みやぎ暮らし

はじめの一歩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の一歩DAY事務局 TEL 03-6273-4401 MAIL event-info@furusatokaiki.net

みやぎ暮らしはじめの一歩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。

これからを相談する 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。

まずは宮城を知る！

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たら」――
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。



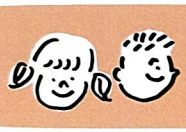
柴田 北斗さん
（丸森町）
仙台市出身。地域おこし協力隊を経て独立し、現在はキャリアコンサルタントとして活動。起業、学び直し、シェアハウス運営など、多様なキャリアを実践中。



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・民宿開業準備中。



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