

気仙沼市移住ガイドブック

K E S E N N U M A L I F E



気仙沼市

気仙沼市移住ガイドブック

KESENNUMA LIFE

04 気仙沼市周辺マップ

05 気仙沼市ってどんなところ？

08 気仙沼暮らしのデータ

インタビュー

CASE 01
10 巡り合った理想的な仕事

CASE 02
12 人の距離が近く、あたたかい

CASE 03
14 人生のセカンドシーズンは、海を眺めながら

16 気仙沼市地域ごとの特色紹介

20 気仙沼市の移住支援制度

23 移住相談窓口

24 移住のステップ

25 移住お役立ち情報 Q&A

26 気仙沼とつながる

27 アクセス



港には七つの海を
またにかける大きな漁船
気仙沼は 海と山が溶けあうまち
人と人の距離はちかく
誰もが新しいことに挑戦できるまち
『世界とつながる豊かなローカル』 気仙沼
暮らせばきっと 新しい世界が広がる



Do you know Kesennuma?

気仙沼市ってどんなところ？

気仙沼市は世界三大漁場の三陸沖に面しており、
日本各地、そして世界中で獲れた新鮮な海鮮が日々運ばれてきます。
一方で、沿岸を少し離れると、美しい山々や田園風景が広がります。
水と緑に恵まれたまち、それが気仙沼です。

人口

56,300人

※ 2024 年 12 月末 現在

男性 27,112人
女性 29,188人

世帯数

26,145世帯

※ 2024 年 12 月末 現在



気候

平均
気温 **11.2℃**

※ 1999～2020 年 ※気象庁 Web サイトより

最高 36.7℃
最低 -11.2℃

※気仙沼市統計書（令和4年版）より

面積

332,44 km²

※東京 23 区の半分



TOPIC 01

地勢・産業

気仙沼市は、北上山系の支脈に囲まれ、そこから流れ出る大川や津谷川などが西から東に向かって流れ、太平洋に注いでいます。太平洋に面した沿岸域は、半島や複雑な入り江など、変化に富んだリアス式海岸を形成し、気仙沼湾は、湾口に大島を抱き、四季静穏な天然の良港となっています。

気仙沼市は水産業によって栄えてきたまちです。気仙沼港は全国有数の漁港として知られており、特に生鮮カツオやサメの水揚げが日本一となっているほか、遠洋マグロ船の一大拠点となっております。2020年から2年連続で水揚げ高が北日本（北海道・東北）1位となりました。



TOPIC 02

東日本大震災

2011年3月11日、マグニチュード9.0の東日本大震災が発生し、気仙沼市では1,245名の方が亡くなられ、110名の方が震災関連死と認定され、家屋の40%超となる26,124棟、事業所の約8割となる3,672事業所が被災するなど、まさに壊滅的な被害を受けました。

一方で、復興にあたっては全国、世界中の皆様から心温まる多大なご支援をいただきました。現在は、震災を機に生まれたたくさんの方の繋がりをともに、復興から創生に向かって着実に進んでおります。

気仙沼市東日本大震災遺構・伝承館

特に甚大な被害があった階上地区の宮城県気仙沼向洋高等学校（当時）を震災遺構・伝承施設として整備しております。この施設は被災直後の姿を留めたまま保存され、津波によって破壊された教室や外壁、3階の窓を突き抜け打ち上げられた自動車などがそのまま残されています。1000年に一度ともされる震災の記憶を風化させず、後世に災害の記憶と教訓を伝え継いでいくため、資料の展示とともに地域の人や高校生が語り部活動を行っています。



気仙沼市波路上瀬向 9-1
火～日 ⑩月・祝
⑨9:30～16:00/17:00（季節によって異なります）
☎ 0226-28-9671

Neighborhood

気仙沼市周辺マップ

東北の太平洋側に位置する宮城県最北端のまち気仙沼。
2021年に三陸道が全線開通し、仙台をはじめとする近隣都市へのアクセスが大幅に改善しました。
気仙沼では港町ならではの新鮮な海鮮が楽しめ、そして一歩足を踏み入れると温かい人々が迎えてくれます。美食と人の温かさが同居するまち、それが気仙沼です。



TOPIC
03
食



リアスの海・山・川・里の豊かな自然環境に囲まれた気仙沼市では、伝統的で豊かな食文化を大切にしています。2003年に国内初となる「スローフード都市宣言」を行い、食文化の維持・継承のための活動を続けてきました。これらの取組が認められ、2013年にはイタリア発の国際認証制度である「スローシティ」に日本で初めて認定されました。自然や環境、暮らし、伝統、教育、生業といった、まちを形作る全ての要素が、その豊かさを保ちながら、未来の子ども達に継がれていくよう、スローシティの理念に基づきまちづくりを進めています。

スローフードの推進（食を通じたまちづくり）

「プチシェフコンテスト in 気仙沼」の開催

子どもたちが地元食材を用いて料理しそれを味わうことを通して、伝統料理、料理技法などについて学ぶとともに、食育の大切さを大人と子どもが共に考え、スローフードの精神を学ぶ機会や世代間の交流の機会を設けることを目的に開催しています。



スローフードとは？

「スローフード」は、1986年にイタリアで始まった運動です。「ファストフード」に対し、自然の恵みを享受しながら地域の食材・食文化、それに関係する生産者や料理人を守り育て、心豊かに暮らしていくという理念に基づいた活動です。



海の幸を
めしあがれ！



ホヤ



気仙沼ホルモン



メカジキの突きん棒漁



フカヒレの姿煮



カツオ



TOPIC
04
観光

観光スポット

おかえりモネの舞台気仙沼は、ドラマで描かれたような港町の日常や豊かな自然の景色が魅力です。



【公式】観光情報発信サイト
「気仙沼さ来てけらいん WEB」
食べる、泊まる、観光スポット、モデルコース、イベントや特集など、気仙沼の旬な観光おすすめ情報が満載のサイトです。



ぜひ
ご覧ください！

TOPIC
05

人を中心としたまちづくり

東日本大震災以降、宮城県気仙沼市では、復興とその先の未来に向けて多様なチャレンジャーによる取り組みが活発に行われてきました。「人を中心としたまちづくり」を掲げる気仙沼には、人が成長し協働する、そんな文化が育まれております。

ぬま大学

「気仙沼で何かやってみたい」そんな想いをもつ若者が、約半年間、「自分を知ること」と「地域とつながること」を大切にしながら全6回の講義を通して、自分が気仙沼で実行するプラン（「マイプラン」）をつくりあげていくプログラムです。地域で活動している先輩や同世代とつながり、小さなチャレンジをくり返しながら、受講生と気仙沼、互いにわくわくがうまれるプランづくりを目指しています。



他にもいろいろな
取り組みがあります！

- アクティブウーマンズカレッジ
チャレンジしたい女性の一步を応援する連続講座
- 経営人材育成塾
経営者向けの人材育成プログラム
- アクティブコミュニティ塾
地域づくりの担い手を育成するプログラム



気仙沼の高校生
MY PROJECT AWARD

「気仙沼のために何かやってみたい！」そんな想いを原点到、自分の「好きなこと・気になること・解決したいこと」を地域でやってみる自分だけのプロジェクトが「マイプロジェクト」です。そのマイプロジェクトを気仙沼の高校生が地域の人に向けて発表する場、それが「気仙沼の高校生 MY PROJECT AWARD」。発表すること、地域内外の大人からアドバイスをもらうこと、同世代の活動を知ることを通して学ぶ、学びの祭典「です」。

気仙沼暮らしのデータ

気仙沼市での生活を考える上で大切な4つのカテゴリーの特徴とデータをまとめました。これまでと違った側面から気仙沼を知ってください。

DATA

01 子育て

子どもたちの健やかな成長を地域みんなで支えあうまち。

妊娠期から出産・子育てまでの切れ目のない支援を行う、子育て世代包括支援センターをはじめ、ファミリー・サポート・センターや一時預かりなどの育児サービス、18歳までの子ども医療費の助成など、子育ての不安や負担に寄り添えるサービスやコミュニティがあります。



幼稚園 **6** 施設

認可保育所・認定こども園 **12** 施設

その他の保育園 **3** 施設

公園・児童遊園の数 **54** 施設

子育て支援団体・ママサークル **25** 団体

児童センター・児童館 **5** 施設

DATA

02 教育

学校・地域一体となって取り組む学びの場づくり

気仙沼市では、学校と地域が協働し、子ども一人ひとりが課題を見つけ、話し合ったり、調べたりして課題解決をする「探究学習」に力を入れるなど、学びの機会を通じ、他者と共により良い未来を創造し、自分らしく生きるための教育「気仙沼ESD」を推進しています。

小学校 **12** 校

中学校 **9** 校

高等学校 **5** 校
全日制4(うち1校は定時制あり)、通信制1

専門学校 **3** 校
高等技術、調理師、看護師専門

図書館 **3** 館
図書館2、分館1



DATA

03 医療・福祉

市立病院や多くの専門クリニックがあり、緊急対応も安心。

2017年に新築移転した気仙沼市立病院は340床、20診療科を有する総合病院で万が一の夜間救急も受け付けております。また、民間医療機関では、小児科や眼科など多くのクリニックがあり、身近なところで診療が受けられます。

歯科医院 **16** 施設

介護事業所 **142** 事業所

障がい福祉サービス事業所 **73** 事業所

病院・診療所 **29** 施設

うち小児科 **4** 施設

うち産科・婦人科 **2** 施設

許可病床数 **803** 床

※2025年3月時点



DATA

04 住宅・交通

職場と住まいが近いことで、時間にゆとりが生まれます。

● 住まい
市街地を中心に新しい賃貸住宅が立ち並び、住まい探しには困りません。その他、空き家バンクを通じ、古民家を格安に賃借、購入することもでき、改修する場合は市の空き家補助金を利用することができます。

● 交通
自家用車をお持ちの方が多くですが、市内には循環バスやBRT(バス高速輸送システム)も運行しており、市内の移動も便利です。

平均通勤時間

13.9 分

気仙沼市

41 分

東京都

26.8 分

全国

26.5 分

仙台市



平成30年住宅土地統計調査 住宅及び世帯に関する基本集計

Interview インタビュー



巡り合った理想的な仕事
～漁業権取得を目指し、漁師に奮闘中～

01

KOHEI ISHI
石井洸平さん

INFORMATION

- ・ カテゴリー 20代男性
- ・ タイプ 1ターン
- ・ 出身地 秋田県
- ・ 職業 漁師
- ・ 移住した年 2021年

※ 2022年取材

夢をつなぐ橋

まだ、陽が昇る気配もない午前4時30分。気仙沼本土と気仙沼大島の間、大島瀬戸は風もなく、波は穏やか。気仙沼大島大橋の上から見える筏は、石井洸平さんが就職したヤマヨ水産の牡蠣養殖筏です。

ヤマヨ水産社長の小松武さんは、「大島は以前、船で渡らなければならぬ離島でしたが、橋がかかったことで気仙沼市内からも仕事に来てもらえるようになりました。洸平さんも今は、気仙沼市内から、毎朝車で20分ほどかけて通っています。

「自然の中で、体を動かす仕事が好き！漁業権も取って、漁師になりたい！」と気仙沼にやってき

た洸平さんが最終的にヤマヨ水産に決めたのも、「誰に聞いてもヤマヨさんの牡蠣は素晴らしい。どうやってつくっているんだろうって、純粋に知りたくなってる……。それに漁業権を得たい僕に武さんからは、全面的に協力するよとの言葉もいただきました」。

社長の小松さんは、「1週間の漁師体験では、牡蠣筏の上でやる作業も飲み込みが早く、身のこなしもよくやってくれたので本当に驚きました。対応能力はとにかく高い」と、若手漁師への全幅の信頼と、期待感が滲み出ています。



漁船の往来が多く、賑やかな海

洸平さんは秋田県鹿角市出身で、地元は海のない山間部。「大学を卒業して、自然に関わる職業に就きたい」と一次産業の求人を探して、漁師を目指しました。漁業に関する知識はまったくなかったので、まずは京都府漁業者育成校「海の民学舎」で1年間漁師について学び、京都府与謝郡伊根町の定置網漁師に就職。伊根は、伊根湾船屋郡が有名な土地。結果的になかなか空きが出にくく、新規参入は難しい土地柄でした。そして、「少なくとも車で実家に行けるとして漁師を目指そうと、気仙沼を選びました」。

3週間のお試し移住、漁師体験を経て2021年10月1日付で晴れて（株）ヤマヨ水産に入社。

「日本海だと荒れる時もあり風も冷たいですが、気仙沼は天気がいいですね。ヤマヨの漁場は外洋に面しておらず、こういう風の日には本当に穏やか。漁船の往来が多いのも、賑やかで好きです」。取材に訪れた日も、船の上に乗っているのか？と思うほど、大島瀬戸は穏やか。

巡り合った理想的な仕事

漁船の往来が多く、賑やかな海「みなさん、びっくりするぐらい親切。何でも教えてください、作っている野菜をいただくこともあります。牡蠣剥きの応援にきた漁師さんには会ったその日に、船を前後左右自在に操ることができるスラスタという機械を譲ってもらいました」。

武さんのお母さんの登喜子さんはじめ、熟練になると牡蠣を瞬時に剥き身にしてしまうそう。「穏やかで優しい方達ですけど、仕事に関してはプロフェッショナル。どうやれば早くなるのか、今も研究されていて、尊敬できます」。牡蠣の養殖、剥き方、剥き身の選別、出荷の見極め……。覚えるこ



とはたくさんあるけれど、洸平さんに気負いは感じられません。「海の仕事をしている人の日常が、僕の場合はまだ非日常。みんなの常識も僕は知らない。でも、お客様の声が成果として返ってくるので、モチベーションを保ちやすい理想的な仕事です。ゆくゆくは漁業権を取り、独立をしたいですね。けどまずは、牡蠣養殖の仕事を早く完璧に覚えたいです。手が空いた時に、自分の裁量でパッと漁に出ることができるのが理想です」。

自然の中で暮らす、その醍醐味はまだスタートしたばかり。

凧の海も、嵐の海も、持ち前のバランス感覚で乗り越えていくでしょう。



Interview インタビュー



人の距離が近く、あたたかい
～子育てのまち・気仙沼～

02

KAZUMI SUZUKI 鈴木和海さん ファミリー

INFORMATION

- ・ カテゴリー 30代女性
- ・ タイプ Iターン
- ・ 出身地 静岡県
- ・ 職業 事務員
- ・ 移住した年 2014年

※ 2022年取材

言葉にまず衝撃

和海さんの移住のきっかけは、ご主人との出会いでした。地元・静岡の友人が被災地支援で気仙沼出身のご主人と知り合い、震災翌年のGWに友人が「東北から友達が来るから集まろう!」と、もてなしの会を企画。和海さんはご主人を見て「カッコイイ!」、ご主人も「いい子だな」と、相思相愛でお付き合いがスタート。

「最初の印象? 私は東北の人と接してこなかったんで、言葉が一番衝撃でした。本当に『だっぺ』って言うんだって。笑。それに静岡では、標準語に近く、別の単語に置きかわることはありません。……。知り合った時は彼も24歳と

若かったんで、若者でも使っていて、新鮮だったのを覚えてます。」

2年の遠距離恋愛を経て、2014年に結婚。気仙沼での生活がはじまりました。現在は、6歳の長男と、2歳の長女との4人家族で、気仙沼暮らしを楽しんでいます。ご主人の母親は、小泉海岸近くでハカブとむしSun Shopを経営。ご主人も本業が休みの日には店を手伝いつつサーフィン、和海さんはボディーボードと、とてもアクティブ。「長男は、もうサーフィンをやりたいて。笑。子どもたちを海に連れていくと、砂浜ですっ

と遊んでいます。巨大な砂場って感じで。」



四季を感じられる気仙沼

「気仙沼に来て最初に感じたのは、人の距離が近くて、親切で温かいこと。近所のおばちゃんを作ったご飯をお裾分けしてくれるとか、できた野菜をくれるとか。知り合いであつてもなくとも、子どもをすぐ可愛がってくれますね。散歩に行くとき必ず何かしらもらって帰ってくる。笑。」

静岡は人口はすごく多いんですけど、気仙沼に来てからの方が関わっている人の数が多い、それが嬉しいところですね。人の暮らしぶり、素敵だなんて。ただ……、こっちにきた時はずっと寒い寒いって言っていました。だいが寒さには慣れましたが、静岡は、雪はほとんど降らないので、雪道の運転はまだ慣れないですね。」

坂が恐怖ですと言う和海さんに反して、「雪が降ると子どもはめちゃくちゃ喜んで、ずっと遊んでいます。夏はちゃんと暑くなるし、冬はそれなりに雪も降るし、気仙沼は春夏秋冬、四季をすごく感じられる場所だから、子どもには、景色も綺麗で刺激的な場所だと思います。」

きつと誰かが繋いでくれる

少子化は日本全体の課題で、気仙沼も例外ではありません。しかし、移住者や地元の人でつくる気仙沼市内の子育て支援団体が市とも連携し、気仙沼全体の子育て環境を良くしようと活動しています。

「気仙沼は子どもが少ないので、自然や地域の資源を活かし、一人一人に寄り添いながらのびのびと成長できる形の支援を届けられるのが強み。パパも祖父母世代や地域の人も一緒に、頑張らなくても子育てができるのが理想的ですね。そんな環境や場を作るために、子育て団体の垣根を越えて取り組みを進めていて、私もそんな仕事をしています」。知らない土



地では最初の一步がなかなか踏み出せませんが、気仙沼では参加しやすい小さなイベントがたくさんあります。

「いろんなところに行ってみると、知り合うきっかけになります。やりたいこと知りたいことを声に出してみると、勝手に誰かが繋いでくれます。私は今、トレッキングとイカ釣りがしてみたいです笑。」

都会ではなかなか味わえない、自然と人が繋がり寄り添い、そして新しい発見がある気仙沼の暮らし。波音がいつも心を癒してくれます。」



Interview インタビュー



人生のセカンドシーズンは、海を眺めながら
～ 気仙沼大島の魅力発信～

03

JIN SAITO 斉藤仁さん ご夫妻

INFORMATION

- ・ カテゴリー 50代男性
- ・ タイプ Uターン
- ・ 出身地 宮城県気仙沼市
- ・ 職業 ゲストハウスオーナー
- ・ 移住した年 2019年

※ 2022年取材

人を集める刺激がいっぱい

2019年春に気仙沼大島大橋（愛称：鶴亀大橋）が架かり、アクセスが格段によくなった気仙沼大島。斉藤仁さんは前職を55歳で早期退職後、故郷の気仙沼にUターン。昨年春に、気仙沼大島のヘゲストハウス 海風Vオーナーとして、人生のセカンドシーズンを満喫中です。

「実家は大島が見える対岸なので、子どもの頃から『大島は綺麗でいいな、住めないかな』と思っていました。『退職後は、海の見える生活しよう』と妻が言ってくれて……。そのときには、ヘゲストハウスをする気はありませんでした。30坪くらいの土地に15坪くらいの家を建てようと思って1年ほ

どかけて探しましたが、見つけた物件は大きくて、半分余らせておくのはもったいない。橋ができて来てやすくなるから、仙台圏、首都圏からお客さんが来るだろうとの読みもあり、それなりになんとかなるんじゃないかとヘゲストハウスを始めました。



海風には、青森八戸から福島県相馬まで続く「みちのくトレイル」のお客さんや、女性の一人旅、家族連れ、インバウンドの海外旅行者など、性別や年齢を問わず訪れています。

古民家をリノベし ゲストハウスに

仁さんは、元電車運転士。それも、国鉄（日本国有鉄道、現JR）が採用した最後の採用年に入社。なおかつ、1987年3月に運転士免許を取得し、翌4月には新会社JRが誕生。国鉄がJRへと変わる大転換を目の当たりにしています。談話室には国鉄時代の制帽や名札をはじめ、『直流用新型電車教本』『国鉄時代の運賃表（車掌用）』など貴重な資料が並び、ダッフィーのぬいぐるみには運転士の制服が……。裁縫が得意な奥さんの理由さんが、仁さん

の制服を仕立て直しました。

「電車に興味があったわけじゃなくて、田舎者なんて都会に憧れて東京で何かしたいなど。実家は、魚の加工屋をやっていました。両親も健在で、震災があったこともあり最後までいいは近くにいたい。都会から見ると、すごく綺麗なんですよ。都会とは海の色も全然違うし、食うものも美味い。だんだん望郷の念に駆られました」。震災で空き家になった民家を、仁さんが中庭のデッキや柵、壁の漆喰や腰板も自らリノベーション。冬の生活に欠かせない薪割りも大切な日課。薪を積んでおく小屋も自作です。



デはあるけど、それを一番やりたいですね。他にも船の免許や漁業権も取ったので、漁師さんに教わりながら漁業もやっていきたいです」。

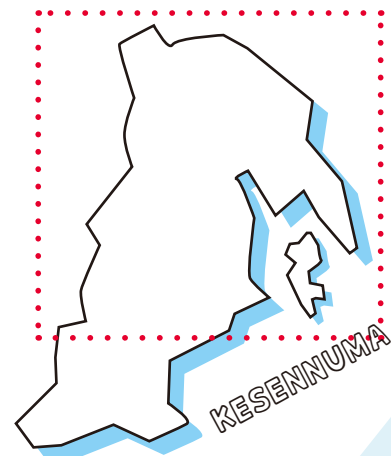
浜でバーベキュー、魚釣りに星空観測、シーカヤックにSUP、リンゴの収穫体験、ビーチヨガ……。島でできるメニューはいっぱいある。仁さんも一度故郷を離れて、気仙沼の魅力に気がついた。「フクワクする資源がいっぱいあるので、そこを掘り起こさない手はないと思っています。こんな綺麗な島なのに、クルッと島を回って帰っちゃうのは勿体無い。年寄りだけサーフィンもやるうと思っています。やりたいことは、いっぱいいます。笑」。



海からの風

2階にはゲストルーム「海」と「風」のふた部屋。「風」からは気仙沼大島の象徴・亀山が、「海」からは、連続テレビ小説の舞台になった田中浜。その向こうには、小前見、大前見島の無人島がふたつ。「国鉄に入社当時、山手線の旅行センター（現・ビュープラザ）にへ気仙沼大島で無人島探検Vというパンフレットがありました。ツアーをやっていた人が大島でまだご健在で、『おめえやれ』って。砂浜や桟橋がなくなっていてハン

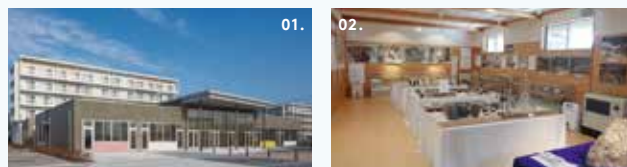




04 SHISHIORI 鹿折

- 01. 市民福祉センター「やすらぎ」
- 02. 鹿折金山資料館 など

市の中心部から車で5分。昔ながらの「かもめ商店街」と震災後に増えた飲食店やスーパーなどが立ち並んでいるエリアです。伝統芸能の「浪板虎舞」が有名で地域活動も盛んです。北部には鹿折金山資料館があります。



05 NIITSUKI 新月

- 01. 大川せせらぎ公園
- 02. 旧月立小学校木造校舎（八瀬）など

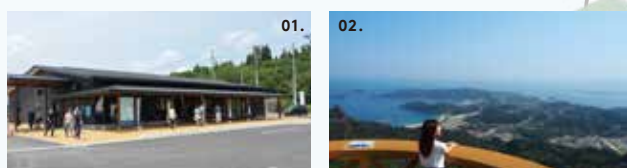
市の中心部から車で10分。診療所や衣料品店、スーパーなどが立ち並ぶ商業エリアと、山側には自然豊かなエリアがあります。海のイメージが強い気仙沼市の中で、清流や田んぼが広がる里山の風景が見られるのも特徴の一つです。



06 OSHIMA 大島

- 01. 気仙沼大島ウェルカム・ターミナル
- 02. 亀山展望台からの風景 など

市の中心部から車で15分。東北最大の有人離島である気仙沼大島。2019年に気仙沼本土とつなぐ「気仙沼大島大橋」が完成しました。亀山展望台は360度のパノラマで気仙沼をぐるりと一望できます。NHK連続テレビ小説「おかえりモネ」のロケ地にもなっています。



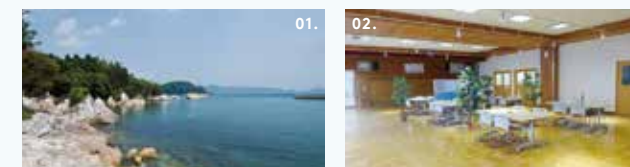
気仙沼市地域ごとの 特色紹介

気仙沼市の中には市街地、離島、半島、里山など様々な環境が広がっています。そんな特色ある地域を13の地区に分けて紹介します。思い描く理想の暮らしは人それぞれ。まずは地域を知って、自分の中の選択肢を増やしてみませんか。

01 KOHARAGI 小原木

- 01. 大理石海岸
- 02. ITベースこはらぎ荘 など

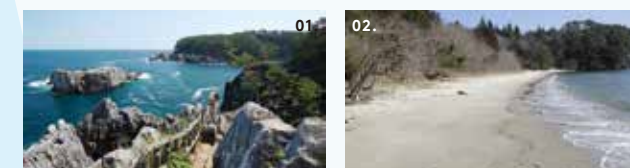
市の中心部から車で15分。岩手県との県境にあるエリア。かつて大理石が採石された大理石海岸では雄大な自然が感じられます。また旧校舎を改装した「こはらぎ荘」はICT拠点のシェアオフィスとして新たな価値を創造しています。



02 KARAKUWA 唐桑

- 01. 巨釜・半造
- 02. 九九鳴浜 など

市の中心部から車で20分。唐桑半島の中心部にあるエリア。小学校や郵便局、診療所やスーパーなどがまとまっている市街地から数分いけばすぐ海があります。映画「サンセット・サンライズ」のロケ地にもなりました。

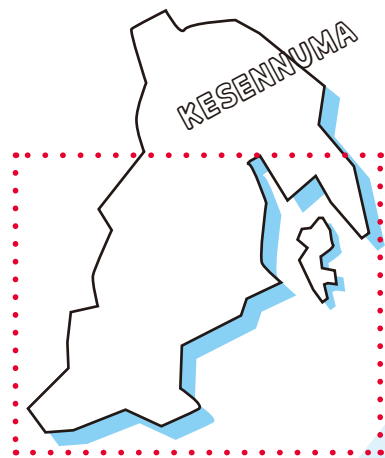


03 NAKAI 中井

- 01. 御崎観光港
- 02. 宮城オルレ気仙沼・唐桑コース など

市の中心部から車で25分。三陸復興国立公園に指定される地域を多く含むエリア。2018年には韓国発祥のトレッキングコース「宮城オルレ」のコースにも選定されました。リアス式海岸の勇壮な自然を感じられます。





07 KESENNUMA 気仙沼

- 01. 気仙沼市復興祈念公園
- 02. 内湾商業・公共施設 など

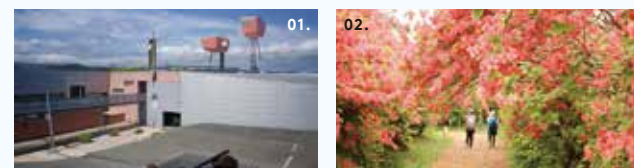
気仙沼駅や市役所、水産業の要である魚市場がある市の中心地です。内湾エリアや田中前エリアなど、飲食店や商店街が多くある地域でもあります。市のシンボルである安波山からは、立ち並ぶ漁船や出船の様子が見られます。



08 MATSUIWA 松岩

- 01. リアス・アーク美術館
- 02. 徳仙丈山 など

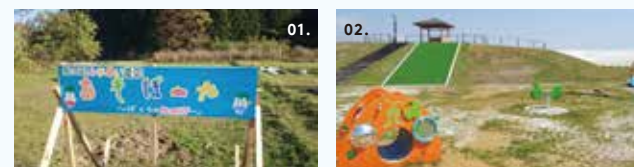
市の中心部から車で10分。気仙沼バイパス沿いの住宅の多いエリアです。この地域には、市内唯一の美術館「リアス・アーク美術館」があります。また、日本最大級とも呼ばれるツツジの名所・徳仙丈山があります。



09 OMOSE 面瀬

- 01. 面瀬川ふれあい農園あそびや
- 02. 松崎尾崎防災公園 など

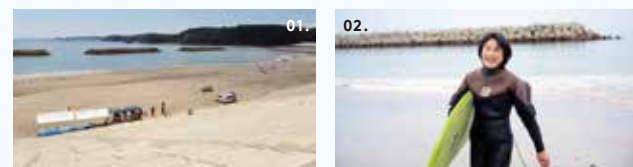
市の中心部から車で15分。新興住宅が立ち並ぶエリアです。このエリアには三陸道気仙沼中央ICもあり交通の便も◎。海沿いにある松崎尾崎防災公園は、子どもからお年寄りまで年代を問わず幅広く利用できる公園です。



13 KOIZUMI 小泉

- 01. 小泉海岸海水浴場
- 02. サーフィンスポット など

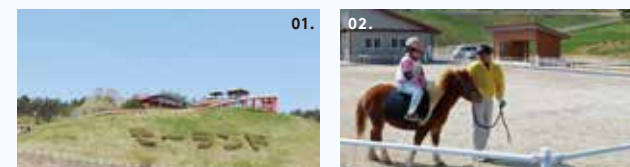
市の中心部から車で30分。南三陸町と隣接するエリアです。海水浴場である小泉海岸は、サーフィンの聖地としても有名。サーフィン以外にもSUPやビーチサッカーなど、ビーチスポーツの体験会も催されています。



12 TSUYA 津谷

- 01. モーランド・本吉
- 02. 乗馬体験 など

市の中心部から車で20分。体育館や病院のある本吉地域の中心地。牧場である「モーランド・本吉」では、牛や羊が放牧され、ポニーへの乗馬体験やうさぎとふれあうことができます。また、BBQ場や遊具があるなど、お子さんと1日遊べる施設です。



10 HASHIKAMI 階上

- 01. 東日本大震災遺構・伝承館
- 02. 三陸復興国立公園「岩井崎」など

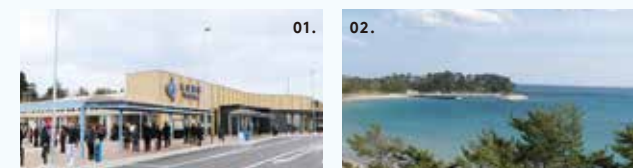
市の中心部から車で20分。農業や漁業が盛んな地域。このエリアには震災の経験を伝える重要な施設、東日本大震災遺構・伝承館があります。また、三陸復興国立公園「岩井崎」には、潮吹岩や龍の松、塩づくり体験館など、観光名所もあります。



11 OYA 大谷

- 01. 道の駅大谷海岸
- 02. 大谷海岸海水浴場 など

市の中心部から三陸道をつかって車で20分。季節には海浜植物であるハマナスも見られる。遠浅の海岸線と砂浜が広がる大谷海岸のある地域です。2021年3月にOPENした「道の駅大谷海岸」からの眺めはこれぞまさにオーシャンビュー！目の前に太平洋が広がります。



気仙沼市の移住支援制度

出産・子育てサポート

気仙沼では、妊娠・出産・子育てに関する様々な支援を行っています。
豊かな海や山に近い気仙沼で、のびのび子育てをしてみませんか？

子ども・子育てサポート

子育て世帯を応援する「5つのゼロ」

気仙沼市では、子育てにかかる負担を軽減し、誰もが安心して子育てできる環境を整えていきます。

5つの
ゼロ

- 1 小中学校の給食費「ゼロ」
- 2 第2子以降の保育料「ゼロ」
- 3 保育所待機児童「ゼロ」
- 4 保育所・幼稚園・こども園の給食費「ゼロ」
- 5 学童保育の利用料「ゼロ」

誕生祝金

気仙沼市に生まれたお子さん1人につき、3万円分の商品券を贈呈します。

小学校入学祝金

第3子以降のお子さん1人につき3万円の祝金を支給します。入学前に支給するので準備に活用いただけます。

☎ 市子ども家庭課 ☎ 0226-22-3429

子ども医療費助成

お子さんの医療費の一部負担金を全額助成します。
※お子さんが18歳に達した最初の3月まで。 保護者の所得制限はありません。

☎ 市保険年金課 ☎ 0226-22-3419

妊娠・出産サポート

不妊検査費・不妊治療費助成事業

不妊検査・不妊治療を受けた夫婦に対して、その検査治療に要した費用を一部助成します。

妊婦健康診査・歯科健康診査

妊娠中の定期健康診査14回分（多胎の場合は6回追加）の助成があります。また、歯の健康診査を1回無料で受けられます。

☎ 市健康増進課 ☎ 0226-21-1212

産婦健康診査事業

産後2週間と1カ月の2回分の産婦健康診査料を助成します。（助成上限額5,000円）

1カ月児健康診査事業

出生後1カ月前後に受ける健康診査料を助成します。（助成上限額3,300円）

けせんぬま子育て情報サイト「ぼけっと」

市の子育て支援情報をまとめ、アプリで発信しています。子育て情報誌「ぼけっと」を閲覧できるほか、子育てイベントなどの情報をプッシュ通知で受け取れます。



仕事サポート

気仙沼で働きたい方に就業支援情報をお届け！
起業・就漁・リモートワークの促進なども行なっております。

就業支援

地域おこし協力隊制度

気仙沼市では地域おこし協力隊の受け入れを行っています。地域ならではの商品の開発・PRや移住相談業務、探究学習コーディネート業務など様々な分野で隊員が活躍しています。募集情報はWebページをご覧ください。



☎ 市震災復興・企画課 ☎ 0226-52-0695

就漁支援（TRITON 気仙沼）

漁師になりたい方のサポート窓口があります。未経験の方も大歓迎！
まずはこちらにお問い合わせください。

☎ 一般社団法人 歓迎プロデュース（運営主体）
✉ info@kesennuma-tsrukame.com



介護人材対象助成金

介護分野で働く方を応援するための助成金を支給します。
※支給には要件があります。

- UIJ ターン：世帯員1人あたり10万円
- 有資格者の場合：1人あたり10万円
- 無資格者の場合：1人あたり5万円

☎ 市高齢介護課 ☎ 0226-22-3462

保育士等対象助成金

気仙沼市内で働くことを希望する保育士等の就職を支援するため助成金を支給します。 ※支給には要件があります。

- 就職助成金：有資格の新規就労者1人あたり10万円
- 移住費用助成金：UIJ ターンで市内民間保育所等に就職した者又は世帯員1人あたり10万円（就職日前後1月以内の移住）

☎ 市子ども家庭課 ☎ 0226-22-3429

起業・事業者支援

気仙沼市創造的産業復興支援事業補助金

地域資源等の活用、社会課題・地域課題の解決などを伴う新たな事業展開をする事業者や起業家に対し、その費用の一部を補助します。募集時期が決まっておりますので、詳しい内容はお問い合わせください。

※対象には条件があります。

- 新規事業展開枠 補助限度額：上限1,000万円、下限100万円
- 起業支援枠 補助限度額：上限200万円、下限50万円
※いずれも補助率は1/2以内。

☎ 市産業戦略課 ☎ 0226-22-3432

気仙沼ビジネスサポートセンター（気仙沼ビス）

気仙沼市内で事業を行っている、または起業を検討しているすべての方に向けたサポート拠点です。アイデアの提案だけでなく、ブランディングやプロモーション戦略、新サービス開発などに精通するセンター長が実践までを伴走支援。何度ご利用いただいても無料です。

相談時間 1回60分※完全予約制
開設日 月～金（土・日・祝休み）

☎ 気仙沼ビジネスサポートセンター ☎ 0226-23-2755



リモートワークスペース

会員制シェアスペース 「□ ship（スクエアシップ）」

新たな学びや交流・チャレンジが生まれる場所「スクエアシップ」では、色々な人が集まります。年間利用料は1,000円！Wi-fi完備でフリードリンクもあり、リモートワークスペースとしてもお使いいただけます。

☎ 気仙沼まち大学運営協議会（スクエアシップ運営） ☎ 0226-28-9972

所在地 宮城県気仙沼市南町海岸1-11
気仙沼まち・ひと・しごと交流
プラザ2F
営業日 火～土（日・月・祝休み）
☎ 13:00～21:00



移住相談窓口

気仙沼市への
移住を応援します。

気仙沼市での暮らしに関すること、「住まい」「しごと」の相談、市への移住定住支援策に関するお問い合わせ等、気仙沼市への移住に関するあらゆる相談に対応しています。首都圏での相談窓口もあります。

●移住相談はこちら

気仙沼市

気仙沼市移住・定住支援センター MINATO

気仙沼への移住をお考えの方はもちろん、短期滞在や「気仙沼のことを知りたい!」など、その方のケースに合わせてご相談に応じます。ご縁のあった方々と気仙沼が、様々な形で良い関係を結んでいけるようお手伝いします。明るく元気なスタッフがお待ちしております。ぜひお気軽にお越しください。

KESENNUMA 気仙沼市南町海岸 1-11
気仙沼市まち・ひと・しごと交流プラザ (PIER7) 2F スクエアシップ内
営業日：火～土 (日・月・祝休み) ⑨10:00～18:00
☎ 0226-25-9119
✉ info@minato-kesennuma.com

Q 気仙沼 移住



気仙沼市への移住に関する情報はこちら
気仙沼市移住・定住ポータルサイト
<https://www.minato-kesennuma.com/>



ぬまリク

気仙沼で就職したい人のためのポータルサイトです。市内企業の情報や働く人のインタビューなどが掲載されています。気仙沼で働いてみようと思った時にはぜひご覧ください。



首都圏

みやぎ移住サポートセンター

宮城県への UIJ ターンを希望する方のための相談センター。市の担当者と直接お話いただける出張相談会や、各種セミナーも開催しています。みやぎ移住ポータルサイト「みやぎ移住ガイド」もご覧ください。

東京都千代田区有楽町 2 丁目 10 番 1 号 東京交通会館 8F
営業日：火～日 (月・祝休み) ⑨10:00～18:00
☎ 090-1559-4714 / 直通
☎ 03-6273-4401 / ふるさと回帰支援センター



Instagram「海と暮らせば」

MINATO の公式 Instagram アカウント。東北の港町・気仙沼での何気ない日常や出会う人々と交わす会話、最近考えていることなど、気仙沼の空気感をまるごと発信しています。魅力を紹介するのはもちろんですが、住む場所や年齢、性別を超えて「この時代を豊かに生きるってどういうことなんだろう?」を一緒に考えてみたくて始めたアカウントです。気仙沼の空気をぜひ感じてください。

海と
暮らせば



@minato_kesennuma

住まいサポート

移住は人生の重大な決心。いきなり飛び込む前にしばらく生活して、感覚を掴んでから決めてもいいかもしれません。生活スタイルに合わせて期間を選ぶお試し移住体験もできます。

お試し移住

お試し移住補助金／短期滞在

民宿、旅館、ホテルなど市内宿泊施設に滞在しながら、気仙沼で暮らすイメージを掴んでみませんか?



- 期 間： 3泊以上2週間以内
- 補助額： 宿泊費・レンタカー代合わせて 6,500 円 / 日
- 条 件： 市外在住で移住に興味のある方、期間中に体験ツアーにご参加いただける方

☎ 市移住・定住支援センター MINATO / ☎ 0226-25-9119

お試し暮らし住宅／中期滞在

家具家電が揃った戸建てまたはアパートタイプの施設に滞在しませんか? 1万円/週でお子さんを保育所に預けられる親子 ver. もあります!



- 期 間： 最大2ヶ月
- 家 賃： 15,000 円 / 月 (水道光熱費含む) ~
- 条 件： 市外在住で移住に興味のある方、期間中に体験ツアーにご参加いただける方

☎ 市移住・定住支援センター MINATO / ☎ 0226-25-9119

ふるさとワーキングホリデー／短中期滞在

都市部に暮らす若い人が一定期間地域に滞在し、働いて収入を得ながら地域とのかかわりを深めることを支援するプログラムです。主な対象は学生や若手社会人です。



- 期 間： 概ね 1 週間以上 1 ヶ月以内
- 補助額： 宿泊費 5,000 円 / 日
- 条 件： 滞在中、気仙沼の企業の就労に参加いただける方

☎ 特定非営利活動法人 Cloud JAPAN / ☎ 0226-25-7739

移住定住促進住宅／長期滞在

本市への移住を検討されている方に災害公営住宅の空き室を約 1 年間貸し出します。家賃は、10,000 円～ 13,000 円。所得要件等がなく入居できますが、申込多数の際は抽選となります。募集時期が決まっておりますので、詳しい内容はお問い合わせください。

☎ 市移住・定住支援センター MINATO / ☎ 0226-25-9119

移住サポート

空き家バンク

空き家の売買や賃貸情報を WEB サイトに掲載しています。家族が住める大きな家から一人暮らしに便利な平家まで様々な空き家があります。一軒家の住まいを探したい方はぜひご利用ください。また、物件をお持ちの方のご相談も随時受け付けております。

☎ 市移住・定住支援センター MINATO / ☎ 0226-25-9119

移住支援事業／地方就職学生支援事業

東京圏から気仙沼市に移住し、就業の要件等を満たす場合に、移住支援金を交付します。(世帯移住 100 万円 / 単身移住 60 万円※子ども加算あり) また、東京圏の大学に通う学生が卒業後、気仙沼市へ移住し宮城県内企業へ就職する場合、就職活動にかかった交通費と移転費の一部補助を行います。

☎ 市震災復興・企画課けせんぬま創生戦略室 / ☎ 0226-52-0695



移住お役立ち情報 Q&A

Q&A

\\ 知りたいこと教えます! //

気候
風土・
くらし



Q 東北ってことは、雪がたくさん積もるの？

雪は降りますが、山側の地域以外では根雪になることはありません。雪かきをすることも年に数回あるぐらい。ただし、気温が低く冬の間は路面凍結に注意！冬の間はスタッドレスタイヤを装着しての運転が必須になります。

Q 車がないと生活できないですか？

海から少し行くとすぐ山だったり、市街地どうしが離れていたりするので、1人1台車を持つのが一般的です。車があると行動範囲も広がりますが、維持費がかかるのが都会生活と違うところ。働く場所や住む場所を探す時は、車が必要になりそうかも合わせて考えてみましょう。

Q 買い物はスーパー？それとも商店街？

食品、日用品などを扱う商店街もありますが、地域が限られているのでスーパーを利用する人も多いです。そして、地元でとれた海産物を売る魚屋さんや農作物の産直では、その時期にしかない気仙沼の旬を感じる食材が並んでいます。気仙沼に住んだら旬を探しにお店を回ってみるのも楽しいかも！

Q 気仙沼の魅力は？

「気仙沼の人は外から来る人にも温かいね。」
私たち MINATO のスタッフが、気仙沼に移住して来た方々からよく言われる言葉です。気仙沼は、港を通じて世界とつながってきました。また震災を機に国内、世界中の方々との繋がりができました。多様な価値観を認め合い、それぞれの距離感で助け合える関係が気仙沼の魅力だと思います。

Q 田舎暮らしのプライバシーは守られていますか？

プライバシーについて困っているという相談は多くはありません。空き家に住まれる方、シェアハウスを選ぶ方、新しい賃貸住宅を選ばれる方、それぞれ程よい距離感を選んで暮らしている方が多いと思います。MINATO では、それぞれに合わせた住まい探しの案内も行います。
その上で、気仙沼では、多くのイベント、学びの場が設けられており、祭りも盛ん。せっかく移住するならめいっぱい KESENNUMA LIFE を楽しみましょう！

コミュニ
ティ



HOW to MOVE

移住のステップ

移住って具体的に何をどう考えたらいいんだろう？
そんな方のために、移住を成功させるいくつかのステップをまとめてみました。



STEP 01 移住の目的を考える

あなたが移住したいと思った一番の理由は何ですか？気仙沼でやりたいことや実現したい夢などを明確にしてみましょう。目的がハッキリすると住むエリアや仕事なども決めやすくなります。

STEP 02 知人や家族に話してみる

移住の目的が決まったら、その想いを身近な人に話してみましょう。特に家族の理解があると移住は上手くいきやすいです。10年後、20年後どんな風に暮らしたいか、じっくり話し合ってみてください。

STEP 03 情報収集・MINATOに相談

気候、制度、学校、病院、様々なお店など、気になる気仙沼の情報を調べてみましょう。他のまちと比較検討してみることも大事です。また、気になることがあれば MINATO に相談してみてください。

STEP 04 現地に行く・お試し移住してみる

気仙沼についてある程度調べたら、実際に現地に行ってみましょう。百聞は一見に如かず。一回とは言わず出来る限り足を運ぶのが良いでしょう。「お試し移住」を利用してしばらく滞在するのもオススメです。

STEP 05 じっくり検討してみる

一度訪れた後は、改めてじっくり考えてみましょう。気仙沼の好きなところはどこだろう？どんな暮らしができるだろう？すぐに移住までしなくても、まずはファンになることから始めてもいいかもしれません。

STEP 06 仕事を探す・住まいを探す

仕事と住まいは人それぞれ。気仙沼の仕事に就くもよし、今の仕事を続けたい場合はリモートワークを会社と相談してみても良いかもしれません。住まいはアパート以外に空き家という選択肢もありかも。

STEP 07 移住する

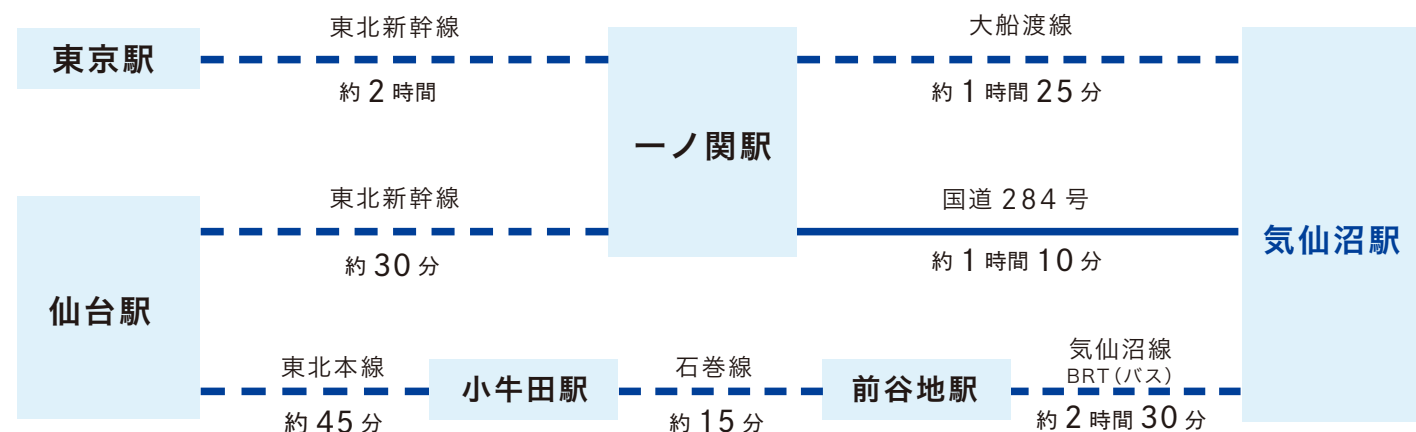
いよいよ気仙沼での暮らしがスタート。引越しが終わったら近所の方々にご挨拶にいきましょう。万が一の時にあなたを支えてくれる存在になります。また、気仙沼では老若男女が集まる大小様々なイベントが開催されているので、積極的に参加してみるのもオススメです。困ったり悩んだ時は、いつでも MINATO に相談してください。



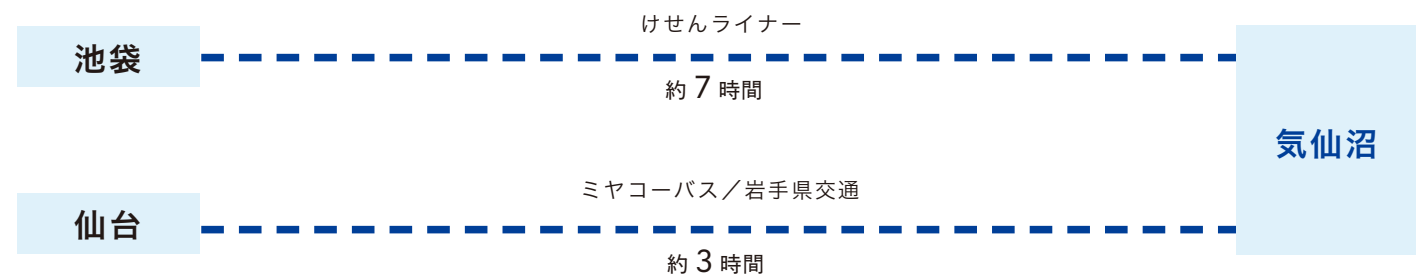
ACCESS アクセス



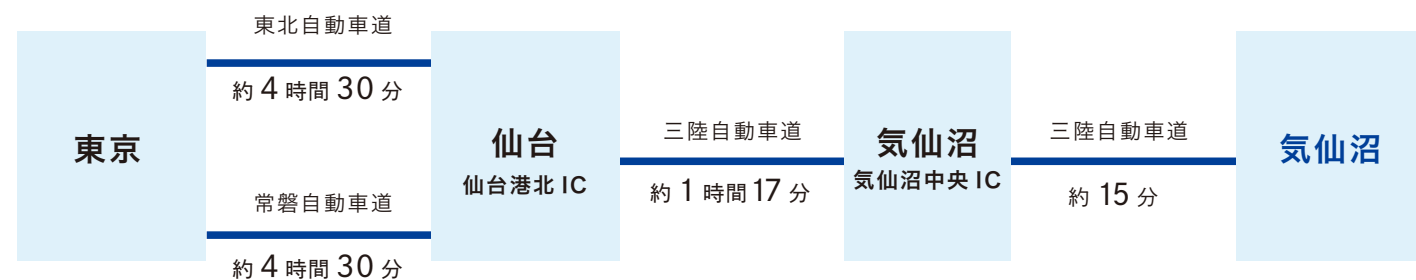
電車で行く



高速バスで行く



車で行く



Connection with KESENNUMA 気仙沼とつながる

「離れているけれど気仙沼のことが好き!」「東京でも気仙沼のものを購入したい!」
そんなあなたへのおすすめ情報をご紹介します。

気仙沼ファンクラブ

市外に住む気仙沼ファンの方を対象に「気仙沼ファンクラブ」の会員を募集しています。入会条件は、気仙沼を応援したいという気持ち、それだけです。海が好き! 魚が好き! ホヤぼーやが好き! とにかく気仙沼が大好き! そんな皆様の入会をお待ちしています! また、気仙沼ファンクラブ会員だけの特典がありますので、ぜひご利用ください。

- 特典 1 会員番号入りオリジナル木札プレゼント
- 特典 2 旬な情報を発信! メールマガジン配信
- 特典 3 会員証提示で受けられるお得なサービス



入会・年会費
無料

会員
募集中

気仙沼市公式 LINE

気仙沼市では、「気仙沼市公式 LINE アカウント」を開設しています。スマートフォン等の LINE アプリから登録いただくことで、市政情報を受け取れますので、ぜひご利用ください。LINE の「友達追加」から、QR コードまたは ID 検索で登録が可能です。



@kesennuma-miyagi

KESENNUMA meet in TOKYO

東京で会える気仙沼

宮城ふるさとプラザ

宮城ふるさとプラザは、宮城県の特産品や観光情報を総合的に発信する期間限定のアンテナショップです。
気仙沼発の商品も並んでいるので立ち寄ってみてください。

東京都中央区日本橋茅場町
1丁目 6-17 十文字ビル 1F
☎ 平日 10:30~19:30
☎ 土日祝 10:30~19:00
☎ 03-3527-3242



気仙沼波止場 (けせんぬまわーふ)

気仙沼の物産品に特化したラインナップが魅力の気仙沼波止場。気仙沼の美味しいもの、かわいいものはこちらでゲットできます!
地元のソウルフードからお世話になった方へのプレゼントまで、幅広い種類の商品が手に入ります。

秋葉原 / CHABARA
「日本百貨店しょくひんかん」内
東京都千代田区神田練馬町8-2
☎ 11:00~20:00
☎ 03-3258-0051

目黒 / 五本木食ラボ
東京都目黒区五本木
2-15-12 ウオツネビル 1F
営業日: 水~日 (月火休み)
☎ 11:00~18:00
☎ 03-6412-8089





気仙沼市移住ガイドブック
2025年3月(第3版)

発行／宮城県気仙沼市
企画・制作／気仙沼市移住・定住支援センター MINATO
デザイン・イラスト／pensea
コピー・インタビュー執筆／藤川典良
表紙写真／志鎌康平
裏表紙写真／福田宏美
本誌写真／志鎌康平 福田宏美 菅原大路

Copyright ©2022MINATO. All right reserved.
本誌掲載のテキスト、写真、イラストレーションの無断転用を禁じます。