

ひがまつ暮らし

HIGASHIMATSUSHIMA IMMIGRATION AND SETTLEMENT GUIDE

edited by
S-style

東松島市が
わかる
移住準備マガジン



CONTENTS

数字で見る東松島市
協力隊に聞いた12の魅力
注目スポット 空・海・陸！
愛されグルメPick Up！
子育て・教育・福祉環境
一次産業と成長企業
お試し移住・移住関連情報・ふるさと納税



宮城県
東松島市



移住については私たちにご相談ください！

移住を考えている人の立場に立って一緒に考えてくれるのが「移住コーディネーター」。移住は“生活のみならず人生をも変える大きな決断”だけに、後悔することがないよう、移住への課題や問題の一つひとつを市と緊密に連携しながらワンステップでフォローしてくれる。また、一定期間、「市民目線」で東松島市の暮らしを体験できる「お試し移住」などの支援も実施。移住に関するさまざまな情報を掲載しているWebサイト『ひがまつ暮らし』もチェックしよう。

役所と市民の距離が近く、私たちの言葉がダイレクトに市政に反映されるのもいいところです。

関口雅代さん
移住コーディネーター
HxImagine・
バーナーバー！・
学校運営協議会

私たちも
移住者です

住民の方たちは一度会えば顔なじみ！
何かあれば自然と力を貸してくれる、心優しい人が多い街です。

赤沼孝一さん
移住コーディネーター
ゲストハウス

東松島市は子育て制度が整っていますし、都会的な便利さと田舎ののどかさが融合していて暮らしやすいです。

松井 薫さん
移住コーディネーター

移住・定住に
関する情報が満載！



『ひがまつ暮らし』では、東松島市への移住・定住を希望する人々に向けた様々な情報を提供。「移住までのステップ」「観光」「子育て」「暮らし」「住まい」「仕事」など、知りたい情報がまとまっており、移住支援制度の活用方法や移住を決めた方への支援（定住化促進事業補助金）などについても分かりやすく解説している。東松島市への移住を考えている人にとっては非常に便利なポータルサイトだ。

東松島市移住・定住情報サイト
ひがまつ暮らしはこちら



東京・仙台方面からの アクセス

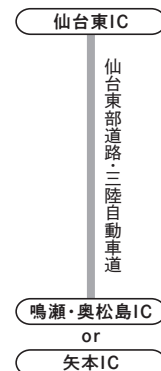
電車

最短路2時間10分



車

最短路30分



移住相談窓口
お問い合わせ

宮城県東松島市役所
復興政策課
移住コーディネーター

〒981-0503 宮城県東松島市矢本字上戸戸36-1
Mail: ijyu@city.higashimatsushima.miyagi.jp
TEL: 0225-82-1111 (内線1234)

東松島市
WEBサイト



ブルーインパルスの
科目数

55種類

「キュービット」はおなじみの
♥です

スナックの数

37店舗

人口に対して店舗数が多い！
女性1人でも入りやすい雰囲気
です

震災後の
自治法派遣職員数

の536人

全国71地域(団体)から派遣。「東松島
ロス」という言葉も生まれました。地元
に戻ってから交流が続いています

震災ガレキ
リサイクル率

97%

住民の手で19品目にリ
サイクル。東松島方式と
呼ばれ、ウクライナの戦
後のガレキ処理でも採
用が検討されています

宮戸島には
縄文時代(約7,000年前)から

5,000年間も

50人規模の集落に縄文人が
住んでいました。これぞSDGs!

18歳までの
医療費

0円

怪我や病気の経済的負担
をサポート

公園の数

21

あちこちで子どもたち
のにぎやかな声が聞こ
えます

婚活イベント
カップリング率

50%

2015年から毎年開催
しています

市内企業

1,100社以上

製造、卸、小売、建設、サービス業など
様々な業種があります!

平均気温

12℃

暖かく過ごしやす
い気候です

待機児童数

ほぼ0人

安心の子育て環境です

医療機関の数

22施設

総合病院も2つ!

大型スーパーの数

3店舗

地場のスーパーも活気があります!

仙台まで

約40分

通勤・通学圏内です!

世界の持続可能な観光地

TOP100にランクイン

宮城初! 観光にとどまらず自然環境や文化、
「宮城オルレ奥松島コース」などが評価されま
した

数字で見る 東松島市

人口

37,875人

2025年1月時点。東日本大震災以前は43,000人

JR仙石線の
駅数

8駅

三陸自動車道のICは
3つ。アクセスよし!

市民&
地区センターの数

80施設

住民主導の街づくり
が進んでいます

学校の数

小学校

中学校

高校

8校 3校 3校

全ての小・中学校がコミュニティスクール!
個性豊かな学校が揃ってます!

ひがまつ 暮らし

HIGASHIMATSUSHIMA
IMMIGRATION AND SETTLEMENT
GUIDE



東松島市は旧矢本町と旧鳴瀬町が合併して誕生しました。
宮城県東部に位置し、東に石巻市、西に松島町、
北に美里町、南は太平洋に面しています。
市内にはJR仙石線、JR仙石東北ラインが走り、
高速道路のICも3つあり交通の利便性も高い場所です。
風光明媚なスポットやブルーインパルス、
豊かな海幸山幸をはじめ子育て環境も充実。
暮らしやすい街としての東松島市の魅力を感じに
ぜひ一度遊びにきてください。



地域おこし協力隊に聞きました

東松島市の12の魅力

地域おこし協力隊として活動する12名の隊員をご紹介します。
住んでみてあらためて実感する「この街のいいところ」を
書いてもらいました。



ポテンシャルのあるまち

震災後、東松島市のまちづくりに関わり、宮戸島の魅力とアットホームな地元住民や移住者などの人の魅力に触れ、移住に至りました。画一化されたまちではなく、「染まっていない」ところが東松島市の良さ。人とのつながりや自然との共生を大事にしたこの地域に、大きな可能性を感じています。

こうの まこと
河野 誠さん
Profile 遊休地・空き家活用/
宮城県仙台市出身



ブルーインパルスに夢中!

仙台・松島旅行の際に東松島に訪れ、そのときに見たブルーインパルスに心ときめき、ここに住みたいと即行動! お試し移住でもうひとつの夢である花屋のインターンを経験し、約半年後には協力隊に就任。日常的に飛行訓練が見られる贅沢な環境と地域の人の温かさが気に入っています。

いまいずみ ゆかり
今泉 友加里さん
Profile 生花店/
群馬県桐生市出身



自然体で居られる暮らしがいい

きっかけは、2019年に宮戸島で行ったサンドアート制作。震災以降、海に来ることができなかった人、被災した人から「ありがとう」と言っていた、自分にも新しい役割があるのではと感じました。宮戸島には昔から変わらない自然が日常にあり、人々の暮らしと調和しているところが素晴らしいです。

ほさか としこ
保坂 俊彦さん
Profile 芸術を通しての地域活性化/
秋田県三種町出身



まちづくりのロールモデル

『東松島で得た知識と技術を地域に還元し、サポーターとして地域と共に成長しながら、いつか世界に通じる活動の架け橋になりたい』。そんなビジョンを描いて、移住を決めました。この地域には、豊かな自然の中で生まれた文化が根付いています。他の地域から来た人を受け入れてくれるアットホームな雰囲気が魅力です。

うえの ちひろ
上野 智央さん
Profile 地域共生社会の実現(ロールモデル形成)/大阪府出身

暮らしに愛着が持てるまち

宮城県沿岸部で移住先を探していた際、まちの規模感とユニークな先輩移住者に心惹かれて東松島市に。今は移住コーディネーターとして、お試し移住の受け入れやイベント出展などを行っています。青空や夕日など風景や心優しい人との触れ合いなど、愛おしい場面とたくさん出会えるのがまちの魅力です。

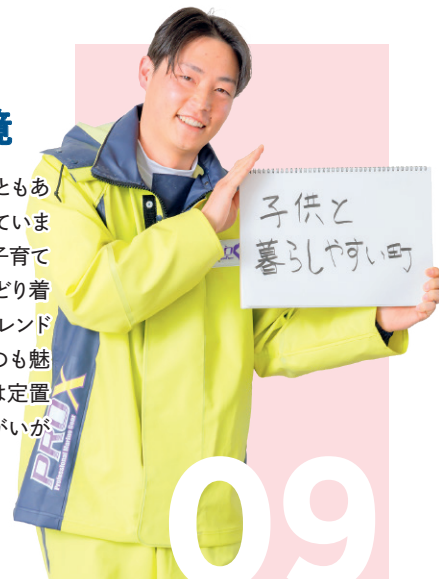
あかぬま こういち
赤沼 孝一さん
Profile 移住コーディネーター/
長野県富士見町出身



子育てにぴったりの環境

両親と妻が東北出身ということもあり、以前から東北移住を考えていました。気候的に暮らしやすく、子育てに合うまちを探した結果、たどり着いたのが東松島市。住民がフレンドリーで子育て支援が手厚いのも魅力です。冬はわかめ養殖、夏は定置網漁と、初めての漁業もやりがいがあります。

くどう りょうた
工藤 亮太さん
Profile 漁業/
埼玉県上尾市出身



憧れだった海に近い暮らし

地域コミュニティに参加しながら農業を学びたいと思い、受け入れ先が豊富だった東松島市へ。現在は農業の他、馬の牧場で畑を開墾しながら、特技の写真撮影を生かしてイベント撮影などを行っています。太地と共に、海と共に、馬と共に…と、ここでの暮らしの豊かさに圧倒される毎日です。

はせがわ ともひろ
長谷川 智宏さん
Profile 農業、写真撮影/
福島県郡山市出身



移住者でも居心地がいいまち

被災した土地で大麦を育て、東松島市の新たな産業を生み出す「希望の大麦プロジェクト」で、一次産業者における自社ブランド製品を開発するなどを形にすべく活動しています。この地で働き技術を磨く農業事業者や水産業者などが描く未来への思いに感銘を受けたことも、東松島を選んだ理由です。

おおたに なおや
大谷 直也さん
Profile 六次産業化支援/
神奈川県秦野市出身



おいしい食材がたくさんある

復興支援にも関わりたいと思っていたなかで、東松島市の豊かな自然と人々の温かさに触れて移住を決意しました。ここでは自然が育む美味しい食材と、日本古来の発酵食文化を伝える活動をしていきます。東松島市には助け合いの精神が息づいていて、自然と共に生きる人々の強さを日々感じています。

こばやし まいこ
小林 麻衣子さん
Profile 食育/
茨城県結城市出身



仕事と遊びが両立できる

山と海に囲まれ、自然豊かな田園が広がる東松島市で農業に携わりたいと思い、今は農事組合でお米とキュウリ作りの修行中。浜市や大曲浜、宮戸島など、サーフィンやアウトドアを楽しめる環境が近くにあるので、遊びも充実しています。住民が世代を超えて互いに協力しながら生活しているのも素敵です。

ちば やすのり
千葉 靖譲さん
Profile 農業/
宮城県石巻市出身



素敵な人との出会いが多いまち

「東松島市を盆栽で観光振興」をテーマに市内の盆栽の魅力を発信しながら自身も盆栽見習いとして地域おこし活動をしています。東松島市の海や山、川、空を見るたびに喜びを感じます。地域の皆さんも親切で、地元愛にあふれ、自分を受け入れてくれるので、不安もなく毎日が充実しています。

なかの だいち
仲野 大地さん
Profile 盆栽等を使った地域おこし/
山形県東根市出身



一年を通して過ごしやすい!

宮戸島のすばらしい景観に感動したのがきっかけ、地域おこし協力隊に応募しました。自分で民宿を経営するという目標に向けて、今は『東松島市観光物産公社』で主に遊覧船の仕事しながら観光業の勉強をしています。東松島市がより多くの観光客で賑わう街になるよう、自分も力になりたいです。

うんの まさと
海野 正人さん
Profile 観光振興/
福島県いわき市

癒やしの海

市民に愛される

毎月第2日曜に開催される市民団体H×Imagineビーチクリーン



野蒜海岸

のびるかいがん

震災後、多くの市民は安心・安全に内陸に住むことを選び、以前よりも暮らした場所は海から遠ざかってしまったが、市民にとって野蒜海岸はかけがえない場所。海を身近に感じられるビーチクリーンやビーチテニス、サーフィンなどたくさんのアクティビティがあり、今なお多くの人で賑わいを見せている。

DATA

野蒜海岸

住／宮城県東松島市野蒜

問／0225-82-1111(東松島市商工観光課)



イタリア発祥のビーチテニスは年齢性別を問わず気軽に楽しめるスポーツ

東松島市の

注目スポット空・海・陸！

全国で唯一、ブルーインパルスの基地がある東松島市。空も海も山もマストで訪れたいスポットが盛りたくさん！

ブルーインパルス

東松島市の象徴のひとつ『ブルーインパルス』は、航空自衛隊の航空祭や東京五輪などの国民的行事で華麗なアクロバット飛行を披露する専門チーム。青と白でカラーリングされた6機の機体が大空で見せる一糸乱れぬフォーメーション飛行やダイナミックなソロ演技など、圧巻のパフォーマンスが観る人に夢と感動を与えている。松島基地の航空祭は例年8月に開催されるが、東松島市では特別な日以外にも貴重な訓練飛行を観ることができる。松島基地は予約制で見学も可能。

DATA

松島基地

住／東松島市矢本字板取85

問／0225-82-2111



ブルーインパルス！

日常の中に



海の蒼さに感動

初めて見る



DATA

奥松島遊覧船案内所

住／宮城県東松島市宮戸川原5-1

問／0225-88-3997

営／8:30～17:00 休／無休



遊覧船

さがけい

(嵯峨溪コース)

奥松島・宮戸島の島南端に突き出た半島周辺のエリア「嵯峨溪」は、岩手県の猊鼻溪(げいびけい)、大分県の耶馬溪(やばけい)と並ぶ日本三大溪谷のひとつ。荒々しい岩々が見せる景観は太古の島々が織りなす奥松島のロマンそのもの。約60分航行する船上からの景色は感動の連続だ。鮮烈な海の蒼さも感じてほしい。

独創的な

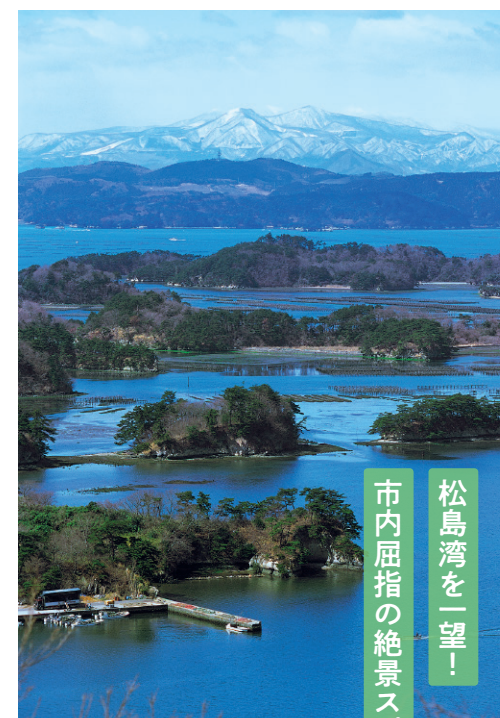
アートに出逢える

サンドアート

サンドアート世界チャンピオンであり、東松島市で地域おこし協力隊を務めている保坂俊彦氏の砂像作品は市内の至るところに点在。間近に見るサンドアートは、その迫力と細部まで作り込まれたクオリティに驚かされること間違いなし。見る人に感動を与える東松島市ならではのアートだ。

DATA

問／0225-82-1111(東松島市復興政策課)



松島湾を一望！

市内屈指の絶景スポット

大高森

おおたかもり

松島湾最大の島である宮戸島の中央に位置する「大高森」。標高約106mの低山で山頂までは片道約15～20分で行ける。山頂の展望台からは360°の大パノラマの眺望を堪能。東に金華山、北に栗駒山、西に松島湾が広がる雄大な景観は「壮観」と呼ばれるほど美しい。眺望は時間帯により様々な雰囲気に変化。夕陽に染まる松島湾もぜひ見てほしい。

DATA

住／宮城県東松島市宮戸大高森

問／0225-82-1111(東松島市商工観光課)

パークゴルフ

初級・中級から上級までプレーヤーのレベルに合わせた54ホールを備え、県内最大級の規模を誇る『矢本海浜緑地パークゴルフ場』。休憩しながら軽食を楽しめるコーナーやグッズ販売コーナーのほか、展望デッキや展望台を設置。『ブルーインパルス』が舞う大空のもと、爽やかな潮風を感じながらパークゴルフを楽しめる。

DATA

矢本海浜緑地パークゴルフ場

住／東松島市みそら1-2-1 問／0225-98-7089

営／4月～10月8:30～17:00、11月～3月9:00～16:00

休／無休(年末年始は休み)



憩いの場

東松島市民の

スポーツ大好き



地元民がおすすめしたい 愛されグルメ Pick Up!

老舗の洋食店からボリューム満点の海の幸、
地元素材のジェラートなど、東松島市自慢のグルメを厳選！
“東松島市のいいところ”も聞きました。

長年愛される逸品



シチュー&ハンバーグステーキ
(単品1,500円、
ご飯・味噌汁・サラダ付1,600円)

和みダイニング 酒菜や凧

なごみダイニング さかなやりん
通年味わえる「せり鍋」は旨いと評判。森林鶏を手差しする「焼き鳥」、こだわりの鮮魚など、県内産食材が中心の料理を味わおう。

DATA
住／東松島市矢本字栄町60
☎／0225-83-2312
営／18:00～24:00 休／無休



レストランぱらだいす

店主一押しの「ハンバーグステーキ」はジューシーな味わい。「小エビ入りオムライス」など様々な洋食を楽しめるのも嬉しい。

DATA
住／東松島市矢本字河戸24
☎／0225-82-2117
営／11:00～14:00、17:00～21:00
休／水曜(祝・祭日の場合は翌日)



地元食材のカクテルと共に
自慢のタコライスを頼ろう

ダイニングカフェ おちゃや

ヘルシーな「タコライス」や季節ごとに替わる黒板メニューが好評。プライベートな空間で地場産食材を使ったカクテルもゆしみたい。

DATA
住／東松島市矢本字栄町53シティエース大山102
☎／0225-83-3772
営／17:30～23:30(ラストオーダー23:00)
休／火曜、第2日曜



オーナー 樋口淳一さん

近所の人と
気軽に声を
掛け合える温かさ

季まぐれ海鮮丼
(1,350円)



旨い食処あごら

東松島や石巻で獲れた旬魚、石巻産エゴマ豚のトンカツなど海鮮から肉料理まで全てが美味しいと評判。日替ランチなども多彩。

DATA
住／東松島市矢本字上新沼19-1
☎／0225-83-3399
営／11:30～14:00(ラストオーダー13:45)、17:30～21:00
休／不定休



季節の旬を味わえる
知る人ぞ知る「旨い店」

グランドホープ
(ハーフパイント500円、
ワンパイント900円)



「グランドホープ」を口開けに
東北のクラフトビールで乾杯

GW明けの麦畑は
庄巻の景色です！



オーナー
大谷直也さん
(地域おこし協力隊)



ダブルのジェラート
(480円)

新しい味わいとの出逢い
地元の食材をジェラートに

みんな東松島愛に
あふれています

H&HLabo

エイチアンドエイチラボ
東松島市で採れた食材を使用したジェラートが看板メニュー。冬から春はイチゴやちぢみホウレン草など、季節ごとの味わいを楽しめる。

DATA
住／東松島市野蒜ヶ丘3-20-2
☎／080-3334-7744
営／10:00～17:00 休／月・火曜



オーナー 二宮真美さん

107kitchen紗乃音

イチマルナナキッチンすずのね
東松島市を始め、宮城県産の食材を活かした野菜中心のヘルシーな惣菜が人気。ドリンク類も豊富なのでカフェとしても楽しめる。

DATA
住／東松島市野蒜ヶ丘3-20-2
☎／050-8884-9810
営／10:00～19:00
休／火曜



オーナー
阿部真純さん

自然と人が
最高！



開放感のある店内で味わう
ヘルシーなお総菜が好評



黒ホッキ貝炭火焼き
(980円)

新鮮な魚介類と炭火焼きを
心行くまで味わいたい

ブルーインパルスが
目と耳で楽しめる！

遊旬 ゆうしゅん

三陸で獲れる旬な魚介の炭火焼きなどを満喫。地酒が豊富に揃っているほか、生ジュースも楽しめる。落ち着いた雰囲気も好評。

DATA
住／東松島市矢本字大林23
☎／0225-82-4433
営／18:00～22:00 休／水曜



オーナー 松谷将吾さん



本格スキブの
スープカレー
(1,300円)

トレジャーハウスが目印
丹精込めた地元の味を楽しもう

食結びao

しよくむすび アオ
地元で採れる食材を使ったメニューが揃い、老若男女が楽しめる店。店名には作る人と食べる人を結びたいという思いが込められている。

DATA
住／東松島市野蒜北余景65-1
電／0225-98-7874
営／ランチ10:00～14:00、カ
フェ10:00～16:00(※カフェはドリンクとデザートのみ、ラストオーダー15:30) 休／日・月曜、祝日



オーナーシェフ
大山友紀さん
(元地域おこし協力隊)

美味しい食材と
素敵な生産者が
魅力です



東松島市の環境を知る

家族で移住した大石さんに聞く子育て、独自の取り組みで注目を集める小学校、
まちに開かれた小規模多機能型居宅介護施設の紹介から、東松島市での子育て・教育・福祉を想像してみよう。

教育

夢と感動のある学校を目指して

東松島市には8校の小学校と3校の中学校があり、異学年交流や小中連携教育に力を入れている。中でも、独自の取り組みで注目を集めているのが、東松島市立矢本東小学校。同校では、水曜の放課後になると1～6年生が同じ班で掃除を行い、終了後は一緒に遊んでから下校する。1・6年、2・5年、3・4年の教室を隣にしたのも、心を育てる活動の一つだ。「登校後に6年生が1年生の教室でお世話をするなど、日常的な異学年交流ができるようにしました。学校内にきょうだいがいるようで心豊かになれる仕組みです」(相沢校長)。学習面では4人グループを基本とし、互いに学び合うことで誰一人取り残さない教育を目指すなど、「徳知体」すべてで豊かな人間性を育んでいる。

校長
相沢 進さん

地域の小学校同士で取り組みを共有してよいところは取り入れながら子どもたちのための環境づくりを進めています



開校150周年の
サンドアート

DATA

東松島市立矢本東小学校
住／東松島市矢本字大溜126-1
☎／0225-82-2229



福祉

持続可能な福祉を住民の手で

東京都八王子市にある北原病院グループが創設した『いろどりの丘』は、クリニックや介護施設に加え、カフェや浴場、岩盤浴など地域住民の集いの場としての役割を持つ小規模多機能施設。震災後、無医村状態だった野蒜で支援活動を行っていた同グループは、東松島の規模に見合う持続可能な医療・福祉を模索。「ここに必要な医療は、人間同士の関係性による相互扶助。みんなが幸せに生きるための拠点を作って、コミュニティの力でできる福祉を根付かせたい」(伊東さん)と、2021年に同施設を立ち上げた。コンパクトで洗練された“暮らしの場”には、0歳から90歳までが日常的に訪れる。「地域の人々が自分たちの力で自分たちのまちをつくる。そのための象徴でありたいです」。



DATA

いろどりの丘
住／東松島市野蒜ヶ丘2-25-2
☎／0225-25-7577



さら紗ちゃん

東松島市には
楽しく遊べる場所が
いっぱい!

元協力隊の
神成さん



大石さん

子育て

都会にはない、 安心感のある子育てができる

神奈川県で生活をしていた大石さん夫妻が、ご主人の地元、東松島市に引っ越したのは2013年。「神奈川で家も探していたのですが、東日本大震災を機に高齢の両親が心配で戻ることになりました。仕事のこともあり戸惑いましたが、今はここで子育てができて良かったと思っています!」と大石さん。2人の子どもを育てる中で感じたのは、普段から地域に根付いている助け合いだ。「地域の子どもがみんな素直で純粋。公園で初めて会った中学生の男の子も、自然に子どもの面倒を見てくれるんです。すごく感動しましたね。ご近所さんも自分の孫のように見守ってくれて、困ったときは誰かが助けてくれる安心感があります」。

大石さんは多賀城市出身。実家に頼ることもあったが、子育て支援センターやママサロン、地域イベントを通じた人との出会いが力になった。現在はママサロンの運営を手伝っている。今後は、元地域おこし協力隊の神成夏海さんが立ち上げた児童施設とも連携予定だ。「ママの気分転換ができて、移住者の孤立も防げるような、つながりが持てる場所です。私自身がここで助けられたので、恩返しのような気持ちです」。



YouTube イートくんチャンネル



食育や健康づくりに関する東松島市の情報を公式キャラクターのイートくんがご紹介。お家でできるキャンプめしや子どもと一緒にできる体幹トレーニングなど、楽しい動画がいっぱいです。

動画は
こちらから



右) 震災後、東京から通いながら活動していた伊東秀晃さんは、「大好きな東松島により溶け込みたい」と2017年に完全移住した
左) ケアマネージャーの経験を生かし、「新しい福祉の形で住民の健康をつくりたい」と、東京のグループ施設で研修し地元に戻った佐藤恵美さん





地域の一次産業と成長企業

海も山もある東松島市で漁業、農業に携わる人、伝統の味を継承し進化させる老舗企業、環境への取り組みを軸に多彩な領域をカバーする注目企業をピックアップ。東松島市での仕事のほんの一部をご紹介します。

YouTube
ひがしまつしまじかん
地元企業・観光情報を紹介する公式YouTubeチャンネルはこちら。



東松島市大曲地区にある『東部タイヤリサイクル松島工場』

環境

国内で年間100万トン近い量が発生している廃タイヤは、ゴムやワイヤーを使用していることから、環境省が「適正処理困難物」に指定している。これまで「厄介者」とされてきた廃タイヤを「資源」としてリサイクルする企業が『東部環境』だ。石炭よりもカロリーが高くCO2の排出量が少ないタイヤは、化石燃料の代替品として注目を集める新たなエネルギー。同社では、廃タイヤを収集し、取引先の規格に合わせて自社工場でカット。それらは、多くの熱量を必要とする製紙工場などで活用されている。環境産業は将来性の高い成長市場であり、脱炭素先行地域である東松島市にとっても大切な事業の一つだ。

廃棄物を資源に変える
注目産業



石巻市の大川中学校跡地に有効活用した「大川発電所」

DATA
東部環境
とうぶかんきょう
住／東松島市大曲字南浜1-4
☎／0225-84-3055



代表取締役
工藤豊和さん



旨味が強く赤みが冴える東松島長寿味噌は全国にもファンが多い

製造

明治35年に石巻市で創業し、現在は東松島市で“伝統”と“先進”の味を醸す『東松島長寿味噌』。同社が守る“伝統”とは、宮城県を中心に全て国産の素材を使い、ふくよかな風味を生む米麹や大豆麹も自社生産すること。また、丁寧に仕込み、半年以上の熟成期間で旨味を出すなど、実直な「名工の技」も昔ながらだ。その一方でチャレンジ精神も大切に。仙台味噌の場合、塩分13.5%が一般的だが、同社の主力製品は11.7%と低め。さらに現在は9%の味噌づくりに挑戦している。工場長の後藤秀敏さんをはじめ、職人はみんな伝統の担い手であり、食のクリエイターだ。

120年の伝統が生む
「現代の味噌」



大豆と塩、米麹を混合する工程

DATA
東松島長寿味噌
ひがしまつしまじょうじゅみそ
住／東松島市大塩字緑ヶ丘
4-5-5
☎／0225-83-1550



代表取締役
橋本孝一さん



漁業

シーズン中は毎日カキ棚まで船を出して水揚げを行う

ミネラルや植物プランクトンなどをたっぷり蓄えた漁場で、丹精込めて育てたカキやノリ。東松島市の海産物は、全国にその名が知られる逸品だ。品質向上に努め、市の重要な産業を守る若手漁業者が、カキ養殖を専門に行う『後藤水産』の3代目・後藤晃一さん。一般的にカキは収穫まで2～3年かかるが、『後藤水産』の「鳴瀬牡蠣」は1年もの。殻の中に隙間なく詰まった身は、えぐみがなく甘みが強い。栄養豊富な松島湾と、内湾と外湾を使い分けた養殖法が、最高級のカキを育む理由だ。変化する海の環境に向き合いながら、毎年自身が納得できるカキのみを出荷している。

栄養豊富な海が育む
1年カキ

次世代を担う子どもたちに『生きる力』を伝える環境教育プログラム市民団体「ODYSSEY」のメンバーとしても活動しています

後藤 晃一さん



ばんばんに身が詰まった1年ものカキ

DATA
後藤水産
ごとうすいさん
住／東松島市大塚字大塚
104-1
☎／080-1671-4233



農業

一つの品種をあちこちに分散させて育てる佐藤さんの畑

山を手入れし、大地を整え、そこから受けた恵みで作物を育てる。仙台市出身の佐藤明さんは、昔の日本では当たり前だった「畑の暮らし」を東松島市で実践している。栃木の農家で無農薬栽培に携わった後、パーマカルチャーを学び、約5年前に東松島市へ移住。自宅前の畑では、農業も肥料も使わずに少量多品目栽培を行う。植物の力を借りて畑の土を豊かにし、植物の特性を生かした配置バランスで作物を育てるのが特徴だ。日本の農業は担い手不足という大きな問題に直面しているが、佐藤さんの畑にはたくさんの若者が訪れる。今後は、自身の田畑を活用しながら、農業を未来につなぐ活動も展開する。

昔の営みを再現し、
畑で暮らす

暖かくなると様々な野菜があちこちで葉をつけてガーデンのような景色が広がります。すごくきれいですよ



夏の畑は自然の姿を残した緑あふれるガーデンのよう



DATA
百姓 雨日土
ひゃくしょう あめひつち
住／東松島市大塩小泉88

代表
佐藤 明さん

宮城唯一 東松島市 継業バンク

地域に根ざした仕事の後継者に なりませんか？

東松島市では、後継者不在の地域事業者と移住希望者をマッチングする「東松島市 継業バンク」を2022年に開設。事業者のストーリーを取材しwebで記事を発信、地域おこし協力隊制度も活用し、農業・漁業を含め、全国から後継者を募集している。経営をしてみたい、伝統技術を継ぎたい、など地域の担い手になりたい人は、継業バンクを通して、地域とつながることができる。

DATA
問/0225-82-1111 (東松島市復興政策課)



東松島市
継業バンク



GBP LABORATORIES GREEN BUSINESS PRODUCERS

『GREEN BUSINESS PRODUCERS (GBP)』とは、持続可能な社会の構築に向けて、環境問題をビジネスとして解決できる地域プロデューサーを育てる実践型ビジネススクール&オーディションのこと。東松島市のオフサイト研修では被災地域視察などを実施し、産業の活性化を始め、復興から未来へ向かう新たなビジネスプランなどを学んだ。オーディション合格者には実際に地域で事業アイデアを実現するための移住支援を行う。東松島市で起業

DATA
問/0225-82-1111 (東松島市復興政策課
受講問合せ担当: 移住コーディネーター 関口)



GBP
ラボラトリーズ



野蒜海岸にてH×Imagineビーチクリーンに参加したGBP第1期生

お試し移住のモデルスケジュール

SCHEDULE



お試し希望者増えてます!

お試し移住で 短期間の 市民体験

移住を考えてはいるが、何をすれば良いかわからない。そんな不安を解消してくれるのが、旅行とはちょっと違う「お試し移住」。観光地巡りや地元食材を堪能するだけではなく、「市民目線」で地元の人たちと交流をすることができ、よりリアルな移住後の生活をイメージできますよ。

お試し移住とは

3日〜7日間にわたり、東松島市の『あおみな』か『つながる家』いずれかの施設に宿泊滞在しながら東松島のライフスタイルを体験することができる。希望日数や家族構成に応じたスケジュールは移住コーディネーターと一緒に考えてくれる。

お試し移住の対象者

- 東松島市外に住所を有し、東松島市への移住を検討している方
 - お試し移住期間中に感じた東松島市の魅力などを自らも発信、市が情報発信することにも同意する方
 - 参加期間中に1日程度、東松島市地域おこし協力隊や移住コーディネーターから移住に関する情報提供などの支援を受けることができる方
- ※過去に当該支援を受けた方は除く

地方で暮らすことに対して、少しでも興味・関心のある方が対象。より詳しくは下記までお問い合わせまたはHPをチェック。

DATA
問/0225-82-1111
(東松島市復興政策課)

移住関連の
支援制度・
お試し移住の
情報はこちらから



※通常のお試し移住では半日程度の情報提供以外は原則自由行動です。

ふるさと納税で
東松島市を元気に!

ブルー
インパルス
グッズ

東松島 ふるさと納税 返礼品

ふるさと納税とは、生まれ育ったふるさとや応援したい地域に寄付ができる制度です。「東松島市を応援したい!」とっていただける方、東松島市を「ふるさと」と感じていただける方など、ふるさと納税で東松島市を応援してください!

東松島市ふるさと納税ホームページ

東松島市ふるさと納税サイト「ふるさとチョイス」

※その他ご利用可能なふるさと納税サイトや各種返礼品は「東松島市ふるさと納税ホームページ」をご確認ください。

問い合わせ先

一般社団法人 東松島みらいとし機構 (HOPE) ふるさと納税係 TEL.0225-98-7191
東松島市役所 復興政策部 復興政策課 ふるさと納税担当 TEL.0225-82-1111(代表)

牛タン

お米
海苔

牡蠣