



## しまね移住 ベストアンサー

住まいは？ 仕事は？ お金は？  
気になる島根移住＆暮らしの話を  
移住の先輩から聞きました。

Start a New life

“とりあえず”から始めるプチ移住  
お試し暮らし体験施設に住んでみました。

何から始める？ 支援制度はいつ使う？  
しまね移住シミュレーション



### 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(最終受付18:00)

〒100-0006 東京都千代田区有楽町1-2-2  
日比谷シャンテ地下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

2024年1月移転予定

〒100-0006  
東京都千代田区有楽町1-2-14 紫ビル5F



【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(直通)

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9:00～17:00(昼休憩12:00～13:00)

〒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「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9:00～17:00(昼休憩12:00～13:00)

〒730-0032 広島県広島市中区立町1-23  
ごうぎん広島ビル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 (2023年9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 定住産業課  
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.0854-83-8172

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



郵便はがき  
6 9 0 8 7 9 0

料金受取人払郵便  
松江中央局  
承 認  
1602  
差出有効期間  
令和5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 才 <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。

### 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  
2024年1月移転予定  
〒100-0006  
東京都千代田区有楽町1-2-14 紫ビル5F



**Q1** 憧れの一軒家は田舎暮らしなら可能？

A. 移住の先輩からの回答は → P04



**Q2** 島根って田舎だし、選べる仕事は少ない？

A. 移住の先輩からの回答は → P08

そのお悩み・疑問、移住の先輩が答えます！  
**しまね移住ベストアンサー**



**Q3** 田舎は何かと不便で、閉鎖的って聞くけど……

A. 移住の先輩からの回答は → P12



**Q4** やっぱり給与水準は都会よりも下がる？

A. 移住の先輩からの回答は → P16

More Contents

18 UI ターンしまね産業体験 INTERVIEW



20 YouTube 連動企画！お試し暮らし体験施設に住んでみました。



22 何から始める？何をすればいい？しまね移住シミュレーション

26 移住 Q&A

27 読者プレゼント & インフォメーション

移住を考えているあなたへ

「移住」はまさに

人生のターニングポイント。

それだけに不安や心配はつきものです。

皆さんの不安を少しでも減らしたくて、

「しまね暮らし」のリアルを知ってほしくて、

島根県へ移住された先輩に

「移住お悩みあるある」を聞いてみました。

ほかにも、思いつく限り、スペースの許す限り、

みなさんからよくいただく質問に

お答えするべく、本誌を作成しました。

新たな人生の船出の

お役に立てたら、喜びます（幸いです）。

「ちょっと聞いてみたいんですが……」

というあなたからのお声が聞けることを、

そしてあなたとのご縁が続くことを願っています。

Start a New life





## 移住“前”の暮らし

### 救命救急士として活躍 命を救う現場にやりがい

専門学校で救命救急士の資格を取得後、横浜市消防局に就職。都会への憧れと、大きな組織で働きたい思いでした。24時間の交代勤務。119番通報を受けて救急車で駆け付け、患者を病院搬送するのが仕事です。やりがいがあり充実していました。

## 島根に決めたワケ

### きっかけは家探し 窮屈な都会暮らしに決別

長男の小学校入学を前に家探しを始めるも、予算内で買えるのは無個性の建売住宅。モヤモヤしていた時、奥さんが夫妻の故郷である島根県へのUターンを提案しました。決められたレールの上を歩くような都会暮らしに決別し、移住を決意します。



## 移住のためにしたこと

### ネットで救命救急士募集を発見 町の支援で住居も確保

「島根」「救命救急士募集」でネット検索して見つけたのが、川本町の病院での募集。その後、東京都で開催されたUターンフェアに参加し、定住財団と繋がります。「かわもと暮らし情報センター」のアテンドで町を回り、住宅も斡旋してもらいました。



## “今”の暮らし

### 民間病院で地域の患者支援 季節を楽しむ丁寧な暮らし

地域医療に注力する民間病院所属の救命救急士として、緊急時の救急搬送や外来での患者支援など、多方面で活躍しています。子どもたちと季節ごとの自然遊びを楽しんだり、購入した古民家をリノベーションしたり、地に足のついた丁寧な暮らしを満喫中。



## 深野さんの移住ストーリー

詳しくはくらしまねっとをチェック!

### 深野さんが利用した支援

## Uターンイベント

オンライン&オフラインで定期的にさまざまな催しがあり年に数回、都市圏で開催する移住イベントのほか、夜間のオンライン移住個別相談、しまね移住体感オンラインツアーなど、多彩な催しを開催していますのでチェック!

Q. 憧れの一軒家は田舎暮らしなら可能?

A. イマドキの家じゃないけど、オンリーワンの家と暮らしを実現!



移住者

「100坪の敷地に畑が5つ、山が3つ付いて230万円。リフォーム工事費を加えても2000万円でお釣りがきます。関東では考えられませんか」と笑う深野さん。神奈川県横浜市在住中に思案していた物件は、同じような建物が複数並んでいる建売住宅でした。「この家のために一生懸命働かなきゃいけないんだなあ」と、微妙な気持ちになっていた時、妻から島根へのUターンを示唆されたんです。当時は年取で住む家や人生まで決められてしまうような窮屈さを感じていたとか。今回購入したのは、築100年近くの古民家。最新の住宅に比べて機能性は劣るにせよ、筋書きのない可能性にあふれています。「薪ストーブを入れようか、山の中にサウナを建てようかとワクワクしています」。

01

移住者 Interview

深野幸太さん

36歳 神奈川県>>>川本町

Uターン 4人暮らし

### 移住BEFORE・AFTER

BEFORE	
<input checked="" type="checkbox"/> 住所 神奈川県	<input checked="" type="checkbox"/> 職業 自治体の救命救急士
<input checked="" type="checkbox"/> 住まい 3DK	<input checked="" type="checkbox"/> 趣味 特になし
AFTER	
<input checked="" type="checkbox"/> 住所 川本町	<input checked="" type="checkbox"/> 職業 民間病院の救命救急士
<input checked="" type="checkbox"/> 住まい 2DK → 一軒家	<input checked="" type="checkbox"/> 趣味 自然遊び

田舎で子育てをしようと考えていたわけではありません。小学4年生の長男は本屋やゲームセンターが身近にある都会が好きですし、僕もリターン前にはぎやかな繁華街での遊びも満喫していました(笑)。反面、田舎には一見何もありません。でも、使う目的が決められている遊具や玩具のようなものがなくても、遊びを見つけて楽しめる人にとっては、田舎は可能性の宝庫だと思っています。

昨年は、次男と外遊び中にクルミの実を見つけたので、2人で拾いまくって、炒って割ってパウンドケーキを作りました。クルミの実って発酵させて釘と一緒に煮ると染料にもなるんですよ。この時は挑戦しませんでした。次回はぜひ



## Real Childcare 育児

豊かな自然は遊びの宝庫  
地域ぐるみでの子育てがうれしい



トライしてみたいですね。  
堆肥を作っている知人からカブトムシの卵を大量に譲り受けたので、次男は今、そのお世話に夢中です。僕も今夏、梅のシロップづくりに誘われ、お手伝いしてきました。向き不向きはあると思いますが、何もないところでも遊べる人にとっては贅沢な場所です。都会にも田舎にも一長一短があります。子どもたちにはどちらも体験して視野を広げてほしいと思っています。

川本町には親も親戚も、古くからの友人もいませんが、地域で子育てをするような感覚があるのでとても助かっています。人と人との繋がりが近く、「ちょっと子どもを見ていてくれるかな」「うちの子と一緒に遊ばせておくよ」などというやり取りが自然にできる雰囲気なんです。過干渉に感じる人もいるかもしれませんが、僕はそんなタイプじゃないみたいでストレスはないですね。

# 移住者の ホンネ 教えて!

## Real Money お金

年収は大幅ダウンしたけど  
生活水準は豊かさをキープ



年収は200万円ほど下がりましたが、生活水準は変わっていません。要因のひとつは、飲み会などお金を使うシーンが減った点。それに加え、横浜では子どもと公園で遊ぶ時にも駐車場代に1日3000円、お昼ご飯に数千円って何をするにもお金がかかり窮屈感がありました。島根に来てガソリン代など車関係の出費は増えましたが、無料で体験できることが多く自由な感じがあります。ただ、子どもが県外の大学へ進学する場合など、将来的な教育費を考えると貯蓄はあった方がいい。農家でアルバイトするなど、無理のない範囲で副業を考えるのもありかなと思案中です。

## Real Meals 食

旬の恩恵を真っ先に享受  
毎日のご飯の  
レパートリーも豊かに

関東にいた時は、スーパーなどにタケノコが並ぶと「あそんな季節なんだな」と、値段が高くて無理して購入していました。ところがこっちは、いろんな方からいただくし、山で掘る作業から誘われることも。うちの前を通り過ぎる時にそっと置いていく人も。リアル「ごんぎつね」の世界ですよ(笑)。旬の恩恵を真っ先にいただき、豊かさを感じます。レパートリーも自然と増えましたね。とはいえ、たまにはジャンクフードを食べたくなることも。近所には外食する店が少ないので、自分たちで作ったり、市街地へ出た時に食べたりしています。

## Real Business 仕事

前職の経験を活かしつつ  
川本町の新天地で新たなやりがいを実感

横浜市消防局に在籍中は24時間勤務と、変則的な交代勤務。救急車で患者さんののもとに駆け付け、病院へ救急搬送していました。生死を争う現場も少なくなく、「僕たちがいなかったら……」というケースも。感謝されることも多く、充実感がありました。現在は、訪問診療をしている患者さんの急変時、状態を確認する必要がある場合などに自宅へ伺い、処置をしたり、病院に救急搬送したり。外来での業務もあります。以前とは異なり、関わった患者さんの予後を確認でき、自らの処置をフィードバックできるのはいいですね。



## Real Environment 環境

自然が育む美しさを再認識  
都会から島根へ帰り  
カラフルに映った川本の町



小学生の頃、アニメで描かれていた東京の景色がとてキラキラと見えて都会に憧れを抱くようになり、就職も横浜でした。でも先日、久しぶりに横浜に向かい川本町に戻ってきた時、目に映るすべてがとてカラフルに見えたんです。夕焼け空、雲海に包まれる山々、そのどれもが本当に美しく、逆にあれほどキラキラしていた横浜の街が灰色に見えて驚きました。人生の豊かさって年代や生き方、フェーズによっても変わるんだなあと今、実感しています。



# 移住考え中の方へ message

## 古民家リノベ



深野さんの  
楽しみ

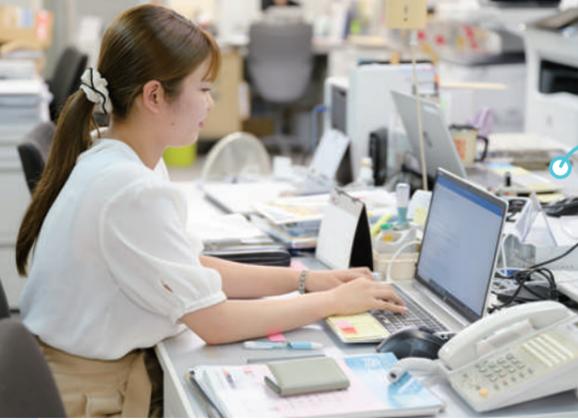
都会に比べ、便利過ぎず、モノがあふれていないせいか、先を見据えつつ丁寧に生活を送るようになりました。時間やお金の浪費が減り、充足感がありますね。

実は、田舎は自由度が高い  
人生一度きり。後悔しない選択を

「田舎は何にもない」って言われるけど、僕に言わせれば「何でもある」。都会より逆に自由度が高く、楽しみ方の幅が広く、豊かな暮らしを楽しめる気がします。今はネットのおかげで何でも手に入るし、友人らとはオンライン会議ツールなどで繋がれる。不便さはあまり感じません。人生一度きり。後悔のない生き方を選んでみては。



深野さんの体験談を  
動画で紹介!  
深野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。



### 移住“前”の暮らし

## コロナ禍で寂しさ募る中 職場の人間関係にモヤモヤ

入社当初は、コロナ禍でリモート研修が続きました。一人暮らしが寂しく、何度も望郷の念にかられては、自分を奮い立たせていました。しかし、ようやく仕事にやりがいを見つけ出した頃、職場の人間関係のこじれからモチベーションはトーンダウン。

### 島根に決めたワケ

## 懐かしい家族団らん 両親の言葉を機にUターン

島根県で暮らしていた頃は家族と過ごす時間が多かったのに比べ、一人暮らしのマンションでは、帰宅後に人と話す機会がなく、気が滅入りかけていました。そんな時、両親に電話で相談したら「帰ってきてもいいからね」と言われ、とにかく一旦、実家へ戻ることに。



### 移住のためにしたこと

## 定住財団にオンラインで 仕事の希望を伝える

会社を辞めると決めてから定住財団に連絡し、オンライン相談などでUターン後の仕事について相談。大学3年の就職活動の際、定住財団の「しまね学生登録」に登録していたため、就職後も定期的に各種資料などが届いており、心理的にもアクセスしやすかったですね。



詳しくは  
P.24を  
チェック!

### 山内さんが利用した支援

## オンライン移住 個別相談

「しまね登録」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、「しまね登録」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。

### “今”の暮らし

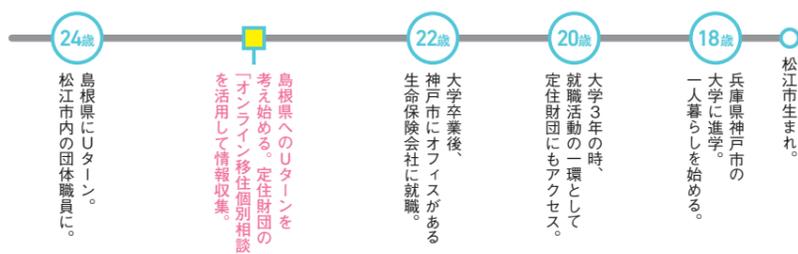


## 新天地でスキルアップ 休日は県外でライブ観戦

中小企業の経営支援を行う特別法人に就職。各種制度などについて勉強したり、企業の幹部と話をしたりすることが多く、日々やりがいを感じています。休日は、関西や関東まで出向いて、好きな“推し”のライブに足しげく通うほか、サウナでくつろぐことも。



### 山内さんの 移住ストーリー



# 02

## 山内英里香さん

26歳 兵庫県>>>松江市

移住者 Interview

Uターン

4人暮らし

Q. 島根って田舎だし、  
選べる仕事は少ない?

A. 働く場所がないイメージが一転  
自分の成長を感じられる職場へ



移住者

大学3年生の時、松江市で開催された合同企業説明会に参加したことがあるという山内さん。「新卒じゃなかったら働く場所がないようなイメージがあっで……」と話すと通り、卒業後にUターンしているのは教師や看護師など、資格を持った専門職の人ばかり。だが実際、Uターンして仕事を探してみると、いろいろな職種の求人との出会いも。一度県外で就職し、仕事の内容や条件に関して自分が求めるものが学生時代よりは明確になった分、目的を持って丁寧に探せたと話します。

今の職場は制度や法律などを勉強する機会が多く、それがおもしろくて自分の成長を感じているそう。入社前は想定できなかった感覚ゆえに、「働きながらステップアップできる場所は必ずあると思います」と言葉にも力が入っていました。

### 移住BEFORE・AFTER

#### BEFORE

- 住所 兵庫県
- 職業 生命保険の営業
- 住まい 1K
- 趣味 買物、ライブ観戦

#### AFTER

- 住所 松江市
- 職業 団体職員
- 住まい 実家
- 趣味 ライブ観戦、サウナ、ドライブ

# 移住者の ホンネ

教えて！

## Real Entertainment 娯楽



癒しを求めて日帰りドライブ  
最近はずわなハマっています  
プロバスケの応援にも夢中！

神戸に住んでいた頃は、買い物をしたり、外食に出かけたり。消費することが多かった一方、島根に戻ってきたからは癒し要素が増えた気がします。そのひとつがサウナ。島根県内にも新しいサウナスポットが増えていて、行きたいところもたくさん。ドライブも好きなので、島根のお隣、鳥取県米子市の皆生温泉に行くことも。あと、以前から球技が好きで、今は島根のプロバスケットボールチーム、島根スサノオマジックの大ファン。自分が住んでいる街に強豪クラブがあり、気軽に応援へ行けるのはいいですね。

## Real Environment 環境



### 丁寧でやさしい島根の人たち 空気のおいしさにもびっくり



Uターンしてから感じるのは、島根の人のやさしさ。コンビニやチェーン店の店員さんも、お客さん一人ひとりに向き合っていて、余裕を持って丁寧に接客してくれているように思います。関西のほうでは気質なのかもしれないですが、テキパキしているためか、時にせわしなさを感じていたので余計ですね(苦笑)。あと、空気もいい。大学の時に初めて感じたんですが、松江に帰省してバスを降りた瞬間、「空気が違う！」って分かったんです。「田舎と都会では空気が違う」とは知っていても、体感すると衝撃でした。私だけじゃないようで、地元の友達と会うと同じような話を聞きます。

## Real Business 仕事



### ハローワークと定住財団を歩き来 新たな職場でやりがいを感じる

一人暮らしに慣れて神戸市内の大学に進学。大好きな「推し」のライブ観戦へ気軽に行けるようになったうえ、オシャレなカフェや雑貨店、アパレルショップなども多く、都会暮らしを満喫していました。就職活動も関西中心に行い、神戸市内に事務所がある生命保険会社に決まりました。

しかしコロナ禍で、東京で行われる予定の入社式が関西での開催に変更され、さらに当日現地に行くこと自体なくなっていました。それから1か月半、上司と電話でやりとりしながら、一人自宅で研修資料をめくる日々。職場以外の人と話すことがまったくないため気が滅入り、家族がいる島根に帰りたいと強く思うようになった。

その後、対面での研修を経てスタートした保険のセールスは、何気ない会話の積み重ねが成果に繋がる点がおもしろく、仕事自体にはやりがいを感じていました。しかし、職場の人間関係に疲れ、これを機に退職。実家に戻って就職活動を始めました。

ハローワークと定住財団を歩き来る日々。保険会社での経験からノルマがある営業や、あまり得意ではない事務仕事は避け、最終的に土日休み今の職場に。職場探しに約半年間費やしましたが、実家暮らしだったのと、ハローワークで紹介された仕事を定住財団の方に相談する中で、自分の気持ちも明確化することができ、不安はありませんでした。

中小企業の経営支援をメインとする職場なので、各企業の幹部の方とお話する機会が多いです。各種補助金や制度を学ぶ必要もあり、勉強し、増えた知識が人の役に立つのがうれしいですね。

一人暮らしに慣れて神戸市内の大学に進学。大好きな「推し」のライブ観戦へ気軽に行けるようになったうえ、オシャレなカフェや雑貨店、アパレルショップなども多く、都会暮らしを満喫していました。就職活動も関西中心に行い、神戸市内に事務所がある生命保険会社に決まりました。



## Real Meals 食



### Uターンして気付いた 島根の食の豊かさ 大好きな母の味も癒しに

高校生まではまったく意識しなかったのですが、大学進学後、島根に帰省するたび、食の豊かさやおいしさに驚くようになりました。今は何を食べてもおいしくて。特に旬のものやお魚はとびきり美味ですね！ 元々、海鮮系。特にカニが好きなんですが、神戸では高いし、全然食べませんでした……。確かに都会では、一人でも気軽に入れる店が多く、外食もよくしていましたし、魅力的なお店もいっぱい。でも、今は母が作る家の食事の方がおいしいからほとんど家で食べないですね。普段のお昼ご飯は、自分でお弁当を作って職場に持って行っています。



## Real Money お金

### 収入は約半分にダウン 実家暮らしで支出も抑制 推し活も満喫中です



収入は約半分に減ったものの、実家暮らしなので家賃はタダ、多少生活費として親に渡す程度。神戸では家賃を含めた生活費全体で約10万円かかっていたので、実質的に自分で使えるお金はあまり変化がありません。今の職場は東京出張が時々あり、飛行機の便利さを実感。かつては趣味のライブ観戦は関西メインでしたが、関東にも足を延ばすように。飲み会や百貨店で美容品を「爆買い」することが減った分、東京への交通費に充てることも可能になった感じがです(笑)。一人暮らしもしたいですが、松江市内は割と家賃が高いうえ、引越せば車も必要になるし、もう少し先かなあ。



# 移住考え中の方へ message

## 京店商店街周辺



山内さんのお散歩コース



定住財団には大学の時に登録していましたが、就職後は忙しくて届いた書類なども見られずにいました。ですがいざUターンを考えた時には細やかに連絡をもらえ、とても心強かったです。

都会の生活も魅力的ですが、「帰りたい」って思ったらとりあえずUターンしてみるのもありだと思います。Uターンしても一生涯続けなきゃいけないわけじゃないし、仕事も時間をかければ自分に合ったものに出会える。私は仕事の内容がまるで違うから余計ですが、一度県外に出てから帰ってくると、故郷の見え方が全然違いますよ。



山内さんの体験談を動画で紹介！  
山内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ます。

とりあえず帰ってみては？  
Uターンして気付ける故郷の魅力



## 移住“前”の暮らし

### 公私ともに満たされた日々 休日には趣味の離島めぐり

スキルアップや転職に向けてプログラミングを学ぶ社会人らを対象に、目標達成を支援するマネジメントなどを行っていました。自然、特に水辺が好きなので、休日には海や川に出かけたり、離島を訪ねたり。公私ともに満たされた日々を送っていました。

## 島根に決めたワケ

### 隠岐に移住する彼との出会い 島暮らしへの憧れも

仕事で大きなプロジェクトを無事終わらせ、充足感に満ちていた時に感じたのが「家族を育みたい」という思い。大阪府在住時に現在の夫と出会い、彼が祖父が暮らす隠岐の島町への移住を決めていたため、一緒に島へ渡ることになった。



## 移住のためにしたこと

### オンライン移住イベントで 島での仕事内容を相談

隠岐の島町役場 HP で「地域おこし協力隊」、ハローワークで隠岐の島町観光協会職員の募集をそれぞれ発見。詳しい仕事内容を知りたくて、定住財団主催の大規模オンライン移住イベント「しまね移住ワンダーランド」に参加し、スタッフらに相談しました。



詳しくは  
P.24を  
チェック!

池田さんが利用した支援

### Uターン 無料職業紹介

「しまね登録」に会員登録して  
お仕事探しもスムーズに!

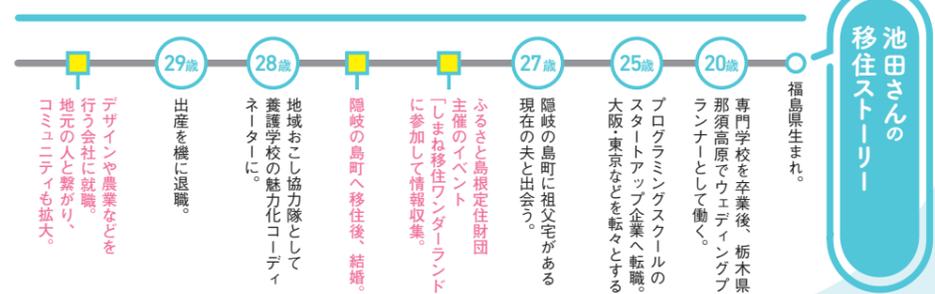
経験豊富な職業紹介スタッフが、「しまね登録」会員の皆さまと、島根県内企業との仲介役にお仕事探しから希望ヒアリング、就職決定まで、しっかりサポートします!



## “今”の暮らし

### 地元企業でスキル磨く 「自然保育」にも関心

内装やデザイン、農業など多様な事業を展開する地元企業に転職し、人脈も大幅に拡大。新たなスキルを磨いています。長男が1歳になり、隠岐諸島の豊かな環境や、地域資源を生かした「自然保育」のコミュニティづくりにもチャレンジしたいそう。



# 03

いけだ れいな  
**池田麗菜さん**

30歳 大阪府>>>隠岐の島町

移住者 Interview

1ターン

3人暮らし



Q. 田舎は何かと不便で、閉鎖的って聞くけど……

A. 田舎も離島も多種多様！  
地域に何を求めるか要チェック

全国的に見れば、島根県は“田舎”にカテゴライズされる地域。とはいえ、地域により雰囲気は異なります。隠岐の島町は離島ですが、池田さんの暮らす西郷地区は町の中心部。ショッピングセンターやドラッグストアもあります。これまで各地の離島を旅してきた池田さんは、「すごく栄えていて、こういうのも島って言うんだってビックリ」と驚きを隠せません。隠岐諸島はUターン者が多く、移住者らのコミュニティも。そのため、1ターンであっても距離を置かれることなく、ニュートラルな関係でコミュニケーションがとれるのも魅力。「顔の見える関係性は安心しますね」とは池田さんの言葉。勇気を持ってコミュニティに飛び込んでしまえば、そこからのご縁は波紋のように広がっていきます。

### 移住BEFORE・AFTER

BEFORE	
<input checked="" type="checkbox"/> 住所 大阪府	<input checked="" type="checkbox"/> 職業 プログラミングスクールのトレーナー
<input checked="" type="checkbox"/> 住まい 1R	<input checked="" type="checkbox"/> 趣味 SUP
AFTER	
<input checked="" type="checkbox"/> 住所 隠岐の島町	<input checked="" type="checkbox"/> 職業 デザイン・名刺製作など
<input checked="" type="checkbox"/> 住まい 3DK	<input checked="" type="checkbox"/> 趣味 スキルアップ

元々旅行好きだったうえ、前職では全国各地を転々としていたこともあり、未知の土地での生活には不安がありませんでした。そんな中、一番の不安は仕事だったので、移住前に定住財団のオンライン移住イベントに参加。就職を考えていた地域おこし協力隊の経験者から直接話を聞くことができ、前職の経験を活かせるようなイメージが湧きました。

働き始めて約半年で妊娠が判明。自分の確認不足だったのですが、協力隊は任期3年でも1年更新のため、産休育休制度がないことが分かりました。実家のある福島で里帰り出産した後は、再び仕事



Real Business  
**仕事**

「島暮らしを楽しむ」テーマに再就職新天地では地域の課題解決に一役も

を探し始めました。

島暮らしをエンジョイするのなら、地域と繋がりを持たたい。そんな思いでネット検索してヒットしたのが今の職場。内装業やデザイン業だけでなく、農地の耕作放棄や老舗の後継者不足など、地域の課題を解決するために多彩な事業を展開している会社で、その理念にまず惹かれました。長男を抱いて初訪問した時に、「子どもはみんなで育てたいんだよ」と社長に声をかけられ、とてもうれしかったことも覚えてます。

今は、看板や名刺、印刷物などのデザインに関わる部署でアシスタントをしています。お客様と打ち合わせをして要望をまとめ、デザインも考案。同様の仕事をしている会社は町内にはないので、当社と関わりのない企業や団体はないといっても過言ではないくらい。人脈もとても広がりました。今後はスキルアップしてデザインをきわめ、島に還元できるような仕事を目指していきたいです！



移住者の  
**ホンネ**  
散って！

Real Marriage  
**結婚**

隠岐愛が強い夫の  
男気も相まって  
離島への移住を決意

「家族が欲しい、家族のためにも生きていきたい」と思った矢先、出会ったのが大阪在住で機械系エンジニアだった夫。数回会った後に、「来春には隠岐へ行く」と聞きました。祖父が一人、隠岐の島町で漁師をしているものの、祖父の跡を継ぐ人間はいないとのこと。安定した仕事を辞めてまで「故郷を守りたい」と話す彼の言葉に男気を感じ、ついて行くことに。元々、自然や離島が好きで、長い休みが取れば屋久島や西表島などの島々を訪れていた私。離島ならではの、自然の中にいるとありのままにいられる点が好きでした。

Real Money  
**お金**

光熱費は大幅にUP  
けど、誘惑は少なく  
支出全般ではダウン



大阪に住んでいた時と比べると、光熱費は約2倍に増えました。家族が増えたことや、世界情勢の変化などで電気・ガス代が高騰したことも影響しているのですが、都会に比べて整備が進んでいない離島ならではの事情もあるようです。日用品や食品関連だと、スーパーやドラッグストアなどは揃っているものの、一般的なスーパーは都会より価格が高い印象。魚介類こそ祖父などからいただけますが、私が暮らす西郷地区では、おすそ分け。文化もあまりないので、消費を誘惑されるシーンが少なくないので、支出は全般的に減りました。



移住考え中の方へ message

〳 都万地区の夕日スポット 〵



池田さんの好きな場所

生活している中で、離島で暮らしていることを忘れそうになった時には、海沿いの夕日スポットへ足を運んでいます。美しい景色を見て、移住を決断した自分を鼓舞する感じかな(笑)。



転職支援の仕事をしていたこともあり、スキルを磨くことや上昇志向を持つことの素敵さは知っています。でも、島にいと伸び伸びと、ありのままに生きられることの喜びを再認識させられますね。人口が少ない分、島には一人ひとりを大事にしてくれる空気感に満ちています。なので自分に自信がなくなることがありません。

「誰もがかけがえない存在」  
離島が思い出させてくれたメッセージ

池田さんの体験談を  
動画で紹介！

池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」サイト内に動画で紹介しています。



Real Housing  
**住**

古い家ではカビや虫の被害も  
島の風情が漂う地区へ  
引越しを思案中

移住後最初に住んでいた賃貸住宅は、古くて虫やカビに悩まされました。朝起きたら体の上にダンゴムシやバッタがはっけていることも……。島では普通かもしれませんが耐えきれず、設備が整っている町営住宅に引越しました。高い倍率ですが運良く選考に受かったんです。ただ、私が再就職して収入が増えたため、来年は家賃が上がる予定です。なので今は、90歳の祖父が一人で暮らす一軒家への引越しも検討中です。同じ町内でも、祖父宅は島の風情が漂う地域で、田舎ならではの濃い近所付き合いもあるんです。私はそういうのが好きなので正直、早く引越したい！



Real Meals  
**食**

多種多様な魚が  
続々と食卓に  
命と食の繋がりを実感



大阪に住んでいた頃は、週末に料理する程度でしたが今はほぼ自炊。漁師として働く夫がさまざまな魚を持って帰ってくるので、海産物の宝庫・隠岐諸島の魅力を日々体感しています。調理中、返り血を浴びたり、魚の胃袋からイカが出てきたり。「いただきます」の言葉の重さを今まで以上に痛感するようになりましたね。島では命と食が繋がります。逆に、都会では当たり前前に食べていたパフエやステーキなどは、減多に口にしなくなりました。けれど、本土に渡った時など、たまに食べるくらいがいいと思うように。総合してみると、食に関する満足度は上がったと思います。





### 移住“前”の暮らし

## コロナ禍で JICA 活動できず 県内外で農業体験をスタート

常勤講師として中学校に4年勤めた後、自身の視野を広げることで生徒らに還元できるものが増えるのでは、と JICA(国際協力機構)に応募。しかし、想定外のコロナ禍で海外渡航が難しくなります。そこで以前から興味があった農業の体験を県内外でスタート。

### 島根に決めたワケ

## 関心があったわさび栽培を 島根在住の友人に紹介される

群馬県での高原キャベツ収穫が終了する頃、島根県在住の友人から当地でのわさび栽培を紹介されます。地元・静岡県がわさび栽培で有名なこともあり、元々関心があった作物のひとつ。キャベツの収穫作業が終わるや否や、友人のもとへ飛び込みます。



### 移住のためにしたこと

## 下調べゼロで1ターン 友人、役場経由で生産者宅へ

ほぼ下調べをしないまま、益田市在住の友人宅に出向いた後、わさび栽培が盛んな津和野町の役場へ。定住財団による「しまね産業体験事業」などについて説明を受けたうえで、師匠となるわさび生産組合長のもとへと連れて行ってもらいます。



詳しくは  
P.19を  
チェック!

### 田原さんが利用した制度

## UIターンしまね 産業体験

### 滞在費の助成を受けて 技術や知識を学ぶ

UIターンして農業・林業・漁業・介護・伝統工芸などの産業を体験する場合、滞在に要する経費の一部を助成する制度。受入先から直接指導してもらい、技能・知識の習得ができます。



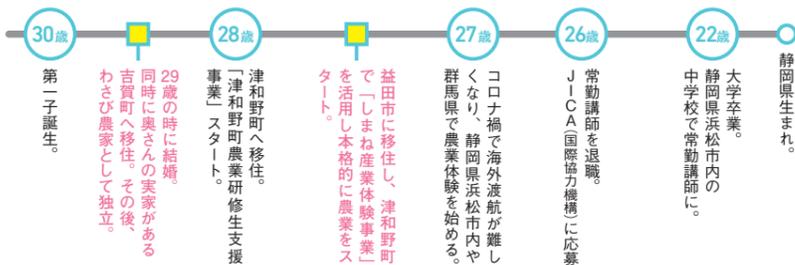
### “今”の暮らし

## わさび農家×中学校講師 地元女性と結婚し、父親に

産業体験、津和野町の就農研修を経てわさび農家として独立。午前中は益田市内の中学校で非常勤講師として働き、午後はわさび栽培に従事。加えて週3回は学童保育のスタッフとしても働いています。2022年には、地元の女性と結婚、今夏第一子が誕生しました!



### 田原さんの 移住ストーリー



Q. やっぱり給与水準は  
都会よりも下がる?

A. 初シーズンは利益ほぼゼロ……  
兼業で、収入もモチベも維持

今春、独立後初めてわさびを収穫。「想定より収量が少なくて利益としては全然ダメでした」と苦笑いする田原さん。来シーズン以降の課題は見えただものの、地盤がない場所で新たなことをスタートする大変さを痛感しました。しかし、田原さんに悲壮感はありません。その理由のひとつが、地元の中学校で午前中、非常勤講師として働き、ある程度安定した収入を得ていること。

「元々、教員に戻る考えでしたし、家族ができて生活を考える必要もありました」。しかし兼業のメリットは、収入面だけではないそうです。「どちらも自分がやりたいこと。メリハリが生まれてモチベーションも上がるし、無理せず自分のペースでわさび栽培に挑めている気がします」と田原さん。力み過ぎない挑戦が成功を導くのかかもしれません。

# 04

移住者 Interview

## 田原弦生さん

30歳 静岡県>>>吉賀町

1ターン 4人暮らし

### 移住BEFORE-AFTER

BEFORE	
<input checked="" type="checkbox"/> 住所 静岡県	<input checked="" type="checkbox"/> 職業 中学校常勤講師
<input checked="" type="checkbox"/> 住まい 6LDK	<input checked="" type="checkbox"/> 趣味 サッカー、サウナ
AFTER	
<input checked="" type="checkbox"/> 住所 吉賀町	<input checked="" type="checkbox"/> 職業 わさび農家兼、中学校非常勤講師
<input checked="" type="checkbox"/> 住まい 6LDK	<input checked="" type="checkbox"/> 趣味 サッカー、サウナ、ドライブ

# 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、違う分野でチャレンジしたい
- なんだか島根県が気になっている
- いきなり移住だと仕事が心配

暮らしの安心感をアップしつつ、「やってみよう!」に挑戦できる産業体験はオススメです!



27年  
の実績

約2,300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。

### 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

<https://www.kurashimanet.jp/sangyou-taikens/>

### 制度の概要

- 対象** 島根県外在住のU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  
②二親等以内の新族が受入先となり、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  
※体験者助成額に上乘せ(中学生以下/1世帯につき)

※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。



「やってみよう!」が叶う移住の新たな形  
暮らしの安心感を保てる半農半Xは  
昼間は学校の講師、午後はわさび農家

### 産業体験STORY

2020年11月  
日原山葵生産組合で産業体験開始。師匠の下でわさび作りのイロハを学ぶ。

2020年9月  
元々、農業が気になっていたところへ、親友からわさびを勧められる。

2021年11月  
津和野町の農業研修生支援事業を活用。計2年間、研修。

2020年9月  
津和野町役場へ問合せ。「産業体験」の制度を知る。



わさび作ってます!



2022年11月、独立!

田原さんの体験談を動画で紹介!



### 技術や知識に加え、誇りも伝受

わさび農家への就農を提案してくれた友人に連れられ、田原さんはまず、古くから全国有数のわさび産地である津和野町の役場へ。定住財団による産業体験事業を紹介され、明治期から7代にわたって栽培を続ける農場で知識と技術を習得することに。益田市市内にある友人の祖母宅を間借りし、津和野町まで通い始めます。師匠は、わさび一本で生計を立てている地元の生産組合長。1年間、苗づくりから収穫、収穫後の調整作業に加え、土起こしや肥料づくり、水の管理などについて学びました。「師匠は『百姓』という字の通り、何でも自分でできる人。栽培技術だけでなく、わさび農家としてのプライドやこだわりを間近で見せてもらい、多くを得ることができました。」

### 農業X教師で新たな働き方を模索

翌年には町の農業研修生支援事業を活用し、計2年間の研修を経て独立。奥様のご実家から譲り受けたわさび田約5アールと、リースしたビニルハウスで栽培をスタートしました。収穫まで約2年かかる山でのわさびと異なり、ハウスでは秋に苗を植えると春には収穫できるそう。「師匠と同じように世話をしたつもりですが出来映えはまったく違い、収量も思ったより少なかったですね」と田原さん。「わさび栽培の手法は人それぞれ。師匠に加え、諸先輩方の技術を学んで、自分なりのやり方を模索していきたい」。農家と中学校教師という二足の草鞋を履く田原さん。「農家一本より、両方頑張る方が自分の性分に合っているかも。新しい働き方としてありじゃないかな。」



まだまだあるよ!

## 島根県 お試し暮らし体験施設

### 飯南町



#### お試し暮らし住宅

島根県の中南部に位置する飯南町。広々とした平屋5LDKには、書斎や土間があるほか、緑いっぱいの庭も広がります。

**場所** 飯石郡飯南町野堂  
**使用期間** 2日間～1か月間  
**使用料等** 2日間～1週間3名まで4,000円、4名以上の場合1名増につき+1,000円  
**問合せ** 0854-76-2864 (飯南町まちづくり推進課)

### 美郷町



#### 移住体験住宅 山吉屋

田舎らしい全和室の平屋4K。山深い町には温泉やアウトドアスポットもあり、時期によっては雲海も眺められます。

**場所** 邑智郡美郷町村之郷  
**使用期間** 2日間～2年間  
**使用料等** 1か月間未満7,500円/週、1か月間以上3万円/月  
**問合せ** 0855-75-1212 (美郷暮らし推進課)

### 益田市



#### 益田市立田舎暮らし体験施設

県西部の山間地域にあり、世帯用3DK、単身用1DKを用意。田舎暮らし体験のほか、産業技術習得等の研修期間中の滞在先にも最適。

**場所** 益田市匹見町紙祖  
**使用期間** 1か月間～3年間  
**使用料等** 世帯用1万6,000円/月、単身用8,100円/月  
**問合せ** 0856-56-0300 (匹見地域総務課)

12:00



近所の名店で「生サバ丼」を堪能

地元の方に美味しいお店を尋ねた結果、日本海の鮮魚が楽しめる「和かな寿司」へ。肉厚のサバがのった名物「生サバ丼」を完食。美味しかった～♪

14:00



田舎暮らし体験♪

昼食後、1ターンの夫婦が営む田舎体験施設「つちのと舎」にて農業体験！初めて触れる農具に戸惑いながらも、田んぼの草取りに初挑戦しました。

19:00



雲南といえば焼きサバ!

調理器具も揃ってる!

共有キッチンで夕食の支度。道の駅で購入した地元特産品の焼きサバをはじめ、新鮮野菜、シジミなどを使った「島根らしい」食卓にしてみました♪



#### 雲南市に住んでみた感想

町は閑静で、夜も過ごしやすい環境でした。斐伊川沿いの散歩は気持ちよく、行き交う人は挨拶も盛んで、何より野菜や魚がおいしい! 食生活も含め、自然と一体感のある暮らしができる地域です。



#### 全貌はYouTubeで公開中!

YouTubeチャンネル「ラズダTV」では、宿泊部屋の様子、周辺の町並みなどもじっくり紹介!



## YouTube連動企画!

# お試し暮らし

## 体験施設に住んでみました。

移住検討者が短期間滞在して、しまね暮らしを体験できる施設「お試し暮らし体験施設」。山陰のYouTubeチャンネル「ラズダTV」のペーヤン&ゆかが、雲南市で1日宿泊レポートしてきました!



雲南市で1日暮らししてみた!

### 雲南市 オトナリ

**場所** 雲南市木次町木次 8-6 (木次駅から徒歩2分)  
**使用期間** 最長1か月間  
**使用料** 1泊1名7,000円、2週間1名4万5,000円、1か月間1名7万円 (コワーキングスペース使用料含む)  
**問合せ** 0854-40-1014 (うんなん暮らし推進課)

くらしまねっと



島根県の体験施設を検索!

島根県内には「お試し暮らし体験施設」が多数。気になる町の施設をチェックしてみましょう!

11:00



施設周辺をリサーチ

斐伊川が流れる雲南市木次周辺。古い家屋も残る施設周辺は静かでのどかな雰囲気。昼食がてら施設周辺を歩いてみると、駅やスーパー、銀行や公園も最寄りになりました。

10:00



体験施設をルームツアー!

まずは宿泊する「オトナリ」の施設内をチェック。1階には共有のキッチンやシャワー室、2階には広々とした寝室があり、なんだか住みやすそう♪

住まいのプロ直伝!  
住まい探しのワンポイント

気になる市町村の支援制度をチェック!

市町村単位で住まいに関するお得な支援制度があるところも。HP「くらしまねっと」で制度の絞り込み検索ができるので、ぜひ利用してみましょう♪

入居できたらラッキー!  
定住促進住宅

「定住促進住宅」は、自治体が国の補助を受けて通常より好条件で利用者に住宅を貸し出す制度。収入要件などの審査を通れば、安い家賃で好物件に住めることも。



STEP.2

実際にしまねへ  
行ってみよう!



見学・面接時の  
交通費(片道)の助成  
が受けられます

「くらしまねっと」等にて、求人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



観光以上、定住未満  
「しまっち!」でゆる〜島根と繋がろう

島根県内にはさまざまな地域団体があります。地域のお祭りのお手伝いをしたり、井戸を掘ってみたり。そういった活動にサポーターとしてゆる〜く関わってみませんか?

LINE版  
応援カードも  
あります!



島根へ  
行くなら  
マスト!  
割引・特典が受けられる  
「U・ターン応援カード」

「いつか島根にUターンしたい」方を応援するカードです。島根県内の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をはじめ、各種割引・特典サービスなどが受けられます。

**【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ターン希望者  
②18歳以上の学生  
(島根県内在住の学生も含む)  
※既卒者は対象外です  
③島根県にUターンして、1年以内の方



ふむふむMEMO

ひと口に島根と言っても、  
気候や方言なども十人十色!

街の雰囲気などを  
肌で感じるのも大切!



季節によっては  
大雪が降るエリアも!



おいしいグルメも  
ぜひ味わって!

何から始める?  
何をすればいい?

# しまね シミュレ 移住 ーション

STEP.1

「くらしまねっと」で  
リサーチ!

「くらしまねっと」とは、ふるさと島根定住財団が運営する、しまね移住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、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、島根県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/



島根県最大級の  
求人情報を掲載!

ふむふむMEMO

「くらしまねっと」で  
できること



移住体験・フェアなどの  
イベント情報をチェックできる!



移住にまつわる  
支援制度がすぐ分かる!

地元の人による  
しまねのイトコを知れる!



実際に移住した人の話を  
動画などで見られる!

移住の手引きをロードマップに  
しました。仕事探しや相談方法、  
受けられる助成・サービスなど、  
まとめて紹介します!

CHECK!

情報収集の第一歩!

まずは「しまね登録」をしよう!

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氏名やメールアドレスなどの基本情報を登録。届い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!

8つのメリット

- 1 職業紹介スタッフが求職活動をサポート
- 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

CHECK!

こんな「かかわり」方もあります

暮らすように楽しむ「週末プチ移住」  
「しまね田舎ツーリズム」

農山漁村で、地元の人々との交流を通して、農林漁業体験やその地域の自然や文化、暮らしにふれられる体験プログラム。「本物の田舎」を気軽にお試しできます。



# GOAL! 移住決定!!

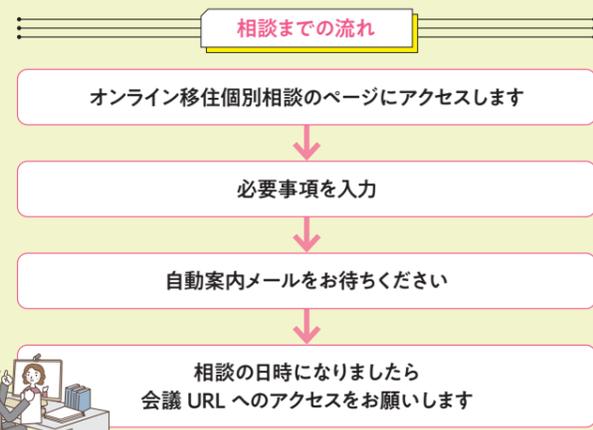
## STEP.4 移住が決まったら 引越し割引サービスを活用!

「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しの際、ふるさと島根定住財団を通してお申し込みいただくと、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。

UI 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/>



引越し割引サービスを受けるには  
以下の方が対象です!  
「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。



自分の好きなタイミングでOK!  
「オンライン移住個別相談」を活用  
ふるさと島根定住財団では、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、お気軽にお申し込みください!

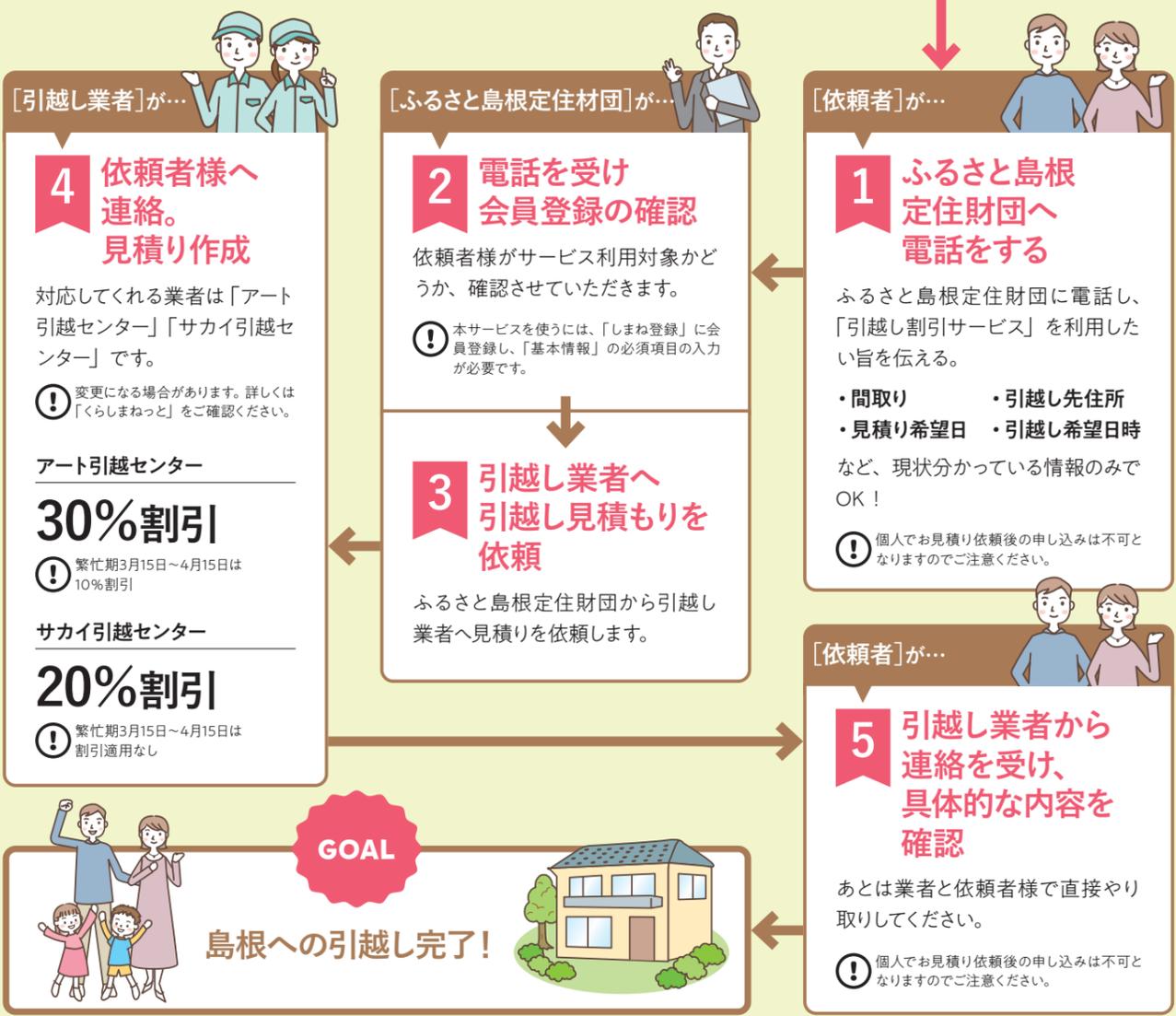
くらしまねっと 個別相談 検索  
[https://www.kurashimanet.jp/soudan/online\\_soudan.html](https://www.kurashimanet.jp/soudan/online_soudan.html)

<b>オンライン 日中相談</b> 月~金曜 ※祝日除く 10:00-16:40(1回40分)	<b>オンライン 夜間相談</b> 毎月第3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)
---	---



## ご利用の流れ

START 島根への移住が決まった!



マッチング実績3,000名以上!  
島根県最大級の求人数!  
「UIターン無料職業紹介」  
でお仕事探し

- 1 しまね登録**  
まずは「しまね登録」への会員登録をお願いします。合わせて「WEB履歴書」も入力いただくと、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伺います。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情報も含め、ご提案します。
- 4 企業見学・面接**  
職場見学や採用担当者との話をする機会、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方におすすめです。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もお任せください。

## STEP.3 現地をチェックしたらいいよ 情報収集&仕事探し

MEMO  
オンラインで会社見学&面接が受けられる企業も

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!

「くらしまねっと」では県内企業の紹介動画の視聴、オンライン面接の予約も可能。現地訪問が難しい方の要望に応えます。

CHECK!  
企業のストーリー、働く人の想いが伝わる  
心で読む求人票  
インタビュー掲載企業 74 社  
2023年9月現在

「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、島根県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/>

心で読む求人票  
しまねの企業のリアルな表情を映し出す求人情報サイト。

島根の情報はこちらもチェック!

ふるさと島根定住財団では SNS で各種情報を発信中。「島根県の雰囲気を覗いてみたい」「移住支援について知りたい」という方はこちらをご覧ください。

定住財団や市町村、関係機関のイベントや支援情報を幅広く紹介しています!



くらしまねっと Facebook



くらしまねっと X (旧 Twitter)



LINE 公式アカウント 「しまね登録」

暮らしやおすすめスポットなど島根のステキな写真を投稿します!

島根に移住した女性が「しまね暮らし」を紹介する『しまね女子ブログ』を公開中!

島根を体感できる映像や、オンラインイベントのアーカイブなど動画が盛りだくさん!



Instagram しまね移住公式アカウント



note



YouTube

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
P4-17 しまね移住 ベストアンサー	<input type="checkbox"/>				
P18-19 UI ターンしまね産業体験	<input type="checkbox"/>				
P20-21 お試し暮らし体験施設に住んでみました。	<input type="checkbox"/>				
P22-25 しまね移住シミュレーション	<input type="checkbox"/>				
P26 移住 Q&A ~しまねぐらしのエトセトラ~	<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。

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

「みさとサンバル」をプレゼント!

「サンバル」とは、バリ島の食卓に必ずある定番の香辛調味料。それをバリ島マス村の姉妹都市である美郷町発として、地元で採れた野草やハーブを使ってできたのが「みさとサンバル」。野菜を直接ディップしたり、料理にのっけたりと、使い方はとってもシンプル。それでいて何にでも合う万能香辛調味料。今回はこちらを 25 名様にプレゼントします!



抽選で 25 名様

バリ島から美郷町に移住したご夫婦が作っています!



応募締切

2023年12月31日(日)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

左側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/oPD74uSrXr742A2u6>



商品に関する問い合わせ先

地域文化産業創成グループ本郷 BASE  
info@misato-sambal.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 UI ターン推進課  
〒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



移住 Q&A ~しまねぐらしのエトセトラ~



Q 移住する前にしまね暮らしの生活費を知っておきたいんだけど……

A 田舎暮らし設計で 5・10・20 年後の生活費などをシミュレーション可能!

田舎暮らしのための家計設計支援ソフト「田舎暮らし設計」では、自分の現在の状況や今後のイメージに合わせて、移住後の生活費をシミュレーションできます。5・10・20 年後と、ロングスパンで計算できるため、移住後の生活費を長い目で把握しておきたい、田舎ならではの出費に何があるか知りたい方におすすめのツール。お金の話は人に聞きにくいだけに、スマホで気軽にリサーチできるのは◎!



Q 島根の育児環境や支援制度ってどう? どこで情報収集ができるの?

A てごしてしまねでリサーチ! 気になる子どもの医療情報もあり

島根での結婚・妊娠・出産・子育てに関連する情報をまとめたポータルサイト「てごしてしまね」。子どもと一緒に移住するファミリーだけでなく、これから結婚を考えている方も、多角的な支援を通してサポートしてくれます。支援制度のほか、子どもの医療やお出かけ情報など、総合的な情報がひとまとめになっているので、情報の検索もスムーズ。各種相談窓口の連絡先も掲載されています。



Q 島根移住を考えているけど市町村で悩み中。市町村ごとの支援制度が知りたい!

A くらしまねっと内の市町村支援制度検索を使えば一括で調べられます

ふるさと島根定住財団が主体で行う支援制度のほか、各市町村でも独自の助成・サービスを実施しています。とはいえ、一つひとつ調べていくのは大変。そこで便利なのが「くらしまねっと」の市町村支援制度検索です。島根県全域の支援金・助成金を調べられるほか、お目当ての市町村別で絞込検索することも可能。暮らしや仕事、住まいなどの支援制度を市町村別に調べられますよ。

