

信州まつもと広域圏



まるごと移住

Guide Book



~Withコロナ時代を生きる。~

—ご自身の生活に合った新しい「生活様式」を
長野県で実践してみませんか。—



まつもと 広域圏とは？



どのようなところ？

まつもと広域圏は、長野県の中央部に位置し、東西に52キロ、南北に73キロ、総面積は約1,869平方キロメートルで、長野県総面積の約13・8パーセントを占めています。管内には、松本市を中心に8の市村があり、美ヶ原高原、上高地、乗鞍高原、安曇野など名だたる観光地のほか、温泉、美術館・博物館、歴史的遺産など多様な魅力を備えた地域となっています。

生活環境は？

この地域は、日本でも代表的な内陸性気



飛行機をご利用の場合



※大阪(伊丹)線及び札幌(丘珠)線は、季節運航便となります。

候・中央高地式気候の地域で、年間を通して湿度が低く、年間降水量も少ない、晴れの日が多いという安定した気候です。また、冬は放射冷却現象によって朝晩の気温はかなり低くなる事が多く、積雪もあることから自動車に冬用タイヤを装着することから自動車の1つです。都会に比べれば公共交通機関が少ないため、自動車を中心とした生活に慣れていただくことも必要です。移住を考えている皆さん、日本の四季を感じながら、ご自身の生活に合った新しい「生活様式」を求めて、まつもと広域圏に移住してみませんか。

Point1

Withコロナ時代を乗り越える生活

「3密」を軽減する生活や働き方改革などにより、Withコロナ時代を乗り越える生活を送ることができます。

Point2

豊かな自然に囲まれた生活

雄大な山・澄んだ空気・美味しい水、都会では味わえない空間がここにはあります。

Point3

温泉を身近に感じる生活

長野県内には、気軽に利用できる日帰り温泉がたくさんあります。

Point4

安心して出産・子育てできる生活

妊婦健診と分娩を地域の医療機関で役割分担する体制を構築しています。

Point5

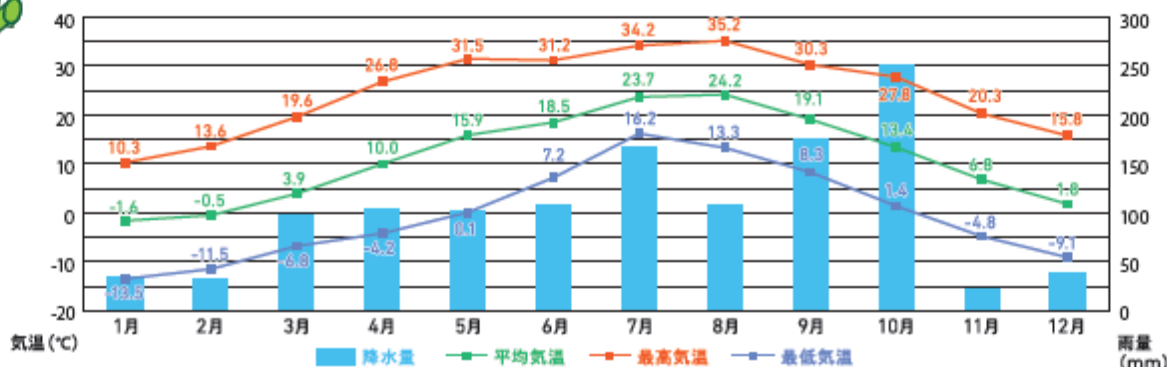
主要都市へのアクセスが良好な生活

東京方面は電車で2時間30分、名古屋方面は電車で2時間の好条件となっています。



気象データ

4地点の過去3年間(2017~2019)の平均値
松本観測所 松本今井観測所 奈川観測所 穂高観測所



Withコロナ時代は まっもと広域圏で



新しい働き方・暮らし方



テレワークの導入

世の中の職場環境は、コロナ禍を契機にテレワークを導入する企業が飛躍的に増えました。この働き方は、新しい生活様式の一部として、今後更に一般化すると考えられています。オンライン飲み会やオンライン帰省など、これまでの発想になかったことが、多くの方に受け入れられていることから、「対面じゃないとダメ」と思っていたことも、やってみると意外とできるということが新しい働き方を後押ししているのかもしれない。

働き方の変化は暮らし方の変化

テレワークを実践している方の中には、「居住地がどこにあっても良いかもしれない。」と考える方が増えていると思います。この考えの変化は、暮らし方の変化へと繋がります。今までのように、通勤に何時間も掛ける必要がなくなることから、自分のために、家族のために使う時間が増えるということになります。居住環境を変えることで、増えた自由な時間は、更に充実したものとなるはずです。

Withコロナ時代



コロナと共存するために

働く場所に何の制約もなく、自由に選べるとしたら、みなさんはどこで働きますか。どこで誰とどのように暮らしていきたいか、もう一度ご自身の生活を見つめてみてはいかがでしょうか。きっと、当地域内で穏やかに暮らせる場所を見付けることができると思います。今後は、「住みたいところに住む」という考えがより一般的になってくることでしょう。



新しい生活様式

これからは、「3密の回避」を意識した生活を実践していくことが求められています。首都圏等と比較した場合、当地域内に移住することにより、3密を軽減する生活を送ることができると思います。Withコロナ時代を生き抜くため、テレワークを実践している方はもちろんそうでない方も含めて、当地域へのUIターンを検討してみてもはいかがでしょうか。

テレワーク施設、コワーキング施設

当地域には、サザンガク（松本市）、シビック・イノベーション拠点「スナビ」（塩尻市）及びゆりの木公園テレワークセンター（麻績村）などの施設があり、テレワークオフィスのほかコワーキングユーザーなどを繋ぐサテライトオフィスなどを完備していることから、新しい働き方を支援することができます。また、民間のコワーキングスペースも充実しています。

サザンガク
【松本市】



SWEET WORK



シビック・イノベーション
拠点「スナビ」
【塩尻市】



GREAM



ゆりの木公園
テレワークセンター
【麻績村】



Knower(s)



SENSE





官旗の移住実現の
お手伝いをします!



美しい自然と、国宝松本城を中心とした歴史・伝統・文化が調和する街です。雄大な山「岳」に囲まれ、古くから「学」びを大切にし、セイジ・オザワ松本フェスティバルに代表される音「楽」などの文化芸術がある。ふれることから「3ガク(岳・学・楽)都」とも呼ばれています。都市部へのアクセスが良く、利便性の高い市街地と豊かな自然を併せ持つこの松本市で、理想のライフスタイルを実現してみませんか。

ほどよく都会、
ほどよく田舎
まつもと
松本市

AMN 人口 236,968人
面積 978.47km²
標高 592.21m*

*松本市役所

【 6ページ 】



中核 朝しおじり朝礼
カンパニー
にて相談承ります!



塩尻市は、家の次に居心地のいいまち。古く町並みを残す宿場町に、伝統産業である漆器産業、日本を代表するワインと葡萄。二次産業の工業をはじめとした産業は人々の暮らしの基盤として息づいています。古くからの伝統に、空気を吸い込みたくなる自然景観、整った生活インフラ。塩尻市は「暮らしたい」あなたのライフスタイルを選べる町です。

あなたの「暮らしたい」を
選べるまち
しおじり
塩尻市

AMN 人口 66,790人
面積 290.18km²
標高 711m*

*塩尻市役所

【 8ページ 】



新鮮な空気に
包まれた
安曇野の朝



安曇野の魅力といえば、やはり風景。四季折々移り変わる風景に惹かれて本市を移住先に選ばれる方は多いです。西を見れば常念岳をはじめとする雄大な北アルプスの山々を一望でき、当市の西部を走る山麓線から東を見下ろせば広大な田園風景が視界いっぱいになります。また、安曇野の朝は空気が澄んで空の透明感が増し、朝であれば出会えない魅力あふれる風景を堪能することができます。

朝が好きになる街
安曇野
あづみのし
安曇野市

AMN 人口 97,152人
面積 331.78km²
標高 546.56m*

*安曇野市役所 本庁舎

【 10ページ 】

3市5村 まるごと 「いい暮らし」

このガイドブックは、まつもと広域圏の3市5村の特徴と暮らしに役立つ補助制度などをまるごと紹介します。地域の各市村は、移住を希望する方の様々な要望や不安を解消するため、日頃から丁寧な対応を心掛けています。このガイドブックを参考に、「信州暮らし」に興味を持っていただくきっかけになればと思います。

どこの市村も魅力的。
希望する移住先が
見つかるといいな!





人と自然が深くいきまが
いくさむら
生坂村

DATA

人口	1,705人
面積	39.05km ²
標高	519m*

※生坂村役場

【 14ページ 】

豊かな自然に囲まれた、暮らしをどうやうか！



山々が重なり合うやまなみの間を、北アルプスに源を発する犀川が流れ、沿岸の段丘地に水田、畑が散在しています。深谷美の山清路、雄大な大城、京ヶ倉の山並み、一日の寒暖差によって発生する川霧が柿やぶどうなどを育みます。スカイスポーツ公園から望む雲海や、水辺と里山が織りなす山紫水明の豊かな自然の中で、ゆったりした時間の流れに身を委ねてみませんか。



里山に囲まれた静かで小さな村
おみむら

麻績村

DATA

人口	2,580人
面積	34.38km ²
標高	629.1m*

※麻績村役場

【 12ページ 】

田舎だけじゃなく、コンビもありません！



まつももと広域圏でさらにと光る麻績村。麻績の自慢はどこに行っても景色がいい！！りんごがおいしく、米もうまい！！スキー場まで車で10分！！冬は確かに寒いけど、コタツがあるからへっちゃらだ！なんにもない村だけど、おいでよ麻績村！
COME ON!!麻績村!!
さらば東京！飛び出せ都会!!



そそこ田舎
やんわり朝日村
あさひむら
朝日村

DATA

人口	4,405人
面積	70.62km ²
標高	823m*

※朝日村役場

【 18ページ 】

信州朝日村へ移住してみませんか！



朝日村は、松本市、塩尻市、山形村に接し、南方にそびえる鉢盛山と、そこを源とする鎮川が村内の中央を流れる自然豊かな村です。
準高冷地の気候と、長い日照時間により育まれるレタスをはじめとした高原野菜が代表的な農作物で、これらを営む農家と、車で20、30分の距離の松本塩尻市街地へ働きに出る人々が共に暮らす村となっています。



小さな村に
キラめくギョウキョつと
やまがたむら
山形村

DATA

人口	8,584人
面積	24.98km ²
標高	685m*

※山形村役場

【 16ページ 】

小さくても活気あふれる村です！



「村」単位では県下一小さな山形村。しかし小さな村と侮るなかれ。村内には、スーパー、レストラン、ホームセンター、百貨店、コンビニ、映画館など、暮らしに必要なものから娯楽まで充実しています。そんな都会的な顔がある一方、美しいのどかな田園風景も残る山形村は、まさに「初心者向け田舎」。たくさんの方の魅力をギョウキョつとつめ込んだ山形村に、ぜひお越しください。



次ページから
各市村の移住体験者
インタビューを掲載！



ちやうどいいくら
ほつとするくら
ちくくむら
筑北村

DATA

人口	4,270人
面積	99.47km ²
標高	655m*

※筑北村役場

【 20ページ 】

移住者目線で
移住を
トータルサポート



筑北村は、長野県のほぼ中央部、長野市と松本市のちょうど中間に位置しています。周囲をぐるりと山に囲まれ、のどかな農村風景が残る筑北村には、自然と調和した豊かな生活文化が息づいています。村内には、JR篠ノ井線がとおり3つの駅があるほか、令和5年には長野自動車道のスマートICが村内に設置される予定であり、交通の利便性が向上します。

QRコード1
松本エリア移住検討LINE ▶



QRコード2
☑ 移住相談用 ▶



No.1

電田大輝さん(30代)

2015年に大阪府より妻と移住。
現在は双子の娘を加え4人暮らし

移住先を松本市に決めた理由はたくさんありますが、自然に囲まれた都市というバランスの良さは、夫婦で楽しく暮らすという点でも、子どもを育てるといっても大きな魅力でした。もともと登山が趣味なので、山の近くに住みたかったのですが、都会暮らしに

**自然と都市の
いいところ！
子育てを快適に楽しめる街**

慣れていたこともあり、暮らしの利便性は維持したいと考えたためです。

**自然の癒し、
都市の便利さと楽しさ**

移住後に生まれた双子の女の子を加え、現在は4人家族で暮らしています。自然との触れ合いを家族で楽しむライフスタイルは全員にとって充実したものとなっています。

市街地を少し外に出れば自然の遊び場が豊富にあるので、休日になるとよく家族で足を運んでいます。例えば写真の川遊びスポットは、市街地から車で20分程度と気軽にアクセスすることができお気に入りの遊び場です。松本市は、周囲を山に囲まれた街です。そのため、実は市街地を出ずとも、街にいながら自然を身近に感じることができてしまいます。四季によって姿を変える山並みの美しさに暮らしの中で触れることができる日常は本当に贅沢だと思っています。

一方で、都市ならではの便利さや楽しさも、暮らしを良いものにしてきています。特に、子育ては本場にしやすい環境だとよく夫婦で話をしています。乳幼児期にお世話になる施設として、乳幼児が健診を受ける保健センター、未就園児の親子が集まるつどいの広場、公園、食料や日用品をまとめて調達できる総合スーパーやショッピングモールがありますが、松本市は街がコンパクトなので、住むエリアによってはこれらの施設が徒歩圏内で、ベビーカーを



市街地から車で20分の川遊びスポット



移住セミナーでの座談会

押しながらまわられてしまいます。またお酒やショッピングという子どもがいなかった頃の楽しみを時々取り戻すことができるのも、都市に住んでいてよかったなと思うところです。

人のエネルギーを感じる街

松本市のいいところはここまでで紹介した環境の良さだけではありません。地域を盛り上げようと活動をする市民が多く、毎週末にどこかしらでイベントが開催されているなど、街がプラスのエネルギーに溢れていることもいいところだと感じています。

そんな中で私も、移住経験を活かして人や社会の役に立てないかと考え、「ヨクスムマツモト」という団体を立ち上げて活動をしています。松本市の移住セミナーで移住体験のお話をさせていただいているほか、先輩移住者と交流ができる「松本エリア移住検討LINE」(QRコード1を参照)を運営しています。また、移住を検討されている方のご相談もお受けしていますので、もし移住経験者の生の声を聞きたい、移住計画を立てるのを手伝ってほしい、などありましたら、QRコード2のメールアドレスからお気軽にご連絡いただければと思います。

**松本市の
いいところ**

都会暮らしが可能

利便性が高く、お洒落なお店が多く集まる中心市街地は、都会のような雰囲気!

松本城、城下町の風情が残る街並み、松本市美術館、あがたの森公園など市民にも人気のスポットが徒歩圏内にあり、街歩きが楽しめます。



不便でない田舎暮らしが可能

市街地から少し離れると、のどかな風景が広がります。スーパーや病院など生活に必要な施設が揃っており、不便でない田舎暮らしが楽しめます。街の中心から更に離れると、大自然に囲まれどっぷり田舎暮らしができるエリアもあります。

移住者向けの補助制度

松本市 UIJ ターン就業・創業移住支援事業補助金、松本市空き家活用促進支援補助金(空き家改修費の補助)



ライフシフト 〜松本で人生の 第2章を〜

心のふるさと、松本

都市部で生まれ育ったため地方に憧れていました。小学生の時に家族旅行で信州を訪れて以来ずっと記憶が残っており、信州大学に入学しました。登山やスキーなど自由な学生生活を満喫しました。日常の中に雄大な北アルプスがあり、少し北に足を延ばせば安曇野の田園風景が広がり、南には木曽路の宿場町がある城下町・松本が「心のふるさと」になりました。

就職では、教授から「外資系企業は考えや意見をしっかりと表明することを評価する」との助言からドイツ総合化学会社・日本法人に入社しました。国内営

No.2

瀬畑一茂さん(50代)

2018年東京都より妻と松本市に1ターン移住



オフィスにて

業、ドイツ本社グローバルマーケティング、香港のアジア地域本社マネージャーを歴任し、帰国後は国内大手企業との合併会社の社長を経て、最後は日本法人副社長として10年間、日本人トップとして経営者を務めました。
と書くと同風満帆なようですが…

好きでなかった仕事

ドイツ本社とは結果責任に基づく単年契約。自宅に帰るとヘトヘトで、家族との会話も上の空。眠りはいつも浅い。人間ドックでは毎年、胆嚢ポリリープ、甲状腺異常、胃壁がなくなっているなど多くの指摘を受けていました。

化学会社のトップでありながら、化学が好きではありませんでした。達成感はあるものの、仕事は乗り越えるべき挑戦であり辛いものでした。

「ライフシフト」の決断

ある夜、突然奥歯に激痛が走り、歯科に行っても「問題ない」。でも激痛は治らず、抜歯、プレート上の歯は真つ二つに割れていました。虫歯ではなく、長年歯を食いつぶってきたため、相当な力が掛かっていたとのこと。

ショックでした。このままでは自分を持たないと気づき、仕事と生活を見直す必要性を強く感じました。

それを機に、妻との会話も増えました。ドイツ本社との契約もまもなく10回更改することになる。その年に娘も20歳になる。会社を辞めて妻と一緒に

「ライフシフト」をする機会だと思いました。

地域への貢献

移住先では、私企業での貢献ではなく、地域に貢献したいと考えました。疲れると訪れて癒してもらった信州。

この地域に恩返しできることはないかと考えている中、安曇野市の産業コーディネーター募集案件を見つけました。経営経験を生かし地元企業の課題解決を支援する仕事です。今では松本と塩尻の商工会議所経営アドバイザーにも就任し、安曇野・松本・塩尻の広域エリアで活動しています。

経営相談を通じて、地元企業には「経営幹部や幹部候補者を求めるニーズ」があることが分かり、「信州に移住したいが、経験を活かせる仕事がない」という移住希望者とのマッチングを行う「移住と仕事」を立ち上げました。事業開始から数か月で初のマッチングが成約するなど、双方のニーズが高いことを再確認しています。この事業を通じて移住実現と地元企業を支援することで、私なりの地域への恩返しになると信じています。

健康、家族との生活

移住1年後に受診した健康診断では驚くことに全項目が正常でした。巨大なストレスからの解放もあります。美味しい空気や水、北アルプスに癒してもらえたと感じています。



松本城散歩

収入は激減しましたが、出費が相当減ったため問題は全くありません。ストレス解消のための無駄な支出も大きかったのだから気づきました。

移住に際して夫婦でひとつの約束をしました。これまでの「夫・妻」という役割ではなく、「個」として生きる。

家事も分担するようになり、料理は私の担当です。新鮮な地元野菜に適当に味付けするだけで美味しくなり、私にとっても楽しい時間です。

もし以前の仕事を続けていたら…今となっては想像もできません。健康を取り戻し、仕事も生活も充実しています。「ライフシフト」による人生の第2章を、心のふるさと・松本で更に充実したものにしていきたいと思っています。

移住と仕事.jp ▶



ライフシフト.jp ▶



塩尻市と東京の二拠点生活。

ひととの

魅力に惹かれて移住

東京生まれ、東京育ちの湯浅章太郎さん。東京の会社をやめ、フリーランスになると同時に、東京と塩尻での二拠点生活がスタートしました。東京にいる地域に興味を持つ人が集まる東京最大のコミュニティ「Localist Tokyo 共同代表」として、「地域と東京をつなぐメガネ」をご自身のキャッチコピーに掲げ、Localist Tokyoの野球帽をトレードマークに活動中です。

塩尻市の魅力は、ひとです。

「自分自身が地域で暮らし、その魅力を発信することができたら」と考え、二拠点生活を始めました。塩尻市



No.3

湯浅章太郎さん(40歳)
亜木さん(35歳)ご夫婦
フリーランスのお二人。
塩尻市へ移住して4年目を迎えた。



シェアハウス坂勤にて

の最初の居住地は、シェアハウス「信州塩尻中山道賢川宿場2000坂勤(通称・さかかん)」です。現在の生活が始まったのは、このシェアハウスのオーナーとの出会いから、と言ってもよいかもしれません。塩尻市へ通ううちに、シェアハウスで出会う人々だけでなく、地域のひと、そこに住むひとの魅力に気づき、「このひとたちと共になにかができたなら、きっと楽しいだろうな」という想いが沸き、塩尻を居住地として選びました。

結婚を機に妻も二拠点生活に合流したのですが、塩尻市内の新居に引っ越すに当たり、家具家電はすべて塩尻の友人たちから譲ってもらいました。なんでも相談できる、頼れる人たちがたくさんいるのはとても心強いですね。

現在は、地域と東京をつなぐイベントやツアーを企画し、地域と東京の人が交

流する機会を作っています。令和3年度中は、(一社)長野県観光機構の主催のオンラインライブ配信番組「ヒトタビトーク」を企画運営していました。「ヒトタビトーク」は、人に会いに行く新しい旅の形を提案する番組です。長野県内で活躍する人をゲストに、その人と暮らしている地域の魅力を紹介。県外の皆さんに「あの人に会いたい!」と感じる出会いをご提案するもので、今後の展開をお楽しみにください。

塩尻市は、自然豊かで空気も水も美味しい。そして、何よりも魅力的なのは、ひとです。御縁をいただき、妻がレタスの収穫バイトに従事したり、友人たちと高ボッチ高原に出かけたリ、充実した毎日を過ごしています。

「東京のスピード感に疲れたら、塩尻でゆっくりすればいい」と暮らしの選択をしながら、夫婦二人、ひととの繋がりの中で暮らしています。

ファミリーサポート事業

「用事ができたのでちょっと子どもを預かってほしい、でも頼れる人がそばにいない…」そんな不安を感じたことはありませんか。ファミリーサポート事業は「お子さんを預かってほしい方」と「お子さんを預かることができる方」の双方を会員として登録し、育児の援助活動に取り組む事業です。



子ども教育部 子育て支援センター
TEL0263-53-3382

幼児教育・保育の無償化

幼稚園、保育所、認定こども園などを利用する3歳から5歳児クラスの児童、市町村民税非課税世帯の0歳から2歳児クラスまでの児童を対象に保育料を無償化



子ども教育部 ども課
TEL0263-52-0280



塩尻市の いいところ

東京、名古屋から約2時間半

塩尻は、東西南北へ向かう交通の要衝。JR中央線にある塩尻駅は、東京、名古屋から特急列車で約2時間半、長野駅へも約1時間で到着します。高速道路ICが市内に2か所あり、県内各都市へのアクセスも便利です。



6万人都市で年間60万人が来館

中心市街地に位置する市民交流センターえんぱーく。図書館、子育て支援・青少年交流、シニア活動支援、ビジネス支援、市民活動支援の5分野をもつ複合施設です。建物は三方がガラスで、公園にいるような親しみやすく開放的な空間です。



背骨コンディショニングで 地域の健康増進に 寄与する暮らし！

背骨コンディショニング（背骨施術・筋力トレーニング・セルフケア）で、生涯現役の身体づくりをサポートする「背骨サロン上原」を塩尻駅前大門町で営んでいます。「背骨くん」の愛称で親しまれ、そのキャラクターと施術の腕にたくさんの方々が集まっています。

地域と向き合うと、 生涯現役の大切さが見えてくる

茅野市出身で松本大学に進学し、在



No.4

上原拓斗さん (27歳)

塩尻駅前で足・腰の痛み改善
サロンを営む健康運動指導士

学中に健康運動指導士の資格を取得しました。

自分自身が腰痛持ちだったこと、祖母の足腰が悪かったことで元々健康づくりには関心がありました。施術や体操などのトレーニングで改善ができることを知り、この喜びをたくさんの方にも伝えたいと思ったことがこの道に進んだきっかけです。

塩尻市でフリーインストラクターとして地域の方々の健康づくりに向き合うと、誰もが生涯現役でありたいとの願いを強く持っていることに気づかされました。自分自身の足で歩きたい、健康長寿でいたい。そんな、誰もがあたりまえに望む幸せを叶えるサポートができることが、ぼく自身の幸せであると実感しています。

現在フリーランスで活動を始めて約3年が経ちました。独立当初は松本を拠点として活動していたのですが、シビック・イノベーション拠点「スナバ」のメンバーとなったことがきっかけで、事業を生み出す仲間との出逢いにも恵まれ、拠点を塩尻市に移しました。アドバイスをくださる先輩たちが、活動を支援してくれる友人たち。塩尻には「背中を押してくれる」仲間がたくさんいるのです。

これからも地域の健康づくりと向き合いながら、切磋琢磨できる仲間たちと暮らしていきたいです。

塩尻市の各種補助制度

塩尻市UIターン就業・創業 移住支援事業補助金

東京圏（埼玉県、千葉県、東京都及び神奈川県）、愛知県又は大阪府から塩尻市内に移住した方で、長野県が選定した企業等に就業した方又は創業支援金の交付決定を受けた方を対象に、国、県、市が共同で交付金を支給するものです。（単身世帯60万円、2人以上世帯100万円）

産業振興事業部 産業政策課
TEL0263-52-0280



塩尻市移住・定住促進居住環境 整備事業補助金

市内に空き家の売買又は賃貸を希望する人に情報を登録いただき、本市で暮らしたいと思う人へ情報を提供する「空き家バンク」制度を行っています。また、空き家を片付け又はリフォーム若しくは更地化し、売却や賃貸物件化を促進するための補助金を交付しています。（空き家整備事業/2分の1補助/限度額10万円、空き家改修事業/2分の1補助/限度額50万円）

建設事業部 建築住宅課 TEL0263-52-0280



**アルプスが見える地、
安曇野への移住**



「アルプスの見える所に住みたいー」、登山など一度もしたことがない夫のこの一言が、長野への移住のきっかけでした。滋賀県に引越して17年、「もうここが永住の地か」と思っていたのですが、定年後の生活を考えた時、「人生は一度、最後は住みたい土地で、好きなことをして暮らしたい」、これが夫婦二人の思いでした。アルプスと聞いて連想するのは、やはり長野県ということで、ある日、車で飯田→飯島→駒ヶ根と移住地探しに出かけました。塩尻を過ぎてばつと目の前に広がった松本平、その向こうに見える北アルプス。この景色を見た時

移住を考えたときのネックは仕事のことだと思えます。夫は専門職でしたが、年齢も50歳を過ぎていたため、同じ仕事に就くことは無理だと思っていました。「何でもする」と言っていました。でも、今の仕事に就き、夫は「人生で同じ仕事をして終わるのではなく、違う職種を経験できたことは本当に良かった」と、今でも楽しく働いています。ちなみに今の夫の仕事はタクシードライバー。前職はレントゲン



雑貨カフェ=Rose.M (内観)

の感動は今も忘れません。「ここに住もう!」と、安曇野への移住を決めました。貸し農園を借りて野菜作りをしていた夫は畑ができる所、先々何かお店もしたいと、少し広い土地を探していたので、土地探しはなかなか難航しました。あきらめず安曇野に通うこと十数回。畑付きの今の場所に巡り合うことができたのは幸運でした。



雑貨カフェ=Rose.M (外観)

技師で、それまで医療界しか知らない人でした。

私も65歳を前に勤めを辞め、好きな物に囲まれて過ごしたい、人との関わりが持てる、昨年からは畜養と猫雑貨、カフェの店「雑貨カフェRose.M」をオープンしました。ゆっくりお話を、くつろいでいただけれる空間になればと思います。店作り、庭や畑作り、元気に伸びる草取り、やることはいっぱいですが、無理をせずゆっくり自分たちのペースで楽しみながらやっていきたいと思っています。

大きな行動を起こすときの原動力は、いつも夫の「どうにかなる」という言葉。その一言に後押しされて、鹿兒島と岡山出身の私たちは、兵庫→大阪→滋賀→長野と引越しを重ねてきましたが、「今までで、ここが一番!」と感じており、安曇野は永住の地となりをうです。

福祉医療費給付事業

18歳到達年の年度末までの子どもの医療費の負担上限が1レセプト(1医療機関毎、1か月毎、加入健康保険毎)につき500円

福祉部 福祉課
福祉政策担当
TEL0263-71-2253
✉fukushi@city.azumino.nagano.jp

保育料の軽減

- 保育料
子ども(扶養の範囲)が3人以上いる多子世帯について、扶養の範囲の年長者を第1子として第3子以降の保育料を軽減
[3歳未満の子どもに対する軽減]
第3子以降が3歳未満児の場合、6,000円を減免
- 副食費
子ども(扶養の範囲)が3人以上いる多子世帯について、扶養の範囲の年長者を第1子として第3子以降の副食費を軽減
[3歳以上の子どもに対する軽減]
第3子以降が3歳以上児の場合、副食費を無償化

教育部 子ども園幼稚園課 保育幼稚園係
TEL0263-71-2256 ✉hoiku@city.azumino.nagano.jp

子育て応援手当支給事業

本市独自の事業。第2子以降の子どもを家庭で保育されている方で、支給要件をすべて満たす方が対象。児童一人につき月額3,000円を支給

[支給要件]

- ・小学校就学前の児童の保護者等
- ・認定子ども園、幼稚園、保育所(認可外保育所を含む。)その他児童福祉施設等に入所していない児童の保護者等

教育部 子ども家庭支援課 子育て給付係
TEL0263-71-2255
✉kodomoshien@city.azumino.nagano.jp



安曇野市の いいところ

地下水100%の水道水

水道水は、北アルプスに育まれた豊富で清浄な地下水を100%使用しています。

地下水の特徴は、おいしい・きれいなだけでなく、災害（特に震災）の影響を受けにくいという特徴があります。

食・名産品

蕎麦やわさびだけでなく、安曇野には北アルプスの良質な水が育む米や野菜、りんごなどの果実、信州サーモンやニジマスといった川の幸など多くの食材があります。また、わさび漬やおやきといった郷土料理も受け継がれています。

文化・芸術

穂高神社の御船祭りや三九郎など、長年にわたって築き上げられてきた文化が安曇野には息づいています。

また、穂山美術館や豊科近代美術館をはじめ、大小さまざまな美術館や博物館、そしてギャラリーがあります。



No.6

深山雅彦さん

【岡布市から安曇野市に移住】
キルト写真家、アートキルト作家

2016年12月に、大町に向かう車の中で「東京に住む必要はないよね」と切り出したのは妻でした。会社に行くときは社宅で我慢。その代わり夏は涼しく、冬はスキーが楽しめる大町の山中に家を建てて25年。社宅から持ち家になりましたが、月に2回ほどの森の中の生活を楽しんでいた私は、完全リタイアを考えていた頃の妻の提案にすぐに賛成しました。妻はキルト作家で、家じゅうミシンとキルト用の布があふれていました。理想はミシンと布のすべてが置ける広い工房。大町を拠点に家探しが始まりました。広い部屋にリノベーションできそうな家をネットで調べて、妻が無理なく車の運転ができる平らで積雪が少ない場所

「東京に住む必要はないよね」で始まった移住

の物件を購入し、ホームインスペクションをもとに工場の工事と耐震補強工事を依頼。私もキツツキが開けた穴の修理や床下の断熱材の補てん等をして楽しませてくれました。工事が終わり安曇野に引越したの11月中旬、ミシンやキルト用の布は工房に収まり、家の中は小さなギャラリーになりました。快適な環境の中で、実は私も作品作りを楽しんでいます。

所、大町市、安曇野市、そして北杜市を候補としました。不動産屋が休みの間は、大町のログハウス、穂高の山中の別荘や田んぼの中の広い一軒家など現地を見て回りました。そんな中で見つけた家は、穂高の別荘地にありながら南側は田んぼで開放的。2階の和室と洋室を一つにする理想的な工房になりそうでした。ただ、吹き抜けのリビングは耐震性に不安がありました。2つの大地震を経験している我々にとって耐震性は重要な条件でした。2017年3月末にはその



安曇野市の各種補助制度

空家リフォーム補助金

市民生活部 移住定住推進課 空家活用係 (TEL0263-71-2011) akiya@city.azumino.nagano.jp

安曇野市空き家バンクを通じて空家を購入した移住者が、その建物のリフォーム工事をする場合に、工事費用を補助

- 申請できる人: 次の条件を全て満たす個人
- ・この補助制度が開始して以降(R2.6.1~)に、市外から安曇野市内に転入した人 (この補助金によるリフォーム工事後に、工事した建物に転入する予定の人も含む。)
- ・安曇野市に転入してから2年以内であること。

- ・安曇野市空き家バンクに登録されている空家を購入してから2年以内であること。
- ・工事完了後、その建物の所在地に住民登録をし、10年間以上そこに居住すること。
- ・市税及び国民健康保険税に滞納が無いこと。

- 補助の対象となる経費
- ・10万円以上の改修工事の費用 (建築事業者と工事請負契約を契約するもの)
- ・建物本体に固定されない設備や備品は対象外

- 補助金の額
- ・対象経費3分の2(上限80万円)
- 交付要件: 次の全ての要件を満たすこと。
- ・申請年度末までに実績報告ができること。
- ・補助対象経費について、ほかの補助金等を受けていないこと。
- その他
- ・この補助金の利用は、一人につき年度・対象建物を問わず1回のみ。



No.7
稲葉可奈子さん
長野県生まれ、関東育ち。
家族3人(夫、息子)

**北アルプスが見える、
ちょうどいい田舎、
麻績(おみ)村
移住までの経緯**

長野県飯田市で生まれ、幼少期からは神奈川・埼玉で育ち、社会人になってからは都内に勤め、都会で日常を過ごすことをそれなりに楽しんでいました。

社会人になって数年後、趣味で里山を登るようになり、休日に自然を求めて田舎へ行くという生活が段々と楽しみになっていきました。将来は山が近くにある所で暮らすのもいいものなのかなあ、と漠然と思っていました。

そこで3・11東日本大震災があり、改めて、これからの自分はどんな場所でどんなことを感じながら生きていきたいんだろうと考える毎日でした。そ

のような思いの中で時間の流れを感じながら暮らすのが私らしいのではないかといいことでした。その時、思い浮かんだのが、以前に行ったことのある長野県の山の見える景色でした。

そして、ふるさと回帰支援センターで知ったのが麻績村です。知るまで、読み方すら知りませんでした。

お互いの実家がある関東圏にもアクセスが良く、電車(JR篠ノ井線)一本で長野市、松本市、安曇野市に行けるといふことはメリットでした。当時は麻績村で若者促進定住住宅(新築戸建ての物件を賃貸で安く借りられる。)が建設中だったのでその広告を見て、まずこの村がどんな場所か見てみたいと思い、訪れ現在に至ります。

暮らしてみて感じたこと

なんといっても里山が広がる自然です。四季を感じながら暮らすことが出来るのは幸せです。また、村内の色んなところから見える北アルプスがとても綺麗です。これを見るたびに、なんだか元気が出ます。(もちろん家からも見えます。)里山に囲まれているので気軽に山に登れます。私のおススメは聖山です。山頂から大きくドーンと見える北アルプスは素晴らしいです。また、麻績のりんごはぜひかけ米はやはり美味しいです。

また、麻績村は「コンバクトシティ」です。村の中にスーパー、コンビニ、ガソリンスタンド、郵便局、銀



聖高原のスカイライダーは親子でお気に入りです!

行、駅、病院、調剤薬局、歯科医院、保育園、小学校及び中学校が比較的近くにまとまっています。車で村外に出掛けることも勿論ありますが、村内で用事が済む時もあります。色々な場所にお店があったり、学校が離れていたりすると少し不便さもあるかと思いますが、そこに関してはストレスなく暮らせています。不便さを楽しむことも大切であるとは思いますが、まだ子どもが小さいのでこの生活が今の自分には合っている気がします。実は、移住してきた時は車を持たず引越してきましたが、子どもがいたり買い物に出かけるとなるとやはり車は必要かなと思います。車があれば、松本市、安曇野市、長野市、千曲市、上田市に30分、40分程でどこへでも出掛けられます! 田舎ならではの景色や自然と、ほどよい便利さが集まっている、いいところの村です。

麻績村の各種補助制度

麻績保育園

- ①3歳児以上の保育料・給食費は無料です。
- ②未満児(生後8か月から)の受入れをしています。(有料保育)
- ③土曜保育
午前8時30分から午後4時30分
- ④時間外延長保育
午前7時30分から8時30分(有料保育)
午後4時30分から6時30分(有料保育)

麻績保育園 TEL0263-67-2143

出産祝金・育児支援金

子どもの出産を祝い、健やかな成長を願って出産祝金・育児支援金制度があります。

- ①出産祝金
第1子、第2子 一人 50,000円
第3子以降 一人 100,000円
- ②育児支援金
1歳から3歳の誕生日を迎える子どもの保護者に支給します。
第1子 一人 10,000円
第2子 一人 50,000円
第3子以降 一人 100,000円

住民課 TEL0263-67-4854

医療費助成事業(福祉医療給付事業)

医療機関等の窓口負担の上限が500円までとなります。

- ①高校卒業(満18歳年度末)までの児童・生徒
- ②母子父子家庭の方
- ③重度心身障がい者の方(身体障がい者手帳3級以上を取得している方等)

住民課 TEL0263-67-4854

麻績村の いいところ



里山に囲まれた静かで小さな村

長野県77市町村の中で3番目に面積の小さい麻績村。標高は、600～1,000mあり乾燥しているため、夏涼しく過ごしやすい村です。

冬は寒いですが、降雪は多くありません。雪かきは年に数回程度です。

東京からのアクセスが素晴らしい

東京駅から新幹線に乗り、長野駅でJR篠ノ井線に乗り換え、東京から約2時間半、乗換1回で麻績村に到着できます。

麻績ICがあるので、東京から車で約3時間で到着できます。



農ある暮らし、農ある生活

移住したきっかけ

麻績村でりんご農家をしている、川上と申します。2018年4月に、妻と千葉県の流山市から麻績村に移住しました。地域おこし協力隊として2年間りんごや米の栽培の研修を受け、2020年4月に独立しました。こちらに来るまでは、海洋調査の仕事をしていました。年間200日ぐらいいは船に乗っていたので、子どもが生まれても会えないのはきついなあと、転職を考えた。移住した理由は、漠然と農業が楽しそうだと思っていたのと、自然が多い場所に住みたいと思っていたことです。妻が涼しいところがいいと言ったのと、私が長野に漠然と良いイメージを持っていたので、長野県の地域おこし協力隊で農業ができる場所を探して、最初に見つけたのが麻績村でした。



川上啓介さん(36歳)

麻績村地域おこし協力隊卒業後、麻績村でりんご農家へ

利用した制度

地域おこし協力隊制度

「地域おこし協力隊」とは人口減少や高齢化等の進行が著しい地方において、地域力の維持・強化を図っていくことを目的とした制度です。麻績村には現在6名の隊員がいます。

移住してみた

麻績村は山に囲まれていて小さな村で、田舎のイメージどおりといった感じでした。周りの人は優しい人が多く、草刈りやお祭りなど地域ごとの活動が多くあります。高齢の方が多いです。畑や田んぼが余ってしまっているのが、わりと借りることができる。わらびやふきのとうなど山菜も採れます。私が栽培しているりんご畑も、木が植わったまま借りている畑です。田んぼと野菜用の畑も借りて、お米は全部、野菜と果物は半分以上自給しています。山を越えれば千曲市、安曇野市まで一般道でも40分ぐらいです。麻績インターと聖高原駅もあるので、交通の便はかなり良いと思います。

アドバイス

田舎暮らしに慣れていない人は、思い切って移住してみることをおすすめします。漠然とかイメージとかばかり言いましたが、イメージがよければやる気であるので、何とかかなると思っています。



**サラリーマンから
一人前のぶどう農家を
目指して**



花房篤さん (37歳)

大阪で生まれ東京でのサラリーマン生活から30歳で生坂村に移住

生坂村へ何度か足を運び、村のことを見たり、聞いたり、体験し生坂村に

**農業研修生から
農家として独立**

「こんな所があるんだあ」と思いましたが、同時に「きれいだなあ」という思いも強くしました。

サラリーマン生活が、どこか苦しく

日々のストレスを感じている中で、心のどこかに「農業」に対する思いがありました。長野県の就農相談会に参加し生坂村を初めて知り、村を訪れてみた第一印象は「ド田舎！」でびっくり。本に出てくるような風景が広がり

移住することを決め、初めは地域おこし協力隊員として、地域支援の業務に2年余り従事した後、(公財)生坂村農業公社の新規就農研修制度での農業研修3年間を経て平成31年4月にぶどう農家として独立をしました。

私が作るぶどう畑は、ぶどう団地としての施設環境が整えられた新たなぶどう団地で、この団地は私と同じように村の農業公社で研修を積んだ新規就農者がぶどう作りをしています。そのため、年齢も近く、団地のある集落で暮らしており、子どもの面倒を見てもらったり、いろんなことを相談したりと、とても心強い環境にあります。

都会に暮らしていた方は、もしかしたら煩わしく思う方もいるのかもしれませんが、もともとここに住んでいる人たちは、人見知りせず初対面の自分にも気軽に声を掛けていただけで、地域に馴染むことができたと思います。田舎での生活は、対個人や決まった人だけではなく地域全体での活動や協働作業など関わりが多いので、それぞれの地域の習慣などを受け入れられることが大切だと思います。地域の方たちも、私たちのような移住者や会社に勤める若い人が多くなっていることを考えて、地域内の活動を少しずつ変えていただいています。とてもありがたいことで、そうしたこともあってこの環境に慣れました。今では、私の生活の中ではそれが当たり前となっています。



丹精込めて育てたぶどうは丁寧に扱い出荷されています

**研修終了後も
しっかりサポート**

農業公社の新規就農研修生であったこともあり、年1回の面談もありませんが日頃から経営に関する助言や、農業以外の困りごとなども相談ののっていただける環境にあり、物理的な支援だけでなく精神的にも支えていただいています、とても感謝しています。

これからは、1ha程のぶどう園で毎年安定した栽培ができるよう施設を充実させ、技術の向上も図っていかなければなりません。今は幼木のぶどうたちも数年先には成木になっていきますので、その頃にはぶどうの収入だけで生活して行けるよう目指しています。いろんなタイミングにも恵まれ生坂村に来て、今の環境にはとても感謝しています。ぶどう農家として一人前となるよう頑張っています。

結婚と子育て支援事業 (住民課関係)

- 水道超過料金に対する補助/18歳以下(高校卒業まで)の子のいる世帯1㎡当たり50円
- 指定ゴミ袋(可燃)交付事業/2歳未満の乳幼児がいる保護者に年齢に応じゴミ袋を交付(1歳未満100枚、1歳以上2歳未満50枚)
- 結婚祝い金/1組10万円(結婚後5年以上の定住が条件)

住民課 TEL0263-69-3113

住宅リフォーム等補助事業

- 住宅リフォーム等補助
 - 一般型/対象経費の1割、上限20万円
 - 三世帯同居型/対象経費の3割、上限30万円
 - UIターン型/対象経費の3割、上限30万円
 - 〃(中学生以下の子どもがいる世帯)/対象経費の3割、上限120万円

振興課 TEL0263-69-3112

新規就農研修制度

- 研修は(公財)生坂村農業公社で行い、期間は3年間とし地域の特産作物であるぶどうの栽培技術の習得を中心に、地域の畑作物、水稲などの農作物全般の栽培技術、及び経営管理技術の修得を行っています。研修期間中は、月額15万円の生活費が支給されます。

振興課 TEL0263-69-3112

生坂村の いいところ



アウトドアで自然を満喫

村の最高峰(標高約1,000m)大城・京ヶ倉ヘトレッキング、1年中楽しめるパラグライダーは初めての方もOK、村の中心部を流れる犀川を下るラフティングなど、山・空・川の村の自然資源そのものを体験できます。



美味しい特産品・郷土料理で満腹

灰の中で焼いた「おやき」は生坂の名物。「イクサカラット」は、ひと粒ひと粒心をこめて育てられた生坂のぶどうブランド。村内農産物を使った安心・安全で素朴な味わいの加工品も数多くあります。生坂の味を堪能してください。



子どもを大切にしている と感じた子育て支援が 移住の決め手

どうして生坂村へ?

生坂村に来る前は、三重県の熊野に住んでいましたが、実家のある群馬県に近い所で移住先を探していました。空き家バンクで気になった物件があるところに電話をしていましたが、生坂村に問い合わせをしたときの担当者がとても親身に対応してくれ、タイミングよく今の物件を紹介されたのがきっかけです。

移住先を決める条件はありましたか

子育ての環境です。

具体的には

熊野の学校は、子どもと先生がマンツーマンのような極小な学校でした。子どものことを考えると友達と接する



No.10

Mさん(42歳)

村の空き家バンク登録物件を購入し、令和2年4月に移住

利用した制度

生坂村

空き家バンク制度

村の空き家バンク登録制度を利用(登録物件を購入)すると、改修・不用物除去等の費用への助成が受けられます。転入前後のサポートもきめ細やかに行います。

ことが必要と考えていて、かと言ってマンモス校ではない学校のあるところがいいなと思っていました。

生坂村の子育て環境はどうですか

小中学校とも各学年10名前後で、小規模校ですがほぼ思い描いていた規模です。それと、放課後の子どもの居場所・児童館の受け入れ体制や、児童館に接して体育館やプール、子育て支援センターがあり、施設環境がとても充実しています。小中学校の給食費が無料というのもありがたく、様々な子育て支援の内容を聞いて、子どもを大切にしてくれているという印象を受けました。そして、子育てに関する取組はもってPRするべきだと思います。

子どもさんたちの様子は

生坂村は保育園から中学校までずっと同じ仲間と過ごしていくと聞いていたので、始めは転校生を受け入れてくれるのかとても心配しました。でも、生坂村の子どもたちはとても温かく受け入れてくれて、みんな楽しく学校へ行っています。

生坂村の各種補助制度

移住・定住空き家対策補助金

生坂村空き家バンクに登録された物件の改修等に要する費用に対し補助をします。

- 空き家改修事業/補助対象経費の2分の1上限50万円(子育て世帯100万円)
- 空き家整備事業(家財等廃棄物処分費)/補助対象経費の2分の1上限20万円等

村づくり推進室 TEL0263-69-3111

子育て支援事業(健康福祉課関係)

- 出産祝い金/第1子:10万円、第2子:20万円、第3子:30万円、第4子:40万円、第5子以上:50万円
- 福祉医療/0歳から18歳までの医療費助成(1医療機関1か月当たり最大500円で受診)
- インフルエンザ予防接種/18歳まで全額助成

健康福祉課 TEL0263-69-3500

子育て支援事業(教育委員会関係)

- 入学祝い金/小学校入学時:1人3万円、中学校・高校入学時:各1人1万円
- 給食費無料/保育園・小中学校の給食費無料
- お出かけ用品レンタル事業/ベビーカー・チャイルドシートのレンタル 各年2,400円
- 奨学金貸与/高校・短大・大学生の奨学金及び入学一時金を無償で貸与

教育委員会 TEL0263-69-2087

みんな住めばいいのに！
と思ってしまうくらい
いいところ。

移住したきっかけ

東京で勤めていましたが、家具屋として独立をしたいという思いと、東京で子育てをするのはしんどいと感じ、移住を考えました。

山形村を選んだ理由

妻の仕事の関係で、まずは関東近郊や中央線の沿線から探しましたが、条件に合う物件が見つからず、困り果てたところに技術専門校時代の友人が山形村の存在を教えてくださいました。蔵もついている物件だったので、自分の作業場にできるといふところで条件が一致して山形村に決めました。



No.11
渡邊和人さん (38歳)
2017年東京都より奥様とお子さんと移住し、家具屋を営む。



渡邊さん製作、
こだわりのロッキングチェア

山形村に来た時の印象

とにかく山がきれいで、環境が気に入りました。技術専門校時代の友人からショッピングセンターやスーパー、大きな保育園があり、子どももたくさんいるということも聞き、子育てには申し分ないと思いました。

移住時の不安

家具屋として独立するので、仕事がうまくいくかという不安と、ご近所付き合いがどうなるかという思いはありました。移住前に物件を見に来た時に、周辺は10年ほど前に建った家がほとんどで、新しく山形村に来た人が多いということを知り、また、気さくな人ばかりで心配はなくなりました。

実際に生活してみてもうですか？

東京では、公園に行っても子どもが多すぎて思いっきり遊べないということがありましたが、山形村は車通りも少なく、眺めのいい公園もあるので、遊び放題です。また、騒音を気にしなくていいので、のびのびと暮らせます。



なろう原公園には、遊具もたくさん！

自分が思う山形村のいいところ

生活のしやすさです。こんなにいいところがあるのかと思いました。田舎といえば田舎ですが、ショッピングセンターやスーパー、ホームセンターもあり、便利です。住むには最高だなと思います。また、なろう原公園や清水高原から見た景色が気に入っています。

地域に溶け込む秘訣は？

子ども同士が仲良くなり、それに合わせて親同士もコミュニケーションをとりました。また、地区内でBBQなどの行事があれば、積極的に参加するようにしていました。

移住を検討している方へ

アドバイスを！

移住相談会や移住者向けの物件見学ツアーに参加したりして情報収集すると、自分が住みたいビジョンがどんどん見えてきます。たくさん見た方が良いでしょう。

**山形村地域公共交通利用
促進事業助成金**

村民の方がアルピコ交通山形線(路線バス)を利用するために購入する回数券・定期券の購入金額の一部を助成します。
【助成額】アルピコ交通山形線の定額運賃を基準とした、回数券又は定期券購入額の1/2

企画振興課
TEL0263-98-5666



**私立高等学校等通学者
補助金**

私立高等学校等に通う生徒の保護者を対象に、補助金を交付します。
【補助額】
生徒1人につき2万円(年額)

総務課
TEL0263-98-3111



住まいる奨励金

村内に住宅を新築・購入し、一定の要件を満たした方に、奨励金を交付します。
【補助額】30万円
※申請者が村外からの転入者で、新築の場合は20万円上乗せ

企画振興課
TEL0263-98-5666



山形村の いいところ



行政関係の施設が徒歩圏内！

役場を中心に、子育て支援センター「すくすく」、保育園、小学校、保健福祉センター「いちいの里」などの行政施設が徒歩15分ほどの圏内にあります。まさに「コンパクト・ビレッジ」です。



松本平を見渡せます！

標高1,300メートルの清水高原からは松本平が一望できます。昼は陽射しを浴びる田園風景、夜にはまるで空から街を見下ろしているような景色が見られます。運が良ければ、雲海が見えるかも…。



ロケーションが素晴らしい！！

移住したきっかけ

「老後は信州でのんびり古民家で暮らしたい。」という憧れがありました。残りの人生を二人で楽しく暮らしたいと思い、移住を決めました。

山形村を選んだ理由

長野県で古民家を探しました。そして住みたいと思った古民家に山形村で出会ったわけです。子どもたちが愛知県と東京にいますので、アクセスがいい。

山形村に来た時の印象

3月に引っ越してきたのですが、翌日に雪が10cm積もってビックリしました。寒い！

移住時の不安

この年齢で、親戚も知り合いもない



所に来ましたので周囲に溶け込める心配でした。

冬の寒さです。体験したことがない寒さ。どこまで寒くなるのか心配でした。

自分が思う山形村のいいところ

春になると草花が一気に咲き感動的でした。やはり村の耕作地域の景観や北アルプスの山々の雄大な眺めなど自然の豊かさは最高です。

松本や塩尻の市街地に近く便利。近所に病院やスーパー、コンビニ、ショッピングセンターがあり、映画館もあり、生活に必要な環境が揃っています。

地域に溶け込む秘訣は？

一人多役で色々しています。まずは、村を知るため、知り合いを作るために自治組織に加入し役割を引き受けました。これが地域や村の文化・歴史、ルールなどを理解するために役立ちました。シルバー人材センターに登録して村の公共施設で働いています。

素人ばかりで農作物を作る会「NPO 定年就農の会」に入って農業体験をさせてもらっています。自分からちよっと動けば出会いがあり広がります。

移住を検討している方へ

アドバイスを！

移住の目的を確認しましょう。そして気になっていることを土地の人たちの助けを借りるなどして、直接調査・確認することが大切だと思います。

山形村の各種補助制度

空き家に関する補助金

村内の空き家の住宅内の片づけや住宅の改修、解体をしたとき、補助金を交付します。(片づけ、改修は山形村空き家バンクの登録物件が対象)

【補助額】

改修及び片づけ:対象経費の1/2以内(上限70万円)

解体:100万円以上の解体工事で、定額50万円

企画振興課
TEL0263-98-5666



住宅用太陽光発電システム設置補助金

住宅用太陽光発電システムを設置しようとするとき、又は設置した住宅を購入した場合、補助金が受けられます。【補助額】3万円/kw(上限12万円)

住民課 TEL0263-98-3112



生ごみ処理機・コンポスター・せん定枝粉砕機購入補助金

生ごみ処理機・コンポスター・せん定枝の粉砕機を購入、設置した場合、補助金が受けられます。

【補助額】購入額の1/2以内(上限5万円)

住民課 TEL0263-98-3112



山形村新規就農者支援事業

村内での新規就農を促進し、青年農業者の定着を図るため、新たに農業を始めた方へ支援金を給付します。

平成25年1月以降に就農し、国の農業次世代人材投資資金の対象とならない50歳未満の方が対象です。

【補助額】1人につき30万円

産業振興課
TEL0263-98-5664



「移住をしたい」と悩むなら、絶対にしたほうが良い

朝日村に来たきっかけ

まず子どもが生まれるということ、当時暮らしていた東京よりも、自然が多い環境で子育てをしたいという思いがありました。

移住先の候補として、信州や岡山県をはじめとした瀬戸内地方を検討していたところ、朝日村で地域おこし協力隊の募集があり、募集内容もマッチしていたので応募したのがきっかけです。

朝日村に住んでみて感じること(良い所)

自然の豊かさというのはいかにも大きいですが、アルプスのような高い山々が見える



No.13
大久保正晃さん(44歳)
福岡県生まれ。2014年に地域おこし協力隊員として朝日村へ移住

奥さんと、3人のお子さんとともに、自然あふれる村で生活している大久保さん

というわけではありませんが、四季をとおして変化していく山や川のせせらぎ、鳥のさえずりなどがすぐ近くにあり、夜になればきれいな星空が見えるというのは大きな魅力だと思います。

来る前は人口4、500人程度の村ということ、もっと過疎感があるのかと思いましたが、市街地からの距離もさほど遠いわけではなくアクセスしやすいですし、田舎ではあるけれどそこまで不便というわけでもなく、バランスが良いです。

公共施設も利用しやすく、クラフト体験館などで子供たちが木工体験しやすいのも良いと思いますし、静かで喧嘩のない環境も魅力の一つですね。

松本広域圏の印象

住みやすく、ちょうどいいサイズ感の地域だと思います。市街地に出ればたいいていものがありますし、その割に人が多すぎないことや、他の大きな都市に比べて、一つの街で総てが完結してしまうのではなく、それぞれのエリアに特色があり、松本広域に暮らす人々がそれぞれのエリアを行き来して、人の交流がきちんとなる印象があります。

また、芸術や音楽などの文化的・歴史的面面も、人口規模から考えるととても充実していると思います。田舎ではありますが、松本城をはじめとした長い歴史もあり、自然と文化のバランスがとれた地域だと思います。



指定管理者として大久保さんが管理するゲストハウス「かぜのわ」

移住希望者へのアドバイス

移住と一口にいっても、人それぞれにイメージする田舎の度合であったり価値観というのは違うので一概には言えませんが、移住制度の充実した、ある意味で「拓かれた」自治体や地域に入っていくのと、そうでない場所に移住するのはまったく違いますから、自分が移住したいと思う場所かどうか生活するのか、というイメージを細分化して明確にすることは大切だと思います。

ひとつ言えることは、「移住したい」と考えているなら、絶対に移住した方が良くということですね。

仕事だったり、移住先での近所付き合いなど不安な要素はいろいろあると思いますが、あれこれ悩むよりもぜひ行動する方が良いでしょう。

もし移住してみても、うまくいかなかったとしても、その時はまたどこか別の場所に行くという選択肢もありますし、まずやってみることが大切だと思います。

子どもの医療費助成

満18歳を迎えた最初の3月31日までの間、子どもの医療費負担を軽減するため、月々の医療機関ごと500円を超えた自己負担額の全額を助成しています。

住民福祉課 TEL0263-99-4102

出産祝金

お子さんの出生を祝福し、健やかな成長を願うとともに、次世代を担う若者の定住促進を図ることを目的として、新生児1人につき10万円。3人目から(第3子以降)新生児1人につき30万円の出産祝金を支給しています。

教育委員会 TEL0263-99-4105

私立高等学校通学助成

次世代育成支援の一環として、私立高校に通学する生徒を持つ保護者の、公・私立高校間の授業料の格差の是正を図ることにより、保護者の経済的負担を軽減することを目的とした補助金を交付しています。(年額20,000円)

教育委員会 TEL0263-99-4105

朝日村の いいところ

ちょうど良い田舎

市街地まで車で20~30分、高速道路のICまでは15分ほどでアクセスできるので、比較的気軽に仕事や買い物に出掛けることができ、ほどよい距離感と環境で、豊かな自然環境の中で田舎暮らしを送ることができます。

心安らく大自然が自慢

村内を流れる清流、鎖川は、川遊びなど自然に親しむ格好の場。野俣沢林間キャンプ場や、上流にある中俣せせらぎ公園ではキャンプやバーベキューを楽しむファミリーでにぎわいます。冬は、あさひプライムスキー場やスケートリンクがオープンします。



地域コミュニティに

入っていくことの大切さ

朝日村に来たきっかけ

事業（カフェ経営）用地として、松本地区を一通り回り、費用やそれまでの事業を営んでいた場所との距離等を加味して検討している中で、同業他社が近隣にはなく、いままでのお客さんに来てもらうにもさほど大きな移動がない場所として、朝日村に移住することを決めました。

朝日村に住んでみて 感じること（良い所）

今年（2022年）の12月で、朝日村に来て15年になりますが、来る前はすごい田舎というイメージがありました。実際は松本や塩尻といった都市部へのアクセスも容易で、ちょうど良い距離感にあるにも関わらず、田んぼや畑にかこまれて、静かに暮らすことのできる環境というのは良い所の一つだと思います。

思います。

また、いわゆる田舎特有の代々続く行事やならわし、近隣の方々の過干渉というところも来る前は少し心配でしたが、これも驚くほどのものではなく、時代に合わせた、ちょうど良い距離感のコミュニティになってきていると思います。

移住希望者へのアドバイス

まず、移住するに当たって、その土地で長く暮らしていくビジョンがあるかどうかは大切だと思います。そういうビジョンのありなしで、移住先の地域コミュニティ（以下、地区）側の抱きとめ方というのが変わってきます。

地区に入らず、ただ暮らしているだけだと、逆にその地区の人々としてもなかなか手を差し伸べることができませんし、いざという時に、お互い助け合うことが難しくなってしまうと思います。行事やならわし、地区の役員など煩雑に思えることもあるかもしれませんが、地域に根差して暮らしていく上で必要なことを教えてもらうことなどを考えても、地区に入っていくことは大切だと思います。

そういった意味で、田舎にレジャーに行く感覚と、田舎で暮らしていく生活のイメージが同一な方が移住をする、というのは難しいかもしれませんが、家族が居る方はよく話し合っ、移住先での暮らしのビジョンをしっかりと固めて、共有することは大切かと思っています。

朝日村の各種補助制度

朝日村子育て・将来世代住宅取得補助金

45歳以下、または中学生以下の子どもを有する方が住宅を取得する際に補助金を交付しています。新築の場合は、土地代金を除き取得費の10分の1（限度額50万円）、土地取得に対しては代金の3分の1（限度額50万円）を加算。中古住宅の取得の場合は、土地代金を含む取得費の10分の1（限度額25万円）を補助しています。

企画財政課 TEL0263-99-4107

放課後児童クラブ

小学生児童を対象に、放課後や長期休みの間利用できる施設として、放課後児童クラブがあります。18時までの利用は無料で、それ以降19時までの利用については有料となっています。年間15回の体験クラブや、村内めぐり、季節のイベントなどの行事も盛りだくさんです。

教育委員会 TEL0263-99-4105

田舎に暮らすということとは、都市部の生活から手放すものもありますが、得るものも大きく、多くあります。私たちが経営するカフェでも、移住を考えて朝日村を訪問される方がよく立ち寄ってくださいます。そういった方々に対して、良い所も悪い所も包み隠さずお話し、相談に乗らせていただいていますので、ぜひ村にお越しの際はご利用いただければと思います。

**筑北村の
なんにもないところに
魅力を感じた。**

2017年4月、県外の大学を卒業後、青木さんは筑北村に移住をした。いろんな市町村を見ていく中で選んだ移住地は、観光スポットなし、お店も数軒しかない自然豊かな環境が残る筑北村だった。「なんにもないところに魅力を感じた」という青木さんは、この村での暮らしをどのように楽しんでいるのだろうか？

**田舎暮らし、
自給自足の生活に慣れて…**

昨今予想もしない自然災害が起きる中で、青木さんは田舎暮らしにメリツトを感じていた。自宅の畑には夏野菜



No.15
青木陽太郎さん(29歳)
美咲さん(31歳)
2017年4月に田舎を楽しむために移住。その後結婚



青木さんが自らDIYしたキッチン

が植えてあり、自家消費する分の野菜は庭先の畑で作っている。自給自足の生活を楽しんでいるようだ。筑北村の夏は、朝夕は涼しいが日中は30度を超える暑さにもなる。冬は雪もそれなりに降るし、マイナス10度になるときもあって寒いという。この時期は8月半ば。ちょうど畑の手入れをしていた。「草刈りが大変で…」というが、とても清々しく田舎暮らしを満喫している青木さんの姿が印象的だった。

結婚を機に中古物件を購入

移住2年目。空き家バンクを通してタイミング良く中古の一軒家と巡り合い、結婚を機にその物件を購入。空き家になって6年経過していて、すぐに住める状態ではなかったが、大学では建築科を専攻していたこともあり、改修工事はほぼ青木さん自身が自らの手で仕上げた。「湿気の多い部屋もあった、カビが生えたりするんです笑」中



外観

古物件特有の管理の大変さもあるが、そんなところも青木夫妻は工夫をしながら生活しているようだ。

妻の美咲さんは、当初田舎暮らしにさほど興味はなかったというが、思いついて青木さんと一緒に住み始めたという。「筑北村に住み始めてお料理や陶芸、好きなことをする時間が持てるようになった。」と話す。元々は仕事に追われる日々を過ごしていたが、環境が変わり無理をしない生活になったという。

ふたりとも人とふれあうことが好きである。「村の人は程よい距離感で接してくれるし、困ったときは助けてくれるので有り難いです。」ほんわかしたふたりの雰囲気には村の人もついつい手助けしたくなるだろう。自然豊かな環境と人の和が残る筑北村にふたりはこれからも住み続けていくようだ。

生ごみ処理機購入助成

可燃物として処理される生ゴミの量を減らすため、一定要件を満たす生ゴミ処理機等を購入する場合、一部補助する制度です。

生ゴミ処理機 購入額1/2上限3万円、コンポスト購入額2/3上限5千円

住民福祉課
TEL0263-66-2111



Uターン促進事業補助金制度

20歳以上65歳未満の方で、本村に居住している家族と同居又は近居するため、転入される方が対象です。

- ① 住宅改修工事費の1/2 上限30万円
- ② Uターン者1人につき3万円(子ども加算1万円)

企画財政課
TEL0263-66-2111



結婚祝金

筑北村に婚姻届を提出後3か月以内に婚姻者が共に筑北村に住所を定められた方(婚姻届提出時に筑北村に住所を定めている方を含みます。)結婚1組につき5万円が支給されます。

住民福祉課
TEL0263-66-2111



筑北村の いいところ



村内はぜかけの風景

はぜかけは、刈り取った稲を木の竿に掛けて天日干しにして米を乾燥させる方法。現代、だんだんこの風景は見られなくなっています。ですが筑北村ではお米をより美味しく作るため、愛情を込めてはぜかけを行っている家が沢山あります。



河鹿沢からの北アルプス

村のあちこちから見ることのできる壮大な北アルプスと里山のコントラストは、四季折々の美しさを見せてくれ、その美しさに息をのむ事があります。種線は端から端までずらっと見ることができ、運が良ければ雲海越しのアルプスも望めます。



仲間と共に

筑北暮らしを手作り中

大学卒業後、ワーキングホリデーで訪れたニュージーランドでウーフ（ファームステイ）を体験する。農業や海釣りを体験し、命や食の大切さを実感した。28歳で帰国、長野市内のゲストハウスで働きながら自分の心地よいレベルで自給自足できる場所を探していた。長野県を選んだ理由は、移住者のコミュニティがある、移住の受け入れ体制がある、嫌なことがあってもすぐ実家がある東京に帰れるというところ。

筑北村に住んでいた仕事場の同僚に、「うちの村に田んぼと山付きの空き家があるよ」と筑北村の空き家を紹介してもらい、とんとん拍子に話が進んだ。

筑北村の印象は？

「何もないところ、観光地じゃないところが好き。だけど高速も通っていて、JRの駅も村内に3つあり都会と



No.16

佐々田元さん(33歳)

2020年4月、農ある暮らしを求めて東京から移住

今後は、自分の家を建てたいという夢もあり、現在DIYスキルも磨きつつ、家の改修もできるところはこつこつ自分で行っている。取材当日も窓から身を乗り出して「ウィーイーーン」とグラインダーで鉄を切っている佐々田さんと地域の仲間が迎えてくれた。
畑で野菜を育て、米を作り、狩猟をし、自給自足生活を満喫中。仲間と共にこれからも筑北暮らしを手作りしていく。

利用した制度

【空き家改修事業補助金】

空き家を購入又は賃借した方が、住居又は起業のために空き家の改修工事を行う場合に、その工事費用の一部を補助する制度です。事業費の1/2 上限50万円。佐々田さんの場合は、家に電気を引き込む工事、トイレや水回り、下水の配管工事に利用した。

筑北村の各種補助制度

空き家改修事業補助金

空き家を購入又は賃借した方が、住居又は起業のために空き家の改修工事を行う場合に、その工事費用の一部を補助する制度です。
事業費の1/2 上限50万円

企画財政課
TEL0263-66-2111



移住希望者宿泊費等補助金

移住・定住を目的に村内で居住地等を探す活動を行い、村内宿泊施設に宿泊する者に対して宿泊費の一部を補助する制度です。
宿泊費の1/2 上限3千円
特産品等購入 500円

企画財政課
TEL0263-66-2111



筑北村住宅用太陽光発電システム設置事業補助金

住宅用太陽光発電システムを設置した場合一部補助する制度です。
1kw当り2万5千円 上限4kw10万円

住民福祉課
TEL0263-66-2111





まつもと広域圏



お試し住宅 について



まつもと広域圏に興味がある方は、是非「お試し住宅」を活用し、当地域を巡りながら実際に「見て」、「触れて」、「感じて」みてはいかがでしょうか。実際に生活してみることで当地域の特色をより理解していただくことができます。もし、お試し生活で疑問を抱く点や不安な点がある場合は各市村へお問い合わせください。

お試し住宅 まつもと 松本市

松本市への移住定住を検討されている方に、教員住宅の一部を短期間限定でお貸ししています。松本市内での定住先を探す拠点などにご利用ください。

お問い合わせ



お試し住宅 やまがた 山形村

山形村への移住を検討されている方向けにお試し住宅の貸し出しを行います。「山形村に住んだらこんな感じ」をぜひお試しください。(令和4年6月以降開始予定)

お問い合わせ



お試し住宅 しおじりし 塩尻市



塩尻市では移住のお試し用として、定住に向けて利用していただける長期用お試し住宅1棟と、家具付きの短期用お試し住宅1棟の2棟を貸し出しています。塩尻・周辺環境について知るため、または塩尻での仕事や住居を探すために、移住の足掛かりとしてぜひご利用ください。

お問い合わせ



お試し住宅 あづみのし 安曇野市



自分の家に住んでいるような感覚で滞在いただけます。本市での生活を実際に体験し、移住に向けた住居探しや就職活動などに是非ご利用ください。

お問い合わせ



お試し住宅 あまのむら 麻績村



「移住の前に、リアルな生活環境を体験したい。」という声にお応えして、空き家をリフォームしました！
・1泊2,000円で、3泊から最大30日間利用可能
・北アルプスを望む、村イチのビュースポット
・日当たりが良く、落ち着いた環境
・近くにはテレワークセンターもあります

お試し住宅 いくさかむら 生坂村



生坂村で田舎暮らしを気軽に体験してみませんか。生坂村では最長1か月の田舎暮らしを体験することにより、実際の移住に近い田舎暮らしのイメージを感じることができます。

お問い合わせ



長野県 移住者向け空き家ポータルサイト



出産システム について

松本地域で分娩されるすべての妊婦さんと、産婦人科の救急治療を要するすべての患者さんに対して、安定した医療を提供できるように、分娩医療機関（お産ができる医療機関）と健診協力医療機関（健診のみを行う医療機関）にそれぞれ役割分担を決め、連携を図っています。

役割を分担しています

妊娠の確認や
妊娠経過の健診は…
**健診協力
医療機関**

出産間近の健診と
分娩は…
**分娩
医療機関**

健診協力 医療機関

妊娠の確認は
健診協力医療機関で **妊娠の初診**

※穂高病院、横西産婦人科で分娩希望の方は同院で初診可能

健診協力医療機関の指示により

分娩予定日の決定、
母子健康手帳の交付 **妊娠
10週ごろまで**

健診協力医療機関を受診

※分娩予定日が決まり次第予約を受け付ける医療機関もあります。

妊娠13～31週
通常は、健診協力医療機関で健診



分娩 医療機関

**妊娠
11～12週** **ここで分娩医療機関
を初診**

分娩医療機関を受診して血液検査などを受け、
分娩予約

分娩医療機関の指示により

妊娠13～31週
ハイリスクの方など、分娩医療機関で健診

妊娠32週～分娩
分娩医療機関で出産まで健診

妊娠が確認されると
「共通健康ノート」が
配付されます。



●産婦人科医が判断したハイリスク妊婦さんは、病状に応じて産婦人科医が指示しますので、この限りではありません。
また医療機関の状況により変更も想定されますので、詳しくは各医療機関にお問合わせください。

健診協力医療機関一覧

上條産婦人科医院	0263-32-0441
北原レディースクリニック	0263-48-3186
まつもと医療センター	0263-58-4567
小谷ウィメンズクリニック	0263-39-1122
南天診療所	0263-29-1515

はりうちレディースクリニック	0263-87-6316
ゆり産婦人科医院	0263-85-0555
吉野産婦人科医院	0263-32-2965
わかばレディス&マタニティクリニック	0263-45-0103
桔梗ヶ原病院	0263-54-0012
ひろおがさくらレディースウィメンズクリニック	0263-85-0013
はぎわら医院	0263-87-1125
あづみ野レディースクリニック	0263-71-2666
白木医院	0263-77-2134
安曇野赤十字病院	0263-72-3170

分娩医療機関一覧

信州大学医学部附属病院	0263-35-4600
松本市立病院	0263-92-3027
相澤病院	0263-33-8600
丸の内病院	0263-28-3003
横西産婦人科	0263-31-5760
穂高病院	0263-82-2474

2022年3月現在

松本市
塩尻市
安曇野市





お問い合わせ先はこちら。
丁寧な案内を
心掛けています！

まるとと移住
まつもとし
松本市

松本市役所 移住推進課

〒390-8620

松本市丸の内3番7号



移住担当課

TEL 0263-34-3193 (直通)

FAX 0263-34-3493

✉ matsumotogurashi@city.matsumoto.lg.jp

様々な情報をSNSで発信しています！

Instagram



LINE



YouTube



まるとと移住
あまがほり
麻績村

麻績村 村づくり推進課

〒399-7701

東筑摩郡麻績村麻3837番地



移住担当課

TEL 0263-67-4851

FAX 0263-67-3094

✉ muradukuri@vill.omi.nagano.jp

まるとと移住
やまがた
山形村

山形村 企画振興課

〒390-1392

東筑摩郡山形村2030番地1



移住担当課

TEL 0263-98-5666

FAX 0263-98-3078

✉ kikaku@vill.yamagata.nagano.jp

Instagram



地域おこし協力隊

Facebook



清水高原

ライブカメラ



まるとと移住
しおじりし
塩尻市

塩尻市役所 秘書広報課

〒399-0786

塩尻市大門七番町3番3号



移住担当課

TEL 0263-52-0333 (直通)

FAX 0263-52-1158

✉ iju@city.shiogiri.lg.jp

まるとと移住
あづみのし
安曇野市

安曇野市役所 移住定住推進課

〒399-8281

安曇野市豊科6000番地



移住担当課

TEL 0263-71-2000 (代表)

FAX 0263-71-3176

✉ iju-teiju@city.azumino.nagano.jp

まるとと移住
いさざか
生坂村

生坂村 村づくり推進室

〒399-7201

東筑摩郡生坂村5493-2



移住担当課

TEL 0263-69-3111

FAX 026-69-3115

✉ kaikeikanri@vill.ikusaka.nagano.jp

まるとと移住
あきほく
筑北村

筑北村 企画財政課

〒399-7501

東筑摩郡筑北村西条4195



移住担当課

TEL 0263-66-2111

FAX 0263-66-3370

✉ iju@vill.chikuhoku.lg.jp

筑北村

おでかけガイド



筑北村

空き家バンク



まるとと移住
あさひ
朝日村

朝日村 企画財政課

〒390-1188

東筑摩郡朝日村大字古見
1555番地1



移住担当課

TEL 0263-99-4107

FAX 0263-99-2745

✉ kikaku@vill.asahi.nagano.jp



しあわせ信州

長野県松本地域振興局企画振興課

〒390-0852 長野県松本市島立1020 TEL 0263-40-1902 (直通) FAX 0263-47-7821 ✉ matsuchi-kikaku@pref.nagano.lg.jp