



あなたの「食」を生み出すまち いしおか

新たな人生を彩るお気に入りの場所はいくつあってもいいはず

おいしいがいっぱい

「食」のまち 石岡市

質の高い肉や米、野菜、果物が
生産されている食材の宝庫

東京都まで最短52分、都心近くにある
美食のまち「石岡市」へ移り住んでみませんか？

石岡市は茨城県の中央に位置し、歴史ある商業のまちとして発展してきました。霞ヶ浦を臨む石岡地区と、筑波山系に囲まれた里山の景色が広がる八郷地区があり、それぞれが豊かな自然と文化を持っています。

また、古くから酒や醤油、味噌などの醸造が盛んで、恵まれた水と土壌を活かした質の高い肉、米、野菜、果物が生産されています。

さらに、鉄道、高速道路、空港などの交通ネットワークも整備されており、首都圏はもちろん周辺地域へのアクセスも良好な環境です。

U I J ターン

Uターン：都心部などから生まれ故郷へ戻ること

Iターン：生まれ育った土地から地方へ移住すること

Jターン：都市部へ移住後に、故郷以外の地方へ移住すること

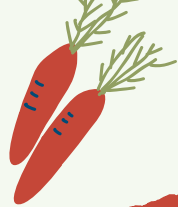
過ごしやすい気候で
災害被害も比較的少なく
安心して暮らせるまちです。

石岡市

年平均気温
16.5℃
年平均降水量
1,377.5mm

東京都

年平均気温
17.6℃
年平均降水量
1,926.0mm



Interview

(株)たなか農園・ペトラン



I

Profile

田中 庸介

たなか やすゆき

東京都出身。大学時代に有機農業への興味と知見を深め、卒業後はJOCV(青年海外協力隊)の農業指導員として海外で活動。帰国後、農業研修先の石岡市八郷へ移住し、2000年に独立して「たなか農園」を開業。2020年に法人化し、パン店やカフェも営む。

J

田中 久美子

たなか くみこ

兵庫県出身。勤務先のレストランでの「素材を活かす」というフランスシェフの教えやシェ・パニエーズの思想に影響を受けてオーガニックの道へ。子育てをしながら有機農業に取り組み、パンや焼き菓子作りも担当する。



土と生き、大地のめぐみを食卓へ オーガニックな暮らしをのびのびと



農業や化学肥料を使わず、土に棲む微生物の力を借りて作物を育てる有機農法を実践するたなか農園。滋味深い有機野菜のおいしさが味わえる「畑の天然酵母パン」やサンドウィッチ、焼き菓子などの加工品も好評。

石岡市の八郷地区は全国でも有数の有機農業が盛んな地域です。農業研修でこの地を訪れ、豊かな自然環境と、農業者や移住者の先輩方の温かい支えに魅力を感じて移住してきました。一年間の研修を経て2000年に独立し、その後同じく農業研修がきっかけで移住した妻と出会い、結婚。2014年には、畑の人参から起こした自家製天然酵母を使ったパン店「ペトラン」もオープンしました。

私も妻も都市部の生まれで、農業への馴染みが薄い環境で育ちました。だからこそ、自分たちの食べているものがどのように作られているのか、素材本来の味とはどんなものなのか知りたいと強く感じたことが有機農業を志したきっかけです。研修先の師匠のもとで有機野菜を食べたとき、あれこれ手を加えなくてもそのまま「おいしい」ことに驚きました。食の安心や安全を守るという意義や、事業としての差別化を図る意味もありますが、何よりシンプ

ルに「おいしい」ことが有機農業を続ける一番の理由ですね。

この土地で暮らして25年、開発が進んでまちの様子が少しずつ変わってきましたが、今でも偶然入り込んだ山道などで「こんなきれいな場所があったんだ」とうれしい発見をすることがあります。JR石岡駅や羽鳥駅へのアクセスも不便がない距離感で、田舎ののどかさや都市の便利さがどちらも感じられるバランスの良さが絶妙。農業をしていると家族との時間がゆっくりとれない時期も多いですが、子どもをスポーツ少年団の活動や駅へ送迎する車中での時間が親子の会話にぴったりです。庭で花火をしたり、虫の声やカエルの合唱に季節を感じたり、都会ではなかなかできない経験が日常にあるのも貴重なこと。今後は総菜などの加工品事業でより多くの人へ石岡のおいしさと豊かな環境を発信していきたいです。

住み心地 満足度チェック

移住前 ★★★★★☆
石岡市 ★★★★★★

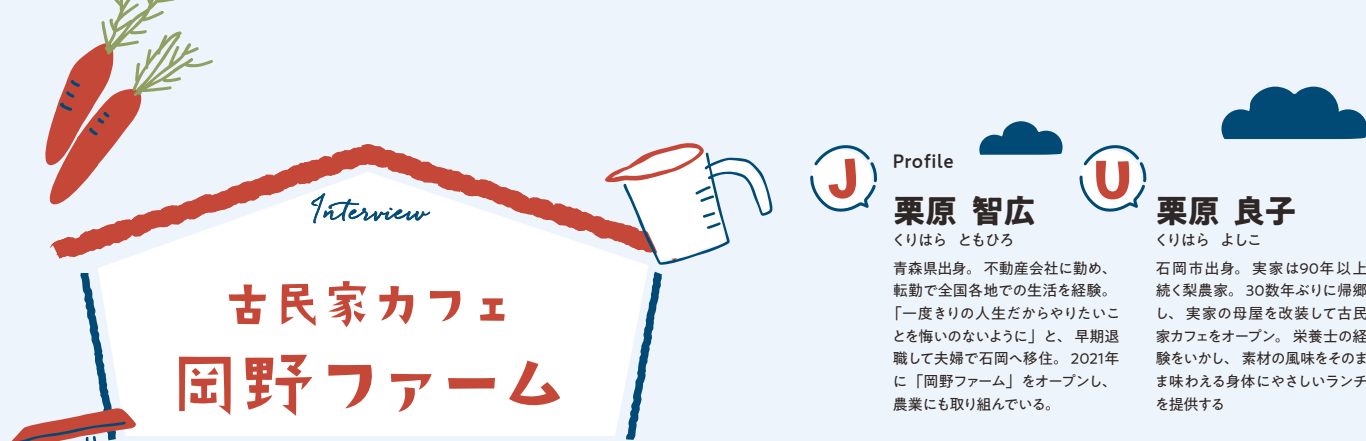
SHOP information



ペトラン Pétlan

〒315-0153
茨城県石岡市下青柳547-3
080-1353-8585
OPEN 水・土曜 11:00~
(売り切れ次第終了)





人が集まり、地域とつながる 次世代へ継いでいきたい暮らしがある

2021年、石岡市にある妻の生家を改装して古民家カフェとブルーベリー農園をオープンしました。古民家と言っても築50年ほどで日本家屋としてはまだ若く、味わい深さが出てくるのはこれから。おじいちゃんの遺してくれた家を、次の代、さらに次の代へと受け継いでいけるように、木造建築の本来の良さをできるだけ残しながら最小限のリフォームに留めました。実は、色々と相談していた妻の妹が準備期間中に病で亡くなってしまったんです。彼女の思いやご先祖様たちの魂もみんな一緒にこの場所にあるんだ、ということを感じながら日々過ごせるように、仏壇を家の中心に配置してもらいました。

石岡へ移住してきて強く感じたことは、人のつながりの濃さと豊かな自然の素晴らしさですね。都会だと引っ越しの挨拶に行ったら変な顔で見られることもあるけど、石岡の人たちは温かくて、「作り

過ぎたから持ってけー」なんて野菜をいっぱいくれたり、農園で作業しているとアドバイスをくれたり。筑波山を望む開放的な景観も最高で、信州方面に別荘を持っているというお客様が「このほうが景色もアクセスも断然良い」と驚いていました。

私たちの夢は、この場所がたくさんの人たちと地域を結ぶハブになることです。カフェでゆったりした時間を過ごし、地元の食材と健康への気遣いたっぷりのランチを楽しんで、「良い場所だな」と感じてもらえたらうれしいですね。ブルーベリーの摘み取り体験も、特に子どもたちに楽しんでもらいたいです。この場所で豊かな体験をした思い出や、地域と一緒に新たな事業に取り組んでいる私たちの姿が、子どもたちや若い世代の方たちの心に響けばうれしい。この土地の魅力をたくさんの人に伝えることで、地域活性や持続可能な未来へつなげていきたいです。



(左)地元食材をふんだんに使った九種の前菜は、智広さんが育てた野菜など旬のおいしさが色とりどりに楽しめる。(右)摘みたてのブルーベリーをはじめ、地元の旬のフルーツや食材を使った自家製ジェラートも人気。

住み心地 満足度チェック

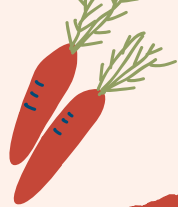
移住前 ★★★★★☆
石岡市 ★★★★★★

SHOP information



古民家カフェ 岡野ファーム
〒315-0156 茨城県石岡市吉生303
0299-57-3233
OPEN 11:00~16:00
(L.O.15:30)
月・火曜定休
※ランチは要予約





Interview

とやま荘ハム



I

Profile

勝田 邦裕

かつた くにひろ

東京都出身。大学で食品工学を専攻し、祖父が創業した食肉加工会社にて父親とともにハムやベーコンの製造に約10年携わる。その後勤めた会社を早期退職し、2016年に石岡市へ移住。翌年5月に「とやま荘ハム」をオープンする。

U

勝田 恭子

かつた きょうこ

石岡市出身。都内での生活を経て、実家がある石岡市へ夫婦でUターン移住。「とやま荘ハム」の代表を務めるとともに、パッキングやラベル貼り、事務作業などを一手に担い、邦裕さんのハム作りを支える。



自然豊かなこの場所で、 安心・無添加のおいしさ作りを

妻の両親の近くで暮らすために石岡市へ移住したことを機に、長年の夢だった無添加のハムやベーコン作りを始めました。もともと、祖父の設立した食肉加工会社で製造に携わっていた経験があり、その頃から無添加のハムやベーコンを作りたいという思いを持っていたんです。当時は賞味期限などの観点から実現できませんでした。が、石岡に移住して新築するにあたり、「今なら理想のハム作りが実現できるのでは」と加工所を併設することを決意しました。住宅密集地では燻製の煙がネックになりますが、のどかな自然が広がるこの場所ではその心配もありません。また、無添加のハムやベーコンをおいしく安心して食べていただくには、お客様と直接お話ししてご説明できる対面販売がベスト。直売やイベント開催が気兼ねなくできることも、この土地ならではの利点ですね。

移住したことで念願のハム作り挑戦できたことはもちろん、空気のきれいな環境のなか、鳥の声や心地よい風を感じながら暮らせる毎日にも満足しています。東京での生活にも利便性や情報の速さなどメリットはありましたが、この環境には代えがたく、ストレスフリーな暮らしを楽しんでいます。

化学調味料や保存料などの添加物を使わずにハムやベーコンを作ることの根底には、本物の味を伝えたいという思いがあります。スーパーに並ぶ四角いベーコンやスライスされたハムしか知らない子どもたちに、骨を抜いた跡が見えるようなバラ肉のベーコンが本来の姿であることを知って欲しいんです。自宅での直売や地域のマルシェへの出店など、対面販売を通じてお客様とのコミュニケーションを深めながら商品を提供できることは大きなやりがいです。馴染みのお客様の顔を思い浮かべると、おいしいハム作りへの意欲もますます高まります。



(左) お客様の笑顔を思い浮かべながら、ひとつひとつ丁寧にハムやベーコンを作る邦裕さん。(右) お店の看板キャラクター「とんちゃん」は、移住者仲間や友人の作品。周囲の温かいサポートも、事業の活力源に。



住み心地 満足度チェック

東京都 ★★★★★☆
石岡市 ★★★★★★

SHOP information



とやま荘ハム

〒315-0034

茨城県石岡市東田中1498-17

※営業日やマルシェ出店のスケジュールは
公式ホームページやInstagramをご覧ください。



Profile

大曾根 理陽

おおそね みちる

茨城県日立市出身。実家の漢方薬局で培った知識と経験を活かして薬剤師として活躍するとともに、筑波山麓の豊かな自然が広がる石岡市八郷地区にてハーブ専門店を運営。ハーブ体験や講座などを通じて身近な植物の活用法や楽しみ方を多くの人へ伝え、オリジナルハーブティのブレンドや飲み合わせの相談などにも応じている。ハーブや自然療法に関する著書も出版し、現在3冊目を執筆中。



ハーブに囲まれた肩の張らない いい塩梅の自然の中の暮らし



香りや風味の好みはもちろん、悩みや症状に合わせて自由にブレンドを楽しむのがハーブティの魅力。ブレンドレシピの考案や講座のほか、身近なハーブをつかった料理などの知恵も伝えている。

実家は茨城県日立市にある漢方薬局で、私も父と同じ薬剤師の道を進みました。患者さんと接する中で「漢方薬は煎じる手間が大変」「苦くて飲みづらい」といった声を聞くことも多く、本来なら一人ひとりに合わせて調合するべきなのに手軽な顆粒や錠剤が好まれることにジレンマを感じていた頃に出会ったのが「ハーブ」でした。

県外の病院で園芸療法というケアが行われていて、草花と触れ合うことで終末期の患者さんたちに活力が生まれ、検査数値も明らかに改善したという事例に衝撃を受けたんです。きれいな花を見たり、香りを感じたりすることで気持ちが明るくなり、お湯を注ぐだけで薬効のあるハーブティにもなる。漢方の欠点を解消してくれるハーブの力に大きな魅力と可能性を感じ、虜になりました。

その後、長野県で森林メディカルトレーナーの資格を取得し、「森が身体を治す」という師匠の教え

に感銘を受けたことで自然療法伝承士としても活動が続けています。雑草と呼ばれる身近な草花が実は薬草としての力を持つことや、自然の中で過ごすことで生きるパワーが増すことを多くの方へ伝えていくのが目標で、失われゆく民間療法などの知識を後世へ残すための活動にも力を注いでいます。

現在の石岡の住まいは生徒さんの持ち物で、「空き家にしておくと荒れてしまうから使って欲しい」と頼まれて暮らすようになりました。福岡など全国各地で講座を開いているので茨城空港に近い立地は便利で、何より豊かな自然に包まれた暮らしが魅力です。出張先から疲れて帰ってきても、ここで一晩眠るとすぐ元気になるんですよ。美しい景色があって、空気も水もおいしくて、健康になれる場所。それがこのまちです。アスファルトに覆われた都会で暮らす方に、たくさんの植物が共生する自然の営みを体感してもらいたいですね。

住み心地 満足度チェック

移住前 ★★★★★☆

石岡市 ★★★★★★

SHOP information



GREEN LEAF

〒315-0116 石岡市柿岡1669-3
0299-57-3453

※営業日などのスケジュール確認・予約は
公式SNSをご覧ください。





Profile

大洲 航

おおす わたる

石岡市出身。高校時代のアルバイトをきっかけに料理に目覚め、調理師専門学校を卒業後、5店舗で経験を積み料理長としても活躍。32歳のときに独立を決意し、2018年11月、地元・石岡市に生パスタと地場の食材を使ったカジュアルイタリアンが楽しめる「Trattoria Grano」をオープン。2025年5月に店舗を移転・拡張し、笑顔と交流がうまれる空間づくりを大切にしながら挑戦を続ける。



地産地消のイタリアンで 笑顔の時間をプロデュース

シェフを志すきっかけを教えてください。

高校時代に、市内のレストランでアルバイトを始めました。非常に忙しいお店で、先輩後輩との仲も良く、毎日が楽しく、やりがいを感じていました。最初は洗い場からスタートし、サラダや揚げ物、パスタ、ハンバーグなど、少しずつ調理の技術を身につけていきました。先輩から包丁の使い方を教えていただいたことが特に印象に残っていて、技術を学ぶ楽しさを知ったことがきっかけです。

開業までの経歴を教えてください。

当時学生の頃、東京に憧れがあり、この思いで東京の調理師学校に入学し、都内のレストランで修行をしました。その後、数店舗渡り歩き、石岡市内のイタリアンレストラン開業にあたり、お声がけをいただき、料理長として参加することになりました。地元の食材を活かした料理を提供することを大切にしており、地産地消の考え方を実践する良い機会となりました。

後に石岡駅かんぱん横丁の第一期メンバーとして、2018年 Trattoria Grano が生まれました。

石岡市で開業された理由は？

茨城県は野菜、肉、魚など、食材がとても豊富で魅力的です。改めて地元の良さに気づき、こうした“宝物”をもっと多くの方に知っていただきたいという思いが強くなりました。その気持ちが、石岡市での開業を決意する大きなきっかけとなりました。

地域とのつながりについて印象的なことは？

以前はかんぱん横丁で6年間営業しており、2025年5月に新店舗をオープンしました。ありがたいことに常連のお客様が多く、移転後も変わらず足を運んでくださっています。中には、常連同士が偶然再会されることもあり、地域のコミュニティの場としての役割を感じています。飲食店は料理を提供するだけでなく、会話や交流の場でもあると考えており、空間づくりにも力を入れています。

地元の飲食店にも行かれますか？

他のお店にもよく足を運んでいます。同業種に限らず、さまざまな業態のお店から学ぶことが多くあります。石岡市内の飲食店はほとんど顔見知りで、若いアルバイトスタッフの方からも学ぶことがあります。特に、笑顔での接客の大切さを改めて感じることもあり、スタッフにもその重要性を伝えるようにしています。

最後に、読者へのメッセージをお願いします。

以前の店舗は12席でしたが、現在は着席40席・立食約55名様のご案内ができるようになりました。子ども連れのご家族や企業様の宴会など、さまざまなシーンでご利用いただけるようになりました。週末には宴会のご予約も多くいただいております。ぜひ多くの方に足を運んでいただき、楽しいひとときを過ごしていただければ嬉しいです。



30種以上のパスタ料理をはじめ、イタリアの食材と地産の食材を組み合わせた「茨城らしいイタリアン」を提供。テイクアウトや宴会コースもある。

住み心地 満足度チェック

東京都 ★★★★★

石岡市 ★★★★★

SHOP information



Trattoria Grano

〒315-0013 茨城県石岡市府中1-2-5
0299-29-9204
OPEN 16:30~23:00
(Food L.O.22:00)
最終入店 22:00
水曜定休



ISHIOKA 暮らしMAP



石岡市って どんなところ？

買い物SPOT

スーパーマーケット 12カ所

コンビニエンスストア 36カ所

教育・医療

保育所(園)・認定こども園 22カ所

小学校 15カ所

中学校 5カ所

医療機関 37カ所

うち、救急受入可能 3カ所

※ R7.10.31 現在

公園

遊具付き公園(無料) 6カ所

ほかにも整備された公園がたくさん



ACCESS MAP

石岡市へのアクセス

東京方面から電車または車で最短52分



JR常磐線 特急とときわ
東京駅⇄石岡駅



常磐自動車道
東京 千代田石岡I.C.
方面 石岡小美玉スマートI.C.



東京23区への通勤者 491人

(R2 国勢調査)

石岡市からTX線(つくばエクスプレス)やJR常磐線、高速道路などを利用して、都心部へ通勤する方が増えています。

石岡市公式 WEBサイト & SNS



石岡市公式
ホームページ



LINE



Instagram



X (旧Twitter)



Facebook



YouTube



Catalog
Pocket



まるっと



MIPPE



でとて