

各市町村の移住担当者がおすすめする

地域のつながりスポット紹介

移住前にどんな地域が知っておきたい、地域にいる人と関わりたい！そんな方におすすめな地域の「つながりスポット」をご紹介します。

須坂市

一言で表すと「コンパクトで便利な田舎」。ほどよい距離感の里山に囲まれ、スーパーも数多く超便利！ブドウやリンゴなど果樹畑の風景が広がるフルーツ王国です。



SPOT

子育て支援センター
未就園児が無料で遊べて、ワークスペースやカフェもある子育て支援施設

坂城町

約200社の製造業者が集積する「ものづくりのまち」。晴天の日が多い気候を活かした果物の生産も盛んで、工業、農業、商業などが融合する特色ある町です。



SPOT

びんぐし湯さん館
露天風呂からは坂城町が一望できる天然温泉施設

高山村

果樹栽培に適した気候条件で、りんごやぶどうの生産が盛んな地域です。信州高山温泉郷は多様な温泉が楽しめ、村が推進するアンチエイジングに一役買っています。

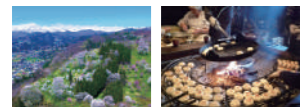


SPOT

高山村就農おためし住宅
移住希望者が1泊1,000円で宿泊できる簡易宿泊施設

小川村

長野市と白馬村の中間に位置する村。郷土食の「おやき」や、豊かな自然環境に恵まれた「美しい里山風景と四季の北アルプスの眺望」などが村の誇る財産です。



SPOT

林りん館
北アルプスが一望できる宿泊施設、館長さんは移住者コミュニティの中心人物

9市町村の連絡先一覧

(以下、担当部署・電話番号・URL)

長野市 <企画政策部企画課 移住・定住相談デスク>
tel. 026-224-7721
<https://www.city.nagano.nagano.jp/site/iju/>



須坂市 <政策推進課>
tel. 026-248-9017
<https://www.city.suzaka.nagano.jp/kurasuzaka/>



坂城町 <企画政策課>
tel. 0268-82-3111
<https://onl.bz/qXcVwBM>



小布施町 <企画財政課企画交流係>
tel. 026-214-9102
<https://www.town.obuse.nagano.jp/iju/>



信濃町 <総務課まちづくり企画係>
tel. 026-255-1007
<https://shinanomachi-iju.jp/>



小川村 <総務課総合戦略推進室>
tel. 026-269-2323
<https://ogawamura.jp/>



※本虎の巻は2023年1月現在の情報で作られています

長野市

都市と自然のバランスがちょうど良い県庁所在地。インフラが整備された市街地と豊かな自然が近く、中心市街地・郊外・中山間地とニーズにあった場所や暮らし方を選択できます。



SPOT

1166バックパッカーズ
長野地域の拠点にピッタリなゲストハウス。まち歩きイベントも定期開催中！

千曲市

長野市と上田市の中間に位置しており、高速交通の結節点を有し、市の中心を千曲川が流れ、東西を山に囲まれた自然と便利さが共存する暮らしやすいまちです。



SPOT

姨捨ゲストハウスなからや・おせっかいゲストハウス昭和の寅や
移住体験にピッタリな一棟貸しプランやシェアハウスのあるゲストハウス

小布施町

「栗と北斎と花のまち」小布施町は、長野県で一番小さな町で、顔が見える関係性を大切にしています。協働と交流による独自のまちづくりが盛んです。



SPOT

ハウスホクサイ
宿泊施設も備えたコワーキングスペース

信濃町

北信五岳に囲まれた高原盆地帯にあり、年平均気温は11℃前後と低くクーラーがいらぬほど。夏はウォータースポーツ、冬はウィンタースポーツなどが楽しめます。



SPOT

ゲストハウスLAMP
野尻湖畔のゲストハウス。各種アクティビティやフィンランド式サウナが人気！

飯綱町

人口約10,000人、農業が盛んで雪が降るまち。別荘地、スキー・ゴルフ・キャンプなどのアクティビティ施設、美しい花や田園風景、寒暖差を活かした果樹園などがあります。



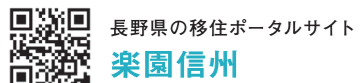
SPOT

**いづなコネクトEAST
いづなコネクトWEST**
飲食店やスポーツジム、コワーキングスペース等がある廃校を活用した複合施設

9市町村の移住情報を
Instagramで発信中！
フォローしてください！



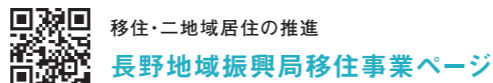
移住お役立ちWEBサイト



長野県の移住ポータルサイト
楽園信州



長野県の移住総合WEBメディア
Suu-Haa(スーパー)



移住・二地域居住の推進
長野地域振興局移住事業ページ

発行者：長野地域振興局 企画振興課 〒380-0836 長野市大字南長野南県町686-1 TEL. 026-234-9501

制作：長野地域「移住虎の巻」合同コンテンツ大会議参加者一同 デザイン制作：タカギデザイン事務所

移住虎の巻

ljuu tora no maki

読めば「長野地域」が見えてくる
移住のあれこれ虎の巻！

裏表紙
P6
P5
P3,4
P1,2
長野地域ってこんなところ
長野地域の暮らし
移住前に知っておきたいこと
知って驚き&ためになる！
長野地域あるある
地域のつながりスポット紹介、
市町村連絡先一覧

長野地域ってこんなところ

雪の多いまち、傾斜地の多いまち、温泉のあるまちなど、同じ長野地域でもエリアごとの特徴や魅力があります。在住者から出た意見をもとに、自然や環境に焦点を当ててご紹介します。どんな場所に住みたいか、あなたの理想と照らし合わせて考えてみてくださいね。



自然の魅力 Nature

長野地域は千曲川と犀川の合流する善光寺平を中心に、「北信五岳」や「妙高戸隠連山国立公園」など四方を山々に囲まれています。スキーや登山をはじめ、山岳アクティビティが身近なのも魅力！冬の冠雪した山々も絶景です。長野県は海に接していない「海無し県」ですが、高速道路を使えば長野市から約1時間、信濃町からは40分で日本海に出られますよ。

- 四季をはっきり感じられる(長野県)
- ゴルフ場まで下道で数十分(長野市)
- 焚き火やBBQが気軽にできる(長野市中条)
- 青空が広い(長野市)
- 田園風景が美しい(長野県)
- 雲海が見られる(須坂市)
- アウトドアが楽しめる場所がたくさん！(長野県)
- 川や湖、海で釣りができる(信濃町)
- SUPやカヌー・カヤックなど水のアクティビティもある(信濃町)



ウォーターアクティビティも楽しめるよ！(提供:信濃町)

食の魅力 Food

長野地域はおいしいグルメや食材も豊富！日本三大そばの「戸隠そば」をはじめ、各エリアに名物グルメがあります。長野地域はリンゴやブドウなどの果樹栽培も盛ん！ローカルスーパーマーケット「TSURUYA」をはじめ、オリジナル商品のクオリティに驚いたと語る移住者も少なくありません。地域の人と関係性ができると、「おすそ分け」文化の中で野菜や果物をもらうことも増えてくるかもしれませんよ。

- スーパーのきのこコーナーが充実している(長野市)
- 地域や店によって異なるおやきが楽しめる(地域全体)
- 水道水が美味しい(長野県)
- スーパーの移動販売車が来る(地域全体)
- 美味しいローカルチェーン店が多数ある(地域全体)
- ホワイトアスパラガスが美味しい(坂城町)
- 意外とラーメン屋さんが多い(地域全体)
- ビタミンちくわはソウルフード(長野市)
- 駅そばの質が高い(千曲市、長野市など)
- 善光寺や須坂で食べ歩きがおすすめ(須坂市)
- 戸倉上山田温泉には初心者も楽しめるスナックがある(千曲市)



辛味大根を絞った汁につけるおしぼりうどんが名物！(提供:坂城町)



おやき(提供:小川村)

移住「虎の巻」ができるまで

この冊子は2022年に開催された「大コンテンツ会議」に参加した移住実践者や学生、地域住民の意見を参考に制作しました。長野地域での生活や経験で感じていることを出しあい意見をグループごとにまとめて、移住したい人の参考になる長野地域の特徴や暮らし方、あるある、失敗しない秘訣を紹介する『虎の巻』が完成しました。

私たちが話しました！



総勢30人が集結！



生活の中の経験を踏まえてアイデア出し

地理的魅力 Geography

長野地域が移住先として人気な理由のひとつは、アクセスの良さです。東京方面なら新幹線で90分、車で3時間ほど。長野地域内の各市町村から県庁所在地である長野市街地までは、どこでもだいたい車で「1時間」と諸手続きの際も何かと便利！長野県第二第三の都市である松本市や上田市へのアクセスも良好です。

- 温泉が多くアクセスも良い(千曲市)
- サイクリングロードが整備されている(地域全体)
- 渋滞がない(飯綱町)
- 観光名所に近い(小川村)
- 東京までの高速バスが安く早い(千曲市)
- ローカル鉄道が残っている(地域全体)
- 美術館がたくさんある(長野県)
- 美しい町並みがある(小布施町)



壮大な山に囲まれています！(提供:小川村)

人の魅力 People

会議参加者の意見をまとめると、長野地域には「真面目で人柄が良く世話焼き」な方が多いそうです。「あいさつ」文化が強いのので道ゆく人も自然とコミュニケーションが生まれ、人の輪が広がるという意見も。近年では全国から「地方で新たな活動にチャレンジしたい」という人たちが集まり、地元の方々と一緒にさまざまなプロジェクトが生み出されています。

- 横断歩道で車が停まる率全国1位(長野県)
- 地域との縁から仕事につながる人が多い(須坂市)
- 心の距離が近い(地域全体)
- 人柄が良い(千曲市)
- 農作業を教えてもらえる(山間部)
- 店員さんが気さく(地域全体)
- 行政の方との距離が近い(高山村)
- 一度できたつながりが長く深くなりやすい(須坂市)



若者からお年寄りまで地域内外の交流が盛んです！(提供:長野市・千曲市)



各ページの文章のあとにあるカッコは、意見を出してくださった方の在住市町村です。(千曲川沿い、山間部など)は市町村に関わらず地形や地理的に共通することを示しています。また(地域全体)は長野地域の全市町村にだいたい共通することを示しています。

長野地域の暮らし

～住まいと子育て医療事情～



長野地域では、市街地と山間部をつなぐ道路が発達し、自分の暮らしたい環境を選びながら生活圏を共有しています。ここでは、移住時に特に気になる暮らしの要素「住まいと環境」と「学校・子育て・医療」を中心にピックアップ。実際に住んでわかった子育てや病院事情、実際に空き家に住んだ人のコメントに基づき、良い点や気をつけたい点をご紹介します。

長野地域の子育て医療事情

学校のこと

- 主な文化施設
長野県立美術館、長野県立図書館、ホクト文化ホール(県民文化会館)、県立歴史館

市町村の規模によって、学校をめぐる状況は大きく異なります。市と比較すると町村の学校の少なさや規模の小ささを心配に思う人もいるかもしれませんが、ワークショップでは子育て世代の当事者から、「子どもが少ない分、一人ひとりを大切にしている」「町に小中学校がひとつなので、みんなと一緒に学び育っていく」というコメントがありました。

- 特別支援が充実しており、多様性を受け入れる環境がある(地域全体)
- 学校まで距離があるけれどスクールバスがある(信濃町)
- 個性ある取り組みを行う学校も最近が多いので、事前に調べておくとうまい(地域全体)

POINT どの環境で子育てをしたいのか、学校も事前に見学しておくイメージできるぞ!

医療のこと

- 主な公的医療機関等
東長野病院、長野市民病院、長野赤十字病院、長野松代総合病院、南長野医療センター篠ノ井総合病院、新町病院、長野県立信州医療センター、信濃町立信越病院、飯綱町立飯綱病院、千曲中央病院、新生病院

地域によっては病院や医療施設が無い、もしくは少ないところもありますが、車で1時間以内には大きな病院があります。定住するにあたって病院へのアクセスや助成・補助があるかも大きなポイント!

- ドラッグストアが多い(千曲市)
- 何かあった時ドクターヘリが出動することもある(地域全体)
- 18歳まで医療費を助成してくれるのがある(高山村・坂城町等)
- 意外と診療所はたくさんある、小児科医が充実している
- 救急車は時間がかかっちゃうかも(山間部)

POINT ライフステージに応じた医療施設の特徴を事前に確認しておくことが大切!

子育て環境のこと

子育て支援はどの自治体も力を入れています。「大自然が遊び場」な長野地域ですが、公園や子育て施設も充実していますよ。支援施設との距離感が近く、親身に相談に乗ってくれるのが嬉しいという移住者の方の声もありました。

- 子連れでも行きやすいカフェが結構ある(地域全体)
- 信州やまほいく認定の園がたくさんある(千曲市)
- 子どもがすぐくあいさつしてくれる(須坂市)
- 冬や雨の日の遊び場は要チェック(長野市)
- 夏は公営プールがおすすめ(地域全体)
- 大小さまざまな公園が結構ある(地域全体)

POINT 市町村によって制度や環境は多様なので、実際に足を運んでみよう!



地域で大切にされる子どもたち(提供:信濃町)

大学・高等専門学校数(公立・私立含む) **7**
高等学校数(公立・私立含む) **23**
※2023年1月時点



長野地域には大学も複数あります!(長野市)



地域密着の病院があるから安心!(提供:飯綱町)



お気に入りの公園を見つけよう!(提供:小布施町)

住まいと環境について

住居

移住するとき「どこに住むか」も大事なポイントのひとつです。新築一戸建て住宅のほか、アパート・マンション、シェアハウス、古民家リノベーションなど選択肢はたくさん!長野地域全体に共通するアドバイスをご紹介します。



改築やDIYで自分だけの住み処を作ろう!(提供:千曲市)

買い物場所に困らない長野地域
大型スーパー数 **65** 店舗
スーパードラッグストア **79** 店舗
ホームセンター数 **30** 店舗
※虎の巻制作チーム調べ 2023年1月時点

おためし移住ができる古民家も!(提供:飯綱町)



新築物件について

- 移住する自治会や町内会の仕組みは事前にしっかり確認しよう
- マイホーム購入補助金が出る自治体もあるよ!

中古物件について

- 空き家は多いが、手放さない方も多く市場に出回りにくい
- 安い中古物件はその分、修繕にお金がかかる
- 中古住宅を探すなら足繫く通い、熱意を伝えるのが大切!
- 古民家改修や空き家DIYは意志と覚悟が必要
- 中古物件情報は各市町村の空き家バンクをチェック!

POINT 家を購入する前に賃貸物件やシェアハウス、市町村の施設を活用して「お試し移住」から始めると失敗が少ないかも!

雪のこと

雪景色は絶景(提供:高山村)



雪の多さによって住む場所を決めた方も多いようです。千曲市や坂城町など南はあまり雪が降りません。一方、長野市以北、信濃町や飯綱町、小川村の中には豪雪地域もあります。

- 最近、たまにドカ雪(いきなりたくさん雪が降ること)が降る(長野市・千曲市など)
- 冬が来る前に雪かきを2本以上買っておく!(降ってからでは手遅れ)(信濃町)
- 冬の朝はいつもより30分~1時間早く起きて雪かき(須坂市)

POINT 移住したいエリアには冬も訪れて、雪や寒さの様子を確かめておこう!

気温

長野県は「夏は涼しく冬は寒い」イメージがあるかもしれませんが、これは地域差があります。標高の高い山間部が標高の低い盆地か、日本海に近いかなどによって気温や湿度、積雪量や降雨量なども変わってくるので注意!地域によって必要な冷暖房器具も違うので、事前に在住者にアドバイスをもらっておくと良いかも。

自然と調和した美しい町並みがあります(提供:小布施町)



- 暖房代は命に関わるのでケチらない(地域全体)
- 古民家や中古物件は特に寒いので要注意(地域全体)
- 日本海に近づくほど湿度が高くて曇天率が高い(地域全体)

POINT 夏は暑く、冬は寒いと心得よ!気温差が苦手なら住まいにはこだわらべし。

春は桜がきれいな場所がたくさん!(提供:須坂市)



生き物

自然の多い長野地域では、生き物の目撃情報も多数寄せられています。農業をやりたい方は、動物や虫との戦いは不可欠。最近ではたぬきや猿、鹿の目撃情報が多くあります。でも実は家の中には「ゴキブリ」はほとんど出ません!

- 敷地の中にいる動物が入ってくるよ(地域全体)
- 農業をするなら「電気柵」は必須かも(地域全体)
- 蚊と蜘蛛が多い!野生動物は家族です(地域全体)

POINT 生き物とは「共存」する心構えで!農業するなら対策は必要です。



動物とは程よい距離感で暮らそう!(提供:高山村)



先輩移住者 地元の人 行政職員 が教える！

移住前に知っておきたいこと



地域の方とうまくやっっていけるか心配です！



1 長野地域の人って・・・

- 保守的とよく言われる (高山村)
- シャイな人が多い (千曲市)
- ご近所づきあいは濃密 (須坂市)
- 仲良くなるまでに時間がかかるかも (長野市)

2 地域と関わっていく上で、大切なこと

- 奉仕活動は積極的に出よう (高山村)
- 自治会行事で役を全うしてみる (千曲市)
- 大変だけど消防団で同世代のつながりが生まれた (千曲市)
- 川ざらい、せきざらい (側溝掃除) 水が溢れないために大切 (長野市)
- 自治会で様々な費用を払うが、こうしたお金で地域はまわる (飯綱町)
- 野焼きや消毒など農業への理解が大切 (小布施町)

3 良い関係性が築けると・・・

- 仲良くなると野菜のおすそ分けがあるかも！ (地域全体)
- いい情報、お得な情報を教えてもらえることが増える！ (地域全体)
- 田んぼや畑を借りて、憧れの農業に一步近づく！ (地域全体)
- 頼れる人が増えるので何かあったときに安心！ (地域全体)

ゴミの出し方が大変と聞きました。実際どうですか？



- 都会から来て、必ず驚かれるのがゴミの出し方 (地域全体)
- 分別ルールは市町村によって異なりますが、細かい地域も！ (ビンの色で分けるなど) (長野市)
- 収集日が決まっているのでゴミ出しカレンダーを要チェック！ (千曲市)
- ゴミステーションまで遠い場合も (自治会に入らないと使えないことも多い) (長野市)
- ゴミ袋に記名する地域もあります (千曲市)

移住する時の懸念は仕事です。仕事について教えてください



- 都会の感覚で仕事を探すと、賃金が低く選択肢が少なく感じるかも… (須坂市・小川村ほか)
- 農業に憧れる人は多いけど、楽じゃないのが現実。最初は研修制度を使うのがおすすめ (高山村)
- 一つの仕事で暮らすのではなく、複数の仕事を組み合わせる、農業と組み合わせる半農半Xも一つの選択肢 (長野市)
- 意外と遠くまで通っている人もいますので、市町村の枠を超えて探そう (千曲市)
- IT系の人には、おためしナガノ制度がおすすめ！ (おためしナガノ経験者)

→ 仕事情報はここから！
・楽園信州HP「仕事を探す」



その他にも知っておいたほうが良いことが色々！

- 車** ■ 車は必須、無いと行動が制限されちゃうよ (信濃町・飯綱町ほか)
■ 車を買うときは雪や山道に備えて4WDがおすすめ (須坂市ほか)
■ 冬はスタッドレスタイヤに必ず履き替えよう (地域全体)
- 環境** ■ 各地域のハザードマップは必ずチェックしよう！ (地域全体)
■ 自宅の周りの草刈りは迷惑かけないために大切 (長野市・飯綱町ほか)
■ 自然が近いから花粉症が辛くなる人もいますよ (須坂市)

- 二段階移住** — はじめに市街に移住し、生活に慣れたら中山間地域に移住する「二段階移住」がおすすめ (長野市)
- 二地域居住** — 首都圏のアパートと長野のシェアハウスの両方を拠点にして、都会と地方の暮らしのいいところ取りをする「二地域居住」もやってみると楽しい！ (千曲市 二地域居住者)

良いこともたくさんあるよ！

いろんな場所で積極的にあいさつすることでアウェーが減り、仲良くなって居場所が増えていくよ
(千曲市 ゲストハウス運営者)

東京駅から新幹線で90分！とにかくアクセスが良くて嬉しいです。
(長野市 大学生(北海道出身))

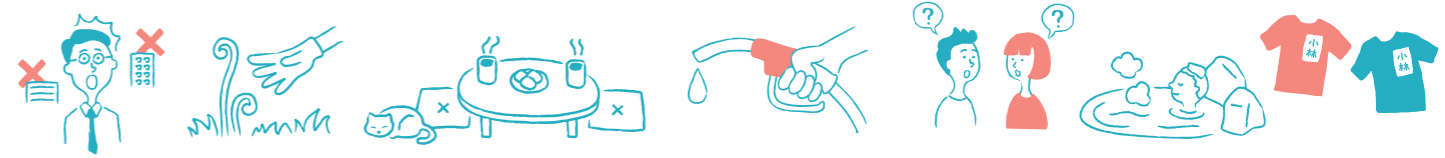
周辺に見どころがたくさんあるので10年経っても観光客気分！
(長野市 移住者)

地元工務店さんと仲良くなると、移住前後に暮らしの相談に乗ってくれるよ
(信濃町 移住担当者)

地域の人との縁から、新しい仕事につながることも！
(須坂市 地域おこし協力隊)

知って驚き & ためになる！

長野地域 あるある



在住者が思う、長野地域あるあるをまとめてみました！中には他の地域にも共通するあるあるもありますが、ちょっと違った角度から「長野地域ってこんなところ」を紹介します。

地域によって方言が違う！



長野県内でも地域によってかなり違いがあるのが「方言」です。例えば「〇〇するしない？ (〇〇しようよ！)」や「なから (だいたい・てきとう)」は、長野地域特有の方言！

同じ名字の人が多く (屋号がある)



地区や職場、子どもの学校で思うのは「同じ名字の人が多く！」ということ。昔ながらの集落だと、屋号と呼ぶこともあります。長野地域で多い苗字は小林さん、中村さん、山崎さんなど。

良質な温泉が多い (長野市 移住者)



長野地域には、良質な温泉がたくさん！戸倉上山田温泉 (千曲市) や松代温泉 (長野市)、信州高山温泉郷 (高山村) などなど。温泉に行くとその地域の雰囲気もわかりますよ。

ガソリンが高い



長野県はガソリン価格が高い！長野地域は県内でも価格が高い方なのだろう。なるべく安いガソリンスタンドを見つけておくと、一律価格のガソリンカードがあるとお得！

勝手に山に入って山菜を採ってはいけない！

長野県の味覚といえば山菜やきのこ！「移住したら山で採り放題」と思っている方もいるかもしれませんが、全ての山には所有者がいるので勝手な採取はNGです。採る場合は許可をもらって楽しみましょう。



近所の人家が家に上がりがち/上がりなよと言われがち



ご近所さんに「家があがってお茶でも飲みましょ」と声をかけられることがあります。逆に自宅の玄関先にご近所さんがあがって話に花が咲くことも。家に上がる/人をあげることのハードルは、皆さん低めです。

お盆にカ入れがち



お盆の季節になると、長野地域は慌ただしくなります。地域や家によっては、かんぱを焼いたり、焼きながら歌をうたったり、精霊馬を飾ったり、天ぶらを食べたり、おやきをたべたり、えごを食べたり・・・

都市メガバンクがほぼない

(千曲市 二地域居住者)

長野市中心部以外は、都市メガバンクがほとんどありません。コンビニATMだと、その都度手数料もかかってしまうので、早めに地方銀行等の口座をつくるのがおすすめ！

