

えが そうまで描くミライ

●問い合わせ先 そうま移住定住総合窓口 (☎ 32-1337)

皆さんは、これからの人生をどのような場所で過ごしたいと考えていますか？

市は、皆さんの人生に寄り添い、市民の皆さんが充実した人生を送ることができるまちであり続けるため、若年層のライフステージに合わせた支援を行っています。相馬市で一緒に未来を描いてみませんか。

市の支援制度など

移住定住を考えている方などが利用できる以下のような制度があります。

移住支援金	東京圏から移住し、一定の要件を満たす方に支援金を支給します。 ●金額 ▽単身＝60万円▽2人以上の世帯＝100万円 など
結婚新生活支援事業	一定の要件を満たす新婚世帯の方が、新生活をスタートさせるための費用を支援します。 ●金額 ▽夫婦が29歳以下の世帯＝上限60万円▽そのほか＝上限30万円 など

※掲載したもの以外にもさまざまな制度がありますので、詳細は問い合わせまたはホームページを確認ください。

移住・定住



そうま移住定住総合窓口

市役所3階にある同窓口では、市職員がコンシェルジュとなって、移住を全力でお手伝いします。気軽に相談ください。

そうま移住定住総合窓口



そうまの暮らしはどうだべ

先輩インタビュー

さまざまな経験を経て、20代で相馬市へUターンすることを選んだ3人に、仕事のことや生活のこと、ふるさとへの思いなどをうかがいました。

―Uターンした経緯は？
宮城県の大学を卒業したタイミングで相馬市にUターンしました。地元に戻ろうと思った理由は、なにより家族がいたからです。90代の祖母と一緒に暮らせるのは今しかないという思いがあって戻ってきました。家族や友人もいるので、戻ってくることに不安はありませんでした。仙台か相馬で勤めたいという気持ちには漠然とあり、就職活動を進めていくに従って相馬市に戻ろうという気持ちも固まってきました。

―Uターンしていかがでしたか？
Uターンしてからは、地元の友人にすぐに会うことができ、楽しく過ごしています。加えて、家族が近く

祖母と暮らせるのは
今しかない



01

株式会社小野中村
遠藤亜沙子さん (前居住地:宮城県)

社員の採用に関する業務を任されています。最近では、市外からも多くの方に入社いただいています。そのため、今後も募集に力を入れて、新卒採用を継続することが目標です。

―相馬市への移住などを考えている方にアドバイスをお願いします
市外出身の方でもUターンの方でも、車の運転はできるようにしたい方がよいと思います。それから、職場の方の紹介など、きっかけは何でもいいので、趣味の集まりなど所属できるコミュニティを見つけて、つながりを増やすことが大切だと思います。そういった場に積極的に参加して地域になじんでいくって欲しいです。

仕事とプライベートの
オンオフを大切に

―休日などの過ごし方は？
普段は、仕事とプライベートのオンオフを大切に過ごしています。舞台鑑賞が趣味なので、休日は仙台や東京などに出かけて楽しんでいます。

―現在の仕事は？
休日などの過ごし方は？
普段は、仕事とプライベートのオンオフを大切に過ごしています。舞台鑑賞が趣味なので、休日は仙台や東京などに出かけて楽しんでいます。

―仕事とプライベートのオンオフを大切に
戻って大変だったことは、それまでしていなかった車の運転が必要になったことくらいでしょうか。



市社会福祉協議会
草野海成さん（前居住地：北海道）

02

近くではあちゃんに 恩返しがしたかった

―Uターンした経緯は？

北海道の工業大学を卒業後、就職で相馬市にUターンし、電気系の職につきましたが、本当にやりたいことは違うと気付き、社会福祉協議会に転職しました。

一度は一人暮らしをしたいという思いがあったので県外に進学しましたが、進学する前から相馬に戻ることは考えていました。幼いころからじいちゃん子、ばあちゃん子だったので、できるだけ近くでばあちゃんに恩返しがしたかったんです。大学在学中に祖父が亡くなったことで、その気持ちが強くなりました。

―Uターンしていかがでしたか？

相馬市に戻って来ることを決めた

ときは、両親や親族がみんな喜んでくれました。特に、祖母が声に出して喜んでくれて、自分もうれしかったことをよく覚えています。

―現在の仕事は？

社会福祉協議会の仕事は、地域の方と関わる機会も多く、感謝の言葉を直接受け取ることができます。人の役に立っている実感を十分に感じられるので、やりがいがあります。

田舎過ぎない田舎が 気に入っている

―相馬市の好きなところは？

相馬市は、地元の安心感もありますし、田舎過ぎない田舎という点が気に入っています。適度に自然があつて、とても癒されます。店が近くにないなど、不便なこともあります。ですが、そういった不便さも心地よく感じています。

例えば、車を持っていない祖母を車に乗せてよく買い物に行くのですが、その道中での何気ない会話を楽しむことができるのも、ちょっとした不便さがあるおかげです。

―休日の過ごし方は？

休日は、祖母が好きなパークゴルフをするために、一緒に松川浦のパークゴルフ場に行ったりしています。パークゴルフは、若い方が少ないイメージがありますが、とても楽しいですし、祖母に恩返しができていくのがうれしいです。



はりきゅう汐穂 -shion-
佐藤満梨さん（前居住地：宮城県）

03

鍼灸治療で地元貢献 するのが中学生からの夢

―Uターンした経緯は？

宮城県の専門学校で鍼灸治療を学び、仙台市の治療院に就職しました。その後、知人の紹介で相馬市でも鍼灸治療をするようになりました。最初は、仙台市で勤務しながら、月2回相馬市で治療をしていました。次第に相馬市で治療する割合を増やして、令和6年1月に市内で開業しました。開業に向けてグラデーションを描くように移行していった形です。

―開業で大変だったことは？

準備期間には、開業に向けたノウハウを学びながら、一週間のうち4日間は仙台市で勤務し、残り3日間は相馬市で勤務している時期があり、体力的な大変さがありました。

―鍼灸師を目指したきっかけは？

中学生のとき、けがの治療のためにはり治療を受けて感動したことをきっかけに、鍼灸師になってその素晴らしさを広く知ってもらい、社会貢献をしたい、という夢を持つようになりました。そして、社会貢献をするなら、まずお世話になった地元、特に高齢の方に貢献したいという思いがありました。

地域のイベントなどで 鍼灸治療の良さを伝えたい

―地元で開業して良かったことは？

開業後は、小学校のときの先生が偶然治療に来てくれたり、友人などの紹介でお客さんが来てくれるなど地域とのつながりに助けられていて、地元で開業して良かったと改めて感じました。

また、治療後に目をキラキラさせて体が楽になったと言ってもらえる地域の方にとつて役に立てているな、とうれしくなります。

―今後の目標は？

今後は鍼灸治療の良さを伝えたいという思いが一番にあります。これからは、交流の輪を広げて、市内のイベントなどにも積極的に参加していきたいと思っています。鍼灸の「痛そう」というネガティブなイメージを無くして、体が辛い時に気軽に鍼灸を受けてもらえるようにしたいです。