



地域おこし協力隊が見た新潟県胎内市



暮らしのおと

東京から胎内市に移り住んで丸3年。「実際に暮らしてみてもうなの？」そんなところをまとめてみました。



いつか移住したい！

でも…いつどうやって？

「都会の暮らしに疲れちゃって…」

「自然豊かなまちでのんびり暮らしたい」

「住む場所を変えて新しい挑戦をしたい」

「生まれ育った場所に帰りたい」

「農業がしたい」など…

移住を考える理由は人それぞれ。

自分が居心地よく過ごせる場所を探すためには、
まず「自分がどんな暮らしがしたいのか」を
明確にすること。

海の近くで暮らしたい？

山で暮らしたい？

それとも生活に便利なまちなか？

ここは絶対に譲れないポイント！

ここは妥協してもいいかな…など

優先順位をつけて考えてみましょう。

そのうえで、

気になる地域の情報収集を始めてみると

確認するポイントがはっきりとするはずですよ。

この冊子では、

新潟県胎内市の暮らしについてお伝えします。

胎内市での暮らしの

雰囲気を知るきっかけとして、

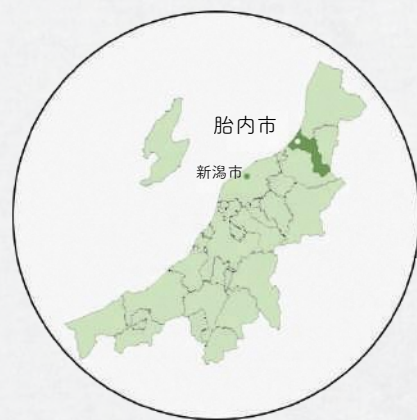
この冊子を手にとりてもらえたら嬉しいですよ。

新潟県胎内市とは？

新潟県の北部に位置する胎内市。

東には飯豊連峰、西には日本海が広がり、市の中央には胎内川が流れています。

自然に恵まれている一方で、日常生活に必要な買い物は市内で済ませることが出来ます。



【4つのエリア】

同じ市内でも、住む場所によって、気候も暮らしもさまざま。積雪量も異なります。



目次

- 04 胎内市の春
- 05 胎内市の夏
- 06 胎内市の秋
- 07 胎内市の冬
- 08 わたしが胎内市に移住して
変わった暮らしのあれこれ
- 10 雪のある暮らし
- 12 胎内市で暮らして驚いた
6つのこと
- 14 ご近所さんに教わる
ほっこり美味しい地域の味



この冊子を作った人

重田 爽歌（しげた さやか）

東京生まれ東京育ち。2023年5月に胎内市黒川地区の山あいの地域に移住。

移住前は胎内市での暮らしがあまりイメージできず、「電動自転車でも生活できますか」と質問をしたことも…。

暮らしてみて変わったこと、驚いたことなど、移住者の私の視点で、胎内市を紹介します！

＼胎内市地域おこし協力隊のSNSはこちらから！／



発行日 2026年3月
発行 胎内市地域おこし協力隊
問合せ 胎内市役所 総合政策課
0254-43-6111



【築地】
つじ

市内唯一の海水浴場がある。波の音や風車のある景色に癒される人も。

【乙】
お

奈良時代に開山した「乙宝寺」がある、歴史と自然が織りなす地域。

【中条】
な

市の中心部。スーパーや病院など、暮らしに必要なものが揃う。

【黒川】
くろ

山に近くなればなるほど積雪量が増える。スキー場や飯豊連峰への登山口があり、山を満喫できる。



新潟の夏は想像以上に暑く、胎内市では過去に最高気温40度を超えたことも。とは言え、朝晩は山から気持ちのいい風が吹き、なんとなく涼しいように感じます。家の敷地内でバーベキューや花火を楽しめたり、「ちょっとそこまで」と気軽に海に遊びに行けたり、満点の星空を見られたり、夏の楽しみがすぐ身近にあります。8月中旬を過ぎると、とんぼの群れや黄色くなる田んぼが、夏の終わりが近いことを知らせてくれます。

胎内市の夏

胎内星まつり



胎内市の春

チューリップフェスティバル



雪景色から一気に色鮮やかになる季節。山あいの地域では、ふきのとうを皮切りに、タラの芽やごみなどの山菜のシーズンが始まります。4月に入ると、農機具の音が聞こえたり、田んぼや畑で作業する人を見かけたり、だんだんと活気づいてきます。5月になると、いよいよ田植えシーズンの到来。あちらこちらで田植えの光景を見かけ、夜はかえるの大合唱が始まります。新緑がまぶしい気持ちのいい季節です。



胎内市の冬



胎内市の秋



9月に入ると、田んぼは一気に黄金色に。朝早くから暗くなるまで、コンバインの音が聞こえます。稲刈りが落ち着くと、秋のイベントシーズンの始まり。毎週のようにイベントが開催されます。山の木々もだんだんと色づき、心躍る季節です。10月になると朝晩の冷え込みが一段と増し、早くも毛布の出番。11月を過ぎると、山あいの地域では、雪から家や庭木を守るための冬支度が始まります。

雪の季節。1月～2月上旬は積雪量の多い時期です。冬の新湯で晴れる日はとても貴重。もはや晴れるだけで気持ちが明るくなります。青空ときらきら反射する雪景色はとても綺麗です。冬は市内のスキー場がオープン。雪遊びを思いっきり楽しめます。各地域で、小正月行事の「賽の神」が行われ、この1年も無事に過ごせるようにとお祈りします。

「これからどんな生活になるんだろう」と不安も大きかった移住前。
どの暮らしにもそれぞれ良さがあるからこそ、

最初は戸惑うことも多かったけれど、だんだんと日常になっていきます。
自分が何に豊かさを感じるかが大切かもしれません。

移動手段

胎内市では車移動が基本。駅やスーパー等の近くに住めば、車は不要かもしれないが、あった方が確実に便利。移住前は電車と徒歩でどこにでも行けたので、ペーパードライバーの状態に移住したが、東京よりも道幅は広いし、歩行者もほばいないので、運転の経験がほばない状態でもなんとかなる。車は自分だけの空間なので、満員電車よりもストレスフリーなのが良い点。「車で1時間ってことは結構遠い場所なんだな」と思っていたけれど、移住してから「車で1時間は普通だな。遠くない。」と考えが変わった。

ご近所付き合い

隣に誰が住んでいるかも分からず、ご近所さんと関わりのなかった移住前から一転。移住後は、回覧板を回したり、お裾分けで野菜をもらったり、地域の祭りや草刈りなどの共同作業があったり、住んでいる地域で人と関わる機会が増えた。顔の見える関係性は安心感がある。例えば、困ったことがあれば、ご近所さんに相談できて、助けてもらえる。地域に温かく受け入れてもらえたことは、移住して良かったことの1つ。

服装

車の運転がしにくいヒールを履かなくなる。その代わり、長靴のバリエーションが増える。雪の日用品が2つ、農作業用品が1つ、計3つも増えた。服装も、動きやすいものや濡れても良いものなど、機能性で選ぶように。スカートを選ぶことも減った。

仕事終わり

移住前は寄り道することが多かったが、移住後はまっすぐ家に帰るように。「暗くなったら帰る」が当たり前になり、お金をあまり使わなくなった。夜は交通量も少ないので、私だけでなく、うち時間を楽しむ人が多いように思う。それに伴ってなのか、飲み屋さん以外の飲食店の閉店時間は早い。

飲み会

移住前は、飲み会Ⅱお酒を飲むという認識だったが、飲み会と言っても「車で来たので飲めない」の一言で罪悪感なくノンアルコールが飲めることを知り、お酒が弱い身としては嬉しい誤算だった。「車社会だと、外でお酒を飲めないの？」という方もいるかもしれないが、飲酒したドライバーに代わって車を目的の地まで運転してくれる運転代行を使えば、車で行っても帰れる。移住して初めて聞いた、「飲んでいないので、家まで送っていきますよ」「家族が迎えに来てくれます」という話にはびっくり。優しい人が多いと感じる出来事だった。

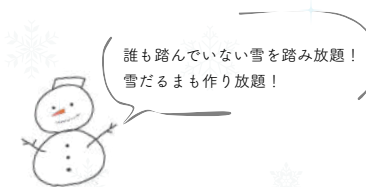
その他

私の場合、近くにスーパーのない地域に移住したので、1週間分の食材をまとめて買うようになった。移住前は、足りないものを都度買っていたので、まとめ買いの今は、買い忘れがないように気を付けている。また、近くに温泉がたくさんあるので、気軽に温泉に行くようになった。移住前は、温泉に行きたければ計画を立てて旅行に出かけていたので、近くに温泉がたくさんある環境は恵まれていると感じる。



雪のある暮らし

「新潟県って雪がたくさん降るんでしょ」そう思う方も多いはず。広い新潟県、実は住む場所によって積雪量は異なるんです！それは胎内市内でも同じ。どこに住むかで積雪量が異なります。



【海沿い】

雪が降っても、海風が吹くので、あまり積もらない。無風で降り続けると一晩で20センチ積もることもある。

【まちなか】

海沿いよりも積もるが、屋根の雪下ろしは必要ない。多いと、一晩で30センチ積もることも。

【山あい】

櫛形山脈を越え、飯豊連峰のふもとエリア。積雪量は1mを超える。屋根の雪下ろしが年1〜2回程度必要。

雪下ろし



山あいの地域では、家や車庫の屋根に積もった雪を落とす「雪下ろし」の作業が必要になる場合があります。作業は2人以上で、無理せず行いましょう。山あいの地域でも、雪下ろしの必要がないように工夫された住宅であれば、雪下ろしは不要です。

雪かき



雪が積もった日は、出かけるために玄関や車庫の前の雪かきを済ませます。スコップやスノーダンプは、市内のホームセンターで購入できます。長靴や防水性のある手袋も必需品。除雪でエクササイズ…「ジョセササイズ」なんて言葉もあるようです。

雪囲い・冬囲い



山あいの地域では、雪から家を守るため雪囲いが必要。庭木を守る冬囲いはまちなか・山あいで見かけます。

車の準備



雪が降る前に、スタッドレスタイヤに変えましょう。降雪時には、車にスコップやスノーブラシを積みます。スコップは車の前に積もった雪かきに、スノーブラシは車の上やフロントガラスに積もった雪を落とすのに使います。駐車時にはワイパーを立てておくと、ワイパーゴムの凍結を防ぎます。

消雪パイプ



地下水をポンプで汲み上げ、道路に散水して雪を溶かすための設備「消雪パイプ」が、多くの道路に設置されています。設置されていない道路と比べ、車の運転はしやすいです。歩く際は、水はねに注意！濡れても良い靴でお出かけしましょう。

除雪車



積雪の多い日は、深夜から除雪車が稼働し、道路の雪を除けてくれます。朝出かける前には綺麗に除雪されていることがほとんど。ガリガリッという大きい音に最初は驚くかもしれませんが、除雪車のおかげで雪の日も出かけられます。自宅前に除雪車が置いていった雪の塊は、各自で除けましょう。

胎内市で暮らして 驚いた6つのこと

区長ってだれ？

市役所で転入手続きをした後、「まず区長さんに連絡してください」と、連絡先が書かれた紙をもらったけれど、区長って…？ 区長とは住む地域（集落）の代表者のことを指します。地域によっては、自治会長や町内会長とも呼ばれるようですが、聞いたことのない区長という単語にあたふた…。胎内市は人のつながりが強い地域が多いので、引っ越してきた際には挨拶に行くことをおすすめします。また、地域内の行事の運営や集会所の維持管理のために使われる、区費（町内会費）の支払いもあります。

夏の朝は早い！

田んぼや畑の多い地域に住むと、夏の暑い時期は、朝5時を過ぎた頃から、トラクターや草刈り機の音が聞こえます。「日中の外作業は暑すぎる！」とのことで、早朝に作業される方が多く、「皆さん働き者だな」とびっくりしました。日々の農家さんの努力のおかげで、美味しい米や野菜をいただけていると実感できる環境です。

曇っているのに晴れ？

胎内市に限らず、冬の新潟県では太陽がなかなか顔を出してくれません。雪が降っていなくても、曇りの日が大半です。びっくりしたのは、曇っていても、雲の隙間から太陽が見えたり、なんとなく明るいと、「今日は晴れたね」なんて話になることです。移住当初は不思議に思っていました。新潟県の気候に慣れると「確かに晴れているな！」と思えてきます。冬の間は大変なこともあります。胎内市に住んでから、冬の晴天や春の訪れが、心の底から嬉しく思うようになりました！

各家庭に防災行政無線

各家庭に、防災行政無線の個別受信機が市から貸し出しされます「屋外スピーカーでの放送だとすべてを聞き取れない…」と思っていたところ、自宅に受信機を置けると知って驚きました。朝・昼・夕のチャイムや、市からのお知らせなどが流れます。個別受信機は市役所で受け取れます。

野生動物との遭遇 & 虫の多さ

山あいの地域では、野生の猿をよく見かけます。畑の野菜を食べるので厄介な存在ですが、日常的に見かけるので驚きました。熊やイノシシ、カモシカなどの動物もいます。山を歩く際は、熊鈴などを身に着けましょう。虫もとにかく多い！トンボが群れで飛んでいたりと、山あいではカメムシが大量にいたり、慣れるまではぎょつとしてしまいました。

ようこそ胎内市へ！

移住前に「村八分みたいなことに遭ったらどうしよう…」と不安に思っていたのですが、「よく胎内市に来てくれたね！」と温かく受け入れてもらい、杞憂に終わりました。「まちのために動こう！」と地元愛にあふれた方も多いです。自分から声をかけたり、動いたりすることも必要ですが、何かあったときに手を差し伸べてくれる人が必ずいます。東京とは違い、顔の見える関係性だからこそだと感じます。

ほかにも：

- ・ 晴れた日の星空が綺麗なこと
 - ・ 毎年9月に開催される「中条まつり」への熱量がものすごく高いこと
 - ・ 玄関前にお裾分けの野菜が置いてあること
 - ・ 山あいの地域では屋根の雪を落とさないこと
 - ・ ふすまが開きにくくなること など…
- 驚いたことはたくさんありました！
驚きつつも楽しさもある日々です。



ご近所さんに教わる ほっこり美味しい地域の味



しそ巻き（5個分）



材料

大葉	20枚
☆みそ	50グラム
☆砂糖	30グラム
☆くるみ	50グラム
☆白すりごま	大さじ1
☆薄力粉	大さじ1
☆サラダ油	大さじ1

作り方

- ①くるみをみじん切りにする。
- ②☆を混ぜる。混ぜ終えたら20等分にする。
- ③大葉1枚に②の味噌をのせて巻く。
大葉から味噌がはみ出ないように注意。
- ④③を4個ずつつまようじで刺す。
- ⑤フライパンにサラダ油（分量外）をひき、サッと揚げる。色が変わったら取り出す。
- ⑥油をきって完成！



ここがポイント！

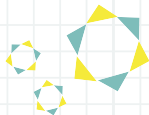
少ない油で1つずつ揚げるのがおススメ！短時間でサッと揚げましょう。揚げすぎてしまうと、味噌が固くなってしまいます。ため、一気に揚げるとちょうどいいタイミングを逃してしまいかも…。



ほかにもいろいろ

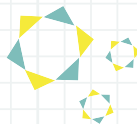
お母さん方のごはんをおすすめ

近所に住むお母さん方はとても料理上手。毎団子もこんなにやくも、なんでも自分で作ってしまいます。そんなお母さん方から教わった「しそ巻き」のレシピをご紹介します。胎内市の山あいに住むお母さん方の味をぜひ試してみてください。



胎内市をもっと知りたい！

お役立ち情報



移住ポータルサイト

移住者の声や暮らしなど、移住に関する情報をまとめて発信中！



胎内市ホームページ 移住定住

胎内市をコンパクトにまとめた移住パンフレット等ははこちらから



移住体験住宅 T-BASE

胎内市での暮らしを体験できる住宅を用意しています。



移住者交流会

地方移住を検討している方も大歓迎！開催情報ははこちらから



胎内観光NAVI

楽しいイベントや観光スポットが盛りだくさん！



移住相談

気になること・確認したいことなどお気軽にご相談ください。



東京からのアクセス



電車

東京駅

上越新幹線
90~120分

新潟駅

白新線・羽越本線
30~60分

中条駅

乗り換えの時間も含めると
3時間程度かかることが多いです！

車

練馬IC

関越自動車道・北陸自動車道・日本海東北自動車道
338km

中条IC

4~5時間程度かかります。
新潟県に入ったあたりで残り半分。新潟県は広いです。