



三沢市

移住・定住のためのお役立ち事業一覧

移 住



お試し移住 助成金

政策調整課
TEL 0176-53-5111
(内線 531・532)

青森県外から三沢市への移住を考えている方を対象に、お試し移住体験をする際に要する交通費、宿泊費、レンタカー借上料の一部を助成します。

◆助成金額
1人につき最大4万円(1世帯につき2人まで申請可)

移住支援金

政策調整課
TEL 0176-53-5111
(内線 531・532)

三沢市に移住する直前に、東京23区内に在住していた方又は東京圏(埼玉県、千葉県、東京都及び神奈川県)に在住し、23区内に通勤していた方を対象に支援金を交付します。

◆支援金額
・2人以上の世帯100万円、単身世帯60万円
・18歳未満の世帯員1人につき100万円加算あり

医療・福祉職 子育て世帯 移住支援金

政策調整課
TEL 0176-53-5111
(内線 531・532)

青森県外から三沢市に移住し、医療機関、福祉施設等へ就業する方又は医療・福祉職の資格取得のために就学する方を対象に支援金を交付します。

◆支援金額
・基本額100万円
・18歳未満の世帯員1人につき100万円加算あり
・ひとり親世帯100万円加算あり

住 宅



住宅取得支援 事業助成金

政策調整課
TEL 0176-53-5111
(内線 531・532)

三沢市内での住宅取得費用の一部を助成します。

◆助成金額【最大350万円】
・住宅及び土地の取得経費に応じてそれぞれ最大100万円
・転入加算 県内50万円、県外80万円
・若者応援加算(40歳未満) 30万円
・子育て応援加算 子どもの数に応じて最大40万円

住宅 リフォーム 工事費補助金

産業振興課
TEL 0176-53-5111
(内線 553)

三沢市内の登録事業者に発注する、住宅リフォーム工事(50万円以上・賃貸物件を除く)に要する経費の一部を補助します。

◆補助金額
契約額の10%(最大15万円)

仕 事



起業化支援 事業費補助金

産業振興課
TEL 0176-53-5111
(内線 553)

三沢市内で新たに起業される方を対象に、店舗部分のリフォーム工事費、印刷製本費、専用備品の購入費等、必要経費の一部を補助します。

◆補助金額
対象経費の3分の2以内(最大100万円)

移住起業支援 事業費補助金

21 あおもり産業
総合支援センター
TEL 017-777-4066

青森県外から三沢市に移住し、デジタル技術を活用して地域課題の解決を目的とした起業をする方や、付加価値の高い産業分野で事業承継や第二創業を行う方を対象に、店舗借料や設備費等の一部を補助します。

◆補助金額
対象経費の2分の1以内(最大200万円)

就農準備資金 ・ 経営開始資金

農政水産課
TEL 0176-53-5111
(内線 269)

就農予定時の年齢が49歳以下で前年の世帯所得が600万円以下の方を対象に、新たに農業者を目指す方に対し、就農前の研修を後押しする資金と就農直後の経営確立を支援する資金を交付します。

◆交付金額
研修期間中：年間150万円(最長2年間)
経営開始時：年間150万円(最長3年間)

結 婚



結婚新生活 支援金

政策調整課
TEL 0176-53-5111
(内線 531・532)

R6.1.1~R7.3.31に婚姻届を受理された新婚世帯を対象に、新居に対する住居費、引越費用及びリフォーム費用等を助成します。

◆助成金額
夫婦共に39歳以下 最大30万円
夫婦共に29歳以下 最大60万円



#ホッキーナちゃん

結婚 メモリアル 助成金

政策調整課
TEL 0176-53-5111
(内線 531・532)

R6.1.1~R7.3.31に婚姻届を受理された新婚世帯を対象に、結婚式や披露宴、フォトウェディング等の経費を助成します。

◆助成金額
対象経費の2分の1(最大50万円)

出 産



不妊治療助成

健康推進課
TEL 0176-57-0707

夫婦どちらかが三沢市に住民登録があり、不妊治療を受ける方(事実婚含む)を対象に、不妊治療にかかる費用を助成します。

◆助成金額
保険適用となる治療費の自己負担額の全額

ハローベビー クラス (両親学級)

子ども未来課
TEL 0176-51-4431

妊娠週数24週以降の妊婦とその夫・パートナーの方を対象に、男性の妊婦体験や沐浴練習をしたり、妊娠・出産・育児について楽しく学びながら、出産に向けた相談や情報交換ができる場です。

出産育児 一時金

国保年金課
TEL 0176-53-5111
(内線 298・555)

国民健康保険に加入している方を対象に、出産した際に一時金を支給します。

◆支給金額
出生児1人につき50万円

出産・子育て 応援給付金

子ども未来課
TEL 0176-51-4431

妊産婦を対象に、妊娠期の面談、出産後の面談を通して身近に寄り添った支援を行いながら、経済的支援として応援給付金を支給します。

◆支給金額
出産応援給付金5万円 子育て応援給付金5万円
※面談が必須となります。

妊産婦健康 診査費助成 ・ 妊婦歯科 健診費助成

健康推進課
TEL 0176-57-0707

三沢市に住民登録がある妊産婦を対象に、妊婦健康診査の基本健診(全14回分)、産婦健康診査(2回分)及び妊娠中の歯科健診(1回分)に要する費用を助成します。

◆助成金額
各健診ごとに異なる(上限あり)
※健診以外の診察料や受診票以外の検査は対象外

新生児聴覚 検査費用助成

健康推進課
TEL 0176-57-0707

三沢市に住民登録がある保護者の子を対象に、生後の耳の聞こえの程度を調べる検査の費用を助成します。

◆助成金額
全額

子どもの 健康診査 ・ フッ化物塗布 費用助成

健康推進課
TEL 0176-57-0707

三沢市に住民登録がある乳児を対象に、乳児健康診査(2回分)の費用を助成します。また、1歳6か月健康診査、2歳児歯科健康診査、3歳児健康診査を受診された方に対して、フッ化物塗布を受ける費用を助成します。

◆助成金額
全額(乳児健康診査は上限あり)
※健診以外の診察料や受診票以外の検査は対象外



子ども医療費助成

こども未来課
Tel. 0176-51-4431
国保年金課
Tel. 0176-53-5111
(内線 240)

三沢市に住民登録がある0歳から18歳（高校を卒業する年の3月31日まで）までの子どもの医療費の保険適用分を無料にします。
※世帯構成によりお問い合わせ先が異なります。
・ひとり親家庭の場合：こども未来課
・それ以外の場合：国保年金課

産前・産後ヘルパー派遣事業

こども未来課
Tel. 0176-51-4431

三沢市に住民登録があり、日中家族などから援助が受けられず支援を必要とする妊娠中や出産後の方を対象に、ご家庭にホームヘルパーを派遣し、家事や育児に関する支援を行います。
◆利用料 1時間あたり300円
※妊娠32週～出産後1年の間に最大56時間利用可能。双子、三つ子等の場合は期間、時間が異なります。

ほっとママ事業（産後ケア）

こども未来課
Tel. 0176-51-4431

三沢市に住民登録がある産後1年以内のお母さんと赤ちゃんを対象に、三沢市が委託する助産院で、授乳トラブル等の乳房ケアや心身のケアのほか、発達相談や沐浴指導など様々なサポートを行います。
◆利用料
・通算5回まで無料（多胎児の場合は10回）
・既定の回数以上の利用の場合
半日1,000円 1日2,000円

みさわファミリーサポートセンター

こども未来課
Tel. 0176-51-4431
ファミサポ直通
Tel. 0176-51-4433

利用会員（三沢市在住又は三沢市内にお勤めで小学6年生までの子どもがいる、子育ての手助けが必要な方）と提供会員（三沢市在住で手助けをしたい方）が登録し、助け合うシステムです。センターでは、利用会員の依頼に応じて、提供会員を紹介します。
◆利用料
平日7:00～19:00 1時間500円
早朝6:00～7:00・夜間19:00～21:00 1時間600円
土日祝日 どの時間帯も 1時間600円

ペアレントプログラム
ペアレントトレーニング

こども未来課
Tel. 0176-51-4431

三沢市民で就学前の子どもがいる保護者を対象に、子どもの行動の見方を工夫し、ほめるタイミングやポイントを見つける支援プログラムです。子どもとのよりよい関係性づくりのためのコツをつかめるよう、講話やペアワークを行います。
◆利用料 無料

地産地消でわんぱく家族米

こども未来課
Tel. 0176-51-4431

18歳以下の子どもが3人以上いる世帯及び18歳以下の子どもがいるひとり親世帯を対象に、地元産のお米（品種：まっしぐら）を支給します。
◆支給量
子3人：45kg 子4人以上：60kg
ひとり親で子1人：15kg ひとり親で子2人：30kg

子育て支援サイト「子育てナビ」

こども未来課
Tel. 0176-51-4431

妊娠・出産から就学前までの子育てに関する各種サービスの情報をはじめ、知っていてよかった相談窓口、施設、病院・救急などの情報を検索できるほか、予防接種のスケジュール機能も備えたスマートフォン対応のサイトです。

三沢キッズセンター そらいえ

こども未来課
Tel. 0176-51-4431
遊戯室直通
Tel. 0176-51-4432

大型の子育て複合施設で、就学前児童が遊べる遊戯室や、子育て支援センター、一時預かり施設、ファミリーサポートセンター窓口など、子育て中の親子にとって必要な施設が集約されています。
◆所在地
三沢市幸町1丁目7-7（火曜日定休）

子育てサロン（キッズセンターそらいえ内ミルキールーム）

こども未来課
Tel. 0176-51-4431

0, 1, 2歳の子どもとその親を対象に、子育て家庭の親子が気楽に集い、交流できる常設の子育てひろばです。育児相談やイベント、子育て支援に関する情報誌の閲覧などもできます。
◆利用料 無料



姉妹都市友好親善使節団
中学生大使派遣

国際交流課
Tel. 0176-51-1255

三沢市に住民登録がある中学2、3年生を対象に、毎年、姉妹都市である米国ワシントン州ウエナッチ市と東ウエナッチ市に友好親善使節団を派遣し、現地の小・中学校での授業参加やホームステイといった交流の機会を提供しています。

中学生英語検定料助成

学校教育課
Tel. 0176-53-5111
(内線 226)

三沢市内の中学生を対象に、英語検定のすべての級の検定料を助成します。
◆助成金額
中学1年生及び2年生は、年1回 無料
中学3年生は、年2回 無料

姉妹都市奨学資金貸付

教育総務課
Tel. 0176-53-5111
(内線 365)

三沢市に2年以上住んでいる29歳以下の青少年で6ヶ月以上就学するため渡航する方を対象に、姉妹都市に所在するウエナッチバレー大学に入学（留学）するための渡航費の一部を貸付します。
◆貸付金額
20万円以内

奨学金貸付

教育総務課
Tel. 0176-53-5111
(内線 365)

三沢市に2年以上住んでいて、経済的理由で修学困難な高等学校、専門学校（高等専門学校も含む）、短期大学、大学、大学院に入学（在学）する学生・生徒を対象に、正規の修学期間内で貸付します。
◆貸付金額
高等学校等：月額1万円／大学等：月額3万円

奨学金給付

教育総務課
Tel. 0176-53-5111
(内線 365)

三沢市に2年以上住んでいて、経済的理由で修学困難な専門学校（高等専門学校も含む）、短期大学、大学、大学院に入学する学生、生徒を対象に、正規の就学期間内で給付します。
◆給付金額
大学等：月額3万円

僕がLINEで三沢市に移住したい
みんなからの質問に答えるよ！
僕とお友達になろうよ♪
【LINE ID】@misawa-shitsuji



移住促進マスコット #みさわしつじ

三沢市移住サイトで「移住」にフォーカスした最新情報をチェック！

<https://misawa-iju.com>



【作成元】(令和6年7月作成)
三沢市 政策調整課 企画戦略係
三沢市桜町1丁目1-38
☎ 0176-53-5111(内線 531・532)
✉ msw.kikaku@misawashi.aomori.jp