

# 住もっさ上越

移住者インタビュー / 上越市ってこんなところ! / 移住支援制度



※住もっさ上越とは上越市の方言で「住もうよ 上越」という意味です。

## 移住支援

### ▶東京圏からの移住支援

東京23区内に居住もしくは通勤されていた方、または東京圏に居住し子育てをされていた方に支援金を支給します。



### ▶東京圏から移住する学生への支援

東京圏の大学・大学院を卒業し、県内企業に就職される方に支援金を支給します。



### ▶住まいの支援

アパート等の家賃や住宅の新築・購入・リフォーム等を支援します。



### ▶仕事の支援

就業やサテライトオフィスの開設、新規就農等を支援します。



### ▶起業・創業の支援

起業・創業に係る相談対応や補助金の交付などを行っています。



このほかの支援制度や移住に伴い活用いただける事業・取組はこちらをご覧ください。



## 上越市の企業情報はこちらをご覧ください



詳しくはこちら

上越妙高求人求職ポータル



詳しくはこちら

新潟企業情報ナビ



## 上越市への移住に興味を持ったら…

### 移住体験ツアー

詳しくはこちら

上越市の暮らしがイメージできるよう、参加者の希望に合わせた移住体験ツアーを行っています。



**対象** 新潟県外に居住し、上越市への移住を考えている人

**参加費** 無料  
交通費や宿泊費、食費等は参加者負担  
交通費や宿泊費等の補助あり

**申込期限** 参加希望日の30日前



### 上越市ふるさと暮らし支援センターにご相談を

詳しくはこちら



【TEL】025-520-5674  
【E-mail】joetsushi-hurusatokurasi@city.joetsu.lg.jp  
【所在地】〒943-8601  
新潟県上越市木田1丁目1-3  
多文化共生課内





春に満開の桜を楽しむ河原さん。四季折々の自然を感じながら、子どもと一緒に暮らしています。



水族博物館うみがたりで過ごす休日。イルカショーや海の生き物とのふれあいは、子どもの好奇心を育む人気スポットです。



移住者の仲間と楽しむキャンプ。日常とは違う体験や仲間との交流で元気に過ごす子どもの姿が印象的。



夏は市内の海で水遊び。海と山に囲まれた上越市ならではの自然を満喫できる環境で、子どもを思いっきり遊ばせることができます。



冬は自宅の庭で家族そろって雪遊び。雪だるまを作ったり、そりで遊んだり、雪国ならではの冬の楽しさを満喫しています。



自宅に設けたワークスペースでリモート勤務。午前は仕事、午後は自然を楽しむなど、仕事と子育てを両立できる暮らしがあります。



オーレンプラザこどもセンターで遊ぶ一家。市内にはこどもセンターや子育てひろばなど、雨の日でも雪の日でも子どもが遊べる屋内施設が充実しています。

### 子育て支援

市内保育園の待機児童数 0人

上越市では、子どもが自分らしくすこやかに成長することができる環境を整備し、子育て家庭が安心して子どもを産み、喜びと生きがいをもって子育てができるように、地域や民間企業・団体から協力をいただき、子育てを様々な形で支援しています。



- ▶ **妊産婦医療費助成制度**  
保険診療により、妊産婦の医療機関で支払う自己負担額が無料になります。
- ▶ **子ども医療費助成制度**  
高校卒業相当までの子どもの医療費を助成します。
- ▶ **来所型産後ケア**  
産後の不安など、助産師が市民プラザこどもセンターで相談をお受けします。(電話相談可)
- ▶ **妊婦一般健康診査の助成**  
妊婦健診の費用について、回数制限なく助成します。

- ▶ **ファミリーヘルプ保育園やオーレンプラザこどもセンターでの一時預かり**  
保護者が仕事や病気、介護、学校等の行事、リフレッシュ等のため、緊急または一時的に保育ができない場合に利用できます。ファミリーヘルプ保育園は夜間も対応可能です。
- ▶ **こどもセンター、子育てひろば**  
親子の遊びの場、保護者同士の交流の場として無料で利用でき、子育て相談のほか、様々な子育てセミナーや子育て情報の提供を受けることができます。
- ▶ **病児・病後児保育室**  
生後3か月から小学校6年生までの児童で、病気の回復期に至っていない、または回復期の児童をお預かりします。病児保育室では、保護者の依頼を受け、保育園等で体調不良となった子どもを迎えに行き、医療機関での受診後、一時的にお預かりする「送迎対応病児保育」も行っています。



## 四季と自然を楽しむ 都会ではできない 子育てができる暮らし



お話をうかがった人

### 01 河原 由佳さん フレドリックさんご夫妻

令和5年、東京都出身の由佳さんとスウェーデン出身のフレドリックさんは、豊かな自然環境を求めて上越市に移住。フレドリックさんがDIYでリノベーションした住宅で、娘の仁希さんと一緒に新しい暮らしを満喫中です。

都内でお互いIT関連の仕事をしてきた河原さん夫妻は、地方移住への憧れや今後の子育てを考え、豊かな自然環境と生活の利便性を求めて令和5年に上越市へ移住しました。移住後は、様々なところに出かけて子育てを楽しんでいます。「東京ではすぐ近くに大きな公園がなかったり、子育て施設に行くために電車を乗り継いだり、外で子どもを遊ばせるのも一苦労でしたが、移住してからは、気軽に自然豊かな環境の中で子どもを遊ばせることができるようになりました。春は桜、夏は海、秋は紅葉、冬は雪遊び。四季を通じて子どもと楽しめるのが一番の魅力です」。平日通っている認定こども園のほかに月1回、田んぼ遊びや川遊びなど、自然の中のびのび過ごせる体験ができる森のようちえんにも通っています。「都会ではなかなかできない遊びなので、娘も毎回大喜びです」。休日はオーレンプラザ内にあるこどもセンターや、水族博物館うみがたりをよく利用しています。「こどもセンターでは年齢に合った遊び場で自由に遊べ、スタッフさんに子育ての相談を気軽にできるのがありがたいです。うみがたりでは海の生き物とふれあうことができ、娘の好奇心はどんどん広がっています。こうした環境がそろっている



からこそ、子育ての選択肢が増えて、私たち家族にとっては本当に暮らしやすいまちだと感じています」。働き方も大きく変わりました。お互いフルリモートワークのため、自宅にワークスペースを設け、時には市内のコワーキングスペースで気分転換。東京へのアクセスも良く、新幹線で日帰り出張ができる利便性も魅力です。「コミュニティが作りやすいのもイターンの私たちにとってはありがたいです。市主催の『移住者交流会』では、同じ境遇の知り合いができ、一緒にキャンプに行くほどの仲になりました。また、国際交流ができる場もあり、夫が参加したのをきっかけに「コミュニティの輪がさらに広がりました」。豊かな自然と都市への利便性が理想的なバランスで両立しているからこそ、仕事にも子育てにもものびのびと取り組んでいます」と笑顔で話していました。



早朝に釣りに行きタイをゲット。ボートの上で食べるお昼ご飯は至福の時間です。



釣った魚を家に持ち帰り自らさばきます。今では七星さんもさばけるように。

「上越市での暮らしの魅力は、自然に癒されながら生活でき、趣味も仕事も両立できること。自然が好きならばまず一度上越市を訪れてみてほしいですね」と語っていました。

もともとスノーボードが大好きな阪本さん夫妻は、自然を求めて上越市に移住しました。上越市の近くにあるスキー場に何度か訪れたことがあり、趣味であるスノーボードや釣りが満喫できる場所はここしかないという地方への移住を決意。

「移住したことで通勤時間が片道2時間から20分になり、時間に余裕のある生活が実現しました。日によっては、仕事終わりにスキー場に行ったりスノーボードをすることもあります。趣味に使える時間や家族と過ごす時間が増えたことが、移住をして良かったと感じているポイントです。」

## 時間に余白が生まれたことで 叶えた自分らしい暮らし



スノーボードを楽しむ七星さん。多いときは週3回行くこともあります。



市内キュービットバレイでは、天気の良い日には日本海を眺めながら気持ちよく滑走できます。



朝、車で出勤する龍太郎さん。通勤時間が大幅に短縮されたことで通勤が苦にならなくなりました。

やタイなどの魚が釣れる市内や糸魚川市などの海に行くことも多く、釣った魚はその日のうちに自らさばいて、刺身や揚げ物にして新鮮な味を堪能しています。



もともとあった直江津のカフェが閉店しそうになり、「地域の憩いの場を無くしたくない」との思いから事業を引き継いだそうです。



直江津で毎月開催されているイベントに出店。訪れた人ひとりひとりに声をかけて接客を行っています。

「富塚食堂」を開業しました。「食堂では、精米したてのお米を美味しく食べてもらえるように、お米に合ったメニューを考えて提供しています。上越市はお米はもちろんです。野菜も本場に美味しいです。なるべく市内で採れた野菜を料理に使うため、市内のスーパーや知り合いの農家から仕入れています。」

「上越市は可能性があふれるまちだと感じています。今後は、子どもから大人まで世代を越えて集い、笑顔になれるよう、地域のみならず一緒に直江津のまちづくりに取り組んでいきたいです。」



## 伸びしろと可能性があふれるまち 食と地域の未来を紡ぐ暮らし

お話をうかがった人

### 02 渡辺 誠さん 裕美子さんご夫妻

令和4年、裕美子さんの出身地である上越市へ移住したお二人。地域に根ざした新しい挑戦を次々と続け、今も休むことなく活動中です。

この補助制度を活用!

### 創業スタートアップ 支援補助金

詳しくは  
コチラ



市内での創業に係る必要な経費の一部を支援します。

**補助対象者** 創業塾を修了した(当該年度に修了見込みの方も対象)創業予定者等

**対象経費** 事業所の増改築費、備品・設備購入費、賃料、広告宣伝費等

**補助金の額** 【通常枠】  
1/2(上限50万円)  
【Uターン女性活躍推進枠】  
2/3(上限66.6万円)

**申請時期** 開業届を提出する前に申請

※補助対象経費に事務所等の家賃が含まれる場合、物件の契約前に申請する必要があります。



形が揃いでも、地域の農家で育てられた野菜を使い、食材の美味しさを引き出します。



裕美子さんの実家から仕入れたお米。精米したての上越産のお米はどこにも負けない美味しさです。



細かい金額設定にしてお釣りのやり取りを増やすなど、日常の中に会話が生まれる仕掛けを取り入れながら、お客さんとの距離を縮めています。

## 歴史と自然に出会えるまち



**1 春日山城跡**  
戦国時代の名将・上杉謙信公の居城で知られる春日山城跡。日本100名城に数えられる



**2 上越市立水族博物館「うみがたり」**  
100羽を超えるマゼランペンギンや個性豊かな魚たちなどがある水族博物館



**3 高田城址公園観桜会**  
日本三大夜桜の一つに数えられ、高田城址公園と周辺を含め約4,000本の桜が咲き誇る



**4 高田城址公園観蓮会**  
外堀を埋めつくす蓮は規模と美しさから東洋一といわれ、夏の暑さを忘れさせてくれる



**5 海水浴場**  
砂浜が広く、水がきれいな海。海水浴のほか、サーフィンや釣りなども楽しめる



**6 キューピットバレイ**  
冬はスキーやスノーボード、夏はキャンプや自然体験などが楽しめるリゾート施設



**7 高田の雁木通り**  
主に冬期の通路を確保するため、居住者が私有地を提供し合い造られた通りで総延長は日本一



**8 上越清里星のふるさと館**  
県内最大の天体望遠鏡や四季折々の星座が楽しめるプラネタリウムを備えた天体観測施設



**9 信越トレイル**  
ブナ林や広葉樹林が多く、季節の変化を楽しめるトレッキングコース



**灯の回廊**  
沿道や雪原に灯る約10万本のキャンドルのあかりが演出する温かな雪の世界



**全国第4位の水稲作付面積**

豊富な雪どけ水と昼夜の寒暖差で実ったお米の味は格別  
美味しー!!!

# Joetsu City 上越市ってこんなところ!

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。四季折々の自然の恵みを感じながら暮らすことができます。上越市の特色や魅力の一部をご紹介します。

**新潟県上越市**

人口: 177,444人  
世帯数: 77,661世帯  
面積: 973.89km<sup>2</sup>  
(令和8年3月1日時点 住民基本台帳)

### 東京と上越 暮らしの比較

**勤労者世帯の可処分所得と消費支出(月額)**  
※2人以上世帯(令和6年全国家計構造調査)

東京	生活コストも少なめの、所得は少ないものの、	上越
可処分所得 552,575円		可処分所得 479,279円
消費支出 360,597円		消費支出 293,448円

**家計を主に支える人の通勤時間(片道)**  
(令和5年住宅・土地統計調査)

東京 40.3分	上越 16.6分
----------	----------

家族団らんや自分の時間を増やせる!

### 主要都市からのアクセス

● 東京から	北陸新幹線	東京	上越妙高	約1時間50分
	関越自動車道	練馬	上越高田	約3時間20分
● 大阪から	JR東海道本線ほか	大阪	上越妙高	約3時間30分
	北陸自動車道	吹田	上越	約5時間30分

**住宅延べ面積** ※1住宅あたり  
(令和5年住宅・土地統計調査)

東京 64.02㎡	上越 133.96㎡
-----------	------------

**住宅地平均価格** (令和7年都道府県地価調査)

東京 466,400円/㎡	上越 15,900円/㎡
---------------	--------------

**借りても買ってもリーズナブル!**

**民間借家の月額家賃** (令和5年住宅・土地統計調査)

東京 2,274円/㎡	上越 1,021円/㎡
-------------	-------------