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!

銀座オフィス



お問い合わせ

〒104-0061 東京都中央区銀座5-6-7 銀座・新潟情報館
THE NIIGATA 地下1階
●10:30～19:30（火曜日・祝日・年末年始を除く）
●TEL／03-6281-9256

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8階
（公社）ふるさと回帰・移住交流推進機構内
●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1,700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://x.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

にいがたへのUターンで自分らしい

ひろびろ のびのび 暮らし



にいがたの暮らしを考える

私たちの長い人生では、結婚、こどもの誕生、マイホーム… など様々なライフイベントがたくさん待っています。そんなライフイベントとともに、皆さんがポジティブにこれからの人生と向き合っていける場所はどこでしょうか。東京では実現できない、新潟での生活を一緒に考えていきましょう!

Uターン診断チェック!



- [ ] 地元に愛着がある
- [ ] 地元に貢献したい
- [ ] 実家の近くで暮らしたい
- [ ] 余暇時間を作りたい
- [ ] 通勤ラッシュはこりごり
- [ ] ゆとりのある暮らしをしたい
- [ ] 自然の中でこどもを育てたい

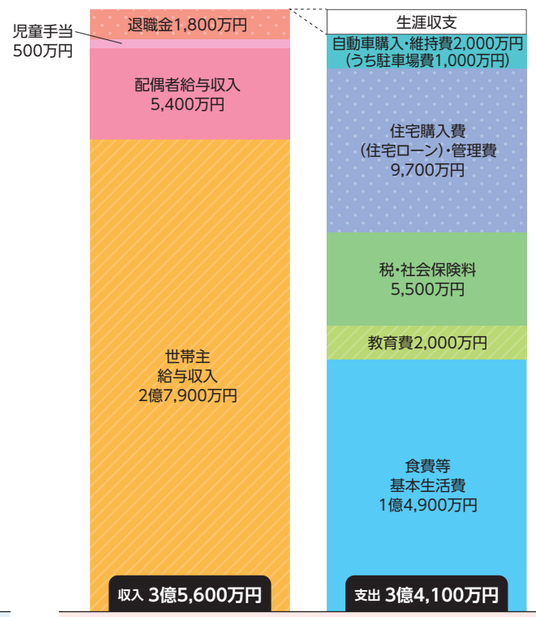
1つでも当てはまれば、新潟へのUターンがおすすめ!
新潟での生活について、より詳しく考えていきましょう。

新潟と東京の生涯収支モデルを比較! ※合計と内訳の合算値は四捨五入で合わない場合がある

夫婦とこども2人の場合 【新潟県の生涯世帯収入・支出は東京都の約8割】

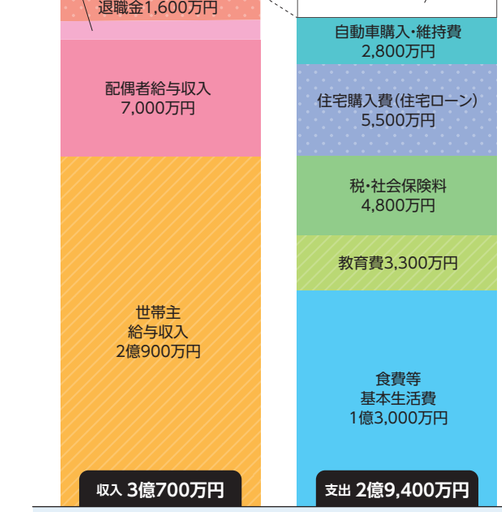


新潟県 生涯収支 **+1,900万円**

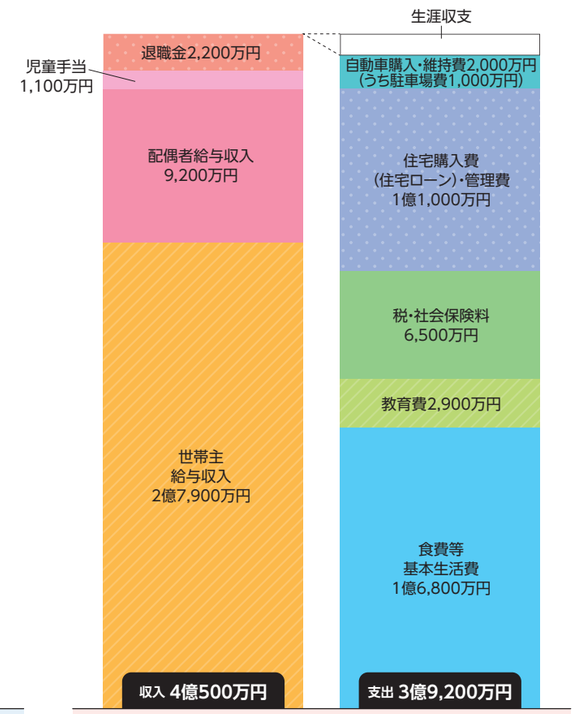


東京都 生涯収支 **+1,500万円**

夫婦とこども3人の場合



新潟県 生涯収支 **+1,400万円**



東京都 生涯収支 **+1,300万円**

新潟県は基本生活費や住宅購入費が低いため、生涯　収入と支出の差(収支)に大きな違いはありません!!

上記の比較表について

1.生活パターンよる設定条件等
①生涯(世帯)収入／世帯主:新潟県及び東京都の中企業(従業員数100～999人)勤務(平均年収 新潟県:486万円 東京都:648万円 ※退職金別途) 配偶者:第二子誕生(こども3人の場合は42歳)までは中企業勤務。第二子誕生(こども3人の場合は43歳)以降はパート勤務(年収130万円で一定) ※夫婦ともにフルタイム勤務の場合は、さらに経済的にゆとりのある暮らしが可能です。②住宅／新潟県:新潟市内の戸建住宅を想定【こども2人の場合】土地:207.2㎡(1,208万円)建物:100㎡(2,570万円) 【こども3人の場合】土地:233.1㎡(1,360万円)建物:112.5㎡(2,891万円)／東京都:東京都内のマンションを想定【こども2人の場合】75㎡(7,119万円) 【こども3人の場合】85㎡(8,069万円) ③こどもの進学先／新潟県:第一子首都圏の私立大学　第二・三子:県内国公立大学(自宅通学)／東京都:第一子 私立大学 第二・三子:国公立大学 ※みな自宅通学 ④自動車の保有／ 新潟県:2台(普通乗用車、軽乗用車)／東京都:1台(普通乗用車) ※12年ごとの買替えを想定

2.使用データ
●収入／①世帯主給与収入及び配偶者給与収入:厚労省「R5賃金構造基本統計調査」 ②退職給付金:人事院「R3民間企業退職給付調査」 ●支出／①基本生活費(食費、光熱・水道費、交通・通信費など)、所得税・住民税・社会保険料、自動車維持費:総務省「R6家計調査」 ②住居費:総務省「R5小売物価統計調査」「R5住宅・土地統計調査」「R2～R6家計調査」 ③駐車場費:東京都内月額2万5千円と想定 ④教育費:文科省「R5こどもの学習費調査」「R5私立大学入学者に係る初年度学生納付金平均額(定員1人当たりの調査」、東京私大教連「私立大学新入生の家計負担調査2023」、国立大学初年度学生納付金　⑤住宅購入費:国交省「R6住宅着工統計」「R3住生活基本計画」「R5住宅市場動向調査」「R7地価公示」 ⑥住宅ローン:金利2.05%、30年返済、マンション管理費:国交省「R5マンション総合調査」 ⑦自動車購入費:普通乗用車230万円、軽乗用車160万円と想定

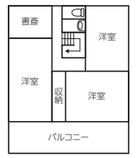
あなたなりの新潟の価値を探してみよう!

勝ち

こども2人の場合

家が広くて庭もあって
快適に過ごせる。
趣味にも使える。





新潟



一戸建て住宅
●土地面積／207.2㎡
●1階／47.0㎡
●2階／53.0㎡



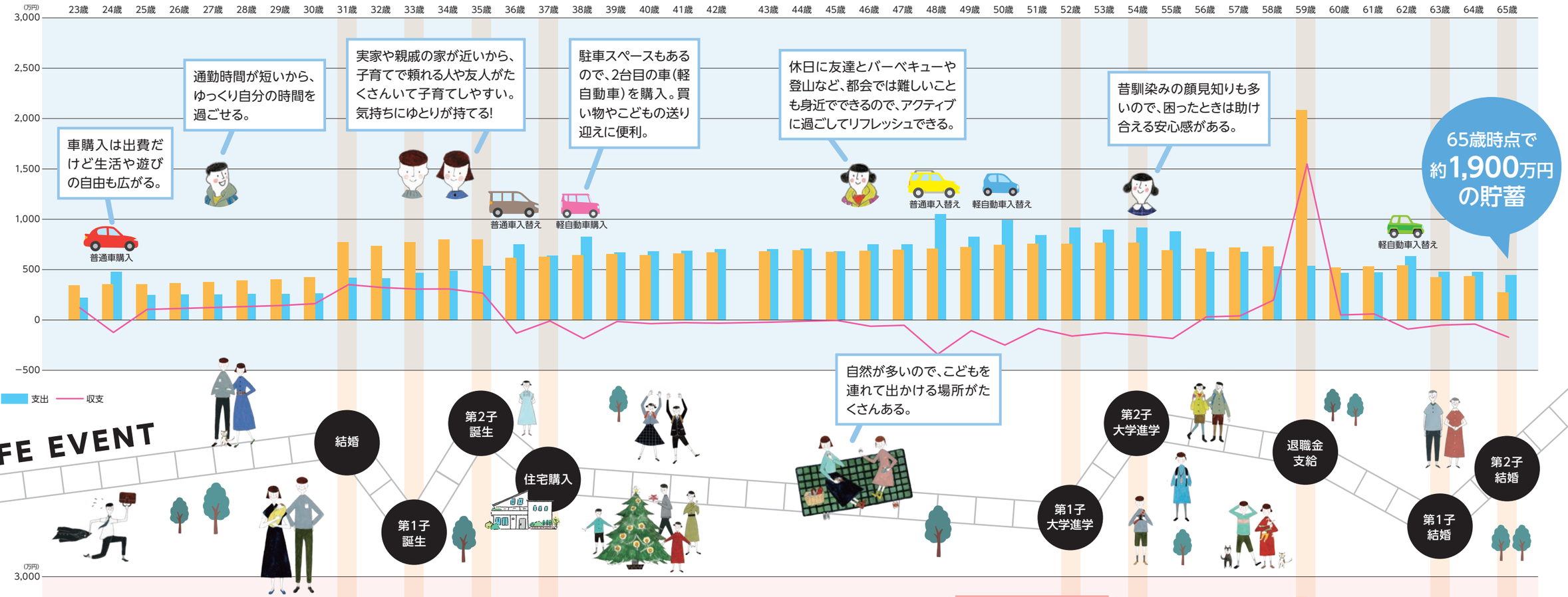
東京



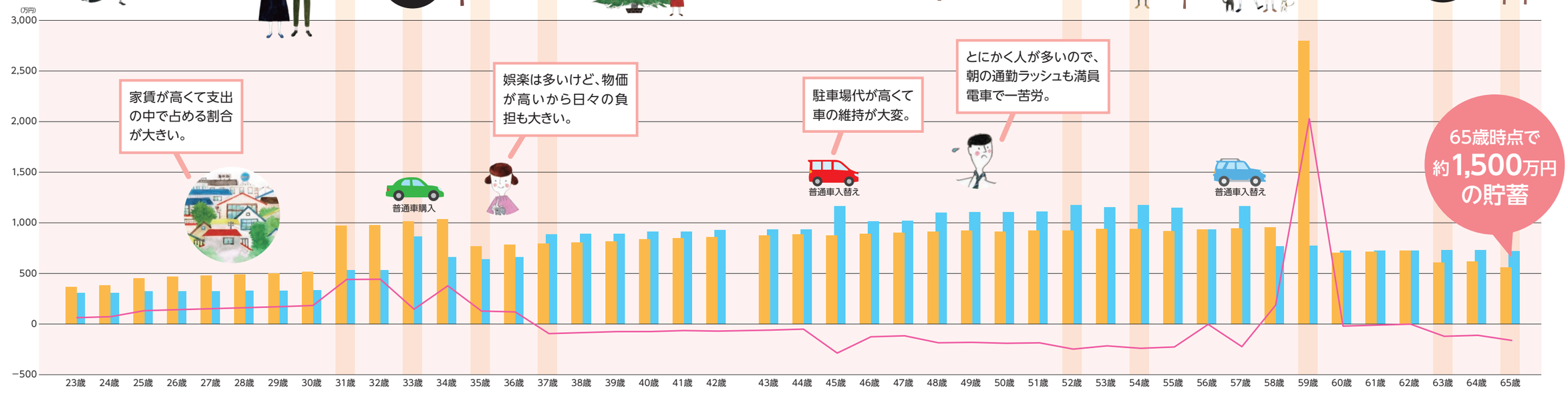
3LDKマンション
●床面積／75㎡

※使用データ「R3住生活基本計画」「R5住宅市場動向調査」

新潟県



東京都



QUICK! LOOK! CHECK!

新潟まるわかり

1 通勤時間

満員電車に乗ることもなく、車でストレスなく通勤できます。通勤時間の短さなどから余暇時間が長く、自然豊かな環境の中でゆっくり過ごすことができます。

新潟 33分　15分も短い!

東京 48分

※通勤時間（週全体平均）　総務省「R3社会生活基本調査」



2 持ち家比率

新潟 74.0%（4位）　東京 44.7%（46位）

※持ち家比率及び住宅延べ面積　総務省「R5住宅・土地統計調査」

地価が安いこともあり、持ち家率が高く、家も広々しています。広い家や庭で家族と一緒にのびのび生活することができます。



3 住宅延べ面積

新潟 128.7㎡（5位）

東京 63.5㎡（47位）



4 育児している女性（25～44歳）の有業率

新潟 84.5%（6位）

東京 75.0%（28位）

※育児している女性（25～44歳）の有業率
総務省「R4 就業構造基本調査」



5 有業、就業前の子どもありの夫婦の育児・家事関連時間（週全体平均・男性）

新潟 140分

東京 111分

※総務省「R3 社会生活基本調査」

6 消費者物価地域差指数

（家賃を除く総合／全国平均=100）

新潟 7位（98.0）　東京 45位（102.2）

物価が安いので、ゆとりをもって生活することができます。

※物価が安い順。
※総務省「2025年小売物価統計調査（構造編）」



7 こどもの運動能力

公立中学2年男子　新潟 7位　東京 40位

公立中学2年女子　新潟 5位　東京 41位

※こどもの運動能力　スポーツ庁「R6全国体力・運動能力、運動習慣等調査」

人口当たりの体育・スポーツ施設も多く、海水浴やウインタースポーツも身近で気軽に楽しめるので、こどもの運動能力を伸ばす環境が整っています。

地域子育て支援拠点事業実施箇所数（0歳～4歳、人口千人当たり）

新潟 第2位（3.8箇所）

※地域子育て支援拠点事業実施箇所数
こども家庭庁「R7地域子育て支援拠点事業実施状況」

自然公園面積　新潟 第2位（317,406ha）

広い公園でのびのび自然や四季を楽しめる!

※自然公園面積　環境省「自然公園都道府県別面積総括」（R7.3.31）

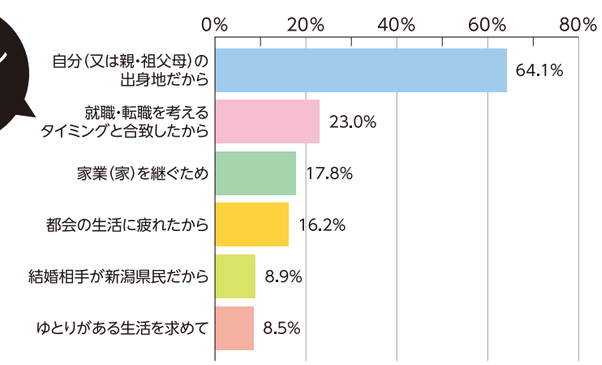
Uターン者リアルVOICE

Uターンされた方にリアルな声を聞いてみました!

- 自然が多い。リフレッシュしたいときに便利です。
- 仕事と育児を両立できる!
- 登山やスノボなど沢山の趣味ができた。
- 待機児童問題もほとんどなく、保育園にするっと入れる。
- 実家が近い安心感。
- 食べ物が何でも美味しい。魚介類の美味しさに驚きました。
- 車通勤では自分一人の空間で気分転換できる。
- のびのびとした環境で子育てできる。

Uターンの理由

- 温泉が近いから平日でも気軽に行ける。
- 新潟は物価や家賃が安いから生活しやすい。
- ほどよく都会でほどよく田舎なところが好き!
- 星空がきれい!
- 直売所がたくさんあって新鮮な野菜が手に入る。



※Uターンの理由（上位6つ）「新潟県総合計画」県民の意識・満足度アンケート報告書（令和7年3月）