



変える、還る、帰る、暮らし

とやま 移住手帖

*Kaette
Korare,
Toyama*



選べる富山、
ちょうどいい生活

海山の恵み
キラッと成長中。



くらしい国、富山

「くらしい国、富山」推進本部
〒930-8501 富山県富山市新総曲輪 1-7
事務局：富山県 地方創生局 ワンチームとやま推進室
移住・交流促進担当
☎076-444-4496
2023.11

富山県移住・定住促進サイト
くらしい国、富山
<https://toyama-teiju.jp/>



移住を考え始めたあなたへ。

田舎暮らしは気になるけど…
そろそろ地元に戻ろうと思ってるけど…
なかなか一歩が踏み出せない、
そんなあなたに送る「とやま移住手帖」。

新しい土地での暮らしを始めるために
どのようなステップを踏むのか、どのような準備が必要なのか
あなたの“気になる！”に、この冊子がお答えします。

CONTENTS

はじめに	02
目次	02
富山、自己紹介します	
自己紹介します	04
移住へのSTEP	08
富山暮らしヒント集	10
移住の先輩にききました	
山暮らし	12
海暮らし	14
里暮らし	16
町暮らし	17
移住者 Before & After その後、どうですか？	18

移住お役立ち情報

仕事編	20
住まい編	24
子育て、教育編	26
病院、医療編	27
お金編	28
15市町村を紹介します	29
市町村別支援制度早見表	37
体験しよう、富山暮らし	38
移住に関する助成等	40
富山くらし・しごと支援センター	42
市町村窓口	43

CHECK!!
富山の暮らし、
のぞいて
みよう



じこしょうかい

自己紹介 します

富山って住みやすいの？どんな人があるの？など疑問や不安はたくさんあるはず。まずは富山から自己紹介をします。

基本データ

県の大きさは全国で33位。
市町村の数は15(10市4町1村)で、
全国最少。

人口 **1,034,814**人

総務省「令和2年国勢調査」

面積 **4,247.58** km²

国土交通省国土地理院

「令和2年全国都道府県市区町村別面積調(10月1日時点)」
2020年10月1日現在

全体図

山と海に囲まれた富山県。県の中心に位置する呉羽丘陵を境にして、呉東と呉西に二分されます。



コンパクトな富山

		車で		
	富山	高岡	黒部	砺波
富山		40分	50分	50分
高岡	40分		80分	25分
黒部	50分	80分		90分
砺波	50分	25分	90分	

県庁所在地である富山市から県内各地へは、ほぼ1時間圏内で移動できます。

日本の真ん中!



日本海に面した富山県は、東日本と西日本の真ん中に。北陸新幹線が開通して、首都圏からぐっとアクセスしやすくなりました。

意外と近い富山



北陸新幹線
金沢—敦賀間開業!
令和6年3月16日

新幹線・電車で

富山—東京 2時間5分
富山—大阪 3時間4分
(敦賀開業後は富山—大阪 2時間35分)

富山きときと空港まで

富山—東京 3往復/日 1時間
富山—札幌 1往復/日 1時間30分

高速道路で富山 I.C. まで

富山—東京 4時間50分 (関越自動車道 練馬 I.C.—上越自動車道—北陸自動車道)
富山—大阪 4時間15分 (名神高速道路 豊中 I.C.—北陸自動車道)
富山—名古屋 3時間 (東海北陸自動車道—宮 I.C.—北陸自動車道)

立山大好き

富山県の東にそびえる立山連峰。3000m級の名峰で、県内の多くの場所から見る事ができます。見る土地によって雰囲気の違い、各地で「ここから見る立山が最高!」と思っているとか。



高岡市雨晴海岸から 富山市常願寺川から 立山町から

高低差4000mのダイナミックな地形

3000m級の立山連峰から水深1000mの富山湾まで、高低差4000mもの大パノラマが広がります。

水がおいしい

名水百選・平成の名水百選には、都道府県で全国最多の8箇所選定。また「地元県民がおいしいと思う水ランキング」（水を考えるプロジェクト 2015年3月調べ）では鳥取県、熊本県と同率1位に。



ふうど

風土

富山の自然・気候は住みやすい？
気になる雪についてもお教えします。

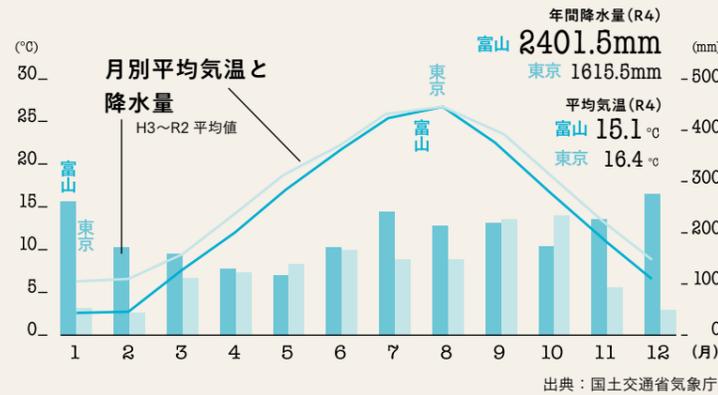
本州トップの豊かな自然

手つかずの自然を意味する“植生自然度”の割合は、北海道と沖縄県に次いで3番目に多いです。登山好きの人も多く、富山へ移住を決めた人の中には山が決め手！という人も少なくありません。



雨の日が多い

冬の降雪も加わり、年間を通じた降水量は全国と比較して多め。年間降水日数は北陸三県（富山県、石川県、福井県）で上位を占めます。



雪国だけど…

「北陸」と言っても緯度は北関東と変わりません。冬は意外に暖かく、積雪は近年少なくなっています。また、標高が高いほど雪が積もり、平地では比較的少なめ。雪国ならではの人のつながりがうまれることも。（詳しくは→P.11）



1日で最大数十cm積もることもあります。融雪装置のある道も多いので足元に注意しながら歩けば日常生活は大丈夫！	家から車を出す時は、まず雪をよかして道を作るところから。タイヤが雪にはまった時のためにスコップを常備！	屋根雪を下ろさないとながらつぶれてしまう…なんてこともありえるエリア。自宅に小型除雪機を持っている人もいます。

とやまのいちねん

富山の一年

4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
チューリップ満開	白エビ最盛期	立山黒部アルペンルート雪の大谷	意外に暑い富山の夏。最高気温が全国1位を記録することも。湿度も高いので要注意！	おわら風の盆	9/1~3	立山の初冠雪はこの頃	雨が多くなってくる。初雪を観測するところも	寒ブリの季節	雨晴海岸の気風	紅ズワイガニが最も旬の時期	そろそろ待ち望んだ春！
ホタルイカ旬まっさかり		ホタルイカの身投げ			黒部峡谷鉄道（トロッキ電車）の紅葉						

ことば

言葉

知っておくと便利な富山弁を教えます。

【きのどくな】

「ありがとう」「申し訳ない」などという意味。感謝を表す。

【なーん】

「いいえ」「全然」など、柔らかいニュアンスで否定を表す。老若男女問わずよく使われる。

【～ちゃ】

語尾につけることが多い。例「どうにもならんちゃ」「そーやちゃ」

【～られ】

命令の丁寧なカタチ。例「また、これ～」（またいらっしやい）

けんみんせい

県民性

富山県民のあれこれを移住した方に聞いてみました。

一見クールだけど、中に熱いものを秘めている。シャイ！

仲良くなるまでは長いけど、仲良くなってからは進捗がとっても早い！

なんもないちゃ〜



謙遜して「富山なんてなんもないちゃ〜」と言いがち

助け合いの精神がある！車通りの少ない道で車が雪にはまった時、近所のおじいちゃんがスコップを持って助けに来てくれた

「祭り命」の人が多い！1年を祭りの日を迎えるために生きている

いい商品売っているのに、PRが苦手で知られていない…なんてことも

ぶんか

文化

漁業や農業に従事する人が多い富山には、繁栄を祈願したお祭りも多数。市町村あげての大きなものから、集落で行うものまで大小さまざまです。



世界遺産 五箇山合掌造り集落

菅沼集落には9棟、相倉集落には20棟の合掌造り家屋が現存し、1995年に世界遺産に登録されました。今も人々の生活が営まれ、日本の原風景が残っています。

たべもの

食べ物

魚や米のイメージが強い富山県ですが、食材はバラエティ豊富です。

海の幸・山の幸が一度に！

ブリやホタルイカ、白エビなど富山湾で獲れる魚介類は全国的にも有名。さらに近年はジビエ料理やこだわりの牛肉など、山や里の幸も注目されています。移住した方の中には食の安全面から富山を選んだ人も。



富山の食卓に欠かせない昆布

昆布の消費額は常に全国トップ。おつゆに入れたり、おやつ代わりにそのまま食べたり。スーパーの昆布コーナーには様々な種類の昆布が並びます。写真はおにぎりにまぶしたものの。

全国屈指の獅子舞の数

集落で行われる春や秋の祭りで舞う獅子舞。その数は1000以上に上るといわれています。県東部では二人立ち獅子、県西部では複数人で舞う百足獅子など、地域によって特徴があります。



ユネスコ無形文化遺産にも

2016年には「高岡御車山祭」、「城端曳山祭」、「たてもん祭り」の3つの山・鉾・屋台行事がユネスコ無形文化遺産に登録。豪華絢爛な山を楽しんだり、威勢のいい声に酔いしれたり祭り当日には県内外から多くの人が集まります。



移住へのSTEP

人生で大きな選択となる移住。失敗だった…ということにならないために、富山暮らしに必要な移住の6ステップを確認して、自分の移住計画をイメージしてみましょう。

1 移住を考え始める

移住の目的はひとそれぞれ。富山でやりたいことをできるだけ具体的に想像してみましょう。どんな環境で、どんな生活を営むのか、はっきりすると、住む場所や家、仕事も探しやすくなります。家族とも事前に相談しましょう。子どもや仕事のことなど、家族の将来についてじっくりと話し合い、みんなが納得した上で移住へのステップを進めましょう。

WEBやパンフ、セミナーで情報収集

2 情報を集める

移住のイメージが進み、家族の気持ちもひとつになったら富山の情報を集めてみましょう。まずは、富山県の移住情報サイト「くらしたい国、富山」や県内企業とのマッチングサイト「とやまUターンガイド」をチェック。また、東京や大阪などで実施している移住に関する相談会やセミナーは、富山へ移住した人の体験談などを聞くチャンスです。各市町村の移住担当課に問い合わせ、その市町村が発行する移住パンフレットなどの資料を取り寄せることもできます。

→詳しくは P.42

3 富山に行ってみる

百聞は一見にしかず。ある程度情報を集めたら、ひとまず観光がてら富山へ訪れてみましょう。市町村などが主催する、富山の暮らしを体験できるツアーも開催しています。仕事や暮らしをイメージできる絶好の機会なので、ぜひ参加してみましょう。同じ場所でも季節によって見え方が変わります。春夏秋冬それぞれの季節を訪れると、年間を通した富山が体感できます。

→詳しくは P.38

2,3,4 富山くらし・しごと支援センターに相談してみよう

春夏秋冬の富山を見ておくとより安心

サイトや相談員を駆使しよう

UIターン就職を希望する求職者と県内企業とのマッチング支援サイト「とやまUターンガイド」やハローワークを活用するほか、相談窓口である富山くらし・しごと支援センター（東京・大阪・富山）では、経験豊富な相談員が就職をサポートしています。

仕事の探し方

→詳しくは P.20

4 仕事・家を決める

移住したい気持ちが固まったら、いよいよ仕事や家探し。どちらを先に決めるかは年代や家族構成によってさまざまですが、家と職場の距離も考えながら決めましょう。

家の探し方

足を運び、自分の目で探そう

一戸建てを希望するか、アパートを希望するかで家の探し方も変わります。一戸建ての場合は市町村の空き家バンクや地域の人に聞いてみましょう。アパートの場合は不動産サイトやアプリを利用し、自分の住みたいエリアを多く管理する不動産屋を訪れてみましょう。サイトに載っていない情報を得られるかもしれません。

→詳しくは P.24

仕事より先に家を決めました

不動産店をいくつかまわりましたが、仕事が決まっていなくて借りられないところも。町の小さな不動産屋では親身になってくれたのですが、希望の物件に出会えず…。住んでいるアパートの運営会社に富山支店があり、その会社の住み替えの制度を利用し、仕事が決まっていなくても借りられました。（30代女性/1ターン）

私はこうして探しました！

富山くらし・しごと支援センターに相談

富山くらし・しごと支援センターに相談し、企業紹介、応募書類の添削、面接トレーニング、さらに面接の段取りもしてもらい現地へ。1度の面接で内定！妻も別の企業に、1度の面接で内定が決まりました。（30代男性/1ターン）

手当次第に検索！

デザイン事務所で働きたかったので「デザイン 富山 求人」で検索し、片っ端からチェック。ひとつだけ行きたい会社を見つけ、書類送付・1度の面接を経て採用に！（20代女性/1ターン）

5 引っ越し

「TSUKAENcha」カードの特典の中に、引っ越し料金の割引も含まれています。引っ越しの準備に追われて忘れてしまわないよう、しっかり覚えておきましょう。

START!

6 富山暮らしスタート

いよいよ富山県民の一員となり、暮らしが始まります。移住の際にもらえる助成金などは、入居日や住民登録した日から期限のあるものも多いので、早めに役場・市役所に確認しましょう。

引っ越しが済んだらまずは…

挨拶まわり

ご近所や区長（自治会長）さんにあいさつをしましょう。地元の行事にも積極的に参加することで、地域に早く溶け込むことができます。民家の少ない地域に住む人は、住民の間で移住者として有名人になっているかも。出会った方には必ず挨拶を心がけましょう。

各種届出

子どものいる家族は転校書類などの手続きも必要です。印鑑登録や国民健康保険の登録など、住民票を変更する際に同時に申請できるよう必要書類を準備して役場・市役所へ行きましょう。

市町村・エリアの選び方

富山をこれから知る人にとって、生活する市町村をココ！と決めるのは難しいもの。どの市町村が自分にあうのか、選ぶポイントをご紹介します。

地域に行く・人に会う

気になる場所ができれば、実際に足を運んで、まちの空気を感じてみましょう。コンパクトな富山県なら、1日でいろんな市町村を回れます。先輩移住者や地元の人に会ってみるのも◎

海・山の近さで選ぶ

海のそばに住みたい、山のふもとに住みたいなど家の立地を考えてみましょう。海にも山にも近い市町村もあるので、どちらも捨てがたい人におすすめ。

支援制度で選ぶ

市町村によって支援制度はさまざま。県外からの移住者にももらえる補助金や、家を建てる時の補助金など各市町村の相談窓口やHPでチェックしましょう。

→詳しくは P.29

富山暮らし ヒント集

移住先では、実際に住んでみないとわからないことがたくさんあります。「富山県民にはびっくり」な暮らしのヒントを集めました。

すてきなおせっかいに恵まれる

「たくさんあるから持ってってー!」と、ご近所のお母さんに野菜を渡されたり、玄関先に置いてあることもしばしば。漁師町では獲れたての魚をいただき、WEBサイトを頼りに魚さばきに挑戦するなんてことも。

Advice!

お返しをするとそのお返しやってくる…という無限ループにはまってしまいますが、精算しようと思わず、生活する中でゆっくり返していきましょう。



知り合いの知り合いは知り合いだったり

友人と歩いていると、たまたま知り合いに遭遇。「こんにちは!」と挨拶をすると相手はわたしだけではなく、隣の友人にも手を振っている。「え?二人って知り合い?」と聞くと「それはこっちの台詞だよ!」という返しが…。

人付き合い編

移住先で気になるのは何と言っても人付き合い。住む場所や、生活のスタイルによって違いはありますが、きっと一度は経験する富山人の「あるある」をご紹介します。

住民としての義務をはたすべし

地区によっては町内会費を払ったり、ゴミ当番・草刈りなどの担当になることも。人口が少ないほど人間関係は濃密になりそうです。

きっとあなたも立山連峰が好きになる

立山連峰が大好きな富山県民ですが、あなたも晴れた日に見える立山に感動すること間違いなし。運転中、キレイな景色が見えてもわき見運転はしちゃダメ!



番外編

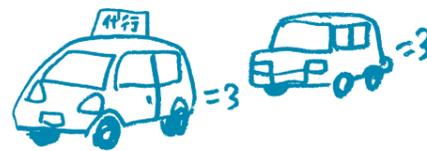


暖かくなるとイベントが同時多発

11月からは雨の日が続き、外での活動ができなくなる富山県。その分暖かくなると、野外でのイベントが毎週末のようにどこかで開催されています。同じ日に県内各地で開催されるため、「どこに行ったらいいかわからない!」なんてことにも!?

カーライフ編

車社会と言われる富山県ならではの定番ルールがたくさん。事前に情報収集をしておきましょう。



きっと一度は利用する代行 CULTURE

車社会の富山では、タクシーだけではなく運転代行サービスの利用が当たり前。飲食店に行くとき「代行をお願いします」と声をかけている姿を目にします。「わたしはタクシー派」と思っている、いつの間にか代行ユーザーになることも。

雪かきは、ご近所づきあいの始まり

大雪の朝、普段見かけない近所の人が総出で雪かきをしている光景に出会うことも。手伝ってくれる人もいれば、雪かきグッズを貸してくれる人もいます。雪かきしながら挨拶や会話をする中でいつの間にか仲良くなっているはず。大変なときは協力し合うことが大事ですね。



雪国ライフ編

雪の多い富山では、必要な準備や苦勞もたくさん。でも雪をきっかけに始まる出会いや、面白い発見もあります。楽しむかどうかはあなた次第かも?

基本は車移動です!

富山県民は車移動が基本。「一家に一台ではなく一人一台」という考え方も浸透しています。商業施設や公共施設の駐車場は無料で利用できることが多く、場所も広いので安心して停めることができます。



Advice!

街なかには路面電車やバスが走っているので、車がなくても移動は便利。晴れた日は自転車を使っている人も見かけます。これから免許を取得したい!という人は、富山県内の自動車学校を利用しては。バスが送迎してくれるので安心。移住者を対象にした雪道講習をしている学校もあります。

冬タイヤへの交換は11月から始まる



11月に雪が降ることもあるので、早めにスタッドレスタイヤに交換するのがおすすめ。タイヤ交換の時期にはお店も混みあうので、あらかじめ予約をしておきましょう。

Advice!

アパートやマンションにはタイヤの置き場所に困ることもあるので、タイヤを交換してもらうお店などに、保管してもらえるか相談してみましょう。

長靴・スコップ・スノーブラシが三種の神器



雪が降った時に持っていないと困るものが、長靴とスコップ、車の雪を落とすためのスノーブラシ。スコップやスノーブラシはドラッグストアやコンビニでも手に入るほどの定番商品となっています。雪が降る前に早々に購入して損はなし。車に入れておくとも急な大雪に見舞われても安心です。

融雪装置にビックリしちゃう

融雪装置は、車が通れるように道の雪を溶かす、通行に欠かせない命綱。雪がちらつく道路の真ん中を通る消雪パイプから地下水が飛び出します。中には背の高さになる勢いで飛び出すものもあり、油断すると衣服がビショビショに。

Advice!

市街地の細い道にはないこともあるので、車の走行には気をつけて。山間地には除雪車が来てくれます。

