

移住体験ツアー

移住を検討している方に向け、地域住民との触れ合いを通して登米市の魅力を体感できるオーダーメイド型移住体験ツアーを実施。それぞれの希望に沿ったプランで移住をより具体的にイメージしてみませんか？

オーダーメイド型ツアー

- 対象者：登米市外に在住で移住を希望・検討している方
- 参加費：無料
※宿泊や体験する内容により、参加者の自己負担あり。
- 受入組数：1回あたり1組限定（月に先着2組まで）
- 受入時間：原則1日以内 ※連日での利用は要相談。
- 募集期間：随時募集
- 受入期間：令和6年6月1日～（土日祝・年末年始を除く）



モデルプラン

住まい・空き家見学コース

空き家見学 ⇒ 空き家を改修して、居住や事業をされている方との交流

農業・林業コース

農業従事者との交流・体験 ⇒ 森林組合の方との交流

起業コース

起業人との交流 ⇒ 商工会で話を聞く

とめ暮らし体感コース

- (1日目)
空き家見学 ⇒ 先輩移住者との交流 ⇒ 市内の民泊宿泊
- (2日目)
農業体験 ⇒ 観光拠点を散策 ⇒ 地域イベント参加

登米市移住体験ツアー
【オーダーメイド型】



登米市移住体験ツアー

例年2回開催される体験ツアー。現地開催・オンライン参加形式など詳しくは WEB で確認を！

登米市 空き家情報 バンク



「登米市空き家情報バンク」は登米市内の空き家を住まいとして活用するための情報を提供する制度です。登米市内で空き家として登録されている物件の情報を検索することが可能です。（※写真はイメージです）



登米市
空き家情報
バンク

地域おこし協力隊として移住

地域おこし協力隊は、都市部から地方へ移住して、地域の課題解決や活性化に貢献する制度です。任期終了後は「登米市地域おこし協力隊起業支援補助金」を活用することができ、これまで7人の隊員が補助金を活用して起業しています。

- 移住・定住支援員／移住体験ツアーの企画・実施、移住相談及び空き家情報バンクの対応、SNS での情報発信など
- 観光振興支援員／農山漁村ツーリズムの推進、インバウンド事業の推進、観光ビジネスの開発及び情報発信など
- 木工芸支援員／木工芸の担い手を育てるための木工加工技術の習得、木工芸品の PR、新商品の開発、販路拡大など



<お問い合わせ>

登米市まちづくり推進課ふるさと定住係

〒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

web site : <https://www.city.tome.miyagi.jp>

mail : tome-life@city.tome.miyagi.jp



登米市
web site

企画・制作：株式会社グローカル

撮影協力：鉄道写真家

武川健太(mukawa kenta)



タイプ別 移住ガイドブック

とめで 暮らし

宮城県
登米市
とめし

とめし

移住を考え始めた あなたに

移住で大切なことって、何だろう？

「なんとなく移住を考えているけれど、具体的に考えが進まない」という方も多いのではないのでしょうか。移住後の理想の暮らしを見つけ、それを実現するためには、「Why(なぜ移住したいのか)」がポイントになってきます。



Why > How > Where

なぜ移住したいのか

どう暮らしたいのか

どんな土地が良いか

移住の流れ



Why

なぜ移住
したいのか

「choice」ではなく、 「change」「challenge」



移住で大切なのは単に“場所を選択”することではなく、理想の自分を目指す“変化と挑戦”に本当の目的があります。あなたの中に生まれた『何かを変えたい』という気持ちを、もう一度じっくりと紐解いてみましょう。

なぜ移住したいのかを整理してみる

目指す理想の暮らしは人それぞれ。まずは、なぜ移住をしたいのか、1つずつ書き出してみましょう。もやもやとしていた考えがクリアになるはずです。



どう暮らしたいのか イメージしてみよう

移住をしたい「理由」がみえてきたら、実際にどのような「暮らし」ができれば理想的なのかを具体的に考えてみましょう。「暮らし方」をイメージすることで、次のステップの「どんな土地が良いか」が、より具体的なものになっていきます。



タイプ別

移住のすすめ

type. 1 ライフワークバランスを大切に
自分の時間を大切に暮らす

自然豊かな環境で、自分の趣味や息抜きの時間をゆったり楽しみたい方。登米市は自然豊かでありながら都市機能が融合した暮らしやすい街です。都会の喧騒から離れ、ゆったりとした余暇の時間を過ごしたい方にぴったりの土地です。

P6

type. 3 都会から少し離れてゆったり暮らす
田舎でのんびりセカンドライフ

第2の人生を穏やかに楽しく過ごしたい方。自然に囲まれ、季節の移り変わりを感じながら、ゆったりとした暮らしを楽しむことができます。穏やかな時間の中で自分のペースで日々を過ごす贅沢を味わえる場所です。

P10

type. 2 自然豊かな環境で子どもを育てたい
自然の中でのびのび子育て

自然の中でのびのびと子育てしたい方。登米市には広々とした公園や沢などでのびのびと遊べる場所が多く、豊かな自然体験が子どもたちに新しい刺激を与えてくれます。子育て支援にも力を入れており、子どもたちが健やかに育つ環境です。

P8

type. 4 新しい土地で新たな挑戦がしたい！
就農・起業にチャレンジ

就農・起業をされたい方。登米市は豊かな自然を活かし就農に挑戦できる理想的な環境が整っています。さらに、市外からのアクセスも良いため、ビジネス展開にも適した場所です。就農や起業に対するサポートもあり、新たな挑戦を手助けします。

P12



自分の時間を大切に暮らす

- ✓ アウトドアなど趣味を楽しみたい
- ✓ こだわりの広い家でゆったり暮らしたい
- ✓ その土地の美味しいものを味わいたい

reason

登米市が移住におすすめな理由

① 1時間圏に山・川・海が揃う恵まれた環境



登米市の総面積の4割が森林。迫川と北上川の2本の川が市内を流れ、渡り鳥の飛来地として有名な伊豆沼や内沼など、水資源にも恵まれています。海にも車で40分ほどで行けるため、1時間圏内に山・川・海とすべてが揃う環境です。

② 住宅支援を活用して広々と一軒家暮らし



登米市 HP の「空き家情報バンク」で住宅の情報が公開されているので検索が簡単。さらに、住宅取得補助金や空き家改修補助金など、住宅の購入や改修に便利な補助制度が多くあります。趣味と生活が両立できる憧れの一軒家暮らしが実現可能です。

③ 新鮮な地元食材など気軽に手に入る



全国的にも珍しく道の駅と農産物直売所が市内に8カ所もあるので、いつでも採れたての地元食材が手軽に購入できます。米や、キュウリ・ナス・キャベツなどの野菜をはじめ、自家製の加工品や手作りの惣菜など美味しいものが揃っています。

おすすめ
Point

アウトドア



雄大な自然
渡り鳥の姿が
楽しめる

伊豆沼・内沼

伊豆沼・内沼は、県内最大の低地湖沼。冬でも凍結しないため、マガンや白鳥など多くの水鳥が越冬に訪れることで知られています。日本国内で2番目にラムサール条約に登録されています。

祭り



ユネスコ
無形文化
遺産

火伏せ行事「米川の水かぶり」

毎年2月の初午の日に行われる米川地区の伝統行事。わら装束を身にまとい、顔に墨を塗り神の使いに化身した地区の男衆が、家々の戸口に用意された桶の水を屋根にかけながら火伏を祈願します。

グルメ



登米市の
特産品を使う
郷土の味

登米産仙台牛・郷土料理

登米市は全国有数の和牛の産地です。豊かな自然環境で良質の和牛が育てられています。郷土料理では、はっと汁、油麩丼など登米ならではの味わいを楽しむことができます。



カナダから
Uターン
自然と趣味に囲まれた
心地よい暮らし

interview

移住者インタビュー



好きな本に
囲まれた生活



庭では
ぶどうや栗も収穫

2人でゆっくり
コーヒーを楽しむ
時間がお気に入り



石田ゆうこさん

- 現在の居住地：豊里町
- 以前の居住地：カナダ
- 家族構成：夫婦

登米市で叶った 自然と共に生きる暮らし

登米市の一番の魅力は自然です。また、ここで採れる野菜は格別に美味しいです。夫はカナダ生まれですが、日本の文化や食が大好きで、登米市を訪れるたびに「こんな自然に囲まれて暮らしたい」と話していました。そんな中で広い畑や果樹のある、家庭菜園を存分に楽しめる場所に移住できたことは、まるで夢のようです。移住後は仕事をリタイアし、畑仕事や犬の散歩、夫は趣味の小説を執筆し、夫婦でゆったりとした時間を過ごしています。その中でも、窓から見える緑や線路を走る電車を眺めながら、二人でゆっくりとコーヒーを飲むひとときが一番のお気に入りです。

移住して感じた 登米市の暮らしやすさ

カナダでは銃声が聞こえる場所もありましたが、登米市は治安が良く安心して暮らせる場所です。静かな場所ですが、交通の便が良かったため仙台にも出やすく、近くに病院などの都市機能がしっかりあることで生活を送る中で不安はありません。また、都会に比べて物価が安いことも魅力です。食品の値段の安さに驚くこともあります。お子さんがいる方も自然の中でのびのびと子育てがしやすい、高齢の方もデイサービスや車を運転できない方を送迎するサービスもあるので、老若男女が自由なくのんびりと暮らせる場所だと思います。

夫婦でカナダから 登米市に移住したきっかけ

移住前は夫婦でカナダのバンフに暮らしながら、日本人向けに指圧のビジネスをしていました。母が高齢になったこと、実家の老朽化をきっかけに、いつでも母をサポートできるよう、夫と共に地元である登米市に移住することを決意しました。カナダからネットで空き家情報バンクなどを見ながら、条件に合う家を探し、夫婦の夢だった家庭菜園ができる緑に囲まれた家に移り住むことができました。

support 住宅・結婚・仕事

住まいサポート事業補助金

市外から転入した方が、市内に住宅を新築、または購入した方に、住宅の取得費総額の10%を上限50万円まで助成します。



詳細情報

魅せる登米市材活用促進事業

市内産材を50%以上使用して市内に居住用の住宅を建築・増築する場合、最大30万円、改修は10万円、加算条件に応じて最大75万円を助成。



詳細情報

定住促進住宅

市内に定住を希望している方に、一定の収入要件と公募により住まいを提供します。市内の5団地で、月額20,800円～30,500円が家賃の目安です。

住宅用新エネルギー設備導入支援事業補助金

住宅に新エネルギー設備を設置する際の費用の一部を助成。対象機器は木質バイオマス燃焼機器で上限10万円。



詳細情報

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及び利用者に、居住する空き家の改修費の50%、最大50万円を助成します。



詳細情報

結婚新生活支援事業補助金

令和6年1月1日以降に婚姻日の年齢が49歳以下で婚姻を機に、登米市内に住宅を取得や賃借する方の費用を最大40万円まで支援。



詳細情報

ハローワーク

登米市の HP では、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。また、ハローワークの求人情報はネット上で検索・閲覧できます。



詳細情報

Q&A

Q. 移住後にパートナーを見つける支援はありますか？

A. みやぎ青年婚活サポートセンターの相談員が無料で相談に応じます。また、みやぎ結婚支援センターも AI を活用したマッチングシステムを導入するなど支援を行っています。

Q. 現地での移住体験はありますか？

A. 参加者に合わせたオーダーメイドの移住ツアーなど実際に現地で体験できるプログラムがありますので、まずはご相談ください。

自然の中でのびのび子育て

- ✓ 自然いっぱいの環境で子どもを育てたい
- ✓ 子育て支援が充実しているとベスト
- ✓ 子育てへの不安を解消したい…

reason

登米市が移住におすすめな理由

① 公園やキャンプ場で自然を満喫して遊べる



自然豊かな登米市には、子育てに最適な環境が整っています。広々とした自然公園や川、沼などが身近な距離にあるので、都会では味わうことのできない貴重な自然体験が子どもたちの成長を促します。

② 地域で子育てを支える充実した支援体制



妊娠から子育てまで、様々なサポートでお母さんを応援。もし周りに頼れる人がいなくても、困ったときに地域で子供を預けられる「ファミリー・サポート・センター事業」など、地域全体で子育てを支える体制を築いています。

③ 子どもも親も安心して過ごせる教育環境



登米市は、待機児童0人。市内各所に保育施設や児童館、学校が揃っているので安心して子どもの成長を見守れます。子育て支援施設の機能も兼ねた「認定こども園」の設置も進行中で、教育と保育両面から子育ての支援に取り組んでいます。

おすすめ
Point

自然公園



川遊びや
アスレチック
自然を満喫

三滝堂ふれあい公園

夏は水遊びや BBQ、秋には芋煮会など季節ごとに楽しみ方はいろいろ。公園にはキャンプ場、ピクニックに利用できる芝生の広場やフィールドアスレチックもあり、子どもたちに大人気です。

レジャー



高森パーク
ゴルフ場を
併設

チャチャワールドいしこし

自然豊かな広い園内には、小さな子どもから大人まで楽しめるアトラクションがたくさんあり、家族連れに人気のレジャースポットになっています。隣には「高森パークゴルフ場」も併設されています。

キャンプ



ローラー
滑り台も
楽しめる

長沼フートピア トヨテツの丘公園

長沼湖畔にある公園には、オートキャンプや芝生広場キャンプサイトもあり、気軽にキャンプを楽しむことができます。また、国際レースも行われるボート場もあり様々な大会が開催されています。

福島から
Uターン

豊かな自然と
地域のコミュニティに
恵まれた子育て環境



interview

移住者インタビュー



子供と趣味の
フラダンスを一緒に

自然いっぱいの
環境で
子供のびのび

広い新居
実家も市内で安心

佐藤 恵理さん

- 現在の居住地：中田町
- 以前の居住地：福島市棚倉町
- 家族構成：夫婦・子ども1人

家族で登米市に移住したきっかけ

私は登米市に実家があり、元々は千葉県から移住して石巻市に住んでいました。登米市にあるバスケットボールで知り合い、結婚して子どもが生まれた後は、夫の仕事の転勤で福島市に暮らし、いまはそこで『今後次の転勤先がどこになるかわからない』という状況になったとき、夫から『まだ子どもも小さいし、頼れる人のいる登米市で暮らしませんか』という提案をしてくれました。結果的に、夫が転職し、登米市に移住しました。登米市で新居を建てましたが、補助金を三つ利用することができ、中には子どもがいると受けられるものもありました。

子育てを支える地域のコミュニティ

子どもをすぐに幼稚園に預けず、しばらく親子の時間を大切にしたいと思っていましたが、時にはずっと一緒にいたいと思ってしまうことも。そんな時、未就学児が集まる児童館のコミュニティに参加したことで、良い気分転換となり、ママ同士で情報交換をしたり、子どもにも友達ができる機会にもなりました。また、サッカーや合気道、ダンスなどの習い事も揃っている印象です。私は子どもと一緒にフラダンスを習い、家で一緒に練習し、各町のイベントに参加して、家族の思い出を作っています。

自然と街が融合した、ちょうどいい暮らし

自然が多く、大きな公園がいくつもあるのも、子どもをのびのびと育てられる環境が整っています。広い土地が多く、車での移動で駐車しやすいのも嬉しいポイントです。特に、お気に入りの長沼フートピア トヨテツの丘公園で、家族でよくピクニックに行っています。子どもを外で遊ばせたい方や、のどかな暮らしを求めている方にはぴったりの場所です。自然豊かでありながら、保育園や病院など街としての機能もしっかりしているのも、自然と都市機能が融合した暮らしやすい環境だと思います。

support 妊娠・出産・子育て

妊婦健康診査

妊婦一般健康診査に係る費用14回分、産婦健康診査に係る費用2回分を助成します。里帰り出産等で県外で受診した方も助成対象です。



詳細情報

子ども医療費助成制度

出生から18歳に達した後の最初の3月31日までのお子さんを対象とし、医療機関等に支払う保険適用の自己負担分を保険者に助成します。



詳細情報

誕生祝金

お子さんの誕生に対し、第1子に3万円、第2子に5万円、第3子以降に10万円の誕生祝金を支給します。



詳細情報

産後ケア事業

安心して子育てができるように宿泊・日帰り・訪問による乳房ケアや育児相談などが受けられる産後ケア事業を行っています。



詳細情報

子ども予防接種

法律で定められている予防接種の他、「おたふくかぜ」の費用を全額、中学3年生を対象にインフルエンザ予防接種の費用の一部を助成します。



詳細情報

子育て支援センター

0歳から就学前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ます。子育て相談や情報提供なども行っています。



詳細情報

わくわくマタニティサロン

妊婦さんを対象にした予約制の教室を開催しています。保健師、栄養士、助産師の情報提供、個別相談にも応じます。パパの参加も大歓迎です。



詳細情報

登米っこすこやかナビ

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。



詳細情報

入学祝い金

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。

Q. 新しい土地での子育てに不安があります

Q&A

- A. ①よりそい・ほっと相談（助産師相談）
②オンライン子育て相談など、不安を解消するための支援制度があります。



①詳細情報 ②詳細情報

Q. 待機児童問題はありますか？

- A. ありません！令和5年の待機児童は0人です。保育所が11、幼稚園5園など計45の保育施設があるため、待機児童問題に悩まされることなく子育てができます。

type: **3** 都会から少し離れて
ゆったり暮らす

田舎でのんびり セカンドライフ

- ✓ 田舎暮らしに憧れるが利便性も重要
- ✓ 体調を崩した場合はどうする…?
- ✓ 困った時はすぐ仙台に出られると安心

reason

登米市が移住におすすめな理由

① 自然と都市機能が共存 暮らしやすい環境



暮らしに必要なものが揃う便利な環境が整っています。市内にはスーパーやドラッグストアが点在、生活用品の購入には困りません。近隣の大型ショッピングモールへも車で短時間で移動できるので様々な買い物やサービスを利用できます。

② 市内には総合病院・ 個人クリニックも充実



総合病院の登米市民病院のほか、市街近隣の病院までも車で10~30分程度で通院が可能です。ちょっとした不調や定期的な通院が必要な場合も、内科・歯科と合わせて市内には約70病院もあるので、かかりつけの病院の心配は不要です。

③ 仙台までは車や 高速バスで90分ほど



登米市と仙台間の移動には高速バスが便利です。1日に複数便が運行されており、仙台までは約90分ほどで到着します。車を使わず都市部への移動が可能のため、買い物や通院、観光など、仙台へのアクセスもスムーズです。

おすすめ
Point

公園



平沼沼ふれあい公園

「みやぎ新観光名所百選」のひとつ。春には遊歩道沿いに約700本の桜が咲き誇り、『桜まつり』が開催されるため、多くの人が集まります。湖畔の景色と共に穏やかな散策が楽しめます。

温泉



長沼温泉ヴィーナスの湯

蓮の群生地、長沼湖畔にある日帰り温泉施設。浴室からは四季折々の自然を楽しむことができます。湖畔の散策で自然浴を楽しんだ後は、ゆっくり温泉に入ってリフレッシュ。

街並み



国指定
重要文化財
建造物も

みやぎの明治村(登米町エリア)

街を歩くだけでハイカラ浪漫漂う風情ある景観が特徴です。旧登米高等尋常小学校や旧登米警察署庁舎などの歴史的な建造物が並んでいます。また武家屋敷通りもあり、観光地にもなっています。



東京から
Uターン
自然に囲まれて
ゆったりとした
暮らしの良さを実感

interview

移住者インタビュー



物産館で
野菜をチェック



長沼ふれあい物産館で
看板ワンちゃんと



職場の
ステキレストラン

「NIKUDAKE」レストランスタッフ

加納 昇さん

- 現在の居住地：迫町
- 以前の居住地：東京都内
- 家族構成：夫婦



コロナ禍をきっかけに、 東京から移住を決断

移住のきっかけはコロナ禍でした。当時空港のレストランで働いていましたが長い間出勤ができず、妻も看護師として長時間の勤務を続け、いつも感染への恐怖がありました。コロナ禍が落ち着いた後も、人の多い都会でまた同様の事態になったときどう老後を暮らしていけばよいのだろうという不安が強まったんです。そうした中、妻の実家である登米市で見たプラナリウムのような星空を思い出し、妻に「第二の人生をここで暮らすのはどうか」と提案しました。妻の快諾を得て、自然豊かな登米市での新たな生活を決断しました。

移住の下見で感じた、 登米市に住まう人の温かさ

移住したい、と登米市に連絡したところ無料の移住お試し住宅を紹介してもらい、物件探しの際に活用させていただきました。下見の中で感じたのは、人との繋がりを感じられること。出会った人皆が温かく気さくな人たちでした。東京ではすれ違う人と会話をする機会がないので、街を歩く中学生が挨拶をしてくれたことにも驚きました。移住した後も、地元の方々に助けられることが多いです。今では自治体のボランティア活動に参加したり、お祭りで御神輿を担いだり、地元のコミュニティで交流が生まれています。

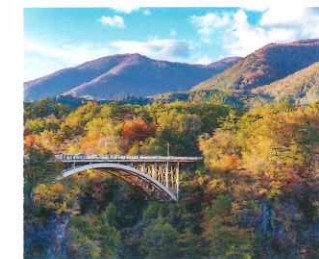
自然に囲まれた登米市で、 第2の人生を

引っ越して一番に感じたのは食べ物の美味しさです。家のそばに畑があり、そこで育てた獲れたて野菜を食べられることがなにより幸運です。また、市内では乗る機会が少なかつた車に乗って二人で気軽にドライブを楽しんだり、チューリップ畑を見に行ったり、登米市だからこそできる時間の使い方を楽しんでいます。若いときには感じなかった、自然に囲まれて過ごすゆったりとした暮らしの良さを実感しています。第二の人生を穏やかに過ごしていくにはぴったりな場所です。

drive ドライブ

車で南三陸や鳴子温泉までおでかけ

南三陸までは車でわずか30分程度なので、ちょっとしたおでかけにぴったり。天然資源に恵まれた志津川湾で育った新鮮なホタテやウニをはじめ、様々な海の幸を味わうことができます。また、東北の湯治場として知られる鳴子温泉までは車で1時間ほど。源泉かけ流しの風呂が多く、温泉の効能や泉質の良さには定評があります。鳴子峡の散策と合わせて湯めぐりも楽しめます。



Q&A

Q. ひとり暮らし中に何かあった場合が不安です。

A. 市内にひとり暮らししている高齢者等に対し、緊急通報機器を貸与しています。迅速な駆けつけ対応など、安全の確保と精神的な不安を解消しています。



詳細情報

Q. 車がないと移動は大変ですか？

A. 公共交通として路線バスやタクシーはありますが、車は必須です。そのため、運転免許証は取得しておいたほうがよいでしょう。

Q. 移住後のコミュニティに馴染めるか心配です。

A. 参加者に合わせたオーダーメイドの移住体験ツアーを実施しています。ツアー内で先輩移住者や現地コミュニティとの交流の機会を設けることも可能ですので、ご相談ください。

Q. 公営の住宅などはありますか？

A. 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定住促進住宅を提供しています。月額家賃は20,000円~30,000円程度です。

type:4 新しい土地で 新たな挑戦がしたい

就農・起業に チャレンジ

- ✓ 移住&起業、資金や店舗の確保も不安
- ✓ 農業が盛んな地域を希望
- ✓ 未経験からの農業、何から始める？

reason

登米市が移住におすすめな理由

① 田舎ならではの競合の 少なさで起業しやすい



都会と違い、競合が少ない点は起業の際に大きなメリットになります。さらに、起業サポートも充実しているのも嬉しいポイント。創業支援、空き店舗利用に対する補助など、新規ビジネスに対する手厚いサポートも登米市の魅力です。

② 恵まれた自然環境で 質の高い農産物がとれる



北上川と迫川を通して流入する豊富なミネラルが、肥沃な登米耕土を形成。降雪が少なく穏やかな気候で東北を代表する食糧供給地帯になっています。米やキャベツ、キュウリやナスなどは全国的にも有名、牛や豚など畜産も盛んです。

③ 農業の選択肢が多く 就農支援も充実



農業が盛んなため、就農の際の選択肢が多いのも登米の魅力。また、就農支援にも力を入れており、毎月の就農相談会と合わせ、短期の農業体験や研修支援なども行われ、未経験からの新規就農を検討する際に心強い環境といえます。

おすすめ Point

空き店舗活用

豊富な農畜産物

登米ブランド



移住者の
店舗開業の
強い味方



農業産出額
296.7億円
の農業地帯
(※1)



日本酒や
加工品
など様々

空き店舗の活用をサポート

空き店舗を賃借して新規出店する小売業や飲食業に対して、店舗の改修費や家賃補助などの助成制度があります。空き店舗の情報は、登米市のホームページで確認することができます。

東北有数の食料供給地帯

米の食味ランキングでは、最高の「特A」を16年間受賞。仙台牛の約4割が登米地域の生産であり、さらに養豚でも県内一の産出額を誇ります。

(※1)令和3年度農林水産省 市町村別農業産出額(推計)

厳選された登米の特産品

環境保全型農業で生産された作物から、出荷基準や品質管理にこだわったものを厳選し、「登米ブランド認証品」として認証。厳しい基準をクリアした質の高い品を全国に届けています。



東京から
Uターン

地元食材を活かした
メニューで
登米市を盛り上げる



interview

移住者インタビュー

地元の新鮮な
食材にこだわった
イタリアン

登米市南方産
糖度20度の
とうもろこし『おおももの』
の Pasta

お店は
地産地消推進店に

イタリアンカフェ「Beato」オーナーシェフ

国本 新一さん

- 現在の居住地：石越町
- 以前の居住地：東京都内
- 家族構成：夫婦 子供1人

**夢を叶えるため
家族で登米市にUターン**
登米市で生まれ育ち、盛岡の調理師専門学校卒業。都内のレストランに務めていたが、地元でイタリア料理のお店を開く夢を叶えるため家族で登米市に移住することを決めました。動き出した当初は店舗選定に苦戦することもありましたが、空き店舗活用事業補助金をはじめ起業支援が充実していることや、市役所や商工会の方々が親身に話を聞いてくださったことが心強い後押しになりました。

登米市という土地で 起業をする魅力

登米市は人口約七万人ですが、周辺には石巻市、大崎市、一関市といった中規模都市があり、広いエリアからの集客が見込めます。三陸道や県北道路といった無料の高速道路も整備されており、SNSをきっかけに仙台から訪れるお客様も少なくありません。また、飲食店としての目線では登米市には大手チェーン店や専門店が少なく価格競争に巻き込まれにくいいため、個性を活かした店づくりがしやすい環境です。登米市は食材の宝庫であり、新鮮な食材が手軽に入手できるので、こだわった料理を自信を持って提供することができます。

起業して感じる 登米市の人々の温かさ

市内では保育園に入るまで一年かかることもありですが、ここでは待機児童の問題がなく仕事に専念することができています。登米市の方は温かく、子供が店にいるときも優しく見守ってくださり、中には子供店長にお菓子を持ってきたりと声をかけてくださる方も。開店してからはお客様の紹介や口コミで評判が広がり、当初の想定以上のお客様に恵まれました。今後は登米市の地域食材の魅力を市外の方にも知ってもらうため、農家や加工業の方々と協力し、登米市の名物になる商品の開発もしていきたいと考えています。

support 就農・起業

就農相談

登米市は、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合せください。



詳細情報

ビジネスチャンス支援

①創業支援事業

地域資源を活かした起業・創業、地域社会の課題解決に取り組むビジネスの起業・創業に最大200万円を助成。



詳細情報

高収益作物転換等推進事業

園芸ハウスの新設や付帯設備の導入・既存設備の強化の費用の助成や、園芸用機械の整備に関する経費の助成など設備投資への手厚い支援もあります。



詳細情報

ビジネスチャンス支援

②産業支援事業

地域経済の活性化を図る事業のうち商品開発、販路開拓・人材育成、施設・機械等整備、店舗改修などの経費を助成。



詳細情報

登米市みやぎ農業研修生滞在施設

新規就農希望者が登米市内の農家で研修を行う場合は、登米市みやぎ農業研修生滞在施設を優先的に利用できます。1室当たり月額20,000円です。

ビジネスチャンス支援

③空き店舗活用支援事業

市内にある空き店舗を賃借して新規出店する場合、店舗改修費最大50万円、家賃補助最大24万円を助成します。



詳細情報

登米市ビジネスサポートセンター

登米市の事業者や起業・創業希望者向けの相談所です。市の支援制度のご紹介の他、各専門分野支援機構と連携し経営のお悩みの解決や新たな事業へのチャレンジをサポートします。



詳細情報

Q. 新規就農について、誰かに相談できますか？

Q&A

A. 毎月第2水曜日に就農相談会を開催しています。詳しくは、就農相談窓口までお問い合わせください。
●市産業総務課 0220-34-2716

Q. 起業にあたり、商工会に相談をしたいのですが

A. 登米には地区ごとにわかれた3つの商工会があります。
●登米中央商工会 0220-22-3681
●登米みなみ商工会 0220-55-2331
●みやぎ北上商工会 0220-34-3255

あなたの移住先におすすめ！

登米市って、こんなところ

仙台から
車やバスで
約**100分**

登米市までのアクセス

仙台駅から登米市までは、車や高速バスで約100分。
アクセスが良いので2拠点生活も可能です！



車	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
バス	三陸自動車道 登米IC	20分
	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
電車	三陸自動車道	
	登米市登米総合支所(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
	東北本線【仙台駅発】	
電車	石越駅(80分)	
	新田駅(75分)	
	梅ヶ沢駅(70分)	
	瀬峰駅(65分)	
電車	小牛田駅(45分)	
	気仙沼線【小牛田駅発】	
	陸前横山駅(55分)	
	柳津駅(45分)	
電車	御岳堂駅(40分)	
	陸前豊里駅(35分)	
	※BRT(バス高速輸送システム)	
	東京駅～仙台駅	約90分
電車	東京駅～くりこま高原駅	約120分
	新幹線	

道の駅・農産物直売所

市内には、5カ所の道の駅と産直・物産センターが3カ所あります。
新鮮な食材が気軽に買える市民の台所として愛されています。



道の駅「津山」
もくもくランド

津山杉を使った「矢羽木工品」が特産品。地元の職人が手作りで生産。



道の駅「みなみかた」
もっこりの里

「もっこりニラ」などの新鮮野菜、果物が豊富。ごぼうチップスも人気。



道の駅「米山」
ふる里センターY・Y

「横綱スープカレー」やイチゴの季節限定ソフトクリームがおすすめ。



道の駅「三滝堂」
三滝堂

仙台牛ステーキ定食が好評。車中泊ができるRVパークやドックランもあり。



道の駅「林林館」
森の茶屋

生鮮野菜、お弁当や惣菜も豊富。「はっと定食」「あぶら麴井」が人気。



産直なかだ愛菜館

地元の農産物やお惣菜など加工品が豊富。新鮮なきゅうりやりんごも。



とよま観光物産センター
遠山之里

地場産品や油麴、はっと、瓦せんべいなどのお土産、郷土料理を楽しめる。



産直がんばる館

JR 陸前豊里駅に併設、豊里エリアの新鮮な野菜を中心に商品が揃う。

道の駅・直売所が
8カ所

東北地方の中では
温暖



※気象庁「気象統計情報」をもとに作成
年間の平均気温は13.5度と、寒冷な東北地方においては比較的温暖な気候です。また、内陸性気候のため冬季の降雪量も少なく、降雪期間も比較的短いため冬でも過ごしやすい気候です。

通勤時間平均
首都圏の約**1/3**

平均通勤時間
21.2分
(片道)

仕事



※総務省「令和2年 国勢調査」

産業別の就業割合は、東京と比べ第1次産業や第2次産業の比率が高くなっています。通勤時間の平均は、1時間程度と言われる首都圏の1/3弱とかなり短縮、負担が軽減されています。

東京圏から
世帯移住で移住支援
100万円～

住まい

平均家賃 登米市： 38,942円	住宅購入額 1,879.5万円	一住宅当たり延べ床面積 宮城県： 97.24㎡
※平成30年住宅・土地統計調査結果(総務省統計局)	※「不動産情報サイト アットホーム」2024年9月発表	※国土交通省 令和5年度 住宅経済関連データ

家賃平均がおおよそ4万円前後となっており、都市部と比較すると家賃が大幅に安くなっています。また、住宅の購入額も土地なしで4,000万円を超える東京と比べ半分以下で購入できることがわかります。

住宅支援
情報 **P7**

18歳まで医療費
無料

医療

内科系 約**30**施設
歯科 約**20**施設
医科・歯科
クリニック
約**70**施設



登米市全体でクリニックが約70件あり、ちょっとした不調でも医療へのアクセスは心配いりません。また、休日当番医など夜間・休日の急病をカバーする制度もあります。



教育



幼稚園
保育園 **45**園
認定こども園・保育所など
小学校 **21**校
中学校 **10**校

結婚・妊娠・出産・子育てなどの各ステージで、切れ目のない支援に取り組んでいます。特に妊婦健診の助成や赤ちゃんサロンなど、妊娠・出産から育児を手厚く支援しています。

スポーツを楽しむ！ 体育施設

体育館 **13**施設
多目的グラウンド **13**施設
海洋センター **3**施設
テニスコート **6**施設
プール **1**施設
武道館 **3**施設
野球場 **8**施設