

EVERY  
DAY IS A  
Chance to CHANGE  
YOUR Life

リモートワークでみつけた  
自分らしい宮崎ライフ



移住前も  
移住後も



[life-miyazaki.com](http://life-miyazaki.com)

宮崎市移住センター



[iju\\_miyazaki\\_city](https://www.instagram.com/iju_miyazaki_city)



[miyazakicityijucenter](https://www.facebook.com/miyazakicityijucenter)

EVERY  
DAY IS A  
Chance to CHANGE  
YOUR Life

# Miyazaki Iju Life & Work

宮崎だからこそ

会える人がいる 見れる景色がある

挑戦できる場所がある 自分をもっと好きになる

あたらしい「LIFE」が宮崎にある

## CONTENTS

- 03 宮崎市ってどんなところ!?  
みやざき図鑑
- 05 移住者インタビュー
- 11 リモートワーク移住対談
- 13 先輩移住者の  
リモートワーク事情
- 15 宮崎市リモートワーク SPOT
- 17 宮崎移住のはじめかた
- 18 宮崎市リモートワーク SPOT



宮崎市って どんどこ！？

# 宮崎の基本情報

移住前に  
知っておきたい

海と山、そして街、どれも程よく近い宮崎市。暮らし、仕事、子育てなど、まずは移住するにあたり宮崎市の基本情報をリサーチ！

# みやざき 図鑑

あったかくて、しあわせ。コンパクトで暮らしに最適な街。

# 幸福度No.1の街で暮らそう

知ってましたか！？ 宮崎県は日本で1番「幸福度」が高い県です！

※ブランド総合研究所実施「都道府県『幸福度』ランキング」2019・2020より

## Area

宮崎市の広さ：面積

643,54km<sup>2</sup>

東京23区 627,57km<sup>2</sup>とほぼ同じ！



宮崎市は  
ここ！

## Population

宮崎市の人口・世帯数

人口 400,239人

世帯数 201,371世帯

※令和4年7月1日現在 住民基本台帳人口



Hello!



宮崎市のお仕事情報

## Job

マチナカ3000プロジェクトにおける進出企業数

※増設数も含む

延べ81件

UUUM

MANGO

GMO INTERNET GROUP

「マチナカ3000」とは？

宮崎市中心市街地にICT、広告、デザインなどクリエイティブ産業の雇用を創出する取組です。平成27年から10年間で3,000人の雇用を増やし、その経済活動により地域経済の活性化を目指しています。令和3年度末（令和4年3月31日）時点で、目標である3,000人の雇用創出を達成しました。今後とも中心市街地の更なる活性化を図るため、「マチナカで挑戦」する人のサポートを行います。

会員の  
通勤時間の短さ

全国3位

通勤のストレスも軽減！

※平成28年社会生活基本調査結果より

## Life 家賃の目安

家賃の価格幅は中心部と南部ではおおよそ5,000円の幅となります。下記は駅周辺での情報です。

【中心部】宮崎駅周辺

1R、1K、1DK：家賃30,000円～  
2LDK：家賃60,000円～

いずれも駐車場別契約が多いです。駐車場相場8,000円～

【南部】南宮崎駅周辺

1R、1K、1DK：家賃25,000円～  
2LDK：家賃55,000円～

駐車場込み物件も多く、無しの場合でも相場が5,000円程度です。



宮崎市移住アンバサダー不動産部門  
宮崎南不動産 関谷さんが語る家事情！

## Car

車で宮崎LIFEがさらに充実！



世帯あたりの自家用車所有率 1.8 台の宮崎県。

一家に1台の車がスタンダードな、車社会です。車があることで、宮崎市を拠点として県全体を目一杯楽しむことができます。

よく耳にする  
宮崎弁 No.1!

『あげ』  
(とても・すごく等)



地域で安心して子育て

## child

宮崎市内の子育て支援センターは、なんと 35ヶ所！  
広々とした公園や河川敷など、のびのびと子育てできる環境がありますよ。

※宮崎市地域子育て支援センターとは、妊娠中の方や未就学児の親子が無料で利用でき、育児相談などができる施設です。

## Traffic

都心部から宮崎までひとっ飛び！

飛行機なら宮崎もすぐ近く！

全国主要都市 宮崎空港

東京  
大阪  
福岡

約 90分  
約 60分  
約 45分

全国でも珍しい空港の近さ！ Move

宮崎空港

宮崎市中心部

車  
鉄道  
バス



約 15分  
約 10分  
約 30分



# My 移住 Work Story



## ■宮崎でのライフスタイル：自然が近くてリフレッシュ

宮崎の魅力は、なんといっても自然が近いことですね。僕は、仕事の休憩時間には、近所の海に行き、家族でランチを楽しんでいます。子供とちょっと遊びに行くのも、海が多いです。ワーケーションも良いなと思います。ごくたまに、青島など外で仕事をする時もありますが、とても気分転換になります。それがすごくいいなと。リモートができる場所もたくさんありますし、コワーキングスペースも増えてきていますよね。カフェで作業できるところとかも。都会から見ると、宮崎って、おしゃれで作業ができるところがあるのかなって感じると思うのですが、ちゃんとあるんですよ。仕事もすごくはかどるなと感じています。

### Work

天候がいい時やリフレッシュしたい時は、お気に入りの海辺の近くやカフェまで出かけて仕事ができるのもリモートワークのいいところです。



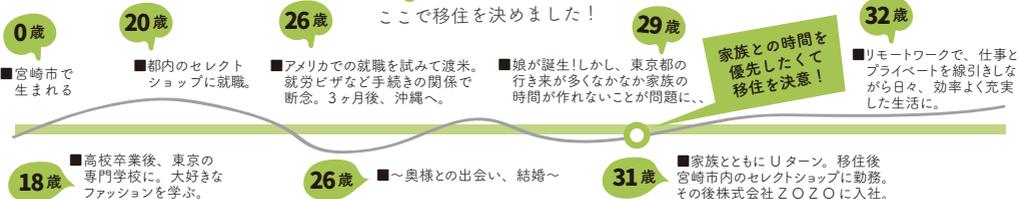
### Favorite

宮崎での生活に車は欠かせないです。街から海辺や公園まで30分圏内な距離感も宮崎市のいいところです。



## My Life Graph

ここで移住を決めました！



### 【お仕事の日のある1日】

5:30～ 起床（読書・筋トレ・散歩）

7:30～ 始業

12:00～ 海でランチ

18:30～ 終業 家族で夕食

19:00～ テニス

22:00～ 入浴

23:00～ 就寝



## 【移住Q&A】

### ■移住後の趣味は？

テニス、筋トレ、読書など、普段から仕事で頭を使うことが多いので、同じ動作を繰り返したり、体を動かすような趣味で息抜きしています。

### ■休日の過ごし方

妻の時間を作るため、子供と2人で出かけたりしています。両親含め、家族と一緒に畑を借りて、無農薬栽培に挑戦中です。

### ■移住を検討する方へ

自然もたくさんあり、リフレッシュできる時間や家族との時間が作れるので、仕事もプライベートも充実した日々になるとと思います。

## 移住 INTERVIEW 01

株式会社 ZOZO  
椎 普貴 さん (32)



沖縄から  
Uターン

いつか地元宮崎に  
貢献したい思いで移住



## ■移住を決めた経緯：家族と過ごす時間を大切に



高校卒業後に宮崎を出て東京へ。ファッションの専門学校に通い、セレクトショップに就職、販売やバイヤーのアシスタントを行いました。その後、当時父親が住んでいた沖縄に拠点を移し、妻と出会い、娘が誕生しました。6年間の沖縄生活は、楽しさがあっても、仕事の都合で1年の半分は東京を往来する日々。そんな中、家族との時間をもっと作りたいと感じるようになりました。同時に、僕自身が「いつか地元宮崎に貢献したい」という思いもあったことから、Uターン移住を決めました。2021年3月にまず僕が、そして同年の10月に妻と子供が転入しました。

## ■移住後の活動：空港が近く、快適なリモートワーク



現在は、株式会社 ZOZO に勤務し、宮崎からリモートで仕事をしています。ZOZO は、全ての部署がリモートワーク可能というわけではなく、僕が所属している開発部門だけが「全国在宅勤務制度」というフルリモート可能な制度を実施しています。入社に至ったのもこの制度があったからです。基本的には、自宅ですべての作業内容に応じて、コワーキングスペースを利用することもあります。フルリモートではありませんが、僕は、3ヶ月に1回くらいは会議とかそういう目的がなくても東京のオフィスに行くようにはしています。自分がそもそも行きたくだけなんです。スタッフが会いに行ったり、オフィスの雰囲気を楽しむため出社しています。その面で、宮崎は空港が近いことが本当に便利だなと感じています。そして、やはり通勤時間が無くなった分、毎日子供に会えるのが良いですね。以前は、1日のうち1回も会わなかったことも結構ありました。それが無くなったのはかなり大きいです。

# My 移住 Work Story



## ■宮崎でのライフスタイル：ポジティブなパワーが溢れる場所

移住する前は2ヶ月に1回は名古屋に通うつもりでしたが、いざ移住したら事業にも良い流れが訪れ、思い立ったらすぐに行ってしまう距離に海や美しい自然があり、家族で過ごす時間がより濃いものとなりました。3歳の娘も人見知りがなくなり、伸び伸びと過ごしています。とにかく宮崎ってポジティブなパワーで溢れているんです。コンパクトシティということもあり、会ってみたいと思っていた人にも不思議と出逢えてしまうという事も多く、出逢う人々から良い刺激をもらえているおかげで、思いきって移住をして良かったと思う毎日です。まだ宮崎には私の取り扱っているアイテムを含めたフェムテックに触れる場所が無いので、催事販売や地元の方も巻き込んだ女性に向けたイベントなども計画していきたいです。



### Surf

宮崎にきてから、海との距離感がグッと縮まり、今では毎日の欠かせないルーティーンに。いい波にのれると、どんな疲れも忘れてしまうから不思議。

### Community

海に来れば誰かと顔を合わせるコンパクトさも宮崎コミュニティのいいところ。暮らしや仕事の情報交換など、有意義な時間。



## My Life Graph

ここで移住を決めました！



### 【お仕事の日のある1日】

- 7:00～起床
- 7:30～朝食 保育園へ送迎
- 9:00～始業
- 12:30～昼食
- 16:00～終業 夕飯準備 子供のお迎え
- 17:00～サーフィン
- 19:00～夕食
- 20:30～入浴
- 21:30～就寝

## 【移住Q&A】

### ■移住目的は？

海が近く気候が良い場所を求めて

### ■移住までかかった期間・費用

期間：約半年ほど、費用：60万（下見の交通費10万、引越した50万※ハイシーズンで予算高め）

### ■宮崎市移住お役立ち情報

気になることはまず「移住センター」へ。移住後に起業されたい方はぜひ「宮崎県よろず支援拠点」に相談してみてください。

## 移住 INTERVIEW 02

QUARTER 代表  
鈴木 幸菜さん (35)



女性がもっと活躍できる  
フェムテック商品を宮崎から世界へ



## ■移住を決めた経緯：サーフィンを通じて広がった世界

2021年3月に33年間住んでいた名古屋から、主人と娘と3人で宮崎市に移住してきました。元々名古屋での生活に大きな不満を抱いた事はありませんでしたが、28歳の時にサーフィン、そして現在の主人と出逢い、その考えは大きく変わりました。愛知でサーフィンをしようと思うと毎回片道2時間弱の移動が必須となります。その移動を当たり前になしていましたが、ある時から主人も「海の近くに住みたい」と口にする事が増えました。そして家族旅行で宮崎市を訪れた際に、波の良さ、気候、異国感、空港から街とサーフポイントまでの近さ、美味しい食事、信頼できる友人が住んでいるなど色々な要素が私達のライフスタイルにピッタリだとお互い強く感じ、思いきって移住を決めました。

## ■移住後の活動：女性がもっと活躍できる商品づくり

名古屋にいる頃から計画していた事業を宮崎にて実現することができました。それは、女性に向けたフェムテック商品を開発・販売する事なのですが、名古屋にいる時は事業の事で相談をしていた場所で何人もの方に「これは売れる見込みがあまり無い」などネガティブな事を言われていて少し自信を失っていました。しかしある日、他の移住者さんに勧められ、宮崎市の移住者支援センターを頼った事で、「宮崎県よろず支援拠点」と繋がりが、担当してくださった方が起業について右も左もわからず自信を失っていた私を励まし、とことん向き合って指図してくださったおかげで無事に起業する事ができました。さらには「宮崎銀行」×「よろず支援拠点」主催の女性ビジネスプランコンテスト 2021 ではグランプリを受賞することができ、更なる自信となりました。事業を軌道に乗せ宮崎県内に縫製工場を設立する事が今の目標です。

※1. フェムテックとは：FemTech（フェムテック）とは、Female（女性）とTechnology（テクノロジー）をかけたあわせ造語。女性が抱える健康の課題をテクノロジーで解決できる商品（製品）やサービスのことを指す。

# My 移住 Work Story



## ■宮崎でのライフスタイル：自分でコントロールするライフスタイルに

移住して感じた宮崎の良さは、まず、人柄がのんびりしていること。私は元々せっかちな性格なのですが、宮崎は皆さんそれぞれのペースで、いい意味で楽天的だなと感じました。この環境の中で生活するようになってから、仕事だけでなく全体を通して自分のコントロールができるようになったと思います。あとは、食ですね。スーパーに並んでいる食材の鮮度が都会と全く違います。私、きゅうりが苦手でなかなか食べられなかったのですが、宮崎に来てから、新鮮でみずみずしくて感動！こんなに美味しいきゅうりは初めてでびっくりしました！反対に、都会に比べると、入ってくる情報量が少ないと感じます。自分からコミュニティ情報などを探しにいかなければ分からないことが多いため、移住される方は、初めは様々な機関や窓口にて聞いてみることをおすすめします。



### Life

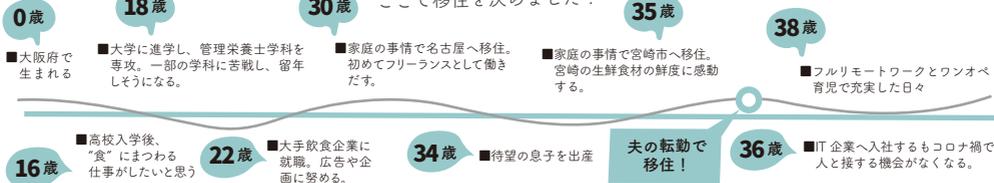
宮崎市は公園も多いので、お迎えの帰りに公園に立ち寄り、公園でのお仕事もできるので嬉しいです。子供も遊ぶところがいっぱい毎日楽しんでます。

### Work

移住してからは、自分の特技を活かして、栄養士視点での記事やライティングのお仕事も。宮崎の食材は新鮮で栄養が豊富なので嬉しいです。

## My Life Graph

ここで移住を決めました！



### 【お仕事の日のある1日】

- 5:30~ 起床 朝ごはん
- 7:00~ フリーランス業務
- 8:30~ 家事 子供のごはん
- 8:30~ 保育園へ送迎
- 9:00~ 始業
- 12:00~ ランチ 家事
- 17:30~ 終業 子供のお迎え
- 18:00~ 晩ご飯・入浴
- 20:30~ 子供の時間 自分の時間
- 21:30~ 就寝



## 【移住Q&A】?

### ■休日の過ごし方

息子のプールと英語の付き添いを行いながら、合間にカフェで個人事業の仕事。近所の公園へ。自然いっぱいであたたか公園は、なかなか都会にはない!のびのびと子育てできることもポイントです。

### ■移住を検討する方へ

肉も魚も野菜も新鮮で美味しいので、宮崎の食はとても魅力的です。自分の体を作る食べ物なので、大事だなと思います。コミュニティを作ることがより住みやすくなるためのポイントかなと思うので、1日でも早く大なり小なり見つけて関わっていくことが良いのではないかなと思います。

移住 INTERVIEW

03

ライフログテクノロジー株式会社  
宮崎オフィス(高鍋町)  
リモートワーク

石川 理絵 さん(38)



夫の転勤を機にみつけた  
自分らしい宮崎ライフ



## ■移住を決めた経緯：夫の転勤が人生の転機に

2019年2月に、宮崎市出身の夫の転勤がきっかけで、息子と3人で移住しました。大阪出身で、食べることが好きな私は、食に携わる仕事がしたくて、大学で管理栄養士学科を専攻しました。卒業後は、大手飲食企業の広告・企画部へ就職。PRやマーケティングが好きなので、忙しいながらも結構楽しく充実した仕事をさせてもらっていました。30歳には、家庭の事情により大阪から名古屋へ移住。管理栄養士の国家資格を取得し、個人事業をスタートしました。管理栄養士というと、病院や福祉の現場に携わるイメージがありますが、私が行っているのは、商品開発や企画の仕事なんです。自分が好きで学んできた食とマーケティングを仕事にすることで多くの実りがありました。拠点は変わりますが、宮崎でも食に関わり、地域に貢献できたらなと思いました。

## ■移住後の活動：リモートワークで子供との時間も

初めての宮崎生活。仕事は転職活動を経て、縁あってライフログテクノロジー株式会社に入社しました。会社では、移住前の経験を活かしてもらい、管理栄養士と企画を両立して仕事しています。私にとってありがたいのは、フルリモートということ。オフィスに出勤することはほとんどなく、自宅で子育てや家事と並行しながら作業できています。移住前から行っていた個人事業も副業が続けていて、SNSで管理栄養士視点で咬く記事を作成しています。リモートワーク、主婦の皆さんにおすすめです！通勤がない分、朝はギリギリまで家のことに専念できるし、休憩時間の合間には、晩御飯の準備や洗濯物の取り込みなんかも！笑 通常だと家事で忙しくなる夕方の時間が楽になります。息子との時間も増えましたし、ちょっとした隙間時間で色々できることが最大の魅力です。

# リモートワーク 宮崎 LIFE

でポジティブな暮らしを

転職とは異なり、ワークライフバランスのとれた地方暮らしが実現可能なリモートワーク。今回、東京都内の企業に勤務し、リモートで仕事を行う、古田さんご夫妻と小園さんに、宮崎市の生活について伺いました。東京の頃、仕事を通じて知り合った3名。それぞれ宮崎移住を決めた経緯、そして今とは？

## だから私たちは今、宮崎にいる

**将規さん** ▶ 僕らはもともと、**ロッククライミングとキャンプが趣味**で、毎週末、片道2〜3時間かけて長野県や山梨県に通ってました。そして、将来は東京を出て、どこか自然が近いところに住みたいかと、移住を考えるように。温暖で自然豊かな宮崎が候補に上がりました。そこから移住イベントに参加し、宮崎の方々と繋がりができたことで、移住を決意しました。

**未由さん** ▶ また、夫婦共にテレワークができるようになり、**勤務先が東京本社の企業のまま**という選択肢を持って宮崎に来られたことがかなり大きかったです。これからの人生設計を考え直す必要がないので、生活の不安なく移住することができました。

**小園さん** ▶ 僕の場合は、基本的に「**奥さん先行型**」ですね（笑）。宮崎市出身の妻の宮崎愛が大きかったことをはじめ、コロナの感染拡大や子供ができたことがきっかけになりました。妻が出産のため里帰りした後、僕はテレワークが可能となったタイミングで、試しに宮崎のビジネスホテルに滞在し、リモートで仕事してみたんです。そこで、意外と不自由なくいけるなと感じ、そこからすぐに移住を決めました。



## 仕事も暮らしも豊かにする「リモートワーク」

**将規さん** ▶ 東京出張もある中で、宮崎市は、**空港が近い**というところは本当に便利です。マネージャーの会議などを対面で行っているので、そういった場合には東京のオフィスに出勤します。交通費など必要経費も会社が負担してくれて、大変感謝しています。

**未由さん** ▶ 東京の頃も一部リモートワークでしたが、就業後は気疲れからか夕飯づくりもおざなりになる日がありました。今は仕事が終わ次第すぐに気合を入れて夕飯づくりに取りかかっています。**新鮮で美味しい宮崎の食材**に楽しみがあるんです。おかげで、全てが好転的に回っている感じがします。

**小園さん** ▶ 僕も利用していますが、宮崎市は**コワーキングスペースが充実**していると思います。街中にも色々ありますが、青島みたいに、フリー Wi-Fi のある海辺の近くで作業できることも最高ですよね。その時の気分や雰囲気の異なる場所を選んで仕事ができます。



## QOL (Quality of Life) 向上の理由

※QOLとは、ひとりひとりの人生の内容の質や社会的にみた「生活の質」のことを指し、自分らしい生活を送り、人生に幸福を見出しているか、ということや尺度としてとらえる概念。

**将規さん** ▶ 宮崎での生活は、**QOLが上がります**。賃金は東京のままの家賃は下がりますし、前より広い家にも住めます。また、移動距離が短くなり、満員電車に乗らなくていい生活へと変わるので、良いことしかないと思います。休日はアクティブで自然を満喫できますし、全ての人にお勧めしたいです。

**未由さん** ▶ 宮崎に来てからは、**全てがポジティブ**になりました。東京ではただ生活水準を保つために働くような、自分にベクトルが向いていない日々でしたが、今では気持ちが前向きになり、体調も整っています。“日本のひなたありがとう”って感じです。

**小園さん** ▶ 僕もストレスフリーに暮らしている感覚はあります。宮崎市は、**海も山も川も近く、街もあって、30分圏内**の選択肢は豊富です。公園も多いので子供とよく行きますね。あと「自然の近くで人が暮らすというのは、やはりナチュラルなのかもしれない」と思っていて。風の匂いや湿気も、海・山・街と居る場所で全然変わることを強く感じるように、**自然と共に暮らすことで得られるものが沢山ある**と感じています。20年ぶりの宮崎生活ですが、今の方がフレッシュです。引っ越してきて良かったか？ もちろん！ 200%です（笑）！



### Profile

**古田 将規・未由 夫妻**  
2022年2月に東京都からIターン  
【出身】将規：石川県金沢市  
未由：東京都大田区  
【所属企業】株式会社 カケハシ スカイソリューションズ  
夫婦共に同企業に所属し、広告・マーケティングをメインとした業務を行う。

**小園 勝之**  
2021年7月に東京都からUターン  
【出身】宮崎県串間市  
【所属企業】有限会社 ハッテンボール  
広告業に従事しながら、副業の個人事業主との二足のわらじで仕事を行う。

### Check !

【撮影協力】  
AOSHIMA  
BEACH VILLAGE





Interview 1

### オフィスに所属して リモートワーク

原田 貴絵さん (34歳)  
◆株式会社 ATOMica  
◆東京都からIターン ◆北海道出身

宮崎市出身の婚約者がきっかけで2022年2月に移住しました。現在は、毎日東京のメンバーとオンラインミーティングを行い、これまでのSNSや広告運用の仕事のリモートで続けています。移住してからは、趣味の車やバイク、家事に費やす時間が増えたなど感じています。宮崎は、コンセプトの異なるコワーキングスペースがいくつかあります。働き方や作業内容によって使い分けができるので、仕事もプライベートも両立させたい方にはおすすめです！

#### 仕事の日の1Day

- 6時半 起床  
身支度、お弁当作り
- 8時 始業
- 12時 お昼
- 18時半 終業
- 19時 帰宅、入浴
- 20時 晩御飯
- 22時 自分の時間 (TVみるとか)  
就寝



Interview 3

### オフィスに所属して リモートワーク

田中 茂貴さん (33歳)  
◆カラビナテクノロジー株式会社  
◆福岡県からUターン ◆宮崎市出身

#### 仕事の日の1Day

- 9時半 起床  
始業
- 13時 お昼・休憩
- 14時 気分転換に若草 HUTTE で作業
- 19時半 終業・ニシタチで乾杯!
- 21時 もう一軒!
- 23時 釜揚げうどん or 辛麺で
- 24時 帰宅・入浴
- 25時 就寝

### 先輩移住者の

# “リモートワーク” インタビュー

MIYAZAKI LIFE

Interview 4

### オフィスに所属して リモートワーク

岡本 舞さん (38歳)  
◆株式会社ビットキー  
◆福岡県からUターン ◆宮崎市出身

#### 仕事の日の1Day

- 7時半 起床  
身支度
- 8時 コーヒータイムなど
- 9時 始業
- 12時 ランチ
- 18時 終業
- 20時半 ヨガ、晩ご飯
- 22時 お風呂など
- 24時 就寝



### 個人事業として リモートワーク

大野 直樹さん (48歳)  
◆宮崎デザイン (IT 関連)  
◆サンフランシスコからIターン ◆大阪府出身

#### 仕事の日の1Day

- 5時半 ジョギング、シャワー、朝食  
朝活など
- 7時 自宅 or カフェで始業
- 9時 スタートアップハブにて作業
- 15時半 帰宅、子供も帰宅  
家事手伝い、子供の面倒見ながら作業
- 17時 夕食、家族との団らん  
自宅で作業など
- 23時 就寝

現在は、個人事業主として SNS マーケティングや Web 制作の仕事を行っています。普段は「みやざきスタートアップハブ」や自宅で作業していますが、自由に時間を調整できることが、私にとってのリモートワークの良さです。宮崎市の魅力は、自然が豊富なところです。このような環境が身近にあるのは、子育てにとっても良いと思います。これから移住してリモートで何かを始める方にとっては、宮崎は人が優しく、気候が暖かく、生活コストが低いので新しいことに挑戦しやすい街だと感じています。



# Miyazaki City コワーキングスペース Coworking Space

リモートワーク可能な宮崎市内のコワーキングスペースや Wi-Fi スポットが、年々充実してきています。自分らしいワークスタイルと場所を探してみよう！

誰でも心地よく繋げてくれる  
ソーシャルコワーキング

## ATOMica 宮崎 (アトミカ)



宮崎市街地の中心に位置する、洗練されたコワーキングスペース。クリエイティブなコミュニティ（イベント）スペース、プライベートルーム、会議室など多様な働く形に対応可能。企業の利用も多く交流イベントも定期的に開催しています。

📍 宮崎市橋通西 3-10-32  
宮崎ナナイロ東館 8F  
TEL : 0985-72-8799  
(受付 10:00-18:00)



### POINT 01 MEET@

すべての人に心地よい出会いの体験をするソーシャルプログラム。事前に収集したアンケートに基づき、ひとりひとりに最適な出会いを設計します。お互いに相談事を解決しあえる人、コラボレーションの可能性のある人をお繋ぎし、マッチング成立した人同士のその後の展開までATOMicaが伴走します。



地域企業と学生をつなぐ、長期インターシッププログラムです。新鮮な感覚を持った学生といっしょに、地元企業の新商品の開発や、新しい価値を掘り起こしていきます。

→ フレンドリーなスタッフが人と人を繋げるお手伝いを致します！

### POINT 02 ATOMatch

4年前に千葉から移住をして『ケロケロペン習字教室』を創業しました。「MEET@」に毎回参加することで、宮崎のたくさんの方と繋がることができています！

ATOMicaの空間はとても好きです。窓が大きくて明るく、広々とした室内やインテリアの雰囲気などに気分も落ち着いて、仕事により集中できます。



澤井友洋さん・友恵さん

ここが  
オススメ！  
利用者の  
声



杉尾 香代さん

## 地元コネクションに強い！山・森好きも集まる！ 若草hutte&co-ba miyazaki



1階カフェ・ローカルセレクトショップ、2・3階コワーキング・イベントスペースの複合施設。街中の中心部でアクセスも抜群。県内外の多様な人たちが集まり、出会い・繋がり・コトが生まれる、宮崎のハブスポット。山師のオーナー自身もUターン。日本一、コーヒーが美味しいコワーキングスペース。ドロップイン、短期、長期、個人、法人、用途によって使い分けやすいプラン設計や、ポスト貸しプランなどもあります。

📍 宮崎市橋通東 3-5-33  
TEL : 0985-41-5359  
OPEN : 10:00-18:30 ※24時間利用可プラン有り  
MAIL : coba.miyazaki.wakakusa@gmail.com



オーナー 今西 正さん



児玉 寛さん

ここが  
オススメ！  
利用者の  
声

地元の人やお店と繋げてくれる場所。仕事の後も楽しめる繋がりができました。美味しいコーヒーもオススメ！

移住前、移住後に来店頂く方も多いです！

## 九州の連携がすごい！

## KIW MIYAZAKI-TRUNK00

宮崎駅徒歩約7分のコワーキングスペース。

イベント利用も可能な「Community room」、授乳室を完備した「Kids room」、集中して仕事に取り組める「Think room」の3つのワーキングエリアのほか、オンライン会議に最適な個室ブース、遮音性の高いボックス型のブースなどを用意。全てフリーアドレスで、タスクに合わせて働く場所を選択することができます。



大下 真史さん

ここが  
オススメ！  
利用者の  
声



フリーランスの人達で、仕事が生まれたりする場所でもあるんです。色々な人に会えて、刺激がもらえる場所ですね。

📍 宮崎市別府町 6-17 3F  
TEL : 050-3550-5336  
OPEN : 6:00-24:00



有人営業時間 平日9:00-18:00/土日10:00-16:00  
※24時間利用可プラン有り

# Hi コワーキングスペース in 青島

最高のロケーションでお仕事

## 青島ビーチパーク & 青島ビーチビレッジ



海を感じながら豊かな暮らしを体験できる場所、目の前の海を眺めながら、波の音をBGMに、ゆったりとお仕事できます。通年営業でテーブルやベンチのあるフリースペースもあり、コンテナショップも併設されているので、トレンドの食も同時に楽しめます。詳しくはウェブサイトやSNSでチェック！

←AOSHIMA BEACH PARK   
 OPEN: 10~17時  
 定休日: 水曜日  
 ※季節で変動の場合あり

AOSHIMA BEACH VILLAGE →  
 ランチャやBBQも楽しめるエリアもオープン！  
 海を眺めながら、リラックスしてリゾート気分  
 でリモートワークできます。

 宮崎市青島 2-241-1  
 ※近隣駐車場有り  
 OPEN: 11~21時 



## アオシマアパートメント

移住者に人気のエリア「青島」にある、ソーシャルシェアハウス。サーフボード 92 本収容の倉庫もあるリモートワーカー向け滞在施設。お試し移住やデュアルライフに最適。20の個室と、会議室、本格的なコワーキングスペース、カフェバーやコインランドリーも備えています。仕事もプライベートも存分に楽しめる場所です。

 宮崎市青島 2丁目 2-24  
 TEL: 080-3450-5229  
 ※受付 9:00-22:00  
 OPEN: 24 時間 



 **宮木さん**  
 サーフィンやゴルフなど豊かな自然を楽しむレジャーが盛んな宮崎は、数日の観光地巡りより、中長期滞在のスタイルが人気。最近ではコワーキングスペースを使ったリモートワークでの MIYAZAKI LIFE を満喫する方が増加中。

ボードロッカーのマイボードをシェア自転車に乗せてサーフスポットへ♪「オフィスや自宅よりも仕事に集中できる環境があるのに、パッといい波に乗って気分転換したらサッと戻れる気持ちは他では得られないです」



ここが  
**オススメ！**  
**利用者の声**



瀬口 彩子さん

地元の人たちや利用者とビーチクリーン！  
 「ちゃん個室になっているので、プライベートと交流の割合を自分の気分で調整できるのが嬉しい。普通に過ごしては知り合えない相手とどんどん繋がれるんです！」

# みやざきの暮らしのはじめかた

地域に溶け込めるか不安  
 のびのびと子育てしたい  
 農業に関心がある  
 地元に戻りたいけど  
 仕事あるかな？

## start!

### STEP 01

移住を考える思い、まずはぜひ相談を

## 理想の暮らしを想像してみましょう

休日は海のそばでゆっくり過ごしたい、広い庭で家庭菜園を楽しみたいなど、宮崎市に移住してからの暮らしを具体的にイメージしてみましょう。

## 情報収集と相談

理想の暮らしを送るために、まずは地域の情報を集めましょう。インターネットでの情報収集はもちろん、宮崎市移住センター、宮崎ひなた暮らしUIJターンセンター(宮崎・東京・大阪・福岡)でご相談可能です。\*P20参照

### STEP 02

### STEP 03

## 直接、現地に行って下見しましょう

収集した情報を自分の目で確認し、その土地の雰囲気を感じるためにも、直接現地に下見に行きましょう。

## 色んな職種から仕事を探しましょう

ハローワークや求人サイトなどで希望のお仕事を探しましょう。「ふるさと宮崎人材バンク」では、企業とのマッチングなどの就職支援、宮崎商工会議所などでは、起業に関する支援を行っていますので、ご活用ください。

### STEP 04

## 住みたいところを探しましょう

### STEP 05

## 住みたいところを探しましょう

(一社)REC宮崎などのWEBサイトでは、賃貸・売買など多くの物件情報を掲載しています。宮崎市移住センターでは不動産アンバサダーの紹介も行っていきます。

祝!

# みやざき暮らし!

祝!

移住先が決まったら、引越しや学校の転入手続きなどの段取りを進めていきましょう。ご近所さんや自治会に挨拶に行くこと安心ですね！

# 暮らしの役立つ窓口

## CHECK 01 仕事

暮らしに欠かせない仕事と住まい、そして子育てに関する窓口をご紹介します。

「41#」を押すと  
職業相談第一部門へ直通！

🔍 ハローワーク宮崎 ☎️ 0985-23-2245 就職活動各種手続きに関する情報を提供。

🔍 ヤング JOB サポートみやざき ☎️ 0985-23-7260  
概ね40歳未満の方を対象に、キャリアコンサルタントによる相談、就職関連情報の紹介、提供を行う。

🔍 みやざき女性・高齢者就業支援センター ☎️ 0985-41-8650  
20歳以上の女性、55歳以上のシニアの就業をサポート。あなたの働くスタイルでマッチングを支援。

🔍 ふるさと宮崎人材バンク ☎️ 宮崎本部 0985-27-3685  
東京支部 03-6273-4200  
UIJターンで就職をしたい方へ、企業の採用情報を提供。人材登録により企業からスカウトを受けることも可能。  
※宮崎県在住の方は除く

## CHECK 02 子育て

🔍 宮崎市子育てナビ 子育て応援ポータルサイト  子育てに役立つ  
情報満載！

🔍 地域子育て支援センター（宮崎市子育て支援課） ☎️ 0985-21-1765  
市内35箇所にある、就学前の子どもと保護者が一緒に利用できる施設。

## CHECK 03 農業・林業・漁業

🔍 （公社）宮崎県農業振興公社 担い手支援課 ☎️ 0985-51-2631  
（宮崎県新規就農相談センター）  
新規で農業を始めたいと考えている方に向けて、段階に応じたサポートや情報提供を行う。

🔍 宮崎県漁村活性化推進機構 ☎️ 0985-75-0022  
漁業をやってみたいという方に向けて、研修制度や求人情報を紹介。

🔍 （公社）宮崎県林業労働機械化センター ☎️ 0985-29-6008  
（宮崎県林業労働力確保支援センター・無料就業紹介所）  
林業への就業に関する相談や求人情報の提供などを行う。

## CHECK 04 住まい

🔍 （一社）REC 宮崎 ☎️ 0985-23-1809 宮崎の約130社の不動産会社で運営する賃貸、売買、不動産住宅の総合情報サイト。

🔍 公営住宅（一社）宮崎県宅地建物取引業協会  
宮崎市営住宅 ☎️ 0120-931-560 宮崎県営住宅 ☎️ 0120-947-208

# 移住に関する相談窓口

## 宮崎市移住センター

☎️ 0985-44-1042

移住コンシェルジュが移住に関する様々な相談に対応し、住まいや仕事、コミュニティなどに関する情報提供やアドバイスを行います。

移住前も移住後も  
ご相談ください！

宮崎市移住センター  
公式WEBサイト



オンライン相談  
もお気軽にご利用ください！



宮崎市移住センター公式 SNS  
各種窓口紹介や情報を随時発信中！



- 場 所：宮崎市役所 第二庁舎5階
- 相談方法：面談、電話、メール（面談をご希望の方は事前にご連絡をお願いします）
- 受付時間：月～金曜・9時～17時（定休：土・日・祝、12/29～1/3）
- M A I L : iju@city.miyazaki.miyazaki.jp

Welcome

## 宮崎県ひなた暮らしUIJターンセンター



- 🔍 ■宮崎本部 0985-27-3685  
・場所：宮崎市錦町1-10 宮崎グリーンズファーム館「KITEN」3階 みやざき JOB パークプラス内  
・開所時間：月～金曜・9時～18時（定休：土・日・祝）・MAIL : info-miyazaki@miyazaki-hinatagurashi.jp
- 🔍 ■東京支部 03-6273-4200  
・場所：東京都千代田区有楽町2-10-1 東京交通会館8階 ふるさと回帰支援センター内  
・開所時間：火～日曜・10時～18時（定休：月・祝）・MAIL : info-tokyo@miyazaki-hinatagurashi.jp
- 🔍 ■大阪支部 06-6348-3835  
・場所：大阪府大阪市北区梅田1-3-1-900 大阪駅前第一ビル9階  
・開所時間：月～金曜・9時～17時（定休：土・日・祝）・MAIL : info-osaka@pref.miyazaki.lg.jp
- 🔍 ■福岡支部 092-724-6234  
・場所：福岡県福岡市中央区天神2-12-1 天神ビル8階  
・開所時間：月～金曜・9時～17時（定休：土・日・祝）・MAIL : info-fukuoka@pref.miyazaki.lg.jp

## Other

- 宮崎市東京事務所 03-3234-9777  
・場所：東京都千代田区平河町2丁目4番1号 日本都市センター会館12階  
・MAIL : KYJ03702@nifty.ne.jp
- 国富町企画政策課 0985-75-3126  
・場所：国富町役場2階・MAIL : kikaku@town.kunitomi.miyazaki.jp
- 綾町総合政策課 0985-77-3464  
・場所：綾町役場3階・MAIL : machizukuri@town.aya.lg.jp

提携窓口



Life

RE: LIFE

毎日が変われば

人生が変わる