移住を考えている人や、
移住したばかりの人へ

高田暮らしの手引き

岩手県陸前高田市

もくじ

地域の基本情報

陸前高田市って、どんなまち？……4
全体図……5

暮らし

移住までのステップ……6
まずは、あいさつ回りから……8
地域活動について① 地域活動ってなに？ 各町会での主な地域活動……9
地域活動について② 移住者の声 地域の人の声……10
自治会費やその他のお金について……11
市の施設って何がある？……12
休日の過ごし方……13
どんなコミュニティがある？……14
お祭り文化① 数ある伝統的なお祭りの一部をご紹介……15
お祭り文化② 移住者の声……16
開催される多彩なイベント……17
住居について① 空き家 アパート 市営住宅 住まいに関する支援制度……18
住居について② 移住者の声……19
空き家の利活用について……20
交通のあれこれ① 車……28
交通のあれこれ② バス グリーンスローモビリティ（モビタ） タクシー……29
交通のあれこれ③ 移住者の声……30
買い物はどこでするの？① 市民が利用する主なお店 物価は？……31
買い物はどこでするの？② 市内で一番お店が集まる「アバッセたかた」飲食店……32
ライフライン……33
ごみの出し方① 陸前高田市の種類別ごみ収集日……34
ごみの出し方② ごみ回収場所 ごみ袋について……35
地域の情報はどうやって回ってくる？……36
災害時の対応……37
医療のこと……38
消防団について……39
お葬式について……44
生活費シミュレーション……45

働く

仕事について① 仕事の情報収集はどこで？ 就職支援制度は何がある？……21
仕事について② 一次産業に就業する時は、どんな支援がある？……22
仕事について③ 未経験でも関わることができる一次産業 ～お手伝い編～……23
仕事について④ 未経験でも関わることができる一次産業 ～本格的な生業編～……24
仕事について⑤ 移住者はどんな仕事についている？……25
仕事について⑥ 地域おこし協力隊の先輩たちをご紹介……26
仕事について⑦ 「いきなり応募は迷う…」方におすすめ 岩手県の移住支援制度について……27

子育て

子どもがいたら① 産前～就園まで……40
子どもがいたら② 就園～中学校まで……41
子どもがいたら③ 高等学校、支援制度、児童手当について……42
移住者の取り組みをご紹介……43
さいごに……46

この冊子を手に取ってくださったあなたへ

こんにちは！ 陸前高田市の移住定住促進を担うNPO法人高田暮舎です。

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。

移住前の方には、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、「面白そう・ここで暮らしてみたい」と思ってほしい。移住者の方には安心して高田暮らしを楽しみ、「移住して本当に良かった」と思ってもらいたい。そんな想いで作りました。

移住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。**

何かあった際には、どんな些細なことでもご連絡いただけたら嬉しいです。いつでもお待ちしております。

特定非営利活動法人 高田暮舎
移住コンシェルジュより

決まったルールはありませんが 知っておきましょう。

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。

高田暮舎スタッフ

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？

東北の中では比較的温暖な気候で、雪かきは多くても年数回程度。海・山・中心市街地と、市内でもエリアによって気候に差があるため、自分が叶えたい暮らしに合わせて住まいを選べる楽しさがあります。

仙台駅から車で約2時間

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）
＋JR大船渡線（約1時間30分）
＋バス（約30分）
片道：約14,000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、県外から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。広大な土地を生かして、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で、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。

陸前高田市8町

①矢作町（やはぎ）
②横田町（よこた）
③竹駒町（たけこま）
④気仙町（けせん）
⑤高田町（たかた）
⑥米崎町（よねさき）
⑦小友町（おとも）
⑧広田町（ひろた）

矢作町
人口：1,362人
世帯数：585
自治会数
- 下矢作地区：7
- 矢作地区：9
- 生出地区：4

気仙町
人口：1,885人
世帯数：759
自治会数
- 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

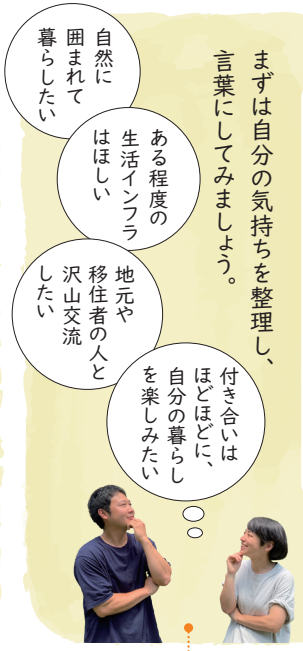
※2021年4月30日現在
※「自治会」と表記していますが、地区によって「部落」「町内会」など名称は異なります。

移住までのステップ

オンラインだけで移住を決める人、仕事は変えずに住まいだけ変えたい人など、ステップは人それぞれ。でも、最初って何から始めたらいいのか、迷いますよね。一つの例として、移住を考え始めてから高田暮らしをはじめるまでの流れをご紹介します。

❶ 叶えたい暮らしを思い描いてみる

まずは自分の気持ちを整理し、言葉にしてみましょう。



具体的な暮らしのイメージが見えてこない時には、お気軽に移住コンシェルジュにご相談ください。考えを整理するお手伝いをさせていただきます！

移住コンシェルジュ 多勢 瞳

❷ 自分の目的に合わせて情報収集

インターネットやイベント、個別相談など、手段はさまざま。時間があれば、一度移住コンシェルジュに相談してみるのがおすすめです。自分の希望に合わせた案内や提案を受けられる上、よりリアルで具体的な話を聞けるメリットがあります。

CHECK!!

陸前高田市の移住サイト「高田暮らし」

- 移住者のストーリーが見えるインタビュー記事
- 企業の顔が見える仕事紹介
- 暮らしを想像できる空き家紹介
- ありのままの暮らしが伝わるコラム

など、「盛らない」をコンセプトにした情報が盛りだくさんです。

移住イベントも多数開催しています。「高田暮らし」のお知らせ欄で、ぜひチェックしてみてください。

❸ 足を運んでみる

まずは、一度現地に行ってその土地の空気を肌で感じてみましょう。季節によって景色も様々変化します。

❹ 仕事を探す&家を見つける

就職したい企業への応募や起業の準備、住みたい家の内覧を進めましょう。

❺ 高田暮らしのはじまり

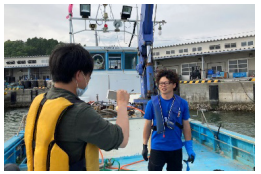
今住んでいる地域から陸前高田市へ引っ越す手続きを済ませたら、新たな高田暮らしのはじまりです。

ご自身で自由に回っていただくのも良いですし、ご希望があれば移住コンシェルジュがオーダーメイドでご案内します！

移住コンシェルジュの案内例

- 求人を出している企業の紹介
- 空き家や周辺地域の紹介
- 海から山まで、気になるエリアの紹介
- 地域の人や移住者の紹介 など

※オンラインでもご案内可能ですので、なかなか時間を作れない方もお気軽にご相談ください。



オンライン現地案内の様子

「仕事探し」は、21ページ、「住まい探し」は18ページへ。

移住体験プログラムも開催しています。

2022年度の移住体験プログラムはこちら▼

移住は、ゴールではなく新たなスタート。移住後も、変わらず移住コンシェルジュがサポートしますので、ご安心ください。

個別の相談はもちろん、移住者交流会も開催中。自分のペースで、高田暮らしを存分に楽しみましょう！

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っしゃいます。
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してみてください。
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、各地区のコミュニティセンター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。
区長か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 ①

ここでは網羅しきれていない地域活動も、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、内容は各自治会さまざま。
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)、本丸公園・川原川公園の草刈り(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)、万灯篭(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

地域活動について ②

地域活動に参加する移住者の声

私たちの地区では、大体年に2～3回、週末の朝5～6時から30分くらい皆で草刈りをしています。主に夏ですね。
草刈りの時は鎌やほうきを持参するとなお良いですが、まずは動きやすい服装で顔を出すことが大切。予定が合わない時もありますが、前もってご近所さんに一声かけています。
大変だけど良い面もあって、普段出会えない地域の人とつながれるし、部活の軽い朝練のような空気が生まれるので楽しいなと感じます！

2017年移住　木村悠さん
（東京出身・Iターン）
2019年移住　木村聡さん
（東京出身・Iターン）
2021年移住　子ヤギのサンゴ

地域の人の声

毎年お盆の時期には、万灯篭（まんどうろう）っていうこのあたりの催しがあってね。みんなで作った灯篭に子どもたちが火を灯して、富士山の形に沢山並べて吊るしてたんだよ。
でも、人口が減るにつれて、富士山の形じゃなく道沿いに吊るす形に、灯篭は電球に変わっていってね。
人が減って、こういう行事の継続も難しくなってきているから、新しく来た人が加わってくれたら嬉しいなぁ。
若い子たちが来てくれると賑やかで楽しいから、いつでも遊びにおいで～。

広田で暮らす仲良し夫婦

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、自治会ごとに異なります。
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	—
矢作町	矢作地区	年間15,000円程度	テレビ共同受信施設組合年間6,000円程度
矢作町	生出地区	年間4,700～7,700円程度	テレビ共同受信施設組合年間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	—
気仙町	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

市の施設って何がある？

市内にあるさまざまな市の施設をご紹介します。ぜひ目的に合わせて利用してみてくださいね。

市役所

1階には交流スペース、7階には市街地を一望できる展望ロビーを備え、誰もが気軽に訪れることができる市役所です。

7階展望ロビー

市民文化会館（奇跡の一本松ホール）

文化芸術及び生涯学習の場として、コンサートホールや楽屋、練習室、茶道室などを備えています。

図書館

商業施設「アバッセたかた」に併設し、蓋付きの飲み物は持込可能なので珈琲片手に読書を楽しむこともおすすめです。

博物館

令和4年秋開館。海と貝のミュージアムと一体となり生まれ変わった、魅力が満載の博物館です。

総合交流センター（夢アリーナたかた）

多目的ホール、アリーナ、柔剣道場、温水プール、フィットネスルームなどがあり、どなたでも利用できます。

高田松原運動公園

野球場やサッカー場、屋内練習場などの運動施設に、天然芝の多目的広場や遊具など幅広い世代が利用できます。

コミュニティホール

地域住民の交流施設として、330名収容のシンガポールホールや、調理室、会議室等を備えています。

休日の過ごし方

せっかく移住するなら、自分の時間を大切にして暮らしを満喫したい。そんな風にお考えではないでしょうか。陸前高田市の移住者たちが実際にどんな過ごし方をしているのか、その一部をご紹介します。

マルシェに行ってみよう！

毎月開催され、スイーツや雑貨、アクセサリー、キッチンカーなどが集まる「ほんまるまるしぇ」。他にも、市内ではイベントが多く、楽しい週末を過ごせます。

地元の美味しいものを味わいたい！

発酵定食やデリ、オーガニックチョコレートやパン、クラフトビールなどのお店が集う「発酵パークカモシー」。テラス席やWi-Fiも備わっています。

気持ちよく身体を動かしたい！

テニスコートや野球場から、体育館、宿泊施設まで揃う「岩手県立野外活動センター」。レンタル可能な道具が多いのも、嬉しいポイントです。

海でリフレッシュ！

野岸
大海

アクセス抜群の「高田松原海水浴場」、地元住民に人気の「大野海岸」。実は、知る人ぞ知るプライベートビーチも点在！地元の人と仲良くなれば、おすすめの浜が聞けるかも…。

温泉にまったり浸かろう！

海側と山側に一つずつある温泉。絶景を見ながら癒されたい時は「黒崎仙峡温泉」、登山と温泉をセットで楽しみたい方は「玉乃湯」。

黒崎仙峡
温泉

玉乃湯

どんなコミュニティがある？

移住前、「地域に馴染めるかどうか」って不安に思いますよね。陸前高田市は移住者が多いだけでなく、楽しく人とつながれる場があることも魅力の一つ。暮らしのワクワクの一部をのぞいてみてください。

高田暮らし交流会

移住者が地域住民や他の移住者とつながり、相談相手や仕事・プライベートを充実させる仲間を見つけるきっかけの場として、開催しています。

開催がない時期もご安心を！

移住コンシェルジュへの相談はいつでも歓迎です。「交流できるイベントない？」「同年代の友達が欲しい」など、何でもご相談ください！

地元のお母さん達とモルック勝負

ほとんど移住者！ワイワイBBQ

移住前の検討者・関係人口向け！
陸前高田市とゆるっとつながるコミュニティ

陸前高田市への移住に興味がある・好きだからゆるくつながりたい方向けに、情報発信するLINEグループです。移住検討者向けイベントや求人・空き家情報などの情報を発信します。気軽に質問もできますので、いつでもご参加お待ちしております！

参加はこちら

たかたコンテンツらぼ

地域住民や移住者など、年齢関係なく50人以上が集う同好会。月に1回程度、川あそびや自然道を歩くトレイル、釣りなどの多彩なイベントが開催され、参加したい時に参加をするだけ◎

陸前高田市の魅力を存分に発掘しながら、交流を楽しめる素敵なコミュニティです。

会費：なし
詳細は上記QRコードよりご確認ください。

ゆらゆら川下り

トレイル中に一休み

移住者向け！
たかた移住者コミュニティ

陸前高田市の移住者が安心感とワクワク感のある高田暮らしを送れるよう、情報発信&交流を広げるためのLINEグループです。移住者向けイベントや求人・空き家情報などの情報を、移住コンシェルジュから発信&お互い気軽にシェアしています。U・I・Jターン関係なく、引っ越し後間もない方から何年も住んでいる方まで大歓迎です！

参加はこちら

お祭り文化 ①

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。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。

数ある伝統的なお祭りの一部をご紹介

気仙町

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、900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。

高田町

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燈り、それぞれに華やかさを競い合う華麗な七夕まつりです。

高田町

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。

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。

広田町

黒崎神社式年例大祭

4年に1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。

矢作町

下矢作灯篭七夕

2015年、42年ぶりに復活した下矢作の夏を彩る風物詩。夜には、電飾を使わずろうそくの火だけで明かりを灯した山車を引き、下矢作のまちを練り歩きます。

お祭り文化 ②

移住者の声

僕は職場の上司に誘われて、「うごく七夕」にはまってます！
お祭りの準備期間は、19～21時頃まで、毎日のようにみんなで集まって山車づくりを進めてますね。
僕は準備のある日には基本参加しますが、週一くらいで参加する人もいます。
良いところは、「地域のディープな人たちとかかわれる」こと。もう小さい頃からずっとお祭りにはまっているような人たちなんですよね。仕事じゃ出会えません。
移住者だけでなく、大学生からカナダ在住の方まで、いろんな人が手伝いに来ているので、気になる方はぜひ気軽にいらしてください。
夏場ってお祭りごとが多いので、片っ端から首をつっこむと後が大変かもしれませんが（笑）
普段できないことができて、楽しいですよ！

うごく七夕 川原祭組
2020年移住 太田海さん
（愛知出身・Iターン）

地域の人の声

気仙町今泉地区で毎年8月7日に開催される、巨大な2台の山車をぶつけ合う勇壮な祭り。それが気仙町けんか七夕祭りです。
約900年の伝統！…なーんて言うと、何だか敷居が高そうに思えるかもしれませんが、むしろ製作作業から本番まで誰でも参加できる祭りですので、全く気後れする必要ありません。
山車飾りの製作は、本番の2～3か月前から始まります。平日の夜、地元内外の幅広い年齢層の人たちが賑やかにおしゃべりしながら楽しく作っています。
7月半ば以降からは山車本体の組み立て作業。気仙大工の技の片鱗を垣間見る事が出来るかと思います。
どうでしょう。祭り当日に「けんか」だけ見物して帰るってだけじゃ勿体ないと思いませんか？ 製作から関わっちゃうと、山車にも愛着が湧いてきて、より楽しい「けんか」になること間違いなし！ 私たちと一緒に「けんか七夕」しませんか？

気仙町けんか七夕祭り保存連合会
の事務局 村上大介さん
（気仙町出身・地元の人）

開催される多彩なイベント

陸前高田市は、イベントが大好きなまち。
盛り上がっているのは、お祭りだけではありません。

三陸花火競技大会

東日本太平洋沿岸で唯一の花火競技大会を目指す三陸花火。世界初のマルチアングルLIVE配信の実施や、伝統芸能のパフォーマンス演出、地元の食材を生かした飲食ブースの出店など、他にはない魅力も存分に楽しめるイベントです。

移住者の声

震災から10年が経った年に、毎年人が集まるきっかけになるような大きなイベントをやりたいと前から思っていて。そんな時に、ある花火師さんと「この場所は、花火大会にも最高の場所だね！」と盛り上がったのが始まりです。2020年秋、約1万発の花火を打ち上げた最初の花火大会には、約1.1万人もの人が来場してくれました。今後も全国規模の花火大会として、毎年開催を目指したいと考えています。ボランティアやアルバイトスタッフも毎回募集しているので、興味のある方、ご連絡ください！

2019年移住 浅間勝洋さん
（神奈川出身・Iターン）

ツールド三陸 inりくぜんたかた・おおふなと

東日本大震災で被災した三陸エリアの復興町づくりを、「環境にやさしく健康的な自転車イベントの開催を通じて応援したい」という想いから始まりました。タイムや先着順を競うレースではなく、初心者から上級者まで気軽に楽しめるサイクリングイベントです。

移住者の声

僕は2021年に参戦しました！ 当日は天気にも恵まれ、知人も一緒のグループで最後まで楽しく走ることができました。日頃から練習で走っていたコースですが、沿道に待機していた地元の方々から頂いたあたたかい声援や、休憩所で頂いた牡蠣などの美味しい食べ物が嬉しく、思い出に残るデビュー戦でした！ 普段から自転車に乗ることが好きで、海側の広田半島をぐるっと回ることが多いのですが、先日は初の100kmライドに挑戦し、仲間たちと宮古の浄土ヶ浜まで走りました！ 運営の皆さんや仲間たちには感謝しています！

2015年移住 大林孝典さん（茨城出身・Iターン）

住居について ①

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程度の物件もあります。「陸前高田市 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

市外から転入し、住宅を建築・購入した際の費用に対して上限100万円（Uターン者は上限30万円）の地域商品券を交付します。

※詳細は、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。（46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　落優介
（神奈川出身・Iターン）

住居について ②

空き家で暮らす移住者の声

今の家に住むと決めた後、家主さんが事前に掃除してくれたり、そのまま使える家具等を引き継いだりと親切にしてもらえて、ありがたかったです！ 空き家バンクの仲介もあり、安心できました。
家が広い分、冬の寒さはありますね。「家の中なのに吐く息が白い！」とびっくりして、思わず動画を撮っちゃいました（笑）
でも、「縁側のある家に住む」ことが人生の密かな夢だったので、昔ながらの暮らしの形を感じられるのが嬉しくて。小さく畑を始められたり、庭の草木から四季を感じられたりするのもお気に入りポイントです。

2017年4月移住　石渡博之さん
（神奈川出身・Iターン）
2020年4月移住　髙橋理沙さん（旧姓）
（神奈川出身・Iターン）

アパートで暮らす移住者の声

関東にいた頃もアパートで暮らしていたので、地元の不動産に相談して物件を紹介してもらいました。築年数が長いので、湿気がすごかったり多少物音が聞こえたりはします（笑）
一方で、家賃が3万円以下なのは助かるし、ご近所づきあいがなくプライベートが守られている点も暮らしやすくて気に入っています。
「田舎暮らし＝空き家」のイメージを持たれる方も多いですが、アパート物件も意外とありますよ！

2017年移住　古谷恵一さん
（神奈川出身・Iターン）

空き家の利活用について

市内の空き家を活用した面白い取組みをご紹介。

① 弟子舎（でしや）

海エリアにある空き家を利活用したシェアハウス。※現在は、移住者の男性が一名暮らしているので、リアルな暮らしを体験したい、先輩移住者と交流したい方におすすめです。気軽な滞在・入居ともに可能ですので、気になる方はまずご相談ください！

※2022年6月現在

② 山猫堂

中心市街地近くの空き家を整理し、他の空き家から出てきた家財を再利用してできあがった「泊まれる古本屋」。2023年にオープン予定です。空き家での暮らしの雰囲気を存分に感じていただけます。

①②お問い合わせ
☎（080）1802・8512 越戸（こえと）

大家さんからメッセージ

山猫堂・弟子舎はご縁あって所有者さんからお家をお借りし、僕が大家をやらせてもらっています。空き家を使った暮らしは家の歴史やまちの歴史を感じさせる素敵なものです。皆さんの高田暮らしの入口になればいいなと思っています。

2013年移住 越戸浩貴さん
（岩手県久慈市出身・Jターン）

仕事について ①

移住に興味はあるけど、生計を立てられるのか、自分に合った仕事を見つけられるのか…仕事に関するご相談は、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？

▼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。

▼『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「何を大切にし、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。

就職支援制度は何がある？

▼Uターン促進奨励金 ※I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、2~3万円を支給。

▼新規起業支援事業費補助金

市内で起業する方に対し、開業等に要する経費の一部を最大150万円まで補助。

仕事について ②

一次産業に就業する時は、どんな支援がある？

農業

陸前高田市経営開始資金
新規就農者に対し、年間150万円、最長3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。

陸前高田市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』

米崎りんご収穫

北限のゆず収穫

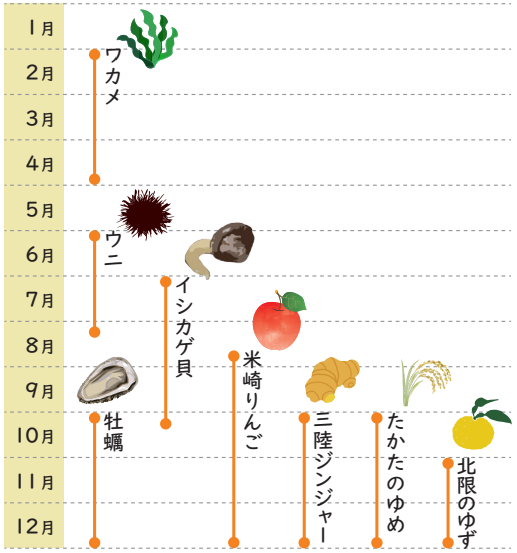
うに剥き

仕事について ③

未経験でも関わることができる一次産業
～お手伝い編～

「一次産業に興味があるけど、不安もある…」という方、ご安心ください。陸前高田市には、未経験からスタートした移住者が何人もいます。気軽なお手伝いから本格的に就業するケースまで、関わり方はさまざま。ぜひ、あなたに合う選択肢を探してみてください。

陸前高田市の旬のものカレンダー



移住者の声

僕がアルバイトやボランティアでお手伝いさせてもらった陸前高田市の一次産業はこんな感じです！

[米崎りんご] 収穫や葉摘玉回し
[米・三陸ジンジャー・北限のゆず] 収穫
[ねぎ] 収穫前のお手入れ
[トマト・きゅうり] 枝やつるを支柱に結び付ける誘引作業
[わかめ] 刈り取り

いろいろやってみて、早起きや成果が出るまでに時間がかかる仕事が苦手な僕には、就農は向いていないことがわかりました（笑）。でも、陸前高田市は気候が比較的温暖であまり雪が積もらないので、いろいろな農産物を育てやすい地域だと言われていて、複数の品目を作っている農家さんが結構あります。実際、移住後につながった知人から「人が足りないから手伝って～」と声をかけてもらうパターンが多いですね。
興味がある人は、人とのつながりを広げたり、産直センターでどんな野菜があるかを見たり、産直の方に農業についてお話を聞いてみるのも良いかもしれません。

2019年移住　田中大樹さん（長崎出身・Iターン）

仕事について ④

未経験でも関わることができる一次産業
～本格的な生業編～

移住者の声

サラリーマンから漁師の道へ。
「いつかはここに、自分の船を浮かべたい」

出身は岩手県の最北端・久慈市です。田舎暮らしが嫌になって、重機を扱う会社で働きながら、関東に住んでいました。

ある時、友人の誘いで陸前高田市の漁師さんたちと、東京のイベントで一緒に牡蠣やワカメの販売をしたことがあって。そこからちょくちょく陸前高田市に通うようになり、仕事で転機を迎えた時、思い切って移住を決めました。

次に「何をしようか」を考えたんですが、遊びに来ていた時の経験もあって、面白そうだと感じた牡蠣漁師の佐々木商店・学さんのところに弟子入りをお願いしにいきました。はじめは、岩手県の『いわて水産アカデミー』に通って漁業の基礎を学びながら、佐々木商店で働かせてもらって。初めてのことばかりで、自然に向き合う仕事特有の難しさもありましたが、一年が経って仕事の流れもだいたい掴めるようになってきました。

いずれは、一漁師として独立して、何かあったときに「いいよいいよやるやる」って言えるような、〝なんでもできる漁師〟を目指したいなと思っています。

2019年移住　佐々木快昌さん（岩手県久慈市出身・Jターン）

詳しくはこちら
佐々木さんインタビュー

岩手県の支援制度
いわて水産アカデミー
漁業経験や知識のない就業希望者が安心して漁業に就業できるよう、新規漁業就業希望者等を対象とした本県独自の研修機関です。

仕事について ⑤

移住者はどんな仕事についている？

陸前高田市の移住者は、一つの企業に勤める形以外にも、地域おこし協力隊や副業、複業、フリーランス、リモート勤務など、いろんな働き方をしています。生計の立て方は、人それぞれ。その一部をご紹介します。

移住者の声

何者でもない「普通」に自分らしく暮らす

私は、2021年4月からフリーランスとして、一般社団法人トナリノの防災伝承事業と三陸国際芸術祭の広報の仕事をしています。陸前高田市には大学生の頃から通っていましたが、なんでもやれる町だと思っていて。良い町にしていきたいという想いは地域の皆さんも持っているはずなので、結果やってしまえば、誰かしら繋げてくれるし、認めてくれる。そして応援してくれるんです。

地域では「移住者＝すごい！」みたいな期待値が高い気がしているのですが、私は陸前高田市に引っ越してきた普通の女の子ってだけでいいんです。「すごくなくていい。ただただ田舎暮らしを楽しみたい！くらいの気軽さで来ても、楽しいよ！」と伝えたいです。

2018年移住　久保玲奈さん
（東京出身・Iターン）

詳しくはこちら
久保さんインタビュー

移住者の声

人と一次産業をつなぐ仕組みを作りたい。
その可能性を探る社会実験のような暮らし。

私は、フリーランスとして農業、林業、漁業に少しずつ関わるという働き方をしています。

米崎りんごを扱うNPO法人LAMPで資料作成、経理や労務などの事務仕事を担ったり、〝陸前高田食と農の森〟という若手農家グループの事務局として、農家の販売会や会議の運営などに注力したり。

その他、繁忙期で人手が足りない農家さんや漁師さんの手伝いなどもしています。この半年くらいの実績としては、月15～20万円の収入です。

移住当初は「岩手で培った経験を高知に持ち帰りたい」という想いでやってきたのですが、せっかくここの暮らしも面白くなってきているし、今は陸前高田市と高知県の2拠点での活動をすることも考えています。

移住先の地域でやりたいことがあれば、今いる地域で同じようなことをまずはやってみるのもおすすめですよ。

2013年移住
溝渕康三郎さん
（高知出身・Iターン）

詳しくはこちら
溝渕さんインタビュー

仕事について ⑥

地域おこし協力隊の先輩たちをご紹介

陸前高田市の地域課題を解決するために活動する地域おこし協力隊の先輩を紹介します。

移住者の声

[2018年度着任] 竹田さん（道の駅高田松原スタッフとして着任）

大学在学中、復興ボランティアの活動をきっかけに陸前高田市へ訪れてから、定期的に通うようになりました。
一度は神奈川県内のレジャー施設に勤めていたんですが、入社して3年が経つ頃に道の駅高田松原の募集を見つけて、移住しようと決めました。
今は協力隊を卒業しましたが、そのまま道の駅スタッフとして働いています！ 担当しているのは、飲食事業の管理運営と、観光で訪れた人たちの旅のサポートを行っている旅行事業の2つです。
暮らし面では、「氷上太鼓」「仲町虎舞」など伝統芸能の活動にも参加していて。地元の人たちの輪に飛び込んで自分なりに地元の魅力を発見していって、それをガイドツアーなどで外の人たちにも伝えていければいいなぁと思っています！

2018年移住 竹田耕大さん
（神奈川出身・Iターン）

詳しくはこちら
竹田さんインタビュー

移住者の声

[2020年度着任] 多勢さん（陸前高田市観光物産協会スタッフとして着任）

最初は移住について調べる中で地域おこし協力隊の制度を知り、面白そうだなと思いました。
実は、引っ越しの直前、家探しのために訪れたのが初めての陸前高田市で（笑）。移住を考え始めてから3か月くらいの間に、オンライン上でとにかく情報を集め、移住先や仕事を決めていきました。最後は勢いも大事かなって。
今は、みちのく潮風トレイルの市内振興をメインで担当し、他にはHP（高田旅ナビ）のコンテンツ作成や海水浴場の管理運営なども行っています。協力隊卒業後は、起業も視野に入れながら、日々取り組んでいるところです。※みちのく潮風トレイルとは、青森県八戸市から福島県相馬市までの1,000kmを繋ぐロングトレイルです。
縁もゆかりもない状況で移住しましたが、地元の方々に支えてもらって楽しく暮らしてます。迷っている方、ぜひお待ちしてますよ！

2020年移住
多勢太一さん
（千葉出身・Iターン）

詳しくはこちら
多勢さんインタビュー

仕事について ⑦

「いきなり応募は迷う…」方におすすめ

① 移住コンシェルジュと相談

見知らぬ土地の企業への応募はハードルが高いですよね。あなたのご希望に合わせた求人や詳細をご案内しますので、ぜひ一度お話ししましょう！
希望自体が明確ではない方も、お話を伺いながら希望を整理していきますので、ご安心ください。

② 企業とざっくばらんに面談

スタッフさんや社長さんなど、ご希望に合わせて各企業様との面談もセッティング可能です。（オンライン・対面ともにOK）
移住コンシェルジュが調整しますので、お気軽にご相談ください！

▼相談のお問い合わせ：46ページ参照

岩手県の移住支援制度について

▼岩手県移住支援金

条件に該当する方に対し、単身は60万円、世帯は100万円を支給。
18歳未満のお子さんが帯同する場合お子さん一人当たり30万円を加算。

▼いわて若者移住支援金

直近10年間で通算5年以上東京圏（23区以外）に在住し、岩手県転入時39歳以下（東京圏の大学等を卒業した新卒採用者は5年未満可）に最大25万円支給。

※2022年7月時点での情報です。最新情報はQRコードよりご確認ください。

交通のあれこれ ①

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。

車

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（R1・10）
軽自動車：10、800円　普通車：25、000円～

一か月の通勤にかかるガソリン代（燃費10km／L、ガソリン155円／Lの場合）
（通勤距離）5km：3、100円　10km：6、200円　20km：12、400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。

交通のあれこれ ②

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「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）2016・1600

主なバス会社

▼岩手県交通　☎（0192）26・3730

グリーンスローモビリティ（モビタ）

時速20km未満でゆっくり走る、環境にやさしい小型の電気自動車です。観光施設や商業施設、災害公営住宅などを結ぶ、市民・来訪者の新しい交通手段として運行しています。

▼一般社団法人陸前高田グリーンスローモビリティ
☎（0192）53・2612

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

▼株式会社気仙タクシー
☎（0192）55・3241
受付　7時～24時

▼高田タクシー有限会社
☎（0192）55・3118
受付　7時～24時

▼有限会社高田交通タクシー
☎（0192）56・2000
電話受付24時間可

※その他、一部地域では1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。

交通のあれこれ ③

移住者の声

車のしくじり体験談①

大雨の中、呆然と立ち尽くしました

これは出張先から帰る駐車場で起きた、悲しいお話です。
ある日、出張先から帰って来て、いざエンジンを付けようとすると…なんと車が動かない。
後々わかったことですが、出発する時に電気をつけっぱなしで数日間駐車してしまったため、バッテリーが上がったようで…。
よりにもよって時刻は夜8時半。天気は大雨。はじめは呆然と立ち尽くしていたのですが、会社の先輩や駅員さん、タクシーの運ちゃんなど沢山の方が力を貸してくれて、なんとか陸前高田市に帰ることができました。
移住して2年運転していても、こんな初歩的なミスをするんですね(笑)
もしトラブルが起きても、助けてくれる本当に優しい方が沢山いるのが岩手の良さ。何かあった時には、ぜひ頼ってくださいね!

2020年移住 落優介さん
(神奈川出身・Iターン)

移住者の声

車のしくじり体験談②

布団かと思ったら…

仕事を終えて家に帰る途中のことでした。
夜道を運転していたら、なんか前方の道路にあるな…と気づいて。
暗かったこともあり、「布団かな?」と思ってそのまま上を通ろうとしたら…鹿の亡骸だったんです。
今思うと、布団の上を通ろうとするのも謎なんですけどね(笑)
幸い、細かいキズがついただけで、修理代はかかりませんでした。
陸前高田市って、自然が豊かな分、鹿やたぬき、カモシカなんかが道路に出てくることがあるので、移住したら、夜道はよくよく気を付けてくださいね。

2019年移住 松田道弘さん
(岩手県遠野市出身・Jターン)

買い物はどこでするの? ①

「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

●ホームセンター
コメリ:2店
DCMホーマック

●産直
採れたてランド(道の駅高田松原)
はまなす/りぷる
川の駅よこた

●ドラッグストア
薬王堂:3店
ツルハドラッグ:3店

●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

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」も含みます。どちらも陸前高田市から車で約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。

陸前高田市お買い物MAP

※( )内は、アバッセたかたから車移動での所要時間

買い物はどこでするの？②

市内で一番お店が集まる「アバッセたかた」

地元中心の事業者14店舗が出店する専門店街と、スーパー、衣料、ドラッグストアなどの大型専門店が一体となった大型複合商業施設です。休日には、イベントが開催されることも多くあります。

飲食店

実は、市内には60店舗以上の飲食店があり、和・洋・中、そば・うどん、居酒屋、パン屋、カフェなど、一通りのジャンルがそろっています。詳しくは下記「高田旅ナビ」サイトをご覧ください。

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、45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)175・266

▼しみんエネルギー

エネルギーの地産地消を目指して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。電気代の一部が地域づくりに還元される仕組みが特徴です。現在は、公共施設と事業者向けに電気を供給しており、今後個人向けのサービス提供も予定されています。

お問い合わせ ☎(0192)47・4102

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

上水道は、矢作町及び横田町の一部除く地域に供給しています。下水道は、市内の一部で供用。下水道に接続できない地域においては、市では浄化槽の設置を推奨しています。使用開始後は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)54・2111

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)27・9321

※受付：午前8時から午後5時まで　土・日曜日・祝日休み

ごみの出し方 ①

ごみはきちんと分別し、ルールを守って捨てましょう。

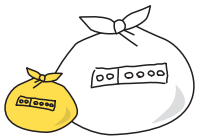
陸前高田市の種類別ごみ収集日

※分別ルールを守らないごみは収集されません！

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、集積場所に出す。

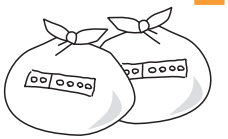


燃えないごみ

陶器類
スプレー缶
電球
缶類

月1回

ごみの出し方は、燃えるごみ同様



リサイクルごみ

それぞれの収集日をチェックしましょう。

■ペットボトル

月1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、集積場所に出す。

■空きびん

月1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

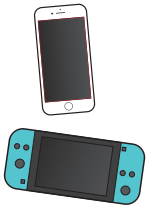
月1回

白い紙ひもで十字に縛り、表面に行政区と世帯主氏名を記載し、集積場所に出す。

■小型家電

随時

市役所もしくは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。

ごみの出し方 ②

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、食品トレー、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6-5

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。

地域の情報はどうやって回ってくる？

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るので、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。

4G/LTE　Wi-Fi

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の、市の取り組みをご紹介します。

避難マニュアル・ハザードマップ

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。下記QRコードよりご確認ください。

避難マニュアル

ハザードマップ

避難所

指定避難所

指定緊急避難場所

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、事前に下記QRコードより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ます。

医療のこと

市内の病院をご紹介

▼医療法人医心会 鳥羽医院
（内科、消化器科）

▼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）

▼岩手県立高田病院
（総合診療内科、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、婦人科）

▼鵜浦医院
（内科、消化器科、循環器科、皮膚科）

▼済生会陸前高田診療所
（内科、整形外科）

▼松原クリニック
（内科、外科、泌尿器科、人工透析内科）

▼陸前高田市国民健康保険広田診療所
（内科（総合診療））

▼陸前高田市国民健康保険二又診療所
（内科、禁煙外来）

※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。

市内の歯科医院をご紹介

▼きかわだ歯科クリニック

▼気仙歯科クリニック

▼たかた歯科医院

▼広田歯科医院

▼平成歯科医院

▼むらかみ歯科医院

▼吉田歯科医院

※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の病院へ。

医療費給付

子ども、妊産婦、重度心身障がい者、ひとり親家庭、寡婦等の方を対象とした医療費給付事業があります。対象となる方の詳細、手続き等については、市ホームページからご確認ください。

陸前高田市の病院・歯科医院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：8か所
市内の歯科医院数：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、災害発生時に出動し、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81万人も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。

岩手県消防操法競技会の様子

※訓練の内容や頻度は、それぞれの消防団によって異なります。

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。

消防行事予定

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　春季消防演習
6月　気仙地区支部初任団員現地教養
6月　市内消防操法競技会
7月　気仙地区支部消防操法競技会
7月　岩手県消防操法競技会
9月　水防演習
11月　秋季消防演習
11月　秋季火災予防運動・火防点検
1月　消防出初式
3月　春季火災予防運動・火防点検

団員になった移住者の声

人手不足の中、入団するだけでとても感謝されました。和気あいあいとした雰囲気で、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えています。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。

陸前高田市の団員の声

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。

▼大船渡市
- **岩手県立大船渡病院（分娩あり）**
- **大津小児科医院**
- **星こどもクリニック**
- **国保越喜来診療所（小児科）**

▼気仙沼市
- **気仙沼市立病院（分娩あり）**
- **森産婦人科医院**
- **大里胃腸科内科婦人科医院**
- **三条小児科医院**
- **佐々木小児科医院**

▼陸前高田市
- **岩手県立高田病院（小児科）**

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1年以内に、市内の歯科医療機関にて、無料で健診を受けることができます。

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を開催しています。

離乳食教室

生後4～5か月児の保護者を対象に、離乳食の調理実習を開催しています。

乳幼児健診・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。

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。
（一人につき一回まで、上限一万円）

子どもの歯科予防

「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。

産後ケア事業

生後1歳未満の赤ちゃんとお母さんを対象に、助産師の自宅訪問による母乳相談や育児のサポートを実施しています。

子どもがいたら ② 就園～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 R4.4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	20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ます。

おやこの広場きらりんきっず（まちの縁側内）

・こそだて情報MAP
子育て家庭におすすめの飲食店から遊び場、子育て支援施設、病院まで、わかりやすく丁寧に紹介されている一冊です。

陸前高田市地域子育て支援センター
- にこにこ（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、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：3万円
中学校入学予定の児童：3万円

※対象児童が第3子以降であれば追加で2万円交付いたします。

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

所得制限について
①児童を養育している方の所得が所得制限限度額未満の場合は上記表の支給額を支給します
②所得制限限度額以上、所得上限限度額未満の場合は年齢に関係なく児童1人当たり月額5,000円（特例給付）を支給します
③所得上限限度額以上の場合は支給されません

移住者の取り組みをご紹介

移住者の声

私は、移住前から陸前高田市に通いながら、親子型の森のようちえん「たかたもりあそび」を継続的に開催していて、2019年に移住しました。移住後は、臨床心理士として地元企業に勤め、その傍ら「たかたもりあそび」の継続と、気仙沼と釜石で自然保育の活動していた仲間と広域連携を目的に「モリノネ」を立ち上げました。それまで親子型のイベントが中心だった活動から、日常型の保育も行っていきたいとの想いが強くなり、「モリノネ」を法人化することとなりました。今後も、子どもの育ちを一緒に考えられる存在でありたいと思います！

2019年移住　宮本妃菜さん
（兵庫出身・Iターン）

詳しくはこちら
宮本さんインタビュー

こんなことをやっています！
一般社団法人モリノネ

「モリノネ」は三陸沿岸の自然環境を生かしながら、子どもの主体性を育む保育に取り組む団体です。隣の気仙沼市を中心としつつ、陸前高田市でも活動を行っています。子どもの好奇心や主体性を大切にしたい方、自然保育や森のようちえん活動に興味のある方は、ぜひ今後のイベントや情報をチェックしてみてください。

子育てママの声

私は陸前高田市出身で、大学時代を北海道で過ごした後、Uターンしました。今は旦那と可愛い一人息子の3人で暮らしています。陸前高田市の子育てでいいなぁと感じるのは、子どもが自然とふれあって五感で楽しめることや、息子を可愛がってくれる地域の人が沢山いることですね。公園で息子が突然走りだして追いかける時も、知らない人が声をかけてくれたりして、安心して荷物を置いていけるのも嬉しいです（笑）子どもって、歳が1つ違うだけでも一緒に遊ぶとケガをさせちゃったりするので、月齢が違う子ども同士で遊べるところがあるといいなと思ってます。おすすめの遊び場は「まちなか広場」。大きくて長いすべり台は子どもたちに大人気で、地面もふかふか。近くに水場や商業施設があるので、何かあった時も安心です！

一児のママ　越戸園佳さん
（気仙町出身・地元の人）

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。地域によって風習は様々。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、近所の人が葬儀のお手伝いを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、葬祭センターに依頼をするのが一般的になっています。そのため、今は親戚内でお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

お通夜や葬儀の知らせを待っ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
☎(0192)53・2550

▼JA葬祭会館 ごくよう高田店
住所：陸前高田市竹駒町字滝の里1-49
☎(0192)54・5940

▼葬祭通夜会館エヴァホールたかた
住所：陸前高田市高田町字中田97
☎(0192)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
☎(0192)55・27-3

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	陸前高田市	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			・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			・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）			・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			・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

さいごに

最後まで目を通していただき、ありがとうございます。いかがでしたでしょうか。

［移住前の方へ］

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「陸前高田市いいかも」と関心を持ってくれたら嬉しいです。

［移住者の方へ］

陸前高田市へようこそ！

この手引きが地域に馴染むためのツールとして、住民とのコミュニケーションのきっかけとして、あなたのお役に立てることを願っております。

ぜひ、陸前高田市での暮らしを楽しんでください。

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。

いつでも、どんなことでも、気軽にご連絡くださいね。

お待ちしております。

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、移住後のコミュニティづくりのお手伝いまで、幅広く活動をしております。

▼移住相談

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！

▼現地案内

ご希望の日時に合わせて、土日含め調整しますので、ぜひ気軽にお申込みください。

▼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。内覧はご希望の日時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

「もっと陸前高田市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

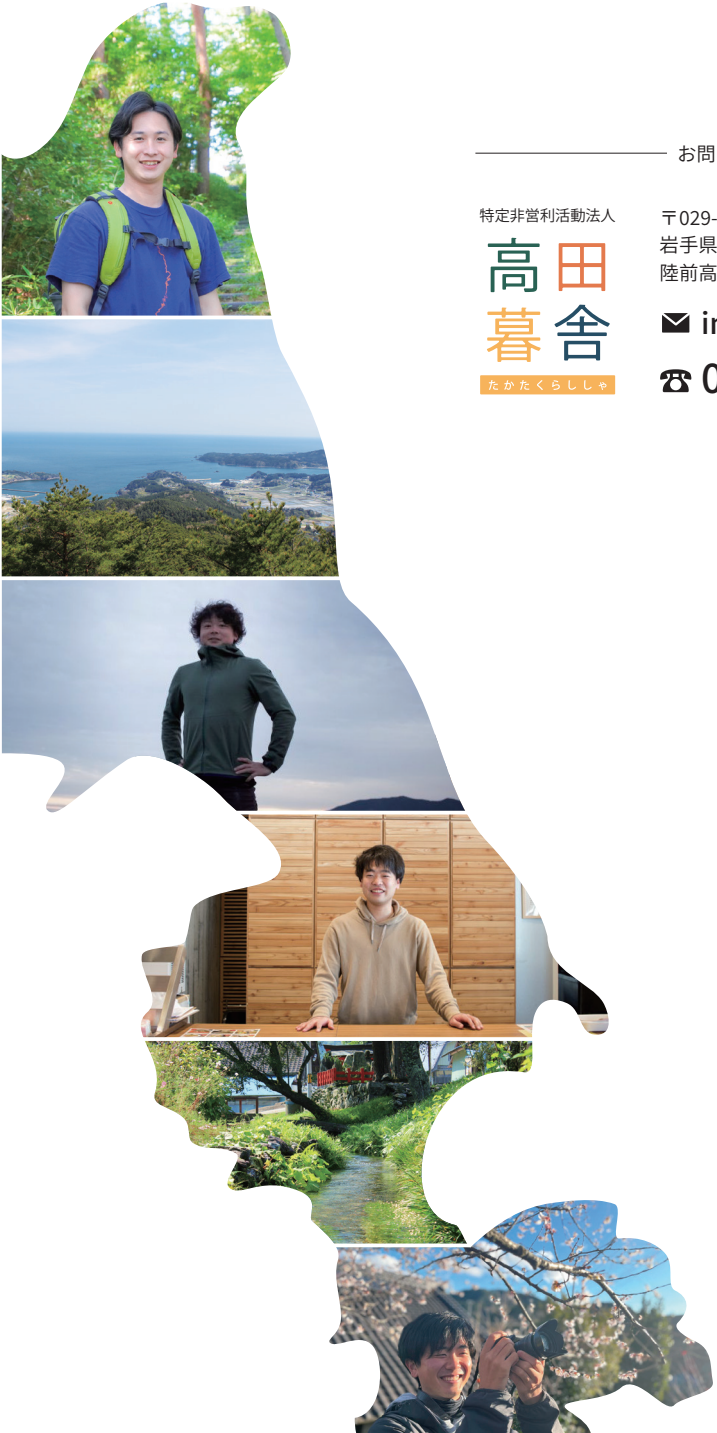
市役所HPはこちら

「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
2022年（令和4年）8月8日　第二版発行

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
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104-7
陸前高田市チャレンジショップC-2

info@kurashisha.org

080-6292-3865