

# しまねUITーン情報誌 ビーンズ 2025 BeaNs Vol. 69



アンケートに回答して  
抽選で当てよう！

しまね移住の先輩インタビュー これがわたしの、  
リアルなしまね暮らし。



特集  
**01** 移住起業家に聞く！  
島根の暮らしと仕事について

移住×起業＝ちょうどいい幸せ

特集  
**02** 移住する前に知っておきたい  
大切なこと

家計のリアル～移住でお金はどう変わる？



# 「豊かさ」って何だろう？

島根には、こんな豊かさがあります。

鳥の声で目覚める朝。満天の星空を見上げる夜。

鳥の声は目覚ましより心地よく、

星空はプラネタリウムより美しい。

ふとした瞬間に「声をかけたい誰か」がそばにいる。  
そんな人の距離感が、  
日々をあたたかくしてくれます。

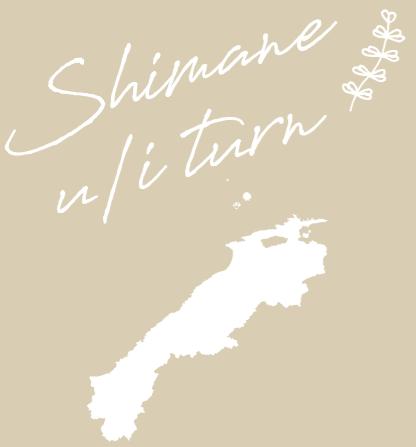
顔の見える関係で支え合う日常。  
理想のように聞こえるかも知れませんが、  
これが島根での日常です。

もちろん足りないものもあります。  
でもそれが、人とのつながりや、新しい気づきを運んでくれることも。



写真：TERRACE OODANI(旧大谷小学校)

2021年3月に閉校した旧大谷小学校に誕生した複合施設「TERRACE OODANI」。玉造温泉の奥にある築90年の校舎等をリノベーションし、イベント利用できるスペース、カフェなどがオープン。新たな地域の交流拠点として活用されている。



しまねUIターン情報誌  
ビーンズ 2025

**BeanS**  
Vol. 69

## Contents

- 02 「豊かさ」って何だろう?
- 04 しまね移住の先輩インタビュー  
これがわたしの、  
リアルなしまね暮らし。
- 06 大場 希一さん
- 08 平野 友也・幸子さん
- 10 瀧山 由美さん
- 12 江嶋 和陽さん
- 14 UIターンしまね産業体験
- 15 しまね移住の道しるべ
- 20 心で読む求人票
- 21 しまね移住おもしろエピソード
- 22 移住×起業 = ちょうどいい幸せ
- 24 家計のリアル  
～移住でお金はどう変わる?～
- 26 しまね田舎ツーリズム
- 27 アンケート・プレゼント



#3  
*Interview*

瀧山 由美 さん  
Takiyama Yumi  
#Iターン #Wワーク



しまね移住の先輩インタビュー

移住のきっかけは人によって異なるもの。  
島根で暮らすまでのこと、暮らし始めてからのこと。  
移住した先輩たちのリアルなしまね暮らしを教えてもらいました。



#4  
*Interview*

江嶋 和陽 さん  
Ejima Kazuoki  
#Iターン #農家



# リアルなしまね暮らし。

これがわたしの、



#1  
*Interview*

大場 希一 さん  
Oba Kiichi  
#Iターン #島暮らし



#2  
*Interview*

平野 友也・幸子 さん  
Hirano Tomoya & Sachiko

#Iターン #Uターン #3人家族



# 「新しいふるさと」との出会い

移住タイムライン

豊かな自然、趣味と人が繋ぐ



大場 希一さん  
Oba Kiichi

#1ターン #島暮らし

取材動画は、YouTube  
チャンネル「しまね移住  
project」にて公開中!



#1  
Interview

高校卒業後は釣具店に就職。その後、様々な職を経験した。ある時、地元のスーパーから声がかかり、惣菜売場のパートタイムで働くことに。

働く楽しさを感じていたが、自ら選んだ仕事ではなかったため、納得して働いている実感は少なく、雇用形態にも将来の不安を抱えていた。

## 偶然の出会いがもたらした新たなステージ

移住検討段階でやったこと

移住検討中に、海士町へお試し来島もした大場さん。「職場見学か、海遊びか」という選択肢を前に、仕事は決まっていなかったが、迷わず海で遊ぶことを取った。20cm級のアジが次々釣れる体験に衝撃を受け、豊かな自然の魅力を肌で感じられたそうだ。また、町の人が誰にでも気軽にあいさつをする光景にも驚いた。壮大な自然と人々の温かさに、「ここに住みたい!」という気持ちが強くなつたのだが。

そんな大場さんが、仕事について悩んでいた。定住財団のサポートでオンラインで話を聞いたりしているのは誰? と興味を持つ。その話が次々と伝わり、最終的には母親へと連絡が入つた。その流れで、大場さんに漁協の仕事の話が舞い込む。

魚好きだった大場さんは、これをチャンスと捉え、パートタイムで働き始める。その数か月後には正社員に登用され、生活も安定したという。

広島での生活はそれなりに楽しかった。ただ、交友関係は高校時代の同級生を中心。行動範囲も狭かった。しかしその時はそれが当たり前と思慮停止していたといふ。

だが母親の夢を聞き、好きな釣りをもっと楽しみたい、自分も仕事や暮らしを変えたいと思い、移住を心に決めたといふ。



Point!  
大場さんが利用した支援

### オンライン移住個別相談

相談窓口やイベント会場に出向くのが難しい方にオススメなのが、自宅から気軽に相談できるオンライン移住個別相談です。

インターネット環境があれば、どこからでも移住相談が可能。平日の昼間だけでなく、定期的に夜間の相談枠も設けているので、ぜひ活用ください。

詳しくはp.16へ



リアルなしまね暮らし

## 離島の価格は高コスト、人との関係は高密度

移住して感じた最大のギャップは物価の高さ。離島はさまざまなモノの価格が高い傾向だ。車が必要になりその維持費も掛かるようになつた。ガソリンも離島価格のため、負担も大きい。それでも、「できる限り海士で買い物をしたい」と地元の商店を利用。店主との会話を楽しみ、物価以上の価値を見出しているそう。

また、狭い島暮らしでは人の距離が近く、話が急速に広まることに驚きつつも、大場さんは性格上あまり気にならないという。自身の明るいキャラクターも相まって、「すぐに顔と名前を覚えてもらい、地域に溶け込むことができたのは、むしろ良かったのか」と語る。

菱浦青年部に入つてからの変化は特に大きかつた。年代が異なる地域の人々と真剣に地域行事に取り組み、ソフトボーリ大会や綱引き大会に向けた練習に励み、ゲーム大会を楽しむ。イベント後の「直会(なおりい)」での賑やかな交流や地域活動に積極的に参加し、自ら繋がりを深めること。それこそが、海士町で充実した暮らしを手にするための秘訣だと、大場さんは教えてくれた。



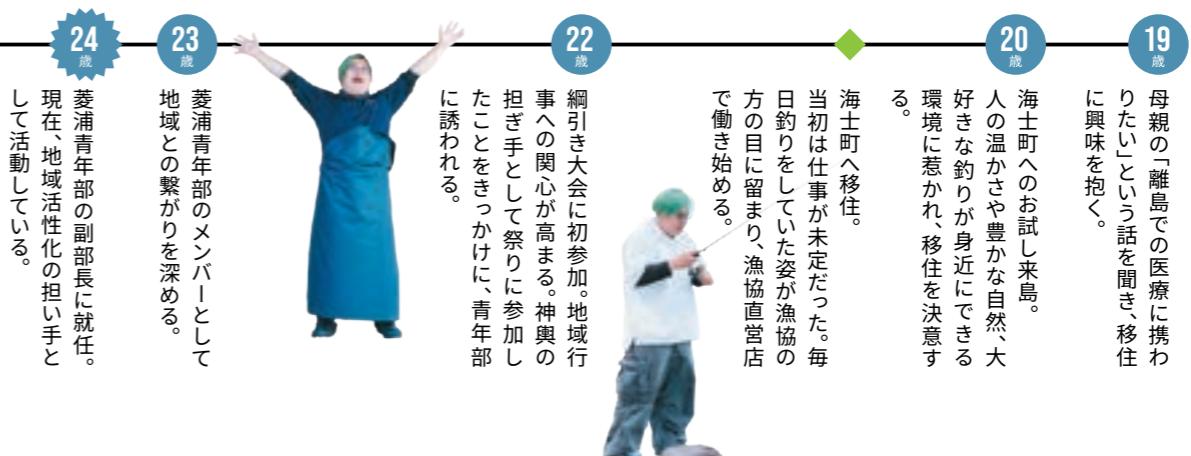
心地よい潮風が吹き、豊かな自然に恵まれる隱岐郡海士町。この地に祖母・母・兄とともに移住して約3年になる大場さんは、今や地域活動に積極的に関わる一人だ。

だが移住前は、正社員の仕事を辞め、将来に悩む一人の青年だった。将来のことを考える中、看護師の母親が「離島の医療に携わる」夢を叶えるため動き始めた。

母親の夢、そして北海道出身の祖母の「老後は自然に囲まれた場所で暮らしたい」という望みもあって、家族で移住を検討し始める。

大場さん自身は離島にピンと来なかつたが、「釣りができる」と聞かされ興味が湧いた。趣味の釣りに興じられるならば、と海士町への移住を前向きに考え始めた。

移住 Before → After		
	Before 移住前	After 移住後
居住地	広島県	海士町
職 業	スーパーの惣菜店	海士町漁業協同組合
間取り	3LDK	2LDK
趣 味	釣り・ゲーム	釣り・ゲーム・バーボール



Just now  
自ら深める地域との絆。



# 島根で手に入れれた

## 新しい自分と

### のびのび子育て生活



#2

Interview

「子どもが小さかった頃は本当にしんどかった」と幸子さんは振り返る。ベビーカーで外出すればエレベーター探しに苦労し、電車やマンションでは子どもの声や足音が気になり、周りに気を遣う日々だった。

一方で友也さんは、仕事は安定していたものの、キャリアに停滞感を感じていた。



平野 友也・幸子さん  
Hirano Tomoya & Sachiko

#Iターン #Uターン #3人家族



取材動画は、YouTube  
チャンネル「しまね移住  
project」にて公開中！

神奈川県横浜市で暮らしていた平野さん一家。夫婦共働きで忙たらしい日々の中、都会での子育てが窮屈に感じ、「このまま、ここで子育てを続けていいのか」という思いが強くなつていった。

自然の中で子どもを育てたいと、妻・幸子さんの故郷である島根県への移住を検討。夫・友也さんは当初、島根に住むイメージが湧かなかつたが、都内で開催されたしまねUターンフェアに足を運び、移住者の体験談を聞くうちに心境が変化。「こういふ人生もありかもしれない」と思い始めた。

迷いに迷つた4年間を経て、不安と期待を抱えながら、平野さん一家は島根県への移住を決断した。

移住 Before → After	
<i>Before 移住前</i>	<i>After 移住後</i>
居住地 神奈川県	.....> 松江市
職 業 一友也さん 消防設備メーカー営業職	.....> 食品加工メーカー正社員
一幸子さん 一般事務(派遣社員)	.....> 販売(正社員)
間取り 3LDKマンション	.....> 3LDK戸建
趣 味 音楽鑑賞	.....> 音楽鑑賞、温泉、サウナ、ランニング
一友也さん 散歩	.....> 買い物、ドライブ

（年齢は友也さん）  
35歳  
一友也さん  
子どもの誕生を機に、育児環境・自身のキャリアを考え始める。



移住タイムライン  
タイムライン



そんな折、UIターンフェアで島根の人々の話を聞き、「人生は一回きり。やってみなければ分からぬ」と前向きに。

「子どもがのびのび育つ場所を見つけたい」幸子さんと、「新しい自分になってみたい」友也さんの想いが重なり、移住への道筋が見えてきた。



Point!  
平野さんが利用した支援  
UIターン無料職業紹介

県外在住で島根県へのUIターンを考える人の就職を、経験豊富な職業紹介担当スタッフがサポートします。ご希望に合った最適な転職先の提案はもちろんのこと、会社見学や選考の調整なども行い、企業との縁をつなぎます。まずは「しまね登録」からどうぞ。

詳しくはp.17へ



リアルなしまね暮らし  
予想外の出費と、あたたかな人とのつながり  
な人とのつながり

移住検討段階でやつしたこと  
家族が安心できる場所を求めて

移住前に 悩んだこと 平野さんが

移住を本格的に考え始めた平野さん夫妻。友也さんが最も大切にしたのは、「妻にとって、安心して子育てのできる場所」という点だった。幸子さんの故郷である島根は、まさにぴったりの場所だった。

移住本格的に考え始めた平野さん夫妻。友也さんが最も大切にしたのは、「妻にとって、安心して子育てのできる場所」という点だった。幸子さんの故郷である島根は、まさにぴったりの場所だった。

「子どもが小さかった頃は本当にしんどかった」と幸子さんは振り返る。ベビーカーで外出すればエレベーター探しに苦労し、電車やマンションでは子どもの声や足音が気になり、周りに気を遣う日々だった。

一方で友也さんは、仕事は安定していたものの、キャリアに停滞感を感じていた。

移住してまず驚いたのが光熱費の高さ。特にプロパンガスの料金は想像以上だった。また、移住後は車が必要不可欠になり、関連する出費が重なり負担になった。休日にふらっと行ける場所も少なく、「週末の楽しみが限られる」と感じることも。一方で、気軽に温泉へ行けるのは島根ならではの贅沢だと語る。

家計の悩みと向き合いながらも、友也さんは地域活動やイベントを通じて地元に馴染む中で「良い人ばかりで恵まれている」と実感。幸子さんも実際に近く、友達にも会えるようになり、「地元だから、心がほっこりする」と安らぎを得られている。

## 居場所がある島根での暮らし



友也さんは協力隊卒業後も、食品加工メーカーで働きながら、地域活動や竹灯籠作りを続けている。幸子さんは故郷で安心して働けている。「自分を必要としてくれる人たちとのつながり」が何より嬉しく感じるという。移住当初は戸惑いがあったお子さんも、今は豊かな自然の中でのびのびと成長している。島根で見つけたつながりとともに、平野さん一家は確かな歩みを続けている。

44歳 現在 安定した生活を送りつ、友也さんは松江市玉湯町大谷地区での活動をさらに広げ、将来的に法人化も視野に入れている。  
43歳 マイホーム(戸建)を購入。生活環境が安定し、念願だった犬を飼い始める。  
41歳 一友也さん 地域おこし協力隊を卒業後も、一般企業へ就職。生活の安定を重視しつつ、地域活動も継続。住民との交流が増え、手応えを感じ始める。  
39歳 一友也さん 地元郵便局長と出会い、しいたけ栽培や竹を活用した賑わいづくり活動を開始。地域住民との交流が増え、手応えを感じ始める。  
35歳 一友也さん 子どもの誕生を機に、育児環境・自身のキャリアを考え始める。



# 農業はまるで経営戦略ゲーム 島根で見つけた自営業の魅力

貯金が貯まったことを機に、どんなことに挑戦するかを考えたとき、体力のあるうちに農業をやってみたいという想いが芽生えた。

収益性を調べ、農業でも十分な収入が見込めると確信した江嶋さんは、未経験ながらも、農業の世界へ踏み出すことを決めた。



# 移住前に 江嶋さんが 考えたこと



飯南町に移住し、2年間のパリカ栽培研修を受けた。技術的な壁に直面するたびに、師匠や農家の人々から助言を得て、着実にステップアップしていく。研修を経て30歳で独立就農すると、農業技術だけでなく、経営者としての視点に目覚め、「自営業の可能性」に魅了されていった。

徹底した情報収集と「移住相談会」での研修先紹介

「稼げる農業」を目指す江嶋さんが最初に行つたのは、徹底した情報収集だった。農林水産省やJAのウェブサイトを読み込み、さまざまな作物の生産量や収益率を調査した。

そこで着目したのがパブリカだった。競合の多いトマトやピーマンと違い、パブリカなら新しい市場を切り拓けると判断したのだ。価格・需要も織り込むと、十分安定した収益が見込めると考えた。

江嶋さんが利用した支援

UIターンしまね産業体験

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、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、知識のみならず技術も学ぶことができます。

マッチングから体験期間中の相談まで、定住財団も細やかにフォローします

詳しくはp.14へ

# *Just now* 自営業の可能性に魅了



「農業も楽しいが、自営業が圧倒的に楽しい」と語る江嶋さん。農作業に没頭するうちに、自営業の可能性に魅了された。

農業とは壮大な経営戦略ゲームそのもの。結果はすべて自分の責任であり、体力や時間といった限られたリソースでどれだけ収益と生産量を上げるか。

「経営」という名のパズルを解き明かすことが、仕事のやりがい、生きがい」だと、本当に楽しそうに話してくれた。

**趣**

---

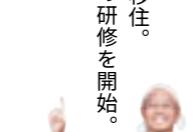
**32 歳**

現在経営者として、パブリックを中心に水稻、メロン、トウモロコシなど多品目を栽培。

2年間の研修を経て、独立就農。この頃から自営業の面白さに気づき始める。

移住相談会で定住財団に相談し、研修制度がある飯南町を紹介してもらう。

飯南町へ移住。  
パブリカの研修を開始。



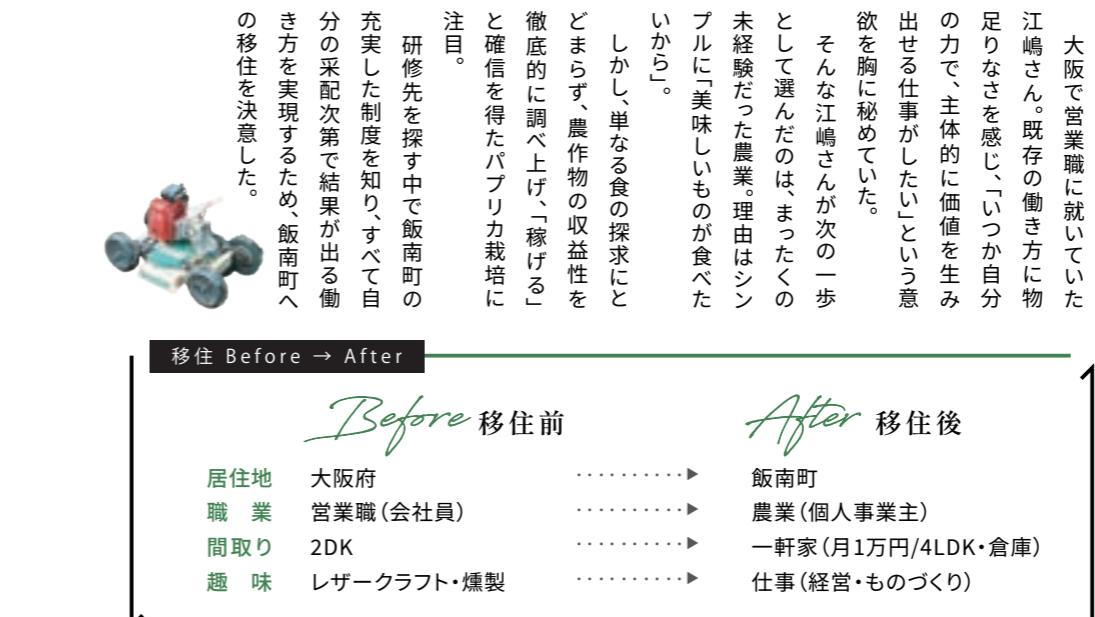
# タイムライン 貯金が貯まつたのを機に、会社を退職。



# Interview #4

生まれ育った大阪での生活は、炎々と過ぎゆくものだったと江嶋さんは振り返る。送電鉄塔部品メーカーで営業として働き、仕事を充実感を得ながらも「この会社に一生いるつもりはない」という想いが常にあったそう。

自ら主体的に動く仕事をしたい  
という意欲が、江嶋さんを次なる  
ステップへと押し進めていく。



江嶋 和陽 さん  
Eijima Kazuoki

#1ターン #農家

取材動画は、YouTube  
チャンネル「しまね移住  
project」にて公開中!

# タイムライン 貯金が貯まつたのを機に、会社を退職。

# しまね移住 道しるべ

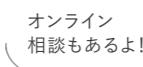


まずは

## 「しまね登録」に登録!

### 登録するとできるコト!

#### Point.1



オンライン相談もあるよ!  
経験豊富な職業紹介  
スタッフが求職活動をサポート!

サイト「くらしまねっと」でも、しまね登録者の使える便利な機能がたくさん! P.16~P.17をCHECK!

#### Point.2

対面・オンラインと開催方法もさまざま!  
移住関連イベントにサイトから申込可能

#### Point.3

定期的にメルマガを配信しているよ!  
しまね移住情報をメール、冊子、LINEでお届け

さらに! 必見!こんな3大特典もあります!

#### 特典.その①

##### U・Iターン応援カード

「いつか島根にU・Iターン」そう思うあなたを応援するカード。レンタカー代金や宿泊費、賃貸物件の手数料などをはじめ、県内の協賛店で提示すると、数多くの割引や特典サービスを受けられます。



✓対象者...「しまね登録」に登録し、基本情報の必須項目を入力し、以下①~③のいずれかに当てはまる方

- ①島根県外に在住し、U・Iターンを考えている
- ②18歳以上の学生(県内在住の学生も含む)
- ③島根県にU・Iターンして1年以内である

#### 特典.その②

##### 見学・面接時の交通費(半額)助成

「くらしまねっと」などに、求人情報を掲載している企業への会社見学や採用面接等によって来県する場合、居住する場所から企業までの交通費助成を受けることができます。

✓対象者...「しまね登録」に登録し、以下の①、②を満たしている方

- ①基本情報の必須項目を入力している
- ②WEB履歴書の必須項目を入力している

※上限2万円、年度内に1回まで  
※交通費を支払ったことがわかる書類(領収書等)が必要です

#### 特典.その③

##### 引越し費用割引サービス!

県外から島根県への移住が具体的に決まつたら、ふるさと島根定住財団を通して引越し業者への見積もりを依頼しましょう。引越しでかかる費用が最大30%割引となります。

✓対象者...「しまね登録」に登録し、基本情報の必須項目を入力した方

詳しくはP.19へ



早速登録してみよう!

くらしまねっとしまね登録

検索



しまね登録はコチラから!  
手順に沿って入力&登録!



<https://www.kurashimanet.jp/crm/member/register>

# Uターンしまね 産業体験

産業体験とは、島根にUターン・I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です。



「いい! こんな人にオススメです

いきなりの移住だと仕事が心配…

働き方・生き方を変えたい

なんだか島根県が気になる…!

第一次産業に興味アリ!

これまでのスキルを活かして異分野でチャレンジしたい

## 制度の概要

対象 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ヶ月以上1年以内

※伝統工芸は3ヶ月以上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島根県内に居住す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け入れになり体験する場合

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)

※体験者助成に上乗せして支給

{ ※ 体験中止により体験期間が3ヶ月に満たない場合は、1ヶ月あたり3万円となります。  
体験が1ヶ月に満たない場合は、助成金の支給なしとなります。 ※ 助成金は3ヶ月ごとの支給となります。  
その他、認定するのに一定の条件があります。詳しくはふるさと島根定住財団のUターン推進課までお問合せください。 }

### Point 1 滞在費を一部助成

支給要件を満たした方を対象に、月額12万円の体験者助成金を支給いたします。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が加算されます。

### Point 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実践者の指導を受けながら、1年間体験していただきます。現場で知識のみならず技術もしっかり学べるチャンスです。

### Point 3 万全のサポート体制

当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。受け入れ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いたします。

## 体験後の支援制度について

産業体験が終了したあと、そのまま就業できるケースもありますが、別の支援制度を利用して支援を受けながら、さらに実践経験を積むことができます。  
条件等によってご利用できない場合があるので、事業の詳細は各機関にお問合せください。

しまね産業体験

検索

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



## and MORE!

### 島根は支援の層が厚い!

島根県内の各市町村の中には、独自に上乗せ助成等の支援メニューを用意する自治体も。支援内容や条件等は異なるので、詳しくは各自治体までお問合せください。



# 仕事を探す

「しまね登録」に登録をしたら、さらに学歴や職歴、保有資格、自己PRを「WEB履歴書」に登録しておきましょう。企業からのスカウトメールが届くかも?ふるさと島根定住財団の経験豊富な専門スタッフが、会員のみなさんと県内企業の採用担当者との仲介役を務めます。



## 無料職業紹介の流れ

STEP 01

### しまね登録

無料職業紹介を利用するには、「しまね登録」への登録が必要です。「WEB履歴書」を入力するとマッチングがスムーズに行えるので、ぜひ入力してください。

「無料職業紹介サービスを利用する」に✓を入れてね!

STEP 02

### 個別相談

移住時期や希望地域、職種など「皆さん何を重視したいか」を詳しくお伺いします。対面相談・電話・メール・オンライン相談など、皆さんに合った形で話を聞きします。不安に思われることや疑問点など、気になることは気軽にご相談ください。



STEP 03

### 企業とのマッチング

ピアリング内容を元に、お一人おひとりに合う求人情報をご紹介します。「くらしまねっと」には掲載されていない非公開求人からのピックアップや皆さんの希望に応じた求人開拓なども対応しています!



STEP 04

### 企業見学・面接

職場見学や採用担当者と話をする機会、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おススメです。スタッフも同行することができるので待遇や賃金など聞きにくいくことなども、お任せください。※交通費助成もぜひ活用してください!



### AFTER FOLLOW 移住フォロー

お仕事が決まったら、住まいの確保や暮らしに関する情報など、皆さんがスムーズに移住できるように、市町村等と連携してバックアップします。



くらしまねっとの  
ここがスゴイ!



県内最大級の  
求人件数!



マッチング機能  
の充実!

Web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。



効率的に企業へ  
アピールできる!



「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なメッセージのやりとりができます。



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面接も可能!実施する企業も拡大中です。

# 相談する



## 窓口・オンラインで移住相談

ふるさと島根定住財団では、東京、大阪、広島にUIターン相談窓口を開設しているほか、オンラインでも個別相談を受け付けています。

移住に関する疑問や、移住を検討するエリアのこと、仕事についてなど、移住のあらゆることにお答えいたします。



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)



### ✓オンライン個別相談の流れ

- 1 オンライン移住個別相談のページへアクセス
- 2 必要事項を入力・送信
- 3 自動案内メールが届く
- 4 相談日時になったらメール記載のURLにアクセス



平日昼間はお仕事等で相談が難しい方は夜間や休みの日も相談可能

毎月第3週の水曜日 オンライン夜間相談を実施

東京窓口では、土・日・祝日および不定期で夜間相談も実施

そのほか、大阪・広島事務所でも土曜日に相談を実施しています。



## 住まい探しもしっかりサポート!

### ● 住まいを探す

住みたい地域が決まったら移住後の住まいを探しましょう。エリアの家賃相場を調べ、住まいの条件や希望の優先順位を決めることをおすすめします。住まいの窓口や不動産会社に相談してみましょう。



しまね住まい探しのポイント 検索  
<https://www.kurashimanet.jp/home/point01>

### ● 市町村を知る

島根県には全部で19の市町村があります。各市町村ごとに特徴や文化、支援制度があるので、自分に合いそうな移住先を探してみましょう。



くらしまねっと しまねの市町村 検索  
<https://www.kurashimanet.jp/cities/search>

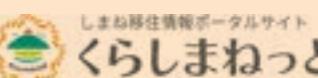
## 島根だからできる働き方が見つかる

求人件数  
約8,000件

月間平均  
約26万PV



島根県内の就職を考えているならば、まずはこちらから検索!



「くらしまねっと」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。県内最大級の求人情報を掲載し、就職活動をサポートするほか、市町村紹介や住まいについて、各種支援制度や県内各所で行われるイベント情報など、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>

## 引越し割引サービスを使う

島根県外からの引越しの際に、ふるさと島根定住財団を通して引越し業者へお申込みいただくと、基本料金の割引サービスを受けることができます。  
※時期によって割引適用外の場合があります。

## 引越し割引サービスを受けるには

※諸条件があります。詳細はサイトをご覧ください。

くらしまねっと 引越し 検索

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



# 移住する

## 引越し割引サービスの利用フロー



## 移住後は仲間を作ろう

## 移住・就職決定報告

島根県内への移住が決まった方、あるいは島根でのお仕事が決まった方は、くらしまねっとマイページよりご報告ください!



希望者には移住者交流会をご案内!



ノベルティ  
プレゼント!



# 体験する



移住前に暮らしを体験!

情報収集、事前の相談と進んだなら、実際に来県してみましょう。短期～中期で島根に滞在しながら、気候や風土を自分の身体で体感し、地域の暮らしぶりや人々との関わりを持つことで、移住後の生活がよりリアルに感じられるはず。島根にはそんな体験を支援する施設やプログラムがあります。ぜひ活用してみてください。

## お試し暮らし体験



くらしまねっと お試し暮らし 検索

<https://www.kurashimanet.jp/home/trial>

お問合せ先は施設を担当する各市町で異なります。  
詳しくはWebサイトからご覧ください。

## 体験可能な市町村

[出雲エリア] 安来市、雲南市、飯南町、奥出雲町  
[石見エリア] 美郷町、浜田市、益田市、吉賀町、津和野町  
[隠岐エリア] 西ノ島町、隠岐の島町

おいでよ!しまっち!  
しまね田舎ツーリズムポータルサイト



しまっち!  
しまね関係人口マッチング・交流サイト



「しまね田舎ツーリズム」は、農山漁村の生活や体験、民家等での宿泊を通じて、島根の自然・風土・歴史・文化などに触れ、地域の方との交流を楽しんでもらう活動です。そこに暮らしている人しかわからないディープな島根に触れるきっかけとしてもおすすめです。



しまね  
移住体験  
オンラインツアー



島根県への移住を検討する方に向けて、島根での暮らしや仕事の情報、先輩移住者の声などをZoom配信でお届けします。リアルな暮らしぶりをバーチャル体験して、島根を知り、より身近に感じていただけるオンラインツアーです。





## Episode.2 開かない扉

駅のホームで列車に乗ろうと、停車した列車の扉が開くのを待っていたんですが、なぜか一向に開かず…。その事態にブチバニックを起こしたもの、とりあえず開いていた扉から飛び乗って事なきを得ました。あとで確認したら、どうやらボタンを押して扉を開けるシステムになっていて「え、そこセルフなの?!」と驚きました。



## Episode.3 島根に移住したらみんなあいさつしてくれるんだが

島根に移住したらみんなあいさつしてくれるんだが

島根に移住して驚いたのが見知らぬ人相手でもあいさつし合うこと。特に子どもたちの礼儀正しさには驚きました。それ違うときにはさつするのには当たり前、一時停止して横断歩道を渡させてくれた車にお礼するのも当たり前。もちろん大人もみんなあいさつし合ってい

## えっ、こんなことある!? 島根に移住古市山工ビード

移住して新たに島根県民となった人たちへ聞き取り調査!

「えっ、島根ってそういう場所なの?!」「島根の入ってこういう人多いよね?」と思うことや、「あー、島根に染まったわー」と思う瞬間など、面白いエピソードを集めてみました!

## Episode.4

### ちょっとしたことから始まる濃密なご近所付き合い

出勤のため駐車場へ行く途中、ご近所さんに呼び止められ、「工事業者さんが来る予定なんだけど、車を停める場所がなくて困っていて。空いている時間だけでも駐車場を使わせてほしい」とのこと快諾。すると数日後、その方から庭で採れたみかんで作ったジャムをいただきました。そのジャムが本当に絶品で、お礼を伝えたところ食の話で意気投合。今では定期的にご飯会を開く仲になりました。

## Episode.5 健康のために一駅歩く…わけにはいかない!

都会では「健康のために一駅手前で列車を降りて歩く」なんて聞きますが、島根は列車が1時間に1本、駅と駅の間が5km以上あるのが割と当たり前。夜道を帰るときは照明がなくて真っ暗闇になるし、健康より安全優先です。



## Episode.1 カエルの大合唱

中心市街でも割と生き物に遭遇することがある島根県。松江市内でも時期によります、夜になるとそこかしこからカエルの鳴き声が響き渡り、場所によってはカエルの大合唱です(笑)。ある時散歩しながら友人と電話をしていると、受話器の向こうから「カエルの鳴き声」が全然大きめで話が全然わからん!」と大爆笑されました。

## カエルの大合唱



Pick up!

企業のストーリーを知ると、企業の表情が見えてくる

「心で読む求人票」は、ふるさと島根定住財団が運営する“心揺さぶる”しまね求人情報サイトで、島根の企業のリアルな表情を映し出す記事を掲載しています。今回は現在掲載中の全94社の中から、4社をピックアップしました。  
(2025年10月現在)

心で読む求人票

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



心で読む求人票

検索



Pick up!  
必要なのは、未知の世界へ飛び込む勇気と熱意。

ITエンジニアの挑戦の機会がここにある。



Pick up!  
2

松江市 製造業  
モルツウェル株式会社

松江市から全国へ。ミッション「ふるさと守り」を掲げ、少子高齢化社会に伴う課題解決に挑んでいます。

[Web記事はこちら▶](#)



出雲市 情報通信業  
株式会社アイティーエスピー

Webアプリケーション開発、モバイルアプリケーション開発、システムコンサルティング

[Web記事はこちら▶](#)



Pick up!  
豊かな自然に抱かれた島根県大田市から世界へ羽ばたく未来を彩る人工皮革素材を私達と創造しませんか?

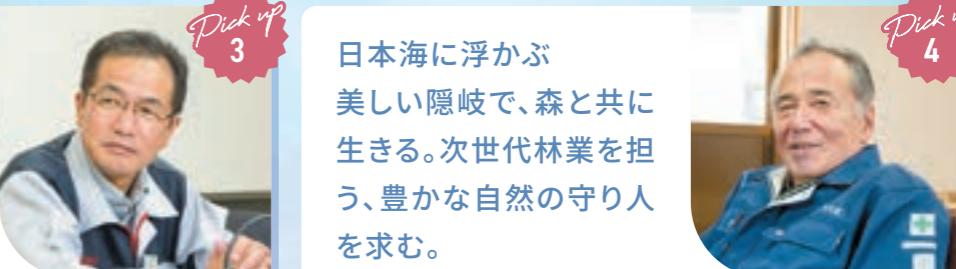
大田市を拠点に、人工皮革やフィルム素材の開発・製造・販売を一貫して展開するのが帝人コードレです。弊社製品は、特にスポーツ分野で強いブランド力を誇り、人工皮革のトップブランドとして、世界市場で高い評価を得ています。自ら考え積極的に意見を発信できる方、失敗を恐れずトライ&エラーを楽しめる方、そして新しいことに挑戦する意欲をお持ちの方を求めていきます。世界に誇れる製品と一緒に創造しましょう。

工場長兼環境安全室長 島林一雄さん

大田市 製造業  
帝人コードレ株式会社

人工皮革・フィルム製品の開発・製造・販売。製品はスポーツ用品をはじめとしたさまざまなものに使用され日本のみならず世界各国で販売。

[Web記事はこちら▶](#)



Pick up!  
4

日本海に浮かぶ美しい隠岐で、森と共に生きる。次世代林業を担う、豊かな自然の守り人を求む。

隠岐の島町の町有林管理を主事業としています。伐採、植林、木材生産をはじめとした森林施業です。林業というと大変な重労働と思うかもしれませんが、機械化などが進んだことで、今は未経験の人でも安心・安全に始めいただけます。林業は隠岐の大自然を守り育て、暮らしの基盤を支える仕事です。きっとやりがいを感じられます。挑戦したいという意欲をお持ちの方を待っています。

代表取締役 大上一郎さん

隠岐の島町 農業、林業  
株式会社ふせの里

町有林の管理、運営事業を中心に、伐採、間伐、造林業を行っており、町内の林業促進に努めています。

[Web記事はこちら▶](#)



# ベーグル専門店／松江市

Junko Hashimoto

橋本 純子 さん

2023年10月末、松江市にオープンしたベーグル店「ここくる」のオーナー、橋本純子さん。オープン直後から連日多くのお客さんが訪れる人気店となり、2025年5月に出雲店をオープン。多忙な日々を送る。



―― 苦労したこと、大変だったことはありますか？

自治体等の補助金や支援制度が利用できなかったことですね。開業までの流れが早く、申請のタイミングが合わなかつたんです。起業は事前の情報収集が欠かせないと痛感しました（笑）。

移住面では、無農薬野菜やこだわりの食材が入手しづらいこと。鎌倉は無農薬野菜がたくさんあって入手先も把握できていましたが、島根では開拓が必要で。最近、やっと整ってきたましたね。

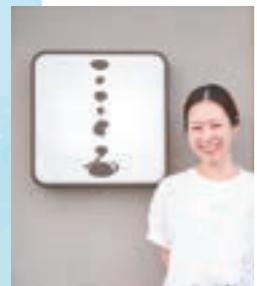
鎌倉でベーグル店を営んでいた頃、体調を大きく崩し、それによって考え方や価値観が大きく変わつて、やりたいことをやるようになりました。

ずっと行きつけたかった島根旅をしたのもそのおかげですね。出雲大社はもとより出雲の山々、空や雲の表情が豊かで、あつとう間に魅了され住みたいと思ったんです。その後、当時住んでいた物件の契約更新が近くなり、島根に引っ越すことにしました。

―― 移住するきっかけは？

鎌倉でベーグル店を営んでいた頃、体調を大きく崩し、それによって考え方や価値観が大きく変わつて、やりたいことをやるようになりました。

ずっと行きかけたかった島根旅をしたのもそのおかげですね。出雲大社はもとより出雲の山々、空や雲の表情が豊かで、あつとう間に魅了され住みたいと思ったんです。その後、当時住んでいた物件の契約更新が近くなり、島根に引っ越すことになりました。



# 移住 起業

移住して島根で起業したお二人に、  
“ちょうどいい幸せ”を見つけるまでの  
リアルを聞きました。

= ゆうどいい幸せ



## 造園業／益田市

Daishuke Nomura

野村 大輔 さん

益田市美都町にUターン後、株式会社石見造園を設立した野村大輔さん。現在は10名の社員とともに、島根県西部から広島県、山口県まで造園・外構工事を手掛ける。

―― リターンのきっかけを教えてください

高校卒業時に、いつか益田に戻ることを決めていました。独立も視野に入れており、独立するなら地元でしたいと考えていました。

―― 造園業との出会いについて

教えてください

高校の進路指導の先生から紹介されたのが浜田市の造園業でした。就職してその面白さにはまり、「この仕事なら独立できる」と直感しました。調べてみると、造園の需要は減っているものの、職人の供給が圧倒的に少ないブルーオーシャンだったんです。

独立を目指していることを知った社長が、広島の造園会社を紹介してくれて転職。以降6年ほど職人として技術と知識を磨きました。

―― 造園業との出会いについて

教えてください

高校卒業時に、いつか益田に戻ることを決めていました。独立も視野に入れており、独立するなら地元でしたいと考えていました。

―― 教えてください

高校の進路指導の先生から紹介されたのが浜田市の造園業でした。就職してその面白さにはまり、「この仕事なら独立できる」と直感しました。調べてみると、造園の需要は減っているものの、職人の供給が圧倒的に少ないブルーオーシャンだったんです。

独立を目指していることを知った社長が、広島の造園会社を紹介してくれて転職。以降6年ほど職人として技術と知識を磨きました。

―― リターンのきっかけを教えてください

広島時代は充実していましたが、どこか寂苦しさを感じていました。それがリターンで一変しました。大きめに言えば自由を手に入れたというか。また、子育てるなら自然に触れ合い、たくましく成長できる場所を望んでいたので、その意味でもリターンして良かったです。

―― 今後の展望を教えてください

美都町内に新社屋を建設することが決まっています。2025年秋頃着工、2026年春完成予定です。これはどれだけ会社が大きくなつても、本社は絶対に美都町から外には出ない、という意思表示も込めています。「こんな庭が作れる」ことを見せるモデルガーデンとしても活用していく考えです。

―― 移住×起業で得られた「ちょうどいい幸せ」は？

広島から益田市へ戻った時点で無一文でした（笑）。父親から軽トラックを譲り受けて事業をスタート。PCの使い方も営業のやり方もわからず、家庭のある家に飛び込んで剪定をさせてくれと頼み込んでいました。

数千円～数万円の小規模な仕事を積み重ねましたね。この経験があるからこそ、会社が大きくなつても現場の大小に関係なく仕事をしていきたいという思いがあります。

―― 移住×起業で得られた「ちょうどいい幸せ」は？

島根に移り、ベーグル店を立ち上げ、一緒に歩んでもらえる仲間が集まつて、今こうしていられることがそのままのものが、幸せだと感じています。また、島根に来て体調のことを意識せず、フランクな感覚で過ごせることが増えたのも幸せの一つですね。

―― 今後の展望を教えてください

島根に移り、ベーグル店を立ち上げ、一緒に歩んでもらえる仲間が集まつて、今こうしていられることがそのままのものが、幸せだと感じています。また、島根に来て体調のことを意識せず、フランクな感覚で過ごせることが増えたのも幸せの一つですね。

―― 移住×起業についてアドバイスをお願いします

島根には需要に対応して供給が追いついていない業種がたくさんあります。特に技術職はその傾向が顕著なので、ぜひその領域を狙つてもらいたいですね。

島根は起業コストが安いという大きなメリットがあるので、そこを徹底的に活かすことで起業もしやすいと思います。

島根のいいところ。生活の質が向上することは、回りつて仕事をもつながらないので、暮らしも大事に考えていってほしいですね。

―― 移住×起業についてアドバイスをお願いします

最も大切なのは、自分がそこにいることを想像したいときには「自分たちでやる」ことを教えてもらいましたが、それは人生においても同じだと思いますね。

鎌倉時代にサーファーから「いい波が来ても乗れないときは違う波だから待つ」「必ず自分に合つたタイミングがある」ことを教えてもらいましたが、それは人生においても同じだと思いますね。

―― 移住×起業についてアドバイスをお願いします

最も大切なのは、自分がそこにいることを想像したいときには「自分たちでやる」ことを教えてもらいましたが、それは人生においても同じだと思いますね。

鎌倉時代にサーファーから「いい波が来ても乗れないときは違う波だから待つ」「必ず自分に合つたタイミングがある」ことを教えてもらいましたが、それは人生においても同じだと思いますね。

―― 情報コーナー

◆ 島根県よろづ支援拠点

国や自治体のサポートを活用しませんか？

「そうだ、起業しよう！」と思って、そんな簡単なものではありません。手続きが多く、何から手を付ければ良いのかわからなくなることもあるでしょう。

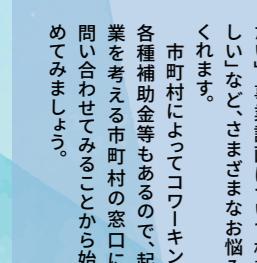
そんなときの助けになってくれるのが、国や自治体が設置する支援団体や窓口です。

◆ 市町村起業相談窓口

島根県内の各市町村では、起業・創業に関する総合窓口を開設しています。「何かわからないことが多いのか」「疑問について相談したい」「事業計画について相談したい」など、さまざまなお悩みに対応してくれます。

市町村によってコワーキングスペースや各種補助金等もあるので、起業を考える市町村の窓口に問い合わせてみましょう。

QRコード



こんな隠れコストも…！

### ●ご近所付き合い

田舎暮らしになるとご近所付き合いが盛んなことも。冠婚葬祭の費用や自治会費、町内会費、差し入れやおすそ分けのお返しに必要な費用など。神社の氏子や寺の檀家になる場合はその費用も必要になります。

### ●生活必需品

居住地によっては、スーパー・コンビニ、商店などが少ないこともあります。そうした場合、まとめ買いが必要になったり、遠方への買い出しがあったりと、交通費・燃料費、時間コストが掛かります。

### ●医療

医療機関が少ない地域の場合、専門医の診察を受けるために遠方まで通院しなければならず、交通費・燃料費、時間コストが膨らみ、医療費に加えてその他のお金がかかることがあります。

暮らしの助けにも！

### 自治体の支援メニュー

#### ◆奥出雲町

出産に関する支援メニューが充実。産前産後サポートや産後ケアを利用できるほか、妊娠婦通院・宿泊費の一部助成や、子どもの誕生時、入学時に町内どこでも利用できる商品券の支給なども。



#### ◆江津市

ビジネスプランコンテストを始めとした仕事に関する支援メニューが充実しています。妊娠・出産も手厚く、妊婦及び出産した子どもへの給付金や、1歳未満の子どもを対象とした子育て支援ギフト「うつべイビーボックス」の贈呈などが行われています。



#### ◆隠岐の島町

本土から離れた隠岐の島町に在住の場合、航路・航空路を割引料金で利用できる「航路・航空路旅客運賃助成」があります。フェリー2等で1,420円、高速船で3,020円、出雲便の航空路であれば5,600円と格安で利用できます。（※いずれも片道料金）



移住によって家計が楽になるかどうかは地域や世帯構成で大きく異なります。移住前と同じ暮らしを実現するのではなく、新しい暮らし方を見つける必要があるかもしれません。一方で、新鮮な食材や美味しい米、充実した自治体のサポートなど、数字で表しにくい豊かさもあふれています。情報収集をしっかり行い、あなたらしい“しまねライフ”を始めてみませんか？

# ～移住でお金はどう変わる？～

## 家計切り替わり

### 移住前 vs 島根に移住後 生活費を比較！

地方への移住でよく語られる「生活費が安くなる」「家賃が下がる」という話。本当にそうなのでしょうか？実際に移住した人たちの声から見えてきた“お金のリアル”をお伝えします。

### ファミリーの事例



#### 神奈川県横浜市 ▶ 松江市

家賃	80,000 円	90,000 円
食費	50,000 円	50,000 円
光熱・通信費	25,000 円	32,000 円
車・交通費	8,000 円	45,000 円
教育費	10,000 円	15,000 円
医療費・保険料	30,000 円	35,000 円
その他雑費	100,000 円	70,000 円
合計	303,000 円	337,000 円

#### 平野さん一家

家族構成 3人（夫・妻・息子）  
通勤距離 神奈川県横浜市：電車1時間  
島根県松江市：車30分  
住宅 神奈川県横浜市：3LDKマンション  
島根県松江市：3LDK戸建て  
駐車場

### 単身の事例

#### 愛知県名古屋市 ▶ 浜田市

家賃	51,000 円	20,000 円
食費	30,000 円	30,000 円
光熱・通信費	7,000 円	18,000 円
車・交通費	20,000 円	25,000 円
医療費・保険料	12,000 円	12,000 円
その他雑費	8,000 円	9,000 円
合計	128,000 円	114,000 円

#### 瀧山さん

家族構成 一人暮らし（Wワーカー）  
通勤距離 愛知県名古屋市：バイク10分  
島根県浜田市：歩徒5分/車40分  
住宅 愛知県名古屋市：1K、駐車場  
島根県浜田市：4DK一軒家  
駐車場

## Information of SHIMANE

### しまねの情報発信中！

ふるさと島根定住財団では、ポータルサイトだけでなく各種SNSでさまざまな情報を届けています。定住財団や市町村、関係機関によるイベント情報、そして移住支援情報。島根の風景や移住者が綴る“しまね暮らし”なども、幅広く発信しています。

「もっと島根に浸かりたい」「島根をもっと身近に感じたい」という方は、こちらもぜひご覧ください。

Facebook  
くらしまねっとX  
くらしまねっとLINE公式アカウント  
しまね登録Instagram  
暮らしまねnote  
しまね移住ProjectYouTube  
しまね移住Project

島根県へUIターンした女性たちが日々の暮らしやおすすめのスポットなど、島根の“すてき”を写真や動画でお届け！

島根にUIターンした女性たちが“しまね暮らし”を紹介する「しまね女子ブログ」を公開中です！

島根を体感できる映像や移住者へのインタビュー、オンラインイベントのアーカイブなど、しまね移住に関する動画を公開しています！

### \アンケート回答で/ しまねの特産品 プレゼントPresent

お客様でも安心♪

かまぼこ屋さんが作る美味しいスナック

別所蒲鉾店のお魚チップス  
プレーン＆ほうれん草＆えび  
をセットで！

20  
名様

出雲大社のお社がある町、出雲市大社町で蒲鉾を製造している別所蒲鉾店。無添加や原料にこだわり“安心して食べられる製品作り”を掲げています。

そんな蒲鉾屋さんが作る、国産の魚肉すり身を使った“お魚チップス”を3個セットでプレゼント！嗜めば噛むほど魚のうま味が楽しめ、お子様から大人まで安心してお召し上がりいただけます♪

#### 応募締切

2025年12月31日(水)まで

※当選者の発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。

#### 応募方法

##### ① はがきで応募

左側のアンケートははがきを切り取り、アンケートへの回答と必要事項を記入して投函してください。

##### ② WEBで応募

右のQRコードを読み取り、プレゼント応募フォームにアクセスし、アンケートへの回答と必要事項を入力の上、ご応募ください。

<https://forms.gle/RG1rExgR8gzcRH83A>



#### 商品に関するお問合せ先

##### 別所蒲鉾店

E-mail : [info@bessho-kamaboko.co.jp](mailto:info@bessho-kamaboko.co.jp)

#### プレゼント応募に関するお問合せ先

##### 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](mailto:uiturn@teiju.or.jp)

## BeanS

しまねUIターン情報誌 ビーンズ  
2025年10月号Vol. 69  
2025

アンケートにご協力ください

**Q1** 今号でおもしろかった・おもしろくなかった企画を下記より選択し、番号をご記入ください。

- ①P4-13 移住の先輩インタビュー
- ②P14 UIターンしまね産業体験
- ③P15-19 しまね移住の道しるべ
- ④P20 心で読む求人票
- ⑤P21 しまね移住おもしろエピソード
- ⑥P22-23 移住×起業=ちょうどいい幸せ
- ⑦P24-25 家計のリアル
- ⑧P26 田舎ツーリズム

おもしろかった企画

おもしろくなかった企画

**Q2** あなたが移住を決める際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
- 教育
- 支援制度
- 交通
- 生活環境
- 都市へのアクセス
- その他（  
）

**Q3** BeanSで取り上げてほしい内容やご感想・ご質問など、ご自由にご記入ください。

ご協力ありがとうございました。



## おいでよ！しまね

しまね田舎ツーリズムポータルサイト

田舎ツーリズムの情報は、  
しまね田舎ツーリズムポータルサイト  
『おいでよ！しまね』をご覧下さい。

おいでよ！しまね 検索

<https://www.oideyo-shimane.jp/>

感動がより深く、大きくなるのが「しまね田舎ツーリズム」。  
自分流で自然や交流を楽しむことができます。  
堅苦しいルールはなく、  
いつのまにか第一のふるさとになる。

「しまね田舎ツーリズム」とは、  
農山漁村で地元の人々との交流を通じて、  
農林漁業体験やその地域の自然、文化、  
暮らしに触ることです。

しまねで、こころほころぶ。  
そんな時間を体験しませんか？



## LOCO BLUE

日本海に面した美しい海の町、松江市島根町。

「沖縄にも負けないくらい美しい」と思う島根町の海に惹かれ、2018年に広島から移住した森廣一作（もりひろかずなり）さんが、移住後に紆余曲折を経てオープンしたのが「LOCO BLUE」。ダイビングショップ、カフェ、ゲストハウスとして展開しており、しまね田舎ツーリズムの登録施設のひとつでもあります。

「LOCO BLUE」に来れば、突き抜ける青さを持つ海を見たり、海の中のかわいい生き物たちと触れ合えます。その体験は、日々の疲れが癒されること間違いなしです。  
人生の次の一步を踏み出したい人の背中を、そっと押してくれ、そんなあなたかな場所。ぜひ一度訪れてみてください。



LOCO BLUE オーナー 森廣さんの  
インタビューはこちらから▶▶▶

農家キッチン つゆの宿 の  
体験レポートはこちらから▶▶▶



## 期間限定！ 片道分の交通費を一部助成します！

島根県外にお住まいで、しまね田舎ツーリズムの宿泊施設に1泊以上する場合、交通費（片道分）を助成するキャンペーンを実施中！  
同伴者も2名まで助成します！

#### 助成上限額

申請者：10,000円／人 同伴者：5,000円／人（2名まで）

※申請者、同伴者ともに利用は年度内に1回限りとなります。

2025年交通費助成 検索

<https://www.oideyo-shimane.jp/topics/3128>



# しまねへのUIターンを相談する窓口はこちら

## 島根県内市町村移住相談窓口

<b>松江市</b> 定住企業立地推進課 TEL 0852-55-5215	<b>出雲市</b> 縁結び定住課 TEL 0853-21-6629	<b>安来市</b> 定住産業課 TEL 0854-23-3059
<b>雲南市</b> うんなん暮らし推進課 TEL 0854-40-1014	<b>奥出雲町</b> 定住産業課 TEL 0854-54-2524	<b>飯南町</b> (ごめたで飯南町) 飯南町定住支援センター TEL 0854-76-2033
<b>浜田市</b> 定住関係人口推進課 TEL 0855-25-9511	<b>益田市</b> 地域振興課 TEL 0856-31-0173	<b>大田市</b> まちづくり定住課 TEL 0854-83-8182
<b>江津市</b> 地域振興課 (定住推進係) TEL 0855-52-7926	<b>川本町</b> 一般社団法人かわもと暮らし TEL 0855-74-2110	<b>美郷町</b> 活気あふれる町づくり課 TEL 0855-75-1212
<b>邑南町</b> 地域みらい課 TEL 0855-95-1117	<b>津和野町</b> つわの暮らし推進課 TEL 0856-74-0092	<b>吉賀町</b> 企画課 TEL 0856-77-1437
<b>海士町</b> 交流促進課 TEL 08514-2-0017	<b>西ノ島町</b> 政策企画課 TEL 08514-6-0028	<b>知夫村</b> 地域創生課 TEL 08514-8-2211
<b>隠岐の島町</b> 地域振興課 TEL 08512-2-8570		

## 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

〒100-0006

東京都千代田区有楽町1-2-14 紫ビル5階

## 移住相談窓口

### 東京 しまね移住相談窓口 (UIターン・学生支援)

TEL 0120-60-2357 10:00~18:00(最終受付17:00) 定休日:火  
**最寄り駅** 東京メトロ「日比谷」駅 / 都営地下鉄「日比谷」駅 / JR「有楽町」駅  
 〒100-0006 東京都千代田区有楽町1-2-14 紫ビル5階

### 東京 ふるさと回帰支援センター 島根県移住相談窓口

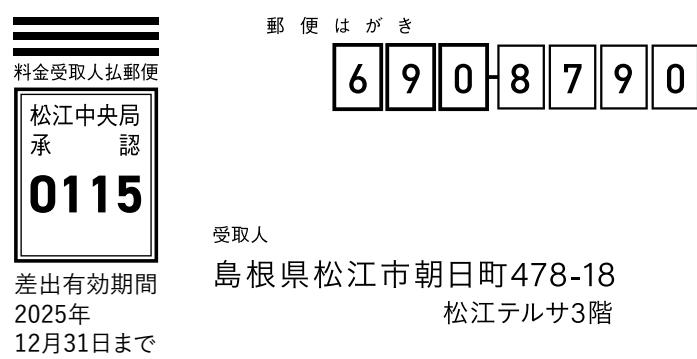
TEL 090-1683-6613 (直通) 10:00~18:00 定休日:月・祝  
**最寄り駅** 東京メトロ「有楽町」駅 / JR「有楽町」駅  
 〒100-0006 東京都千代田区有楽町2-10-1 東京交通会館8階

### 大阪 しまね移住相談窓口 (UIターン・学生支援)

TEL 0120-70-2357 平日9:00~16:30 (毎休憩12:00~13:00)  
**最寄り駅** 大阪メトロ「南森町」駅  
 〒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

### 広島 しまね移住相談窓口 (UIターン・学生支援)

TEL 0800-100-6435 平日9:00~17:00  
**最寄り駅** 広島電鉄「紙屋町東」駅  
 〒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



料金受取人払郵便  
松江中央局  
承認  
**0115**

受取人  
島根県松江市朝日町478-18  
松江テルサ3階

差出有効期間  
2025年  
12月31日まで

切手不要

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、しまね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いたしません。