

気仙・三陸の小売・産直 2026年版

数字で見る、これから10年の歩き方

陸前高田・大船渡・住田・気仙沼の小売店、産直、道の駅、出荷者のみなさまへ

2026年8月／石田祐太（三陸ハピネス・陸前高田市）

気仙圏の産直の朝の荷受けで、目の前にあるのは「出荷者が減ったあとの棚」「手数料15%と送料」「観光客が多い日に地元客を失わないレジ」です。

この紙は、登録もダウンロードも求めない、売り込みではない一枚の提案です。

同じ棚と同じレジで回してきたあなたの判断は合理的でした。ただし、その前提が変わりました。

はじめに：この紙が無料である理由を、先に書きます

実は、無料の相談窓口はほかにもあります。

岩手側には、岩手県よろず支援拠点と商工会があります。岩手県よろず支援拠点は相談無料です。商工会の専門家派遣は初回相談が無料で、制度によって対象要件があります。

気仙沼には、宮城県よろず支援拠点、気仙沼ビズ、気仙沼商工会議所があります。宮城県よろず支援拠点と気仙沼ビズは相談無料です。

公式案内：

<https://yorozu-iwate.go.jp/>

<https://www.shokokai.com/?p=expertbank>

<https://yorozu-miyagi.go.jp/about/>

https://www.kesennuma.miyagi.jp/sec/s080/010/020/010/kesennuma_biz/20230112205843.html

この紙で足りなければ、そちらも使ってください。

それでも私がこの紙を置くのは、実績がないからです。

開業したばかりで見せられる実績がない。だから実績の代わりに、一次資料で確認した数字と、外れる可能性まで正直に書いたものを置いています。

調べるのにAIを何体も同時に動かすので、私の原価は普通のやり方と違うというだけの話です。

登録もダウンロードも要りません。この紙で全部読めます。売り込みの電話もしません。

1. まず、みなさんの判断は正しかった

みなさんの判断は正しかった。

地元客が日々の食料品を買い、観光客が土産を買い、出荷者が朝に商品を持ち込む。その全部を同じ棚、同じレジ、同じ人数で回すやり方は、合理的でした。

実際、気仙沼市では2015年から2020年に人口が5.9%減る一方、小売販売額は5.3%減でした。一人当たり販売額は0.7%増です。少なくともこの期間、売上はおおむね人口並みに保たれていました。すべて※筆者計算です。

ただし、4市町が同じ動きをしたわけではありません。

市町村	人口の変化	小売販売額の変化	一人当たり販売額の変化
大船渡市	8.7%減	16.5%減	8.5%減
陸前高田市	7.6%減	19.9%減	13.3%減
住田町	11.8%減	30.8%減	21.5%減
気仙沼市	5.9%減	5.3%減	0.7%増
4市町計	7.3%減	11.2%減	4.2%減

2015年暦年から2020年暦年。すべて※筆者計算。

4市町計では、人口が7.3%減る間に販売額は11.2%減りました。一人当たり販売額も4.2%減っています。つまり、参考値ではありますが、**販売額は人口減だけでは説明できない速さで減っています。**

それでも、みなさんの判断が間違いだったわけではありません。気仙沼のように人口並みで踏みとどまった地域もあるからです。

問題は、同じ売り方が4市町すべてで同じように効く、という前提が崩れたことです。

なお、2020年販売額は法人組織だけで、個人商店の販売額を含みません。この比較は厳密な時系列ではなく、現時点で作れる参考値です。

2. ただし、その前提が2020年に変わりました

変化した日を一日だけ指定することはできません。ここでは、数字で確認できる境目を2020年と置きます。

2020年、気仙圏4市町には、食料品店まで直線500m以上あり、自動車を利用しにくい65歳以上の人が約12,561人いました。そのうち75歳以上は約8,204人です。いずれも※筆者計算です。

これは「全員が運転できない」という数字ではありません。免許、返納、家族の送迎を区別していないからです。それでも、**店へ来ること自体が難しい層が、無視できない規模で存在する**ことは示しています。

一方、観光客が多い日には、道の駅や産直が混みます。混雑は売上の機会です。しかし、地元客にとっては、日常の買い物に時間がかかる日でもあります。

さらに、棚を埋めてきた出荷者が高齢化し、出荷量や品目が安定しにくくなっています。

これまでの前提は、こうでした。

----- 切り取り -----

出荷者が商品を持ってくる。

客が店へ来る。

同じ棚とレジで、地元客と観光客の両方を受ける。

これからは、その三つを別々に設計しなければなりません。

3. 何が起きたのか（犯人は1匹です）

一つの売場に、別々の三つの仕事を載せていることです。

- 出荷者が減っても、棚を欠品させない
- 観光客が多い日に、売上を取り切る
- 地元客が、日常品を短時間で買えるようにする

この三つは、似ているようで別の仕事です。

観光客向けの棚は、贈り物、地域らしさ、持ち帰りやすさが重要です。地元客向けの棚は、いつもの品が、いつもの場所にあり、待たずに買えることが重要です。出荷者向けの運営は、何が売れ、何が余り、次に何を持ってくればよいかを返すことが重要です。

同じ棚に全部を並べ、混雑したら同じレジへ並んでもらい、棚が空いたら出荷者が来るのを待つ。以前は回りました。しかし、出荷者と地元人口が減るなかでは、待つほど穴が広がります。

だから、広告を増やすだけでも、ECを始めるだけでも解けません。

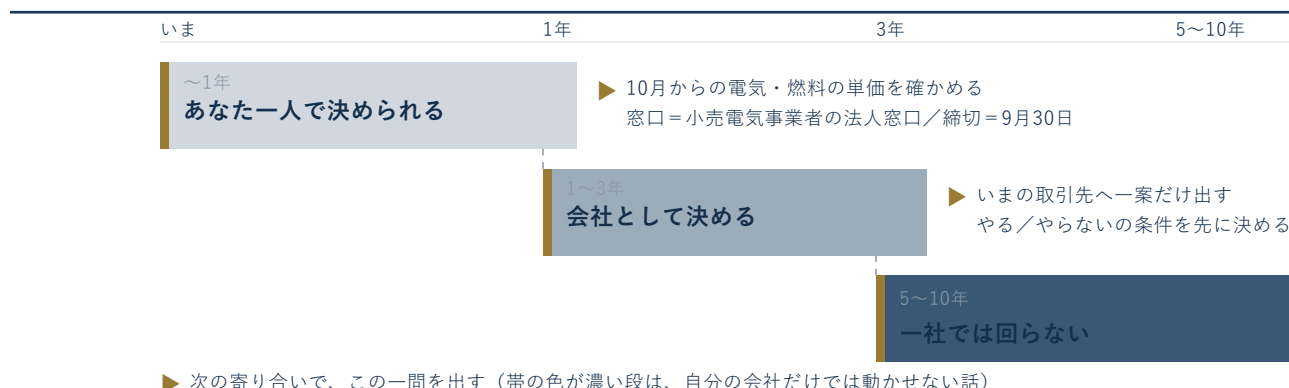
棚、レジ、出荷者への情報返却を分ける。

これが、この紙の中心です。

4. これからの話を、三つのハンドルに分けます

時間の長さではなく、**誰が回せるハンドル**かで分けます。

これからの話を、三つのハンドルに分ける



4-A. あなた一人で、今すぐ回せるハンドル（～1年）

1. 2026年10月以降の電気代を、支援抜きで確かめる

電気・都市ガスの値引き支援は、2026年9月使用分までです。低圧電気の値引きは7月・9月が3.5円/kWh、8月が4.5円/kWhです。

都市ガス向けの制度なので、LPガスへ同率の値引きがあるとは限りません。

出典：

<https://www.meti.go.jp/press/2026/06/20260612003/20260612003.html>

【誰が】あなた一人で決められます。

【最初の一手】窓口は、契約中の小売電気事業者の料金窓口です。2026年9月30日までに、支援終了後の単価と契約条件を紙で受け取ります。最初に電話する先は、請求書に記載された電気契約の問い合わせ先です。

2. 納品条件を、取引先ごとに一枚へ並べる

2024年4月1日から、トラック運転者の時間外労働には年960時間の上限が適用されています。標準的な運賃は平均約8%引き上げられ、荷役や待機時間も別に収受する方向が明確になりました。

ただし、気仙圏で納品頻度が何%減ったかは不明です。

出典：

https://www.mlit.go.jp/jidosha/jidosha_tk4_000118.html

<https://www.mlit.go.jp/hakusyo/mlit/r06/hakusho/r07/html/n1211000.html>

【誰が】あなた一人で決められます。

【最初の一手】窓口は、卸売業者の受注担当と運送会社の営業所です。2026年9月30日までに、納品曜日、最低ロット、冷蔵・冷凍加算、荷受け待機料、発注から納品までの日数を確かめます。最初に電話する先は、最も納品量の多い取引先の受注担当です。

3. 最低賃金とインボイスの影響を、店の実額で確かめる

今回の確認済み資料には、最低賃金とインボイスがこの店へ与える影響額を計算できる数字がありません。影響額は不明です。新しい数字で穴を埋めず、給与台帳、仕入先の課税区分、実際の請求書で確かめます。

【誰が】あなた一人で決められます。

【最初の一手】窓口は、給与計算の担当者と税務を依頼している先です。2026年9月30日までに、三陸ハビネス / 気仙の業種まるごとレポート

る人です。

4. 来月までに、三枚だけ作る

2026年9月30日までに作るのは、次の三枚です。

1. 出荷が途切れそうな棚の地図
2. 観光客が多い日のレジ動線
3. 手数料と送料の手取り比較表

棚の地図は、商品名ではなく、次の役割で分けます。

- 地元客が日常的に買うもの
- 観光客が持ち帰るもの
- 出荷が途切れやすく、代替が必要なもの

改装は要りません。棚札と配置を変え、売れ方を確かめるところまでです。

【誰が】あなた一人で決められます。

【最初の一手】窓口は、店内の荷受け担当と売場責任者です。2026年9月30日までに三枚を作ります。最初に電話する先はありません。開店前の荷受けで、次回出荷のない品目を紙へ書くところから始めます。

4-B. 会社として決めるハンドル（1～3年）

ここからは、実在企業ではない次の一社を想定します。

切り取り

従業員6名／年商約1.2億円／地元農水産物、加工品、日常の食料品を扱う／観光客と地元客が同じ売場とレジを使う／出荷者が減っている

従業員数と年商は、2015年暦年の4市町小売統計から作った※筆者計算です。実在企業の数字ではありません。

出典：

<https://www.co-stat.go.jp/db/view?cid=0003380110>
三陸ビジネス／気仙の業種まるごとレポート

1. 棚から消える品目を、出荷者へ返す

荷受けの紙へ「売り切れた」「余った」「次回出荷なし」「代わりを出せる人がいる」を加えます。

売上順位だけでは、棚に必要なのに誰も出していない品目が見えません。会社として、誰が記録し、誰が出荷者へ返すかを決めます。

分岐：もし「次回出荷なし」が増えているなら不足品目を出荷者へ返し、そうでなければ現在の荷受けを続けます。

2. 混雑日だけ、会計と相談の流れを分ける

新しいレジを買う前に、地元の日常品、包装・配送相談、取り置き受け渡しの流れを分けます。

観光客への説明を会計列から外せば、地元客の待ち時間を短くしながら、観光客には別の場所に対応できます。

分岐：もし包装・配送相談で列が止まるなら相談場所を分け、そうでなければレジや人員を増やしません。

3. 手数料と送料を、最終的な手取りで比べる

参考値として、販売額13,600円の15%は2,040円です。同一地帯の宅急便120サイズ例も2,040円です。※筆者計算。

ただし、15%は全国の一例で、気仙圏の標準ではありません。冷蔵・冷凍加算、箱、決済料、梱包時間、再発送も含まれていません。

出典：

https://x.com/agriculture_lab/status/2033713578780594578

https://www.kuronekoyamato.co.jp/ytz/info/info_250501_1.html

分岐：もし実際の手取りが店頭販売で多く残るなら棚を優先し、そうでなければ発送販売を小さく試します。

4. やらない選択を残す

注文が確かめられないEC、通常営業を削るイベント、運行収支が不明な移動販売、新しいレジは、始めない選択を残します。

岐阜県富加町の「道の駅半布里の郷とみか」は、2019年度に72,109,000円を売り上げましたが、営業損失は7,176,000円でした。指定管理料3,792,000円を加えても、経常損失は3,384,000円でした。

出典：

<https://www.mlit.go.jp/sogoseisaku/kanminrenkei/content/001490484.pdf>

分岐：もし三枚の比較で利益が残る見込みを確かめられたら一つだけ試し、そうでなければ全部やりません。

4-C. 一社では回らないハンドル（5～10年）

1. 車で店へ来にくい人へ、何が届いているか

2020年、食料品店まで直線500m以上あり、自動車を利用しにくい65歳以上は、4市町で約12,561人でした。そのうち75歳以上は約8,204人です。※筆者計算。

これは免許返納者数ではありません。それでも、約12,561人ほどの配達、送迎、家族の受け取りが届いているかは、一店の顧客名簿だけでは確かめられません。

既存団体として、陸前高田商工会、大船渡商工会議所、住田町商工会、気仙沼商工会議所、本吉唐桑商工会があります。

出典：

https://www.maff.go.jp/primaff/seika/fsc/faccess/a_map.html

https://www.maff.go.jp/primaff/seika/fsc/faccess/attach/excel/2020_table05.xlsx

2. 出荷者が減った後の共同集荷を、誰が担えるか

一店ごとに集荷車と人員を用意すると、荷量が少ない地域ほど負担が重くなります。一方で、どの曜日、温度帯、品目なら既存便へ載せられるかは不明です。

既存団体として、JAおおふなと、陸前高田市水産加工業連絡協議会、大船渡湾冷凍水産加工業協同組合、気仙沼水産加工業協同組合、気仙沼冷凍水産加工業協同組合があります。

3. 空き店舗と駐車場を、別々に見ない

商店街の空き店舗数、混雑日の駐車状況、空いている時間帯を同じ日付で並べた数字は、今回の資料では不明です。一店だけでは、隣接する店舗と駐車場の使われ方まで決められません。

既存団体として、陸前高田商工会、大船渡商工会議所、住田町商工会、気仙沼市商店街連合会、気仙沼商工会議所、各地域の観光物産協会があります。

各団体の利用率・収支は公開資料からは分かりません。

投資ゼロで、90日以内にできる実験

新しい車や集荷所を用意せず、既存団体の一つを連絡窓口にします。既存の納品・移動予定へ載せられる品目だけを対象に、固定曜日の**週1便**を試します。

紙へ残すのは、集荷できた品目、載らなかった品目、温度帯、店へ届いた時刻、追加で発生した費用です。既存便へ載せられない場合は、運行せず「載せられなかった」と記録します。

私は業界を動かさません。できるのは、圏内の全員が同じ数字を見ている状態を作ることまでです。

【次の寄り合いで、この一問】

1社では解けない事実

車で店へ来にくい人へ、いま誰の配達・送迎・受け取りが届いているかを、一店の顧客名簿だけでは確かめられません。

裏づけ数字

1. 2020年、4市町の65歳以上のアクセス困難人口は約12,561人です。※筆者計算。

出典：

https://www.maff.go.jp/primaff/seika/fsc/faccess/attach/excel/2020_table05.xlsx

2. そのうち75歳以上は約8,204人です。※筆者計算。

出典：

https://www.maff.go.jp/primaff/seika/fsc/faccess/attach/excel/2020_table05.xlsx

3. 4市町の総人口は、2020年から2050年までに47.0%減る推計です。※筆者計算。

出典：[https://www.ipss.go.jp/pp-](https://www.ipss.go.jp/pp-shicyoson/j/shicyoson23/2gaiyo_hyo/kekkahyo1.xlsx)

[shicyoson/j/shicyoson23/2gaiyo_hyo/kekkahyo1.xlsx](https://www.ipss.go.jp/pp-shicyoson/j/shicyoson23/2gaiyo_hyo/kekkahyo1.xlsx)

そのまま声に出せる一問

車で店へ来られない約12,561人のうち、いま誰かの配達・送迎が届いているのは何人か、誰か数えたことがありますか。

この問いに答えるための調べ物は、私が無料でやります。

5. この紙が間違っている可能性について

正直に書きます。

- **販売額の時系列比較には定義差があります。** 2020年販売額は法人だけで、個人商店を含みません。4市町計で「人口より速く売上が減った」という結果は参考値であり、厳密な市場縮小率ではありません。
- **現場の一次の声を持っていない。** Xでは、気仙圏の高齢出荷者、町の個人店主、指定管理現場の本音をほとんど確認できませんでした。棚、手数料、納品頻度、レジの詰まり方は、実際の荷受けで聞かなければ分かりません。
- **約12,561人は「運転できない人」の人数ではありません。** 食料品店までの距離と自動車を利用しにくい条件による公的推計で、免許返納者数とは違います。
- **手数料15%は気仙圏の標準ではありません。** 全国の一出荷者の発言を参考値にただけです。各施設の契約、送料負担、冷蔵加算を確認しなければ損得は決まりません。
- **成功例は売上や出荷者数を示しても、利益への因果まで証明していません。** 一方、指定管理者撤退の例は一次資料が不明です。成功も失敗も、そのまま気仙圏へ移せるとは言えません。

半年後、数字や見立てが外れていたら、外れたと書きます。

6. 出典

本文の統計・制度・事例は、次の一次出典URLで確認された調査結果を使用しました。

- e-Stat「2016年経済センサス・市部」
<https://www.e-stat.go.jp/dbview?sid=0003389449>
- e-Stat「2016年経済センサス・町村部」
<https://www.e-stat.go.jp/dbview?sid=0003389450>
- e-Stat「2021年経済センサス・市部」
<https://www.e-stat.go.jp/dbview?sid=0004003263>

- e-Stat「2021年経済センサス・町村部」
<https://www.e-stat.go.jp/dbview?sid=0004003264>
- e-Stat「2021年調査・利用上の注意」
<https://www.e-stat.go.jp/stat-search/file-download?fileKind=2&statInflId=000040034184>
- 農林水産政策研究所「食料品アクセスマップ」
https://www.maff.go.jp/primaff/seika/fsc/faccess/a_map.html
- 同・市町村別データ
https://www.maff.go.jp/primaff/seika/fsc/faccess/attach/excel/2020_table05.xlsx
- 国立社会保障・人口問題研究所「市区町村別将来推計人口」
<https://www.ipss.go.jp/pp-shicyoson/j/shicyoson23/t-page.asp>
- 国土交通省「自動車運送事業の働き方改革」
https://www.mlit.go.jp/jidosha/jidosha_tk4_000118.html
- 国土交通白書「標準的な運賃」
<https://www.mlit.go.jp/hakusyo/mlit/r06/hakusho/r07/html/n1211000.html>
- ヤマト運輸「宅急便届出運賃の改定」
https://www.kuronekoyamato.co.jp/ytci/info/info_250501_1.html
- 経済産業省「2026年夏季の電気・ガス料金支援」
<https://www.meti.go.jp/press/2026/06/20260612003/20260612003.html>
- 総務省「ふるさと納税・告示改正」
https://www.soumu.go.jp/main_content/000955667.pdf
- 総務省「ふるさと納税・Q&A」
https://www.soumu.go.jp/main_content/000955668.pdf
- 農林水産省「おうみんち普及活動事例」
https://www.maff.go.jp/j/seisan/gizyutu/hukyu/h_zirei/pdf/2-25shiga.pdf
- 国土交通省「道の駅半布里の郷とみか調査報告書」
<https://www.mlit.go.jp/sogoseisaku/kanminrenkei/content/001490484.pdf>
- 直売所手数料に関する出荷者投稿
https://x.com/agriculture_lab/status/2033713578780594578
- 道の駅イルカセンター撤退に関するニュース転載
<https://x.com/KAMERENZYA/status/2001836032866791426>

最後に

棚が空く日、レジが詰まる日、手数料と送料で迷う商品。現場の数字が入って初めて、この紙の見立てが合っているかを確認されます。

あなたの会社の数字を入れた個社版は、**先着5社まで無料**で作ります（モニター）。

お願いはひとつだけ、結果を実名か匿名で実績として公開させてもらうことです。

6社目からは有料になります。金額は先に紙1枚でお示しし、不要ならその場で終わりです。売り込みの電話はしません。

この資料の続き、個社版のご相談は、次のページから受け付けています。

<https://sanriku-happiness.com/gyoshu/>

（このPDFを保存・転送された方も、上のページから連絡できます）

石田祐太／三陸ハピネス（陸前高田市）