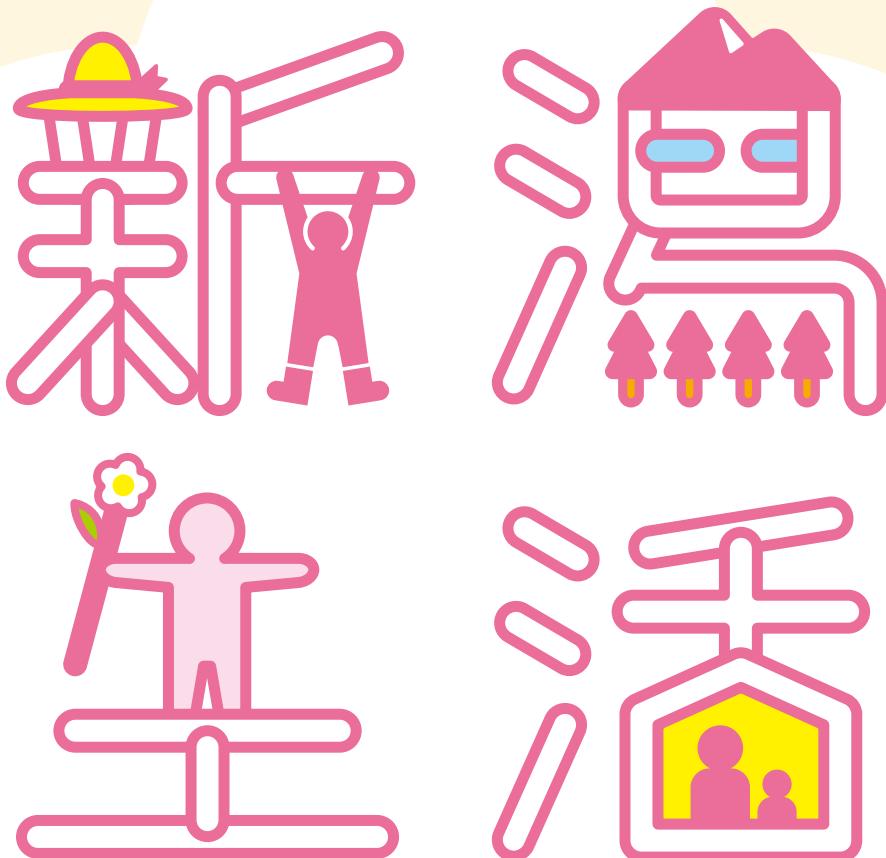


県外在住のお子様を持つみなさまへ。

将来、お子様の「にいがた暮らし」を考えるきっかけ、話し合ってみませんか？



NIIGATA  
SEIKATSU

vol.33

2018年3月発行

特集

# 新卒Uターン

もし子供が生まれたら自然の近くで育てたい

## スキルを活かす！

2度の東京・海外生活を経て新潟の素晴らしさを地元から発信！

### みんなのお悩み調査隊

U・Iターン者に聞いた!  
新潟に来てよかったです？



田巻督広さん(24)

理学療法士

三条市出身

高校まで  
サッカー漬けの毎日

理学療法と  
スポーツトレーナーに  
ついて学ぶため  
東京の専門学校へ進学  
新卒で新潟へUターン  
現在、新発田市在住



特集  
新卒  
Uターン

## もし子供が生まれたら自然の近くで育てたい

決めるまで  
Uターンを

東京の  
専門学校へ進学  
理学療法とスポーツ  
トレーナーについて学ぶ



就活時

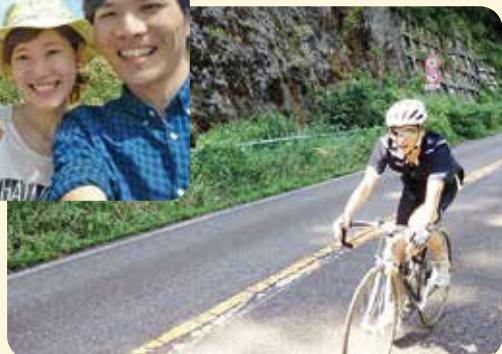
- 「いざは新潟に…」
- 東京で働いてから?
  - 最初から新潟で?

悩んだ末に見えた  
人生のビジョン

新潟で結婚して  
子育てしたい!

### 就活の悩みを解決したのは 幼少時代の思い出

いざは新潟に帰るつもりでしたが、就職活動では、東京で働いてから戻るのか、それとも最初から新潟で働くのか悩みました。悩んだ末に、「新潟で結婚して子育てをしたい」という人生のビジョンが見えてきました。新潟の方が自然も多くて自分に合っている気がします。幼少時代、親には毎週自然の中へ遊びに連れて行ってもらっていました。笹川流れでキャンプをしたり、山や海に行ったり。もし子供が生まれたら、自分が育ったのと同じような自然の近い環境で子育てがしたいと思い、それなら、最初から新潟に戻ろうと決意しました。



### 家族、趣味、これからのこと

身体を動かすことが好きなので、休日はマラソンをしたり、父の影響で始めたロードバイクで友達と色々な場所へ行っています。自然を感じられるスポーツが好きですね。父とはアルビレックスの試合もよく観に行きます。こうやって家族や友達と一緒に何かしらできるのも新潟に帰ってきたからこそ。新潟に帰ってきて3年目の2017年6月には、新潟で出会った人と結婚しました。妻も山登りが好きなので、一緒に山に登ったりしています。お互いフェスも好きなので、将来は子供と一緒にフジロックに行きたいですね。

水落由紀さん(37)

十日町市

国際交流推進員

十日町市出身

東京の短大へ進学

十日町市の企業に就職

イギリスへ語学留学

帰国後

東京の企業に就職

十日町市へUターン



特集  
スキルを  
活かす!

## 2度の東京・海外生活を経て 新潟の素晴らしさを地元から発信!

短大卒業後

留学資金を貯めるぞ!  
地元建設企業に就職。

設計スキルを  
みがく!

イギリス留学

語学力  
アップ!

アートに  
興味をもつ

帰国後

カメラマンとして  
東京のWEB制作  
会社で働く

撮影スキルを  
身につける!

十日町市へUターン

英語・空間設計・カメラスキルを活かして/  
大地の芸術祭スタッフ  
として、ミュージアム  
ショップの物販・運営・  
企画を担当。

- 十日町市臨時職員  
として大地の芸術祭  
広報PR
- 十日町市  
国際交流推進員

### 「やりたい仕事は新潟にはない」と 思いこんでいた私

十日町市に帰ってきた大きな理由は家族のことでした。やっぱり近くで一緒に生活すると安心できます。建築やインテリアに興味をもったのも、カメラを始めたのも父の影響でした。最近は登山に行くことが多いのですが、実はこれも父の影響です。ただ、十日町市に帰ろうと決めて、やはり気になるのは仕事のこと。そんなとき、大地の芸術祭のディレクションをしている会社のことを知りました。「アートを通して地域活性化をするお手伝いがしたい!」と問い合わせたところ、現地採用第一号として働けることに。主にミュージアムショップなどの物販・運営・企画業務を行い、地方の名産品をクリエイターが再デザインする「Roooots 名産品リデザインプロジェクト」にも関わりました。また、イベント写真の撮影や、英語を使っての海外からのお客様対応、展覧会の企画やショップ内の改装なども行い、

英語、空間設計、カメラなど、ありがたいことに今までやってきたことが全て繋がるような仕事をすることができます。その後、行政の立場からも関わりたいと、十日町市の臨時職員として広報PR関係を。昨年からは、国際交流推進員として、姉妹都市であるイタリア・コモ市との調整役を担っています。今まで培ってきたスキルや経験を地元でこれほどまでに活かす仕事ができるとは思っていませんでした。やはり、自分のベースは生まれ育ったこの新潟。感謝の気持ちもあるので、何か還元できるような形で自分のやりたいことを叶えていけたら嬉しいです。



ミュージアムショップと開発商品

休日は山登りへ。  
頭がクリアになって、  
身体の中からリフレッシュ  
できるんだとか



# 情報収集 & 相談窓口

## にいがた移住支援デスク ココスムにいがた



窓口  
表参道  
有楽町

## 新潟県U・Iターンコンシェルジュ



窓口  
新潟市  
東京大手町

新潟への移住に関するワンストップ窓口。新潟へのU・Iターンに関する疑問・不安について、関係機関と連携してサポート!

### ●表参道オフィス

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前4-11-7 表参道・新潟館ネスバス2階  
TEL／03-3479-1415(10:30～18:30) 休業日／火曜日・祝日・年末年始  
ハローワーク機能を持つ「にいがたUターン情報センター(03-5771-7713)」も併設!

### ●有楽町オフィス

〒100-0006 東京都千代田区有楽町2-10-1 東京交通会館8F  
NPO法人ふるさと回帰支援センター内  
TEL／090-1657-7263(10:00～18:00) 休業日／月曜日・祝日・お盆・年末年始

詳しくは [にいがた暮らし](#)

転職のエキスパートが、あなたのU・Iターンを強力にサポート!  
コンシェルジュがあなたのご希望をもとに仕事を見つけます!

### 新潟県U・Iターンコンシェルジュ事務局 株式会社パソナ パソナ・新潟

### ●新潟事務局

〒951-8068 新潟市中央区上大川前通7番町1230-7 ストーカビル鏡橋3階  
TEL／025-374-7410(平日9:00～17:30)

### ●東京事務局

〒100-8228 東京都千代田区大手町2-6-2 パソナグループJOB HUB SQUARE  
TEL／03-6734-1358(平日9:00～17:30)

詳しくは [新潟 コンシェルジュ](#)

Uターンにお悩みのお子様向け

## Uターン未来設計ワーク

希望するライフプランを  
具体的に書いてみよう!

### 仕事

就職・転職・独立



### 家庭

結婚・子育て



### ライフスタイル

住まい



### 趣味



### シニアライフ



例 地元の産業を活気づけたい

例 子どもを2人育てたい

例 犬を飼いたい

例 自分の畠で野菜作り

例 生まれ育った地元でのんびり過ごしたい

〈相談先〉

新潟県U・Iターンコンシェルジュ  
にいがたUターン情報センター

〈相談先〉

にいがた移住支援デスク ココスム新潟

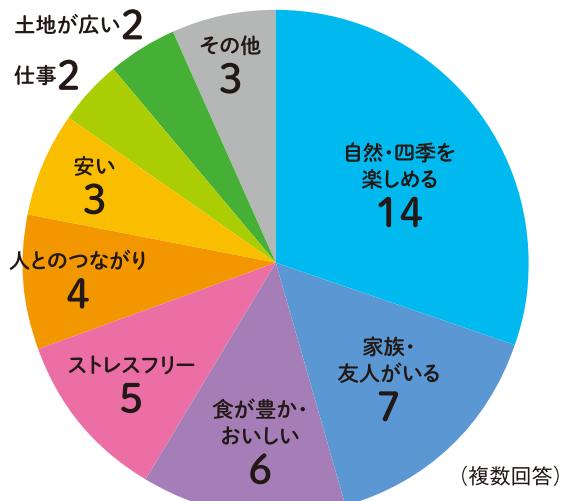
気になる情報は [にいがた暮らし](#)  でも調べてみよう!

HPでもU・Iターン体験エピソードを数多く紹介しています。

[ニイガタビト](#)

# みんなのお悩み調査隊

U・Iターン者に聞いた!  
新潟に来て  
よかったです?



## 自然・四季を楽しめる

- 豊かな自然、景色に感動する
- 登山・スノボができる
- 花粉症が治った、肌の調子がよくなつた
- はじめてホタルをみたのは新潟だった
- 夜が静かで落ち着く
- 夕焼けの田んぼ道にほっこりする
- 夏になると毎週のようにどこかで無料の野外イベントが開かれているので夏を満喫できる

## 家族・友人がいる

- 育児のサポートが得られる
- 両親にすぐ会いに行ける

## 食が豊か・おいしい

- B級グルメから高級なものまで何でも美味しい
- 日本酒がおいしい、お米がおいしい、魚がおいしい

## ストレスフリー

- 時間がゆっくり進む
- 通勤時間が短い

## 人とのつながり

- 結婚相手が見つかった!
- 東京より人と人の繋がりが強い
- Uターンして早々に入づてで趣味や興味の合う仲間がどんどん増えていった

## 安い

- 居酒屋が安い、食べ物が安い

## 仕事

- やりたい仕事ができる
- 家族・友人がいる環境で思いっきり働けている
- 仕事が楽しい

## 土地が広い

- 畑が持てた
- 庭が広いのでBBQができる

## その他

- 古き良き日本の魅力がある
- 田舎過ぎず都会過ぎずで住みやすい

「にいがた暮らし」の楽しみ方をWebでチェック! [にいがた暮らし](#) 検索



## とうなの塩こんぶ和え (ごま油味)

えちごメシ  
ECHIGO MESH

●材 料 とうな、にんじん、えのき、ごま油、塩こんぶ ※材料は全て適宜です。お好みで調整してください。

●作り方 1. 煮立った湯に塩を入れとうなを茹で、水で冷やして水気を絞り、食べやすい大きさに切っておく  
2. 5mm角の棒状に切った人参とえのきもさっと茹でて自然に冷やす  
3. ポールに下ごしらえした野菜と、塩こんぶ(ざさめ)を入れ混ぜて少しあき、味をなじませる  
4. ごま油を鍋に入れて熱し、香りがたってたら先ほどの野菜にかけて(ジュッと音がする)混ぜ、器に盛りつける。塩昆布の量で塩加減が決まるが、塩味が足りなったら塩を足して味付けする

◆どうなば"とう立ち菜"とも言います。前年の秋に植えた白菜、キャベツ、野沢菜など、収穫せずに残ったものが翌年雪消えと共に伸び出して花が咲きますが、その芽がどうなです。

# お役立ち情報

## U・Iターン総合サイト「にいがた暮らし」



新潟県へのU・Iターンに役に立つ情報が満載!

合同企業説明会などの仕事情報やU・Iターン者インタビュー、県や市町村の支援策情報など、新潟県へのU・Iターンに関する情報収集は、ここから始まります!

### Uターンおすすめコンテンツ

タイムリーな  
仕事情報を提供!

新潟県内企業が参加する合同企業説明会や県・市町村職員募集の情報を一覧でご案内しています。情報は随時更新!

300件を超える  
インタビュー記事!

新潟にU・Iターンした先輩のインタビューやコラムから、UターンやIターン、地域、職種、まち、海、山など、ジャンルを絞った検索ができるので、参考になるストーリーがみつけやすい!

600件を超える  
支援策から検索!

県・市町村の支援策を、自治体名や仕事、住宅、結婚・子育てなどの区分から検索できます。U・Iターン者向け支援策の絞り込み検索も使いやすい!

にいがた暮らし

検索

または→



## Uターン情報誌

「新潟生活」と「新潟Uターン情報」を  
セットで無料送付しています。

送付をご希望の方は、下のQRコードからお申  
し込み、または新潟県新潟暮らし推進課まで  
お問い合わせください。

#### ●お申し込み・お問い合わせ

新潟県新潟暮らし推進課／〒950-8570 新潟市中央区新光町4番地1  
TEL 025-280-5112(直通)



お申し込み



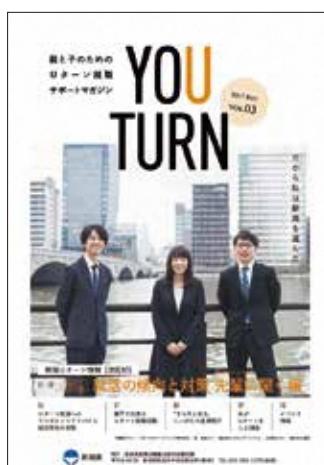
購読解除

### 新潟生活



- 新潟にUターンした先輩の体験談
- 新潟の魅力や豊かな暮らし など

### 新潟Uターン情報



- 新潟県内企業の紹介
- 就職活動の動向
- 就職ガイダンスのお知らせ など