

丁寧に生きる。

新潟県魚沼市移住ガイド
Guide for immigration to Uonuma city



はつきりと移り変わる季節に沿って、
周りを囲む山と森と共に生きる。
丁寧な人間の営みを見つけませんか。

A photograph of a woman and a child in a lush green field. The woman is sitting on the ground, and the child is standing next to her, holding a small plant. The background shows a valley with green fields and a forested hillside under a bright sky with lens flare effects.

Living in UONUMA

日々、丁寧に生きる。

山菜を採って保存する、手前味噌を作る、薪を割る。

特別ではない、日々の暮らしの中に、丁寧な生き方があります。

魚沼で丁寧に生きる暮らしを始めてみませんか？

魚沼の暮らし365日



ブナの若芽が芽吹き、雪根開きが見られると、春がやってきた証拠です。深い雪に覆われていた山肌から生える山菜は、アクが少ないのが特徴。冬の間は家にいることが多い人たちが一斉に山に入り、雪と山の恵みをいただきます。この春の恵みを待つ気持ちが、長い冬を乗り切る方法かもしれません。

◆新緑のブナ林（大白川地区）



実は、ユリの生産面積が全国一位の魚沼市。花き農家が多い堀之内地区の月岡公園では、7月頃になると、色とりどりのユリが咲き誇ります。魚沼の夏の風物詩と言えば、モツ焼きとお祭り。友達も家族も親戚も、みんなで輪になりひと時の夏を楽しみます。

◆月岡公園（堀之内地区）



魚沼産コシヒカリの特徴は、冷めても美味しいこと。シンプルな塩むすびを持って、たまには秋の遠足といきましょう。只見線に乗って、車窓から外を眺めれば、黄金の田んぼで働く農家の方々に出会えます。ブナの美しい紅葉が見られる頃には、冬の足音が聞こえてきます。

◆新米のはざかけ（新保地区）



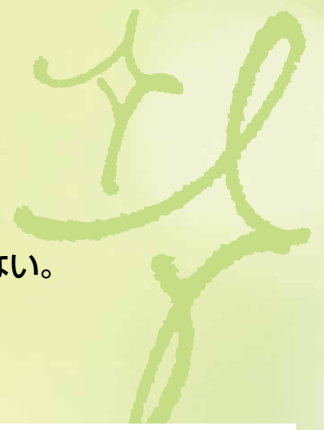
白と黒の世界に、時折指す陽射しと青空の美しさ。力を出し合って作り上げる雪像。多くの雪の前にも弱音を吐かず、雪掘りをする人々の真摯な生きる姿。圧倒的な雪が積もる冬こそ、魚沼らしさが一番現れます。雪と共に暮らすことは、自然と共に暮らすこと。私たちは雪からたくさんの恩恵を受けて生きています。

◆結の灯り・魚沼雪洞まつり（西村地区）

Living in UONUMA



暮らしの環境は？



魚沼って言われても、お米しか知らないし、どんなところかわからない。
そんな方のために、少しでも暮らしの様子をお伝えします。



仕事

地方には仕事が無いとよく言われますが、決してそのようなことはありません。しかし、職種が限られているのも事実です。
起業して働く、複数の仕事を兼業して生計を立てるなど、多様な働き方があります。また、炭焼き、紙漉き、茅葺きなど伝統ある職人業が残る地域でもあります。



子育て・教育環境

子ども達は大自然の中、地域の方々に見守られながらたくましく成長していきます。
二人目からの保育料無料や、医療費助成制度をはじめとする支援制度があり、子どもの拠点施設整備も進められています。学童保育も充実しているので、働くお母さんも安心して子育てができます。



医療

魚沼市内には市立病院や専門の医院、クリニックがあるほか、隣接する南魚沼市には救急医療を受けられる魚沼基幹病院があります。
24時間対応の魚沼市民専用健康相談ダイヤルも開設しているので、家族の急な体調不良時にも安心です。



買い物

生活必需品は、スーパーや商店で購入できます。
市街地には大型スーパーやドラッグストア、ホームセンターもあります。直売所には毎日新鮮な野菜や、時期によって山菜・きのこも並びます。



暮らしのお金

生活の足である車のガソリン代、寒い時期には灯油等の燃料費が多くなりますが、暮らしには欠かせない必要経費です。
関東から移住してきた单身者のお財布事情を聞いたところ、月10万円あれば暮らしていけるとのことでした。（※暮らし方にもよるので、全ての方に当てはまるわけではありません）



冬の暮らし

道路除雪が行われるため、日常生活に大きな影響はありませんが、雪国での暮らしが初めてなら、雪に対する対策や知識、グッズを備えて上手に付き合ひましょう。

Living in UONUMA



いきなり暮らし始めるのはちょっと・・・とお考えの方には、
 体験ツアーやお試し住宅をご案内しています。
 まずは試しに暮らしてみ、ゆっくりと魚沼の生活を肌で感じてください。

魚沼に 飛び込んで みよう！

田舎暮らし体験ツアー（1泊2日）

農業や食文化、雪国の暮らしを体験するツアーを、
 年間を通して開催しています。
 魚沼暮らしを知る第一歩におすすめです。



田舎暮らし体験ツアー

にいがたで暮らす・働く 応援プロジェクト（1ヵ月）

県外の方を対象に、1ヵ月魚沼市に滞在し、農林
 業や伝承技能など、地域のニーズに応じた仕事に
 携わりながら、暮らしを体感していただくプロ
 ジェクトです。



茅葺き屋根の葺き替え



お試し住宅（3日～30日間）

市外から魚沼市に移住を検討されている方を対象に、魚沼
 市の自然や食、生活を体感していただくとともに、仕事や
 住宅等移住に向けた情報を収集する際の拠点としていただ
 くものです。

電化製品など、暮らしの必需品が一式揃っているのも、普
 段の暮らしの中で魚沼を体験することができます。
 ご希望に応じて、市内のご案内もいたします。

※利用には一定の条件がございます。あらかじめご了承ください。

福山新田住宅（2K）

どっぷりと山暮らしをしたい方におすすめの住宅。
 田んぼ、畑、炭焼きなどもじっくり見学できます。



新保住宅（3DK）

越後三山を臨む抜群のロケーション。大型スーパーなどに近く、買物も便利です。

事前にチェック！

疑問やお悩みは相談して解決！移住ポータルサイト、相談員をご活用ください。

【魚沼市移住定住相談員】



島田久美子

埼玉県出身。
 茅葺き屋根の修復インターン
 に応募し、初めて魚沼市を
 訪れる。平成26年度魚沼市
 地域おこし協力隊となり、
 平成29年度より現職。

魚沼市移住・交流ポータルサイト

<http://www.musubi-uonuma.jp>

結・魚沼
 Musubi・Uonuma



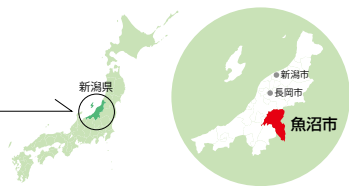
魚沼でがんばるヒト・コト・モノと、移住を考えている方を結ぶサイトです。
 最新の支援情報や移住者インタビューなど様々な情報を発信しています。



<https://www.facebook.com/musubi-uonuma/>



Access



想像よりもかなり近い！？気軽に来られる田舎です。

《車利用》………関越自動車道 練馬IC—小出IC 約2時間30分

《新幹線利用》…上越新幹線 東京—浦佐 約1時間30分

《お問合せ》

魚沼市役所 企画政策課 まちづくり室

〒946-8601 新潟県魚沼市小出島 130 番地 1

TEL : 025-793-7740 / 025-792-9752

FAX : 025-792-9500 E-Mail : chiiki@city.uonuma.niigata.jp

写真提供：魚沼市・(一社)魚沼市観光協会（フォトコンテスト）