



移住しなきゃもったいない!

# TAINAI

*Immigration  
Guide*

新潟県・胎内市  
TAINAI CITY



山・川・海がぜんぶある  
ほどよく田舎の新潟県・胎内市

[新潟県・胎内市 移住ガイド]



# 胎内市に住まなきゃもったいない!

飯豊連峰の雪解け水が流れ込む胎内川と雄大な日本海。

季節ごとにさまざまな風景が目の前に広がる——。

胎内の豊かな自然は、暮らしに恵みをもたらし、人の心にやすらぎと元気を与えてくれます。

市内を巡れば、先人たちが残した貴重な歴史・文化、観光スポットもたくさん。

新たな感動に出会うことができます。

## 新潟県・胎内市 TAINAI CITY



### POPULATION 胎内市の人口

27,549人

令和5年3月31日現在住民基本台帳人口

### PUBLIC FACILITIES 胎内市にある 保育・教育・医療機関

保育園……………6	中学校……………4	医科診療所………17
認定こども園……4	高等学校………2	歯科診療所………16
小学校……………5	大学……………1	



胎内市観光大使  
やらにゃん

普段入ることができない  
胎内の奥地にあるホテル、  
奥胎内ヒュッテ



胎内を入り口に、  
雄大な飯豊連峰へ



多彩なコースと  
アクセスの良さが魅力の  
胎内スキー場



日本最大級のブナの巨大異形樹があり、  
神秘の森とも呼ばれるししのくらの森

## MOUNTAIN

胎内市には日本一小さい山脈と言われている楯形山脈がある。

初心者でも安心なトレッキングコースとしても人気。

奥胎内からは胎内川の源、飯豊連峰の登山口もあり、多くの登山家が集う。



手付かずの自然との調和を  
コンセプトに建設された  
奥胎内ダム



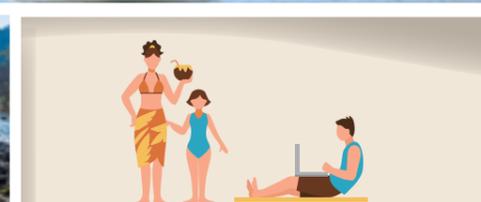
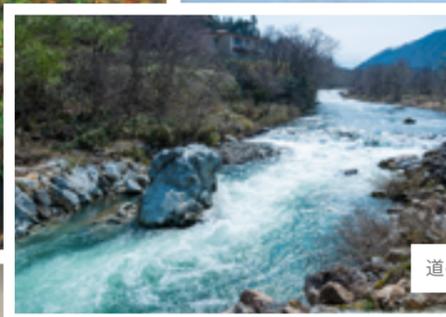
SUPなどの川遊びが人気!



秋の胎内は紅葉の  
絶景スポットとして全国的に人気



道の駅「胎内」からの景色



## RIVER

飯豊連峰を源とする胎内川。春は桜、秋は紅葉などの景色はもちろん、  
サップや溪流釣りなどアクティビティを楽しむことができる。

海を眺めて癒される  
はまなすの丘展望台



ロケーションの良さから  
撮影スポットとしても人気



トイレ・シャワー・  
更衣室完備の  
村松浜海水浴場



## SEA

広い海に、白い砂浜——。  
胎内市には山や川だけではなく  
海があるのも魅力のひとつ。

夕方の風車の景色は圧巻!



# VOICE OF IMMIGRANTS

先輩移住者に聞く  
胎内市の暮らし

西村フラビアさん  
FLAVIA NISHIMURA

出身地：ブラジル  
職業：飲食業（クマカフェ オーナー）  
移住歴：約2年 ※2023年7月時点



## 「地域の方は、みんな家族のようにあたたかいです」

QUESTION 胎内市へ移住したきっかけを教えてください。

祖父が日本人ということもあり、16歳の時に日本に来ました。調理学校へ通い、レストランやパン屋、工場で働きながら、東京や山形、群馬、長野など、国内を転々としている時期もありました。念願だった自分のお店を開こうと思い、空き家を探していたところ偶然、胎内市に辿り着きました。ロケーションも素晴らしいし、当時、案内してくれた方もとても親切に対応してくれました。決め手になったのは立地です。お店の裏には山、そして胎内川が流れ、すぐ近くには越後胎内観音像があります。自然に囲まれたこの場所は一目見て大好きになりました。

QUESTION 実際に住んでみて、良かったことを教えてください。

人のあたたかさに驚きました。市内にあるスーパーやお店に出かけると、お店の人すれ違う人も、みんな声をかけてくれるんですよ。子育て時も都会は誘惑も多く心配になったりすることもあります。こちらの暮らしでは子どもが忘れ物をしただけでも学校からすぐに電話がくるくらいです。街全体がまるで家族のような距離感で、とても助かっています。私は人の多い東京生活に少し疲れていたため、街が静かなところも大事なポイントでした。胎内市は本当に住みやすい環境だと思います。

樽ヶ橋遊園とすぐそばに流れる川が大好き！

西村フラビアさんの FAVORITE SPOT!

たるがはしゆうえん  
樽ヶ橋遊園

アルパカなど23種類の動物を間近で見たり触れ合ったりできる。金・土・日曜、祝日はゴーカートやメリーゴーラウンドなども運行。大型遊具やターザンロープ、幼児用遊具なども充実し、遊園地や動物園気分が1日中楽しめる。また、施設の裏には胎内川が流れる。その景色もフラビアさんのお気に入りポイントです。



フラビアさん手作りのパン カフェの外観

QUESTION お休みの日は何をしていますか？

隣の新発田市や、新潟市に仕入れに行くことが多いです。新潟市内には車で1時間ほどで行けます。新幹線も通っているため、東京への行き来もらくちんです。市内外へのアクセスで不便だと思ったことはありません。

QUESTION 胎内市へ移住を検討している方へのメッセージをお願いします。

胎内市は今、若い世代の方たちが地域の活性化に力を入れています。マルシェやお祭りも多い地域です。胎内市に来たら、きっとすぐお友達ができると思いますよ。近隣には温泉もたくさんありますし、楽しめるスポットが満載です。胎内市へお越しの際は、ぜひ私のお店・クマカフェにも遊びに来てくださいね。



齋藤悠理さん  
YURI SAITOU

出身地：長岡市  
職業：建設業（株式会社 小野組）  
移住歴：5年 ※2023年7月時点

「胎内には海がある！  
ほどよく田舎だから、住みやすい！」

QUESTION 胎内市へ移住したきっかけを教えてください。

今の会社に入社したことがきっかけで胎内市に住むことになりました。初めて訪れたのは採用面接の時。JR中条駅から降りた瞬間、「空気がキレイで、のどかない場所だ」と思いました。以前から自然に囲まれた場所に住んでみたいという憧れもあり、ワクワクしたことを今でも覚えています。

QUESTION 実際に住んでみて、良かったことを教えてください。

以前、秋田県に半年間住んだことがありましたが、内地だったので海がありませんでした。胎内市は山や川だけではなく、海が近くにあることも魅力だと思います。時間があれば、隣の村上市の瀬波温泉や海がきれいな笹川流に行ったりと、遊べるスポットが近くにたくさんあります。山形県にも行こうと思えば、簡単に行けちゃいます。また、冬はスノースポーツも楽しめます。海・川・山などの自然が全部あり、四季を感じられる、本当にいいところだと思います。

QUESTION 移住を検討している方へのメッセージをお願いします

何も無い、と思いきや胎内市にはおしゃれなカフェや飲食店もたくさんあります。胎内市で出会う人も気さくでやさしい人ばかり。のびのびと暮らしやすい場所なので、ぜひ胎内市への移住を検討してみてください。



齋藤悠理さんの FAVORITE SPOT!

むらまつはまかいすいよくじょう  
村松浜海水浴場

仕事柄、資格の勉強で家にこもることが多い齋藤さん。息抜きに行くのが村松浜海水浴場。近くにある温泉で疲れた体をリフレッシュ。迫力満点の風力発電の風車が見え、夕日も人気です。夏はSUP体験などのアクティビティイベントも開催しています。

疲れた時は、海に癒されに行きます



永田雄太さん  
YUTA NAGATA

出身地：長崎県  
職業：地域おこし協力隊（新潟フルーツパーク株式会社）  
移住歴：2ヵ月 ※2023年7月時点



「意外と都会！  
飛行機も新幹線も利用しやすくアクセスも最高！」

QUESTION 胎内市へ移住したきっかけを教えてください。

元々、マンゴーやバナナなどの熱帯果樹をメインに扱う農業関係の仕事をしていました。この経験を活かした仕事で転職を考えていた頃、農業・就農に関心がある人に向けたイベント「新・農業人フェア」に参加しました。そこで、新潟県胎内市と、そこにワイナリーがあることを知りました。今までブドウを育てたことがありませんでしたが、ワインを作ることへの可能性と魅力を感じ、移住することを決意しました。胎内に初めて訪れたのは2月頃で、雪の量には少々びっくりしましたが（笑）、今は雪国で暮らすことを楽しみにしています。

QUESTION 実際に住んでみて、良かったことを教えてください。

近くにスーパーや100円ショップ、ドラッグストアやショッピングモールもあり、不自由を感じることなく生活ができています。胎内市は意外と都会だなと（笑）。先日、大阪に行く機会があったのですが、新潟駅までは普通列車で行き、新潟空港から大阪まで飛行機に乗りました。新潟空港は福岡市の便もあります。県内の行き来はもちろん、県外へ出掛ける際も胎内市は便利だと感じました。今はワインやブドウの勉強で外に出られる時間は少ないですが、今後はこの自然を活かした、山遊びや免許をとって狩猟などにも挑戦してみたいですね。

QUESTION 移住者へのメッセージをお願いします。

都会に住むより、空気がキレイで健康的！ほどよい田舎具合で胎内市への移住のハードルは低い方もいいですね。仕事で出会う方々にはとても良くしてもらっています。周りに馴染めるか不安なところもありましたが、全く問題なく、むしろ和気あいあいと過ごせています。胎内市に移住してまだ1年も経っていないので、まずは胎内市の四季を思う存分楽しみたいと思います。



市特産の胎内高原ワインのブドウ畑

自然に囲まれた情緒あふれるお寺に感動

永田雄太さんの FAVORITE SPOT!

乙宝寺 おっぽうじ

736年に開かれた、「今昔物語」にも登場し、松尾芭蕉も訪れた新潟屈指の古寺。趣のある境内には、大日堂や仁王門、六角堂があり、国指定重要文化財にも指定されている三重塔もあります。神秘的な空間に永田さんも心が洗われたそう！



# 胎内暮らし Q&A

## Q.1

市外へのアクセスは?

Answer

胎内市は県庁所在地の  
新潟市、お隣の村上市、  
新発田市、隣県の山形県、  
そして東京にも行きやすい!



**BY PLANE** ..... 日本海東北自動車道 中条ICから新潟空港まで車で約30分!!  
北海道・沖縄・大阪・福岡などへのアクセスも良好!

**BY CAR** ...

胎内市

新潟市	日本海東北自動車道中条ICから新潟中央ICまで約25分
東京都	日本海東北自動車道中条ICから東京練馬ICまで約4時間
仙台市	日本海東北自動車道中条ICから仙台市まで約3時間10分
鶴岡市	日本海東北自動車道中条ICから鶴岡市まで約1時間50分

便利な日本海東北自動車道 胎内スマートICもあります

**BY TRAIN** ...

胎内市

新潟市	JR中条駅からJR新潟駅(白新線・羽越本線)まで約30分※特急
東京都	JR新潟駅からJR東京駅(上越新幹線)まで約1時間40分
仙台市	JR中条駅からJR山形駅(奥羽本線・米坂線・羽越本線)経由でJR仙台駅(仙山線)まで約4時間
鶴岡市	JR中条駅からJR鶴岡駅(羽越本線)まで約1時間20分※特急



## Q.2

移住体験はできますか?

ANSWER

お試し移住体験制度をご利用ください!

お試しで利用できる住宅には、家具家電がついており、食料や消耗品などをお持ちいただくだけで、自分の家に住んでいるような感覚で滞在できます。胎内市での生活を実際に体験し、移住に向けた住居探しや就職活動などにぜひご利用ください。そのほか、移住セミナーやツアーなども開催しています。



→お試しで利用できる住宅の間取り。家具家電付き



お試し移住体験の詳細についてはこちらをご覧ください



## Q.3



のれんす号の詳細はこちら

車が無くても大丈夫?

ANSWER

胎内市民には欠かせない「のれんす号」があります!

胎内市での生活では車があるととても便利。自家用車が無い方には、胎内市には乗り合いの自動車「のれんす号」の利用がおすすめです。運行エリア内であれば、どこでも乗り降りが可能! バスとは違い、特定の運行ルートや停留所はなく、ドアtoドアで乗り降りできるため予約状況によって運行ルートが決定する仕組みになっている便利な乗り物です。



## Q.4

雪はどれくらい降りますか?

ANSWER

山間部以外は、意外に少ないです

胎内市の積雪量は平均して20cm~30cm(山間部は除く)と意外と少なく新潟県の中では比較的過ごしやすいです。縦型信号機、コンクリート舗装、消雪パイプ、除雪ステーション、防雪柵など、大雪に適応する工夫もしています。また、胎内市では豊富な雪をいかしたスキーやかんじき体験などの遊びも充実していますよ!



## Q.5



空き家バンクの詳細はこちら

空き家は購入できますか?

ANSWER

「空き家バンク」制度があります!

市内にはまだまだ利用できる空き家がたくさん残っています。少しでも多くの移住希望者や起業希望者の方々に活用してもらるように「空き家バンク」という制度を導入しています。安全に取引を行っていただけるよう不動産取引のプロである「公益社団法人新潟県宅地建物取引業協会(宅建協会)」の会員である宅地建物取引業者を介して取引を行なうので安心してご相談ください。



## Q.6



家賃補助の詳細はこちら

家賃補助はありますか?

ANSWER

家賃、入居時初期費用を補助します!

U・Iターンにより、賃貸住宅を契約して居住する方を対象に家賃と契約に必要な費用の一部を補助する制度があります。



## Q.7



補助金の詳細はこちら

その他、補助金などのサポートはありますか?

ANSWER

さまざまなサポートをご用意しています!

胎内市移住・就業等支援事業、移住定住促進住宅リフォーム補助金などさまざまなサポート体制を整えています。ZOOMでの移住相談も可能です。まずは気軽にお問い合わせください。



## Q.8

地域の人は快く出迎えてくれますか?

ANSWER

家族のようにお出迎えます!

胎内市は大自然に囲まれ、おっとりとした性格の方が多いためです。実際に移住していただき、みなさんは「胎内市へ来てよかった」と言ってくれます。明るく温かいみなさんが多い街です。ので、安心していらしてくださいね。



## Q.9



子育てサポートの詳細はこちら

子どもにも住みやすい街ですか?

ANSWER

子育て世代がのびのび過ごせます!

胎内市は大自然に囲まれ、子どもにとってもすくすくと育ちやすい環境だと思います。保育園の数は6園、認定こども園は4園、小学校は5校、中学校は4校、高等学校は2校、大学も1校あり、学びの体制も充実しています。また、市内の保育園や小学校では地元の農家と連携した芋掘りや稲刈りなどの収穫体験が行われています。胎内フィッシングパークや樽ヶ橋遊園など子どもが遊べるスポットも満載なので家族と楽しい生活を送ることができると思います。



## Q.10

方言はありますか?

ANSWER

胎内市の方言はクセが強くないのでご安心を!



「やらないの?やるんでしょ?」という促す意味をもつ胎内市の方言「やらにゃん?」。この方言から生まれた胎内市の公式キャラクターがこちらの胎内市観光大使やらにゃんです。時々、イベント会場に現れ、胎内市の魅力を伝えてくれます。



春のイベント

- ▶チューリップフェスティバル [4月下旬～5月上旬]
- ▶櫛形山脈山開き [4月下旬]
- ▶飯豊連峰胎内口山開き [6月下旬]



夏のイベント

- ▶燃水祭 [7月上旬]
- ▶村松浜海水浴場海開き [7月中旬]
- ▶胎内星まつり、黒川大祭 [8月下旬]



秋のイベント

- ▶中条まつり [9月上旬]
- ▶中秋の名月板額の宴 [9月中旬]
- ▶米粉フェスタ [9月～10月]
- ▶胎内いいもんまつり [11月上旬]



冬のイベント

- ▶胎内スキー場オープン [12月下旬]
- ▶乙宝寺おまんだら祭 [2月上旬]

SPECIALTY GOODS  
胎内市の特産品

胎内市は飯豊連峰を源流に持つ胎内川が流れ、その清流を利用し、米や野菜作りが盛んに行なわれているエリアです。自然の恵みをいかして、米をはじめ、品質の高い農産物が作られています。



詳しくはこちら！



球根生産量日本一  
チューリップ



飯豊連峰天然水仕込み  
胎内高原ビール



日本ワインコンクール受賞歴多数！  
胎内高原ワイン



胎内産のサツマイモブランド  
はるかなた



県内外で大好評のおいしいお米  
胎内産 コシヒカリ



胎内市発祥の名物米粉を使った  
スイーツの数々

一日だけじゃもったいない、リゾートだけでももったいない。

胎内市を象徴する“もの”や“こと”をピクトグラムで表現しました



乗馬



櫛形山脈



コシヒカリ



釣り



乙宝寺



胎内自然天文館



パラグライダー



風力発電



ワイン



スキー



アルパカ



チューリップ



べにはるか



アカショウビン



胎内昆虫の家



マウンテンバイク



日本海



胎内川



ミスバショウ



奥胎内



ロイヤル胎内パークホテル



サル



ビール



キャンプ

