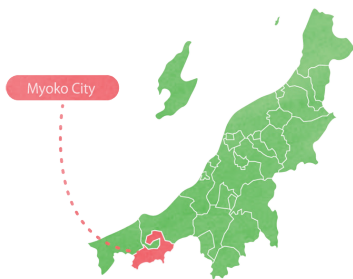


新潟県妙高市 移住パンフレット

# 妙高暮らし



ここが“えがく”

わたしたちの暮らし



01

Interview

## 不便さから生まれる出会い



おかもと ひろや  
岡本 裕野さん

1988年生まれ。新潟県燕市出身。東京の会社で働き観光コンサルタントとして新潟を担当する。中でも関わりの深かった妙高市に2021年に移住。現在はテレワークで移住前からの仕事を続け、妙高の観光にも携わる。

おかもと あさみ  
岡本 旭美さん

1988年生まれ。大阪府出身。就職を機に上京し、美容業界で海外事業開発に携わる。出産や移住を機に雇用形態を正社員から業務委託に変え、現在はテレワークで働く傍ら妙高でのコンテンツ作りにチャレンジしている。

### 不安だった雪が出会いをくれた

**裕野さん** 私は新潟県出身なので「雪は厄介者」という認識があり、正直冬は楽しみじゃなかったんです。でも妙高に住んでから雪を前向きに捉えることができました。地元の方は昔から雪かきが習慣なので、冬の方が元氣なんですよね。雪かきをきっかけにお話することも多く、周りの方との関わりが増えました。雪がコミュニケーションツールになっているんです。妙高は豪雪地なのでその分除雪体制はしっかりしていますし、恩恵もたくさんあるので思ったより前向きに冬を過ごすことができました。

### 発想が広がる環境と余白がある

**旭美さん** 妙高は東京と比べるとモノやサービスは少ないです。そのような環境で時間を過ごすなか

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カ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

「なにもない」余白が生むわたしの居場所

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よ

で自分がやりたいことのイメージが広がる感覚がありました。それが妙高で暮らし始めてみたいなど移住を決めたきっかけでもあります。豊かな自然や周りの人との関わりから刺激を受け、発想を膨らませる時間、自ら作り出す経験を私自身も子どもも積んでいきたいです。妙高で新たなチャレンジをしたいと思っっているのですが、応援するよと声をかけてくれる方も多くて。妙高はもともと観光で人を受け入れていること、個人で事業をされている方も多いことから、外から来る人や新たな挑戦を温かく受け入れてくれる雰囲気があるって、そこも気に入っています。



お子さんとの時間も増えたという岡本さん。身近にある植物や景色の変化を見るのも楽しみです。





坪井由希子さん  
青森県出身

## 03 Interview 妙高市での子育て、どうですか？

自然いっぱい環境で遊べるのはとても気に入っています。野山で遊ぼうと思えば家のまわりでも十分。すぐ近くに川遊びができる場所もあります。公園もたくさんあるので遊ぶ場所が選べるのもいいところですね。

妙高で子育てしてよかったことは？

近所の方がうちの子が食べるからってお庭にベリーを植えてくれているんです。勝手に食べていいよって言ってきて、うちの子は自由にお庭に遊びに行っています。地域の方が一緒に子どもを見守ってくれるので、安心して暮らすことができますよ。

妙高に来たばかりの頃、なかなか外に出ることができなくて、ちょっとおかしくなってしまうときがありました。そのときに相談したら、親子で通える施設を紹介してくれて。そこで私自身もいろいろ話をすることができましたし、子どもたちも自分のことをすすんでするようになってとても助けられました。下の子は双子なので入園前に何度かファミサポも利用しましたよ。

### 移住を考える方へのメッセージ

雪の多さや出かけるにも時間がかかることは、住んで初めて知りました。ただ私の住んでいるところはスーパーやドラッグストアも徒歩圏内ですし、思ったより不便ではないです。住む地域にもよりますが、そんなに不安にならなくても大丈夫だと思います。



高波優子さん  
東京都出身

### 子育てを応援してくれる施設・制度

#### 早期療育施設「ひばり園」

お子さんの成長や発達に不安をもつ、就学前のお子さんとお保護者が対象。その子にとって何が必要なのかを保護者の方と一緒に考えながら、お子さんの成長や発達を促すお手伝いをします。

#### 一時保育

保護者の疾病や冠婚葬祭など一時的に保育が必要な場合に利用できます。満1歳から。週3日まで。各認定こども園・保育園で受け入れています。

#### ファミリーサポートセンター

子育てを応援してほしい方と子育てを応援したい方が、協力し合い育児の援助活動を行います。保育園や小学校の始業時間前や終業時間後の預かり、送迎も可能。0才～おむね12才が利用できます。

#### 病児・病後児保育室「スマイルポケット」

病気または病気の回復期のため、登校や集団保育を行うことが困難なお子さんを預かり、保護者に代わって保育を行います。

#### サイウェル 蔡紋如さん

1987年生まれ。台湾出身。ワーキングホリデーで日本に滞在。2014年結婚を機に妙高市へ。移住に伴い旅行業務取扱管理者の資格を取り、インバウンド専門員として妙高市の観光に携わる。夫が生産するお米の販売も手伝う。2児の母。

## 02 Interview 身近な景色に見つけるお気に入り



地域のお母さんたちと味噌作り。  
子どもたちも一緒に。

妙高は豊かな自然環境が魅力ですね。地域の方と話していて感じるのには、皆さんお気に入りの「妙高山スポット」があること。見る場所によって見え方が全然違うんですよ。それぞれの暮らしの中に、お気に入りの妙高山があるというのには面白いですね。私のお気に入りには家の裏から見る妙高山かな。それに妙高市の保育園は自然の家（注1）での体験活動に連れて行ってくれるんですよ。市内でも市街地のほうに住んでいると自然に触れる機会はあまりないの

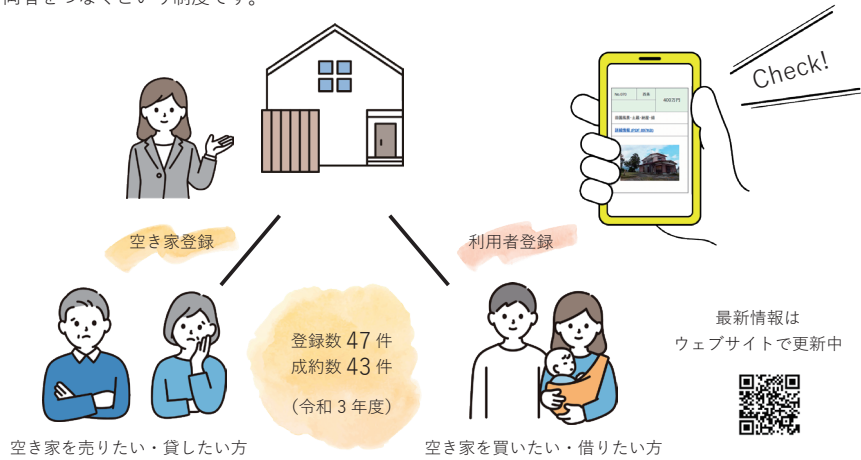
子どもにも刺激になっているんじゃないかなと思います。  
**人とのつながりが安心を生む**  
うちは近所のお母さんたちと仲良くさせてもらっていて。たまに子どもが面倒を見てくれることもありとても感謝しています。このあたりでは年上の方と話すことがほとんどですが、人生の先輩という感じで頼りにさせてもらっています。そういう人とのつながりを大事にしながら暮らしたい人にはおすすめの場所。子どもたちもものびと成長していますよ。  
（注1）国立妙高青少年自然の家

私のベストスポットがある



## STEP 03 空き家バンクで家を探そう！

空き家を貸したい・売りたいという所有者さんと、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、当窓口が間に入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いらっしゃ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。

※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 **150**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+30万円)  
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  
(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

中学校卒業まで通院・入院無料  
妊産婦は令和4年10月から無料  
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

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 26,200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

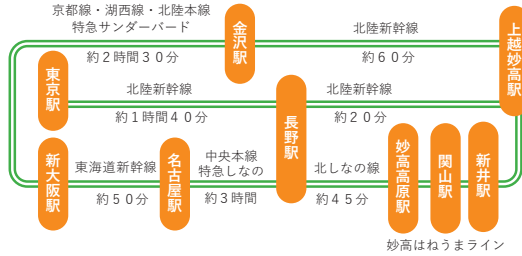
### MYOKO BASE CAMP

「働く、観光する、遊ぶ、交流する」をテーマに、ワーケーション、ビジネスマッチングやワークシェアリングを展開する拠点施設が令和4年7月にオープン。コワーキングスペースの個人利用も可能です。

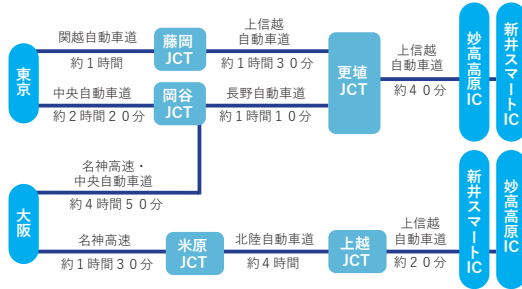
企画政策課 0255-74-0005

# 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

### < 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)