

高田暮らしの手引き

岩手県 陸前高田市



この冊子を手を取ってくださったあなたへ

高橋 瞳
(千葉からJターン)

こんにちは。陸前高田市移住コンシェルジュの松田・高橋です。

私たちが陸前高田市の方々の協力をいただいて作成したこの冊子は、陸前高田市の風土や慣習など、外からは見えづらい暮らしのリアルなあれこれをまとめたものです。

なぜここまで手の込んだものを作ったのかというと、陸前高田市の良いところも大変なところも、全部知った上で来ていただいて、心から「移住して良かった」と思ってもらいたいからです。ここまで協力し、応援してくれる地域の温かさも感じていただきたいと思っています。

移居前から移住後のことまで、あなたが陸前高田市の「地域住民」として地域に馴染んで暮らしを楽しんでいただけるよう、全力でフォローいたします。この冊子ではお伝えしきれないこともあるかと思いますが、困ったときには私たちがいます。どうぞご安心ください。

この冊子を通じて、あなたが陸前高田市での暮らしを想像し、「もっと知りたい」「暮らしてみたいかも」と思えるきっかけを提供できたら嬉しいいです。



特定非営利活動法人 高田暮舎 移住コンシェルジュ 松田道弘・高橋瞳

松田道弘
(岩手県遠野市からJターン)



陸前高田市って、どんなまち？ 4

全体図 5

まずは、あいさつ回りから 6

地域活動について 7

1年間でかかるお金は？ 自治会費やその他のお金について 8

コミュニティセンターってなに？ 9

お祭り文化 10

住居について 11

仕事について 12

交通のあれこれ バス、タクシー、電車について 14

買い物はどこでするの？ 16

ライフライン 17

ごみはどうやって出すの？ 18

地域の情報はどややって回ってくる？ 20

災害時の対応 21

救急のこと 22

消防団について 23

子どもがいたら①産前〜就園まで 24

子どもがいたら②就園〜中学校まで 25

子どもがいたら③高等学校、支援制度、児童手当について 26

お葬式について 27

生活費シミュレーション 28

移住に向けて、考えておくべきこと 29

さいごに 30



地域運営の為に設けられた
ルールです。必ず守りましょう。



決まったルールはありませんが
知っておきましょう。

陸前高田市って、どんなまち？

どこにある？

岩手県の沿岸部最南端に位置し、東は大船渡市、西は一関市、北は住田町、南は宮城県気仙沼市に隣接しています。



どんな気候？

東北の中でも温暖な気候で、「岩手の湘南」とも呼ばれています。冬の降雪量が少なく、雪かきも多くても年数回程度。年中海風が吹いている地域です。

▼参考情報

年間平均気温は、11度。最低マイナス3度、最高28度（気象庁データより）

東京駅からのアクセス

- ▶車（約480km／約6時間半）
片道：高速約10,000円
公共駐車場：複数有
- ▶新幹線（約2時間）
+バス（約1時間半）
片道：約12,500円

自然環境は？

三陸の海の幸はもちろん、山や川の恵みも豊富な陸前高田市。

気軽にハイキングを楽しめる山や、全国各地から釣り人が集まる川、岩手の名水20選に選ばれ、県外の方も飲み水として汲みにくる湧き水、景色を楽しめる温泉など、自然が作り出す名所に富んでいます。

栄養豊富な海で育つ牡蠣やわかめ、ホタテ等の養殖をはじめとした漁業が盛んです。広大な土地を活かして、りんごやゆず等の青果やブランド米の栽培も行われています。

農業や漁業に携わる方々もかなり身近な存在。繁忙期に作業をお手伝いしたり、おすそ分けを頂いたりすることは日常です。



移住者の暮らしもさまざま、畑で家庭菜園をする人もいれば、未経験から農業や漁業にチャレンジし、周りの手を借りながら頑張っている人もいます。一人一人が自分の暮らしを楽しんでいるまちです。



全体図

海と共に生きる半島側の地域から山間部の自然を感じる地域まで、8町から構成されています。



矢作町 自治会数

人口: 1,362人 ● 下矢作地区: 7
 世帯数: 585 ● 矢作地区: 9
 ● 生出地区: 4

気仙町 自治会数

人口: 1,885人 自治会数
 世帯数: 759 ● 今泉地区: 5
 ● 長部地区: 7

横田町

人口: 1,228人
 世帯数: 471
 自治会数: 8

竹駒町

人口: 1,372人
 世帯数: 569
 自治会数: 9

高田町

人口: 4,844人
 世帯数: 2,302
 自治会数: 14

米崎町

人口: 2,925人
 世帯数: 1,140
 自治会数: 17

小友町

人口: 1,916人
 世帯数: 739
 自治会数: 21

広田町

人口: 2,930人
 世帯数: 1,064
 自治会数: 10

※2021年4月30日現在

※「自治会」と表記していますが、地区によって「部落」「町内会」など名称は異なります。

まずは、あいさつ回りから



移住したら、まずは地区の区長、自治会長、ご近所の皆さんにあいさつ回りをしましょう。移住者を温かく迎えてくれる風土はありますが、地域の方々も「どんな方が来てくれたんだろう?」と内心気にかけていらつしやいます。お互い安心して日々の暮らしを楽しむためにも、一度足を運んでおくことをおすすめします。あいさつの仕方に関してご不安な場合は、次のような手順を参考に見てみてください。区長、自治会長、お隣さんには、手土産を準備しておくのが無難です。

1 まず、自分の町の区長・自治会長を知りましょう。近所の人に聞くか、コミュニティセンター（P.9参照）までお訪ねください。

2 区長・自治会長にあいさつしましょう。



3 続いて、お隣さんにあいさつをしましょう。区長が自治会長にお願いして、一緒に回ってもらえると安心です。



※地区によって異なる部分もありますので、あなたの地区の自治会長に教わりながら進めると間違いのないでしょう。また、地域活動や行事に参加することで、顔を覚えてもらいやすくなり、より地域になじみやすくなります。

地域活動について



ここでは網羅しきれない地域活動も、各地区によって様々あります。また、中には道具(軍手、鎌、長靴、草刈り機など)が必要な場合もありますので、自治会長やご近所さんに聞いておくとう安心です。

地域活動ってなに？

「自分たちのことは自分たちでやろう」という地域住民で協力して行う大切な自治活動です。草刈り、お寺や神社、川の清掃、総会など、内容は各自治体さまざま。集まりやすいよう、主に土日に行われることが多いです。



悪魔払い(厄払い)の様子



草刈りの様子

各町会での主な地域活動

矢作町	下矢作地区	道路愛護会※(年1回)、月1回定例会(年12回)、矢作川清掃(年2回)、うるおいとやすらぎの家事業※(各区1回)
	矢作地区	草刈り(年1回)、総会(年1回)、公民館の掃除(年2~3回、班単位で交代して)、※公民館によって、定例会(月1回)
	生出地区	草刈り(年2回/6・8月)、生出川清掃(年2回/4・9月)、行政区総会(3月)、地区公民館総会(年1回/1月~3月)、総会(4月)、生出地区地域支え合い会議(不定期)
横田町		草刈り(年2回)、雷神山整備作業(年1回)、気仙川清掃(年2回)、総会(年1回)
竹駒町		地域内清掃(年3~5回程度)、敬老会の諸世話、悪魔払い※(1月)、定例会(月1回)、気仙川清掃(年2回)など
気仙町	今泉地区	草刈り(年1~2回)
	長部地区	草刈り(年1回以上)、総会(年1回/2~4月)、避難訓練(年2回)
高田町		草刈り(年3回程度)、ほんまる公園の草刈り(年1~2回)、総会(3~4月頃)
米崎町		草刈り(年3回/5・7・9月)、お茶っこサロン、納涼会、球技大会、新年会、敬老会など
小友町		草刈り(年2~3回)、町民運動会(※被災後は開催なし)
広田町		草刈り(年3回/5・7・9月)、公民館清掃(年末)、公民館の草刈り(班ごとに順番制/5・7・9月)、総会(4月)、万灯籠(8月)

※道路愛護会：草刈りや砂利敷きなど

※うるおいとやすらぎの家事業：高齢者のいきがい向上等を目指し、社協から交付される補助金

※悪魔払い：獅子舞が地区の民家を巡り、新年に無病息災と復興を願う

1年間でかかるお金は？ 自治会費やその他のお金 について



移住すると、基本的にその町の「自治会」に所属することになり、市区町村の住民税とは別に「自治会費」が必要になります。
各自治会で金額や集金方法は異なります。どれも日々の生活を支える自治会を運営していくために欠かせない、大切なお金です。

※地区により金額は異なりますので、あくまで目安の情報です。最新情報は各自治会にお問い合わせください。

集金回数や時期は、部落ごとに異なります。
一括、年2～6回など様々です。

内訳：独自の集金

矢作町	下矢作地区	年間5,000円程度	—
	矢作地区	年間15,000円程度	テレビ共同受信施設組合同年間6,000円程度
	生出地区	年間4,700～7,700円程度	テレビ共同受信施設組合同年間1,000円程度
横田町		年間20,500円程度	テレビ共同受信施設組合同年間2,000円程度
竹駒町		高いところで年間36,000円程度	—
気仙町	今泉地区	年間6,000円程度	—
	長部地区	年間6,000～22,000円程度	神社の集金年間10,000円程度
高田町		年間6,000～12,000円程度	—
米崎町		年間18,000円程度（一括）	—
小友町		年間10,000円程度	—
広田町		年間25,000円程度	—

自治会費の使い道

コミセン会費、社会福祉協議会会費、赤十字活動資金、消防後援会費 など

コミュニティセンターってなに？

コミュニティセンター（通称：コミセン）は、住民が様々な目的で集う地域の大切な施設です。

コミセンで何ができるの？

会議室や多目的室、調理室があり、各種団体や個人の活動拠点として、会議や各種教室、サークル活動など幅広く利用されています。

- 貸館利用（事前申請が必要な場合もある）
- 地域の情報収集（各種パンフレットあり）
- 印刷、コピー（有料）など

※暮らしに関する相談も可能ですが、まずは自治会に聞くのがベターです。

運営しているのは？

各地区の自治組織であるコミュニティ推進協議会が管理・運営しています。

各地区のコミセンへのお問い合わせは下記QRコードよりご確認ください。



● 高田地区コミセン



外観



シンガポールホール



大会議室



和室

行事について

コミセンで「どんな行事が開催されているのか」を一部ご紹介いたします。主に、①コミセン主催②個人利用の2パターンです。

▼コミセン主催（公民館事業）

高齢者教室（体操、市内の新しい施設の見学など）
成人教室（生涯学習など）

▼個人利用

ヨガ教室や絵画教室、サークル活動など

▼詳細情報は、各コミセンまで。

『コミセンだより』などの紙媒体を発行し、情報発信している地区が多いです。ぜひご覧ください。



フライパンを使ったパン作り「ポリパン教室」



親子のレクリエーションやヘルスケアなどのブースが並ぶ「ママフェス」



地域全体が高齢者の方々の労苦をねぎらい、長寿を祝う「敬老会」

数ある伝統的なお祭りの一部をご紹介します

お祭り文化

自然と共に生き、地域のつながりや伝統文化を大切にしてきた陸前高田市では、このお祭り文化はとても重要なもの。震災やコロナの影響もあるものの、それぞれの地区で行われている行事がいくつも存在します。



高田町

うごく七夕まつり

大きな山車が勇壮に町を練り歩きます。夜には山車の飾りが変わって灯が灯り、それぞれに華やかさを競い合う華麗な七夕まつりです。



気仙町

けんか七夕まつり

山車と山車をぶつけ合うこのお祭りは、90年の伝統を受け継いでおり、夜のけんかで祭りは最高潮に盛り上がります。



横田町

あゆの里まつり

「気仙川産天然あゆの塩焼き」やモクズガニを使った「蟹のふわふわ」といった郷土料理や地場産品の展示即売、郷土芸能など盛り沢山のお祭りです。



高田町

陸前高田市産業まつり

海や山の幸から、お菓子、お酒、ブランド米、醤油まで、市内の特産品が勢ぞろい。ライブや大道芸など各種ステージも登場するお祭りです。



広田町

黒崎神社式年例大祭

4年に一度の祭典。豊漁と悪魔退散を祈願し、傾斜角度50度で立てられた約20mのはしご上で舞を披露する「梯子虎舞」に注目です。

その他イベント

「ツールド三陸inりくぜんたかた・おおふなど」「復活の道しるべ陸前高田応援マラソン」「三陸花火競技大会」など、多様なイベントが開催され、盛り上がっています。

住居について

移住するにあたって、必須となるのが住まい探し。アパートか空き家か、物件を買うか借りるかなど、いろいろと叶えたいこと、悩むことが出てくると思います。自分に合った暮らしの選択肢を、ぜひじっくりと探してみてください。

空き家

市内の空き家と利用希望者を繋ぐ「空き家バンク」の事業を行っています。家賃相場は約3〜5万円。広さや設備も様々です。空き家物件の一覧は、下記QRコードよりご確認ください。



アパート

家賃相場は約5〜6万円。築年数が浅い、1LDK〜2LDK程度の物件が多くあります。「陸前高田 アパート」等ネットで検索すると、物件情報が出てきますので、ぜひご覧ください。

市営住宅

住宅に困窮する低額所得者を対象とした賃貸住宅です。家賃は

16,800円〜35,800円程度。
入居世帯の総所得、団地間取り(1DK〜3DK)によって決定します。

※中堅所得者を対象とした「みなし特定公共賃貸住宅」も活用されています。詳細や空き情報は左記までお問い合わせください。

株式会社寿広 陸前高田市営
住宅管理センター
☎0192(53)1323



住まいに関する支援制度

2021年度以降の制度は現在作成中です。

※2020年度までは「定住支援住宅事業助成金」がありました。転入した方の住宅建築費、購入費、改修費を助成しています。詳細や最新情報は、下記QRコードよりご確認ください。



まずはご相談を！

日々暮らしていく上でとても大切な「住まい」のこと。

具体的には決まっていなくても、ご興味をもたれた際には、ぜひお気軽に高田暮舎空き家担当までご連絡ください。高田暮らしならではの物件選びのポイントや周辺環境のことなど、何でもご相談に乗ります。

空き家物件の内覧やまちのご案内に関しても、オンライン・現地ともに随時受付中です。(30ページ参照)
あなたにとって最良の住まいが見つかることを願っています。



空き家担当
渡辺 聡
(東京からIターン)



空き家担当
落 優介
(神奈川からIターン)

仕事について

移住に興味はあるけど、実際に食べていけるのか、自分に合った仕事を見つけられるか：仕事関連のご相談は、非常に多く頂きます。生計を立てるための手段は人それぞれで、中には思いがけず新しい道を見つける方もいます。一緒に、あなたが納得のいく選択肢を探していきましょう。各項目、詳細については、それぞれのQRリンクから最新情報をご確認ください。

仕事の情報収集はどこで？

▼『シゴトバクラシバいわて』サイト



岩手県の求人情報を掲載。登録すると、専門のキャリアアカウンセラーが付き、サポートを受けることができます。岩手県内では盛岡市、都内は有楽町、銀座に窓口もあり、直接の相談も可能です。

▼『高田暮らし』サイト



市内で「一緒に働く人」を求めている各企業に「何を大切に、どんな移住者に来て欲しいのか」を取材し、ありのままの情報を掲載しています。

▼ふるさとハローワーク



就職の相談や情報提供、応募書類の添削などを行って
います。
※毎月2回、「シヨブカフェ気仙」の出張相談も開催。

就職支援制度は何かがある？

▼Uターン促進奨励金 ※イターンも対象



市外から転入し、市内もしくは近隣市町村に就業した方に対し、2〜3万円を現金支給。

▼岩手県移住支援事業



東京圏から岩手県へ移住した方を対象に、移住支援金として最大100万円を支給。

▼新規起業・事業拡大支援事業費補助金

市内で起業・事業拡大する方に対し、開業等に要する経費の一部を最大100万円まで補助。

▼陸前高田市SDGs起業家支援プログラム



地域の課題に取り組み「社会性・事業性・必要性」の観点を持った起業を支援し、最大200万円まで補助。



一次産業に就業する時は、どんな支援がある？

農業

陸前高田市農業次世代人材投資資金

新規就農者に対し、年間150万円、最長5年間補助。



市単独補助事業

農業用機械導入やパイプハウスの整備等に対して補助。

水産業

陸前高田市がんばる海の担い手支援事業

「新規就業型」「後継ぎ就業型」があり、資格取得、資機材整備、生活などに対して、5万円〜150万円程度を補助。



陸前高田や漁業の魅力を伝えるパンフレット

『陸前高田で漁師になることを選んだわたしたちの話』



お手伝いやアルバイトなど、様々な形で一次産業を体験できます

農業：米崎りんご、北限のゆず、いちご、米など

水産業：うに、わかめ、牡蠣など



米崎りんご収穫



北限のゆず収穫



うに剥き

交通のあれこれ バス、タクシー、電車について

生活をする上で、車はほぼ必需品です。車の運転に慣れていない方は心配になることもあると思いますので、リアルな車事情や、その他交通手段についてご紹介します。



信号も少なく、見通しのいい道路が多いです。そのため、車での移動が増えても、ストレスが少なく、気持ちよく運転をすることができます。

お気に入りの音楽を聞きながら、自然豊かな景色を味わって。いつもの何気ない移動の時間も楽しんでみてください。

車にかかる費用

自動車保険料(H29・4)

軽自動車…約50,000円 普通車…約60,000円

自動車税(H29・4)

軽自動車…10,800円 普通車…29,500円

一か月のガソリン代(燃費10km/Lまたガソリン130円/Lの場合)

(通勤距離)5km…2,730円 10km…5,460円 20km…10,920円



冬季対策・動物対策

冬期間のスタッドレスタイヤは必須です。

積雪は少ないですが、路面が凍結することがあります。

また、自然豊かな分、道路で鹿やたぬきに遭遇することも。

特に夜間や視界が悪い峠道は、十分気をつけましょう。



バス

東日本大震災によりそれまで市民の主要な移動手段だったJR東日本の気仙沼線、大船渡線は甚大な被害を受けました。

そこで、できるだけスピーディに安全で便利な高速輸送サービスを提供できるように「BRT（バス高速輸送システム）」の運行を開始。現在では従来の岩手県交通バスとBRTが運行しています。

JR東日本

▼気仙沼線・大船渡線BRT
☎(050)20161600

主なバス会社

▼岩手県交通
☎(0192)263730



前高田



JR大船渡線 BRT
約40分

乗換1回

気仙沼



JR大船渡線 普通
約80分

一ノ関

タクシー

料金

高田町の中心市街地から各町の自宅まで利用すると、約3000円前後かかることが多いです。

初乗運賃 1kmまで540円
加算運賃 以降269mごとに80円

主なタクシー会社

▼気仙タクシー

☎(0192)553241
受付 7時～24時

▼高田タクシー有限公司

☎(0192)553118
受付 7時～24時

▼有限会社高田交通タクシー

☎(0192)562000
電話受付24時間可

※その他、一部地域では一乗車300円で利用できる「デマンド交通（予約型乗合タクシー）」の運行が行われています。



買い物はどこでするの？

「不便」なイメージがある田舎暮らし。都会に比べるとその通りですが、食料品や日用品は、意外と近くのお店でそろいます。

市民が利用する主なお店

- **スーパー**
 マイヤ…2店
 イオンスーパーセンター
 KD Mart
 スーパーマルミヤ
- **産直**
 採れたてランド
 (道の駅高田松原)
 はまなす／りぶる
 川の駅よこた
- **コンビニ**
 ファミリーマート…3店
 セブンイレブン…4店
 ローソン…2店
 ヤマザキYショップ…1店
- **ホームセンター**
 コメリ…2店
 DCMホームマック
- **ドラッグストア**
 薬王堂…3店
 ツルハドラッグ…3店

物価は？

正直、都会の物価とあまり変わりません。産直施設やスーパーの産直コーナー、ご近所さん同士のおすそ分け文化があるため、食費は下がる傾向にあります。

生活圏メモ

住民の生活圏は、両隣の「気仙沼市」「大船渡市」も含まれます。どちらも高田から車で約30分程度です。家電量販店や衣料量販店、ファストフード店などを利用したい時に足を伸ばします。

陸前高田お買い物MAP



ライフライン

実際生活をしていく上で必要不可欠なライフライン。都会とは異なる部分も出てきます。毎月の生活費に関しては、28ページをご参照ください。

電気

主に東北電力が利用されています。



▼東北電力

東北電力株式会社が運営しています。



お問い合わせ ☎(0120)175266

▼しみんエネルギー

令和元年に設立された「陸前高田しみんエネルギー株式会社」が運営しています。電気料金を削減でき、利益の一部が地域づくりのために還元されるという仕組みが特徴です。

現在は、事業者向けにサービスを提供しています。

お問い合わせ ☎(0192)532612

ガス



「プロパンガス」を主に使用します。「都市ガス」に比べると、料金は割高になります。ガス会社は各ご家庭で利用先が異なりますので、大家さんやご近所さんに聞いてみましょう。

※アパートの中には、IH付きのキッチンもありますので、好みに合う住まいを探してみてください。

上下水道

排水設備を整備し、公共下水道等の使用を開始すると、毎月の上下水道の使用料を合算した金額を市に納付することになります。使用料や納付方法についての詳細は、上記QRコードよりご確認ください。



お問い合わせ ☎(0192)542111

汲み取り

「汲み取り」とは、トイレ排水がタンクに溜まり、清掃業者がそれを各家に汲み取りに回るものです。(有料)

市内には、汲み取り式のお手洗いが設置されている家が多数残っていますが、少量の水で流せる「簡易水洗」型も多いので、簡単に処理ができます。タンクの中が満タンになりそうなタイミングで電話をかければ、業者さんが処理をしてくれます。お手洗いの形は家によって様々。気になる方は、内覧でチェックしておきましょう。



汲み取り申込先

▼有限会社 気仙広域清掃 ☎(0192)273111



陸前高田市の種類別ごみ収集日

※分別ルールを守らないごみは収集されません!



ごみはどうやって出すの？

ごみはきちんと分別し、ルールを守って捨てましょう。

燃えないごみ

陶器類

スプレー缶

電球

月一回

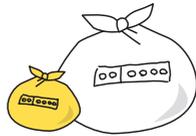
ごみの出し方は、燃えるごみ同様



燃えるごみ

週2回

指定袋(生ごみは黄色の指定袋)に入れ、行政区と世帯主氏名を記載し、集積場に出す。

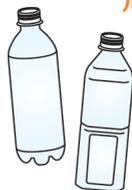


リサイクルごみ

ペットボトル

月一回

指定または透明の袋に入れ、行政区と世帯主氏名を記載し、集積場に出す。



空きびん

月一回

3色の専用の回収ボックスへ入れる。



紙類

新聞紙、雑誌、雑紙
段ボール

月一回

十字に縛り、表面に行政区と世帯主氏名を記載して、「新聞・雑誌・段ボール収集日」に出す。



小型家電

随時

清掃センターの専用回収ボックスに入れる。



詳しい情報は、右記市役所HP、もしくは
広報りくぜんたかたからご確認ください。



ごみ回収場所

ごみ集積所 (各町に設置)



各町にいくつかごみ集積所があります。地区によって集積所は決まっています。ご近所さんや班長に確認しておき、収集日の朝8時半までに出しましょう。

エコステーション (スーパーに設置)



「イオンスーパーセンター」や「マイヤ」(P16参照)には、ペットボトル、食品トレイ、牛乳パック等のリサイクルステーションがあります。買い物のついでに出しておくと、家にごみが溜まらず快適です。

ごみの直接持ち込み

(陸前高田市清掃センター)



「とにかく今ごみを捨てたい」「量が多い」といった時には、直接持ち込みをしましょう。車にごみを載せた状態で重さをはかり、20kgまでであれば無料で処理してもらえます。

住所

陸前高田市高田町字大隅 6-15

受付

平日・9時～12時、13時～16時
土曜日・第3日曜日・9時～12時

ごみ袋について

ごみ収集袋は有料ですが、転入手続き時に市役所で一度配布されます。配布分を使い切った後は、スーパーやホームセンターで購入しましょう。



大 (40L) : 363円 / 20枚
中 (20L) : 209円 / 20枚
小 (10L) : 176円 / 20枚

いなかの小ネタ

「ゴミ袋に名前を書く文化」

マナーの悪いゴミの出し方をすると、地域での印象はマイナスです。名前が書いていなかったり、分別できていないごみは回収されず、班長など他の人に迷惑がかかってしまいます。きちんとルールを守って、お互いが気持ちよく暮らせるよう配慮しましょう。

地域の情報はどやって回ってくる？

広報りくぜんたかた

市から発行される広報誌です。
毎月第1・3水曜日に発行され、市内の各家庭に配布されます。

市内のイベント告知や取り組み報告、図書館情報、休日当番医や翌月のごみ収集日、各種相談窓口など、さまざまな情報が掲載されています。PDF版も更新されていますので、ぜひご覧ください。



全戸配布・回覧板

「全戸配布(全てのお宅に配布)」と「回覧板」を活用した情報伝達システムがあります。

例えば、

- ・自治会からのお知らせ(地域活動や、行事、集金など)
- ・コミュニティセンターからのお知らせ(コミセンだよりなど)
- ・社会福祉協議会からのお知らせ(社協だよりなど)
- ・陸前高田市からのお知らせ(広報誌など)

といった情報が全戸配布、もしくは回覧板として各世帯に配布されます。

回覧板は区長↓班長↓班員という順で回ってきますので、速やかに次のお宅に回すようにしましょう。回覧板に入れる情報や頻度は、自治会によってさまざまです。旅行や出張等で長期間家を空ける際は、回覧板が止まってしまう可能性があります。必ず班長さんに伝えるようにしましょう。



東海新報／岩手日報

市民の多くが読んでいる新聞です。

田舎だからこそ一人一人にスポットライトが当たりやすく、移住者紹介や取り組み紹介などで個人が新聞に取り上げられることは珍しくありません。

掲載翌日に、地域のおじいちゃんおばあちゃんに声をかけてもらえたりもします。



携帯電話／Wi-Fi電波

基本「LTE／4G」エリアですので、電話やSNS等問題なく利用できます。

一部、地区によっては携帯やポケットWi-Fiがつながりにくい地域もあります。現在、フリーWi-Fiの設置も進んでおり、市内20か所以上で利用可能です。利用施設一覧は下記QRコードよりご確認ください。



災害時の対応

災害が起きたらどうしよう。そう懸念されることもあるのではないのでしょうか。これまで地震や津波で被災した経験があるからこそその市の取り組みをご紹介します。

避難マニュアル



地震、津波、洪水、土砂災害の発生が予想されるとき、適切な避難行動がとれるよう、日ごろの備えや緊急時の対応、避難所などについてまとめてあります。

いざという時は突然やってきます。自分や大切な人を守るためにも、一読しておきましょう。下記QRコードよりご確認ください。



指定緊急避難場所



指定避難所

命を守るために緊急的に避難する「指定緊急避難場所」と、必要な期間滞在する「指定避難所」の2種類があり、主に各地区のコミュニティセンターや学校がそれぞれ指定されています。災害の種類によって避難場所が異なる場合もあるため、事前に確認しておきましょう。

情報発信

様々な手段で、市から市民へ避難や気象等の情報を伝えていきます。



防災行政無線の放送内容を確認

防災行政無線の放送内容を、電話やメールで情報提供しています。

電話(登録不要)

☎ 0120-273-256

メール配信(登録制)



緊急速報メール

災害時にメールが届きます。配信エリア内の携帯電話(対応機種のみ)は、事前の登録不要で受信できます。

救急のこと

市内の病院を一部ご紹介

※受付曜日・時間帯や予約制の有無など、科によって異なります。最新情報は、各病院HPにてご確認ください。

▼岩手県立高田病院

(総合心療内科、糖尿病外来、禁煙外来、小児科、総合診療外科、整形外科、皮膚科、眼科、耳鼻咽喉科)

▼陸前高田市国民健康保険二又診療所

(内科、禁煙外来)

▼陸前高田市国民健康保険広田診療所

(内科)

▼済生会陸前高田診療所

(内科、小児科、整形外科)

▼医療法人希望会 希望ヶ丘病院

(精神科、老年精神科、神経内科、内科)

▼鶺鴒医院

(内科、消化器科、循環器科、皮膚科)

▼医療法人医心会 鳥羽医院

(内科、消化器科)

※その他、歯科医院8か所

※市内にない産婦人科や救急が必要な時は、隣の大船渡や気仙沼病院へ。

市外で利用しに行く病院

▼岩手県立大船渡病院

(内科・消化器内科、脳神経外科、形成外科、外科、産婦人科、呼吸器内科、放射線科、耳鼻咽喉科、小児科、精神科、脳神経内科、整形外科、麻酔科、眼科、泌尿器科、循環器内科、血液内科、皮膚科、病理診断科、緩和医療科)

※一部の科で新患は紹介制・再来予約制

▼気仙沼市立病院

(消化器内科・内科、循環器内科、小児科、外科、脳神経外科、整形外科、呼吸器内科、産婦人科、眼科、耳鼻咽喉科、泌尿器科、透析センター、皮膚科、麻酔科、歯科口腔外科、リハビリテーション科、放射線科、臨床検査室、栄養管理室、薬剤科、看護部)

陸前高田病院MAP



※()内は、アバッセたかたから車移動での所要時間

※市内の病院数：7か所

消防団について なかなか聞き慣れない方も多い「消防団」というシステム。一体どんなものなのでしょうか。

消防団とは

消防団に属する消防団員は、消防署の消防士とは異なります。日頃はサラリーマンや自営業などの仕事をしながら、災害発生時に出勤し、対応に当たるのが消防団員です。実は、全国に約2、200の消防団、約81万人の消防団員がいます。

消防団員の活動

台風や豪雨による水害に備えた「水防演習」や、各チームが日頃の訓練の成果を披露する「消防操法競技会」、消防団員の活動を市民に周知す

るための「消防・防災フェスタ」など、年間を通して様々な活動に取り組んでいます。

また、大規模な演習だけでなく、各家庭を回り防火指導



岩手県消防操法競技会の様子

を行ったり、冬期間は夜間警戒を実施するなど火災の予防にも就いています。

※訓練の内容や頻度は、それぞれの消防団によつて異なります。

出動

火災や地震などの災害が発生すると、防災無線やメール、LINEなどの連絡網を通じて出動要請が入り、消防団員はポンプ車もしくは自分の車で現場に駆け付けます。

※それぞれ本業の仕事もあるため、出動は任意です。

団員になった移住者の声

人手不足の中、入団するだけでも感謝されました。和気あいあいとした雰囲気、基本準備するものも必要ありません。時にはなかなか予定が合わない時期もありますが、そこは相談に乗ってもらっています。ここで得られた地元の方とのつながりは、仕事にも良い効果が生まれました。

令和3年度行事予定

現状、コロナ禍で活動しづらい状況ではありますが、年間行事の一例をご紹介します。

- 6月中 春季消防演習(中止)
- 6月6日 気仙支部初任団員現地教養(中止)
- 6月13日 市内消防操法競技会(中止)
- 7月4日 気仙地区支部消防操法競技会(中止)
- 7月18日 岩手県消防操法競技会(中止)
- 9月5日 水防演習
- 11月14日 秋季消防演習・火防点検
- 1月10日 消防出初式
- 3月6日 春季火災予防運動

陸前高田の団員の声

以前は「なんかめんどくさそう…」と考えていましたが、被災の経験から「地域を守る大切な存在」だと再認識し、入団しました。

皆気さくで集まると飲み会になることも多いですが、有事の際には力を発揮できるよう、日々真剣に取り組んでいます。

子どもがいたら①産前・就園まで

産科・婦人科・小児科

市内外含め、中心市街地から車で約30分圏内に、いくつか病院があります。

- ・岩手県立大船渡病院
- ・気仙沼市立病院
- ・森産婦人科医院
- ・大里胃腸科内科
- ・岩手県立高田病院（小児科のみ）
- ・遠藤産婦人科

※その他、小児科は複数あります。

母子健康手帳・妊婦一般健康診査

母子手帳交付時に妊婦健康診受診票が発行され、岩手県内と気仙沼市で利用できます。※県外での受診についても、領収書があれば一部払い戻しが可能です。

妊婦歯科健康診査

発行日・出産日より概ね一年以内に、市内の指定歯科医療機関にて、無料で健診を受けることができます。

対象は、市内に住所のある妊産婦とその夫で、それぞれ一回利用できます。

妊婦訪問・相談

妊娠8か月頃に、保健師や助産師が妊婦訪問を行っています。その他、随時無料で相談を受け付けています。

ママ・パパ教室

「妊娠経過」や「出産」についての知識を深めたり、沐浴やミルクづくり等を体験したりと、ママ・パパ同士で交流しながら学べる教室を開催しています。

祖父母教室

祖父母の方々を対象として、「ここが変わった今の育児」等のテーマについてお話する教室も開催されています。

特定不妊治療費の助成



岩手県の指定医療機関で治療を行った、保険診療の適用とならない特定不妊治療について、助成金が受けられます。

産後の健診・産婦健診

1か月・4か月・10か月・1歳6か月・2歳6か月・3歳6か月のお子さんを対象として、健診が行われます。出産後1か月前後には、お母さん自身の健診も行われます。

赤ちゃん訪問

生後4か月までの赤ちゃんがいるご家庭に訪問し、様子などを伺います。相談もできるので、安心です。

新生児聴覚検査

聴覚障害の早期発見のため、新生児聴覚検査費用の一部を助成します。（人につき一回まで、上限一万円）

子どもの歯科予防

虫歯予防に力を入れている市では、「フッ素塗布」や「シーラント充填」の無料券の交付を行っています。

子どもがいたら② 就園く中学校まで

発達等が気になる子への支援



市内の相談できる施設や団体、活用できるサービスがまとめられていますのでご覧ください。

障害児通所支援



利用者負担1割(規定あり)で、日常生活における基本的動作の指導等を行います。

※手帳の有無は問いません。

保育所(園)・認定こども園

	保育施設名	定員 R3.4時点
公立	高田保育所	101人
	小友保育所	60人
	気仙保育所	70人
法人立	広田保育園	80人
	米崎保育園	100人
	横田保育園	30人
	竹駒保育園	40人
	下矢作保育園	30人
	認定こども園 (高田保育所内)	40人

▼親子で遊べる施設

親子で気軽に遊べる・交流できる施設を一部ご紹介しします。

おやこの広場きらりんきっず(まちの縁側内)
陸前高田市地域子育て支援センター

- ・にここ(広田保育園内)
- ・あゆっこ(気仙保育所内)
- ・たかた(高田保育所内)

◎対象

就学前のお子さん、そのご家族、妊婦さん



詳しくは上記QRコードよりご確認ください。

▼その他支援

障がい児保育、一時預かり事業、病後児保育など、様々な支援を行っています。

また、子育てにかかわる個人や団体が交流する「子育て支援ネットワーク会議」という場も設けられています。

詳しくは上記QRコードよりご確認ください。

小学校・中学校



▼市内の小・中学校の数
小学校…8町に1つずつ
中学校…高田町と米崎町に1つずつ

学校名	児童生徒数 R3.4時点
高田小学校	159人
気仙小学校	55人
広田小学校	106人
小友小学校	71人
米崎小学校	155人
矢作小学校	19人
竹駒小学校	46人
横田小学校	42人
高田第一中学校	211人
高田東中学校	159人

放課後児童クラブ



保護者が労働等により昼間家庭にいない小学生を対象として、放課後や夏休み等において、適切な遊び及び生活の場を提供し、その健全な育成を図っています。

▼市内に7か所8クラブが設置されています。

子どもがいたら③高等学校、支援制度、児童手当について

高等学校

陸前高田市近辺の高校をご紹介します。

▼岩手県立高田高等学校（共学）

普通科／海洋システム科

▼岩手県立大船渡高等学校（共学）

普通科（全日制／定時制）

▼岩手県立大船渡東高等学校（共学）

農芸科学科／機械電気科／情報処理科／
食物文化科

▼岩手県立住田高等学校（共学）

普通科（全日制）

子育て応援クーポン券



お子さんの年齢に合わせて、クーポン券が配布されます。

0歳児…3万円

小学校入学予定の児童…2万円

中学校入学予定の児童…1万円

子育て応援ヘルパー

乳幼児がいる家庭にスタッフが派遣され、10時間、無料で家事や託児支援を受けられます。（利用は1時間単位）

幼児教育・保育の無償化

▼0歳児クラス～2歳児クラス

住民税非課税世帯＋ひとり親世帯等は、利用料無償。

▼3歳児クラス～5歳児クラス

保育所、小規模保育事業、家庭的保育事業、事業所内保育事業、認定こども園、幼稚園を利用している場合、利用料無償。

※一時預かりを利用する際にも、無償となる場合があります。

児童手当



児童を育てている家庭の生活の安定、児童の健やかな成長のため支給されます。

◎対象

中学校卒業までの児童を養育している方

年齢別手当額

年齢区分	年齢区分の詳細	子の順位	手当月額
0歳から 3歳未満	出生の翌月から3歳に到達した月	—	15,000円
3歳から 小学生	3歳に到達した翌月から12歳に到達した年度の3月まで	第1子 第2子	10,000円
3歳から 小学生	3歳に到達した翌月から12歳に到達した年度の3月まで	第3子以降	15,000円
中学生	12歳に到達した年度の3月の翌月から15歳に到達した年度の3月まで	—	10,000円

お葬式について

もしも、身内や身近な人に不幸があったら。都会とはやり方が異なる部分もあります。焦らずきちんと対応ができるよう、備えておきましょう。

住んでいる町内で不幸があったとき

昔は、自宅で冠婚葬祭を行う風習があり、班内で葬儀のお手伝いすることも多くありました。しかし、近年は家のつくりが変わり、コロナを機に簡素化が進んできたこともあり、葬祭センターに依頼するのが一般的になっています。

そのため、班内での手伝いはなく、親戚内で手伝いをするケースが大半です。

※一般葬や家族葬など、葬儀の形や行い方は人それぞれです。

お手伝いの内容

家の片付けやお茶出し、受付、後片付けなど、簡単な作業が多いです。

近所の方の場合の対応

お通夜やご葬儀の知らせを待つて会葬するのが基本ですが、親密な近所付き合いをしていた場合は、すぐに駆け付けてもよいでしょう。

故人様とそれほど親しくない間柄だった場合の対応

お通夜かご葬儀、もしくはその両方に会葬するようにします。

市内の主な葬儀場

▼有限会社けせん葬祭

住所：陸前高田市米崎町字西風道252-1

☎(0-92)53-2550

▼JA葬祭会館ごくよう高田店

住所：陸前高田市竹駒町滝の里149

☎(0-92)54-5940

▼葬祭通夜会館エヴァホール

住所：陸前高田市高田町中田97

☎(0-92)53-2220

▼キクミロホール

住所：陸前高田市高田町字森の前4-7

☎(0-92)55-2713

香典の金額の目安

ほとんど会わないご近所の人

3,000円程度

たまに会うご近所の人

5,000円程度

親しいご近所の人

5,000円～10,000円

親戚

1～3万円以上



生活費シミュレーション

現在の生活費を書き出して、移住した場合の生活費と比べてみましょう。 ※例は一人暮らしの生活費

一人暮らしの場合	陸前高田	あなたの町	差額	メモ
手取り収入	160,000円 ※ハローワーク求人の平均給与が21万円			
支出合計	96,500円			
家賃	40,000円			<ul style="list-style-type: none"> ・古民家相場 月3~5万円程度 ・アパート相場 月5~6万円程度
食費	20,000円			<ul style="list-style-type: none"> ・おすそ分けも多く、贅沢をしなければ2万円以下に収まります。
水道 光熱費	16,500円 (水道、電気、ガス代)			<ul style="list-style-type: none"> ・プロパンガスが高くつきます。 ・冬は灯油やストーブ等の暖房費が加わります。
日用品・衣服	5,000円			
娯楽費	5,000円			<ul style="list-style-type: none"> ・娯楽が少なく、宅飲みが多いため、あまりかかりません。
交通費	6,000円 (ガソリン代)			
通信費	4,000円 (スマホ、Wi-Fi代)			
その他、医療費、教育費、生命保険費など				
収支	63,500円			

※一例ですので、個人差があります

移住に向けて、考えておくべきこと

書き出して整理してみましょう。

いまの状況	スケジュール
できること・得意なこと	理想的な暮らし
相談者・周囲の反応	必要な費用
絶対にゆずれないこと	生計の立て方
地域との関わり方	

最後まで目を通していただき、ありがとうございます。
陸前高田の暮らしはいかがでしたでしょうか。

全国さまざまな地域があり、それぞれに良し悪しや自分との相性があると思います。その中でも、あなたが「陸前高田いいかも」と関心を持ってくれたら嬉しいです。

ご縁があつてこのまちに移り住んでこられた際には、地域にスムーズに馴染むための手引きとして、住民とのコミュニケーションのきっかけとして、この冊子がお役に立てることを願っております。

また、移住をしてきたら、あなたはもう「移住者」ではなく、「地域住民」の一人です。まだまだ成長途中の陸前高田のまちづくりに、ぜひ加わってもらえたらと思っております。

いろいろと想いを綴りましたが、今回こうしてあなたとつながりができたのも何かのご縁ですので、これからもゆるりと交流できたら嬉しいですね。

今後とも、どうぞよろしくお願いいたします。

特定非営利活動法人 高田暮舎 移住コンシェルジュ

高橋瞳・松田道弘

高田暮舎について

私たちは、陸前高田市の移住定住促進の事業パートナーとして活動している特定非営利活動法人です。

移住検討段階での、暮らし全般にかかわる部分のご紹介から、移住後のコミュニケーションのお手伝いまで、幅広く活動しております。

▼移住相談・現地案内



現地・オンラインどちらでも対応可能です。

仕事、住まい、お金、住みやすさ、移住者について…何でも聞いてください。ありのままをお伝えします！



ご希望の日に合わせて、土日含め調整しますので、ぜひ気軽に申し込んでください。

▼空き家に関するお問い合わせ

現地・オンラインどちらでも対応可能です。

内覧はご希望の日に合わせて調整いたしますので、お気軽にお申込みください。



空き家物件の詳細情報やお問い合わせは、上記QRコードよりご確認ください。

▼詳細・お問い合わせ先



「もっと陸前高田の暮らしを知りたい」方は、上記『高田暮らし』サイトもぜひご覧ください。



このパンフレットのPDF版は
こちらからダウンロードできます



市役所HPはこちら

「高田暮らしの手引き」岩手県陸前高田市

2021年(令和3年)7月24日 第一版発行

発行人 陸前高田市／特定非営利活動法人 高田暮舎

編集者 特定非営利活動法人 高田暮舎
移住コンシェルジュ 松田 道弘・高橋 瞳

協 力 陸前高田市の皆様



※この教科書は、陸前高田市より委託を受け、特定非営利活動法人 高田暮舎が発行しました。

お問い合わせ

特定非営利活動法人

高田
暮舎

たかたくらししゃ

〒029-2205

岩手県陸前高田市高田町字荒町33番地
陸前高田市チャレンジショップC-2

✉ info@kurashisha.org

☎ 080-6292-3865

