



はじめての移住応援サイト

いいかも地方暮らし



地方移住が気になるけど、
どうしたらいいかわからない…
そんな方へ



最近、地方での暮らしを希望する人が多くなり

様々な目標を描いて

移住を検討する人が目立つようになりました。

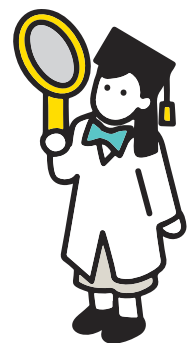
実際に地方移住をするためには、

どのようなことから始めればよいのでしょうか？

「移住のてびき」では、

あなたの希望する地方移住のあり方を

一緒になって考えていきます。





CHAPTER 01 地方移住ってなに? 3

今さら聞けないU・I・Jターンについて詳しくご紹介します。
また、地方移住の魅力もお伝えします。



CHAPTER 02 地方移住へのステップ 5

実際に地方移住をするためには、どのようなことから始めればよいのでしょうか?
具体的な地方移住へのステップをご紹介します。



CHAPTER 03 地方移住よくある質問 7

いざ地方移住を決意しても、知らないことや不安なことが多くあると思います。
今まで地方移住へ向けて動き始めた方々から多く寄せられた質問をもとに、
地方移住をはじめるにあたっての疑問にお答えします。



CHAPTER 04 地方移住のススメ 9

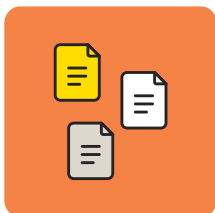
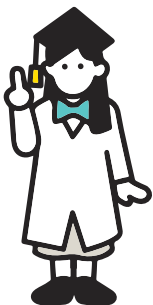
地方暮らしをするためには、何から始めるべき?
心構えからリサーチの仕方まで、押さえておくべきポイントをご紹介します。



CHAPTER 05 Web 地方移住イベント情報



地方移住に関するイベントは、その土地土地の情報を直接聞けるチャンス!
各エリアに関するイベント情報(ふるさと回帰支援センター)はこちらから。



CHAPTER 06 Web 日本全国地方移住情報リンク



日本全国の地方移住に関するリンク集です。

地方移住ってなに？



最近、地方での暮らしを希望する人が多くなり様々な目標を描いて移住を検討する人が目立つようになりました。100人の方が100通りのライフスタイルを求めているといっても過言ではないでしょう。

例えば「テレワークを活用して、新たなライフワークを送りたい」「都会で身につけたスキルを基に地方で起業したい」「大自然の中でのびのびと子どもを育てたい」「農業・林業・漁業など自然を相手にする仕事に就きたい」「老後を豊かに過ごすために野菜づくりなどを楽しみながら暮らしたい」... あなたはどんな暮らしを探していますか？

「移住のてびき」では、あなたの希望する地方移住のあり方を一緒になって考えていきます。



今さら聞けない U・I・Jターンってなに？

移住の話をしているとよく出てくる言葉、IターンやUターン。

例えば「Uターンラッシュ」などは聞き覚えがあると思います。人がある場所から別の場所に行き、また元の場所に戻る動きのことを「Uターン」といいます。では、移住の話のときに出てくるIターンやJターンとは？わかりやすく説明していきます。

U

Uターン

地方からどこか別の地域へ移り住み、その後また元の地方へ戻り住むこと。

例 山梨県北杜市出身のAさんが上京し、10年後に実家のある山梨県北杜市へ戻って住む。

📄 Webでもっと詳しく！

1



2



3



① [LIFE STYLE] 慣れ親しんだ地元へ帰り、魅力を再発見 ② 最大100万円の移住支援金 ③ 地方移住をサポートする相談センター「ふるさと回帰支援センター」

I

Iターン

生まれ育った地域（主に大都市）からどこか別の地方へ移り住むこと。

例 東京都出身のBさんが鳥取県鳥取市へ移り住む。

📄 Webでもっと詳しく！

1



2



3



① [LIFE STYLE] 子どもの時から抱いていた夢を地方で実現 ② 地方就職関連情報サイト「LO活-Local+就活」 ③ 「関係人口」に関する地域情報サイト

J

Jターン

地方からどこか別の地域（主に大都市）に移り住み、その後生まれ育った地方近くの（大都市よりも規模の小さい）地方大都市圏や、中規模な都市へ戻り住むこと。

例 福島県南相馬市出身のCさんが東京へ上京し、5年後に南相馬市近くの郡山市へ移り住む。

📄 Webでもっと詳しく！

1



2



3



① [LIFE STYLE] 地元のスペシャリストと接して成長を実感 ② 地方移住・交流のポータルサイト「ニッポン移住・交流ナビ」(JOIN) ③ 働きながら地域の暮らしを体験できる「ふるさとワーホリ」

地方移住の魅力

地方移住には、都会暮らしにはない魅力がたくさんあります。その一部をご紹介します。

POINT

#01



自然豊かな暮らし

都会での暮らしから環境を変え、海や山といった豊かな自然に囲まれた暮らしを送るのもおすすめです。美味しい空気や目の前に広がる景色のもと、新しいライフスタイルが広がります。

POINT

#02



快適な空間で暮らせる

「今よりも安く、広い家に住みたい」「今よりも快適な空間で暮らしたい」そんな願いを、地方移住が叶えてくれるかもしれません。家賃や初期費用の補助や、引越し費用の補助などサポートがある地域もあります。

POINT

#03



豊かな子育て環境

豊かな自然の中で、のびのびと子育てをしてみたい。子育て世代への支援に力を入れている地域も多く、自然に囲まれながら都会とは違う子育てを考えてみませんか。

POINT

#04



趣味中心の生活ができる

スポーツ、アウトドア、アート、クラフトなど、趣味を中心としたライフスタイルを送ることも、地方での暮らしの楽しみ方です。居住地の近くに多彩な趣味のフィールドが広がる生活もワクワクするでしょう。

POINT

#05



食べ物が魅力

地方暮らしの魅力でかかせないのが「食」。その土地ならではの鮮度の高い海の幸山の幸を楽しむことができます。これまでに出会ったことのない食材に出会うことができるかもしれません。

POINT

#06



社会の役に立てる

移住先で、仕事やボランティアなど社会貢献を通じて、出会いやつながりを見つけてみませんか。地元に戻り同世代の仲間と地域を盛り上げるケースも多くあります。



では、実際に地方移住をするためには、どのようなことから始めればよいのでしょうか？

次のページにて、具体的な地方移住へのステップをご紹介します。

NEXT

CHAPTER 02
地方移住へのステップ

地方移住へのステップ

地方移住を実践するまでには、いくつかのステップを踏む必要があります。そのプロセスは人それぞれですが、ここでは基本となるステップをご紹介します。ご自身が今の位置にいるのかも確認してみましょう。

1 移住の目的を考える



「都会生活に疲れたから、地方でのんびり暮らしたい」という言葉をよく耳にしますが、それだけでは移住は難しいかもしれません。大切な

は、自然の中で働きたい、農家を目指したいなど、目的をはっきりさせることです。そうすれば、理想の暮らしに近づけます。(→CHAPTER4 地方移住のススメへ)

START

2 家族やパートナーとの温度差を埋める

家族やパートナーにその気がなければ、地方暮らしの実現は困難です。近年、テレワークの浸透や新しい働き方の認知など、生活様式への意識の変化もあり、地方移住への関心が高まっていますが、考え方は人それぞれで、例えば夫婦間でも、一方は地方移住に前のめり、もう一方は無関心というずれ違いも。家族を都会に残して別居し単身移住する人や、家族親族の反対を押し切って一方的に移住する人もいますが、

家族やパートナーへ地方移住への思いを共有して、話し合い、互いに理解を深めることが大切です。



3 定住するか、二地域居住か？ 地域との関わり方を考える



という方法も。滞在中は積極的に地域との関わりをもつ往来移住や地域との関わりをあまり持たない別荘移住などがあります。

地方暮らしとは、それぞれの地域社会へ溶け込むことです。お祭りの手伝いや地域内の清掃といった共同作業に参加することで、地域の一員と認められていきます。しかし、仕事や家庭の事情でそうできない方は二地域居住

Webでもっと詳しく！

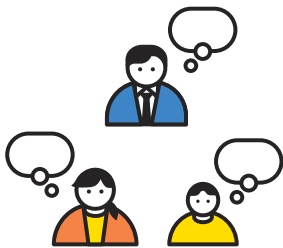
「関係人口」に関する地域情報サイト



4 条件をリストアップしよう

地方暮らしの条件は、人それぞれ。趣味がサーフィンの人であれば海の近くが好都合であり、登山が趣味の方は山の近くが良いかもしれません。ただし「雪のない地域で補修不要な古民家を500万円以下」といった

無理な希望は田舎暮らしを遠ざけることになります。譲れない条件を3つくらいあげてみると、移住が現実味を帯びてきます。地域の事情を知るためにも移住相談窓口



5 都会でできる情報収集とは？



住んでみたい地域を絞り込めている人は、その自治体の移住相談窓口を訪ねるのが早道。まだ絞り切れていない人や希望に合う地域が見つからない人は、移住・交流推進機構(JOIN)が運営する「ニッポン移住・交流ナビ」や、総務省の「移住・交流情報ガーデン」を活用しましょう。また、「ふるさと回帰支援センター」を訪れるのもおすすめです。

Webでもっと詳しく！



- 1 ふるさと回帰支援センター
- 2 地方移住・交流のポータルサイト「ニッポン移住・交流ナビ」(JOIN)

とりあえず体験というお試しも



「地方で暮らした経験がない」「移住の決断はつかないけれど、その地域のことを知りたい」という人は、イベントやお試し移住を利用するのも1つの手。滞在可能期間は1泊から

1～2年とさまざまなので調べてみましょう。

農作業を手伝う体験ツアーへの参加や、体験つきの農林漁家民宿に泊まることをきっかけに移住した人もいます。

Webでもっと詳しく！

働きながら地域の暮らしを体験できる「ふるさとワーホリ」



Webでもっと詳しく！

全国の空き家・空き地情報「空き家・空き地バンク」



仕事はどうやって探したらいい？

自治体が用意している東京のUIターン転職の相談窓口や人材バンクシステムを利用してみましょう。「ハローワーク・インターネットサービス」は市町村まで対応しているので、地域を絞り込んでいる人には便利です。「全国新規就農相談センター」のWEBサイトでは、農業法人の求人情報のほか、農業を始めるための情報が手に入ります。

Webでもっと詳しく！

- ① 地方就職関連情報サイト「LO活」
- ② 農業を始めたい方向けの情報サイト「農業をはじめの.JP」(全国新規就農相談センター)
- ③ 「緑の雇用-RINGYOU.NET」～未経験からOK～林業のしごと探し
- ④ 水産業・漁業に関する情報サイト「漁師.jp」



地方へ行く前に準備したいこと



地方暮らしでは、引越し費用や建物の補修費用等が予想以上にかかるケースもあるので、いざというときのための貯蓄が必要です。また、地方によっては車社会なので、運転免許がないと移住する場所はかなり限定されます。可能な限り免許は取っておきたいところ。地方でもネットショッピングは活用できるので、パソコンもあれば便利です。

GOAL

地域へのごあいさつ



移住が決まったら、その地区の区長(自治会長と呼ぶ地域もある)にあいさつに行きましょう。自分がどういう暮らしをしたいのかも伝えておきましょう。周辺住民へのあいさつ回りは、地域によって数軒で済む場合

もあれば、数十軒に及ぶ場合もあるので、これも区長に確認することが大切です。引越し後には近所の方へのあいさつ回りをされると良いでしょう。



いざ地方移住を決意しても、知らないことや不安なことが多くあると思います。

今まで地方移住へ向けて動き始めた方々から多く寄せられた質問をもとに、

地方移住をはじめるとあたっての疑問にお答えします。

NEXT

CHAPTER 03
よくある質問

よくある質問



いざ地方移住を決意しても、知らないことや不安なことが多くあると思います。

今まで地方移住へ向けて動き始めた方々から多く寄せられた質問をもとに、地方移住をはじめるにあたっての疑問にお答えします。

Q1

地方移住を検討する場合、何から始めたらいいかや、大切なことを教えてください。

A

憧れやイメージするだけでなく、自分が「だれと」「どこで」「どのような」暮らしをしたいのかなど、**目的を意識することが大事です**。移住後の具体的なイメージをするために、現地のことを知る人に話を聞いたり、現地を訪れて生活者視点で見てみることも大切です。



移住に何を求めるのか、自分がどのようなライフスタイルを望むかによって、情報収集する内容や相談する場所も異なります。ぜひ、本サイトの「移住のてびき」をご参考ください。

Webでもっと詳しく！

地方移住・交流のポータルサイト「ニッポン移住・交流ナビ」(JOIN)



Q2

地方でも、地域によってどんな違いがありますか？

A

移住に何を求めているのかによって、地方での暮らしぶりも変わるものです。地域の人との密接な接点やコミュニケーションを大切にして、農村部や離島などで地域の仕事や農業漁業をする暮らしがあるほか、県庁所在地都市などの都市部への移住では、東京での生活とあまり変わらない印象を持たれる方が多いようです。自分がこの先どのようなライフスタイルを望むかによって想定される移住先は異なります。どのような生活をしてみたいかを整理してみることから始めてみてはいかがでしょうか。

Webでもっと詳しく！

移住のてびき



Q3

移住に関する相談窓口や情報のありかを教えてください。

A

東京には「ふるさと回帰支援センター」のように**スタッフや自治体の相談員と相談できる場所があります**ので、訪問してみてください。また、気になっている地域や自治体があれば、該当の自治体のwebサイトなどで移住情報を得てもいいでしょう。

本サイトの「日本全国移住関連情報リンク集」では一元的に移住情報が検索できます。

Webでもっと詳しく！

- ① ふるさと回帰支援センター
- ② 日本全国移住関連情報リンク集



Q4

首都圏と地方では生活費など出費の面でどんな違いがありますか？

A

一般に、地方では家賃などの住居費用が首都圏と比べて安くなる場合が多いですが、その分、**自家用車の購入費と維持費や燃費、**



寒冷地であれば光熱費などそれぞれの事情に応じた出費がある場合がほとんどです。**どのようなライフスタイルや暮らしを選択するかで出費の額や内容は異なります。**



Webでもっと詳しく！

地方移住と「お金」のはなし



Q5

地方での仕事を探す方法にはどんなものがありますか？

A

一般的に、政令指定都市や地方都市のような求人数も多い地域では、転職サイトや転職事業者へ相談するなど首都圏で仕事を探す場合とあまり変わりません。

一方で、農山村地域や離島地域など、求人数が限られている地域では自治体や移住相談窓口を通じて紹介してもらえらる場合もあるようです。

Webで
もっと詳しく！



①日本全国移住関連情報リンク集 ②ふるさと求人 ③地方就職関連情報サイト「LO活」

Q6

子育て支援やサービスについての自治体情報があれば教えてください。

A

例えば、「出産祝い金」など、子育て世代への支援制度やサポートは自治体によって多種多様です。移住希望地域の目星がついている場合、自治体の移住窓口にご相談するのがよいでしょう。ふるさと回帰支援センターなどでも、希望される地域で子育て支援に積極的な自治体や事例などを推薦してもらえます。

Webで
もっと詳しく！



①日本全国移住関連情報リンク集 ②地方移住・交流のポータルサイト「ニッポン移住・交流ナビ」(JOIN) ③全国の教育・保育施設検索サイト「ここdeサーチ」

Q7

お試し移住の始め方や実例があれば教えてください。

A

自治体によってはお試し移住(試住)のプログラムや移住体験ツアーを設



けています。気になる自治体がある方は自治体のWEBサイトや相談窓口にお問い合わせするのがよいでしょう。また、ふるさと回帰支援センターや移住・交流推進機構(JOIN)などの地方移住関連サイトなどでまとめている場合もあります。

Webで
もっと詳しく！



①ふるさと回帰支援センター ②移住・交流推進機構(JOIN) ③日本全国移住関連情報リンク集

Q8

移住する際、住居はどのように探せばいいですか？

A

一般的に、政令指定都市や地方中核都市のような不動産件数も多い地域では、不動産検索サイトや地域の不動産業者に相談するなど、首都圏で住宅を探す場合と変わりません。

一方で、過疎地や農山村地域、離島地域などでは紹介物件数も限られるため、自治体や移住相談窓口を通じ、人を介して紹介いただける場合も少なからずあるようです。移住相談窓口にご相談してみましょう。

Webで
もっと詳しく！



①日本全国移住関連情報リンク集 ②ふるさと回帰支援センター ③空き家・空き地バンク

Q9

国や自治体の補助金にはどのようなものがありますか？

A

2019年度から6年間をめどに、東京23区に在住または通勤する方が地方に移住し、就業や起業する場合、「移住支援金」「起業支援金」が支給されます。また、家賃補助など独自の補助金がある自治体もあるので、調べてみてはいかがでしょうか。

Webでもっと詳しく！

令和3年度地方創生移住支援事業実施都道府県・連携市町村一覧



NEXT

CHAPTER 04
地方移住のススメ



お試し編

地方へ移住するには、まず“お試し”することから始めましょう。あわてて移住したはいいが、結果的にはその地域に馴染まないこともあるからです。

地域見学のススメ



自分らしい移住のスタイルや、移住したいと思える地域は見つかりましたか？

利便性を活かした地方都市や、豊かな自然に囲まれた中山間地など、各地域それぞれ魅力がありますが、本当に自分が思い描いた地方暮らしができるかどうかは、実際に現地で生活体験してみなければわからないものです。

本格的に移住する前に、できるだけ移住希望地域へ通い、できれば季節ごとに自分の目で、その土地での暮らし方を確認しましょう。

満足できる移住のためには、その土地での暮らしぶりを自分自身で体感することが大切です。

Webでもっと詳しく！

①地方移住・交流のポータルサイト「ニッポン移住・交流ナビ」(JOIN) ②ふるさと回帰支援センター



長期滞在ならお試し体験住宅

「体験ツアーに参加したけれど、もっと長期間この地域での暮らしを経験してみたい」「体験ツアーではなく自分の好きなように地域を巡り、土地の暮らしぶりを体感したい」。そんなときには、各地域で移住希望者向けに用意されている「お試し体験住宅」を利用してみましょう。

「お試し体験住宅」とは、その土地の暮らしぶりを体験するために用意された住宅です。主に自治体が主体となって運営しており、一般的に手頃な料金で利用することができます。物件にもよりますが事前の申し込みにより、1泊から年単位までフレキシブルな利用が可能です。一般的な一戸建てや公営住宅を利用したもの、土地の文化を伝える古民家など、物件のスタイルもさまざまで、居住地が決定し本格的な住まい探しをする際にも利用することができます。自分の移住希望地にお試し体験住宅の制度があるかどうかは、自治体のWEBサイトで確認してみましょう。

Webでもっと詳しく！

①地方移住・交流のポータルサイト「ニッポン移住・交流ナビ」(JOIN) ②ふるさと回帰支援センター



地方暮らし体験ツアーとは

移住希望先の様子を知りたいときや、移住候補地を絞り込みたいときに利用したいのが、「地方暮らし体験ツアー」です。

最近では、全国各地の自治体などが企画した1泊2日～2泊3日程度の短期間で地方暮らしを体験できるツ



アーも数多くあり、手軽に地域を知ることができる方法として知られるようになってきました。民間の旅行会社が主催する通常のツアーよりも、農作業体験や伝統食体験といった、その土地ならではの体験企画が多く含まれている点が特長です。

また、地域住民や先輩移住者と交流できる機会が組み込まれていることも、移住希望者には嬉しいところです。比較的リーズナブルな料金で参加でき、しかも「暮らす」という観点で効率よく地域を巡ることができる「地方暮らし体験ツアー」を、ぜひ利用してみましょう。

Webでもっと詳しく！

①働きながら地域の暮らしを体験できる「ふるさとワーホリ」 ②農山漁村滞在型旅行「農泊」ポータルサイト



住む編

地方に移住しようと決めたら、次は住宅探し。各自治体が主体となっている「空き家バンク」を活用すると比較的スムーズに住宅が見つかります。

地方で住宅を探すには

移住地域が決定したら住居を探しましょう。移住先でどのような暮らしがしたいのかにより、一軒家か集合住宅か、賃貸か購入か、住まいのスタイルも変わってきます。

地方都市部では住居の選択肢が比較的ありますが、町村などでは民間の不動産業者が存在しない地域もあり、住まいの情報収集にも時間がかかることがあります。

民間の住まい情報が乏しい自治体によっては、独自に空き家情報を紹介する「空き家バンク」を立ち上げて、地域内の空き家を移住者向けの住居として提供している例も増えています。

住まい情報が少ない地域への移住を検討する場合は、「空き家バンク」も含めて自治体に情報がいないか、まずは問い合わせしてみるとよいでしょう。

仕事ってどう探すの？

地方の求人情報を集める場合には、ハローワークのインターネットサービスを利用するのが最も手軽な方法です。また、「移住・交流情報ガーデン」では就農も含めた仕事の相談も受け付けています。また、「ふるさと回帰支援センター」では、移住相談と就職相談をワンストップで対応している

地域がたくさんあるほか、同センター内の「ハローワーク飯田橋 東京交通会館分室」では、全国の求人情報の提供や就職相談を行っているの

ので、インターネット上の情報だけではなく相談員ともやりとりをしたいならば、そちらを活用するのもよいでしょう。移住したい地域が決まっている場合には、その自治体が首都圏に開設している就職支援相談窓口を利用するのも方法です。自治体の東京事務所に設置していたり、外部に設置された移住相談窓口が兼任していることもあるので、自治体に確認しましょう。また、希望者へ求人情報を通知している自治体もあるので、どのようなサービスを行っているのか調べてみましょう。

Webでもっと詳しく！

- ① 地方就職関連情報サイト「LO活」
- ② 最大100万円の移住支援金



働く編

移住するにあたっては、その地域で仕事を得ることも重要なことです。就職や就農にはさまざまなフェアがあり、積極的に参加するのもいいでしょう。

就職フェアに参加しよう

首都圏では「Uターン就職フェア」といった、自治体が主催する各種就職支援イベントが定期的に開催されています。学生や第二新卒者が対象のものが多くありますが、年齢制限のないものもあります。現地企業の採用担当者や、求人情報を紹介する自治体職員らと直接話すことができ、最新の求人情報を収集することもできます。自治体のWEBサイト等で開催を告知することが多いので、あらかじめ情報をチェックしておき、興味があるイベントがあれば積極的に参加してみましょう。

Webでもっと詳しく！

地方移住イベント情報(ふるさと回帰支援センター)



地域おこし協力隊とは

地方移住に関心のある方は、「地域おこし協力隊」制度を利用することもできます。

「地域おこし協力隊」とは、都市地域から過疎地域等の条件不利地域に住民票を異動して概ね1年以上3年以下の期間、報酬を受けながら農林水産業の応援や地場産品の開発など、地域協力活動を行うものです。任期終了後、約6割が同じ地域に定住しており、地域活性化の大きな力となっています。

また、移住・交流推進機構 (JOIN) のWEBサイトでは、全国の自治体の隊員募集情報や隊員インタビューが紹介されておりますのでご覧ください。

Webでもっと詳しく！

- ① 移住して地域貢献したい人のための「地域おこし協力隊とは」(総務省)
- ② 「地域おこし協力隊情報」(移住・交流推進機構 (JOIN))



新規就農するには

農業の経験がない人が就農を希望する場合には、国や自治体などが開催している短期間の農業体験に参加してみましょう。また、農業大学校や農家・農業法人で研修を受けることもできます。国や自治体では就農支援を行っていますので、自分の目指す農業のイメージができてきたら、自治体や各都道府県に設置している新規就農相談センターに積極的に問い合わせてみましょう。また、「新・農業人フェア」などの就農フェアには、新規就農者を積極的に受け入れている全国の自治体・農業法人が集まりますので、是非参加してみましょう。

Webでもっと詳しく！

農業を始めたい方向けの情報サイト「農業をはじめる.JP」



「空き家」の基礎知識



近年、増加傾向で全国的な社会問題となっているのが空き家です。

空き家といっても、「完全に人が住んでおらず管理もされていない状態のもの」「普段は人がいないが仏壇があるため、お盆や正月など決まった時期のみ

人が集まる(住む)もの」など、形態はさまざま。定期的に人の手が入る空き家であれば家屋も良好な状態で維持されますが、放置されたままの空き家の場合は、外壁が傷んで美観を損ねる、雑草が生い茂り衛生状態が悪化する、不審者侵入の要因になる、など近隣の心配事になることもあります。

そのような空き家を有効活用するため、自治体が主体となって持ち主と移住希望者とのマッチングを図り、移住者支援として空き家を提供する動きが各地で盛んになっています。

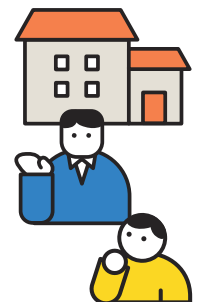
「空き家バンク」を上手に活用

左記のような空き家活用のシステムが空き家バンクです。自治体のWEBサイトなどに空き家情報を掲載し、持ち主と移住希望者(借り主・買い主)をつないでいます。

持ち主も移住希望者も、スムーズに空き家バンクを利用するためには、事前に利用者登録が必要な場合もあります。後々のトラブル回避のため、契約時には第三者機関である宅建協会や不動産業者などの専門家が仲立ちするケースもあります。また長期間、空き家になっていた住居は予想以上に傷んでいる場合があります。とくに水周り等の状態はわかりにくいので、空き家バンクの物件も必ず自分の目で確認することが大切です。

Webでもっと詳しく！

全国の空き家・空き地情報「空き家・空き地バンク」





内閣官房 デジタル田園都市国家構想実現会議事務局
内閣府 地方創生推進事務局