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・統計分析グループ

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8年6月現在のものです。

移住

移住支援金

お問合せ
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。
※就業要件あり

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

お問合せ
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
- **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**

地方就職学生支援金

お問合せ
政策調整課 Tel.0176-53-5111
(内線533)

東京圏内にある大学又は大学院を卒業・修了後、三沢市へ移住し、青森県内の企業へ就職する場合に、就職活動等に要した交通費及び引越費用の一部を助成します。

支援金額
- **東京圏からの就職活動等に要した交通費の1/2（上限18,000円）**
- **東京圏から三沢市に移住した際の引越費用（上限108,000円）**

ウェルカム★ミサワ移住支援金

お問合せ
政策調整課 Tel.0176-53-5111
(内線532)

青森県外から三沢市に移住し、移住支援金、医療・福祉職子育て世帯移住支援金及び地方就職学生支援金の対象にならない方へ三沢市独自の支援金を交付します。※就業要件等あり

支援金額
1世帯につき10万円
※18歳未満の世帯員がいる場合は10万円加算

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8年6月現在のものです。

住宅

住宅取得支援事業助成金

お問合せ
政策調整課 Tel.0176-53-5111
(内線533・531)

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220万円**

[新築住宅]住宅100万円、土地20万円
[中古住宅]住宅の対象経費の5%(上限50万円)、土地10万円
※上記金額は市内事業者から取得する場合。市外事業者から取得する場合は半額。
・転入加算:県内20万円、県外50万円
・子育て応援加算:子どもの数に応じて最大50万円

住宅リフォーム工事費補助金

お問合せ
産業振興課
Tel.0176-53-5111
(内線537)

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25万円)**

空き家バンク

お問合せ
建築住宅課 Tel.0176-53-5111
(内線260)

売却・賃貸を希望する所有者等から登録された市内の空き家情報を、ホームページ等で公開しています。三沢市への移住・定住を希望する方や、市内での住み替えを検討している方に、住まい探しの情報を提供しています。

URL **https://www.city.misawa.lg.jp/index.cfm/22,64140,17,132,html**

空家流通促進事業費補助金

お問合せ
建築住宅課 Tel.0176-53-5111
(内線260)

空き家の売買等に要する経費(手続きやリフォーム等)にかかる費用の一部を補助します。
※対象になる空き家及び対象者に条件あり
各メニューの対象経費の2分の1(上限額あり)を補助します。

補助金額
不動産登記費用:最大 5万円
家財整理・搬出費用:最大 5万円
取引仲介手数料:最大 5万円
リフォーム・リノベーション工事費:最大 30万円

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8年6月現在のものです。

仕事

起業化支援事業費補助金

お問合せ
産業振興課 Tel.0176-53-5111
(内線537)

三沢市内で新規起業や業種転換をする方を対象に、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)**

あおもり起業支援事業費補助金

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

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

お問合せ
農政水産課 Tel.0176-53-5111
(内線269)

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165万円(最長2年間)**
〈経営開始時〉年間165万円(最長3年間)

結婚

結婚新生活支援金

お問合せ
政策調整課 Tel.0176-53-5111
(内線532・531)

R8.1.1～R9.3.31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

結婚メモリアル助成金

お問合せ
政策調整課 Tel.0176-53-5111
(内線532・531)

R7.4.1～R9.3.31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)**

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8年6月現在のものです。

出産

妊活・不妊相談サービス事業

お問合せ　健康推進課
Tel.0176-57-0707

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。

ハローベビークラス（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

お問合せ　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**

妊婦のための支援給付金

お問合せ　こども未来課
Tel.0176-51-4431

安心して出産・子育てできるよう、面談などを通して身近で相談に応じ、２回に分けて給付金を支給します。

支給金額　**①妊婦給付認定後：５万円**
②妊娠している子の人数の届出後：
妊娠している子の人数×５万円

妊産婦健康診査費用助成・妊婦歯科健診費用助成

お問合せ　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

妊産婦医療給付

お問合せ　国保年金課
Tel.0176-53-5111
（内線298・555）

妊産婦の方が、外来で医療機関を受診する際、出産日の翌月末日まで無料で受診することができる「妊産婦医療給付証明書」を申請により発行します。
※妊婦健診など保険適用外の受診は対象外となります。

対　象　**国民健康保険に加入している妊産婦の方**

新生児聴覚検査費用助成

お問合せ　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**

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8年6月現在のものです。

子育て1

子ども医療費給付

お問合せ
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

子どもの健康診査・フッ化物塗布費用助成

お問合せ
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

子育て世帯訪問支援事業

お問合せ
こども未来課 Tel.0176-51-4431

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。

ほっとママ事業(産後ケア)

お問合せ
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、三沢市が委託する産後ケア施設で、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

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

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

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8年6月現在のものです。

子育て2

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～

お問合せ
こども未来課
Tel.0176-51-4431

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**

わんぱく家族米で子育て応援事業

お問合せ こども未来課
Tel.0176-51-4431

三沢市に住民登録がある18歳以下の子どもを養育する子育て世帯を対象に、お米・子育て応援券を給付します。

支給金額 **子ども1人当たり5,000円分のお米・子育て応援券**

子育て応援サイト

お問合せ
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**

キッズシッター利用支援事業

お問合せ
こども未来課 Tel.0176-51-4431

三沢市に児童とともに居住し、日常生活上の突発的な事情等により、一時的に保育を必要とする保護者がキッズシッターを利用する際の利用料の一部を補助します。

支給金額
利用対象児童：三沢市内に居住する小学生
補助金額：1時間あたり400円が自己負担となるように補助
※1時間あたり2,500円を超えた額は自己負担

三沢キッズセンターそらいえ

お問合せ
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）

お問合せ こども未来課
Tel.0176-51-4431

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**

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8年6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

お問合せ
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ェナッチ市と東ウェ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。

自己負担額 **5万円**

中学生英語検定料助成

お問合せ
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

お問合せ
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に渡航する方を対象に、姉妹都市に所在するウェナッチバレー大学への就学費用（入学支度金）を貸付します。

貸付金額 **20万円以内**

奨学金貸付

お問合せ
教育総務課 Tel.0176-53-5111
（内線365）

三沢市に2年以上住んでいる世帯で、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。※学業成績の条件あり

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**

奨学金給付

お問合せ
教育総務課 Tel.0176-53-5111
（内線365）

三沢市に2年以上住んでいる世帯で、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、高専卒業後、編入1年目の大学在学生を対象に、正規の就学期間内で給付します。※学業成績の条件あり

給付金額 **大学等：月額3万円以内**

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8年6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）

お問合せ
いきいきデイセンター
Tel.0176-51-8775

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）

ほっとワーク見守り隊

お問合せ 介護福祉課
Tel.0176-51-8773

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。

障がい者等の公共施設使用料減免

お問合せ 利用したい各施設

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。

障がい者等に対する日常生活の援助、福祉サービス

お問合せ 障がい福祉課 Tel.0176-51-8772

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。

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・統計分析グループ
三沢市桜町１丁目１-３８
Tel. 0176-53-5111（内線531･532）
Mail. msw_kikaku@misawashi.aomori.jp