

東京にいるご家族や知人にぜひお知らせください！

「都会に疲れた」
「そろそろ地元に戻りたい」と悩む **20~30代**へ

中標津町

別海町

標津町

羅臼町

北海道・根室4町と語る 都会の疲れをちょっと下ろす座談会

参加費
無料
ドリンク付

リトルドートー@東京(清澄白河)

2026. **10.17 sat** **14:00-17:00**
(受付13:30~)

リトルトーキョー 4F
イベントスペース
東京都江東区三好1-7-14



都会での暮らしや今の仕事に
なんかモヤモヤしているあなたへ。
Uターンした移住の先輩たちと
「リアルな本音」語りませんか？

実際にUターンした先輩たちのリアルな話を聞いたり、仕事や
暮らし、これからのことをざくばらんに話したり。
まだ移住を決めていなくても大丈夫。
地元に戻りたい方はもちろん、北海道での暮らしがちょっと気にな
る方も大歓迎です。

イベントの詳細い内容は、裏面をチェック！



リトルドートー

道東のイマに出会える



参加申し込みはこちら！

イベント参加のお申し込みや詳細
は、右のQRコードからサイトにア
クセスをお願いします。



リトルドット

道東のイマに出会える



リトルドットとは？

「道東のイマに出会える」をテーマに、一般社団法人ドット道東が主催する交流イベント。

東京・札幌・大阪などを中心に、道東の自治体や企業と、道東にゆかりのある人・興味のある人をつなぎます。

移住や仕事の相談はもちろん、新しい出会いや交流を通して、道東と都市をつなぐ架け橋となることを目指しています。

TIME TABLE



13:30 受付開始

14:00 イベント開始(オープニング・4町紹介)

14:05 自治体PR「私の町の魅力を知って！」

14:20 先輩たちのリアルなUIターン事情

15:05 モヤモヤ吐き出し交流会

テーブルに分かれて、興味のある町のことや、都会暮らしのモヤモヤなどを発散！

同郷や同じ思いの知人ができるかも？

16:25 「秋のインターンシップ」のご案内

お試し移住にぴったりのインターンシップです！
イベント参加者へ優先案内。モヤモヤ打破のきっかけに。

16:35 クロージング(個別相談もOK)

17:00 イベント終了

GUEST

当日はUIターンの先輩が登場！



佐藤 洸介

北海道別海町出身
中標津町在住

札幌・北見で営業として勤務。
休まらない日々への疲弊と、祖母の入院を機に地元へ。



能登 亮太朗

北海道根室市出身
別海町在住

家庭を持つ中で都会に生きづらさを感じ「自然の中で自分らしく子育てをしたい」と道東へ戻る。



小野 昇太

大阪府出身
羅臼町在住

かねてより北海道に憧れがあり、移住体験モニターに参加。
雄大な自然に感動し羅臼町への移住を決心。

参加自治体：

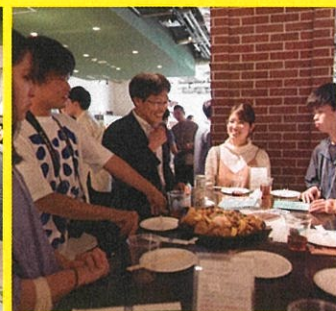
中標津町 / 別海町 / 標津町 / 羅臼町

※登壇者などは、当日変更になる可能性があります。ご了承ください。

☑ 都会暮らしモヤモヤ度チェックリスト

- ☐ 休みの日は疲れて、自分の好きなことをする時間を作れていない
- ☐ 地元の友達のSNSを見て「いいなあ」と思う
- ☐ 地元の求人サイトを検索したことがある
- ☐ 今の仕事を10年後に続けている自分の姿が想像できない
- ☐ とりあえず、誰かに今の悩みやモヤモヤを聞いてほしい
- ☐ そろそろ地元に戻ろうかなと考えている...

※ 3つ以上当てはまったら、イベントへお越しください。
きっと何かきっかけが見つかるはず！？



秋の根室4町インターンシップ開催決定！

11月頃、根室4町の町役場の仕事をリアルに体験できる
インターンシップを開催予定！参加交通費の補助あり◎
詳細はイベント会場でご案内します。

参加申し込みはこちら！

イベント参加のお申し込みやイベントの詳細は、右のQRコードからサイトにアクセスをお願いします。



主催：一般社団法人ドット道東

<https://dotdoto.com/>

お問い合わせ：info@dotdoto.com

〒090-0013 北海道北見市柏陽町 592-6 KIT FRONT

090-8003-8796(担当者：高橋／平日 10:00-17:00)

.DOTO