

〔令和8年度〕島根県移住支援紹介パンフレット

島根県
全域情報

KURASHIMANE 暮らしまね

しまねって
いいなあ～

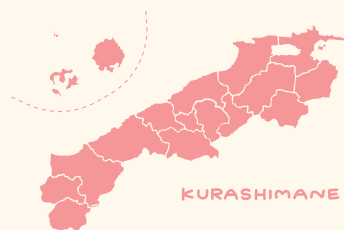


しまねに移住する
あなたを応援します



しまね移住
project

島根県／公益財団法人 ふるさと島根定住財団





しまねって どんなところ？



隠岐

松江市から約60km沖合にある離島で、世界ジオパークに認定されたダイナミックな自然が広がっています。近年は離島への移住希望者から注目されており、島民たちはウェルカムムード！アクセスはフェリー・高速船レインボーのほかに飛行機もあります。



隠岐のいやしPOINT★

海の幸の美味しさは感動的！
ササエ、ヒオウギガイ、
アジ、サバ、スルメイカ……
岩ガキはびっくりするほど
肉厚だよ！



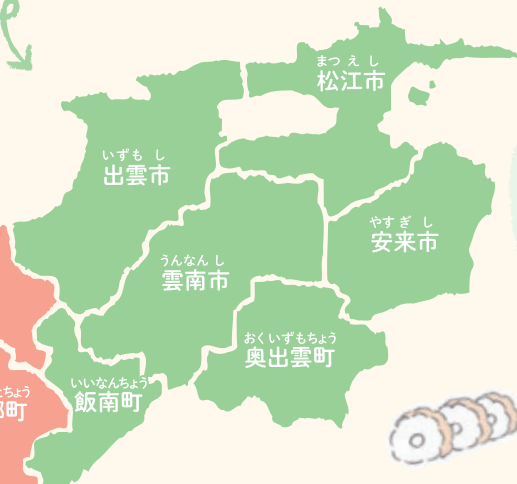
西部

島根県西部は石見地方と呼ばれ、自然と文化の調和のとれた地域です。青い日本海、世界遺産、石見神楽、温泉など様々な魅力が詰まっています。市街地には商業施設や大きな病院があるほか、田舎暮らしにぴったりの山間地域が広がっています。広島方面へのアクセスが良いのもポイントです。



東部

島根県東部は出雲地方と呼ばれ、縁結びと神話の地として知られています。松江市、出雲市、安来市などを中心に、ショッピングセンターやチェーンのお店も多い利便性の高いエリアや、神話や伝統文化が根付く、奥出雲町、雲南市、飯南町などの山々に囲まれた自然豊かなエリアがあります。



東部の いやしPOINT★

出雲大社や八重垣神社など
由緒ある神社がたくさん！
神話スポットも多く、暮らしの
すぐそばに歴史があるよ！



西部のいやしPOINT★

温泉津温泉や有福温泉など、
味のある温泉地がたくさん！
緑の山々や石見の美しい海岸の
風景にも癒される～



島根はここ！

データ

- 人口／632,228人
令和7年12月1日現在の推計人口
全国46番目の人口
- 面積／6,708km²

データからわかる しまねの暮らし

島根県は自然豊かで暮らしやすい地域です。
都会からの移住であれば、なおさら感じるはず。
データから見えるしまねの暮らしを想像してみてください。



参考にしてね

生活

物価も都会と比較して安い
生活コストをあまり掛けずに暮らせます。
持ち家率が高いのも特徴です。
また、穏やかな県民性もあり、交通事故発生件数の少なさが
全国1位なのも安心して生活できる理由の一つです。



生活費が安い!

食料費+家賃+
光熱水道費

月額
170,505円

東京 262,827円
(国土交通省 都道府県別の経済的豊かさ
(可処分所得と基礎支出)(2024))

交通事故発生件数
の少なさ

全国 **1** 位
東京 46位

(総務省統計局 統計でみる
都道府県のすがた2026)

新築は平均2,000~4,000万円、
手ごろな中古住宅もたくさん!

持ち家率

71.1%
東京 28.6%

(総務省統計局 令和2年国勢調査)

仕事帰りに
立ち寄れちゃう!

一般診療所数

人口10万人あたり
全国 **2** 位

東京 3位
(総務省統計局 統計でみる
都道府県のすがた2026)

温泉の数

56か所



子育て

島根県は子育てしやすい地域で、特殊出生率は全国で
3番目の高さです。保育所数も多く待機児童はゼロなので
安心して働くことができます。
自然豊かな環境で子育てしてみませんか。



親の近くに住んで
サポートしてもう人多数!

待機児童

0人

東京 339人
(こども家庭庁 保育所等関連
状況取りまとめ 令和7年4月)

保育所数

人口10万人あたり

全国 **2** 位

東京28位
(総務省統計局 統計でみる
都道府県のすがた2023)

しまね子育て
応援パスポート
協賛店舗数

2,182店舗(令和8年4月)

割引やプレゼントなどの
パスポート特典を提供し、地域全体で
子育て家庭を応援します。

女性の労働力率
(35~39歳)

全国 **1** 位

東京 27位
(総務省統計局 令和2年国勢調査)

合計特殊出生率

1.43

東京 0.96
(厚生労働省 R6人口動態統計)



仕事

マイカー通勤の方が多く、通勤時間は短く
帰宅時間が早いので家族やプライベートの時間を
大切にすることができます。

通勤・通学時間
の短さ

往復 **1** 時間 **1** 分
東京 1時間32分

(総務省統計局 令和3年社会生活基本調査)

残業時間

月平均
10.3時間

東京 13.3時間
(毎月勤労統計調査地方調査
令和6年平均分結果概要)

就業率

全国 **3** 位
東京 47位

(総務省統計局 令和2年国勢調査)

完全失業率の低さ

全国 **1** 位
東京 16位

(総務省統計局 統計でみる
都道府県のすがた2026)



1

気候



「弁当忘れても傘忘れるな」という言葉があるほど雨&曇りが多い県です。湿度が高く日照時間が短いことは、お肌の乾燥や紫外線のダメージが気になる人にとってはメリット！また、「山陰」という言葉からして雪が多そうに思われがちですが、沿岸部や平野部はあまり積もりません。豪雪地帯になるのは山間地のみ。とはいえ、どの地域でも冬場はスタッドレスタイヤが必須。隠岐諸島は対馬海流の影響で比較的温暖です。



しまねのあれこれ

5選

2

温泉



島根には約56か所に温泉があります。美肌の湯で有名な「玉造温泉」、日本三美人の湯に数えられる「湯の川温泉」、雄大な日本海に面した「荒磯温泉」、山里の湯治場「有福温泉」…。のどかな山間地だけでなく、賑やかな街中に温泉施設があるエリアも。日帰り入浴ができる施設も豊富です。島根に住み始めてから湯めぐりにハマる人多数！住む場所を選ぶとき、お気に入りの温泉を基準にするのもアリ？

3

文化



東西に長〜い島根県。出雲・石見・隠岐で方言や文化が異なり、そのため人の気質にも微妙な違いがあるとか。出雲人は真面目で奥ゆかしく、石見人は明るくオープン、隠岐は他所から来た人にウェルカムなムード…なんて言われていますが、真相は自分で確かめてみましょう。お雑煮が地域によって違うことも有名。出雲は小豆雑煮や岩のり雑煮、石見では黒豆雑煮や鮎雑煮などバラエティに富んでいます。

4

食べ物



松江の宍道湖産シジミ、出雲のブドウ&ワイン、奥出雲の仁多米、安来のイチゴ、隠岐の岩ガキ、浜田のノドグロやアジなど。島根にはおいしいものがたくさん！シジミがみっちり詰まったバックや、お値打ち価格のカニがスーパーの鮮魚コーナーで日常的に並んでいたりします。各地にある産直市や道の駅でのお買い物もオススメ。旬の新鮮な食材がリーズナブルに手に入ります。朝市やマルシェなどのイベントもチェックしてみてください！



5

神楽



大阪・関西万博で披露され注目を集めた石見神楽。ダイナミックな動きや豪華絢爛な衣装は生で見ると格別です。島根県西部の子どもたちは幼いころからお祭りやイベントなどで石見神楽に親しんでいます。テレビの中のヒーローよりも身近な存在で、舞をマネして遊び「大きくなったら神楽をする！」と憧れる子も珍しくありません。東部の出雲神楽、隠岐諸島の隠岐神楽はまた趣が異なるので、見比べてみると面白いかも。



びっくり事件簿!



CASE 01

何かにこつけて 直会なおらいをする

「直会(なおらい)」とは本来、神事終了後の神人共食のこと。特に出雲地方では祭りに限らず、大きな仕事一段落ついたときや地区の行事後に「直会やらこい!」と言って飲めや歌えの宴を催すことも。

CASE 03

腸感冒ちょうかんぼうという 島根独特の 病気がある!?

「腸感冒で仕事休みます…」「おだいじにね～」と、日常に使われている病名「腸感冒」。しかし、医学的にそんな病気はない。いつから? どこから? 広まったのか不明だが、島根県では「お腹の風邪」もしくは「感冒性胃腸炎」のことを「腸感冒」と言う。もしかして、漢字の順番が入れ替わった呼び方!?

CASE 05

日本海に 野生のイルカ現る!

運のいい人は、日本海に出現するイルカを見ることができるかも! 残念ながら見られなかった人も、浜田市のしまね海洋館アクアスに行けば、CMでも話題のシロイルカに会うことができます♪

CASE 02

旧暦10月は全国の 神様が大集合!

旧暦の10月を神無月ではなく「神在月」と言うのは島根だけ!

旧暦10月10日に全国から神様が出雲大社にお集まりになり、縁結び会議が執り行われる。そのため島根以外の都道府県は神様がお留守なので神無月、島根は八百万の神様が集まるので神在月と言われる。

CASE 04

防災無線で 地域情報キャッチ!

昔、各家庭に有線放送があった名残で、田舎の地域では未だに地域行事やお悔やみなどのお知らせが流れることも。最近では防災無線で、総会や溝掃除など地域イベントのお知らせもある。

CASE 06

牛様、 車道もわが道!

人より牛の方がたくさんいる!?
「隠岐・知夫里島」

日本海に浮かぶ隠岐諸島の知夫里島は、島の一部が牛の放牧地であり、車道に牛が寝そべり、のんびりと歩いている。人間は焦らず牛様によけてくれるのを待つのが礼儀!

いやしまねちゃん とは?



のどぐろ
(のどぐろの妖精)



しじみの妖精たち



ABOUT

田舎暮らしに興味がある人たちに島根の暮らしを紹介するために、そして、都会の生活に疲れたみんなを癒すため、雲から生まれた妖精。
体はもくもくとしていて、首にはスカーフのように板ワカメを巻いている。
趣味は、温泉めぐり・イカ釣り・野菜作り。
口癖は「癒しにきたよ～」 特技は「いやしパワ～」!
雲の切れ間から差し陽の光の様に、みんなを温かく優しく照らし、癒すことができる。

いやしまねけんの
漫画もあるよ!



作者: えちがわのりゆき



まんが家・絵本作家。1980年生まれ。島根県在住。
心をほわっとさせるやさしい世界観とキャラクターの魅力で、幅広いファン層を持つ。
主な著書に「おやすみ ほわこちゃん」(ポプラ社)、「たいそうするゾウ」(フレーベル館)、「うんころもちれっしゃ」(リトルモア)などを手掛ける。

Instagram





しまね移住情報ポータルサイト

くらしまねっと

島根県での就職活動、何から始めたらいいんだろう？
島根での仕事探しは、「くらしまねっと」にお任せください！



「くらしまねっと」のココがスゴイ！

① 県内最大級の求人数！

求人数9,000件以上！サイト上で企業と直接やりとりをしたり、移住支援スタッフが企業と皆さんの仲介を行ったりすることもできるので、遠方からの移住でも安心して就職活動をすることができます。

② 効率的に 企業へアピールできる！

簡単に魅力的なWEB履歴書の作成が可能！これまでの経歴や希望職種等が詳細に入力できるので、一度入力すれば何度でも気になる企業にアプローチすることができます。

③ マッチング機能の充実！

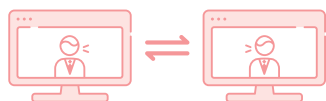
サイト上のマッチング機能を強化！あなたにマッチした求人を紹介するリコメンド機能や、企業から直接スカウトメールが届くことも。良いご縁に繋がる確率も高まります。

④ 「つながる」機能で気軽に 問い合わせ！

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に便利。チャット画面で採用担当者と気軽にメッセージのやりとりができます。※本機能活用企業限定

⑤ オンラインならではの サービスも拡充！

「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。また、「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ことにも可能！実施する企業も拡大中です。



便利な機能・サービス

求人・移住情報をお届け

あなたに合った求人やイベント情報を、LINE・郵送・メールマガジンで定期的にお届け。島根の暮らしに役立つ情報誌・資料も、登録住所に郵送でお届けします。登録内容はマイページからいつでも変更OK。

移住支援スタッフによる 無料職業紹介

職業紹介担当の移住支援スタッフが、あなたの就職活動に伴走。求人の紹介だけでなく、企業訪問のアテンドや面接のサポートまで対応します。

※WEB履歴書登録者限定サービスです。



WEBサイトでできること！

① 求人検索・応募ができ スカウトがくることも！

希望に合う求人が自動で表示され、「気になるリスト」にストックしたり、「つながる」ボタンでアプローチできます。WEB履歴書を公開すれば、企業からスカウトが届くことも！オンライン面接にも対応しています。

※「つながる」機能活用企業限定

③ アピールページで企業に あなたの魅力を発信！

スキルや経験、島根で実現したいことなど、WEB履歴書だけでは伝えきれないあなたの魅力を登録。採用担当者の目に留まれば、思わぬ出会いにつながることも。

② カルチャーフィット診断で 自分に合う企業が見つかる！

簡単な質問に答えるだけで、あなたの価値観や働き方にマッチする島根県内の企業を診断。「なんとなく気になる」を「ここで働きたい！」に変えるきっかけに。

④ 移住イベントに ワンクリックで申込！

移住フェアや企業見学会など、気になるイベントにサイトから直接参加申込。マイページから確認やキャンセルすることもできます。（イベントによってはできないものもあります）

新規登録は簡単3ステップ！

まずは「しまね登録」！

STEP1 「くらしまねっと」にアクセス

「くらしまねっと」と検索

または右記二次元コードからアクセスしてください。



STEP2 トップページから『「しまね登録」はこちら』をクリック！

STEP3 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。 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！

利用者の声

最初は「とりあえず登録だけ」のつもりでしたが、スタッフの方が求人探しだけでなく企業見学にも同行してくれて、面接前には社風まで教えてくれました。

（Iターン/IT企業勤務・30代）

企業見学で何度か島根に通いましたが、交通費助成のおかげで気軽に足を運べました。実際に現地の空気を感じられたことが、移住を決める大きな後押しになりました。

（Uターン/製造業・20代）



UIターン者向け「しまね登録」会員特典

特典1 見学・面接時の交通費(半額)を助成!

「くらしまねっと」等に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(半額分)の助成を受けることができます。

※上限20,000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。

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



詳しくはこちら

特典2 引越し費用を割引サービス!

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。

対象者 「しまね登録」に登録し、「基本情報」の必須項目を入力された方



詳しくはこちら

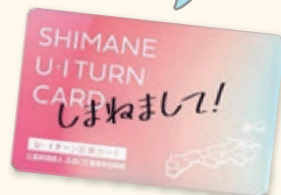
特典3 割引・特典サービスが受けられる「U・Iターン応援カード」を発行!

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・特典サービスを受けることができます。

対象者 「しまね登録」に登録し、「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UIターン希望者
- ② 18歳以上の学生(島根県内在住の学生含む)
- ③ 島根県にUIターンして、1年以内の方

LINE版応援カードもあります!



詳しくはこちら

【お問い合わせ】ふるさと島根定住財団 UIターン推進課 TEL 0852-28-0690

島根の移住支援メニュー



わくわく島根生活実現支援事業



詳しくはこちら

概要 東京23区(5年以上在住者又は5年以上通勤者)から島根県へ移住し、要件を満たした方に移住支援金を支給します。

2人以上世帯:100万円 単身者:60万円

※18歳未満の子どもを連れて移住される場合は、子ども一人あたり最大100万円が加算されます。(市町村により異なります)

※その他の要件に関しては、「くらしまねっと」内のサイトをご覧ください。

※一部実施していない市町村がございます。詳しくは市町村にご確認ください。

主な要件 ①~④すべてに該当すること

① (1)から(5)のいずれかに該当すること

(1)「くらしまねっと」に掲載された移住支援金の対象求人にて新規就業した方

(2)起業支援金の交付決定を受けた方

(3)プロフェッショナル人材事業等を活用し地域企業に新規就業した方

(4)移住元での業務を引き続きテレワークで実施する方

(5)市町村が本事業における関係人口と認めた方

※具体的な要件は市町村にお問い合わせください。

②住民票を移す直前10年間のうち通算5年以上、かつ直前に連続して1年以上、東京23区に在住または東京圏(東京都・埼玉県・千葉県・神奈川県)から東京23区に通勤していたこと

※東京圏に在住しつつ東京23区内の大学等へ通学し、東京23区内の企業等へ就職した方については、通学期間も対象期間となります。

※東京圏…条件不利地域を除きます。

③申請時に転入後1年以内であること

④転入先の市町村に、移住支援金の申請日から5年以上継続して居住する意思を有していること

【お問い合わせ】島根県地域振興部しまね暮らし推進課 TEL 0852-22-6234



農林漁業にチャレンジしたい方

30年の実績
約2,500名
が体験



詳しくはこちら

Uターンしまね産業体験事業

県外在住者が県内受入先で一定期間、農林漁業、介護、伝統工芸などの産業体験を行う場合に、滞りに要する経費の一部を助成します。

また、体験される方のうち中学生以下の子どもを同伴される方には親子連れ助成を行います。

●体験者助成 120,000円/月

※県内に居住している父母又は
祖父母と同居の場合、二親等
以内の親族が受入先となり
体験を行う場合

※伝統工芸の2年目 60,000円/月

●親子連れ助成 30,000円/月 (1世帯あたり)

●介護を体験する場合、介護職員初任者研修
養成講座の受講にかかる経費を助成
(上限72,000円)

対象

- ①島根県外在住のUターン希望者
- ②島根県にUターンして1年未満の者
- ③県内で地域おこし協力隊として活動し終了後
も県内に在住する者(活動終了後1年未満)
- ④県外から県内の大学等に進学し卒業後も県内
に在住する者(卒業後1年未満)

助成期間

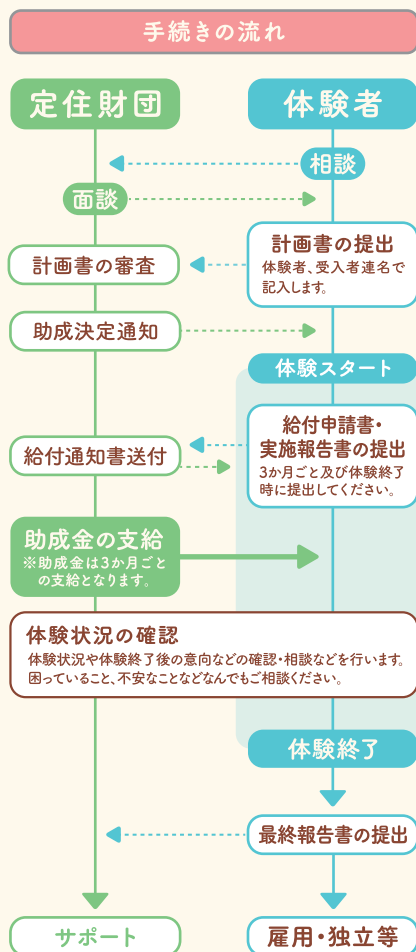
3か月以上1年以内
※伝統工芸は2年

体験内容

農業・林業・漁業・
介護・伝統工芸 等

【お問い合わせ】ふるさと島根定住財団 Uターン推進課 TEL 0852-28-0690

産業体験 検索



産業体験から就業に向けて...

産業体験後に 利用可能な支援制度

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、各機関にお問い合わせください。

農業

自営就農

就業前

●**就農準備資金〔国〕**（就農予定時49歳以下、165万円／年、最長2年間）
次世代を担う農業者を志す者の就農前研修のための資金を交付します。

●**農業人材投資事業（準備型）〔島根県〕**
（就農予定時50歳以上65歳未満、Uターン者12万円／月、県内者6万円／月、12か月以内）
就農に向けて、研修機関等において研修を受ける者に対して資金を交付します。

就業後

●**経営開始資金〔国〕**（独立・自営就農時49歳以下、165万円／年、最長3年間）
認定新規就農者の経営初期の経営確立のための資金を交付します。

●**農業人材投資事業（経営開始型）〔島根県〕**（72万円／年、2年以内）
就農時50歳以上65歳未満の認定新規就農者に対して資金を交付します。

【お問い合わせ】島根県農林水産部農業経営課 TEL 0852-22-5395

半農半X（兼業就農）

就業前

●**半農半X支援事業（就農前研修経費助成）〔島根県〕**（12万円／月、12か月以内）
半農半X実践者が実施する農業研修に要する経費を助成します。
※研修終了後1年以内に営農を開始しない場合、及び営農開始後5年間定住営農されなかった場合は返還となります。

就業後

●**半農半X支援事業（定住定着助成）〔島根県・市町村〕**（12万円以内／月、12か月以内）
半農半X実践者の定住営農開始後の生活安定のために助成します。
※営農開始後、5年間定住営農されなかった場合は返還となります。

【お問い合わせ】島根県農林水産部農業経営課 TEL 0852-22-6417

漁業

就業前

●**新規自営漁業者育成事業〔島根県〕**
（生活支援金※：最大120万円／年、教材費：最大22万円／年、資格取得費：最大12万円、最長2年、65歳未満）
※給付人数には制限があります。

ベテラン漁業者から実践的な技術指導を受けながら、
自営漁業を目指す方が実施する漁業研修に要する経費を支援します。

●**沿岸漁業就業型技術習得研修事業〔島根県〕**
（教材費：最大15万円／年、資格取得費：最大12万円、最長2年、65歳未満）

定置漁業等の経営体に雇用されながら、自営漁業を目指す方が実施する
漁業研修に要する経費を支援します。

就業後

●**沿岸漁業スタートアップ事業〔島根県・市町村〕**（中古漁船等の購入、補助率2／3以内、最大200万円）
認定新規漁業者が自営漁業を開始する際、必要な機材等の整備に要する
経費を支援します。

●**自営漁業者自立給付金〔島根県・市町村〕**
（50歳未満：最大120万円／年、最長5年、50歳以上65歳未満：最大60万円／年、最長2年）
認定新規漁業者に対して漁業への定着を支援するための資金を給付します。

【お問い合わせ】島根県農林水産部沿岸漁業振興課 TEL 0852-22-6293

林業

就業前

●**林業就業促進資金**（就業後1年以内・最大150万円以内／人）
新規林業就業者が円滑にスタートできるよう、
必要な機材・装備品等の購入資金を無利子で貸付けます。

※島根県が認定する林業事業体に雇用され、一定の期間、林業に就業した場合、償還免除。

【お問い合わせ】島根県林業労働力確保支援センター TEL 0852-32-0253



農業・林業・ 漁業の 相談窓口

公益財団法人 しまね農業振興公社
島根県林業労働力確保支援センター(公益社団法人 島根県林業公社内)
漁業協同組合JFしまね(島根県漁業就業者確保育成センター)
海士町漁業協同組合

TEL 0852-20-2872
TEL 0852-32-0253
TEL 0852-21-0001
TEL 08514-2-1333

島根の暮らしを体験してみよう!

しまね田舎ツーリズム

島根県各地で民泊や田舎体験をしながら、リアルなしまね暮らしが体験できます。オーナーや地域の皆さんとの交流を通じて「住む」「暮らす」のイメージを膨らませてみませんか。



しまね田舎ツーリズム
ポータルサイト
「おいでよ!しまね」



暮らし体験や就職活動・住まい探しなどの移住準備にうれしい!

お試し暮らし 体験施設



詳しくはこちら

安来市

梶福留住宅
(安来市広瀬町/1棟)



【使用期間】3日以上30日以内
【金 額】1泊あたり1,000円

使用者1名ごとに1泊あたり100円追加

【お問い合わせ】定住産業課 TEL 0854-23-3059

安来住宅
(安来市安来町/1棟)



雲南市

オトナリ
(雲南市木次町/1棟)



【使用期間】最長1か月

【金 額】7,000円〜/大人1名1泊

※長期利用料金はHPをご覧ください。

【お問い合わせ】TEL 090-8987-0757

奥出雲町

三井野原ガーデン
(奥出雲町八川/1棟)



【使用期間】1泊2日〜

【金 額】13,200円(大人1〜3名まで)

※4名から1名につき4,400円
(小学生以上同額未就学児無料)

【お問い合わせ】奥出雲町観光協会 TEL 0854-54-2260

奥出雲町

にしゆのの宿 縁
(奥出雲町亀嵩/1棟)



【使用期間】1泊2日〜

【金 額】6,000円(素泊まり)
8,500円(1泊2食付き(共同調理))

【お問い合わせ】高橋さん TEL 090-7378-4325

飯南町

飯南町
お試し暮らし住宅
(飯南町野萱/1棟)



【使用期間】1泊2日〜

【金 額】※詳細はお問い合わせください。

【お問い合わせ】飯南町定住支援センター TEL 0854-76-2033

浜田市

小倉屋
(浜田市三隅町/1棟)



【使用期間】1泊2日〜

【金 額】最大30,000円/人

※人数・泊数に応じて変動します。
※詳細はHPをご覧ください。

【お問い合わせ】齋藤 慎介さん TEL 090-7805-4479

浜田市

尾田家
(浜田市熱田町/1棟)



【使用期間】1泊2日〜

【金 額】最大16,000円/人

※人数・泊数・シーズンに応じて変動します。
※詳細はお問い合わせください。

【お問い合わせ】齋藤 慎介さん TEL 090-7805-4479

益田市

益田市立
田舎暮らし
体験施設
(益田市匹見町/4棟)



【使用期間】1か月以上3年以内

【金 額】単身用(1DK):8,100円/月
世帯用(3DK):16,000円/月

【お問い合わせ】匹見地域総務課 TEL 0856-56-0300

美郷町

移住体験等活動住宅
(美郷町粕淵/1棟)
(美郷町比之宮/1棟)



【使用期間】1泊〜2年間

【金 額】7,500円/週〜30,000円/月

【お問い合わせ】活気あふれる町づくり課 TEL 0855-75-1212

津和野町 お試し暮らし住宅

(津和野町森村/1棟) (津和野町枕瀬/1棟)



【使用期間】1泊2日〜最長1年

【金 額】30,000円/月〜

※1か月に満たない場合は日割り計算となります。

【お問い合わせ】つわの暮らし推進課 TEL 0856-74-0092

吉賀町

移住お試し住宅
(吉賀町柿木/3棟)



【使用期間】1か月以上1年以内 ※子育て世帯は2年可能

【金 額】17,500円/月(2戸) 35,000円/月(1戸)
(子育て世帯は1年間半額)

【お問い合わせ】企画課 TEL 0856-77-1437

西ノ島町

体験滞在
交流施設
(西ノ島町美田/1棟)



【使用期間】1泊〜(短期滞在型)※要お問い合わせ

【お問い合わせ】政策企画課 TEL 08514-6-0028

隠岐の島町

移住体験・
学生等研修施設
(隠岐の島町東町/1棟)



【使用期間】最大1か月

【金 額】1人あたり1,000円/日

【お問い合わせ】地域振興課 TEL 08512-2-8570

空き家探しは各市町村へ!

空き家バンク

住まい探しには空き家バンク制度の活用がオススメです。

詳しくは各市町村へご相談ください。

詳しくはこちら



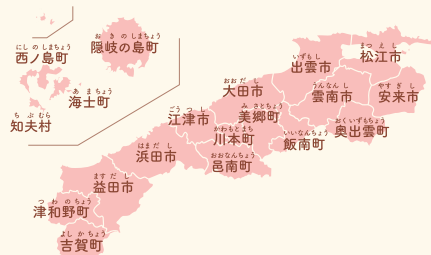
(市町村名) 空き家バンク 検索

島根県内の相談窓口

島根県はどういうところ？移住支援制度が知りたい！という方、具体的な仕事探し、移住のご相談をご希望の方はこちらからどうぞ。



詳しくはこちら



各市町村

●島根県内市町村Uターン相談窓口（令和8年4月現在）

市町村の窓口では、Uターンをサポートする「定住支援員・相談員」が相談に応じます。

市町村	担当窓口名	TEL	市町村	担当窓口名	TEL
松江市	定住企業立地推進課	0852-55-5215	川本町	一般社団法人かわもと暮らし	0855-74-2110
出雲市	縁結び定住課	0853-21-6629	美郷町	活気あふれる町づくり課	0855-75-1212
安来市	定住産業課	0854-23-3059	邑南町	地域みらい課	0855-95-1117
雲南市	うなん暮らし推進課	0854-40-1014	津和野町	つわの暮らし推進課	0856-74-0092
奥出雲町	おくいずも暮らしサポートセンター	0854-54-2514	吉賀町	企画課	0856-77-1437
飯南町	飯南町定住支援センターへごめたで飯南町～	0854-76-2033	海士町	交流促進課	08514-2-0017
浜田市	定住関係人口推進課	0855-25-9511	西ノ島町	政策企画課	08514-6-0028
益田市	地域振興課	0856-31-0173	知夫村	地域創生課	08514-8-2211
大田市	まちづくり定住課	0854-83-8182	隠岐の島町	地域振興課	08512-2-8570
江津市	地域振興課（定住推進係）	0855-52-7926			

移住したい市町村が
決まっている方は
こちらでも相談できます！

定住財団

松江

出雲・隠岐エリアについてのご相談はコチラ！

出雲エリア

松江市・出雲市・安来市・雲南市・奥出雲町・飯南町

隠岐エリア

海士町・西ノ島町・知夫村・隠岐の島町

松江事務局（U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

浜田

石見エリアについてのご相談はコチラ！

石見エリア

浜田市・益田市・大田市・江津市・川本町・美郷町・邑南町・津和野町・吉賀町

石見事務局

〒697-0034 島根県浜田市相生町1391-8
シティバルク浜田2階 いわみぶらっと内

TEL.0855-25-1600

E-mail:iwami@teiju.or.jp

東京

東京圏内でイベントやセミナーなどを企画しています

しまね移住支援サテライト東京

〒100-0006
東京都千代田区有楽町1-2-14 紫ビル5階

TEL.03-6281-9800

E-mail:event-tokyo@teiju.or.jp

オンライン相談

WEBツール（Zoomなど）を活用した「オンライン移住個別相談」実施中！
お気軽にお問い合わせください。



※月1回、夜間相談も実施中
詳しくはこちら



島根県外の相談窓口

島根県内の各関係機関と連携をしていますので、お気軽にご相談ください。

東京

しまね移住相談窓口

（Uターン・学生支援）

〒100-0006
東京都千代田区有楽町1-2-14 紫ビル5階
（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）

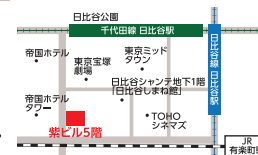
0120-60-2357

E-mail:soudan-tokyo@teiju.or.jp

基本相談日時 10:00～18:00※最終受付17:00
（定休日：毎週火曜日）



詳細・相談のご予約はこちら



ふるさと回帰支援センター 島根県移住相談窓口

〒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／東京メトロ「有楽町」駅・JR「有楽町」駅）

TEL.090-1683-6613（直通）

E-mail:shimane@furusatokaiki.net

基本相談日時 10:00～18:00
（定休日：毎週月曜日、祝日）



詳細・相談のご予約はこちら



大阪

しまね移住相談窓口（Uターン・学生支援）

〒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）

0120-70-2357

E-mail:koyojoho-tanto@pref.shimane.lg.jp

基本相談日時 平日9:00～17:00（昼休憩12:00～13:00）
※月1～2回「個別土曜相談」実施



詳細・相談のご予約はこちら



広島

広島から島根への相談はコチラ！

しまね移住相談窓口（Uターン・学生支援）

〒730-0011 広島県広島市中区基町11-10
合人社広島紙屋町ビル1階「島根県広島事務所」内
（最寄駅／広島電鉄「紙屋町東」駅）

0800-100-6435

E-mail:iju-hiroshimane@pref.shimane.lg.jp 基本相談日時 平日9:00～17:00



詳細・相談のご予約はこちら



Facebook
くらしまねっと



X
くらしまねっと



Instagram
暮らしまね



note
しまね女子
ブログ



YouTube
しまね移住
project

※相談日、相談時間は各コーナーによって違いますので、事前にご連絡されることをお勧めします。