

# You Turn

MAGAZINE

輝く場所が、  
きつと新潟にある

- P02 経験者に聞く!! ワタシの新潟Uターン
- P03 東京? それとも新潟??  
U・ターンで考えるクオリティ・オブ・ライフ
- P04 ふるさと新潟で働くために
- P05 新潟県U・ターンコンシェルジュ  
にいがたUターン情報センター
- P06 新潟企業情報ナビ  
新潟県U・ターン情報ナビ
- P07 暮らしを変える。～リモートワークを新潟で～  
にいがたU・ターンフェア オンライン
- P08 LINE公式アカウントのご案内  
シューカツアシストにいがた2021

 **YOU TURN**  
LINE公式アカウント

友だち追加で最新イベントのご案内や  
就職に役立つ情報を配信中!  
詳しくは裏表紙をご覧ください。



経験者に  
聞く!!

# ワタシの新潟Uターン



東京での生活を  
見つめなおした結果  
充実した今の生活に  
たどり着きました

東京から新潟にUターン

## 関 春菜さん

プロフィール

新潟市出身。立命館大学に進学後、東京本社の大手通信会社への就職を経て2019年に新潟へUターン。現在は新潟市の菊水酒造株式会社にて酒造りを学ぶ日々を送っている。

### 東京での生活はいかがでしたか？

何をするにも不自由ない便利さや楽しさにはありましたが、その分お金がかかりますし、満員電車での通勤、自然の少なさ、どこに行っても混雑している環境は私に合っていないと感じていました。なるべく会社の近くに住み、ラッシュ時を避けて早めに出社したり、余計な出費を抑えるため休日も外出を控えたりと、東京での生活に慣れる努力はしましたが、次第にストレスが積み重なるようになり、気づけば気分転換のために月に1回程度休日を使って実家に戻るようになっていました。

### Uターンを決意したきっかけは？

ふと今後の生き方を考えた時、東京での生活の延長線上に、自分の理想を描けなかったからです。結婚、家族、住まいなど「ありたい生活」を自問した時、故郷である新潟へのUターンが自然と浮かび、帰省を決意しました。

### その時、ご家族には相談されましたか？

東京を離れる数ヶ月前から悩みを聞いてもらっていました。当時を振り返ると、新潟に戻り転職することを勧めてくれた家族の後押しがなかったら、今も悩み続けていたと思います。最終的には自分が決めることですが、客観的な視点でのアドバイスは、自身の想いを確かめる意味でも大変ありがたいものでした。

### 東京と比べ、新潟の生活はどうか？

思っていた以上に過ごしやすいです。なにより車での移動が快適で、混雑や時刻を気にせず通勤できる嬉しさを噛みしめています。睡眠時間も増えました(笑)。人口密度が低く、自然豊かな地方での暮らしが自分に合っていると実感しています。海や山、星空、温泉のような新潟育ちなら当たり前なのに囲まれていることに喜びを感じたり、県内のことは大体見聞かしているのどこに行っても不安なく、治安の良さもあって精神的な解放感を味わったりできます。

### 今はどのようなお仕事を？

東京では商社系の業務を行っていましたが、今度は「何かを作り出す」仕事に就きたいと考えていたところ、縁あって菊水酒造に勤めることになりました。現在は経営企画室にて様々な経営課題に対応するため各現場を学んでいるところです。酒造りというのは米処新潟だからできることじゃないですか？恵まれた環境で、ふるさとの魅力を体感しながら、やりがいのある仕事に携われてとても充実した日々を過ごせています。Uターンを考えている方には、ぜひ一歩踏み出してもらいたいですね。

### ご家族からのアドバイス&コメント

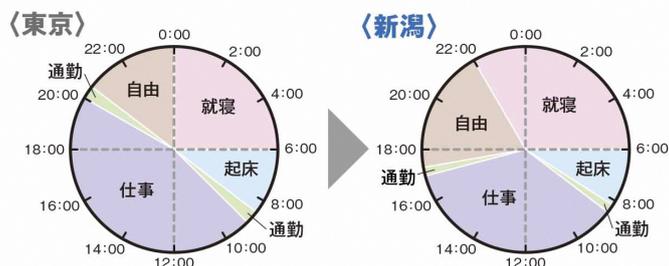
Uターンの相談を受けた時は、迷いがいいのかもう少し続けて様子を見るよう促していました。しかし、本人の意志が確かなものだと理解してからは、したいことを一番に考えるよう伝えました。人生に占める仕事の時間を考えれば、早いうちに自分に合ったものを見つけた方がいい。そのために新潟に戻ってくる必要があるなら、そうしなさいと助言しました。



春菜さんの母

## 関 朋子さん

### Uターンで変わった 春菜さんの1日



東京?それとも新潟??

# U・Iターンで考えるクオリティ・オブ・ライフ

## 新潟と東京の生活比較

### 新潟と東京の生涯収支を比較

参考モデル…世帯主:中企業勤務/配偶者:パート勤務  
夫婦と子ども2人の場合

#### 新潟県

生涯収支 **+2,100万円**

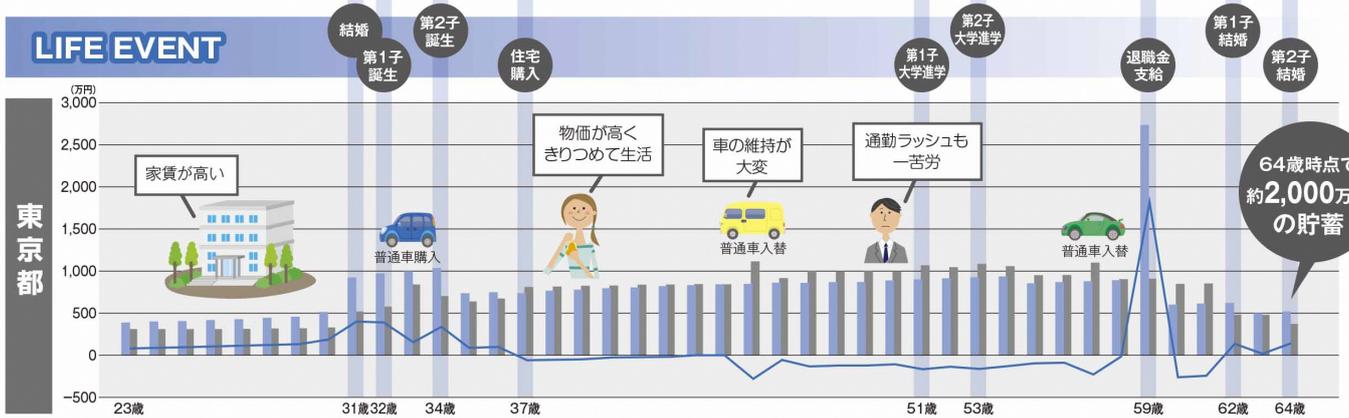
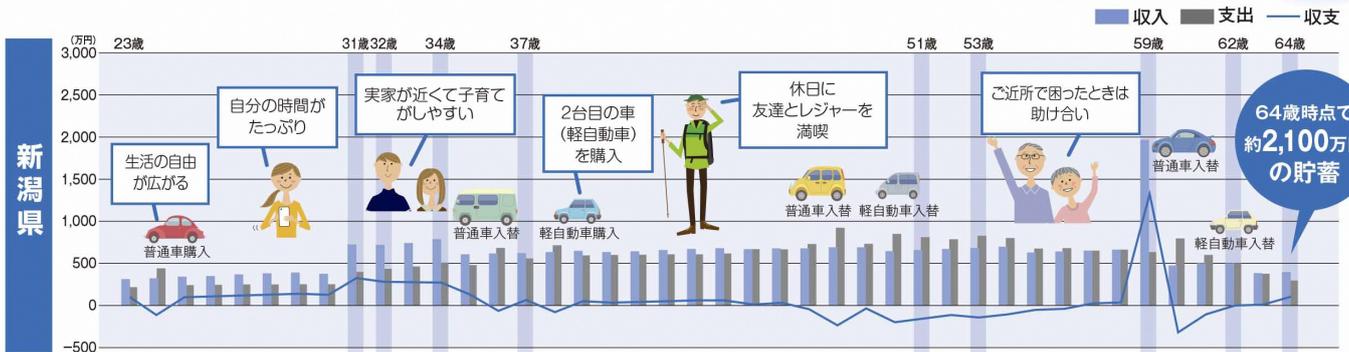
生涯世帯収入 2億5,800万円 / 生涯世帯支出 2億3,700万円

#### 東京都

生涯収支 **+2,000万円**

生涯世帯収入 3億3,400万円 / 生涯世帯支出 3億1,400万円

新潟県の生涯世帯収入・支出は東京都の約8割!!



出典:にいがたU・Iターン総合サイト「にいがた暮らし」 <https://niigatakurashi.com/>

## 新潟と東京の環境比較



### まとめ

クオリティ・オブ・ライフ(QOL)は「自分らしく満足した生活を送れているか」を尺度としてとらえる考え方です。幸せの価値観は人それぞれですが、QOLの観点からいえば、新潟には東京以上に精神的な豊かさを得られる環境があると言えるかもしれません。コロナ禍において仕事や生活スタイルが急変するなか、生き方・働き方に対する価値観にも変化が生まれたのではないのでしょうか。「一度きりの人生をどう生きるか」を考えた時、新潟へのU・Iターンという選択肢を加えてみてはいかがでしょうか。

～U・Iターン転職のポイントを伝授!～

# 「ふるさと新潟で働くために」



西嶋 弘重さん

株式会社広報しえん代表取締役。新卒から中途まで人材採用活動を幅広くサポートする事業を展開し、運営する転職支援サイト「にいがた就職応援団CAREER」は新潟県内の公開求人件数NO.1を誇る。転職希望者に寄り添う親身な対応で、地元企業との橋渡し役を担っている。

U・Iターンを考えるにあたって真っ先に思い悩むのは、仕事のこと。新潟への移住は、転職に成功して初めて実現します。地元密着の転職エージェントとして「新潟で働きたい」「新潟に戻りたい」人々を数多くサポートする西嶋弘重さんに地方転職のポイントを伺いました。

ウイズコロナ時代に適応した生活を送る手段として、地方で働くことを考え始めている人が増えています。進学等で新潟を離れ、今は都会で生活しているけれど、ゆくゆくは故郷に戻りたいと考えている方も多いのではないのでしょうか?しかし、いざ移住しようと思っても「何から手を付けていいかわからない」という声を多く聞きます。特に仕事については、離れた場所から転職活動を行うことになるため難しく感じるでしょう。そこで、ここでは新潟へのU・Iターン転職を成功させるポイントや注意点をご紹介します。

## POINT 1 気持ちを整理する

1

U・Iターン転職を行う前に、まずは「目的を明確にしておく」必要があります。

### ■なぜ、U・Iターンするのか?

### ■なぜ、転職をしなければならないのか?

この返答に窮するようでは上手くいきません。都会の企業を辞めてまで地元で就職したい理由がしっかりと固まっているか?自分の気持ちを良く確かめてみましょう。また、当然ながら家族も納得している必要があります。特に既婚者の方であれば、いつから、どこで、誰と住むのか?といったことは家族全員の問題ですし、配偶者の退職や、お子さんがいれば転校の必要も出てくるでしょう。場合によって

は収入が減ることも覚悟しなければなりません。家族とじっくり話し合い、また友人など第三者からのアドバイスも参考にしながら、これらの課題を解消した上で、

### ■履歴書、職務経歴書を作成する

### ■希望条件(勤務地、業界、職種、年収、休日等)を、優先順位をつけて整理する

といった「キャリアの棚卸」を行い、転職の準備を進めていきましょう。すぐにでも行動したい気持ちはわかりますが、目的を明確にし、家族の理解・同意も得ながら条件を整えていくことが出発点になります。

## POINT 2 情報収集は広くこまめに

2

直接現地に赴いて情報収集するのが一番ですが、コロナ禍の現状や、時間・費用を考えると頻繁に帰省を繰り返すことは難しいと思われる。

方法としては、以下のようなものがあります。

### ■新潟県のU・Iターン窓口を利用する<sup>\*1</sup>

### ■ハローワークのオンラインサービスを利用する

### ■地元紙や求人誌・求人情報サイトをチェックする

### ■職業紹介会社を活用する

首都圏と比べ新潟は総体的に求人数が少なく、希望する業種・職種が見つからない可能性があります。ですので、移住前よりあらかじめ、複数の手段を使って定期的に調べておくことをお勧めします。移住後に仕事を探し始めるのは得策ではありません。

<sup>\*1</sup>「新潟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」が利用できます。詳しくは5ページへ⇒

## POINT 3 期間と費用、計画をしっかりと

3

現在のお仕事と同時並行で遠方の転職活動を行うこと、退職から新しい職場に就くまでのタイムラグなどを考慮すると、通常の転職より時間を要します。住居の手配、引越しなど仕事以外の部分でも時間が取られますので、活動期間は長めに捉えておくことが肝心です。また、これらの活動と移住に伴って発生する費用についても準備をしておく必要があります。使える補助金や行政の支援が

あるかもしれません。<sup>\*2</sup>

更に、応募先企業より内定を受けた後は、早く入社して欲しいと考える企業側の要望に応じて行動することになります。目安として内定(書面での条件通知書)が出てから2ヶ月～3ヶ月以内には入社ができるよう、現職場との退職交渉や引越しなどを計画しましょう。

<sup>\*2</sup>「移住支援金」や「テレワーカー・フリーランス移住応援金」があります。詳しくは6・7ページへ⇒

### まとめ

U・Iターン転職には上記のようなポイントを押さえた行動が必要です。これら全てをひとりでやろうとすると大変ですが、ご家族の協力や、新潟県の支援サービス、職業紹介会社などを活用しながら進めることで、都会では得られない豊かな暮らしやライフスタイルを実現している人が増えています。これを機に新潟への転職を検討してみたいはいかがでしょうか。

# ウィズコロナ時代の新しいライフスタイルを新潟で実現しよう!!

コロナ禍による環境の変化、先の見えない状況、不自由な行動制限などにより緊張の日々が続いています。特に首都圏で生活するみなさんにとっては、より身近で具体的な問題かと思えます。この機会に新潟へのU・Iターンを考えてみませんか？



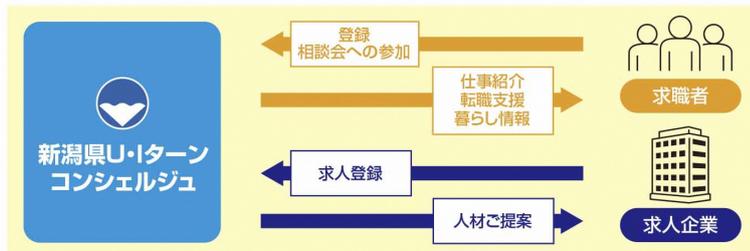
## 新潟県U・Iターンコンシェルジュ

新潟県事業

あなたのU・Iターン転職をサポートします

### 新潟県U・Iターンコンシェルジュとは？

新潟県U・Iターンコンシェルジュは、あなたが希望するU・Iターン転職を実現するためのエージェントです。転職のプロとして、あなたのご希望に沿った求人をおオーダーメイドで開拓し、U・Iターン転職に必要な情報をおあわせて提供いたします。



**仕事紹介**  
豊富な求人案件のご案内はもちろん、あなたの希望に沿った求人をおオーダーメイドで開拓します。未公表案件の開拓などもお任せください。

**転職支援**  
親身なキャリア相談と、綿密な選考対策(書類・面接等)で、最良のマッチングを実現します。

**暮らし情報の紹介**  
お住まいや学校などの生活情報はもちろん、U・Iターンに関連する助成金等の支援策の情報も提供いたします。

まずはお気軽にご登録ください!

U・Iターンコンシェルジュへのご相談には、ホームページでの事前登録が必要です。(本事業は社会人の方が対象です。)登録完了後、コンシェルジュからご連絡させていただき、ご希望条件・ご経歴をヒアリングいたします。 <https://www.niigata-uitc.com/>



お問合せ先

### 新潟県U・Iターンコンシェルジュ事務局

[新潟事務局] TEL.025-374-7410 [東京事務局] TEL.03-6734-1358 e-mail [uitc@pasona.co.jp](mailto:uitc@pasona.co.jp)  
本事業は株式会社パソナが新潟県より受託している事業です。

当事業の利用に一切費用はかかりません

## 新潟県の仕事とくらしの相談窓口

### にいがたUターン情報センターが、あなたを全力でサポートします

**ポイント1**  
東京にセンターがあるので首都圏にいながら転職活動できる!  
好立地にある「表参道・新潟館ネスパス」の2階でU・Iターン転職をお考えのみなさんをサポートしています。土日も開館していますので在職中の方でも安心してご利用いただけます。

**ポイント2**  
新潟の求人情報多数!閲覧はもちろん企業への応募もできる!  
新潟県内の求人状況を熟知したハローワークの就職支援ナビゲーターが常駐し、一人ひとりの希望に沿った求人を紹介しています。その場から企業との取り次ぎも行います。

**ポイント3**  
新潟の就職事情に詳しいスタッフに就職相談できる!  
就職活動の進め方から履歴書・職務経歴書の書き方、面接対策などについて専門スタッフがアドバイスします。新潟県内での就職・転職に関することなら、何でもご相談ください。

**ポイント4**  
仕事と暮らしの両面から新潟へのU・Iターンをバックアップ!  
センターには「にいがた移住支援デスク・ココスみにいがた」も併設。子育て支援や住宅補助といった移住支援制度の紹介や、移住希望市町村とのコーディネートも行っています。

ホームページでも、U・Iターン就職に関する情報を提供しています。

○各種就職関連イベント情報を掲載。新潟県内外で開催されるイベントをチェックできます。  
○U・Iターン就職に役立つリンク集もあります。

HPは[こちらから](https://www.niigata-uturn.jp/)→ <https://www.niigata-uturn.jp/>

公式Facebook

<https://www.facebook.com/pref.niigata.uiturn>

にいがたUターン 検索



### にいがたUターン情報センター

お問合せ先 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前4-11-7 表参道・新潟館ネスパス2F  
□OPEN/10:30~18:30(火曜日・祝休日・年末年始を除く)  
□TEL/03-5771-7713 □E-mail/niigata\_u-turn@pref.niigata.lg.jp

アクセス  
・JR山手線「原宿駅」表参道駅より徒歩10分  
・東京メトロ(銀座線・千代田線・半蔵門線)「表参道駅」A2出口より徒歩1分

○ 移住支援金対象  
求人サイト ○

# 新潟企業情報ナビ をご利用下さい!

「新潟企業情報ナビ」に掲載されている「移住支援金対象求人」に応募し、採用されると、「移住支援金」が移住先の市町村から支給されます!

## 移住支援金ってなあに??

東京23区等から新潟県内に移住し、対象法人に就業した方に移住支援金を支給する制度です。

**世帯で移住の場合 100万円**

※単身の場合60万円



- ・移住支援金マッチングサイト「新潟企業情報ナビ」に求人情報が掲載されている求人による就業でないと、移住支援金の支給対象にはなりません。
  - ・移住支援金の申請は、就業後3か月以上経過後かつ移住から3か月以上1年以内に移住した市町村に対し行います。
- ※国・県・市町村の予算状況や移住・就業のタイミングにより、対象要件や対象市町村等が変更となる場合がありますので、お早めに移住(予定)先の市町村へお問合せください。

まずは、『新潟企業情報ナビ』で求人情報をご覧ください!

新潟県の「しごと」「暮らし」の  
情報を探すなら、まずはここへ!

## 新潟県U・Iターン情報ナビ

「新潟企業情報ナビ」「にいがた暮らし」「にいがたUターン情報センターホームページ」など、新潟へのU・Iターンに関する各種ウェブサイトをつなぐ窓口ページです。新潟へのU・Iターンを考えている方に、イマ知りたい情報を提供します。



詳しくはこちら ⇒ <https://niigata-uiturn.com/>

# 暮らしを変える。～リモートワークを新潟で～

暮らしを変えるなら今! 四季を感じる生活、ライフスタイルに合わせた働き方、新潟で叶えられます。  
新潟県は“どこでも仕事ができる”あなたのUターンを応援します!

新潟でリモートワークをしている方のインタビュー「新潟のつかいかた」

<https://howtoniigata.jp/spot/honne/20039/>



## ～仕事を変えずに東京圏から新潟県にUターンする方へ～

### テレワーカー・フリーランス移住応援金

# 最大50万円

※世帯で転入した場合

**対象者** 令和2年6月19日以降に東京圏(東京都、埼玉県、千葉県及び神奈川県)から新潟県内に移住し、移住前の仕事を継続しているテレワーカー(企業等の従業員)またはフリーランス等(個人事業主等)の方

**移住応援金の額** 2人以上世帯の場合 50万円  
単身世帯の場合 30万円

**申請期限** 令和3年3月15日(必着)  
※期限内であっても予算上限に到達した場合は交付決定できません。

**申請先** 新潟県産業労働部しごと定住促進課

対象者の要件、申請方法など詳しくはこちらから



### 新潟県内のコワーキングスペース

仕事に使えるスペースが新潟県内で増えています!

★印の市町村に施設があります。

**1 MOYORé: (モヨリ)**

**2 Sea Point NIIGATA**



詳しくはこちら

<https://niigatakurashi.com/remotework/>

**3 NaDeC BASE (ナデックベース)**

**4 ウェルビーイング 妙高高原駅内**

**5 きら星BASE**

### Event

## にいがたU・Iターンフェア オンライン

今年はオンライン開催! 新潟へのUターンの一歩を踏み出そう。

**開催日** 2021年1月17日(日)

**開催方法** 特設サイトでのセミナー配信、Zoomでの個別相談(参加無料)

- 内容**
- U・Iターン経験者などによるトークイベント
  - 県内の市町村や関係団体との個別相談
  - オンライン開催だから、全国どこからでも参加できます。



にいがた暮らし

検索

<https://niigatakurashi.com/>

※イベントの内容、開催方法等は変更になる場合があります。最新情報は「にいがた暮らし」をご確認ください。



# 令和3年度、Uターン情報誌 YOU TURN は、 オンライン版へ移行します(予定)



U・Iターン転職を考えている方も、いつかは帰りたいと漠然と思っている方も。  
必要な情報が必要なときに届く、LINE公式アカウントへの登録をお願いします。  
オンライン版Uターン情報誌「YOU TURN」最新刊の発行案内も、いち早くお届けします。



※イメージ図



大学3・4年生

Uターン就活をしてみたい

大学1・2年生

地元のことは知っておきたい



社会人

いつかは新潟にもどりた

保護者

子供の就職や転職が心配



!!みなさんの状況に合わせて選別した情報をお届けします!!

## 《配信内容の一例》

- ・社会人向けU・Iターン就職関連イベントの案内
- ・U・Iターン転職した先輩のコラム
- ・新潟での暮らしに関する情報
- ・魅力的な県内企業の情報とそこで働く社員の声
- ・週末に帰りたくなる新潟のイベント情報等

LINEの『友だち追加』から、  
今すぐ登録!

LINEアプリのホーム画面から簡単に登録! QRコードからも登録できます!!

@828nwcbf



※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。

大学等既卒3年目までの皆さんへ

シユーカーアシストにいがた2021

登録案内

就職サイト&  
カウンセラーが、  
新潟での就職を  
サポートします。

サービス実施期間: R3.3.31まで

サービス対象者

平成30年(2018年)3月以降大学等既卒者の方、令和3年(2021年)3月卒業予定の  
大学生・大学院生・短期大学生・専門学校生等で、新潟県内での就職を希望する方



登録・詳細は  
こちらから!



0800-800-2536

E-mail info@niigata-shukatsu.jp

<http://www.niigata-shukatsu.jp/> Twitterアカウント @SA\_niigata



新潟県 産業労働部しごと定住促進課



株式会社 広報しえん

〒950-0912 新潟市中央区南笹口1-2-16 新潟CDビル2F



発行:新潟県産業労働部しごと定住促進課  
〒950-8570 新潟県新潟市中央区新光町4番地1  
TEL:025-280-5259(直通)

本誌に関するご意見・ご感想をお寄せください!  
新潟県産業労働部しごと定住促進課雇用対策班あて  
ngt050050@pref.niigata.lg.jp

2020年12月発行