

# おかせり登米

宮城県  
登米市

NHK連続テレビ小説「おかせりモネ」の舞台の一つ  
宮城県登米市。緑あふれるまち「登米市」で  
自分にあつた暮らしを見つけて  
みませんか？

住まいのある迫町は  
典型的なコンパクトシティで  
登米市での生活に  
とても満足しています！



東京での暮らしの  
ストレスがすべて解消され、  
穏やかに生活できていて  
とても満足しています！



春は山菜、夏は魚、  
秋はきのこ・果物、冬は狩猟。  
自給自足が可能な「力強い」  
暮らしができます！



移住して良かったことは  
地域のみなさんの人の良さです。  
お世話になった方や登米市に  
恩返しをしたいと思います！





# うまし、 たくまし、

# 登米市

宮城県登米市



登米は、うまい。

豊潤な登米耕土から生まれ、

大切に育まれる恵みは、

素朴だけど味わい深い食になる。

登米は、たくましい。

代々培われてきた地域の絆は、

そこに暮らす人々を結び、

たくましく生きる活力を生む。

登米は、うまくて、たくましい。



## 目次

03 登米市へのアクセス

04 登米ってどんなまち

06 登米市のプロフィール  
9つのエリアの紹介

08 見て、聞いて、体験して！登米自慢

06 登米市の魅力紹介

08 移住者に聞きました

① 館澤 清城さん 株式会社登米村田製作所

② 福井 貴也さん 合同会社木漏れ日農園

③ 氏家 和寛さん 一般社団法人BANSSOU

④ 千葉 隆雄さん 里山民宿かじか村

16 移住までのステップ

移住までのステップ

移住プラン例

18 市の各種支援策

住む

働く

子育て

23 市の医療施設

病院・診療所一覧

歯科診療所一覧







## アクセス

### 仙台から

#### JRをご利用の場合

仙台駅発 (東北本線)	80分	●石越駅★
	75分	●新田駅★
	70分	●梅ヶ沢駅
	65分	●瀬峰駅★
	45分	●小牛田駅

小牛田駅発 (気仙沼線)	55分	●陸前横山駅
	45分	●柳津駅★
	40分	●御岳堂駅
	35分	●陸前豊里駅★

### 東京から

#### JRをご利用の場合

東京駅	JR東北新幹線「はやぶさ」	90分	仙台駅
東京駅	JR東北新幹線「はやぶさ」	120分	くりこま高原駅★

#### 高速バスご利用の場合

- 東北自動車道／登米市役所前(栗原市若柳経由) 仙台駅前(旧さくら野仙台店前)のりば→95分
- 三陸自動車道／とよま総合支所(石巻市河北追波川運動公園経由)仙台駅前(旧さくら野仙台店前)のりば→97分

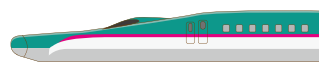
#### マイカーご利用の場合(登米市役所まで)

- 東北自動車道 古川IC → 40分
- 東北自動車道 築館IC → 25分
- 東北自動車道 若柳金成IC → 30分
- 三陸自動車道 登米IC → 20分

仙台駅 ←→ 登米市役所

- 三陸自動車道利用(86.0km)／80分
- 東北自動車道利用(86.0km)／75分

※様々な交通手段で、仙台への通勤が可能です。



★印からは市民バスを利用し、市役所まで行くことができます。





# とめ 登米ってどんなまち?

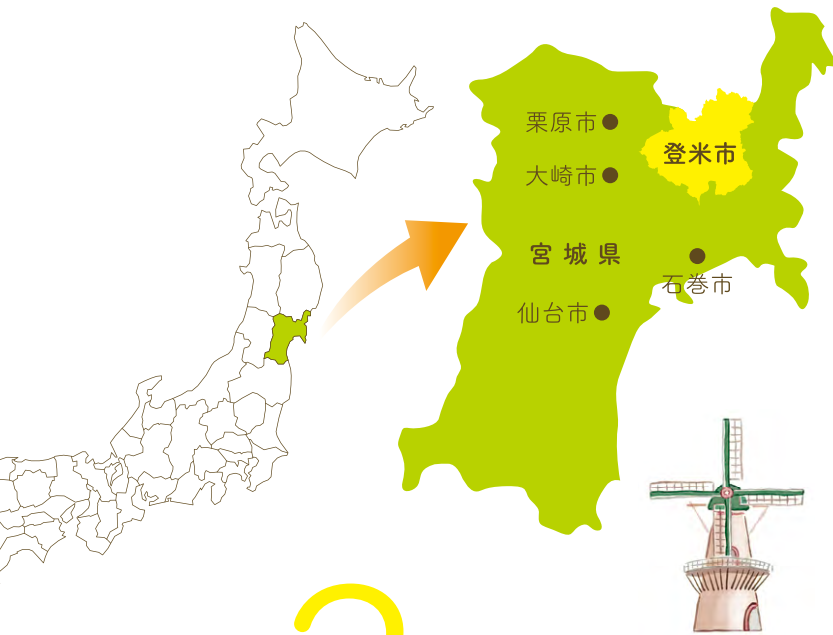
とめのプロフィールをチェックしよう!

NHK連続テレビ小説「おかえりモネ」の舞台の1つで「森の町」と紹介されている登米市。

移住先は「ほど良い田舎」が人気ですが、登米市はまさにそんなところ。

生活する上で必要な都市機能を備えながらも、身近に美しい自然が広がり、それを生かした遊びもたくさんある。

住んでいる人には当たり前のことですが、興味が湧いたら、まずは遊びに来てください。



## 登米市は宮城県の北東部にあります

北部は岩手県に、西部は栗原市と大崎市に、南部は石巻市と涌谷町に、東部は気仙沼市と南三陸町に接しており、海のもの、山のもの、里のものに恵まれた土地です。

### 登米市のデータ (県内35市町村中順位)

- 面積 ……536.12km<sup>2</sup>(第5位)
- 人口 ……77,959人(第5位)
- 農業経営体数 ……6,348経営体(第1位)
- 年間観光客数 ……3,471,193人(第4位)
- 保育所数 ……15ヶ所(第5位)
- 農業産出額 ……333.4億円(第1位)

「登米市統計書(令和2年度版)」より抜粋

## 登米市は水の里です

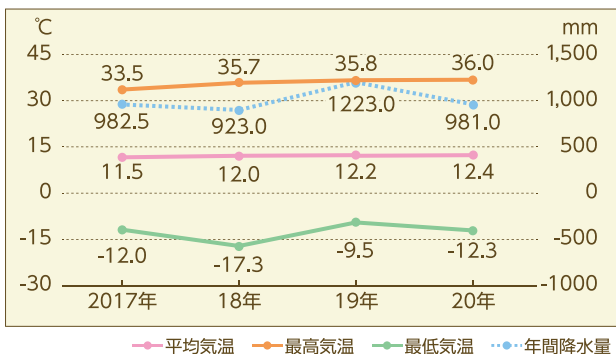
西部は丘陵地帯、東部は山間地帯で、その間に広大で平坦、肥沃な登米耕土が広がる、県内有数の穀倉地帯です。

また、北西部には毎年多くの白鳥やガンが飛来する、ラムサール条約登録湿地の伊豆沼・内沼をはじめ、長沼や平筒沼があり、まさに「水の里」に相応しい景勝地が数多くあり、市民にも親しまれています。



長沼はすまつり

長沼ボート場



## 登米市は住み良い気候です

気候は内陸性気候で、2020年平均気温は12.4℃、年間降水量は981mm、冬期の降雨量は少なく、降雪期間も比較的短く、東北地方では住みよい気候となっています。







石越冬のまつり

## 石越町エリア

石越冬のまつりでは、正月飾りを燃やすどんと祭の炎越しに、約1,000発の花火が打ち上げられます。数少ない冬の花火大会に、市内外から多くの人々が訪れます。



長沼フットピア公園

## 迫町エリア

日本屈指のポート場がある長沼と、ラムサール条約登録湿地の伊豆沼・内沼などの自然が豊かです。また、商業施設が集まり、利便性に優れた地域です。



石/森草太郎ふるさと記念館

## 中田町エリア

「仮面ライダー」、「サイボーグ009」などで有名な石/森草太郎先生の出身地。「石/森草太郎ふるさと記念館」は、先生の生家に隣接し、貴重な資料等を数多く展示しています。



米川の水がぶり

## 東和町エリア

夏にはゲンジボタルが川面を乱舞し、三滝公園は川遊びの子どもたちで賑わいます。また、火伏せ行事の「米川の水がぶり」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。

# 9つのエリアの特徴は？

登米市は9つのまちで構成されています。それぞれのまちの魅力を紹介します。



花菖蒲の郷公園

## 南方町エリア

250種60万本のハナショウブが咲く「花菖蒲の郷公園」の園内には、幻の花「花且美」、日本庭園、独創的な現代彫刻が配置され、自然と芸術を楽しむことができます。



米山チューリップまつり

## 米山町エリア

面積の約6割を水田が占める、県下有数の穀倉地帯。春には10万株、60種のチューリップが道の駅米山(ふる里センターY・Y)の西側約1haの圃場に咲き誇ります。



YOSAKOI & ねぶた in とよさと

## 豊里町エリア

夏の「YOSAKOI & ねぶた in とよさと」は、こだわりある衣装と躍動感あふれるよさこい演舞、そして、幻想的で華麗な豊里ねぶたなど見どころ満載です。



もくもくランド

## 津山町エリア

面積の8割を山林が占める地域で、津山杉を活用した「木工芸の里」として知られています。木のぬくもりを生かした木工芸作品は、多くの人々に喜ばれています。



教育資料館

## 登米町エリア

教育資料館(重要文化財)、警察資料館(県指定文化財)など、明治時代の建物が多くあることから「みやぎの明治村」と呼ばれ、今もその情緒ある街並みを残しています。





見て、聞いて、

体験して！

## 環境保全米発祥の地

豊かな自然と安全・安心な食を未来へ引き継ぐため、自然との共存を目指した「環境保全型農業」を推進しています。「赤とんぼが乱舞する産地を目指そう」を合言葉にスタートした「環境保全米」の栽培は、登米市が発祥の地です。

農薬や化学肥料をできるだけ減らし、産地や栽培方法を証明する「栽培履歴簿」の記帳をはじめ、食味調査、DNA鑑定、残留農薬分析などを実施した安全で安心なお米です。

## 登米市でできる食・農体験！

ソーセージ作り・はっと作り・いちご大福づくり体験など

お問い合わせ  
食農体験ネットワーク登米協議会  
(事務局 有限会社伊豆沼農産)  
TEL.0220-28-2986



## 全国トップレベルの味と質「登米産牛」

登米市の「肉用牛」の生産量は東北随一であり、2018年の肉用牛市町村別産出額は約89.4億円で、本州で1位、全国で7位になりました。

登米市で飼育されている肉用牛の多くは黒毛和牛で、一定以上の条件を満たした上質なものは、超高級ブランド牛肉「仙台牛」として出荷されています。

なお、平成29年度に開催された「第11回全国和牛能力共進会宮城大会」第2区部門において、登米市の畜産農家が日本一に当たる賞を獲得しました。

### 「仙台牛」とは

(株)日本食肉格付協会が行う「枝肉取引規格」という日本全国共通の基準に基づいたランク付けで、肉質等級「5」と評されたものだけが名乗ることができる、超高級ブランド牛肉「仙台牛」。その約4割が登米地域産です。

## 日本有数のボート場

「長沼ボート場」は、全国でも4か所しかない国際A級コースの優れた競技環境を持つボート競技場です。

全国各地のボート選手が、練習や強化合宿、競技大会などで訪れるほか、子どもたちをはじめとした市民が海洋性スポーツを気軽に楽しめる交流施設として、多くの方々に利用され親しまれています。

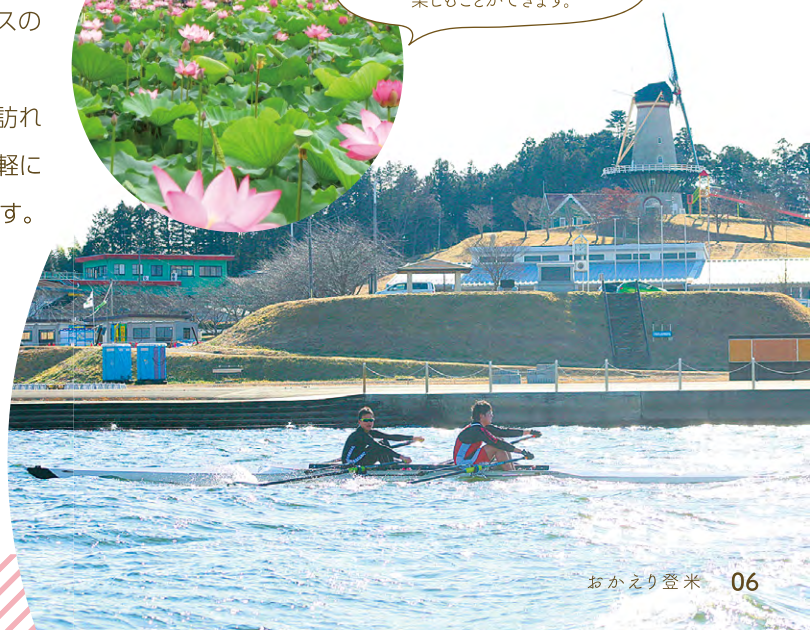
## 長沼で、カヌー、ボート、ヨットなどのマリンスポーツを本格体験！

専門スタッフの指導つきで初めての方も安心です。(要予約)

お問い合わせ  
登米市体育協会 TEL.0220-34-7302



8月には、「長沼はすまつり」が開催され、湖面いっぱいに咲くハスを楽しむことができます。







毎年7月上旬に見られる  
ゲンジボタルの乱舞

# 4

## 渡り鳥、ゲンジボタルが舞う 豊かな自然

ラムサール条約登録湿地「伊豆沼・内沼」は多種多様な生物が生息する渡り鳥の楽園です。他にも、ゲンジボタルが群生する鱒淵川など貴重な自然が数多く残っています。

とめの自慢を  
ピックアップして  
ご紹介します!

# 登米自慢

# 5

## 宮城県唯一の 森林セラピー基地

登米市は、森林資源も豊かで、総面積の4割強が森林で占められ、「杉」の産地としても有名です。

宮城県で唯一、森林セラピー基地として認定されている「登米ふれあいの森」の園内には、8つの散策コースが整備され、四季折々の景色を楽しみながらの散策は、森林が持つ癒しの効果を十分に体感することができます。



### 散策の後はキャンプ!

森林セラピー基地には、キャンプ場10・オートキャンプ場15区画、コテージ5棟、売店があり、寝具、バーベキューセットのレンタルも可能。  
(宿泊利用期間は4月～10月)



お問い合わせ 登米森林公園 TEL.0220-52-2075

# 6

「米川の水かぶり」は、ユネスコ無形文化遺産「来訪神 仮面・仮装の神々」の来訪神行事であり、国の重要無形民俗文化財にも指定されています。800年以上の歴史と伝統を誇る火伏せ行事は、毎年2月の初午(はつうま)の日に東和町米川地区で開催されます。

地区の男だけが参加することができ、かまどのすすを顔に塗り、わらで作った水かぶり装束を身にまとい、大慈寺境内にある秋葉大権現に火伏せを祈願します。お神酒を頂いて神の使いとなった一行は、奇声をあげて各家庭の屋根に向かってバケツやおけの水をかけながら町を練り歩きます。地域の人たちは一行の纏っている装束からわらを抜きとり、それを自宅の屋根に投げ上げ火難除けのお守りとしています。





## 年表

岩手県  
盛岡市  
出身

北海道の  
大学に  
進学

各地での仕事や仕事内容、  
地方の人の生き方を感じ、  
地方への転職を考える

国家公務員になり、  
東京をはじめとして  
勤務

2021年1月登米市に移住し、  
「豊かな暮らし」を  
手に入れた

**muRata**  
登米村田製作所



### 登米村田製作所について

登米村田製作所は、村田製作所のグループ企業として、「チップインダクタ」を生産しており、その生産量・シェアともに世界トップクラスです。

登米村田製作所では、積極的に社会・地域との交流活動を展開しています。











# 仲間と一緒に農園でいい汗かいています!

インタビュー② 福井 貴也さん

## きっかけは友人

福井さんが登米市に移り住むきっかけとなったのは、大学2年生の時に友達の付き合い程度で参加した仙台市で開催された震災復興イベントで、鎌田大地さん(現・合同会社木漏れ日農園代表)と出会ったことです。岩手県の大学で森林科学を専攻していた福井さんは、宮城県の大学で農業を学ぶ鎌田さんと意気投合し、すぐに仲良くなったそうです。

大学を卒業し、東京に就職した後も、長期の休みを利用して登米市で農業をしている鎌田さ

んのところを何度か訪れ、一緒に農作業をしてきました。

もともと「ゆくゆくは東京ではなく、四季のバランスのよい東北地方の田舎で暮らしたい。」と考えていた福井さんは、仕事上、全国のいなかを巡りながら将来暮らす場所を探していましたが、最終的には仲の良い鎌田さんがいる登米市に移住することを決めたとのこと。

## 登米市の

### 移住支援制度を活用

登米市に住むことを決めた福井さんは、登米市がどんなところなのかを知るため「登米市移住お試し住宅」を利用。4泊5日の滞在期間中に市内を巡り、「住むとどんな感じなのか生活環境を体験することができた。」と話していました。

また、移住後の住まいも「登米市空き家情報バンク」を利用して探したところ、タイミングよ

く空き家になる物件を見つけることができたといい、市の移住支援制度を活用していただきました。

## 穏やかな生活ができる

令和3年1月に登米市に移り住み、4月から合同会社木漏れ日農園に就職した福井さん。登米市での暮らしの感想を伺ったところ、「東京で暮らしていたときは何かと日常的にストレスを感じることも多かったが、登米市に来てからはそのマイナスが全て解消され、穏やかに生活できていてとても満足しています。」と笑顔で語ってくれました。

「今後も畑を増やしていく予定で、まだ耕作放棄地などがあるので少しずつ畑として拡大していきたい。地域の方々や地権者とは区長さんが引き合わせてくれて、地元の方が仲間にいると心強い。皆さんとてもよくしてくれていま



さつまいもの苗を植える福井さん

す。」と福井さん。地域の方々も快く土地の管理をお願いしているそうです。「まだまだスタートしたばかりで、これからのことはわからないところもあるが、農園の仕事は身体を動かす仕事で、嫌いじゃない。むしろ仕事としてのやりがいもあり、組織に対するストレスもない。登米市にきてよかった。」と穏やかな表情で語ってくれました。

福井さんも活用した「登米市空き家情報バンク」はこちら



## プロフィール

登米市での家族構成…単身(妻と登米市で暮らすことを計画中)  
北海道札幌市出身。岩手県の大学で森林科学を学ぶ。卒業後上京し、大学で学んだ森林についての知識を生かした仕事に就き、森林管理、造園、都市公園の整備など行ってきました。



山間に広がる木漏れ日農園



## 年表

北海道  
札幌市  
出身

18歳  
岩手県の大学で  
森林科学を専攻

東京で  
森林・街路樹等管理の  
仕事に就職

大学2年生のときに震災復興のイベントに  
参加したときに、のちに一緒に働くことになる  
「鎌田大地」と友達になる

2021年4月  
「鎌田大地」さんが代表を務める  
「木漏れ日農園」に就職

### 合同会社木漏れ日農園について

登米市伝統野菜15種、少量多品種野菜約50種、ハーブ約20種、平飼い有精自然卵、日本ミツバチの蜂蜜などを生産しています。

インターネットからでも木漏れ日農園さんの商品をお求めいただけます。







## 年表

宮城県  
栗原市  
出身

東京の大学に  
進学  
東京で就職

2016年  
東京で開催された地域おこし協力隊  
募集イベントで登米市の案内を受ける

2020年4月  
一般社団法人  
BANSOUを立ち上げ起業

北海道札幌市の  
会社に転職

2017年4月  
登米市で  
地域おこし協力隊として活動

## BANSOUについて

ホームページを持っていない小さな店や個人事業主を対象にLINE公式アカウントと外部サービスの連携・構築・運用支援をして、経営者さんの応援をしています。その他、コンサルティング業務を行っています。







# 登米市の人の良さに惚れました!

インタビュー③ 氏家 和寛さん

## プロフィール

氏家さんは、宮城県栗原市出身。大学進学で上京し、就職も東京のイベント会社に。その後、北海道札幌市の会社に転職。地域おこし協力隊を経て、一般社団法人BANSOUを起業。

## 地域おこし協力隊を経て起業

氏家和寛さんが移住を考えるきっかけになったのは、札幌で生活していたときのこと。朝の満員電車の中、子どもがどこにも掴まれずに通学しているのを見て、自分の子どもが成長する環境として、本当にこのままで良ののかと自問自答を繰り返したそうです。会社勤めをする中で、将来的には起業したいという目標を持っていた氏家さんが、まず二つ目のステップとして選んだのが地域おこし協力隊。「地域おこし協力隊になって地域のことを学びながら起業準備ができれば」と考えたそうです。その後、都内



地域おこし協力隊員が作ったペン入れをこっそりPR

で開催された地域おこし協力隊を募るイベントに参加。地元栗原の地域おこし協力隊の話を聞いたためブースを訪れるも、既に席が埋まっており、その時、席が空いていたのが隣りに出展していた登米市のブースでした。

偶然の巡り合わせでしたが、そこからはとんとん拍子に話が進み、平成29年4月、登米市地域おこし協力隊として着任。登米市での生活がスタートしました。隊員として過ごした3年の間に、いろんな方が人脈を作る手助けをしてくれたり、支えてくれたそうです。

## 登米市の人に恩返ししたい

移住して良かったことは、地域のみなさんの「人の良さ」だと同じように話してくれました。同じ移住者の方で、応援してくれる人がいたり、ワーキングスペースの中では仕事を紹介してくれたり、よくしていただいたので、これま

でお世話になった方や登米市に恩返しをしたいと教えてくれました。起業後について、「正直大変だったことも多かったです」と氏家さん。「営業―事務―注文対応―経営」と、これまでに一通り経験したつもりでしたが、1人でやってみると結構大変で、今までたくさんの人に助けられていたんだなと感じました。起業して2年目となり、経営も徐々に軌道に乗ってきて、当初よりは不安はなくなりまし

た。」と話してくれました。

現在は、登米市から地域おこし協力隊の活動支援業務も受託しており、現役隊員のサポートも行っています。任期終了後を見据えた人脈作りのため、各隊員の業務に関わる人を紹介したり、経済的に自立できるように商品開発を提案したりと、隊員のみなさんの支えになってくれています。退任後も登米市に定住し仕事ができるように、自身の経験を生かしながら幅広く支援をしていきたいと話してくれました。

## 快適な生活

「起業して良かったことは、仕事する場所を選ばなくて良いこと。つい先日、天気が良かったので大嶽山交流広場の東屋にパソコン1つ持って仕事をしに行きました。新緑を眺めながら仕事ができるなんて、最高に気持ち良かったです。そこで偶然来ていた子どもたちにも「困ったり…」というエピソードもあったそうです。子どもも自然豊かな環境でのびのびと生活していて、子育て環境としても良かったと教えてくれました。



地域おこし協力隊員の相談にのる氏家さん





# 登米市で“もったいない”を 活かす!

インタビュー④ 千葉 隆雄さん

## プロフィール

登米市での家族構成…夫婦2人  
登米市出身。18歳から仙台市で暮らしている。宮城県森林インストラクター、第一種猟銃免許の資格もかじか村運営のために取得。

## 二地域居住の スタート

千葉さんは、もともと登米市東和町の出身。「東京への集団就職から18歳で仙台に戻り、40代の頃、老後の過ごし方と人生の終焉を考えたとき、最後はふるさと登米市に戻り人々に囲まれて生活し、少しでも地域貢献が出来れば。」とUターンの経緯を教えてくださいました。

その後、50歳のとき、実家の数軒隣りが空き家になるといこうと譲り受け、リフォームしたの



廃材を利用して作った合鴨小屋

が、現在の「里山民宿かじか村」。二地域居住のスタートとなりました。

現在、千葉さんは月曜日から木曜日に仙台の印刷屋を経営し、金曜日から日曜日に民宿経営と地域貢献活動に取り組みんでいます。

## “もったいない”を 活かすのが得意

仙台では、何をするにも「消費」の生活であったと千葉さんは話します。水も食料も車を停めるのも、なんでもお金が必要。しかし、登米市では、一転して「生産」する生活に変化したそうです。「人間本来のマガギ生活を、行うことができている。春は山菜、夏は魚、秋はきのこ、果物、冬は狩猟。何よりも水と燃料すべて無償で調達でき、自給自足が可能。「力強い」暮らし、「魅力ある」暮らしができる。」と登米市の良さを語ってくれました。



天気の良い時に外でくつろげるウッドデッキも千葉さんの手作り

そんな登米市で、空き家や空き地、未使用スペースの増加など、活路を失ったものがとても多く、もったいないと教えてくださいました。千葉さんは自分でも「もったいないものを活かすのが得意」とのこと、もったいない空き家を「私も住んでみたいかじか村」に蘇らせました。

遊休地に植栽したカエデから、メイプルシロップを作ったり、廃材を利用して合鴨の飼育小屋を作ったり、こまめに草刈りを行うことで、きれいな里山の景観を活かしたりと、これからまだまだやりたい事がたくさんあるよ

うでした。

東日本大震災後に、被災したたくさんの方々「かじか村」を訪れて自然に触れ、とてもリフレッシュして帰っていったそうです。「街でショッピングするとかより、ここでの時間を選んだ人がたくさんいた。それだけ、ここには人を癒す里山力がある」と教えてくださいました。

## 人生のビジョンをしっかりと 持てば揺らぐことはない

里山民宿を運営し、いろんな人に囲まれて暮らすことが、人生設計の1つであると千葉さんは話します。「ビジョンをしっかりと決めた上で動き出せば、その後に迷うことはなく集中できる。目標に向かって一生懸命生きるだけ。1年後を目途に民宿の経営と地域貢献活動に専念し、更にいろいろな「トヤ」モノを蘇らせていきたい」と、とてもいきいきとした表情で話してくれました。





自然食  
健康食  
民宿  
かじか村

### 年表

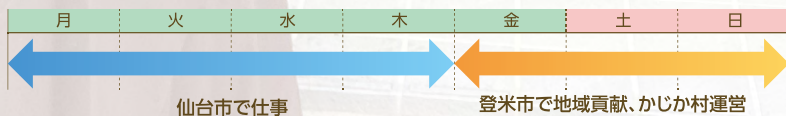
登米市  
東和町  
出身

18歳  
仙台で  
働き始める

40代のとき  
将来ふるさと登米市での暮らしを  
したいと思うようになった

現在69歳  
農家民宿かじか村をはじめ、さまざまな  
地域貢献事業を行っている

50歳のとき  
実家近くの空き家を  
改修し、2地域居住をスタート



### かじか村について

農家民宿、里山体験、ジビエ料理、キャンプなど様々な自然体験ができます。かじか村の由来は、かじかが生息できるような環境を保つという意味です。お客様1人1人に合わせたすごし方プランを組んでくれることも大きな魅力の1つです。





# 移住までのステップ

移住を実践するまでには、いくつかのステップを踏む必要があります。  
そのプロセスは人それぞれですが、ここでは基本となるステップをご紹介します。  
しっかりと準備をして、より良い移住になるようにご検討下さい。



STEP

1

## 移住する目的を整理

最初は、「何となく生活を変えたい」「このまちいいなあ」という漠然とした思いから移住を考えるものです。ただ、最終的に、移住する目的が明確でないと、実際に生活してから後悔するかもしれません。「登米市で農業をする」「自然豊かなところで子育てする」「家庭菜園をする」など、移住する目的を明確にしましょう。

また、家族で移住する場合、家族の協力がなければ、ご自身が望む移住生活の実現は困難です。移住を考え始めたら、家族と時間をかけてじっくりと話し合い、皆が納得した上で移住までのプロセスを具体化していきましょう。

家族との時間を  
増やしたいな



自然の中で  
子育てしたい

STEP

2

## 情報収集・相談

移住の目的や移住後の生活のイメージが固まってきたら、移住先の情報を収集しましょう。登米市では、「登米市移住・定住サポートセンター」を設置し、移住や定住を希望する方を対象に相談業務を行っておりますので、情報収集や相談をしたい際には、ぜひご活用ください。

また、インターネットを使って情報を集めることも容易になってきましたので上手に活用しましょう。お子様がいる家庭であれば、保育園・幼稚園・学校、病院までの距離は生活する上で重要です。



STEP

3

## 現地を確認

移住先を訪問し、現地での生活をイメージしてみましょう。

登米市では、無料で利用できる移住お試し住宅をご用意しています。また、登米市の魅力を体感するための体験ツアーを実施しておりますので、これらを活用して、事前に登米市での生活を体験しましょう。その中で、地元の方との交流が生まれ、インターネットにはない有益な情報を得ることができるかもしれません。 →移住お試し住宅(18P)



これまでの  
キャリアは…

STEP

4

## 仕事を探す

生活の基盤となる「仕事」はとても大切です。移住先で就職先を見つけることは、人によっては、想像以上にハードルが高いケースもあります。

事前に、ハローワークや転職サイトなどを活用し、じっくりと検討し、後悔のないようにしたいものです。 →働く(21P)



新しい事にも  
挑戦したい



STEP

5

## 住まい探し

アパート、一戸建ての貸家、マンション、新築・中古住宅など様々な選択肢があります。予算、間取り、立地などを考慮し、自分の生活にあった住宅を探してみましょう。

また、市のホームページで空き家バンクに登録された物件情報を公開しております。価格が安くても改修費がかさむものもあるので事前によく確認することをおすすめします。なお、登米市では、住まいに関する助成制度もありますので、ぜひご活用ください。 →住む(19P)



STEP

6

## 移住の準備

居住する地域によっては、自家用車がないと生活がとても不便になりますので、事前に準備しておくことをお勧めします。

また、現居住地で転居の手続き等を済ませましょう。

車があると  
便利だね



STEP

7

## 移住・あいさつ回り

無事、引越しが終わったら、その地区の区長さんを紹介してもらい、ご挨拶に伺いましょう。ご近所への挨拶回りをきちんとすることは、移住後に地域住民との関係を維持するために大切です。

また、地域に溶け込むためにも地域の行事に参加してはいかがでしょうか。必要に応じて、市の移住担当者が橋渡しの役割を致しますのでご安心ください。

よろしく  
おねがいします



ようこそ!

## 移住プラン例 / 30代の夫婦子ども1人

目的: 子供が小学生に上がる前に戸建ての家が欲しい! 子供にものびのび育てほしい。

### ① 仕事探し

就職・転職先となる仕事を探す(就農やハローワークなど。登米市では働き盛りの人材を求めている企業がたくさんあります。)… P21「**登米市内の企業に就職する**」

### ② 住まいを探す

空き地や建売の住宅もあります。ご予算と相談して選んでみましょう! 登米市の不動産屋さんにお問い合わせしてみましょう!

→住宅を購入した場合に交付する補助金もあります。… P19「**住宅取得補助金**」

空き家情報バンクに登録した物件を改修して住むこともできます。

→改修する場合は、補助金の給付もあります。… P19「**空き家改修事業補助金**」

### ③ 移住

### ④ 子育て支援を受ける

奥様が就活中も保育園でお子様を預かることが可能です。

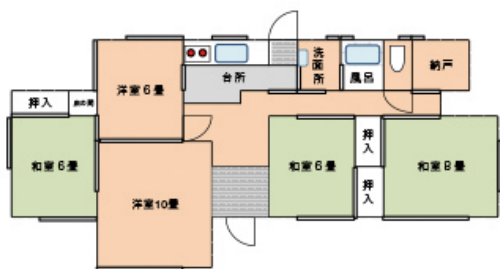
18歳までのお子様の医療機関に支払う保険適用の自己負担分は0円です… P22「**子ども医療費助成事業**」

### ⑤ 親子ともに心身健康に楽しい生活



# 住む

登米市に  
移住・定住される方を  
サポートします！



【利用可能期間】  
2泊3日以上9泊10日以内  
(1月4日～12月28日)

【施設詳細】  
住所：登米市迫町佐沼字  
中江三丁目2番地2  
木造平屋戸建、5K  
市役所5分、コンビニ2分、  
スーパー5分  
※車移動  
各種生活用品、電化製品を  
備え付けております。  
※寝具、歯ブラシ等は各自ご用意ください。

登米市では、移住を検討している皆さんに登米市での暮らしを体感していただくため、短期間滞在できる「移住お試し住宅」をご用意しています。  
滞在中、要望に応じて市の観光施設等をご案内させていただきます。  
『無料』でご利用いただけますので、移住の検討にぜひご活用ください。  
最新の予約状況は、市のホームページで公開していますのでご確認ください。

## 登米市移住お試し住宅

お問い合わせ  
まちづくり推進部観光シティプロモーション課  
TEL.0220-23-7331  
E-mail:tome-life@city.tome.miyagi.jp



## 各種支援策

### 住宅取得補助金

登米市外から転入し、市内に住宅を新築、または購入(中古住宅を含む)した方に、住宅の取得費総額の10%(上限50万円)を助成します。  
※市内業者が施工した場合や中学生以下の子どもがいる場合、条件により補助金が加算されます。

### 移住体験参加促進事業補助金

県外在住の移住お試し住宅利用者と移住体験ツアー参加者を対象に、交通費・宿泊費の一部(対象経費の50%、上限3万円)を助成します。

### 空き家情報バンク

空き家の所有者から頂いた物件情報を「空き家情報バンク」に登録し、空き家を「借りたい・買いたい」とお考えの方に、情報を提供する仕組みです。

### 空き家改修事業補助金

空き家情報バンクを利用した空き家所有者・利用者に、居住する空き家改修費の50%、最大50万円を助成します。

➔ お問い合わせ／まちづくり推進部観光シティプロモーション課 TEL.0220-23-7331



### 地域材需要拡大支援事業

市内産材を使用(主要構造材の50%以上)して市内に居住用の住宅を建築・増築する場合、市内産材利用量に応じて最大40万円を助成します。

➔ お問い合わせ／産業経済部農林振興課  
TEL.0220-34-2709

### 住宅用新エネルギー設備導入 支援事業補助金

個人の住宅に、木質バイオマス燃焼機器を設置する場合、対象経費の1/3(上限10万円)を助成します。

➔ お問い合わせ／市民生活部環境課  
TEL.0220-58-5553

### 定住促進住宅

市内に定住を希望し住宅を必要としている方に、一定の収入要件と公募により住まいを提供します。(市内5団地、月額家賃20,800円～30,500円、月額駐車料2,000円)

➔ お問い合わせ／建設部住宅都市整備課  
TEL.0220-34-2316

### 結婚新生活支援事業補助金

令和3年4月1日以降に婚姻された49歳以下の方で、婚姻を機に新たに登米市内で住宅を取得した方、住宅を賃借する方の住居費・引越し費用を支援します(補助上限額30万円)。

➔ お問い合わせ／福祉事務所子育て支援課  
TEL.0220-58-5562

## シティプロモーションの取組の紹介 (キャッチコピー、ロゴマーク、PR動画)

登米市では、移住・定住の促進や交流人口の増加に向けて、市のイメージ、知名度を向上させる「シティプロモーション」に取り組んでいます。

平成28年9月、登米市の未来を考える市民参加型のワークショップを開催し、その中から「食材が豊富」なことや「内に秘めた底力がある」という意見をもとに、「うまし、たくまし、登米市」というキャッチコピーが生まれました。登米市の魅力を全国そして未来に向けて発信するこの言葉にぴったりのロゴマークは、市内外の多くの方の投票で決定しました。

また、平成28年11月29日に公開されたPR動画「GolHatto 登米無双」は、アジア最大級の国際短編映画祭である「ショートショートフィルムフェスティバル&アジア(SSFF&ASIA)」において、462作品のエントリーの中から、第6回観光映像大賞(観光庁長官賞)を受賞しました。

平成29年11月には、続編「登米無双2」を、平成30年10月には「登米無双3」を公開しています。



登米市  
シティプロモーション  
WEBサイト



登米市  
シティプロモーション  
ロゴマーク

市の魅力を発信するシティプロモーション  
サポーターを募集中

詳細はこちら➔

登米市シティプロモーションサポーター募集ページ



※本パンフレットに記載されている内容は、令和3年4月時点のものです。



# 働く

登米市で働く人を  
応援します。

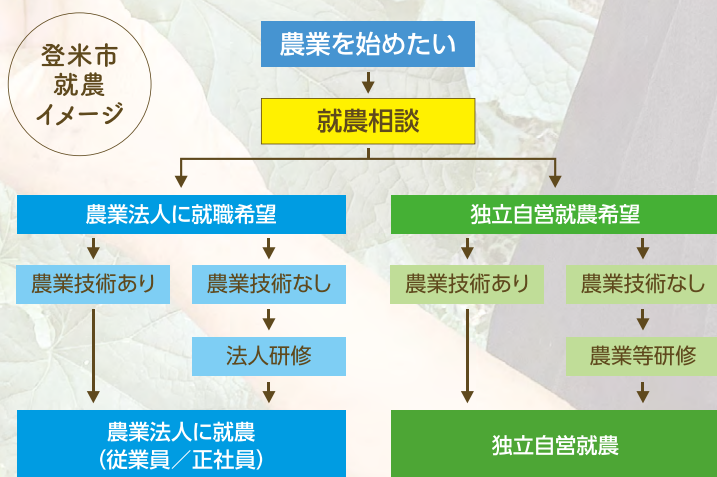
## 就農相談を受け付けています

登米市は、温暖な気候と豊かな自然に恵まれた、県内でも有数の農業が盛んな地域です。

就農までの過程、各種支援制度等のご相談については、下記担当課までお問い合わせください。

お問い合わせ

産業経済部産業総務課  
TEL.0220-34-2716





## 各種支援策

### 新規就農者支援事業

新規就農希望者が市内農家(農業法人等)で研修する場合、研修終了後、市内で5年以上就農することを条件に、生活費の一部を助成します。

独身者:月額30,000円以内 夫婦:月額50,000円以内

### 担い手経営開始支援事業

新規就農者が市内で5年以上就農することを条件に、農地を取得または賃借する場合、10a当たり5,000円を助成します。

### みやぎ農業研修生滞在施設

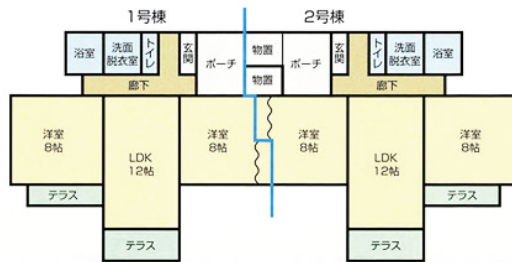
新規就農者が自宅以外の市内農家(農業法人等)で研修をする場合、優先的に使用できます。



使用料金

●1室当たり月額20,000円

※1か月に満たない場合は日割り計算



➔ お問い合わせ/産業経済部産業総務課  
TEL.0220-34-2716

### ビジネスチャンス支援事業

#### ●創業支援事業

農・商・工分野の地域資源を活かした起業・創業を行う方、または、地域社会の課題解決に取り組むソーシャルビジネスにより起業・創業を行う方に対して、創業時に必要とする設備資金・運転資金へ最大200万円を助成します。

#### ●産業支援事業

地域経済の活性化を図るための事業のうち商品開発、販路開拓・人材育成、施設・機械等整備、店舗改修などに要する経費を助成します。

※市内に住所または主たる事業所を有し事業を行う法人、団体および個人事業主を対象とします。

#### ●空き店舗活用支援事業

市内にある空き店舗を活用し新規出店される方に対し、店舗改修費を最大50万円、店舗賃借料を月額最大2万円を1年間助成します。

➔ お問い合わせ/産業経済部地域ビジネス支援課  
TEL.0220-34-2706

### 移住支援事業

移住直前の10年間のうち、通算5年以上、東京圏(条件不利地域を除く)に在住し、東京23区に通勤していた方が、みやぎ移住サポートセンターに登録し、「みやぎ移住ガイド」に掲載されている中小企業等に就職した場合、世帯移住で100万円、単身移住で60万円を助成します。

➔ お問い合わせ/まちづくり推進部観光シティプロモーション課  
TEL.0220-23-7331

## 登米市内の企業に就職する

### 情報収集

- ハローワークインターネットサービス  
URL:<https://www.hellowork.mhlw.go.jp/>



ハローワーク  
インターネット  
サービス

- 登米市ホームページ(下記URL)で、ハローワークはさま(迫公共職業安定所)が発行している求人情報を毎週掲載しています。  
[http://www.city.tome.miyagi.jp/business/shisejoho/shushoku/shushokushien/tomekyujinjyouhou\\_001.html](http://www.city.tome.miyagi.jp/business/shisejoho/shushoku/shushokushien/tomekyujinjyouhou_001.html)



登米市  
求人情報  
ページ

- ハローワークはさま TEL:0220-22-8609 登米市迫町佐沼字内町42-10

### 選考

就職活動などで登米市に滞在する方は、移住お試し住宅の利用をお勧めします。 →移住お試し住宅(18P)

### 採用

住まい探しのお手伝い、その他移住・定住に関するご相談は観光シティプロモーション課までお問い合わせください。  
→住まいの支援制度(19P) →移住までのステップ(16P)



## 各種支援策

## 妊産婦一般健康診査

妊婦一般健康診査に係る費用14回分(多胎妊娠の場合は20回分)、産婦健康診査に係る費用2回分を助成します。また、里帰り出産等で宮城県内指定医療機関以外の医療機関で妊産婦健康診査を受診した方についても、費用の助成を行っています。

わくわくマタニティサロン・  
こんにちは赤ちゃんサロン

妊婦と1歳までのお子さんを持つ親子が、主に子育て支援センターを会場に、気軽集える場を設け交流をします。また、保育士、保健師、栄養士、助産師の情報提供や相談に応じます。

## よりそい・ほっと相談(助産師相談)

妊娠中のこと、お産のこと、母乳育児や子育てについて心配なこと、不安なことを助産師に相談できます。相談は毎月1回(第3火曜日)、予約制で実施します。

## 子どもの予防接種

予防接種には、予防接種法によって対象疾病、対象者や接種期間などが定められている定期予防接種と、それ以外の任意予防接種があります。登米市では、任意予防接種のうち「おたふくかぜ」の費用を全額、また、中学3年生を対象に季節性インフルエンザ予防接種の費用の一部を助成します。

子どもの予防接種情報提供サービス  
「登米っこ♪すこやかナビ」

「登米っこ♪すこやかナビ」は、登米市の乳幼児を対象とした予防接種のスケジュール管理を基本に、感染症の流行状況、子育て情報等を提供するサイトです。登録は無料です。ぜひご利用ください。※通信費、パケット代はご自身での負担となります。

## 不妊に悩む方への特定治療支援

不妊治療のうち、宮城県が指定する医療機関で、体外受精および顕微授精の治療に要した費用の一部を助成します。

➔ お問い合わせ／市民生活部健康推進課  
TEL.0220-58-2116

## 子ども医療費助成事業

出生から18歳に達した後の最初の3月31日までのお子さんに対して、医療機関に支払う保険適用の自己負担分を助成します(所得制限なし)。

➔ お問い合わせ／市民生活部国保年金課  
TEL.0220-58-2166

## 子育て支援センター

就学前までのお子さんと保護者の皆さんが気軽に遊び、子育て親子が交流できる施設です。絵本や紙芝居の読み聞かせや子育てに役立つ講座を開催しております。また、子育てについての相談、情報提供、助言なども行っており、子育て中の皆さんを応援します。  
※施設数11(公立5、私立6)



## 誕生祝金

お子さんの誕生を祝福し、第1子に3万円、第2子に5万円、第3子以降に10万円の祝金を支給します。

➔ お問い合わせ／福祉事務所子育て支援課  
TEL.0220-58-5562



## 入学祝金

新たに小学校へ入学する第3子以降のお子さん1人につき、祝金3万円を支給します。

➔ お問い合わせ／教育部学校教育課  
TEL.0220-34-2679

保育所・幼稚園・  
認定こども園等施設数

迫町	保育所5(公立1、私立4) 幼稚園2(公立2) 認定こども園3 小規模保育事業所8 認可外保育施設1
登米町	幼稚園1(私立1) 認定こども園1 事業所内保育事業所1
東和町	保育所2(私立2) 認定こども園1
中田町	保育所2(公立1、私立1) 幼稚園1(公立1) 認定こども園2 小規模保育事業所3 認可外保育施設3
豊里町	認定こども園1
米山町	保育所1(公立1) 幼稚園2(公立2)
石越町	認定こども園1
南方町	保育所3(私立3) 幼稚園2(公立2) 小規模保育事業所1
津山町	認定こども園1

## 小学校一覧

① 佐沼小学校	⑫ 浅水小学校
② 新田小学校	⑬ 豊里小・中学校
③ 北方小学校	⑭ 中津山小学校
④ 登米小学校	⑮ 米岡小学校
⑤ 米谷小学校	⑯ 米山東小学校
⑥ 錦織小学校	⑰ 石越小学校
⑦ 米川小学校	⑱ 南方小学校
⑧ 石森小学校	⑲ 西郷小学校
⑨ 加賀野小学校	⑳ 東郷小学校
⑩ 宝江小学校	㉑ 柳津小学校
⑪ 上沼小学校	㉒ 横山小学校

## 中学校一覧

① 佐沼中学校	⑥ 米山中学校
② 新田中学校	⑦ 石越中学校
③ 登米中学校	⑧ 南方中学校
④ 東和中学校	⑨ 津山中学校
⑤ 中田中学校	

## 高等学校一覧

① 宮城県佐沼高等学校
② 宮城県登米高等学校
③ 宮城県登米総合産業高等学校
④ 学校法人三幸学園 飛鳥未来さずな高等学校

※本パンフレットに記載されている内容は、令和3年4月時点のものです。



# 医療

## 病院・診療所一覧

迫 町		
登米市立登米市民病院	佐沼字下田中25	内科、小児科、外科、整形外科、皮膚科、泌尿器科、産婦人科眼科、耳鼻いんこう科、リハビリ科、放射線科、麻酔科、乳癌外科、人工透析内科
佐藤内科医院	佐沼字光ヶ丘51-1	内科、消化器科
森整形外科医院	佐沼字中江3-9-5	リウマチ科、整形外科、リハビリ科
千葉医院	佐沼字天神前80	内科、消化器科
結城記念みなと産婦人科クリニック	佐沼字小金丁22-5	産科、婦人科
遊佐内科胃腸科医院	佐沼字南佐沼1-4-15	内科、消化器科
二瓶内科胃腸科医院	佐沼字中江3-7-7	内科、消化器内科、内視鏡内科、糖尿病内科
菅原内科クリニック	佐沼字八幡3-4-2	内科、放射線科
田中医院	佐沼字小金丁53-2	内科、脳神経外科
新田診療所	新田字山田9-3	内科、呼吸器科、消化器科、循環器科、小児科
八木小児科医院	佐沼字西佐沼125	内科、小児科
上杉皮膚科医院	佐沼字江合2-12-12	皮膚科、アレルギー科
わたなべ内科クリニック	佐沼字大綱224-1	内科、神経内科、リハビリ科
ごとう眼科	佐沼字小金丁50-2	眼科
佐幸医院	佐沼字錦10	内科、消化器科、消化器内科、漢方内科
さめま中央クリニック	佐沼字江合1-8-1	耳鼻いんこう科
さはら総合診療科	佐沼字江合1-8-8	内科、消化器科、外科、麻酔科、消化器内科
やまと在宅診療所登米	佐沼字南元丁72	往診専門(内科、外科、美容外科、皮膚科)
登米町		
桜井医院	寺池前舟橋6-1	内科、アレルギー科、外科、整形外科、皮膚科、こころ科
小出医院	日野渡内/目329-1	内科、小児科
東和町		
登米市立米谷病院	米谷字元町200	内科、小児科、整形外科、耳鼻いんこう科
米川診療所	米川字町下59-1	内科、小児科

中田町		
大坂医院	石森字駒牽240-1	内科、胃腸科、外科、皮膚科、こころ科
三浦消化器内科	石森字蓬田195	内科、呼吸器科、消化器科、循環器科
登米市立上沼診療所	上沼字新寺山下59-1	内科、小児科
みうら眼科医院	石森字加賀野2-5-25	眼科
おおたおおたにクリニック	石森字加賀野2-25-24	内科、呼吸器科、循環器科
佐藤裕也眼科登米分院	石森字西細谷411	眼科
豊里町		
登米市立豊里病院	土手下74-1	内科、外科、整形外科、皮膚科、眼科、歯科、麻酔科
佐藤医院	横町60	内科、呼吸器科、循環器科、小児科、リハビリ科
米山町		
しのはらクリニック	西野字西野前202-1	内科、小児科、外科
石越町		
石越病院	南郷字小谷地前245	内科、精神科、神経科
八嶋中央診療所	南郷字矢作138	内科、小児科、外科
今堂医院	東郷字今道19	内科、外科、皮膚科
南方町		
佐藤医院	畑岡下7-5	内科、精神科、神経科、心療内科
島医院	西山成前133	内科、小児科、外科、皮膚科、リハビリ科
サンクリニック	鴻ノ木152-1	内科、泌尿器科
津山町		
おおともクリニック	柳津字幣崎422	内科、外科

## 歯科診療所一覧

迫 町		
安藤歯科医院	佐沼字小金丁23	歯科
さくら歯科医院	佐沼字錦43-2	歯科、小児歯科
さとう歯科医院	佐沼字中江3-9-10	歯科、矯正歯科、小児歯科、口腔外科
菅原歯科医院	佐沼字小金丁11-1	歯科
高橋歯科クリニック	佐沼字中江4-8-3	歯科、矯正歯科、小児歯科、口腔外科
ちば歯科クリニック	佐沼字中江1-5-11	歯科、矯正歯科、小児歯科、口腔外科
中江歯科クリニック	佐沼字中江4-6-2	歯科、口腔外科
フジ歯科クリニック	佐沼字光ヶ丘53-1	歯科
布施歯科医院	佐沼字西佐沼202	歯科
まつお歯科医院	新田字山田17-7	歯科
登米町		
高橋歯科医院	寺池目子待井25-1	歯科、矯正歯科、小児歯科、口腔外科
登米歯科診療所	寺池桜小路132-1	歯科
東和町		
東和歯科医院	錦織字内/目57-1	歯科、小児歯科
中田町		
おおさか歯科医院	宝江黒沼字浦70-1	歯科、矯正歯科、小児歯科、口腔外科
かがの歯科医院	石森字加賀野1-5-8	歯科
グリーンヒルズ・デンタルクリニック	石森字加賀野2-28-5	歯科、小児歯科
登米中田佐藤歯科クリニック	石森字新蓬田10	歯科
中田歯科診療所	上沼字新田64-1	歯科
ゆうじろう歯科クリニック	石森字駒牽403-5	歯科、矯正歯科、小児歯科、口腔外科

豊里町		
佐藤歯科医院	新田町158-3	歯科
米山町		
なかつやま歯科医院	中津山字筒場坪395-3	歯科
はら歯科医院	字桜岡大又3-1	歯科、矯正歯科、小児歯科
よねやま歯科	西野字西裏39	歯科、矯正歯科、小児歯科、口腔外科
石越町		
かさま第2歯科医院	南郷字矢作141-2	歯科
南方町		
浅野歯科医院	中原83-1	歯科、小児歯科
スマイル歯科	畑岡下6-2	歯科、小児歯科、口腔外科
プレミア歯科	新島前46-1(イオンタウン佐沼内)	歯科
みなみかた歯科医院	山成207-6	歯科、矯正歯科、小児歯科
津山町		
津山歯科診療所	柳津字形沼150-55	歯科、矯正歯科、小児歯科



※本パンフレットに記載されている内容は、令和3年4月時点のものです。



# 登米市は

2021年度前期 NHK連続テレビ小説

## 「おかえりモネ」の 舞台になりました!

主演は俳優の清原果耶さんで、  
「森の町」登米で青春を送るヒロインが  
“天気予報”という「天気」にとことん向き合う仕事を通じて  
人々に幸せな「未来」を届けてゆく  
希望の物語。



## ふるさと納税

「サロインステーキ」  
登米市産仙台山牛



「ごちそう定期便」  
登米市産



登米市ならではの返礼品



「天日干し・有機栽培米使用」  
「玄米ごはんパック」



「杉の木目が美しい」  
「矢羽木工品」

登米市 ふるさと納税

検索

ふるさと  
チョイス  
URL



楽天  
ふるさと納税  
URL



さとふる  
URL



お問い合わせ



登米市まちづくり推進部観光シティプロモーション課

〒987-0511 宮城県登米市迫町佐沼字中江二丁目6番地1  
TEL 0220-23-7331 (直通) FAX 0220-22-9164  
http://www.city.tome.miyagi.jp  
E-MAIL tome-life@city.tome.miyagi.jp



登米市  
ホームページ