

三宅町の概要

全国で2番目に小さいまち

奈良県磯城郡三宅町

人口 **6435** 人（令和6年9月1日時点）

面積 **4.06** km²（奈良県で1番,全国で2番目）

世帯数 **3058** 戸

東京から約3.5時間
大阪、京都から約1時間

三宅町の特産品



三宅町のビジョン・ミッション



Vision

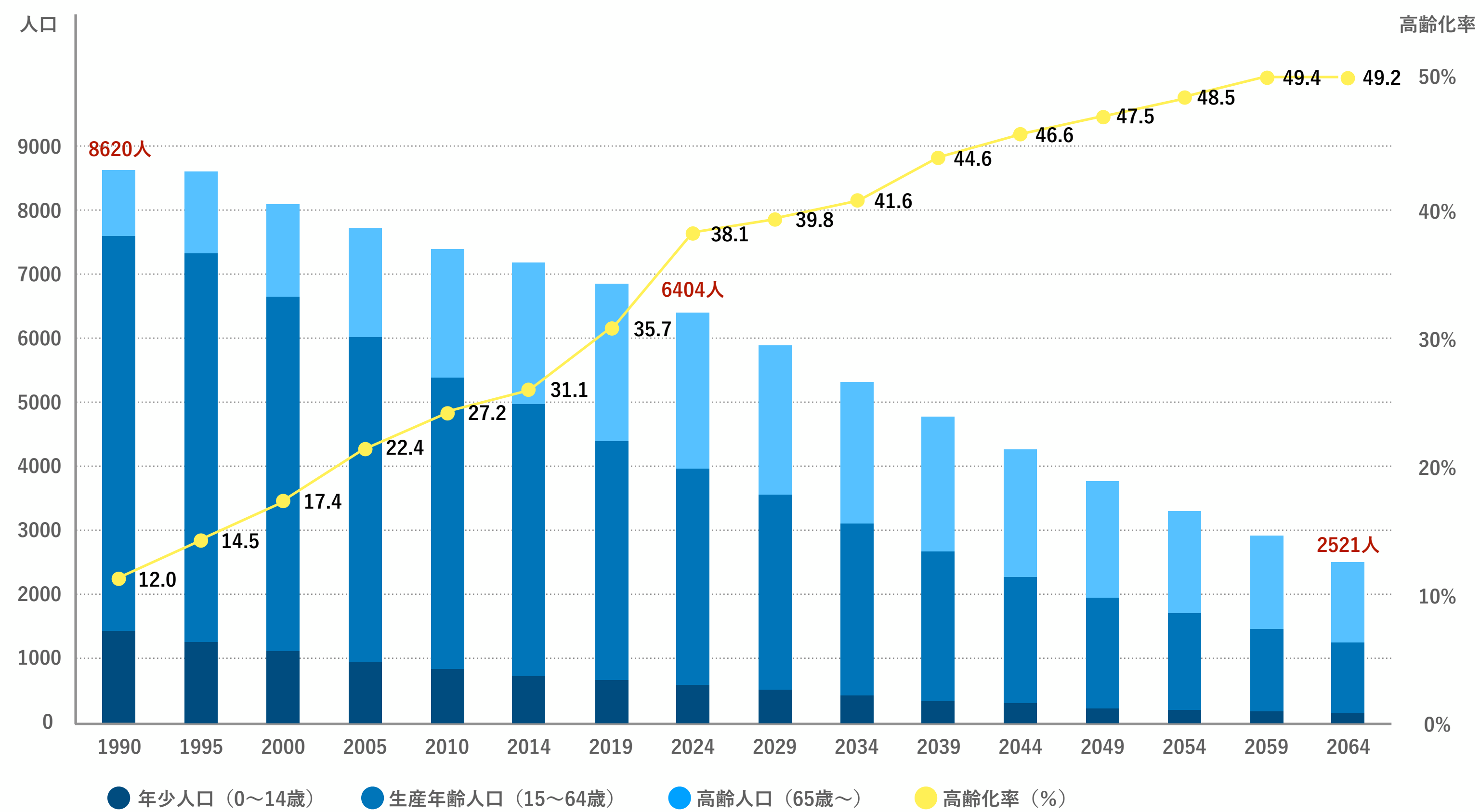
自分らしくハッピーにスモールタウン

Mission

まちの夢の伴走者/共創者として、
共に成長を続ける

縮小する三宅町の将来人口

例外なく三宅町でも少子高齢化・人口減少は加速。
全国値よりも急激な人口減少が生じ、2人に1人が高齢者に。



2024

2064

総人口60%減

6404人 → 2521人

生産年齢人口70%減

3358人 → 1113人

年少年齢人口70%減

606人 → 168人

高齢人口50%減/高齢化率増加

2439人 → 1240人

38.1% → 49.2%

地区の担い手減少

2つの地区を除いて大幅な人口減少が予想される。

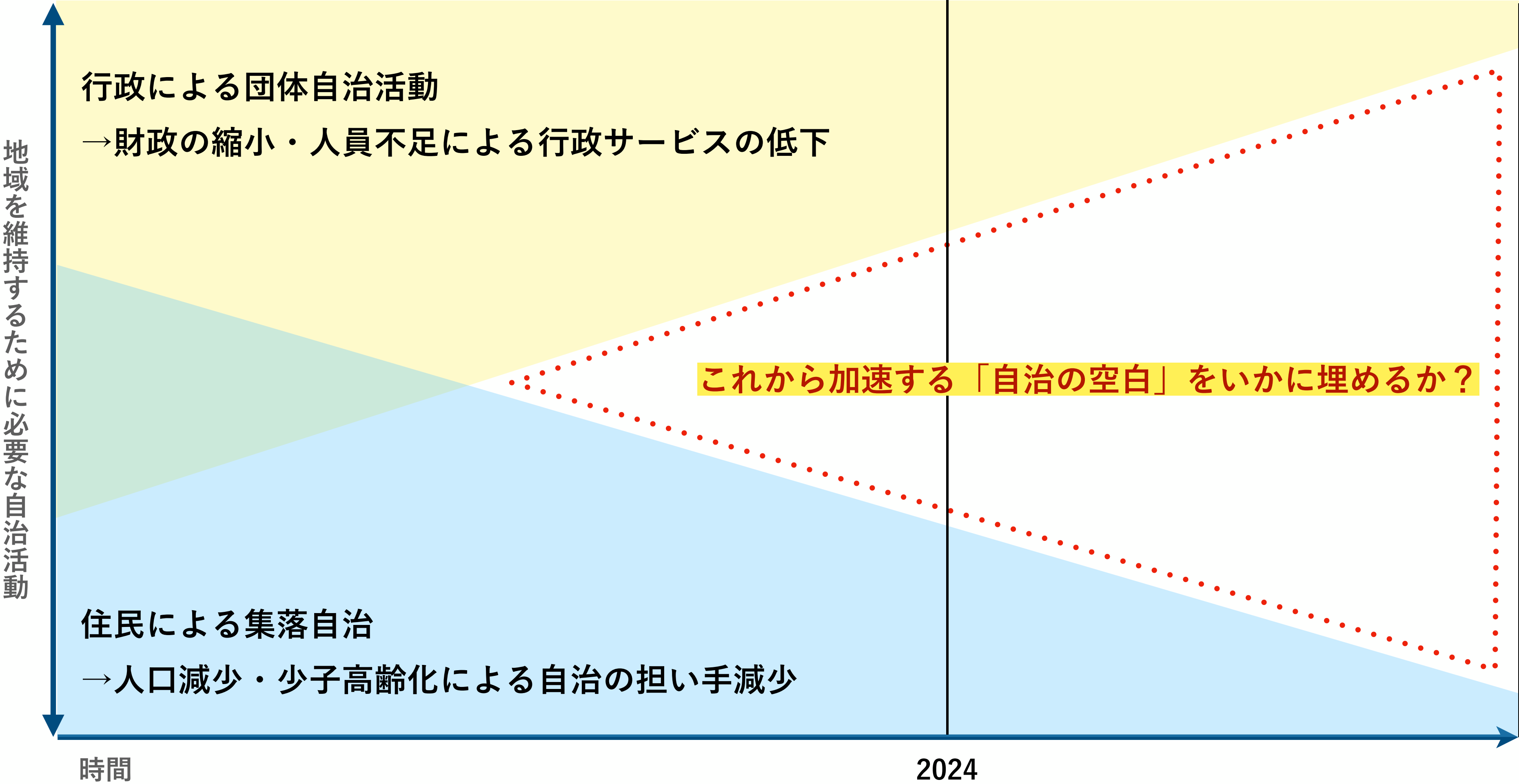
	現在		10年後（2034）		40年後（2064）
伴堂	1563人	→	1,359人	→	727人
伴堂一丁目	146人	→	147人	→	166人
伴堂二丁目	188人	→	153人	→	58人
小柳	167人	→	117人	→	18人
但馬	274人	→	284人	→	369人
上但馬	1082人	→	817人	→	255人
屏風	355人	→	307人	→	130人
東屏風	756人	→	648人	→	449人
三河	117人	→	88人	→	29人
石見	1835人	→	1,650人	→	1,089人

超高齢化社会を生きる将来世代の負担

社会保障費が膨らむにもかかわらず、労働力人口は大幅に減少。
長寿化によって病気・怪我・認知症などのリスクは高まり、医療・介護費の増加が予測される。
現役世代一人当たりの負担は大きくなる一方と言える。



地域の衰退と「自治の空白」





keyword

未来を見据えた共助の仕組みづくり

地域の資産であるヒト・モノ・カネは減少しているにも関わらず、解決すべき課題は多様化・増加している。もはや公共サービスは行政による公助だけではカバーしきれず、また住民の自助努力に頼るにも限界がある。これからの時代はコミュニティにおける共助を含めた地域自治の仕組みを見なす必要がある。

そして、加速度的に縮退する時代には、現在目に見えている課題に取り組むだけでなく、未来の持続可能な地域経営の両方を模索していかなければいけない。

keyword

小ささを強みに変える

〈小ささ〉とは、可能性だ。

Small is .

避けられない未来である人口減少や高齢化に抗っても仕方がない。
まちにとっての本質的な問題は「人の数」ではなく、「暮らしの質」だ。

これからの基礎自治体の役割は、規模が小さくならうとも、
自分らしい幸福な暮らしを送れる自治力の高い地域をつくること。

ここには何もない、行政にできることは限られていると嘆くのではなく、
コンパクトで豊かな暮らしをいかに実現していけるか。

縮小が進む未来において、全国で2番目に小さい町が発信できるのは、
〈小ささ〉から価値を生みだすスモールデザインの力でないか。

三宅町が追求してきた目標

〈対話・挑戦・失敗〉のサイクルから、新しい共助のモデルを描く

Small Design

- 01. 小さく、素早くデザインする
- 02. 小ささの価値をデザインする



- ①人口数ではなく、関係の網の目を増やす
- ②三宅町らしい「スモールデザイン」を探求する

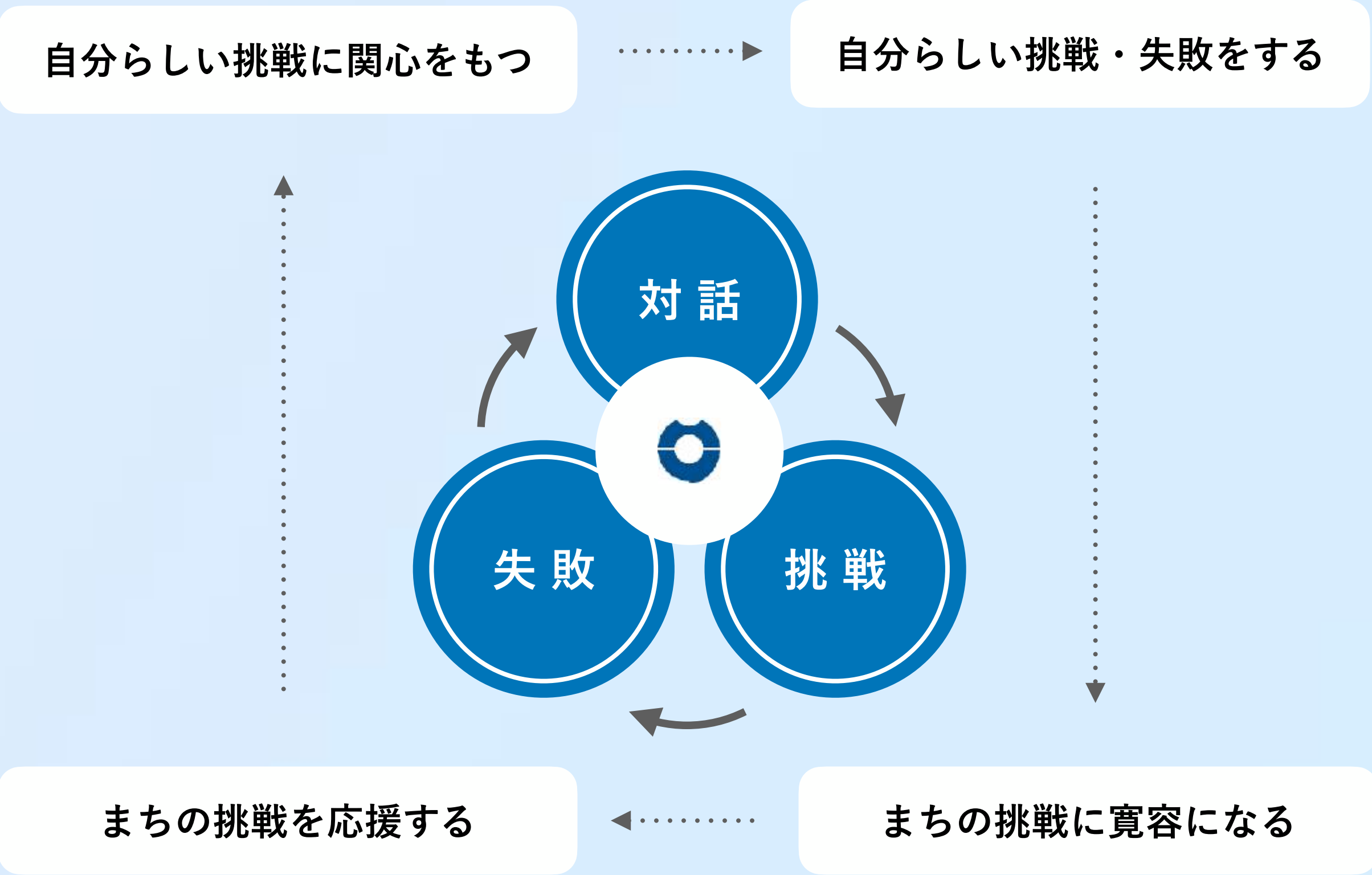
Value

対話・挑戦・失敗

- 対話 — ちがいを受け入れ、境界を超えてつながること
- 挑戦 — 自分らしさを発揮し、新しい可能性を描くこと
- 失敗 — 不確実性を許容し、学びを続けること

Well Beingとは、私自身を生きること。〈自分らしさ〉を選べる、つくりだせるまちへ

三宅を舞台にチャレンジの総量を増やす



未来の公共サービスのための実証実験 官民連携事業

- 民間企業や研究機関と連携し、役場にはない専門性を活かした地域課題解決サービスの実証実験を実施。
- まちの重要課題に対するソリューションに加えて、まちに必要なかもしれないサービス・プロダクトを素早く実装することで、隠れた地域ニーズを検証。

課題を捉えた上で
実証実験を検討

ではなく

アクション先行で
三宅町の潜在課題を検証

×  Anotherworks

行政課題に応じた複業人材の活用

×  BABYJOB
ベビージョブ

おむつ定額サービス「手ぶら登園」

× Fast DOCTOR

夜間休日のオンライン診療

× Kids Public

産婦人科・小児科のオンライン相談

住民参加型で運営するチャレンジの拠点

三宅町交流まちづくりセンターMiiMo

- 「三宅にあるものを活かし、三宅になかった新たな魅力を生み、三宅の未来を育む拠点」として、すべての人のチャレンジを応援する施設
- 住民と共に施設のあるべき姿を考える運営委員会や、利用者と共に三宅のまちづくりを盛り上げるMiiMoクラブを設置
- スタッフが施設管理業務にとどまらないマイプロジェクトを持ち、自分らしいチャレンジをMiiMoで体現
- 施設の稼働率や売り上げに加えて、三宅で生まれたチャレンジの数をKPIに設定。小さなチャレンジを、応援しあえる文化醸成を目指す。

貸し館施設

ではなく

誰かの挑戦と出会える場所
新しい挑戦に踏み出す場所



使い方次第で、「箱」の可能性はひろがる



地域の内と外をつなぎ、共助の基盤を探求するまちづくりチーム 地域おこし協力隊ユニット -MYARR-

- 「つくる喜びで溢れるまち」の実現を掲げ、多様な人々の力によって担われる共助の基盤づくりを目指す。
- スモールデザインの体現者として、「まずやってみる」「小さくつくってみる」姿勢から、ほしい未来の風景を地域と共に具現化
- それぞれの専門性を掛け合わせ、課題解決型の個人ミッションと、新しい価値を探求するチームミッションの両方に取り組む。
- 半数以上が二拠点居住者や複業人材で構成され、町内と町外、役場と民間企業をつなぐ関係人口の窓口になる

ミクロな課題解決
を目指す個人

ではなく

未来の共助文化をつくる
関係人口チーム



三宅町のスモールデザイン事例



田中 友悟 | プロジェクトマネージャー

PM

リサーチ

場づくり



清野 萌奈 | デザイナー

グラフィックデザイン

イラストレーション



黒田 淳一 | 空間の利活用

空き家活用

建築設計

什器制作



佐伯 雄 | コミュニティマネージャー

イベント企画・運営

商品開発



山川 達也 | パブリックエディター

ライティング

プレス

イベント運営



山本 紗哉加 | ユースPJリーダー

若者の居場所づくり

中等教育



横田健人 | ユースワーカー

若者の居場所づくり

スポーツ



石井一輝 | ユースワーカー

若者の居場所づくり

スポーツ

それぞれの専門性を掛け合わせ、「暮らしを自らつくりだす」文化をひろげる

縮小時代を生き抜く新たな公共の担い手の育成 三宅ローカルスタートアップ事業

- 三宅町を舞台に、地域課題解決に寄与する起業家の育成講座を実施
- 三宅町をフィールドにした講座を経て、2組が会社を創業、1組がピボットした新規事業で資金調達を実現
- 全国で起業を志す若者や、スタートアップ関係者とのネットワークを形成

三宅町で働く起業家を
増やす講座

ではなく

三宅町の可能性を
ビジネス視点でひろげる場



小さなまちの未来を考える対話の場 三宅のこれからトーク

- 地域内外のチャレンジャーをゲストにお呼びし、三宅町のまちづくりについて考える対話と学びの場。
- ゲストによる話題提供以上に会場全体での対話を優先。全国の第一線で活躍する方と地域住民、役場職員が混じり合い、答えのない未来について探求。

役場/地域がそれぞれの
思いを伝える

ではなく

「三宅町」を主語に
みえない未来を探る



これまでの成果

町政の健全化

メディア取材・報道

積立基金の健全化



社会像を達成

- ・人口の社会増を達成（R7年）
- ・合計特殊出生率の向上（R6年状況）

全国への情報発信

メディア取材・報道

NHK放送局、毎日・読売・日本経済新聞・Forbs JAPANなど

30件以上

行政視察受け入れ

全国の自治体・議会民間企業など

20件以上

チャレンジの支援

まちづくりの担い手の育成



MiiMoを拠点に1年間で100のチャレンジを創出



公文式教室の起業



大学生起業家の誕生

三宅町が追求する目標のこれから

- ①人口数ではなく、関係の網の目を増やす
- ②三宅町らしい「スモールデザイン」を探求する

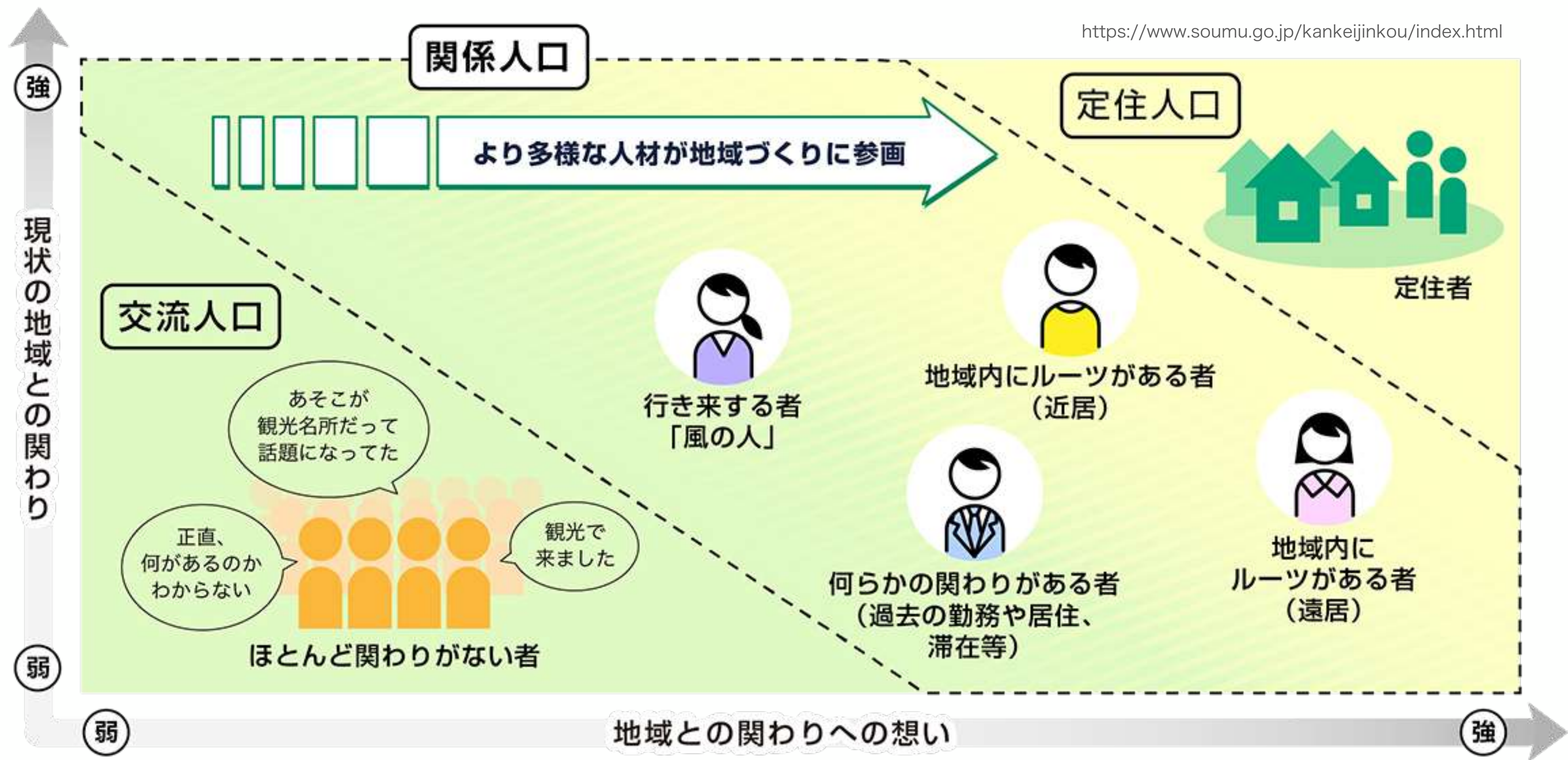
地方創生は関係人口の時代へ

関係人口

“地域や、その地域の人々とさまざまな形で継続的に関わる地域外の人々”

『関係人口 都市と地方を同時並行で生きる』（2025）より

<https://www.soumu.go.jp/kankeijinkou/index.html>



地方創生は関係人口の時代へ

石破政権の看板政策に

地方創生「基本構想」案で掲げられた主な目標と施策

「関係人口」をのべ1億人に

- 「ふるさと住民登録制度」を創設し、居住地以外の地域と継続的に関わる人を増やす



地方への若者の流れを2倍に

- 移住支援の対象を中小企業から農林水産業や医療・福祉従事者にも拡大
- 政府機関の移転に向け、地方から提案を募集



就業者1人あたりの付加価値労働生産性を東京圏と同水準に

- 中小企業の輸出や海外展開を支援
- 都道府県域を超える連携の枠組みを新設

地域課題の解決のため全市町村でAI・デジタルを活用

- 自動運転サービス支援道やドローン航路などデジタル基盤の全国展開を加速
- 半導体やデータセンターなどの投資を呼び込むため環境を整備





- 関係人口の可能性
 - ・ 経済活動の活性化、イノベーションの創出
 - ・ 地域行事や自治の担い手
 - ・ 災害等の有事の際の支援

三宅町でデュアルライフを実践する公共人材



教育長



副町長



地域おこし協力隊MYARR

専門性や志でつながる多様なまちづくりの担い手が活躍

三宅町がとらえる関係人口圏

人口が減り、地域資源が縮小していく未来社会において、
地域の担い方・支え方は多様化していく。

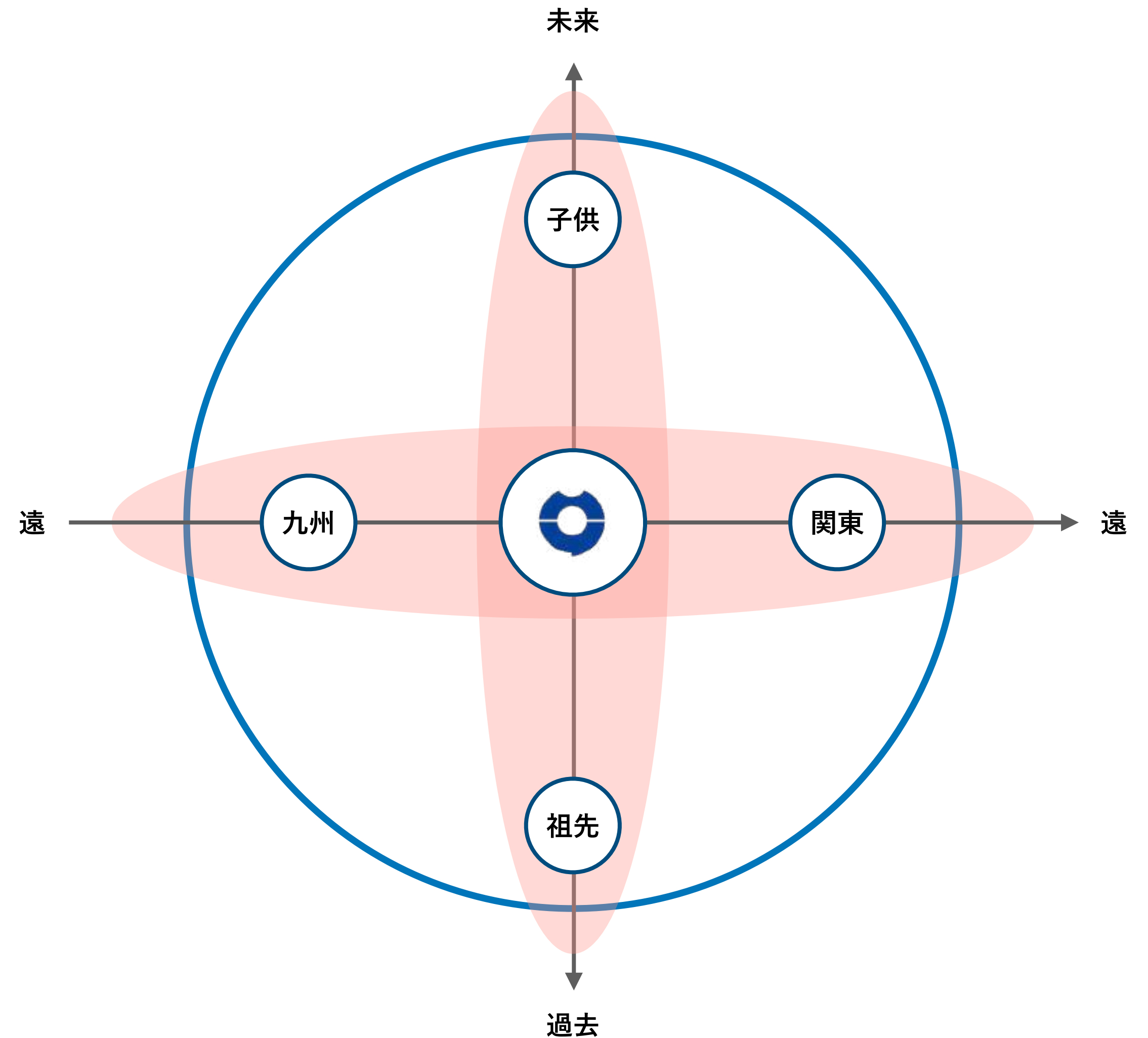
住みながらまちの美化に努める人
通いながらまちの魅力を発信してくれる人
外から知恵や技術を提供してくれる人

これからのまちづくりには、
「住んでいる時間」ではなく「関係の密度」が必要になる。

いまここに閉じるのではなく、つながりの場をひらくこと。

空間的ひろがりに加えて、**時間的ひろがりを含めた関係性を
紡ぐこと**こそが、土着の地域文化を育んでいくのではないか。

なにを受け継ぐかという祖先への眼差し、まだ見ぬこどもを思う未来への眼差し。
公共の器として、このまちが紡いできた関係とこれから築いていくべき関係を視野にいれることが、ここにしかない文化をつくる。



三宅町が追求する目標のこれから

- ①人口数ではなく、関係の網の目を増やす
- ②三宅町らしい「スモールデザイン」を探求する

自分らしい選択ができるまちを目指して

幸福のメカニズムを研究する幸福学の第一人者、慶應義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント（SDM）研究科教授の前野隆司さんは、人が幸せになるための4つの因子を定義している。

「やってみよう」因子（自己実現と成長）

「ありがとう」因子（つながりと感謝）

「なんとかなる」因子（前向きと楽観）

「ありのままに」因子（独立と自分らしさ）

ウェルビーイングとは誰もが健全な心身で自分らしい選択が可能であること。自分らしく「いる」ことが許容される場所で、まちとのつながりを活かして「つくる」を表現することは自己実現や生きがいになり得る。

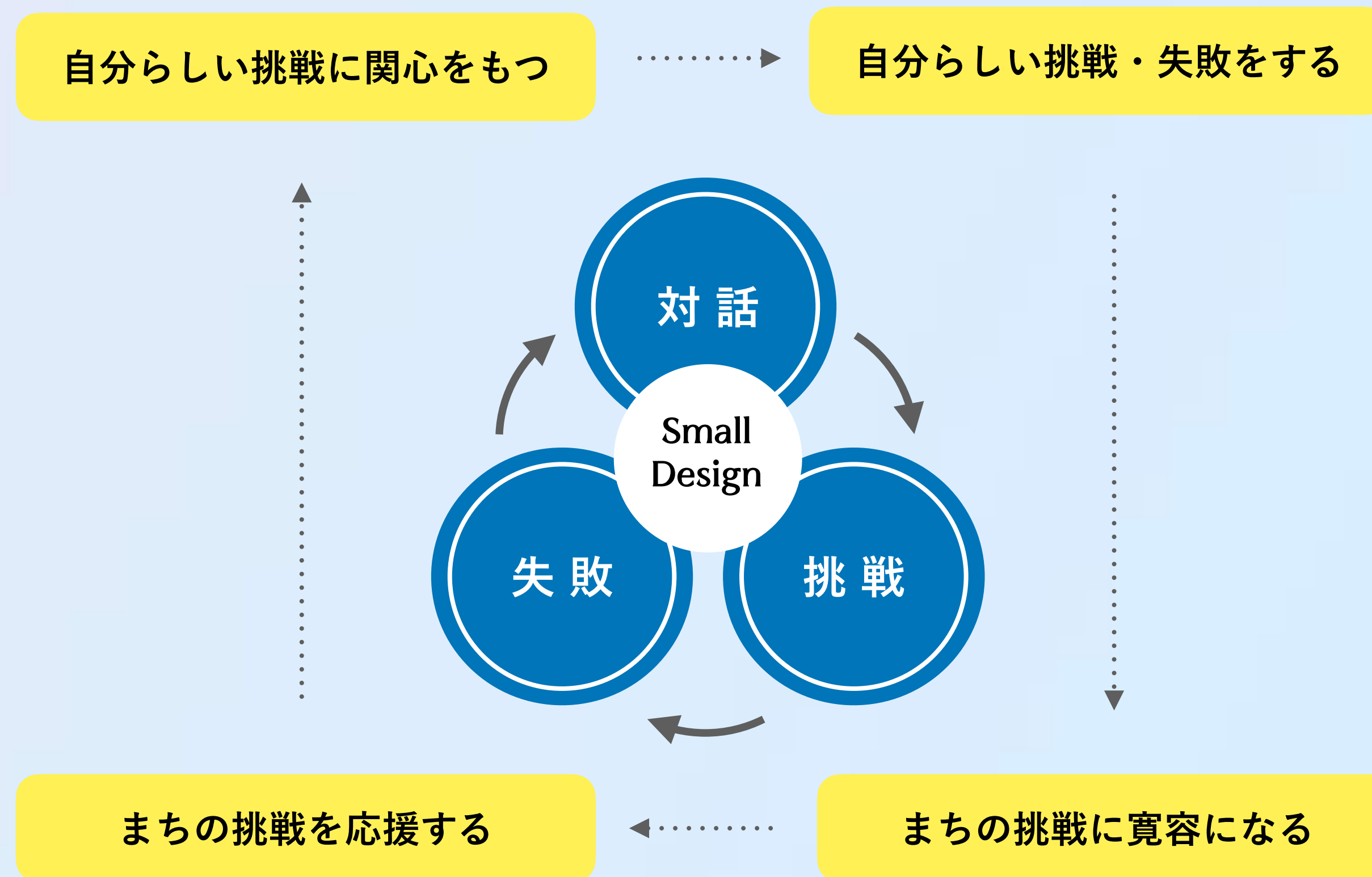


無数のスモールデザインの先に生まれるウェルビーイング

ウェルビーイングとは、誰もが健全な心身で自分らしい選択が可能であること。

自分らしく「いる」ことが許容される場所で、自分らしく「つくる」を表現することは自己実現や生きがいになり得る。

そして、つくる人の影響は、次のつくる人へとひろがっていく。三宅町が目指すのは、小さくとも無数のスモールデザインが溢れるまち。



10_{YEAR} , 100_{PROJECT} , 1000_{IMPACT}

10年間で、無数のチャレンジから100の事業、1000のインパクトを生み、
〈小ささ〉を価値に変えるスモールデザイン力No.1のまちを目指す

Small is **Beautiful** .

自治とは、分相応につくること。

自分サイズのチャレンジが溢れるまちを目指して

右肩上がりの時代は終わった。

これからの地域に求められるのは、個性を活かした適切なスケールのまちづくり。

日本で2番目に小さいまちだからこそ実現できるまちづくりが、きっとある。

三宅町が目指すのは、まちの内外で多様な自治の担い手を増やすこと。

自治とは、それぞれが自分のできる範囲で、分相応になにかをつくりだすことの先にある。

大小様々な、いくつもの〈スモールデザイン〉であふれるまちは、きっと美しい。

小さくとも、まちとの関係性を編むスモールデザインの力を、三宅から世に問うていこう。

