

妙高暮らし





新潟県の南西部に位置する妙高市は世界有数の豪雪地です
約4か月ほどが雪に覆われる環境のなか
人々は暮らしを営んできました

そして新たにこの地に暮らしを移してくる人たちがいます
なぜこの厳しい自然環境を選ぶのでしょうか

点々と緑やピンクに色づいていく雪解けの春

田んぼの水面に青空が移る初夏

黄金色が揺れる実りの秋

雪の季節を越すための冬支度の晩秋

豊かな食と暮らしの知恵

大自然を生かしたアクティビティ

助け合うことで生まれる人とのつながり

できないことがあるから見えてくる本当の思い

それら全てが雪がもたらす恵みです

あなたは

なにを大事に生きますか

そのヒントがここ妙高にきつとあるはずです

もくじ

04 移住者インタビュー①

「雪国のライフスタイルに惹かれて」 茂木佑泰さん

06 移住者インタビュー②

「自然と人が線引きされない暮らし方を求めて」 生井一広さん

08 雪の暮らし 豆知識

10 地域で暮らすためのルール

12 エリア別ライフスタイル

14 移住へのステップ

16 アクセス・首都圏窓口のご案内

雪国のライフスタイルに惹かれて



interview

もぎ ゆうたい
茂木 佑泰 さん

1990年生まれ。神奈川県出身。地元の会社に就職し、7年間サラリーマン生活を送る。好きなスノーボードをきっかけに妙高市と出会い、滞在を繰り返す中で自然や人の温かさを気に入り移住。現在はスキー場近くの一軒家をセルフリノベーションしながら、大工を生業として生活している。

インタビュー本編は移住定住サイトで公開中。

妙高市へ移住した方の中には、スキーやスノーボードを中心とした暮らしを楽しんでいる方がたくさんいます。今回ご紹介する茂木佑泰さんもその一人。

「妙高市に来た当初はスキー場でパークディガー（注1）をしました。冬以外の季節は海外に旅に出たり、ワーキングホリデーに参加したりしていたのですが、コロナで海外に行けなくなったのを機に冬以外の季節も妙高市に滞在するようになったんです。」

茂木さんは四季の魅力をこう語ります。

「雪が解けると、ちよろちよろと水が流れる音があちこちで聴こえるんです。川の水量が多くなってきたと思うと、山には新しい芽が出てきてどんどん大きくなっていく。秋になって紅葉したと思ったら、山の上からだんだんと白くなって、また雪の季節がやってくる。一年があつという間に巡るの

ですが、その一つひとつの変化が面白いんです。」

雪のある暮らしが教えてくれること

四季がはつきりしている雪国で暮らすからこそ、気付いたこともあります。

「都会では会社勤めが当たり前。安定した職や収入を求めている人がほとんどでした。でも妙高市では冬場はスキー場で働いたり、除雪の仕事をしたり、季節によって別の仕事をするのが普通でした。その感覚は僕にとってとても魅力的だったんです。」

妙高市では、毎年冬になると雪に覆われ、農業や大工など、除雪以外の外仕事はできなくなります。茂木さんもグリーンシーズンは大工、冬はスキー場や除雪、ロッジの手伝いなど様々な仕事を掛け合わせて暮らしてきました。



遊びに来た友人を絶景へ案内。冬しかできない楽しみだ。

が見えなくなることであると思います。でも『それって本当にやらなきゃいけないの?』と問うてみることでなかなかできないと思うんです。妙高市に来て、雪の中で生活して、周りの人たちの生き方を見ているうちに、あきらめも肝心だなと思うようになりました。やらないことを決めると、自分にとって本当にやりたいことが何なのか見えてくるようになってんです。」

生活と仕事、遊び。

境界線のない暮らし

「今年は借りている畑でニンニク作りに挑戦しています。うまくできれば友人に配ったり、売ったりもしてみたいですね。セルフリノベーション中の家も民泊として開いていきたいなと思っていて。場所があって、管理さえしていれば、面白いことができる。そうい

う小さなチャレンジが遊びの延長でできるのも、妙高暮らしの魅力です。」

もともとスノーボードは遊びの感覚で楽しんでいたという茂木さん。今はライフスタイルの一部になっています。

「朝一時間だけ滑ってから仕事に行くこともあります。スノーシューを履いて森の中を少し歩けば、全く違う景色にも出会えるし、雪壁の中でパーベキューもできます。自然が好きな方なら、雪の楽しさを見いだせると思いますよ。」

日々移り変わる四季とともにある暮らし。それは、ある意味大変なことかもしれません。一方で、その面白さを見つけることができます。茂木さんのように自分のやりたいライフスタイルを叶える最高の場所になるのではないのでしょうか。

（注1）スキー場内のキッカーやレール等があるパークの造成、管理をする仕事。



コンポストで作った堆肥は野菜作りに活用。循環する暮らしを楽しむ。



お気に入りの玄関。手をかけたからこそ愛着が湧く。

自然と人が線引きされない
暮らし方を求めて



interview

なまい かずひろ
生井 一広 さん

1975年生まれ。埼玉県出身。造園の施工管理会社で働いていたが、もっと自然について学びたいと妙高市にあるアウトドアの専門学校に入学。卒業後は市内でも山あいの集落に移住し、無農薬・無化学肥料・ほぼ手作業での米作りを行う。

インタビュー本編は移住定住サイトで公開中。



妙高市へ移住して17年目を迎える生井一広さん。きっかけはアウトドア専門学校への入学でした。学校では座学だけでなく、地域のフィールドに出て学ぶ授業も多かったそう。その中でも特に心に残った授業がありました。

「とある地域で米作りを学んだんです。そのときに会ったお年寄りたちがとてもかっこよくて。何がすごいって、生活に必要なことはなんでも自分の行動範囲で済ませることができるとです。」

必要なものはお店で買う生活が当たり前だった生井さんにとって、自分の食べるものを自ら作り、必要な道具を自ら作る、そんなお年寄りの生き方は衝撃であると共に憧れとなりました。同時に学校では生態学や生物の多様性、里山とはどういうことなのかを様々な角度から学んでいました。

「私たちは『自然を守ろう』という言葉けれど、人間も生物多様性の一

つなですよね。人と自然が線引きされないような生き方をしないと、本当の意味で自然を守ることができないんじゃないかなと思っただけです。」

人と自然について考える中で出会った、田舎で暮らすお年寄りの生き方。それはまさに自然の一部としての暮らしに近いものだったのです。「自分自身もそのような暮らしの中に身を置きたい」という思いから、卒業後も妙高市に住もうと決めました。

農業×除雪。

地域に必要な「なりわい」

現在は、山あいの集落に住み、基盤整備のされていない、いわゆる昔の田んぼで米作りをしています。

「一般的な現代農業の価値観で見れば駄目な田んぼでしょうね。でもここでは、自然と人が線引きさ

れないような米作りができるんじゃないかと思っています。無農薬、無化学肥料、ほぼ手作業で行う米作りは、自然や生き物を感ずることもできます。」

移住当初は農業ができなくなる冬の間は、都市部に出稼ぎに出て、移住前に携わっていた造園関係の仕事をしていたと言います。ところが大雪の年に、ある失敗をしてしまったのです。

「出稼ぎで家を空けている間に積もった雪の重みで家を壊してしまったんです。それからは雪の多い時期は妙高にいて、落ち着いたら出稼ぎに行くという生活を送っていました。今は結婚したり、子どもが生まれたりと生活にも変化があり、出稼ぎは辞めて除雪の仕事をしています。」

雪が降れば大きな除雪車に乗り、朝早くから作業。通勤通学の時間に道路が問題なく通行できるのは、除雪を担ってくれている



一時期しか見れない稲の花。



除雪は冬の大事な仕事。おかげで安全に道路を走行できる。



生井さんの自宅前の様子。積雪は3mを超える。



無農薬・無化学肥料・天日干しの棚田のお米を使ったお餅。

方々のおかげです。雪国にとって、除雪はとても大切な仕事なのです。

「実際に雪が降っているときは嫌だなって思う気持ちもあるんですけど、逆にすごい降ったなって感動することもあります。今のところ雪は嫌ではないですね。」

自分の足元から築く世界

「以前は世間とか世界を見て、自分の立ち位置を決めているところがありました。今は自分の暮らししている地域という、すごく狭い範囲で考えていますね。それが逆に充実しているのかもしれない。今はここが雪降ったら壊れるのかな、壊れたらどうしようかなって、そういう生活のことばかり考えています。」

身近な生活と自然のことに思いを巡らす毎日。どんな生き方をしたいかは、案外身近なところから見つかるのかもしれない。

雪の暮らし 豆知識

「妙高市に移住したいけれど、雪が不安……。」
「冬はどんな暮らしをしているの？」
豪雪地で暮らすための必須アイテムや暮らしの知恵をご紹介します。

雪国の家

毎年3m以上の積雪がある妙高市には、いろんなタイプの構造の家があります。

落雪式屋根

傾斜を急にして、自然に雪が滑り落ちる構造。落ちた雪の片付けが必要な場合があります。



雪下ろしが必要な屋根

屋根の上に積もった雪を自力で落とす構造。隣の家との距離が近い場合に多い。雪の量にもよりますが、ひと冬に2~4回下ろす必要があります。業者に作業依頼することも可能ですが、アンカー（命綱を住宅に締結するための設備）設置が前提となります。



その他、灯油やガスを使い雪を溶かす「融雪式」や積雪に耐える「耐雪式」の屋根もある。

冬のファッション

暖かい服装はもちろん、防水や防滑仕様も要チェック。

長靴

冬の足元は長靴がベスト。滑り止めがついたものがおすすめ。



手袋

防水・防寒手袋は必須。除雪作業にはホームセンターで売っている氷点下対応の防水手袋が人気。



雪かきグッズ

一口に雪かきグッズと言っても、様々なタイプがあります。妙高市の雪は水分が多く、重いのが特徴。雪質に合った道具を選ぶのがポイントです。

除雪機

雪を飛ばすロータリ除雪機があると便利。積雪が多い地域や敷地が広い家では必須アイテムです。



スコップ

アルミ製のものがおすすめ。硬い雪にも対応でき、車に常備しておくときも安心。他にもプラスチック製の軽い雪用など種類がたくさんあります。

スノーダンプ

豪雪地の雪かき必須アイテム。鉄製のしっかりしたものがおすすめ。使い方は地元の人に聞いてみましょう！



冬の車事情

車は4WD、冬はスタッドレスタイヤや冬用ワイパーへの交換が必須。雪道はとにかく安全運転！除雪のために片側一方通行になることもあり、予定通りに動けないことも。時間や心に余裕を持って行動しましょう。

冬用ワイパー

凍結防止や雪による破損防止のため、駐車中は立てておくのが基本です。



スタッドレスタイヤ

11月中旬くらいに交換しておくとう安心。



スノーブラシ

車に積もった雪を落とすための道具。冬は車に常備します。

消雪パイプ

道路に地下水を流し、雪を溶かす仕組み。



地域で暮らすためのルール

「自治会ってなに？」

「会費って何に使われるの？」

妙高市で暮らし始めると、都会にはなかったルールに驚くこともあります。自然が近く、雪が多い妙高市では、昔から隣近所で助け合うことで、暮らしを維持してきました。移住すれば、あなたも地域の一人です。まずは基本のルールを確認して、楽しい移住生活をスタートしましょう。

／ 移住者の声 ／

役を経験することで、地域のことを深く知ることができ、住民との距離も縮まりました。新入りは簡単な役から経験し、慣れるまで区長は免除される場所もあるようです。



役員

区長、副区長、会計、協議委員、組長などがあります。役を担うことで地域のことを深く知ることができ、人間関係も広がります。地域の一人として認められる一方で、人口が少ない地方では毎年のように役員になる等、負担も多くなりがち。協力する気持ちを大切に、無理して引き受けすぎないこともポイント。

休憩中や慰労会などで地域の人たちと話すのが毎回の楽しみです。農業や山菜のこと、地域で暮らす知恵など、いろんなことを教えてもらっています。



／ 移住者の声 ／

共同作業 (普請)

集落の全世帯が必ず参加して行う作業。主に草刈りや用水の泥上げ、施設等の雪囲い作業など年に3～5回ほどあります。参加が原則ですが、どうしても参加できない場合に出不足金を支払う地域もあります。

地域で楽しく暮らすポイント

1. まずは挨拶。わからないことは素直に聞く。

引っ越し後、まずは隣近所に挨拶。その際、区長・組長が誰か聞き、同じように挨拶に行きましょう。わからないことや他に挨拶に行くところがないか、確認しておくといいです。

2. 互いを尊重する気持ちを忘れずに。

生まれ育った場所が違えば、文化も風習も違います。あなたにとっては疑問でも、地元の人にとっては昔から当たり前が続けてきたことかもしれません。地域を守ってきた住民への敬意を表しつつ、あなたの思いを伝えましょう。その際はまず、中立な立場にいる人に相談すると良いでしょう。

〇〇自治会(区)

区長
副区長
会計
協議委員
……

1組 (常会)
組長
組費

3組 (常会)
組長
組費

2組 (常会)
組長
組費

Q. 区費っていくらくらいなの？

A. 地域や世帯構成によるが、年間1～3万円の範囲が多い。協議会費や小中学校の後援会費などが含まれる場合もある。



自治会の中では、さらに複数の組に分かれています。

自治会(行政区)について

一定の区域内に住む住民による団体。地域内のごみステーション設置、防犯・防災活動及びイベントなどの活動があり、交流を通じて親睦を深めたり、災害時等いざというときに助け合うための重要な組織です。年に数回集まりがあり、会費は区の行事運営や集会所の管理などに使われます。流雪溝や除雪の負担金がある地域も。

※不在世帯、別荘利用の世帯でも一部支払う場合もあります。

あらい しがいち
新井 (市街地)

生活に必要な施設が揃う中心エリア。通勤や通学にも便利な立地でアパートも多い。車で10分走れば自然の多いスポットもある。移住のファーストステップにもおすすめ。

- おすすめライフスタイル
- ・ある程度便利な生活がしたい
 - ・子育てと仕事の両立

あらい やしろ
新井 (矢代)

近年人気のスノーリゾートの麓にある。地域づくりにも積極的で、人とのつながりを大切にしながら暮らしたい人におすすめ。市街地にも近いので、生活にも便利。

- おすすめライフスタイル
- ・パウダースノーを楽しむ
 - ・地域住民と関わりたい

私が住むエリアです /



みょうこうこうげん
妙高高原

複数のスキー場と温泉を有するリゾートエリアであり、妙高戸隠連山国立公園に属している。海外からの移住者も多い。コワーキング施設があり、テレワーク環境も充実している。自然豊かな一方、積雪も多い。

- おすすめライフスタイル
- ・スキー・スノボがしたい
 - ・宿泊業や観光業に興味あり



ス タ イ ル
エ リ ア 別

私が住むエリアです /



あらい なんぶ
新井 (南部)

山あいにあるエリア。棚田が多く、昔ながらの生活文化や知恵が残る地域。地区にひとつある小学校は、小規模特認校に指定され、学区外からも児童を受け入れている。

- おすすめライフスタイル
- ・どっぷり田舎暮らし
 - ・半農半X

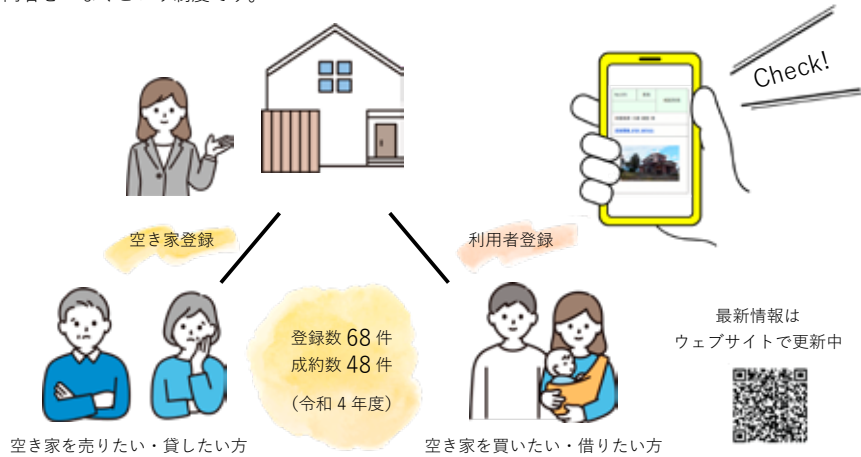
みょうこう
妙高

妙高山を望む里山エリア。田んぼが多く、開けている場所が多い。1300年余り続く妙高山関山神社の祭りがあり、県無形民俗文化財に指定される「仮山伏の棒遣い」の演武が行われる等、伝統文化が残る。

- おすすめライフスタイル
- ・ほどよい田舎暮らし
 - ・アウトドアが好き

STEP 03 空き家バンクで住まいを探そう！

空き家を貸したい・売りたいという所有者の方と、空き家を借りたい・買いたいという希望者の方の双方から制度に登録していただき、当窓口が間に合って情報提供や連絡調整を行いながら、両者をつなぐという制度です。



STEP 01 空き家見学ツアーに参加しよう！

県外から空き家見学に来られる移住希望者を対象に宿泊費の補助を行っています。

ご希望に応じて空き家だけではなく、スーパーや学校なども見学可能。笹寿司作りや農業体験なども組み込むことができる完全オーダーメイドツアー！ぜひご利用ください。

※年間定員に達し次第終了となります。



- ・1泊2食付き宿泊費無料（指定宿泊施設に限る）
- ・同一世帯4名まで
- ・2週間前までにお申し込みください。

〔申し込み先〕

地域共生課 移住定住推進係

0255-74-0064 / chiikikyosei@city.myoko.niigata.jp



STEP 04 支援制度を活用しよう！

各制度の補助対象者に該当するか必ず担当課にお問合せください。



住宅取得等支援事業

住宅購入 最大 **260**万円
増・改築 最大 **80**万円
家財道具の処分 最大 **20**万円
地域共生課 0255-74-0064

賃貸住宅家賃補助

家賃補助 最大 **36**万円
(2年間) ※月1万5千円
初期費用 最大 **12**万円
地域共生課 0255-74-0064

東京圏からの移住支援金

単身 **60**万円
家族 **100**万円
(18歳未満の者1人につき+100万円)
地域共生課 0255-74-0064

夢をかなえる企業応援補助金

対象：市内で創業する方
店舗取得・増改築 最大 **500**万円
(取得費の3%以内) (中古 **300**万円)
店舗賃借料 最大 **10**万円/月
(2年間)
観光商工課 0255-74-0019

担い手確保支援事業

対象：認定新規就農者
経営開始資金 **150**万円/年
(3年間) ※月12万5千円
機械・施設導入等への補助もあり
農林課 0255-74-0027

子ども・妊産婦医療費助成

入院・通院
中学校卒業までの子ども
妊産婦 **無料**
高校卒業までの子ども **一部負担**
健康保険課 0255-74-0056

移住定住に関するお問い合わせはこちらから

地域共生課 移住定住推進係 TEL 0255-74-0064
Mail chiikikyosei@city.myoko.niigata.jp

LINE登録すると空き家や移住イベントに関する新着情報が受け取れます！

妙高市 移住定住サイト



STEP 02 短期滞在してみよう！

リモートワークできる施設はこちら！

クラインガルテン妙高

通常1年単位の利用しかできないクラインガルテンを1ヶ月単位でご利用できます。

- ・利用料金：1回あたり 26,600円（税込）
※光熱水費実費分、保証金は別途
- ・利用期間：1回あたり最長1ヶ月



生活に必要な設備あり
(詳細は要問い合わせ)

妙高市グリーン・
ツーリズム推進協議会
0255-82-3935
info@myoko-gt.com



ハートランド妙高

ロビーに無料Wi-Fiあり。コワーキングスペースとして使用できます。

TEL 0255-82-3935

MYOKO BASE CAMP

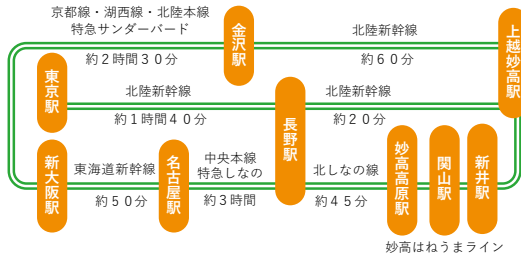
国立公園内の自然に触れながら、時間や場所にとらわれない柔軟な働き方を提供し、地域内外の人々の交流から新たな価値を生み出す拠点施設。ドロップインや月額利用も可能。

妙高ツーリズムマネジメント
TEL 0255-70-2195

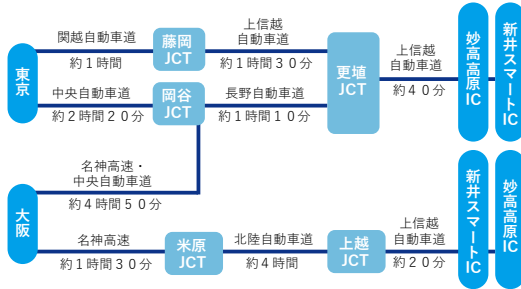


アクセス

< 電車 >



< 自動車 >



首都圏相談窓口のご案内

こちらでも
相談できます

にいがた暮らし・しごと支援センター



< 表参道オフィス >

〒150-0001
東京都渋谷区神宮前 4-11-7
表参道・新潟館ネスパス 2階

開設時間：10時30分～18時30分
休業日：火曜日・祝日・年末年始
電話：03-5771-7713

(2023年12月終了予定)

< 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
NPO 法人ふるさと回帰支援センター内

開設時間：10時00分～18時00分
休業日：月曜日・木曜日・祝日
お盆・年末年始

電話：090-1657-7263 (相談員直通)