

自然あふれる 住みよい街

もりおか  
暮らしの  
魅力が満載！

# もりおか

## 移住・定住サポートブック

令和7年度版



盛岡市

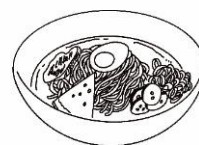


身近に感じられる歴史や自然、歩いて楽しめるまちのサイズ感、個人店と市民が共に育んできた多様な文化などが高く評価され、アメリカのニューヨーク・タイムズ紙が発表した「2023年に行くべき52カ所」では盛岡市が2番目に選ばれました。

日常のなかに魅力があふれる盛岡での暮らしや移住・定住に向けた情報をご紹介します。

## 目次

- [2](#) 盛岡市のプロフィール
- [3](#) 四季折々の色彩
- [4](#) 盛岡の風景
- [5](#) 盛岡の美味しいもの／盛岡のお祭り
- [6](#) 盛岡のいいところ
- [7](#) 盛岡暮らしのQ&A
- [10](#) まち歩きツアー／盛岡と東京との生活比較
- [11](#) お試し移住体験事業
- [12](#) もりおか移住者交流会
- [13](#) 移住者の声 ～もりおか移住者交流会より～
- [14](#) 移住者インタビュー
- [15](#) 盛岡市の移住・定住支援事業
- [19](#) 移住支援金
- [20](#) 移住相談の窓口
- [21](#) 盛岡という星でBASE STATION
- [22](#) 移住メモ



PDF版では各ページの二次元バーコードをクリックするとリンクが開きます



# 盛岡市のプロフィール

盛岡市は、北上川、中津川、雫石川の合流地点に築かれた盛岡藩主南部氏の城下町としての歴史を持ちます。まちの中心には盛岡城の石垣が残り、城下町の風情と明治時代の建造物のノスタルジックな景観、そして豊かな自然が魅力の岩手県の県庁所在地です。

岩手を代表する先人、石川啄木や宮沢賢治が学生時代を過ごした地でもあり、歴史と文化が息づき、「古いものと新しいもの」が共生する北東北の拠点都市です。

- 人 口：278,262人（2025年6月1日現在）
- 世帯数：133,011世帯
- 面 積：886.47km<sup>2</sup>
- 気 候：最高気温 7・8月の平均最高気温 **29.5℃**  
最低気温 1・2月の平均最低気温 **-4.4℃**  
降雪の深さ 16.4cm（1月・2月 日合計の最大）  
年平均湿度 77.2%



※いずれも2020年から2024年

月平均湿度の最高 86.2%（7～9月） 月平均湿度の最低 66.2%（4月）

## ■ アクセス

### ◇空路（いわて花巻空港）

札幌（新千歳）－花巻：約1時間  
名古屋（小牧）－花巻：約1時間10分  
大阪（伊丹）－花巻：約1時間30分  
神戸－花巻：約1時間30分  
福岡－花巻：約2時間

※空港連絡バス

いわて花巻空港－盛岡駅：45分

### ◇鉄道

- ▶東北新幹線  
（はやぶさ・はやて・やまびこ・こまち）  
東京－盛岡：最短2時間10分  
仙台－盛岡：最短39分  
青森－盛岡：最短48分
- ▶秋田新幹線  
（こまち）  
秋田－盛岡：最短1時間26分
- ▶東北・北海道新幹線  
（はやぶさ・はやて）  
新函館北斗－盛岡：最短1時間47分

### ◇陸路（高速道路）

- ▶東北自動車道  
川口JCT－盛岡（約512km）：約5時間30分  
仙台宮城－盛岡（約180km）：約2時間  
青森－盛岡（約167km）：約2時間
- ▶秋田自動車道  
秋田中央－盛岡（北上経由約164km）  
：約2時間



## 四季折々の色彩

春



大岩を割って咲く樹齢370年以上とも言われる石割桜をはじめ、盛岡城跡公園や高松の池など、桜の名所があちらこちらに

真夏日や熱帯夜が少ない  
街の中心部で川遊びや鮎釣りも

夏



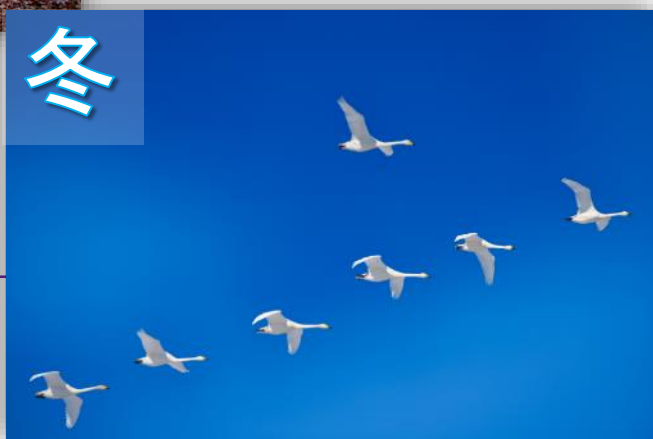
秋



山々を紅葉が覆い、市内を流れる川には鮭が遡上  
旬の食材が美味しい季節

きりりと透き通る青空を白鳥が  
飛び交い、輝く雪景色  
この時期ならではの楽しみも

冬



## 盛岡の風景



### 岩山展望台

盛岡駅から車でわずか15分で、盛岡の市街地や岩手山や姫神山をはじめとする周囲の山並みを眺望できます。「日本夜景遺産」「夜景100選」に選定された夜景もおおすすめです。

### 上の橋

盛岡城の築城と同時に中津川に架けられた橋です。欄干を飾る青銅製の擬宝珠は、慶長14年（1609）と慶長16年（1611）の銘が刻まれているものが18個あり、国の重要美術品に認定されています。



### いはとーぶアベニュー

材木町のメインストリート材木町通りのことをこのように呼んでいます。賢治にゆかりのある光原社や、光や音楽をモチーフにした6つのモニュメントなど、幻想的な世界が待っています。

### よ市

いはとーぶアベニューで4月から11月までの毎週土曜日に開かれています。新鮮な野菜や果物をはじめ手作り惣菜、雑貨などが販売されているほか、自家焙煎コーヒーや地ビールなどもその場で味わえます。



## 盛岡の美味しいもの



わんこそば



盛岡じゃじゃ麺



盛岡冷麺



地酒・地ビール



盛岡りんご



南部せんべい



福田パン

## 盛岡のお祭り



チャグチャグ馬コ(6月)



盛岡さんさ踊り(8月)



舟っこ流し(8月)



盛岡秋まつり(9月)

観光ガイドブック「盛岡 物語るまちを歩く旅」も  
ご覧ください



# 盛岡のいいところ

## 生活

- ◆ 都市と自然が調和するコンパクトシティ
- ◆ 神子田朝市・材木町よ市など市民に親しまれている「市」
- ◆ 地盤が固く、大規模災害が少ない
- ◆ 全国でも下位の犯罪率
- ◆ 中心市街地循環バス・路線バス・長距離バスも多数
- ◆ 電車通学・通勤も便利
- ◆ 渋滞が少なく通勤時間が短い
- ◆ 穏やかで真面目な盛岡人



## 文化・伝統工芸

- ◆ 祭り（チャグチャグ馬コ・盛岡さんさ踊り・盛岡秋まつりなど）
- ◆ 演劇・音楽が盛ん
- ◆ 映画館通り
- ◆ 公設・施設ともに美術館などアート施設が多い
- ◆ 文芸（小説、短歌甲子園）
- ◆ 南部鉄器などの伝統の技
- ◆ 染物（紫根染・茜染・南部古代型染・藍染）
- ◆ ホームスパンなどの手仕事

## 食

- ◆ 盛岡三大麺（盛岡冷麺・盛岡じゃじゃ麺・わんこそば）
- ◆ 南部せんべい
- ◆ 地ビール・地酒・ワイン
- ◆ もりおか短角牛
- ◆ 豆腐の消費量全国トップクラスの街
- ◆ 個性豊かな喫茶店・パン屋が多い
- ◆ メニュー豊富な名物コッペパン
- ◆ 盛岡駄菓子・お茶餅・しょうゆ団子
- ◆ ひつつみ・芋の子汁・ホルモン鍋
- ◆ 角打ちも楽しめる酒屋



## 自然・環境

- ◆ 市内中心部に流れる三つの川（北上川、中津川、雫石川）
- ◆ 中津川には鮭が遡上し鮎釣りをする人も
- ◆ 白鳥が飛来地の高松の池
- ◆ 盛岡つなぎ温泉
- ◆ 湧き水（大慈清水、青龍水など）
- ◆ 岩手山、姫神山
- ◆ 氷上ワカサギ釣り
- ◆ 盛岡城跡公園（岩手公園）
- ◆ レトロな歴史的建造物が点在

## 子育て

- ◆ 待機児童ほぼゼロの認可保育施設
- ◆ 小児科や産婦人科（総合病院、個人医院）も多数
- ◆ サポート施設（子ども家庭センター、地域子育て支援センター、もりおか子育て応援プラザ ma\*mall（マ・モール）、児童館・児童センター等）が充実
- ◆ ZOOMO（盛岡市動物公園）など自然豊かな公園が点在
- ◆ 授乳とオムツ替えができる「赤ちゃんの駅DAKKO（だっこ）」



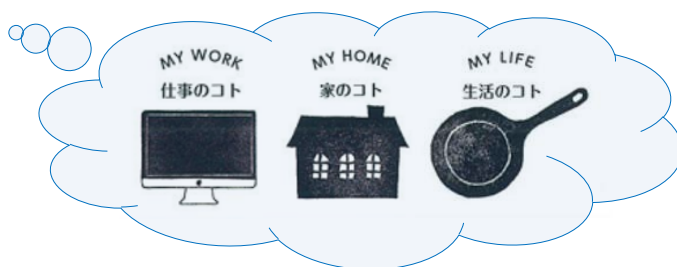
## スポーツ

- ◆ 北上川ゴムボート川下り
- ◆ いわて盛岡シティマラソン・啄木の里ふれあいマラソン
- ◆ ボルダリング・リードクライミング・スピード
- ◆ 通年楽しめるスケート・カーリング
- ◆ スキー
- ◆ いわてグルージャ盛岡（サッカー・JFL）
- ◆ 岩手ビッグブルズ（バスケットボール・B2リーグ）



## 盛岡暮らしの Q&A

盛岡市への移住相談でよくあるご質問にお答えします。



### 仕事はどこで探せばいいの？

岩手県の就職マッチングサイト「シゴトバクラシバいわて」の利用登録（無料）をお勧めします。岩手で働きたい人と県内企業をつなぐさまざまな機能があります。移住支援金対象法人の求人も検索が可能です。

**POINT 1** 岩手県内の求人情報を多数掲載。サイト独自の求人とハローワークの求人を一度にチェックできます。

**POINT 2** 就職・移住のイベント、自治体のサポート情報をまとめてチェック

**POINT 3** 「いわてU・Iターンサポートデスク」（詳しくは20ページ）などの岩手県支援窓口が個別に就職活動を手厚くサポート



シゴトバクラシバ  
いわて

### 住まい探して注意することは？

盛岡の夏は風があって過ごしやすい分、冬の寒さは厳しいため、物件探しは冬を想定して選びましょう。冬の路面凍結や積雪を想定し、余裕を持って通勤・通学ができるかどうかの検討も必要です。

「盛岡市お試し移住体験事業」（11ページ）などを利用して、住みたいエリアを下見したり、冬の暮らしを事前に体験しておくのもおすすめです。

冬の光熱費は、首都圏よりも高くなる傾向があるため、ガスの種類や暖房機器の有無などもチェックしておいたほうがよいでしょう。また、二重サッシの物件であれば、部屋の温度を保つことができ、冬をより快適に過ごすことができます。一方、盛岡の夏は短いので、首都圏よりも夏の光熱費は節約できる傾向にあります。

### 「水抜き」は必要？

冬期間に気温がおおむね－4℃以下になると、水道が凍ったり破裂することがあります。物件を探す際は、寒冷地特有の水道管の「水抜き」が必要かどうかを確認しましょう。

最近では水抜きをしなくてもよい物件も増えてきましたが、古い建物も多いので、やり方を確認しておくとう安心です。



## 医療機関はどのくらいある？

盛岡市には、公立病院を含む総合病院や個人病院が数多くあり、盛岡市医師会に登録している医療機関数は254施設です（2025年4月30日現在）。内科は146施設、小児科関連24施設、産婦人科17施設、歯科医院数も189施設と充実しています。



## どのエリアに住むか迷う場合は？

職場や学校、スーパー、医療機関などの場所を確認しながら候補となるエリアを絞っていきましょう。地域の状況や雰囲気などを知りたい場合は、盛岡市移住コーディネーター（詳しくは20ページ）にご相談ください。

岩手県宅地建物取引業協会の「ハトマークサイト岩手」では、物件や不動産会社の検索ができるほか、住まい探しに役立つ情報が掲載されています。



ハトマークサイト  
岩手

盛岡市のオンラインサービス「もりおか便利マップ」は、地図を利用して盛岡市の地域情報や防災情報をインターネットを通じて提供するサイトです。

必要なカテゴリ（例：公共施設、小・中学校、高等学校、医療機関、子育て施設など）を地図上に表示できるほか、ルート検索や地域ごとの年齢別人口を調べることもできます。マップを切り替えると、ハザードマップなどの防災情報や道路情報、健康・医療・福祉マップの表示もできますので、ぜひご活用ください。



もりおか  
便利マップ

子育て中の方には、保育施設（幼稚園・保育園・認定こども園・地域型保育）や医療機関（小児科・眼科・耳鼻咽喉科・皮膚科）をエリアごとにまとめた「もりおか子育てマップ」があります。



もりおか  
子育てぶっく  
(もりおか  
子育てマップ)



盛岡市  
防災マップ



もりおか便利マップ <https://www2.wagmap.jp/morioka/Portal>

## やっぱり車は必要？

盛岡市内はバスの路線が多く、鉄道も東西南北に整備され、交通機関が整っています。車はなくても生活はできますが、やはりあれば通勤や買い物、レジャーにも便利。半数以上の世帯が車を所有しています。中心部にはカーシェアのステーションもあり、生活スタイルに合わせて利用している人も多いようです。



## 水や食べ物はどう？

盛岡市は水道の水がおいしく、中心部にも湧き水スポットが点在しています。物価は首都圏と比べて大きく違うわけではありませんが、産直や市場などで地元の新鮮な食材や手づくりの菓子、生花などを安く手に入れることができます。最近では宅配サービスの種類も増えてきました。

## 移住者の交流の場はある？

盛岡市に移住した方や移住検討中の方を対象に、盛岡市主催の移住者交流会を年に2回程度開催しています。毎回さまざまな体験等を通して交流を深め、リピーターも増えています。詳しくは12ページをご覧ください。

## 子育て環境はどう？

盛岡市は豊かな自然が魅力のひとつでもあります。市内にある公園や遊具などをエリアごとにまとめた「お散歩マップ (toco toco)」をご活用ください。



お散歩マップ

市内の認定こども園や保育園は、地域や年齢にもよりますが、それほど待つことなく入園が可能です。ただし中心エリアでは必ずしも希望の園に入れるとは限りませんので注意が必要です。認可保育施設の空き情報はホームページでご確認ください。



保育施設の  
空き状況

## 塾や習い事はどんなところがある？

盛岡市内にはたくさんの学習塾や習い事の教室があり、お子さんの個性や興味関心に合わせ、幅広い選択肢の中から選ぶことができます。

- 【学習系】 学習塾・英語・そろばん・習字・プログラミングなど
- 【スポーツ系】 スイミング・サッカー・野球・バスケットボール・空手・体操・テニス・ダンス・スケート・カーリング・スキーなど
- 【音楽系・その他】 ピアノ・バイオリン・ギター・バレエ・絵画・造形・料理など

盛岡市ではスポーツ少年団の活動も盛んで、近くの学校の広い校庭や体育館などで活動する団体も数多くあります。

# まち歩きツアー

盛岡の街を歩きながら、暮らしぶりを体感するツアーや、広域圏の暮らしコンテンツの情報提供を行っています。

毎回違うテーマや行き先が楽しめる定期開催型の「はじめての盛岡＊まち歩きガイドツアー」（有料 / 要事前予約）や、移住相談とセットの「個人向けまち歩き」（無料 / 要事前予約）も承っています。

「盛岡に実際に住んだらどんな街なんだろう？」そんな疑問にもお応えします。



※写真はイメージです

- 事業実施 盛岡市
- 事業受託 トラベル・リンク（株）



# 盛岡と東京との生活比較

2024年 二人以上の世帯のうち勤労者世帯、世帯主の平均年齢49.8歳

|                         |               | 盛岡市                       | 東京23区                     |
|-------------------------|---------------|---------------------------|---------------------------|
| 1ヶ月の勤め先収入(円)            |               | 584,375<br>(世帯主収入409,466) | 734,918<br>(世帯主収入584,321) |
| 1ヶ月の消費支出 (円)            |               | 334,512                   | 380,548                   |
| 主<br>な<br>支<br>出<br>(円) | 食料            | 84,821                    | 104,570                   |
|                         | 家賃地代          | 13,352                    | 22,850                    |
|                         | 光熱・水道         | 27,104                    | 20,259                    |
|                         | 保健医療費         | 13,999                    | 17,803                    |
|                         | 交通<br>自動車等関係費 | 7,188<br>45,226           | 11,755<br>24,090          |
|                         | 教育費           | 10,483                    | 28,763                    |
| 教養娯楽費                   |               | 31,561                    | 43,000                    |



産直などで安くて新鮮な食材を買う家庭も多い

水道代や冬の電気代が高い傾向あり

車の購入・所有に費用がかかる

近場で気軽にさまざまな趣味やレジャーを楽しむ人が多い

出典：政府統計の総合窓口(e-Stat) (<https://www.e-stat.go.jp/>) 「家計調査結果」（総務省）を基に作成

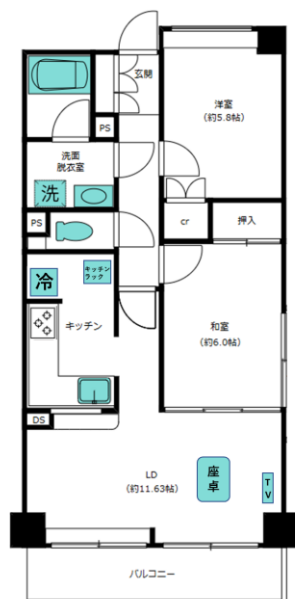
# お試し移住体験事業

## 盛岡市お試し移住体験事業

盛岡市への移住を検討している方へ向けて、移住後の不安を少しでも解消してもらうため、実際に市内の建物に一定期間居住し、盛岡の暮らしを体験してもらう「盛岡市お試し移住体験事業」を実施しています。

入居期間は1週間以上3週間以内で、使用料は無料です。（ただし、電気料、ガス代、水道料等に係る費用及び軽易な修繕費については、ご負担いただきます。※1日あたり2,200円）

空き状況や申込方法などの詳細はホームページをご確認ください。



場所：盛岡市本町通二丁目8番2号  
ロイヤル仁王レジデンス 106号室  
間取り等：2LDK  
全室エアコン・駐車場1台付き

■お問い合わせ  
市長公室 都市戦略室  
TEL：019-613-8370



## いわてお試し居住体験事業

岩手県では、県外からの移住定住の促進及び県営住宅ストックの有効活用を図るため、県公式SNS等での県内生活の様子や魅力等の情報発信を行うことを条件として、家電等を整備した県営住宅を低廉な家賃（家賃10,000円/月額）で貸出す事業を実施しています。

入居期間は3か月以上からです。条件など詳しくは岩手県のホームページをご確認ください。



# もりおか移住者交流会

岩手県外から盛岡市に転入した方同士での情報交換や、体験を通じて交流する「もりおか移住者交流会」を年に2回程度開催しています。移住検討中の方も参加可能です。

## ■開催実績

### 2023年10月開催 そばうち体験 in 岩洞湖



慣れない作業でも楽しそうな様子が見られ、昼食に打ちたての美味しいおそばをいただくことができました。グループトークでは盛岡のバス事情や、旬の食材、方言、雪対策の疑問、これから行ってみたい場所など、さまざまな情報を交換しました。



### 2024年3月開催 珈琲座談会 in 盛岡という星でBASE STATION



喫茶店の多い盛岡らしさを感じてもらおうと、自家焙煎珈琲のお店機屋（はたや）さんに協力していただきました。参加者それぞれが淹れたコーヒーを飲み比べ、その後の交流タイムでも和やかな時間を過ごしました。

### 2024年11月開催 文化財見学と庭園散策 in 盛岡市中央公民館

紅葉シーズン間近の気持ちのいい秋空の下、学芸員の説明を聞きながら文化財の旧中村住宅と庭園の見学をしました。県外から移住検討中の方にも4名参加していただきました。



### 2025年3月開催 消しゴムはんこ制作体験 in 盛岡という星でBASE STATION



盛岡をテーマにした消しゴムはんこを制作しながら交流を深めました。細かい作業に苦戦する方もいれば、講師の先生も驚くほどの見事な作品を完成される方も。リピーターの方も増え、趣味やおすすめのお店の話題などで盛り上がりました。

## 移住者の声 ～もりおか移住者交流会より～

### Q. 移住して良かったこと、盛岡のいいところは？

まち歩きが楽しい！  
ノスタルジックで歴史的な建物がたくさんある。

盛岡はシャッター通りが少ないと思う。  
ずっと頑張っているのがすごい。

採れたてのおいしい野菜が  
手に入りやすい。特に寒じめほうれん草や山菜が好き。  
豆腐や牛乳も種類が豊富でおいしい。

落ち着きがあってあたたかい人が多い。  
ぐいぐい来ない適度な距離感がいい。



大通り（繁華街）を子どもも学生も老人も安心して歩ける。  
他の地方都市ではなかなかないと思う。

スーパーで新鮮なホヤや山菜、シソの実、栗などが安く手に入る。

広い家に住みたくて盛岡に移住した。

東京の実家まで新幹線で2時間で帰省できる。

### Q. 移住後の生活で困ったこと、戸惑ったことは？

やっぱり雪かきが大変！

バスの最終の時間が早いので、中心部に食事や飲みに行くと帰りがタクシーになり、お金が掛かってしまう。

岩手県の最低賃金が低いのをどうにかしてほしい。

今のことを話していても「〇〇していました」となぜか過去形で返ってくる方言に最初は戸惑った。



我慢強くて社交的でない県民性。仲良くなると良いが、壁を乗り越えるまでに時間がかかる。

意外と家賃が高い。車も購入したので今後の生活が大丈夫か不安になった。

### 市民の声アンケート

暮らしの満足度は・・・全体の約7割が「幸せに過ごせている」

全体の約8割が「これからも住み続けたい」

（盛岡市総合計画2025-2024より）

# 移住者インタビュー

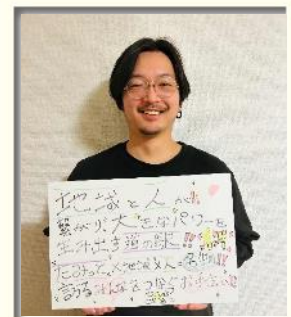
盛岡へ住んでみてわかったこと、感じたこと、現在の生活などについて聞いてみました。

モリオカライフ  
楽しみましょう！

## 移住の経緯を教えてください



子どもが生まれてから、将来は地元の岩手に戻って子育てをしたいという思いがありました。転職を経て、2人目の子どもも生まれて生活が変わるなかで、より現実的に移住を考えるようになりました。妻は広島県出身ですが、移住については以前から話し合っていたので、大きく意見が食い違うようなことはなかったです。



吉田 一生さん

## 移住までにどんなことをしましたか？

有楽町の「いわて暮らしサポートセンター」に相談に行ったのが移住の半年ほど前です。その後、家族で移住相談会にも足を運んで、盛岡市の移住コーディネーターに生活エリアの相談などをしました。「シゴトバクラシバいわて」に登録して、サイトで色々な会社の仕事内容を確認できたのも良かったです。

これまでの飲食業の経験も活かしながら、移住後は「家族との時間を増やしたい」「目線を変えて地域と関わりたい」という思いがあり、最終的には盛岡市地域おこし協力隊に応募して採用となりました。

## 移住後の生活はいかがですか？

盛岡は歴史を知れば知るほどおもしろくて、地域の人と深く関わるようになりました。広い公園も多いですし、最近では子どもと盛岡大仏のある松園寺や岩山展望台にも行きました。生活費でいうと子どもの医療費助成やガス代は自治体によって結構違うんだなと実感しました。首都圏と比べて物価がすごく安いわけではありませんが、こちらでは産直に行く楽しみもありますね。



## 移住を考えている方へ

盛岡の人は最初とっつきにくい印象がありますが、一度付き合うと親身になって関わろうとしてくれて、移住者を変によそ者扱いするようなところもないと感じています。あとは移住後の生活で車を使うかどうかを含め、冬の暮らしをイメージしながら情報収集できるといいかと思います。

岩手県矢巾町出身。  
2024年3月に神奈川県から一家4人で移住し、盛岡市地域おこし協力隊に着任。  
玉山地域の伝統・食・技を活かした特産品開発に携わる。  
2025年4月にオープンした「道の駅もりおか渋民 たみっと」を拠点に活動中。  
Instagramでは日々の活動報告を発信。  
休日はラーメン屋めぐりも楽しみのひとつ。



吉田さんのInstagram  
@tamayamanotama

# 盛岡市の移住・定住支援事業 (2025年6月30日時点)

盛岡市は以下の移住・定住の支援や補助を行っています。

## ■ 仕事



### ・ 地域おこし協力隊

都市地域から過疎地域等に住民票を異動し、生活の拠点を移した人を地方公共団体が委嘱し、地域おこしの支援や地域協力活動を行いながら、その地域への定住・定着を図る取組みです。

■お問い合わせ  
市長公室 都市戦略室  
TEL : 019-613-8370



### ・ 農業

盛岡市内で農業を始めようとする人に対し、就農相談を常時行っています。盛岡市以外にも相談窓口がありますので、詳細はホームページをご参照ください。



■お問い合わせ  
農林部 農政課  
TEL : 019-613-8458



### ・ 林業

森に関わる仕事は、木を育てる仕事、木の流通に携わる仕事、木を加工する仕事、木で建物を作る仕事などさまざまです。

林業の魅力発信パンフレット「仕事場は、空の下、森の中。」をぜひご覧ください。

■お問い合わせ  
農林部 林政課  
TEL : 019-626-7541



### ・ 起業・創業支援

盛岡市内で起業しようとする方や、起業後間もない方を支援しています。盛岡市産業支援センターにおける相談対応、コワーキングスペースの提供等を行っているほか、「起業家塾@もりおか」をはじめとするセミナーやイベントを開催しています。



■お問い合わせ  
商工労働部 ものづくり推進課  
TEL : 019-626-7538  
019-626-7551



## ■ 子育て・教育

盛岡市では、乳幼児・小学生・中学生・高校生等、妊産婦、ひとり親家庭等の医療費助成を行っています。



### ・ 乳幼児医療費の給付

0歳から小学校入学前までのお子様の医療費の一部負担金の全額を助成します。所得制限はありません。

### ・ 小学生医療費の給付

小学生のお子様の医療費の一部負担金の全額または一部を助成します。所得制限はありません。

### ・ 中学生医療費の給付

中学生のお子様の医療費の一部負担金の全額または一部を助成します。所得制限はありません。

### ・ 高校生等医療費の給付

高校生相当年齢のお子様の医療費の一部負担金の全額または一部を助成します。所得制限はありません。

### ・ ひとり親家庭等医療費の給付

ひとり親家庭等の医療費の一部負担金の全額または一部を助成します。児童扶養手当に準じた所得制限があります。

### ・ 妊産婦医療費の給付

妊娠5カ月または8カ月から出産した月の翌月末までの医療費の一部負担金の全額または一部を助成します。所得により助成期間が異なります。



■ お問い合わせ  
市民部 医療助成年金課  
TEL：019-626-7528



### ・ 中学生までを対象としたインフルエンザ予防接種の補助

生後6月から中学生までの子どもは、期間内、インフルエンザ予防接種1回につき2,000円の補助が受けられます（回数、接種機関の条件あり）。



■ お問い合わせ  
保健所 指導予防課  
TEL：019-603-8307



## ・ 盛岡市子育て世帯応援プロジェクト

保育施設の0歳児から2歳児クラスを利用する第2子以降の子どもの保育料について、世帯年収要件を撤廃して無償としています。

また、世帯収入が概ね550万円未満相当の世帯を対象に、教育・保育施設の給食の副食費（おかず代）や、放課後児童クラブを利用する場合の利用料を補助する取組みを盛岡市の独自事業として実施しています。



■お問い合わせ  
子ども未来部 子育てあんしん課  
TEL：019-626-7553



## ・ 児童手当

以下の条件の人に支給します。

- ・ 対象年齢の児童を養育している人
- ・ 児童の養育者が盛岡市に住民登録をしていること



## ・ 児童扶養手当

父母の離婚などで父または母と生計を同じくしていない子どもが育成される家庭の生活安定と自立の促進、子どもの福祉の増進を図ることを目的として、支給される手当です。（所得制限あり）

■お問い合わせ  
子ども未来部 子ども青少年課  
TEL：019-613-8354



## ・ 乳幼児栄養食品の支給

乳幼児に対して粉ミルクを支給します。（所得制限あり）



■お問い合わせ  
子ども未来部 母子健康課  
TEL：019-603-8303



## ・ 就学援助

経済的理由で就学が困難と認められる小・中学生の保護者様に、給食費や修学旅行費などの費用の一部を援助します。

## ・ 特別支援教育就学奨励費

盛岡市立の小中学校の特別支援学級に在籍する小中学生の保護者様を対象に、給食費や修学旅行費、学用品費などの費用の一部を援助します。



■お問い合わせ  
教育委員会 学務教職員課  
TEL：019-639-9044



## ■ 住まい

### ・ 空き家等バンク制度

所有者等から空き家の登録申込を受け、登録した空き家情報の一部を公開するとともに、利用登録を行った方々に対し情報提供を行う制度です。



### ・ 空き家等購入費補助金・空き家等改修事業補助金

空き家等バンク登録物件を購入し、その空き家に5年以上居住する方を対象に、購入費又は改修費の一部を予算の範囲内で補助します。



■お問い合わせ  
都市整備部 都市計画課  
TEL : 019-639-9051



### ・ 盛岡市住宅用太陽光発電システム等設置費補助金

市内にある、自分で所有し居住するための一戸建て住宅に太陽光発電システム、太陽光発電システムと連携するホームエネルギーマネジメントシステム（HEMS）を設置する人へ補助金を交付します。



■お問い合わせ  
環境部 環境企画課  
TEL : 019-626-3754



## ■ その他

### ・ 介護職員等の奨学金返還支援補助制度

市内の介護保険サービス事業所で働く奨学金を返還している職員の方に対し、返還にかかる費用の一部を補助しています。



■お問い合わせ  
保健福祉部 介護保険課  
TEL : 019-626-7581



### ・ 保育士奨学金返還支援

市内の保育施設で働く奨学金を返還している保育士の方に対し、給付金を支給しています。



■お問い合わせ  
子ども未来部 子育てあんしん課  
TEL : 019-613-8347



# 移住支援金

東京23区内から盛岡市への移住が対象

## 盛岡市移住支援金



盛岡市では岩手県と連携し、東京圏への過度な一極集中の是正と県内中小企業の人手不足解消を目的として、東京圏（※）から盛岡市に移住して、就業や起業をしたい方、テレワーカーの方などの経済的負担を軽減する「移住支援金」を支給する事業を行っています。

支給対象者の要件や支給金額などの詳細は、盛岡市のホームページをご覧ください。**移住支援金対象確認フロー**でご自身が対象となるか確認後、**専用フォーム**より申請前にご相談ください。

※東京圏／東京都、埼玉県、千葉県、神奈川県  
(過疎地域や離島など、条件不利地域を除く)



東京圏から岩手県に移住する若者（39歳以下）が対象

## いわて若者移住支援金

岩手県では、東京圏（23区以外）から本県へ移住した39歳以下の若者の経済的負担を軽減する「移住支援金」を支給しています。

「盛岡市移住支援金」など「岩手県移住支援金」との重複受給はできません。詳しくは岩手県のホームページをご覧ください。



盛岡市移住支援金・いわて若者移住支援金にプラス

## 盛岡市U I J ターン促進支援金

「盛岡市移住支援金」の支給の決定を受けた方または岩手県が実施する「いわて若者移住支援金」の交付の決定を受けた方のうち、盛岡市内の事務所等に勤務している方または市内に事務所等を設置して起業した方が対象となります。



## 移住相談の窓口

### 盛岡 で相談する

#### 盛岡という星で BASE STATION

盛岡市の移住コーディネーターが相談に対応します。盛岡市移住・定住情報サイトの「[移住相談申込フォーム](#)」から相談を受け付けており、電話やメール、対面相談、オンラインにも対応しています。

■お問い合わせ

TEL : 019-681-0515 Email : [toshisen@city.morioka.iwate.jp](mailto:toshisen@city.morioka.iwate.jp)



全般

#### いわてU・Iターンサポートデスク（ジョブカフェいわて内）

岩手県にU・Iターンを考えている方や、そのご家族に向けて、情報提供や個別のご相談に応じています。岩手の窓口へのご来館が難しい方にも、メールや電話などでの相談に対応しています。

■お問い合わせ

TEL : 019-621-1171 Email : [support@jobcafe-i.jp](mailto:support@jobcafe-i.jp)



仕事

### 東京 で相談する

#### いわて暮らしサポートセンター（有楽町）

有楽町の東京交通会館 8 階ふるさと回帰支援センター内にあります。岩手への移住・定住に関するご相談を専任のコンシェルジュが承ります。

■お問い合わせ

Email : [iwate@furusatokaiki.net](mailto:iwate@furusatokaiki.net)



全般

#### 岩手県U・Iターンセンター（銀座）

いわて銀河プラザ内にある「岩手県U・Iターンセンター」では、岩手県のU・Iターン就職を希望する方の相談に対応し、無料職業紹介を行っています。岩手に就職したい方と岩手県内の企業とのマッチング支援をしています。

■お問い合わせ

Email : [u-tokyo@pref.iwate.jp](mailto:u-tokyo@pref.iwate.jp)



仕事

#### 全国移住ナビ 移住・交流情報ガーデン（八重洲）

全国の自治体ごとに移住に関する情報を探すことができます。



全般

# 盛岡という星で BASE STATION

盛岡市の関係人口を考える「盛岡という星で」プロジェクト。盛岡という星で BASE STATION（通称：盛星ベース）は、盛岡と関係や交流がある人、盛岡に暮らす学生や社会人、さらには移住を考えている人などが、暮らし、遊び、学び、仕事を通じて、盛岡の街や人や企業とのつながりを創出する交流拠点です。



盛岡を小さく丸いひとつの星に例えます。  
今までとは違う角度から盛岡を写し取り、  
見つめようとするものです。

## こんな機能があります

- ・移住相談＆暮らし体験案内
- ・学生の探究活動の相談
- ・盛岡という星で編集部
- ・盛星ライブラリー
- ・探究活動などのための学びの場
- ・イベントスペース、展示スペース
- ・シェアオフィス
- ・アートギャラリー



## まずはSNSをチェック！

日常の盛岡の姿に触れることができる  
コンテンツやイベントを紹介しています



Instagram



X (旧Twitter)



YouTube



YouTube

facebook



facebook

**所在地** 〒020-0024  
岩手県盛岡市菜園 1-8-15  
パルクアベニュー・カワトク  
cube- II B1  
TEL : 019-681-0515

**アクセス** 盛岡駅からでんでんむし（中心市街地循環バス）  
左回り乗車 菜園川徳前下車 徒歩1分



## 移住メモ

移住を考え始めたら、これからどんな生活がしたいのか理想の暮らしをイメージして、自分や家族の状況や気になることなどを書いて、整理してみませんか？

移住に向けて調べておくこと、知っておきたいこと、誰かに相談したいこと、やっておくべきことが少しずつ見えてくるはずです。

**移住したい理由は？**

**盛岡でしてみたい暮らしは？**

**相談先は？**

**いつ頃までに移住したい？**

年 月頃までに

**仕事の条件は？**

**希望する業種・職種は？**

**働き方は？**

(正社員・パート・起業・リモートワークなど)

**希望年収は？**

**家族やパートナーの仕事は？**

**住まいの条件は？**

**気になるエリアは？**

(中心部・東部・北部・南部・西部・玉山地区)

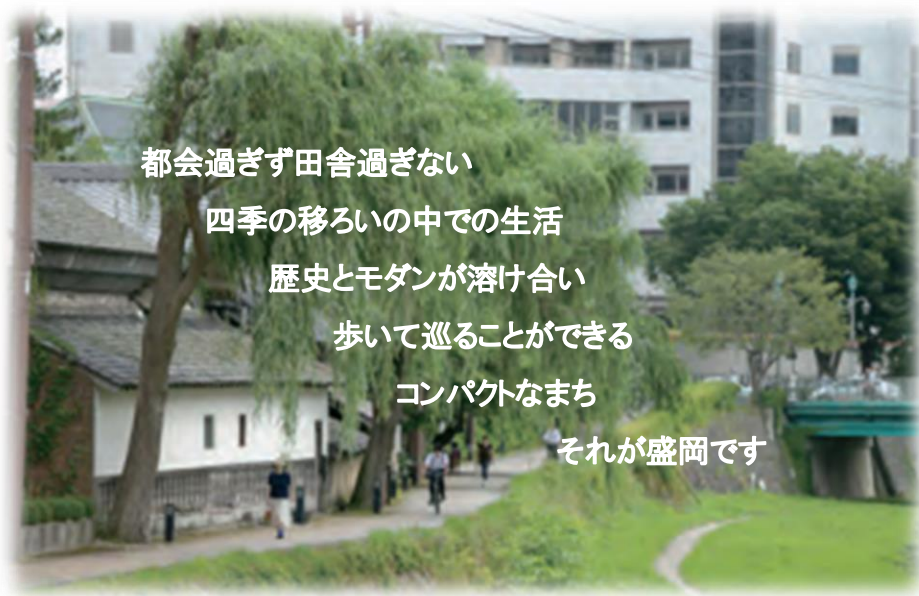
**通勤・通学の交通手段と所要時間は？**

**移住先で優先したい条件は？**

- |                              |                               |
|------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 自然  | <input type="checkbox"/> 仕事   |
| <input type="checkbox"/> 住まい | <input type="checkbox"/> 交通   |
| <input type="checkbox"/> 子育て | <input type="checkbox"/> 教育環境 |
| <input type="checkbox"/> 買い物 | <input type="checkbox"/> 医療機関 |
| <input type="checkbox"/> 趣味  | <input type="checkbox"/> 周辺環境 |
| <input type="checkbox"/> その他 |                               |

**移住相談の申込みは  
こちらから**





## もりおか 移住・定住サポートブック

---

盛岡市 市長公室 都市戦略室

TEL : 019-613-8370 FAX : 019-622-6211

E-mail : [toshisen@city.morioka.iwate.jp](mailto:toshisen@city.morioka.iwate.jp)

2025年7月 第3版発行