

関係機関窓口

移住相談 起業 体験住宅 補助金制度 空き家



補助金制度の問合せ・申請はこちら

**佐渡市移住交流推進課**  
〒952-1292 新潟県佐渡市千種232  
8:30-17:30 土日祝日 12/29-1/3 休み  
TEL : 0259-67-7153 MAIL : r-iju@city.sado.niigata.jp  
<https://www.city.sado.niigata.jp/site/ijyu/>

仕事 島内の求人情報はまずはここから！



**ハローワーク佐渡**  
〒952-0011 新潟県佐渡市両津夷 269-8  
8:30-17:15 土日休み  
TEL : 0259-27-2248  
<https://jsite.mhlw.go.jp/niigata-hellowork/list/sado.html>

仕事 お仕事の相談をより親身にサポートします



**地域若者サポートステーション 佐渡サテライト**  
〒952-0318 新潟県佐渡市真野新町 489  
佐渡市真野行政サービスセンター 2階  
9:00-16:00 土日祝日 年末年始休み  
TEL : 0259-67-7367  
[https://www.saposute-sanjo.com/sado\\_satellite/](https://www.saposute-sanjo.com/sado_satellite/)

農業 就農・農業体験に関する総合相談窓口



**佐渡市農業政策課**  
〒952-1292 新潟県佐渡市千種232  
8:30-17:30 土日祝日 12/29-1/3 休み  
TEL : 0259-63-5117 MAIL : u-nouki@city.sado.niigata.jp  
<https://www.city.sado.niigata.jp/soshiki/2018/3498.html>

農業 農業研修に関する相談窓口



**公益財団法人 羽茂農業振興公社**  
〒952-0504 新潟県佐渡市羽茂本郷 384-5  
8:00-17:00 土日祝日 12/29-1/3 休み  
TEL : 0259-88-3559 MAIL : h-kousya@e-sadonet.jp  
<https://www.hamochikousya.com/>



移住相談 仕事 住まい 佐渡の暮らし



移住相談の総合窓口

**佐渡UIターンサポートセンター**  
〒952-0202 新潟県佐渡市栗野江 1814-1  
9:00-18:00 水木 年末年始休み※相談は予約制です  
TEL : 070-3923-7991 MAIL : sado.uiturn@gmail.com  
<https://sadouiturn.com/>

漁業 漁師・漁業に関する総合窓口



**佐渡市水産業雇用促進センター**  
(産業観光部 農林水産課 水産振興係)  
〒952-1292 新潟県佐渡市千種232  
8:30-17:30 土日祝日 12/29-1/3 休み  
TEL : 0259-63-3761 MAIL : u-suisan@city.sado.niigata.jp  
<https://www.city.sado.niigata.jp/soshiki/2017/3565.html>

林業 林業に関する総合相談窓口



**新潟県林業労働力確保支援センター**  
〒950-0965 新潟県新潟市中央区新光町15-2  
公社総合ビル4階 8:30-17:00 土日祝日 年末年始休み  
TEL : 025-285-7712  
<https://www.niigata-rinrou.com/contact/>

住まい



賃貸物件は島内の不動産屋から探すと確実です！  
ネットに上がっていない情報もあるので直接問い合わせを！  
島内不動産屋一覧  
<https://sadouiturn.com/live/post-10265/>

佐渡市移住手引き

# 佐渡島暮らし



# 佐渡はこんな地域に分かれています!!

23 22 20 18 16 15 14 6 8 4 2

- 佐渡について
- 佐渡ってどんなところ?
- 移住ステップ
- 移住者へインタビュー!!
- 離島留学の紹介
- 子育て支援制度について
- 移住女子本音座談会
- 移住Q&A
- さど暮らしタイプ診断
- サポート情報
- 編集後記

平成16年に島内10市町村（両津、相川、相川、和田、金井、新穂、畑野、真野、羽茂、小木、赤泊）が合併し、佐渡市となりました。

佐渡は日本の縮図と言われるほど多様性に富み、海・山・川全ての食やアクティビティを楽しめます。赤道から暖かい海水を運んでくる対馬暖流の影響で佐渡の冬は新潟県の中でも比較的暖かく、積雪も少なめ。漁業はもちろん、米や野菜の農業、ミカンの北限、リンゴの南限と表現されることもあるくらい果物の栽培も盛んです。

## 外海府

漁業が盛んな地域で、大きな岩や断崖が並ぶ海岸線はダイナミックな景色を楽しめます。6月に満開を迎える大野亀のトビシマカンゾウは、ミシュラングリーンガイド二つ星として選ばれたほど圧巻の見ごたえです。

## 内海府

北小浦は佐渡有数のダイビングスポット。コブダイに出会えると人気のエリアです。冬、先端の鷲崎では寒ぶり大漁祭りが開催され冬の味覚を楽しめます。一本山道に入ると棚田があり、観光地化されていない島の田舎の景色を楽しめます。

## 相川

江戸時代、佐渡金山で賑わった相川。相川金銀山と奉行所を結ぶメインストリート京町通りは歴史を感じられる風景に出会えます。近代において、東洋一の設備を誇る北沢浮遊選鉱場やシックナーがあり、当時繁栄した面影が感じられる観光地です。冬場は非常に風が強く、降った雪も吹き飛ばされてあまり積りません。

## 国中

スーパー、コンビニ、ホームセンター、市役所、総合病院などが集まっており、アパートの数も多く利便性の良いエリアです。移住者の多くはまず国中で暮らしをスタートし、その後希望の土地へと住み替えられる方もいらっしゃいます。

## 両津

佐渡の玄関口として賑わい（一番人口の多い地域でもある）、新潟県最大の湖、加茂湖と海に挟まれた商店街には食事どころも多く集まっています。北西からの季節風が大佐渡山脈にぶつかり雪雲を発達させ多くの雪を降らせません。島内で一番雪が降る地区でもあります。

## 前浜

岩首昇龍棚田をはじめ、整備されていない昔ながらの景色が残っており、海と共に楽しめる大自然を感じられるエリア。芸能の種類が多彩で現在でも各集落で色を残しています。商店などは少ないですが、気候的にも穏やかで季節感を感じながら暮らせます。

## 南佐渡

羽茂本郷は佐渡のコンパクトシティと呼ばれ徒歩圏内にスーパー、コンビニ、ホームセンターが揃います。長野や中部地方から来る方は小木航路が便利。小木ではたらい舟や世界で活躍する太鼓芸能集団鼓童の本拠地があり、太鼓交流体験もできます。宿根木では歴史や文化を感じられる街並みを楽しめます。



どこにあるの？



新潟県の端っこ  
日本海に浮かぶ  
日本海側一大きい離島です！

日本海側で  
**1番**  
大きい！

島の大きさは…  
！東京都23区の約1.4倍！  
**855.7** km<sup>2</sup>  
外周一周すると280kmもあります！

人はどのくらいいるの？



人口は…  
**51,492**人  
令和2年度国勢調査  
2021年度 **503**名  
移住者数 30代以下 326名

子育てしやすい？

佐渡市は保育園・幼稚園の  
待機児童はゼロです。  
ハビメロママニッセミナー、妊娠中のママが  
気軽にできるフレマカニ、新生児や赤ちゃん訪  
問、離乳食講習会など妊娠出産に関するケアも充  
実しています。

**保育施設**

保育園	24園
幼稚園	2園
認定こども園	2園
病後児保育	1園

【2022年9月現在】



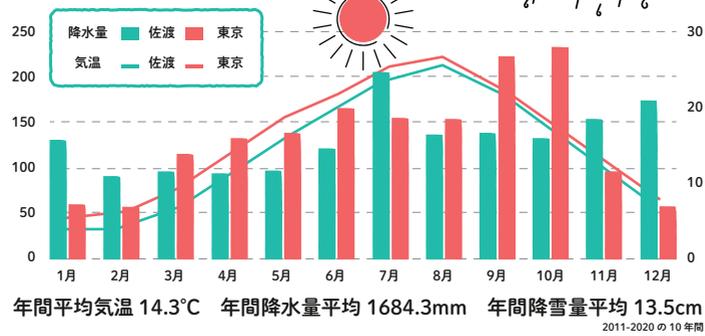
住まいは？

佐渡での家賃相場は、だいたい3~5万円(1K~2DK)くらいです。多くの場合、駐車場が1台込みになっています。空き家はたくさんありますが、改修が必要だったり、残留物の除去があるため、借りるのに少しハードルがあるかも。



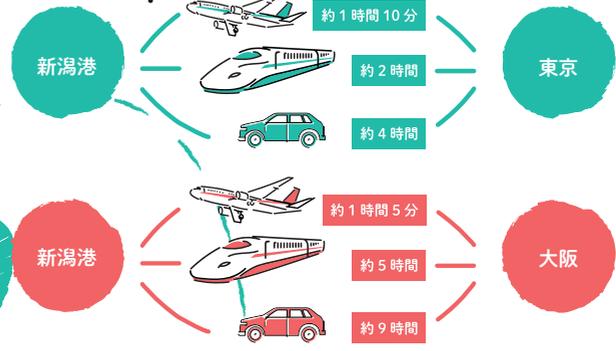
どんな気候？

佐渡は赤道から暖かい海水を運んでくる対馬暖流の影響によって、気温は本土(新潟市)に比べて夏は1~2℃低く、冬は氷点下になる日は数日程度とされています。



自然に囲まれ、ゆったりと暮らせる島。  
伝統と文化が息づく豊かな島。  
そんな佐渡をご紹介します。

佐渡島民カードを利用すれば、佐渡汽船の島民割引きっぷが利用できとってもお得！



どう行くの？

島へ渡る船は現在ふたつの港から出ています。新潟港まで来るのはとてもアクセスが良いので、好きな交通手段を選んで佐渡へ渡りましょう！

暮らしも遊びも充実してます！

佐渡では培われた伝統や、恵まれた自然環境を生かして多くの行事やアクティビティが活発に行われています！興味のあることをしながら、佐渡で楽しく生活しませんか？

行事等

スポーツイベント…トライアスロン、トキマラソン、ロングライド、オープンウォータースイミング  
伝統芸能…佐渡おけさ、薪能、鬼太鼓  
祭りイベント…アースセレブレーション、鬼太鼓どっこむ、寒ぶり大漁祭り、など

特産品

おけさ柿、コシヒカリ、寒ブリ、日本酒、佐渡牛、など

遊び&アクティビティ&趣味

登山、SUP、カヤック、釣り、温泉、サウナ、スキー、スノーボード、海水浴、スノーケリング、ダイビング、キャンプ、ゴルフ、サイクリング、など



直江津-小水航路



新航路 新潟-佐渡

新潟港

新潟本州

直江津港

# どなかんじ? 佐渡移住 までのステップ



## 1

### 目的を確認する

移住することだけが目的にならないように、移住後の具体的なイメージが必要です。漠然としている方は生活で譲れない点をあげると目的が絞られやりたいことが分かってきますよ。

## 2

### 家族と話し合う

ご家族の同意は取れていますか?一緒に移住する家族はもちろん、離れて暮らす家族にも移住する旨は伝えてください。佐渡は島なので船が出ている時間にしか移動ができません。万が一の時にすぐに駆け付けられないなどのデメリットもお互いに理解しておく必要があります。



## 3

### ネットやSNSで情報を収集する&移住相談する

佐渡市と佐渡UIターンサポートセンターではZoom相談も行っていますし、移住者向けのオンラインセミナーなどに参加して生の声を聞いたり、佐渡暮らし系のSNSアカウントをフォローして情報収集するのもおすすめです。補助金・仕事・住まいについて、どんな選択肢があるのか事前調査しましょう。

→詳しくはP22 サポート情報

## 4

### 下見に行ってみる

一度下見に来てください。規模感、スーパー、病院や学校、昼夜の雰囲気の違い、生活者目線の佐渡を目で見て肌で感じて下さい。特に冬は気分が萎えがちな天気が続きます。雪国の経験がない方は冬に来ることはマストです!



## 佐渡ライフ START!!

## 5

### 仕事を探す

佐渡での仕事探しはハローワークが基本です。農業や漁業、地域おこし協力隊など佐渡ならではの仕事をされる方もいます。最近は、島外の企業に所属しリモートワークで働くという方も増えました。

→詳しくはP24 裏表紙  
関係機関案内



## 6

### 住まいを探す

一番確実な方法は地元の不動産屋から探すことです。最初は賃貸物件を借り、時間をかけて住みたい地域、家を見つけるといいと思います。安い古民家はその分改修費がかさみます。十分な下調べと貯蓄が必要です。定住体験住宅を利用し、佐渡暮らしを体験しながら住まいを探される方もいらっしゃいます。

→定住体験住宅についてはこちら  
P22 サポート情報

## 7

### 車を用意する

佐渡は車社会です。路線バスはありますが、都会ほど利便性はよくありません。雪が降り風が強い佐渡の冬は自転車&二輪生活は現実的ではありません。島内にも教習所はありますが、移住前に取得しておいた方が無難です。



## 8

### 移住

佐渡は、個々で暮らすのではなく、お互いに協力し合って暮らす地域も多いです。移住したら、住む地域の区長さんを紹介してもらい挨拶に行きましょう。ご近所の挨拶周りはどうしたらよいか、町内会への加入の有無など相談してください。佐渡の方はとても優しいですが、シャイな方も多いため。自ら積極的に挨拶したり、地域の草刈りやお祭りに参加するとご近所付き合いがスムーズに進みます。

現在はUターン・Iターンの以外にも、二地域居住・多地域居住・関係人口などさまざまなスタイルがあります。P8-13から自分に合った佐渡の暮らし方を見つけてみてください。

## スイスイちゃん

佐渡UIターンサポートセンターのマスコットキャラクター。スイスイちゃんは、佐渡に住みたくなった方にだけ見える妖精さんです。たらい舟に住んでいて、お友達のトキさんと一緒に遊んでいます。





東京で生まれ育った私は都内での引越経験はありましたが、地域性の違うところに移るのは初めてでした。開業の夢はありつつも、まずは地域を知ることから始めようと思いい、市の仕事に応募しましたが、そのときはうまくいかず、家もなかなか見つからず、遠隔での移住計画をする難しさに直面していました。

**佐渡移住してからの暮らし**

まずは佐渡に行ってからどうにかしようと思いついていました。すぐに開業準備はせず、どんな食材があるのか、どういったものが好まれる土地柄なのかを知ることから始めました。佐渡は昔から人の出入りが多く色々な地方から人が集まる島なので、思ったより排他的ではありませんでした。そして出自が多様なので味の偏りが少ない土地だとわかりました。

移住してすぐ、妻はサクランボ果樹園で、私は地元レストランで働くことになりました。今思えばとてもいいスタートでした。

2017年に移住、2020年に家購入、念願の猫との暮らし。2022年は開業することができました。そう話す「夢の実現にまっしぐら！」という印象を持たれるかもしれませんが、私たちはそうではなく「自分たちが楽しいと思う暮らしをしよう」を叶えていったら結局夢が実現できていたという感じです。結果論

楽しい暮らしをする  
努力の先に夢の実現。



移住者へのインタビュー  
ケース：完全移住

profile

山本裕介さん、悦子さん ご夫妻  
2017年5月 東京 → 佐渡  
今の仕事：レストラン経営  
[ortomare]

オルトマーレ 佐渡  
0259-58-9302  
17:00~22:00 木曜定休日  
Instagram →



佐渡移住を考える人に一言!

肩ひじ張らず自然体で自分に来ること、やりたいことをしたいと思えます。どこに住んでも住めば都。ただ近所の人に自分がどういふ人か分かってもらうことは大事だと思います。どういふことがしたくて佐渡に来たか、という話をすると、興味を持っていただきご縁を繋いでもらうこともありました!

利用した佐渡市制度・支援等

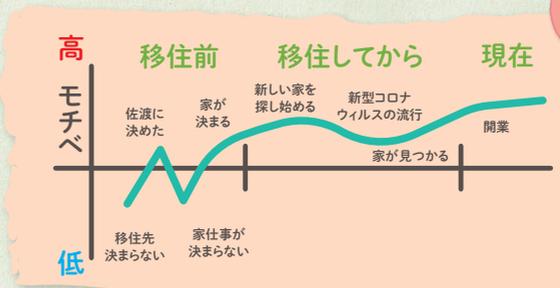
- ・さど暮らしお試しツアー
- ・さど暮らしセミナー
- ・空き家見学旅費補助(～2020年)
- ・空き家情報システム
- ・佐渡市若者移住家賃補助
- ・有人国境離島雇用拡充補助金
- ・創業・中小企業支援融資助成制度
- ・合併処理浄化槽補助金制度

移住後の気持ちの変化について!

**移住前**  
佐渡へ移住しよう!と決めてから大変でした

**移住してから**  
自分たちの土台作りに時間を費やしました

**現在**  
開業にこぎつきましたがこれからがスタートです!



**佐渡移住したきっかけ**

料理の世界で長く仕事をしてきて、いつか食材に近い場所での自分の店を...と漠然と考えていました。日帰りや一泊旅行で移住先を探し、色んな土地を見ましたが、どこも一長一短。その日だけでは何もわからない暮らしについて、は本当に住んでみないとわからないと思ったので、その地域の食材を中心に回って回り、自分が作りたいものが叶うか、という目線で移住先を探

してました。

東京有楽町の「ふるさと帰郷支援センター」で色々な地方の移住情報を集めている中、「さど暮らしモニターツアー」が目にとまり、気軽な気持ちで参加したのが佐渡を知るきっかけでした。それまで佐渡への来島経験はなかったのですが、妻の出身が同じ新潟県なので興味はありました。

その後、都内で開催された「さど暮らしセミナー」にも参加し、移住先は佐渡にしようと思えました。



二地域居住を  
始めたきっかけ

私は大阪でドーナツ屋を営んでいます。大阪の夏は暑い！！大阪名物熱帯夜！！夏のドーナツ屋は大阪を離れ、どこか別の場所で……と考えていたところ、たまたま知人が佐渡へ移住し、訪ねたことがきっかけで佐渡への移住を考え始めました。初めて佐渡に行った翌年は4回訪問し、そのうちゴールデンウィークと夏にはカフェの一角を借りてドーナツ屋を短期営業しました。夏に営業したときはゴールデンウィークのときよりも、もう

少し根を下ろそうと佐渡市の運営するさど暮らし体験住宅を利用しました。

夏に地元紙に掲載されたことがきっかけで「夏はゆっくり佐渡で……」と思っていたのと裏腹に、連日行列が絶えない名物店になってしまい、本格的に店舗兼住宅を探すことにしました。翌年の年始めに5度目の来島で佐渡市の空き家情報システムを利用し、今の松ヶ崎の家に決めました。それまで別の地域の家も見ていたんですが、この街並みと家のつくりが気に入って即決でしたね。

二地域居住の  
メリット・デメリット

メリットは大阪に比べ、佐渡は夏涼しいです。特に私が住んでいる松ヶ崎は海からの風が心地よく入ります。あと、とても静か。1日何万台も車を通るような場所に住んでいるので、佐渡の静かさは桁違いです。自然の色々な音が聞こえて癒されますね。



デメリットは松ヶ崎に戻ったときの大掃除です。家の中はほこりがたまっていたり、カビが生えていたり。外は雑草が生えているし、竹林も伸び放題。重労働から佐渡暮らしがスタートします。佐渡の友人などの協力が必要なことも……。

## profile

久保晶さん  
大阪 ⇄ 佐渡：松ヶ崎

今の仕事：菓子製造業  
【ドーナツ屋  
あたりきしゃりき堂】



ドーナツ屋あたりきしゃりき堂  
7月中頃から9月末の夏季限定営業  
Instagram →

## 佐渡移住を考える人に一言！！

ただ喜らすだけ……なのは、もったいない！私のようなタイア世代は第二の人生、何か楽しいこと・新しいことを見つける旅だと思って、何か簡単なことでいいから仕事や地域活動をするなど出来ればいいですね。もしかしたら、田舎暮らしに入っていくのが難しいように思うかもしれませんが。私から言えるアドバイスは、友だちの数珠つなぎをしておくことです。例えば、私は先に佐渡移住した知人に会いに佐渡へ行って、その友人からシェアキッチンのオーナーに繋いでもらいました。家探しもそうやって知り合いの知り合いなど数珠つなぎで見学していきました。そうやって知り合いが増えていき、私が米粉ドーナツを作りたいと思ったら米粉の製粉をしている農家に繋いでもらったり、レモンをドーナツに入れたいと思ったらまた紹介してもらったり、と今でもその数珠つなぎは続いています。数珠繋ぎができれば楽しいこと・新しいこともどんどん増えていきますよ！

## 移住前

夏の営業場所を考えてはいたけど、佐渡へ遊びに行ってみよう、と軽い気持ち

## 移住してから

佐渡へ戻るたび、掃除が大変だけど佐渡滞在は騒音など喧騒から離れ癒される

## 現在

写真展など仲間と新しいことに挑戦

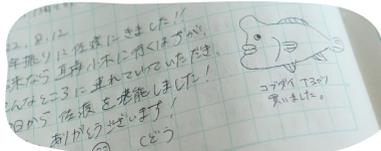
## 移住後の気持ちの変化について！



人のご縁でつながる  
数珠つなぎの二地域居住

二地域居住を始めたきっかけ  
 学生時、環境サークルに所属して佐渡の各地の集落と関わりができました。そのサークルの中で学生を佐渡に呼び「佐渡旅」という企画を行い、毎夏20名ほどの学生を佐渡に呼ぶことが出来ました。主に集落に泊まり込み集落活動を手伝う内容です。そのときの運営メンバーの一人が「みんなで佐渡に家を持とう」と地域の方に相談し、現在の「がやラボ」ができました。社会人になっても佐渡と関わる拠点を運営管理していま

**！これからの目標！**  
 ・がやラボのある羽茂大石だけではなく、他の地域との交流も深めたい！  
 ・卒業後スキルを持つメンバーが増えたので佐渡に貢献し還元できるようにしたい！  
 ・大学連携などで佐渡に来る学生たちに、卒業してからの佐渡との関わり合いを見てもらいたい！



がやラボ拠点に置かれている感想ノート

す。定住と旅の中間の立場で友だちの友だちが出会うような場所、佐渡の地域との新たな関係性の輪を作っています。



利用した佐渡市制度・支援等

- ・東京圏の若者コミュニティ 佐渡部
- ・さどまる倶楽部

がやラボについて➡



大学のサークルで佐渡に詳しく関わるように

**コミュニティは力がある！  
友だちの友だちが  
出会える場づくりを  
実践**

**profile**  
 長島 匠さん  
 愛知 ⇄ 佐渡：羽茂・羽茂大石  
 今の仕事：大学研究員

04

移住者へのインタビュー  
 ケース：関係人口

二地域居住を  
 始めたきっかけ

趣味は佐渡！

祖父母の家活用で新たな広がり！

祖父母の家が空き家になり活用を模索



03

移住者へのインタビュー  
 ケース：関係人口

profile

森本 葉子さん  
 大阪 ⇄ 佐渡：畑野・浜河内  
 今の仕事：IT企業会社員

利用した佐渡市制度・支援等

- ・東京圏の若者コミュニティ 佐渡部
- ・さど女子ファンクラブ
- ・さどまる倶楽部

YouTube channel

浜河内の祭り\_佐渡\_鬼太鼓と大獅子  
 youtube ➡



小さい頃から、祖父母のいる佐渡に来るのが大好きでした。祖父母が新潟市内へ引っ越したのをきっかけに、「残された家を守りたい」と思い活用方法を模索し、「佐渡部」※に参加しました。そこで就農者のための借家を探していた農家さんとたまたま出合い、活用が実現。現在の入居者が地域の人と積極的に交流してくれているので、私たちも浜河内の方とより深くお付き合いできるようになり、佐渡に

地域との関わり

！これからの目標！

- ・夫にも佐渡 Lover になってもらって、将来は子どもと一緒に祭りに参加したい！
- ・佐渡の文化や鬼太鼓について、学びを深めたい！
- ・定期的に佐渡でテレワークできるような働き方をしたい！

帰る楽しみが増えました。現在は浜河内の若手の皆さんと一緒に祭りを紹介する YouTube チャンネルをやっています。



※佐渡部……佐渡出身や佐渡に親戚がいる方など佐渡にゆかりのある、またはその友人の 20～30 代の方が対象の若者コミュニティです。

佐渡移住女子の本音を知りたく、座談会を開催！  
女性目線の本音を探っちゃいます！

佐渡移住!!

# 移住女子本音座談会



**京香さん (30)**  
新潟県出身、佐渡歴204年、会社員、1ターンの、単身移住から佐渡で結婚、空き家を100万で購入、たくさん物が残ったお宅だったので大苦戦！

きつかけ  
祖母の家が佐渡にあり、夏・冬休みは毎年家族と佐渡で過ごす。県外の大学に進学、就職は新潟県へ戻ってきたかったため、佐渡も視野に就活活動。海を隔てて違う場所にいるという佐渡が好き。



**朱里さん (25)**  
東京都出身、佐渡歴2021年、会社員、1ターン、佐渡でME田関連のお仕事を始めた旦那さんと一緒に佐渡移住。佐渡に移住する前からSNSを使い積極的に関係づくりに励む。

きつかけ  
付き合う前から佐渡が好きで将来佐渡に住むことを決めていた男性に出会ってしまい(現：夫)結婚を機に佐渡へ夫婦で移住。

**めぐみさん (31)**  
神奈川県出身、佐渡歴2000年、自営業、1ターン、子ども2人。二人目の臨月のときに佐渡へ！佐渡で出産。「子どもの出生地を佐渡にしたかったから」佐渡愛あふれる子育てママ。



きつかけ  
祖母の家が佐渡にあり、夏休みは佐渡の自然の中で過ごす。恋人(現：夫)の「鳥に住みたい」から佐渡に住むことも視野に。一人目の出産育児で都会での子育ての厳しさで直面、佐渡で子育てがしたいという思いが強くなり移住。

**全員：**そうですね。  
**京香：**実は朱里さんのご主人とはお会いしたことがあって……。お二人が移住する前、あるイベントでお会いして「佐渡に移住するんです！」ときっぱりおっしゃってたのが印象的でした。  
**朱里：**そうなんです！それは知らなかったです！  
**めぐみ：**佐渡はすぐ繋がりますね(笑)

## 同世代の人とどうやったら出会えるの？

**SU：**朱里さんは佐渡に親戚縁者がない全くの1ターンですよ。移住前は不安じゃなかったですか？

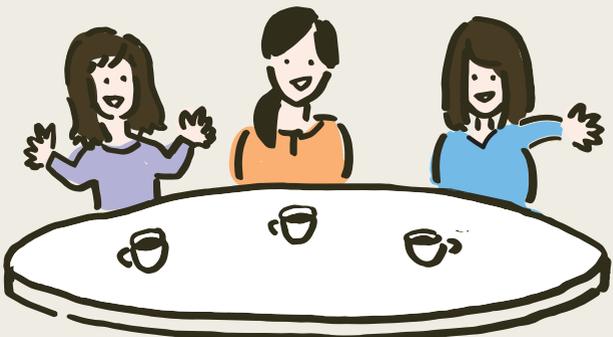
**朱里：**不安でしたよ。家族や友だちにも会えなくなるし……。夫は佐渡が好きで何度も通っているうちに知り合いが増えたようですけど……。行けば私も夫から紹介してもらえそうですけど、自分の友だちが作りたいたいと思いました。

東京にいるうちにできることはないかな、と思って「Twitter」を始めたんです。そうすると意外と反響をいただいて、「佐渡で待ってます」と声を掛けてくださったり、「私もその時期佐渡に移住します」という方がいたり……。Twitterの中だけけど、待っている人がいるというのとはとても勇気づけられました。リアルで会える方も出てきて一緒にご飯食べましようとなり、今でも交流があります。ご飯を食べに行くことが多いですけど、県民割を使って島内でお泊り会もしました。転勤の方もそうだと思いますが、佐渡にゆかりのない人は不安だと思っています。私はSNSで大事だなあと思いました。お二人はどういう風に知り合いを増やしたのかな？

やりましたか。

**京香：**私は祖母の家が佐渡だったので親戚はいましたが、同世代の知り合いがいませんでした。就職して職場に20代がいて「わあ、同じ世代の人がいる！」って嬉しくなりました。若い人でも佐渡訛りがあるんだなあってちょっと感動しました。私の祖母の家がある地区の方には特に可愛がってもらいました。島内でも同じ地区だと同郷意識が特に強いように思います。

**めぐみ：**私も祖母の家が佐渡なので京香さんと似ています。佐渡に移住してから付き合いが始まった親戚がたくさんいます。あとはママ友つながりですね。佐渡市の子ども若者課が主催しているNoPOプログラム(完璧な親なんじゃない！ Nobody's perfect)という子育て支援があります。全5回のプログラムで、同じメンバーで2ヶ月くらい受講します。そこで会ったママたちと「NoPOグループを作ったり今でも繋がりはありますね。スーパード会ったときとか「久しぶり！」って話しが弾んだり。子育てサークルにも入っています。佐渡は住んでいけば自然と繋がりが続けるのでちよ



と行動に移す勇氣があれば、知り合いも増えて「孤育て」にはならないところなんじゃないかな、って思っています。

**京香：**佐渡は狭すぎずそれなりに広いですもんね。人間関係が固定化することなく、とはいえない知らない人ばかりでもなく程よい広さだと思います。

## 子育て環境としての佐渡は？

**SU：**子育ての話が出ました。めぐみさんは佐渡でお二人目をご出産していますよね？お一人目のときとの違いなどを教えていただけますか？

**めぐみ：**まず出産ですが、佐渡は産めるところが一つしかありません。色んな選択肢がある都会とは違いそのギャップがありますね。私が一人目のときは個人のクリニックで産みました。二人目だったので次は総合病院でもいいかなと思ったので、選べないことに特に残念な気はしませんでした。総合病院は大勢いるから結構ドライな対応でした。二人目三人目のママは色々経験があるので大丈夫とは思いますが、初めてのお子さんを持つママは不安に思うかもしれませんね。

**SU：**なるほど、育児についてはどうですか？

**めぐみ：**結論から言うと「すこくいい」と思っています。子育て支援センターにはとてもお世

話になっています。あまり混んでないのでゆっくり使えるし、何度か通つてるとママさんたちと顔見知りになるし。あとセンターの先生方がたくさん遊んでくれます。悩み相談も聞いてくれますし、佐渡ならではの子育てセンターだなと思っています。

困ることと言えば室内で遊ぶせるところが極端に少ないことです。大型のショッピングモールがないので、雨をしのげる遊び場がありません。少ない遊び場にみんな殺到してしまいますね。

自然と遊びには100点満点です！海に入れる、食が豊か、田んぼのあぜ道を散歩できる、動植物の多様性、など……。アスレチックなど人工物で遊ぶとなると物足りなさがありますね。



## 佐渡島暮らしQ&A 移住相談で多く聞かれる質問を集めてみました!



### Q 佐渡の家賃相場ってどのくらいですか?

A 1K ~ 2DK は3~5万円のところが多く、築年数が浅かったり、戸建ての物件は6~7万円ほど。築年数が古い物件が多く、新築物件に出会えるのは稀です。

### Q 田舎なので都会に比べて生活費を抑えて暮らせませすよね?

A 家賃は都会に比べて安いですが、全体的な物価は高めです。島内で生産される農作物や魚介類などは価格の安いものもありますが、島内で生産できない多くの物資は本土から船で運ばれてくるので割高になります。ガソリンなど化石燃料も本土に比べて10~20円程高く、冬場は光熱費もかさみます。また佐渡は車社会なので車の維持費もかかります。

### Q 物件を探しているときよく見る「灯油ボイラー」ってなんですか?

A 灯油ボイラーとは灯油を燃料としてお湯を沸かしてくれる給湯システムです。ガスに比べてランニングコストが安いというメリットがあります。残量が少なくなったら業者に電話して配達してもらいます。定期配達をお願いすると、足した分だけ支払うサービスもあります。

### Q インターネット環境を教えてください。

A 島内の多くの場所では光回線が利用できます。利用者数の関係で光が使えない場所もありますが、そのような地域ではケーブルテレビの回線を使ってインターネットを利用しています。携帯電話大手3社も場所によりますが問題なく使えるところがほとんどです。

### Q 車は必要ですか?

A 職場・スーパー・バス停などが近くにある物件を探せば車無し生活は不可能ではないですが、車を所有することを強くおすすめします。佐渡の冬は雪が降るので自転車や二輪車での生活には限界があります。

### Q インターネット通販は利用できますか?

A 大手ネット通販サイトの会員だと対象商品は無料で届きます。中には翌日届く商品もありますよ。その他の通販サイトは商品やお店によってまちまちです。離島料金のかからない宅配業者もあります。

### Q 佐渡暮らしのデメリットはなんですか?

A 海が荒れると佐渡汽船が欠航になる場合があるところです。特に冬場島外へ行きたい時、前日入りや予定変更の必要があります。また、佐渡は人口は少ないですが、人とのつながりは強いです。それをネガティブに捉えてしまうと窮屈に感じてもかもしれません。

### Q 冬の暮らしは厳しいですか?

A 関東など太平洋側の雪があまり降らない地域から移住される方は正直大変と思うかもしれません。雪のある生活、毎日続く鉛色の空、止まない強風。スキーやスノボ、お家時間の楽しみを持っていくといいですよ。佐渡には温泉が沢山あるので冬の温泉巡りもできます。積雪は新潟県内では少ない方で、雪は降ってもタイヤが半分隠れるくらいです。

### Q 地震はありますか?

A 地震に関しては過去100年間(1920-2020年代)で震度1=369回、震度2=202回、震度3=61回、震度4=16回、震度5弱=1回、震度5強=1回、震度6弱以上なし。(気象庁データベース検索より) 台風は比較的少ない傾向にあります。

### Q ご近所付き合いは何かから始めたいですか?

A 佐渡は昔、北前船が寄港し全国の文化や人が交わる場であった歴史がありますし、観光の島でもあるので外から来る人達に好意的に接してくれます。佐渡にはシャイな人も人懐っこい人もたくさん性格の人たちがいます。これから移住する人も不安ですが、迎え入れる地域の方々もどのような人がくるのか不安です。積極的に挨拶したり、自己紹介をしたり、地域のお祭り行事や草刈り活動に参加することから始めましょう。顔なじみになり、つながりを作ることができます。

### Q 佐渡の銀行事情について教えてください。

A 佐渡には都市銀行はありませんが、地方銀行はあります。移住者の多くは新たに口座開設するか、ネットバンクを使っています。都市銀行の入出金はコンビニやドラッグストアのATMなどを利用しています。

### Q 飲み屋事情について教えてください。

A 都会にあるようなキラキラしている飲み屋街、立ち飲み屋やアイリッシュパブなどはありませんが、個人経営の飲食店、小料理屋さんが島内各地にあります。二次会のカラオケはスナックへ行くのが佐渡ならではの楽しみ方です。

## 佐渡に来て 驚いたことは?

SU: 皆さんが生まれ育ったところとたくさん違いがあるとありますが、驚いたことはありますか? 移住される方が知っておいていたほうがいいことなど。

朱里: pASMO が使えなくて焦りました(笑)

一同: わかる!!

朱里: バスやタクシーで交通系ICカードは何も使えない……。現金のみで小銭を用意しておかないと……。一度一万円札しかなかったことがあって、運転手さんが自分のお財布から両替してくれました。それからは何かあったときに使うための千円札を財布の別のところにいれています。

京香: 私は鬼太鼓の日がびっくりしました。4月15日はお祭りの集落が多いんですが、出勤したら職場に人がいなくて!! お祭りで仕事休んだ……。とちよっと衝撃でした。

地元だと他の市に働きに出ている人も多いので、それがわかりにくかったんですが、佐渡は同じ文化習慣なので、人の流れが同じなんですね。入社してすぐのことだったの

で、すごく驚きました。あと、休みの日に「あのイベントにいたね。」と声掛けられることですね。結構人のこと見てるなあって。朱里: ああ、私もあります。車もばれてますしね(笑)

めぐみ: 買い物時間が同じでよくスーパーで会うおばさんがいて、その人と友だちになりました(笑)

子どもを連れていこうとすごく覚悟してもらってるなと思います。本当に佐渡の方って子どもに優しい人が多いですよ。

あ、私ママ友と路線バスを使って子どもたちとバス旅をしたんですけど、たまたま私たちが観光バスのようになんか「右に見えますのうが」って始まりました。当然みんながみんなそうじゃないとは思ってんですけど、あれは田舎ならではの驚きでしたけど、すごく嬉しかったですね。



## 佐渡移住を考えている 方にアドバイス!

SU: 皆さん、楽しいエピソードがありますがどう思います。最後に移住を考えている方に一言アドバイスをいただけますか?

京香: 離島といってもさほど不便さを感じません。買い物も出来るし、カフェもたくさんあるし、映画も見れるし、足りないものはネットで買ってもすぐ届くし。生活のハードルはそんなに高くはないと思います。気軽に来れる離島だと思います。冬の暗い空が辛く感じる方もいるかもしれませんが、私は「北欧みたいだ」と思って乗り切っています(笑) 同世代が増えると嬉しいですよ。ぜひ佐渡へ!

めぐみ: 子育て世代の目で見ると、習い事が少ないなど種類の豊富さは当然ながら島外の方には劣ります。ですが、先生方の距離が本当に家族のように近く濃い付き合いをしていく、大人の目が子どもにもたくさん向いているな、と思います。なかったり足りなければ、自分たちで工夫して遊びを作ろうとか生み出そうと

思えますね。子供服屋が少ないので子供服が不足の問題はありますが、ネットが普及したから昔よりは不便は感じないのではないのでしょうか。佐渡を楽しむということに気持ちを振り切れれば、生きる力が身に付きそう。住めば都です。

朱里: 移住してくる方が多いですよ。移住者同士で繋がっていきまわすし、移住前は孤独になるかなと思っていましたが、実際はそんなことなかったです。自分の一歩さえあれば人と繋がれるなあって思います。SUでも交流会がありますが、色んなところに顔を出したり、イベントに出てみたり、ご飯やカフェにも行ってみたり、そうしていると人の輪も広がります。自分で暮らしを作っていくと楽しいですよ。

初めて会ったとは思えないほど、三人のお話はとても弾み楽しい座談会になりました! SUの交流会でもこのような話しが弾んでいる光景をよく目にします。まずは「自身の小さな一歩。それがさど暮らしを更に楽しいものにするみたいですね。」SU

# 佐渡暮らしのタイプ診断

あなたはどんな佐渡暮らし？



## タイプAのあなたは…… [完全移住タイプ]



佐渡での経験が豊富で、田舎の特性も理解されているあなた。もしかして、実はもう佐渡移住を計画してくれていましたか…?佐渡に興味を持ち、たくさん調べてくれて、ありがとうございます。ぜひこのまま準備を進めてください!佐渡でお会いできるのが楽しみです!

## タイプBのあなたは…… [長期滞在タイプ]



いきなり移住は少し不安もありますよね。佐渡にはお試し移住ができる「定住体験住宅」制度もございます。長期間の滞在を通して、「佐渡での生活」をより具体的にイメージできるとよいかもかもしれません。実際に島民とかかわる場面や季節を感じる時間が増えるので、移住後のギャップも減り、より楽しい佐渡暮らしを送れるかも!

## タイプCのあなたは…… [2拠点タイプ]



佐渡の自然や文化をよく思っている反面、適度な距離や今の環境も大切にしたいあなたには、二拠点生活がおススメ。豊かな自然を感じながら佐渡での生活も楽しんでください!毎回どこかへ泊るのもよいですが、セカンドハウスや賃貸物件などを視野に入れてみてはいかがでしょうか?

## タイプDのあなたは…… [関係人ロタイプ]



佐渡に興味を持ってきているあなたに対して、佐渡島民たちはウェルカムです!佐渡を、「旅行先」や「定期的に来る場所」から始めてみて、かかわる人や良いところがもっと見えてきた時にあなたが望む佐渡暮らしがもっと具体的に見えてくるはず!

## 佐渡での子育てはどんな感じ？

## 佐渡の離島留学制度って？

佐渡は待機児童  
**ゼロ!!**

### 保育施設

保育園	24園
幼稚園	2園
認定こども園	2園
病後児保育	1園

【2022年9月現在】

### 教育施設

小学校	22校
中学校	13校
高校	3校
中等教育学校 (中等一貫校)	1校
特別支援学校	1校
通信制高校	1校
専門学校	2校

【2022年9月現在】

小学校や中学校の一部では学区内の学校へ通う際、距離がある場合はスクールバスが出ています。島内の高校へ進学する生徒が大半を占め、高校卒業後は9割が進学や就職の為に島を出ます。

### 医療機関

産婦人科	2施設	(佐渡総合病院、両津病院)
小児科	5施設	(佐渡総合病院、両津病院、近藤内科胃腸科、高千診療所、南佐渡地域医療センター)
助産所	2施設	(佐橋助産所、優助産所)

【2022年9月現在】



佐渡市では豊かな自然環境や多くの伝統・文化が残っている佐渡島で暮らし、勉学等に励む『離島留学』を実施しています。現在、松ヶ崎地区と内海府地区で離島留学を実施しており、**※島留學生生活支援金の補助制度があります。**

※島留學生生活支援金……松ヶ崎小中学校または、内海府小中学校の校区内に居住し、島留學生として学校に通う児童または、生徒の保護者に対し月1万円の生活支援金を交付します。

## 離島留学を体験している保護者の方と生徒さんに聞きました!

保護者に聞きました!

### 離島留学してよかったこと

- Aさん—自然豊か!地域の方が優しい。健康的な規則正しい生活。のんびりでき、気持ちに余裕ができました。そして様々なことが経験・体験できて(シーヤック、星がきれい、畑、つりなど)生きる力が身につけているように思います。こどもが前より好奇心旺盛になってきました!
- Bさん—関東では経験できない自然体験が出来ました。海にお風呂感覚で入りに行けるのは離島ならではですね。
- Cさん—学校の全ての行事に主体的にかかわることが出来ています。先生方も丁寧に見て下さっています。
- Dさん—のびのびできるところがいいですね。
- Eさん—リラックスした生活を送れていること。通学も含めて家族が楽しそうに生活できています。
- Fさん—夏は涼しい!家庭菜園を持てたことがよかったです。空と海と雲と山と波の音に癒されています。



保護者に聞きました!

### 離島留学前の心配事

- Aさん—環境の変化、住まいの快適度、地域の方との交流が心配でした。
- Bさん—近所付き合い。子供が馴染めるか不安でした。
- Cさん—どのくらいお金がかかるかという事が気になっていました。
- Dさん—住まい、仕事についてどんなところだろうと心配していました。
- Eさん—空き家だったところに住むことが心配でした。

保護者に聞きました!

### 離島留学して困ったこと

- Aさん—生活費が意外とかかること(光熱費、物価が都内並か、それ以上)。店がだいたい18時から19時で閉まること。何処へ行くにも車で片道約30分かかること。
- Bさん—許容範囲ですが、虫が多いこと!あと庭の雑草対応が大変です。
- Cさん—地域に溶け込むのがむずかしい...住む場所によってだと思いますが……。
- Dさん—少人数だからこそ生まれる人間関係の難しさを感じました。
- Eさん—離島留学のペースはあくまで公立の学校なので教育環境が大きく変化するわけではなく、全てに言えることですが、学校は先生たちや地域によって良くも悪くも変化するのだと思いました。
- Fさん—なにも困ったことはありません!

生徒に聞きました!

### 新しい学校に来てから出来るようになったことはありますか

### 学校で楽しいことは何ですか

- aくん—先生方や中学生、保育園児も交えた遊びや行事。校外学習やお昼休みのフリスビーなどが楽しいです。
- bくん—みんなやさしい、授業がおもしろい!
- cちゃん—中学生とのバスケ、朝早く卓球をすることが楽しいです。
- dちゃん—どんどん自分の意見を言えるようになりました。
- aちゃん—料理、洗濯など家事全般、生きる力が身についたと思います。
- bくん—卓球。勉強。本を読むこと。テニス。バレーボール。たくさん出来るが増えました!
- cちゃん—漢字、計算などが得意になりました。水泳もあつという間に25m泳げるようになって嬉しいです。
- dちゃん—どんどん自分の意見を言えるようになりました。

### 子どもが元気な佐渡が島事業(出産祝金)

子どもの誕生を祝い対象児童1人につき10万円支給します。

### 多子世帯出産成長祝金事業

第三子目以降として出生した児童に対し総額190万円を支給します。

### 子どもの医療費助成

18歳になる年度末(高校卒業相当)までのお子様の医療費(通院・通学)を助成します。  
自己負担額:【通院】1回あたり530円まで(同一医療機関・診療科で5回目以降は無料)  
【入院】無料

※保険診療外の費用が別途かかる場合あり、薬代、夜間急患、市外の病院も対象

パパとママのマタニティセミナー、妊娠中のママが気軽にできるプレマカフェ、新生児や赤ちゃん訪問、離乳食講習会など妊娠出産に関するケアも充実!

### 0~2歳児 保育料2人目無料

兄弟が小学3年生までの年齢にいる場合、保育料が無料になります。

### フツ化物歯面塗布

生後9か月~年度内に4歳になるお子様を対象に3か月に1度、無料でフツ化物歯面塗布を受けることができます

### 学童保育 (児童クラブ)

放課後自宅に独りになる小学生が安全に楽しく過ごす生活の場を提供。  
設時間:【平日】授業終了から19:00  
【土曜日&長期休暇】7:30-19:00  
料金:登録・保険料1000円/年  
利用日に応じて1000-3000円/月  
(8月は1000円加算)

### 佐渡市UIターン者 奨学金返還支援制度

Uターン者は、年額最大30万円、Iターン者は、年額最大15万円(補助1/2)の奨学金の返還を補助します。

### ファミリー サポートセンター

子どもの預かりや送迎など、子育てを応援して欲しい人と応援したい人が助け合う有償ボランティア制度。

### 子ども若者 相談センター

妊娠~就学~就職まで子ども若者の総合相談窓口です。

担当窓口:  
子育て支援、保育園、幼稚園について  
佐渡市役所 子ども若者課 0259-63-3126  
小中学校について  
佐渡市役所 学校教育課 0259-58-7351  
高校について  
新潟県 教育庁高等学校教育課  
025-280-5611

※補助制度情報は2022年9月現在

## 編集後記

熊野



今回の手引きではインタビュー記事を担当しました。8年ほど移住関係の仕事をしてきましたが、こうやって皆さんが佐渡に根を下ろしてくれたり、佐渡との関わりを持ち続けてくれていることを改めて感じる事ができました。移住をする前に一度この空気を肌で感じ、ここに住む人たちを自分の目で見ていただきたいと思います。その一歩の道標になるといいなと思い作成しました。佐渡でお待ちしています。

猪熊

移住は住まい・暮らし・仕事など生活のすべてに関わりますし、ライフステージによっても得たい情報や住みたい場所が変わってくると思います。二地域居住や関係人口など様々な移住のスタイルがありますし、移住=永住ではないので佐渡が今のあなたに必要な場所でありますように。この手引きが佐渡で暮らしたいなと思っいる方へ一つのヒントになれば幸いです。



出崎



スタッフの中で一番最後に佐渡に来たということもあり、等身大の「佐渡初心者目線」で構成を検討しました。佐渡へ移住を計画していた5年間、どんな情報が欲しかったか? 当時は振り返る機会をいただけたことに感謝しております。生活スタイルの多様性が広がる中、「あなたに合った佐渡のかかわり方」を見つけるきっかけになれば幸いです。

### 佐渡部! ラジオ

「今の佐渡をよりリアルに感じてもらう」をテーマに、佐渡の暮らしにまつわる話題や、ゲストを迎えての移住者トーク、佐渡あるある話などをお届けしています。



### 佐渡部! 公式 LINE

佐渡部とは佐渡にゆかりのある18~39歳までの若者コミュニティです。東京にいても新潟にいても佐渡にいても佐渡部!は佐渡とのつながりを作ります。



### 佐渡 UI ターン サポートセンター 公式 LINE

月3回、求人情報・交流会情報・空き家情報・移住相談会情報を配信しています。



## お役立ちサポート情報

### 仕事

ハローワーク佐渡、地域若者サポートステーション 佐渡サテライト、佐渡 UI ターンサポートセンターで対応します!

看護師、保育士、介護職員の方には面接の交通費補助など手厚い制度もあります。

佐渡市地域おこし協力隊コミュニティ型、ミッション型で募集!



### 起業

佐渡市雇用機会拡充事業補助金 — 雇用増を伴う創業、事業拡大をする民間事業者等に事業資金の一部を補助します。

佐渡ビジネスコンテスト — 「起業成功率 No.1 の島」をモットーに起業・創業等の新たなチャレンジを促進します。

### 住まい

さど暮らし定住体験住宅 — 完全移住までのお試し暮らしとして。

若者移住家賃補助金 — 賃貸物件の家賃を補助します。

空き家改修費等補助金 — 空き家バンクから購入した家のリフォームに。



### 子育て

多子世帯出産成長祝金事業 — 第3子目以降として出生した児童に対し総額190万円を支給します。

佐渡市は待機児童ゼロ! ※子育て支援に関して詳しくは P21 へ

### 暮らし

若者定住引越費用補助金 — 県外からの引越し費用を補助します。

UI ターン者奨学金返還支援事業 — 佐渡市に UI ターンして就労している方の、奨学金の返還を補助します。

移住セミナー — 新潟県や佐渡市では移住セミナーやフェアを開催しています。

### 移住の先輩に相談&交流する!

さど暮らしサポーター — 佐渡に UI 孫ターン・二地域居住している方と繋がり、相談できます。

移住者交流会 — 3か月に一度 SUI 主催一品持ち寄り移住者交流会を行っています。移住後の友人作り、知り合い作りで不安をお持ちの方も交流会に参加して輪を広げていきましょう。

担当窓口：  
各種補助制度に関するお問い合わせ&申請  
佐渡市移住交流推進課  
0259-67-7153  
r-iju@city.sado.niigata.jp

※補助制度情報は2022年9月現在

