

しまねUターン情報誌 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。



Real Life!



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?





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

「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。

顔の見える関係で支え合う日常。

ふとした瞬間に「声をかけたい誰か」がそばにいる。

そんな人との距離感が、

日々をあなたたかくしてくれます。

理想のように聞こえるかもしれませんが、

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。

玄関先で交わす何気ない会話や、

分けてもらった野菜から広がる小さな物語。

そうした時間が、暮らしを豊かにしてくれます。

この本を手にとったあなた、

一度、暮らしを見つめ直してみませんか？

島根での暮らしは、きっとその先の選択肢のひとつ。

「ここなら、自分らしく生きられる」と思える、

自分なりの豊かさを見つけられる、

そんな日が来るよう、定住財団は皆さんをサポートします。

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くださいました。



#3
Interview
瀧山 由美 さん
Takiyama Yumi
#1ターン #Wワーク



#4
Interview

江嶋 和陽 さん
Ejima Kazuoki
#1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
#1ターン #島暮らし



#2
Interview

平野 友也・幸子 さん
Hirano Tomoya & Sachiko
#1ターン #Uターン #3人家族



豊かな自然、趣味と人が繋ぐ

「新しいふるさと」との出会い



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！

移住

タイムライン

19歳
母親の「離島での医療に携わりたい」という話を聞き、移住に興味を抱く。

20歳
海士町へのお試し来島。人の温かさや豊かな自然、大好きな釣りが身近にできる環境に惹かれ、移住を決意する。

海士町へ移住。
当初は仕事が決まらなかった。毎日釣りをしていた姿が漁協の方の目に留まり、漁協直営店で働き始める。

22歳
綱引き大会に初参加。地域行事への関心が高まる。神輿の担ぎ手として祭りに参加したことをきっかけに、青年部に誘われる。

23歳
菱浦青年部のメンバーとして地域との繋がりを深める。

24歳
菱浦青年部の副部長に就任。現在、地域活性化の担い手として活動している。

#1 Interview



Now
海士町

From
広島県

心地よい潮風が吹き、豊かな自然に恵まれる隠岐郡海士町。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。

大場さん自身も離島にピンと来なかったが、「釣りができる」と聞かされ興味を湧いた。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 移居前	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・バレーボール

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。

働く楽しさは感じていたが、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」という選択肢の前に、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。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、「ここに住みたい！」という気持ちが強くなったのだとか。

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するも自信が持てず、結局は仕事が決まらないまま移住することになった。

ところが、思わぬ形で仕事が決まる。島に来てから、食料を確保するために港で釣りをしていた大場さんを偶然見かけた人が「あそこでもいつも釣りをしているのは誰？」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った。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が中心。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考停止していたという。

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う。



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。車が必須になりその維持費も掛かるようになった。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との距離が近く、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。



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、ぜひご利用ください。

詳しくはp.16へ

自ら深める地域との絆。

菱浦青年部に入ってからの変化は特に大きかった。年代が異なる地域の人々と真剣に地域行事に取り組み、ソフトボール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（なほらい）」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。



そんな折、U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ない」と前向きに。

「子どもがのびのび育つ場所を見つけない」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。



移住前に 平野さんが 悩んだこと

「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。



住まい探しもスムーズに進んだ。定住財団のスタッフからアドバイスをもらいながら、信頼できる地元の不動産屋さんを紹介してもらい、希望通りの家を発見。

移住に伴う経済的な負担を軽減するため、引越費用割引や、友也さんの就職活動のために交通費助成も活用した。

住まい探しもスムーズに進んだ。定住財団のスタッフからアドバイスをもらいながら、信頼できる地元の不動産屋さんを紹介してもらい、希望通りの家を発見。

仕事は順調だった反面、「定年までこのままでいいの」とモヤモヤしていた友也さんにとって、地域に根ざした活動をするのが、自分自身を見つめ直す絶好の機会になりそうだと感じたという。

移住先を島根に決めてからは、Uターンフェアに何度も通い、都内の移住相談窓口にも訪れた。そこで幸子さんが得た地域おこし協力隊の情報に、友也さんは興味を持った。

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、まさにぴったりだった。

家族が安心できる場所を求めて

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、まさにぴったりだった。

移住検討段階でやったこと

#2 Interview



島根で手に入れた 新しい自分と のびのび子育て生活

神奈川県横浜市で暮らしていた平野さん一家。夫婦共働きで慌ただしい日々の中、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」という思いが強くなっていった。

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ったが、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。「こういう人生もありかもしれない」と思い始めた。

迷いに迷った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。

平野 友也・幸子 さん

Hirano Tomoya & Sachiko

#1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!

移住 Before → After	
Before 移住前	After 移住後
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 一幸子さん 一般事務(派遣社員)	食品加工メーカー正社員 販売(正社員)
間取り 3LDKマンション	3LDK戸建
趣味 一友也さん 音楽鑑賞 一幸子さん 散歩	音楽鑑賞、温泉、サウナ、ランニング 買い物、ドライブ

Point!

平野さんが利用した支援

Uターン無料職業紹介

県外在住で島根県へのU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



家計の悩みと向き合いながらも、友也さんは地元の人たちとの出会いに支えられる。移住当初は「本当に不安だった」が、地域活動やイベントを通じて地元馴染みで恵まれている「ことを実感。幸子さんも実家が近く、友達にも会えるようになり、「地元だから、心がほっとする」と安らぎを得られている。

移住してまず驚いたのが光熱費の高さ。特にエアコン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。休日にく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。

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

移住してまず驚いたのが光熱費の高さ。特にエアコン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。休日にく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。

Just now

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、しいたけ作りや竹灯籠作りを続けている。幸子さんも故郷で安心して働いている。「自分が必要としてくれる人たちのつながり」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。

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、しいたけ作りや竹灯籠作りを続けている。幸子さんも故郷で安心して働いている。「自分が必要としてくれる人たちのつながり」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、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。
- 一幸子さん 地元郵便局長と出会い、しいたけ栽培や竹を活用した販路のつくり活動を開始。地域住民との交流が増え、手応えを感じ始める。
- 39歳 一友也さん 松江市へ移住。友也さんは地域おこし協力隊として活動開始。新しい土地での生活と仕事に奮闘する日々。
- 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。
- 一幸子さん 育児に追われ、都会の電車移動等に疲弊。田舎でのゆったりした子育てを夢見る様子。

移住 タイムライン



そこで、ちょうど紙漉きを学んでいた工房を卒業したタイミングでプログラミングの職業訓練へ。

生活基盤を確保しながらどこでも仕事ができるようにしたうえで、紙漉きに関わる方法を模索することに。これが移住を真剣に考える、大きな動機となった。



移住前に 瀧山さんが 悩んだこと

瀧山さんは、美濃のスクールや愛知の師匠のもとで教わった紙漉きを通じて、和紙の奥深さに取り憑かれていった。

今後何らかの形で紙漉き続けたいという思いはあったが、この技術を仕事としてどう形にしていけるのかという不安が頭をよぎる。



また、西田和紙工房との出会いは、美濃の紙漉きスクールで出会った職人さんからの紹介だった。「石州和紙があなたに合うのでは」と勧められ、現在の工房の存在を知った。最初から「ここで働きたい」というよりも、「紙漉き文化に関われたら嬉しい」という素直な気持ちで、まずは休日に工房を訪れることに。

移住検討段階でやったこと
移住成功の鍵は「生活の軸」となる仕事の確保
移住を決意した瀧山さんが最も重視したのは、生活の「軸」となる仕事だった。
島根県への移住を検討し始めたとき、実際に島根県へ移住した友人から定住財団を紹介された。
定住財団とのオンライン相談で「ITをメインにしながら、紙漉きに関わりたい」という希望を伝えたところマッチングが成立。浜田市にあるIT企業「浜田コンピュータシステム」への就職が決まり、瀧山さんの島根移住に確かな道筋がついた。生活基盤を確保しながら、休日は紙漉きに時間を費やす。まさに理想の働き方が実現した。

Point!

瀧山さんが利用した支援

交通費(半額)助成制度

県外にお住まいの方向け。会社見学や面接などで来県される際に、交通費(半額)の助成を受けることができます。

引越し費用割引サービス

県外からのお引越しの際、その費用の割引サービスを受けられます。

詳しくはp.15へ



リアルなしまね暮らし
予想を超えた地域の寛容さ
普段から「なんとかなる・なんとかする」精神の瀧山さんにとって、移住前後のギャップはあまりなく、暮らしの不便さも柔軟な対応力で乗り越えている。
むしろ良い意味でIT企業の寛容さに驚いたと瀧山さんは言う。もともとはフルタイム勤務だったが週1日の勤務にしたいと相談。大抵の会社は拒否感を示しそうだが、そんなこともなく快諾してもらえたという。
また、工房においてもそのオープンな雰囲気や、「思ったことを素直に伝える」石見の人々の気質が、直接的な表現を好む瀧山さんの性格に合っていた。石見弁も、意味が分からなければ素直に尋ねるなど、持ち前のコミュニケーション力を発揮している。

Just now 尊重してくれる周りに還元



「島根に来てからは、自分の考えを尊重してもらえている」という瀧山さん。これまでは自分の事でいっぱいだったが周りの事を考えたいと思うようになったそう。旅をしていた頃、相手からもらうことが多かった。今は「受けた恩を返す立場。精一杯周りに還元していきたい」という。島根での暮らしを通じて、地域に目を向けるようになったことが、瀧山さんにとって大きな変化となった。

#3 Interview



手放せなかった和紙への想い 島根で叶える、私らしい生き方



瀧山 由美 さん
Takiyama Yumi

#1ターン #Wワーク

大学で文化財の修復を学んだ瀧山さんは、地元で就職後、約1年半で退職し農業を学ぶため奈良へ。
海外農業研修も考えたが、その前に「日本を知らない」ことに気づき、バイクで日本一周の旅に出発。約3年間住み込みで働きながら各地を転々とし、一歩ずつ成長していった。
旅の終盤で本場にやりたいと思えた「農業」「パン作り」「工芸」に絞り込み、それぞれを体験。
岐阜の紙漉きスクールで和紙の魅力に心を奪われ、その後、愛知のパン屋で働きながら漉き手に師事。
文化財修復にも使われる島根の「石州和紙」との縁が繋がって、島根移住を考えるようになった。

移住 Before → After

	Before 移住前	After 移住後
居住地	愛知県	浜田市
職業	製パン	紙漉き職人・WEB制作(ITエンジニア)
間取り	1K	4DK
趣味	パン屋巡り	読書・畑いじり・パン屋巡り・本屋巡り



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

移住 タイムライン

22歳
大学で美術理論・日本画・文化財修復を学び卒業後は地元で就職。約1年半で退職。
奈良で農業を学ぶ。

23歳
バイクで日本各地を回りながら、住み込みで働く。岐阜県の紙漉きスクールで和紙に心を奪われる。



28歳
愛知県で紙漉き職人に師事する。生活のためパン屋でも働く。

29歳
パン屋を退職し、紙漉きを学んでいた工房も卒業。プログラミングの職業訓練へ。

島根のIT企業を集めたサイトをを見つけ、定住財団に相談。株式会社浜田コンピュータシステムへの就職が決定。

33歳
浜田市三隅町へ移住。週5日エンジニアとして働き、土日に「西田和紙工房」へ通う。
現在は週1日エンジニア、週4日と紙漉き職人として働き、紙漉きが生活の主軸に。一軒家に引越す。



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。



生まれ育った大阪での生活は、淡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、仕事に充実感を得ながらも「この会社で一生涯のつもりはない」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。



飯南町に移住し、2年間のパブ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った。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」に魅了されていた。

「稼げる農業」を目指す江嶋さんが最初に行ったのは、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で。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。

移住検討段階でやったこと

徹底した情報収集と「移住相談会」での研修先紹介

Point! 江嶋さんが利用した支援

Uターンしまね産業体験

U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

自然の厳しさと地域密着の暮らし。移住して感じたのは、良くも悪くも「何も無い」こと。必然的に買い物や外食の選択は圧倒的に減った。環境面で言えば、冬は雪が多く、毎日の雪かきが重労働となる。春の激しいスギ花粉の飛散など、都市部では経験のなかった自然の厳しさを実感したという。

しかし、そうしたギャップを江嶋さんは「稼げればどこでも生きていける」という価値観で割り切って受け入れている。また、人との距離感、は都会よりはるかに近いが、それにも前向きだ。地域のイベントや肉体労働に、若い働き手として積極的に参加。「ギブアンドテイク」を大切にし、地域の人々との信頼関係を築いている。



リアルなしまね暮らし

自然の厳しさと地域密着の暮らし

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。

#4 Interview



大阪で営業職に就いていた江嶋さん。既存の働き方に物足りなさを感じ、「いつか自分の力で、主体的に価値を生み出せる仕事がしたい」という意欲を胸に秘めていた。そんな江嶋さんが次の一歩として選んだのは、まったくの未経験だった農業。理由はシンプルに「美味しいものが食べたいから」。しかし、単なる食の探求にとどまらず、農作物の収益性を徹底的に調べ上げ、「稼げる」と確信を得たパブリカ栽培に注目。

移住 Before → After

	Before 移住前	After 移住後
居住地	大阪府	飯南町
職業	営業職(会社員)	農業(個人事業主)
間取り	2DK	一軒家(月1万円/4LDK・倉庫)
趣味	レーザークラフト・燻製	仕事(経営・ものづくり)

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



移住タイムライン

28歳

貯金が貯まったのを機に、会社を退職。

「体力のあるうちに農業を経験したい」と思うように。さまざまな作物の収益性を調査し、パブリカ栽培を第一候補に設定。パブリカの研修先がある飯南町に注目。

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。

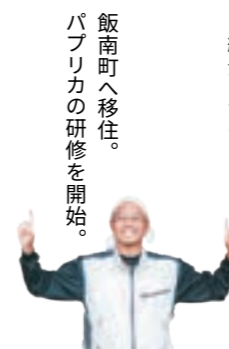
飯南町へ移住。パブリカの研修を開始。

30歳

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。

32歳

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



しまね移住の道しるべ



「島根で暮らしたい。でもどうしたらいいの?」とお考えのあなたのため、移住を実現するためにやるべきことをロードマップでご紹介。

まずは

「しまね登録」に登録!

しまね登録って?

「しまね登録」は、島根とあなたを繋ぐ仕組みで、就職活動や移住に関する情報を受け取れたり、様々な支援メニューが活用できるサービスです。

登録するとできるコト!

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.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!

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。

LINE版応援カードもあります!

✓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、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
- ② 18歳以上の学生(県内に在住の学生も含む)
- 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
- ② WEB履歴書の必須項目を入力している

※上限2万円、年度内2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ったら、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。引越しにかかる費用が最大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!

しまね登録はコチラから! 手順に沿って入力&登録!



くらしまねっとしまね登録

検索

<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。



働き方・生き方を変えたい

こんな人にオススメです

いきなりの移住だと仕事心配...

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 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入先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、助成金の支給なしとなります。 ※ 助成金は3か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増加されます。

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経験者の指導を受けながら、1年間体験していただけます。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りますので、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

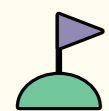
<https://www.kurashimanet.jp/sangyou-taiken/>



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、独自で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。



FIND WORK

UIターン無料職業紹介

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「皆さんが何を重視したいか」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お聞きます。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

ヒ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。



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



私たちが相談にのります！

✓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。



● 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 しまね住まい探しのポイント 検索

<https://www.kurashimanet.jp/home/point01>

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

くらしまねっと
仕事検索

島根県内での就職を考えているならば、まずはこちらから検索！



しまね移住情報ポータルサイト
くらしまねっと

「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>



くらしまねっとの
ココがスゴイ！



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。



県内最大級の
約8,000件
求人件数！

サイト上で企業と直接やりとりをしたり、担当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行うことができます。



「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。



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情報まで入力できるようになっているので、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。



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。

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。

Q くらしまねっと 引越し 検索

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



対象①
「しまね登録」に登録している方

対象②
「基本情報」の必須項目を入力した方

対象業者
アート引越センター or サカイ引越センター

移住する



CHECK 引越し割引サービスの利用フロー



依頼者

FLOW 1 移住決定！
ふるさと島根定住財団へ電話をする

島根県への移住が決まったら、ふるさと島根定住財団へ電話し、「引越し費用割引サービス」を利用したい旨を伝える。

これらの情報がまとまっていると
受付がとってもスムーズ！

- 現在の住所
 - 引越し先住所
 - 現在の間取り
 - お見積り希望日
 - 引越し希望日時 etc...
- 現状わかっている情報のみでOK

引越し業者

FLOW 4 引越し業者から依頼者へ
連絡・お見積りを作成

アート引越センター

サカイ引越センター

30% 割引

※繁忙期(3月15日～4月15日)
は10%割引

20% 割引

※繁忙期(3月15日～4月15日)
は割引適用なし

ふるさと島根定住財団

FLOW 2 電話を受け会員で
あるかどうかを確認

依頼者がサービス利用対象かどうかを確認。

FLOW 3 引越し業者へ
引越しの見積りを依頼

ふるさと島根定住財団から、依頼者の情報を
もとに、引越し業者へお見積りを依頼。

依頼者

FLOW 5 引越し業者から連絡を受け
具体的な内容を確認

お見積りで決定した引越し業者と依頼者の間で
直接のやり取りを進める。



T 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。

CHECK お試し暮らし体験

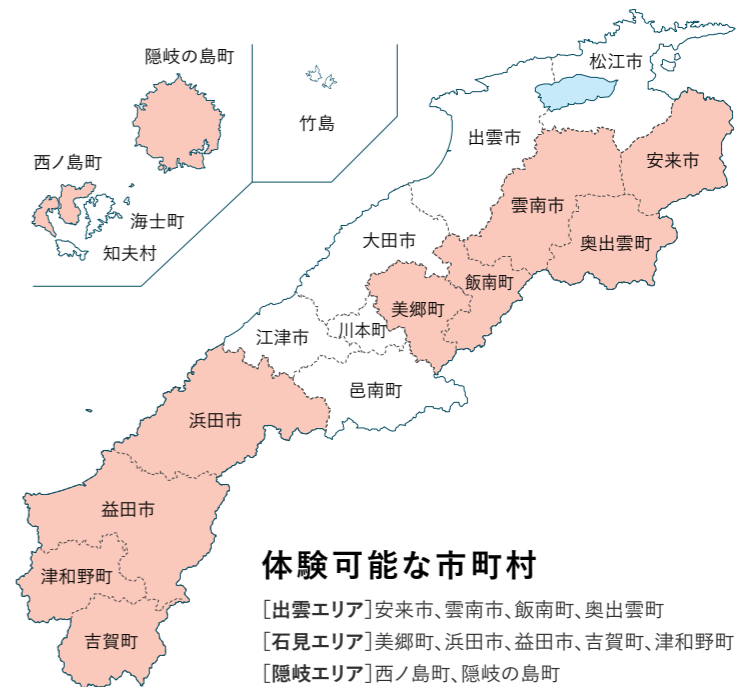
「田舎で暮らしてみたい!...けど、いきなり生活するのは少し不安」という方にうってつけなのが、お試し暮らし体験。短期間暮らすことで地域を知ることのできる体験プログラムです。



Q 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!しまね
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
移住体感
オンラインツアー



「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。



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……。その事態にプチパニックを起こしたものの、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でした。すれ違うときにあいさつするのは当たり前、一時停止して横断歩道を渡ら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て、都心から移住した身からすると、もはや異世界ではないかと思うほどでした。

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が、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「カエルの鳴き声すこすぎて話が全然わからん!」と大爆笑されました。

えっ、こんなことある!?

しまね移住おもしろエピソード

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?!」
「島根の人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」とのことで快諾。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。

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)

心を込めた介護食で 誰かの笑顔を支えたい。 「誰もが最期までごきげんに」暮らし社会を作りませんか?



「誰もが最期までごきげんな社会をつくる」というビジョンを掲げ、介護施設と個人宅に安心・安全な介護食を提供するほか、介護施設向けサービス、コンサルティングを展開しています。事業が幅広く多様な職種があり、ライフスタイルに合う働き方を可能としています。ビジョンに共感できる方、アイデアや意見を積極的に発信・行動できる方を求めています。誰もがごきげんな社会を一緒に作りましょう。 事業統括部統括部長 浅野貴之さん

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▶



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▶



心で読む 求人票

心で読む求人票

検索

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



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。



“お客様と共に成長”をスローガンに、医療機関向けオンライン診療アプリの開発や、金融商品に関するWebサービスの開発など幅広く手掛けています。経験者採用だけでなく、挑戦したい人にチャンスを提供すべく、未経験者採用にも力を入れています。新しいことに対する好奇心、探究心を持ち、成長の意欲あふれる人を求めています。これからのアイティーエスピーと一緒に盛り上げていきましょう。 代表取締役 松島秀彰さん

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▶



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・安全に始めていただけます。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、造林業を行い、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。



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ったんです。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、無農産野菜やこだわりの食材が入手しづらいこと。鎌倉は無農産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、やっと整ってきましたね。

移住を意図したときはいくらあれば生活できるか試算して、「住み込みなら収入が10万もあればいける」と思っていました（笑）。
でも、占いの本に「今までやってきたことが実を結ぶ」と書かれていたのを読み、やはりベーグルを続けようと店舗物件に興味を持つようになったんです。
そんな折、松江店の大家さんと知り合い、出店の話が進んで。家より先に出店の準備が進み、銀行との契約が迫ってきて、慌てて家を決めるほどのトントン拍子でした。出店を決めて半年ほどでオープンに漕ぎ着けました。



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から待つ」「必ず自分に合うタイミングがある」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。

最も大切なのは、自分がそこにいることを想像したときにワクワクするかしないか。ワクワクがないと現実化は難しいです。それと流れに身を委ねること。

移住×起業についてアドバイスを
お願いします

出雲店がオープンしたばかりなので、まずは体制やフローを定着させようとしています。松江店では徐々に新たなチャレンジをしたいですね。県内の農家さんとながら、無農産野菜を使ったベーグルサンドを作ったり、道の駅のように無農産野菜を販売できるようにしたり。地域貢献につながることをしたいですね。

移住×起業で得られた
「ちょっとした幸せ」は？
島根に移り、ベーグル店を立ち上げ、一緒に歩んでくれる仲間が集まって、今こうしていられることそのものが、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、フラットな感覚で過ごせることが増えたのも幸せの一つですね。



情報コーナー Information corner

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!」と思っても、そんな簡単なものではありません。手続きも多く、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。

◆島根県よろず支援拠点

国が全国に設置する経営相談所「よろず支援拠点」は、経営についての相談に対して、何度でも無料で対応してくれます。多様な分野に精通する専門家が在籍しており、課題の大小に関係なく適切な解決策を提案し、成果が出るまでフォローアップ。起業・創業のタイミングから、起業・創業後の経営、助成金の活用やPR・情報発信など、あらゆる面でサポートが望めます。

◆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。「何かすればいいのかわからない」「疑問について相談したい」「事業計画について相談に乗って欲しい」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お問い合わせみてください。



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。
= ちょうどいい幸せ

造園業／益田市

Daisuke 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。



U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、独立するの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、広島県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。



島根で起業するメリットは？

土地の安さですね。造園業は大きな機械やトラック、植木のストックヤードが必要で、そうした設備投資が島根では格段に少なく済みました。初期コストが抑えられる分、利益を上げやすくなると思います。



起業してから苦労したことは？

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、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、会社が大きくなって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
「ちょっとした幸せ」は？

広島時代は充実していましたが、どこか息苦しさを感じていました。それがUターンで一変しました。大げさに言えば自由を手に入れたというか。また、子育てす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もので、その意味でもUターンして良かったですね。

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。これはただ会社が大きくなっても、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×起業についてアドバイスを
お願いします

島根には需要に対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、ぜひその領域を狙っ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。
自然の中で趣味を楽しむ時間も容易に確保できるのが島根のいいところ。生活の質が向上することは、回り回って仕事にもつながるので、暮らしも大事に考えていってほしいですね。



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、スーパーやコンビニ、商店などが少ないことも。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も多々あります。

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、妊産婦通院・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「ごうつベイベーボックス」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のかもしれません。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？～

家計のリアル

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てきた“お金のリアル”をお伝えします。

ファミリーの事例

ここ最近の物価上昇の煽りを受けています。

車の燃料が高騰し、食料品も多く品目で値上げ。多くのものが移住前よりも高くなった印象ですが、こと野菜や魚に関しては、質の高さも相まって島根のほうが安いと感じます。米や野菜は実家からおすそ分けをもらえるのでとても助かっていますね。また、移住前は車がなかったのですが、島根で暮らすには必須なので、新たに車を購入、それに関わる費用も支出増の要因となっています。物価上昇など、世の中の動きによる影響も大きいです。今後も物価は上がっていくでしょうし、収入と支出のバランスを維持するためにいろいろと見直しを図っていきたいですね。

収入事情の変化について

夫婦ともに正社員として働いていますが、地域性の相場もあり移住前と比べると割減りました。今は副業で生活費を補填しています。想定では前職の経験・スキルを活かせば、最低でも同等収入を得られると考えていましたが、業界が変わったことで想定より下がりました。

	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

家賃は移住後に大きく下がりましたね。移住前は水道代や駐車場代が家賃に含まれる好物件だったので、移住後はそれまでほぼ掛からなかった光熱費が大きくなりました。一軒家に引越してからまだ冬は経験していないので、その時期の光熱費が今から怖い気もしています。移住しても生活スタイルが大きく変わらないので、概ね以前と同程度の支出で暮らせています。ただ、やっぱりガソリン代は高くなりました。値上げもありますが、移住後は長距離を走ることが増えたからです。移住前と比べると倍掛かるようになってしまいました。とはいえ、支出総額で見れば移住前よりも下がっていて、あらためて自分が15万円あれば生きていけることを確信できました。

収入事情の変化について

収入は移住前と比べて少し増えました。和紙工房と地元IT企業のWワークが大きな理由でしょうか。「15万円あれば生きていける」と思っていたので、十分満足していますし、移住前と比べてのびのび生活できていると感じます。もちろん収入は増えたら嬉しいですが（笑）。

	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：徒歩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

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お届けしています。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、こちらまでご覧ください。



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

島根県へU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！



note
しまね移住Project

島根にU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！



YouTube
しまね移住Project

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！

アンケートにご協力ください

Q1 今号でおもしろかった・おもしろ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 U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。

\アンケート回答で/

しまねの特産品 プレゼント



お子様でも安心♪

かまぼ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！噛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
(当日消印有効)

※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

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 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

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』をご覧ください。

おいでよ!しまね 検索

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



農家キッチン つゆの宿

島根県西部の江津市にある農家キッチン「つゆの宿」。

1915年に建てられた築100年以上の古民家を、土井正人さん、恵美子さんご夫妻が改修し、2005年から運営しています。

「つゆの宿」は最大10人が泊まれる広い和室と、畳の下に隠された囲炉裏が印象的な施設。これまで全国各地から利用客が訪れています。

施設内には自炊も可能なキッチンがあり、プログラムとして提供されている野菜収穫体験で獲れた野菜を料理することもできます。また、施設の隣にはオーナーの土井さん夫妻の自宅があり、そちらで土井さん夫妻との交流も。地域のリアルを知ることができるので、移住検討の材料にしてもよいかもしれません。少しディープな島根を旅したい方、地域のリアルを見てみたい方は、しまね田舎ツーリズムを活用してみてください。

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！

「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、
暮らしに触れることです。

米作り体験や田舎での宿泊を通じて、
いつのまにか第一のふるさとなる。

感動がより深く、大きくなるのが「しまね田舎ツーリズム」。
堅苦しいルールはなく、
自分流で自然や交流を楽しむことができます。



農家キッチン つゆの宿

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、そっと押してくれる、そんなあたたかな場所。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 ▶▶▶



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

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

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 (昼休憩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



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

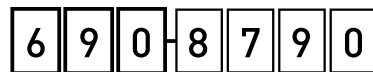
料金受取人払郵便



差出有効期間
2025年
12月31日まで

切手不要

郵便はがき



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 オ <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。