



三沢市

"移住・定住" のための お役立ち事業



移住促進マスコット #みさわしつじ

【作成元】

三沢市 政策調整課 企画戦略係

移住

仕事

住宅

結婚

出産

子育て

教育

福祉

三沢市"移住・定住"のためのお役立ち事業

※実施事業に関するお問合せは、直接担当課または各施設までお願いします。

掲載内容は、令和7年5月現在のものです。



移住

お試し移住助成金

青森県外から三沢市への移住を考えている方やインターンシップをする方を対象に、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)

お問合せ

政策調整課 Tel.0176-53-5111
(内線531・532)

移住支援金

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**

お問合せ

政策調整課 Tel.0176-53-5111
(内線531・532)

医療・福祉職子育て世帯移住支援金

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

- **1世帯につき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**

お問合せ

政策調整課 Tel.0176-53-5111
(内線531・532)

移
住

仕
事

住
宅

結
婚

出
産

子
育
て

教
育

福
祉

三沢市"移住・定住"のためのお役立ち事業

※実施事業に関するお問合せは、直接担当課または各施設までお願いします。

掲載内容は、令和7年5月現在のものです。



仕事

起業化支援事業費補助金

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80万円)

お問合せ

産業振興課 Tel.0176-53-5111
(内線553)

移住起業支援事業費補助金

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

お問合せ

(公財)21あおもり産業総合支援センター
Tel.017-777-4066

就農準備資金・経営開始資金

新たに農業者を目指す方を対象に、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)

お問合せ

農政水産課 Tel.0176-53-5111
(内線269)

移住

仕事

住宅

結婚

出産

子育て

教育

福祉

三沢市"移住・定住"のためのお役立ち事業

※実施事業に関するお問合せは、直接担当課または各施設までお願いします。

掲載内容は、令和7年5月現在のものです。



住宅

住宅取得支援事業助成金

三沢市内での新築及び中古住宅の取得費用の一部を助成します。

助成金額

最大350万円

- 取得経費に応じて住宅は最大120万円
土地は最大100万円
(市内事業者からの取得の場合)
- 転入加算:県内50万円、県外80万円
- 子育て応援加算:
子どもの数に応じて最大50万円

お問合せ

政策調整課 Tel.0176-53-5111
(内線532)

住宅リフォーム工事費補助金

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)

お問合せ

産業振興課 Tel.0176-53-5111
(内線553)

移
住

仕
事

住
宅

結
婚

出
産

子
育
て

教
育

福
祉

三沢市"移住・定住"のためのお役立ち事業

※実施事業に関するお問合せは、直接担当課または各施設までお願いします。

掲載内容は、令和7年5月現在のものです。



結婚

結婚新生活支援金

R7.1.1～R8.3.31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、引越し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

お問合せ

政策調整課 Tel.0176-53-5111
(内線531・533)

結婚メモリアル助成金

R6.4.1～R8.3.31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80万円)

お問合せ

政策調整課 Tel.0176-53-5111
(内線531・533)

移
住

仕
事

住
宅

結
婚

出
産

子
育
て

教
育

福
祉

三沢市"移住・定住"のためのお役立ち事業

※実施事業に関するお問合せは、直接担当課または各施設までお願いします。

掲載内容は、令和7年5月現在のものです。



出産

妊活・不妊相談サービス事業

からだやこころなど健康に関することや、パートナーとのコミュニケーション、妊活や不妊治療、育児、月経などヘルスケア全般について、専門の方へ相談できる「オンライン相談」を実施しています。

お問合せ

健康推進課 Tel.0176-57-0707

ハローべビークラス(両親学級)

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。

お問合せ

こども未来課 Tel.0176-51-4431

出産育児一時金

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

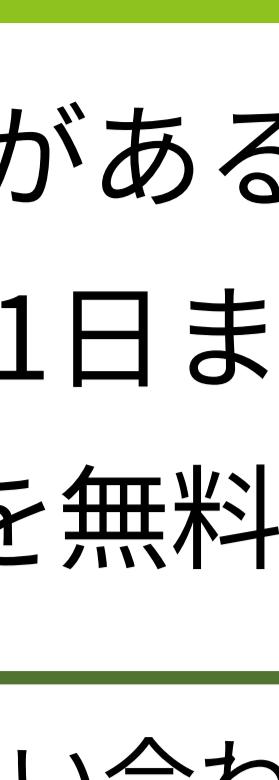
お問合せ

国保年金課 Tel.0176-53-5111
(内線298・555)

三沢市 "移住・定住" のためのお役立ち事業

※実施事業に関するお問合せは、直接担当課または各施設までお願いします。

掲載内容は、令和7年5月現在のものです。



子育て

子ども医療費助成

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 Tel.0176-51-4431

お問合せ

それ以外の場合

国保年金課 Tel.0176-53-5111
(内線240)

子育て世帯訪問支援事業

家事・子育てなどに対して不安・負担を抱えた子育て家庭、妊産婦等がいる家庭を対象に、ホームヘルパーを派遣し、家事支援や育児のサポートを行います。

※課税状況により、利用者負担金があります。

お問合せ

こども未来課 Tel.0176-51-4431

ほっとママ事業(産後ケア)

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

お問合せ

こども未来課 Tel.0176-51-4431

ファミサポ直通 Tel.0176-51-4433

親子関係形成支援事業

～ペアレントプログラム・ペアレントトレーニング～

三沢市に住民登録があり、就学前～学齢期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

お問合せ

こども未来課 Tel.0176-51-4431

地産地消でわんぱく家族米

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

お問合せ

こども未来課 Tel.0176-51-4431

遊戯室直通 Tel.0176-51-4432

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)

0～2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

お問合せ

こども未来課 Tel.0176-51-4431

子育て支援サイト

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、知っていると役立つ相談窓口、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。

URL <https://misawa.city-hc.jp>

お問合せ

こども未来課 Tel.0176-51-4431

遊戯室直通 Tel.0176-51-4432

三沢キッズセンター そらいえ

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。

お問合せ

三沢市幸町1丁目7-7(火曜日定休)

お問合せ

こども未来課 Tel.0176-51-4431

遊戯室直通 Tel.0176-51-4432

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)

0～2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

お問合せ

こども未来課 Tel.0176-51-4431

遊戯室直通 Tel.0176-51-4432

移住

仕事

住宅

結婚

出産

子育て

教育

福祉

三沢市"移住・定住"のためのお役立ち事業

※実施事業に関するお問合せは、直接担当課または各施設までお願いします。

掲載内容は、令和7年5月現在のものです。



教育

姉妹都市友好親善使節団中学生大使派遣

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。

お問合せ

国際交流課 Tel.0176-51-1255

中学生英語検定料助成

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

- ・中学生1年生及び2年生は、年1回 無料
- ・中学生3年生は、年2回 無料

お問合せ

学校教育課 Tel.0176-53-5111
(内線226)

姉妹都市奨学資金貸付

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に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ユニバーシティへの就学費用(入学支度金)を貸付します。

貸付金額

20万円以内

お問合せ

教育総務課 Tel.0176-53-5111
(内線365)

奨学金貸付

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1万円以内
大学等:月額3万円以内

お問合せ

教育総務課 Tel.0176-53-5111
(内線365)

移住 仕事 住宅 結婚 出産 子育て 教育 福祉

三沢市"移住・定住"のためのお役立ち事業

※実施事業に関するお問合せは、直接担当課または各施設までお願いします。

掲載内容は、令和7年5月現在のものです。



福祉

いきいきデイセンター(介護予防施設運営)

三沢市に住民登録がある介護認定非該当の高齢者で、自分で通所可能な方を対象に、高齢者の介護予防、いきがいづくり対策として、いきいきデイセンターにおいて通所サービスを実施しています。

〈事業内容〉

食事、入浴、介護予防、生活・健康相談、
レクレーション他

〈利用場所〉

三沢市総合社会福祉センター内
いきいきデイセンター

〈利用日時〉

月曜日から金曜日 9時30分から16時00分

〈自己負担〉

1日500円(食事等の実費分)

お問合せ

いきいきデイセンター

Tel.0176-51-8775

ほっとワーク見守り隊

高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らせるように、市と市内で業務を行う民間事業者が連携して見守り活動を行っています。

お問合せ

介護福祉課 Tel.0176-51-8773

障がい者等の公共施設使用料減免

身体障害者手帳、療育手帳又は精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方とその付き添いの方を対象に、屋内温水プール、アイスアリーナ、国際交流スポーツセンターといった市内の公共施設の使用料の減免を行っています。

お問合せ

利用したい各施設

障がい者等に対する日常生活の 援助、福祉サービス

障がい者自動車運転免許取得費や自動車改造費の助成、障がい者緊急時ステイ事業、親なき後に備える支援(地域生活コーディネート)、医療的ケア児に対する支援をはじめ、障がい福祉サービスや障がい児通所サービスも行っています。

お問合せ

障がい福祉課 Tel.0176-51-8772

移
住

仕
事

住
宅

結
婚

出
産

子
育
て

教
育

福
祉

**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】

三沢市 政策調整課 企画戦略係

三沢市桜町1丁目1-38

Tel. 0176-53-5111(内線531・532)

Mail. msw_kikaku@misawashi.aomori.jp

移住

仕事

住宅

結婚

出産

子育て

教育

福祉