

うんなん

暮らしの

ガイドブック



01.  
うんなんを  
知る



雲南市非公式キャラクター  
雲子ちゃん

02.  
うんなんに  
住む



03.  
うんなんで  
働く



04.  
うんなんで  
育む



# 01. うんなんを 知る！

松江市と出雲市に隣接し、広島県三次市まで無料の高速道路がつながり、出雲空港まで車で20分と好立地ながら、歴史ある史跡や温泉、棚田百選など歴史と自然に囲まれています。豊かな土地で育った安心安全の乳製品や農作物も魅力のひとつです。利便さと豊かな自然どちらも求めたい方におすすめ。

人口

34,341人  
(2025年2月時点)

世帯数

13,563世帯  
(2025年2月時点)

アクセス

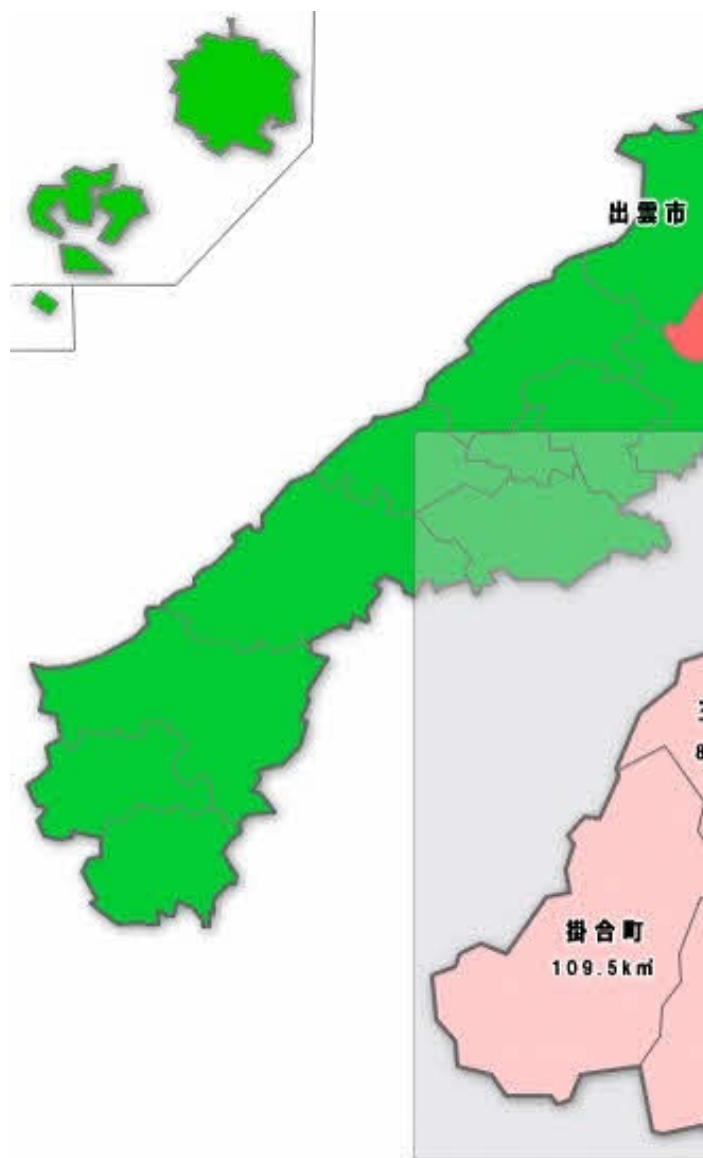
✈ 東京から1時間  
🚗 大阪から4時間半

面積

553.18km<sup>2</sup>  
ほぼ東京23区の大きさ

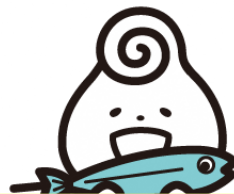
高齢化率

40.90%  
(2025年2月時点)



## ！車は必須

田舎暮らしでは公共交通機関も少なく、移動手段は車がほとんどです！田舎暮らしに車は必需品といっても過言ではありません！！



## 移住情報

### 定住ポータルサイト「ほっこり雲南」

定住ポータルサイト「ほっこり雲南」では、市民ライターによる移住者目線のうんなん暮らしを綴った「コラム」や、先輩移住者のインタビュー記事などを掲載。移住して暮らしている方の生の声をご紹介します。空き家バンクもこちらから。



## ！冬は積雪

雲南市では平野部で20センチ、山間部では50センチ積もることも！！スタッドレスタイヤの用意など積雪対策が必要です！道路は除雪が通っているので走りやすくなっています！！



### うんなん「つながる体験」(移住体験)

雲南市での移住体験ができる1泊2日の体験プログラム。事前にご希望をお聞きするオーダーメイド型の移住体験なのでご希望に合わせた田舎暮らし体験が可能です。住まい見学や企業見学をはじめ、先輩移住者との交流など様々なニーズに対応しています。



### Uターンしまね産業体験

島根にUターンし、農業・林業・漁業・伝統工芸・介護分野などの産業を体験する場合、最大1年間の滞在費を助成する事業です。未経験の分野に調整される方はもちろん、まずは島根での暮らしを緩やかに始めたいという方にもおすすめの制度です。



## 移住相談窓口はコチラ

### 雲南市うんなん暮らし推進課

0854-40-1014

mail : unnangushi@city.unnann.shimane.jp

〒699-1392

島根県雲南市木次町木次里方521-1 雲南市役所3階

# 02. うんなんに 住む！

雲南市は幅広く住まいをお選びいただけます。空き家、公営住宅、民間賃貸住宅など、実現したい暮らしに合わせた住まいを提供。オンラインの内覧なども対応していますので、遠方の方も安心してご相談ください。

## 公営住宅

島根県住宅供給公社のホームページで空き状況をチェック。

家賃は3万円～5万円が平均です。収入による基準がある住宅もあります。



### こんな方に オススメ！

賃貸でまずはお試し！いきなり購入はちょっと…という方や家賃を抑えたい方へオススメです。間取りも世帯向けから単身用まで幅広い間取りからお選びいただけます！

## 空き家

定住ポータルサイト「ほっこり雲南」の空き家バンクで物件をチェック。雲南市の空き家バンク物件は仲介業者が取り扱うものがほとんどですので、安心してお取引いただけます。



### こんな方に オススメ！

古民家暮らしに憧れがある方はもちろん、地域にとっぷり漬かりたい方へオススメです。自治会や地域行事など田舎の醍醐味がてんこ盛り！！草刈りは必須作業です！！

## 民間賃貸

一般的な民間賃貸サイトや山陰の物件に特化した「山陰不動産ナビ」で物件をチェック。戸建ての賃貸もまれに掲載されており、タイミングさえ合えば入居できるかも。



### こんな方に オススメ！

自治会や地域行事は様子を見ながら…という方へオススメです。まずは利便性の高い中心部での暮らしを楽しむのも◎。ファミリーで戸建ての賃貸を狙うのもアリ



# 支援メニュー一覧

※一部掲載

公営  
住宅

## 市営住宅の入居者支援

お子さんをお持ちの移住（Uターン）者への支援  
家賃から子供1人につき5,000円減額 ※3人目まで  
対象団地…木次東団地、加茂中団地、瑞光団地、下郡団地

民間  
賃貸

## 民間賃貸住宅の家賃助成

市内の企業へ勤務される方または新婚世帯が対象  
上限2万円/月（子育て世帯は3万円 最大12か月  
助成）

空き家  
・新築

## 子育て世帯の住宅地購入支援

子育て世帯が住宅を購入することを目的に民間売買による宅地を購入する場合に購入費に対し補助を行います。（補助率1/10 上限100万円）

住宅  
リフォーム

## うんなん子育て応援リフォーム

市内の住宅を子育て配慮改修を行う子育て世帯等に対して、その経費の一部を助成します。  
（補助率1/3、上限30万円）※県制度への上乗せ

## くらしの情報

### 買い物環境も充実。日用品は市内で完結。

市内にはコンビニエンスストアが**12店舗**、ドラッグストアやホームセンターが**11店舗**、ショッピングセンター**2店舗**、スーパーが**10店舗（うち24時間1店舗）**と、日常使いには十分な数の店舗数です。100円ショップなどもあり、買い物に困ることはほとんどありません。ただし、チェーン店は市内にあまりないので、市外にでかける必要があります。移住した方はもちろん、実際に訪れた方からは「思っていたよりも色々なお店があって、びっくりした。」と言われます。まさに不便過ぎない「ちょうどいい田舎」です。



← 市内にある24時間営業のスーパー。日用品から生鮮食品まで幅広い品揃え。

隣接する市にはショッピングモールもあり、ファミリー世帯のお出かけにも◎。



### 総合病院あり。安心して暮らせる環境。

総合病院が2か所あり、歯科や小児科なども市内にあるため、医療機関が充実しており安心して暮らせる環境です。また、民間で立ち上げた訪問看護やまちの保健室といった事業展開で医療支援の体制が市内全域に行き届くよう努めています。車移動が必要となる田舎暮らしですが、交通支援としてバス・タクシーの利用料金助成やデマンド型のタクシーなどを用意しています。

まちの保健室は郵便局で相談対応などを行う。



2018年にリニューアルした雲南市立病院↓



### 生活コストは都市部と大きな差はない。

光熱費は冬季の灯油代なども含めると都市部に比べ、若干高いです。また、家賃については都市部と比較すると安くなりますが、民間の賃貸住宅などは格段に安いというわけではありません。食料品は地元の野菜などが並ぶ産直市は安価で新鮮なものを取り扱っています。都会の暮らしに比べ、車の維持費やガソリン代などの費用もかかります。



# 03. うんなん で働く！



有効求人倍率  
1.63倍

※2025年1月時点

アクセスが良く、  
隣市でも通勤可能

出雲縁結び  
空港から  
お車で20分

島根県

雲南市

松江市

出雲市

広島から  
お車で  
約2時間15分



松江市まで40分

T.Fさんの場合



通勤は？

松江市まで車で通勤しています。渋滞に合うことなく、快適です。雪の日も市内は除雪が早いので通勤できています。

出雲市まで30分

K.Tさんの場合



通勤は？

出雲市に通っていますが、平地なので通いやすく、通勤に関してストレスは感じません。音楽を聴きながら通勤していると30分はあっという間に感じます。

地方での起業を  
お考えの方へ



UNNAN  
SPECIAL  
CHALLENGE  
雲南スペシャルチャレンジ



雲南スペシャルチャレンジ

雲南市が直面する様々な課題に向き合い、チャレンジする若者を応援、サポートする制度です。

詳細はコチラ▼





## 主な業種

製造・建設  
看護・介護  
など

### 帰宅後は？

地域のバスケットボールクラブで監督をしているので、週に3～4日は練習に出ています。また、週に1度は社会人チームで自分自身もプレイをしたり、指導がない日は子供と遊ぶ時間に使ったりと充実しています。

### 家族構成など

妻と子供3人の5人家族で楽しく過ごしています。息子3人はにぎやかですが、雲南の豊かな自然の中で元気にのびのびと育っています。

### 帰宅後は？

アフターファイブも充実しています！通勤時間が30分程度なので、帰宅後の自分の時間が十分確保できます。最近では、雲南市の友達と仕事終わりに運動するなど、楽しみが増えています。

### 家族構成など

現在は母と二人暮らしです。父は県外で単身赴任していて、弟も県外に住んでいます。雲南市が好きなので出雲市が職場でも通い続けたいです。



## 介護人材奨励金制度

入社後半年で **10万円**

1年ごとに **10万円**

最大 **30万円**

※奨励金の受取期間は最大2年半



## いろいろな働き方、 できます！

### 三日市ラボ

古民家を改修したシェアオフィス。1階はコワーキングスペースになっており、雲南市で起業した人たちはもちろん、地域の人でも賑わっています。

【所在地】  
島根県雲南市木次町木次29  
☎0854-47-7373



### オトナリ

宿泊もできるワーキングスペースです。シェアキッチンもあり、地域の人々が1日限定のお店を開店しています。

【所在地】  
島根県雲南市木次町木次8-6  
☎0854-47-7686



### LIFULL FaM雲南 子連れオフィス

働くママが子供を連れて出勤できるオフィス。オフィス改修時には、ママ達からアイデアを募り、子どもがいても働きやすい工夫がされています。仕事は在宅が基本です。

【所在地】  
島根県雲南市三刀屋町三刀屋1065



## 学生時代に地域で挑戦 実践型インターンシップ

“雲南コミュニティキャンパス（U.C.C）の一環で実施するプロジェクト。雲南コミュニティキャンパス（U.C.C）は、日本の25年先をいく課題解決先進地“雲南”をまるごと学生の学びのフィールドとし、合宿やマイプロジェクト、インターンシップに挑戦できる実践を主とした場を開校しています。





# 04.

うんなんで

# 育む！

## 医療費 無料！

高校3年生まで  
(0歳～18歳到達年度末)

## 児童手当助成

3歳未満 15,000円(第2子まで)  
30,000円(第3子以降)

3歳以上 10,000円(第2子まで)  
～高校終了 30,000円(第3子以降)

産前・産後サービスは  
ここに載っている制度だけ  
じゃなく、たくさんあるよ。  
詳しくは担当課へ♪



産前・産後

保・幼年代

小学校年代

### 一般不妊治療費助成制度

助成金額…年間15万円まで  
(助成期間)初回受診日から起算して3年間

### 生殖補助医療費助成制度

治療費の自己負担額の1/2

・保険診療または保険診療と先進医療の併用  
→上限15万円/回

・保険外診療 → 上限30万円/回

※助成対象(回数)…1子ごとに40歳未満(通算6回)  
40歳～43歳未満(通算3回)

### 妊婦乳児一般健康診査

妊婦健診14回、産婦健診2回、個別乳児健診  
(1か月児健診、6～8か月健診)2回分…無料  
県外で健診を受診された方(里帰り出産等による)  
…健診費用負担(償還払い)

### うんなんベビー応援事業

出産されたご家庭へおめでとうメッセージカード  
紙おむつ、産前産後訪問サポート事業無料券(1回分2時間  
まで)プレゼント

### 保育料減免

第3子以降 無料化  
保育料の

3歳未満児の  
第1子・第2子 軽減  
保育料の

土曜日預けない場合

保育料2割減免  
副食費の助成

保育所等に在籍する満3歳～満5歳  
(小学校就学前の3年度に相当)  
児童の副食費が無料



お米・牛乳は自給率100%!

## 新鮮野菜が自慢の **給食!**



地域の方が作った安心安全な野菜をふんだんに使用したおいしい給食を提供します。木次乳業のパスチャライズも給食に! 贅沢ですね♪

## 地域と連携した多文化に触れるイベント **World Bridge**



地域と教育委員会が連携し、各地区で多文化に触れる小学生向けのイベントを開催しています。海外の文化に触れることができます。

最先端分野まで充実した社会教育

## **エドモンドプログラミングスクール**



昨今、GIGAスクール構想などが加速し注目されたプログラミング教育。雲南市にも民間のスクールが開校。田舎に移住しても最先端の教育環境を実現しています。

## 地域の方が先生に! 年間500以上の体験 **わくわく教室**



年間500以上の教室が開かれる「わくわく教室」。地域の方が先生となり、伝統的な文化行事や遊び、スポーツ、音楽など、学べる分野は無限大。

中学校年代

高校年代

## **「夢」発見プログラム**

雲南市では、幼稚園・保育所から高校まで一貫したプログラムにより、「自立した社会性のある大人への成長を目指す教育」(=「キャリア教育」)にまち全体で取り組んでいます!

## **「夢」発見ボランティア**

市内の中学生が自発的に市内事業所で職場体験ができる取り組みです。中学生になると、職場体験学習で「働くとはどういうことか?」をテーマに仕事を体験し、より深く「しごと」について知りたい学生向けに始まった制度です。



## **教育施設数**

- ・保育所・幼稚園数...21カ所
- ・小学校数...15校
- ・中学校...6校
- ・高校...3校(うち1校は分校)



# 番外編 うんなんで 暮らす

仕事や住まい...たくさんの悩みや迷いを経て、移住先に雲南市を選んだ先輩移住者はどんな暮らしをしているのか。皆さんの移住までのお話、移住してからのお話。ほんの一部ですが雲南市の”暮らし”をご紹介します。

静岡 → 雲南  
長田さん  
夫婦で1ターン



以前から田舎に住んでみたいと考えていました。地元でも多少は自然を感じられますが、もう少し自然が多い場所に住んでみたいと、だんだん思うようになりました。夫も田舎で暮らしてみたいと思っていたようで、2人とも同じ思いなら田舎へ移住しようと決断しました。

雲南市は自然に囲まれていて、とても住みやすいです。夜になると星がきれいで、ずっと眺めてしまいます。また、出会う人みんな優しく、人のあたたかさに触れながら生活できています。お互い産業体験をしていることから、野菜やお米、ワインなど雲南の食の幸が手に入ることもうれしいです。あとは、全然大道が混まないのが快適です。個人的には道が混まないことがとてもうれしいです！

東京 → 雲南  
鹿糠さん  
家族で1ターン



移住を考えた一番のきっかけは長男が生まれたことです。「子育ては田舎でやりたい」という気持ちがあり、妻の地元の島根県への移住を考えました。東京でしまねUターンフェアが行われていることを知ってからは何度か足を運び、島根県の各市町村の子育て環境を調べて回りました。

雲南市は本当にみんないい人ばかりで、楽しく暮らしています。地域のみなさんも子どもと遊んでくれたり、野菜もおすそわけしてもらえたり、自治会活動をサポートしてくれたり、いろいろな場面で助けられています。雲南市には移住者も多くて、相談しやすいのも助かります。そして、食が恵まれていると感じます。ご飯がすごくおいしいし、野菜も「東京とこんなに違うのか！」と思います。水も違いますね。蛇口をひねって出てくる水がおいしいなんて、考えられなかった。お風呂のお湯もやわらかい感じがします。

## 移住

に関する  
ことなら！

定住ポータルサイト  
「ほっこり雲南」



## 子育て

に関する  
ことなら！

子育てポータルサイト





奈良 → 雲南  
山下さん  
単身で | ターン



初めて雲南市を訪れたときは「田舎だな～」と思いましたが、実際に暮らしてみるとそこまで不便さを感じません。出雲市や松江市にもすぐ遊びに行けて、山にも海にも行けるというアクセスの良さを実感しています。不便ではないですが田舎ではあるので、アウトドアが気軽にできたり、自然の風景を楽しんだり、リフレッシュできる要素があふれています。

地域の皆さんが飲みに誘ってくれることが多く、地元住民しか知らないようなディープなお店を知れたり、困ったことを気軽に相談したりできて、とても楽しいです。女性単身で移住してきたからか、地域の皆さんはいつも気にかけてくれて、いつの間にか雲南の父母がたくさんできました。

## 移住後の暮らし

### UIターン者交流会

毎年1回～2回程度「UIターン者交流会」を開催しています。同じ移住者の方と交流することで、移住後の不安や悩みを共有し、孤独感を感じることなく住み続けてもらえたらと願っています。



### 地域活動

(自治会・地域自主組織)

雲南市には自治会活動はもちろん、その他の活動への参加が必要な地域が多くあります。不安な気持ちもあると思いますが、まずは参加してみて地域の人との交流を楽しんでみましょう！



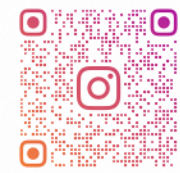
## お試し暮らし

まちのワーキングスペース  
オトナリ



## お試し暮らし

ゲストハウス  
ikiru



**SNS** フォロー  
お願いします！ たんたん。 

雲南市政策企画部うんなん暮らし推進課 ☎0854-40-1014

<https://www.hokkori-unnan.jp/>