

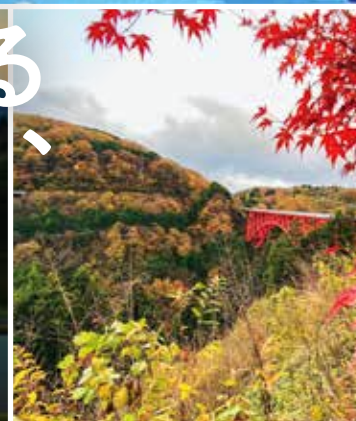
世界農業遺産のまち、島根県奥出雲町 移住定住 ガイドブック

OKUIZUMU IS MOM

おくいずも
イズム

理由の
ある暮らし。

奥出雲町で
見つかる、





世界農業遺産のまち

奥出雲町で見つかる、 理由のある暮らし。



- 03 日々の中にある、奥出雲の豊かさ
- 05 移住者交流座談会
- 07 お試し奥出雲で住まい探しを体験してみた。
- 09 休日おでかけスポット案内
- 11 奥出雲で、働く。
- 15 奥出雲 子育て座談会
- 17 奥出雲町内の保育施設・学校
- 19 移住までのSTEP
- 21 奥出雲町エリアマップ



受け継がれてきた営みが、 世界に認められたまち

新しい暮らしを、奥出雲町で始めたい。
そんな若者が増えているのには、理由があります。
世界農業遺産に認定されたこの地には、
自然と共に歩む暮らしが長く受け継がれています。
里山の豊かな環境と、地域のあたたかなつながりの中で、
子どもたちは伸びのびと育ち、大人も
地域とのつながりに支えられながら安心して暮らせます。
さらに、多様な働く場があり、自分の力を発揮しながら
新しいことに挑戦できるのもこの町の魅力です。
一人ひとりが自分らしく成長し、心豊かで
充実した毎日を築ける暮らしが、奥出雲町にはあります。



日刀保たたら(運営:公益財団法人日本美術刀剣保存協会)



自然とともに 受け継がれてきた 豊かな暮らしのかたち

島根県奥出雲地域は、江戸時代から明治初めを最盛期として、櫻井家、絲原家など鉄師を中心に「たたら製鉄」が営まれ、稲作、和牛、林業と結びつきながら、製鉄と農業で地域の暮らしと経済を支えてきました。かつて砂鉄を採取するために、水路やため池を設けて山麓丘陵地に水を導く「鉄穴流し」と呼ばれる採掘技術によって山を切り崩し、その跡地は農地に再生しました。砂鉄採掘に用いた水路やため池は農業用に再利用し、採掘跡地の養分のない痩せ土には土壌改良にソバなどを蒔き、製鉄の運搬に用いた和牛の堆きゅう肥を水田に施用することにより、農業生産性を高めました。

一方、森林資源も循環利用しながら水源涵養力を保全し、限られた水資源を無駄なく供給する水路網、水の利用管理の慣習を受け継ぎ、稲作、和牛、林業を中心とした持続可能な農林畜産業が営まれています。

世界農業遺産のまち 奥出雲町



世界農業遺産とは、地域の自然や環境に適応しながら受け継がれてきた農業と、それに関わる文化や景観などを、国連食糧農業機関(FAO)が認定する制度です。奥出雲町では、たたら製鉄により築かれた農業基盤のもとに、水管理の知恵や棚田・農村景観、仁多米、奥出雲和牛、そばなど、自然と人々の営みが共生する農林畜産システムが受け継がれてきました。

この「たたら製鉄を再適用した奥出雲地域の持続可能な水管理及び農林畜産システム」は、その世界的な価値が認められ、2025年8月に「世界農業遺産」に認定されました。



日本の棚田百選に選定されている「大原新田」



日々の中にある、 奥出雲の豊かさ

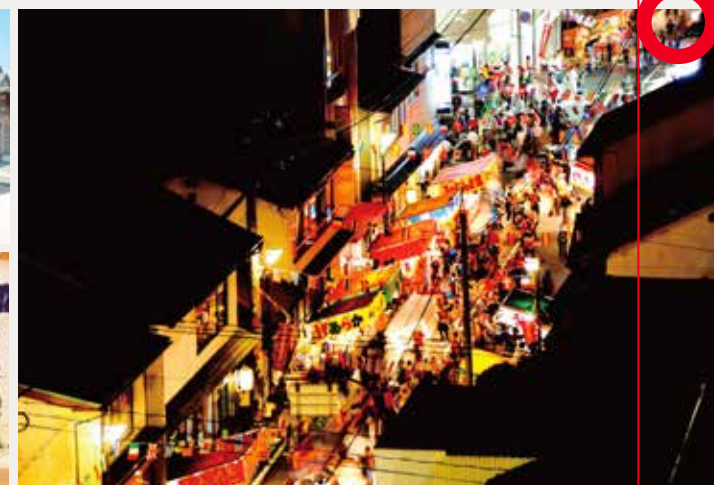


次世代が伸びやかに育ち 自分らしく活躍できるまち

自然に囲まれ、人と人とのつながりを感じながら暮らす。奥出雲には、子どもたちがのびのびと育ち、地域全体で成長を見守るあたたかな環境があります。季節の移ろいや豊かな自然、受け継がれてきた文化に触れる日々は、ここで暮らすからこそ出会える豊かさです。

そして、この町には若い世代が自分らしい生き方に挑戦できる場所があります。農業やものづくり、地域づくりなど、やりたいうちに一歩踏み出す。地域の人のつながりを力に変え、新しい仕事や暮らしをつくっていく。そんな若者たちの挑戦が、奥出雲の未来を動かしています。

「自然の中で暮らしたい」「地域とつながりながら働きたい」「自分らしい人生を楽しみたい」。そんな思いを、奥出雲でかたちにしてみませんか。受け継がれてきたものを大切にしながら、新しい物語を一緒につくります。ここには、そんな暮らしがあります。



300年の歴史を持つ三成愛宕祭

real voice

移住者交流 座談会

奥出雲町にUターンした4名の皆さんに集まってもらい、お話を聞きました。移住のきっかけや、住んでみての感想、移住時に活用した制度など、役立つ情報がたくさん。奥出雲町での暮らしをスタートさせるために、ぜひお役立てください。

●**藤崎さん(以下、藤)** 僕は、地元出身です。高校を卒業して、大阪の専門学校に入って、そこで鍼灸師とトレーナーの資格を取得しました。その後三重県の整骨院に就職して、2年間働き、退職するときにいったん地元に戻ろうと思ったんですが、帰っても仕事でのつながりもなかったんで、広島市と奥出雲町で活動しながら探り探りでやってたんですけど、そのうちにこっちでいろんな方々とながって、2年ちょっと前にUターンして個人事業としてスタートしました。

●**安田さん(以下、安)** 私は、理学療法士の資格があり、東京で独立したタイピングで、知り合いから奥出雲町にある「島根リハビリテーション学院」の特別授業に誘われました。それで奥出雲町を訪れたのが4年半前。地域フィールドワークの授業

があり、それが私の理想としていたことだったんです。毎月その授業のたびに通って、地域の人たちから「やりたいことがあるなら、こっちでやったらいいじゃん」という一言が後押しになって、思い切って移住をしました。都内にいる医療系で学ぶ子たちは、地域っていうものをイメージしづらいんです。でも学びの日本にとってはすごく大事なことで、だから、私が地域のフィールド側の窓口になって、そういう学生たちを受け入れられる人材になりたいと思ったんです。

●**江角さん(以下、江)** 私は松江市の出身で、たまたま蕎麦めぐりというものにハマりまして(笑)。それで、このあたりを回っているうちに、奥出雲のことを少しずつ知っていった感じです。松江市内の建設会社で

すると決めていたので、奥出雲町の「空き家バンク」を調べていました。あって、ちょうどいい広さの家があるというところで、移住することを決めました。(座談会の会場でもある)この家は、夫婦で住みながら少しずつDIYしています。奥出雲町のことは、基本的にはネットで調べました。東京からだとはやはり移動に時間がかかるので、ネットで調べて、狙い撃ちで現地に行って、最後はフリーリングで決めました。



●**江** 私の場合は、奥出雲町へ来るときにちょうど安田さんとないでいただけの機会があって。その時の「地域おこし協力隊」の企画「チャレンジャー子園」に参加しました。35歳以下の若者が、自分のスキルを活かして町内でチャレンジしたいことを発表する、というプレゼン大会です。他の8人くらいいた参加者や、町内の人、地元の企業さん、役場の人とながらる機会ができて、「これはもう奥出雲に行っちゃえー」と思って。地域おこし協力隊の試験を受けたら合格しちゃいました。



奥出雲暮らしは
パラダイス!

日々発見があって、
飽きないんですね。

Uターン
藤崎 大輝さん

Uターン
江角 加奈さん

Uターン
南 博幸さん

Uターン
安田 彩夏さん

●**南** 島根県には楽しいところがいっぱいあって、奥出雲町はどこの行くにもちょうどいい。生活、仕事、遊びのバランスが取れるところ。す。あと、夏の日は暑いけれど、朝晩は涼しい!うちは保護犬を2頭飼っているんで、真夏でも散歩に行きやすいのが都会とは違う良いところ。お金ではどうしようもできない部分です。あと、季節を感じられるのもいい。たらの芽を取ったり、キノコ類や畑の野菜をもらったり。そういう暮らしの中で、人間としての生活が豊かになったな、と感じますね。

●**安** ただ、私の想像よりも雪が降った(笑)! 初年度に、車が埋もれるぐらいどっさり降って「仕事に行けません!」みたいな。駐車場から出ようと1時間くらい雪を掘ったけど、50センチくらいしか進まなくて、助けを呼びました。でもそれも「雪コミュニケーション」っていうか、みんな外に出てきて早い時間から助け合ってた。そういう、田舎の「顔の見える関係性」は良いところでもありました。

●**藤** 皆さんはUターンだから、いろいろ良さに気づくところがあるけど、僕はなかなか気づかない。でもこうやって話を聞くことで再発見できて、地域を盛り上げたいという思いはすごく強くなりましたね。地元は何度か帰ってくる度に、地域でがんばっている熱い思いを持っている人たちに会って話を聞いて、そういう人たちと、Uターンの人たちをつなげる役割が、自分にはできるんじゃないかと思っています。



Wonderful

住まいに関する奥出雲町の支援

住宅整備補助金

住宅取得やリフォームをサポート
Uターンで定住される方や、町内在住の方で、新築または増改築をする方に対して費用の一部を補助します。

対象者 夫婦いずれかの年齢が39歳以下である世帯。または18歳以下の子を養育し、かつ同居している世帯。

補助額		最大 205万円
基本額	新築	50万円
	増改築	30万円
加算額	子ども加算:(新 築) 25万円×3人まで (増改築) 20万円×3人まで	
	転入加算:(新 築) 20万円 (増改築) 10万円	
	新婚加算:10万円	
	住宅分譲地加算:(新築) 50万円	

空き家バンク制度

賃貸もしくは売却を希望している空き家を紹介し、所有者の方とのマッチングを行う仕組みです。すでに約130件の成立をお手伝いしています。

町営住宅・公社住宅

単身向けと世帯向けがあり、町内のいたるところに整備されています。1LDKから4LDKまでタイプは様々です。

民間住宅

民間住宅の情報は山陰最大級の不動産総合サイト「山陰不動産ナビ」をご覧ください。
<https://www.tm-21.net/>

住宅用分譲地

下横田に住宅分譲地を売り出し中!1区画が90~100坪あり、広さが魅力!ゆったりとした家族の理想の暮らしが実現できます。

わくわく奥出雲生活スタート支援

Uターン応援金

「おいずも登録」された方のUターン初期費用を支援するため、条件に該当する方が奥出雲町に転入された際に「Uターン応援金」を交付しています。(年齢等要件あり)

独身者 10万円 世帯 20万円

東京圏からの移住の場合、別途支援金あり

独身者 60万円 世帯 100万円(子ども加算1人あたり100万円あり)



見学した家族向け物件は、3DK+物置付き。市街中心部からほど近い閑静なエリアにあり、子どもも伸びのび過ごせそう。



こちらの单身者向け物件は、ゆったりとした間取りの1DK。たっぷりの収納に加えて、屋外に各戸ごとの物置を完備!

4 町営・県営の賃貸物件は すぐに暮らせる快適さ♪

町内には、町営や県営の賃貸物件も豊富。手頃な賃料で、十分な広さがあり、すぐに暮らしをスタートできるのが魅力です。ファミリー向け物件と、单身者向け物件があるので、それぞれの入居条件など詳しい説明を聞いて、暮らしに合った部屋を検討するのがオススメ。



单身向け
物件も快適
広々〜♪



まずは「おくいずも暮らしメモ」に アクセス!

「おくいずも暮らしメモ」は、奥出雲町への移住を考える人に向けた情報サイトです。住まいや仕事、子育て、各種支援制度など、暮らしに役立つ情報を発信しているほか、移住者インタビューや体験レポートも掲載。奥出雲での暮らしを具体的にイメージできる内容が充実しています。

「お試し奥出雲」では、 オーダーメイドのプランをご用意します。

町内でご宿泊の場合には、お一人様1泊5,000円を上限に3日間補助します。また、体験の中で発生する体験料や利用料は無料です。



「おくいずも暮らしメモ」
サイトから、
「お試し奥出雲」へ
お申し込みを!

※10営業日前にお申し込みをお願いします。※お試し奥出雲をご利用になるのは、1組あたり1度限りです。※観光を目的とした利用はできません。

5 住まいの周辺も 案内してもらえます!

候補の物件を見学した後は、近くにある病院や教育施設、買い物スポットといった、生活インフラもチェックしたい。担当者の案内でめぐって、実際の暮らしを具体的に思い描こう。



病院が
近いと安心!

『町立奥出雲病院』は、地域密着型の総合病院(自治体病院)。医療から介護まで幅広く対応しています。

2026年4月
開園!

奥出雲町横田にある幼
保連携型認定こども園
『よこたこども園』。教育
と保育を一体的に提供
しています。



1 サイトから申し込みの後 担当者がアテンド計画

「お試し奥出雲」を体験するには、「おくいずも暮らしメモ」のサイトからお申し込みを。体験したいことや気になること、体験希望日を記入しよう(2週間前まで)。内容を元に、奥出雲町の担当者がアテンド計画を立てます。当日は説明の後、希望に合ったスポットを案内してもらえます。



奥出雲町役場
渡部さん

奥出雲町役場
河合さん

取材スタッフ・U

2 気になった 空き家を見学

奥出雲町には「空き家バンク」登録物件をはじめ、売り家や賃貸物件といった住まいの選択肢が多数あり。事前に気になる候補を選んで、体験当日に見学することができます。資料ではわからない部分までしっかり見ることができ、暮らしの具体的なイメージを持てるから、安心!



3 リフォームに 補助金活用もOK

古い空き家の場合、趣ある雰囲気を残しつつ、水回りなど快適性をアップさせるリフォームをする場合が多い。奥出雲町には「住宅整備支援事業補助金」があるので、ぜひ相談してみてください。空き家バンクを通じた増改築の場合、30万円の補助金が支給されます。

立派な蔵付きの物件も! 広い庭や畑もあり、どのスペースを何に活用しようか、夢がふくらみます。



オーダーメイド体験プログラム
お試し奥出雲で
住まい探しを体験してみた。

奥出雲町への移住に興味を持ったら、実際に暮らしを体験できる「お試し奥出雲」がおすすめ。取材スタッフが参加し、住まいを見学。奥出雲での暮らし心地や地域の魅力レポートします。

奥出雲 絲原家 Café

『絲原記念館』の敷地内にあるカフェ。松江市『LITTLE COAT COFFEE』の豆で入れるコーヒー、手作りのスイーツを、庭を眺めつつ味わえば、ゆるりと心がほぐれるはず。コンサート等のイベントを開催することも。

島根県仁多郡奥出雲町大谷856-18
☎0854-52-0151 図10:00～16:00
図水曜日、不定休あり 図あり



大正時代の建物で
のんびりと楽しむ

珈琲と3種類から選べる焼き菓子のセットが人気。
この日は抹茶のシフォンケーキをチョイス。



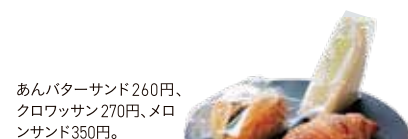
ボリュームーな
グルメバーガー！



バーガーハウス ピコピコ

しまね和牛100%のパティ、地元産トマトで作るソースが自慢のバーガーを求めて、遠方からもファンが集う。ピザやカレー、カツライス、スパゲティ、ラーメンなどメニュー豊富で、テイクアウトもOK。

島根県仁多郡奥出雲町横田1097 ☎0854-52-2578
図8:30～19:00 図火曜日 図あり



あんバターサンド260円、
クロワッサン270円、メロ
ンサンド350円。



三角屋根が目印の
おしゃれなパン店

ガセンドウ

元ギャラリーだった建物を改装したパン店。店主の佐藤さんが作るのは、毎日食べられるシンプルで飽きのこない味のパン。休日は約50種類もの品々が並び！

島根県仁多郡奥出雲町横田1044-12
☎0854-52-1588 図10:00～
図月・火曜日 図なし

奥出雲ライフを楽しむ

休日おでかけ スポット案内

奥出雲町には、
家族で楽しめる
場所もたくさん。
休日におすすめの
町内のおでかけ先を
ご紹介します。

川辺の遊び場に
美肌の温泉水！



近くには日帰り温泉施設も！



わくわくプール

船通山の麓にある、斐乃上温泉の温泉水(20℃前後)を利用した川辺のプール。無料で利用でき、更衣室・トイレも完備。子どもたちが安全に自然の中で遊べる人気スポットです。

島根県仁多郡奥出雲町竹崎1844-40 ☎0854-52-2675(奥出雲町役場建設課) 図毎月第2・第4水曜日の午前中は清掃のため利用不可、終わり次第利用可能 図あり

みなり遊園地

名勝「鬼の舌震」をコンセプトにデザインされたローラー滑り台、トロッキ列車をモチーフにした遊具など、多彩に遊べる公園。トイレや屋内・屋外休憩所も完備。

島根県仁多郡奥出雲町三成1641-1 ☎0854-52-2675(奥出雲町役場建設課) 図あり



巨大遊具に
子どもたちは夢中！

賀松園すし処

仁多米のシャリ、日本海産のネタを使って握る寿司が味わえる一軒。ランチの人気は、ちらしや握りの寿司が選べるお得セット。夜には、奥出雲和牛の握りや、分厚く切った牛タンなどもぜひ。人気のため予約して訪れよう。

島根県仁多郡奥出雲町三成328-11
☎0854-54-0149 図11:30～14:00
(L.O.13:30)、17:00～ 図不定休 図あり



名店の寿司を
ランチで味わう！



寿司のお得セット1,400円は平日のみ提供。茶碗蒸しとコーヒーかアイスが付く。

普段の買い物
にもおすすめ！

仁多特産市

JR出雲三成駅に隣接し、新鮮野菜や、仁多米、豆腐、舞茸など、農家直送の品が並びます。しいたけ醤油といった加工品も人気で、普段の買い物にも便利。

島根県仁多郡奥出雲町三成641-4
☎0854-54-9250 図8:30～17:00
図年末年始 図あり



きっちん焚菜

JR出雲横田駅そばにある、隠れ家的雰囲気居酒屋。ピザやパスタといったイタリアンから、和食の一品料理までメニュー豊富。普段の食事から宴会まで、いろんなシーンで幅広い世代に愛されています。

島根県仁多郡奥出雲町横田1017-8 ☎0854-52-2299 図17:30～ 図不定休 図駅前駐車場利用



もちとチーズのピザ1,088円、たこの唐揚げ598円、ベリーberryソーダ698円。

居心地抜群の
おしゃれ居酒屋



仁多米食堂

奥出雲が誇る仁多米を味わうならココ！お米マイスター監修の釜戸炊きごはんを、地元の新鮮野菜や、奥出雲ポークを使ったおかずの定食などで食べられます。無料セルフコーナーでごはんのおかわりができるのもうれしい！

島根県仁多郡奥出雲町三成558-6 ☎0854-54-2100 図ランチ11:00～14:30
(L.O.14:00)、ディナー17:30～20:00(L.O.19:30) 図無休 図あり



奥出雲ポークと奥出雲きのこセイロ
蒸し定食1,540円。



お米マイスター監修
の炊きたてごはんを

Uターン

恩田 翔吾さん

奥出雲町出身。県外に進学後、『株式会社 加地』に就職。地元の神楽団でも活動している。



Uターン

石田 昶弥さん

奥出雲町出身。『株式会社ガット』で働きながら、ホッケー選手としても活躍。U21日本代表。



石田さんは、樹脂やアルミなどを使った精密部品の外観や寸法を測り、品質チェックをする工程を担当している。

奥出雲で、働く。



ホッケー選手と仕事を両立できる環境へ就職

樹脂やアルミなどを使った精密部品を製造する『株式会社ガット』の品質保証部で、製品の外観や寸法のチェックを担当している石田さん。小学一年生から続けているホッケーと仕事を両立しながら、地元・奥出雲で毎日過ごしている。横田高校卒業後は県外の大学へ進学し、卒業後は地元へUターン。2025年春に株式会社ガットへ入社した。仕事を選ぶときに大切にしたのは、人間関係。高校時代の同級生や先輩がいることに加え、世代の近い人も多く、分からないことを相談しや



すい環境に魅力を感じたそう。先輩たちも質問に丁寧に答えてくれるため、安心して仕事を覚えていけるという。品質保証部で扱う製品のほとんどはオーダーメイド品。毎日違う製品を扱うため、実際に触れて考えながら覚えていくことが多い。出荷量が多い日は忙しくなるが、そんな状況もポジティブに捉え、楽しむようにしているという。これからは、もっと大きな製品の検査にも対応できるようにすることが目標。また、他社の仕事にも触れながら、知識や経験を広げていきたいと考えている。

選手と指導者として活動しながら夢を追う

ホッケーは、今も石田さんの生活の中心にある。地元の社会



人チーム「セルリオ島根」でゴールキーパーとしてプレーしているほか、週2回は横田高校でゴールキーパー専門の指導にもあたっている。仕事終わりや休日を使って指導するなど、プレーヤーと指導者の両方の立場でホッケーに関わっているのだ。「ホッケーの魅力は、スピード感と場面が次々と切り替わるところ」と話す石田さん。オフの日にはジムで体を鍛えたり、家で映画を観たりしてリフレッシュする。仕事もホッケーも楽しみながら、一つずつできることを増やしていく。そんな石田さんの次の目標は、仕事ではさらなる技術の習得、ホッケーではU18代表スタッフになることだ。



「セルリオ島根」でゴールキーパーとして活躍している石田さん。ホッケーの強豪・横田高校で指導にもあたる。

地元企業で働きながら好きな神楽を続ける

独自開発した衝撃吸収素材「エクスジェル」を使った製品を中心に、医療・福祉用品や健康用品、自動車用品などを製造・販売している『株式会社加地』で働いている恩田さん。地元の横田高校を卒業後、県外のコンピュータ専門学校で学び、卒業後にUターンして就職した。地元で就職しようと考えたきっかけは、高校2年生の頃から続けている、地元の神楽団での活動だ。県外に進学していたときも、長期休みの度に帰省して、神楽の練習や祭への参加を続けていたそう。また、『株式会社加地』は、中学生の頃に会社見学で訪れたこともあり、よく知る地元企業として安心感もあったという。入社後は、製造工程のスタートである、生地のカット

仕事とプライベートで充実した毎日

を担当。形も色も複雑なパーツごとに生地を切っていく工程で、専用の機械を一人で扱ったり、同僚や先輩と協力して作業したりする。

就職したばかりの頃は、多彩な素材の色や特長を覚えるのに苦労したそうだが、先輩たちに教わりながらスキルを身に付けていった。仕事はほぼ毎日、定時で終わられるそうで、平日の仕事後に行われる神楽の練習とも両立できている。現在住んでいる実家から職場までは車で10分以内という近さで、神楽の練習場は約3分という環境！プライベートの時間をしっかり楽



地元の人気社中のひとつである神楽団で、舞台に立つ恩田さん。

奥出雲町の支援

奨学金返還支援

奨学金を返しながら奥出雲町で暮らし、働く若者の負担を軽減するための制度です。

補助金の額 **最大60万円** | 月賦月額の上限1万円、最大60ヶ月分

対象者の条件や申請の流れなど、詳しい内容は『奥出雲町役場 奥出雲創生課』までお問い合わせください。☎0854-54-2514

子育て世帯のサポートが 充実した職場と出会う

藤原さんが1ターンの奥出雲町へ来たのは、約2年前。夫の出身地であるこの町で暮らすため、家を建てる土地と、仕事を探すことになった。そうして見つけた職場が、『社会福祉法人よこた福祉会むらくも苑』。ここで、看護師の資格を生かして働いている。『むらくも苑』は、町が認定する子育て応援事業所のひとつ。現在4歳と2歳になる子どもたちを育てていくためのサポート体制が整っていることも、就職の決め手となった。「上司や同僚にも子育て中の人が多くいて、皆さん理解がある」と藤原さん。残業がほとんどなく、子どもの



担当する入所者さん一人ひとりの体調を管理し、必要に応じて薬を用意する藤原さん。

1ターンの

藤原 ゆかりさん

夫の出身地である奥出雲町に移住。特別養護老人ホーム『むらくも苑』で看護師として働いている。



和やかな職場で 忙しくも充実した毎日

体調不良など急な事態があっても支え合う体制ができていうで、安心して働けている。『むらくも苑』で藤原さんが担っている業務は、入所者の健康管理、毎日の検温、栄養剤の注入や薬の管理、傷の処置、嘱託医との情報共有や受診の段取り…と多岐に渡る。移住前にも看護師として、病院に勤務していた藤原さんだが、特別養護老人ホームでの仕事はやはり病院とは異なったそうで、一番の違いは「ここは入所者さんの生活の場でもあること」だという。生活の場だからこそ、明るい雰囲気であることを大切にしてい



休日は、同じく子育て世帯の友人宅に行き来したり、おでかけを楽しんだりするそう。

奥出雲町の支援

おくいずも 子育て応援事業所

奥出雲町では、妊娠期や子育て中の従業員の方に、子育てしながら働き続けられるよう、職場の環境づくりの取り組みを行っている事業所を「おくいずも子育て応援事業所」として認定。子育てしやすい職場環境づくりのほか、お子さんを対象とした職場見学や出前講座なども実施。地域全体で子育てを応援しています。



詳しくは
こちら！



27事業所※
が登録！
※2026年9月時点

学校などで講座を開催！

手打ち蕎麦の美味しさに 改めて気付き、感動！

奥出雲町八川（三井野原）で『高原そば 壱心』を開業した、田尾さん。三井野原は両親が農家としてキャベツや大根を育ててきた地でもあり、店の窓の向こうには、父が栽培する蕎麦畑が広がる。元々は田尾さんも農業を継ぐと考えていたそう

で、地元の中学校を卒業後、出雲農林高校で学んだ。蕎麦の産地でもある奥出雲町で生まれ育った田尾さんが意外なことに、本格的な手打ち蕎麦を食べたのは19歳の時。そのおいしさに感動し、「手打ち蕎麦ってすごい。自分も手に職を付けたい」という思いが芽生え、地域の人気店『山県そば』で修業を始めた。蕎麦打ちは、やってみると難しく、「それが悔しくて、上手くなりたい、

食に恵まれた奥出雲を 帰って来たくなる場所に

開業に際して、地元の商工会に相談し、資金計画や営業計画、原価や粗利を計算し単



この地で昔から育てられてきた在来種「横田小そば」を使用したざるそば。噛むとしっかりとした風味が口の中に広がる。

1ターンの

田尾 海星さん

奥出雲町出身。農業を学んだ後、手打ち蕎麦職人として修業。実家に『高原そば 壱心』を開業。



価設定をするなど、一つひとつ学んでいった。開店当初は、常連さんから味について厳しいことを言われることもあったそうだが、「今思うと、当時はいろんなことに必死になりすぎていて、蕎麦と向き合えていなかった」と田尾さん。やがて自分のペースを取り戻してからは、納得のいく蕎麦



を提供できるようになり、徐々にリピーターが増えていった。「一度地元を出たことで、地元の食がおいしいことに気づけた。それは、あたりまえのものじゃない、恵まれたこと」だという。現在は、この町に少しでも恩返しをしたいという思いから、若手が集まって意見交換をする場を主催することも。挑戦をする同世代と共に、「奥出雲を、帰って来たくなる場所にする」と目指している。

高原そば 壱心

島根県仁多郡奥出雲町
八川2965-6
☎ 0854-52-0543

店のすぐ横を木次線が通過！このロケーションとともに、三井野原の野菜を使った小鉢が付くそば定食などを味わって。





間がすごく長くなってしまっ。家族と過ごす時間がほとんど取れなくなって、このままじゃいけないと。それで、松江市内に通勤するのにも無理がないエリアということで、奥出雲町に引っ越しことにしました。

●尾崎さん(以下、尾) うちは4年前に、結婚をきっかけに、夫の地元である奥出雲町へ移住しました。奥出雲町のことには、「仁多米」くらいは知っていたのですが、そのくらいでした。この町で子育てするようになって、いろいろあったのが、**出産や育児の支援がいろいろあること！産後の「温泉産後ケア」はすごく良かったです。**亀嵩温泉の「玉峰山荘」でゆっくり温泉につかって、その間は赤ちゃんを助産師さんや保育士さんに見てもらえて、久しぶりにゆっくり休めました。

●河 病児保育を利用しやすいのも良かったです。赤ちゃん以外の家族全員がインフルエンザにかかってしまった時、上の子を預けさせてもらいました。診察後に、朝から夕方まで一日、時々ドクターや看護師さんが見てくれて、

娘は、ずっと大人にかまってもらえたのが楽しかったらしくて、「また行きたい」って言っていたので、(笑)。

●尾 助産師さんや保健師さんがいるイベントもいろいろあって、そういう場で悩みを聞いてもらったり、同じくらいのお子さんがあるお母さんたちとも交流ができたし、自然体でつながれます。河合さんともそこで知り合ったんですね。それと、**保育料や、小学校の給食費が無料なこともありがたい！**

●小 うちは、子どもたちが、**祖父母と一緒に過ごせるようになったのが大きい**ですね。畑のことを教えてもらったりしながら、伸びのびと育てられているので、田舎での子育てを実現して良かったです。

●川 あと、**子どもが生まれた時と、小学校入学の時にそれぞれ、町内で使える10万円分の商品券がもらえました！**物入りな時期にすごく助かりますよね。あと、わが家は、移住するとき



いいですね！

うちの場合…



には家を建てる、ということを決めていたので、奥出雲町の「**住宅整備補助金**」を活用して、家を新築しました。補助金があるとすごく違うので、助かりました。

●小 「**まちごと子育て応援金**」です。あ、それはすごく大きい！あと、うちは、移住するときに実家をリフォームしたので、その際に町の「**住宅整備補助金**」を活用しました。お風呂とキッチンがリフォームできて、新生活を始めるのにとっても良かったです。

●河 今日この後この会場で、**子育て世帯が交流できるイベント**にみんな参加します。町が主催するイベントがたくさんあって、**自然と地域とつながれるのも、奥出雲町の良いところ**ですね。



子どもたちが伸びのび成長！

町のサポートも助かります！

移住者同士の交流が多い！

保育料無料がありがたい！

Iターン
3歳と8歳の母
川西さん

Uターン
2歳と6歳の父母
小早川さん

Iターン
0歳と4歳の母
河合さん

Iターン
0歳と3歳の母
尾崎さん

real voice 奥出雲 子育て座談会

奥出雲町に移住して子育てをする皆さんに、移り住むことにしたきっかけや、住まいのこと、日々の暮らしの様子などを聞きました。新生活を始める際や、子育てで困った時などに助けになったという町の制度も教えてもらいました。新たな暮らしの参考になるヒントがいろいろ！

●河合さん(以下、河) わが家は、私が奥出雲市出身で、夫が大阪府出身。昨年の4月に、埼玉県から家族で移住してきました。きっかけは、東京都で開催された「**しまね移住フェア**」です。もともと、島根県に戻りたいという思いはあったんです。

●小早川さん(以下、小) 私の場合は、夫婦で広島市内にいたのですが、私の実家にUターンした形です。**田舎で子育てをしたい**な、という思いがあって。それで、上の子が小学校に上がる前に、1年くらい慣れてもらうために、年長さんのタイミングで引っ越ししました。

●川西さん(以下、川) 私は、島根県の西部にある、川本町から移住しました。夫が、県の東部にある松江市に通勤することになって、通勤時

子育てに関する奥出雲町の支援

奥出雲まちごと子育て応援金

お子さんの誕生時・小学校入学時に町内どこでも使える商品券を支給しています。

誕生 10万円 入学 10万円

保育料の完全無償化

全ての子ども保育料を第1子から完全無償化しています。主食費・副食費も全額助成します。

子どもの医療費無料

0歳から18歳までの医療費の自己負担分(保険診療分)を全額助成しています。

妊産婦通院・出産費用

妊産婦に健診のための交通費(3万円)、妊娠・出産費用の一部(上限15万円)を助成します。

産前産後サポート事業

保健師・助産師などの専門職が相談支援を行います。

こども家庭センター

保健師等の専門職員が相談を受け、安心して妊娠・出産・子育てができるよう、切れ目のない継続した支援を行っています。

不妊治療助成

治療による経済的な負担を減らし、多くの方が治療を受けられるよう、治療費の一部を助成します。

産後ケア事業

お母さんと生後1歳未満の赤ちゃんを対象に心身の休養、育児相談ができます。

温泉産後ケア

亀嵩温泉「玉峰山荘」の協力のもと、特別室での滞在と、温泉利用が可能。利用の間、お子さんは助産師・保育士がケアするので、お母さんは一人でゆっくり体を休められます。



高等学校

未来に向けた種を蒔こう
～心の土壌を豊かにする3年間～

島根県立横田高等学校

横田高校は、地域と連携した教育に力を入れている町内唯一の高校です。1年次は共通カリキュラムでスタート。2年次からは、進学コースか総合コースを選択。少人数クラスできめ細やかな進路指導を行っています。地域に根差した学習に力を入れており、地域課題を考える「奥出雲学」や校外機関との「コラボ授業（教科×探究）」にも取り組んでいます。



専門学校

国家試験合格率
両学科100%
(第61回国家試験：2026年実施)

山陰で唯一の
デザインが学べる
専門学校

学校法人 仁多学園

島根リハビリテーション学院

島根リハビリテーション学院は、理学・作業療法士養成専門学校です。ひとりひとりに合わせた教員の手厚いサポートで、全国的に見ても高い国家資格取得率を維持しています。学んだことを地域や実習で即応用し、経験値を積むことで、即戦力として働ける力を身に付け、希望就職を叶えます。



学校法人 MAYA学園

島根ITデザインカレッジ

島根ITデザインカレッジは、デザインの専門知識と技術を学ぶ「ビジュアルデザイン科」と、プログラミングなどのITの専門知識と技術を学ぶ「ITビジネス科」の2学科があります。授業の中では、地元企業や地域団体などからデザイン相談や制作依頼を受け、課題として取り組みます。卒業後は県内外の企業に就職し活躍しています。



ホッケーのまち奥出雲

奥出雲町は、全国に誇るホッケーのまちです。令和5年には、日本ホッケー協会から「公式ホッケータウン」に認定されました。小学生から中学生、高校生、そして一般まで、幅広い世代がホッケーに親しみ、先輩から後輩へとホッケー文化が受け継がれています。これまでに、オリンピックをはじめ、日本代表として世界で活躍する選手も輩出しています。

横田地域ホッケースポーツ少年団は全国優勝。令和8年には横田中学校男子ホッケー部が4年ぶり・通算8回目の全国制覇を達成。横田高校男子ホッケー部も「高校3冠」を2度達成し、令和8年にはインターハイ3連覇・通算10回目の優勝を果たしました。自然豊かな奥出雲で、仲間と出会い、好きなことに本気で挑戦する。子どもも大人も夢を持ち、その挑戦を地域みんなで応援する。奥出雲町は、そんな「ホッケーのまち」です。



認定こども園・保育所

幼保連携型認定こども園

よこたこども園



2026年4月
開校！



三成幼児園

※その他3園の幼児園あり



自然に囲まれた
環境の中で、
学びも充実しています

小学校

奥出雲町立仁多小学校

今春誕生した地域の学び舎。豊かな自然と地域文化を生かした「ふるさと教育」を特色とし、子どもたちの主体性や協働する力を育みます。空調設備を備えた体育館や新しい学習環境も整備され、地域とともに未来を切りひらく児童の育成を目指しています。



2026年4月
開校！

奥出雲町立横田小学校



2025年4月
開校！



中学校



奥出雲町立仁多中学校



奥出雲町立横田中学校

木育施設

2027年春
オープン！



※イメージ

あめの日も、はれの日も。
みんなの『ちいさな森の秘密基地』。

奥出雲町内の保育施設・学校

移住までのSTEP

ステップ

移住は、引っ越しとは違う、まさに人生のシフトチェンジ。それぞれ準備することなどは異なりますが、ここではまず基本的なステップをご紹介します。



移住はあなたの今後の暮らし方を変える大きな決断です。「農業がやりたい」「自然豊かなところで子育てしたい」など「なぜ自分は移住したいのか」を整理しましょう。また、理想の暮らしの実現のためには、パートナーや家族の協力が必要不可欠。じっくりと話し合しましょう。

STEP 1

移住の目的を整理して、パートナーや家族の意思を確認しましょう

STEP 2

必要な情報を集めましょう

まずは、情報ポータルサイト『おくいずも暮らしメモ』にアクセスして、「おくいずも登録」しよう。サイトからさまざまな役立つ情報を得ることができます。

STEP 3

相談してみよう

おくいずも暮らしサポートセンター
住まいや仕事の紹介のほか、まちのつなぎ役としてサポートする奥出雲の受発信拠点です。

お1人様OK。オーダーメイドの体験プログラム お試しOKUIZUMO

「暮らしを体験したい」「移住した人とお話してみたい」「まちなかをぐるっと回ってみたい」などなど、あなたに合ったオーダーメイドの見学・体験をご準備します。

随時受付中



町内の宿泊費用(1泊上限5,000円、3泊まで)や、見学・体験料を助成します。

※食費を除く※一部体験料実費負担有

① 物件見学

事前にお送りした豊富な物件候補の中から、希望に合わせたものをご紹介します。現地を案内します。



② 企業見学

希望にあわせた求人情報から、気になる企業があれば見学も可能! 職場の雰囲気を確かめて。

③ 農業体験

農業を始めてみたい人には、地域の経験者に話を聞いたり、体験できる場をセッティングします。

④ 住まいの周辺案内

住まいの候補エリア周辺にある、病院、学校、買い物スポットなどをめぐって、暮らしをイメージ!

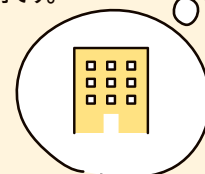
STEP 4

奥出雲に来てみましょう

STEP 5

奥出雲での仕事や住居を探しましょう

奥出雲での仕事や住居を探す際は、左記の「おくいずも暮らしメモ」利用すると便利です。



STEP 6

いよいよ移住です!

近所の方とのコミュニケーションをとる機会が多くなります。積極的に地域の行事や役割に関わって、良好で温かい関係性を育ててください!



【Uターン情報】おくいずも暮らしメモ

<https://okumemo.jp/>

まずはココ!
移住についての情報満載



奥出雲での支援策をはじめ、戸建て、集合住宅などの住まいの情報、就職や起業などの仕事の情報を随時更新。奥出雲の「今」がわかるWEBマガジンも配信しています。

「おくいずも登録」しませんか?

登録するとUターンに関する情報を直接お届けするほか、おくいずも登録された方の初期費用を軽減するため、条件に該当する方が奥出雲町に転入された際に「Uターン応援金」を交付します。

単身者 10万円 世帯 20万円

登録方法や詳しい情報についてはこちらから
<https://okumemo.jp/topics/15580>



【観光・交流情報】奥出雲町観光ガイド

<https://okuizumo.org/jp/>

奥出雲の情報が満載

一般社団法人 奥出雲町観光協会

☎0854-54-2260



【魅力発信】奥出雲町公式Instagram

https://www.instagram.com/okuizumo_official/

アカウント名

「okuizumo_official」

町の魅力を発信中



奥出雲町 エリアマップ

A 出雲三成駅周辺



B 出雲横田駅周辺



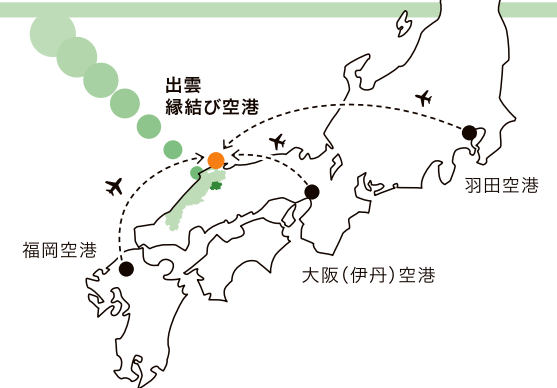
- 幼 保育施設
- 小 小学校
- 中 中学校
- 高 高等学校
- スーパー
- コンビニ
- 病院・診療機関
- GS ガソリンスタンド
- 交番・駐在所
- 郵便局
- BANK 金融機関

各都市から奥出雲町へのアクセス

- 東京(羽田空港)から 飛行機で約1時間20分→出雲空港→車で1時間(国道314号線)
- 大阪市内から 車で約4時間(中国自動車道経由)
- 岡山市内から 車で約2時間30分(山陽自動車道~松江自動車道経由)
- 広島市内から 車で約2時間(山陽自動車道~中国自動車道~松江自動車道経由)
- 松江市内から 車で1時間(県道25号線経由)
- 出雲市内から 車で1時間(国道314号線経由)

主要空港からのアクセス(お車)

- 出雲縁結び空港 約1時間(国道314号線経由)
- 米子鬼太郎空港 約1時間20分(山陰自動車道経由)
- 広島空港 約2時間(尾道松江自動車道経由)



“生き方”という炉の息、もっと奥へ。

OKUIZUMO IS M

日本最大規模の二重ループ方式道路『奥出雲おろちループ』

奥出雲町へUターンをお考えの方へ

役立つ情報が直接届く **おくいずも登録** がおすすめです！

Uターン情報を定期配信！

新支援の開始、移住に関するイベント開催などをメールにてお知らせします。

Uターン相談がスムーズに！

登録フォームには相談したいことを記入する項目があります。記入していただいた内容をもとに疑問や不安点などのご相談にお答えします。

登録者限定！「Uターン応援金」を受け取れる！

おくいずも登録された方の初期費用を軽減するため、条件に該当する方が奥出雲町に転入された際に「Uターン応援金」を交付します。

単身者 10万円 **世帯** 20万円

登録方法や詳しい情報についてはこちらから

おくいずも登録



お問い合わせ先

おくいずも暮らしサポートセンター

(奥出雲町役場 奥出雲創生課内)

島根県仁多郡奥出雲町三成358-1 ☎ 0854-54-2514

おくいずも暮らしメモ



<https://okumemo.jp/>

