

長野地域連携中枢都市圏 移住促進パンフレット

# WELCOME TO ながのの

NAGANO



市町村は総務省で定める  
自治体コード順による

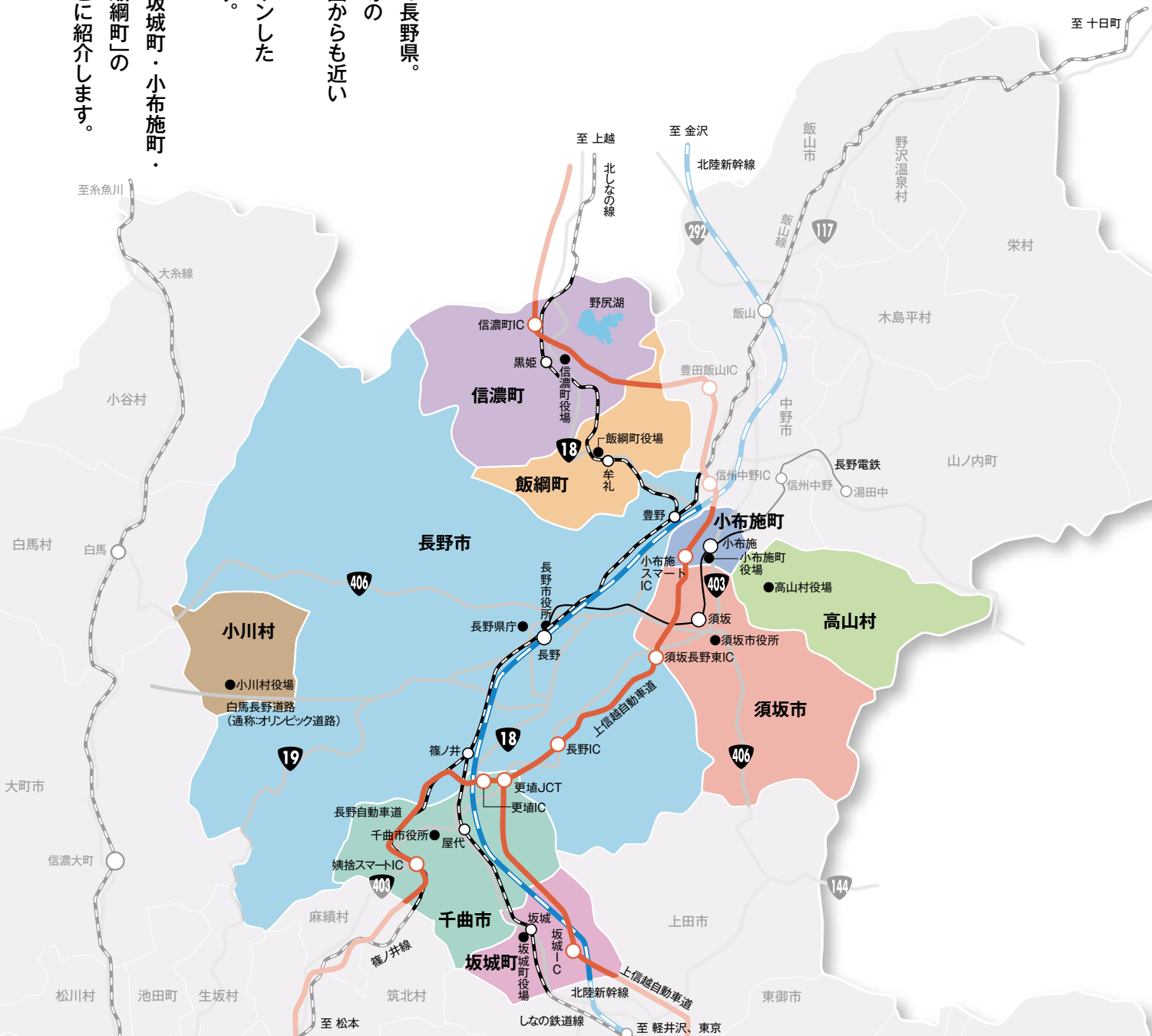
## CONTENTS

# WELCOME TO ながの

- 10 : 飯綱町
- 9 : 小川村
- 8 : 信濃町
- 7 : 高山村
- 6 : 小布施町
- 5 : 坂城町
- 4 : 千曲市
- 3 : 須坂市
- 2 : 長野市
- 1 : 9市町村  
MAP



「暮らしたい場所」として  
いつも上位に上がる、人気の長野県。  
なかでも新幹線や高速道路等の  
インフラが整備され、首都圏からも近い  
長野市周辺エリアには、  
Uターン・Jターンした  
人たちが多く暮らしています。  
このエリアにある  
「長野市・須坂市・千曲市・坂城町・小布施町・  
高山村・信濃町・小川村・飯綱町」の  
それぞれの魅力を市町村ごとに紹介します。





やりたいこと。ありたい姿。  
長野市だったらきっと叶えられる。

自然も都市も、仕事も暮らしも、学びも遊びも、伝統もトレンドも。  
いろいろな要素が混ざり合っている長野市というまち。

多様性を受け入れる懐の深さが、このまちにはある。  
何かを諦めて何かを選ぶ。  
そんな生き方はしなくても大丈夫。

開かれているたくさんの可能性の中から、  
自分なりの心地よい生き方を醸し出していこう。

## FEEL NAGANO, BE NATURAL

人口 ▶ 365,505人	保育園・幼稚園等 ▶ 110カ所
世帯数 ▶ 164,672世帯	小学校 ▶ 57校
面積 ▶ 834.81km <sup>2</sup>	中学校 ▶ 29校
人口密度 ▶ 437.8人/km <sup>2</sup>	家賃相場(3DK) ▶ 6万円前後
病院 ▶ 23カ所	土地価格相場(1坪) ▶ 20～30万円*

\*市街化区域の平垣部

都市と自然、そのバランスが  
ちょうどいい。  
インフラが整備された市街地  
と、ちよつと足を延ばした先の豊  
かな大自然が共存しています。  
都市的な利便性を享受できる中  
心市街地、程よく便利で程よく自  
然な郊外の住宅地、自然豊かな中  
山間地と、さまざまなニーズに  
あった暮らし方がここ長野市には  
あります。  
平日は都市的な生活を送りなが  
ら、週末は車で30分の大自然で思  
いっきりフレッシュといったラ  
イフスタイルも楽しめます。



### 理想の暮らしを実現

子どもも自然の中で  
楽しんでいます！



#### 穂苅さんご一家

高校卒業後、大学から10年以上県外で過ごし、子育てをするうちに、自然豊かな環境の中で育児したいという思いが強くなり、長野市へUターン転職しました。長野市は東京へのアクセスが良く、買い物や医療施設が整いながらも、足を伸ばせば四季折々の自然が身近にあり、快適に暮らすことができます。現在、仕事や子育て、休日は車でドライブなど、ペットも一緒に充実した生活を過ごしています。

#### 魅力

#### 多様な幼児教育・保育環境

保護者の皆さんの就労形態や家庭環境に合わせた、さまざまな形態の施設が充実しているほか、少人数から大人数の施設まで、豊かな自然環境や地域資源を活かしたのびのびした幼児教育・保育環境が特徴です。



#### 魅力

#### 利便性に優れた高速交通網

北陸新幹線は、東京駅から90分、金沢駅からは60分！また、上信越道・中央道・長野道といった高速道路で、首都圏・中京圏・北陸圏と結ばれており、利便性に優れた高速交通網が発達しています。



### TOPICS

## 移住お役立ち情報

#### おしごとながの

長野地域の企業情報や求人情報を紹介するサイトです。各種条件で検索でき、企業とのマッチングイベントやインターンシップの情報なども掲載しています。



#### 家賃支援事業補助金

子育て世帯等を対象に賃貸住宅の月額家賃を補助します。



#### 空き家バンク 移住者空き家改修等補助金

空き家バンクに登録された物件を専用サイトで公開し、買いたい・借りたい方へ情報を提供しています。

県外からの転入者の方などを対象に、長野市空き家バンク登録物件の改修費や家財道具処分等の費用を補助します。



#### ▼お問合せ先

長野市移住・定住相談デスク

☎026-224-7721 住長野市大字鶴賀緑町1613番地 <https://www.city.nagano.nagano.jp/iju/index.html>





## 信州須坂モデルでサポート

人口 ▶ 49,695人	保育園・幼稚園 ▶ 20カ所
世帯数 ▶ 20,632世帯	小学校 ▶ 11校
面積 ▶ 149.67km <sup>2</sup>	中学校 ▶ 4校
人口密度 ▶ 332.03人/km <sup>2</sup>	家賃相場(3DK) ▶ 5万円前後
病院 ▶ 2カ所	土地価格相場(1坪) ▶ 5~15万円

「須坂市ができるお手伝いは何か」その答えが「移住支援信州須坂モデル」です。このモデルは仕事と住居を一括してサポートし、移住へとお繋ぎする取組みです。移住を希望される方のご負担を軽減し、相談を重ねて納得できる移住を目指します。須坂市移住者受入れ協力企業から選択できれば、課題を乗り越えられるようサポートします。身近に自然を感じながら、ほどよく便利でバランスのとれた須坂市で人生の大切な時間を刻みませんか。



### 理想の暮らしを実現

家族と過ごせる時間が圧倒的に増えました！



宮島悠さん(36歳)  
麻悠子さん(36歳)  
健太郎くん(3歳)

神奈川県から移住支援信州須坂モデルで移住した宮島さんご一家。夫の悠さんは仕事から帰ると子どもの寝顔しか見ることができず、この生活を変えなければと移住を決意。市の個別相談会に参加して仕事が決まり相談から5か月で移住を完了させました。現在は通勤時間15分。家庭では食卓を囲み、親子でお風呂にも入れるそう。移住前に求めていた家族との時間が現実になりました。

#### 魅力

#### スーパー激戦地域で超便利



市街地を中心に半径2キロ圏内はスーパーの激戦地域。仕事帰りのお買い物にも超便利。コンパクトだから動きやすく生活しやすい環境です。2025年秋には県内最大級の売り場面積を誇るイオンモール須坂が開業予定です。

#### 魅力

#### 須坂はフルーツハリウッド



須坂市は昼夜の気温差と少雨が果樹栽培に適した町です。映画産業で栄えたハリウッドが同じ気候だったことからフルーツハリウッドと呼ばれています。果物をはじめ新鮮な農産物が手に入ると移住者にも喜ばれています。

#### TOPICS

### 移住お役立ち情報

#### 信州須坂モデルで円滑な転職移住をサポート

須坂市では、移住希望者の不安や負担を軽減し、生活イメージを描けるよう「仕事」「住居」「くらし」を一括してサポートをしています。須坂市移住者受入れ協力企業との企業見学や面談の日程調整、住居見学、子育て施設や買い物環境等、市内をご案内する移住体験ツアーの案内など、一人一人に合わせた移住支援をしています。

#### 移住者受入れ協力企業30社から仕事を選ぶ

須坂市には移住者の就業受入れに協力してくれている企業が30社あります。移住を希望する皆さんは現在の仕事をしながら移住先の仕事を探さなければなりません。いざ就職できたとしても退職の意を伝えてから引越しまで時間がかかります。受入れ協力企業は、それぞれの事情に理解をもって就業の受入れをさせていただきます。

#### 個別相談会で移住までのステップを知る

東京の銀座にある長野県のアンテナショップ「銀座NAGANO」で定期的に個別相談会を開催しています。予約制だからゆっくり相談ができます。希望の時間はお早めにご予約ください。これまで移住された方も皆この銀座NAGANO移住相談会に参加しています。まずは相談からスタートしませんか。

#### ▼お問合せ先

須坂市総務部政策推進課信州須坂移住支援チーム

☎026-248-9017 ㊦須坂市大字須坂1528番地1 <https://www.city.suzaka.nagano.jp/kurasuzaka/>



# ちくま 千曲市



## 便利に豊かに暮らせる「トカイナカ」

人口 ▶ 57,846人	保育園・幼稚園 ▶ 20カ所
世帯数 ▶ 22,587世帯	小学校 ▶ 9校
面積 ▶ 119.79km <sup>2</sup>	中学校 ▶ 5校
人口密度 ▶ 482.9人/km <sup>2</sup>	家賃相場(3DK) ▶ 5万円前後
病院 ▶ 4カ所	土地価格相場(1坪) ▶ 6～16万円



### 理想の暮らしを実現

庭にサウナ！が  
目標です！



高松純也さん(45歳)  
綾子さん(44歳)  
蒼生さん(13歳)

自然が好きな私たちにとって、軽井沢や白馬、長野市、安曇野に車で1時間ほどで行けるのは大きな魅力です。休日には山や川遊び、サウナ、温泉を楽しんでいます。さらに、山付きの土地を手に入れた我が家では、庭師の夫が家や庭を少しずつ手作りしています。完成には時間がかかりそうですが、夢が形になる過程が一番楽しいと感じています。

長野市と松本市と上田市のほぼ真ん中に位置し、市の中心を千曲川(信濃川)が流れる、里山に囲まれた自然豊かなまち。東京から千曲市までは新幹線で約2時間。高速道路のアクセスもよい。雪や雨も少なく暮らしやすい。スーパーやドラッグストア、医療施設が数多く生活に便利！親子で行ける公園や日帰り温泉がたくさん！特産の杏とレトロな温泉街があるのも自慢です！

田舎とまちの「トカイナカ」暮らし、どっちも叶えられます！

### 魅力

#### 日常に温泉がある暮らし



善光寺参りの精進落としの湯として昔から親しまれてきた「戸倉上山田温泉」。温泉街には7つの日帰り温泉と2つの無料の足湯があります。早い所は朝4時から遅い所は夜中1時まで、いつでも天然の湯をお楽しみいただけます。

### 魅力

#### 一望できる風景ある暮らし



約1,500枚の小さな田んぼが広がり、その眼下には千曲川や長野市を中心とした善光寺平が一望できる「嫉捨(おぼすて)の棚田」。その広大な景色はまさに絶景！千曲市内には展望台や絶景スポットがたくさんあります！

### TOPICS

## 移住お役立ち情報

### 移住定住支援サイト「ちくま、つく間に。」

準備をしっかり行うことが、理想の暮らしを叶えるための近道。移住までの流れを5つのステップに分けて移住の一步を踏み出せるようサポートします！

また、買いもの・病院・子育てなど生活に関する情報や移住や暮らしの気になるあれこれをQ&Aでお答えしています。オンライン移住相談や資料請求も随時受付中です！



### 千曲市魅力体験ツアー

千曲市の魅力あふれるスポットや暮らしを体験してみませんか？移住担当職員がご要望に合わせ、街並み・温泉・里山などリアルなちくまの様子をご案内！

千曲市を一望する里山で「見上げる・見下ろす」を体験、地元民の一押しスポットをご紹介します！お一人から参加OK！モデルコースは「ちくま、つく間に。」サイトにて公開中です！



### 移住検討ノート「あんずるノート」

移住に向け自分や家族の気持ちを整理したり、住まいや仕事、お金の面など移住にまつわる課題をまとめたりできる「移住検討ノート」を作成しました。その名も、「あんずるノート」！市特産の「杏」と考えを巡らす「案ずる」を掛けて名付けました！「ちくま、つく間に。」サイトからお申込みいただけます。



### ▼お問合せ先

千曲市経済部ふるさと振興課移住定住推進係

☎026-273-1111 住千曲市杭瀬下2丁目1番地 <https://www.chikuma-iju.jp/>





## 天気よし アクセスもよし 坂城町

人口 ▶ 14,406人	保育園・幼稚園 ▶ 4カ所
世帯数 ▶ 6,140世帯	小学校 ▶ 3校
面積 ▶ 53.64km <sup>2</sup>	中学校 ▶ 1校
人口密度 ▶ 267.0人/km <sup>2</sup>	家賃相場(3DK) ▶ 4万円前後
診療所 ▶ 7カ所	土地価格相場(1坪) ▶ 6~11万円

町の主要産業は工業。多種多様な技術を持つ約200社の企業が集積し、独自の創意工夫と先進的技術の開発により、常に時代の先端を歩んできたことから「ものづくりのまち」と呼ばれています。

また、日本でも有数の降雨量が少ない地域であり、晴天の日が多い気候を活かして、りんごやぶどうの生産も盛んに行われ、工業を中心に農業・商業などが融合する特色ある町です。



### 理想の暮らしを実現

坂城町に田舎を作っちゃいました



#### 秋元さんご一家

東京育ちで、27年間住んでいた埼玉県から定年後安らぎを求め、坂城に移住しました。戦国武将の村上義清の史跡が残る山河が美しく、千曲川の流れの先を見上げれば、北アルプスのパノラマが望見できます。町内にはびんぐし湯さん館という温泉もあり、温泉好きの私にとっては大変嬉しいことです。

町に買い物や医療の施設も整い、子どもを大切にしている、何よりも地域の方々の人柄の良さを感じます。

#### 魅力

#### 坂城の子は坂城で育てる

出生から18歳まで、切れ目なく様々な部署・専門職が連携し、一緒に子どもたちの成長を応援します！



#### 魅力

#### 交通のアクセスポイントが多い！

町の真ん中を国道が通っているほか、町内には高速道路のインターチェンジや2つの鉄道の駅もあり、通勤・通学、レジャーなど利便性が抜群です。さらに北陸新幹線の土田駅までテクノさかき駅から8分です。



#### TOPICS

### 移住お役立ち情報

#### 健やかな成長をサポート (医療費助成制度)

- ・お子様が生まれてから高校卒業(18歳)まで、通院・入院の医療費が無料です。
- ・医療費の一部負担金(窓口支払分)に充てる資金を、申請によりあらかじめ貸付する制度もあります。
- ・不妊治療費や不育症治療費を一部助成します。

#### 子育て世代をサポート (子育て支援制度)

- ・町内在住で保育園に通う年少以上の副食費を無償とし保育料の完全無償化を行うほか、未満児の保育料も第3子以降は無償です。
- ・町内の3保育園全てで1歳から一時保育をお受けし、未満児保育も2保育園で6か月から入園可能です。
- ・町内小中学校の給食を無償で提供します。町外の小中学校に通う場合は、給食費を補助します。

#### いいことたくさん 坂城町で暮らそう！

- ・マイホームを新築(購入)する場合や、空き家バンク登録物件のリフォーム費用などを補助します。
- ・町での暮らしを体験できる移住体験ハウスも、無料でご利用いただけます。
- ・その他、移住・子育てに関する支援制度などをまとめたパンフレットがありますので、ぜひご利用ください！

#### ▼お問合せ先

坂城町企画政策課企画調整係

☎0268-82-3111 住埴科郡坂城町大字坂城10050番地 <https://www.town.sakaki.nagano.jp/www/index.html>



# 小布施町



## 「私らしい生き方」応援します

人口 ▶ 10,992人  
世帯数 ▶ 4,086世帯  
面積 ▶ 19.12km<sup>2</sup>  
人口密度 ▶ 574.9人/km<sup>2</sup>  
病院 ▶ 1カ所

保育園・幼稚園 ▶ 6カ所  
小学校 ▶ 1校  
中学校 ▶ 1校  
家賃相場(3DK) ▶ 6万円前後  
土地価格相場(1坪) ▶ 5～25万円

### 理想の暮らしを実現

転職のチャンス  
を逃さず、  
念願の長野県へ  
移住。



西村直人さん(47歳)

移住前は転勤で各地を転々としていましたが、長年の夢だった妻の実家がある長野県への移住を、『身体がきくうちに!』と実行しました。

現在は会社員として働きながら、休日には妻の実家のりんご農家の手伝いや、近所のぶどう農家さんのお手伝いも体験させてもらっています。

冬は志賀高原などでウィンタースポーツを楽しんでいます。子どもたちも満足そうに遊んでいます。

くよこそ。温かい人々が待つ交流と協働のまち、小布施へ。小布施町は、半径2kmの円にほとんどの集落が入る長野県で一番小さな町で、お互いの顔が見える関係性を大切にしています。「栗と北斎と花のまち」として知られ、年間100万人もの観光客が訪れます。

くりんこ祭りや見にマラソン、六斎市、町民運動会等、年間を通じて様々なイベントが開催される、賑やかな町です。

また、「協働と交流のまちづくり」を旗印に、町内外の多様な方々の参画により独自のまちづくりが進められています。

### 魅力

お洒落な場所がたくさん!



北斎館等の文化施設や美味しい飲食店、おしゃれなカフェが多くあります。まちをつなぐ路地裏はオープンガーデンにつながり、ぐるぐると散策できます。また、ボルダリング場等のスポーツ施設も充実しています。

### 魅力

子育てしやすい環境!



総合公園など、子ども達の遊び場環境が充実しています。総合公園の夏の噴水は多くの子どもたちが楽しめる絶好の場所となっています。また、相談事業等を通し、子育てを支援するエンゼルランドセンターもあります。

### TOPICS

## 移住お役立ち情報

### 手厚い新規就農支援制度!!

新規就農者育成総合対策(就農準備資金・経営開始資金) / 住居費助成 / 農地賃借料助成 / 物産展等出展経費助成といった新規就農者を支援するための制度があります。これらの制度を最大限活用すれば、1000万円程度の支援を受けることもできます。

### 心強い子育て支援!!

18歳までの医療費一部助成 / 出産・子育て応援交付金 / 出産祝い金 / 多子世帯子育て応援入学祝い券等の補助制度に加え、野菜作り・料理・伝統芸能体験等の放課後活動を行う「子ども教室」、放課後留守になるご家庭のお子さんをお預かりする「放課後児童クラブ」など、小さな町だからこそできる細やかなサポートが自慢です。

### 数多くある移住関連の補助制度!!

UIJターン地域の担い手支援育成助成金 / UIJターン就業・創業移住支援事業補助金 / 子育て応援三世帯住宅整備助成金 / 子育て応援市街化調整区域住宅新築助成金 / 空き家改修等補助金 / 空き家活用ローン(長野信用金庫) / 空き店舗等活用事業補助金 / 起業支援事業補助金など、数多くの移住支援制度が揃っています。

### ▼お問合せ先

企画財政課企画交流係

☎026-214-9102 住上高井郡小布施町大字小布施1491番地2 <https://www.town.obuse.nagano.jp/ijyu/>





## 美しい村で自然派暮らし！

人口 ▶ 6,525人	保育園・幼稚園 ▶ 1カ所
世帯数 ▶ 2,467世帯	小学校 ▶ 1校
面積 ▶ 98.56km <sup>2</sup>	中学校 ▶ 1校
人口密度 ▶ 66.2人/km <sup>2</sup>	家賃相場(3DK) ▶ 5万円前後*
診療所 ▶ 1カ所	土地価格相場(1坪) ▶ 2~8万円

※村内に3DKの物件がないため、3LDKの村営住宅の家賃を記載

高山村は、長野市中心部から北東約20kmに位置し、村内を流れる松川に沿って8つの温泉が点在する、四季折々の魅力にあふれ降りそそぐような星空が美しい村です。2010年にはNPO法人「日本でも美しい村」連合に加盟し、2014年には、村内全域が「志賀高原ユネスコエコパーク」に登録されるなど、豊かな自然を守りつつ、「小さくても輝くオンラインワンの村」を目指しています。



### 理想の暮らしを実現

理想の養鶏を  
続けていく為  
奮闘中！



#### 村内倫子さん

自然に近い暮らしがしたいと長野県で移住先を探す中、高山村に出会い2016年に移住。2019年に平飼養鶏を始めました。地域のものを活かす地域内循環を大切にしながら理想の養鶏に取り組んでいます。卵は村内の飲食店に提供したり、オリジナルプリン等に加工し販売。固定客が増えつつあります。自然が豊かな高山村ライフを楽しんでいます。

#### 魅力

実は、東京から近い村!?



北陸新幹線で東京駅から長野駅まで約90分。長野駅から高山村まで車で約40分。実は東京から最速2時間あまりで、高山村までお越しいただけます！

#### 魅力

気軽に8つの温泉を堪能！



大自然を堪能できる露天風呂から、家族で楽しめ、健康づくりもできる「温泉プール」など、村内には泉質・効能が異なる個性的な8つの温泉が点在。年間バスポートを利用して毎日のように利用できる温泉もあります。

### TOPICS

## 移住お役立ち情報

#### 魅力的！

#### 自然保育の実践・おいしい学校給食

村立たかやま保育園は「信州やまほいく(信州型自然保育)」の認定を受けており、村の豊かな自然環境を活かした特色ある保育を実践しています。また学校給食センターでは、地産地消を推進するとともに食物アレルギーに対応する専用調理室を設け、安全で、できたてのおいしい給食を提供しています。

#### 安心！

#### ライフステージにやさしい制度

定住促進結婚祝金20万円をはじめ不妊治療費の補助や出産祝金の交付、乳幼児おむつ購入費助成金や子どもの医療費給付を18歳の年度終了まで行っています。また小・中学校入学祝金の給付、学校給食費全額、テストやイベント、クラブ活動のバス利用の公費負担をおこなうなど、ライフステージに応じた支援の充実を図っています。

#### 充実！

#### 新規就農支援制度

高山村は果樹栽培を中心とした「農の里」。中でも「りんご」は村を代表する特産品としてブランド化が図られています。最近では「りんご」に加え、「生食用ぶどう」や「ワイン用ぶどう」の栽培も盛んになってきました。村外から移住して就農する方に、農地や農業機械賃借料、転入経費の助成など、きめ細やかなサポートを行っています。

#### ▼お問合せ先

高山村定住支援室定住支援係

☎026-214-9298 ㊦上高井郡高山村大字高井4972番地 <https://www.vill.takayama.nagano.jp/>







## ありえない、いなかまち

人口 ▶ 7,698人	保育園・幼稚園 ▶ 4カ所
世帯数 ▶ 3,371世帯	義務教育学校
面積 ▶ 149.3km <sup>2</sup>	(施設一体型小中一貫校) ▶ 1校
人口密度 ▶ 51.5人/km <sup>2</sup>	家賃相場(3DK) ▶ 4~6万円前後
病院 ▶ 1カ所	土地価格相場(1坪) ▶ 2~8万円

標高約700mに位置する信濃町は北信五岳に抱かれた高原盆地です。青と緑の鮮やかなコントラストが目を楽しませる黒姫高原や斑尾高原、豊かな水をたたえる野尻湖には、一年を通して観光客が訪れます。避暑地としても愛されてきた信濃町には、大正時代より多くの外国人が移り住んだ国際村があり、国際交流も盛んです。また、俳人・小林一茶の生誕の地であり、ナウマンゾウの化石発掘地であるなど、歴史と文化、自然が融合する町です。

### 理想の暮らしを実現



自然に魅せられ、  
信濃町で  
出会いました！



#### 大澤さんご一家

生物や自然環境の分野に興味があり、それぞれが活躍する中、信濃町で出会った大澤さんご夫妻。四季の変化が分かりやすい信濃町で、季節の移り変わりを身近に感じながら、のびのびと子育てをしているそう。都会では味わえない地域の温かさや自然の恵みを活かし、豊かな暮らしを実現されています。自然に触れ合い、家族で豊かな時間を過ごすライフスタイルを信濃町で実現しませんか？

#### 魅力

#### 山と湖のライフスタイル



四方にそびえる北信五岳の雄大な山並みと、美しく清々しい風が流れる野尻湖は四季を通じて遊べるアウトドアフィールド。夏はウォータースポーツ、冬はスキーやスノーボードと趣味が直結したライフスタイルが実現できます。

#### 魅力

#### 昼夜の寒暖差が甘さの秘訣



標高700mの高原では澄んだ空気・清らかな水・有機質に富んだ火山灰土の三拍子が揃った高原野菜の産地。特にトマトやトウモロコシは、昼夜の温度差によってフルーツのように甘くみずみずしくなります。

#### TOPICS

### 移住お役立ち情報

#### 豊かな自然と温かな絆で 子育てサポート

自然に親しむ心を育む「木育事業」に取り組んでいます。町立小中一貫校では、ふるさとへの誇りと次世代育成を目指し、異年齢交流で豊かな関係を築いています。地域人材を活用した教育活動で、地域ぐるみの子育てに取り組んでいます。

#### 繋がる、深まる、楽しむ 信濃町ファンクラブ

信濃町が好きなたちと深く繋がりたい。そんな思いから「信濃町ファンクラブ」を立ち上げました。LINEでお友だち登録をすれば、最新情報やイベント情報、特典など様々な楽しみが待っています！さらに公式noteでは地域のコアな情報をお届けしています。LINE登録は無料ですので、ぜひお気軽にご参加ください。

#### 「知る」から「暮らす」まで ワンストップ支援

信濃町の雰囲気を知ってもらうために1週間まで無料で宿泊できる移住体験施設を整備しています。滞在期間中には農業体験や雪かき体験、町内ツアーなどを通じて町の暮らしを体感できます。移住のサポートには専門の職員を配置し、空き家バンクの物件紹介や移住に関する相談を実施しています。

#### ▼お問合せ先

総務課まちづくり企画係

☎026-255-1007 ㊦上水内郡信濃町大字柏原428-2 <https://shinanomachi-iju.jp/>





## 豊かな自然、星のふる里

人口 ▶ 2,263人	保育園・幼稚園 ▶ 1カ所
世帯数 ▶ 1,031世帯	小学校 ▶ 1校
面積 ▶ 58.11km <sup>2</sup>	中学校 ▶ 1校
人口密度 ▶ 38.9人/km <sup>2</sup>	家賃相場(3DK) ▶ 3.8万円前後
診療所 ▶ 1カ所	土地価格相場(1坪) ▶ 1~3万円



### 理想の暮らしを実現

美しい里山と  
温かな人が  
魅力な村です！



中村明日香さん(42歳)  
中村雄弥さん(47歳)

夫の仕事(地域おこし協力隊)で2016年に小川村へ移住しました。現在は「道の駅おがわ」で特産の西山大豆を活用した「だいず食堂パチョコ」を夫婦で店舗経営するとともに大豆栽培や食育ワークショップなどを行い大豆の魅力を伝えています。仕事以外の日は農作業を中心に地域活動や子ども達と外遊びをしています。山あいの静かな環境ですが長野市が近く、都会的要素も楽しめる素晴らしい環境です。

小川村は、長野県の北部、長野市と白馬村の間に位置する、人口2,300人ほどの小さな村です。「日本で最も美しい村」連合に加盟しており、村内各所から眺められる雄大な北アルプス連峰の景色は「日本の里100選」、「信州サンセットポイント百選」にも選ばれ、その美しさは日本有数です。郷土食のおやきが自慢で、近隣市町村へのアクセスの良さや手厚い子育て支援、空き家バンク制度をはじめとした移住者への補助制度も充実しています。

#### 魅力

「豊かな自然」で  
移住体験



標高1,000mに位置する移住体験宿泊施設では、部屋の窓から美しい農村を望むことができるほか、薪ストーブも体験できます。一步外に出れば北アルプスや満天の星空も楽しめる、そんな自然豊かな小川村の生活を味わえます。

#### 魅力

「星のふる里」で  
星空観賞



空気がきれいで光害が少ない小川村では、夜になると満天の星々が空一面に広がります。大洞(おおどう)高原には天文台やプラネタリウムもあり、本格的な星空観測を楽しめるほか、観測イベントも開催しています。

### TOPICS

## 移住お役立ち情報

### 住まいの情報

マンションタイプや平屋・1戸建て、ほかにはない個性的なデザインの村営住宅が点在しており、設備も充実しています。空き家バンク専用のポータルサイトでは空き家物件を掲載しています。空き家の改修費用の2/3(上限100万円)を補助する支援制度もありますので、古民家改修に興味のある方、是非ご利用ください。

### 子育て・学習支援制度

お子さまの出生・成長に合わせ、お祝い金をお贈りします。第1子、2子出生時に5万円、第3子出生時に10万円、第4子以降出生時には20万円をお贈りするほか、満4歳を迎えた時は3万円、小学校と中学校入学時には5万円をお贈りします。村営の学習塾「おがわ未来塾」では、無料で学習指導を受けることができます！

### コミュニティ・スモール・ビジネス 起業支援金

小川村への移住の促進や雇用の創出を図るために、起業に要する費用に対して支援金を交付する制度です。事業費の10/10以内、補助限度額100万円を交付します。自分のスキルや経験を活かして、一緒に小川村を盛り上げていきましょう！

#### ▼お問合せ先

小川村総務課総合戦略推進室

☎026-269-2323 住上水内郡小川村大字高府8800-8 <https://www.vill.ogawa.nagano.jp>



# 飯綱町



## 日本一女性が住みたくなる町へ！

人口 ▶ 10,364人  
世帯数 ▶ 4,230世帯  
面積 ▶ 75.00km<sup>2</sup>  
人口密度 ▶ 138.19人/km<sup>2</sup>  
病院 ▶ 1カ所

保育園・幼稚園 ▶ 4カ所  
小学校 ▶ 2校  
中学校 ▶ 1校  
家賃相場(3DK) ▶ 5万円前後  
土地価格相場(1坪) ▶ 3~5万円

人口と世帯数=※R5.12.31時点

飯綱町は、長野県の北部に位置し、西・南は県都長野市、北は信濃町、東は中野市と隣接する四季折々の風景が鮮明に映し出される自然豊かな町です。

その豊かな自然と誇りある歴史を背景に飯綱東高原の観光開発や福井団地の造成、用水改良による果樹、稲作を中心とした農業振興などに積極的に取り組み、現在では長野市のベッドタウンや北信地域の観光拠点として、また、飯綱町産コシヒカリはもとより、りんごやももなど果樹の一大産地として発展してきました。

### 理想の暮らしを実現

飯綱町の景色に感動し、移住を決めました！



#### 入口慎平さん

大学を卒業後、東京でアパレル系の会社に12年間勤めましたが、一生の仕事ではないと思い転職を決断しました。その後は夫婦で軽井沢に移住し、アウトドア関係の会社やパン職人を経験したんですが、ある時訪れた飯綱町の景色に感動し、ここで暮らす方法を探しました。今は町内にある住宅建設メーカーのツチクラ住建で得意分野の企画や別荘管理などの仕事をしています。住まい探しもぜひご相談ください！

#### 魅力

#### おいしい林檎と美しい田舎



春は緩やかな丘に純白のドレスを広がたように林檎の花が咲き誇り、夏は小さな青い林檎の実が丘をぬける優しい風に揺られ、秋には真っ赤な情熱を秘めた林檎が町中に実り、冬は真っ白な雪原に寒さにひたすら耐えて春を待つ濃とした林檎の木があり、四季の移ろいとともに変化していく林檎の風景が広がる町。

#### 魅力

#### 3泊4日まで移住体験が可能



飯綱町への移住を希望する方を対象に古民家に宿泊し移住体験をしていただけます。貸出期間は原則3泊4日、使用料は無料、使用日数にかかわらず2,000円のクリーニング費用が必要になります。使用を希望される場合は事前申し込みが必要です。

#### TOPICS

### 移住お役立ち情報

#### 新婚世帯に最大100万円補助、お子様誕生お祝い20万円支給

飯綱町で新生活をスタートする新婚世帯へ、住まいに関する費用に対して最大100万円を補助します。また、次世代を担う子ども達の健やかな成長を願う「子育て応援祝い金」を、新たにお子さんが生まれたご家庭に支給しています。

#### 中古住宅の購入+リフォームを最大で100万円補助

中古住宅の購入に対して最大50万円、リフォーム費用に対して最大で50万円を補助する制度です。詳しくはお問い合わせください。

#### 賃貸住宅の家賃を3年間で合計最大48万円補助

民間の賃貸住宅を借りている世帯(単身世帯は除く)を対象に家賃の一部を3年間(1年目は最大2万円/月、2、3年目は最大1万円/月)補助する制度です。ひとり親世帯の追加助成制度(10年間で最大合計120万円)もあります。詳しくはお問い合わせください。

#### ▼お問合せ先

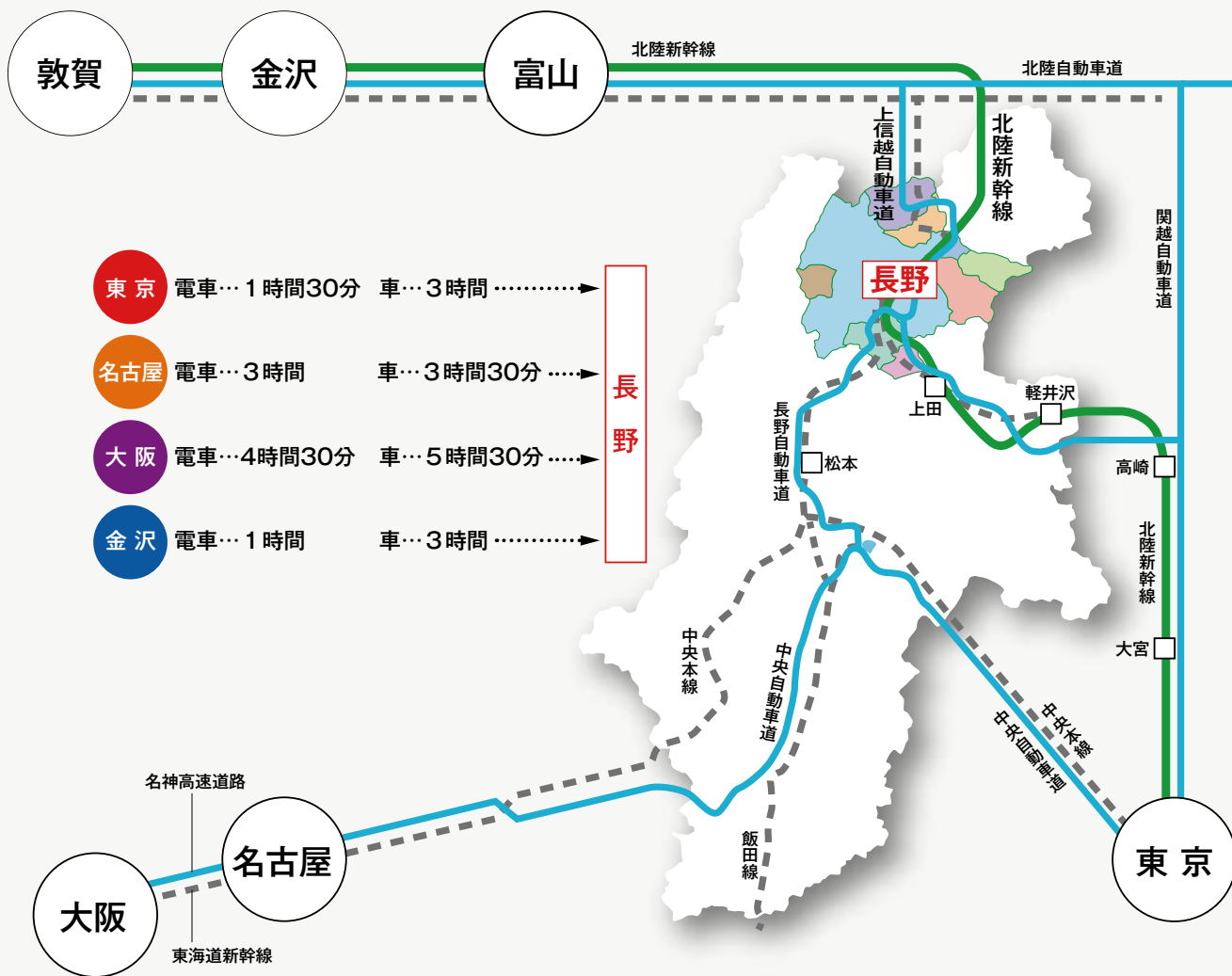
企画課人口増推進室

☎026-253-2512

☑上水内郡飯綱町大字牟礼2795-1

<https://www.town.iizuna.nagano.jp/ijuportal/>





## 長野地域連携中枢都市圏 連絡先一覧

### ▼各市町村の窓口

市町村名	所属	TEL	URL
長野市	長野市移住・定住相談デスク	026-224-7721	<a href="https://www.city.nagano.nagano.jp/iju/index.html">https://www.city.nagano.nagano.jp/iju/index.html</a>
須坂市	総務部 政策推進課 信州須坂移住支援チーム	026-248-9017	<a href="https://www.city.suzaka.nagano.jp/kurasuzaka/">https://www.city.suzaka.nagano.jp/kurasuzaka/</a>
千曲市	ふるさと振興課 移住定住推進係	026-273-1111	<a href="https://www.chikuma-iju.jp/">https://www.chikuma-iju.jp/</a>
坂城町	企画政策課 企画調整係	0268-82-3111	<a href="https://www.town.sakaki.nagano.jp/www/index.html">https://www.town.sakaki.nagano.jp/www/index.html</a>
小布施町	企画財政課 企画交流係	026-214-9102	<a href="https://www.town.obuse.nagano.jp/index.html">https://www.town.obuse.nagano.jp/index.html</a>
高山村	定住支援室 定住支援係	026-214-9298	<a href="https://www.vill.takayama.nagano.jp/">https://www.vill.takayama.nagano.jp/</a>
信濃町	総務課 まちづくり企画係	026-255-1007	<a href="https://shinanomachi-iju.jp/">https://shinanomachi-iju.jp/</a>
小川村	総務課 総合戦略推進室	026-269-2323	<a href="https://www.vill.ogawa.nagano.jp">https://www.vill.ogawa.nagano.jp</a>
飯綱町	企画課 人口増推進室	026-253-2512	<a href="https://www.town.iizuna.nagano.jp/ijuportal/">https://www.town.iizuna.nagano.jp/ijuportal/</a>

本資料のデータは令和6年4月1日現在のものです。  
ただし、人口・世帯数については令和6年1月1日現在の数字となります。

令和6年10月発行