

◇下田を知っていただくためのステップ



近年は、インターネットやSNSなどを通じて、住まいや仕事、地域の雰囲気まで、さまざまな情報を自宅にいながら得られるようになりました。

しかし、実際の暮らしには、その土地の空気感や人との距離感、気候、地域性など、現地ではなればわからない部分も多くあります。

旅行や短期滞在であれば気にならないことでも、長く暮らすとなると、小さな違いが生活のしづらさにつながることもあります。

そのため、移住や二地域居住を考える際には、実際に地域を訪れ、まちの雰囲気や暮らしに触れながら、自分に合った関わり方を見つけていくことが大切です。

ここでは、下田をより深く知っていただくための3つのステップをご紹介します。

ステップ①

短期滞在期 ～観光地として回下田を訪れる～

まずは観光や旅行を通じて、下田を知るところから初めてみましょう。

海や温泉、自然、歴史、食など、自分のお気に入りを見つけながら、季節を変えて何度か訪れてみることで、下田のさまざまな表情を感じることができます。

市内の宿泊施設に滞在しながら、まずは気軽に「下田を楽しむ」ことをおすすめします

ステップ②

往来期 ～都会と下田を行き来しながら暮らす～

週末や長期休暇を利用して、都会と下田を行き来する暮らし方です。

都会に生活基盤をおきながら、セカンドハウスや賃貸住宅などを利用して、自分に合った暮らし方を探すことができます。

下田は首都圏から日帰りも可能な距離にあり、二地域居住やワーケーションなど、多様なライフスタイルに適した環境があります。

ステップ③

定住期 ～下田を暮らしの拠点にする～

住まいや仕事、暮らし方など、自分のライフスタイルのイメージができてきたら、下田を生活の拠点として考える段階です。

短期滞在や往来を重ねることで、地域との関わり方や生活環境への理解も深まり、自分らしい暮らし方を見つけやすくなります。

移住には、不安や迷いもつきものです。

だからこそ、焦らず、自分やご家族に合ったペースで検討することが大切です。

◇下田を知ろう（ステップ①の方法）

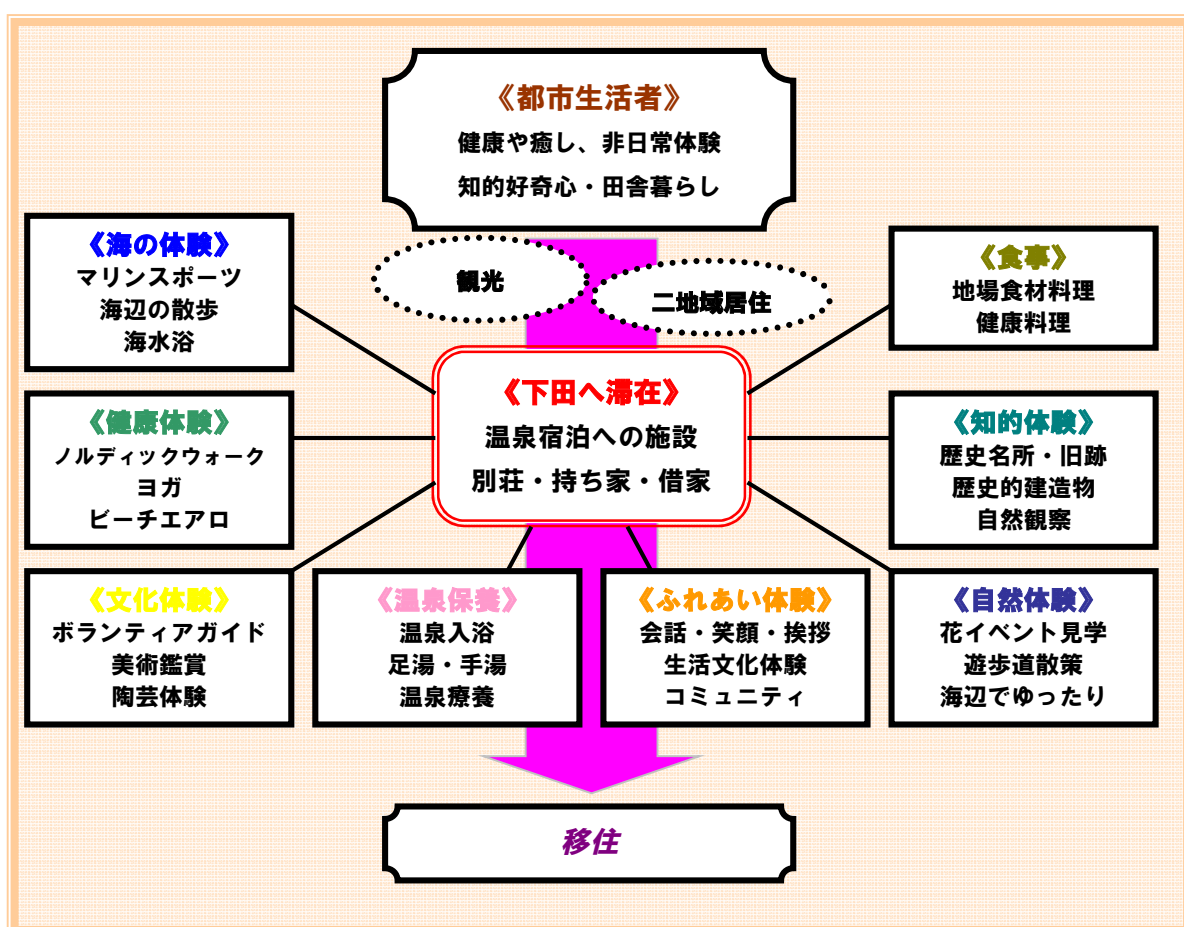
下田市は、首都圏から訪れやすい観光地として、多くの人に親しまれています。海や山などの自然、開国の歴史や温泉文化、地域ならではの食など、四季を通じて様々な楽しみ方があります。

まずは観光や短期滞在を通じて、自分のお気に入りの場所や過ごし方を見つけてみてください。

何度か訪れるうちに、観光だけでは見えない地域の空気感や、人とのつながり、暮らしの魅力に出会えるかもしれません。

下田市では、宿泊施設や別荘、借家等への滞在を拠点に、自然体験やまち歩き、歴史文化体験、食、温泉など地域の特色を生かしたさまざまな体験を楽しむことができます。

滞在スタイルや興味に合わせて、自分らしい下田との関わり方を探してみてください。



《下田の観光情報は下記へどうぞ！》

下田市役所観光交流課 TEL: 0558-22-3913 HP: <https://www.city.shimoda.shizuoka.jp>

下田市観光協会 TEL: 0558-22-1531 HP: <https://www.shimoda-city.info>

下田体験プログラム「し〜もん」

TEL: 0558-22-5255 HP: <https://seamon.info/>

◇下田を知る：不動産情報

移住・二地域居住を考える際、住まい探しは大きなテーマのひとつです。

下田市には多くの不動産業者があり、一戸建て、賃貸住宅、マンション、アパート、別荘などさまざまな物件が紹介されています。

地域や物件の特徴によって得意分野が異なるため、複数の事業者から情報収集することをおすすめします。

なお、地域の不動産情報は、大手不動産情報サイトだけでなく、地元不動産事業者の独自ホームページや店頭で紹介されている場合も多くあります。

また、下田市空き家バンクでは市内の空き家情報を紹介しています。HPにのっていない情報もありますので、ぜひ一度ご相談ください。

田舎暮らし向けの物件は、一般公開される前に個人的なつながりの中で紹介される場合もあります。

移住を急いで高額な物件を購入するのではなく、まずは賃貸住宅や短期滞在などを利用しながら、自分に合った地域や暮らし方を探していく方法もあります。

土地や建物は、実際に現地を訪れ、周辺環境や生活のしやすさを確認したうえで検討することが大切です。

Instagram アカウント



下田市空き家バンク相談窓口

TEL：070-8337-8565（平日9～16時）

担当：地域おこし協力隊 大野

◇下田を知る：仕事情報

～下田で、自分らしい働き方を考える～

下田市は、観光業を中心とした産業構造となっており、宿泊業、飲食サービス業、卸・小売業などのサービス業が地域経済を支えています。

また、高齢化の進行に伴い、医療・福祉分野の求人も多くなっています。一方で、都市部に多い一般事務職などは比較的少ない傾向があります。

職種や働き方にこだわりすぎず、勤務時間やライフスタイルとのバランスも含めて幅広く検討することで、自分に合った仕事と出会える可能性があります。

近年では、テレワークや複業、季節ごとの仕事を組み合わせる働き方、「半農半X」のように、自分の暮らしと仕事を両立するスタイルも広がっています。

農業・林業・漁業への関心も高まっていますが、技術習得や制度理解などに時間を要する場合もあるため、関係機関への相談や現地での情報収集をおすすめします。

就職に関する相談窓口

TEL：080-8231-1096

担当：静岡県広域コーディネーター 橋口

<相談窓口>

<就職したい！>	
ハローワーク下田 (下田公共職業安定所)	☎ 0558-22-0288 下田市 4-5-26
しずおか就職 net	https://www.koyou.pref.shizuoka.jp
静岡県移住・就業支援金 求人サイト	https://shizuoka-job.jp
<起業したい！>	
下田商工会議所	☎ 0558-22-1181 下田市 2-12-17 https://www.shimoda-cci.or.jp/
<農業をはじめたい！>	
静岡県賀茂農林事務所	☎ 0558-24-2076 下田市中 531-1
公益社団法人 静岡県農業振興公社	☎ 054-250-8988 静岡市葵区茶町 2 - 8 - 1 銀行会館内 http://www.shizuoka-nk.or.jp/shunou/
<林業をはじめたい！>	
公益社団法人 静岡県山林協会	☎ 054-255-4488 静岡市葵区追手町 9-6 県庁西館 9 階 http://www.moritohito.jp
伊豆森林組合	☎ 0558-23-6116 下田市河内 399 http://www.izumori.jp
<漁業をはじめたい！>	
伊豆漁業協同組合	☎ 0558-22-3585 下田市外ヶ岡 11 https://www.izugyo.com
<農林漁業全般の相談は市役所へ>	
下田市役所産業振興課 (農林係・施設係)	☎ 0558-22-3914 下田市河内 101 番地の 1

最寄りのハローワークで登録していただくと全国の求人を見ることができます。

静岡で農業人になるためのノウハウから農地・住宅情報など、就農するまでの様々な情報を紹介しています。

◇下田への交通アクセス

首都圏から下田への主なアクセス方法は、電車または車になります。

所要時間の目安は、電車で約3時間、車で約4時間です。条件によっては、首都圏から日帰りで訪れることも可能です。

ただし、車での移動は、夏季やGW、連休などの観光シーズンには渋滞が発生しやすく、通常より大幅に時間がかかる場合があります。

◎電車をご利用の場合

- ・新幹線を利用：約2時間20分
東京駅⇒(新幹線)⇒熱海駅⇒(JR伊東線・伊豆急行線)⇒伊豆急下田駅
- ・特急電車を利用：約2時間40分
東京駅⇒(サフィール踊り子号)⇒伊豆急下田駅

【参考・東京との始発と最終】 ※観光シーズンにはこれ以外に臨時列車が増発されます。

◇東京⇒下田：新幹線利用の場合 始発 = 東京駅 6:30 発 ⇒ 下田駅 8:52 着
最終 = 東京駅 20:27 発 ⇒ 下田駅 23:15 着
特急利用の場合 始発 = 東京駅 9:00 発 ⇒ 下田駅 11:39 着
最終 = 東京駅 13:00 発 ⇒ 下田駅 15:44 着

◇下田⇒東京：新幹線利用の場合 始発 = 下田駅 5:38 発 ⇒ 東京駅 8:00 着
最終 = 下田駅 20:24 発 ⇒ 東京駅 23:24 着
特急利用の場合 始発 = 下田駅 10:09 発 ⇒ 東京駅 12:48 着
最終 = 下田駅 16:39 発 ⇒ 東京駅 19:20 着

(※令和8年5月1日現在。ダイヤ改正等により変更となっている場合があります。)

★伊豆急行線では、サフィール踊り子、黒船電車等の伊豆らしい観光車両も走っています。

◎お車をご利用の場合

- ・東名高速道路を利用：所要時間約3時間30分
東京⇒(東名高速道路)⇒沼津IC⇒(伊豆縦貫自動車道・国道414号)⇒下田
又は(新東名高速道路)⇒長泉沼津IC⇒(伊豆縦貫自動車道・国道414号)⇒下田

★海岸線の風景を楽しむなら、東名厚木IC＝小田原厚木道路＝国道135号を利用する東海岸ルートも人気があります。

下田市内の公共交通機関《路線図P27》

下田市内の主な公共交通機関は、電車、バス、タクシーです。ただし、地域によってはバスの本数が少なく、施設や生活エリアも広く点在しているため、公共交通だけでは移動が不便な場合があります。特に郊外や山間部では自家用車があると生活しやすくなります。

住まいを検討する際には、通勤・通学・買い物なども含め、事前に交通状況を確認しておくことをおすすめします。

◇下田の暮らしのあらまし

〔医療環境〕

市内には、病院2機関、診療所・医院16機関、歯科医院10機関があります。

一般的な診療に対応する医療機関は整っていますが、専門治療や高度医療に対応できる医療機関は限られています。

また、賀茂地区で唯一分娩（出産）に対応していた産婦人科医院について、令和7年1月までの出産予定者をもって分娩対応が終了となりました。

妊婦健診等は引き続き市内で受診できますが、出産については伊東市または伊豆の国市などの医療機関での対応となります。

市では、遠方の医療機関で妊婦健診や出産を行う方に対し、交通費・宿泊費等の補助制度を設けています。また、伊豆南部では、出産を控えた妊婦を対象とした「妊婦サポート119」が運用されています。

救急医療については、市内の医療機関による当番制で対応しており、重症の場合は近隣地域の高度医療機関への搬送や、ドクターヘリによる搬送が行われています。

〔子育て・教育環境〕

市内には、保育所1園、認定こども園2園があり、通常保育に加えて病児保育も実施されています。

また、子育て支援センターやファミリーサポートセンターが設置されている他、子ども医療費助成制度（高校3年生相当まで自己負担なし）など、各種子育て支援があります。子育てに関する情報をまとめた「しもだ子育てガイドブック」も配付されています。

※ガイドブックは、下田市HP又はこども家庭課窓口で配布しています。

教育施設は、認定こども園2園、小学校7校、中学校1校があります。放課後児童クラブについても、全学区で開所されています。

高等学校は、市内には県立下田高等学校、賀茂地域に県立稲取高等学校、松崎高等学校があります。

一方で、大学や短大はなく、専門学校は看護系の1校のみです。そのため市外へ進学するケースが多くなっています。

※下田高校には、理数科、普通科、園芸科【園芸科は南伊豆分校】、定時制課程があります。

〔お買い物環境〕

市内には、スーパー4店舗、ホームセンター1店舗、ドラッグストア4店舗、家電量販店2店舗があり、日常生活に必要な買い物は市内で行うことができます。

スーパーには、新鮮な魚介類や地元農産物も多く取り扱われており、直売所や無人販売所なども地域ならではの魅力です。

コンビニエンスストア1は幹線道路沿いを中心に立地しています。

一方で、地域によっては商業施設や公共交通が少なく、日常生活に自家用車が必要となる場合があります。

また、映画館、ボウリング場等の大規模な娯楽施設はなく、都市部とは異なる落ち着いた生活環境となっています。

◇市内の医療機関

(令和8年4月現在)

施設名称	所在地	診療科目
【病院】		
下田温泉病院	柿崎	内・リハ
下田メディカルセンター	六丁目	内・外・整・脳外・婦・眼・小・消・循・耳・泌・リハ・麻酔・皮 他
伊豆下田診療所	西本郷	内
いなざさ診療所	箕作	内・外・小・リハ
上の山鎮目クリニック	柿崎	内・脳神外・神内・リハ
臼井医院	二丁目	内・小・産婦
小澤眼科医院	東本郷	眼
河井医院	二丁目	内・外・整・消・小・リハ・乳外・放
菊池医院	一丁目	内・小・消
佐倉医院	旧岡方村	内・神内・循・呼
下田眼科クリニック	西本郷	眼
下田循環器・腎臓クリニック	高馬	内・外・循・泌・人工透析・アレ他
下田ヒフ科クリニック	東本郷	皮・アレ
しらはまクリニック	白浜	内・消
鈴木クリニック	河内	内
ひがしなかクリニック	東中	内・小
伊豆ライフサポートクリニック	中	内

- 診療科目 内-内科、外-外科、整-整形外科、神内-神経内科、消-消化器科、胃-胃腸科、循-循環器科、小-小児科、婦-婦人科、産婦-産婦人科、リハ-リハビリテーション科、皮-皮膚科、眼-眼科、耳-耳鼻科、アレ-アレルギー科、呼-呼吸器科、泌-泌尿器科、麻-麻酔科、乳外-乳腺外科、放-放射線科、脳神外-脳神経外科、精-精神科、血内-血液内科、血外-血管外科

【歯科医院】

施設名称	所在地	施設名称	所在地
勝田歯科医院	一丁目	矯正歯科 兼松医院	東本郷
菊池歯科医院	二丁目	杉山歯科診療所	西本郷
笹本歯科診療所	二丁目	土屋歯科医院	東本郷
田原歯科医院	五丁目	渡辺歯科医院	西本郷
キクチ歯科医院	河内	細川歯科医院	東中

◇下田での生活ワンポイント

〔上水道・下水道の接続〕（※給水区域の概要は、P19・20を参照）

下田市では、市の上水道が整備されていない地域もあります。共同管理の簡易水道を利用している地域や、個別に水源確保・設備整備が必要となる地域もあります。

また下水道は市街地を中心に整備されていますが、区域外では浄化槽による処理を行っています。地域によって設備状況が異なるため、事前に確認しておくことと安心です。

〔ごみの収集、分別収集〕

下田市では、地区ごとのごみ収集（指定ごみ袋利用）と清掃センターへの持込み（有料）による回収を行っています。

地区収集では、自治会単位で購入・管理しているごみ収集箱を利用している地域もあり、自治会への加入や利用方法について事前確認が必要な場合があります。

また、リサイクル分別収集も実施しており、地域によっては収集場所の管理当番などがあります。

〔ガソリンスタンド〕

市内には幹線道路沿いを中心にガソリンスタンドがあります。ただし、都市部と比較するとガソリン価格は高めとなる傾向があります。

〔ガス〕

中心市街地の一部では都市ガス、それ以外の地域では主にプロパンガスが利用されています。

〔金融機関〕

市内には、地方銀行7行と郵便局がありますが、都市銀行の店舗はありませんので、利用されている金融機関によっては事前確認が必要です。

〔テレビ・通信環境〕

下田市でテレビを見る場合、電波の届く場所では直接受信することができるほか、市内のケーブルテレビによる視聴もできます。山間部が多い地形のため、地域によっては共同アンテナ（共聴組合）への加入が必要な場合があります。

また、携帯電話・スマートフォンは、市内のほぼ全域で利用可能ですが、場所（地形）によっては電波状況に差があります。

インターネットについては、多くの地域で光回線が利用可能です。

〔自治会活動等について〕

市内には41の自治会があり、それぞれ「区」として運営されています。

地域清掃や防災活動、お祭りなど、地域によってさまざまな活動があり、区費等の負担が発生する場合があります。

内容は地区によって異なりますが、地域の方とのつながりづくりや、暮らしの安心にもつながるため、自治会活動についても事前に確認しておくことをおすすめにします。

◇下田での暮らしを決める前に《田舎暮らしは以外と大変! ?》

〔テレビでは可愛い動物も田舎暮らしには強敵〕

田舎暮らしで忘れてはいけないのは、自然との距離の近さです。

下田市でも、猪、猿、鹿などによる農作物への被害が市内各地で発生しており、市街地周辺でも見かけることがあります。丹精こめて育てた野菜や果物が収穫直前に食べられてしまうことも珍しくありません。特に、農業や家庭菜園をお考えの方は防護対策について調べておくことをおすすめします。

また、蛇、ムカデ、蜂、蚊なども自然の多い地域では身近な存在です。

さらに、山や広い庭のある暮らしでは、草刈りなどの維持管理も日常のひとつとなります。

〔テレビのような”自給自足生活”は意外と難しい?〕

テレビなどでは、海で魚介類を採ったり、山で山菜を採ったりと、た自由な自給自足生活が放映されることがあります。

しかし実際には、海には漁業権があり、山や畑には土地所有者がいます。

また、地域の方との関係づくりや、その土地のルール・マナーを守ることも大切になります。

田舎暮らしでは、自然を楽しむだけではなく、地域とのつながりを大切にしながら暮らしていくことが必要です。

〔自家用車は生活の大切な移動手段〕

地図を見ると、市内には電車やバス路線が市内を網羅しているように見えますが、1時間に1本、1日数本という路線が大半です。

また、地域によっては駅やバス停までも長い距離があるなど、都会の便利な交通機関とはまったく異なる環境です。病院に行くにも一日がかり、バス停を降りたら重い荷物を抱えて坂道を上るといった場合もあります。

そのため、下田での暮らしを考える際には、自家用車の利用も含めて生活スタイルを検討されることをおすすめします。