



About ISHINOMAKI 石巻市について

面積: 554.55 m²
人口 132,069 人 世帯数 62,459 世帯
(令和 7 年 2 月末日現在)

宮城県北東部地域、北上川の河口に位置し、江戸時代には奥州最大の米の集積港として栄えた水運交通の拠点でした。宮城県下では仙台市に次ぐ第2の都市で、世界三大漁場と言われる金華山沖を背景とした漁業のまちであるだけでなく、昭和39年の新産業都市の指定を受けてからは石巻工業港が開港するなど工業都市としての側面もあります。

石巻専修大学の開学、三陸縦貫自動車道の延伸などを経て、平成17年には石巻地域1市6町が合併した新・石巻市として新たなスタートを切りました。東日本大震災では甚大な被害を受け、津波犠牲者最多の市区町村となりましたが、全国・全世界から温かい支援を受け、「生きる力」としてのコミュニティの大切さを学び、市民が丸となって復旧・再生・発展へと歩んでいます。

石巻市移住相談窓口について

移住・定住へ向けたご相談を引き受けるのが移住相談窓口であり、移住コンシェルジュです。「石巻に移住したい」「石巻とまずは関わってみたい」「お試し移住をしてみたい」「定住サポートをしてほしい」など、お住まい・お仕事・生活全般に関するご相談や、移住が漠然と気になっている方も、まずは気軽にお問い合わせください。



対応時間: 火曜～土曜 10 時～18 時 (年末年始など休業有り)
〒986-0822 宮城県石巻市中央2丁目10-2 IRORI 石巻
TEL 0225-98-9969 (火曜～土曜 10 時～18 時)
MAIL navi@ishinomaki2.com (24 時間)
運営主体: 一般社団法人 ISHINOMAKI2.0 (石巻市移住相談窓口設置等業務)
※年末年始等休業期間・対応時間外については、返信までお時間をいただきます



JR 東京駅	公共交通機関 JR 東北新幹線 約 1 時間 30 分	JR 仙台駅	JR 仙石東北ライン 約 1 時間	JR 石巻駅
仙台	お車でお越しの場合 三陸自動車道 約 1 時間			石巻

令和 7 年 3 月 (第 1 刷) 発行: 石巻市 / 企画・制作: 一般社団法人 ISHINOMAKI2.0 / デザイン (イラスト): 佐藤優花

宮城県石巻市
移住パンフレット

いしのまきを選ぶ



住みたい場所って
どこだろう？

石巻といえば食



世界三大漁場金華山沖を目の前にした豊かな海。牡蠣、ホヤ、アナゴなど、トップクラスの水揚げを誇る水産物を始め、石巻魚市場には200種を超える魚種が揚げられます。海は美しい景色を形作るものであり、重要な産業としてなりわいも創出しています。全国区の有名チェーンを支える加工事業者、輸出やイノベーションを牽引する事業者も。

つくる・たのしむ・まなぶ。
海は"可能性"だらけ！



三陸から次世代へと続く
"未来の水産業"
を提案していく若手漁師集団

一般社団法人フィッシャーマン・ジャパン
副業で赤貝漁師見習い

渡部 更夢さん / 秋田県出身



こだわりの素敵な
生産者さんがたくさんいます！



安心安全のこだわり食材で
生産者と食べる人を繋ぐ
いのちの料理人

料理人

郷古 枝折さん / 宮城県仙台市出身

マンガ



最近は漫画家や声優などを
目指す方々を応援する
取り組みも始まっています



日本最大級のマンガミュージアム
「石ノ森萬画館」を運営する
まちづくり会社スタッフ

株式会社街づくりまなぼう

佐伯 誉怜さん / 静岡県出身

気候



降雪量が少なく晴れ渡った日が多いのが石巻の冬。雪掻きの必要は年に数回あるかないかです。夏は涼しく、風通しのいい部屋なら夜はエアコンなしで過ごせます。季節を通じて強い風も特徴の一つです。

子どもたちの笑顔を生み出すことに
生涯を捧げ続ける、
元人形劇団員



キッチンカー マルタロー店長

尾上 一人さん / 大阪府出身

1年を通じて
穏やかな気候ですよー！

トカイナカ



きれいな空気と水がある"適疎"な余裕。有名どころのチェーン店も多く揃って、買い物などに困ることはありません。無料区間の三陸自動車道や仙台と1時間で結ぶ鉄道など交通の便利さも。石巻はイナカの良さとトカイの良さと、いいバランスの"トカイナカ"です。

日本の放課後を
"安全で豊かにする"ことを目指し、
次世代育成に取り組む活動団体



放課後 NPO アフタースクール

松本 舞さん / 福岡県出身

いろいろ"便利"なまちです！

アクティビティ



SUPにカヤック、自転車、冬にはアイススケートも。離島も楽しい小旅行先になりますし、お子さん向けの公園もたくさんあります。そして石巻のレジャーと言えばやはり釣り！初心者でも気軽に始められるものから本格的な船釣りまで、釣りスポットの宝庫です。

人と自然を繋ぐ
"ニューノーマルな暮らし"を提案する
ゲストハウス経営者



先輩
移住者

株式会社 Active Life Lab

宮城了大さん / 宮城県石巻市
(ハワイからUターン)

自然のなかで遊べる
体験たくさんあります

防災



東日本大震災を経験した石巻。震災後、防潮堤や津波避難ビルなどのハード面や防災情報のようなソフト面も整備が進み、修学旅行など多くの人が"学びの場"として訪れています。病院もたくさんあり、地域包括ケアの取組も進むなど、安心して住めるまちを目指しています。

「災害で命が失われない社会」を目指して
東日本大震災の経験と
教訓を伝える



先輩
移住者

公益社団法人 3.11 メモリアルネットワーク

藤間 千尋さん / 神奈川県

「同じ悲しみを誰にも経験させ
たくない」という想いで伝える
人が沢山いるまちです

多様性



DIYで劇場を作っちゃった人、芸術祭をきっかけに移り住んだアーティストなど多様性に富む石巻。ウェルビーイングを大切にするローカルベンチャーの存在も注目されます。NPOなどもたくさんあり、ワークショップなども頻繁に開催されているんですよ。

狩猟やコトモノづくりを通して
"命と自然の循環"を伝える
猟師作家



先輩
移住者

ヤマノメグミ合同会社

島田 暢さん / 鹿児島県

面白い人の多さは圧倒的！

石巻市お試し移住はココがスゴい！

- 2泊3日～最大7泊8日まで、宿泊無料！
- 滞在期間中のレンタカー代も無料！
- 海と街、選べる2種類のお試し移住ハウス

※現地までの往復交通費と、滞在中の生活費は参加者様ご負担となります。
※その他お試し移住に関する細かなルールや諸条件は、別紙もご参照ください。

お試し移住のはじまりからおわりまで...

1. まずは気軽にお問い合わせを

ご希望期間の空き状況を確認し、電話やメールのみで予約完了！2週間前までご予約受付可能です



check it!

2. 当日、移住相談窓口でチェックイン

窓口となる IRORI 石巻で申請書類に必要情報を記入し、コンシェルジュと一緒にお試し移住ハウスへ。築浅の復興公営住宅なので、綺麗で安心♪



3. コンシェルジュによるガイド

半日コース(3-4時間)は3000円、1日コース(6-7時間)は5000円となります



conciierge

4. 心ゆくまで石巻をお楽しみください

滞在中こんな人に会いたい、こんな店を知りたいなど、お気軽にコンシェルジュにご相談ください



5. チェックアウトも簡単！

使用したお試し移住ハウスの清掃をさせていただき、移住相談窓口の IRORI 石巻に鍵を返すだけ。その後も石巻市に関する情報などをコンシェルジュよりご連絡させていただきます



ぜひ、お気軽に
ご相談ください

お問い合わせ先は
裏面へ！！