相談いただき、対象要件など簡単な聞き取りをさせていただきます。

その他

：ご自身で用意していただくもの

【お布団・カーテン・食器類・調理器具・Wi-Fi (必要な方)】

移住お試し住宅 ②酒田市

移住前にしっかり体験！選べる2つの「移住お試し住宅」



郊外タイプ【外観】



郊外タイプ【リビング】



郊外タイプ【キッチン】



市街地タイプ【外観】



市街地タイプ【リビング】

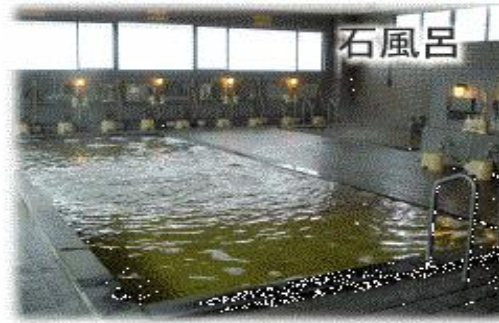


市街地タイプ【キッチン】

酒田市への移住を検討されている方を対象に、酒田での生活を体験できるお試し住宅を運用しています。ゆったりとした一軒家の郊外タイプと、1LDKアパートの市街地タイプをご用意しておりますので、移住後の暮らしのイメージに合わせてご利用いただけます。

申し込みをされる際には事前にお電話でご連絡いただき、希望日に利用可能かどうかをご確認ください。

お試し住宅ではありませんが ③三川町



「お試し住宅」ではありませんが、三川町の移住体験には、宿泊研修施設「田田の宿」をご利用ください。
和風の落ち着いた外観、全ての部屋が庭園に面した一戸建て風の造り、ゆっくりと落ち着いた雰囲気施設の施設です。
「田田の宿」は、道の駅「庄内みかわ」内にあり、敷地内には、「なの花温泉田田」、
多目的イベント施設「文化館なの花ホール」、物産館「マイデル」、ショッピングセンターといった様々な施設が併設。
町民の日常が体験できます。

【客室】

洋室 シングル×32室、ツイン×8室(全室バストイレ付き)

和室 10畳×2室(定員5名)、12畳×2室(定員6名)

※ 各室にテレビ(BS受信可能・無料)、Free Wi-fi完備

移住お試し住宅 ④庄内町

立谷沢川流域活性化センター 移住体験住居



立谷沢川流域活性化センター外観



和室



LDK



LDK



洋室



洗面所・浴室

移住体験住居は庄内町への移住を検討している方々を対象に、自然豊かな立谷沢川地区にある移住体験住宅を、最長で2週間お貸ししています。生活に必要な家具(寝具は除く)や家電が揃っており、Wi-Fiも完備、安心してお試し住宅を体験できます。

お試し住宅：1棟 2LDK
入居期間：2泊以上～15日以内
利用料：無料（光熱水費含む）

利用申込：利用開始日の6ヶ月前から受付、
 利用開始日の2週間前までにお申し込みください。
その他：必要最低限の備品・消耗品等は備え付けあり、
 お布団・毛布等はレンタルが可能です。

移住お試し住宅 ⑤遊佐町



お試し体験住宅では、宿泊施設よりもリアルな遊佐町暮らしを体験するための施設です。
スーパーで買い物をして自炊をしたり、集落を散策したり、実際に地域の暮らしを体験することができます。

お試し住宅：1棟（多機能型住宅）3LDK

入居期間：2泊～7泊まで

利用料：無料（暖房用灯油は入居者様負担）

利用申込：先着順、利用希望の2週間前までにご連絡ください。

その他：生活に必要な家電、掃除用具、キッチン用品、Wi-Fiは備え付け
ております。お布団はレンタル可能、交通費の補助があります。

庄内で
自分らしく
暮らしてみませんか？