

南信州 移住宣言

南信州移住促進ガイド

長野県南信州地域振興局



移住するなら みんな信州 南信州

移住したい都道府県18年連続1位^(注)の信州。
そんな信州の最南端に「南信州」があります。
西に中央アルプス、東に南アルプスに囲まれ、
中央に天竜川が流れます。
豊かな大自然に恵まれた南信州。

先人から脈々と受け継がれてきた民俗芸能。
半生菓子や伝統野菜も魅力のひとつです。
航空宇宙産業への取組が
この地に新たな活力を生み出します。
伝統を守りながら挑戦を続ける南信州。

リニア中央新幹線、
三遠南信自動車道の整備も進み、
2大都市圏へのアクセスも向上します。
その中心で、
新時代を迎える南信州。

南信州14の市町村が
手を携えてあなたをお待ちしています。
理想の暮らしを見つけに、
南信州移住宣言！してみませんか。

注：宝島社「田舎暮らしの本2024年2月号」



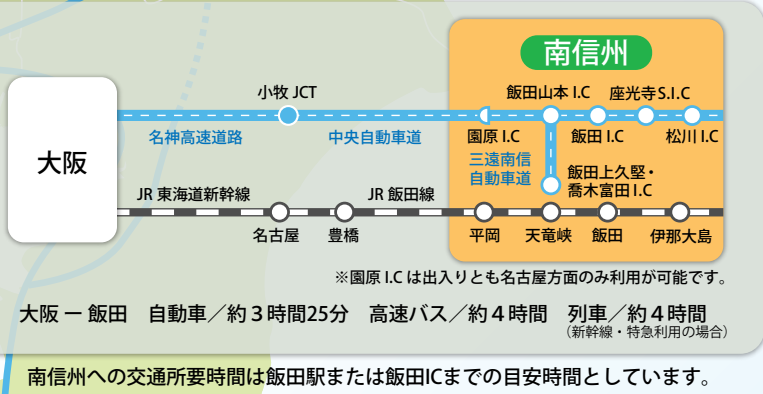
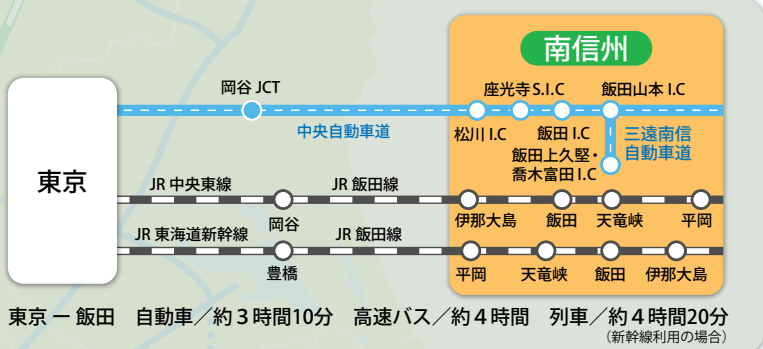
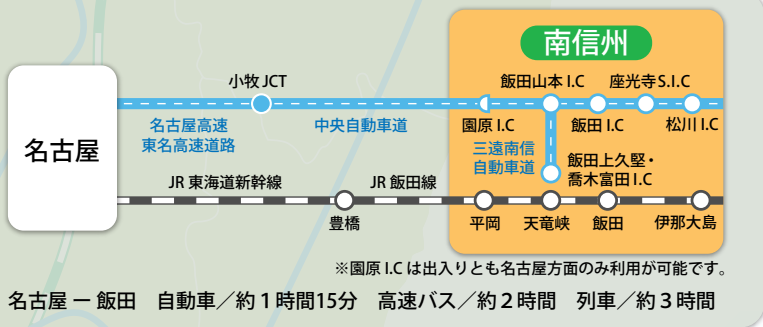
長野県知事からあなたへのメッセージ

長野県は県民の幸福度が高く、「移住したい都道府県」に18年連続日本一に選ばれているなど、ポテンシャルの高い県です。
 みんながともに幸せを分かち合い、絆を育む「南信州」があなたの新しいふるさととなることを願っています。

長野県知事 阿部 守一



交通アクセス



三遠南信自動車道

静岡(浜松市)へのアクセス向上

長野県飯田市から静岡県浜松市に至る高規格幹線道路。南信州地域と三河・遠州地域との移動時間を大幅に短縮します。

リニア中央新幹線

首都圏・中京・関西へのアクセス向上

東京～名古屋～大阪間を約1時間で結びます。長野県飯田市上郷飯沼に長野県駅が設置される予定です。東京(品川駅)と約45分、名古屋と約27分程度で結ばれる見込みです。

南信州 Guide map

凡例

- | | |
|----------|---------|
| ◎ 市役所 | ⊗ 警察署 |
| ○ 町村役場 | 文 小・中学校 |
| ㄚ 消防署・分署 | ⊗ 高校 |
| ⊕ 病院 | ⊕ 養護学校 |
| ⊕ 公的診療所 | ⊕ 短大 |
| 国道 | 道の駅 |
| 鉄道 | 高速自動車国道 |



0 5km



(提供) ふるさと信州風景100選

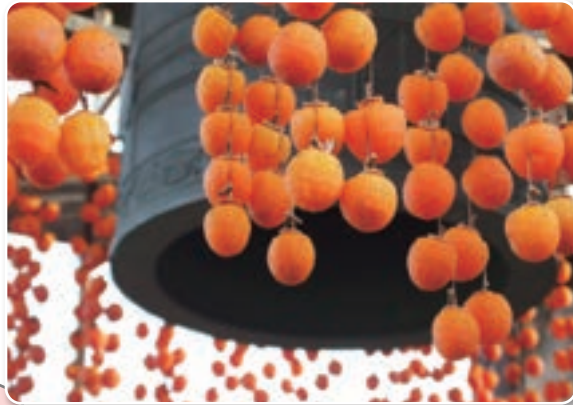


(提供) 南信州広域連合



(提供) 天龍村

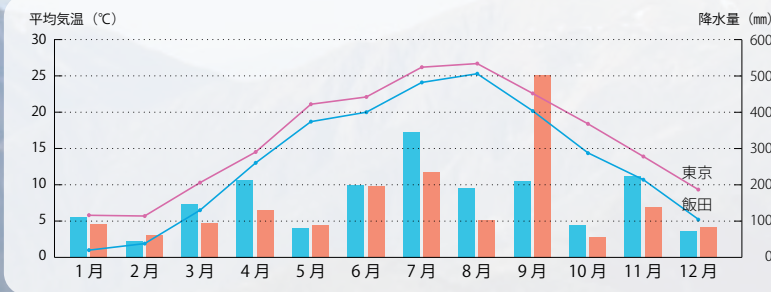




(提供) ふるさと信州風景100選



(提供) ふるさと信州風景100選



南信州の春は4月初旬、桜の開花が始まります。標高の少し高い地域では、夏でもクーラーがいらぬほど涼しく快適に過ごせます。澄んだ空に、星や花火が光ります。夏から秋にかけて果物狩りを楽しむと、紅葉の季節を迎えます。冬は冷えますが、県内では雪の少ない地域です。

あなたの思い描く信州の田舎暮らしが、ここで見つかります！



(提供) スタービレッジ阿智誘客促進協議会

日本一の 星空

自然豊かな南信州には「日本一の星空」と呼ばれる場所があります。標高1,400mの高原には「満天の星空」が広がっています。

他にも「星の森オートキャンプ場」を始め、星を見ながらキャンプを楽しむ場所が多数あります。

都会では味わえない星空を身近に感じに来ませんか？



南信州の夜空を彩る 花火

南信州には、数多くの花火イベントがあり、夜の南信州を彩ります。

中でも、県無形民俗文化財に指定されている「清内路の手づくり花火」は、300年余りの歴史を誇り、その美しさと迫力は圧巻です。

日本の貴重な資産 伝統芸能

南信州では、国指定・選択無形民俗文化財（民俗芸能・行事）が17件登録されています。これは、県内10地域で最も多く、約半数を占めています。

南信州が「民俗芸能の宝庫」とも言われる所以であり、四季折々の民俗芸能を体感することができます。



(提供) 阿南町

南信州 ってこ

心にしみるふるさと 風景

長野県では、美しく豊かな信州の農村風景を「ふるさと風景」として103箇所選定しました。

そのうち南信州には、県内10地域で最も多い15箇所が選ばれています。

「信州らしさ」や「ふるさと」が実感できる風景に出会えること、間違いなし！

H27.6 選定



(提供) ふるさと信州風景100選

信州を豊かに潤す 水

南信州には、豊かな水資源があります。地域内には、諏訪湖を源流とする天竜川と愛知県三河湾に注ぐ矢作川の2つの一級河川が流れています。

また、名水百選に選ばれた「猿庫の泉」、平成の名水百選の「観音霊水」、信州の名水・秘水の「一番清水」などのきれいな湧水が豊富で、休日にはその水を求めて、県内外から多くの人々が訪れています。



南信州の高い

エコ意識

長野県は1人1日当たりのごみ排出量が少ないエコな県(全国2位)として知られています。

特に、南信州のごみ排出量は、県全体での1人1日当たりのごみ排出量800gを大きく下回る665gで、県内におけるごみの排出量が少ない市町村トップ10中、南信州の7町村が占めています。

環境省『令和3年度一般廃棄物処理実態調査』



(提供) 高森中学校

んなところ!



(提供) 豊丘村

多様な 農業

南信州は山間傾斜地が多く、1戸当たりの耕地面積が狭いものの、温暖な気候や標高差を生かし、果樹、野菜、花き、きのこ、畜産など多品目生産による複合経営が展開されています。

中でも、農産物産出額1位を果樹が占め、長野県を代表する果樹産地の一つです。

全国に誇る 産業

南信州では、食品から電子部品・機械関連まで多様な産業が盛んです。特に水引、凍豆腐、半生菓子、高い国内シェアを占めています。贈り物にも重宝します。

また、当地域では、産業支援の機能を集積した「産業振興と人材育成の拠点」(エス・バード)を中心に、成長が期待される航空機産業や次世代エアモビリティをはじめとした電動化等の分野に地域が一丸となって取り組んでいます。



南信州子育てラインナップ!

全ての市町村が子どもを育てやすい環境づくりに取り組んでいます。
ここでは、その一部をご紹介します!

出産祝い金

全ての市町村で出産祝い金を支給しています。
多くは、第3子以降を対象に行っていますが、第1子から対象としているところもあります。



保育料軽減

長野県では、全ての市町村で第3子以降にかかる保育料の軽減を行っています。(兄弟同時入所要件なし・所得要件なし)

更に、南信州の市町村の中には、第2子半額や第3子以降無料といった手厚い支援をしているところもあります。

医療費助成

全ての市町村で中学校卒業時までの子どもが医療機関にかかった医療費は実質無料となっています。

更に、実質無料期間を高等学校卒業時までとする市町村もあります。

医療体制

南信州14市町村は、文化圏・生活圏を共有しており、市町村の枠を超えて連携した取り組みが進んでいます。

中でも、医療分野では、地域中核病院や地域の開業医・診療所などが連携して救急医療や産科医療を守る取組を行っています。

その他

他にも市町村ごとに、特色ある子育て支援を行っています。

【例】「育児手当」、「小中学校時の給食費補助」、「高等学校時の通学費補助」など



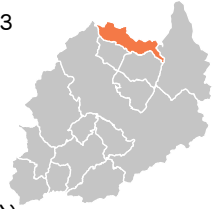
(提供) 南信州広域連合

ま っ か わ ま ち

松川町

移住相談窓口：まちづくり政策課まちづくり推進係
TEL.0265-36-7014 FAX.0265-36-5091

〒399-3303 長野県下伊那郡松川町元大島3823
HP <https://www.town.matsukawa.lg.jp/>
E-mail seisaku@town.matsukawa.lg.jp
人口：12,198人（令和6年1月1日現在）
面積：72.79km²
アクセス：【自動車】松川IC⇒県道59号線（5分）
【電車】JR伊那大島駅から徒歩（10分）



くだものの里 まつかわ

松川町は、伊那谷のほぼ中央に位置し、町の中央を北から南へ天竜川が流れ、東に南アルプス、西に中央アルプスを仰ぐ、清流と緑に恵まれた河岸段丘の町です。

水はけが良く、日当たりも良好なうえ、昼夜の寒暖差があり、日照時間が多いという南信州特有の気候に恵まれている当地では、果樹栽培が盛んに行われています。6月のさくらんぼに始まり、ブルーベリー、プルーン、プラム、梨、ぶどう、りんご、柿など、12月まで季節ごとのおいしい果物が楽しめます。

主な移住・定住への支援

1 移住体験・促進住宅

移住を検討されている方が、町の生活環境を一時的に体験することができる移住体験住宅があります。30年度には、移住を予定している方が定住までの仮住まいとして利用できる移住促進住宅も3棟オープンしました。

2 空き家情報の紹介

町内にある空き家の情報をご紹介します。空き家の家財道具などの処分費用に対する補助金もあります。

3 就業・起業支援

雇用就業相談員を配置し、希望者と町内企業とのマッチングを行っています。商工会をワンストップ窓口として、起業支援を行っています。開業資金の補助もあります。



主な交通手段は車です。
JR飯田線の伊那大島駅・上片桐駅があります。町内を循環するコミュニティバスも利用できます。

生活交通環境



生活に必要なものは基本的に町内で揃います。
車で30分圏内には、大型商業施設もあります。

買物環境



町内に赤十字病院があります。
不妊・不育症治療への助成を行っています。

医療環境



出生から18歳までの医療費の助成、保育料の軽減や大学、短大、専修学校への進学に対し奨学金の貸与事業等を行っています。
小中学生に対し、基礎基本の確実な定着と伸びる力を一層伸ばす学習支援を実施しています。

子育て環境

松川ICあり 都心部にも近い ちょうどいいまち まつかわ

た か も り ま ち

高森町

移住相談窓口：総務課まちづくり振興係

TEL.0265-35-3111 FAX.0265-35-8294

〒399-3193 長野県下伊那郡高森町下市田2183-1

HP <https://www.town.nagano-takamori.lg.jp/>

E-mail soumu@town.nagano-takamori.lg.jp

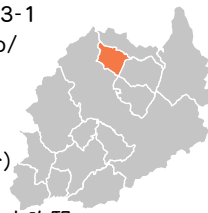
人口：12,614人（令和6年1月1日現在）

面積：45.36㎢

アクセス：【自動車】松川IC、座光寺スマートIC(10分)

【高速バス】バス停「高森」

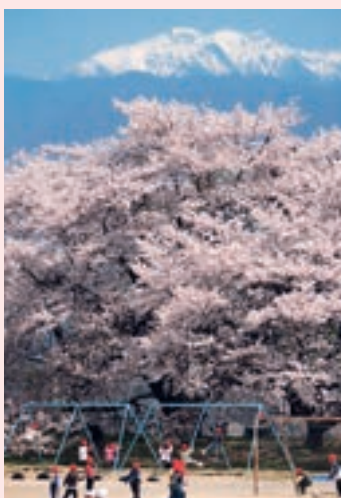
【電車】JR下市田駅、市田駅、下平駅、山吹駅



市田柿発祥の里から、日本一の子育てタウンへ

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「子育て支援」に重点的に取り組み、近年では、女性の妊娠・出産から子育て、就業等を支援する拠点施設の「あったかてらす」、新しい中学校や認定こども園など、子育て教育環境の整備を進めています。また、悩みを抱える家庭のさまざまな相談・支援に対応しています。学校と連携し、人との関わりの中で地域課題に自発的に取り組む「地域人材教育」も実施しています。



主な移住・定住への支援

1 子育て支援

各種助成金制度に加え、乳幼児健診・相談の充実、「こども家庭総合支援室」を中心とした相談体制など、妊娠期からの切れ目ない子育て支援を行っています。

2 住宅取得等補助金制度

高森町で新築住宅を建設・購入、または中古住宅を購入した方へ、住宅取得にかかる費用の一部を助成します。

3 空き家情報の紹介

空き家バンクにより、空き家情報を紹介します。

4 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。

【上】あったかてらす 【左下】日本一の学校桜と南アルプス
【右下】道路や公園を管理する役場建設課と子育てママさんとの意見交換



生活交通環境

近隣市町村への通勤・通学アクセス抜群です。JR飯田線の駅が4駅あります。主な交通手段は車ですが、公共交通バスが町内を巡回しており、中学生無料スクールバスも運行しています。リニア中央新幹線(2027年開業)長野県駅まで車で10分です。



買物環境

出砂原商店街のほか、大型ショッピングセンターや大型ホームセンターがあります。またコンビニエンスストアも6店舗あるなど、買物環境は充実しています。地元で人気の産直市場があります。



医療環境

病院(1)、整形外科(1)、内科医院(3)、眼科(1)、歯科(3)、薬局(5)、ドラッグストア(2)、婦人科・女性内科(1) 町内医療機関の充実に加え、総合病院(飯田市立病院)へも車で15分です。
※()町内医療機関数



子育て環境

中学校(1)、小学校(2)、町立保育園(2)、私立保育園(2)、都市公園(7) 高森町では、子育ての不安な気持ちや悩みを抱えている皆さんを支え、安心して子育てができるよう支援します。多くの方に利用いただける子育て支援サービスを進めていきます。
※()町内施設数

子育てするなら高森町へ！

大鹿村

〒399-3502 長野県下伊那郡大鹿村大河原354
HP <http://www.vill.ooshika.nagano.jp/>
E-mail ooshika.ijuu@vill.ooshika.lg.jp
人口：922人（令和6年1月1日現在）
面積：248.28km²
アクセス：【自動車】松川IC⇒県道59号（40分）
【電車】JR伊那大島駅からバスで大鹿村終点（60分）



南アルプスと歌舞伎の里

大鹿村は長野県の南部、南アルプス赤石岳の麓に位置する山村です。

映画「大鹿村騒動記」では、地芝居「大鹿歌舞伎」を通して、村の生活や歌舞伎に打ち込む人々の姿が生き生きと描かれ、全国から注目されました。

また、NPO法人「日本で最も美しい村」連合に加盟し、美しい景観を維持するための清掃や花の植栽など、村民一緒になって活動を行っています。

村にはコンビニも信号機もありませんが、ゆったりと暮らすには本当に良いところです。

主な移住・定住への支援

1 大鹿村空き家バンク制度

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。村ホームページにてご覧いただけます。

2 若者定住補助制度

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』などの支援を行っています。

3 教育支援

小学生・中学生の教材費、学習旅行費、給食費の全額を補助し、子育てを支援します。

4 親子山村留学

小・中学校に通うお子さんと、保護者が一緒に大鹿村へ住んで通学する制度です。

山村留学用の住宅も用意しています。



【上】大西公園から望む大鹿村
【左下】大鹿さくら祭りの様子
【右下】大鹿歌舞伎定期公演



生活交通環境

主な交通手段は車です。朝夕は通学のための路線バスが運行しており、高校生は無料バスを配布いたします。他にも村内の移動は、診療所送迎車や、必要に応じてNPO法人の有償移送支援が利用できます。



買物環境

村内に日用雑貨や食料品を販売している商店の他、道の駅にも商業施設があり、お買い物ができます。近隣市町村のショッピングセンターで買い物をする事もできます。



医療環境

村営の診療所があり、村民の方々が多数利用をしています。診療所では対応できない場合は、飯田市・松川町・高森町の病院を利用しています。



子育て環境

出生から18歳までの子どもの医療費が実質無料化となる助成を行っています。遠方からの小・中学校への通学はスクールバスを利用しています。高校通学は、路線バスが無料で利用できます。

地域の自治会活動、村の活動に積極的に参加してくれる皆さんを待ってるに♪



とよおかむら

豊丘村

移住相談窓口：産業振興課移住定住係

TEL.0265-34-2520 FAX.0265-34-2521

〒399-3295 長野県下伊那郡豊丘村大字神稲3120

HP <http://www.vill.nagano-toyooka.lg.jp/>

E-mail teiju@vill.nagano-toyooka.lg.jp

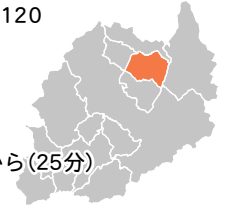
人口：6,269人（令和6年1月1日現在）

面積：76.79km²

アクセス：【自動車】松川ICから（15分）、飯田ICから（25分）

【電車】JR市田駅（徒歩14分）

【高速バス】高森バス停（10分）



アルプスに挟まれた河岸段丘と清流の里

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る河岸段丘の東側に位置す、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は格別で、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。



主な移住・定住への支援

1 「豊丘村版ワーキングホリデー」を実施

二泊三日のお試しで、宿泊・食事代は全て村持ち、参加者の負担は交通費のみで、豊丘村の良いところを体感。

2 空き家の紹介

農家用・一般用それぞれに移住用の空き家を紹介します。

3 村独自の就農支援・移住支援が充実

新規就農者には、営農経費として1/2補助、研修支援や就農支援の定額補助などを用意しています。また、移住者には空き家改修1/2補助、住宅取得1/3補助及び宅建業者仲介手数料全額補助等々を用意しています。個人事業起業家への支援もあります。なお、補助金額には上限があります。



【上】村の航空写真【左下】ワーキングホリデーの様子【右下】とよおかまつりの様子

4 「地域サポーター」を設置

移住者の皆さんが、いつでも、なんでも気楽に相談できる「地域サポーター」を地域毎に9人配置しています。移住前だけでなく、移住後まで頼りになります。



生活交通環境

主な交通手段は車です。村営路線バスも村内5路線運行しています。（100円高校生以下無料）高齢者（73才以上、65才独居者）に、福祉タクシー（村内どこに行くにも1回700円）があります。



買物環境

村内に日用雑貨や食料品を販売している商店が、定期巡回バスを出して遠距離で買い物の困難な方々の支援をしています。買い物後は、自宅の玄関先まで送ります。



医療環境

村内に医療機関がありご利用いただけます。隣の高森町には病院があります。（役場から徒歩約5分）



子育て環境

出生から18歳までの医療費が実質無料化助成を始め、各種個別検診等充実しています。学校・保育園への遠距離通学通園には村営バスがあり、高校通学には高等学校生徒通学費助成金もあります。保育料の軽減措置も各種。

豊丘村で補助金を受けるには豊丘村で組織されている自治組織（区・自治会・隣組）に属し、その地域の文化等を理解する中で、皆さんの生活をしていただきます。

たかぎむら

喬木村

移住相談窓口：企画財政課

TEL.0265-33-2001 FAX.0265-33-4511

〒395-1107 長野県下伊那郡喬木村6664番地

HP <https://www.vill.takagi.lg.jp>

E-mail kikaku@vill.takagi.lg.jp

人口：5,684人（令和6年1月1日現在）

面積：66.61km²

アクセス：【自動車】座光寺SICから（約15分）、飯田ICより（約20分）

【電車】JR飯田駅からバスで喬木村交流センターまで（約35分）



人が輝き 未来につながる ^{うま} 美し郷 喬木

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、北を豊丘村、東・南及び西の村境は飯田市に接しています。

県南部の中心地である飯田市への交通アクセスもよく買い物・医療等の利便性が高いのが特徴ですが、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・紅葉が楽しめる、名産であるいちごをはじめとした当地域特産の果物がとても甘く彩り豊かに実ります。



主な移住・定住への支援

1 定住補助制度

住宅用地の取得や住宅の新築に対して補助制度をご用意しています。また、子育て世帯向けの村営住宅「クラソ喬木」では、家賃補助制度などがあります。

2 出産・子育て支援制度

村に永住する意思のある方に出産祝金を支給します。また、小学校入学時に文房具等、中学校入学時に制服・通学カバン等を無償支給しています。

3 空き家情報の紹介

村内にある空き家を紹介します。空き家の改修や不要品処分費用に対する補助金があります。



【上】アルプスの丘公園から望む村の風景【左下】子育て世帯向け村営住宅「クラソ喬木」【右下】ICT教育（タブレットによる協働学習の様子）



生活交通環境

主な交通手段は車です。便数は少ないですが朝昼夕に路線バスもあります。他にも村内下段を循環するコミュニティバスがあり、村市街地への移動に利用できます。（65歳以上の方は事前に役場へ申請いただくことで村内運行エリアが無料となります。）



買物環境

村内に食料品や日用雑貨を販売するスーパーマーケットがあり、薬局や飲食店、コンビニエンスストアもあります。また、近隣市町村にはショッピングセンターやホームセンターもあります。（車で5分～15分圏内となります。）



医療環境

村内に医療機関がありご利用いただけます。近隣の飯田市、高森町には病院もありますので、村内の医療機関では対応できない場合はそちらをご利用ください。



子育て環境

出生から18歳まで医療費の自己負担分を補助しており（事務手数料300円・入院時食事代を除く）、午後7時までの延長保育、児童クラブもあります。給食ではアレルギー対応食の提供も行っています。

喬木村の教育施策の取組が評価され「2018日本ICT教育アワード文部科学大臣賞」を受賞しました。たかぎの子どもたちは、学力に加え、思考力や表現力も向上しています。



飯田市

移住相談窓口：結いターン移住定住推進課

TEL.0265-22-4511(代) FAX.0265-22-4568

〒395-8501 長野県飯田市大久保町2534
HP <http://www.city.iida.lg.jp/site/yuiturn/>
E-mail yuiturn@city.iida.nagano.jp
人口：94,659人（令和6年1月1日現在）
面積：658.66km²
アクセス：【自動車】飯田IC・飯田山本IC・座光寺スマートIC
【電車】JR飯田駅



山、里、街の暮らしを実現できる自然豊かな山都

「飯田」の地名は、かつて農作業を手伝いあったことを意味する「結いの田」が語源となっており、伝統産業である「水引」に代表される「結び」に縁のある土地柄です。

飯田市の中でも、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、生活に必要なお店が揃う便利な街の暮らしと、多彩なライフスタイルが実現できます。

移住相談窓口「結いターン移住定住推進課」では、ご相談者様の希望をお伺いし、それぞれが思い描くライフスタイルに沿って、転職・住まい・子育て・起業・就農・つながり作り等、ありとあらゆる相談に寄り添い、ご相談者様と地域とをお繋ぎします。



【上】豊かな自然が生み出す景観と産業
【中】いいだ型自然保育
【下】地元の方と一緒に地域活動に参加する都市部の若者(地域の入口)



主な移住・定住への支援

1 飯田市移住こんしえるじゅ

より身近な相談相手として、先輩移住者でもある移住こんしえるじゅの皆さんが、地域の入口となり相談にのってくれます。移住前に地域の人とつながりを作ることは、移住後の安心につながります。

2 住宅の紹介

市内の空き家を紹介する「空家バンク」では、利用者向けに改修補助金、子育て世帯引越費用補助金があります。

3 お試し体験

農業・保育園・仕事の体験等、ニーズに応じ、オーダーメイドの移住体験ができます。体験し、地域の人とふれあい、移住前に地域を知ること、移住のイメージを具体化することができます。



生活交通環境

生活の主な交通手段は車です。冬季はスタッドレスタイヤが必要です。公共交通は、JR飯田線、市内を巡る市民バス・乗合タクシーなどがあります。主要都市への高速バスも充実しています。



買物環境

市街地や国道沿いには飲食店や各種日用品店が揃い、農産物直売所やスーパーもあり、生活には困りません。また、店舗利用と合わせ、宅配サービスやインターネット通販などを利用する方も多くいます。



医療環境

飯田市立病院を中核とし、診療所を含めた地域の医療機関がシステムで結ばれ、ひとりの患者さんを連携して診る体制があります。また、里帰り出産も含めてほぼお断りすることなく分娩を受入れるなど、出産体制が整っています。



子育て環境

地区に1人以上の保健師がおり各種相談に応じ、無料で利用できるつどいの広場や子育てサークル、様々な一時預かり制度があるため、知らない土地でも安心して子育てができます。市内の全ての公立保育園が「信州やまほいく」の認定を受けており、この地域ならではの自然環境を活かし、野外を中心とする様々な「命に触れる体験」を通して生きる力を育みます。

人の縁を結び、「〇〇したい!」という思いをサポートします!



下條村

移住相談窓口：総務課企画財政係

TEL.0260-27-2311 FAX.0260-27-3536

〒399-2101 長野県下伊那郡下條村睦沢8801-1

HP <http://www.vill-shimojo.jp/>

E-mail sjkizai@vill-shimojo.jp

人口：3,337人（令和6年1月1日現在）

面積：38.12km²

アクセス：【自動車】飯田山本IC⇒国道151号（7分）

【電車】JR天竜峡駅からバスで学校前（役場付近）（14分）



小さくても、瞳かがやく下條村

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、シンガーソングライターのでこさんが田舎暮らしをテーマに全国デビューしております。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。

下條村は様々な取り組みにより、健全な財政運営を行っており、若者定住促進住宅をはじめ、特に子育て支援や定住支援に力を入れ取り組んでおります。

主な移住・定住への支援

1 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。

2 移住奨励制度

65歳未満の方で、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。

3 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。



【上】中央アルプスと南アルプスとそば畑
【左下】コスモスの湯（日帰り温泉施設）
【右下】若者定住促進住宅



車で移動が必要不可欠です。
保育園では、保育園バスが運行しております。

生活交通環境



コンビニは2軒あります。隣接の飯田市へは、車で25分程度で行けます。食料品や日用雑貨などは、近隣市町村で買い物をする方が多いです。

買物環境



村内には、医院と診療所がそれぞれあります。
診療所に対応できない場合は、隣接する飯田市等の病院で診てもらえます。

医療環境



高校生まで医療費全額補助。出産祝い金支給。給食費補助。小、中学校入学祝金支給。等、子育て支援が充実しております。

子育て環境

小さな村ですが、子どもが元気いっぱい瞳かがやく、そんな村に来てみませんか!?

やすおかむら

泰阜村

移住相談窓口：村づくり振興室 村づくり振興係
TEL.0260-26-2111 FAX.0260-26-2553

〒399-1895 長野県下伊那郡泰阜村3236番地1
HP：https://www.vill.yasuoka.nagano.jp/
E-mail：kikaku@vill.yasuoka.nagano.jp
人口：1,431人（令和6年1月1日現在）
面積：64.59km²
アクセス：【自動車】三遠南信自動車道千代IC⇒県道1号（10分）
【電車】JR飯田線温田駅からタクシー（20分）
JR飯田線天竜峡駅からタクシー（15分）



ひと・地域が輝くむら

多くの人のアイデアとチカラが集まる小さな村。教育・子育て環境は随一です。

保育所利用料は1世帯で最大月3,000円。自然教育で有名なNPO法人グリーンウッド自然体験教育センターがあり、そのノウハウを最大限に生かした無料の放課後児童預かり（学童保育）では、火おこしなども体験できます。小学校には全国でも珍しい美術館が併設。中学入学祝金や、高校通学定期券補助など支援も充実しています。

手厚い在宅福祉の取組みで、老後も安心。地域のつながりを大切に、ひとりひとりがきちんと社会的な役割を持って生活しています。そんな泰阜村で「生きて」みませんか？



村民夏まつりの子ども花火

主な移住・定住への支援

① 移住前情報の充実

ホームページにて集落の自治会費や「暗黙の了解」など他にはない情報を大公開。随時更新中。

② オーダーメイド型移住体験ツアー

会いたい人や見たい場所など、移住希望者の要望にできるだけ応えます。要申込。

③ 暮らしの支援

空き家の改修や家屋の新築、薪ストーブの購入など住宅関係の補助が充実。月3.5万円以下の家賃で暮らせる村営住宅も多数。



自然の中で子育て（あんじゃね自然学校のように）



元楽天イーグルス監督のデーブ大久保さんと毎年野球を通じて交流しています



生活交通環境

基本的には自家用車が必須です。村内には4つのJR駅があります。保育園から中学校は送迎バスを完備。無料の福祉バスや有料のタクシーの利用も可能です。



買物環境

村内に日用雑貨や食料品を販売している商店が数件あります。飯田市や阿南町など近隣市町村のショッピングセンターまで車で20分～30分で行けるのでそんなに不便は感じません。



医療環境

村営の診療所があり、村民の方々が多数利用をしています。診療所の他にも飯田市や阿南町などの近隣市町村の医療機関を利用しています。



子育て環境

高校生以下の医療費無料化や、学校給食費半額補助などの助成を行い、ファミリーサポートセンターも完備しています。また、遠方からの小・中学校への通学はスクールバスを利用しています。

子育てするならやすおか村。ぜひ一度見に来てください！



天龍村

移住相談窓口：地域振興課移住定住推進係

TEL.0260-32-1023 FAX.0260-32-2525

〒399-1201 長野県下伊那郡天龍村平岡878

HP <http://www.vill-tenryu.jp>

E-mail s-suishin@vill-tenryu.jp

人口：1,051人（令和6年1月1日現在）

面積：109.44km²

アクセス：【自動車】飯田山本IC⇒国道151号⇒県道1号(45分)

【電車】JR平岡駅下車



信州に春をつける村

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。

主な移住・定住への支援

① 定住促進事業

「住宅新築等補助金」や「空き家等取得補助金」、「空き家片づけ事業補助金」、「U・Iターン助成金」、「通勤助成金」、「結婚祝金」、「出産祝金」など各種支援を行っています。また、無料職業紹介や結婚相談などもワンストップで情報提供します。

② 龍の子留学制度(親子留学・孫留学)

都市部などに住む小中学生が村に留学し、お茶摘み体験・渡り鳥の保護など、天龍村の歴史や魅力あふれる環境で学校生活を送ることができる制度です。

村内の公立の小中学校に留学を希望する方へ各種支援を行っています。

留学に興味のある方はこちらをチェック
<http://www.vill-tenryu.jp/notice/administrative/ijyu/tatsunoko/tatsunoko/>



【上】天龍小学校
【左下】中井侍地区の茶摘み風景
【右下】村鳥：ブッポウソウ



生活交通環境

村内にはJR飯田線の駅が5つあり、中心の平岡駅には特急も停まります。
また、村営バス、飯田市南信濃方面への路線バス、タクシー会社もあります。



買物環境

村内には日用雑貨や食料品を販売する商店・ミニスーパーのほか、移動販売、宅配(生協)、ガソリンスタンドなどがあります。
また、インターネットなどの通信販売で注文した商品は早ければ翌日には配達されます。



医療環境

村内には診療所があります。
診療所に対応できない場合は、お隣の阿南町の県立病院、飯田市にある各病院を利用します。



子育て環境

少人数できめ細やかに大人の目が届き、どの子どもたちも力を発揮できる環境が一番のウリです！経済面でも出生から18歳まで医療費は無償です。また、保育料の減免、園児の給食・おやつの無償化、小中学校の児童・生徒の給食費の無償化、高校生への通学費補助、高校・専門学校・大学等への奨学金貸与事業なども行っています。

「気候」も「人」もあたたかい天龍村へ是非お越しください

あなんちょう

阿南町

移住相談窓口：総務課企画財政係

TEL.0260-22-2141 FAX.0260-22-2576

〒399-1511 長野県下伊那郡阿南町東條58番地1

HP <http://www.town.anan.nagano.jp>

E-mail soumu@town.anan.nagano.jp

人口：3,950人（令和6年1月1日現在）

面積：123.07km²

アクセス：【自動車】天竜峡IC⇒国道151号（20分）

【電車】JR温田駅から車（5分）



おいなんよ！あなんTOWN

阿南町は南アルプスと中央アルプスに挟まれ、長野県の最南端に位置しています。

昔から民俗芸能の宝庫と呼ばれ、国の重要無形民俗文化財「新野の雪祭り」「新野の盆踊り」「和合の念仏踊り」をはじめ、四季折々に催される大小様々なお祭りがあります。いずれのお祭りも生活に根差しており、地域の繋がりも強い町です。

民俗芸能の宝庫あなんで暮らしてみませんか。



【上】新野の盆踊り
【中】和合の念仏踊り
【下】阿南温泉かじかの湯コテージ



主な移住・定住への支援

① 空き家バンクで情報提供

阿南町での暮らしを考えている方へ、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。

② 新築とリフォーム補助

個人で1,000万円以上の建設費を支払って住宅を新築する場合に補助があります。

また、個人の住宅をリフォームする際に、費用の一部を補助する制度もあります。

③ 阿南町暮らしを体験

クラインガルテン新野高原では、体験型農園をご用意しています。体験型農園を利用して、阿南町暮らしを体験してみませんか（3泊4日12,000円から最長9泊10日まで ※4泊以降は、1泊4,000円）。



主な交通手段は自家用車です。
公共バスに加え、通学・通院のための町民バスが運行しています。

生活交通環境



町内に日用雑貨や食料品を販売する商店があり、一部の商店ではお店への買い物送迎も行っています。

買物環境



県立病院が1ヶ所と町営の診療所が3ヶ所、歯科医院が1ヶ所あります。

医療環境



出生～高校3年生までの医療費の助成 事業や保育料の軽減、小中学校の給食費の8割補助などの支援があります。
また、保育園の延長保育や小学校の学童クラブ（放課後の児童お預かり）も行っています。

子育て環境

令和4年11月30日、ユネスコ無形文化遺産「風流踊」として「新野の盆踊り」と「和合の念仏踊り」が登録されました。是非お越しください！

うるぎむら

売木村

移住相談窓口：産業課

TEL.0260-28-2311 FAX.0260-28-2135

〒399-1601 長野県下伊那郡売木村968-1

HP <http://www.urugi.jp/>

E-mail sangyo@urugi.jp

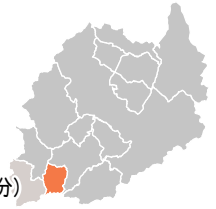
人口：496人（令和6年1月1日現在）

面積：43.43km²

アクセス：【自動車】飯田山本IC⇒国道153号（50分）

【電車】JR温田駅から南部公共バスで売木（45分）

※南部公共バスは、土日運休



ふるさとの原風景が残る村

長野県売木村は信州最南端の村の一つで、南を愛知県豊根村に接し、愛知県最高峰の茶臼山北麓に位置します。1000～1300メートルの山々に囲まれた小さな盆地は、まさに「ふるさとの原風景」という表現がぴったりなのどかさです。天竜奥三河国定公園の中心をなす茶臼山高原をはじめ、豊かな自然が売木の特徴です。

また、売木村は様々な体験、交流イベントが盛んで、関係人口が多いのも特徴です。さらに人口の35%近い200人弱がIターン者（移住者）という移住者にウェルカムな村。近年は若い世代や子連れに移住者も増えています。



【上】展望台からの風景

【中】定住促進住宅（総檜）



【下】高森山とはざ架け米

主な移住・定住への支援

1 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。希望者には、農地の紹介を行っています。

2 新築等助成金

住宅新築・リフォーム、空き家家財等処分費・改修費用、薪ストーブ購入の補助等あります。

3 U・Iターン助成金

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。



生活交通環境

主な交通手段は自家用車です。1日5便の南部公共バスがJR飯田線温田駅へ運行し、内2便が飯田病院まで直行しています。ただし、土日は運休です。村内は、村民バス（デマンドバス）を利用できます。



買物環境

日用雑貨を販売している商店は村内に2軒あります。近隣市町村のショッピングセンターで買い物をする方が多いようです。一番近いコンビニへは、車で約5分です。（2024年に完成予定）



医療環境

売木村国保直営診療所があります。車で県立阿南病院へは、30分、同じく飯田市立病院へは、1時間ほどで行けます。



子育て環境

出生から18歳までの子どもの医療費の助成を行っています。保育園待機児童は0人です。山村留学売木学園では、留学生を募集しています。

自然あふれる静かな村で、ゆったり生活をしませんか？

ねばむら

根羽村

移住相談窓口：総務課企画財政係

TEL.0265-49-2111 FAX.0265-49-2277

〒395-0701 長野県下伊那郡根羽村2131番地1

HP <http://nebamura.jp>

E-mail soumu4102@nebamura.jp

人口：797人（令和6年1月1日現在）

面積：89.97km²

アクセス：【自動車】飯田山本IC⇒国道153号（50分）
【バス】JR飯田駅から信南バスで阿智村駒場乗換
西部コミュニティバスで根羽村終点（105分）



林業と矢作川源流の郷

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。



【上】七年祭

【下】樹齢1,800年の月瀬の大杉

主な移住・定住への支援

1 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。

2 若者定住補助制度

40歳以下の方を対象として「若者定住祝金」「結婚祝金」などの支援をおこなっています。また「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。



生活交通環境

主な交通手段は車です。朝夕は通学のため路線バスが運行しています。村内の移動においては巡回バスが利用できます。



買物環境

食料品、日用雑貨等を販売していますが、自動車で1時間ほどで長野県飯田市、愛知県豊田市、岐阜県恵那市へ行き買い物することもできます。



医療環境

村には開業医があり村民が多数利用しています。歯科診療については週2回老人福祉センターで実施しています。また各種予防注射の助成も実施しています。



子育て環境

出生から18歳までの子どもの医療費無料化を取り組んでいます。また、小学生、中学生への入学補助、高校生には通学及び修学の補助も実施しています。

根羽村のゆるキャラ「スギリン=左」と「ねばたん=右」もよろしくね。



ひらやむら

平谷村

移住相談窓口：教育委員会

TEL.0265-48-2211 FAX.0265-48-2212

〒395-0601 長野県下伊那郡平谷村354

HP <http://www.vill.hiraya.nagano.jp/>

E-mail kyoui@vill.hiraya.nagano.jp

人口：366人（令和6年1月1日現在）

面積：77.37km²

アクセス：【自動車】飯田山本IC⇒国道153号（30分）

名古屋IC⇒猿投グリーンロード⇒国道153号（1時間30分）



子どものための小さなリゾート

平谷村は、長野県のほぼ最南端にあり、標高1000mの高原の村です。村の中心地から車で5分圏内にスキー場、温泉&プール、ゴルフ場、道の駅、平谷湖管理釣り場、宿泊施設などがそろっています。

長野県で一番人口の少ない村で、村民400人強ですが、年間30万人ほどの観光客が中京圏を中心に訪れる山の小さなリゾートです。自然環境をいかした、子どもたちのための教育や子育て支援に力をいれています。夏が最高の観光シーズンで、おいしい高原野菜や川遊びなど、家族連れで遊びに来てもらいたい村です。

主な移住・定住への支援

① 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、園児・児童の保育園料・給食費・学年費・修学旅行費全額補助、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。

② 平谷村農山村親子留学制度

平谷小学校に通うことを希望する児童又は今後入学する見込みの幼児を有する家庭を支援する制度です。引越費用助成金、生活家電品助成金、住宅家賃補助制度を利用できます。

留学前には移住体験ツアーと体験入学をご利用いただき、じっくりご検討いただけます。



【上】夏の風景 【左下】全力で遊ぶ 【右下】小学校新校舎



生活交通環境

主な交通手段は車です。西部コミュニティーバス（根羽村～阿智村）が通学等のため朝昼夜（平日5便、休日3便）運行しています。



買物環境

村内には日用雑貨や食料品を販売している商店、コンビニはありませんので、飯田市等近隣町村で買い物をお願いします。



医療環境

村営の診療所がありますが、根羽村から医師を月水木金曜日の午後2時半～4時半までお願いし、診察を行っています。診療所に対応できない場合は、飯田市の病院を利用しています。



子育て環境

子育て支援の詳細は、ホームページをご覧ください。Hiraya Kids Village Projectでは、子どもたちの全力遊びを応援し、自然体験学習や異文化交流、プログラミング、県外研修などを実施し、健全な育成に努めています。

県下一人口の少ない村で、子育てをしながら、自然を満喫してみませんか by.ちんえもんくん





阿智村

移住相談窓口：阿智村定住支援センター
TEL.0265-43-2220 FAX.0265-43-3940

〒395-0303 長野県下伊那郡阿智村駒場483
HP <http://www.vill.achi.lg.jp>
E-mail teijyu@vill.achi.nagano.jp
人口：5,790人（令和6年1月1日現在）
面積：214.43km²
アクセス：【自動車】飯田山本IC⇒国道153号（10分）
園原IC⇒園原インター線国道256号（10分）
【電車】JR飯田駅から路線バス（40分）
【高速バス】伊賀良バス停⇒タクシー（20分）



星ふるさと 阿智村

～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、観光や仕事で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 配信中▶



主な移住・定住への支援

1 家をたてる

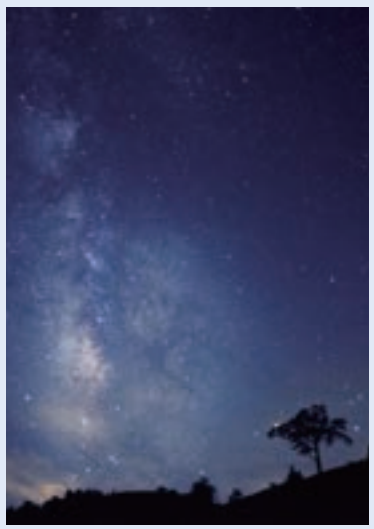
若者（集落）定住支援金として、定住目的で宅地や空き家を取得、住宅を新築または増改築する場合、支援制度があります。

2 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、民間、村営含む約300戸の住宅、空き家の情報発信を行っています。

3 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。



【上】定住促進スローガン 【左】日本一の星空 【右上】花桃 【右下】屋神温泉郷



生活交通環境

広域的には路線バス、西部コミュニティバスが、村内は巡回バスが、中学校へはスクールバスが運行しています。主な通勤方法は車になり、冬季は積雪、凍結を考慮対策が必要です。



買物環境

村内の商店で十分な買い物をする事が出来ませんが、近隣の市町村にも車で買い物に行くことができる地域です。



医療環境

村営の診療所や医療機関がありますが、村内で対応できない場合は飯田市の病院へ行かなければならないケースもあります。



子育て環境

保育園は6園、小学校は5校、中学校は1校あります。未満児保育や延長保育を実施、乳幼児を対象とした教室や健診、小学生から高校生の医療費が実質無料化となる助成をしています。

移住を検討している方は、お試し暮らし住宅で体験してみませんか？若い世代、大歓迎！

長野県は南信州へ移住したい人を応援します

楽園信州 長野県の移住ポータルサイト

長野県への移住を希望されている方に向けた情報を掲載しているポータルサイトです。移住に関するイベントや支援制度、移住体験談等、幅広く情報収集していただけます。長野県への移住を検討されている方は、まずはこちらのポータルサイトをチェックしてみてください。

問 長野県 地域振興課 信州暮らし推進係
☎ 026-235-7024



楽園信州 検索

その他の支援

創業に関する相談・助言のワンストップ窓口

問 信州スタートアップステーション (SSS) 事務局
☎ 070-4548-2758

信州スタートアップステーション 検索



信州で林業をしたい

問 一般財団法人 長野県林業労働財団
☎ 026-225-6080

長野県林業労働 検索



住まいを探したい

問 楽園信州空き家・空き地バンク
(長野県 地域振興課 信州暮らし推進係)
☎ 026-235-7024

楽園空き家 検索



移住の前後に役立つ特典・サービスを受けたい

問 楽園信州ファミリー
(長野県 地域振興課 信州暮らし推進係)
☎ 026-235-7024

楽園信州ファミリー 検索



新規就農里親制度

就農希望者の支援に積極的な熟練農業者の方を「里親(農業者)」として登録し、就農を希望する方に紹介して農業研修をサポートする「長野県新規就農里親制度」により、県内での就農を支援しています。

就農をご希望の方は、長野県就農支援情報WEBサイト「デジタル農活信州」でチェックしてみてください。

問 長野県 農村振興課 担い手育成係
☎ 026-235-7243



デジタル農活信州 検索

三大都市圏相談窓口

相談で来訪される場合、事前の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5階
(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] ※年末年始を除く
TEL.03-6274-6016
✉ ginza-nagano@pref.nagano.lg.jp

銀座 NAGANO 検索

東京 認定NPO法人 ふるさと回帰支援センター 信州暮らしサポートデスク

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・中央口から徒歩1分)
[相談時間 10:00~18:00] ※月、祝日、年末年始を除く
TEL.080-7735-3992 / 090-1657-7401
✉ nagano@furusatokaiki.net

ふるさと回帰 検索

大阪 長野県 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1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 月~金 9:00~17:00] ※祝日、年末年始を除く
TEL.06-6341-7006
✉ osaka-ijudesk@pref.nagano.lg.jp

名古屋 長野県 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5階
(栄地下街13番出口から徒歩4分)
[相談時間 月~金 9:00~17:00] ※祝日、年末年始を除く
TEL.052-251-1441
✉ nagoya-ijudesk@pref.nagano.lg.jp



長野県魅力発信ブログ「南信州お散歩日和」

<http://blog.nagano-ken.jp/shimoina/> ▶ 南信州の暮らしや自然を職員がお伝えしています。

南信州の移住・観光ガイド「南信州ナビ」

<http://msnav.com/> ▶ 南信州14市町村の観光情報などを発信しています。

発行 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 FAX:0265-53-0404 E-mail:minamichi-kikaku@pref.nagano.lg.jp

HP <http://www.pref.nagano.lg.jp/minamichi/minamichi-somu/index.html>