



南信州 移住宣言 しごと篇 転職・就職



キャリアを生かした移住・Uターン

Sinshu, Nagano Prefecture has been selected as the most preferred prefecture to emigrate for 11 consecutive years. Minami Shinshu is the southernmost point of Shinshu, blessed with rich nature surrounded by the Central Alps to the west and Southern Alps in the east, and with Tenryu River running in the center. Folk performing arts, Japanese style confectionery, and traditional vegetables that have been inherited from the predecessors of the land attract many tourists from home and abroad. At the same time, it is a growing high tech industrial district focusing on the aerospace industry. Minami Shinshu keeps challenging while preserving tradition.





移住、就職活動前に知っておこう。 南信州の産業



先端分野産業と伝統産業が織りなす、南信州の多彩な産業
今後リニアなど新たなインフラも活用し飛躍へ



南信州は長野県内で最大の面積を有し、飯田市を中心に人口約16万人の人々が暮らしています。長野県の最南端に位置し、関西圏、東海圏からの玄関口となっています。

● 人口	159,115人
● 世帯数	58,343世帯
● 面積	1,929km ²
● 事業所数	9,831事業所
● 労働力人口割合	63.6%

産業別就業者数を見ると、第1次産業と第2次産業で長野県の平均を上回り、農業と工業が高い地域となっています(下表参照)。

●南信州 産業別就業者割合		
	南信州	長野県
第1次産業	12.7%	9.3%
第2次産業	31.3%	29.2%
第3次産業	56.0%	61.6%

産業分野の付加価値額では、製造業が31.2%と最も高いシェアを占めています。中でも、電機・機械系製造業は、当地域で長年にわたり蓄積された精密加工組立技術を活かして大きな集積地を形成しています。それぞれの企業が、自動車、情報通信機器、生産設備等の先進的なものづくり分野に事業展開し、当地域の経済を牽引しています。



出典:人口・世帯数:長野県 12月1日現在の「市町村別人口と世帯数」(2017年)
事業所数・産業別就業者割合・産業比率:「平成28年経済センサス-活動調査 産業別集計結果(製造業)」(2016年)
南信州への観光客数:長野県「平成28年観光地利用者統計調査結果」(2016年)

ショックの際に急激な出荷額の減少などの影響を受けた経験から、これらの電機・機械系製造業の中には、将来的に成長が期待される航空・宇宙、メディカル・バイオ分野に取



り組む企業が多数あり、地域の行政、支援機関が一体となって支援しています。

また、南信州の温暖な気候や変化に富んだ自然条件を活かし、果樹、野菜、花き、畜産、菌茸などバラエティに富んだ作物が栽培されています。

近年では、農産物の生産から提供までを行う6次産業型の食品加工事業者が多数存在しています。

◎特色豊かな地場産業

地場産業では水引、皮革、繊維、果実加工品、野菜加工品、こうや豆腐、味噌、醤油、菓子類、清酒など特色のある製品が多数あり、特に、水引、こうや豆腐、半生菓子、野沢菜は国内でも高いシェアを占めています。さらに、水引、皮革、繊維等は地域発展の礎となってきた伝統的な産業であり、ここ数年、地域の文化と合わせ新市場に展開

する動きが活発化しています。

商業は、飯田市を中心に年間消費販売額が2,817億円の規模で、事業所数は1,442店にのぼります。その中でも大規模小売店舗の売場面積が6割を占めており、36店舗が幹線道路沿い等に立地しています。

観光では、南信州への観光客数は延べ385万人(平成28年)で県外客が7割を占めています。日帰り客が8割を占める通過型の観光地となっていますが、スノーリゾートや温泉施設の他、星空、民俗芸能、農山村、伝統工芸等を活用したツーリス



ムの取組が活発になり、滞在型観光も増加しています。また、道の駅や農産物直売所が60箇所以上営業しており、特産の果物や新鮮な農産物、加工品が手頃な価格で購入できるため人気となっています。

◎リニア・三遠南信道の関連の工事が増える建設業

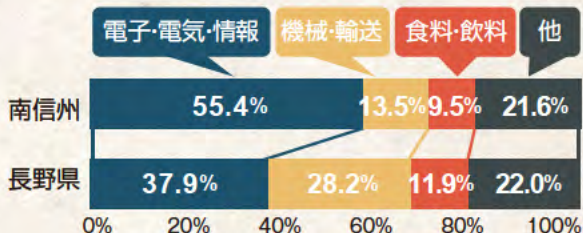
建設業では、リニア中央新幹線の鉄道施設の建設と駅周辺整備を控えているほか、三遠南信自動車道の工事も並行して行われており、準備工事、本工事が増加していくことが見込まれています。

日本を、地域を支える産業群

ものづくり産業



電子・電気・情報分野の出荷額割合が長野県全体と比較して高い地域です。今後成長が見込まれる、航空・宇宙、メディカル・バイオ分野に向けた活動が活発化しています。



地場産業



伝統産業でもある水引は全国シェア約70%を誇る産業で、のし袋だけでなく、室内の間仕切りやライトカバーなど新たな用途の開拓が進んでいます。さらに、全国で流通する羊羹、カステラ、カップケーキなどの半生菓子の約40%が南信州で生産され流通しています。こうや豆腐も約60%、野沢菜漬けは約30%と高いシェアを占めています。



サービス関連産業



卸売・小売業が2,131事業所、宿泊・飲食サービス業が1,217事業所、全体では、8,000以上の事業所があり、就業者の半数以上が第3次産業に従事しています。

56.0%

3次産業就業割合

観光産業

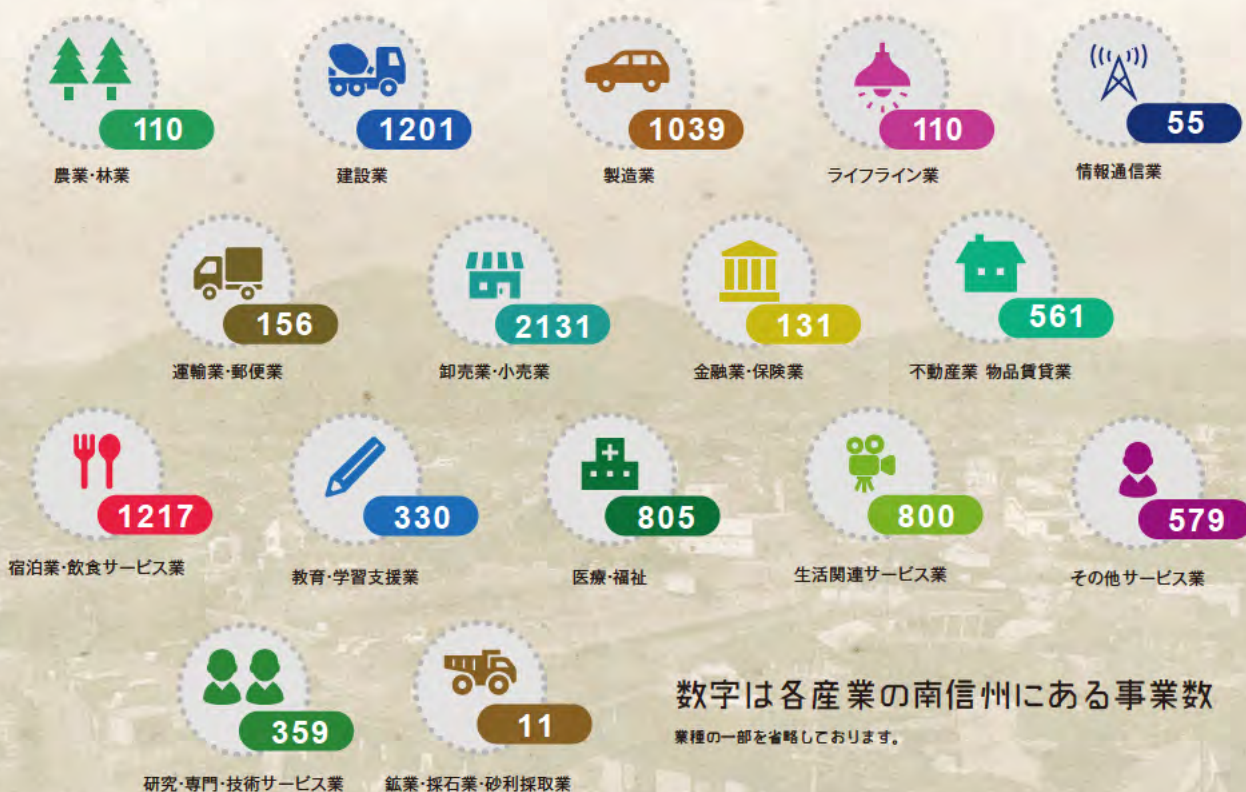


年間385万人の観光客が訪れています。また、農村に滞在し、地域の人々と交流したり、伝統的な生活体験をする農泊は、約22万人が参加する規模を誇っています。

観光来訪数
385万人
農泊参加者
21.9万人

懐の深い南信州の産業構造

学びが、キャリアが活かせる約9800以上の事業所があります。



数字は各産業の南信州にある事業数
業種の一部を省略しております。



先端分野産業と主力製造業 南信州のものづくり



高いシェアを誇る製品群

ものづくりの分野における南信州の主力製品は、電子・電気・情報機器ですが、製品や部品の中には、圧倒的なシェアを誇るものがい

くつもあります。(右表参照) それらの製品群を支える技術は、時代に合わせ、常に技術開発と高度化に取り組んできた南信州の歴史とも言えます。江戸時代には水引、染色、織物、漆器など当

時の先端技術を生かした産業が発達し、これら産業は現在まで続いています。

第二次世界大戦前後には、機械化や製造技術の進歩により、こうや豆腐、菓子、漬物製造などが発展し、現在も特長ある地場産業です。

昭和50年に中央自動車道

が開通すると南信州全域が大きく変貌を遂げ、地場産業で培われた知見と歴史がハイテク産業の集積に活かされました。自動車・航空宇宙産業をはじめとする、ものづくりが盛んな中京圏と隣接している南

高いシェアを誇る品目	国内シェア
ハイブリット車用角度センサ	90%
スロット用回転ユニット	80%
液晶ディスプレイ用基板ガラス切断機	70%
コンビニ用ゴミ箱	70%
エンコーダ用スリットガラス板	60%
半導体製造装置用レンズ	60%
鉄道用遮断器 (FRP)	60%
果実用袋	50%
家庭用換気扇	30%
電動パワーステアリング制御システム	10%

信州は、先端技術が求められる環境の中で、現在も発展し続けています。今後は航空・宇宙、メディカル・バイオ産業といった次なる先端産業へ歩み出していきます。

出典：長野県 南信州地域振興局「管内概況書 飯伊地域のものづくりの国内シェアヒアリング等による推定値」(2017年6月)

航空宇宙産業集積地としての南信州「次世代産業」

南信州では、高校の跡地を活用し、産業支援の機能を集積した「産業振興と人材育成の拠点」の整備が進められています。この

拠点は、長野県が平成28年6月に策定した「航空機産業振興ビジョン」において、「アジアの航空機システム拠点」を目指すとして

位置づけられ、長野県のバックアップのもと航空機産業の支援に特化した施設の整備も行われています。

日本の航空機産業は、アメリカの10分の1程度の規模ですが、年々成長しています。また、世界の民間航空機市場において、今後20年間で約3万機、金額にして4~5兆米ドルの新造機の需要が見込まれています。

これら航空宇宙産業は、自動車産業と比較し、部品点数が多く、技術の波及効果が高いことが特徴として挙げられます。南信州には自

動車等の他産業分野で培った技術・ノウハウを持つ中小企業が集積しており、先端分野の取り組みによる雇用創出が期待されています。



出典：一般社団法人日本航空機開発協会「民間航空機に関する市場予測2016-2035」(2016年3月)



日本での機体の製造割合が3分の1を超え、半日本製とも呼ばれるボーイング787

自動車産業との比較

航空宇宙産業は裾野が広く、技術波及効果[※]が大きな先端技術集約型産業。現在の航空宇宙産業で研究開発される先端技術は、波及効果が高いと言われる自動車産業の3倍であることが報告されています。

部品点数
自動車の

100倍以上

技術波及効果[※]
自動車の

3倍

出典：日本政策金融公庫総合研究所「航空機産業における部品供給構造と参入環境の実態」(2011年3月)



航空機産業クラスター拠点工場(飯田市)



高シェアの菓子製造と地元農産物を活かした加工品が牽引する食品産業



全国シェア40%の半生菓子

南信州は、生菓子・半生菓子、味噌、果実・野菜加工品などの食品産業が盛んな地域です。その中でも、水分を抑えて保存性を良くした半生菓子は全国シェアの約40%を占めるといわれており、南信州を代表する食品産業となっています。かつて交通の要衝で



あった南信州は、信州の小京都とも呼ばれ、さまざまな人や物が交流し、神楽や人形浄瑠璃などの伝統芸能や茶の湯やお菓子などの文化が発展しました。またお菓子作りの歴史が現在まで引き継がれ、今も市場での優位性を保っています。

全国シェア60%のこうや豆腐

国内に流通しているこうや豆腐のほとんどが長野県で生産されていますが、国内シェアの約60%が南信州産といわれています。こうや豆腐はコレステロールや中性脂肪などを身体から取り除くという効果も発表されるなど、注目されている食品です。



干し柿の一大ブランドへ

長野県が全国一位の出荷量を誇る干し柿の44%は南信州で栽培・加工されている「市田柿」です。南信州には、上質な干し柿をつくるために必要な朝晩の寒暖差や長い日照時間がそろっており、500年以上続く渋柿の栽培と加工が旺盛な需要を支えています。



干し柿の生産出荷量全国トップ3

順位	都道府県名	出荷量
第1位	長野県	2,389t
第2位	山梨県	910t
第3位	和歌山県	453t

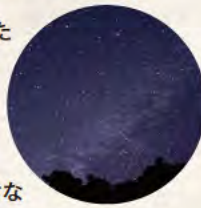
出典：農林水産省「平成26年産特産果樹生産動態等調査」(2017年2月)

中央・南アルプスに挟まれた秘境の地 観光産業の「いま」と「これから」

温泉、自然、歴史が主役

南信州へ観光で訪れる観光客の33%が温泉を訪れています。また豊かな自然環境を求めて訪れる観光客が27%となっており、良質な温泉や自然を求めて訪れる観光客が多い集客構造となっています。近年では

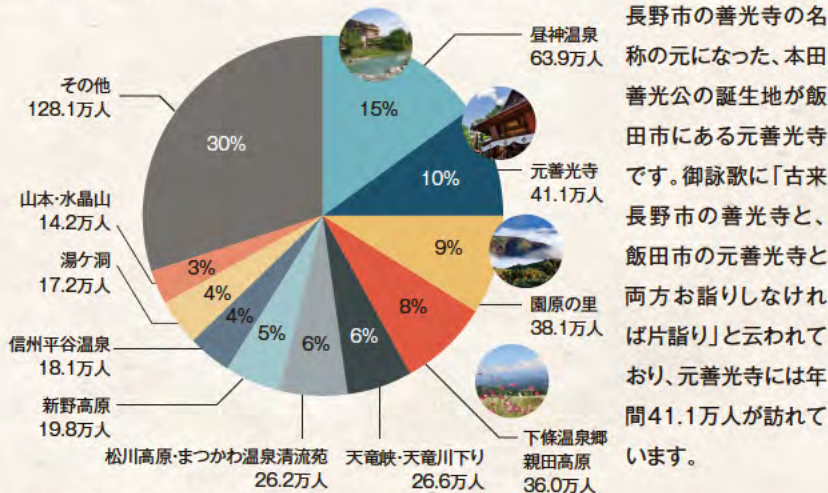
豊かな自然に囲まれた阿智村が、環境省から「日本一の星空」と認定されました。都市部では目にできない満天の星空、雲海は息をのむ美しさで、全国から多くの人々が訪れます。



東京から45分 名古屋から27分

2027年に開通予定のリニア中央新幹線。東京から45分、名古屋市からは27分と、大都市圏から気軽に大自然へアクセスできるようになり、さらに多くの観光客が南信州の地を訪れると予想されています。

※リニア移動時間は推計



出典：長野県「観光地利用実態調査」(2016年6月)



製造業

Manufacturing industry



高度な技術と各社の強みを活かしたモノづくり

南信州では精密機械加工、樹脂成形、電気・電子部品の設計組立などを行う加工組立型業種が工業出荷額の約69%を占めており、大きな集積地を形成しています。また、加工組立型の企業約100社で構成する共同受注組織「NESUC-HIDA(ネスクイダ)」が20年以上前から活動しており、企業間の事業連携や地域内の取引も活発に行われています。

これらの企業はその精密加工組立技術を活用して、IoTを搭載した生産機械装置、EV等の次世代自動車、高度空調設備などの生活関連機器、高度なセンサ類を搭載した時計、先端の情報通信機器、高精度光学機器、加工作業や輸送作業を軽減する業務用機器といった先進的なものづくり分野への展開に取り組んでおり、当地域の経済を牽引する重要な柱となっています。

会社概要につけた
マークについて

南信州民俗芸能パートナー企業



南信州地域の民俗芸能の保存・継承に協力し支援を行う企業として県が登録した企業

職場いきいきアドバンスカンパニー認証企業



多様な働き方の実践や先進的な職場環境改善などの実績により県が認証した企業

南信州から世界中のユーザーへ向けた製品に携わることができとても満足しています。



●勤務先
多摩川精機株式会社第二事業所
飯田市毛賀1020
電気機械器具製造業
<http://www.tamagawa-seiki.co.jp>

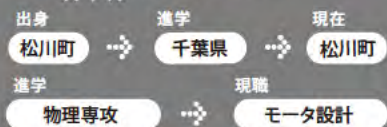


U
新卒



Uターン就職方法

就活ナビ経由



首都圏で就活もしたけれど、豊かな環境を求め帰郷

みやざわ ゆういち
宮沢 優一さん Yuichi Miyazawa 33歳

明会へ参加し、事業内容を確認しました。独自の製品開発に力を入れている会社の考えにも共感し、就活ナビ経由であらためて応募しました。その後は、筆記試験、面接と進み3ヶ月という期間でテンポよく選考は進みました。

現在はモーターの設計に従事されています。学生時代に、物理専攻で数学、物理を学び、実験を繰り返していた経験が、現在の研究開発に活かしています。

知識・技術・仕事と順を追って学ぶことができる環境が揃っているうえ、特殊な技能を経験し、着実にキャリアを高めていくことができ、安心してモノづくりに専念できています。家族も地元・南信州で活躍されている宮沢さんを温かく見守っています。



会社の考えに共感し、働きたいと高まった想い

創業以来、飯田市に本社を置き、地域密着の企業として歩んできた多摩川精機株式会社に勤務する宮沢さん。

就職活動を開始したのは修士1年目の冬から。当時は製造業へ就職希望し、南信州と首都圏の両地域で就活を行っていましたが、モノづくりの豊かな環境で仕事をしたいと思い、地元・南信州での活動に絞りました。同社の会社説

DATA

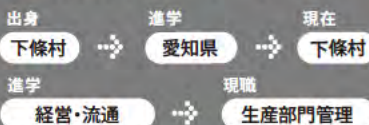
家族構成	父母、祖父母
自動車	入社前に購入
他地域で就活	首都圏でも就活
求人情報	会社説明会、就活ナビ
転職活動期間	エントリーから内定まで3ヶ月
面接回数	1回
筆記試験	1回

U
新卒



Uターン就職方法

ハローワーク求人



やはり地元で働きたい 気になる求人ですら即連絡

はらだ ようすけ

原田 洋介 さん Yosuke Harada 32歳



「腰を据えて話を聞く」
南信州の特長を大事にして

精密プレスの高い技術を誇る株式会社エーシーオーに勤務する原田さん。

地元・下條村から進学で愛知県へ。大学では、経営・流通学を学び、またソフトテニスに励んでいました。進学後も地元のソフトテニスの仲間達と変わらず交流を続けていました。卒業後は、やはり地元へ戻りたいとの思いが強くなり、ハローワークで募集を見つけ応募しました。すぐに面接となり、採用までスピーディーに進みました。

文系出身でモノづくりは一からでしたが、若い頃から自分でバイクをいじるなど機械等に抵抗感がなかったため、仕事の環境にスムーズに入



求人探しは大変ですが、手間を惜しまず、探す努力が必要ですね。



●勤務先
株式会社エーシーオー NAGANO 事業所
下伊那郡下條村陸沢 3444
電気機器製造販売
<http://www.aco-nagano.co.jp/>

ていきました。入社後は、まずは基板の実装ハンダ付けなどから製造現場に入り、その後も、さまざまなことを学びました。

「人の話を、腰を据えて、じっくり親身になって聞いてくれる」この人柄が南信州の特長だと思います。自分もモノづくりをするうえで、話を聞くことを大事にしています。

現在は、生産ラインの進捗管理など、約20名のリーダーとして、日々励んでいます。

仕事とプライベートのバランスの取れた生活ができ、満足したUターン生活を送っています。

DATA

家族構成	父、母
自動車	学生時代に購入
他地域で就活	なし
求人情報	ハローワーク求人
転職活動期間	応募から内定まで3ヶ月
面接回数	1回
筆記試験	1回

やりたい仕事の求人情報を見つけたら、とにかく問合せをしてみることで、やりがいのある日々が手に入れられました。



●勤務先
株式会社天龍
飯田市長野原 700-42
運動用具製造業
<http://www.tenryu-magna.com/>



DATA

家族構成	一人暮らし
自動車	学生時代から所有
他地域で就活	なし
求人情報	会社ホームページを見て
就職活動期間	問合せから内定まで3ヶ月
面接回数	1回
筆記試験	1回



大好きな釣り竿に囲まれ、
キャリアを積む日々

釣り好きの方はご存知の釣竿メーカーである株式会社天龍。趣味の釣りから、憧れの釣竿メーカーへ就職して働いている斉藤さん。大学卒業後、一旦は実家のある群馬県へ戻り就活を開始。現在は縁のなかった飯田市で働き、生活しています。

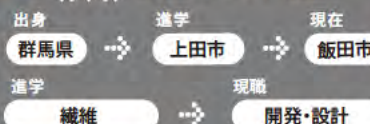
以前より休みの際には、釣りのために川・海などへドライブに出かけるほどで、釣りに関係する仕

I
新卒



Iターン就職方法

会社のサイト情報



趣味の釣りで使っている 竿メーカーの募集に応募

さいとう まさき

斉藤 正樹 さん Masaki Saito 27歳

事に携わりたい思いがありました。日々釣竿メーカーのサイトを見て、製品をチェックしていました。そのサイトにあつた求人情報が目止まり、自分のやりたいことができると思い、募集内容について直接電話で問い合わせをしました。応募、選考、内定、入社までの期間は3ヵ月ほどで、テンポ良く進み就職となりました。現在は製品が完成するまで一連の工程に関わっています。

着実に経験を積めるキャリアステップに日々やりがいを感じています。南信州についてはほぼ知らない状況でしたが、新しい環境での生活には抵抗はありませんでした。南信州は溪流釣りにはとても良い環境で、週末は山・川へ出かける日々を過ごしています。

U
中途

Uターン転職方法
ネット求人

出身 飯田市 → 移住前 三重県 → 現在 飯田市

前職 装置設計 → 現職 装置設計

合同会社説明会で会社を知ったことでUターンを決意

きのした ともゆき
木下 智之 さん Tomoyuki Kinoshita 32歳



チャレンジ精神溢れる会社へUターン転職

オーダーメイドの電磁マイクロクラッチやブレーキ製品の設計・製造、および新分野の製品開発に力を入れている株式会社協和精工に勤務する木下さん。

地元から県外へ進学し、卒業後も県外で仕事をする中で、一般的な転職の適齢期を気にしながらUターンのタイミングをうかがっていました。

Uターンのきっかけは、南信州での合同会社説明会で同社を知ったことです。その時はすぐには応募しませんでした。数ヶ月後あらためてハローワークの求人情報を見たところ求人が出ていたため、そのタイミングで正式応募。面接2回で内定となり、7ヶ月後に無事、三重



帰省時に、地元から手に入る情報やイベントにめぐり会えると思います。



●勤務先
株式会社協和精工
下伊那郡高森町山吹 1646-5
配電盤・電力制御装置製造業
<http://kyowaseiko.jp/>

県からのUターンとなりました。前職も忙しかったようですが、じっくり段階を追って選考を進めてもらい、企業の見極めもでき、納得感のある転職ができました。

前職でのルール化された環境から、現在は自由度の高い、主体性が必要な環境に変わり、チャレンジ精神を持って設計図面製作や、組立・試作などに励んでいます。

南信州の大自然の中で暮らし、プライベートでも趣味などを満喫、とても充実したワークライフを過ごしています。

DATA

家族構成	父、母
移住時の住まい	実家へ
自動車	Uターン前から所有
移住のきっかけ	将来を考えて
求人情報	インターネット
転職活動期間	問合せから7ヶ月
面接回数	2回



地元にいる友人や親族などに積極的に相談することも大事だと思います。

●勤務先
多摩川モータロニクス株式会社
下伊那郡松川町元大島3176-25
発電・電動機・回転電気機械製造業
<http://www.tamagawa-tmt.co.jp/>



U
中途

Uターン転職方法
知人からの紹介

出身 飯田市 → 移住前 愛知県 → 現在 飯田市

前職 介護士 → 現職 精密品製造

気になる会社に知人がいれば連絡をとってみては

こばやし ひさのり
小林 久倫 さん Hisanori Kobayashi 28歳

いきました。子どもが保育園へ通いはじめるタイミングをきっかけとして地元へ戻りました。

南信州へ戻る際にキャリアチェンジを試み、知人の紹介経由で現在の仕事に応募しました。選考の流れもスムーズで、面接もテンポよく進み、3ヶ月で入社することができました。

現在、クリーンルーム内で測定・工程に関わる業務を行なっています。機械と向き合うことが多い業務ですが、周囲とのコミュニケーションが大切なため、前職での経験が今の職場で活きています。

まだ生活は落ち着かない状況が続いてるようですが、自然・公園でゆったりとした週末を過ごし、仕事とプライベートをこれからも充実させていきたいそうです。

DATA

家族構成	妻、子ども1人
移住時の住まい	借家
自動車	Uターン前から所有
移住のきっかけ	子の入園に合わせ
求人情報	知人の紹介
転職活動期間	問合せから3ヶ月
面接回数	1回



大自然の中で家族と過ごす休日に癒やされる

航空関連部品や輸送機分野など、多様な製品を製造している多摩川モータロニクス株式会社に勤務されている小林さん。

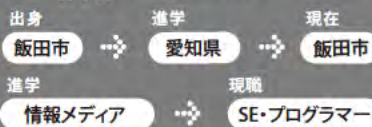
飯田市出身ですが、直近は愛知県で社会福祉士としてグループホームで仕事をされていました。もともと人見知りの性格でしたが、介護の仕事を通じて人としゃべることに抵抗がなくなって

U
新卒



Uターン就職方法

飯田市のUターン事業



飯田市のUターン支援事業で 出会った先へ就職

おかじま みつき

岡島 美月 さん Mitsuki Okajima 25歳



心安らく地元の友人と 頼れる実家と家族

ハードウェア・ソフトウェア製品の設計・開発・構築・運用・保守と幅広く事業展開をしている山京インテック株式会社で、ソフト開発技術者として働く岡島さんです。

高校卒業後、一度、地元を出たいと愛知県の大学へ進学しましたが、昔から仲の良い友人があり、人柄が穏やかな飯田市で生活したいと思いUターンを決意しました。

会社を知ったきっかけは、飯田市が行っているUターン支援事業への相談でした。

その後、会社のホームページに掲載されている求人情報を見て応募に至りました。

選考では筆記試験が1回、面接が1回でしたが、



学んできたことが活かせるところが、実は南信州にもたくさんあるのではないのでしょうか。



●勤務先
山京インテック株式会社
飯田市時又127
金属工作機械製造業
<http://www.sankyo-it.co.jp/>

社長や総務の方もしっかり話ができる機会となり、内定までスムーズに進みました。

現在は、プログラム開発の仕事しています。大学では情報メディア学科でアート系と、今の仕事とは少し異なる分野の勉強をしてきましたが、卒業制作でプログラム開発の経験をしており、その知識を現在の仕事にも活かしたいと励んでいます。

現在、夫と二人で暮らしていますが、実家も近く、南信州での快適な生活ができ、Uターンしてよかったと満足しています。

DATA

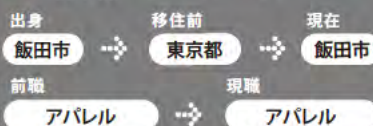
家族構成	夫
自動車	入社前に購入
他地域で就活	なし
求人情報	飯田市のUターン事業
転職活動期間	応募から内定まで6ヶ月
面接回数	1回
筆記試験	1回

U
中途



Uターン転職方法

ハローワーク



経験を活かしたアパレル業、 ハローワークで求人発見

おぎそ まさとし

小木曾 正寿 さん Masatoshi Ogiso 42歳

設関係しか思い浮かばず、アパレルの経験が活かせるかどうか不安でした。

ハローワークに相談をしたのちに同社を訪問。工場もしっかり見学でき、ここなら経験も活きると思い就職を決めました。

Uターン就職活動時、異業種への転職も考えたようですが、特殊なアパレル衣料品を扱うなど、働く場所は南信州でも、首都圏や海外と繋がる同社の業務に魅力を感じました。

現在は製造部門の責任者として、準備→裁断→縫製→検品・出荷と一連の工程に関わりながら、社員のマネジメントも行い、会社の業績にも大きく関わる立場として活躍しています。大変な立場ですが、生まれ育った場所で、今までの経験を活かし、家族との時間も過ごせる日々感謝と満足を感じています。



かたよったイメージだけで諦めず、行動することで思いがけない出会いがありました。

●勤務先

株式会社マイナック
飯田市松尾水城1641-1
織物製成人女子・少女服製造業
<http://www.mynac.co.jp/>



諦めかけた東京での経験が 活かせる転職を実現へ

レジャーランドの衣装、有名アイドルのステージ衣装、高級ブランド服などを手がけている株式会社マイナックで製造部門の部長を務める小木曾さん。

元々はアパレル関連の仕事求めて上京。その後、将来的な生活設計や地元友人との交流を大事にたく、Uターンされ今に至っています。当時、自分が南信州で働くイメージは、建

DATA

家族構成	妻、子ども2人
移住時の住まい	実家
自動車	実家の車を借用
移住のきっかけ	将来を考えて
求人情報	ハローワーク
転職活動期間	問合せから2ヶ月で入社
面接回数	1回

1
新卒



1ターン就職方法

知人からの紹介

出身

兵庫県

進学

上田市

現在

高森町

進学

繊維

現職

センサ設計

車と機械が大好き 今の仕事も車と機械に関係

いしばし かずゆき

石橋 和之 さん Kazuyuki Ishibashi 41歳



仕事も、趣味も楽しめる
この地が自身と家族の都に

高精度センサ・モータなど制御装置と高付加価値製品開発で飛躍している多摩川精機株式会社に勤務されている石橋さん。

兵庫県から長野県に進学しました。大学時代から車が大好きで、信州各地に数多くある峠や山道をドライブする日々を過ごしました。

卒業後、そのまま県内に残り就職することに決めました。

製造業に絞って就職活動を行なう中で、知人から同社を勧められたのが応募のきっかけです。筆記試験、面接延べ3回を経ての内定という選考ステップでした。



自分の希望を多くの人に伝えておくことで、選択肢が広がる可能性があると思います。

南信州
民俗芸能
センター会館



●勤務先

多摩川精機株式会社第二事業所

飯田市毛賀1020

電気機械器具製造業

<http://www.tamagawa-seiki.co.jp>

自分の志望業界を知人に伝えておくことで、今まであまり縁のなかった南信州の企業に出会えたと振り返ります。現在、海外出張・新製品開発・部門マネジメントなど忙しい日々ですが、やりがいを感じています。

プライベートでは、ドライブ・スノーボード・釣り・山菜や松茸狩りなど趣味も多彩です。

飯田市から少し離れた広々とした住まいでご家族と過ごす、地方特有のワークライフスタイルを満喫しています。

DATA

家族構成 妻、子ども2人

自動車 学生時代から所有

他地域で就活 なし

求人情報 知人からの紹介

就職活動期間 問合せから内定まで4ヶ月

面接回数 3回

筆記試験 1回

U
新卒



Uターン就職方法

就活ナビ経由

出身

飯田市

進学

長野市

現在

飯田市

進学

電気・電子

現職

設計技術

地元こんな会社があったと、 知ることが就活

もりもと ひろたか

森本 大貴 さん Hiroataka Morimoto 26歳

く分からず、不安を感じながら就職活動をスタートさせました。

就活を進める中で、同社の会社説明会に参加し、その日のうちに社長と直接面接となりました。

社長自身も技術者で、具体的な説明を受けながら仕事の環境や醍醐味をダイレクトに感じられたと当時を振り返ります。

選考もテンポよく内定を頂き、迷いなく「ここで働いていく」と決めました。

現在は勉強してきた電気の基礎知識を活かしながら、スイッチング電源・構造設計・回路設計など専門的な技術にも関わるキャリアを歩んでいます。仕事は世界へ挑戦する毎日、一方で生活では慣れ親しんだ環境でご家族とも一緒に生活し、週末には自然にも触れながら、大変満足されています。

高校まで過ごした地元ですが、産業や企業のことはしっかりと調べ直さないと分からないものですね。



●勤務先

アジア電子工業株式会社

飯田市中村 80-1

電源・高周波ユニット等製造業

<http://www.asia-ele.jp/>



DATA

家族構成 父母、祖母

自動車 就職時に購入

他地域で就活 なし

求人情報 会社説明会、就活ナビ

転職活動期間 エントリーから内定まで3ヶ月

面接回数 1回

筆記試験 1回



南信州から世界への挑戦が
本当におもしろい

スイッチング電源(電子機器へ供給する電気を適切な状態に変換するもの)を一貫して製品開発し、幅広く展開されているアジア電子工業株式会社に勤務する森本さん。

長野県内の学校へ進学し、卒業後は地元の南信州へ戻る予定でした。当初の希望としては、専攻してきた電気の知識を活かしたい思いがあり、希望する企業が南信州にあるのが全

食品製造業

Food manufacturing



原料を現地調達できる強みを活かした食品も飛躍

城下町の時代から続く生菓子、半生菓子、最中種、五平もちの生産や、信州伝統の味噌、醤油、清酒、漬物等の発酵食品、こうや豆腐、干し柿等の乾燥食品の製造も盛んです。

近年の特徴的な活動では、シードルの振興団体が地域内で立ち上がり、海外から専門家を招くなど精神的な活動が見られ、醸造所も増加してきています。

特に、特産の半生菓子やジュースの加工では、量産機械の導入により工場を増設・拡張・合理化し、大きな雇用を生む企業や、自社製品のアンテナショップや土産物店を主要道路沿いや観光地に出店する企業あります。また、レストランやコンビニエンスストアの需要に応じて、カットフルーツの加工を行う企業もあります。

各市町村でさまざまな支援があると思うので、問い合わせてみよう。



●勤務先
旭松食品株式会社
飯田市駄科 1008
加工食品製造・販売
<https://www.asahimatsu.co.jp>

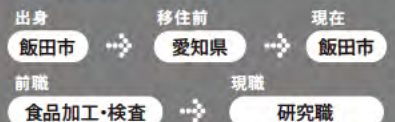


U
中途



Uターン転職方法

飯田市のUターン支援



飯田市の結いターン支援でスムーズに転職

きたはら あきら
北原 祥さん Akira Kitahara 30歳

帰省後に住所変更のため訪れた飯田市役所で目に止まった「飯田市結いターン」。一日も早く仕事を決めたい思いで相談したところ、南信州の各食品メーカーへアプローチをしてもらい、現在の会社を紹介されました。

面接は1回のみですが、人事担当者や研究所所長、商品開発チームの方々ともじっくり話し合う場を用意していただけたそうです。

まだ転職して間もないですが、地元の食品産業を牽引する企業で地域に貢献し、将来的には新たな商品開発につながる研究成果を出すために日々励んでいます。

家族との暮らし・畑の手伝い・穏やかな方々との交流など、南信州ならではの過ごしかたに満足されています。

DATA

家族構成	母、祖母
移住時の住まい	実家
自動車	実家の車を借用
移住のきっかけ	家庭の都合
求人情報	飯田市役所
転職活動期間	相談から2ヶ月で入社
面接回数	1回



研究成果をあげ、やがては新商品開発へ

高い認知度を誇る食品メーカーの旭松食品株式会社に勤務する北原さん。

飯田市から北海道へ進学し、学生時代はウミドリの生態研究に没頭していました。

卒業後、愛知県の飲料メーカーで加工・検査等の仕事をしていましたが、家庭の事情で実家へのUターンを決意しました。

U
新卒



Uターン就職方法

就活ナビ

出身 飯田市 → 進学 広島県 → 現在 飯田市
進学 生物工学 → 現職 品質管理

地元の食品系で働きたい 戻りたい、活かしたい

よしかわ なるみ

吉川 成美 さん Narumi Yoshikawa 25歳



南信州の食品業界へ 貢献したい想いをここで

南信州を代表する半生菓子メーカーである天恵製菓株式会社に勤務する吉川さん。

一度は地元を離れ、広島県の大学へ進学しましたが、当時は帰省するたびに、山に囲まれた南信州の風景に癒され、当初から地元での就職を希望していました。

大学では生物工学科で食と環境に関するバイオサイエンスの勉強をしており、いつか南信州の食品業界へ貢献できればという思いで現在の会社に応募しました。

就活ナビに応募後、会社説明会や工場見学会、集団面接・個別面接と内定まで選考を重ねていきました。入社後は製造・受注業務など、まずは



地元のことを昔から知っている親からのアドバイスは参考になることも多く大変役立ちました。



●勤務先

天恵製菓株式会社

下伊那郡豊丘村大字神輿 6855

生菓子製造業

<http://www.tenkeiseika.co.jp/>

実際のモノづくり工程や販売の流れについて仕事を通じて学びました。

現在は入社時に希望していた品質管理の仕事へ異動し、成分の解析、異物混入の細かいチェックなど、安全を守る最前線で活躍しています。製造→受注→品質管理とキャリアステップを踏んだ経験が現在の業務に活かしています。

自然豊かな環境で日々お菓子作りに励みながら、週末は実家の農業を手伝ったり、友達とおいしいデザートタルトのお店を巡るなど、充実した生活を送っています。

DATA

家族構成	父母、祖父母、姉、弟
自動車	学生時代から所有
他地域で就活	なし
求人情報	就活ナビ
転職活動期間	エントリーから内定まで6ヶ月
面接回数	2回
筆記試験	1回

両親や地元の友人も南信州へ足を運んでくれて、長野県との距離が近くなったと喜ばれています。



●勤務先

有限会社燦燦 (さんさん)

下伊那郡松川町大島 2995

果実小売業

<http://sunsunfarm2.sakura.ne.jp/>



I
新卒



Iターン就職方法

知人からの紹介

出身 鹿児島県 → 現在 松川町
進学 養豚 → 現職 豚肉製品開発・製造

イベリコ豚の旨さに感動、 鹿児島から松川町へ

しおじり けんしん

塩尻 剣心 さん Kenshin Shiojiri 21歳

鹿児島県の農業大学の養豚科へ入学し、豚の飼育などさまざまな知識を学びました。

今の職場は知人からの紹介で知りました。電話で問い合わせをしたところ、「一度来て、実際の環境など見てほしい」という話になり、現場の見学と同時に面接を受け、内定となりました。

食肉加工の際には添加物に加えられるのが通常ですが、無添加にこだわった製品作りに対する会社の高い姿勢に共感し、入社しました。

南信州は長野県の中でも温かい気候で、鹿児島から移ってきてもすんなり馴染めました。

また、南信州は鹿児島に比べ東京や名古屋へのアクセスが良いため、休日には出かけています。

実家の両親や地元の友達からは、長野へ来る楽しみが出来たと喜ばれ、満足したIターンとなりました。

DATA

家族構成	一人暮らし
自動車	移住時に購入
他地域で就活	なし
求人情報	知人から紹介
就職活動期間	問合せから内定まで3ヶ月
面接回数	1回
筆記試験	1回



自分の感じたあの感動を 生み出せる所が見つかった

原料の生産から加工・販売までを一貫しておこなう第6次産業を展開し、注目を集める有限会社燦燦で働く塩尻さん。

自社で飼育されている豚の加工全般を行っています。幼い頃にたまたま口にしたイベリコ豚の味に、「どうしたらこんなにおいしいものを作れるのか」と感動したことが今の仕事に就いたきっかけです。高校を卒業後、養豚が盛んな鹿

南信州 移住宣言 転職 就職 建設業



Construction industry

リニア中央新幹線の開通後の需給変化を狙う

南信州と他地域、また、地域内の市町村や集落の境界は、全国でも有数の急峻な山や谷があり、その間を結ぶ道路建設や安全確保のための土留め、落石防止工事などを行う建設産業が集積しており、製造業に次ぐ高い付加価値を生んでいます。

将来のリニア中央新幹線の開通により、大自然と都会とのアクセスを両立する地域として注目されてきており、都内に月数回から週数回通えばよいテレワーク型勤務のサラリーマンや創造的な活動を行う事業者が活動拠点を作る可能性があり、事務所や生活環境を提供する建築業の需要増加も見込まれています。

求人単にエントリーするだけでなく、直接電話で問い合わせるなど、積極的に行動することも大切です。



●勤務先
株式会社トライネット
飯田市松尾代田 573-1
総合建設業
<http://www.try-net.co.jp/>



DATA

家族構成	一人暮らし
自動車	学生時代から所有
他地域で就活	なし
求人情報	就活サイトから応募
就職活動期間	エントリーから内定まで3ヶ月
面接回数	3回
筆記試験	1回

暖かく迎え入れてくれる 南信州の気質に感謝



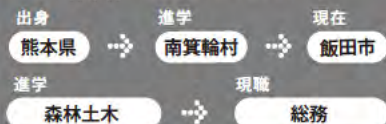
南信州の総合建設業で住宅や不動産業など幅広く展開している株式会社トライネットで働く小塚さん。
熊本県から長野県上伊那郡にある大学へ進学しました。現在は飯田市で生活しています。学生時代は森林土木系を専攻し、生態の多様性などを専門的に勉強してきました。就職活動は地元の九州や東京・名古屋などの都

！
新卒



1ターン就職方法

就活ナビ経由



気に入った長野県南信地域 最大都市の飯田市で就職

こづか しま
小塚 史眞 さん Shima Kozuka 24歳

市部ではなく、長野県南信地域で人口最大の街である飯田市に絞り進めていました。求人情報の収集は、就活サイトで集めて検討していましたが、入社に至った求人については、自分から積極的に電話で問い合わせをしたそうです。その後、すぐに面接を受けることになり、問い合わせから3ヵ月ほどで内定となりました。現在は管理部に所属し、購買業務や材料の仕入れ、事務所の庶務業務、新卒入社の方の対応など多岐にわたる業務に取り組んでおり、将来的に勉強をしてきたことを活かせるよう、日々勤められています。会社の方の多くは南信州出身のようですが、県外出身者を受け入れることに柔軟で、とても感謝しているそうです。おいしい焼肉店や、おしゃれなカフェも多い南信州での生活を満喫しています。

U
中途



Uターン転職方法

知人からの紹介

出身 飯田市 → 移住前 千葉県 → 現在 飯田市
前職 建築士 → 現職 建築士

まずは戻ってみようと、 思う気持ちも大切

おかじま ひろゆき

岡島 弘幸 さん Hiroyuki Okajima 36歳



同職でも変わる業務の幅
これが新たなやりがいへ

飯田市に拠点を構え、広域エリアで事業を展開している神稲建設株式会社で一級建築士として働く岡島さん。

地元の高校を卒業後、千葉へ進学、首都圏でそのまま就職し、30歳過ぎまで首都圏で働いていました。

転職を考えた当時、東京でそのまま生活を続けるか、地元へ戻るか迷っていたようですが、「南信州へ戻るなら最後のチャンスかな」と思い、Uターン活動を進めていきました。

現在の会社には知人の紹介で応募し、選考を重ねていきました。新たな職場で人間関係を一から作る難しさなど、選考が進みながらも迷いはあ



地元に戻る転職は不安もあると思いますが、深く考えず飛び込むことも1つの方法だと思います。



●勤務先
神稲建設株式会社
飯田市主税町18
建築工事業
<http://www.kumashiro.co.jp/>



DATA

家族構成	父、母
移住時の住まい	実家
自動車	Uターン時に購入
移住のきっかけ	将来を考えて
求人情報	知人からの紹介
転職活動期間	求人を見てから6ヶ月
面接回数	2回

移住先も、勤務先もマッチングが大切なので、会社見学、面接で自分に合うか確認は大切ですね。



●勤務先
北沢建設株式会社
飯田市吾妻町7
土木工事業
<http://www.kitazawakensetsu.co.jp/>



I
中途



Iターン転職方法

転職求人サイト

移住前 静岡県 → 現在 飯田市
前職 団体職員(林業) → 現職 測量等の補助

まったく知らない土地でも あたたかく迎えてもらえた

あかいけ なるみ

赤池 成実 さん Narumi Akaike 27歳

募を試みました。学生時代に測量士補を取得していましたが、手に職をつけるために測量・建設業界へ未経験でチャレンジしました。

長野県、まして飯田市はゆかりのない土地でしたが、採用選考は社長みずから段取りをつけ、面接時間はなんと4時間。いろいろな話をじっくりすることができ、Iターンへの不安はなくなっていました。

地元出身者の多い職場ですが、会社の方々にあたたかく迎えてもらえ、移住したことに大変満足しています。現在は、測量・3Dスキャナ・積算業務や現地作業の補助など、業務範囲は様々ですが、建設コンサルタントの業務に関わることができ、やりがいをもって挑めるこの仕事を選択してよかったと話してくれました。

DATA

家族構成	一人暮らし
移住時の住まい	借家
自動車	入社前に購入
移住のきっかけ	環境を変えたいと思い
求人情報	転職求人サイト
転職活動期間	応募から4ヶ月
面接回数	2回



転職と移住の不安を
消し去った4時間の面接

飯田市内を中心に長野県ほか静岡県や愛知県でも事業展開している総合建設業の北沢建設株式会社で働く赤池さん。

静岡県富士宮市の出身で、進学は栃木県へ。大学卒業後は一旦地元静岡県へ戻り事務系の仕事に勤めていましたが、環境を大きく変えて働きたいと思い、Iターンでの就業先を探していました。大手転職求人サイトを見て、現職を知り応

南信州 移住宣言 転職 就職

農林業



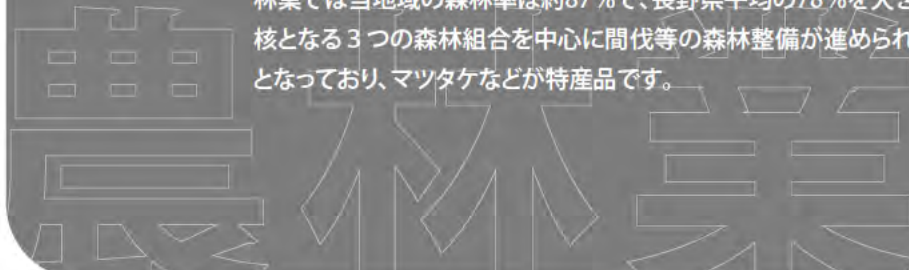
Agriculture

地形と広大な面積を活かした産業として発展

南信州には中山間傾斜地が多く、一戸当たりの耕地面積は80.2 aと長野県平均113.4 aより小規模ですが、温暖な気候と標高差を活かし多種多様な作物が生産されています。農業生産額は241億円(H27)となっており、果樹と畜産が全体の約5割を占めています。

農産物の加工やグリーン・ツーリズム等、農業・農村資源を活用した取組も行われています。

林業では当地域の森林率は約87%で、長野県平均の78%を大きく上回っており、林業の担い手の中核となる3つの森林組合を中心に間伐等の森林整備が進められています。林業生産額は約8.8億円となっており、マツタケなどが特産品です。



ネットで多様な求人が見られる時代だったので、今の仕事を見つけられました。

●勤務先
農業生産法人かぶちゃんファーム株式会社
飯田市川路 7592-1
野菜作農業
<http://kabuchan-farm.jp/>



DATA

家族構成	一人暮らし
自動車	学生時に購入
他地域で就活	なし
求人情報	農業求人サイト
就職活動期間	応募から4ヶ月
面接回数	1回
筆記試験	1回

全国の求人の中から見つけた 自然豊かな南信州での仕事

南信州特産である市田柿の生産を手がけ、地域農業の活性化に繋がる事業展開を行っている農業生産法人かぶちゃんファーム株式会社に働く宮地さんです。
出身は熊本県で、隣県の宮崎県へ進学し、農業実務を勉強してきました。就職活動時は九州の企業も考えてましたが、一度きりの人生で新たな環境で生活してみたいと考え、農業専用の

！新卒 | ターン就職方法

農業求人サイト

出身 熊本県 → 進学 宮崎県 → 現在 飯田市

進学 農業 → 現職 柿の生産

新天地で生きていくことの 楽しさを味わっています

みやじ あきひろ
宮地 明大 さん Akihiro Miyaji 24歳

求人サイトで全国の求人を調べました。飯田市にゆかりはなかったのですが、実家が兼業農家で、自然と触れ合うことが好きだったため、自然豊かな南信州への移住チャレンジを決めました。

同サイトから応募したのち、書類選考を受け、九州の事務所面で面接を行い内定。業務開始前に、飯田市で行われたオリエンテーションへの参加に合わせて移住しました。現在、仕事のメインは市田柿の生産・収穫で、先輩や年配の方々の元気で活発な仕事ぶりから多くの学びを得ながら楽しく仕事をしています。夏場の野外作業は、涼しいと言われる南信州でも暑く大変ですが、おいしい柿を全国へ届けられるよう励んでいます。

新卒



1ターン就職方法

新聞の求人広告

出身

新潟県

現在

飯田市

進学

学生

現職

林業

好きな場所で働ける喜びに、感謝して働いています

えんどう ともあき

遠藤 智晃 さん Tomoaki Endo 39歳



南信州の絶景の中 家族と過ごす癒やしの日々

森林やキノコなど多くの自然環境を管理し守り続けている飯伊森林組合で働く遠藤さん。出身は新潟県。幼少期から父と登山で長野県へ出かけるなど、自然に触れることが多く、いつか山に囲まれた生活ができればと思っていました。就職活動時に見た新聞広告に、移住者向けの林業従事者募集の求人が出ており、応募に至りました。まずは電話で問い合わせ、飯田市での会社説明会へ参加しました。その後、面接を受け、問い合わせから3ヶ月で内定となりました。林業は自然の一部となって行う仕事のため、夏は暑く、冬は寒い、自然と直に向き合う過酷な仕事です。



やりたいことがあるなら、まずは行動してみることが大切ではないかと思います。



南信州
民俗芸能
パートナー企業

●勤務先

飯伊森林組合 中部支所
飯田市上殿岡 671-3
林業
<http://hanishinrin.or.jp/>

しかし、山や自然が好きで、四季の変化をいち早く感じることができる環境で働けるうえ、大気浄化機能の提供や水源の保全に貢献もできるこの仕事にやりがいを感じています。冬季に長い休暇が取得できるため、家族サービスで長期旅行へ出かけたり、南信州での山菜取り、温泉めぐり、星の鑑賞など年間を通じ、バランスのとれた生活を送っています。山からの日の出と山へ日が沈む光景は故郷の新潟では見ることができず、南信州ならではの絶景と山に囲まれた生活に大満足しています。

DATA

家族構成	妻、子ども2人
自動車	移住後に購入
他地域で就活	なし
求人情報	新聞広告
転職活動期間	3ヶ月
面接回数	1回
筆記試験	0回

人生の中で移住は大きな決断ですが、すべての希望を叶えることは難しいと思うので、ある程度の希望が通りそうなら、後は勢いも必要かもしれないですね。



●勤務先
株式会社七久里農園
飯田市山本 2551-2
野菜小売業
<http://nanakurinouen.co.jp/>



都会では生涯できない 経験が毎日できる

野菜ソムリエサミットで表彰されるなど、チャレンジ精神の高い農園経営をされている株式会社七久里農園で働く古口さん。首都圏の学校を卒業後は進路に迷っていましたが、移住のきっかけは新聞の広告でした。農業の生産現場は労働力不足が深刻だと知り、自分にも人の役に立てる環境だと思い、会社のホームページを見つけ、応募しました。

新卒



1ターン就職方法

新聞の求人広告

出身

千葉県

現在

飯田市

進学

環境科学

現職

農業

採用決定からの大忙し、決まれば一気に移住

こぐち なおたか

古口 直崇 さん Naotaka Koguchi 26歳

すぐに面接となり採用となりましたが、最初の3ヶ月間は未経験であった農業を本当にやっていたか体験・確認する期間でもありました。はじめての農業で、最初は指示待ちで仕事を進めていましたが、農業はみんなが主体的に動かないと業務が回らないため、常に人の動きを見て積極的に覚えていきました。仕事も生活も人間関係が近い距離での付き合いが多い今の環境は、都会ではなかなか味わえなかったと大変満足しています。採用決定後は、短期間で移住を準備しなければならず、とても慌ただしかったのですが、周囲の援助を受け、無事移住することができました。忙しい毎日ですが、休日はドライブに出かけるなど、自然と関わりながら生活を楽しんでいます。

DATA

家族構成	一人暮らし
自動車	移住時に購入
他地域で就活	松本方面等でも就活
求人情報	新聞広告
転職活動期間	3ヶ月
面接回数	3回
筆記試験	0回

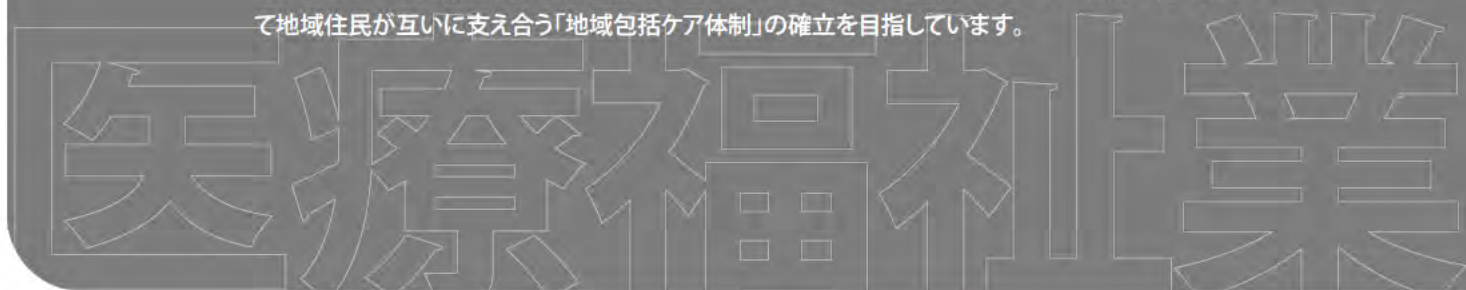
医療福祉業

Medical welfare



地域特性を乗り越える各機関の連携体制の構築

日本は、諸外国に例をみないスピードで高齢化が進行しており、団塊の世代が75歳以上となる2025年(平成37年)以降は、国民の医療や介護の需要がさらに増加することが見込まれています。南信州においても2025年に向けて、住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、医療・介護・生活支援等の各サービスが相互に連携するとともに、自治の力を活かして地域住民が互いに支え合う「地域包括ケア体制」の確立を目指しています。



少し働き方を変えたい時は、同じ業界でも職場の業務内容や雰囲気などを柔軟に捉えることで、また新しい自分に出会えるかもしれませんよ。



●勤務先
社会福祉法人泰阜村社会福祉協議会
下伊那郡泰阜村 3247-3
介護福祉業
<http://yasuokasyakyo.jp/>



DATA

家族構成	夫、子ども4人
移住時の住まい	夫実家
自動車	入社前に購入
移住のきっかけ	夫の帰郷
求人情報	ハローワーク
転職活動期間	応募から4ヶ月
面接回数	2回



入社時の配慮が 今もモチベーションの支えに

泰阜村の福祉推進を進めてきた泰阜村社会福祉協議会で働く串原さん。子どもが成長するタイミングで、愛知県名古屋市から夫の地元である下條村へ移住しました。求人はハローワークの内容を見て、その後問い合わせをし正式応募しました。面接前に電話での面談を行い、求人内容や条件を確認するなど丁寧に進み、採用の選考期間はテンポも良

中途 | ターン転職方法
ハローワーク

移住前	現在
愛知県	下條村
前職	現職
介護支援専門員	ケアマネージャー

「南信州」という時間の流れを感じる働きやすい職場

くしはら なつこ
串原 菜都子さん Natsuko Kushihara 40歳

く2ヵ月ほどで内定につながりました。入社時期について家族の事情を考慮してもらえたことも、入社後の仕事のモチベーションにつながっています。名古屋での仕事は土日や夜勤など多忙でしたが、現在は有休取得も配慮され、子どもの行事に参加するなどゆとりが生まれた生活に大変満足しています。移住した当初は慣れない車の運転や、冬の山道など運転の苦労もありましたが、現在は慣れ、積極的に行動できています。在宅介護に関わることで、都市部とは違った生活の価値観が生まれました。在宅介護で思い出のある家で暮らしている方々のお世話をすることは、心を豊かにしてくれ、南信州での充実した暮らしを満喫しています。

中途



1ターン転職方法

ハローワーク

移住前

千葉県浦安市

現在

高森町

前職

管理栄養士

現職

管理栄養士

ネットで求人を探し続け、日本のニュージーランドへ移住

くろざわ あいこ

黒沢 愛子 さん Aiko Kurozawa 33歳



全国を探歩き ついに見つけた移住先

一次医療の診療が中心の下伊那厚生病院に勤務する黒沢さん。管理栄養士養成の学校を卒業後、7年ほど首都圏中心に救急患者主体の病院で活躍、忙しい中でも充実したワークライフを過ごしていました。

高森町への移住のきっかけは、1年間のニュージーランドへのワーキングホリデー。現地では農業体験を通じて、大自然の中での生活において些細な変化にも感動する幾つもの体験をしました。帰国後に移住先を全国で探す中で、南信州はニュージーランドの山や川に、環境がとても似ていると感じ、この地で自然とともに暮らしていきたいと思い移住を決断することになりました。



ハローワークで見つけた求人期限が3ヶ月前のもので、ダメかと思いましたが、問い合わせてみてよかったです。



●勤務先

JA 長野厚生連 下伊那厚生病院

下伊那郡高森町吉田 481 番地 13

医療福祉業

<http://shimoina-hp.jp/>

その後、インターネットや栄養士専門の人材紹介会社で管理栄養士の求人を探していたところ、現職の求人を見つけ応募しました。最初の3ヶ月はインターンシップからスタートし、双方が良ければ正規採用という条件でした。

本当に正規採用になるか、新たな環境で続けていけるのか不安もありましたが、インターンシップ期間中に南信州を散策し、人とのつながりが増えていく中で、不安は消え「暮らしていきたい」と思うようになりました。今はこの地で仕事と暮らし双方が充実した生活を送っています。

DATA

家族構成	一人暮らし
移住時の住まい	病院の職員寮
自動車	移住後に購入
移住のきっかけ	ニュージーランドでのワーキングホリデー
求人情報	ハローワークインターネット
転職活動期間	問合せから入職まで3ヶ月
面接回数	1回

中途



1ターン転職方法

知り合いからの紹介

移住前

兵庫県

現在

飯田市

前職

形成外科医

現職

内科医

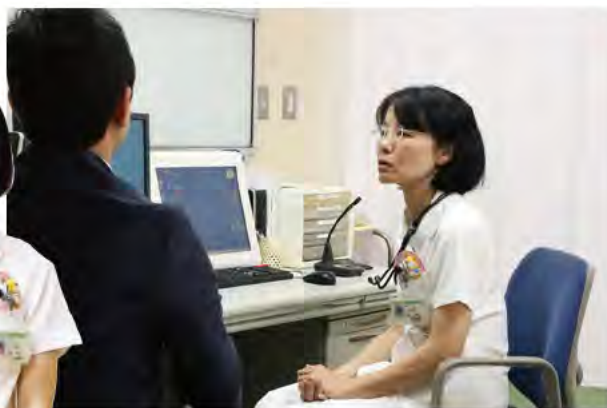
2年と決めてきたけどいまは南信州に定住

いつほ ゆき

伊壺 友希 さん Yuki Itsubo 41歳

う条件で就職し、移住しました。移住直後は、仕事以外の余暇の過ごし方に戸惑いもありましたが、しばらく生活してみると、南信州での楽しみ方が分かってきました。また夏は涼しく、空気もおいしい環境にとっても満足し、当初の期限がきても継続して勤務することになりました。やがて同じ職場の方と結婚し、子どもにも恵まれました。週末には「かざこしどもの森公園」や「飯田市動物園」で自然の中で楽しむなど、南信州らしい過ごし方を家族で楽しんでいます。仕事・生活のバランスも家庭との時間も大事にできる点に大満足で、現在家族3人、落ち着いた南信州の暮らしを満喫しています。周りの職員さんや病院へ来る患者さんの温かい人柄にふれる、充実した日々を過ごしています。

面接で訪れたのが南信州への第一歩。今では生活も仕事も充実感ある日々を送っています。



●勤務先

社会医療法人健和会 健和会病院

飯田市鼎中平 1936

医療福祉業

<http://www.kenwakai.or.jp/>



暮らすほど分かってくる南信州の素晴らしさ

急性期～慢性期～在宅・介護までと幅広い対応で地域医療を支える健和会病院に勤務する伊壺さん。

出身は奈良県。以前は関西を中心に、形成外科医として、多忙な日々を送る中で転職を考えるようになりました。そんな時にお世話になっていた先生から紹介されたのが健和会病院でした。面接のため直接病院を訪問。生活を含め環境にも慣れていけるかどうか、まずは2年間とい

DATA

家族構成	夫、子ども1人
移住時の住まい	借家
自動車	移住前から所有
移住のきっかけ	知り合いからの紹介
求人情報	知り合いからの紹介
転職活動期間	応募から2ヶ月
面接回数	1回

サービス業



Service

地域を支える商品、サービスの提供の新たな展開

数多くのサービス事業が南信州の経済活動、住民生活を支えています。消費者ニーズの多様化・生活スタイルの変化、モータリゼーションの進展、郊外型大型店や外部資本店舗の出店等により、中心市街地の空洞化、商店街の衰退が進んでいますが、当地域では、中心市街地再開発や空き店舗を活用した創業支援に取り組む等、中心市街地の賑わい創出を推進しています。また、高齢化の進行や小売店の減少等により、日常の買い物が困難な状況に置かれている方々への支援が課題となっていますが、当地域においては、地域自治組織、商工団体、中小企業組合等が移動販売や送迎サービス等を実施するなど新たな対策を始めています。

生活面から都市部と地元を比較してしまいがちですが、仕事の内容でも比較してみるといいかもしれません。



写真左：鳥居 美結さんもUターンで入社された方。

●勤務先

ネットヨタ信州株式会社 飯田店
飯田市名古屋 2588-1
自動車小売業
<http://www.netz-shinshu.com/>



DATA

家族構成	父母、祖母、姉
自動車	入社時に購入
他地域で就活	地元のみ
求人情報	地元の会社説明会
転職活動期間	エントリーから内定まで3ヶ月
面接回数	2回
筆記試験	1回



東京は必要に応じて出かけ仕事と暮らしは南信州で

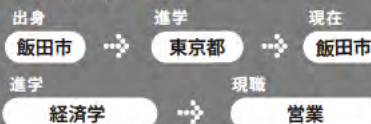
中南信地域で自動車販売を展開するネットヨタ信州株式会社に勤務する筒井さん。飯田市から東京へ進学し、卒業後Uターンで飯田市に戻り、現在は営業職で活躍しています。就職活動を進めるなかで、就業先を東京か南信州のどちらにするか迷いながら進めていました。営業職を希望していたため、お客様と深い付き合いができるのは都市部よりも地方ではないか

U
新卒



Uターン就職方法

就活ナビ経由



希望する営業職の中で、より深い関係性を求めて

つつい ゆうた
筒井 悠太 さん Yuta Tsutsui 24歳

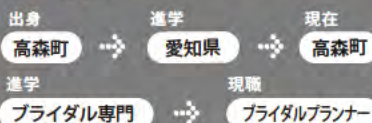
と思い、地元へのUターンを決意しました。まず地元での就職説明会に参加、会社の考えや業務について理解を深め、会社の姿勢に納得し応募しました。選考は筆記試験の後、本社面接、役員面接と進み内定となりました。南信州地域の車の需要は非常に高く、営業職にやりがいを感じています。普段どういった車の使い方をされているのか、生活の中でどのように活用していきたいかなど丁寧なヒアリングで本音や懸念を把握したうえで、適切な提案力が問われるため、お客様とは深いお付き合いを心がけています。プライベートでは休日に東京へ出かけた後、地元周辺の自然にふれて、都市部と地方両方を満喫するなど、生活のバランスも取れ、「戻ってよかった」と感じています。

U
新卒



Uターン就職方法

就活ナビ経由



職場実習をしたこの地で、 地元の方へ感動を届けたい

まきうち もえぎ

牧内 萌黄 さん Moegi Makiuchi 21歳



お世話になった実習先で 憧れのプランナーへ

創業から60年以上、飯田市を中心に冠婚葬祭を行っている株式会社平安で働く牧内さん。現在は、結婚式場でのウェディングプランナーとして活躍しています。

この職業に興味を持ったのは小学校の頃。親戚の結婚式を見て、式場のプランナーに憧れ、将来は結婚式場で働きたいと思ったのがきっかけです。

プライダル業界に必要な知識や技術を学ぶために地元を離れ、2年間愛知県の学校へ進学しました。

就職活動を開始した時に、愛知県で就職しようか南信州へ戻って就職しようか迷いましたが、



進学先での就職、地元へ戻っての就職はみんな悩むと思います。誰のために何ができるか、何をしたいかも検討材料として大切にですね。



●勤務先
株式会社平安
飯田市上郷飯沼 1656-1
冠婚葬祭互助会業
<http://www.heiannagano.jp/>

学生当時お世話になった実習先の同社が温かく受け入れてくれたことで、南信州の人柄を優先する形でUターンを選択しました。就活サイトで募集をしていたため、まず会社説明会へ参加し、エントリー・筆記試験と面接2回の選考により、内定となりました。掲示物の制作、事務などをこなし、キャリアアップを進めています。また、フラワーアレンジメントを勉強したことも活かせるなど、満足して勤められています。

DATA

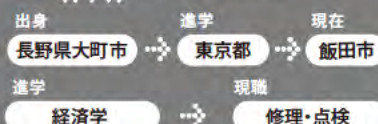
家族構成	父母、妹2人
自動車	Uターン後に購入
他地域で就活	なし
求人情報	就活ナビ
転職活動期間	エントリーから内定まで6ヶ月
面接回数	2回
筆記試験	1回

I
新卒



Iターン就職方法

就活ナビ経由



信州のさわやかな環境で 働き、暮らす心地よさ

ひらばやししょうご

平林 正伍 さん Shougo Hirabayashi 27歳

務地については特に考えず、長野県全域で活動していました。最終的に南信州に絞ったのは、母の生まれ故郷が飯田市であったためです。南信州には昔から訪れており、愛着もあり、親戚もいるため南信州に決めました。

さまざまな業界を検討する中で、景気に強いインフラ系で求人を探しました。数少ないインフラ系の求人は、就活サイトで見つけ、早速エントリーしました。

一次試験と会社見学会が同日に行われ、後日、社長と総務の方との面接という流れで、エントリーから半年ほどで内定になりました。

入社数年は設備・ガス管工事に関わり、現在は顧客先での修理・点検・サービスに従事し、修理後などにお客様から喜ばれることにやりがいを感じています。

暮らしたい場所に希望の仕事があるか、じっくり探せば必ず見つかると思います。



●勤務先
信州ガス株式会社
飯田市箕瀬町3丁目 2700 番地
電気・ガス業
<http://shinshugas.com>



地元には戻らず、母の故郷 飯田市で暮らすことに

地域のライフラインを支える信州ガス株式会社に勤務の平林さん。

出身は長野県北部の大町市。東京へ進学し、長野県へ戻った就職ですが、実家方面に戻らず南信州へ就職しました。

就活時には首都圏での就職も考えましたが、長年、信州の気候に慣れていたので、東京の夏に馴染めず地元へ戻ろうと考えました。就活当初は勤

DATA

家族構成	一人暮らし
自動車	入社前に購入
他地域で就活	首都圏でも就活
求人情報	就活ナビ
転職活動期間	エントリーから内定まで6ヶ月
面接回数	2回
筆記試験	1回

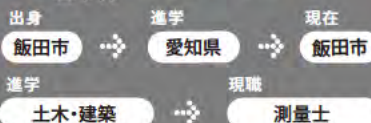
U

新卒



Uターン就職方法

就活ナビ経由



就職前のインターンシップと、アルバイトが安心感に

どい ゆうや

土井 勇也 さん Yuya Doi 23歳



地元に戻って盛り上げたいという熱い思い

地域に密着した環境をデザインする建設コンサルタント会社の株式会社長姫に勤務する土井さん。

現在は測量士としてさまざまな現場へ出かけデータを収集する業務をしています。

飯田市出身で、高校卒業後は親戚の影響も受け、愛知県で土木・建設系の勉強をしました。

就職を考えた時、都会の生活も悪くないと思っていましたが、生活基盤は地元の南信州で、買い物や遊びたい時に愛知県まで出向く生活も良いのでは、と考えるようになり、南信州で就職活動を行いました。

地元には古くからの気心知れた友人も多く、



インターンシップはもちろん、短期のアルバイトなど、学生の頃から企業に積極的に関わることが大切です。



●勤務先
株式会社長姫
飯田市下殿岡 206
測量業
<http://kc-osahime.co.jp/>

慣れ親しんだ南信州を盛り上げたいと思ったこともUターンを選んだ理由の1つです。学生時代にインターンシップでお世話になった今の職場が好印象だったため、あらためて直接応募。雰囲気も大変良く、社員の皆さんがやりがいを持って仕事をされていました。設計業務や特殊車両の運転など、測量以外の仕事もあり、勉強の日々ですが、幅広い力量が身につく環境で、自然と接しながら、やりがいを持って取り組んでいます。

DATA

家族構成	父母、祖父母
自動車	入社前に購入
他地域で就活	なし
求人情報	学校への求人
就職活動期間	1年
面接回数	2回
筆記試験	1回

I

中途



Iターン転職方法

ハローワーク



移住、転居を先行、落ち着いて仕事探し

おおね ちひろ

大根 千裕 さん Chihiro One 20歳

から一人で移住しました。仕事を見つける前に先に引っ越しを済ませ、その後ハローワークを中心に就職活動を行いました。最初数ヵ月を派遣社員として勤務し、その後正社員採用される紹介予定派遣型で同社での勤務を開始しました。千葉の実家への帰省でも車を利用するなど、車が好きて、前職でも車に関わる仕事をしてきたなど経験をふまえての応募でした。

選考のステップはとてもテンポよく、まずは試用期間を通じて仕事を体験してもらった形が始まりました。現在はサービスフロントで、車検、点検の受付や整備士とのやりとり、売上管理など多岐に渡り取り組んでいます。

晴れて正規採用になり、日々覚えることが多い毎日ですが、色々なことにチャレンジしていきたいそうです。

移住後に仕事を探しました。すでに移住しているため、辞めて戻ってしまうかもしれないという採用側の心配を軽減できていたかもしれません。



●勤務先
南信スバル株式会社
飯田市上郷別府 1381-1
自動車小売業
<http://www.nanshinsubaru.com/>



DATA

家族構成	一人暮らし
移住時の住まい	借家
自動車	移住時に購入
移住のきっかけ	親戚がいる
求人情報	ハローワーク
転職活動期間	求人を見てから1ヶ月
面接回数	2回 (そのうち1回は派遣元)



幼少から思い出がある南信州で暮らしたいと願ひ

南信州で自動車販売を展開、長野県最大級の展示スペースなど誇る南信スバル株式会社で働く大根さん。

生まれも育ちも千葉県ですが、現在は松川町で生活しています。松川町には親戚がいて、小さい頃から訪れており、南信州の自然を幼少から体験してきました。

そんな南信州で生活をしていきたいと、千葉県

U 新卒

Uターン就職方法
ハローワーク

出身 飯田市 → 進学 神奈川県 → 現在 飯田市

進学 自治行政 → 現職 ホテル運営

地元で開催される 合同会社説明会は必須

ひのしたじゅんいち
樋下潤一さん Junichi Hinoshita 33歳



人間関係の暖かさが Uターンのきっかけに

南信州を代表するホテル「シルクホテル」で副支配人を務める樋下さん。飯田市出身で、進学先の神奈川県では自治行政の勉強もしており、公務職のような形で「地域に貢献する仕事がしたい」という考えを持ち続けていました。就活当初は、首都圏と南信州の両方で求人を探していましたが、人間関係の温もりを強く感じる南信州を選択しました。地元での合同説明会に参加し、ハローワーク経由で現在の会社へ応募、面接へと進み、内定をもらうという流れでテンポよく選考が進みました。現在は、従業員のシフト管理・団体客対応・婚



写真右：茶芝さんもUターンで入社された方。樋下さん自慢の部下



●勤務先
中田製絲株式会社（シルクホテル）
飯田市錦町 1-10
ホテルサービス業
<http://www.silkhotel.co.jp/>

礼担当など多岐に渡る業務をこなしながら、プライベートでは飯田交響楽団の事務局長に就任し、南信州唯一のオーケストラでオーボエを担当するなど、仕事でも地域のコミュニティーでも活躍しています。これから交通網の整備が進み、南信州への来訪者も増えると考えられる中、今以上に質の高いサービスの提供を目指し業務に励んでいます。従業員や利用者を含め、人柄の良さを感じる南信州で生活ができて満足されています。

進学前までの知識や情報だけで就職地域を絞り込まず、今現在の地元を広く知ってから決めることもいいかもしれません。

DATA

家族構成	妻、子ども1人、母
自動車	入社前に購入
他地域で就活	首都圏でも就活
求人情報	ハローワーク
転職活動期間	エントリーから内定まで6ヶ月
面接回数	1回
筆記試験	1回

多様な働き方ができる職場が増えてきました。数年前までの感覚ではあきらめてしまった方も、希望する仕事が見つかりやすいと思います。



●勤務先
みなみ信州農業協同組合
飯田市北方 3852-22
複合サービス業
<http://www.ja-mis.ijian.or.jp/>



南信州
民俗芸能
パートナー企業

I

中途



Uターン転職方法

長野県の就業支援事業

移住前	大田市	現在	高森町
前職	獣医師(動物病院)	現職	獣医師(畜産)

多様な働き方が受け入れられ、子育て中でも安心就業

しみず ゆい
清水結さん Yui Shimizu 36歳

わる仕事を続けていました。結婚を期に南信州へ来ることになりましたが、子育てと獣医の仕事との両立ができる仕事を探すことは大変難しかったそうです。そんな時、長野県がおこなっている女性の就業支援を利用しました。個別相談を重ね、条件に合う求人として案内されたのが現在の職場です。担当する業務地域はとても広く、移動時の運転など大変なようですが、短時間勤務など柔軟な勤務ができる条件も良く、家庭とのバランスをとりながら日々勤めています。休日には、子どもたちを自然の中へ連れていきながら、牛・馬・ヤギの世話など体験させ、また山を散策したりと南信州ならではの充実した生活を過ごされています。

DATA

家族構成	夫、子ども3人
移住時の住まい	借家、現在松川町に新築
自動車	移住後に購入
移住のきっかけ	結婚を期に
求人情報	長野県の就業支援事業
転職活動期間	相談から入職まで5ヶ月
面接回数	1回



長野県の女性就業支援からはじまった現在の仕事

南信州地域の農業・農村を基盤とした地域づくりを行っているみなみ信州農業協同組合に獣医として勤務する清水さん。出身は京都府。鳥取県の大学を卒業後、ニカラグアで青年海外協力隊員として活躍し、現地では牛・ヤギ・馬といった動物のワクチン接種や診療をしていました。帰国後は動物病院へ勤務し、引き続き動物に関

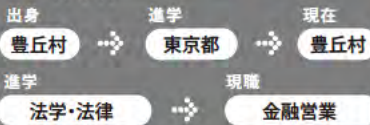
U

新卒



Uターン就職方法

就活ナビ経由



音楽業界を目指していたが、地元金融機関に方向転換

おぐら こうき

小椋 功樹 さん Koki Ogura 23歳



地域に関われる仕事を探し求めた就活

地元経済の発展を支える飯田信用金庫に勤務する小椋さん。

豊丘村出身で、進学していた東京からのUターンで就職されました。

当初は東京で就職活動をしながら、音楽に関わる仕事を希望していた時期がありました。そんな時に地元南信州で行われた音楽フェス・イベントに参加し、地元に関わる仕事をしたと思うようになりました。地域の支援に関わる仕事を探したところ、金融業はいろんな分野の地元企業や地域の方々へ関わることのできる事業だと思い、応募に至りました。

新卒の就職活動サイトから見学会へ申込みをし、



写真左：水上 曜さんもUターンで入庫された方。小椋さんの先輩

時間、手間、費用はかかりますが、大切な岐路だからこそ就活は都市部と地元の両方で取り組んだほうが良いと感じました。



●勤務先
飯田信用金庫
飯田市本町1-2
金融業
<http://www.iidashinkin.co.jp/>

面接やグループディスカッションを受け内定となりました。入庫一年目は研修など勉強の日々。2年目の現在は、営業メインで定期預金やローンの案内活動など営業活動に励んでいます。多様な業種の仕事にも触れることができ、いろんな方々との関係が自身の財産になると、キャリア選択に満足しています。仕事選びにおいて大事なことは、「自分が仕事を通して何をしたいのか」であるとのこと。地域文化や環境への取組みなど、金融業務はもちろん、多方面での活躍したいと希望されています。

DATA

家族構成	父、母
自動車	就職時に購入
他地域で就活	首都圏でも就活
求人情報	会社説明会、就活ナビ
転職活動期間	応募から内定まで4ヶ月
面接回数	2回
筆記試験	1回

仕事、生活を刷新する移住ですが、身に付けたスキル、キャリアを活かせる場所をみつけることがやはり大切だと思います。



●勤務先
株式会社飯田ケーブルテレビ
飯田市松尾明 7590-1
有線テレビジョン放送業
<http://www.iidacable.tv/>



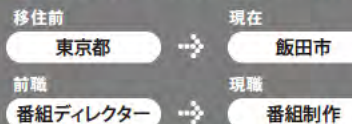
I

中途



Iターン転職方法

親族の知人の紹介



経験を十分活かせる転職 収入も大きく変わらず

しんたに てつや

新谷 哲也 さん Tetsuya Shintani 37歳

しかし、前職では家へ帰れないことが当たり前で、朝家から出かけ、夜には家に帰る普通の生活に慣れていました。

双子が生まれたことがきっかけで、バランスのとれた生活を優先したいと思い、妻の地元である飯田市への移住を決意しました。

当初は今までの経験を活かすのは難しいと思いキャリアチェンジも考えましたが、親族の知人の紹介によって現在の会社を知り、話を繋いでもらい選考・採用に至りました。

現在は今までの経験を活かしながら、地域の情報を発信する仕事にやりがいを感じ、家庭とのバランスも取りながら生活しています。

身近なところでゆっくり温泉に入れるなど、首都圏ではなかなか味わえなかったワークライフにとっても満足しています。

DATA

家族構成	妻、子ども2人
移住時の住まい	移住に合わせ購入
自動車	就職時に購入
移住のきっかけ	双子の誕生
求人情報	親族の知人の紹介
転職活動期間	問合せから入職まで3ヶ月
面接回数	1回



双子誕生での移住 この環境で育てられる幸せ

飯田市を中心にテレビ放送、通信環境を提供している株式会社飯田ケーブルテレビに勤務する新谷さん。

山口県出身で、前職では東京でテレビ番組の制作ディレクターをしていました。昔から映画が大好きで、ドキュメント番組などへも興味を持ち、日航機墜落事故の特番制作などに精力的に取り組んできました。

I 新卒

Iターン就職方法
就活ナビ

出身 鹿児島県 → 進学 南箕輪村 → 現在 飯田市

進学 農学森林 → 現職 設計・技術

面接時から感じていた 職場の働きやすさ

さかた けんご
坂田 賢吾 さん Kengo Sakata 25歳

伊那谷の独特な 自然環境に魅力を感じ

南信州地域と隣県で測量・建設コンサルタントを展開する株式会社嶺水に勤務する坂田さん。出身は鹿児島県。進学先を考えた時に長野県という内陸での環境や人、暮らしに憧れがありました。

実際に長野県へ来たところ、九州の鹿児島と異なる環境がとても気に入りました。とくに伊那谷と呼ばれている独特な自然環境が好きになりました。

学生時は農学専攻で、樹木の研究にも取り組んできました。木の種類を判断できることが測量作業をする際に役に立っています。



ネットからの情報だけでなく、会社見学や面接で感じたものも参考に、して企業を選ぶのが大切ではないでしょうか。



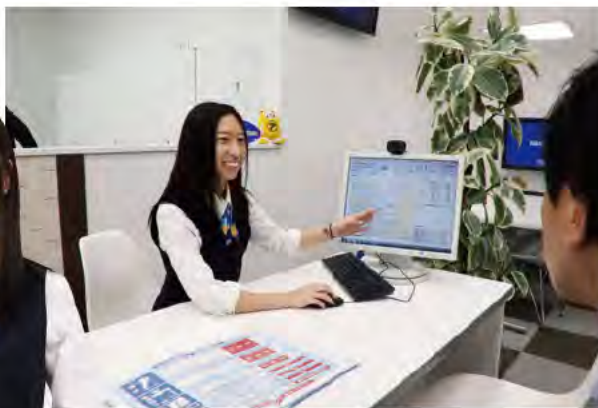
●勤務先
株式会社嶺水
飯田市上郷別府 182-1
測量・建設コンサルタント
<http://www.reisui.co.jp/>

就職活動では、新卒就活ナビ経由で企業説明会へ参加し、その後エントリーをしました。面接後には社長自ら会社から駅まで送迎してくれるなど、経営側と距離の近い関係も企業を選んだ理由の1つでした。社員同士の会話も円滑に行われており、恵まれた環境で勤められています。九州は遠いけれど、家族も長野へ来るのが楽しみで、仕事と生活のさらなる充実を図ってみたいそうです。

DATA

家族構成	一人暮らし
自動車	学生時代に購入
他地域で就活	なし
求人情報	就活ナビ
転職活動期間	応募から内定まで6ヶ月
面接回数	2回
筆記試験	1回

都市部はいろいろな施設やお店があり楽しいですが、わたしは地方で暮らし、都会には休日に出かけ、両方を楽しんでいます。



●勤務先
株式会社サンポー
飯田市上郷飯沼 1564
不動産仲介業
<https://www.sanpoo.co.jp/>



すれ違いで挨拶ができる 環境で日常を過ごしたい

長野県の南信地域で多数の不動産店舗を展開する株式会社サンポーに勤務の井坪さん。高校卒業後は、飯田市を離れ愛知県へ進学しました。愛知県でも就職活動を行っていましたが、自然豊かな南信州での生活や、地元へ戻った際に感じる、近所で普通にあいさつができる環境を考えると、南信州へ戻りたいという気持ち

U 新卒

Uターン就職方法
就活ナビ経由

出身 飯田市 → 進学 愛知県 → 現在 飯田市

進学 国際文化 → 現職 賃貸販売

都市部は休日に楽しみ 生活・仕事は地元で

いつぼ なつみ
井坪 なつ美 さん Natsumi Itsubo 23歳

ちが日増しに大きくなりました。また、都市部で就職し、一人で暮らしていくには費用もかかるため、地方でバランスのとれた生活を望んだのも理由の1つでした。就職活動では、就活サイトで現在の会社を知り、説明会へ参加。応募後は筆記試験、面接とスムーズに選考が進み、無事内定となりました。賃貸物件の紹介や相談業務の際に、自身の一人暮らし経験と専攻していた異文化交流から学んだコミュニケーション力が活かしているそうです。

南信州は名古屋へのアクセスが良いため、休日には買い物などに出かけています。また家族との団らんや友人との交流など満喫した生活を送っています。

DATA

家族構成	父母・兄弟・祖母
自動車	入社時に購入
他地域で就活	愛知県でも就活
求人情報	就活ナビ
転職活動期間	エントリーから内定まで3ヶ月
面接回数	2回
筆記試験	1回

長野の南の理想郷 魅力ある 市町村の 南信州。

Minami Shinshu



自然が豊富な南信州。長野県らしい山々に囲まれた場所での暮らしは心落ち着く、癒やしの空間です。多くの草木が四季折々の姿を見せる景色は、大自然の中で生きていることを実感できます。

この地へ移住を検討されている方への支援を、14の市町村が連携して展開している「南信州暮らし」応援隊が行っており、各市町村でも移住される方向けにさまざまなサービスも実施しています。

暮らしたい、働きたいと思う市町村へお気軽にお問い合わせください。



市町村について詳しくは、こちらのりんごのマークのパンフレットもご覧ください。

南信州移住宣言 検索

<http://www.pref.nagano.lg.jp/minamichi/minamichi-kikaku/iju/index.html>



くだもの里

松川町 まつかわまち Matsukawa

松川町は、長野県の南部、伊那谷のほぼ中央に位置し、町の中心を天竜川が流れ、中央アルプスと南アルプスに囲まれた、人口約13,000人の農業を基幹産業とする自然豊かな町です。

果樹栽培が盛んに行われており、6月のさくらんぼに始まり、ブルーベリー、ブルーベリー、プラム、梨、ぶどう、りんご、柿、洋梨など、12月まで季節ごとのおいしい果物が楽しめます。

また、町営温泉宿泊施設「清流苑」、「フォレストアドベンチャー・松川」といった町民にも愛される観光施設があります。



松川IC⇒県道59号(5分)

主な移住・定住への支援

就職相談

雇用・就業相談員を2名設置。
町内求人募集企業とのマッチングを行います。

創業支援

商工会をワンストップ窓口として、起業支援を行います。必要に応じて、開業資金の1/2、上限100万円を補助します。

就農相談

専門の相談員を設置。
新規就農相談や農地転換、経営支援を行います。

移住相談窓口

TEL.0265-36-7014

まちづくり政策課まちづくり推進係

◎松川町役場

長野県下伊那郡松川町元大島3823
<http://www.matsukawa-town.jp>
seisaku@matsukawa-town.jp



市田柿発祥の里

高森町 たかもりまち Takamori

高森町は飯田市隣りのコンパクトタウンです。伊那谷を流れる天竜川の西岸に位置し、南アルプスからの朝日を望む段丘の町です。春には日本さくらの会からかつて選定された「日本一の学校桜」、冬には天竜川から立ち上る「朝霧」など、四季折々の景色が楽しめます。また、南信州を代表する特産品「市田柿」は、高森町が発祥です。

高森町では「子ども子育て支援」に重点的に取り組んでいます。平成30年春には、町内の人気公園区域内に、女性の妊娠・出産から子育て、そして就業・起業等を支援する拠点施設「あつたかてらす」がオープン。また、中学校の新校舎や小中学校の新給食センターに加え、岡山大学との連携によるタブレット学習（ICT教育）の導入など、教育環境も充実しています。



松川IC⇒県道15号(10分)

主な移住・定住への支援

起業・就業支援

アントレプレナー支援相談室の実績ある支援員が、起業・就業支援を実施しています。

子育て支援

各種助成制度の充実はもちろん、高森町では母親一人ひとりに寄り添った、妊娠期からの切れ目ない子育て支援を実施しています。

新築住宅の固定資産税免除

移住世帯や子育て世帯等を対象に、新築住宅の固定資産税を最大7年間課税免除します。

移住相談窓口

TEL.0265-35-3111

経営企画課みらい創生係

◎高森町役場

長野県下伊那郡高森町下市田2183-1
<http://www.town.nagano-takamori.lg.jp>
keiki@town.nagano-takamori.lg.jp



南アルプスと歌舞伎の里

大鹿村 おおしかむら Ooshika

大鹿村は南アルプス赤石岳の麓に位置する自然豊かな山村です。

映画「大鹿村騒動記」では、地芝居「大鹿歌舞伎(重要無形民俗文化財)」を通して、村の生活や歌舞伎に打ち込む人々の姿が活き活きと描かれ、全国から注目されました。

また、「日本で最も美しい村」連合に加盟し、美しい景観を守り、伝えていくため、住民・企業・村が一体となって、清掃活動や花づくりを行い、活気ある地域づくりに取り組んでいます。



豊かな大地と清流の里

豊丘村 とよおかむら Toyooka

南アルプスと中央アルプスに挟まれ、天竜川が目の前を流れ、その天竜川が織成す日本一と謳われる河岸段丘の東側に位置する。絶好の景観に恵まれた南信州の「豊丘村」です。豊丘村は、日中の寒暖の差を利用して作られる果物は味が格別で、春よりサクランボ・桃、夏にはぶどう・梨、そして秋には王様のりんご、年末には特産の「市田柿」が生産され、宝石のような果物が途絶えることなく楽しめる村です。

更に秋には、もう一つの日本一(質と生産量)と謳われる「松茸」が現れます。名の通り、豊かな丘の村です。



人が輝き未来につながる美しい郷

喬木村 たかぎむら Takagi

喬木村は、長野県の南部、伊那谷を南北に流れる天竜川の東岸に位置し、河岸段丘による豊かな自然に囲まれ、飯田市と豊丘村に隣接しています。

南信州の中心市である飯田市への交通アクセスが良いため、買い物・医療等の利便性が高く、2027年開通予定のリニア中央新幹線長野駅から車で5分と好立地ですが、公共交通は便数が少なく、マイカーは必需品です。

四季の変化も明瞭で、鮮やかな新緑・紅葉が楽しむことができ、名産であるいちごをはじめとする果物・野菜が彩り豊かに実ります。



 松川IC⇒県道59号(40分)

主な移住・定住への支援

 **大鹿村無料職業紹介所**
 役場産業建設課に無料職業紹介所を開設しています。大鹿村内の求人情報、村から通勤可能な求人情報を紹介しています。

 **若者定住支援**
 45歳以下の方を対象とした「住宅新築等補助」や「若者通勤費助成金」等の支援を行っています。

 **大鹿村空き家情報**
 大鹿村への移住希望者に、村内にある空き家を紹介します。

移住相談窓口
TEL.0265-39-2001
総務課 企画財政係

◎大鹿村役場
長野県下伊那郡大鹿村大河原354
<http://www.vill.ooshika.nagano.jp/>
E-mail ki-zaisei@vill.ooshika.lg.jp



 松川IC⇒国道153号(15分)

主な移住・定住への支援

 **村独自の就農支援**
 新規就農者には、営農経費として1/2補助(上限100万円)、就農支援、住宅支援の定額補助などを用意しています。

 **コワーキングスペース「とよテラス」**
 風光明媚な景色を臨める高台にたたずむコワーキングスペース「とよテラス」を用意しています。

 **村独自の創業支援**
 創業時に必要となる事業所開設費や機械・備品の購入、法人設立や販売促進に必要な経費の1/2(上限100万円)を助成します。

移住相談窓口
TEL.0265-35-9056
産業建設課移住定住専任

◎豊丘村役場
長野県下伊那郡豊丘村大字神福3120
<http://www.vill.nagano-toyooka.lg.jp/>
<http://vill.nagano-toyooka.lg.jp>



 飯田IC・松川IC⇒国道153号(20分)

主な移住・定住への支援

 **福祉関係の施設が充実**
 村内には飯田看護学校をはじめ福祉施設が数多くあり、福祉関係の仕事ならすぐにご活躍いただけます。

 **起業支援**
 村、商工会、地元金融機関と連携してワンストップであなたの起業を支援します。

 **農業は施設栽培に特化**
 年間日照時間が多い喬木村では、施設栽培のノウハウがたくさん蓄積されており、広大な農地を確保しにくい中山間地域でも、高収益を実現できます。

移住相談窓口
TEL.0265-33-2001
企画財政課

◎喬木村役場
長野県下伊那郡喬木村6664番地
<http://www.vill.takagi.nagano.jp/>
<http://vill.takagi.nagano.jp>



自然豊かな山都

飯田市 いいだし Iida

飯田市は、南アルプスに抱かれた山の暮らし、自然の恵みをまるごと味わう里の暮らし、歴史と文化の香りたたく街の暮らしと、多様な暮らし方が実現できるまちです。産業では、精密機械分野を始め、水引などの伝統工芸や食品製造分野でも地域特性が活かされ、多種多様なビジネスチャンスを生み出します。また、環境に配慮したまちとして、国の「環境モデル都市」に指定され、豊かな暮らし実現のための様々な取り組みを行っています。



小さくても、瞳力がやく村

下條村 しもじょうむら Shimojo

下條村は、長野県最南端下伊那郡のほぼ中央に位置し、冬でも比較的降雪量が少なく年間を通して過ごしやすい村です。タレント峰竜太さんの出身地としても知られています。また、ご当地ヒーローの地域戦隊カッセイカマンも全国各地で活躍しております。財政の健全運営を示す指標の一つ、実質公債費比率が全国1,741市区町村の中で、全国1位と健全な村政を行っております。健全財政により、子育て支援や定住支援にも力を入れ取り組んでおり、合計特殊出生率は1.91人と全国平均を大きく上回っております。



ひと・地域が輝くむら

泰阜村 やすおかむら Yasuoka

泰阜村は長野県の南部、伊那谷を南北に流れる天竜川の東側に位置し、標高が300mから800m程の高低差のある山林に囲まれた自然豊かな村です。人口は1700人弱の小さな村ですが、日本でいち早く高齢化社会を迎え、村をあげて在宅福祉の充実に取り組み、高齢化問題をほぼ脱した村でもあります。泰阜村社会福祉協議会は特別養護老人ホームやすおか荘を擁し合計80名のスタッフが働いています。さらに村内には2つの電子機器工場、第三セクターの農業法人ヌーベルファーム泰阜などがあり、多くの若い人が活躍しています。信号もコンビニもありませんが、行き交う車の中からあいさつをかわす、人にやさしい村でもあります。副村長自らが移住定住コンシェルジュとなって、U、Iターンを希望する皆様にワンストップで対応をさせていただきます。



飯田IC・飯田山本IC

主な移住・定住への支援

無料職業紹介「結いターンキャリアデザイン室」

仕事のあっせんや事業所等の案内のほか、経験や資格を活かせる仕事を探すお手伝いをします。

就農支援

JA・地元農家と連携した相談窓口を常設。計画作りから経営安定までサポートします。研修者用の住宅があり希望にそった利用が可能です。

I-Port (起業支援)

地域内外15の支援機関が連携し、起業を支援する窓口があります。

移住相談窓口

TEL.0265-22-4511

仕事の相談窓口 結いターンキャリアデザイン室
yuiturn@city.iida.nagano.jp
http://www.city.iida.lg.jp/site/yuiturn/

暮らしの相談窓口 ふるさと定住支援課
iifurusato@city.iida.nagano.jp

◎飯田市役所
長野県飯田市大久保町2534



飯田山本IC⇒国道151号(7分)

主な移住・定住への支援

定住促進制度

45歳以下の方で、村内へ定住する方へ、住宅建設費(上限100万円)、土地購入・造成費(上限100万円)の補助を行っております。

移住奨励制度

55歳以下の方で、下伊那郡外、県外から村内へ定住するため移住された方へ、支度金20万円を支給しております。

空き家活用制度

村内の空き家、空き店舗を活用し、起業される方へ工事費(上限50万円)の補助を行っております。

移住相談窓口

TEL.0260-27-2311

総務課企画財政係

◎下條村役場
長野県下伊那郡下條村睦沢8801-1
http://www.vill-shimojo.jp/
sjkizai@vill-shimojo.jp



天竜峡IC⇒県道1号(20分)

主な移住・定住への支援

若者移住・定住支援

泰阜村の独自のサービスとして、出産祝い金、保育料の軽減、学校給食費補助、中学生手当、通学定期助成金、45歳以下の方を対象として住宅新増改築補助金などの助成を行っています。

移住体験ツアー

空き家や村営住宅など村内にある物件を随時紹介しています。

空き家情報

村の主要施設(保育所、学校、診療所、住宅、あいパークなど)を見学して頂き、泰阜村の独自のサービスについて詳しくご説明させていただきます。

移住相談窓口

TEL.0260-26-2111

村づくり振興室

◎泰阜村役場
長野県下伊那郡泰阜村3236番地1
http://www.vill.yasuoka.nagano.jp
kouhou@vill.yasuoka.nagano.jp



信州に春を告げる村

天龍村 てんりゅうむら Tenryu

天龍村は長野県の最南端に位置し、村の南側は愛知県と静岡県に接しています。総面積は109.44km²、その9割以上が山林で村中央を流れる天竜川と各支流からなる深いV字渓谷の中に集落が点在する「純山村」です。

県下で最も温暖な地と言われており、1番早く梅や桜が開花します。

毎年長野県は「天龍村」から春を迎えます。



自然あふれる交流の町 あなん

阿南町 あなんちょう Anan

阿南町は長野県の最南端に位置する町です。四季折々、様々なお祭りがあり、民俗芸能の宝庫とも呼ばれています。

町の主な就業先には、精密機械製造や食品加工分野の企業。また、町内には、多くの福祉施設もあり、就業の場となっています。

自然あふれ、人との繋がりが深い阿南町で生活してみませんか。



ふるさとの原風景が残る村

売木村 うるぎむら Urugi

売木村は、人口約600人、長野県の南端に位置した面積43.43km²の農山村で、北と東は長野県阿南町、西は根羽村と平谷村、南は愛知県豊根村に山嶺をもって隣接しています。売木川に沿って標高800m~900mの細長い高原状の盆地が形成され、耕地は開けていて主に米作を中心に農業が営まれています。村をとりまく山々は、1,000m~1,300m級の小起伏状の山稜で形成され、天龍奥三河国定公園をはじめとした、豊かな自然の中に村があります。平成27年度の最高気温34.0℃、最低気温-16.6℃、中信州の中では寒い地域です。



 飯田山本IC⇒国道151号(45分)

主な移住・定住への支援

 **無料職業紹介所を開設しています**

村内外の求人情報を提供しています。また、村外へ通勤される方で別途条件に該当する方を対象に通勤助成金を支給しています。このほか、50歳以下を対象に住宅新築、空き家取得、Uターン助成金、結婚・出産祝金などの支援を行っています。

 **村からの情報発信**

[facebook]
<https://www.facebook.com/TenryuMura/>
<https://www.facebook.com/tenryu.arigatai/>
 [twitter]
 @tenryu_vill @Tenryu_ARIGATAI

移住相談窓口

TEL.0260-32-1023

地域振興課 移住定住推進係

◎天龍村役場
長野県下伊那郡天龍村平岡878
<http://www.vill-tenryu.jp>
s-suishin@vill-tenryu.jp



 天竜峡IC⇒国道151号(20分)

主な移住・定住への支援

 **住宅に関する支援**

空き家に関する情報を提供する空き家バンクを設けています。また、新築する場合には、補助制度もあります。

 **就労に関する支援**

Uターンされた方を対象とした「かえっておいな いよ奨励事業補助金」や新卒者の方を対象とした「就労祝い金」等で、阿南町にお住まいになり、就業された方への支援を行っています。

移住相談窓口

TEL.0260-22-2141

総務課企画防災係

◎阿南町役場
長野県下伊那郡阿南町東條58番地1
<http://www.town.anan.nagano.jp>
soumu@town.anan.nagano.jp



 飯田山本IC⇒国道153号(45分)

主な移住・定住への支援

 **U・Iターン助成金制度**

①U・Iターン等助成金：40歳以下で住所を有して引き続き1年以上居住して永住の意志がある者に交付金を支給します。
 ②後継者助成金：新規学卒者で、卒業該年度内に住所を有して居住就業し、かつ、本人及び父母に永住の意志がある者に1年経過後支給します。

 **売木村住宅・空き家の紹介**

売木村への移住希望者に限り、村内にある住宅・空き家を紹介します。

 **通勤助成金**

村外へ継続的に通勤する方に支給します。

移住相談窓口

TEL.0260-28-1101

売木村移住定住支援対策室

◎売木村役場
長野県下伊那郡売木村968-1
<http://www.urugi.jp/>
sangyo@urugi.jp



林業と矢作川源流の郷

根羽村 ねばむら Neba

根羽村は長野県最南端に位置し愛知県と岐阜県の3県境にある林業の盛んな村です。また愛知県の三河湾に注がれる矢作川の源流地でもあり170万人の生活用水ともなっています。この矢作川を大事に守っていくために愛知県安城市をはじめ下流域の皆さんとは交流事業が盛んであり、年々交流人口が増加しています。一方で少子高齢化が深刻な問題になっていますが、若者の流出を防ぐために子育て支援、若者定住事業等を積極的に進めると共に雇用の創出、地域経済の循環の確保を図っています。緑と清流に囲まれた根羽村でのんびりと過ごしてみませんか。



南信州のふるさと

平谷村 ひらやむら Hiraya

平谷村は、長野県の南端に位置し、標高922m(役場位置)の高原の村で、年間の平均気温は9.3度と低く、年間降水量は2,000mmを越える多雨地帯で、面積の内95.3%が山林で、平地の少ない山村です。かつて信州と三河を結ぶ三州街道の宿場町として栄え、現在では県下で最も人口の少ない村として知られています。(H27国勢調査 全国10位) 村の夏の涼しさは格別であり中京圏の避暑地、観光地として年間を通して多くの観光客が訪れる村です。



星ふるさと

阿智村 あちむら Richi

～日本一の星空と花桃といで湯の郷～
日本一の星降る郷であるだけでなく、すべてのひとの心のふるさとでもありたい…。星々が何万年の歳月を超えて輝くように、阿智村もまた奥深き歴史のステージに新たな輝きを刻んでいきます。
「暮らす、生きる。阿智家族」いま暮らしている人もこれから暮らしたい人も、観光や仕事を村を訪れる人も阿智村に関わるすべての人は大きな家族です。阿智村で暮らすこと、生きることの礎を広くバックアップしています。

【阿智家族チャンネル】



YouTubeにて
【阿智村プロモーション動画】
配信



飯田山本IC⇒国道153号(50分)

主な移住・定住への支援

- 若者定住補助制度**
40歳以下対象の「若者定住祝金」「結婚祝金」などの支援。「出産祝金」50歳以下の方を対象とした「住宅新增改築補助事業」もあります。
- 根羽村空き家情報**
現在空き家の持ち主(管理人)に意向を確認しております。随時情報提供をしていきます。
- 根羽スギモデル住宅見学**
根羽スギ、ヒノキを豊富に使用した根羽スギモデル住宅を是非一度体感してみてください。

移住相談窓口
TEL.0265-49-2111
総務課企画財政係

◎根羽村役場
長野県下伊那郡根羽村1762番地
http://nebamura.jp
soumu4102@nebamura.jp



飯田山本IC⇒国道153号(30分)

主な移住・定住への支援

- 定住対策制度**
定住する村民に対して、「就労奨励金支給」や「一般住民及び後継者等の住宅対策補助」の支援を行っています。
- 子育て支援制度**
出生から18歳までの子どもに対し、出産祝い金、育児手当、保育料援助、入学祝金、園児・児童給食費全額補助、中学生給食・通学補助、高校通学補助、医療費補助を行っています。

移住相談窓口
TEL.0265-48-2211
教育委員会

◎平谷村役場
長野県下伊那郡平谷村354
http://www.vill.hiraya.nagano.jp/
himawari@vill.hiraya.nagano.jp



飯田山本IC⇒国道153号(10分)

主な移住・定住への支援

- 家をさがす**
移住を検討している方が一定期間、生活体験できる住宅や、約200戸の村営住宅、空き家の情報発信を行っています。
- 家をたてる**
若者(集落)定住支援金として、定住目的で宅地や空き家を取得、住宅を新築または増改築する場合、支援制度があります。
- 家をなおす**
空き家の不用品の処分、改修に対する補助や、住宅等太陽光発電システム設置補助、住宅リフォーム促進事業補助等の制度があります。

移住相談窓口
TEL.0265-43-2220
協働活動推進課定住促進係

◎阿智村役場
長野県下伊那郡阿智村駒場483
http://www.vill.achi.nagano.jp
teijyu@vill.achi.nagano.jp



新卒者のための

Uターン就職のコツ。

卒業後の就職先は、だれもが選択に悩むもの。自分自身が今後、どのように働き、暮らしていきたいかを考えましょう。

また、地元よりも進学先のほうが求人情報などが集まりやすい可能性があります。

地元の情報が不足している状態で、就職について決定してしまわないよう、ポイントをおさえて就活を進めましょう。

相談
窓口



銀座 NAGANO

ジョブカフェ信州
銀座サテライト



40代前半の方までの就業支援を専門としている「ジョブカフェ信州」を銀座で利用することができます。

就活前にやっておこう!生活費シミュレーション

都市部で就職した場合どのくらい生活費が必要か必ずシミュレーションを。

地元を離れ都市部で就職した場合、地方や実家よりも、生活費が多額になるケースがあります。余暇サービスなどが充実している都市部でも、収入の多くが生活費に占められてしまい、満足する余暇を過ごせないなんてことも。地元で暮らし、都市部へは休日に出かけるほうが金銭的に余裕ができ、楽しめる場合もあります。



就活ナビに掲載している企業は全法人の約1%

就活ナビ(求人広告サイト)で知ることができる会社は全体の一握り! 260万社以上は、広告を出していない。

就活ナビだけが就活の場と捉えると、得られる情報は限定的になってしまいます。地元の情報は、ハローワーク・職業安定協会・商工会議所・商工会に集まっているため、これらの団体のサイト閲覧や問い合わせ等を行いましょう。

平成27年度国税庁会社基本調査。
平成28年最大手新卒向けサイトランドオープン時の社数より算出。

P31、P32を参照ください。



地元で開催のイベントは必ず参加しよう

地元のイベントでなければ出会えない企業に出会えるチャンスがある。

地元で開催されるイベントでは、書籍やインターネットから情報を得られなかった企業と出会うチャンスがあります。求人広告では伝わらない企業の事業戦略や魅力を肌で感じてみましょう。地元のことを知らずに就業先を決めてしまわないためにも、可能な限り地元で開催のイベントに参加しましょう。

P31、P32を参照ください。



長期休みのインターンシップは地元へ

長期休みの際は地元のインターンシップに集中し時間、交通費の節約を心がけよう。

事前に業界・職種を体験できるインターンシップ。職業体験ができる貴重な仕組みのため、可能な限り多くの会社へ参加したいものですが、地元と進学先の移動は時間も交通費も必要となります。忙しい就職活動の中で効率良く参加するためにも、地元のインターンシップは、長期休みに集中して参加できるよう準備しましょう。





帰郷・移住者のための

U・ターン 転職のコツ。

転職することだけでも、人生にとっては大きな転機になります。さらに地元への帰郷や移住となると、決めなければならないことがさらに増加します。

帰郷や移住後の生活をより良いものにするために、自分(家族、パートナー)の価値観の再確認や支援機関などの理解も深めて進めていきましょう。

相談
窓口



長野県に特化した
銀座のハローワーク



長野県内に14のハローワークがありますが、銀座に長野県全地域を網羅する長野労働局のハローワークがあり、さまざまな支援が受けられます。

家族、パートナーに事前相談

Uターンや移住を考えたら、早い段階で話題にしてみよう。

地元への帰郷や移住を考え始めたら、早い段階で家族やパートナーへ相談をしましょう。

とくに南信州出身でない配偶者やパートナーに、地元へ戻る相談をする際は、数年後程度の余裕がある状態で相談を開始し、理解が得られるよう時間をかけて進めましょう。



無理ならまた引き返そうと気楽に考えよう

地元へ戻った人も、移住した人も、無理と感じたら再チャレンジすることを視野に入れて考えよう。

仕事や暮らしのすべてがパーフェクトとなることは難しいものです。Uターンの人も、移住する人も、無理だと思ったら引き返すという選択肢があることを視野に入れておきましょう。

完璧や成功を追求しすぎると前に進めなくなってしまう。



まず、内定。その後、住まい

内定後に住む場所を検討するほうが、その後の生活が楽しめる。

居住地を先に決めてしまった場合、通勤などの関係から仕事(業務内容・処遇)面での妥協が必要になる可能性があります。

住む場所は、選択肢も多く自分で意思決定できるため、仕事を優先して決めることで、住む場所の選択もスムーズになります。



多種ある求人情報網を活用しよう

ハローワーク、県の支援、市町村の支援、求人広告、人材紹介など多種を同時に利用。

仕事のマッチング率向上を図るためには、希望条件(職種、処遇、地域)をある程度を絞り込み利用できる支援機関やサービスへの登録や依頼を早めに行っておきましょう。

もちろんハローワークの閲覧や求人広告は自身で日々確認する必要があります。



仕事に関する支援窓口一覧 (一例)

市町村によって独自の支援がある場合がございますので、P24-P28に掲載の各市町村窓口までお問合せください。

一般企業に就職したい

■ Iターン登録制度

Iターン信州HP上でIターン登録をすると、メールで求人やセミナー情報の提供を受けることができます。

<https://www.i-turn.pref.nagano.lg.jp/>

Iターン信州

検索

■ ハローワーク

求人情報検索端末で長野県内の企業の求人情報が検索可能。職業相談、職業紹介、紹介状の発行を受けることができます。

○銀座NAGANO 4階 (併設)

東京都中央区銀座5-6-5 NOCOビル4F
営業時間/ 10:00 ~ 18:00 (日・月休み)
☎ 03-6274-6016
<https://www.ginza-nagano.jp/>

銀座 NAGANO

検索

○ハローワーク飯田

飯田市大久保町2637-3
営業時間/ 平日8:30 ~ 17:15
☎ 0265-24-8609
<http://nagano-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/anteisyo/anteisyo05.html>

ハローワーク飯田

検索

■ 結いターンキャリアデザイン室 (飯田市)

結い(UI)ターンとは、飯田市が実施している「人材誘導プロジェクト」の通称。専任窓口ので本人をはじめ、家族の方からのご相談にも応じています。

〒395-8501 飯田市大久保町2534番地
営業時間/ 月曜から金曜8:30 ~ 17:15 (日・月休み)
☎ 0265-22-4511 (代表)
<http://www.city.iida.lg.jp/site/yuiturn/>

結いターン

検索

■ イーキュア(株) (平成29年度長野県U・Iターン転職支援事業委託会社)

転職支援を行うエージェント。銀座NAGANOで定期的に個別相談会や転職セミナーを開催しています。詳細やエントリーはイーキュア(株)HPを確認。

営業時間/ 平日9:00 ~ 17:00 (土日・祝日を除く) 有料職業紹介事業許可番号: 20 3 300004
☎ 0120-640-234
<https://www.ecure.co.jp/>

イーキュア

検索

福祉の仕事がしたい

■ ふれあいネット信州

長野県社会福祉協議会が運営する福祉・介護の情報掲載サイト。職場説明会やセミナー情報を検索することができます。

<http://www.nsyakyo.or.jp/modules/nsyakyo/>

ふれあいネット信州

検索

就農したい

■ 長野県新規就農相談センター

銀座NAGANOなどで定期的に相談会を実施。長野県新規就農相談センターHPに相談会や求人情報を掲載しています。

長野市大字南長野字幅下692-2(長野県庁東庁舎3F)
営業時間/ 平日 8:30 ~ 17:15
☎ 026-231-6222
<http://www.nagano-ninaite.or.jp/>

長野県農業担い手育成基金

検索

■ デジタル農活信州

就農までに必要な知識や体験などの就農準備の進み具合をチェックできるウェブサイト。就農希望地(地域、作物、支援制度など)に合う就農地を検索できます。

長野市大字南長野字幅下692-2 長野県農政部農村振興課
営業時間/ 平日 8:30 ~ 17:15
☎ 026-235-7243
<http://noukatsu-nagano.net/>

デジタル農活信州

検索

起業・創業したい

■ ながの創業サポートオフィス

国・県・市町村の支援内容や事業計画などについての相談総合窓口。創業支援イベントやセミナー等も開催しています。

長野市 長野市若里1-18-1(長野県中小企業振興センター内)
☎ 026-269-7359
松本市 松本市大字島立1020(長野県松本地域振興局商工観光課内)
☎ 080-7709-4700
営業時間/ 平日 8:30 ~ 17:15
<http://www.icon-nagano.or.jp/sogyo-office/index.html>

ながの創業サポートオフィス

検索

就林したい

■ 長野県林業労働力確保支援センター

講習や共同就職説明会の情報を案内している。その後は、トライアル雇用及び就職後の現場技能者育成などが行われています。

長野市岡田町30-16(長野県林業センター 4階)
営業時間/ 平日 8:30 ~ 17:15
☎ 026-225-6080
<http://www.nrinrou.com/>

長野県林業労働力確保支援センター

検索

地域おこし協力隊になりたい

■ JOIN (一般社団法人 移住・交流推進機構)

地域おこし協力隊専用HPで、募集情報の検索や登録者と自治体のマッチングシステムを利用することができます。

<http://www.iju-join.jp/chiikiokoshi/>

JOIN 地域おこし協力隊

検索

長野県の移住関連情報

長野県の移住ポータルサイト



<https://www.rakuen-shinsyu.jp/>

楽園信州

検索



長野県の就活ポータルサイト



<https://www.shukatsu-nagano.jp/>

シューカツナガノ

検索



住まい探しはこちら



<https://rakuen-akiya.jp/>

楽園信州空き家バンク

検索



南信州の会社情報サイト



<http://iidajob.com/>

イダカイシャナビ

検索



三大都市圏の移住相談窓口

相談で来訪される場合、事前にご予約をおすすめします。

東京 銀座 NAGANO 移住・交流センター

東京都中央区銀座5-6-5 NOCOビル4F

(東京メトロ銀座駅 A1・B5出口から徒歩1分、JR有楽町駅から徒歩7分)

相談時間/10:00~18:00 ※年始年末を除く

☎03-6274-6016

E-mail: tokyo-ijucenter@pref.nagano.lg.jp

銀座 NAGANO

検索

大阪 大阪移住・交流サポートデスク

(長野県大阪観光情報センター内)

大阪府大阪市北区梅田1-3-1-800 大阪駅前第一ビル8階

(大阪市営地下鉄西梅田駅から徒歩1分、JR大阪駅から徒歩4分)

相談時間/9:30~17:00 ※祝日、年始年末を除く

☎06-6341-7006

E-mail: osaka-ijudesk@pref.nagano.lg.jp

東京 認定NPO法人ふるさと回帰支援センター

信州に暮らす。楽園信州移住相談センター

東京都千代田区有楽町2-10-1 東京交通会館8階

(JR有楽町駅 京橋口・中央口徒歩1分)

相談時間/10:00~18:00 ※月、祝日、年始年末を除く

☎080-7735-3992/☎090-1657-7401

E-mail: nagano@furusatokaiki.net

ふるさと回帰

検索

名古屋 名古屋移住・交流サポートデスク

(長野県名古屋観光情報センター内)

愛知県名古屋市中区栄4-1-1 中日ビル4階

(栄地下街13番出口を出てすぐ)

相談時間/9:30~17:00 ※祝日、年始年末を除く

☎052-251-1441

E-mail: nagoya-ijudesk@pref.nagano.lg.jp

大自然と大都市が身近に。

リニア中央新幹線 2027年開業予定

45min
TOKYO

MINAMI-SHINSYU

27min
NAGOYA



歴史的な変化を迎える南信州

2027年に開業が予定されているリニア中央新幹線により、大都市圏との移動時間が大幅に短縮され、ヒト・モノのネットワークの構築が一層進みます。長野県駅が設置される南信州（飯田市）は、首都圏・中京圏、更なる将来においては関西圏とも結びつきがこれまで以上に強くなり、リニアを活かして大都市圏とつながる地域となります。

大都市圏への距離時間が大幅に短縮される

南信州と関東の間には南アルプスがあるため、関東方面へ行くためには、古くから伊那谷を北上し、諏訪から甲府盆地を抜け東京へ続く、甲州街道のルートが最短であり一般的でした。現在最も速いルート

■アルプスを貫くリニアのルート



は中央自動車道を使ったルートです。しかし、リニアは南アルプスを貫き、諏訪を経由しない新たな交通手段となり、飯田と品川を45分で移動でき、劇的な短縮となります。さらに、中京圏へのアクセスも大幅に短縮され、名古屋まで27分となります。

す。この2大都市と結ばれる効果は「移住者の増加」や「企業の生産活動の拡大」など幅広い分野に及び、南信州の発展につながると期待されています。

急増する90分圏域人口は現在の約13倍

リニア開通により首都圏・中京圏が南信州の近隣都市となり、90圏域人口は、現状の約139万人から約1,810万人の約13.0倍に増加します。地方と大都市の双方に暮らす人々のライフスタイルと企業の事業戦略が大きく変わっていく可能性を秘めています。

出典：圏域人口：長野県「長野県リニア活用基本構想」（2014年）

東京方面への移手段と料金比較（試算）

移手段および想定移動ルート	推定所要時間	概算金額	
リニア リニア飯田駅→品川駅	45分	7,500円	
高速バス リニア飯田駅→新宿駅	4時間5分 (245分)	4,200円	
鉄道	飯田駅→岡谷駅(あずさ)→新宿駅	5時間 (300分)	7,460円
	飯田駅→豊橋駅(ひかり)→品川駅	4時間10分 (250分)	11,270円

※国の交通政策審議会の資料に基づき長野県が独自に試算したのもの

リニア中央新幹線開通 三遠南信自動車道供用後の 南信州と各地の概算所要時間

すでにある交通機関と組み合わせることで南信州と他の地域は短時間で移動できるようになり、長野県の南の玄関口、三遠南信地域の北の玄関口となっています。

※表記の時間は、乗り換え時間等は含まれません。
※リニア中央新幹線の推定時刻は国土交通省の資料に基づき長野県が独自に試算したものです。三遠南信自動車道の推定時刻は距離から独自に算出した参考時刻となります。J/Rを利用した場合の推定時刻は、株式会社交通新聞社発行の「J/R時刻表」平成29年12月号に基づいています。鉄道「J/R」は「三セタ」を除く。時刻データは、「J/T/B時刻表」2017年12月号に基づいています。自動車移動時間データは2017 Google ZENRIN 経路検索機能に基づいており、誤りがないことを保証しておりません。あくまでも参考としてご覧ください。



新東名高速へ接続

新東名、東名、国道1号への好アクセスな立地へ

さんえんなんしんじどうしゃどう 三遠南信自動車道

長野県飯田市の中央自動車道・飯田山本ICから愛知県を經由して静岡県浜松市北区の新東名高速道路・浜松いなさJCTに至る、総延長約100kmの高速道路。

リニアの開通とほぼ同時期に、全線開通を目指す三遠南信自動車道。これにより、1時間ほどで新東名へのアクセスポイントとなる浜松へ移動できるようになるため、南信州地域は、現在とは桁外れに人と物の動きが活発になると予想されます。



中央自動車道と接続され、供用されている飯田山本IC



浜名湖



PLAY MEAL SHOPPING

南信州での日常も安心

自然が豊かなだけじゃない! 日常に必要なものは揃ってる!
いつものお店がもちろんあります!



お馴染みのお店 南信州に揃ってます

南信州への移住を検討している皆さんにもお馴染みのチェーンストアや、地元商店が多数あるため、普段の買い物や休日のお出かけも困ることはありません。さらにリニア中央新幹線や三遠南信自動車道の開通に伴い、店舗数も増加していくことが予想されます。



生産者直売所が60箇所以上も 安心・新鮮な野菜等が お手頃

観光客、地元の人にも人気の南信州の道の駅や生産者直売所。地元生産者がこだわりのを持って生産しており、安心・新鮮な野菜などがお手頃な値段で購入できます。特産品であるりんご、なし、もも、ぶどうなどが安価で販売さ



れているほか、野菜、山菜、きのこなど採れたての山の幸、里の幸が取り揃えられています。また、乳製品加工から販売まで行っている地元酪農家が商品を並べる生産者直売所もあり、南信州産の生乳にこだわったヨーグルト、牛乳が販売されています。これら道の駅や生産者直売所の多くには、地元産の肉、野菜やジビエなどを味わえる食事処が併設されており、家族で

食事を楽しむこともできます。

焼き肉店が多い街 全国ランキング1位

南信州の中央に位置する飯田市。この街は焼き肉店がとても多い街として有名で、人口1万人あたりの焼肉店数の全国ランキングはなんと1位。休日に家族や友人と気軽に焼き肉を楽しむことができる地域です。

■焼き肉店が多い街ランキング

- 第1位 長野県飯田市
- 第2位 北海道北見市
- 第3位 三重県松阪市

※人口1万人あたりの店舗数を次のデータより推計。店舗数:タウンページに掲載の店舗数(2015年9月)/人口:総務省住民基本台帳に基づく人口、人口動態および世帯数(2015年)

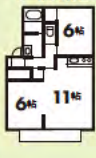


長野・東京を比較 見てくる! 暮らしやすさ

借家の平均面積と家賃

広く、手頃な住まいがあります

参考間取り図



長野県の平均面積

53.5m²

長野県の平均家賃額

59,579円

土地購入と注文住宅

広々した敷地に家を建てられる



土地293.1㎡ | 家114.2㎡

3,500万円



土地113.1㎡ | 家100.0㎡

5,629万円

病院・一般診療所数

もしもの時も安心



4.3カ所 全国**15**位

人口10万人あたり



2.4カ所 全国**41**位

人口10万人あたり

世帯収入

東京とあまり変わらない



54.8万円 全国**17**位



59.0万円 全国**6**位

貯蓄額

貯められます。長野県



1,635万円 全国**15**位



1,674万円 全国**12**位

共働き率

女性が働きやすい



32.9% 全国**5**位



17.7% 全国**47**位

出展：総務省統計局「統計でみる都道府県のすがた(2016年)／土地購入と注文住宅：住宅金融支援機構「平成28年度フラット35利用者調査報告」(2017年) 生涯収支：一般的な設定でのシミュレーションです。生涯の収入から支出を引いた「生涯収支」夫婦ともにフルタイムで働き、結婚を機に一軒家購入。結婚2年後に第1子、その2年後に第2子誕生、第1子誕生から第2子1歳になるまで育休取得。公立の小・中・高を経て大学まで進学。住居は東京都世田谷区と長野県長野市。経済産業省「生活コストの見える化システム」を利用し、(株)総研情報工芸が試算

安心して移住できる南信州

暮らしを応援する環境がそろっています!



**知人・友人がいないママも
交友関係が築ける
場所があります!**

知人・友人が南信州にいない方も安心して交友関係を広げる場所が南信州にはたくさんあります。子育てママには地域子育て支

援拠点「つどいの広場」や「子育て支援センター」などがあります。地元の子育て中の方が子どもを連れて集まるので、交友関係を広げるにはピッタリの場所です。公民館でのカルチャー講座も充実しているので、趣味で交友を広げたいという方も安心して参加できます。



**待機児童ゼロ
保活の必要がないから、
就業も安心!**

都市部では認可保育所に入れない待機児童の問題がまだ解消されないため、子どもを保育所に入れるために「保活」が必要

となるケースもあります。しかし、南信州は待機児童ゼロのため、スムーズに入園できます。育休明けの復帰や再就職活動の時期を安心して迎えられます。信州型自然保育の認定を受けた保育所や子育て助成制度もあります。市町村によっては、子育て世代への支援が手厚くなっています。

市町村の移住支援などについては、こちらのパンフレットもご覧ください。

<http://www.pref.nagano.lg.jp/minamichi/minamichi-kikaku/iju/index.html>

南信州移住宣言

検索





みなみしんしゅう
南信州
 Minami-shinsyu

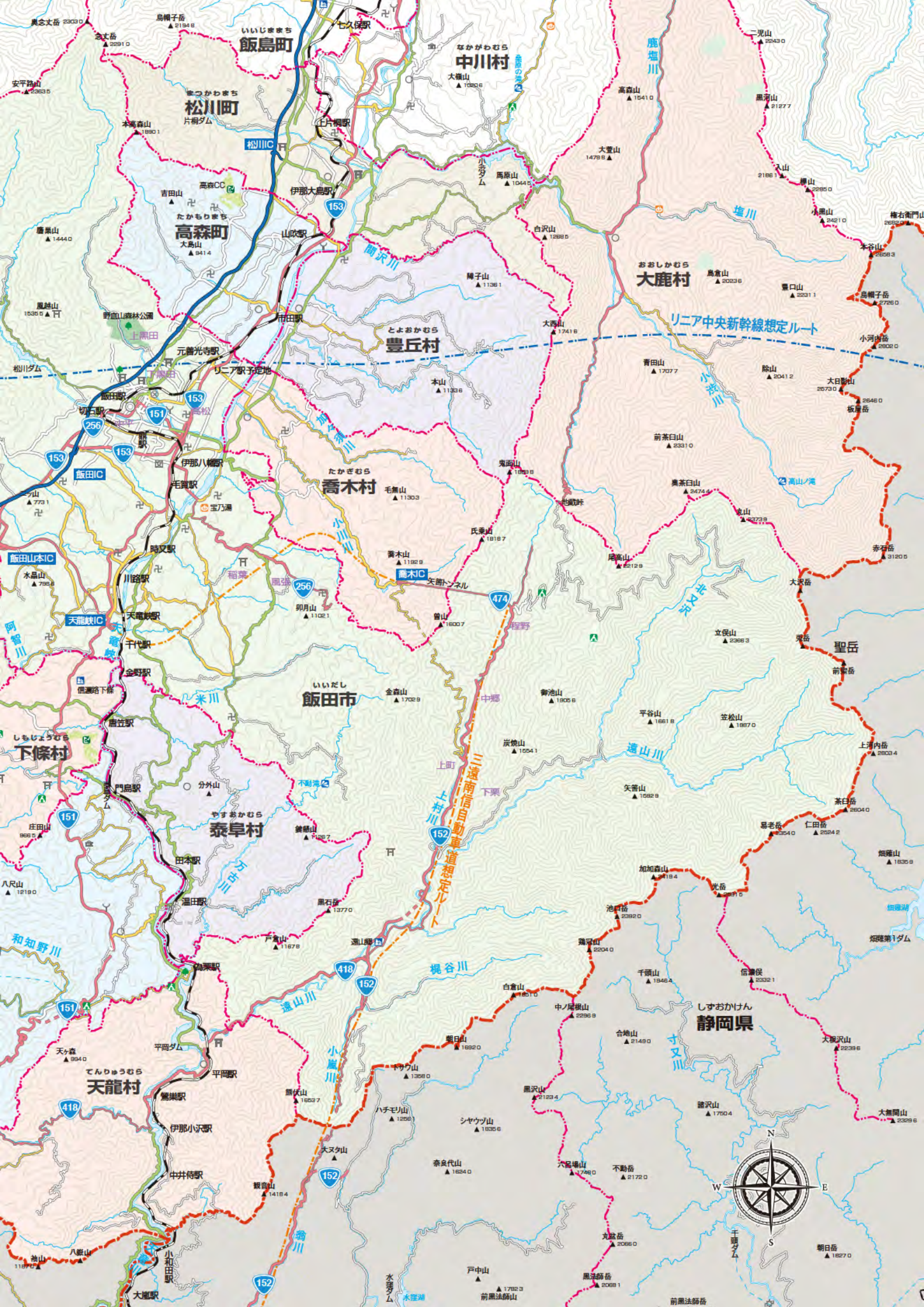
南信州地域は、飯伊地域(はんいちいき)とも呼ばれ、長野県南信地方の飯田市を中心とした地域のことを指す名称です。長野県を10地域に分けたときに用いられる呼称であり、ほかに飯田地域、飯田地方、下伊那地域、下伊那地方と呼ばれることもあります。すべて南信州を指します。

長野県の地域

- 北信(ほくしん)地方 北信地域 | 長野地域
- 東信(とうしん)地方 上小地域 | 佐久地域
- 中信(ちゅうしん)地方 大北地域 | 松本地域 | 木曾地域
- 南信(なんしん)地方 諏訪地域 | 上伊那地域
飯伊地域「南信州」



この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の2万5千分の1地形図を使用した。(承認番号 平29情発、第419-GISMAP39079号)



奥念丈岳 2303.0

鳥帽子岳 2194.8

飯島町

七久保駅

なかがわむら 中川村

鹿場川

二見山 2943.0

安平路山 2383.5

急丈岳 2291.0

松川町

上片桐駅

大嶽山 1080.8

高森山 1041.0

黒河山 2127.7

本高森山 1690.1

吉田山

高森CC

伊那大島駅

馬原山 1044.5

大嶽山 1479.9

入山 2186.1

鷹巣山 1444.0

たかもりまち

高森町

山吹駅

白沢山 1288.5

大嶽山 1479.9

小黒山 2421.0

風越山 1530.5

野庭山森林公園

上黒田

市田駅

陣子山 1136.1

大嶽山 1741.6

雲臼山 2331.1

柳川ダム

元善光寺駅

リニア駅子定地

とよおかむら

本山 1133.6

青田山 1707.7

陰山 2041.2

飯田山本IC

飯田IC

伊那八幡駅

高木村

毛無山 1130.3

前茶臼山 2331.0

大日影山 2679.0

水島山 799.8

川路駅

天龍峡IC

たかぎむら

黄木山 1192.8

奥茶臼山 2474.4

丸山 2373.9

飯田山本IC

天龍峡IC

伊那八幡駅

高木村

氏家山 1819.7

尾高山 2212.9

大沢岳 3120.5

川路駅

天龍峡IC

伊那八幡駅

高木村

曾山 1600.7

立俣山 2368.3

赤石岳 3120.5

飯田山本IC

天龍峡IC

伊那八幡駅

高木村

曾山 1600.7

立俣山 2368.3

赤石岳 3120.5

下俣村

飯田市

伊那八幡駅

高木村

曾山 1600.7

立俣山 2368.3

赤石岳 3120.5

下俣村

飯田市

伊那八幡駅

高木村

曾山 1600.7

立俣山 2368.3

赤石岳 3120.5

下俣村

飯田市

伊那八幡駅

高木村

曾山 1600.7

立俣山 2368.3

赤石岳 3120.5

下俣村

飯田市

伊那八幡駅

高木村

曾山 1600.7

立俣山 2368.3

赤石岳 3120.5

下俣村

飯田市

伊那八幡駅

高木村

曾山 1600.7

立俣山 2368.3

赤石岳 3120.5

下俣村

飯田市

伊那八幡駅

高木村

曾山 1600.7

立俣山 2368.3

赤石岳 3120.5

下俣村

飯田市

伊那八幡駅

高木村

曾山 1600.7

立俣山 2368.3

赤石岳 3120.5

下俣村

飯田市

伊那八幡駅

高木村

曾山 1600.7

立俣山 2368.3

赤石岳 3120.5

下俣村

飯田市

伊那八幡駅

高木村

曾山 1600.7

立俣山 2368.3

赤石岳 3120.5



前黒法師岳

朝日岳 1827.0



南信州移住宣言しごと篇 転職・就職
キャリアを生かした移住・Uターン



長野県 南信州地域振興局

〒395-0034 長野県飯田市追手町 2-678
TEL : 0265-53-0401



しあわせ信州

平成 29 年度 南信州移住・Uターン就職促進事業 受託・制作 E-CURE イーキュア株式会社
© 2018 Nagano Prefecture. All Rights Reserved.. 2018013000

