

みやぎ暮らし

はじめての一步 DAY



詳細はこちら



県内全 35 市町村 & 企業 & 関係団体が出展！

2026.11.21. 土 11:00-16:00

東京交通会館12階
ダイヤモンドホール

〈主催〉宮城県

〈共催〉公益社団法人ふるさと回帰・移住交流推進機構（ふるさと回帰支援センター・東京 2026 年ふるさと暮らしセミナー）

〈お問合せ先〉みやぎ暮らしはじめての一步 DAY 事務局 TEL 03-6273-4401 MAIL event-info@furusatokaiki.net

みやぎ暮らしはじめての**一**歩DAY

宮城の暮らしを、見つける・聞く・話してみる。

まち・しごと・人との出会いから、これからの暮らしや働き方を考えてみませんか。

宮城がちょっと気になる、地域の人や暮らしに触れてみたい。そんな気持ちから参加できるイベントです。

相談ブース

まちと出会う

市町村ブース

住まい・子育て・支援制度・地域の特徴など、そのまちで暮らすために気になることを市町村担当者に相談できます。

仕事と出会う

企業ブース

県内企業担当者と、仕事内容や働き方について直接相談できます。

これからを
本言談する

関係団体ブース

地域おこし協力隊・農業・住まいなど、宮城で叶える自分らしい選択肢を相談できます。

セミナーコーナー

宮城のまち・しごと・暮らしを知る3つのセミナー。

地域や企業、先輩移住者のリアルな声から、これからの暮らしを考えるヒントを見つけてみませんか。

まずは 宮城を知ろう！

11:30-12:30

1分間PRタイム

出展者が全力PR！
地域の暮らしや魅力を
ぎゅっと詰め込んで紹介します。



知らなかった 仕事に出会う

13:15-13:45

宮城の企業発見セミナー

宮城にはどんな企業があって、
どんな人が働いている？
仕事内容や働き方、宮城で働く魅力を、
県内企業の担当者が紹介します。



暮らしを想像する

14:15-14:45

先輩移住者セミナー

仕事や子育て、これからの暮らし。
「このままでいいのかな」「こんな暮らしができれば」——
そんな思いをきっかけに、
宮城での暮らしに出会った先輩移住者のお二人。
宮城を選んだきっかけや、仕事、日々の過ごし方など、
それぞれのリアルな暮らしをお話しいただきます。



ゲスト **赤沼 孝一**さん（東松島市移住者）
長野県富士見町出身。大学時代のインターンをきっかけに移住。現在は地域おこし協力隊として移住定住事業に携わりながら、ゲストハウス開業を目指して活動中。



ゲスト **三浦 真理**さん（栗原市移住者）
栗原市出身。都内で看護師として勤務後、子育てをきっかけに家族でUターン。現在は国際中医薬膳師として、地域のイベントなどで薬膳の魅力を発信中。

先輩移住者交流コーナー

暮らしを話す

宮城で暮らす先輩移住者と、ふらっと立ち寄って話せるスペース。
移住のきっかけや仕事、子育て、休日の過ごし方など、
実際に暮らしているからこそそのリアルな話を聞けます。



南 詩乃さん
（仙台市）

名取市出身。都市圏の勤務を経てUターン。現在は東北のまだ知られていない魅力を発信するホテルで勤務し、人や地域との新しい出会いをつくっている。



柴田 北斗さん
（丸森町）

仙台市出身。地域おこし協力隊を経て独立し、現在はキャリアコンサルタントとして活動。起業、学び直し、シェアハウス運営など、多様なキャリアを実践中。



加賀 道さん
（大崎市）

大崎市出身。鳴子温泉地域へ家族でUターン。週末はこけしだらけの喫茶店を夫婦で営みながら、宮城と東京、2地域にまたがる働き方を実践中。夫はこけし雑貨作家。



足立 岬さん
（気仙沼市）

北海道札幌市出身。地域おこし協力隊として移住。コミュニティ形成や人材育成支援に携わり、現在は子育てをしながら、元魚屋の空き家を改修し、カフェ民泊開業準備中。



キッズコーナー

保育スタッフが常駐していますので、
お子様連れでの参加も安心！

東京交通会館12階ダイヤモンドホールへのアクセス >>

東京都千代田区有楽町2丁目10-1

JR 有楽町駅 徒歩1分 / 地下鉄 有楽町駅 徒歩1分

