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

2026年10月作成

# にいがた暮らし ガイドブック




NIIGATA KURASHI GUIDE BOOK

# にいがた暮らし
## 移住までの
# 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、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～　新潟での仕事と暮らし




### 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、地域とのつきあいを大切に!

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




## にいがた暮らし・しごと支援センター

●銀座オフィス
〒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
TEL／03-6281-9256

●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（公社）ふるさと回帰・移住交流推進機構内
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 | | 新潟での仕事と暮らし | | 市町村紹介 | 13 |
| 移住までの5STEP | 01 | 仕事を探す | 07 | 下越エリア | 14 |
| にいがたってどんなところ? | 03 | 農業を始める | 09 | 中越エリア | 20 |
| 雪国LIFE | 05 | 林業・漁業を始める | 10 | 上越エリア | 27 |
| 移住者のリアルボイス | 06 | 住まいを決めよう | 11 | 佐渡エリア | 28 |
| | | 子育て | 12 | 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 |

# にいがたってどんなところ？

What kind of place is Niigata?



## のびのびとゆとりをもって暮らせる

### 通勤時間が短く、平日でも自分の時間をつくりやすい

通勤時間（週全体平均）

〔新潟〕 **33分**　〔東京〕 **48分**

※総務省「R3社会生活基本調査」

### 東京と比較して生涯収支に大きな違いはありません！

新潟と東京の生涯収支
〈夫婦2人とこども2人の場合〉

〔新潟〕 **+1,900万円**　〔東京〕 **+1,500万円**

※新潟県試算

### 物価が安いのがありがたい

消費者物価地域差指数（家賃除く）
（全国平均＝100）物価が安い順

**総合7位（98.0）**　**住居5位（83.8）**

※総務省「2025年小売物価統計調査（構造編）」

### 持ち家比率が高く、家も広々

持ち家比率
**新潟4位（74.0%）**
東京46位（44.7%）

住宅延べ面積
**新潟5位（128.7㎡）**
東京47位（63.5㎡）

※総務省「R5住宅・土地統計調査」

### 首都圏への交通アクセスも抜群

新幹線

新潟～東京間
最速 **約90分**

越後湯沢～東京間
最速 **約70分**

### 教育環境も充実

高等学校等進学率
**全国1位**

大学数
**全国11位**

人口500万未満では京都に次ぐ上位です！

※文部科学省「R7学校基本調査」

## 誰もが働きやすい

### 子育てしながらも働きやすい

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）

※総務省「R4就業構造基本調査」

### 子育て拠点数は全国2位!

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）

**第2位**

※こども家庭庁「R7地域子育て支援拠点事業実施状況」

### 男性も家事・育児に積極的

男性の育児休業取得率

〔新潟〕 **44.9%**　〔全国〕 **40.5%**

※新潟県:新潟県しごと定住促進課「新潟県賃金労働時間等実態調査」 全国:厚生労働省「雇用均等基本調査」

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**　〔全国〕 **108分**

※総務省「R3社会生活基本調査」

## 魅力がいっぱい

### 何を食べても本当においしい

●米、酒はもちろん、海鮮、野菜、フルーツ
何を食べてもおいしい!
●ラーメン大好きラーメン王国!

地元で愛される「新潟5大ラーメン」
長岡生姜醤油・燕背脂・新潟濃厚味噌・
新潟あっさり醤油・三条カレー

### プライベートも充実

温泉地の数（宿泊施設のある）
**第3位**

キャンプ場の数
**第5位**

※環境省自然環境局「温泉利用状況」　※文部科学省「R6社会教育調査」

### 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

# 雪国LIFE

## エリア別積雪度

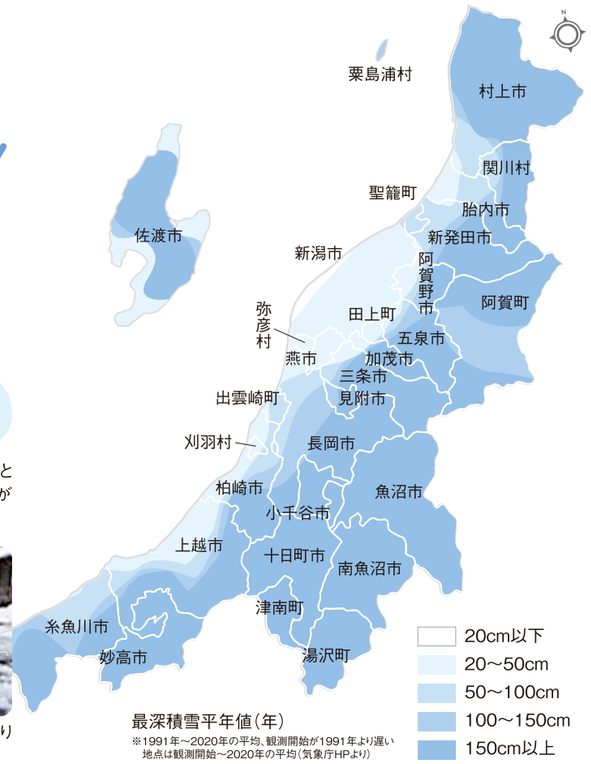
新潟というと雪のイメージがあるでしょうが、海岸平野部など積雪がほとんどない地域もあります。また、積雪量の多い中山間地でも道路除雪が進み、生活に大きな影響がでることはほとんどありません。



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）
※1991年～2020年の平均。観測開始が1991年より遅い地点は観測開始～2020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、
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/

新潟での仕事と暮らし
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？



## 新潟の産業の特徴

**新潟県はお米の産出額で全国1位の農業王国ですが、製造業や建設業も盛んです。特に製造業は地域の特色を生かした地場産業が集積しており、洋食器などの金属加工をはじめとして、その技術力は世界的にも高く評価されています。また創業が100年以上の老舗企業も数多くあるほか、IT・情報通信の企業も活躍しています。**

**食品業**
新潟県の食料品産業は、米をはじめとする豊富な農林水産物の産地として、恵まれた立地条件のもとに、県下全域に分布しています。中でも、米菓、清酒、水産練製品、みそ等は全国的にも有名です。

**製造業**
新潟県には精密加工や金属プレスなど、ものづくりには欠かせない高度な基盤技術が集積し、オンリーワン技術を持つ企業が多数活躍しています。ニットを中心とした繊維産業も全国有数の地位にあります。

**建設業**
新潟県は、全国でも建設業の事業所数や、建設業で働く人の数が多い都道府県です。多くの企業と人の力が、魅力あるまちづくりや、新潟が誇る充実した道路網を支えています。

**IT・情報通信産業**
インターネットの世界では、都会であることの優位性はありません。新潟からでも、全国・世界へと事業を展開するチャンスがあります。また、仕事を通して地域の活性化に貢献できることもIT・情報通信産業の魅力です。

## 仕事を探す

### 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」（銀座オフィス、有楽町オフィス）を設けています。
銀座オフィスは東京メトロ銀座駅から徒歩5分の銀座・新潟情報館 THE NIIGATA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「（公社）ふるさと回帰・移住交流推進機構」にあります。新潟へのU・Iターン就職・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

**まずはオンラインで登録を**

**にいがた暮らし・しごと支援センター**
**■銀座オフィス**
〒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
●TEL／03-6281-9256
●10:30～19:30（火曜日・祝日・年末年始を除く）

**■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
（公社）ふるさと回帰・移住交流推進機構内
●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）

### かんたん求人検索

ハローワークの「かんたん求人検索」では、ハローワークに出向かなくても、スマートフォンやパソコンから求人情報を検索できます。

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
**新潟県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



## 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1,800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100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

## 働きやすい企業を見つける

### 働きやすい企業選びの目印「Ni-ful（ニーフル）」

Ni-fulは、新潟県が2025年度に創設した「新潟県多様で柔軟な働き方・女性活躍実践企業認定制度（Ni-ful（ニーフル））」です。
育児休業や休暇の取得促進、長時間労働の削減、仕事と家庭の両立支援など、働きやすい職場づくりに積極的に取り組む企業を県が認定しています。給与や仕事内容だけではわからない企業の取り組みを知ることができ、ライフスタイルや将来のキャリアを見据えた、自分に合った企業選びの参考になります。

**●働きやすい企業を見つけやすい**
育児休業、休暇取得、残業時間など、働きやすさに関する取り組みが企業選びの目安になります。
**●仕事と家庭を両立できる企業を探しやすい**
子育て中の方や、将来的に育児・介護との両立を考えている方にとって参考になります。
**●企業の姿勢を比較できる**
給与や仕事内容だけではわからない、従業員を大切にする取り組みを知るきっかけになります。

**認定企業数　949社**（R8.10.1時点）

**●Ni-ful（ニーフル）とは…**
新潟の頭文字「Ni」と充実「full」等を組み合わせ、多様で柔軟な働き方や誰もが充実した人生を送ることができる社会を目指す、との意味が込められています。
**●ロゴマークは…**
新潟の「n」とworkやwomanの「w」等を組み合わせ、笑顔をモチーフに、明るく前向きなイメージをデザイン化しています。







## 奨学金返還支援

### 奨学金返還を支援する企業が増えています!

将来の働き方や就職先を考える際には、仕事内容だけでなく、福利厚生や各種支援制度も企業選びの参考になります。
新潟県内には、奨学金返還支援制度を導入し、若者の定着や人材育成に取り組んでいる企業があります。
そのような企業を紹介していますので、県内企業を知るきっかけとして、ぜひご覧ください。

**奨学金返還支援制度を導入している企業**
**50社**
（R8.9.29現在）

## 起業する

### U・Iターン創業応援事業

県外からU・Iターンにより移住・定住し、デジタル技術を活用し、地域課題や社会課題の解決に資する事業に関して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。

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11階
●TEL／025-246-0051
●https://www.nico.or.jp/

新潟での仕事と暮らし
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

ステップ 2

ステップ 3

## 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、マイナビ農林水産FESTなど
新潟県内開催／新規就農・就業マッチングフェア、個別就農相談会

## 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**

●就農実践技術コース(7ヵ月)
●就農実践経営コース(4ヵ月)

## 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]
●県が認めた研修機関等で研修を受ける者に対する支援
●新たに経営開始する者に対する支援

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)



新潟での仕事と暮らし
Job & life Style

# 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

11日間で就業前にチェーンソーや刈払機などの資格取得と実地講習を行う林業就業支援講習実践コースを受けてみましょう。また、短い期間で作業体験と見学を行う体験コースもあります。

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
●https://niigata-gyoren.jp/



新潟での仕事と暮らし
Job & life Style

# 住まいを決めよう



## 物件を探す

### 空き家バンクで探す

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

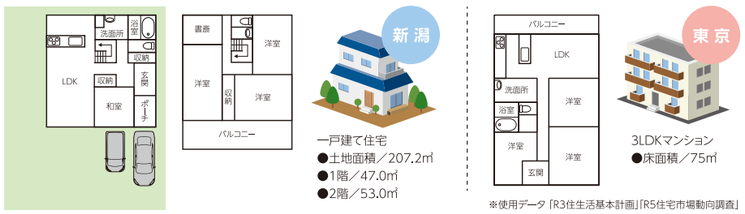
**住宅建設・購入費補助**
住宅建設・購入への補助制度を設けている市町村もあります。年齢を要件とするなど、市町村によって要件は異なります。

### 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。

**東京と比較した新潟の住環境イメージ**

＼家が広くて庭もあって快適に過ごせる。趣味にも使える。／




※使用データ「R3住生活基本計画」「R5住宅市場動向調査」

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



新潟での仕事と暮らし
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) ●R6.4.1／0人 ●R7.4.1／0人 ●R8.4.1／0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。

**237拠点 28市町村で実施**(令和8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。

**22市町で実施**(令和8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。

**67施設 23市町で実施**(令和8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、アプリ・WEB、SNS、イベント等を通じて、子育てを楽しむコンテンツを提供します。

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・子育てポータルサイト「こむすび県にいがた」**
新潟県の妊娠・出産・子育てについての様々な支援・施設・お役立ち情報等を紹介しています。
Instagram「こむすび県にいがた」でも子育て世代向けの情報を発信しています。
●https://komusubiken.pref.niigata.lg.jp/kosodate/
●https://www.instagram.com/komusubiken.niigata/

**新潟県子育ておすすめ情報「にいがた子育てのススメ」**
新潟県の豊かな自然や子育て環境、充実した子育て支援制度など、新潟で子育てをする魅力を紹介するWEBページです。親子で楽しめるお出かけスポットや先輩移住者の声など、新潟での子育て暮らしをイメージできる情報が満載です。
●https://niigatakurashi.com/parenting/

**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・出会いポータルサイト「ハピニィ」**
新潟県の結婚・出会い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/

ミニコラム

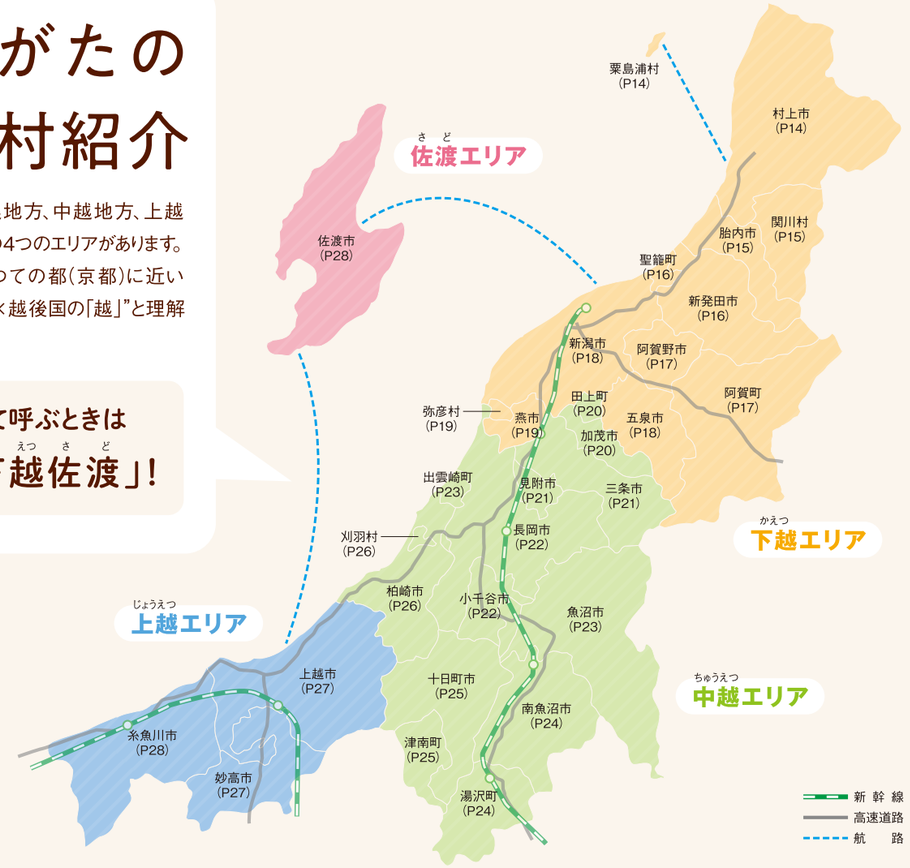
### 保育所「日本発祥の地」は新潟県

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。

# 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」!**




## 下　越

### 都会の便利さも、自然の心地よさも。自分らしい暮らしを選べるエリア。

県都・新潟市を中心に、日本海や田園風景、山々まで、多彩な環境が広がる下越エリア。都市部には買い物や医療、教育、文化施設などが集まり、少し足を延ばせば豊かな自然がすぐそばにあります。新発田や村上など歴史あるまち、阿賀野川流域の里山など、地域ごとに異なる表情も魅力。便利さと自然の心地よさ、その両方を楽しみながら暮らせます。

## 中　越

### 雪国の知恵と、里山の恵み。豊かさを楽しむ暮らし。

長岡市をはじめとする都市部から、魚沼・南魚沼、十日町、湯沢などの山あいまで、変化に富んだ環境が広がる中越エリア。ものづくりが盛んな地域、美しい田園や里山に囲まれた地域、雪とともに育まれてきた文化が息づく地域など、それぞれに個性があります。四季の移ろいを身近に感じながら、仕事も暮らしも、自分に合った場所を見つけられるエリアです。

## 上　越

### 海も山も、歴史あるまちも。四季を身近に感じる暮らし。

日本海から妙高の山々まで、雄大な自然が広がる上越エリア。上越市には暮らしを支える都市機能が集まり、高田の雁木や寺町など、雪国ならではの歴史や文化も今に受け継がれています。妙高では山や雪を楽しむ暮らし、糸魚川では海と山に囲まれた暮らしなど、地域によって環境もさまざま。自然の近くで、自分らしい時間を大切にしたい人に魅力的なエリアです。

## 佐　渡

### 島だからこそ出会える、人とのつながり。島の時間とともに暮らす。

海に囲まれ、山や田園など多彩な自然が凝縮された佐渡。豊かな食、受け継がれてきた伝統や文化、地域の人とのつながりなど、島ならではの暮らしがあります。自然のそばで子育てをしたい、地域に根ざした仕事をしたい、時間の使い方を変えてみたい。そんな新しい生き方を考える人にとって、佐渡には「島で暮らす」という、もうひとつの選択肢があります。





# 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）

**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「わっぱ蒸し」**
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 】309人
【 面　積 】9.78㎢
【 保 育 園 】1ヵ所
【 小 学 校 】1校
【 中 学 校 】1校
【 公　園 】5ヵ所
【 診 療 所 】1ヵ所

**お問い合わせ先** | 0254-55-2111（総務課）

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

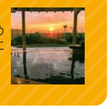
**ホームページアドレス**
https://www.city.murakami.lg.jp/

**わが町自慢!**

**鮭・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。




ユネスコ無形文化遺産　村上大祭


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 】52,340人（12月1日時点）
【 面　積 】1,174.17㎢
【 保 育 園 】11ヵ所
※公設民営3ヵ所　※子育てセンター6ヵ所
※他に地域型保育所4ヵ所
【 幼 稚 園 】2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 】5ヵ所
【 診 療 所 】26ヵ所

**お問い合わせ先** | 0254-53-2111（むらかみ暮らし推進課）

支援制度

**ここがPOINT!**

- ①ショートステイ型移住体験（保育園の一時預かり利用可!）②オーダーメイド型の移住体験交通費等の補助も利用できます!
- 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

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 】4,621人
【 面 積 】299.61㎢
【 保 育 園 】1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/

胎内市移住ポータルサイト「ゆうゆう」

**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!





夏井の千本桜



移住した方を中心とした交流会も開催

## 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に恵まれ、日本海に面した海岸線や、胎内川の清流、櫛形山脈の山々に囲まれた自然豊かな環境の中で、落ち着いた日常を送ることができるまちです。
春にはチューリップで市内が彩られ、四季折々の自然や行事を身近に感じる暮らしの中で、人と人との距離が近く、交流を通じて地域のつながりが自然と育まれています。

**DATA**

【 人 口 】26,318人
【 面 積 】264.89㎢
【 保 育 園 】5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 】14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!
- 釣りやゴルフ、登山など、一年を通じてさまざまなアクティビティが楽しめます!
- 住まいや仕事に関する支援が充実

新潟県までのアクセスはP37をご覧ください。





# 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



金魚のぼんぼりに車輪がついた「金魚台輪」は、古くから伝わる郷土玩具です

## 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 】90,683人
【 面 積 】533.07㎢
【 保 育 園 】16ヵ所
【 幼 稚 園 】1ヵ所
【認定こども園】17ヵ所
【 小 学 校 】13校
【 中 学 校 】10校
【 高 校 】7校
【 公 園 】70ヵ所
【 病 院 】6ヵ所
【 診 療 所 】78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!**

- 海あり山あり温泉ありの遊べるまち
- 1・2歳児保育料無償化で、子育て世帯の移住者増えています
- 市内に高校が7校! 普通科、理数科、専門学科が揃って学べるまち

# 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ます。



**聖籠観音の湯 さぶ～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

新潟県までのアクセスはP37をご覧ください。

# 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」**
シベリアから飛来する5千羽の白鳥は圧巻。白鳥の人工給餌は国内初！



**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）





移住して新規就農に向けてチャレンジしている方がいます



有機農業推進のため、農業機械の実証も行っています

## 大都市に近い、自然環境豊かなまち

阿賀野市は山・川・田園風景が広がる自然いっぱいのまちです。農業は水稲が中心ですが、柿や枝豆などの園芸作物や酪農も盛んで、学校給食には地元産のコシヒカリや野菜、乳製品などが使われています。また、有機米の生産・販売の歴史ある地域でもあり、環境に配慮した農業を推進しています。多種多様な生き物に囲まれ、のびのびとした子育てができます。こんな自然環境豊かな一方で、県都・新潟市に隣接し、新潟市街へは車で約30分であり、通勤・通学圏内。自然と共存しながらも生活しやすい、そんな阿賀野市で暮らしてみませんか?

**DATA**

【人口】38,487人
【面積】192.74㎢
【保育園】2ヵ所
【認定こども園】13ヵ所
【小学校】7校
【中学校】4校
【高校】1校
【公園】36ヵ所
【病院】2ヵ所
【診療所】27ヵ所
（うち歯科診療所13ヵ所）

**お問い合わせ先** | 0250-62-2510（まちづくり政策課）

支援制度

**ここがPOINT!**

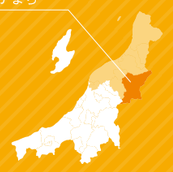
**「オーガニックビレッジ」を宣言！有機農業の産地づくりを推進しています**

**就農を目指す方が研修できるトレーニングファームがあります**

**住宅補助制度も充実！住宅取得・リフォーム支援や地場産瓦「安田瓦」を使う時の補助があります**

# 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「2025年版 住みたい田舎ベストランキング」人口5000人以上1万人未満のまち部門で子育て世代部門第3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】8,753人
【面積】952.89㎢
【保育園】3ヵ所
【小学校】3校
【中学校】2校
【高校】1校
【公園】24ヵ所
【病院】1ヵ所
【診療所】12ヵ所
（うち歯科診療所8ヵ所）

**お問い合わせ先** | 0254-92-4766（まちづくり観光課）

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！**

**全年齢の保育料無料、妊産婦の医療費全額補助などの子育て支援が充実**

**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！**





# 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!**

**清流のまち ごせん**
地下水を使った美味しい水道水が飲め、このきれいな水で育った農産物は格別です！



**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。

Gosen Knit



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】44,792人
【面積】351.91㎢
【保育園】8ヵ所
※他に小規模保育所2ヵ所 事業所内保育所1ヶ所
【認定こども園】8ヵ所
【小学校】9校
【中学校】4校
※他に特別支援学校1校
【高校】2校
【公園】27ヵ所
【病院】2ヵ所
【診療所】21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!**

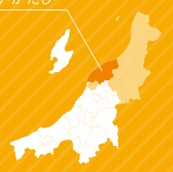
**充実の子育て支援！豊かな自然の中でのびのび子育て♪**

**新婚・子育て世帯の転入者向けの住宅補助金制度あり！**

**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**
30代の女性就業率 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】759,890人
【面積】726.01㎢
【保育園】123ヵ所
【幼稚園】9ヵ所
【認定こども園】135ヵ所
【地域型保育事業】26ヵ所
【小学校】107校
【中学校】61校
【高校】28校
※他に中等教育学校1校、特別支援学校8校
【大学】13校
【公園】1,678ヵ所
【病院】42ヵ所
【診療所】1,133ヵ所
（うち歯科診療所478ヵ所）

**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!**

**女性の就業率が高く、女性が働きやすい街！**

**三大都市圏からの移住促進！「移住促進特別支援事業」**

**テレワーク移住をサポート！「新潟市都市型地域おこし協力隊」**

仕事 住宅 結婚・子育て 体験・交流 その他サポート

# 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。





文化庁の100年フードにも認定。ソウルフードの「背脂ラーメン」



東京2020オリンピック・パラリンピック大会の選手村で使用された「おもてなしカトラリー」

## 子どもも大人も成長し、はばたけるまち

燕市は、400年前に農家の副業として始まった和釘づくりをルーツとする国内有数の「ものづくりのまち」です。国内シェア95%を誇るスプーンフォークをはじめ、時代の変遷に合わせながら、常に人から必要とされるものを作り続けてきました。近年は、「子育てするなら燕市で」を掲げ、暑い夏も寒い冬もこどもたちが思いっきり遊ぶことができる屋内遊戯施設をオープンするなど、子育て世帯向けの支援策も充実しています。スーパー、コンビニ、飲食店も多く、不便なく生活できるまちです。

**DATA**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 【 人 口 】75,304人 | 【認定こども園】3ヵ所 | 【 公 園 】70ヵ所 | |
| 【 面 積 】110.94㎢ | 【 小 学 校 】14校 | ※他に児童遊園119ヵ所 | |
| 【 保 育 園 】18ヵ所 | 【 中 学 校 】5校 | 【 病 院 】1ヵ所 | |
| ※うち、小規模保育所3ヵ所 | 【 高 校 】2校 | 【 診 療 所 】106ヵ所 | |
| 【 こ ど も 園 】4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

**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/

**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 】7,314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** | 0256-94-3151（総合政策課企画政策係）

支援制度

**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

新潟県までのアクセスはP37をご覧ください。





# 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**

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

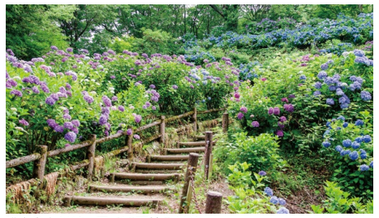
**わが町自慢!**

**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 】10,396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

**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!**

**加茂七谷温泉 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 】23,627人 | 【認定こども園】3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 】25ヵ所 |
| 【 幼 稚 園 】2ヵ所 | 【 高 校 】3校 | |
| 【 短 大 】1校 | 【 大 学 】1校 | |

**お問い合わせ先** | 0256-52-0080（政策推進課）

支援制度

**ここがPOINT!**

- 緑豊かな団地「若宮ヒルズ」を無償分譲中
- 雪椿まつりや越後加茂川夏祭りなどの祭りが多彩
- 果樹栽培が盛んで旬の果実・野菜が身近

仕事　住宅　結婚・子育て　体験・交流　その他サポート

新潟県までのアクセスはP37をご覧ください。

# 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。
◎工場の祭典実行委員会



**カレーラーメン**
80年以上三条の食文化を支えてきたラーメン。お店ごとに千差万別な味と見た目で、店の数だけ楽しめます。





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

歴史ある「ものづくりのまち」三条市。伝統行事はもちろん、熱気あふれるお祭りやイベントが数多く一年中楽しめます。「アウトドアのまち」でもあり、三条産のアウトドア用品とともに雄大な自然の中でキャンプやラフティング、温泉も楽しめます。また、都市機能が充実しているまちなかを中心に起業や出店をする若者が多く、互いにチャレンジを応援し合う土壌があると言われています。

### DATA

| | | |
|---|---|---|
| 【 人 口 】89,901人 | 【認定こども園】9ヵ所 | 【 高 校 】4校 |
| 【 面 積 】431.97㎢ | 【 小 学 校 】19校 | 【 公 園 】35ヵ所 |
| 【 保 育 園 】20ヵ所 | 【 中 学 校 】8校 | 【 病 院 】7ヵ所 |
| 【 幼 稚 園 】1ヵ所 | ※その他、義務教育学校1校 | 【 診 療 所 】100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!**

- 歴史あるものづくりのまち
- 車で30分で海にも山にも行けるアウトドアのまち
- 若者のチャレンジを応援するまちチャレンジしやすいまち

# 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。





子どもが自由に遊び学べる屋内施設「プレイラボみつけ」



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、子育て施設、コミュニティ銭湯、文化ホール、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、歩いて暮らせる利便性の高いまちを実現しています。また、どこまで乗っても100円のコミュニティバスが市内を巡回しており、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 】37,518人 | 【 小 学 校 】8校 | 【 公 園 】42ヵ所 |
| 【 面 積 】77.91㎢ | 【 中 学 校 】4校 | 【 病 院 】1ヵ所 |
| 【 保 育 園 】11ヵ所 | 【 高 校 】2校 | 【 診 療 所 】21ヵ所 |
| 【認定こども園】7ヵ所 | ※その他、市立特別支援学校1校 | |

**お問い合わせ先** | 0258-62-1700（地域経済課）

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

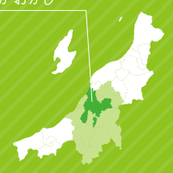
新潟県までのアクセスはP37をご覧ください。





# 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20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**
酒どころ新潟で1番の酒蔵数を誇るまちです。





市民活動の文化祭「ながおか市民活動フェスタ」



長岡駅前

## あなたの「やりたい」が見つかるまち

①県内第2の都市で、日本三大花火の長岡まつり大花火大会や港町・寺泊の魚の市場通り、国営越後丘陵公園など観光やお出かけスポットが充実しています。②ながおか市民協働センターには約400の登録団体が市民活動のコーディネーターがあなたの「やりたい」を応援します。③移住定住相談センターが仕事や暮らしだけでなく「地域の人」との出会いをサポートします。

### DATA

| | | |
|---|---|---|
| 【 人 口 】252,527人 | 【 幼 稚 園 】1ヵ所 | 【 大 学 】4校 |
| 【 面 積 】891.26㎢ | 【認定こども園】40ヵ所 | 【 公 園 】653ヵ所 |
| 【 保 育 園 】39ヵ所 | 【 小 学 校 】52校 | 【 病 院 】11ヵ所 |
| ※その他、地域型保育事業施設10ヵ所あり | 【 中 学 校 】27校 | 【 診 療 所 】123ヵ所 |
| | 【 高 校 】12校 ※その他、高等専門学校1校あり | |

**お問い合わせ先** | 0258-35-1122（政策企画課 定住促進室）

支援制度

**ここがPOINT!**

- 東京駅から新幹線で90分！首都圏からのアクセス抜群
- 車を持たず生活できる長岡駅周辺エリアが人気
- 就職・起業・テレワークなど働き方の選択肢が多様

# 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。





図書館等複合施設「ホントカ。」屋内広場



地域子育て拠点「わんパーク」

## 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 】32,069人 | 【 小 学 校 】8校 | 【 公 園 】33ヵ所 |
| 【 面 積 】155.19㎢ | 【 中 学 校 】5校 | 【 病 院 】2ヵ所 |
| 【 保 育 園 】9ヵ所 | 【 高 校 】2校 | 【 診 療 所 】28ヵ所 |
| 【認定こども園】3ヵ所 | ※その他、総合支援学校1校 | |

**お問い合わせ先** | 0258-83-3556（商工振興課）

支援制度

**ここがPOINT!**

- 子育てするならダンゼン小千谷！妊産婦医療費無料！子供医療費全無料！
- 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
- 結婚・移住支援充実！家賃も奨学金返還も住宅取得も支援します！

仕事　住宅　結婚・子育て　体験・交流　その他サポート

新潟県までのアクセスはP37をご覧ください。

# 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://goodlife.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3,700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 】1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.city.uonuma.lg.jp/site/musubi-uonuma/

**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 】31,451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 】2ヵ所
【 保 育 園 】9ヵ所　【 中 学 校 】5校　【 診 療 所 】25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!**

農作業シェアリングなど
移住体験で、
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!

保育料無償
給食費（ごはん・おかず・おやつ）も無償

新潟県までのアクセスはP37をご覧ください。





# 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!**

**滋味豊かな食の宝庫!**
米や日本酒、新鮮な農作物など豊かな食文化があり、市内飲食店はどこも間違いなし!



**スキー場が充実!**
スキー場が7カ所あるので、レベルや気分に合わせてスキーやスノボを楽しめます。





南魚沼産コシヒカリの産地



色濃く鮮やかな四季の景色が、心を豊かにしてくれます。

## 雪が育む自然と食で心もお腹も満たされるまち

南魚沼市は新潟県の南部に位置し、八海山などの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などの自然と触れ合って、心豊かに過ごしませんか?

**DATA**

【 人 口 】約51,000人　【 小 学 校 】16校　【 病 院 】4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、7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。





県内最多のリゾートマンション



保小中一貫の湯沢学園。学年を超えた学びの場があることが特徴です。

## 温泉付きリゾートマンションは雪国初心者向け

新潟県内の東京からの玄関口ということで、都内で仕事をする人の移住が増えています。22時過ぎ「東京駅」発「越後湯沢駅」行きの最終電車があり、終点というところも選ばれるポイント。フジロックやスキーなどのレジャーも充実し、山の近くに住みたいけど、ある程度都市的なライフスタイルも送りたい人は迷わず湯沢町へ。朝起きて15分でゲレンデに出れる生活が手に入ります。

**DATA**

【 人 口 】7,738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!**

学校給食完全無償の
保小中一貫校

10のスキー場が
滑り放題の町民リフト券

共同浴場や
立ち寄り湯も多数、
温泉の町

仕事　住宅　結婚・子育て　体験・交流　その他サポート

新潟県までのアクセスはP37をご覧ください。

# 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/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「暮もの、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。






十日町市へ移住の際は、何でもご相談ください!



大地の芸術祭作品「Tunnel of Light」(清津峡渓谷トンネル)

## 雪と生きる。大地に遊ぶ。未来を創造するまち　とおかまち

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 】46,077人
【 面　積 】590.39㎢
【 保 育 園 】8ヵ所
【認定こども園】14ヵ所
【 小 学 校 】16校
【 中 学 校 】10校
【 高　校 】3校
※その他、特別支援学校1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 】22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窟**
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**

新潟県までのアクセスはP37をご覧ください。





# 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://kz-cs.com/

**わが町自慢!**

**ぎおん柏崎まつり 海の大花火大会**
16,000発の花火が夜空と日本海を鮮やかに彩り、訪れる人々を魅了する、柏崎市民の誇りです。



**水球がまちに活気を!**
約60年前から水球が根付き、日本最大級のクラブで小学生～社会人が日本一を目指す。





水が透きとおった海で楽しむSUP



新しい大型遊具と面積2倍にリニューアルした「キッズマジック」

## \ やりたいことをカタチに /

柏崎で面白いを見つける!子育て支援も充実!
·SUPやキャンプ、スノボなど、海山川でのアクティビティが充実。
·ほぼ毎週市内のどこかでお祭りやイベントが開催されています。
·市街地は海に面しているので、積雪は多くても30cmほど。雪の心配が少ない地域です。
·U·Iターン後に起業する移住者も多数!
·官民連携の移住コンシェルジュが相談をお受けしています。

### DATA

【 人　口 】74,992人
【 面　積 】442.08㎢
【 保 育 園 】23ヵ所
【 幼 稚 園 】1ヵ所
【認定こども園】4ヵ所
【 小 学 校 】16校
【 中 学 校 】11校
※その他、中等教育学校1校
県立中学校1校
【 高　校 】5校
【 公　園 】25ヵ所
【 病　院 】5ヵ所
【 診 療 所 】72ヵ所
(うち歯科32ヵ所)

**お問い合わせ先** | 0257-47-7333 (柏崎市元気発信課移住定住促進係)

支援制度

### ここがPOINT!

**保育料が1歳児から無料!**

**無料で遊べる屋内遊び場「キッズマジック」**

**住宅リフォームに最大125万円補助**

# 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**

https://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「ぴあパークとうりんぼ」

## 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 】4,220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(月·水·金)運行!**

仕事　住宅　結婚·子育て　体験·交流　その他サポート

新潟県までのアクセスはP37をご覧ください。

# 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6位と日本屈指の米どころ。





上杉謙信公の居城である春日山城跡から見た上越市街地



日本三大夜桜「高田城址公園観桜会」

## 充実した子育て環境とアクセスの良さ 理想のくらしを上越市で

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好。市内全域で高速通信網の整備が進み、コワーキングスペースもあります。親子が自由に遊べる「こどもセンター」や「子育てひろば」などの子育て支援も充実。四季折々の自然を身近に感じながら子どもを育て、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】178,117人 | 【認定こども園】28ヵ所 | 【公園】143ヵ所 | |
| 【面積】973.89㎢ | 【小学校】45校 | 【病院】10ヵ所 | |
| 【保育園】37ヵ所 | 【中学校】21校 | 【診療所】230ヵ所 | (うち歯科診療所87ヵ所) |
| 【幼稚園】2ヵ所 | 【高校】10校 | | |

※その他、中等教育学校1校、特別支援学校5校

**お問い合わせ先** | 025-520-5674 (多文化共生課)

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
- 家賃や住宅取得費の補助、移住体験ツアーなど様々な移住支援制度あり

# 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」「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】28,775人 | 【小学校】7校 | 【公園】57ヵ所 | |
| 【面積】445.63㎢ | 【中学校】3校 | 【病院】2ヵ所 | |
| 【保育園】4ヵ所 | 【高校】1校 | 【診療所】7ヵ所 | |
| 【認定こども園】5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 (地域共生課)

支援制度

**ここがPOINT!**

- 住宅取得等支援制度の充実(転入者最大補助額:280万円)
- 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!

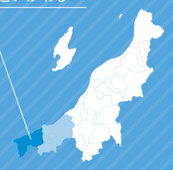
新潟県までのアクセスはP37をご覧ください。





# 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**

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

**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。

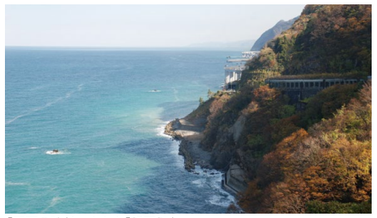


**ベニズワイガニ**
能生漁港でとれた新鮮なカニを選んで、その場で食べられるカニ屋横丁が大人気!





「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】37,103人 | 【認定こども園】4ヵ所 | 【公園】125ヵ所 | |
| 【面積】746.24㎢ | 【小学校】12校 | 【病院】2ヵ所 | |
| 【保育園】13ヵ所 | 【中学校】4校 | 【診療所】32ヵ所 | (歯科14含む) |
| 【幼稚園】2ヵ所 | 【高校】3校 | | |

※その他、特別支援学校1校

**お問い合わせ先** | 025-552-1511 (産業労働課)

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2,000円(税抜)で2泊まで利用できる助成があります
- 1年を通して様々なアクティビティが楽しめます

# 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。佐渡市は、人とトキが共生する豊かな自然と、四季折々の風景、鬼太鼓や能楽、文弥人形などの伝統文化が息づく島です。令和6年には「佐渡島の金山」が世界文化遺産に登録されました。世界農業遺産やジオパークにも認定され、歴史と自然、暮らしが調和する"ちょうどいい島ぐらし"が広がっています。

**DATA**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 【人口】46,898人 | 【認定こども園】1ヵ所 | 【公園】46ヵ所 | |
| 【面積】855.67㎢ | 【小学校】19校 | 【病院】2ヵ所 | |
| 【保育園】21ヵ所 | 【中学校】12校 | 【診療所】41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)

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ターンインフォメーションセンターによる定着を支援
- 若者世帯の家賃補助や奨学金返還支援が充実!

仕事 住宅 結婚・子育て 体験・交流 その他サポート

新潟県までのアクセスはP37をご覧ください。

体験メニューの
あるところも!





# にいがたお試し暮らし



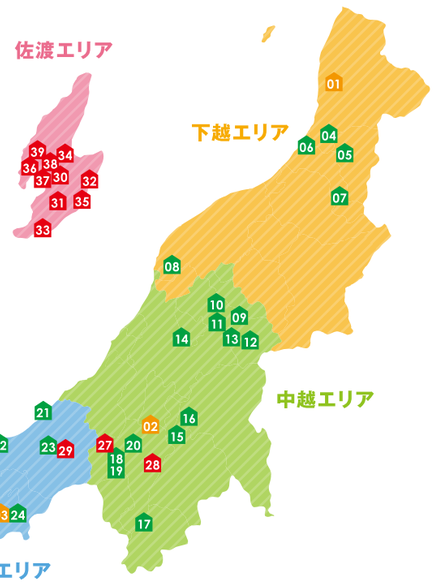
住まいや
仕事探しにも

**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 阿賀町暮らし体験施設
08 ちょこっと弥彦ステイ
09 村長の家
10 SAKUNOYA
11 三-Me.（ミー）
12 Sanju~燕三条古民家の宿~
13 燕三条LocalStayKYU
14 お試し移住住宅
15 市有新保住宅405・505号
16 市有福山住宅303号
17 田舎暮らしが体験できるおうち（湯沢1512HOUSE）
18 民宿みらい
19 松代棚田ハウス
20 KOME HOME
21 いなか体験ハウス
22 霧山荘
23 おためしハウス
24 クラインガルテン妙高
25 短期滞在者宿泊支援「ちょこっと糸魚川暮らし」
26 移住体験交流施設「水上」
27 竹所シェアハウス
28 新水シェアハウス
29 お試し移住シェアハウス「わっしょいハウス1号館」
30 はたの住宅A・B
31 かわも住宅A・B
32 とよおか住宅
33 はもち住宅A
34 かたがみ住宅
35 まつがさき住宅
36 きょうまち住宅
37 かじまち住宅
38 ちぐさアパート
39 泉シェアハウス（デュアルベースnido）




## 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 https://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423,600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3年まで）
- 利　用　料／年間466,000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 https://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ヶ月定額180,000円、6ヶ月定額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 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

### 08 ちょこっと弥彦ステイ
弥彦村

新潟県西蒲原郡大字山崎1454-1



JR燕三条駅から車で30分以内。ウッドデッキから弥彦村のシンボル「大鳥居」を望み、キッチンや家具・家電、生活用品やwifiなど生活に必要なものが揃った環境で、「ほどよい田舎暮らし」が体験できます。

- 利用期間／2泊3日～10泊11日以内（12月27日～1月4日は利用不可）
- 利　用　料／2泊3日10,000円～／1組
- 備　　考／光熱水費込、駐車場1台有、Wi-Fi有、家具・家電一式有

問 弥彦村移住相談窓口
TEL.050-1794-7418
HP https://akiya.vill.yahiko.niigata.jp/trial/

### 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 三-Me.（ミー）
三条市

三条市神明町5-3



三-Me.内2階〈ウェルカムミーイン〉は、人と街をゆるやかにつなぐ拠点として生まれた複合施設の一角にある小さな宿です。燕三条ならではの温かい交流が生まれ、地域の日常に触れながら滞在できるのが魅力。

- 利用期間／1泊からOK
- 利　用　料／1泊 最大6名 一律¥15,000
- 備　　考／Wi-Fiあり、コワーキング利用可（¥1,300）、シェアキッチンあり

問 一般社団法人 燕三条空き家活用プロジェクト
TEL.050-1871-0564
HP https://sanjo-me.com/

### 12 Sanju~燕三条古民家の宿~
三条市

三条市荒沢636



自然に囲まれた築80年の古民家。星空の下でBBQや焚き火を楽しんだり、かまどで炊ぐ飯を味わったりと、ここでしかできない体験がいっぱい。自然の中で過ごす時間が、心も体もリフレッシュさせてくれます。

- 利用期間／1泊からOK
- 利　用　料／1泊 最大9名 ¥35,000
- 備　　考／BBQセットあり（炭は持参）、屋外用折り畳み椅子あり

問 有限責任事業組合 CRAFT VILLEGE INC.（一般社団法人燕三条空き家活用プロジェクト、SNOW SAFARI株式会社、たけちょう商店）
TEL.090-9587-9010（現地スタッフ）
予備連絡先：070-1515-3579
HP https://www.airbnb.com/l/dLIMYdSa

ちょこっと滞在OK

# プチ暮らし




## 13 燕三条LocalStayKYU

三条市　新潟県三条市本町6-9-1



昭和の趣が残る6LDKの大型一戸建てを一棟貸し。最大9名まで宿泊可能。本町中心の好立地で、祭りや花火、飲食店街も徒歩圏。三条八幡宮のそばで、家族でも楽しめる"三条暮らし"を体験できる宿KYU。

- 利用期間／1泊～
- 利　用　料／16,000円（4名分）
- 備　　考／清掃費8,000円　1名追加5,000円（最大5名）

問 サンクチュアリ株式会社
TEL.0120-546-157
HP https://kyu.sanctuary.style/wp/localstay/

## 14 お試し移住住宅

見附市　新潟県見附市美里町2番30号



便利でアクセスの良い見附の暮らしを体験できる施設です。令和5年築のモデルハウスを専用の宿泊施設として、最長で2週間、無料で利用できます。家電や食器、寝具など設備も整っており、子育て世帯でも安心です。

- 利用期間／3泊4日～13泊14日
- 利　用　料／無料
- 備　　考／Wi-Fi、冷蔵庫、洗濯機、電子レンジ完備。交通費補助あり。

問 見附市地域経済課
TEL.0258-62-1700
HP https://www.city.mitsuke.niigata.jp/soshiki/19/38472.html

## 15 市有新保住宅405・505号

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.city.uonuma.lg.jp/site/musubi-uonuma/107576.html

## 16 市有福山住宅303号

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.city.uonuma.lg.jp/site/musubi-uonuma/107576.html

## 17 田舎暮らしが体験できるおうち（湯沢1512HOUSE）

湯沢町　新潟県南魚沼郡湯沢町湯沢1512



越後湯沢駅から徒歩圏内にある便利な民泊で、湯沢町の暮らしを気軽に体験しませんか?スーパーや共同浴場も近く、生活のイメージがしやすい立地です。冬はスキー、夏は登山や自然散策など、四季で変わる湯沢の魅力を存分にお楽しみください。

- 利用期間／1泊～
- 利　用　料／詳しくはwebサイトをご覧ください
- 備　　考／Wi-Fi、洗濯機、お風呂完備。キッチンあり。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.050-1794-7392
HP https://1512house.studio.site/

## 18 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/22,000円　5名以降おー人/4,400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/

## 19 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5,760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

## 20 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／12,000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

## 21 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。

- 利用期間／1日～
- 利　用　料／1日3,000円/人（2日以上は応相談）
- 備　　考／多目的室、和室（エアコン、テレビあり）台所（調理器具あり）

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

## 22 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

## 23 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。※冷房設備はありません。

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

## 24 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50,000円（税込）（4～11月）57,000円（税込）（12～3月）
- 備　　考／※光熱費実費分、保証金は別途　基本設備のほか、テレビ、冷蔵庫、調理器具、掃除機、洗濯機、Wi-Fiなど

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

## 25 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ご利用ください。

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

問 糸魚川市産業労働課
TEL.025-552-1511
HP https://watashino-ito.com

## 26 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（寝具クリーニング代は別途）
- 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 糸魚川市産業労働課
TEL.025-552-1511
HP https://watashino-ito.com

## PHOTO GALLERY フォトギャラリー



新潟市　新潟平野



長岡市　長岡花火

# じっくり 借り暮らし

## 27 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**

## 28 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～34,000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/6595.html**

## 29 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ヶ月以上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/**

## 30 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ヶ月以上6ヶ月以内
●利　用　料／月額33,000円～50,000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 さど くらし テラス
**TEL.080-2596-5371**
HP **https://www.city.sado.niigata.jp/site/ijyu/27725.html**

## 31 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ヶ月以上6ヶ月以内
●利　用　料／月額22,000円～33,000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 さど くらし テラス
**TEL.080-2596-5371**
HP **https://www.city.sado.niigata.jp/site/ijyu/27725.html**

## 32 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ヶ月以上6ヶ月以内
●利　用　料／月額33,000円～50,000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 さど くらし テラス
**TEL.080-2596-5371**
HP **https://www.city.sado.niigata.jp/site/ijyu/27725.html**

## 33 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ヶ月以上6ヶ月以内
●利　用　料／月額33,000円～50,000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 さど くらし テラス
**TEL.080-2596-5371**
HP **https://www.city.sado.niigata.jp/site/ijyu/27725.html**

## 34 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40,000円～55,000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 さど くらし テラス
**TEL.080-2596-5371**
HP **https://www.city.sado.niigata.jp/site/ijyu/27725.html**

## 35 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40,000円～55,000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 さど くらし テラス
**TEL.080-2596-5371**
HP **https://www.city.sado.niigata.jp/site/ijyu/27725.html**

## 36 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33,000円～55,000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 さど くらし テラス
**TEL.080-2596-5371**
HP **https://www.city.sado.niigata.jp/site/ijyu/27725.html**

## 37 かじまち住宅
佐渡市 | 佐渡市銀冶町705-1



ご家族におすすめ！本線沿いの物件。佐和田地区の中心部に位置し、徒歩圏内に飲食店や、スーパーあり。水回りリフォーム済です。

●利用期間／1ヶ月以上6ヶ月以内
●利　用　料／月額40,000円～55,000円
●備　　考／Wi-Fi完備で光熱水費込み、書斎もあります。

問 さど くらし テラス
**TEL.080-2596-5371**
HP **https://www.city.sado.niigata.jp/site/ijyu/27725.html**

## 38 ちぐさアパート
佐渡市 | 佐渡市千種103-4



令和7年にオープン。単身・ご夫婦におすすめ！金井地区の中心部に位置し、利便性の良い総合病院や市役所、飲食店や、スーパーが徒歩圏内です。

●利用期間／1ヶ月以上6ヶ月以内
●利　用　料／月額33,000円～50,000円
●備　　考／Wi-Fi完備で光熱水費込み、
3名まで利用可能です。

問 さど くらし テラス
**TEL.080-2596-5371**
HP **https://www.city.sado.niigata.jp/site/ijyu/27725.html**

## 39 泉シェアハウス（デュアルベースnido）
佐渡市 | 佐渡市泉619番地



令和7年にオープン。二地域居住・移住を検討する方向けのシェアハウスです。地域との交流や行事などの参加を通じて、佐渡の暮らしを具体化することができます。

●利用期間／1ヶ月から
●利　用　料／トライアルチケット（10泊）:30,000円
連続10泊:25,000円
1ヶ月:50,000円／2ヶ月～:45,000円
●備　　考／リビング・台所・風呂・トイレ等は共用

問 （株）perch
**info@s-perch.com**
HP **https://www.s-perch.com/share-house/**

**WEBで調べる**

## にいがたで暮らす お試し居住施設

にいがた暮らし　お試し居住施設

https://niigatakurashi.com/trial_housing/

## PHOTO GALLERY フォトギャラリー



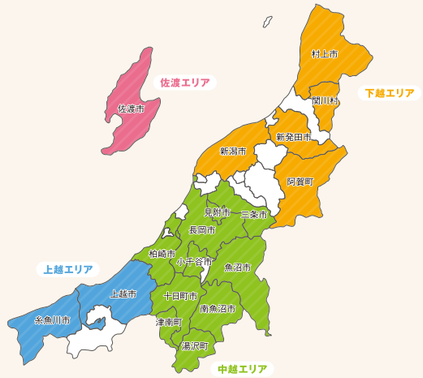
ル レクチェ



気球

私たちもサポートします！

# 移住者受け入れ組織の紹介




### ママ観光大使隊
村上市



子育て世代を中心に結成したボランティア団体で、ママ&生活目線で移住や転勤、転校で村上市に来られる方をサポート。

TEL.090-1817-1304
https://www.city.murakami.lg.jp/site/iju-teijuu/-ijuutaikenjigyo.html

### 関川村移住定住サポーター(集落支援員)
関川村



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/

### 阿賀町移住コーディネーター
阿賀町



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

### ミチシルベ新潟市移住者応援有志の会
新潟市



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/

### 一般社団法人MuraSaki
新発田市

村を一歩先へ。
MuraSaki

移住後に様々な経験をしたメンバーが「移住前から移住後まで」、同じ目線でご相談に応じます！

TEL.080-5580-9456
https://murasakishibata.wordpress.com/

### 三条移住コンシェルジュ
三条市



住居や生活・教育環境の相談、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.080-6975-2026
https://www.city.sanjo.niigata.jp/soshiki/shimimbu/chiikikeieika/community/14279.html

### 見附市移住アンバサダー
見附




実際に見附市で暮らす移住アンバサダーに話を聞いてみませんか?住まい、農業、起業など、何でもお気軽にご相談ください！

TEL.0258-62-1700

### 長岡市移住定住相談センター
長岡市



地元を知り尽くした職員が、等身大の長岡暮らしをお伝えしながらみなさまをサポートします！まずはお気軽にご連絡ください。

TEL.0258-35-1122
https://iju.na-nagaoka.jp/contact/

### きら星株式会社 長岡オフィス
長岡市



長岡市・見附市エリアの移住相談をLINE・オンラインで受付中！暮らし・子育ての相談、お家やお仕事の紹介ならお任せください。

nagaoka@kirahoshi.com
https://locacary.com/nagaoka

### U・Iターン支援室
小千谷市



移住相談から結婚新生活支援、家賃補助、奨学金返還支援、空き家バンク、就活支援などワンストップで相談ができます。

TEL.0258-83-3556
https://www.city.ojiya.niigata.jp/site/iju/

### 福山新田 山暮らし支援会
魚沼市



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。

お問合せは、ホームページのお問合せフォームから
https://fukuyamagurashi.com/

### (一社)南魚沼市まちづくり 推進機構
南魚沼市



移住コンシェルジュが、住まいや仕事探しなど、1人1人に合わせた移住相談に対応します。お気軽にご相談ください！

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

### きら星株式会社 湯沢オフィス
湯沢町



LINEやオンライン面接で暮らしのことや補助金の話が聞けるだけでなく、地元企業への就職斡旋にも対応しています！

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

### 一般社団法人里山プロジェクト
十日町市




元隊員らが中心となり、地域おこし協力隊の採用から退任までをサポート。協力隊として十日町市に移住希望の方はご相談ください。

TEL.025-595-6670
https://www.satoyamapj-tokamachi.com/

### 十日町市移住コンシェルジュ
十日町市



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.025-755-5444
http://ijuiju.jp/tokamachi/

### 津南町移住コーディネーター
津南町




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

### 柏崎市移住コンシェルジュ
柏崎市



民間企業関係者と市が一体となり、専門性を活かして、住まい・仕事・暮らし等の相談をお受けします。移住体験もやっています！

TEL.0257-21-5910
https://kz-cs.com/?id=concierge

### 上越やまざと暮らし応援団
上越市



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

### 柿崎を食べる会
上越市



柿崎区と農業をこよなく愛する7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

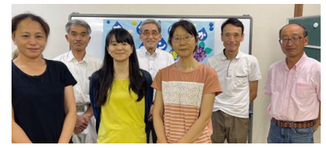
### 移住者まるごと支援会
上越市




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

### 移住促進諏訪の会
上越市



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/

### かみえちご山里ファン倶楽部
上越市



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/

### 根知未来会議
糸魚川市



「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

### 株式会社 tsugihagi blue(長者温泉ゆとり館)
糸魚川市



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

### 糸魚川市移住サポーター
糸魚川市



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（産業労働課）
https://watashino-ito.com

### 佐渡UIターンインフォメーションセンター
佐渡市



佐渡市へのUIターン者の定住を目的に、移住交流イベントの開催、定着支援を主な活動としています。

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

### さど くらし テラス
佐渡市




佐渡での暮らしや、移住、住まい・仕事の相談窓口です。

TEL.080-2596-5371
https://www.city.sado.niigata.jp/site/ijyu/72827.html

# 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7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
- 東京駅 → 北陸新幹線（約1時間50分） → 上越妙高駅 → 約15分 → 糸魚川駅
- 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4時間30分） → 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

## 飛行機

- 札幌（新千歳・丘珠） → 新千歳：約1時間20分／丘珠：約1時間45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） → 伊丹：約1時間
- 神戸 → 約1時間30分
- 福岡 → 約1時間30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30分 → 十日町駅
- 約1時間40分 → 柏崎駅
- 約2時間20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20分 → 五泉・村松駅

### 高速バスでの移動

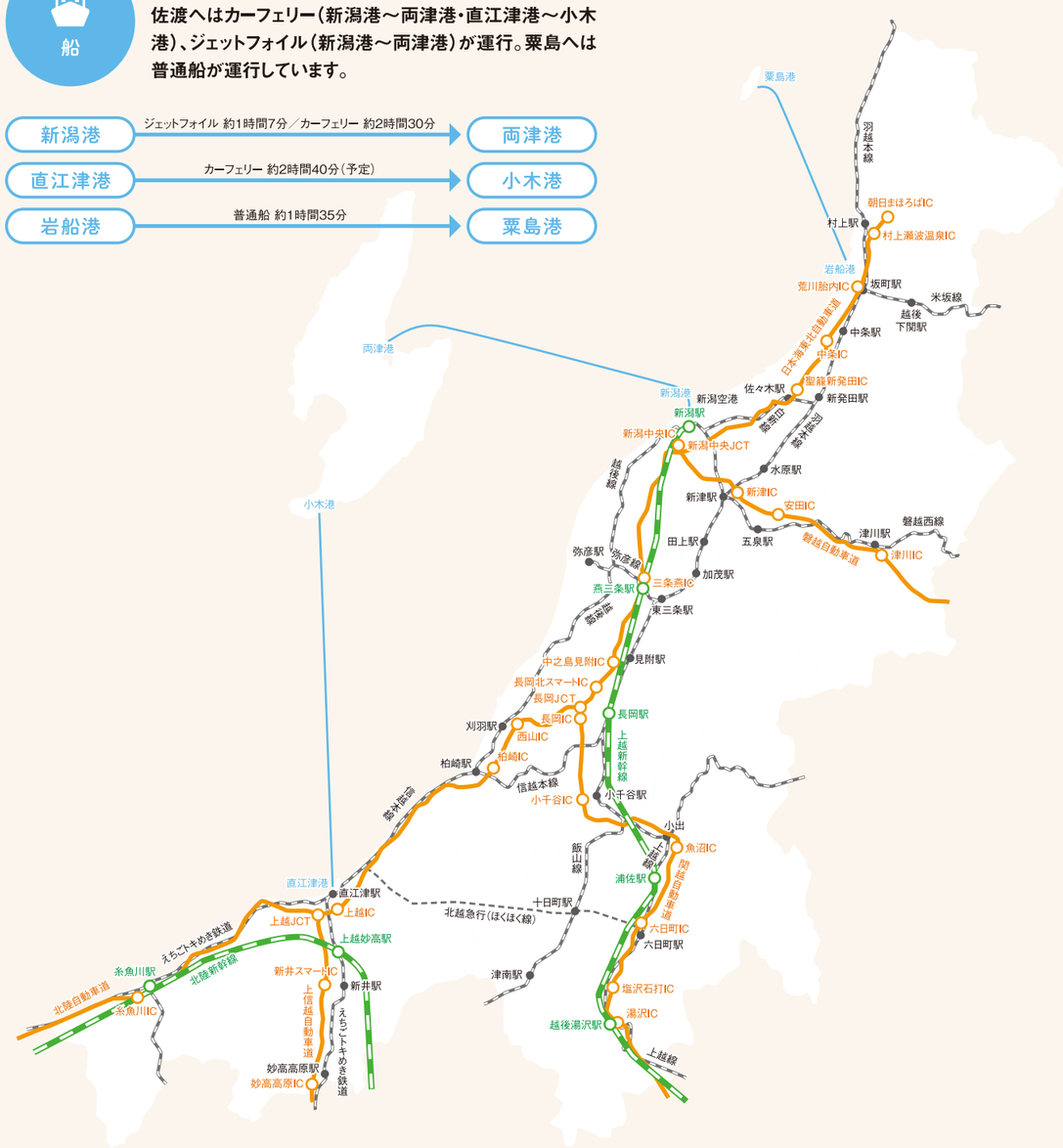
県内主要都市間の高速バスも充実。通勤、通学にも多くの人が利用しています。

## 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 → 普通船 約1時間35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。