



Beans

Vol. 66
September 2022

ビーンズ しまねUIターン情報誌



UIターン者のしまね暮らしに クローズアップ

島根の仕事・生活・お金・住環境を大公開!

アンケートに
答えて当たる!
しまねの特産品
プレゼント

移住相談窓口

【東京】ふるさと定住・雇用情報コーナー

TEL.0120-60-2357

基本相談日時 全日11:00~19:00

〒100-0006 東京都千代田区有楽町1-2-2
日比谷サンテ地下1階「日比谷しまね館」内
〈最寄駅〉東京メトロ「日比谷」駅・都営地下鉄「日比谷」駅・JR「有楽町」駅



【東京】ふるさと回帰支援センター
島根県移住相談窓口

TEL.090-1683-6613

基本相談日時 火~日10:00~18:00

〒100-0006 東京都千代田区有楽町2-10-1 東京交通会館8階
〈最寄駅〉JR「有楽町」駅・東京メトロ「有楽町」駅



【大阪】ふるさと定住・雇用情報コーナー

TEL.0120-70-2357

基本相談日時 平日8:30~17:15

〒530-0047 大阪府大阪市北区西天満3-13-18
島根ビル2階「島根県大阪事務所」内
〈最寄駅〉大阪メトロ(谷町線・堺筋線)「南森町」駅



【広島】ふるさと定住・雇用情報コーナー

TEL.0800-100-6435

基本相談日時 平日8:30~17:00

〒730-0032 広島県広島市中区立町1-23
ごうざん広島ビル6階「島根県広島事務所」内
〈最寄駅〉広島電鉄「立町」駅



島根県内市町村移住相談窓口 (2022年7月現在)

松江市 定住企業立地推進課
TEL.0852-55-5215

川本町 かわもと暮らし
TEL.0855-74-2110

出雲市 縁結び定住課
TEL.0853-21-6629

美郷町 美郷暮らし推進課
TEL.0855-75-1212

安来市 やすぎ暮らし推進課
TEL.0854-23-3059

邑南町 地域みらい課
TEL.0855-95-1117

雲南市 うんなん暮らし推進課
TEL.0854-40-1014

津和野町 つわの暮らし推進課
TEL.0856-74-0092

奥出雲町 まちづくり産業課
TEL.0854-54-2524

吉賀町 企画課
TEL.0856-77-1437

飯南町 飯南町定住支援センター
TEL.0854-76-2864

海士町 交流促進課
TEL.08514-2-0017

浜田市 定住関係人口推進課
TEL.0855-25-9511

西ノ島町 観光定住課
TEL.08514-6-1257

益田市 連携のまちづくり推進課
TEL.0856-31-0173

知夫村 地域振興課
TEL.08514-8-2211

大田市 まちづくり定住課
TEL.0854-83-8029

隠岐の島町 地域振興課
TEL.08512-2-8570

江津市 地域振興課(定住推進係)
TEL.0855-52-7926



公益財団法人
ふるさと島根定住財団

松江事務局 UIターン推進課
TEL.0852-28-0690
〒690-0003
島根県松江市朝日町478-18 松江テルサ3階

石見事務所
TEL.0855-25-1600
〒697-0034
島根県浜田市相生町1391-8 シティパルク浜田2階
いわみぶらっと内

しまね移住支援サテライト東京
TEL.03-6281-9800
〒100-0011
東京都千代田区内幸町1-1-1 帝国ホテルタワー10階10B-6

郵便はがき
690-8790

料金受取人払郵便
松江中央局
承 認
1152

差出有効期間
令和4年
12月31日まで

切手不要

受取人
島根県松江市朝日町478-18
松江テルサ3階

公益財団法人
ふるさと島根定住財団
「BeanS プレゼント」係



お名前(フリガナ)	年齢	<input type="checkbox"/> 男性 <input type="checkbox"/> 女性 <input type="checkbox"/> その他
ご住所 〒		
電話 () -		
E-mail		

※ご記入いただいた個人情報は、UIターン情報誌「Beans」に掲載のプレゼント発送及びUIターン促進と県内定住を目的とした当財団の事業以外の目的には使用致しません。



ON

OFF

UIターン者のしまね暮らしに クローズアップ

- 27 島根とゆるくつながろう!
- 26 アンケートプレゼントノ
移住が決まったら
- 25 しまね暮らしの
気になるあれこれ
- 24 オンライン移住個別相談
- 23 「しまね登録」会員特典
UIターン無料職業紹介
- 22 しまね移住情報ポータルサイト
くらしまねっと
- 20 地元 YouTuber が調査!
島根空き家ルームツアー
- 19 UIターンしまね産業体験
- 16 西ノ島町/平木欧介さん
- 12 安来市/南真之さん
- 08 松江市/佐々木清子さん
- 04 大田市/福田一也さん
- 03 UIターン者の
しまね暮らしに
クローズアップ
- 02 ランキングで見る島根県

Beans
ビーンズ
しまねUIターン情報誌

Vol. 66
September 2022

しまねってどんなところ? ランキングで見る島根県

移住を検討するなら、イメージだけでなくより具体的に知っておきたいところ。
ここでは「都道府県ランキング」を通じて島根県を紹介。
Uターン希望の方はもちろん、Uターン希望の方も新しい発見があるかも。

仕事

ワークライフバランスの実現

通勤・通学時間が短く、帰宅時間が早いため、余暇や睡眠の時間を確保しやすい島根県。
ワークライフバランスを実現したい方にはおすすめです。

- 平均片道29分 **通勤・通学時間の短さ** 全国 **2**位^{※1}
- 平均帰宅時刻 18時16分 **帰宅時間の早さ** 全国 **2**位^{※1}
- 平均7時間53分 **睡眠時間の長さ** 全国 **5**位^{※1}

子育て

子育てに適した環境

少子高齢化が進む中でも、仕事と育児を両立しているパパ・ママが多く、
職場復帰、2人目の出産など、島根県なら出産後も幅広い選択肢を持ってそうです。

- 育児をしている女性の有業率** 全国 **1**位^{※2}
- 合計特殊出生率** 全国 **4**位^{※3}
- 人口10万人あたりの保育所数** 全国 **2**位^{※4}

住まい

広い家でゆったり住みやすい!

島根県は人口67.1万人で全国46位^{※6}。
そのぶん人口密度は低く住宅地価格も安いことから、
「広い家にゆったりと住みたい!」という方にはピッタリの環境です。

- 持ち家住宅の延べ面積** 全国 **7**位^{※4}
- 住宅地価格の安さ** 全国 **5**位^{※5}
- 人口密度の低さ** 全国 **5**位^{※6}

※1:平成28年社会生活基本調査 ※2:H29就業構造基本調査 ※3:R3人口動態統計月報年計(概数) ※4:社会生活統計指標2022 ※5:R3都道府県地価調査 ※6:R2国勢調査



OFF

マイホームを新築
平屋建ての広々空間で
家族団らんを楽しむ

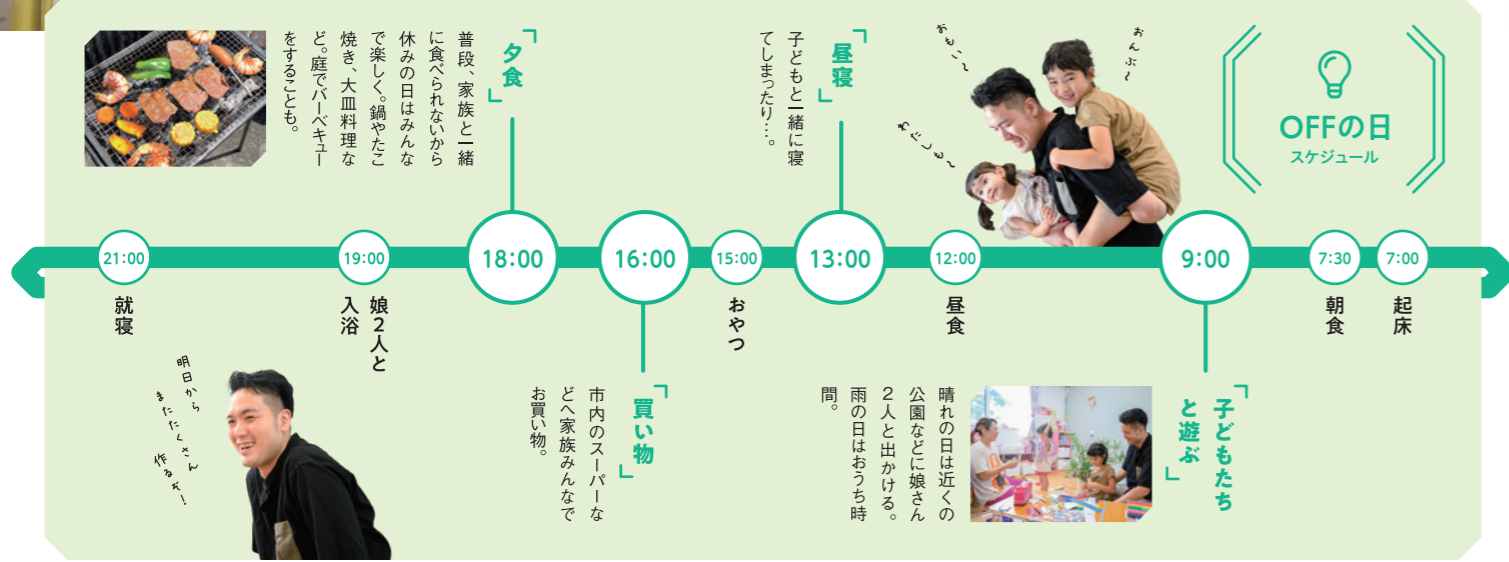
ON

夫妻念願の
洋食店をオープン
常連客多い人気店に



UIターン者のしませ暮らしに
クロスアップ Report 01

ふくだ かずや | ターン
福田一也さん 36歳
京都府 >>> 大田市 5人暮らし



QRコード

福田さんの体験談を動画で紹介!

福田さんの移住活動や移住後の暮らしなど「くらしまねっと」サイト内にて動画で紹介しています。

福田さんが利用した制度

「しまね登録」会員登録特典 交通費助成

仕事探しの際にぜひ活用したい制度

島根県外にお住まいの方が、仕事探し(会社見学・面接など)で来県の際に利用できる制度。交通費(片道分)の助成を受けることができます。

※上限2万円・年度内2回まで

詳しくはP.23をチェック!

今のくらし

飲食店勤務を経て2018年、夫妻で大田市内に洋食店をオープン。地元はもちろん、松江市や浜田市からもリピーターが相次ぐ人気店に。両親らのサポートを受けながら営業しています。2人で居る時間が格段に増え、休日は家族でゆっくり過ごしています。

移住のためにしたこと、考えたこと

助成制度使って現地訪問 普通車運転免許を取得

ふるさと島根定住財団と、大田市役所に電話で相談後、交通費助成制度を活用し、実際に大田市を訪問しました。起業も視野に入れ、短期での飲食店勤務の紹介を定住財団に依頼。運転免許を持っていなかったため、合宿教習所に入校しました。

起業した洋食店が評判に 家族で協力して仕事と育児を

島根との出会い・決め手

「子どもは、自然豊かで頼れる人がいる地元で育てたい」。結婚当初から実里さんは繰り返し話していました。結婚式の前撮りで訪れた大田市は、緑豊かで海の美しさが印象的な土地。飲食業の仕事は大田市でも見つけられるはず、と移住を決めました。

子育ては自然豊かな地で 頼れる人がいる妻の故郷へ

移住前のくらし

京都市内のマンションで妻実里さんと二人暮らし。別々の飲食店に勤務していたため、就業時間や休みの日が違って、一緒に過ごす時間がほとんどありませんでした。そんな中、実里さんの妊娠が分かり、今後の生活スタイルを考えるように。

時間や休みが合わなくて 一緒に過ごす時間がない

福田さんの移住ストーリー

BEFORE	AFTER
<input checked="" type="checkbox"/> 住所 京都府	<input checked="" type="checkbox"/> 住所 島根県大田市
<input checked="" type="checkbox"/> 職業 飲食店勤務	<input checked="" type="checkbox"/> 職業 飲食店自営業
<input checked="" type="checkbox"/> 住まい 1LDK	<input checked="" type="checkbox"/> 住まい 3LDK
<input checked="" type="checkbox"/> 趣味 呑み食べ歩き	<input checked="" type="checkbox"/> 趣味 家族旅行、温泉

移住者の REAL



Real Housing 住



広々とした平屋を新築
子育てやお母様との
同居暮らしも満喫

京都市内で暮らしていたのはマンションの1LDK。街の真ん中だったので、飲みに行ける店は多いし、普段は自転車でも何でも完結できるくらい便利でしたが、子育ては絶対無理だと思っていました。妻の実家での同居を経て2021年4

月、店からも実家からも近い場所に3LDKの平屋を新築。翌年には京都から母を呼び寄せ、同居しています。広々としたLDKは、キッチンからすべてのフロアを見渡せるので妻が喜んでいます。今後は、家庭菜園での野菜栽培にチャレンジするつもりです。

Real Meals 食



野菜に加え、魚の新鮮さに驚き！
地産地消を意識した食卓で
子どもの味覚も豊かに

店で使う食材を買い出しするついでに、家族用の食材も購入しています。スーパーなどでの陳列が地産地消を重視している影響もあって、無意識に地元産の食材に手が伸びるように。スーパーでは、一匹丸ごとの魚が並んでいるのに驚き。京都のスーパーはほぼ切り身だけでした。野菜も魚も鮮度が本場に良く、真夜中に24時間スーパーに駆け込んでいた京都時代とは大違いです(苦笑)。子どもも保育園で地元食材の手作り給食を食べているせいか、とても舌が肥えていて、できあいのコロッケやハンバーグにはそっぽを向きます(笑)。

Real Business 起業



培ってきた経験と技術を生かし、
夢だった洋食店を夫妻で開業
自慢のソースが評判に

1ターニングして約2年は定住財団などに紹介してもらった飲食店に勤務していました。しかし雇われて料理を作るのではなく、京都で培ってきた自分たちの技術を生かし、自信あるメニューをお客様に直接食べてもらいたいという気持ちで膨らんできました。妻と二人で自分たちの店を出すのは、以前からの夢。働ながら少しずつ市役所や金融機関、商工会議所などに相談し始めました。京都に比べ、人口が少ない大田市で経営できるのか不安がありました。しかし、同世代の人が経営している飲食店に2人で出向いて話を聞いたり、商工会議所で具



体的な数字を出したシミュレーションをしてみたりして次第に不安を払拭。ホテルや同業者が多く、駐車場もある今の場所での開業を決めました。店は2人で経営するには広過ぎたので、当初は席数を半分にしてオープン。料理やドリンクのメニューも絞りました。できるだけ地元産の食材にこだわり、家具も地元の職人さんにオーダーメイドで作ってもらいました。しまね和牛の旨みを生かしたデミグラスソースなどが好評で、少しずつリピーターの方が増え、浜田市や出雲市、松江市から定期的に通ってくる方も。コロナ禍前は宴会需要も高く、今では座席数も開店時の約1.5倍、メニューは約2倍に増えました。最近、店で水素水を使い始めたところ、ブイヨンが以前より濃厚に取れるように。ソースの味もより向上しました。将来は、うちの看板でもあるデミグラスソースを商品にして全国に展開していきたい、と夢を描いています。

Real Money お金



“おうち時間”が増えて光熱費はアップ
食費や住居費は、実質的にスリム化

京都時代は1LDKで家賃が約8万円。今は一戸建てを新築したのでローンの支払いが月約10万円ですが、広くて庭もあり、母も一緒に家族5人がゆったりとくつろいでいます。食費は、外食が減った上、店の食材や料理の残りなども持ち帰って活用しているので、家族が増えたにも関わらず随分減りました。ご近所から野菜をいただくことも多いです。一方、京都では寝る時くらいしか自宅にいませんでしたが、今は子どもや母が同居している上、コロナ禍の影響で「おうち時間」が増えたため、光熱費は大分増えました。ただ、子どもの医療費は中学卒業まで無料で、2歳の次女の保育料も国の基準より低いので、教育費はほぼかかっていません。

Real Cars 車

しまね暮らしに車は必須
移住を決めてから免許を取得

京都市内に住んでいたため、普段の移動は自転車か徒歩がメイン。運転免許すら持っていなかったため、移住を決めたらまず教習所に通いました。母も運転できないのですが、年齢的に免許取得は難しい上、バスやタクシーも少なく、日中は出かけずに家でくつろぐことが多いようです。母には平日の夜、店の厨房を手伝ってもらっていますが、同年代の義母と休みが合った時には、二人でドライブを楽しんでいるようです。

しまね暮らしのホンネ!

実際に暮らしてみて
島根はどうですか？



ここが好き
優しい大田市の人に感謝
豊かな交友関係も誕生!

店に来て下さるお客様も、行政や商工会議所、同業者の人たちも、本当にみんな優しく。人が一番好きですね。商工会議所主催の起業塾で知り合った方に誘われたのをきっかけに、三瓶山の頂上で朝日を見ながら朝食を頂く人気イベント「天空の朝ごはん」に参画。毎回、季節野菜のスープを提供しています。観光リフトの故障やコロナの影響で順調にいかないこともありましたが、さまざまな人との出会いに恵まれ、美しい朝日の景色には毎回感動を覚えています。コロナ禍には町内の5店舗共同で「ドライブスルー弁当」を実施。ピンチの時にも、同業者の方たちとタッグを組んで乗り切ってきました。地域の活動に参加することで、店の中ではできない多くの経験をさせてもらっています。

ここがちょっと...
医療機関が少なく、
待ち時間も長い

夫妻で店をしているので、仕事の合間に出向ける医療機関は近所に限られますが、眼科や皮膚科のクリニックが少ないのが少々難点です。ただ子どもの医療費は、中学校卒業まで無料なので助かっています!

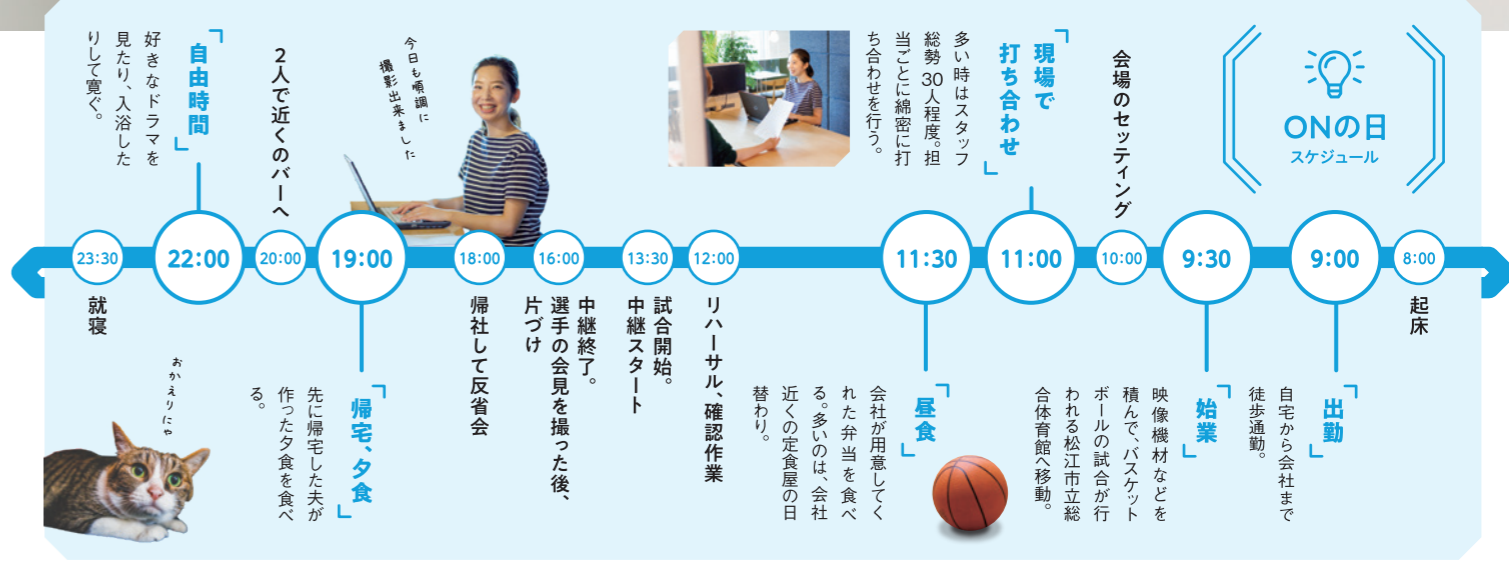
ささき さやこ Uターン
佐々木 清子さん 31歳

東京都 >>> 松江市 2人暮らし



OFF
休日はモーニング
趣味の観葉植物や、
温泉巡りを堪能

ON
スキルを生かして
好きな仕事を継続
アフターも充実



佐々木さんの体験談を動画で紹介!

佐々木さんの移住活動や移住後の暮らしなど「くらしまねっと」サイト内にて動画で紹介しています。

佐々木さんが利用した制度

Uターン 無料職業紹介

「しなね登録」に会員登録でマッチングもスムーズ

経験豊富な職業紹介スタッフが、「しなね登録」会員の皆さまと島根県内企業採用担当との仲介役に！就職が決まるまでしっかりサポートします。

詳しくはP.23をチェック!

今のくらし

Uターン後、会社見学や面接などを経て、定住財団に紹介された島根の映像制作会社に就職。経験を生かし、地元のプロバスケットボールチームの試合などスポーツ中継を中心に、各種番組を制作する。昨年結婚し、現在妊娠中。趣味を楽しむ時間も増えました。

移住のためにしたこと、考えたこと

「くらしまねっと」に登録 島根の会社社長と東京で会う

島根での仕事をネットで探していた時に、偶然ふると島根定住財団のサイトを発見し、「くらしまねっと」(しなね移住情報ポータルサイト)に会員登録。引越を1か月後に控えた頃、定住財団から連絡があり、紹介された会社の社長と東京で会うことに。

経験を生かした仕事に従事 プライベートも充実

島根との出会い・決め手

2歳上の姉が既に東京で結婚していたこともあり、以前から実家の両親からは帰郷を望まれていました。30歳目前となり、結婚や出産も視野に入れ始めていた佐々木さん。今の働き方は実現できないと考え、島根にUターンすることを決めました。

結婚や出産も考えたい 一度帰郷して再スタートを

移住前のくらし

福島県の大学を卒業後、東京都内の映像制作プロダクションで、各種スポーツのテレビ中継番組の制作を担当。仕事自体は充実していたものの、休みがなかなか取れず、会社で仮眠する日々が続くことも。心身ともに悲鳴を上げていました。

スポーツの中継番組を制作 過酷な勤務に心身共に疲労

移住ストーリー

佐々木さんの

BEFORE	AFTER
<input checked="" type="checkbox"/> 住所 東京都	<input checked="" type="checkbox"/> 住所 島根県松江市
<input checked="" type="checkbox"/> 職業 会社員	<input checked="" type="checkbox"/> 職業 会社員
<input checked="" type="checkbox"/> 住まい 1LDK	<input checked="" type="checkbox"/> 住まい 2LDK
<input checked="" type="checkbox"/> 趣味 食べ歩き	<input checked="" type="checkbox"/> 趣味 観葉植物、温泉巡り

移住者の REAL



Real Housing 住

築70年の平屋を購入して
リノベーション予定
バーカウンターも造作

結婚後、市内のマンションで暮らしていましたが、猫の同居を機に、少し広い家への引越しを検討し始めました。家庭菜園をしたいという夫の希望も考慮した結果、200坪の敷地がある築70年の平屋を購入し、これからリノベーションします。2人ともお酒を飲んだり、美味しいものを食べたりするのが好きなので、キッチンは少し贅沢な仕様仕上げる計画です。新居で楽しみなのは、家具屋に特注している作業台兼バーカウンター。憧れだったワインセラーも準備しています。敷地が広いので、私の車も購入予定。夫はピザ窯を作りたいようです。

Real Meals 食

時間に余裕ができて自炊するように
夫が作った野菜で旬を堪能



東京で暮らしていた頃は、ほとんどが外食で、料理をする機会がありませんでした。今は残業も少なく、料理好きの夫に感化されて自炊するようになりました。お店でおいしかったメニューのレシピをネットで探し、再現できるよう挑戦しています。夫が毎週末、実家の畑で作った旬の野菜を持ち帰るので、獲れたての新鮮な味覚を楽しんでいます。旬には同じ野菜がたくさん届くので、いつの間にか野菜料理のレパートリーが広がりました。例えば、ジャガイモと言えば以前はポテトサラダくらいしか思い浮かばなかったけれど、レシピを調べていろいろ作るようになりました。

Real Business 仕事

経験生かせる職場とご縁
幅広い仕事に挑める環境



東京での勤務に少し疲れていたため、Uターンを決めた当初は島根でゆつくりするつもりでした。幸い実家があり、両親も元氣。落ち着いてから仕事を探してもいいし、再び東京に戻ってもいいかな、と思っていました。

引越しを1か月後に控え、同僚に引き継ぎを行っていた頃、定住財団から電話がありました。現在の職場である「TSKエンタープライズDC」の社長に東京で会ってみませんか、という内容でした。以前何気なく会員登録した「くらしまねっと」に職歴を記していたことから、仕事内容が似ている会社と接触する機会を提案してくれたのです。



フェ。財団スタッフに紹介された後、別の仕事で東京にいた社長に話を聞きました。島根スサノオマジックの試合中継やゴルフの情報番組などを手掛け、スポーツ関連の製作スタッフを必要としていることを直接お聞きすることができました。Uターン後間もなく、社長から直接ご連絡をいただき、会社へ。社内見学や幹部の方々との面接を経て、入社を決めました。現在のメインの仕事は、島根スサノオマジックのホーム戦の中継。そのほか、春高バレー県予選中継やゴルフの口ゲンなど、スポーツ関連の業務を担当し、経験を生かした仕事を行っています。東京ではスポーツに特化した仕事をしていましたが、現在は情報番組など他分野も担当しています。グルメレポートでの「著上げ」などにも手を震わせながら挑戦しています。地方の会社だからこそ、さまざまな分野のことを学ぶことができ、仕事の幅が広がりました。

Real Money お金

食費や住居費はダウン
時間に余裕ができて、
趣味に費やすお金は増加



東京屈指のおしゃれエリア、自由が丘に住んでいた頃は、1LDKのアパートで家賃10万円。今は、会社まで徒歩圏内の中心市街地に住んでいながら、駐車場代込みの2LDKで家賃7万円と、住居費はダウンしました。最近では自炊することが増えたので、結婚して2人で暮らしているにも関わらず、毎日外食だった東京時代の1人分の食費とほとんど変わりません。昔から観葉植物は好きだったので、以前は忙し過ぎてすぐに枯らしてしまっていました。最近では、時間の余裕もあるので、つつい花を買ったことが増えました。

Real Marriage 結婚

帰郷後、同じUターンの男性と結婚
プライベートも充実

夫とは松江にUターン後、行きつけのカフェバーで出会いました。コロナ禍による緊急事態宣言が解除された直後、久しぶりに店を訪れた時のことです。夫も偶然同時に東京からUターンしていたのですが、店には他にも同世代のUターン者や、仕事で一時的に帰省している人が集まっていて、話が盛り上がりました。出会った翌年に結婚。2022年末には男児を出産予定です。両親は、私がUターンしただけでなく、孫もできたので大喜びです。料理や畑仕事、釣りなど趣味の多い夫に感化され、私もプライベートの充実を図るようになりました。東京の会社では忙し過ぎて、制作の仕事しながらの結婚や出産は難しいと思っていました。Uターンをして両方叶えられたので本当に良かったです。

実際に暮らしてみても島根はどうですか？

しまね暮らしのホンネ!



ここが好き
美しい自然や
ノスタルジックな街並み
島根の景観に感激

11年ぶりに帰ってきて初めて、故郷の景観の美しさに感激しています。大学進学までの約18年間、松江市で暮らしていたにも関わらず、その価値に全く気付いていませんでした。Uターン後約半年間は、実家から会社まで毎日自転車で15分かけて通勤していましたが、何気なく視界に入る街並みや自然の景色に癒されました。特に夕方の夕陽がきれいで。若い頃は景色が知らなかったから、何とも感じていなかったんでしょうね。

夫は、野菜づくりや料理、釣り、DIYなど趣味が多岐なのですが、私はあまりなくて……。自然豊かな田舎だからこそ楽しめる趣味を新たに見つけたいと考えています。

ここがちょっと...
お気に入りの
飲食店が少ない

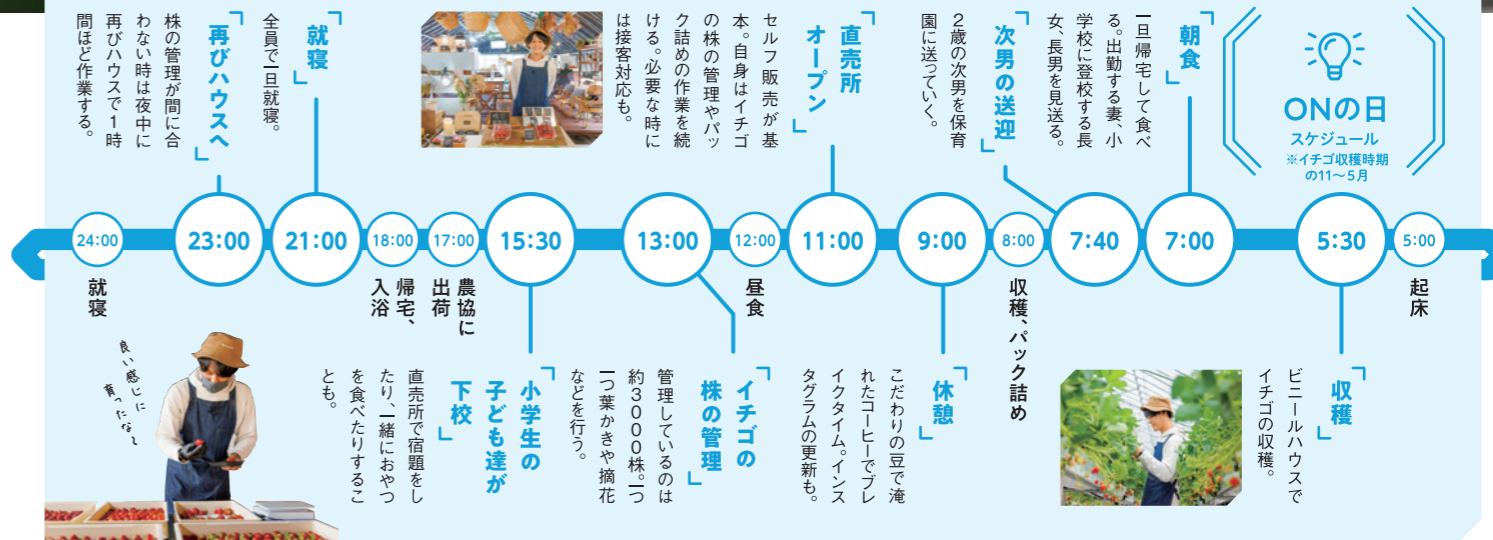
東京と比べると、圧倒的にお酒や食事を楽しむ場所が少ないのは残念です。元々食べ歩きや、「はしご酒」が好きなのですが、結局いつも気に入った店舗にばかり通っています。でも、自炊する機会が増え、料理も覚え始めたという面では、良かったのかもしれない(笑)。

みなみまさゆき | ターン
南真之さん 38歳
 兵庫県 >>> 安来市 | 5人暮らし



ON
 出荷、株管理、販売と
 早朝からフル回転
 職住近接で
 子どもとの時間も確保

OFF
 自然豊かな風景バックに
 家族とゆったり寛ぎタイム
 近隣市街地へお出かけも



南さんの移住ストーリー

BEFORE	AFTER
<input checked="" type="checkbox"/> 住所 兵庫県	<input checked="" type="checkbox"/> 住所 島根県安来市
<input checked="" type="checkbox"/> 職業 アパレル勤務	<input checked="" type="checkbox"/> 職業 イチゴ農家
<input checked="" type="checkbox"/> 住まい 3LDK	<input checked="" type="checkbox"/> 住まい 3LDK
<input checked="" type="checkbox"/> 趣味 トレッキング・キャンプ	<input checked="" type="checkbox"/> 趣味 空間デザイン・アウトドア

移住前の暮らし
 洋服好きが高じて、地元神戸の有名アパレルメーカーに勤めていた南さん。仕事は充実していましたが、お子さんの起床前に出社し、帰宅は時に深夜に及ぶことも。キャリアアップするほど、家族との時間がなくなることに疑問を感じていました。
仕事より家族の時間を優先 妻の故郷で特産品栽培へ
 アウトドアや自然が好きな南さんは、田園風景が広がる奥様の故郷、安来市に魅力を感じていました。「ここでイチゴでも作ったら？」義母が何気なく放った言葉で、家族との時間を大事にしたい自分の気持ちに改めて気づかされました。

島根との出会い・決め手
 大阪で開かれた農業イベントで、参加していた安来市のイチゴ農家に話を聞いてイメージをキャッチ。その後、安来市役所を訪れて就農相談し、収益を上げていく先輩農家も訪ねました。アパレル業界での経験を生かしたイチゴ栽培ができるかと確信しました。
自治体のパッケージ支援に安心 成功した先輩農家の声も後押し

移住のためにしたこと、考えたこと
 自宅に近く、子どもの通学ルートで、栽培に適した場所にハウスを3棟設置。収穫時期以外は家族と食事ができ、下校時には子どもたちが顔を見せてくれます。1棟のハウスは直売所兼セレクトショップに改装。上質なイチゴとハイセンスな空間が話題に。
家族と過ごせる時間が大幅増 センス生かしたショップも好評

今の暮らし
 南さんが利用した制度
UIターンしませ 産業体験
 滞在費の助成を受けて技術や知識を学ぶ
 島根にUIターンし、農業・林業・漁業・介護・伝統工芸等の産業を体験する場合に、滞在に要する経費の一部を助成する制度。受入先で指導を受けながら知識や技術を身に付けられます。
 詳しくはP.19をチェック!

南さんの体験談を動画で紹介!

南さんの移住活動や移住後の暮らしなど「くらしませ」サイト内に動画で紹介しています。

移住者の REAL



ます。時間に余裕がある時は料理をするようになり、子どもたちに好評なメニューは、ホットサンドです。

Real Meals 食

義父母の畑を借りて野菜栽培の味を生かしたスープも調理



神戸時代は、育った環境や仕事の忙しさなどでもあって全く料理をしていませんでした。ご飯も炊けなかったくらいです(苦笑)。今は、義父母の畑を借りて野菜を作り、その野菜でスープなども作れるように。新鮮な野菜のおいしさに驚いてい

Real Housing 住

田園風景を望む一軒家を新築 自然と共に暮らせる寛ぎの空間



妻の実家で約3年半の同居暮らしを経て、2階建ての家を新築。ハウスや実家、小学校に近くて、暮らしに田園風景を取り入れられるような立地を探していたところ、実家の真横に最適な土地があったんです。山々をバックに、広々とした田んぼを望むLDKにはフルオープン窓を採用。春は遠景のヤマザクラ、秋は風に揺られる黄金の稲穂など、季節の移り変わりを日常的に感じながらの暮らしは最高です。フローリングは無垢材、壁は漆喰にするなど、内装も天然素材にこだわりました。

Real Support 就農支援

就農希望者を総合的に支援する「安来市就農パッケージ」を活用。1年目は、ふるさと島根定住財団の「産業体験」を活用し、指導農業士のもとで、マンツーマンの指導を受けました。僕と同時期に研修を受けた同期が2組いて、師匠になる方も3人おられたのですが、市の担当の方が僕らと師匠の性格などをよくとらえて組み合わせを考えてくれました。研修中は基本9時から17時までの勤務。僕の師匠は、何でもできる人でした。教えてもらった内容もイチゴ栽培に留まらず、溶接や機械のメンテナンスなど多岐に渡りました。僕も師匠に習ったことや他の方々の知恵をお借りして、ビニールハウスは解体から設置まで1人で行いました。全く未知の分野の農業に不安を覚えなかったわけではありませんが、自治体あげての支援システムが整っている上、収益を上げている先輩方のお話も聞



マンツーマンの「師匠研修」で技術や知識に加え、「農家」の想いも受け継ぐ

けたことで、勇気づけられました。農業知識や技術だけでなく、農家の想いを教えてもらった1年でもありました。すべてを自分でマネジメントできることが、「ひとり農業」の魅力の一つ。独立した今は、苗の成長が気になって休みの日もハウスに出入りしますが、全く苦になりません。



1ターニングしてイチゴ農家になると決めた時から、ビニールハウスを活用したショップをデザインすることは念頭にありました。店の名前は「いちごの木△」。動物たちが休んでいる木陰をイメージさせる「木」と、テントを想像させる「△」を名前に入れました。イチゴを介して、お客様がほっとひと息できる空間を作りたいと思っています。採れたてのイチゴやジャムなどの加工品を提供。イチゴ関連のさまざまなグッズやアウトドア商品などの雑貨を置き、グランピングテントなども紹介しています。こだわりが強い人間なので、人を雇って規模を拡大することはないと思います(笑)。さまざまな分野のビジネスパートナーとタッグを組み合わせながら、工夫することで収益を上げていくのが僕の夢。やりたいことが次から次へとあふれてくるので、ワクワクしながら毎日を送っています。

Real Child Raising 子育て

家族と共有する時間が増加 自然豊かな環境で伸び伸びと育つ子どもたち



アパレルメーカーに勤務していた頃は、子どもが起きる前に出社して深夜に帰宅することもしばしば。仕事優先に生きていくことも価値があるとは思いますが、僕は自身は家族との時間をもっと持ちたいと思っていました。起きている時の顔を見られないような日々では、子どもたちが将来大きくなった時、後悔しそうな気がしていました。今も繁忙期は忙しく、ハウスに夜遅くまでいることもありですが、家とハウスが近いので、子どもが遊びにきたり、僕がふらっと家に戻って食事を一緒にしたりすることができます。共有できる時間は確実に増えました。自然豊かな環境が子どもを情緒豊かに育ててくれます。以前住んでいた小学校の校区は8割の小学生が中学受験するような地域でしたが、僕は夫婦は子どもを伸び伸びと育てたいと考えていました。今や、川に入ってザリガニを取ったり、畑を走り回ったり、野生児そのもの(笑)。近所のおじいちゃん、おばあちゃんが子どもたちに声を掛け、見守ってくれていることにも助けられています。

実際に暮らしてみても島根はどうですか? / しまね暮らしのホンネ!



ここが好き 豊かな自然に心落ち着く 子どもたちも伸び伸び遊ぶ

何といっても豊かな自然です。景色は美しく、排気ガスの臭いがなくて空気がきれい。時間がゆっくりと流れる感じで、心も落ち着きます。神戸にいた頃、妻は自転車の前と後ろに子どもたちを座らせて公園まで連れて行っていました。今は家の周りで遊ぶ場所。用水路でザリガニやドジョウを採ったり、トンボを追いかけて、花を摘んだり…。遊具がなくとも、子どもたちが自分たちで遊びを生み出して楽しんでいるようです。

ここがちょっと... 就寝中にムカデに遭遇 虫には要注意!

寝ている時にムカデに遭遇。被害はなかったのですが、虫には油断がならないですね。夜は室内が明るいと、いろんな虫が寄ってきます。美しい田園風景を優先したので、仕方ない「さだめ」ですね(笑)。

Uターン
平木 欧介さん 21歳

岡山県 >>> 西ノ島町 5人暮らし

大好きな地元でUターン
養殖岩ガキ発祥の地で
独立を目指す

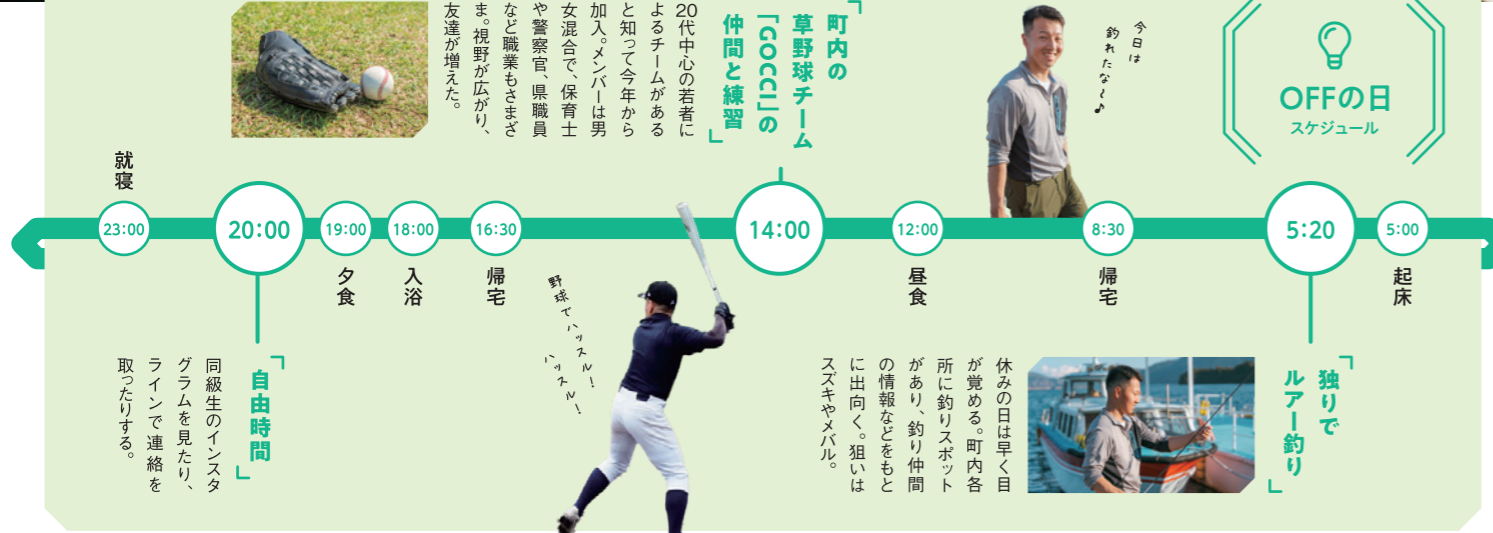
OFF
同世代の若者らと
集まって草野球
好きな釣りも堪能



ONの日
スケジュール



OFFの日
スケジュール



移住ストーリー
平木さんの

BEFORE	AFTER
<input checked="" type="checkbox"/> 住所 岡山県	<input checked="" type="checkbox"/> 住所 島根県西ノ島町
<input checked="" type="checkbox"/> 職業 学生	<input checked="" type="checkbox"/> 職業 岩ガキ養殖研修生
<input checked="" type="checkbox"/> 住まい 1DK	<input checked="" type="checkbox"/> 住まい 7LDK
<input checked="" type="checkbox"/> 趣味 なし	<input checked="" type="checkbox"/> 趣味 釣り・野球

岡山市内の専門学校に進学
1年時に小型船舶免許も取得

隠岐島前高等学校卒業後、岡山理科大学専門学校アクリウム学科に進学。2年間、水生動物の生態や繁殖などの知識、飼育管理や水槽製作技術を学び、1級小型船舶免許も取得。魚を育てる楽しさを実感し、早く仕事として取り組みたいと強く思うようになり、

島根との出会い・決め手

幼い頃から釣りが好きで、中学生の職場体験学習では島根県栽培漁業センターへ。ヒラメなどの稚魚育成や岩ガキの種苗生産を見て、養殖業への関心が高まりました。日本で初めて岩ガキ養殖に成功した漁師が町内にいると知り、後継を目指しています。

移住のためにしたこと、考えたこと

西ノ島町役場を通じて
産業体験事業を知る
受入先との面談を経てUターン

専門学校在学中、両親に卒業後の希望を伝え、西ノ島町役場に相談。産業体験事業を紹介され、実践者による指導があることを知り、活用することに。受入先として紹介された奥板和則さん(65)と面談。仕事の流れを聞いて、挑戦を決心します。「隠岐でカキと言えは岩ガキですが、岡山ではマガキ。早く自分のしたいことを学びたかった」と卒業後すぐにUターンしました。

今の暮らし

体験修了後、師匠の下で研修オフには好きな釣りや野球

1年間の産業体験を経て、2022年4月から奥板さんの下で研修中。岩ガキの出荷シーズンは、週休1日で午前7時半から船に乗り込みます。8、2月のオフシーズンは、ヒオウギ貝養殖や、岩ガキの種苗育成などに従事。休日は、趣味の釣りをしたり、町内の草野球チームで汗を流したりして、充実した時間を過ごしています。

平木さんの体験談を動画で紹介!

平木さんの移住活動や移住後の暮らしなど「くらしまねっと」サイト内に動画で紹介しています。

Uターンしまね 産業体験

「産業体験」とは、島根県にUターン・Iターンし、農業・林業・漁業・介護分野・伝統工芸等の産業を体験する場合に、滞在に要する経費の一部を助成する制度です。

農業

林業

漁業

介護

伝統工芸

こんな人にオススメ!

- 第一次産業に興味がある。
- 働き方・生き方を変えたい。
- 今までのスキルを活かして、違う分野でチャレンジしてみたい。
- なんだか島根が気になっている。
- いきなり移住だと仕事が心配。

26年
の実績!

約2200名
が体験!

産業体験の魅力1

万全のサポート体制

ふるさと島根定住財団のスタッフが体験希望者のご要望を丁寧にヒアリングし、受入先とのマッチングから、体験期間中の相談まで、きめ細かくフォローアップします。

産業体験の魅力2

実践者による指導あり

それぞれの分野で事業を展開している経験者の指導のもと、1年間体験していただけます。現場で知識と技術をしっかり学べるチャンスです。

産業体験の魅力3

滞在費を一部助成

支給要件を満たした方を対象に、最大月額12万円の体験者助成金を支給します。さらに、中学生以下の子連れ体験なら1世帯あたり3万円の親子連れ助成金を加算します。

制度の概要

対象 島根県外在住のU・Iターン希望者

対象業種 農業・林業・漁業・介護・伝統工芸等

助成期間 3か月以上1年以内

※伝統工芸は3か月以上2年以内

体験者助成額 12万円/月

※ただし、以下の場合は6万円/月
①県内に居住している父母または祖父母と同居の場合
②二親等以内の親族が受入先となり体験を行う場合
③伝統工芸の2年目

親子連れ助成額 3万円/月(中学生以下・1世帯につき)

※体験者助成額に上乗せ

市町村によっては
上乗せ助成もあるよ!

※体験中止により体験期間が3か月に満たない場合は、1か月あたり3万円となります。体験が1か月に満たない場合は、助成金の支給はございません。助成金は3か月ごとにお支払いいたします。その他、認定には一定の条件がありますので、ふるさと島根定住財団Uターン推進課までお問い合わせください。

産業体験後に 利用可能な主な支援制度

産業体験終了後はそのまま就業できる場合もありますが、別の支援制度を利用して、支援を受けながら実践経験を積むこともできます。条件等によってはご利用できない場合もありますので、事業の詳細につきましては、下記サイトからご確認ください。(制度概要・受入先・産業体験レポート等をご覧ください)

産業体験者の 体験談も掲載!

Uターンしまね
産業体験サイトはこちら

しまね産業体験 検索



平木さんの
産業体験
レポート

ベテラン漁師に師事し、
マンツーマンで技術をキャッチ
将来は「島一番の養殖漁師に」



生まれ故郷の西ノ島町で、岩ガキ養殖の漁師を目指すとした平木さん。専門学校時代にふるさと島根定住財団の産業体験事業を知りました。「師匠が導いてくれるなら、養殖を早く覚えられませんか」。受入先の漁師、奥板さんと面談し、一層前向きな気持ちになりました。

卒業直後の2021年4月から奥板さんに師事。出荷シーズンなので早朝から船で養殖イカダまで出向くのですが、当初、慣れない平木さんは8時始業。まずは奥板さんが持ち帰った岩ガキの塊から、なだて1個ずつ貝を引き離します。次に殻表面に

ついたフジツボなどを機械できれいに掃除。「2日中、カキを割ったり磨いたりして、想像以上に大変でした」と平木さん。「力の入れ具合や機械の使い方が悪くてカキが割れたことも。その時は落ち込みましたね」。

1年間の産業体験を経て、現在は研修生。シーズン中の始業時間も早まり、イカダからカキの付いたロープを引き上げる作業も担うようになりました。「怒られることもありましたが、聞いたら何でも教えてくれるのでとても勉強になっています。将来は島一番の岩ガキ養殖漁師になりたいと思っています」。



受入先の視点



[受入先]
奥板和則さん

技術や知識は少しずつ習得すればいい。
頑張れば、収入アップも夢じゃない

自らも兵庫県からのUターンだという受入先の奥板さん。父の跡を継ぐために故郷に戻って約15年、岩ガキ養殖に従事してきました。年を重ね、後継者育成を考え始めた最中に産業体験事業を知り、今回初めて平木さんを受け入れました。「真面目だし、教えたことを少しずつ自分のものにしていく」と、「弟子」の成長に目を細めます。当初からフルで働いては体も気持ちもしんどいはず、と産業体験期間中は就業時間や作業内容にも配慮。船に乗せたのは、岩ガキのオフシーズンに行っているヒオウギ貝養殖の作業からでした。「平木君は小さい時から慣れているとはいえ、海の仕事は大変」。イカダから岩ガキの付いたロープを引き上げるには、バランスの悪い丸太の上に乗る必要があります。奥板さんですら落下したこともあるそうです。「絶滅危惧種のような仕事。でも頑張れば、収入が伸びるのも事実。羨まれるような存在になってほしい」。

The recipient's viewpoint

良いところ

- きれいでコンパクト!
- JR出雲三成駅から徒歩5分!
- 駐車スペース&庭付き

改善・問題点

- 列車の音が気になる人には不向き
- 大人3人以上だと手狭かも
- 徒歩圏内にお店がないので車所持は必須

空き家データ / 奥出雲町三成

価格 [売買]不可 [賃貸]4.7万/月
 宅地 159.35㎡ (48坪)
 延床面積 50.45㎡ (15坪)
 建築時期 平成15年
 通信環境 光回線
 駐車場 あり(最大4台)
 備考 要別途敷金3か月分
 問合せ 0854-54-2524
 (奥出雲町役場 まちづくり産業課)



駅からも近い! コンパクトな賃貸物件

JR木次線の線路沿いにある1DK。新築ながら、修繕せずに即入居できる。部屋・ダイニングともに畳が敷かれており、ゆったりとくつろげる明るい空間。

奥出雲町
木造平屋
1DK

夫婦の移住にも最適!
即入居コンパクト賃貸



良いところ

- 庭園付きの立派な日本家屋
- 車がなくても生活できる好立地
- 物置2棟、畑付き

改善・問題点

- 2階和室の床に一部たわみあり
- 駐車場が無い
- 建物が大きく相応の管理が必要

空き家データ / 雲南市大東町

価格 [売買]800万 [賃貸]不可
 宅地 504.39㎡ (152坪)
 延床面積 204.97㎡ (62坪)
 建築時期 昭和1年(昭和55年増築)
 通信環境 光回線
 駐車場 なし(車所持の場合は近隣の有料Pを利用)
 備考 山林の売却は相談可
 問合せ 0854-40-1014
 (雲南市役所 うなん暮らし推進課)

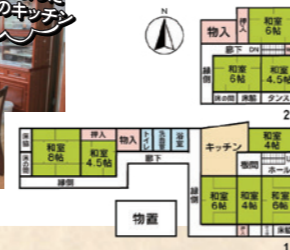


縁側から眺める風情ある庭園

延床面積62坪を誇る庭園付きの日本家屋。増築済の1階には和室が6部屋、2階には和室3部屋があるほか、離れの倉庫も2棟備える。水回りやキッチンも修繕がオススメ。

雲南市
木造2階建
9DK

学校や病院が徒歩圏内!
家族で住める
立派な日本家屋



良いところ

- 屋根付き車庫、山林付き!
- 庭が広く、家庭菜園やアウトドアも自由自在!
- 郊外にありながら市街地まで車で5分

改善・問題点

- 汲み取り式トイレなので修繕がおすすめ(購入の場合は補助金利用可)
- 台所の床に歪みあり
- 徒歩圏内にお店が少ないため、車所持必須

空き家データ / 川本町谷戸

価格 [売買]300万 [賃貸]3万/月
 宅地 365㎡ (110坪)
 延床面積 72.57㎡ (22坪)
 建築時期 平成4年
 通信環境 光回線
 駐車場 あり(最大4台)
 備考 庭・山林付き
 問合せ 0855-74-2110
 (かわもと暮らし)

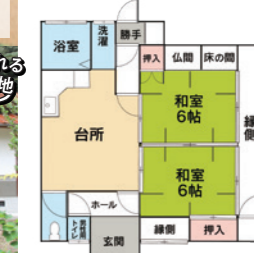


庭に面した2つの6畳間

車庫、庭、さらに裏手の山林が付く日本家屋。市街地まで車で5分なので車さえあれば利便性も問題なさそう。購入してより快適に住むなら、床や水回りは修繕がオススメ。

川本町
木造平屋
2DK

庭&山林付き!
月3万円の平屋物件



島根 空き家 ルームツアー

「良さそうな家だけど実際どうなの?」
 島根県の気になる物件を地元YouTuberが徹底調査!
 良い悪いを見比べて、移住を真剣に検討してみよう。

おうちを空き家バンクで探そう!
 市町村別に空き家を検索できてとっても便利!
 空き家バンク 島根 検索

Lazuda TV
 YouTubeチャンネル ラズダTV
 山陰ローカルバラエティ。新店、穴場スポットなど地元ネタを発信。

*2022年8月現在の情報です。掲載の物件は成約済みの場合があります。

YouTubeでも公開中!
 空き家ルームツアー!
 住みたい島根の物件6選
 YouTube「ラズダTV」では、6件の空き家を紹介。

お試し暮らし体験施設もあります!
 ※写真はイメージ

U・Iターン希望者、必見！ U・Iターン者向け「しまね登録」会員特典

しまね移住に
具体的に動く前に
要チェック！

割引・特典サービスが受けられる 「U・Iターン応援カード」を発行！

LINE版
応援カードも
あります！



「いつか島根に
U・Iターンしたい」方を
応援するカードです。

特典

島根県内協賛店でカードをご提示いただくと、レンタカー代金や宿泊料金、住まい探しの仲介手数料等、各種割引・特典サービスなどを受けることができます。

対象者 「しまね登録」に会員登録し、「基本情報」の必須項目を入力された方のうち、以下①②③いずれかに当てはまる方

- ①島根県外に在住しているU・Iターン希望者
- ②18歳以上の学生（島根県内在住の学生含む）※既卒者は対象外です
- ③島根県にU・Iターンして、1年以内の方

詳しくはこちら



見学・面接時の交通費（片道）を助成！

特典 「くらしまねっと」等にて、求人を掲載している企業での会社見学・面接などで来県する際、交通費（片道分）の助成を受けることができます。

対象者 「しまね登録」に会員登録し、「基本情報」「WEB履歴書」の必須項目を入力された方

※上限2万円、年度内2回まで
※交通費を支払ったことが分かる書類（領収書等）が必要です。

詳しくはこちら



引越し費用を割引サービス！

特典 島根県外から島根県へ引越しの際、定住財団からお申込みいただくと、引越し基本料金から20～30%の割引サービスを受けることができます。

対象者 「しまね登録」に会員登録し、「基本情報」の必須項目を入力された方

対応業者 アート引越センター、サカイ引越センター

※繁忙期（3/15～4/15）は業者により割引率減額または割引なし
※個人でのお見積り依頼後のお申込みは不可。定住財団へ直接ご連絡ください。

詳しくは
P.26へ

U・Iターン無料職業紹介

マッチング実績
3,023名
※2022年7月31日時点

経験豊富な職業紹介スタッフが、「しまね登録」会員の皆さまと県内企業との仲介を担い、就職が決まるまでサポートします！

1 会員登録

まずは「しまね登録」に、会員登録をお願いします。「WEB履歴書」も入力していただくと、マッチングがスムーズに行えます。



2 ヒアリング

移住時期や希望地域、職種などご要望について詳しくお伺いします。不安に思われることや疑問点など気になることはお気軽にご相談ください。



3 企業とのマッチング

ヒアリング内容を元に、相談者様に合う求人情報をご紹介します（企業とのマッチング）。「くらしまねっと」には掲載されていない非公開求人も含め、ご提案します！



4 企業見学・面接

職場見学や採用担当者とお話をする機会、面接日程などの調整を行います。職場の雰囲気を知りたい、実際に働く方の話が聞いてみたいという方にオススメです。スタッフも同行しますので、待遇や賃金など聞きにくいことなどもお任せください。



情報収集の第一歩！ まずは「しまね登録」！

新規登録は“かんたん3ステップ”

STEP 1 「くらしまねっと」にアクセス

STEP 2 トップページから『「しまね登録」はこちら』をクリック！

STEP 3 サービスを選択したらメールアドレスなどの基本情報を登録。送られてきたメールに記載されているURLにアクセスして登録完了！

登録すると、イベント案内や移住情報を掲載したメルマガが届きます！



しまね移住情報ポータルサイト

くらしまねっと

島根への移住を考えたとき、まずは「くらしまねっと」にアクセス！
仕事探しや移住支援制度、移住相談窓口の紹介など具体的な情報に加え、先輩移住者の体験談や、島根の魅力など幅広い記事を掲載。
移住を考えるあなたの情報収集をサポートします。

STEP 1

STEP 2

STEP 3



くらしまねっととは…

ふるさと島根定住財団が運営する移住支援情報ポータルサイトです。県内最大級の求人情報を掲載し、島根県での就職活動をサポート。そのほか、住まい、市町村紹介、各種支援制度、イベント情報など、島根への移住を検討する際に役立つ情報が満載です。



くらしまねっと

検索

https://www.kurashimanet.jp/



「しまね登録」8つのメリット

仕事探しに便利な8つの会員限定機能があります。

- 1 職業紹介スタッフが就職活動をサポート
- 2 企業からのスカウトサービスが利用できる
- 3 気になる求人をストック・応募できる
- 4 希望条件に沿った求人をリコメンド
- 5 移住関連イベントにサイトから申込可能
- 6 しまね移住情報をメールや冊子、LINEでお届け
- 7 企業担当者とオンライン面接ができる
- 8 気になる企業があれば「つながる」ボタンでアプローチ

「くらしまねっと」の<仕事探し>はココがすごい！

POINT 1 県内最大級！ 9000件以上の求人件数！

サイト上で企業と直接やりとりをしたり、職業紹介スタッフが企業と皆さんの仲介を行ったりすることができます。一度入力すれば何度でも気になる企業にアプローチできる「WEB履歴書」の作成も簡単にできるので、効率的に企業へアピールできます。

POINT 2 遠方の方も安心して就職活動ができる！ 企業とオンラインで「つながる」サービスが充実

「オンライン会社見学」では、県内企業の様子を動画で紹介しています。「オンライン面接」機能では採用面接に限らず、職場の雰囲気を知る面接も可能です。また、企業へ応募するまでではないけれど、応募条件や業務内容など確かめたいことがあるときは、チャット画面で採用担当者と気軽なメッセージのやりとりができます。

POINT 3 希望の求人と出会えるマッチング機能！

職歴や希望条件などの情報を事前登録しておくことで、膨大な求人の中からあなたにマッチした求人を紹介するリコメンド機能があります。企業から直接スカウトメールが届くことも。良いご縁に繋がる確率も高まります。

企業の
ストーリー、
働く人の
想いが伝わる…

“心揺さぶる”
しまね求人情報サイト

心で読む 求人票

インタビュー 掲載企業67社

「どんな人が働いているの？」「どんな仕事をしているの？」「経営者はどんな人？」などにフォーカスし、定型どおりの求人票からは伝わらない、島根の企業のリアルな表情を映し出す求人情報サイトです。

魅力的な企業の心を揺さぶる
ストーリーをぜひサイトでご覧ください。



https://www.kurashimanet.jp/kokoro-kyujinhyo/

気になる しまね暮らしのあれこれ

しまね暮らしで気になる「お金」「子育て」について、しっかり情報収集をして、安心して移住したい！そんな悩みに応える、移住をする前にぜひ活用したいホームページを紹介します。

Q 田舎暮らしの生活費ってどのくらいかかるの？
島根の「お金事情」を教えてください！

A 5・10・20年後の生活費や教育費などを
ホームページでシミュレーションができます。

- こんな方は特にチェック！
- 移住後の生活費を長い目で見て把握しておきたい！
 - 田舎ならではの出費がどのくらい知りたい！
 - 事前に家計設計を立てて、安心して移住したい！



田舎暮らし設計

田舎暮らしのための家計設計支援ソフトです。自分の現在の状況や今後のイメージにあわせて、移住後の生活費をシミュレートできます。将来の家族、収入やライフスタイルをイメージしながら何度も生活費、教育費、貯蓄を予測できます。

田舎暮らし設計 検索
https://inaka-kurashikata.jp/



シミュレーションStart!

Step1.世帯状況の設定

単身・夫婦・親世帯同居などの世帯構成、子どもの人数・年齢や、世帯収入（または将来イメージする総収入）・現在の貯蓄額などを設定します。

Step2・3.支出設定

食費・住居費・保険・税金・教育費の他、田舎暮らしに欠かせない自動車関連の支出など項目ごとに細かく設定できます。

Step4.結果表示

今後24年間の収入・支出・貯蓄の予測推移や、年間支出内訳の詳細などがグラフで表示されます。問題点を見直して再シミュレーションも可能です。



より詳しい情報が必要な方には
オンライン相談会を開催！
(本HPで紹介しています)

Q ゆったりとした生活環境で子育てがしたい！
子育て環境や支援情報を収集したい！

A 島根での結婚・妊娠・出産・子育てについて
紹介しているポータルサイトがあります。

- こんな方は特にチェック！
- 子どもと一緒に移住したい！
 - 移住後に出産を考えている。
 - 子どもの医療や教育環境を知っておきたい！



てごしてしまね

島根の結婚・妊娠・出産・子育て総合ポータルサイトです。各市町村の情報や相談窓口、イベント情報などを紹介しています。

てごしてしまね 検索
https://tegoshite-shimane.jp/



<てごしてしまね>には、こんな子育て情報を掲載！

- ☑ 島根県の病院・診療所一覧、子どもの医療費助成制度
- ☑ 認可保育所一覧、放課後児童クラブ一覧
- ☑ 子どもとお出かけ先で利用できるサービス
- ☑ 障害児入所施設等一覧 ☑ 児童手当のご案内 など

<市町村のページ>には、各市町村の子育て関連ページをリンク。各市町村の支援制度をチェックできます。

例えば…

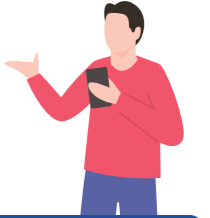
- 子ども医療費助成
- 不妊治療費助成
- 出産育児一時金 など
- 保育料減免・無料
- 児童手当

※全市町村に該当する制度ではありません。

ご予約
受付中!

ご自宅から気軽に相談！ オンライン移住個別相談

ふるさとしまね定住財団では、ご自宅やインターネット環境のある場所から、相談員へ直接移住相談ができる「オンライン移住個別相談」を実施しています。本格的に移住を検討中の方も、まだ情報収集段階の方も、お気軽にお申込みください！



オンライン日中相談

月～金曜 ※祝日除く
10:00～16:40(1回40分)

- ①10:00～10:40 ②11:00～11:40 ③12:00～12:40 ④13:00～13:40
- ⑤14:00～14:40 ⑥15:00～15:40 ⑦16:00～16:40

必要なもの ①パソコン・スマートフォンなど
WEBカメラやマイクが使えるデバイス
②インターネット環境(Wi-Fi環境推奨)

費用 **無料** ※ただし、通信費は自己負担となります。

利用媒体 **Zoom**
※Zoom以外にも、Teams、Skypeでも対応します。
ご希望の方は「uiturn@teiju.or.jp」までお問い合わせください。

オンライン夜間相談

毎月第2・4週の水曜 ※祝日除く
(月によって変更する場合があります)
17:00～19:40(1回40分)

- ①17:00～17:40 ②18:00～18:40 ③19:00～19:40

申し込み ○個別相談のためインターネットでの事前予約制となります。
○申し込みフォームに必要事項をご記入の上、送信してください。
○相談日時・会議 URL を自動案内メールにてお送りします。

※日程によって時間を調整させて頂くことがあります。予めご了承ください。
※記入された個人情報は、ふるさと島根定住財団個人情報保護規定に基づき、本事業実施のために利用します。また、関係する市町村、関係機関間で情報共有させていただくことがありますので、ご了承ください。了承されない場合は、お申し出ください。

利用者の声

20代男性・広島県

初めての体験ですごく不安だったのですが、担当の方が優しく親切に教えて下さり、とても助かりました。私が聞きたいことはしっかりと聞いて全て丁寧に答えていただき分かりやすかったです！

30代女性・埼玉県

移住を考え始めたばかりで、曖昧な部分も多かったのですが、伺いたいと思っていたこと以外にもいろいろなことをお伺いすることができて、とても有意義な時間になりました。

30代男性・京都府

ざっくりと島根のいろいろな情報をご共有していただけ嬉しかったです。お尋ねしたいことに加え、地元におられるからこそわかる情報をご共有していただけました。

40代女性・神奈川県

コロナ禍でイベント参加も難しい中、オンライン個別相談という方法を選びましたが、ご担当の方はとてもお話やすく、分かりやすくご説明くださって安心しました。これから移住に向けて本格的に始動しますがメールでもやり取りができるのでとても心強かったです。

相談までの流れ

[01] オンライン移住個別相談ページにアクセスします。

日中相談または夜間相談を選び、「申込はこちら」をクリック。

くらしまねと 個別相談 検索

https://www.kurashimanet.jp/soudan/online_soudan.html



[02] 必要事項の入力

1. ご希望時間を選択してください。
2. 「申し込みフォーム」に必要事項を入力し、「日程調整を完了する」を押してください。

[03] 自動案内メールをお待ちください。

日時や会議 URL など、詳細をお送りします。

[04] 相談の日時になりましたら 会議 URL へのアクセスをお願いします。

※相談時間の5分前には端末操作が可能な状態でお待ちしています。

個別相談された方の中から、ご希望の方へ
「特製 吉田くんエコバッグ」
プレゼント! ※相談時にスタッフへお申しつけください。

しまねの美味しいもの プレゼント

アンケートにお答えいただいた方の中から抽選で
パンのおともセットをプレゼント!

P.12~15に掲載している安来市のイチゴ農家・南さんが作る大粒イチゴが入った甘ずっぱいコンフィチュールと、松江市のはちみつ専門店が作る大田市の柚子を使った柚子マーマレード。島根で採れた素材を使って作った“パンのおとも”をセットでお届けします!



応募締切

令和4年
12月31日(土)まで
(当日消印有効)

※当選者の発表は賞品の発送をもって
代えさせていただきます。

応募方法

①ハガキで応募
下部のアンケートはがきを切り取り、アンケート回答と必要事項を記入して投函してください。

②WEBで応募
右のQRコードからプレゼント応募フォームに入り、必要事項を記入の上、ご応募ください。

https://forms.gle/WvBT8J9U1FmRARf59



商品に関する問い合わせ先

いちごの木△
Instagram (strawberry_tree2021)のDMにて
はちみつ専門店 いち花
ichika.honeyshop@gmail.com

プレゼント応募に関する問い合わせ先

公益財団法人 ふるさと島根定住財団
〒690-0003 島根県松江市朝日町478-18 松江テルサ3階
TEL.0852-28-0690 E-mail:uiturn@teiju.or.jp

Q1 今号の内容について5段階で評価してください。(✓をつけてください)

	面白かった 5	まあまあ 面白かった 4	普通 3	あまり面白く なかった 2	全く面白く なかった 1
P.2 ランキングで見る島根県	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
P.3-18 特集 Uターン者の しまね暮らしにクローズアップ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
P.19 Uターンしまね産業体験	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
P.20-21 島根空き家ルームツアー	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
P.22-24 くらしまねっと	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
P.25 しまね暮らしの気になるあれこれ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
P.26 移住が決まったら	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Q2 あなたが移住を決める時に重視するポイントは何ですか?(複数回答可)

- 仕事 住まい 医療 子育て 支援制度
交通 生活環境 都市へのアクセス
その他()

Q3 ご質問・ご感想など自由にご記入ください。

観光以上↑定住未満↓ 島根とゆる〜くつながろう!

「島根が好き」「島根に興味がある」「移住を考える前に、まずは島根と関わってみたい」そんな方は、まずは「関係人口」として島根とゆるくつながるところから始めてみましょう!

What's「関係人口」?

「観光で一度だけ訪れたことがある人」ではなく、地域のイベントやボランティア、副業、お試して暮らす人など、形は違えど、その地域に関わり続ける人のことを指します。地域外に住みながらも、地元の人と一緒に地域を元気にできる存在です。

まずはココをのぞいてみよう!



あなたらしい島根との関わり方を見つけられるポータルサイト「しまっち!」。地域の方々と、そこに関わりたいと思っている皆さんとの出会いの場となるマッチングサイトです。ちょっとしたお手伝いや農業体験、地域活性化の一大プロジェクトなどの「プログラム」の紹介・募集が掲載されているので、お気に入りプログラムを見つけて参加してみましょう。また、参加できなくてもサイト上で応援コメントの書き込みも大歓迎!地域外から、がんばっている地域の皆さんをぜひ応援してください。



引越し割引サービスを受けるには?

以下の方が対象です。ご確認の上、お申込みください。

「しまね登録」に会員登録し、
「基本情報」の必須項目を入力された方

〈対応してくれる業者〉

アート引越センター | サカイ引越センター

※変更になる場合があります。詳しくは「くらしまねっと」をご確認ください。

「しまね登録」に会員登録された方は、島根県外から島根県へ引越の際、ふるさと島根定住財団を通してお申込みいただくと、引越し割引サービスを受けることができます。

※時期によっては割引適用外の場合があります。

Uターン推進課 TEL.0852-28-0690

くらしまねっと 引越し 検索

https://www.kurashimanet.jp/support/moving/



移住が
決まったら

