

Story 3

浅田 秀穂さん(34)

移住歴：4年目
職業：公務員
移住元：東京都
家族構成：夫婦＋子3人

“忙しすぎる毎日“を手放して、
家族中心の暮らしへ。
Uターンの選択。

エレベーターのない駅の長い階段。ベビーカーと荷物、幼い我が子を抱えて立ち
尽くす。子育て中の浅田さん一家にとって、かつての東京暮らしはちょっぴり
ハードな思い出です。

CS放送のゴルフ番組プロデューサーとして、日中の業務のほかに、深夜の海外中
継もこなす多忙な日々。元高校球児の浅田さんにとってスポーツの熱狂を届ける仕
事は誇りでしたが、家族との時間は否応なく削られていきました。「もっと家族と過
ごす時間をもちたくて。妻と相談して二人の故郷に戻ることを決めたんです」
2023年3月、一家は14年ぶりに旭川へとUターンしました。

10代の頃にうっすらと感じていた街の閉塞感は、良い意味で裏切られました。再開発され
た駅裏の「北彩都ガーデン」には花と緑が溢れ、車を少し走らせれば美しく整備された公園
がいくつもあります。東京ではあんなに大変だった子どもとの外出が、今ではごく自然な日
常になりました。「子どもたちが積極的にお外で遊びたい!と言うようになったのが嬉しいで
すね」と浅田さんは目を細めます。

以前のような無理な働き方を手放し、生活は大きく変わりました。週末は家族でピクニッ
クへ。去年の夏には、旭川で生まれた3人目の子も連れて知床旅行も楽しみました。かつ
てテレビを通してスポーツの熱狂を伝えてきた浅田さんは今、目の前で笑う子どもたち
の温もりを感じながら暮らしています。仕事面では、市の観光課に勤務。「伝えること」へ
の情熱は、地域の魅力発信へと形を変えました。「この時代、無理をして都会で働きなが
ら子育てををする必要はないかもしれません。僕はUターンして、本当に良かった」。
外の世界を知ったからこそ見える、故郷の底力。家族との時間を大切にしながら地域に
向き合う浅田さんの姿は、多様な生き方を受け入れながら変化を続ける旭川の「今」を
象徴しているようです。



家族と過ごす時間が増え充実の生活



子どもたちも外で遊ぶのを楽しぶように



前職を活かし市職員として地域の魅力を発信

Story 4

吉見 季里子さん(31)

二拠点歴：5年目
職業：経営企画、デザイン会社経営
移住元：東京都、旭川
家族構成：単身

旭川×東京の二拠点生活で、
増えた人生の選択肢。

東京と旭川、約1,000キロ離れた2つの街を行き来しながら、しなやかに、そし
て情熱的に暮らす女性がいます。東京に集まる情報・人・企業・文化と、旭川でし
か作り得ない自然と動物が身近にある地域コミュニティ——両者を行き来する
ことで見えてくる新たな価値と、そこから広がるつながりやチャレンジ。自分に
ぴったりのライフスタイルを、ここ旭川で見つけたのが、吉見季里子さんです。
吉見さんは武蔵野美術大学卒業後、百貨店でバイヤー見習いとして勤務。作り手
の思いを届ける「価値の翻訳者」として充実した日々を送る一方、効率優先の消
費社会の中で人間が自然から切り離され、生き物としての根源的な感覚を見
失っているようにも感じていました。



転機は2020年。旭川市で「緑の森どうぶつ病院」を運営する本田リエさんとの出会いでし
た。「ペットは最も身近な自然であり、私たちを地球の循環へと導いてくれる存在」という
言葉に深く共鳴した吉見さんは、「人・動物・自然の健康はひとつ(=ワンヘルス)」の考え
方を根付かせたいと、2021年に転職。2024年には人と動物のケアガーデン「ハルニレ
ぼっぽ」をオープンし、2026年には映画や森での体験を通じた芸術祭を企画するなど、
ワンヘルスを体現する場を次々に生み出しています。



自然を五感で感じる暮らしを体現

都市機能と雄大な自然が息づく旭川は、こうした挑戦に最適な環境。東京でスピードに追われていた生活は、土の匂いや季節
の変化を五感で感じる暮らしへと変わりました。この地で得た「いのちの感覚」を、今後はアートや教育などのアプローチを通
じて東京、そして世界へ翻訳し、循環させていきたいと考えています。

「移住や二拠点生活は今の暮らしを捨てるのではなく、人生の選択肢を増やすこと。例えば何度か滞在してみるのはどうで
しょう。自然、食、文化、人と距離が近い旭川は、いろいろな意味で受け入れてくれる温かさがあります」と笑顔を見せる吉見さ
ん。これからの人生を、どんな感覚で生きていきたいのか。ヒントをくれる出会いが、旭川にはありそうです。



人と動物のケアガーデン「ハルニレボっぽ」



ワンヘルスの理念を広めるイベントを企画