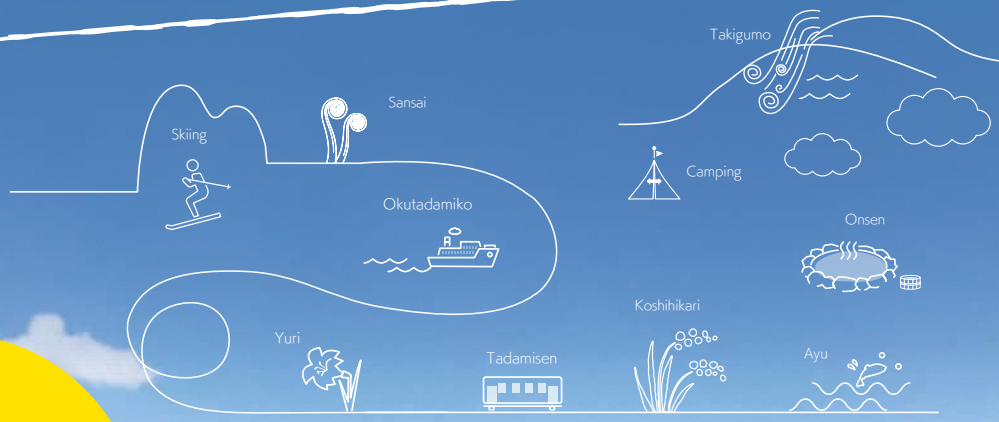
結 魚沼
Musubi・Uonuma

新潟県
魚沼市
移住定住ガイドブック

魚沼がないじゃない！



きっと見つかる
ライフスタイルいろいろ

多様性を育むまち魚沼市
自然に洗われながら生きる
ナチュラルライフ

私のうおぬまぐらし

NO. 01

枝松（えだまつ） 聡（さとし） さん

PROFILE

千葉県千葉市出身
技術職に就いて十数年。各種溶接作業、鉄骨・機械加工、バイクの修理までなんでもござれ。
趣味は釣りとスノーボード。
魚沼市に移住して 10 年目



魚沼が好き！
やんちゃな青年が魚沼の地に古民家の城を構えるまで

魚沼市が好きなんです。

いいなって思うところが沢山あって、都会みたいにゴミゴミしていなくて、**四季がある生活。**自然が一番です！

あと、魚沼のソウルフード**「モツ焼き」**も大好きです（笑）

大好きなスノーボードをするために、毎年冬の魚沼には訪れていましたが、妻と出会って初めてグリーンシーズンの魚沼市を訪れた際に行った鏡ケ池の美しさが、今も印象的に残っています。

魚沼市に住むために、魚沼市内の家を色々と探していた時に魚沼市の**空き家バンク制度**を知りました。新築を買うか古民家を買って自分で直すか悩みましたが、古民家を潰すのがもったいないのと、魚沼が好きで、魚沼市在住の妻と結婚して、妻の実家も近いとあり、現在住んでいる**古民家の購入**を決めました。

家を決める際に一番気になったのは、雪に対応できるかどうかでした。

古民家を購入する際に**魚沼市定住促進事業補助金**を活用できたのもかなり助かりました。

仕事については、いずれは自分で稼げるように、敷地内に工場を建てて起業したい！という**夢**がありましたが、2023年に、これまで培ってきた技術を活かす**「ガレージ魚沼」を起業し、夢を叶えました！**

魚沼市と関東が本当に違うなと感じているところは、**治安が良い**ところです！人が少ないというのもあると思いますが、犯罪が少ない。

散歩しながら山菜採りができるし、釣りもスノーボードもできます。

これからは、今まで培ってきた技術で困っている人に貢献したいですし、山も譲り受けたので、キャンプ場やサバイバルゲームの会場にしたい。

魚沼市での夢は尽きません！

魚沼に移住を考えている方へ



本気になれば、自分のやりたいことや夢が叶えられます！

土地が安く、庭にはサワガニが歩き、年配の方が元気でたくましい魚沼市は最高です！

私の推しの魚沼！



タラの芽（山菜）

私のうおぬまぐらし

NO. 02

片岡 真弓（かたおか まゆ）さん

PROFILE

東京都練馬区出身
表参道・新潟館ネスパスでアルバイトをしていた縁から魚沼市へ。
魚沼の好きなところは太鼓文化、食、温泉。
魚沼市に移住して６年目



直感を信じて新潟移住。地域の方に家族のように見守られながら、自己実現に向けてチャレンジ中！

生まれも育ちも東京都の私が新潟と出会ったのは、大学生の時に表参道・新潟館ネスパスでアルバイトをしたことがきっかけです。

一年ぶりにイベントなどで新潟から来られる方々が、顔を覚えてくれていて、「これ持ってきたから食べて」と声をかけてくださったりと、人のあたたかさに触れることが多く、**地方で働くなら新潟**がいいな…と思い始めたのです。

新潟の良さを県外の方々に伝えられる方法を探し『ミス駒子コンテスト』に応募し、採用していただきました。

その仕事で訪れた湯沢高原ロープウェイの山頂駅に降り立ち、とてもきれいな景色を見た途端、突然、「ここで働きたい！ここに住みたい！」という感情が沸き上がり、自分の**直感を信じて新潟に移住することを決断**しました。

「にいがた暮らし・しごと支援センター」へ相談に行き、魚沼市の会社を紹介していただいたことが縁で、**魚沼市へ移住**することが決まりました。

今、魚沼市にいる大きな理由のひとつに、皆さんの**心のあたたかさ**があります。東京から来た見ず知らずの娘に家族のように接してくれる皆さんのあたたかさに触れて、乗り越えられました。

今はリモートワークができる企業も増えてきました。初めから永住を考えるのではなく、数年間住んでみようでも良いと思います。

魚沼に移住を考えている方へ

移住するにあたり、先々のことを考えることも大切ですが、考えても考えても、想定外の事は起きてしまいます。
前向きに、いろいろなことが経験できるくらいの気持ちで、ぜひ行動に移してみてください。

私の推しの魚沼！



小出スキー場の上から見る景色

私のうおぬまぐらし

NO. 03

金丸 秀彦（かねまる ひでひこ）さん

PROFILE

宮崎県出身
「旬食や香秀」店主。
全国各地のホテルや旅館で料理の腕を磨き、魚沼の地にお店を構える。
魚沼市に移住して 23 年目



美味しいものに妥協なし。日本各地で磨いた腕が、魚沼の地でキラリと光る。

調理師専門学校卒業後、大阪空港内のレストランを皮切りに淡路島のホテルやお店、師匠の兄弟子がいる佐賀の旅館で 2 番手として、料理長の話をいただいた島根の旅館で、長野の旅館と各地で 15 年近く働かせていただき、さあ次はどうしようかと師匠に相談したところ**「次は魚沼」**と。

そして魚沼市の温泉旅館で料理長を 10 年近く務めました。家族もでき、転校したくない子ども達や、島根でスノーボードにはまったこともあって、**スキー場が近い**魚沼の地に自分のお店を持とうと、2013 年 5 月に**「旬食や香秀（かしゅう）」を構えました。**料理は既製品を使わず、妥協せずに作っています。

最初はどうなるかと思いましたが、温泉旅館時代のお客様にもお越しいただいていますし、常連さんがまた新しいお客様を連れて来てくれます。**良い人達のめぐり合い**によって続けられています。





魚沼に移住を考えている方へ

魚沼の人は、人柄の良い人が多いです。
あとお店を構える小出地域は医療機関が揃ってますね。
専門医院が多くて、皮膚科・耳鼻科・眼科などもあり、コンパクトにまとまっていると思います。

私の推しの魚沼！



小出橋から臨む越後三山

魚沼でがんばる
ヒト・コト・モノと
結ぶサイト

結・魚沼

Musubi・Uonuma

魚沼市
移住支援サイト
結・魚沼

移住者の皆さんの声

インターンが始まり職人の方々と共に汗をかく1ヵ月
東京で30年間やってきたことは何だったのかを
客観的に考えるきっかけとなった

魚沼に来て
生活って何だろうと
思うことが増えました

最後は自分が
どう生きたいかが
一番大事

**魚沼市は
思っている以上に
関東に近い**

東京では大きな会社で人数も多く、
やりたいことは上司に相談しないとできなかった
改善志向が伸びなくて嫌だと感じた
魚沼に来てからは自分のやりたいことが出来る環境で有り難い
妻は東京の会社を辞めず今もテレワークで働いている

魚沼は
帰って来たくなる
町ですね

私のうおぬまぐらし

NO. 04

米本 晋也（よねもと しんや）さん

PROFILE

神奈川県横浜市出身
大手衛生用品メーカーを早期退職し、魚沼市地域おこし協力隊として活躍。任期終了後も、これまでの経験や仕事で培ったスキルを活かしながら関係人口の拡大に向けて精力的に活動している。
魚沼に移住して５年目。



今が一番若い！一度きりの人生、「チャレンジ」を続けたい

セカンドキャリアを考える頃に学生時代の先輩が魚沼市の地域おこし協力隊をしていることを知り、魚沼市を訪ねました。

豊かな自然や人に魅せられて繰り返し魚沼を訪れるうち、**「ものずき村」**という魅力的な野菜直売所を見つけ、地域おこし協力隊として３年に渡り、この直売所を支援する活動をしました。

85歳の村長をはじめ、ここに通う皆さんは好奇心を失わず「チャレンジ」する気持ちを持ち続けています。

協力隊退任後も、県外の方と「ものずき村」をつなぎ、関係人口を生み出す「農作業シェアリング」に取り組んでいます。都市に住む人が、自分のペースで農村に来て、責任と収穫物を共有するという仕組みです。

都会で給料をもらう生活に馴れると、このままでいいのかな？と不安になることがありました。**一度きりの人生**ですから、後悔するより動いてみる方に「チャレンジ」するのがいいんじゃないかと思います。



私のうおぬまぐらし

NO. 05

大山 辰時（おおやま たつとき）さん

PROFILE

新潟県新潟市出身
大学進学を機に東京へ行き、そのまま就職するも子どもが生まれたことをきっかけにＵターン。
魚沼市に移住して６年目



映像を学ぶために東京の大学に進学し、東京の映像プロダクションに就職しました。Uターンのきっかけは、**子どもが生まれたこと**です。

東京で子育てをするのはしんどいなと思い、妻と話し合って地方移住を決めました。

魚沼市にはUIターン者に対する**住宅の家賃補助制度**があるので助かりました。

自身と妻の出身地の中間地点である魚沼地域で仕事を探したところ、これまでの映像技術を活かせる**魚沼市の会社**と出会うことができました。やってみたいことにチャレンジでき、自分の考えを活かせることがとても楽しいです。

自然と共に生きている人間らしさを実感



自然が一番
都会みたいにゴミゴミしていなくて
四季がある生活。治安が良くて
仕事帰りに山菜も取れる

人生の転換期にあたっては
やらない後悔より、やってみた方が
いいんじゃないかと思います



魚沼はコミュニティが
ぎゅっとしていて人が良い
目的や情熱を持っている人には
力を貸してくれる人が多い
すべては自分次第

自分は魚沼に
呼ばれたと思っています

子どもの医療費が安い
（保険適用分は無料）



東京での子育てはしんどいと思い
妻と相談して地方の移住を考えた

今、**魚沼**にいる
大きな理由のひとつに、
皆さんの心のあたたかさが
あります

私のうおぬまぐらし

NO. 06

前原 明仁（まえはら あきひと）さん

PROFILE

神奈川県大和市出身
住みたい田舎ベストランキング 1位にも輝いたことがある、山梨県北杜市から移住。ペットのポールパイソンと共に、快適な一軒家での生活を満喫中。
魚沼市に移住して９年目



過干渉でもないし、薄情でもない。
福山は自分にとって距離感が丁度いい
塩梅なんです。

趣味の温泉めぐりをしていた時に、魚沼市で「白炭塾」が開催されることを知りました。

以前から白炭焼きに興味があったので、思い切って「白炭塾」に参加しました。

「興味があるならいつでも来ていいよ」という炭焼きの師匠の言葉を真に受けて、市の**移住お試し住宅も利用**しながら何度も訪ねました。

移住を決意したきっかけは、師匠の人柄と勤務していた工場の閉鎖です。

このきっかけがなければ一生動かないと思い、どうせならやりたいことをやろう**「行っちゃえ！」**となりました。

現在は製炭士として、炭焼きに没頭する毎日です。

住まいは空き家になる予定だった家を紹介していただき、**一軒家に住んでいます**。ペットも飼えて快適です。



魚沼は生モツが有名。炭火で焼くモツ焼きは人気です！



移住の中で大きな部分を占める仕事。
やりたい仕事を妥協せずに見つけた先に
移住があります！

自宅は一軒家を賃貸で借りているのですが、**家が広い**のがいいですね。

保育園の待機児童はおらず、近くには川も流れていて、子どもが大きくなればスキーや山登りができる。

子どもと歩いていると、「かわいいね」と声をかけていただき、**人々の温かさ**も感じています。



よう来たのおし
魚沼市へ!!



魚沼市UI

魚沼市では、移住定住をされる方向けに

Ⅰ 住まい編

①住宅関連

定住促進事業

UIターンして新築住宅を購入（建築）すると
最大100万円助成※
（購入費の1/2補助）
※新婚世帯・子育て世帯は最大150万円

魚沼市産材の家づくり事業

魚沼市産材の家づくりで

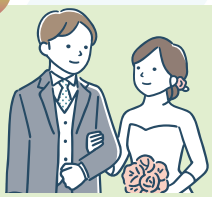


建築物に使用する魚沼市産木材の購入費用の1/4または1/3以内を市内施工事業者に補助。

担当窓口：魚沼市農林整備課　☎025-793-7740

②結婚新生活

結婚新生活支援補助金
※39歳以下対象



住宅の購入・賃貸・引越しに対し最大100万円を補助

※夫婦ともに29歳以下の場合は上限100万円。それ以外は上限50万円を補助。

③魚沼市空き家バンク制度

家を買いたい！借りたい！

空き家の所有者と購入・賃貸希望の利用希望者が「バンク」に登録し、双方同意のもと空き家の有効活用開始。利用希望者情報は、市を通して所有者に紹介します。

1. バンク登録の家を購入すると → **最大100万円を助成※**（購入費の1/2を補助）
   ※新婚世帯・子育て世帯は最大150万円
2. 登録の家を借りると → **家賃の一部を3年間補助**（家賃の1/2を3年間補助。上限月2万円※）
   ※新婚世帯・子育て世帯は最大3万円
3. 「お試し住宅」・移住に向けた情報拠点として
   → **1日1人1,000円で3～30日間ご利用いただけます**



その1　魚沼市には、年間を通してさまざまな年中行事があります。
便利になった現在の生活に忘れら去られるようになった行事も、まだまだ息づいています。

その2　場所にもよりますが、居住地近くには様々な山菜が自生している所が多いですよ。
朝採りの山菜を夕食のおかずの1品に加えてみては？

担当窓口：魚沼市地域創生課　☎025-792-9752

Ⅱ くらす編

移住支援金

東京圏から移住した世帯に100万円の移住支度金を支給（単身60万円）

一定の条件を満たして東京圏から移住した方に対し、移住支度金（単身60万円・世帯100万円・18歳未満1人につき100万円）を支給します。



注目！スキー・スノボ

最長10年間、市内スキー場リフト乗り放題！

一定の条件を満たして県外から移住した方に対し、市内全スキー場の共通リフトシーズン券を支給します。
※各シーズン×最長10シーズン





市内には花の名所がふんだんにあります。雪融けから紅葉の時期まで、カタクリ・桜・芝桜・ユリ（年2回）・ハス・スイレン・コスモスなどなど魚沼市は花好きにはたまらないエリアです。

担当窓口：魚沼市地域創生課　☎025-792-9752

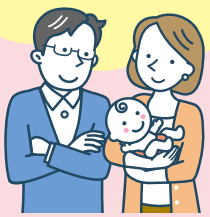
ターン応援制度

お得な補助金・助成金制度を設けています。

子育て編

“子育てのまち”日本一を目指す魚沼市

妊娠期・出産・
子育て期まで切れ目なく
全力でサポートします！



Check

出産費用実質負担ゼロ！ ※対象条件があります。

～自己負担分を最大30万円助成します～

妊産婦の医療費無料

※保険診察（保険適用分）にかかる自己負担を全額助成します。

すこやか
子育て
応援給付金

第1子10万円、第2子15万円、
第3子以降20万円を支給



対　象　令和5年4月1日以降魚沼市に生まれた子の父または母（申請日に1年以上住民登録がある方）

子どもの医療費無料



保険診療（保険適用分）にかかる自己負担を全額助成します。

対　象　18歳到達後の3/31まで

保育料が無償！
給食費も無償！

※私立園は一部有償の場合があります。



担当窓口：魚沼市子ども課　☎025-792-9201

子育ての窓口・子どもと保護者の交流施設

妊娠・出産・育児を応援する窓口

住所：魚沼市小出島910
（魚沼市役所本庁舎1階フロア）
窓口：魚沼市子ども課（母子保健係）
☎025-792-9204

子育て支援センター「ぱぴぷ」



住所：魚沼市小出島900-4
利用料金：無料
開館時間：月～金曜日 9:00～16:00
土曜日 9:00～11:30
休館日：日曜・祝日・
年末年始 12/29～1/3
☎025-792-6356

子育ての駅「かたっくり」



住所：魚沼市干溝2088-1
利用料金：無料
開館時間：9:30～18:30
休館日：毎週月曜日
（祝日の場合はその翌日）
年末年始 12/31～1/3
☎025-792-2112

主な公共・法人施設

■一般財団法人 魚沼市医療公社 魚沼市立小出病院
住所：魚沼市日渡新田34 ／ ☎025-792-2111

■小出警察署
住所：魚沼市井口新田243-1 ／ ☎025-793-0110

■魚沼市社会福祉協議会
住所：魚沼市小出島1240-2 ／ ☎025-792-8191

■一般社団法人 魚沼市観光協会
住所：魚沼市吉田1144 ／ ☎025-792-7300
025-792-7200

■エコプラント魚沼（廃棄物対策係）
住所：魚沼市中島707-1 ／ ☎025-792-3055
025-792-4220

■魚沼市役所
住所：魚沼市小出島910 ／ ☎025-792-1000（代表）
025-792-9500

■ハローワーク小出出張所
住所：魚沼市佐梨682-2 ／ ☎025-792-8609
wakwakhw.com

自然豊かな環境で
のびのびと子育てが
楽しめます！



その他にも

「魚沼IC」から1kmほど先の所に
大型スーパー・ドラッグストア・100円ショップ・家電量販店・ガソリンスタンド・飲食店等があり、コンパクトにまとまっています。



ふるさと定住就職奨励金

定住就職した人に20万円を支給



対　象　①市内に定住し、就職または開業した50歳未満のUIターン者
②市内に定住し、就職または開業した新卒者

ふるさと定住促進就職者家賃補助金

UIターン者に対し2年間で最大84万円の家賃補助

対　象　市内に定住し、就職または開業した50歳未満のUIターン者

※契約時初期費用 2/3（上限12万円）
＋家賃 1/2（上限３万円 / 月）を補助します。

定住促進奨学金返還支援補助金

定住就職した人の奨学金返済を５年間で最大60万円を肩代わり

対　象　市内に定住し、就職または開業した30歳未満の人

※前年度に返済した奨学金元金の 1/2（上限12万円）を補助します。

新規創業支援事業補助金

創業を目指す人に30万円～100万円の資金を補助



対　象　専門家の指導を受けながら創業等を目指す人

※創業のための費用の 1/2 を補助します。

担当窓口：魚沼市商工課　☎025-792-9753

Point

魚沼で働くことは、ワーケーション!!

魚沼市は国立・国定公園を抱え、すぐそこには迫りくる山河と
水のロケーション、更には自然の恵みと温泉もあります。
ナチュラリストやアウトドア派でなくても
こんなところで働けるなんて最高！



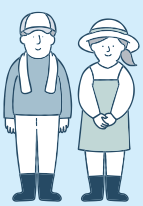
なじょも来らっしゃれ魚沼！

うおぬま ワンポイント

「わけーしょ」は
こちらの方言で
「若い人たち」を意味します。
ワーケーションに似てますが、
似て非なる言葉！

農業で暮らす

新規就農者支援事業



新規就農者の営農活動及び家賃等に係る費用の補助をします。

金　額	
営農支援	家賃支援
補助率10/10以内（上限30万円）	補助率10/10以内 ・空き家民間賃貸：月５万円 ・公営住宅：月２万円

農業を始める

初期投資への支援



次世代を担う農業者となることを志す 50 歳未満の独立・自営就農者に対して支援します。

金　額	
経営発展支援	経営開始資金
補助率3/4以内（上限750万円）	補助率165万円/年（最長３年）

担当窓口：魚沼市農政課　☎025-793-7647

充実した”ON”と”OFF”を魚沼で



『魚沼市で働く若手に聞いた【ONとOFFの過ごし方】』をYouTubeで公開中！

動画で知ろう！魚沼のしごと

まちを、くらしを、人々を守る、知られざる「しごと」の世界！
魚沼を、日本を支えている人たちの「しごと」を知れば、普段の何気ない暮らしが少し違って見えるはず。

しごとnetうおぬま
企業紹介動画ページ

建設業



製造業



医療・福祉



通信業



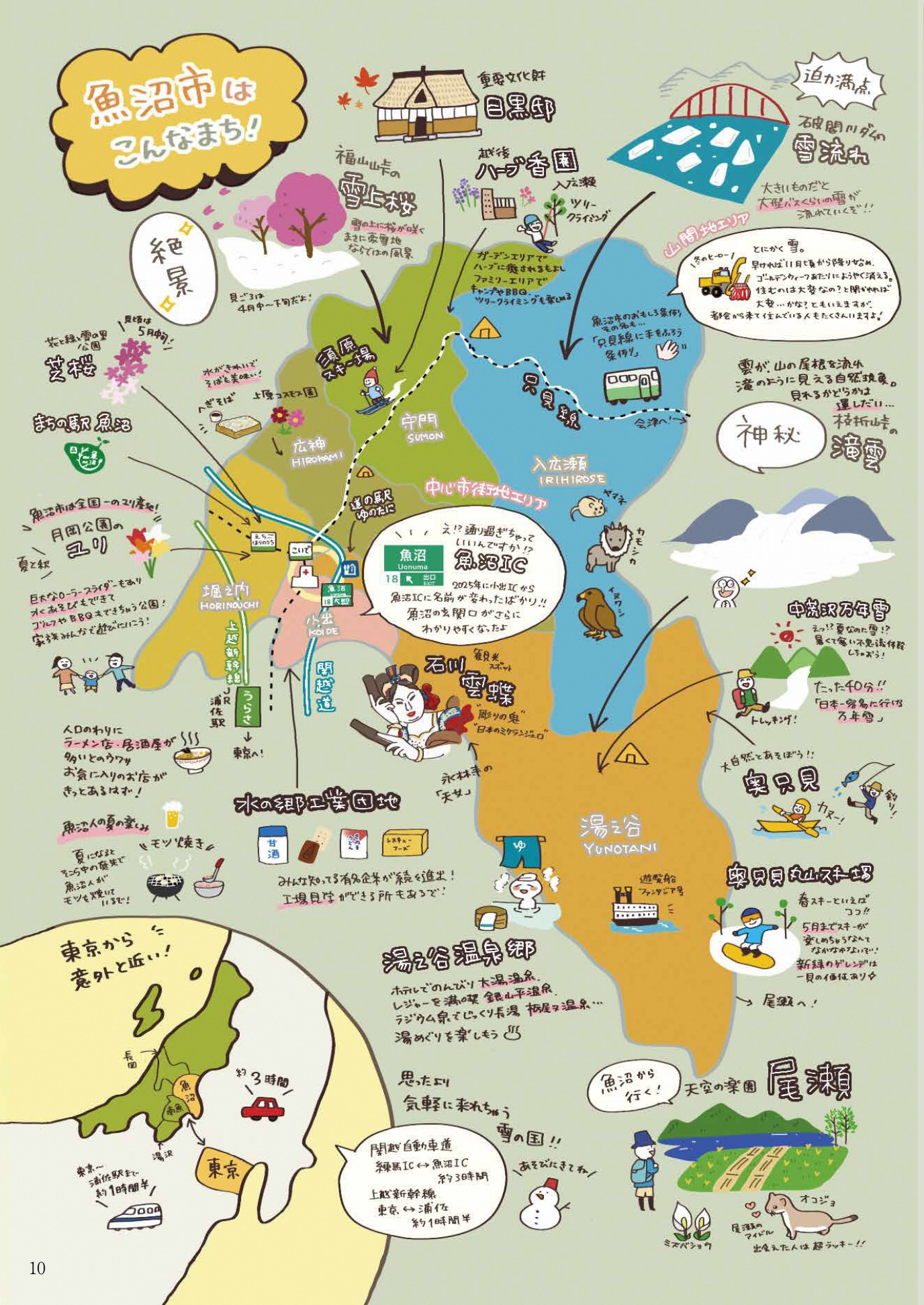
魚沼市の企業（業種）

- ■建設業（総合工事・職別工事・設備工事）
- ■製造業（食料品・繊維工業・パルプ紙加工品・金属製品・ はん用機械器具・業務用機械器具・電子部品デバイス・電気機械器具・コンクリート製品製造業）
- ■医療・福祉　■宿泊・飲食サービス業　■専門・技術サービス業（測量業）
- ■卸売業　■サービス業（自動車整備・廃棄物処理業・アウトソーシング業）
- ■通信業　■運輸業 など

詳しくは「魚沼市企業ガイドブック」をご覧ください。

企業ガイドブック
Webブック




魚沼市はこんなまち！
重要文化財
旧黒岩邸
迫力満点
石抱関ノダムの雪流れ
大きいものだと大型バスくらいの雪が流れていくぞ!!
福山山麓の
雪上桜
雪の上に桜が咲くまさに豪雪地ならではの風景
見ごろは4月中～下旬だよ!
越後
ハーブ香園
入広瀬
ツリークライミング
絶景
山間地エリア
冬のヒーロー!
とにかく雪。
早ければ11月下旬から降りなめ、ゴールデンウィークあたりにようやく消える。
住むのは大変なの？と聞かれれば大変…かな？ともいえますが、都会から来て住んでいる人もたくさんいますよ!
ガーデンエリアでハーブに癒されるもよし
ファミリーエリアでキャンプやBBQ、ツリークライミングも楽しめる
見ごろは5月頃!
花と緑と雪の里公園
芝桜
水がきれいだと
そばは美味い!
へぎそば
上原コスモス園
上原
スキー場
魚沼市のおもしろ条例
その先も…
「只見線に手をふろう条例」
只見線
会津へ!
雲が山の尾根を流れ滝のように見える自然現象。
見れるかどうかは運しだい…
神秘
枝折峠の
滝雲
まちの駅 魚沼
守門
SUMON
広神
HIROKAMI
入広瀬
IRIHIROSE
中心市街地エリア
魚沼市は全国一のユリ産地!
月岡公園の
ユリ
夏と秋
巨大なローラースライダーもあり
水あそびもできて
ゴルフやBBQまでできちゃう公園!
家族みんなで遊びにいこう!
堀之内
HORINOUCHI
小出
KOIDE
上越新幹線
JR浦佐駅
関越道
東京へ!
人口のわりにラーメン店・居酒屋が多いとのウワサ
お気に入りのお店がきっとあるはず!
魚沼の夏の楽しみ
夏になるとそこら中の農家で魚沼人がモツを焼いているぞ!
モツ焼き
水の郷工業団地
甘酒
レストラン
みんな知ってる有名企業が続々進出!
工場見学ができる所もあるぞ!
え!?通り過ぎちゃってもいいんですか!?
魚沼
Uonuma
18
出口
EXIT
魚沼IC
2025年に小出ICから魚沼ICに名前が変わったばかり!!
魚沼の玄関口がさらにわかりやすくなったよ
石川雲蝶
雲見光スポット
"彫りの鬼"
"日本のミケランジェロ"
六林寺の「天女」
ヤマネ
カモシカ
イヌワシ
中里沢万年雪
えっ!?夏なのに雪!?
暑くて寒い不思議体験しちゃおう!
トレッキング!
たった40分!!
「日本一容易に行ける万年雪」
大自然とあそぼう!!
奥只見
カヌー!
釣り!
湯之谷
YUNOTANI
遊覧船
ファンタジア号
奥只見丸山スキー場
春スキーといえばココ!!
5月までスキーが楽しめちゃうなんてなかなかないぞ!!
新緑のゲレンデは一見の価値あり☆
尾瀬へ!
湯之谷温泉郷
ホテルでのんびり 大湯温泉
レジャーを満喫 銀山平温泉
ラジウム泉でじっくり長湯 栃尾又温泉…
湯めぐりを楽しもう♨
東京から
意外と近い!
長岡
魚沼
南魚沼
湯沢
東京
約3時間
東京～浦佐駅まで
約1時間半
思ったより
気軽に来れちゃう雪の国!!
関越自動車道
練馬IC↔魚沼IC
約3時間
上越新幹線
東京↔浦佐
約1時間半
あそびにきてね!
魚沼から行く!
天空の楽園
尾瀬
ミズバショウ
オコジョ
尾瀬のアイドル
出会えたんは超ラッキー!!


越後三山


上原コスモス園

広神 hirokami

- 権現堂山（ブナ林）
- 戸隠神社
- 神湯とふれいあいの里


目黒邸

守門 Sumon

- 守門岳
- 須原スキー場
- 福山峠のふるさと広場


雪上桜


只見線


雪流れ


月岡公園（ユリ）

堀之内 horinouchi

- 根小屋花と緑と雪の里（芝桜）
- ヤナ場
- 永林寺（石川雲蝶）
- まちの駅魚沼


雪中花水祝

入広瀬 irihirose

- 越後ハーブ香園
- 浅草山麓エコミュージアム
- 浅草岳
- 寿和温泉
- 道の駅 いりひろせ


破間川渓谷（秋）


西福寺（石川雲蝶）

小出 koide

- 小出公園
- 魚野川桜堤
- 山岡荘八 文学碑
- 魚沼国際雪合戦


しねり弁天たたき地蔵祭り


清雲


栃尾又温泉


銀山平温泉


大湯温泉

湯之谷 yunotani

- 銀山平
- 尾瀬玄関口
- 湯之谷温泉郷
- 奥只見丸山スキー場
- 道の駅 ゆのたに（深雪の里）
- 越後駒ケ岳


奥只見湖（遊覧船）

魚沼市ってどんなまち？どこにあるの？

魚沼市は、新潟県の南東部に位置し、福島県と群馬県の県境に接しています。総面積は946.76平方キロメートル、新潟県全体の7.5%を占めています。市内の84.25%は森林です。西を魚沼丘陵、東を越後山脈に挟まれた魚沼盆地の北方に位置する魚沼市は、夏は高温多湿、冬は3メートルもの積雪がある豪雪地帯です。

数字で見る魚沼市

2026年3月末日現在

人　口	31,549 人
世帯数	13,098 世帯
男　性	15,479 人
女　性	16,070 人

移住する前に“うおぬまぐらし”を体験してみませんか？





「農が近くにある暮らし」を体験！

“稲作”と“赤カボチャ作り”の作業工程（土づくり～収穫まで）の都合の良いところに参加し、作業ができる体験です。収穫物を自分で食べる、販売するなどこれからの暮らしのヒントがあるかもしれません。



お試し住宅（写真：新保住宅）

市外から魚沼市に移住を検討されている方を対象に、魚沼市の自然や食、生活を体感していただくものです。

体験期間中に一時預かり保育も利用できます！

魚沼市へのアクセス

東京から意外と近いぞ！



車での所要時間

東京 ⇔ 魚沼 IC（関越自動車道利用）	約 3 時間
新潟 ⇔ 魚沼 IC（関越自動車道利用）	約 1 時間
新潟 ⇔ 堀之内 IC（関越自動車道利用）	約 55 分

JR での所要時間

東京駅 ⇔ 浦佐駅（上越新幹線利用）	約 1 時間 30 分
新潟駅 ⇔ 浦佐駅（上越新幹線利用）	約 40 分

魚沼とつながる

LINE公式アカウント 友だち募集中！

魚沼市の魅力や暮らし・イベント、
ふるさと納税の返戻品最新情報などをお届けします。

友だち追加はこちらから

LINE

ID検索：@uonuma_city

登録後に「受信設定」から「ふるさと納税・関係人口」をご選択ください！



※通信料はご利用者様のご負担となります。



魚沼市公式キャラクター
うおぬまっち

お問い合わせ
魚沼市役所　総務政策部　地域創生課
〒946-8601 新潟県魚沼市小出島 910 番地
TEL：025-792-9752
FAX：025-792-9500
Email：chiiki@city.uonuma.lg.jp

2026.6