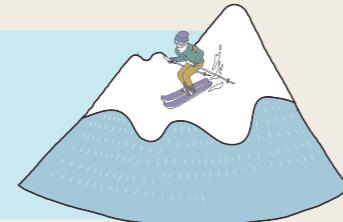




# 長岡市 移住総合パンフレット



## エリア紹介



### 東京からのアクセス

新幹線▷東京ー長岡  
90分

高速道路▷東京ー長岡  
3時間

### シーサイドエリア 雪の量 ★★★

長岡市の中でも海に隣接する寺泊地域で、「魚のアメ横」と呼ばれる魚市場や水族館・海水浴場など観光スポットとしても有名です。日本海のサーフポイントもあり、SUPなど海のアクティビティを楽しむ暮らしができます。海を見ながらテレワークやワーケーションなど、二拠点居住にもおすすめです。



### 産業エリア 雪の量 ★★☆

長岡市の北部や高速の長岡インター周辺に広がる、工場地帯エリア。歴史のある鉄鋼や半導体・米菓・食品加工などのものづくりの企業が集まっています。開発された街並みにスーパーなどの買い物施設や住宅街、賃貸アパートも増えており、これから暮らしを始める方には便利な場所です。



### シティエリア 雪の量 ★★☆

JR長岡駅を中心とする、通勤や通学に便利なエリア。駅ビルのほか、ホテルやオフィス・買い物エリア・飲食店・病院など一通りの施設が揃っています。マンションも多く、車を持たなくても公共交通のみの利用で暮らせる長岡市では1番の都市エリアになります。



### タウンエリア 雪の量 ★★★

シティエリアを取り囲む、信濃川東西の住宅開発が進むニュータウンエリア。ロードサイドには商業施設が立ち並び、車があれば何でも揃う買い物にも困らない便利な場所です。美術館や大学・広い公園も多く、その環境の良さから子連れファミリー層に人気があります。



### 中山間エリア 雪の量 ★★★

山間部に一番近く、棚田や山などの昔ながらの原風景が広がるエリア。小さな集落が多く古民家をリフォームして農業を始めるなど、スローライフが楽しめます。登山やキャンプ・スキーなどが楽しめる環境なので、アウトドアの趣味をもつ方は最適です。



### 田園エリア ★★☆ 海側 雪の量 ★★★ 山側

越後平野の広々とした田園地帯と歴史文化が残るエリア。長岡市では最も田園エリアが多く、米どころ新潟ならではの風景が広がります。少し中心街から離れているのでのんびり暮らせますが、車があれば日常の買い物施設も充実していて便利です。日帰り温泉施設も多くあり余暇も楽しめます。



# はたらく



## 仕事を探す

### 長岡就職・転職・Uターンなび

「でーjobら、ねっと」市内企業掲載数No.1！

インターンシップや就職ガイダンスなどのイベント情報、企業情報を掲載。「ながおか就職・Uターンサポートデスク」では就職活動に関するアドバイスをWEB面談や電話、メールで受けることができます。

#### 問い合わせ

ながおか就職・Uターンサポートデスク  
(株)アルプスビジネスクリエーション  
電話0120-7505-14 (土日祝日を除く9:00~17:00)

長岡就職・転職・Uターンなび  
でーjobら、ねっと



サイトは  
こちら

### ながおかマッチボックス

長岡市公式の単発お仕事探しサイト。1日単位・短時間から柔軟にはたらく長岡市内の求人を掲載しています。面接や履歴書は不要で、すぐお給料がもらえます。空いた時間や副業におすすめです。



サイトは  
こちら



### ハローワーク長岡

求人情報の提供をはじめ様々な就職サポートが受けられます。また、就職支援セミナーなども開催されています。

#### 所在地

長岡市千歳1丁目3番88号 長岡地方合同庁舎2階

サイトは  
こちら



### にいがた暮らし・しごと支援センター

首都圏にある新潟県の移住相談窓口。暮らしと仕事の相談にワンストップで対応しています。相談員による就職・転職に関する個別サポートを受けられます。

#### 所在地

有楽町オフィス：東京交通会館8階 ふるさと回帰支援センター 新潟県窓口  
銀座オフィス：銀座・新潟情報館 THE NIIGATA 地下1階 移住相談窓口

東京都内で  
相談できます



サイトは  
こちら

## リモートワーク

### NAGAOKA WORKER

長岡で暮らしながら首都圏企業に完全リモートワークで勤める新しい働き方「長岡ワークモデル」を推進し、その実践者を「NAGAOKA WORKER」と呼んでいます。現在、68の加盟企業が、NAGAOKA WORKERの採用を行っています。



サイトは  
こちら



#### 問い合わせ

人材・働き方政策課 電話0258-39-2228

#### 市内のコワーキングスペース



米百俵プレイス ミライエ長岡  
イノベーションサロン



USEN SQUARE  
NAGAOKA



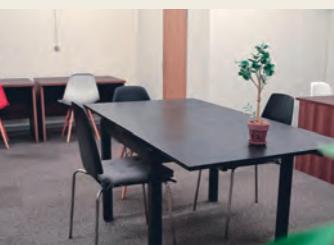
コワーキング&シェアスペース  
ゆるり屋



assemble長岡  
(アッセンブル長岡)



NOMAD WORKER NAGAOKA  
(ノマドワーカー長岡)



コワーキングスペース  
Code for

## 起業する

### 新潟県起業支援センターCLIP長岡

長岡で起業したい方、長岡で起業して間もない方のための情報・相談センターです。

事業内容、マーケティング、資金など起業に関する相談に対応します  
(相談料は3回まで無料)。

電話またはLINE公式アカウントから相談予約が必要です。

#### 所在地

新潟県長岡市大手通2-2-6 ながおか市民センター地下1F

#### 問い合わせ

電話0258-94-5040 (電話受付時間：土日祝日を除く9:00~17:00)



サイトは  
こちら



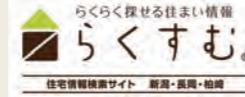
# 住まい



## 住まいを探す

### 新潟・長岡・柏崎不動産情報サイト 「らくすむ」

長岡市の不動産掲載数No.1！エリアや学校区で探すことができます。



サイトは  
こちら



### 空き家バンク

空き家を売りたい、貸したい方と空き家に住みたい方のマッチングを行います。



サイトは  
こちら



### 長岡地域土地開発公社

宅地や分譲地を紹介しています。

サイトは  
こちら



## 家を建てる／リフォームする／空き家を活用

### まちなか居住区域定住促進事業

長岡市立地適正化計画で定めた「まちなか居住区域」で、市外にお住まいの方又は同一地域内のまちなか居住区域外にお住まいの方が住宅を購入等した後に居住（転入届等）した場合は、この住宅に係る固定資産税の2分の1を3年間（子育て世帯は5年間）免除します。

### 空き家バンク登録・成約促進事業補助金

空き家バンクに登録してある物件を購入し、その物件へ移住する方が行うリフォームについて、費用の一部を補助します。（対象工事費の1/2補助、最大80万円）

### 住宅建設・改修のお役立ち情報～令和7年度版～

長岡市内で住宅建設や改修を考えている方に役立つ制度などの情報を集めたパンフレットです。

問い合わせ 都市政策課 電話0258-39-2265



# 暮らしのQ & A



### Q 家賃の相場はどれくらいですか。

ファミリー世帯（2LDK）のアパートの目安

郊外エリア	6～8万円
長岡駅周辺エリア	郊外エリアのプラス2万円

### Q 自宅で仕事をする予定です。

ネット環境は整備されていますか。

市内は光回線が利用可能ですが、個別の物件により利用状況が異なります。特にアパート・マンションでは、光回線を引いていても、建物内の配線の状態により各部屋での使用速度が遅くなるケースがあります。ネット環境を重視する方は事前に大家さんや不動産管理会社に確認することをお勧めします。

### Q 車が無くても生活できますか。

長岡駅周辺であれば、公共交通機関も利用しやすいので車が無くても生活はしやすいです。

ただし、中心市街地から離れた郊外になるほど公共交通機関の便数は減るため、車があった方が良いです。カーシェアサービスを利用している方もいます。

### Q 雪国の生活は大変ですか。

#### 積雪

一番雪が多く降るのは1～2月で、一日の積雪量が50cmを超えることもあります。降雪量はエリアによっても差があり、シーサイドエリアでは積雪はほとんどなく、逆に中山間エリアでは2m以上積もる所もあります。

#### 道路の除雪

除雪車が市内の道路を除雪しています。特に降雪の多い日は、朝の通勤時間帯に間に合うよう夜明け前から作業を始め、車が通行できる状態にしています。

また、市内には地下水をくみ上げて雪を解かす消雪パイプが整備されている道路が多くあります。消雪パイプのあるところは雪が積らないため、スムーズに通行できます。

#### 住まいの除雪

戸建ての住宅を所有する場合、雪が多く降った時は屋根の雪下ろしや家屋周辺の除雪が欠かせません。

アパート・マンションではそれほど負担はありませんが、例えば駐車場に屋根や融雪設備がない場合は、出庫時に車の上や周囲を除雪する必要があります。

住まいを探す際は、冬場にどの程度除雪が必要になるか不動産会社や大家さんに確認いただくことをお勧めします。

## 長岡あるある

信濃川をはさんで西側を「川西」、東側を「川東」と言う



市の中心を流れる信濃川。地元の人は川を越えることにハードルが高く感じる。ちなみに信濃川に掛かる長生橋は長さ850m、歩くと10分以上かかる。

夜に突然、謎の花火が上がる



花火文化が根付く長岡では、結婚祝いや家族の還暦祝いなど様々な花火が上がる。地元の人は慣れているが、移住者はびっくりすること間違い無し。



▲長岡市が発祥の消雪パイプ。地下水を汲み上げて雪を溶かす。このおかげで雪の日でもスムーズに通行できる。長岡の道路が茶色いのは、消雪パイプから出る水に鉄が含まれているかららしい。

# 子育て



## 子育ての駅『ちびっこ広場』『てくてく』『ぐんぐん』☆

長岡に来たばかりで  
頼れる人がいない。



子育ての駅は、保育士や子育てコンシェルジュがいる子育て支援拠点施設。  
雪国のお父さん・お母さんの声から生まれた、遊んで／話して／交流できる施設です。

私たちコンシェルジュは、普段からフロアに出ていて、遊びに来てくれるお子さんやパパ・ママをお迎えしています。

家族や知り合いのいない、慣れない土地での子育てで悩みや不安を感じるのは当然のこと。相談窓口に行くほどではないけれど、気になること、心配だなということがあれば、私達が話を聞きながら、寄り添って一緒に考えます。

「ちょっと誰かと話したい」と思ったら、いつも来てくださいね。



子育てコンシェルジュ

### 子育てコンシェルジュとは？

保育のプロフェッショナル。各駅に常駐していて、育児の悩みや困っていることなど、なんでも話すことができます。必要な時には専門の機関につないでくれます。



子育ての駅は、市内に**13**か所。  
長岡駅周辺にある「ちびっこ広場」「てくてく」「ぐんぐん」以外にも市内全域にあり、それぞれの施設で絵本の読み聞かせやお誕生日会、子育て講座などのイベントを行っています。

子育ての駅詳細は  
こちら



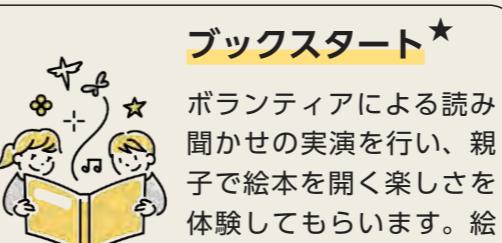
### 産後デイケアる～むままリラ★

出産・育児について心配や不安がある妊婦さん、赤ちゃんの体重の増えや授乳について相談したい方が利用できます。また産後の疲れを感じている産婦さんにケアを行います。助産師、保健師、栄養士、母子保健推進員などがサポートします。利用料無料です。



### 産後デイケアる～むままナビ★

具体的な育児の方法、赤ちゃんとの関わり方・遊び方、入園前の準備など少人数のグループで学ぶ場所です。市内のこども園で、常に保育士が常駐し、助産師や保健師、栄養士などと連携して、学びをサポートします。ご希望の方は、園で作っている離乳食を試食できます（実費500円）。



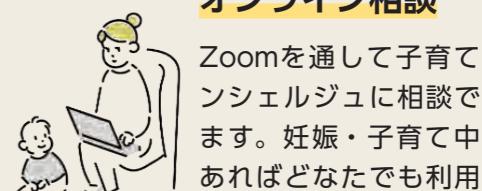
### ブックスタート★

ボランティアによる読み聞かせの実演を行い、親子で絵本を開く楽しさを体験してもらいます。絵本1冊をプレゼントします。



### パパママサークル★

出産前に知っておきたい「お風呂の入れ方」や「おむつの変え方」など、育児のポイントをお伝えしています。



### オンライン相談★

Zoomを通して子育てコンシェルジュに相談できます。妊娠・子育て中であればどなたでも利用できます。



### ママのまカフェ★

母子保健推進員が開催しているママたちの集いの場です。気軽なおしゃべりや専門職による子育て何でも相談ができます。



### ながおか子育てアプリ「母子モ」★

赤ちゃんの体重管理や検診、予防接種の記録はもちろん、長岡市からの子育て関連のお知らせをまとめて確認できます。市内の子育て施設などの情報も掲載。



### 長岡市子育てガイド☆

子育ての駅を始め市が提供する子育て施設や支援の情報の詳細は『子育てガイド』をご覧ください。



### 放課後児童クラブ☆

仕事などで子どもの見守りができない家庭の小学生を対象に、無料で利用ができます。



### 問い合わせ

★…こども家庭センター 電話0258-36-3790

☆…子ども政策課 電話0258-39-2300

## 保育園など

保育園42園、幼稚園2園、認定こども園等59園、全部で103の施設があります。

### 入園の手続き

○認可保育園／幼稚園／認定こども園／地域型保育施設

施設の利用には、教育・保育給付認定を受ける必要があります。

右下のQRコードから空き状況をご確認のうえ、入園を希望する施設にお問い合わせください。

○企業主導型保育施設／認可外保育園

施設によって手続きが異なります。

入園を希望する施設にお問い合わせください。



### 問い合わせ

保育課 電話0258-39-2377（入園専用）

長岡市内施設の  
空き状況はこちら

### 入園についてよくある質問

Q 来年4月から保育園に入れたいのですが、いつ手続きすればよいですか。

A 保育園は、例年9月頃から認定申請の受付が始まります。認定申請時点で市外にお住いの方も、来年の4月1日までに転入することが確実な場合は申し込みは可能です。必要な書類を郵送しますので、保育課にご連絡ください。なお、2次募集は1次募集に空きがある場合に行います。

※1次募集や2次募集の期間は変動する可能性があります。



Q 年度の途中で入園できますか？

A 施設に空きがあればできます。

①施設の空き状況を長岡市HP等で確認のうえ、入園を希望する施設に直接ご連絡ください。

②認定申請書や入園申込書など、手続きに必要な書類を施設から受け取ってください。

③②の書類を入園希望月の前月10日頃までに、入園を希望する施設に提出してください。

施設へのご相談は、手続きの説明等もあるため、できるだけ早い時期から始めていただくことを推奨します。

Q 仕事が決まっていないのですが、認定を受けられますか。

A 求職中ということであれば、受けることができます。ただし、認定の期間は3か月間です。

やむを得ない事情により就労先が決まらず、認定を延長できる場合もありますが、引き続きの在園を保障するものではありません。

※出産やきょうだいの育児等で休職している場合も申請は可能です。ただし、認定の期間は事由によって異なります。

Q 幼稚園と保育園、認定こども園の違いは何でしょうか。

A 保育園は家庭で保育ができないお子さんを預かる施設、幼稚園は保育を行なながら教育の基礎を培う施設です。認定こども園は、保育園と幼稚園の両方の機能を合わせ持った施設です。

## 小学校／中学校

80の市立小中学校及び総合支援学校があります。

### 入学・転校の手続き

①事前に、現在在籍している学校と新しく通う学校に連絡してください。

在籍している学校：転校手続きに必要な書類が発行されます

新しく通う学校：手続きの方法や制服・備品の準備について説明があります

②長岡市へ転入後、転入届の際に交付される「転入学校指定通知書」と、以前の学校から発行された「在学証明書」及び「教科書給与証明書」を新しい学校に提出してください。

※新しい住所での学校（学区）がわからない場合は学務課にお問い合わせください。

※特別支援教育を受けているお子さん、配慮を必要とするお子さんについては事前に学校教育課にお問い合わせください。



### 問い合わせ

転校手続きに関すること 学務課 電話0258-39-2239

特別支援教育等に関すること 学校教育課 電話0258-39-2249

転校手続き  
については  
こちら

## 図書館、病院

市内には9つの図書館と、3つの基幹病院があります。



# 移住支援

## 長岡のはじめ方

移住定住ポータルサイトです。

長岡ってどんなところ？お店や病院はあるの？雪国の生活って大変？  
まずは『長岡のはじめ方』をご覧ください。

セミナー、相談会などの移住イベント情報もお知らせしています。

### 移住情報ブログ

実際に移住した人が「長岡暮らし」のリアルな情報を発信  
しています。

### 移住エリアの紹介

シティエリア、田園エリア、シーサイドエリアなど長岡を  
6つのエリアに分けて紹介しています。



## 移住相談

長岡市移住定住相談センターへご相談ください。

### ①LINE公式アカウント

ご相談は、LINEが簡単・便利です。お友だち登録をして、お気軽に  
メッセージください。



### ②オンライン相談

詳しく話したい方におすすめ。「長岡のはじめ方」から  
お申込みください。

### ③相談窓口

対面でのご相談もできます。アオーレ長岡の窓口でお待ちして  
おります。

場所：アオーレ長岡東棟1階総合窓口  
時間：平日8:30～17:15

## 移住体験

### 暮らしの案内ツアー

1日完結型の移住体験ツアー。

住まいや子育てなど、参加する方の気になることに合わせて完全オーダーメイドで市内を  
ご案内します。

- ・土地勘を知りたい
- ・自分に合った居住エリアを知りたい
- ・スーパーや病院、子育て施設などを知りたい という方におすすめです。



### ながおかの人に会いに行こうツアー

1日完結型の移住体験ツアー。

地域の「人」と繋がりを持つことは、移住において大切なステップの1つ。  
地方に移住して何かやりたいことがある方が『長岡の人と繋がれる』ように  
オーダーメイドでご案内します。

- ・フリーランスで働いていて、地方で働く同業者の話を聞いてみたい
- ・地域の「伝統的な仕事」に興味があり、話を聞いてみたい
- ・地方移住、または地元に帰って「まちおこし」に関わってみたい



### ながおかの人と繋がると・・・

- ・実際に人から話を聞くことで、移住後のリアルな生活のイメージができる
- ・生活コストや雪国暮らしのノウハウなどを知り、移住後の不安を減らせる
- ・移住後のネットワーク作りのきっかけになる

### お試し移住

- ・地方で暮らしたことがないから不安
- ・雪国の生活を知りたい
- ・街の雰囲気や子育て環境を知りたい  
という方に向けて、長岡に滞在ができる施設です。



### 問い合わせ

移住・定住相談センター（広報・魅力発信課内）

電話 0258-39-5151

メール na-ijuteiju@city.nagaoka.lg.jp

## 移住・就業支援金

東京23区内に在住または通勤している方が対象

### 要件

次の1～6のすべてに当てはまる方

- 1 転入前に事前相談をして、事前相談票を提出していること。
- 2 長岡市へ住民票を移す直前10年間のうち通算5年以上東京23区内に在住していたこと。  
または長岡市へ住民票を移す直前10年間のうち通算5年以上東京圏のうちの条件不利地域以外の地域に在住し、東京23区内への通勤をしていたこと。
- 3 長岡市へ住民票を移す直前に連続して1年以上東京23区内に在住していたこと。  
または長岡市へ住民票を移す直前に連続して1年以上東京圏のうちの条件不利地域以外の地域に在住し、東京23区内への通勤をしていたこと。
- 4 長岡市への転入後1年以内であること。
- 5 長岡市に5年以上継続して居住する意思があること。
- 6 就業に関する要件のいずれかに当てはまること。

就業	新潟企業情報ナビに掲載されている移住支援金対象求人に就職した
テレワーク	移住元での仕事をテレワークで継続する 勤務日数の1/5を超えて通勤しない 週20時間以上のテレワークを実施する
関係人口・担い手	移住サポーターとして市の移住定住促進事業に協力していただける方で、次の関係人口要件と担い手要件をそれぞれ1つずつ満たしている (関係人口要件) 移住前に「お試し移住体験」や「移住体験ツアー」に参加した 長岡市内の中学校、高等学校、専修学校、大学などを卒業している 長岡市内に3年以上居住していたことがある(住民票で居住確認できるものに限る) 転入前から、ながおか市民協働センターに登録している団体に所属している (担い手要件) 農林水産業または家業等へ就業した その他、地域に必要な業種であると新潟県が認めた業種へ就業した
起業	新潟県起業支援事業に係る支援金の交付決定後1年以内である
専門人材	内閣府のプロフェッショナル人材事業または先導的人材マッチング事業を利用して就職した

### 金額

単身世帯60万円／2人以上の世帯100万円／子育て世帯200万円

※子育て世帯は18歳未満の子どもが対象です

### 申請期限

令和8年2月2日(月)

※この期限にかかわらず、予算の上限に達した場合は受付を終了します。

### 注意事項

- 申請後5年以内に長岡市外へ転出した場合や、要件を満たす職を辞めた場合は、補助金を返還していただきます。

## 子育て世帯 移住・就業支援金

東京圏(東京都・埼玉県・千葉県・神奈川県)に在住している子育て世帯が対象

### 要件

次の1～7のすべてに当てはまる方

- 1 転入前に事前相談をして、事前相談票を提出していること。
- 2 長岡市へ住民票を移す直前10年間のうち通算5年以上、東京圏内に在住していたこと。
- 3 長岡市へ住民票を移す直前に連続して1年以上、東京圏内に在住していたこと。
- 4～6 P13「移住・就業支援金」の4～6と同様
- 7 18才未満のお子さんを含む2人以上の世帯であること。

### 金額

一世帯50万円

### 申請期限

令和8年2月2日(月)

※この期限にかかわらず、予算の上限に達した場合は受付を終了します。

### 注意事項

- 転入後5年以内に長岡市外へ転出した場合や、要件を満たす職を辞めた場合は、補助金を返還していただきます。



## 地方就職学生支援金

東京圏の学生を対象に交通費と移転費を支給します

### 要件

次の1～3のすべてに当てはまる方

- 1 東京圏内に在住し、東京都内に本部がある大学・大学院の東京圏内のキャンパスに通学している
- 2 令和7年度卒業予定で、新潟県内に就職が内定している
- 3 長岡市に5年以上居住する意思がある

### 金額

交通費／就職活動等に要した往復交通費の2分の1以内(上限1万円)

移転費(令和8年度から予定)／移住する際にかかる移転費(上限額81,500円)

### 申請期限

令和8年2月2日(月)

※この期限にかかわらず、予算の上限に達した場合は受付を終了します。

### 注意事項

- 転入後5年以内に長岡市外へ転出した場合や、要件を満たす職を辞めた場合は、補助金を返還していただきます。



### 問い合わせ

移住・定住相談センター(広報・魅力発信課内)

電話0258-39-5151

メール na-i-jutei-ju@city.nagaoka.lg.jp

# 長岡市移住定住相談センター（広報・魅力発信課内）

TEL : 0258-39-5151 E-mail : na-ijuteiju@city.nagaoka.lg.jp

〒940-8501 新潟県長岡市大手通1丁目4番地10 時間：8：30～17：15（平日）

長岡市移住定住ポータルサイト  
**長岡市  
はじめ方**



“人を知るとまちが分かる”  
長岡の人を取材するWebメディア

な!ナガオカ

