

なばり「らしさ」発見マガジン

なばりのいとなみ



遠くに布引山地を望む名張の市街地

なばり
三重県 名張市



近鉄電車

山並みを背景に、トコトコと、時には颯爽と電車が走る。そんな近鉄電車のある景色が、名張の愛すべき日常です。

住んでみて実感するのは、この路線の頼もしさです。大阪難波まで特急で 55 分。この距離感のおかげで、名張はベッドタウンとして多くの移住者を受け入れてきました。

休日のフットワークの軽さも嬉しい点。私鉄最長のネットワークを駆使すれば、大阪、京都、神戸、奈良、名古屋、そして伊勢志摩へと日帰り遊びに行けます。「今週はどこへ行こう？」なんて地図を広げる時間も、新たな楽しみになります。



住むまち近鉄 Story
「名張エリア」



山と川

名張に住んでいると、ふとした瞬間に視界に入る山の姿に心が安らぎます。四方を山に囲まれた盆地の地形は、まるでまち全体が優しく守られているような安心感を与えてくれます。

まちのどこにいても、顔を上げればそこに山があります。進学や就職でまちを離れた人たちが、「名張の山が恋しい」と口を揃えるのも頷けます。

まちを流れる川も魅力の一つです。やがて大阪湾へと注ぐその流れはとて緩やかで、眺めているだけでどこか懐かしい気持ちにさせられます。山と川が織りなす穏やかな時間が、ここには流れています。



名張市公式
ホームページ



名張川納涼花火大会

名張の夏を語る上で欠かせないのが、「名張川納涼花火大会」。毎年7月下旬に開催されます。昭和6年から続く歴史あるこの行事は、市民が心待ちにする一大イベントとなっています。

見どころは、約4,000発の花火が織りなす光と音の競演。山に囲まれた地形が天然の音響効果を生み出し、迫力満点。また、松明を掲げた人々が練り歩く「愛宕の火祭り」の川渡りを合図に始まる伝統的な演出も魅力の一つです。

この日は、川沿いの広い範囲で、また、旧市街地（旧町）や住宅地など市内のあちこちで、この臨場感を味わう人々が賑わいます。



名張市
観光協会



まちの関係案内人

古いまち並みが残る名張の"旧町"。ここに来たら、まずは coworking space「FLAT BASE」を訪ねてみてください。空き家を改修したこの場所は、単なる職場ではなく、「まちのおもしろい」が集まるコミュニティの拠点です。

迎えてくれるのは、まちの関係案内人でもある野山さんと北森さん。まち歩きなどを通じて"旧町"の魅力を発信。二人の温かい人柄のもと、地元の人や移住者が自然と集い、誰かの「やりたい」を応援する輪が広がっています。

FLAT BASE に出会えば、まちとの距離が一気に縮まるはず。ここから、名張での新しい物語を始める人も増えています。



coworking space
FLAT BASE



赤目滝と水族館長

名張の自然といえば、「赤目四十八滝」。全長約4kmにわたって大小様々な滝が連なり、四季折々の美しさとマイナスイオンに満ちた癒やしの渓谷です。

その玄関口でオオサンショウウオなどを展示している「赤目滝水族館」の館長が朝田さん（写真右）。大阪出身で、「初めて赤目滝を訪れたとき、壮大な滝、透明感のある水、奥まで続く遊歩道に一気に魅了された。世界中に赤目の渓谷や生き物のすばらしさを伝えたい」と意気込みます。若さあふれるスタッフとともに、滝つぼに潜って生態を調査したり、より自然に近い展示を追求したり。そんな水族館を抜けて渓谷へ足を踏み入れれば、豊かな自然をより深く満喫できるはずです。



赤目四十八滝
渓谷保勝会



自然に溶け込むカフェ

名張は、カフェ巡りが楽しいまち。豊かな自然や古民家の温もりを感じながら、地場野菜たっぷりのランチやスイーツを味わえる隠れ家が点在しています。

市民ライターがSNSで情報発信する「まちの広報室」には、魅力的なお店や人がたくさん紹介されています。その中の1つ、赤目四十八滝の麓にある「トマルカフェ SANKAKU」は、自然の景観を邪魔しないよう内装にもこだわっているんだそう。「カフェに来るような感覚で泊まれる」「時が止まるようにゆったりできる場所」が店名の由来。店主の藤澤さんは「生まれ育った場所を大切に、赤目滝の活性化につなげたい」という想いを胸に、訪れる人を温かく迎えています。



まちの広報室
「ナバリノ」



オーガニックビレッジ

名張での暮らしの楽しみは、なんといっても「食」です。日本穀物検定協会の食味ランキングで何度も特 A 評価を得ている伊賀コシヒカリ、そのほとんどが地元で消費される伊賀牛、伊勢志摩サミットでも供された地酒など、ここには豊かな食文化が根付いています。

注目したいのが、2024 年にお隣の伊賀市と合同で「オーガニックビレッジ宣言」をしたこと。もともと有機農業が盛んな地域性を活かし、環境に優しい農産物作りが進められています。

生産地である農村と、暮らしの場である街が共存しているのが名張の魅力。新鮮な農産物が手頃な値段で手に入り、作り手の顔が見える食卓が、ここでの毎日を支えてくれます。



人×農×食
nanowa



創業チャレンジ

名張は、新しい一歩を踏み出す人を全力で応援するまち。移住して創業する人などを対象に、改装費などを補助する「創業チャレンジ支援事業」という仕組みがあります。

この制度を活用して夢をカタチにした一人が、移住して八百屋＆弁当屋を始めた萬次郎さん（写真左から3人目）。「名張はこだわりの農家さんや、個性的な飲食店も多くて刺激的。行政も丁寧にサポートしてくれましたし、名張に移住して大正解」と話します。

移住した創業仲間とのつながりも強く、「シャッター商店街のイメージをひっくり返そう！」と、「でんぐりがえし商店街」と名付けたマルシェを開催するなど、まちの賑わいづくりにも一役買っています。



名張市
移住定住サイト



乱歩推しの古本屋さん

日本の推理小説の父・江戸川乱歩は、名張生まれ。生後まもなく転居しましたが、晩年に「ふるさと発見」を果たしました。

築 100 年以上の元薬局を改装した「古書からすうり」には、乱歩コーナーが設けられ、地元読書会「幻影嬢」が自主制作した冊子も並びます。店主の中田さんは「乱歩作品や名張の良さは一言では言い表せません。じわじわとその魅力を伝えていきたい」と語ります。

2025 年には、生家跡の廃医院を改装した「江戸川乱歩生誕地ミュージアム」がオープン。かつて乱歩が足を運んだ料理旅館も、今なお愛され続けています。皆さんも名張のまちなかで、ミステリーと歴史が交差する不思議な魅力を体験してみませんか？



名張市
note



見守るパン屋さん

夫婦で営む小さなパン屋さん「ごまめ」は、対面販売なので自然と会話が生まれます。「おしゃべりを楽しみに来てくれる方も多い」と店主の山崎さん。高齢の常連さんがしばらく来ないと心配になり、家族に様子を尋ねることも。「パン屋への買い物は日常の一部。皆さんの日常にいつもあるお店でいたい」と優しく微笑みます。

そんなまちの人々の温かい眼差しと、専門機関をつなぐなどして、安心して暮らせるまちづくりをサポートしているのが「まちの保健室」です。市内の市民センター 15 カ所に開設していて、福祉の専門職が悩みを「たらいまわし」にせず、必要な支援へとつないでくれます。あなたを独りにしない味方は、まちじゅうにいますよ。



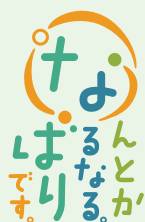
まちの保健室



30～40代が参加した「三重の暮らし体験会 in 名張・伊賀」（2026.2）では、FLAT BASEを起点に旧市街地をぐるりとまち歩き。「名張のまちの雰囲気や人の温かさにごく惹かれた」という声をいただき好評でした。

移住先やサードプレイス候補にいかが？

「トカイナカ」なばり



本マガジンで、なんとなく、なばりの雰囲気を感じていただけたと思います。大阪難波からは近鉄特急で55分。「遠からず近からず」の絶妙な距離感です。人口7万人のコンパクトなまちで、自然もお店も充実の「トカイナカ」は、移住先や都市部の方の「サードプレイス」としてもオススメです。



なばりの
魅力満載

なばりのいとなみ

2026年3月発行

企画 / 取材 / 編集 / 発行 三重県名張市

< 移住・定住ホットライン ☎ 0595-63-7782 >



名張市シティプロ
モーションサイト
子育て情報も！