新潟県への移住のご相談は

にいがた暮らし・しごと支援センター

新潟の「暮らし」と「しごと」全般に関する情報を提供します!

個人個人のニーズに合わせて移住をサポートします!

希望に沿った新潟県内の求人案件を紹介します!

大手町オフィス



お問い合わせ

〒100-0004 東京都千代田区大手町2-7-1 TOKIWAブリッジ4階
●10:30～18:30(火曜日・祝日・年末年始を除く)
●TEL／03-6281-9256
●メール／niigatakurashigoto@pasona.co.jp
※来所の際は、事前予約をお願いします。

※大手町オフィスは、新たな首都圏情報発信拠点「銀座・新潟情報館 THE NIIGATA」のオープンにあわせ、銀座に移転予定です。詳細は、決定次第ホームページでお知らせします。

有楽町オフィス



お問い合わせ

〒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
●10:00～18:00(月曜日・祝日・お盆・年末年始を除く)
●TEL／090-1657-7263(相談員直通)
●メール／niigata@furusatokaiki.net

まずは簡単登録！
あなたに合ったサポートをいたします。

簡単登録はコチラ

WEBでも情報をお届けしています

にいがた暮らし

Uターンや移住に役立つ情報はこちら!イベント・ツアー情報、移住支援策、先輩移住者インタビューや空き家検索などを掲載しています。



にいがた暮らし

https://niigatakurashi.com/

新潟企業情報ナビ

新潟の企業を幅広く知りたい方はこちら!県内企業約1,500社の情報を掲載しています。



新潟企業情報ナビ

https://www.niigata-kigyo-navi.jp

新潟県へのUIターンを応援「にいがた暮らし」
https://www.facebook.com/niigatakurashi/

@niigatakurashi
https://www.instagram.com/niigatakurashi/

@niigatakurashi
https://twitter.com/niigatakurashi

新潟Uターン情報「YOU TURN」
@828nwcbf

発行元／新潟県 産業労働部 しごと定住促進課

2024年3月作成

にいがた暮らし ガイドブック

Niigata Kurashi Guide Book





01 仕事と暮らしのスタイル

02 にいがた お試し暮らし

03 雪国 LIFE

いがたではじめる

にいがた暮らし
5STEP

STEP.1
まずは情報を集めましょう



新潟県はとにかく広い！地域によって特徴は大きく異なります。「にいがた暮らし」に興味を持ったら、移住相談窓口やWEBサイトを利用して、情報収集をしましょう。

STEP.2
移住セミナーやイベントに参加してみましょう



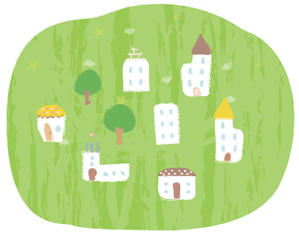
新潟県や市町村が開催する移住関連イベントでは、先輩移住者による体験談を聞けるほか、仕事、住まい、市町村などのブースで個別に相談できます。参加団体や先輩移住者の生の声を聞いて、WEBやパンフレットでは分からない情報を得ることができます。オンラインで開催されるイベントや相談会も活用してください。

STEP.3
にいがた暮らしを体験してみましょう



移住体験ツアーへの参加やお試し居住施設を利用して、「にいがた暮らし」を実際に体験してみてください。話だけでは分からない、日々の暮らしや人とのつながりを知ることができます。

▶P29　にいがた お試し暮らし



STEP.4
仕事と暮らしのスタイルを決めましょう



暮らす家や取り組む仕事がはっきりすれば、実際の暮らし方が決まります。暮らす地域について知ることも大切です。仕事や暮らしの支援策を上手に活用して、スムーズに新生活のスタートをきりましょう。

▶P7～　仕事と暮らしのスタイル



公共交通網が充実している都市部の中心地などを除き、車での移動が基本。通勤や買い物などの日常生活はもちろん、仕事で運転が必要な場合も多いので、自家用車の利用がオススメです！



STEP.5
にいがた暮らしのスタートです！



移住を実現してからが、「にいがた暮らし」のスタートです。近所、仕事先など、周辺の人とよい関係を築いて、新しい生活をはじめてください。こんどは、あなたが「にいがた暮らし」の先輩です。

「田舎暮らし」は、地域づきあいを大切に！

田舎は特に、住民が互いに支え合って生活しているのが魅力。地域の行事や共同作業に積極的に参加するなど、日ごろの近所づきあいを大切にし、地域にとけ込んで暮らすことを楽しみましょう。



地域の方も、あなたの移住をサポートします！



地域の情報や生活について分からないことは、地域の移住者受け入れ組織にも聞いてみましょう。

▶P35　移住者受け入れ組織の紹介

さらにくわしく見てみよう!

にいがた暮らし・しごと支援センター

●大手町オフィス
〒100-0004 東京都千代田区大手町2-7-1
TOKIWAブリッジ4階
TEL／03-6281-9256
Mail／niigatakurashigoto@pasona.co.jp
※来所の際は、事前予約をお願いします。
※大手町オフィスは、新たな首都圏情報発信拠点「銀座・新潟情報館 THE NIIGATA」のオープンにあわせ、銀座に移転予定です。詳細は、決定次第ホームページでお知らせします。

●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
Mail／niigata@furusatokaiki.net

まずは簡単登録!　お一人、お一人に合った「にいがた暮らし」をサポートします。

簡単登録はコチラ

https://www.niigatakurashigoto.com

WEBで調べる

「新潟企業情報ナビ」

新潟企業情報ナビ



https://www.niigata-kigyo-navi.jp

にいがたU・Iターン総合サイト
「にいがた暮らし」

にいがた暮らし



https://niigatakurashi.com/

LINE公式アカウント
「新潟Uターン情報〔YOU TURN〕」

@828nwcbf

新潟とゆるくつながる情報をお届けします。

CONTENTS

にいがた暮らし 5STEP 01
にいがたスタンダード 03
雪国LIFE 05
移住者のリアルボイス 06
仕事と暮らしのスタイル
仕事を探す 07
農業を始める 08
林業・漁業を始める／起業する 09
住まいを決めよう 10
子育て 11
市町村支援策一覧 12
市町村紹介 13
下越エリア 14
中越エリア 20
上越エリア 27
佐渡エリア 28
にいがた お試し暮らし 29
移住者受け入れ組織の紹介 35
アクセスマップ 37

にいがたスタンダード

NIIGATA STANDARD

海でも山でも

海水浴場の数
59か所 全国第1位

公益社団法人 日本観光振興協会「数字でみる観光」（令和3年8月）





スキー・スノーボード場の数
43か所 全国第3位

文部科学省生涯学習政策局「社会教育調査」（平成30年10月1日）



自然公園面積 全国第2位（316,891ha）

環境省自然環境局「自然公園都道府県別面積総括」（令和4年3月31日）

米と酒だけじゃない たいていの食べ物がすごくおいしい!

しかも新潟人はそのことに気づいていない



えだまめ作付面積（1,590ha） 第1位

農林水産省大臣官房統計部「指定野菜（秋冬野菜等）及び指定野菜に準ずる野菜の作付面積、収穫量及び出荷量」（令和3年）



なす作付面積（489ha） 第2位

農林水産省大臣官房統計部「指定野菜（春野菜、夏秋野菜等）の作付面積、収穫量及び出荷量」（令和3年）



西洋なし出荷量（1,580t） 第2位

農林水産省大臣官房統計部「西洋なし、かき、くりの結果樹面積、収穫量及び出荷量」（令和3年）

意外とラーメン王国



ラーメン店事業所数（人口10万人当たり） 26.1事業所 第4位

総務省・経済産業省「経済センサス-活動調査」（平成28年6月1日）

山沿い、川沿い、田んぼに、集落。いたるところに神様が鎮座ましま す?

神社の数（宗教法人数） 4,673社 全国第1位

文化庁「宗教統計調査」（令和2年12月31日）

持ち家比率

74.0%
※東京45.0%

総務省「住宅・土地統計調査」（平成30年10月1日）



ハクチョウ類飛来数 第1位（21,365羽）

環境省自然環境局「ガンカモ類の生息調査」（令和4年1月）

そこらへんの田んぼに白鳥めちゃめちゃいる!



花火大会 県内約70か所 で開催

花火王国にいがた!

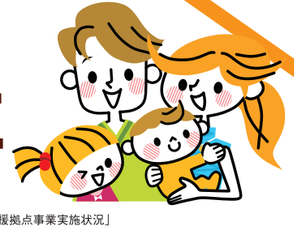
オレンジ色＝アルビレックス新潟

試合の日はスタジアム周辺はもちろん、街中でもオレンジ色の服やかばん、バンダナ等を身につけたサポーターが! 熱心なサポーターは自動車もオレンジ色。



©ALBIREX NIIGATA

地域子育て支援拠点事業実施箇所数（人口10万人当たり） 第1位（10.7箇所）



厚生労働省「令和3年度地域子育て支援拠点事業実施状況」（令和3年度）

雪国LIFE

エリア別積雪度

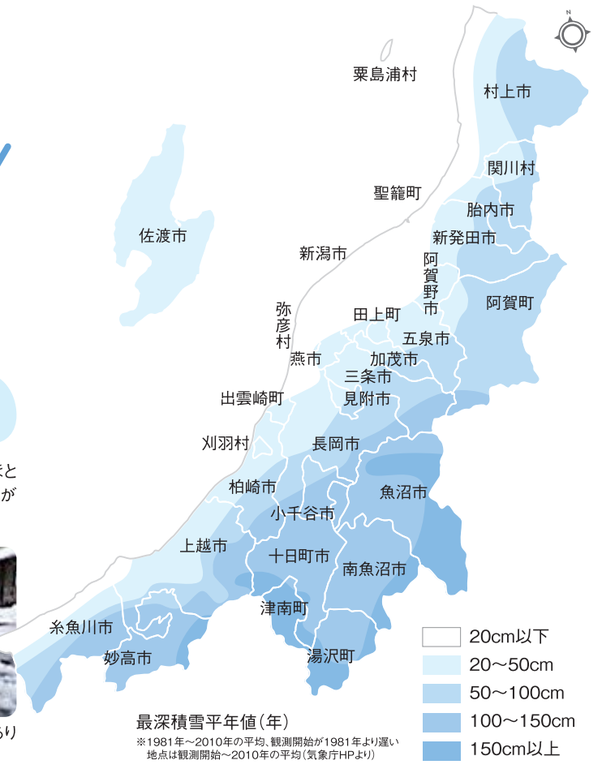
新潟というと雪のイメージがあるでしょうが、海岸平野部など積雪がほとんどない地域もあります。また、積雪量の多い中山間地でも道路除雪が進み、生活に大きな影響がでることはほとんどありません。



雪国・新潟県の除雪技術は全国一とも言われます。



消雪パイプがある地域も多くあります。冬場の運転も安心です。
（写真提供：長岡市）



最深積雪平年値（年）
※1981年～2010年の平均。観測開始が1981年より遅い地点は観測開始～2010年の平均（気象庁HPより）

雪国まめ知識

雪かき便利グッズ

地域にもよりますが、雪かきや屋根の雪下ろしが必要な山間地などは、スコップ、スノーダンプ、家庭によっては小型の除雪機を備えていることもあります。



車の備えも必要

冬場はスタッドレスタイヤまたはチェーンが必須！車内にも雪かきグッズを用意しましょう。住まいを探すときには、タイヤの保管場所の確保を忘れずに。



冬の暖房費

都会に比べると冬の暖房費は多くかかります。暖房器具によっても異なりますが、移住後のコストとして意識しておきましょう。





雪あそび



保育園や学校で雪遊びをすることも。ジャンプスーツやスキーウェアー、手袋、帽子等は各自で準備します。



スキーを初めて体験する小学生向けに県内各地のスキー場で「レルヒさんスキースクール」を無料で開校しています。



降雪量の多いエリアでは体育の授業でスキーをする学校もあります。



各地で雪まつりが開催され、雪像やキャンドル、冬花火等を楽しめます。

移住体験ツアーや
お試し居住施設を利用して、
新潟の冬の暮らしを
体験してみよう！

▶P29　にいがた お試し暮らし



REAL VOICE

にいがた暮らし 移住者のリアルボイス



新潟の冬、どうでした？

雪かきが大変だと思っていましたが、消雪パイプがあるので道路の雪はかかなくても大丈夫でした！
※県内には消雪パイプがない地域もあります。



室外機のつららや雪をどける必要があるのが意外でした。これまで、寒ければエアコンをパワフルにしておけば大丈夫だと思っていたので。



移住した年は雪が少なくて余裕！と思っていましたが、今年は多くてびっくり。それでも市街地にいるので、意外に何とかなるなと思いました。



意外に便利？やっぱり美味しい！

「雪・米・酒」のイメージしかなかったけど、移住した新潟市は都市機能が高く、食材も豊かで驚きました。なんでも揃っています！



佐渡での島暮らしはもっと不便かと思ったのですが、今の時代インターネットで頼めばすぐ届くので、思ったよりも快適に暮らせています。



食べ物屋さんに外れがなく、食が豊か！首都圏の情報もあまりギャップなく入ってくるので、流行りモノも楽しめます。



すっごく田舎だと思っていたけど、意外と遊ぶところもあって生活に困らない！



面白い人が多い？

新潟県民は内向的！というイメージだったけれど、意外に活動的な人が多く仲間が広がりました！



人が少ない分だけ頑張っている人が目立ちやすく、それらの人同士が繋がりやすいです。



こんな声も

近くに商業施設がなく移動はほぼ車に。東京に比べると生活の不便さを感じることも。



WEBでも　移住者インタビュー「ニイガタビト」では、450件以上の移住者の声をお届けしています。
ニイガタビト　https://niigatakurashi.com/people-archive/

仕事と暮らしのスタイル
Job & life Style

仕事を探す

新潟県の個性豊かな企業で
あなたのキャリアを活かしませんか？



県外から探す

にいがた暮らし・しごと支援センター

東京都内2か所に、新潟への移住に関するワンストップ窓口「にいがた暮らし・しごと支援センター」（大手町オフィス、有楽町オフィス）を設けています。
大手町オフィスは東京駅日本橋口から徒歩3分のTOKIWAブリッジ内に、有楽町オフィスは有楽町駅前の東京交通会館内にある「認定NPO法人ふるさと回帰支援センター」にあります。
新潟へのU・Iターン転職を希望する方に、希望に沿った求人をご紹介。「暮らし」と「しごと」の両面から移住をサポートします。

にいがた 暮らし・しごと支援センター

にいがた暮らし・しごと支援センター
■大手町オフィス
〒100-0004 東京都千代田区大手町2-7-1　TOKIWAブリッジ4階
●TEL／03-6281-9256
●メール／niigatakurashigoto@pasona.co.jp
●10:30～18:30（火曜日・祝日・年末年始を除く）
※来所の際は、事前予約をお願いします。
※大手町オフィスは、新たな首都圏情報発信拠点「銀座・新潟情報館 THE NIIGATA」のオープンにあわせ、銀座に移転予定です。詳細は、決定次第ホームページでお知らせします。

■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8階
●TEL／090-1657-7263（相談員直通）
●メール／niigata@furusatokaiki.net
●10:00～18:00（月曜日・祝日・お盆・年末年始を除く）

インターネットで企業情報を知る

新潟企業情報ナビ

新潟企業情報ナビでは、県内企業約1,500社を掲載しています。企業の基本情報のほか、自社の魅力やPR、求める人物像や経営者からのメッセージも掲載。また、プラスαの情報として、就職先を選ぶ際に気になる有給休暇取得率や定着率も掲載しています。約120社の企業紹介動画も好評配信中!



新潟企業情報ナビ
●https://www.niigata-kigyo-navi.jp

新潟で探す

ハローワーク

ハローワーク名	担当地域	電話番号
新潟（新潟市中央区美咲町）	新潟市のうち北区・東区・中央区・江南区・西区	025-280-8609
ときめきしごと館（新潟市中央区弁天）	同上	025-240-4510
新発田	新発田市、阿賀野市、胎内市、聖籠町	0254-27-6677
新津	新潟市のうち秋葉区・南区、五泉市、阿賀町	0250-22-2233
巻	新潟市のうち西蒲区、燕市、弥彦村	0256-72-3155
佐渡	佐渡市	0259-27-2248
村上	村上市、関川村、粟島浦村	0254-53-4141
三条	三条市、加茂市、見附市、田上町	0256-38-5431
長岡	長岡市（旧川口町を除く）	0258-32-1181
小千谷（出）	小千谷市、長岡市（旧川口町）	0258-82-2441
十日町	十日町市、津南町	025-757-2407
南魚沼	南魚沼市、湯沢町	025-772-3157
小出（出）	魚沼市	025-792-8609
柏崎	柏崎市、刈羽村、出雲崎町	0257-23-2140
上越	上越市（板倉区・中郷区を除く）	025-523-6121
妙高（出）	妙高市、上越市のうち板倉区・中郷区	0255-73-7611
糸魚川	糸魚川市	025-552-0333

（出）…出張所

学生および学校卒業後3年以内の方の就職活動を支援!
新潟新卒応援ハローワーク
●TEL／025-241-8609

看護の仕事は
新潟県ナースセンター［(公社)新潟県看護協会内］
●TEL／025-233-6011

福祉の仕事は
新潟県福祉人材センター［(社福)新潟県社会福祉協議会内］
●TEL／025-281-5523

保育の仕事は
新潟保育サポートセンター［新潟県保育連盟事務局内］
●TEL／025-281-5572

仕事と暮らしのスタイル
Job & life Style

農業を始める

肥沃な土地と豊富な雪解け水、
激しい寒暖差がもたらすおいしい農作物を育てよう。



ステップ 1

情報収集・就農相談

相談窓口やWEB、就農イベントを利用して積極的に情報を集めましょう。

相談窓口
新潟県新規就農相談センター
●(公社)新潟県農林公社
TEL／025-281-3480
●(一社)新潟県農業会議
TEL／025-223-2186

WEB
新潟県新規就農相談センター
https://www.n-ikusei.jp/

就農イベント
首都圏開催／新・農業人フェア、移住相談会など
新潟県内開催／農林業新規就農・就業チャレンジフェア、個別就農相談会

ステップ 2

農業体験・農業研修

農業の実践や農家生活は、体験しないと分からないことがたくさんあります。希望に応じて、体験・研修の紹介を行いますので、相談窓口にお問い合わせください。

研修プログラム(例)
●農業や農村生活の体験（6日以内）
●農業入門段階の体験（1週間～1ヵ月未満）
●専門的な農業技術研修（1ヵ月～3ヵ月未満）
●営農（生産～販売）技術研修（3ヵ月以上）

農業大学校等
●就農実践コース（1年制）

ステップ 3

1. 農業法人等へ就職

農業法人等への就業は、土地・資金・技術等の経営基盤がない就農希望者でも農業に就くことができ、能力を養成しながら、将来的には法人等の経営者や自立経営者になることもできます。

就職先を探す(就職先の斡旋)
●新潟県新規就農相談センター
●ハローワークなど

2. 独立・就農

［新規就農者への支援制度］
●農業大学校等で研修を受ける者に対する支援（150万円／年）
●農地の借入や機械施設整備に対する補助
●経営開始した新規就農者に対する支援（最大150万円／年）
●経営開始に必要な施設等資金の貸付　等

目指す経営内容の明確化 → 就農支援情報の収集 → 農業技術習得 → 就農地の決定、就農地への定住 → 就農内容の決定 → 営農基盤の確保、整備 → 就農（営農開始）

林業を始める

ステップ 1

情報収集・相談

総合的な窓口
新潟県林業労働力確保支援センター
［(公社)新潟県農林公社内］
●TEL／025-285-7712
●各種支援施策の紹介、求人情報の提供
●各種研修・林業体験の実施

ステップ 2

林業体験講習等

刈払機やチェーンソーの安全講習、作業の実地講習など8日間で就業に必要な情報・知識を習得できる林業基礎講習を受けてみましょう。4日間の体験版もあります。

ステップ 3

就　職

森林組合や林業会社への就職が一般的です。林業労働力確保支援センターやハローワークに相談し、求職活動を行いましょう。

ステップ 4

技術の習得、向上

就職後3年間は「緑の雇用」事業により技術習得のための研修を受けることができます。集合研修に参加して仲間を作り、地域に密着して林業に従事しましょう。

お問い合わせ
新潟県林業労働力確保支援センター
〒950-0965 新潟市中央区新光町15番地2（公社）新潟県農林公社内
●TEL／025-285-7712
●https://www.niigata-rinrou.com/

漁業を始める

ステップ 1

情報収集・相談

総合的な窓口
新潟県漁業就業者確保育成センター
［新潟県漁業協同組合連合会内］
●TEL／025-243-3681
●漁業の求人・求職情報の提供、就業先の紹介
●漁業研修（短期・長期）の案内

ステップ 2

漁業体験研修等

現役の漁業者による漁師の仕事の解説や体験談などを語る漁業出前講座や、実際の漁船に1～2日間乗船して操業体験を行う漁業体験研修に参加し、漁業への適性を確認していただきます。

ステップ 3

就　職

漁船の乗組員として漁師生活を始めます。乗組員としてそのまま働くか、将来、独立して自分の船で操業するのか、考えの整理が必要です。これらの場合、条件に適合すれば長期研修を受講することもできます。

ステップ 4

漁業協同組合の組合員になる

組合員になると漁業を行うための権利や免許の取得、漁業生産活動を容易とする供給システムを利用できます。

お問い合わせ
新潟県漁業就業者確保育成センター
〒950-0078 新潟市中央区万代島2-1 新潟県漁業協同組合連合会内
●TEL／025-243-3681
●http://www.van-rai.net/nigyoren/

起業する

支援制度

U･Iターン創業応援事業

県外からU･Iターンにより創業する方を対象に、創業に必要な経費の一部を助成します。

ベンチャー企業創出事業

独創的な技術やアイデアをもとに、県内で創業を目指す方を対象に、創業時に必要な経費の一部を助成します。

創業準備オフィス

創業しようとする個人、グループ、創業3年未満の企業等に朱鷺メッセ万代島ビル11階「NICOプラザ」内のオフィススペースを安価で提供します。



お問い合わせ
（公財）にいがた産業創造機構（NICO）
〒950-0078 新潟県新潟市中央区万代島5-1 万代島ビル9階
●TEL／025-246-0025　●https://www.nico.or.jp/

住まいを決めよう



物件を探す

空き家バンクで探す

県内の市町村では、地域にある「購入」または「賃貸」可能な空き家物件の情報を提供しています。

「空き家バンク」など物件情報を提供している市町村

下越	村上市、関川村、胎内市、新発田市、聖籠町、阿賀野市、阿賀町、五泉市、燕市、弥彦村
中越	田上町、加茂市、三条市、見附市、長岡市、小千谷市、出雲崎町、魚沼市、南魚沼市、湯沢町、十日町市、津南町、柏崎市
上越	上越市、妙高市、糸魚川市
佐渡	佐渡市

（R4.2月現在）

新潟の空き家を探す 空き家情報検索システム

にいがたU･Iターン総合サイト「にいがた暮らし」でも、県内市町村の空き家情報を検索・閲覧できます。

にいがた暮らし https://niigatakurashi.com/

民間の物件情報

民間の住宅・アパートに関するお問い合わせ先

ハトマークサイト新潟
（公社）新潟県宅地建物取引業協会
●TEL／025-247-1177
●https://www.hatomarksite.com/search/niigata/

ラビーネット不動産 新潟県本部
（公社）全日本不動産協会新潟県本部
●TEL／025-385-7719
●https://rabbynet.zennichi.or.jp/div_niigata/

※ホームページでの物件検索も可能。

公営住宅に入居する

公営住宅は、住宅に困窮する比較的所得の少ない方々に賃貸している住宅です。（入居要件があります）

新潟市内の県営住宅の入居申し込み
●新潟県住宅供給公社業務管理課 TEL／025-285-6111
●新潟市の各区役所建設課

新潟市以外の県営住宅の入居申し込み
●その県営住宅の所在する市の公営住宅担当窓口

市町村営の公営住宅の入居申し込み
●市町村の公営住宅担当窓口

住まいに関する支援策

新築・購入・リフォーム

住宅建設・購入費補助
住宅建設・購入への補助制度を設けている市町村もあります。年齢を要件とするなど、市町村によって要件は異なります。

借りる

賃貸住宅の家賃補助
一部の市町村では、県外からU･Iターンする方を対象に賃貸住宅の家賃・契約時初期費用を支援しています。

にいがたU･Iターン総合サイト「にいがた暮らし」で、住まいに関する支援策を検索することができます。

にいがた暮らし https://niigatakurashi.com/

仕事・暮らしの支援策を探す 県・市町村支援策検索

仕事と暮らしのスタイル
Job & life Style

子　育　て

自然たっぷりな環境でのびのび育む



待機児童数の推移（過去3年）●R2.4.1／3人　●R3.4.1／0人　●R4.4.1／0人







地域子育て支援拠点

子育て親子の交流の場の提供や、子育て等に関する相談等を行います。

239拠点 29市町村で実施（令和3年4月1日現在）

ファミリー・サポート・センター

「育児の手助けが必要な人」と「手助けをしたい人」が、子育てに関し地域で助け合う会員組織です。保育所・幼稚園の迎えや保護者が子どもを見られないときの預かりなど、移住したばかりで知り合いが少ないファミリーにも心強い制度です。

20市町村で実施（令和2年4月1日現在）

病児保育施設

病院や保育所で、病気の児童を一時的に保育したり、保育中に体調不良となった児童に対応します。

59施設 23市町で実施（令和3年4月1日現在）

子育て家庭優待サービス

＼県内全域／

にいがた子育て応援団「トキっ子くらぶ」



新潟県内に住む18歳未満のお子さんのいる家庭なら、どなたでも無料で参加できる会員組織です。子育て家庭優待カードを中心に、フリーペーパー・メールマガジン・WEB・イベントを通じて、子育てを楽しむ仕組みを提供します。

そのほか、県内自治体でも、
独自の「優待サービス制度」を実施しています。

詳しくは、WEBでチェック

新潟県妊娠・出産・子育て情報「ごきげんベイビィ」
妊娠・出産・子育てについての行政サービスや医療機関などの情報をご案内します。
●https://www.pref.niigata.lg.jp/kenko/gokigenbaby.html

新潟県結婚・子育てポータルサイト「ハピニィ」
新潟県の結婚、妊娠出産、子育てについての様々な情報を集約するポータルサイトです。行政サービスや関連施設、イベントを紹介しています。
●http://www.hapiny.niigata.jp/

にいがた子育て応援団「トキっ子くらぶ」
●https://tokicco.net/

ミニコラム

保育所「日本発祥の地」は新潟県

明治23年（1890）、赤沢鍾美（あつとみ）・ナカ夫妻が、新潟に家塾「新潟静修学校」を開校しました。生徒たちは幼い妹や弟の子守りをしながら通学していたので、夫妻がその幼児を別の部屋で預かるようになりました。これが日本最初の保育所といわれ、のちに労働等で保育に欠ける幼児も一緒に面倒を見るようになりました。赤沢保育園は、現在も新潟市で事業を続けています。

市町村支援策一覧

市町村	しごと	住宅	子育て支援	体験・交流	その他サポート
粟島浦村		●	●		
村上市	●	●	●	●	●
関川村		●	●	●	●
胎内市	●	●	●	●	●
新発田市	●	●	●	●	●
聖籠町	●	●	●		
阿賀野市	●	●	●		
阿賀町	●	●	●	●	●
五泉市	●	●	●	●	
新潟市	●	●	●	●	●
燕市	●	●	●	●	●
弥彦村		●	●		●
田上町		●	●		
加茂市	●	●	●		
三条市	●	●	●	●	●
見附市	●	●	●		●
長岡市	●	●	●		●
小千谷市	●	●	●	●	●
出雲崎町		●	●		●
魚沼市	●	●	●	●	●
南魚沼市	●	●	●	●	●
湯沢町	●	●	●	●	●
十日町市	●	●	●	●	●
津南町	●	●	●	●	●
柏崎市	●	●	●	●	●
刈羽村			●		
上越市	●	●	●	●	●
妙高市	●	●	●	●	
糸魚川市	●	●	●	●	●
佐渡市	●	●	●	●	●

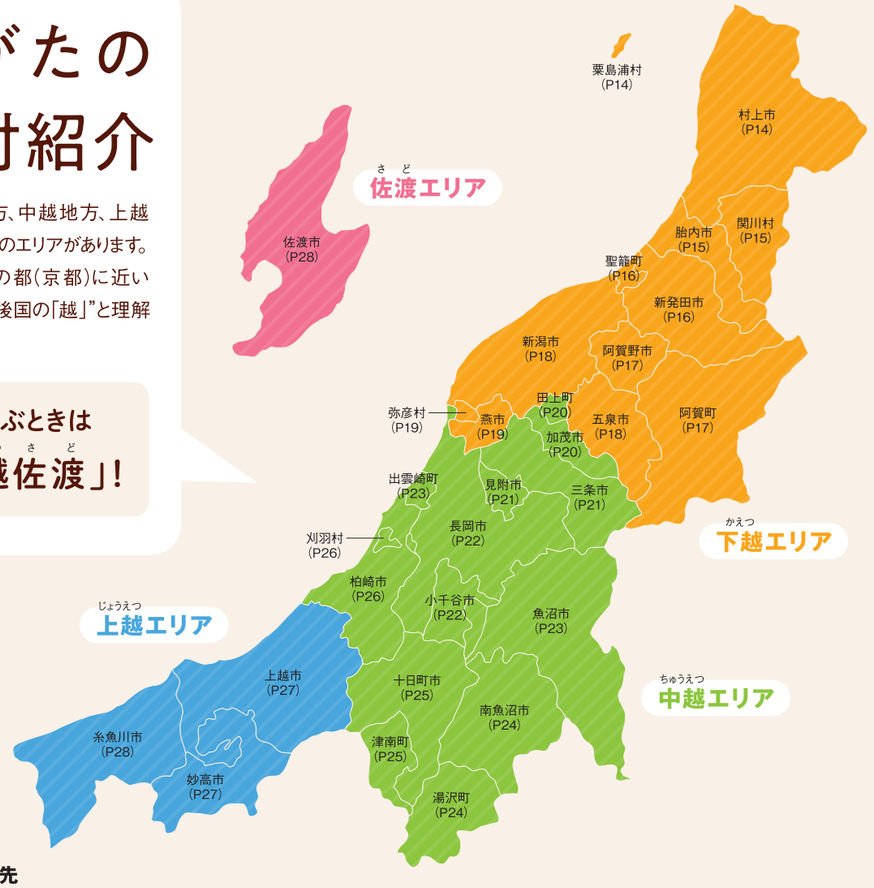
にいがたU・Iターン総合サイト「にいがた暮らし」で、
各市町村の支援策を検索することができます。
にいがた暮らし https://niigatakurashi.com/

仕事・暮らしの支援策を探す
県・市町村支援策検索

にいがたの市町村紹介

新潟県には下越地方、中越地方、上越地方、佐渡地方の4つのエリアがあります。覚える時は、“かつての都（京都）に近い方から上・中・下×越後国の「越」”と理解すればOK!

まとめて呼ぶときは
「上中下越佐渡」!



●市町村お問い合わせ先

エリア		市町村名	お問い合わせ先	エリア		市町村名	お問い合わせ先
下越エリア	1	粟島浦村	0254-55-2111（総合政策室）	中越エリア	16	見附市	0258-62-1700（企画調整課）
	2	村上市	0254-53-2111（市民課 自治振興室）		17	長岡市	0258-39-5151（ながおか魅力発信課）
	3	関川村	0254-64-1478（地域政策課）		18	小千谷市	0258-83-3512（にぎわい交流課）
	4	胎内市	0254-43-6111（総合政策課）		19	出雲崎町	0258-78-2290（総務課）
	5	新発田市	0254-28-9531（みらい創造課）		20	魚沼市	025-792-9752（地域創生課）
	6	聖籠町	0254-27-2111（総合政策課）		21	南魚沼市	025-773-6659（U&Iときめき課）
	7	阿賀野市	0250-62-2510（企画財政課）		22	湯沢町	0120-558-140（湯沢町移住定住相談窓口）
	8	阿賀町	0254-92-4766（まちづくり観光課定住促進係）		23	十日町市	025-755-5137（企画政策課移住定住推進係）
	9	五泉市	0250-43-3911（企画政策課企画政策係）		24	津南町	025-765-5454（観光地域づくり課）
	10	新潟市	025-226-2149（雇用・新潟暮らし推進課）		25	柏崎市	0257-21-2311（元気発信課移住定住促進係）
	11	燕市	0256-77-8364（地域振興課交流推進係）		26	刈羽村	0257-45-3913（産業政策課）
	12	弥彦村	0256-94-3131（総務課企画財政係）	上越エリア	27	上越市	025-520-5674（自治・地域振興課）
中越エリア	13	田上町	0256-57-6222（総務課政策推進室）		28	妙高市	0255-74-0064（地域共生課移住定住推進係）
	14	加茂市	0256-52-0080（総務課政策推進室）		29	糸魚川市	025-552-1511（企画定住課）
	15	三条市	0256-34-5646（地域経営課コミュニティ推進係）	佐渡エリア	30	佐渡市	0259-67-7153（移住交流推進課移住交流推進係）

各市町村の紹介ページに掲載されているDATAは2023年2月に把握しているものであり、一部は見込値を含みます。また、自動車でのアクセスは、各市町村役場（本庁舎）までのものです。

粟島浦村

あわしまうらむら



ACCESS

岩船港から船で粟島港へ（フェリー約90分／高速船約55分）

ホームページアドレス
http://www.vill.awashimaura.lg.jp/

わが町自慢!

名物料理「わっぱ煮」
真っ赤に焼いた石をお椀に入れ煮立たせる魚たっぷり豪快漁師料理



おと姫の湯
窓の外一面に日本海が広がるおと姫の湯で粟島情報が収集できるかも。




2019年春、新船フェリーが就航


海を眺めながらの乗馬体験は気分爽快!

小さな島・大きな自然

日本海に浮かぶ周囲わずか23㎞の離島『粟島』は車で40分、自転車だと3時間程度で島をぐるっと一周できます。島民みんな家族のように暮らしている小さな島には、見渡す限りの大自然が広がります。町の喧騒や、慌ただしく過ぎる日常から離れて、ゆったりとした島時間の中で生活してみませんか。UIターン者も年々増え、役場職員や汽船会社の社員は半数以上が島外出身者です。

DATA

【 人　口 】336人
【 面　積 】9.78㎢
【 保 育 園 】1ヵ所
【 小 学 校 】1校
【 中 学 校 】1校
【 公　園 】4ヵ所
【 診 療 所 】1ヵ所

お問い合わせ先 | 0254-55-2111（総合政策室）

支援制度

ここがPOINT!

- 車不要のコンパクトアイランド
- 釣り人の楽園! 島内どこで釣り糸を垂らしても魚が釣れる!!
- 結婚祝金・出産祝金 支給制度あり!

村上市

むらかみし



ACCESS

新潟駅から村上駅まで JR羽越本線で約60分

日本海東北自動車道 村上瀬波温泉ICから約5分

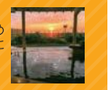
ホームページアドレス
https://www.city.murakami.lg.jp/

わが町自慢!

鮭（さけ）・酒・人情
鮭の遡上する川や鮭加工品、二つの酒蔵や人々の情けなど素敵な出会いがあります。



瀬波温泉
日本海に沈む夕日を眺めながら、ゆったりとお湯につかることができます。




村上城跡からの眺め


笹川流れ　シーカヤック

あふれる笑顔のまちにおいでよ ～むらかみing～

新潟県の最北端に位置する村上市。豊かな自然と、長い歴史とともに受け継がれてきた伝統と文化を兼ね備えた、魅力ある資源を持ったまちです。人々の笑顔があふれ、思いやりと幸せが広がるまちを目指して、市民協働のまちづくりに取り組んでいます。

DATA

【 人　口 】56,700人
【 面　積 】1,174.17㎢
【 保 育 園 】14ヵ所
※他に地域型保育所4ヵ所
【 幼 稚 園 】1ヵ所
【認定こども園】1ヵ所
【 小 学 校 】13校
【 中 学 校 】7校
【 高　校 】3校
※その他、中等教育学校1校
【 公　園 】83ヵ所
【 病　院 】6ヵ所
【 診 療 所 】25ヵ所

お問い合わせ先 | 0254-53-2111（市民課 自治振興室）

支援制度

ここがPOINT!

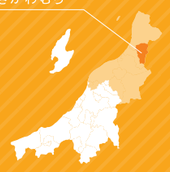
- 保育園（幼稚園）から大学までがそろっています
- 保育料が第3子以降無料!
- 空き家バンクの物件の改修費を補助します

仕事　住宅　結婚・子育て　体験・交流　その他サポート

市町村お問い合わせ先一覧はP13、新潟県までのアクセスはP37をご覧ください。

関川村

せきかわむら



ACCESS

新潟駅から越後下関駅まで快速で約1時間(白新線→羽越本線→米坂線)

日本海東北自動車道 荒川胎内ICから約15分

ホームページアドレス

http://www.vill.sekikawa.niigata.jp/

わが町自慢!

ギネス認定! 大したもん蛇まつり
毎年8月下旬に全長82.8mの大蛇が村内を練り歩きます。



18世紀の風情感じる歴史スポット!
村の中心部には渡辺邸など18世紀の古き良き街なみが残ります。





丸山大橋から望む関川村



特産品の「猫ちぐら」

小さくてもキラリと光る村

「小さくてもキラリと光る村」を目指して村づくりを進める関川村。村を横断するように清流「荒川」が流れ、山々に囲まれたこの地域は、土地に根差した人々のなりわいや暮らしが今も息づいています。温泉や登山などが楽しめるスポットも充実しており、JR米坂線(豪雨被災により運休中。バス代行輸送を行っています。)や整備された道路網など、新潟市へも1時間圏内とアクセスも良好です。

DATA

【 人 口 】4,996人
【 面 積 】299.61㎢
【 保 育 園 】2ヵ所
【 小 学 校 】1校
【 中 学 校 】1校
【 公 園 】14ヵ所
【 診 療 所 】4ヵ所(うち歯科診療所2ヵ所)

お問い合わせ先 | 0254-64-1478 (地域政策課)

支援制度

ここがPOINT!

- 中高校生の通学用定期券購入費の補助金制度あり!
- 高校卒業時まで子ども医療費の助成制度あり!
- 空き家バンクの物件の改修費を最大200万円補助!

胎内市

たいないし



ACCESS

新潟駅から中条駅まで JR白新線・羽越本線で約30分

日本海東北自動車道 中条ICから約10分

ホームページアドレス

https://www.city.tainai.niigata.jp/

わが町自慢!

胎内産ぶどう100%のワインが好評
2007年創業のワイナリーながら、受賞も多数。注目を集めています!



胎内に来ないともっ"たいない"
四季折々楽しめるイベントがいっぱい!





海岸線の風景　海風を利用した風力発電設備が並ぶ



冬の胎内川　奥には胎内スキー場のゲレンデも見える

自然が活きる、人が輝く、交流のまち"胎内"

胎内市は、県都・新潟市へのアクセスも便利、自然も多く、心豊かに暮らせるまちです。「未来への投資」という視点を大切にした中で、「子育て」と「教育」に力を入れています!
そして、市民をはじめとした地域内外の人材を巻き込んで新しい化学反応を起こす、"胎内"の名を活かした「インキュベーション・シティ」を目指しています。

DATA

【 人 口 】27,851人
【 面 積 】264.89㎢
【 保 育 園 】6ヵ所
【認定こども園】4ヵ所
【 小 学 校 】5校
【 中 学 校 】4校
【 高 校 】2校
【 公 園 】14ヵ所
【 病 院 】2ヵ所
【 診 療 所 】15ヵ所

お問い合わせ先 | 0254-43-6111 (総合政策課)

支援制度

ここがPOINT!

- 胎内川を中心に海、山、里が一体となったコンパクトなまち。歴史資源も豊富です!
- 温かい人間関係、ゆったりとした時間の中で心豊かに暮らせます!
- 住まいや仕事に関する支援が充実

新発田市

しばたし



ACCESS

新潟駅から新発田駅まで JR白新線で約35分

日本海東北自動車道 聖籠新発田ICから約10分

ホームページアドレス

https://www.city.shibata.lg.jp

わが町自慢!

月岡温泉
全国有数の硫黄含有量を誇る「もっと美人になれる温泉」です。



イクネスしばた
図書館、こどもセンター、キッチンスタジオを備えた複合施設です。





日本100名城　新発田城



移住した方の交流会も開催

住みよいまち日本一 健康田園文化都市・しばた

新発田(しばた)市は越後平野(新潟平野)の北部に位置し、県都新潟市に隣接する新潟県北部の都市です。
城下町の歴史と文化、全国的にも有名な月岡温泉、山や海、川などの豊かな自然など、たくさんの魅力を持つ新発田市は、「住みよいまち日本一健康田園文化都市・しばた」を目指し、これからも発展していきます。

DATA

【 人 口 】94,098人
【 面 積 】533.1㎢
【 保 育 園 】24ヵ所
【 幼 稚 園 】1ヵ所
【認定こども園】10ヵ所
【 小 学 校 】15校
【 中 学 校 】10校
【 高 校 】6校
【 公 園 】70ヵ所
【 病 院 】6ヵ所
【 診 療 所 】82ヵ所

お問い合わせ先 | 0254-28-9531 (みらい創造課)

支援制度

ここがPOINT!

- 街の幸福度ランキング県内第3位!
- 転入者へ2年間の家賃補助や住宅取得補助も!
- 子育てコンシェルジュやこどもセンターなど、充実の子育て環境

聖籠町

せいろうまち



ACCESS

新潟駅から佐々木駅まで JR白新線で約30分

日本海東北自動車道 聖籠新発田ICから約5分

ホームページアドレス

https://www.town.seiro.niigata.jp

わが町自慢!

日本海側最大を誇る火力発電所
ここから各地に電気の動脈が走っていきます。



聖籠観音の湯 ざぶ〜ん
地下1,100mから湧き出す自慢の温泉で心と体をリラックス。





町の人口は今なお増え続けています!



サクランボは栽培面積・収穫量ともに新潟県一を誇る特産品

出生率県内No.1のヒミツは 充実した子育て環境!

県都新潟市に隣接し、豊かな田園風景と海岸線を併せ持つ聖籠町。日本海東北自動車道や、新潟空港などへのアクセスも良好!
「果樹のまち」としても知られ、四季折々のおいしいくだものが1年を通して味わえます。また、日本海側最大規模の臨海工業団地「新潟東港工業地帯」には多くの企業が立地しているため、あなたにピッタリの仕事がきっと見つかります!

DATA

【 人 口 】14,259人
【 面 積 】37.58㎢
【認定こども園】4ヵ所
【 幼 稚 園 】1ヵ所
【 小 学 校 】3校
【 中 学 校 】1校
【 公 園 】11ヵ所
【 病 院 】2ヵ所
【 診 療 所 】2ヵ所

お問い合わせ先 | 0254-27-2111 (総合政策課)

支援制度

ここがPOINT!

- 第1子〜3子 5万円 第4子以降 10万円の誕生祝金支給
- 小6まで利用できる医療機関と連携した病児・病後児保育あり
- 釣りやサーフィンなどの様々なマリンスポーツを楽しめます

仕事　住宅　結婚・子育て　体験・交流　その他サポート

阿賀野市

あがのし



ACCESS

新潟駅から水原駅までJR信越本線・羽越本線で約40分

磐越自動車道 新津IC・安田ICから約15分

ホームページアドレス

https://www.city.agano.niigata.jp/ijuu/index.html

わが町自慢!

ラムサール条約登録湿地「瓢湖」
毎年冬になると、シベリアから約5千羽もの白鳥がやってきます。



国民保養温泉地「五頭温泉郷」
新潟県観光地満足度調査2年連続1位（2019・2020年）





両岸に500本のソメイヨシノが咲き誇る「新江の桜並木」



五頭連峰の自然を活かした沢登り教室

子育て世代のサポート充実！四季を楽しむゆとりある暮らし

阿賀野市は、越後平野のほぼ中心に位置する農業都市で、江戸時代には水原代官所が置かれ、伝統文化が息づく歴史あるまちです。県都新潟市へ通勤圏内でありながら地価が低いため、住宅購入をきっかけに転入する子育て世帯が増えています。子育て環境日本一を目指し、市独自の特定不妊治療費助成、妊娠・産後健診費用助成、高校卒業までの医療費助成など妊娠期から切れ目のない子育て支援を行っています。

DATA

【人口】40,350人	【認定こども園】14ヵ所	【公園】34ヵ所
【面積】192.74㎢	【小学校】8校	【病院】2ヵ所
【保育園】3ヵ所	【中学校】4校	【診療所】15ヵ所（うち歯科診療所17ヵ所）
【幼稚園】1ヵ所	【高校】1校	

お問い合わせ先 | 0250-62-2510（企画財政課）

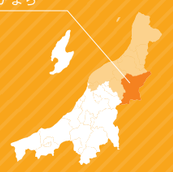
支援制度

ここがPOINT!

- 県都新潟市へのアクセス良好 通勤・通学割合 近隣11市町村※第1位!（※新潟広域都市圏）
- 共働き夫婦も安心! 子どもを預けられるファミリーサポート、病児保育制度あり
- 住宅補助金制度も充実! 虹の架け橋住宅取得支援 住宅リフォーム支援 地場産「安田瓦」補助金制度

阿賀町

あがまち



ACCESS

新潟駅から津川駅までJR信越本線・磐越西線で約70分

磐越自動車道 津川ICから約3分

ホームページアドレス

https://www.town.aga.niigata.jp/kurasu/index.html

わが町自慢!

棚田に揺れる金色の稲穂
清流と澄んだ空気、寒暖差がはぐくむ極めて上質な米。



町全体が豊かな観光資源
町内には8つの源泉があり湯量も豊富。町民割引でさらにお得に!





ボートの練習風景が日常的に見られる阿賀野川



冬の美しい山々と常浪川

住みたい田舎ベストランキングBest10入りの充実した支援制度

宝島社『田舎暮らしの本』2月号「2023年版 住みたい田舎ベストランキング」人口1万人未満のまち部門で総合第10位にランクインした阿賀町は、多くの山々と豊富な森林資源、大河・阿賀野川と清流・常浪川の流れに恵まれた水と緑が美しい山河の里です。
この大自然の中"野に遊び童心に帰る"そんな贅沢な暮らしを阿賀町で始めてみませんか。

DATA

【人口】9,970人	【中学校】2校	【診療所】12ヵ所（うち歯科診療所8ヵ所）
【面積】952.89㎢	【高校】1校	
【保育園】3ヵ所	【公園】25ヵ所	
【小学校】3校	【病院】1ヵ所	

お問い合わせ先 | 0254-92-4766（まちづくり観光課定住促進係）

支援制度

ここがPOINT!

- 充実した支援金制度 住居新築なら最大で220万円支給!
- 高校卒業まで医療費無料、出産・小中入学時の祝金等子育て支援が充実
- 若者単身移住者も安心♪結婚、新婚生活、子育て等末長くサポートします!

市町村お問い合わせ先一覧はP13、新潟県までのアクセスはP37をご覧ください。

五泉市

ごせんし



ACCESS

新潟駅から五泉駅までJR信越本線・磐越西線で約40分

磐越自動車道 安田ICから約10分

ホームページアドレス

https://www.city.gosen.lg.jp

わが町自慢!

絶品!弔乙女（きぬおとめ）
絹のように白くなめらかな五泉産さといも。食べたらハマります!



世界に誇る高い技術! 五泉ニット
五泉ニットをブランド化し、こだわりの製品を販売しています。





春に出会える美しい花々（写真はチューリップ）



交流拠点複合施設「ラポルテ五泉」では楽しい子どもの遊び場も完備!

のんびり五泉ぐらし

新潟県のほぼ中央に位置する五泉市。春には美しい花々が咲き誇り、夏には新緑が美しく、秋には辺り一面が銀杏の黄金色に染まり、冬には幻想的な雪景色に出会えます。古くから絹織物の産地として知られ、現在もニットの全国的な生産地となっています。他にも里芋など自然を生かした特産品が有名です。隣接する新潟市まで約30kmと通勤圏内です。都会にはない贅沢な環境で暮らしてみませんか?

DATA

【人口】47,776人	【幼稚園】1ヵ所	【高校】2校
【面積】351.91㎢	【認定こども園】7ヵ所	【公園】27ヵ所
【保育園】10ヵ所	【小学校】9校	【病院】2ヵ所
※他に小規模保育所2ヵ所 事業所内保育所1ヶ所	【中学校】4校 ※他に特別支援学校1校	【診療所】22ヵ所

お問い合わせ先 | 0250-43-3911（企画政策課企画政策係）

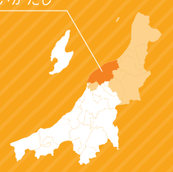
支援制度

ここがPOINT!

- 充実の子育て支援! 豊かな自然の中でのびのび子育て♪
- 新婚・子育て世帯の転入者には、最大150万円の住宅補助!
- アクセス良好♪新潟市に隣接し、磐越道 安田ICも近い!

新潟市

にいがたし



ACCESS

東京駅から新潟駅まで上越新幹線で約2時間（最短97分）

北陸自動車道 新潟中央ICから約10分

ホームページアドレス

https://iju.niigata.jp/

わが町自慢!

夫婦それぞれが働きやすい
共働き率の高さ政令市1位



大きな家が持てる!?
持ち家率、住宅の延床面積政令市1位





日本一の大河・信濃川河口から中心部を望む



知り合いづくりは「HAPPYターン交流会」で

新潟暮らしはHAPPYターン～新潟市ではじめる、楽しい、おいしい快適な暮らし～

越後平野の中央部、信濃川・阿賀野川の河口部に位置する新潟市は、本州日本海側唯一の政令指定都市。国際空港や高速道路など各種交通網が整備されており、東京から新幹線で約2時間とアクセスも良好です。中心部には、大型商業施設が立ち並ぶ一方で、開港5都市としてみなとまちが育んだ歴史的な街並みや芸妓文化が今に伝わっています。海・山・川の美しい自然にも恵まれ、"まちなか"と"いなか"を楽しむことができるまちです。

DATA

【人口】789,275人	【地域型保育事業】26ヵ所	【大学】13校
【面積】726.28㎢	【小学校】106校	【公園】1,438ヵ所
【保育園】141ヵ所	【中学校】56校	【病院】42ヵ所
【幼稚園】15ヵ所	【高校】20校	【診療所】668ヵ所
【認定こども園】119ヵ所	※他に中等教育学校1校、特別支援学校8校	

お問い合わせ先 | 025-226-2149（雇用・新潟暮らし推進課）

支援制度

ここがPOINT!

- 引越費用・住宅取得など支援制度多数!「移住モデル地区」
- 移住者同士の交流を深める「HAPPYターン交流会」
- 移住をサポート!「新潟市HAPPYターンサポーター」

仕事 住宅 結婚・子育て 体験・交流 その他サポート

市町村お問い合わせ先一覧はP13、新潟県までのアクセスはP37をご覧ください。

燕市

つばめし



ACCESS

- 東京駅から燕三条駅まで上越新幹線で約100分
- 関越自動車道 練馬ICから約3時間

ホームページアドレス

https://www.city.tsubame.niigata.jp/soshiki/kikaku_zaisei/2/10/index.html

わが町自慢!

世界水準で注目を浴びている燕の技術!

ものづくりのまちは進化が止まらない! 製造・研磨などクラフトマンシップ溢れる産業が世界から注目されています。



やみつきになる背脂ラーメンもあるグルメシティ

米や野菜はもちろん、燕市は産業と密接な関係から生まれた背脂ラーメンが美味しい!見た目を裏切るあっさりスープは誰もがやみつきに。





美しい自然と、ほどよい便利な市街地が共存するまち



年中行われる地域行事は燕市で暮らす豊かさを実感

首都圏からアクセスしやすく、地方暮らしを楽しめるものづくりに興味ある若者も注目のまちです

燕市は新潟県の中央に位置する平野部のまちです。今から400年ほど前、江戸時代に農家の副業として始まった和釘づくりを起源とする金属加工産業が盛んで、スプーンやフォークなどは国内総生産量90%以上のシェアを誇ります。高品質なものづくりを支えるのは職人の持つ高度な技術であり、その「技」が多くの若者を魅了しています。さらに近年では、首都圏からアクセスしやすいまちとしてテレワークをするために移住する方も増えています。スーパーやコンビニ、公園や児童施設も多く、生活面でも便利なまちです。

DATA

【 人 口 】77,388人	【認定こども園】6ヵ所	【 公 園 】70ヵ所 ※他に児童遊園58ヵ所
【 面 積 】110.94㎢	【 小 学 校 】15校	
【 保 育 園 】20ヵ所 ※うち、小規模保育所3ヵ所	【 中 学 校 】5校	【 病 院 】2ヵ所
	【 高 校 】2校	【 診 療 所 】91ヵ所
【 幼 稚 園 】1ヵ所	※他に中等教育学校1校、特別支援学校1校	

お問い合わせ先 | 0256-77-8364（地域振興課交流推進係）

支援制度 仕事 住宅 結婚・子育て 体験・交流 その他サポート

ここがPOINT!

- アクセスに便利! 東京駅から新幹線で約100分!高速ICもあり
- 児童施設、公園がたくさん!子育ても、家族団欒も楽しめます
- 新潟市や長岡市などの県内主要都市への通勤、通学に便利

弥彦村

やひこむら



ACCESS

- 東京駅から上越新幹線燕三条駅経由弥彦駅まで約3時間
- 北陸自動車道 三条燕ICから約30分

ホームページアドレス

https://www.vill.yahiko.niigata.jp/emigration/

わが町自慢!

紅葉の名所「弥彦公園もみじ谷」

弥彦駅降りてすぐのもみじ谷はインスタ映えスポット。



特別栽培米コシヒカリ「伊彌彦米」

弥彦山の麓で育てられたお米は甘くて絶品!オススメは塩むすび。





広い空、広い大地、雄大な自然を満喫



越後一宮彌彦神社は県内屈指のパワースポット

意外と便利な新潟県の穴場

弥彦山と田んぼに囲まれた弥彦村は、新潟県のほぼ中央部にある人口8000人の小さな村。主な産業は2つ。越後一宮彌彦神社や弥彦温泉を中心とした観光と、特別栽培米コシヒカリ「伊彌彦米」や県内で一番早く収穫される枝豆「弥彦むすめ」を中心とした農業。隣接する新潟市、長岡市、燕三条エリア主要部までは約30km以内と車や電車の通勤・通学圏内。村だけど意外と便利な新潟県の穴場、それが弥彦村です。

DATA

【 人 口 】7,694人	【 中 学 校 】1校
【 面 積 】25.17㎢	【 公 園 】21ヵ所
【 保 育 園 】3ヵ所	【 診 療 所 】2ヵ所
【 小 学 校 】1校	

お問い合わせ先 | 0256-94-3131（総務課企画財政係）

支援制度 仕事 住宅 結婚・子育て

ここがPOINT!

- 家・土地・家賃が安い!! お部屋も広い!
- 小中学校1つずつ一貫した教育体制
- 県内主要都市の新潟・長岡・燕三条が通勤・通学圏内

田上町

たがみまち



ACCESS

- 燕三条駅から東三条駅経由(JR弥彦線)で田上駅までJR信越本線で約25分
- 北陸自動車道 三条燕ICから約25分

ホームページアドレス

http://www.town.tagami.niigata.jp/

わが町自慢!

大自然の味「たけのこ」

アクとエグ味が少ないたけのこ!



YOU・遊ランド

自然のなかで子どもも大人も自由に遊ぶ!アスレチックにBBQ!





護摩堂山あじさい園、約3万株のあじさい



豪農の館椿寿荘の紅葉

LIVE LOCAL・SLOW LIFE ゆったりとした時間のある暮らし

自然豊かで、ゆったりとした時間が流れている田上町。田上町には、リラックスできる「自然」や「温泉」があり、おいしい「食」があります。自然の中で、ゆっくりと子育てするもよし、田舎暮らしを満喫しながら起業するもよし、日々の生活の中で温泉三昧するもよし、様々なライフスタイルを自由に選択。田上町を舞台に日々の充実を図りませんか?

DATA

【 人 口 】11,019人	【 小 学 校 】2校
【 面 積 】31.71㎢	【 中 学 校 】1校
【 保 育 園 】1ヵ所	【 公 園 】38ヵ所
【 幼 稚 園 】1ヵ所	【 診 療 所 】3ヵ所

お問い合わせ先 | 0256-57-6222（総務課政策推進室）

支援制度 住宅 結婚・子育て

ここがPOINT!

- 春の梅、夏のあじさい、秋の紅葉、冬の白銀世界
- 疲れたときは、手軽に薬師の湯「湯田上温泉」
- 住宅支援が充実しています

加茂市

かもし



ACCESS

- 長岡駅から加茂駅までJR信越本線で約35分
- 北陸自動車道 三条燕ICから約20分

ホームページアドレス

https://www.city.kamo.niigata.jp/

わが町自慢!

加茂　美人の湯

効能抜群の日帰り温泉で、粟が岳の絶景が目の前に広がります。



加茂山公園ローラースライダー

全長144mの大型スライダーは、木々の中をすべり迫力満点です。





四季折々の姿を見せる加茂山



約500匹の鯉のぼりは春の加茂川の風物詩

生活しやすいのどかなまち　加茂

新潟県のほぼ中央に位置する加茂市は、まちなかに川や山があり、生活の中で自然を身近に感じることができるまちです。また、市内には高校や大学などの教育機関や、病院や診療所などの医療機関、食料品が揃うスーパー、生活に必要なものが揃っています。便利に暮らすことができる、ほどよい田舎であることが加茂市の魅力です。

DATA

【 人 口 】25,924人	【認定こども園】2ヵ所	【 公 園 】18ヵ所
【 面 積 】133.72㎢	【 小 学 校 】6校	【 病 院 】1ヵ所
【 保 育 園 】7ヵ所	【 中 学 校 】5校	【 診 療 所 】24ヵ所
【 幼 稚 園 】3ヵ所	【 高 校 】3校	
【 短 大 】1校	【 大 学 】1校	

お問い合わせ先 | 0256-52-0080（総務課政策推進室）

支援制度 仕事 住宅 結婚・子育て

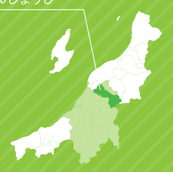
ここがPOINT!

- ゴルフや釣り、登山、スキーなど、様々な趣味を楽しめます
- 雪椿まつりや越後加茂川夏祭りなど、様々なお祭りが楽しめます
- 果樹栽培が盛んで、美味しい季節の果物や野菜が手に入ります

仕事 住宅 結婚・子育て 体験・交流 その他サポート

三条市

さんじょうし



ACCESS

東京駅から燕三条駅まで
上越新幹線で約100分

北陸自動車道
三条燕ICから約10分

ホームページアドレス
https://sanjo-city.note.jp/

わが町自慢!

燕三条工場の祭典
燕三条地域の工場を一斉に開放し、ものづくりを体感できるイベント。
©「燕三条 工場の祭典」実行委員会



ヒメサユリ
市の花「ヒメサユリ」花言葉は「清楚」「可憐」。





長い歴史と伝統に培われた鍛冶技術



大自然に囲まれたCAPTAIN STAG® 八木ヶ鼻オートキャンプ場

ものづくりのまち三条。田舎でも都会でもなく“ちょうどいい”かんじ

刃物等金属製品の加工が盛んな「ものづくりのまち」として栄えてきた三条市。工場が所々にあり、昔ながらの職人がたくさんいます。歴史ある伝統行事はもちろん、熱気あふれるお祭りやイベントがたくさんあり、一年中楽しめます。また、近年「アウトドアの聖地」としても名高い三条市。雄大な自然が広がる下田郷は景勝八木ヶ鼻をはじめ、清楚可憐なヒメサユリなど四季を通じて様々な風情を感じることができます。

DATA

【 人 口 】94,642人
【 面 積 】431.97㎢
【 保 育 園 】26ヵ所
【 幼 稚 園 】3ヵ所
【認定こども園】3ヵ所
【 小 学 校 】19校
【 中 学 校 】8校
※その他、義務教育学校1校
【 高 校 】4校
【 公 園 】23ヵ所
【 病 院 】7ヵ所
【 診 療 所 】120ヵ所

お問い合わせ先 | 0256-34-5646（地域経営課コミュニティ推進係）

支援制度

ここがPOINT!

金属加工の集積地「ものづくりのまち三条」

全国に先駆けて小中一貫教育を推進するまち

多くの有名メーカーが集結しているアウトドアの聖地

見附市

みつけし



ACCESS

長岡駅から見附駅まで
JR信越本線で約12分

北陸自動車道
中之島見附ICから約2分

ホームページアドレス
https://happiness-mitsuke.jp/

わが町自慢!

まちなか銭湯「ほっとぴあ」
制限時間なしで岩盤浴まで楽しめて、マンガも雑誌も読み放題です。



実は、国内トップクラスのニット産地!
ニットアウトレット「プリメイラ」でお得にお買い物ができます。





どこまで行っても100円!のコミュニティバス



健康で幸福度の高いまち、見附

健幸がテーマのまち・見附市 歩いて暮らせるコンパクトシティ

見附市では、心身ともに健康で、生きがいを感じ、安心して生活を送れる状態をウエルネスと呼び、これをまちづくりの中核に据えた取り組みを行っています。例えば、コミュニティ銭湯、文化ホール、ギャラリー、図書館といった、公共施設や文化施設をまちなかに集約させ、コミュニティバスで移動ができるので、車の運転ができない子どもから大人までアクティブに生活を楽しめます。

DATA

【 人 口 】39,045人
【 面 積 】77.91㎢
【 保 育 園 】15ヵ所
【認定こども園】5ヵ所
【 小 学 校 】8校
【 中 学 校 】4校
【 高 校 】2校
※その他、市立特別支援学校1校
【 公 園 】42ヵ所
【 病 院 】1ヵ所
【 診 療 所 】18ヵ所

お問い合わせ先 | 0258-62-1700（企画調整課）

支援制度

ここがPOINT!

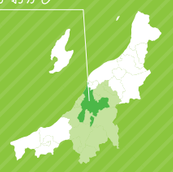
【住民満足度が高いまち】市民アンケートで9割が「見附は住み良い」と回答

【起業するあなたを応援】店舗の改装・家賃などの補助制度あり

新潟県のど真ん中 長岡、三条、燕、新潟が通勤圏内

長岡市

ながおかし



ACCESS

東京駅から長岡駅まで
上越新幹線で約90分

関越自動車道
長岡ICから約25分

ホームページアドレス
https://iju.na-nagaoka.jp

わが町自慢!

長岡まつり大花火大会
8月2日、3日に行われる、日本一の花火大会です。



長岡の日本酒
長岡市は県内で1番の酒蔵数を誇るまちです。





長岡駅東口から望む中心市街地



千秋が原ふるさとの森「花の広場」

長岡で始めよう! 「ちょうどいい暮らし」

長岡市は、守門岳から日本海までの広い市域を持ち、美しい棚田の原風景や闘牛・錦鯉等の伝統文化など、個性豊かな地域資源にあふれています。また、日本三大花火大会として有名な長岡まつり大花火大会や多くの日本酒の蔵元があることなどから、観光地としてもたくさんの人で賑わいます。東京からは新幹線で最短90分。四季の魅力いっぱいの長岡で「ちょうどいい暮らし」してみませんか?

DATA

【 人 口 】266,095人
【 面 積 】891.06㎢
【 保 育 園 】45ヵ所
※その他、地域型保育事業施設12ヵ所あり
【 幼 稚 園 】3ヵ所
【認定こども園】37ヵ所
【 小 学 校 】55校
【 中 学 校 】27校
【 高 校 】11校 ※その他、高等専門学校1校あり
【 大 学 】4校
【 公 園 】654ヵ所
【 病 院 】11ヵ所
【 診 療 所 】179ヵ所

お問い合わせ先 | 0258-39-5151（ながおか魅力発信課）

支援制度

ここがPOINT!

海から山まで変化に富んだ6エリアの広大なフィールド

市内各所の「子育ての駅」が皆さんの子育てをサポート

県内随一の「ものづくり技術」集積を持つ総合的な工業群を形成

小千谷市

おぢやし



ACCESS

長岡駅から小千谷駅まで
JR上越線で約16分

関越自動車道
小千谷ICから約5分

ホームページアドレス
https://www.city.ojiya.niigata.jp/site/iju/

わが町自慢!

世界一の大きさを誇る“四尺玉”
毎年9月に行われる片貝まつりで800mの大輪を咲かせます。



市民の家「おぢゃ～る」
夏はキャンプ、冬は雪あそびへ!宿泊施設もあり、一年中楽しめます。





山本山山頂から望む雄大な信濃川



昔ながらの原風景が広がります

四季折々の魅力に出会える 暮らし続けたいまち　おぢや

市の中央を流れる信濃川によって形成された、河岸段丘の美しいまち、おぢや。豊かな自然の恵みを活かし、小千谷縮、錦鯉、牛の角突き、四尺玉花火など、独自の伝統文化や産業を発展させてきました。魚沼産コシヒカリの産地であり、その他へぎそば、日本酒など、おいしい食べ物もたくさん!!田舎の懐かしさと都会の便利さを兼ね備えた、コンパクトで暮らしやすいまちです。

DATA

【 人 口 】33,728人
【 面 積 】155.19㎢
【 保 育 園 】9ヵ所
【認定こども園】3ヵ所
【 小 学 校 】8校
【 中 学 校 】5校
【 高 校 】2校
※その他、総合支援学校1校
【 公 園 】33ヵ所
【 病 院 】2ヵ所
【 診 療 所 】28ヵ所

お問い合わせ先 | 0258-83-3512（にぎわい交流課）

支援制度

ここがPOINT!

子育て環境が充実! 待機児童はず～っと"0"

市の中心部まで車でおよそ20分!渋滞知らずのコンパクトシティ

転入者向けの住宅補助金制度あり

仕事　住宅　結婚・子育て　体験・交流　その他サポート

出雲崎町

いずもざきまち



ACCESS

長岡駅から越後交通バス
出雲崎車庫行で約55分

北陸自動車道
長岡北スマートICから約15分

ホームページアドレス

https://www.town.izumozaki.niigata.jp/

わが町自慢!

新鮮な出雲崎の地魚
水揚げされた地魚はタセリでその日のうちに市場に出回ります。



米どころ新潟屈指の出雲崎産米
稲作に最適な土壌と沢から湧き出る清水が最高の米を育てます。





良寛のこころを心とし、思いやりを育む町



世界一とも言われる出雲崎の夕日

良寛のこころを心とし、思いやりの心を育む風光明媚な町

県のほぼ中央、日本海に面し約9㎞の海岸線を持ち、海岸部は絶好の漁場、農村部は稲作に適した環境で、1等米比率県内1位の実績もある自然豊かで風光明媚な町。良寛生誕地にして良寛のこころを心とし、思いやりの心を育みます。都市部へのアクセスも良好で、車で長岡市、柏崎市まで30分程度、北陸自動車道長岡北スマートインターチェンジまで約15分です。

DATA

【 人 口 】約4,400人　【 中 学 校 】1校
【 面 積 】44.38㎢　【 高 校 】1校
【 保 育 園 】2ヵ所　【 公 園 】6ヵ所
【 小 学 校 】1校　【 診 療 所 】2ヵ所

お問い合わせ先 | 0258-78-2290（総務課）

支援制度

ここがPOINT!

保育料は第1子から無料!
医療費も18歳まで無料!
子育て支援充実!

海あり山ありの
自然豊かな生活環境

住宅取得・リフォーム
補助最大120万円!

魚沼市

うおぬまし



ACCESS

浦佐駅から小出駅まで
JR上越線で約10分

関越自動車道
小出ICから約10分

ホームページアドレス

https://www.musubi-uonuma.jp/

わが町自慢!

魚沼産コシヒカリ
言わずと知れた、名産魚沼コシヒカリ。冷めても美味しい!



雪
特別豪雪地帯ならではの、雪を楽しむお祭りやアクティビティが充実しています!





大自然の中、子どものびのび育ちます



枝折峠の滝雲

丁寧に生きる。

豪雪とコシヒカリが有名な魚沼市は新潟県南東部に位置し、首都圏から新幹線で約1時間30分、車でも約3時間とアクセスがよく、気軽に来られる田舎です。はっきりと移り変わる季節に沿って回りを囲む山と森と共に生きる、丁寧な人間の営みを魚沼で見つけませんか?まずは一度魚沼を訪れてみてください。春夏秋冬雄大な自然と魚沼人があなたを待っています。

DATA

【 人 口 】33,722人　【認定こども園】1ヵ所　【 公 園 】76ヵ所
【 面 積 】946.76㎢　【 小 学 校 】8校　【 病 院 】1ヵ所
【 保 育 園 】9ヵ所　【 中 学 校 】5校　【 診 療 所 】17ヵ所
【 幼 稚 園 】1ヵ所　【 高 校 】2校

お問い合わせ先 | 025-792-9752（地域創生課）

支援制度

ここがPOINT!

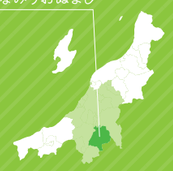
お試し住宅や移住体験
ツアーを利用して、まずは
魚沼に触れてみて!

起業・伝統技能継承・
新規就農など、
働く支援制度あり!

保育料は
二人目以降無料!

南魚沼市

みなみうおぬまし



ACCESS

東京駅から浦佐駅まで
上越新幹線で約90分

関越自動車道
練馬ICから約135分

ホームページアドレス

http://www.city.minamiuonuma.niigata.jp/ijyuteijyu/index.html

わが町自慢!

言わずと知れた南魚沼産コシヒカリ
「天恵」とも言われ、幾多の先人の努力によって培われたお米です。



浦佐毘沙門堂 裸押合大祭
重要無形民俗文化財に指定された、約1200年の歴史を持つ、雪国を代表する祭りです。





JR浦佐駅近くからの風景



八海山からの冬の風景

住まう歓びを感じるまち 南魚沼

南魚沼市は新潟県の南部に位置し、雄大な山々に囲まれた美しい自然が広がるまちです。
雪解け水が育む南魚沼産コシヒカリをはじめとした魅力ある食文化も自慢のひとつです。首都圏や北陸方面からのアクセスも良く、四季折々の彩り豊かな風景とスキー、温泉、屋外レクリエーションや体験農業や自然と触れ合う時間が待っています。

DATA

【 人 口 】約54,000人　【 小 学 校 】16校　【 病 院 】5ヵ所
【 面 積 】584.55㎢　【 中 学 校 】4校
【 保 育 園 】26ヵ所　【 高 校 】4校
（認定こども園含む）　【 公 園 】28ヵ所

お問い合わせ先 | 025-773-6659（U&Iときめき課）

支援制度

ここがPOINT!

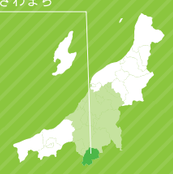
首都圏からのアクセスも抜群で
13か所の温泉、10か所の
スキー場などの施設も充実

民間で組織された
安心の移住・定住
相談体制

地域医療の充実・
特色ある国際理解
教育の実施

湯沢町

ゆざわまち



ACCESS

東京駅から越後湯沢駅まで
上越新幹線で約80分

関越自動車道
湯沢ICから約5分

ホームページアドレス

https://livelife.town.yuzawa.lg.jp/

わが町自慢!

年中遊べる大自然
川遊びや釣りに登山、もちろんスキーやスノボも。新しい趣味が見つかるかもしれません。



充実した子育て環境
保小中一貫校の湯沢学園、延長保育や休日保育など保育制度が充実しています。





リゾートマンションをリノベーションした移住体験施設



保小中一貫の湯沢学園。兄弟がいても安心です

大好評!リゾートマンションをリノベーションした移住体験施設

働き方が大きく変わりつつある今、場所を選ばない新しい働き方であるテレワークが注目されています。湯沢町は、上越新幹線で東京駅から最短71分。手軽に利用できるコワーキングスペースやシェアオフィスが整備された「テレワーク」の町です。大自然に囲まれた観光地の豊富なアクティビティーと温泉、美味しい食事やお酒はもちろん、湯沢町ならではのリゾートマンションの充実した住環境が、これまでの日常を変え首都圏では実現が難しいワークライフバランスを可能にします。まずはリゾートマンション移住体験施設で「湯沢暮らし」を体感してみませんか?

DATA

【 人 口 】7,971人　【 中 学 校 】1校
【 面 積 】357.29㎢　【 公 園 】10ヵ所
【認定こども園】1ヵ所　【 病 院 】1ヵ所
【 小 学 校 】1校

お問い合わせ先 | 0120-558-140（湯沢町移住定住相談窓口：受託者きら星（株））

支援制度

ここがPOINT!

リゾートマンションを
リノベーション
移住体験施設開設

住宅支援も充実
家賃補助最大3万円/月
取得補助最大20万円/年

18歳以下の
子ども医療費全額無料

仕事　住宅　結婚・子育て　体験・交流　その他サポート

十日町市

とおかまちし



ACCESS

- 越後湯沢駅から十日町駅まで北越急行ほくほく線で約30分
- 関越自動車道 塩沢石打ICから約40分

ホームページアドレス

https://www.city.tokamachi.lg.jp/iju/iju/index.html

わが町自慢!

冬のイベント
「十日町雪まつり」など雪を楽しむ様々なイベントがあります。



日本遺産認定! 究極の雪国とおかまち
豪雪に育まれた「着もの、食べもの、建もの、まつり、美」のものがたりは文化庁の日本遺産に認定されています。





十日町市移住コンシェルジュが悩みをサポート



世界最大級の国際芸術祭「大地の芸術祭」

選ばれて住み継がれるまち 十日町市

十日町市は、新潟県の南西に位置し、首都圏から車で3時間、電車で2時間と好アクセスなまちです。「棚田」や「ブナ林」などの美しい景観や、きもの、松之山温泉など、都会では触れることができない資源が暮らしに寄り添っています。里山を舞台にした現代アートの祭典、「大地の芸術祭」の舞台でもあり、市内全域に点在するアート作品を介して里山の暮らしを感じることができます。

DATA

【 人 口 】49,177人
【 面 積 】590.39㎢
【 保 育 園 】9ヵ所
【認定こども園】13ヵ所
【 小 学 校 】18校
【 中 学 校 】10校
【 高 校 】4校
※その他、特別支援学校2校、発達支援センター1ヵ所
【 公 園 】54ヵ所
【 病 院 】2ヵ所
【 診 療 所 】21ヵ所

お問い合わせ先 | 025-755-5137（企画政策課移住定住推進係）

支援制度

ここがPOINT!

- U·Iターン者向けの助成金や住宅取得 テレワーク支援制度あり
- 「大地の芸術祭」や「十日町雪まつり」など市内でイベントを多数開催
- 地域おこし協力隊も積極的に受入れ。退任後も約7割が定住!

津南町

つなんまち



ACCESS

- 越後湯沢駅から南越後観光バスで約50分
- 関越自動車道 塩沢石打ICから約40分

ホームページアドレス

https://iju-tsunan.org

わが町自慢!

幻想的な雰囲気と伝説が息づく龍ヶ窪
きれいな水質と豊富な湧水量から「名水百選」に選定されています。



津南のグランドキャニオンを一望
津南見玉公園から、雄大な柱状節理（通称 石落し）を一望できます。





津南町の全景「日本一の河岸段丘」



夏の風物詩　50万本の「津南ひまわり広場」

希望と愛、参加できるまちづくり

新潟県の南端に位置する津南町は、日本有数の豪雪地帯として知られていますが、春はブナが芽吹き、夏には50万本のひまわり広場、秋には紅葉と、四季の移り変わりを感じることができます。町には信濃川が流れ、これに合流する3つの河川に沿って日本一の河岸段丘が形成されています。豊かな自然と魅力ある農業を土台に、「津南を訪れたい」「津南に住んでみたい」と思える町づくりを進めています。また津南町の暮らしについてはぜひ「つなすみチャンネル」をご覧ください。

DATA

【 人 口 】約8,800人
【 面 積 】170.21㎢
【 保 育 園 】5ヵ所
【 小 学 校 】3校
【 中 学 校 】1校
※その他、中等教育学校1校
【 病 院 】1ヵ所
【 診 療 所 】2ヵ所

お問い合わせ先 | 025-765-5454（観光地域づくり課）

支援制度

ここがPOINT!

- I·Jターン者への助成制度開始。住宅取得や空き家改修の補助も
- 医療費の助成から子育て相談、就学援助など充実の子育て支援
- 雪だけじゃない! 四季折々の顔を見せる豊かな自然環境

柏崎市

かしわざきし



ACCESS

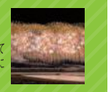
- 長岡駅から柏崎駅まで JR信越本線で約40分
- 北陸自動車道 柏崎ICから約10分

ホームページアドレス

https://www.city.kashiwazaki.lg.jp/kurashi_tetsuzuki/sumai_seikatsu/U_Iturn/index.html

わが町自慢!

ぎおん柏崎まつり 海の大花火大会
一晩で15,000発の花火が夜空に、そして日本海に打ち込まれる光景は、訪れる方々に大きな感動を与える柏崎市民の誇りです。



日本一海に近いと言われている青海川駅
電車を降りてホームに立つと、目の前に広がる日本海。ドラマなどのロケ地としても登場しています。





日本海の潮風を身近に感じる暮らし



山間の小さな集落でカフェを営む家族

若者や子育て世代を応援します 海のある暮らし·雪のある暮らし·実りのある暮らし

霊峰米山を始めとする刈羽三山と日本海に囲まれ、自然を身近に感じながら暮らすことができる程よい「田舎街」です。2020年にオープンしたかしわざきセントラルビーチでは、海辺でバーベキュー&キャンプを楽しむことができ、市内外から足を運ぶ人がいます。最近では、U·Iターン者の起業·創業によって個性的な店舗が市内に増えています。また、2020年度から0～3歳のお子様がいる世帯を対象に、子育て応援券の発行を始めました。

DATA

【 人 口 】78,887人
【 面 積 】442.03㎢
【 保 育 園 】26ヵ所
【 幼 稚 園 】1ヵ所
【認定こども園】4ヵ所
【 小 学 校 】20校
【 中 学 校 】11校
【 高 校 】5校
※その他、中等教育学校1校
【 公 園 】24ヵ所
【 病 院 】5ヵ所
【 診 療 所 】40ヵ所

お問い合わせ先 | 0257-21-2311（元気発信課移住定住促進係）

支援制度

ここがPOINT!

- 海とスキー場 どちらも車で30分の好アクセス!
- 柏崎の海は日本のカリフォルニア!
- 温浴施設のほか、個性的なサウナが楽しめます

刈羽村

かりわむら



ACCESS

- 長岡駅から柏崎駅経由（JR信越線）で刈羽駅までJR越後線で約45分
- 北陸自動車道 西山ICから約10分

ホームページアドレス

http://www.vill.kariwa.niigata.jp

わが町自慢!

村の特産品『砂丘桃』
独特の甘みがあり、全国で評判。すぐに売り切れになってしまいます。



刈羽村生涯学習センター「ラピカ」
アリーナ、プール、アトリエ、図書館、文化ホールなどを備えた複合施設。





広大で豊かな自然が自慢



平成24年にオープンした複合施設「びあパークとうりんぱ」

四季折々に、みんなの笑顔があふれる刈羽村

新潟県のほぼ中央の日本海側に位置する刈羽村は、大きく西の砂丘地、中央の平坦地、東の丘陵地から成っています。村の中央を国道116号線、南部を国道8号線、海側を国道352号線が走り東部には北陸自動車道が縦断。鉄道やバス路線もあり、交通アクセスに恵まれた住みよい村です。県都·新潟市へは車で1時間、新幹線を使えば東京へも約2時間30分で行くことができます。

DATA

【 人 口 】4,447人
【 面 積 】26.27㎢
【 保 育 園 】1ヵ所
【 小 学 校 】1校
【 中 学 校 】1校
【 公 園 】19ヵ所
【 診 療 所 】2ヵ所

お問い合わせ先 | 0257-45-3913（産業政策課）

支援制度

ここがPOINT!

- 独自の医療費助成や奨学金貸与制度などがある、子育てがしやすい村
- 人が集い、笑顔になれる施設がたくさんあります
- 運賃無料のコミュニティバスが平日、毎日走行!

仕事　住宅　結婚·子育て　体験·交流　その他サポート

上越市

じょうえつし



ACCESS

東京駅から上越妙高駅まで
北陸新幹線で約1時間50分

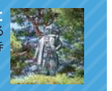
北陸自動車道
上越ICから約7分

ホームページアドレス

https://www.city.joetsu.niigata.jp/site/furusato/

わが町自慢!

上杉謙信公のふるさと
謙信公の義を重んじる思いと、ゆかりの史跡・寺社などが残っています。



日本屈指の米どころ
水稲作付面積が全国第4位、収穫量が全国第7位と日本屈指の米どころ。





充実した暮らしを送っている移住者



日本三大夜桜「高田城址公園観桜会」

豊かな自然と充実した子育て環境の暮らしやすいまち上越

豊かな自然と歴史的な街並み、子育て環境や都市機能が充実した上越市。市内を北陸新幹線や複数の高速道路が走り、首都圏などへのアクセスが良いほか、市内全域に高速通信網の整備が進んでいます。さらに、待機児童は0で、「子育て広場」などの子育て支援も充実。季節ごとの自然を堪能しながら、充実した環境の中で子どもを育て、仕事をし、休日にはレジャーを満喫する。そんな生活を送ってみませんか?

DATA

【人口】184,941人	【認定こども園】15ヵ所	【公園】143ヵ所
【面積】973.89㎢	【小学校】48校	【病院】10ヵ所
【保育園】46ヵ所	【中学校】23校	【診療所】236ヵ所
【幼稚園】7ヵ所	【高校】11校	(うち歯科診療所93ヵ所)

※その他、中等教育学校1校、特別支援学校4校

お問い合わせ先 | 025-520-5674 (自治・地域振興課)

支援制度

ここがPOINT!

- 自然豊かな海・山まで車で30分の好アクセス
- 子どもの一時預かり施設や親子の交流の場など充実した子育て環境
- 家賃補助や住宅取得費の補助など、様々な分野で移住支援を実施

妙高市

みょうこうし



ACCESS

上越妙高駅から新井駅まで
えちごトキめき鉄道で約20分

北陸自動車道
新井スマートICから約10分

ホームページアドレス

https://www.city.myoko.niigata.jp/myoko-life/index.html

わが町自慢!

高速道路からも利用可能な道の駅
あらい道の駅には鮮魚や地元の野菜・山菜、地酒など盛りだくさん。



スキーの聖地×温泉=妙高!
広大なゲレンデでパウダースノーを満喫した後は温泉へ!





いもり池からの秀峰「妙高山」



国内屈指の人気レース!信越五岳トレイルランニングレース

妙高山と共に暮らそう!

「妙高山」や「火打山」「高妻山」の3つの日本百名山や「苗名滝」「いもり池」など人気観光スポットが点在する妙高山麓一帯は「妙高戸隠連山国立公園」に指定されています。新潟県と長野県の県境に位置する妙高市は、四季折々の美しい自然景観やバラエティに富んだスキー場や温泉街があり、県内有数の観光地としても有名です。また、さまざまなアウトドアスポーツやトレッキングを楽しむことができ、妙高の自然が育んだ新鮮な山の幸を堪能できるのも魅力の一つです。ぜひ、魅力あふれるこの地で、妙高山と共に暮らしてみませんか?

DATA

【人口】31,253人	【小学校】8校	【公園】67ヵ所
【面積】445.63㎢	【中学校】3校	【病院】2ヵ所
【保育園】7ヵ所	【高校】1校	【診療所】10ヵ所
【認定こども園】4ヵ所	※その他、妙高市総合支援学校1校	

お問い合わせ先 | 0255-74-0064 (妙高市地域共生課移住定住推進係)

支援制度

ここがPOINT!

- UIターン者への家賃等支援や住宅取得等支援制度の充実(転入者最大補助額:150万円)
- 優良物件多数の空き家バンク!オンライン内覧も可能!
- 北陸新幹線や高速道路で首都圏からのアクセス良好!

糸魚川市

いといがわし



ACCESS

東京駅から糸魚川駅まで
北陸新幹線で約2時間

北陸自動車道
糸魚川ICから約5分

ホームページアドレス

http://www.city.itoigawa.lg.jp/6868.htm

わが町自慢!

国石ヒスイ
ユネスコ世界ジオパークに認定された糸魚川は随一のヒスイの産地です。



ベニズワイガニ
能生漁港でとれた新鮮なカニを選んで、その場で食べられるカニ屋横丁が大人気!





「明星山」と「高浪の池」



「天下の険」といわれた「親不知」

首都圏から一番近い日本海!見渡せば北アルプス! 海山宝庫 糸魚川

東京駅から新幹線1本、わずか2時間程で日本海へ。県内最高峰の小蓮華山を擁し、海抜0mから3,000m級の山々まで起伏に富んだ大地が魅力!山の栄養を含んだ雪解け水が大地を潤し日本海に注ぐため、海山の幸は絶品です。ヒスイ文化やフォッサマグナに代表される「石のまち」であり、東西文化の境界のまちであり、個性豊かな温泉が湧くまちが、都会にはない癒しをもたらします。

DATA

【人口】39,767人	【認定こども園】4ヵ所	【公園】125ヵ所
【面積】746.24㎢	【小学校】14校	【病院】2ヵ所
【保育園】15ヵ所	【中学校】4校	【診療所】36ヵ所
【幼稚園】2ヵ所	【高校】3校	(歯科15含む)

※その他、特別支援学校1校

お問い合わせ先 | 025-552-1511 (企画定住課)

支援制度

ここがPOINT!

- あなたの関心や日程に合わせた移住体験ツアーをセミオーダーできます
- 移住体験には市内宿泊施設を1泊1,000円(税抜)で2泊まで利用できる助成があります
- 若者・子育て世帯の賃貸住宅家賃を2年間補助します

佐渡市

さどし



ACCESS

新潟港から両津港まで
カーフェリーで2時間30分、
ジェットフォイルで67分

ホームページアドレス

https://www.city.sado.niigata.jp/site/ijyu/

わが町自慢!

二ツ亀海水浴場
「快水浴場百選」に選ばれた、佐渡随一の透明度を誇る海水浴場。



能舞台
30以上、国内3分の1の能舞台が佐渡に残っています。





加茂湖と大佐渡山地



佐渡の代表的な伝統芸能「鬼太鼓」

四季と伝統文化が魅力的な佐渡島

東京から新幹線と船を乗り継ぎ最短約4時間、新潟県の沖合約60kmに浮かぶ日本最大の離島の佐渡島は、トキや天然杉などの恵まれた豊かな自然に囲まれ、能や鬼太鼓など数多くの伝統文化が今も継承されています。
子育て・教育環境も充実しており、豊富な魚介類や里山で育まれたお米など、春夏秋冬それぞれに旬の味覚も味わえます。

DATA

【人口】50,642人	【認定こども園】2ヵ所	【公園】54ヵ所
【面積】855.67㎢	【小学校】22校	【病院】3ヵ所
【保育園】24ヵ所	【中学校】13校	【診療所】43ヵ所
【幼稚園】2ヵ所	【高校】3校	

※その他、中等教育学校1校、特別支援学校1校

お問い合わせ先 | 0259-67-7153 (移住交流推進課移住交流推進係)

支援制度

ここがPOINT!

- 定住体験住宅で移住前に佐渡暮らしを体験できます!
- 佐渡UIターンサポートセンターが移住を支援
- 若者世帯の住宅家賃を1年間補助

仕事　住宅　結婚・子育て　体験・交流　その他サポート

体験メニューのあるところも!





にいがたお試し暮らし

住まいや仕事探しにも

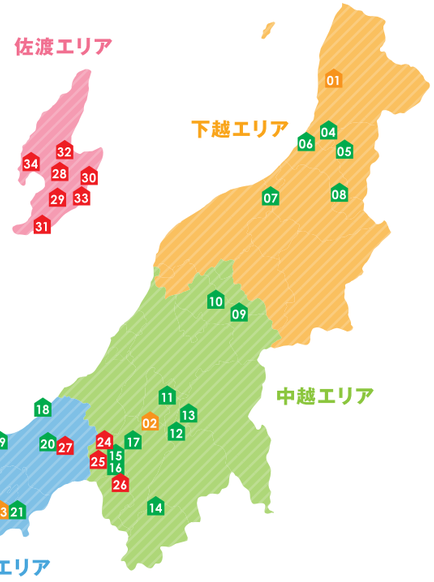


クラインガルテン
農作業しながら
長期滞在してみる

プチ暮らし
気になる地域を訪れてみる

借り暮らし
実際に暮らしてみる

01 朝日まほろば夢農園
02 おぢやクラインガルテン ふれあいの里
03 クラインガルテン妙高
04 光兎寮（こうさぎりょう）
05 関川村移住体験ハウス す～む
06 T-Base1号
07 新緑（しんえん）
08 阿賀町暮らし体験施設
09 村長の家
10 SAKUNOYA
11 お試し移住体験住宅「山古志竹沢住宅」
12 市有新保住宅405・505号室
13 市有福山住宅303号室
14 湯沢町移住体験施設（緑の中のSmallOffice for workers）
15 民宿みらい
16 松代棚田ハウス
17 KOME HOME
18 いなか体験ハウス
19 霧山荘
20 おためしハウス
21 クラインガルテン妙高
22 短期滞在者宿泊支援「ちょこっと糸魚川暮らし」
23 移住体験交流施設「水上」
24 竹所シェアハウス
25 新水シェアハウス
26 谷内ファームハイツ（新規就農者技術習得施設）
27 お試し移住シェアハウス「わっしょいハウス1号館」
28 はたの住宅A・B
29 かわも住宅A・B
30 とよおか住宅
31 はもち住宅A
32 かたがみ住宅
33 まつがさき住宅
34 きょうまち住宅



農園体験できる クラインガルテン

01 朝日まほろば夢農園
村上市　村上市猿沢4055番地



雄大な朝日連峰を望む大自然のもとで、地元住民との交流を深めながら農作業体験ができる農園です。営農指導をするサポーターがいるので、初心者の方でも気軽に農作業ができます。

- 利用期間／1年間（最長5年まで）
- 利　用　料／年間30,000円（1区画）
- 備　　考／周辺に宿泊施設、温泉、プール、食堂、物産会館などあり。

問 村上市朝日支所産業建設課産業観光室
TEL.0254-72-6883
HP http://www.city.murakami.lg.jp/site/kanko/kleingarten.html

02 おぢやクラインガルテン ふれあいの里
小千谷市　小千谷市大字塩殿甲1814-2



田舎暮らしをしながら野菜づくりを体験してみたい!という方におすすめ。越後三山と信濃川の絶景に囲まれ、のどかな時間を過ごすことができます。農業指導や農機具の無料貸出もあり、初心者の方でも気軽に利用できます!

- 利用期間／1年間（最長5年まで）
- 利　用　料／年間403,300円
- 備　　考／ラウベ40㎡、専用農園200㎡、車庫あり。光熱水費は別途。

問 おぢやクラインガルテンふれあいの里管理組合
TEL.0258-83-1722
HP https://www.city.ojiya.niigata.jp/site/iju/

03 クラインガルテン妙高
妙高市　妙高市関山6186番地1



広大な農地が広がっていて、牧歌的な雰囲気のある場所です。さまざまなイベントもあり、楽しく滞在しながら農作業をすることができます。農業指導など行っているので、初めての方も農作業を楽しめます。

- 利用期間／1年間（最長5年まで）
- 利　用　料／年間431,700円
- 備　　考／共益費（ごみ収集費）を含む。光熱水費と電話料金は別途。

問 妙高市グリーン・ツーリズム推進協議会
TEL.0255-82-3935
HP http://myoko-gt.com

ちょこっと滞在OK プチ暮らし

04 光兎寮（こうさぎりょう）
関川村　岩船郡関川村大字上野新



1日から利用可能。キッチンほか、6畳の和室が4部屋ありご家族での利用もおすすめ。車で10分程度のところに日帰り温泉施設もあり。村の気候や雪囲気の体験はもちろん、物件や仕事探しの拠点にも最適です。

- 利用期間／1日～
- 利　用　料／1日3,500円、10日間定額3万円、1ヶ月定額65,000円、3カ月定額180,000円、6カ月定額330,000円
- 備　　考／光熱費込み。家電あり。普通自動車1台駐車可　事前の申し込みが必要。

問 関川村地域政策課
TEL.0254-64-1478
HP http://www.vill.sekikawa.niigata.jp/life/13/270/index.html

05 関川村移住体験ハウス す～む
関川村　岩船郡関川村大字上関



友人・家族同士で関川村への移住を体験してもらう施設です。道の駅関川に近接していて日帰り温泉や共同浴場へは徒歩で。リビングにはボルダリング壁が、庭には隠れ家のような小屋があり子供がワクワクする施設です。

- 利用期間／1泊2日もしくは2泊3日
- 利　用　料／1棟18,000円（人数に関わらず）6名まで
- 備　　考／食事の提供無。調理器具・冷蔵庫等有。Wi-Fi有、シャワーのみ

問 す～む
TEL.070-9045-9840
HP https://sekikawa-vill.note.jp/

06 T-Base1号
胎内市　胎内市塩沢1535-54



中心市街地にほど近い閑静な住宅地にある平屋2DKの一軒家です。移住前に季節を変えじっくり住んで胎内市の暮らしを検討したい方におすすめです。

- 利用期間／1回につき4日以上30日以内　トータルで4回まで、かつ60日以内
- 利　用　料／1日2,000円
- 備　　考／光熱費込、駐車場あり、モバイルWi-Fiあり。日常生活に必要な家具家電付。

問 胎内市総合政策課
TEL.0254-43-6111
HP https://www.city.tainai.niigata.jp/gyose/sogoseisasu/ks_ijutaiken.html

07 新緑（しんえん）
新発田市　新発田市米倉891番地

田園風景が広がる米倉地区の民家を改装したワーケーション兼宿泊施設です。生活用品やWi-Fiが完備されているので、暮らしも仕事も快適!

- 利用期間／2日以上7日以内
- 利　用　料／無料
- 備　　考／冷蔵庫、洗濯機などの家電や自転車3台を完備。

問 新発田市みらい創造課
TEL.0254-28-9531
HP https://www.city.shibata.lg.jp/kurashi/iju/1014519.html

08 阿賀町暮らし体験施設
阿賀町　東蒲原郡阿賀町内

阿賀町へ移住目的の方が指定の農家民宿に2泊3日以上滞在した場合、補助金を支給いたします。郷土料理体験、アート体験、どぶろく作り等、施設ごとに体験メニューが異なりますので、希望の施設をご予約ください。

- 利用期間／2泊3日～
- 利　用　料／1泊2食7,000円～／人
- 備　　考／補助金利用の場合は予約時に必ずお申し付けください。

問 阿賀町役場 まちづくり観光課
TEL.0254-92-4766
HP https://www.town.aga.niigata.jp/kurasu/index.html

09 村長の家
三条市　三条市庭月288

1階はみんなでわいわいシェアスペース。2階は鍵付き個室でプライベートをしっかり確保。下田郷の豊かな自然のもと、様々な体験と感動に触れることができます。日常とは違った一日をお過ごしください。

- 利用期間／1日～
- 利　用　料／詳しくはお問い合わせください。
- 備　　考／冷蔵庫、電子レンジ、炊飯器、給湯ポット、調理器具一式、食器類等あり。

問 株式会社 下田村
TEL.0256-46-8872
HP https://www.airbnb.jp/rooms/36432577?source_impression_id=p3_1655280335_kNoE5Re4YnRa4nAs

10 SAKUNOYA
三条市　三条市元町12-6

ものづくりのまちとして古い歴史をもつ三条市。このSAKUNOYAは築80年以上の古民家の町家を改修し、1棟1組のみのお客様にお貸しするアトリエ付き滞在施設です。

- 利用期間／1日～
- 利　用　料／詳しくはお問い合わせください。
- 備　　考／賃料には、光熱水費、インターネット回線使用料を含む。敷金・礼金は不要。

問 株式会社 下田村
TEL.0256-46-8872
HP https://www.city.sanjo.niigata.jp/soshiki/shimimbu/chiikikeieika/chukathu/1071.html

11 お試し移住体験住宅「山古志竹沢住宅」
長岡市　長岡市山古志竹沢甲2478ー1

日本の原風景と称される美しい山あいにある住宅。市街地とはひと味違う、豊かな自然の魅力を感じのんびりとした時間をお過ごしください。

- 利用期間／3日以上10日以内
- 利　用　料／1日2,000円（光熱水費、ネット回線使用料込み）
- 備　　考／基本設備のほか、テレビや冷蔵庫などの家電、調理器具、寝具、Wi-Fi完備

問 移住定住相談センター（ながおか魅力発信課内）
TEL.0258-39-5151
HP https://iju.na-nagaoka.jp/trial/

12 市有新保住宅405・505号室
魚沼市　魚沼市新保120-1

四季折々の越後三山が眺望でき、清流羽根川のせせらぎが聞こえます。大型スーパーまでは車で5分。生活に必要な備品は完備。仕事や住宅など移住に向けた情報収集をする際の拠点としてご利用ください。

- 利用期間／3日以上30日以内
- 利　用　料／1日1,000円
- 備　　考／電気・ガス・水道・下水道・テレビ受信料、ゴミ袋等は市が負担。

問 魚沼市地域創生課
TEL.025-792-9752
HP https://www.musubi-uonuma.jp/event/2098/

ちょこっと滞在OK

プチ暮らし



13 市有福山住宅303号室

魚沼市　魚沼市福山新田729-2



希少な動植物が生息し、近くには炭焼きや農業体験ができる施設もある、自然豊かな地域です。生活に必要な備品は完備。仕事や地域の雰囲気など移住に向けた情報収集をする際の拠点としてご利用ください。

●利用期間／3日以上30日以内
●利　用　料／1日1,000円
●備　　考／電気・ガス・水道・下水道・テレビ受信料、ゴミ袋等は市が負担。Wi-Fiあり

問 魚沼市地域創生課
TEL.025-792-9752
HP **https://www.musubi-uonuma.jp/event/2098/**

14 湯沢町移住体験施設（緑の中のSmallOffice for workers）

湯沢町　南魚沼郡湯沢町大字湯沢2150番地



温泉付きリゾートマンションの一室を「お試し移住」にリノベーション。新幹線・越後湯沢駅から徒歩でもいけるマンションを拠点に、湯沢暮らしをお試しいただけます。滞在しながら、家探し・お仕事探ししませんか?

●利用期間／最大30日
●利　用　料／詳しくはHPをご覧ください。
●備　　考／光熱費込、ネット回線あり（有線）、調理器具、布団等の備付有

問 湯沢町移住定住相談窓口 受託者きら星（株）
TEL.0120-558-140
HP **https://locacary.com/trial/**

15 民宿みらい

十日町市　十日町市松代2067ー1



民宿みらいは古民家を改築したどぶろく醸造所を備えた素泊まり宿です。1日1組限定の1棟貸切のプライベート空間。都会の喧騒を離れ、雪国越後で過ごす贅沢な時間をお楽しみいただけます。

●利用期間／1泊～
●利　用　料／素泊まり（4名まで）1棟/20,000円
5名以降お一人/4,000円
●備　　考／キッチン、洗濯機、Wi-Fi、モニター×2、プロジェクターなど

問 民宿みらい
TEL.050-3700-6231
HP **https://guesthouse-mirai.jp/**

16 松代棚田ハウス

十日町市　十日町市松代5570番地1



ICTを活用したテレワークなどに対応するため全室無料Wi-Fiを整備していて、手軽な料金でご利用いただけます。冬季はスキー場まで約1kmの好立地で、豊かな自然の中でのワーケーションにもおすすめです。

●利用期間／1泊～
●利　用　料／素泊まり5,500円～
●備　　考／テレビ会議システムあり、お風呂、コインランドリー完備

問 松代支所 地域振興課 地域振興係
TEL.025-597-2220
HP **https://www.city.tokamachi.lg.jp/soshiki/matsudaishisho/chiikishinkoka/1/gyomu/6715.html**

17 KOME HOME

十日町市　十日町市馬場丙472-1



築70年の古民家で、開放感たっぷりの自然をぜひお楽しみください。水回りはリノベーション済み。古民家の良さを活かしながらも、快適にご利用いただけます。越後湯沢や苗場にも車で40分ほどのアクセス。

●利用期間／1泊～
●利　用　料／14,000円～
●備　　考／Wi-Fi、洗濯機、お風呂完備。キッチンあり。

問 管理者 井比
TEL.025-755-5080
HP **https://www.airbnb.jp/rooms/25243605**

18 いなか体験ハウス

上越市　上越市柿崎区下牧566-1



市外から移住者を受け入れ、集落を活性化することを目的とした施設で、妙高3山、頸城平野、日本海の絶景を見渡せるところにあります。日本海まで車で15分で行けるほか、日本三大薬師の米山登山口に位置しており、自然環境は抜群です。また、田植え、稲刈り、野菜の収穫作業など、さまざまな体験メニューを用意しています。

●利用期間／1日～
●利　用　料／1日1,500円/人
●備　　考／体験料は別途

問 中村和彦
TEL.080-5474-7124
HP **https://www.city.joetsu.niigata.jp/site/furusato/inakataiken-house.html**

19 霧山荘

上越市　上越市大字中ノ俣3612-1



上越市高田の市街地から峠を4つ越えた先の中ノ俣集落にある、旧中ノ俣小中学校の教員宿舎を活用したログハウス調の宿です。昔懐かしい茅葺き古民家が並ぶ集落、炭焼小屋、水車、千年続く棚田などの景観を楽しみながら、暦に寄り添う暮らしを体験できます。ご希望に応じて、地域行事への参加や体験メニューをご案内します。

●利用期間／1日～
●利　用　料／1日4,500円/人（人数・泊数により割引あり）
●備　　考／体験料、暖房費は別途

問 NPO法人かみえちご山里ファン倶楽部
TEL.025-541-2602
HP **https://nakanomata.com**

20 おためしハウス

上越市　上越市安塚区安塚764-3



都会では味わえない里山の魅力が満喫できるほか、四季の移り変わりを体験・散策することができます。また、地域の良いところばかりでなく、厳しい面もしっかり見て回り、移住を決断する一助になればと考えています。「おためしハウス」の活用を地元住民もあたたかく迎えています。

●利用期間／1日～
●利　用　料／1日（5月～9月）2,000円/人
（10月～4月）2,500円/人
●備　　考／金額には、電気料、ガス代、水道料、灯油代を含みます。

問 移住者まるごと支援
TEL.025-592-2230（代表:本山）
HP **https://www.city.joetsu.niigata.jp/site/furusato/yasuzukaotameshihouse.html**

21 クラインガルテン妙高

妙高市　妙高市関山6186番地1



妙高山を望む豊かな自然の中、田舎暮らしを体験できる滞在型施設です。妙高での暮らしを体験する中で、地域や自然に触れ、移住に向けたイメージや準備を進めるための拠点としておすすめです。

●利用期間／1回あたり最長1ヶ月※月をまたいでの利用は不可。同一人の利用は1年に1回のみ
●利　用　料／1回あたり25,400円（税込）
※光熱費実費分、保証金は別途
●備　　考／基本設備のほか、テレビ、冷蔵庫、調理器具、掃除機、洗濯機など

問 妙高市グリーン・ツーリズム
TEL.0255-82-3935
HP **https://myoko-gt.com**

22 短期滞在者宿泊支援「ちょこっと糸魚川暮らし」

糸魚川市　糸魚川市内



糸魚川市への移住を希望する方が市内の登録宿泊施設（ホテルや民宿）を利用した場合の宿泊料金を支援します。セミオーダー型移住体験ツアーとセットでのご利用がお勧めです。

●利用期間／1年度内に2泊まで利用可
●利　用　料／素泊まり1,000円＋税/泊
●備　　考／食事は利用者負担で注文できます。

問 糸魚川市企画定住課
TEL.025-552-1511
HP **https://www.watashino-ito.com**

23 移住体験交流施設「水上」

糸魚川市　糸魚川市大字東中809番地



ユネスコ世界ジオパークに認定された自然豊かな糸魚川市でのお試し居住や柔軟な働き方（リモートワークやワーケーション）の体験施設としてご利用ください。日本海まで、車で15分程度で行くことができます。

●利用期間／1泊2日～6泊7日（14日前までに申込必要）
●利　用　料／無料
●備　　考／無線LAN、水洗トイレ、ユニットバス、冷蔵庫、洗濯機等完備

問 糸魚川市企画定住課
TEL.025-552-1511
HP **https://www.watashino-ito.com**

PHOTO GALLERY フォトギャラリー



上越市　光ヶ原高原



佐渡市　赤泊港



三条市　大崎山公園



上越市　関川沿い

にいがた暮らしの魅力を伝える「#わたしのにいがたじかん」フォトコンテストの入賞作品です。

じっくり

借り暮らし

24 竹所シェアハウス

十日町市

十日町市竹所5527番地1



古民家再生のスペシャリストであるドイツ人建築デザイナーのカール・ベンクスさんがデザイン監修をした市営のシェアハウスです。木をふんだんに使ったお洒落な空間で、田舎暮らしを満喫することができます。

- ●利用期間／1年以内
- ●利　用　料／月額26,000円～31,000円（光熱水費・光回線使用料込み）
- ●備　　考／単身者用。冷蔵庫、電子レンジ、ガスコンロ等あり。家庭菜園可。

問 十日町市 企画政策課 移住定住推進係
TEL.025-755-5137
HP **https://www.city.tokamachi.lg.jp/iju/sumai/sharedhouse/6996.html**

25 新水シェアハウス

十日町市

十日町市中条戊650



土間を設けて地域コミュニティとの共生をコンセプトにした市営のシェアハウスです。採光が良く広々とした共有スペースがある洗練された空間で、田舎暮らしを満喫することができます。

- ●利用期間／1年以内
- ●利　用　料／月額30,000円～35,000円（光熱水費・光回線使用料込み）
- ●備　　考／単身者用。冷蔵庫、電子レンジ、ガスコンロ等あり。

問 十日町市 企画政策課 移住定住推進係
TEL.025-755-5137
HP **https://www.city.tokamachi.lg.jp/iju/sumai/6595.html**

26 谷内ファームハイツ（新規就農者技術習得施設）

津南町

津南町大字谷内6994番地1



新規就農者の住まいを支援するために作られた研修生滞在施設です。単身棟のほか世帯棟もあり夫婦での入居も可能です。また、施設の隣には温泉施設もあり、農作業等で疲れた身体を温泉で癒すのもオススメです。

- ●利用期間／原則、農業研修期間中（年度更新）
- ●利　用　料／単身棟8戸:11,000円　世帯棟4戸:22,000円
- ●備　　考／1F車庫、2F住居、上下水道完備、ガス給湯器、エアコン無

問 公益財団法人津南町農業公社
TEL.025-765-3115
HP **https://www.town.tsunan.niigata.jp**

27 お試し移住シェアハウス「わっしょいハウス1号館」

上越市

上越市安塚区朴の木361



平成29年1月オープンのお試し移住シェアハウスです。スキー場「キュービットバレイ」まで車で30分のところにあります。移住をご検討の方には、集落の行事などへの参加をご案内します。

- ●利用期間／1か月以上3年以内
- ●利　用　料／月額15,000円～/人

問 わっしょいハウス倶楽部 中村真二
joetsuidol@gmail.com
HP **https://www.facebook.com/joetsuiju/**

28 はたの住宅A・B

佐渡市

佐渡市畑野甲452番地9
佐渡市畑野甲452番地16



両津港より車で約20分、島のほぼ中心に位置し、スーパーや飲食店、温泉などが近くにあります。3DKで家族での利用も可能。仕事や住居探しの拠点としておすすめ。B棟はペットの飼養可能。

- ●利用期間／1か月以上6か月以内
- ●利　用　料／月額30,000円～45,000円
- ●備　　考／利用料は光熱水費、Wi-Fi利用料込み。冷蔵庫、洗濯機などの家電を完備。

問 佐渡市移住交流推進課移住交流推進係
TEL.0259-67-7153
HP **https://www.city.sado.niigata.jp/site/ijyu/27725.html**

29 かわも住宅A・B

佐渡市

佐渡市下川茂136番地7



両津港より車で45分、山間部に田園が広がるのどかな地域。地元の方との交流など田舎暮らしを体験できます。1DKで単身者向け。

- ●利用期間／1か月以上6か月以内
- ●利　用　料／月額20,000円～30,000円
- ●備　　考／利用料は光熱水費、Wi-Fi利用料込み。冷蔵庫、洗濯機などの家電を完備。

問 佐渡市移住交流推進課移住交流推進係
TEL.0259-67-7153
HP **https://www.city.sado.niigata.jp/site/ijyu/27725.html**

30 とよおか住宅

佐渡市

佐渡市豊岡79番地



両津港より車で40分、海も山も近いのどかな場所にある古民家。地域に溶け込めるよう集落からのサポートもあります。田舎暮らしを体験したい方におすすめ。

- ●利用期間／1か月以上6か月以内
- ●利　用　料／月額30,000円～45,000円
- ●備　　考／利用料は光熱水費、Wi-Fi利用料込み。冷蔵庫、洗濯機などの家電を完備。

問 佐渡市移住交流推進課移住交流推進係
TEL.0259-67-7153
HP **https://www.city.sado.niigata.jp/site/ijyu/27725.html**

31 はもち住宅A

佐渡市

佐渡市羽茂本郷573-1



両津港より車で1時間。羽茂地区の中心部に位置し、近くにスーパー、飲食店があります。便利な場所に立地していますが、農業研修体験付きで、地元の方との交流もでき、田舎暮らしを存分に楽しめます。

- ●利用期間／1か月以上6か月以内
- ●利　用　料／月額30,000円～45,000円
- ●備　　考／利用料は光熱水費、Wi-Fi利用料込み。冷蔵庫、洗濯機などの家電を完備。

問 佐渡市移住交流推進課移住交流推進係
TEL.0259-67-7153
HP **https://www.city.sado.niigata.jp/site/ijyu/27725.html**

32 かたがみ住宅

佐渡市

佐渡市新穂潟上46-3



令和4年オープン。両津港から車で12分。日本の朱鷺最後の生息地域にある空き家を改修した施設。地域からのサポート体制もバッチリ。間取りは6DK、ペットの飼養も可能で家族での利用を大歓迎。

- ●利用期間／6ヶ月以上24ヶ月以内
- ●利　用　料／月額35,000円～50,000円
- ●備　　考／利用料は、光熱水費、Wi-Fi利用料込み。家具・家電付き。

問 佐渡市移住交流推進課移住交流推進係
TEL.0259-67-7153
HP **https://www.city.sado.niigata.jp/site/ijyu/27725.html**

33 まつがさき住宅

佐渡市

佐渡市松ヶ崎1160-1



令和4年オープン。両津港から車で42分。目の前に海が広がる空き家を改修した施設。フリーキャンプ場も徒歩圏内。小中学生の島留学も受け入れている地域でサポート体制も充実。間取りは8DK。ペットの飼養も可能。

- ●利用期間／6ヶ月以上24ヶ月以内
- ●利　用　料／月額35,000円～50,000円
- ●備　　考／利用料は、光熱水費、Wi-Fi利用料込み。家具・家電付き。

問 佐渡市移住交流推進課移住交流推進係
TEL.0259-67-7153
HP **https://www.city.sado.niigata.jp/site/ijyu/27725.html**

34 きょうまち住宅

佐渡市

佐渡市相川上京町33



令和4年オープン。両津港から車で39分。佐渡奉行所と金山を結ぶ歴史ある道「京町通り」沿いの空き家を改修した施設。話題の観光スポットもすぐそこ。地域のサポート体制も充実している。間取りは4K。ペットの飼養も可能。

- ●利用期間／6ヶ月以上24ヶ月以内
- ●利　用　料／月額30,000円～45,000円
- ●備　　考／利用料は、光熱水費、Wi-Fi利用料込み。家具・家電付き。

問 佐渡市移住交流推進課移住交流推進係
TEL.0259-67-7153
HP **https://www.city.sado.niigata.jp/site/ijyu/27725.html**

PHOTO GALLERY フォトギャラリー



弥彦村　弥彦もみじ谷観月橋



上越市　光ヶ原高原



上越市　安塚中学校周辺

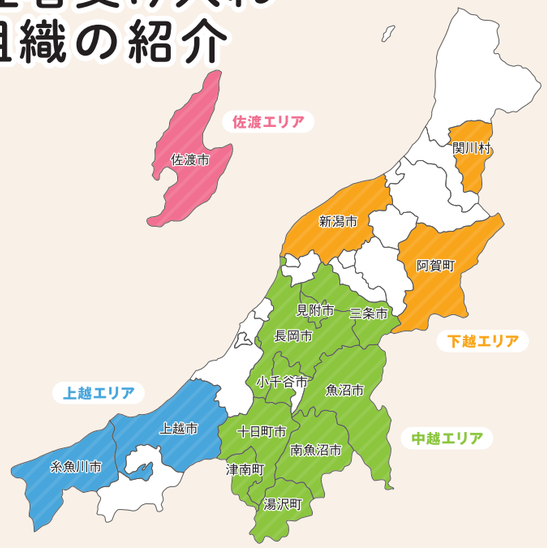


長岡市　東山ファミリーランド

にいがた暮らしの魅力を伝える「#わたしのにいがたじかん」フォトコンテストの入賞作品です。

私たちもサポートします！

移住者受け入れ組織の紹介



関川村

関川村移住定住サポーター(集落支援員)



関川村への移住を考えたり迷っている皆様の相談や、空き家の困りごとの相談に乗ります。移住体験ハウス「す〜む」も運営しています。

TEL.0254-64-1288（せきかわ歴史とみちの館）
https://sekikawa-vill.note.jp/

阿賀町

阿賀町移住コーディネーター



阿賀町への移住をお考えの方はお気軽にご相談ください!移住後のアフターフォローまで私たちがサポートさせていただきます。

TEL.0254-92-4766
https://www.town.aga.niigata.jp/kurasu/index.html

新潟市

ミチシルベ新潟市移住者応援有志の会



UIJターンを検討している人、新潟市で仲間づくりをしたい人に情報提供やコミュニティの紹介をしています。

https://michishirube-ngt.com/

三条市

三条移住コンシェルジュ



住居や仕事の相談、地域の特性や補助制度の紹介等、三条市への移住に関する一括相談窓口です。まずは、お気軽にご相談ください。

TEL.0256-34-5646
https://www.city.sanjo.niigata.jp/soshiki/shimimbu/chiikikeieika/community/14279.html

見附市

u･iターン住まいサポート



最小限の手直しとすることで、見附市内の空き家を出来るだけ安いお家賃でお貸しします。貸家はすべてセルフリノベーションが可能。お試し移住から始める見附暮らしを移住者目線で支援します。

TEL.0258-86-8177
https://www.instagram.com/ui.turn_support/

長岡市

移住定住相談センター



経験豊富な移住相談員が長岡の暮らしをサポートします。

TEL.0258-39-5151
https://iju.na-nagaoka.jp/contact/

小千谷市

小千谷市移住サポーター



移住を希望する方の最も身近な相談役として、移住の先輩がご質問にお答え!小千谷のいいところもたくさん教えてくれます。

TEL.0258-83-3512
https://www.city.ojiya.niigata.jp/site/iju/

魚沼市

福山新田 山暮らし支援会



福山新田への移住をサポートしています。移住の前も後も。仕事・住居・生活など何でもご相談ください。柔軟に対応できます。

TEL.080-2305-1523
https://www.facebook.com/uonumashifukuyamashinden/

南魚沼市

(一社)南魚沼市まちづくり推進機構

一般社団法人 南魚沼市まちづくり推進機構
Minamiuonuma City Marketing and Development Organization

東京での移住希望者向けセミナーや現地交流会の開催、移住後の仕事・住む・遊びを地域の企業や住民組織とともに応援しています。

TEL.025-778-0511
http://mmdo-machi.org/

南魚沼市

南魚沼市移住推進協議会



研修や交流会を通じ移住しやすい環境の整備と移住者の相談、ケア、フォローアップを行います。

TEL.080-5453-9956

湯沢町

きら星株式会社



補助金や住まいのことだけでなく、移住の一番のハードル、仕事の紹介まで対応。「ガイアの夜明け」等メディア掲載多数。

TEL.0120-558-140
https://locacary.com

十日町市

一般社団法人にいがた圏

一般社団法人 にいがた圏

多様な主体と連携して移住促進やキャリア相談を行っています。地域づくりに関わりたい方との間に立って支援しています。

TEL.050-1807-1521
http://niigataarea.com

十日町市

特定非営利活動法人地域おこし



ご希望のライフスタイルや将来設計を伺い、それを踏まえてお仕事をご紹介できます。お気軽にご相談ください。

TEL.025-761-7009
http://iketani.org/

十日町市

シェアアトリエ asto

asto
Art Scope of Tokamachi

起業希望者やアーティストの集まるシェアオフィスを運営。移住者・地元の人達の集まる拠点として移住希望者を受け入れています。

TEL.090-4722-9276
http://asto-t.jp/

十日町市

十日町市移住コンシェルジュ



移住に関する悩みは何でもご相談ください。個性豊かなスタッフが移住前から移住後の暮らしまで一緒にサポートします!

TEL.025-757-5444
http://ijuiju.jp/tokamachi/

津南町

津南町移住コーディネーター



移住コーディネーターが、移住相談をお受けします!LINEでも相談可能です。津南で一緒に楽しい暮らしをしましょう♪

TEL.080-3534-1296
https://iju-tsunan.org

上越市

上越やまざと暮らし応援団



上越市大島区・吉川区の住民で構成する団体で、自然豊かな山里で自分らしく暮らしたいあなたを応援しています。「農業で食種」「林業でエネルギー」など、新しい暮らしの実現を目指しています。

TEL.090-7704-6793
https://www.city.joetsu.niigata.jp/site/furusato/support-ouendan.html

上越市

柿崎を食べる会



柿崎区と農業をこよなく愛する8人の若手農業者が、湧き水の豊かな米山の山麓で田舎暮らしを楽しんでいます。県外からの移住者も多く、移住の苦労や悩みも気軽に相談に応じ、柿崎での暮らしを全面サポートします。

TEL.025-520-6003
http://www.yoneyamamai.com

上越市

移住者まるごと支援会

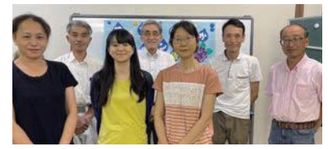


旧東頸城地域を中心に移住してきた人、これから移住を考える人をサポートする団体です。美しい大自然の中でおいしいお米を味わいながら、日本人の心の故郷で暮らしませんか。

TEL.025-592-2230
https://www.city.joetsu.niigata.jp/site/furusato/marugoto-sienkai.html

上越市

移住促進諏訪の会



上越市高田平野のほぼ中央にあり海も山も近く、子育て、農業、趣味等々田舎暮らしを満喫できるようサポートします。

TEL.090-8873-1126（会長：古川）
https://www.facebook.com/joetsushisuwa/

上越市

かみえちご山里ファン倶楽部



通称・桑取谷と呼ばれる海と山が車で十数分という近さにある地域で農業や起業などに興味のある方は気軽にお問い合わせください。

TEL.025-541-2602
https://kamiechigo.jp/

糸魚川市

根知未来会議



「胸を張ってずっと暮らし続けられる根知」を目指して、地域課題の解決と未来の創造を行う有志が集まっています。

TEL.025-558-2002
https://nechimirai.com

糸魚川市

株式会社 tsugihagi blue(長者温泉ゆとり館)



観光では見つからない地域の暮らしを体験、移住への迷いや不安を移住者の私たちと一緒に解決していきましょう。

TEL.025-566-3485
https://yutorikan-onsen.webnode.jp

糸魚川市

糸魚川市移住サポーター



糸魚川市内でも地域によって生活環境が異なります。糸魚川への移住や地域の暮らしなど、先輩移住者とお話ししましょう。

TEL.025-552-1511（糸魚川市企画定住課）
https://www.watashino-ito.com

佐渡市

佐渡UIターンサポートセンター



住むところ・働くところの情報発信と、暮らしの相談・交流の二本柱で佐渡暮らしを進める人をサポートします。

TEL.070-3923-7991
https://www.sadouiturn.com



新潟までのアクセス



新潟県は新幹線駅数全国1位

新潟県統計課調べ（令和4年3月31日）

新幹線

約2時間（最速で約1時間29分）

東京駅
- 上越新幹線 約1時間10分 → 越後湯沢駅 → 約15分 → 浦佐駅 → 約15分 → 長岡駅 → 約10分 → 燕三条駅 → 約15分 → 新潟
- 北陸新幹線 約1時間50分 → 上越妙高駅 → 約15分 → 糸魚川駅 → 新潟

名古屋駅
- 東海道・上越新幹線 約3時間40分 → 新潟

新大阪駅
- 東海道・上越新幹線 約5時間 → 新潟

車

- 関越自動車道 練馬 → 約50分 → 藤岡 → 約1時間 → 湯沢 → 約1時間 → 長岡
- 北陸自動車道 米原 → 約3時間20分 → 糸魚川 → 約30分 → 上越 → 約40分 → 長岡 → 約40分 → 新潟中央
- 上信越自動車道 藤岡 → 約2時間 → 妙高高原 → 約30分 → 上越
- 磐越自動車道 いわき三和 → 約2時間 → 津川 → 約40分 → 新潟中央

新潟中央 → 日本海東北自動車道 約1時間 → 朝日まほろば

高速バス

- 東京（池袋） → 約5時間 → 新潟
- 東京（池袋） → 約6時間 → 直江津

飛行機

- 札幌（新千歳） → 約1時間20分
- 名古屋（中部国際・小牧） → 中部国際：約1時間／小牧：約55分
- 大阪（伊丹・関西国際） → 伊丹：約1時間／関西国際：約1時間15分
- 神戸 → 約1時間15分
- 福岡 → 約1時間30分
- 沖縄（那覇） → 約2時間25分

→ 新潟

新潟県内でのアクセス

高速バス

新潟駅から

- 約1時間30分 → 長岡駅
- 約2時間20分 → 十日町駅
- 約1時間40分 → 柏崎駅
- 約2時間15分 → 高田駅 → 約20分 → 直江津駅
- 約2時間50分 → 糸魚川駅
- 約1時間10分 → 東三条駅
- 約1時間5分 → 五泉・村松駅

高速バスでの移動

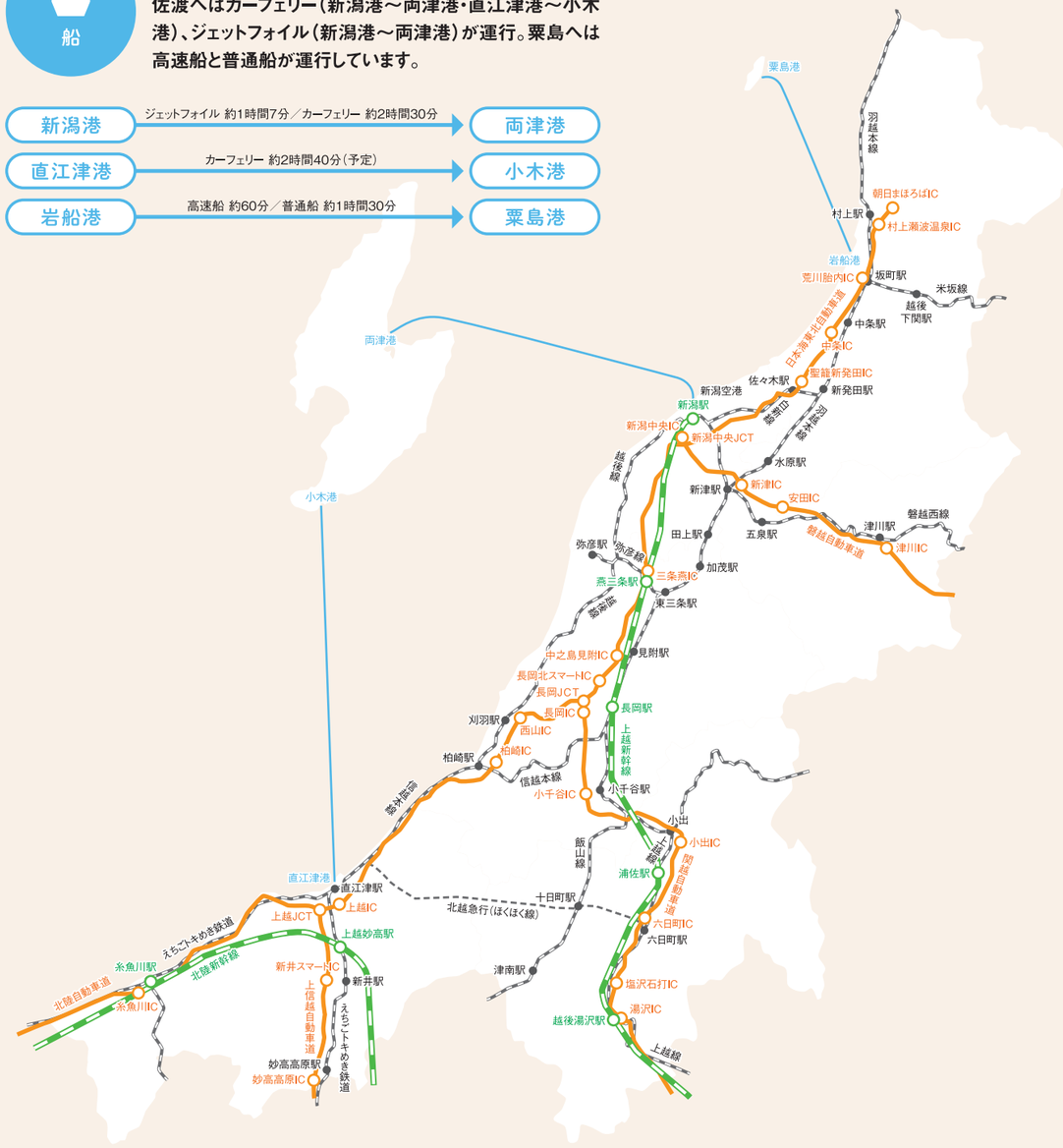
県内主要都市間の高速バスも充実。通勤、通学にも多くの人が利用しています。

船

船での移動

佐渡へはカーフェリー（新潟港～両津港・直江津港～小木港）、ジェットフォイル（新潟港～両津港）が運行。粟島へは高速船と普通船が運行しています。

- 新潟港 → ジェットフォイル 約1時間7分／カーフェリー 約2時間30分 → 両津港
- 直江津港 → カーフェリー 約2時間40分（予定） → 小木港
- 岩船港 → 高速船 約60分／普通船 約1時間30分 → 粟島港



新潟県内市町村へのアクセスは、各市町村の紹介ページ（P13～）もご覧ください。なお、経路や所要時間はおおよその目安です。実際のご移動の際には各交通機関やWEBでご確認ください。