

しっかりサポート!

みやぎで安心して くらすための生活支援

実際に移住してどんな毎日が過ごせるのか、地域にどんなサポートがあるのか、リアルで細かいところもチェックしたいもの。各自治体でさまざまな支援を行っているのでほんの一例をご紹介します。
※各生活支援は自治体ごとに実施状況が異なるので、まずは「みやぎ移住サポートセンター」へお問い合わせください。

結婚

みやぎ結婚支援センター



詳細・登録はこちら!

完全会員制のマッチング支援を行います。スマートフォンからAIによるお相手紹介機能や条件検索によるお相手探しなどが可能です。また、会員以外の方も参加できるイベントも開催しています。会員登録やイベント申込の詳細お問合せはページをご覧ください。



結婚支援

「婚活イベント」を積極的に行っている自治体も多数あります!結婚新生活支援として家賃や住宅改修費用の一部を助成するところもあり、家族で長く定住していただくためのサポートが用意されています。



子育て

みやぎ子育て支援パスポート

宮城の子育てを応援していただける事業者と連携した支援事業で、各協賛店(みやぎっこ支援の店)でパスポートを提示すると、乳幼児連れの外出をサポートしてくれたり、お得なサービスや特典が受けられます。



詳細・登録はこちら!



出産支援

- (例) ● 妊婦健康診査受診(14回)の助成
- 不妊に悩む方への特定不妊治療費の助成
- 出産祝い金
- 紙おむつや育児用品の支給や助成
- 自治体内の商店で使える商品券の支給

育児費用支援

- (例) ● 保育園・幼稚園の2人目以降の保育料・授業料が無料
- 小学校入学祝い金
- 小・中学校の給食費無料
- 放課後児童クラブの開設
- 修学が困難な生徒に奨学金の貸与

相談・交流支援

地域ごとに設けられている「子育て支援センター」や「子育て世代包括支援センター」では、子育てに関するさまざまな相談やサポートが受けられ、地域の方々と交わることができるコミュニティスポットとして活用していただいています。



医療

子どもの医療費助成

- (例) ● 0歳~18歳までの児童・生徒の医療費無料または助成
- 年齢制限付で入院・通院費が無料または自己負担額の助成
- 乳幼児のワクチン予防接種を助成
- インフルエンザ予防接種を助成



みやぎのお医者さんガイド

<https://miyagioishasan.pref.miyagi.jp/>

県内の医療機関情報提供サイト「みやぎのお医者さんガイド」では、「今この時間に診療している医療機関を調べたい」、「24時間往診可能な医療機関を調べたい」といった知りたい条件に合わせて簡単に検索できます。



教育

- (例) ● 小学校入学時の入学祝い金
- 小・中学校の給食費助成や無償化
- 奨学金貸付など経済的な助成
- 学校と児童クラブとの連携
- 学習支援センターとの連携



はたらく

みやぎ移住サポートセンターでは、相談者が求めているお仕事と、みやぎ移住ガイドに掲載している求人情報とのマッチングを図っています。



ポータルサイト「みやぎ移住ガイド」

- 一次産業も含めたたくさんの求人情報が見られます!
- キーワードでおしごと検索ができます!
- 勤務地・業種・雇用形態からも検索ができます!

<https://miyagi-ijuguide.jp/>

みやぎ移住ガイド 🔍



※「みやぎ移住ガイド」には、「仕事」のほか、各市町村の移住支援制度も紹介しております。

支援情報はこちらもチェック!

● 宮城県公式WEBサイト
<https://www.pref.miyagi.jp/>



● みやぎ移住ガイド
市町村情報
<https://miyagi-ijuguide.jp/citylist>



住まいの支援

各自治体で住宅取得支援、リフォーム支援、家賃助成など、幅広く手厚いサポートが用意されています。理想の働き方や暮らしから、家族構成、ライフスタイルに合う住まいを探しましょう!

移住 定住の ステップガイド

目指せ
みやぎ人!

憧れの田舎暮らしや自然に囲まれたファミリーライフ、自分らしい仕事や趣味を極めたい…と、きっかけは様々でも実際の「移住・定住」はクリアするポイントがいっぱい。無理のない計画を立てて進めましょう!

START!!

STEP
01

移住を考えた理由 などについて整理し、 家族と話そう!

「なぜ移住をしたいのか」移住の目的や理由について、はっきりとさせ、家族やパートナーとも焦らず、いろいろなことをゆっくりと話合ひましょう。

STEP
02

宮城県の 情報あつめ!

宮城県の情報収集は、ポータルサイト「みやぎ移住ガイド」を活用しましょう! 県内の求人情報や、各自治体の支援情報、先輩移住者のインタビューなど、宮城県で暮らすイメージをより具体的にするコンテンツが揃っています。



STEP
03

みやぎ移住 サポートセンターへ 相談しよう!

東京・有楽町にある東京交通会館の8階に、移住・仕事に関するワンストップ相談窓口として「みやぎ移住サポートセンター」を設置しています。専任の移住・就職相談員がどんな些細なお悩みにも親身に対応いたします!

学生の方で宮城での就職をお考えの方には「みやぎIUターン就職支援オフィス」も設置しております。

【学生で宮城での就職を考えている】
→みやぎIUターン
就職支援オフィスへ

詳しくは
P132へ

リアルな情報を
たくさん手に入れよう!

STEP
04

宮城県で
一生モノの、仕事をしよう。

仕事と住まいを探そう

宮城県では、製造業や宿泊業、情報通信業などの幅広い分野で働く人を募集しており、起業や新規就農等を考えている方々にも様々な支援があります。住まいにおいても、様々な支援制度のほか、空き家バンクを取り入れている自治体もあり、移住後のライフスタイルに合った住まいを提供します。

各自治体の
支援を確認しよう!

\\こんな働き方もある//

地域おこし協力隊になる!

「地域おこし協力隊」は、1年から3年の期間、地域で生活しながら、さまざまな地域協力活動に取り組みます。活動を通じて地域の魅力を体感し、地域の人と交流を重ねることで、スムーズな移住定住につながります。どのような活動ができるか、まずは各自治体の募集情報を調べてみましょう!

住まい探しは

空き家バンクも利用しよう!

空き家バンクとは、空き家を借りたい(買いたい)と希望する人に向けて、自治体が情報を提供する制度です。宮城県でも複数の自治体の実施しておりますので、一度ご覧ください。



STEP
06

移住の「後」のことも 考えよう!

交通手段や生活インフラの確認、子育て環境や医療制度、地域コミュニティなど、いざ移住「後」のことを考えると、様々な心配事がでてくるかと思えます。各自治体では、移住後もみなさんの生活をサポートする様々な制度がありますので、遠慮せずに、相談員や自治体職員に相談してみてください。また、オンライン等による「交流会」や「お試しツアー」など、地域の方々とながらる場を設けている市町村もありますので、参加してみるのもお勧めです。



STEP
05

体験しよう! お試し住宅の活用

実際に地域の生活を体験してみることで、移住後の生活イメージをより実感することが出来ます。宮城県には、市町村が管理している「お試し住宅施設」がありますので、是非お気軽にご利用ください!



詳しくは
P124へ



子育て・医療など
現実的な心配ごと
etc...

【暮らすための生活支援とは?】

詳しくは
P120・121へ

\ おすすめ! / お試し暮らしを知っていますか?

○お試し住宅

移住を決めるにはいろいろな不安があると思います。そんなたくさんの不安の解消に役立てていただくため、宮城県内の各地では、地域の暮らしを体験できる、「移住体験住宅」を整備しています。自然や文化を感じられることはもちろん、地域の方々とのコミュニケーションも生まれ、移住への一歩を踏み出す貴重な時間を過ごすことができます。

お試し暮らしのここがおすすめ!

①気温・気候を肌で感じる事が出来る

昼と夜の気温差や四季の移り変わり、海沿いや山沿いならではの特徴など、その地域の雰囲気や様子を知ることができます。

②地域の方々と触れ合う事が出来る

地域の人たちとの触れ合いを通して、各地の普段の暮らしや食べ物、言葉などを体験することができます。

③交通手段や生活インフラを確認する事が出来る

地域の方々は何を使って移動しているか、どこで買い物をしているか、物価はどのくらいかなど、地元ならではの生活環境を実感できます。

Q どこに相談すればいいの?

A 宮城県へのお試し暮らしの相談は「みやぎ移住サポートセンター」をご利用ください。移住相談員があなたのライフスタイルに合わせて、「移住体験施設」をはじめとする様々な情報をご提供します。

電話:090-1559-4714(直通)

メール:miyagi@furusatokaiki.net

住所:東京都千代田区有楽町2-10-1 東京交通会館8階
(NPO法人ふるさと回帰支援センター内)

利用時間:10時~18時 休日:月曜、祝日、お盆休み、年末年始

登米市

佐沼移住お試し住宅



「登米教育資料館」は明治の貴重な建物



アウトドアが楽しめる「長沼フットピア公園」

広々とした市で5Kの木造平屋に滞在しながら、登米の暮らしが体験できます。豊かな自然に囲まれながらも、市役所やスーパーまでは車で5分、コンビニまで車で2分と便利な地域に位置。住宅の利用は無料です。

住所:登米市迫町佐沼字中江三丁目2-2

【利用対象者】

20歳以上で登米市外に住所を有する移住検討者で、移住お試し住宅滞在中に市が実施する移住定住相談会に参加できる方(申請者の親族に限り、同行者として同時に利用可能)

※寝具は持参もしくはレンタル
2泊3日以上9泊10日以内で滞在可能(1月4日~12月28日)(1人2回まで)

【問い合わせ先】

登米市まちづくり推進部
観光シティプロモーション課
☎0220-23-7331 FAX 0220-22-9164
✉tome-life@city.tome.miyagi.jp

大崎市

トライハウス



大崎市での暮らしを、最大3泊4日の短期間で無料体験できるお試しハウス。お試し移住の方に向けた体験メニューも用意しているので、地域の風土や人を身近に感じながら大崎市での暮らしがイメージできます。

住所:大崎市西館2-3-37

【利用対象者】

大崎市外に住所を有しており、

- ①大崎市に移住を検討している方
- ②大崎市に移住の相談をしている方
- ③大崎市への移住に前向きに取り組んでいる方(未成年者のみの利用は要相談)。

※寝具は持参またはレンタル
原則3日以内の滞在可能(1人4回まで)

【問い合わせ先】

宮城おおさき移住支援センター・くらす
☎0229-25-4493
FAX 0229-25-5269
https://osaki-ijyu-support.jp/
✉info@osaki-ijyu-support.jp



泉質が豊富な鳴子温泉には「美肌の湯」も



アートな建物も多い岩出山は発酵食が盛ん



栗原市

移住体験住宅 (花山百目木)^{はなやまどうめき}



眼下に花山湖を望む3LDKの木造平屋「花山百目木」は、自然豊かな中山間地域にあります。建物は新しく、滞在中は先輩移住者との意見交換や空き家バンクの物件案内といったサポートも受けられます。

住所: 栗原市花山字本沢百目木17-37

【利用対象者】

- ①栗原市に移住を検討している方とその家族
- ②栗原市に移住の相談をしている方とその家族
- ③空き家バンク情報利用登録をしている方とその家族

利用開始日より60～14日前まで要申請
3～10日以内の滞在可能(1人4回まで)

【問い合わせ先】

栗原市 企画部 定住戦略室
☎0228-22-1125
FAX 0228-22-0313



細倉釜山を楽しく学べる「細倉メインパーク」



温湯山荘に隣接する仙台藩花山村寒湯番所跡

白石市

移住体験住宅 (白石)^{しろいし}



宮城県南端に位置し、蔵王連峰や白石川など豊かな自然に恵まれた白石市。白石城や武家屋敷もあり、城下町の歴史や文化に触れながら移住体験ができます。仙台市や福島市まで新幹線で15分圏内とアクセス抜群。

住所: 白石市字東小路109-1

【共通利用対象者】

市外在住の移住を検討している方
詳細は下記ホームページをご覧ください。

<http://109-one.com/trial.html>



【共通問い合わせ先】

白石市移住交流サポートセンター
☎/FAX 0224-26-2602
✉s109-one@crest.ocn.ne.jp
<http://109-one.com/about.html>



平成7年に復元された「白石城」は街の象徴



江戸時代から伝わる油不使用の白石うーめん

川崎町

川崎町お試し移住施設兼 お試しサテライトオフィスENGAWA



築50年の住宅をリノベーションしたおお試し移住施設です。個人の方が川崎町に移住を検討するための拠点や、企業が川崎町進出のための仮オフィスとして、原則無料でご利用いただけます。(食費・布団は利用者の負担になります。)

住所: 川崎町大字前川字裏丁163-1

【利用対象者】

川崎町への移住を検討している個人又は川崎町への進出を検討している企業等
(個人の利用に際しみやぎ川崎SPRINGへの会員登録をお願いします。)

【問い合わせ先】

みやぎ川崎SPRING
☎/FAX 0224-51-8789 (FAX兼用)

<http://www.town.kawasaki.miyagi.jp/15,15400,146,402.html>



移住体験住宅 (小原)^{おばら}



白石川の上流にある小原地区は、古くから「目に小原」と言われる薬湯の小原温泉を有します。小原の南部に位置する下戸沢は茅葺きの家が残り、今でも宿場町の面影を残すエリア。のどかな環境で田舎暮らし体験を。

住所: 白石市小原字町57



名勝「碧玉溪」は、新緑や紅葉が美しい



参道に100基もの鳥居が続く「万蔵稻荷神社」

七ヶ宿町

お試し居住住宅



七ヶ宿町に興味がある方や、七ヶ宿町で田舎暮らしをしてみたい方へ住宅を貸し出しています。週末のみの滞在から数ヶ月単位の利用までOK。地域の方との触れ合いを通して、七ヶ宿での暮らしが体験できます。

住所：七ヶ宿町字湯原5、七ヶ宿町字湯原7



高さ10m、幅30mもある大迫力の滑津大滝 東北最大級の七ヶ宿ダム。噴水は高さ77m!

【利用対象者】

七ヶ宿町以外に住所があり、町内への移住を希望する方
利用料金 4～10月/1日500円、11～3月/1日1,000円 ※灯油代別

【問い合わせ先】

七ヶ宿くらし研究所
☎/FAX 0224-26-6933



女川町

お試し移住プログラム



女川町を知りたい方におすすめのお試し移住プログラム。5～30日間、実際に女川に住み、町の人や雰囲気に触れながら、「暮らす」「働く」「町の未来に関わる」という女川ならではのライフスタイルを体感できます。

住所：女川町浦宿浜字浜田64-1

【利用対象者】

事前面談と最初のオリエンテーションに参加いただき、滞在中、お試し移住者リレーブログの執筆と最終日に滞在レポートの記載をしていただける方。

※詳細やお申込み方法は、下記ホームページをご覧ください。

『女川で生み出す』
<http://onagawa-kikkake.jp>



【問い合わせ先】

NPO法人アスヘノキボウ
☎0225-98-7175



JR女川駅に併設された「女川温泉ゆぽっぽ」 駅前の「シーパルピア女川・ハマテラス」

東松島市

つながる家



つながる家は市の中心部にあるため、買い物は非常に便利です。車がなくても生活可能ですが、車があると交通の便が良いため、市外も含めた広域での活動拠点にもなります。

住所：東松島市矢本字下浦196-1

【共通利用対象者】

- ①市外に住所を有し、本市に移住を検討する方及びその家族。
 - ②お試し移住事業で知った本市の魅力、感想等について情報発信することに同意する方
 - ③東松島市移住コーディネーターや東松島市地域おこし協力隊から移住に関する情報提供、交流活動等の支援を受けることができる方。
- ※詳細などは下記ホームページ「ひがまつ暮らし」をご覧ください。
<https://www.city.higashimatsushima.miyagi.jp/index.cfm/36.html>



【共通問い合わせ先】

東松島市復興政策部復興政策課
☎0225-82-1111
FAX 0225-82-8143
✉kikaku@city.higashimatsushima.miyagi.jp



室内の様子



矢本地区、市中心部の様子

あおみな

(東松島市宮戸地区復興再生多目的施設)



「あおみな」のある宮戸地区は、奥松島の雄大な自然に囲まれた景観を生かし、観光振興に力をいれている地域。市の観光拠点地域で、市を満喫できる地域にある施設です。

住所：東松島市宮戸字川原5-1



室内の様子



あおみな近くで見ることができる風景

石巻市

中央第三お試し移住ハウス



室内の様子



街中の堤防エリア

石巻市は海、山、川、まちなか、全てに選択肢がある豊かな街。

「お試し移住」では、2泊3日から7泊8日までの間、住み心地や魅力を体感していただくことが可能です。（滞在中、移住コンシェルジュによるガイドツアーを実施）

ライフスタイルに合わせて中心部と半島部に趣の異なる2つの施設を用意しています。仕事、生活、住まい、石巻の歴史や文化、美味しい食、皆様の気になるところを満遍なく堪能して頂けます。

住所：石巻市中央一丁目14番5号
（中央第三復興住宅）

折浜お試し移住ハウス



室内の様子



北上川の夕景

住所：石巻市折浜字風越26番地16
（折浜復興住宅）

【共通利用対象者】

市外に住所を有し、石巻市への移住を検討している方

※宿泊に係る経費及び滞在中のレンタカー代は徴取しませんが、ガイド料として3,000円～5,000円を負担していただきます。

【いしのまきを選ぶ】

<https://ishinomaki-iju.com/>



【共通問い合わせ先】

一般社団法人ISHINOMAKI2.0

☎0225-98-9969

✉navi@ishinomaki2.com

相談窓口

『みやぎ移住サポートセンター』

宮城県への移住を考えている方、興味がある方に、仕事、住まい、暮らしなどのご相談に専門の相談員が、親切・丁寧に対応させていただきます。

JR有楽町駅から徒歩1分等、アクセス面・利便性が極めて高い場所にあります。お気軽にお立ち寄りください。

ふるさと回帰支援センター内
東京都千代田区有楽町2-10-1
東京交通会館8階
☎090-1559-4714 (相談員直通)
✉miyagi@furusatokaiki.net
10:00~18:00
休:月曜、祝日、お盆休み、年末年始



「学生で宮城での就職を検討している」という方は

『みやぎIJUターン就職支援オフィス』

東京

JR東京駅や地下鉄各線大手町駅等、アクセス面・利便性が極めて高い場所にあります。お気軽にお立ち寄りください。

パソナグループ
JOB HUB SQUARE 3F
東京都千代田区大手町2-6-2
☎03-6734-1344
10:00~18:00
休:日曜、月曜、祝日、年末年始
※令和4年4月1日時点



仙台

仙台駅直結のビル。鉄道各線(東北新幹線、市営地下鉄、JR東北本線、JR仙山線、JR常磐線、JR仙石線、仙台空港アクセス鉄道)へのアクセスに便利な場所です。

パソナ・仙台内
宮城県仙台市青葉区中央1-2-3
仙台マークワン18F
☎022-216-5001
FAX:022-267-4223
9:00~17:00
休:土曜、日曜、祝日、年末年始



移住定住ポータルサイト

「みやぎ移住ガイド」

<https://miyagi-ijuguide.jp/> みやぎ移住ガイド 🔍



みやぎの移住情報
まずはココ!

移住した方たちの
インタビューも多数掲載!
動画・求人情報も!





移住支援金のお知らせ

世帯移住100万円

単身移住60万円

(18歳未満の世帯員の方が一緒に移住される場合は、
18歳未満の方おひとりにつき30万円が加算されます。)

主な要件

1 移住元 東京23区在住者、または東京圏から東京23区への通勤者*

2 移住先
(1)~(5)の
いずれかの要件に
当てはまる方

(1) 「みやぎ移住ガイド」に掲載されている対象求人¹に就業した方
(2) 「みやぎUIターン起業支援補助金」の交付決定を受けた方
(3) ご自身の意志で地方に移住し、移住先を生活の拠点として、
移住元での業務を引き続きテレワークで行う方
(4) 専門人材事業を活用して就業された方
(5) 移住(予定)先の市町村が設定した関係人口に該当する方

3 移住後 支援金申請後、5年以上継続して居住する意志がある方

*住民票を移す直前の10年間のうち、通算5年以上かつ直近の1年以上、東京23区内に在住、または東京圏（埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県（一部地域を除く））に在住し、東京23区内へ通勤をしていた方。

なお、東京23区内の大学等に通学し、23区内の企業へ就職した方については、通学期間も上記対象期間に加算することが可能です。移住支援金の支給要件は、上記の「主な要件①~③」の他にも様々な要件がありますので、詳しくは移住専用サイト「みやぎ移住ガイド」をご覧ください。

移住支援金Q&A

Q1 対象者の年齢制限はあるか。

A1 ありません。ただし、18歳未満の世帯員の方を帯同して移住された場合の加算については、申請日が属する年度の4月1日時点において18歳未満の方が対象となります。

Q2 申請期限はあるか。

A2 移住後、3ヵ月経過~1年以内に移住先の市町村に申請する必要があります。

Q3 移住支援金の使途に制限はあるか。

A3 ありません。

Q4 移住地と就業地の市町村が異なっても、対象となるか。

A4 対象となります。申請については、移住先の市町村に行って下さい。

Q5 受給後、返還する場合はあるか。

A5 主な返還要件は、次の2点です。

- ① 支援金の申請日から1年以内に対象企業を退職した場合。
- ② 移住後、5年未満で県外へ転出した場合。

詳しくは [みやぎ移住ガイド](#)

宮城県での起業・農業・漁業・林業に関するご相談はこちらへ



起業支援に関する相談窓口

● 創業に関する相談

みやぎ創業サポートセンター

<https://www.miyagi-sogyo.jp>

● 起業支援から経営、金融、技術、販路等に関する相談、 専門家派遣など中小企業経営全般に関する相談

宮城県中小企業支援センター(公益財団法人みやぎ産業振興機構)

宮城県仙台市青葉区上杉1-14-2 宮城県商工振興センター3階

☎022-225-6697 <http://www.joho-miyagi.or.jp/>

仙台市中小企業支援センター(公益財団法人仙台市産業振興事業団)

宮城県仙台市青葉区中央1-3-1 AER7階

☎022-724-1212 <http://www.siip.city.sendai.jp/>

農業に関する相談窓口

● 新規就農に関する相談

農政部農業振興課農業人材育成班

宮城県仙台市青葉区本町3-8-1(宮城県庁10階)

☎022-211-2836 <http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/nosin/>

一般社団法人宮城県農業会議

宮城県仙台市青葉区堤通雨宮町4-17(宮城県仙台合同庁舎 9F)

☎022-275-9164 <http://miyanoukai.jp/>

公益社団法人みやぎ農業振興公社

宮城県仙台市青葉区堤通雨宮町4-17(宮城県仙台合同庁舎 9F)

☎022-275-9192 <http://www.miyagi-agri.com/>

漁業に関する相談窓口

● 新規漁業就業に関する相談

水産林政部水産業振興課 企画推進班

宮城県仙台市青葉区本町3-8-1(宮城県庁12階)

☎022-211-2935 <http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/suishin/>

宮城県漁業就業者確保育成センター(公益財団法人宮城県水産振興協会)

宮城県宮城郡七ヶ浜町松ヶ浜字浜屋敷142-1

☎022-253-6177 <http://ryoushi-miyagi.org/>

林業に関する相談窓口

● 林業に関する技術支援、就業に関する相談

水産林政部林業振興課 林業基盤整備班

宮城県仙台市青葉区本町3-8-1(宮城県庁12階)

☎022-211-2913 <http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/ringyo-sk/>

宮城県林業労働力確保支援センター(公益財団法人みやぎ林業活性化基金)

宮城県仙台市青葉区上杉2-4-46

☎022-217-4307 <http://www.miyamori.or.jp/HP/frm-a.html>

空き家物件をお探しの方は

空き家情報をWEBで提供している市町村もあります。詳しくは各市町村のホームページをご覧ください。

また、専用サイト「みやぎ移住ガイド」の市町村ページからもご覧いただくことができます。

アクセス抜群な宮城県

どこに行くにもアクセス抜群なもの、宮城県の魅力のひとつ。
 仙台空港からは日本各地に定期便が出ていますし、新幹線や高速道路も県の中心部を通過しています。
 県内を移動するのも便利。JR線や高速道路、国道、県道が網目状に設けられているので、休日のお出かけもスムーズです。

飛行機 (1日56往復)

- 札幌(新千歳)ー仙台(ANA/JAL/IBX/ADO/APJ) …… 1時間10分
- 東京(成田)ー仙台(ANA) …… 55分
- 名古屋(中部)ー仙台(ANA/IBX/APJ) …… 1時間5分
- 大阪(伊丹)ー仙台(ANA/JAL/IBX) …… 1時間10分
- 大阪(関西)ー仙台(APJ) …… 1時間20分
- 神戸ー仙台(SKY) …… 1時間20分
- 出雲ー仙台(FDA/JAL) …… 1時間25分
- 広島ー仙台(IBX/ANA) …… 1時間20分
- 愛媛(松山)ー仙台(IBX) …… 1時間40分
- 福岡ー仙台(JAL/IBX/ANA) …… 1時間40分
- 沖縄(那覇)ー仙台(APJ) …… 2時間30分

※2022年2月現在。所要時間は最短のものです。
 ※愛媛(松山)線は2022年3月26日までの運航となります。



JR (経路における列車の乗車時間の最速。あくまで目安の時間となります。)

- 東京ー仙台(東北新幹線) …… 約1時間30分
- 新青森ー仙台(東北新幹線) …… 約1時間30分
- 盛岡ー仙台(東北新幹線) …… 約40分
- 秋田ー仙台(秋田新幹線/東北新幹線) …… 約2時間10分
- 山形ー仙台(仙山線) …… 約1時間15分
- 福島ー仙台(東北新幹線) …… 約20分
- 新函館北斗ー仙台(北海道新幹線) …… 約2時間30分

フェリー

- 名古屋ー仙台 …… 約21時間40分
- 苫小牧ー仙台 …… 約15時間

- 北海道新幹線
- 東北・山形・秋田・上越・長野・北陸新幹線
- 東海道新幹線
- 山陽新幹線・北陸新幹線
- 九州新幹線
- JR在来線
- 国内線空路
- 国内線海路



県内アクセス

- 栗原市 …… 約1時間
- 気仙沼市 …… 約2時間半
- 石巻市 …… 約1時間
- 松島町 …… 約1時間
- 白石市 …… 約1時間
- 丸森町 …… 約1時間

高速道路

- 川口JCTー仙台宮城IC …… 約4時間
- 青森ICー仙台宮城IC …… 約4時間
- 盛岡ICー仙台宮城IC …… 約2時間
- 秋田南ICー仙台宮城IC …… 約3時間
- 山形蔵王ICー仙台宮城IC …… 約1時間
- 福島飯坂ICー仙台宮城IC …… 約1時間

凡例

- 新幹線
- JR線
- 鉄道
- 自動車専用道路等
- 国道
- 運転見合わせ区間
- BRT 仮復旧区間

道路交通規制情報・鉄道・バス・飛行機・船舶等の運行状況については事前にご確認ください。

※2022年2月時点の情報です。※地図は略図となります。