



信州生活

長野県しあわせ移住計画



移住先として長野県を選んだ理由

登山、スキー、
アウトドアを
身近に楽しめます

野菜や果物が
美味しい、
地元スーパーも
気に入りました

子育て環境に重きを置いて、
全国的に探しましたが、
通わせたい小学校があり、
ここに決めました

なりゆき、
直感です！

自然や景観が素晴らしく
四季の変化を感じられる、
雄大な山々が
毎日眺められます

就農支援が
充実しており、
良い師匠に
巡り合えました

他県に類をみない
豊富な登山スポット

遊びに来て、
温泉や空気感など
すべてが気に入り
住みたいと思いました

都会から
近くて遠い、
適度な距離感が
良かった

温泉が多く、泉質が良い。
仕事帰りに行けるのも
嬉しい

事業承継に
ご縁が
あったため

移住へのステップ

長野県で暮らしたい、想いをカタチにするための基本的なステップをご紹介します！

Step! 01 移住の目的を整理

移住を考えたきっかけや、長野県での暮らしでやりたいことなど整理してみましょう。
具体的にイメージすることで目的がはっきりし、住む地域や住まい、仕事なども探しやすくなります。
なかなかイメージが湧かない場合は、先輩移住者の体験談を見てみましょう。
一緒に移住する家族のいる方は、それぞれの意見を聞きよく話し合うことが大切です。



- 移住計画シート P12
- 先輩移住者の声とQ&A P13

Step! 02 情報収集

まずは、インターネットやパンフレット、SNS等を利用して情報を集めましょう。
移住セミナーなどのイベントに参加したり、移住相談窓口も活用しましょう。

- エリア別の特徴 P6-11
- 相談窓口 県全体 P14
- 市町村 P24 (裏表紙)
- 情報を見る P15
- 資料請求 (SuuHaaサイトから) P15
- 暮らしの情報 P21

ふるさとに逢える
心が癒む・信州に住む



Facebook



Twitter

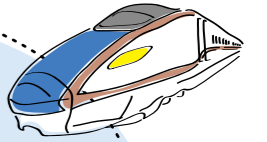


Instagram

Step! 03 現地を暮らす目線で訪問する

気になる地域が見つかったら、現地を暮らす目線で訪問してみましょう。
市町村に事前相談をしてから出かけると、より“暮らし”を感じられるはず。
地元の飲食店やゲストハウスなどを利用して多くの方とお話するのも良いですね。

- 市町村相談窓口 P24 (裏表紙)
- 移住お試し住宅 P20
- 長野県へのアクセス P22-23



Step! 04 仕事を探す

長野県内の多くの企業で働き手を求めています。条件面で都会と同等の求人は多くありません。
転職情報のほか、県内の産業構造や経済動向などをリサーチしたり、ハローワークの相談窓口等を利用しましょう。
仕事探しは複数の方法で行うことをおすすめします。

- 仕事を探す P16-19



Step! 05 住まいを探す

まずは賃貸住宅に暮らして様子みるのがおすすめです。賃貸住宅の少ない地域は、市町村の窓口にも相談してみましょう。
中古物件を購入する場合は、リフォーム費用がかかる場合もあるので、状態をしっかりとチェックしましょう。

- 住まいを探す P20

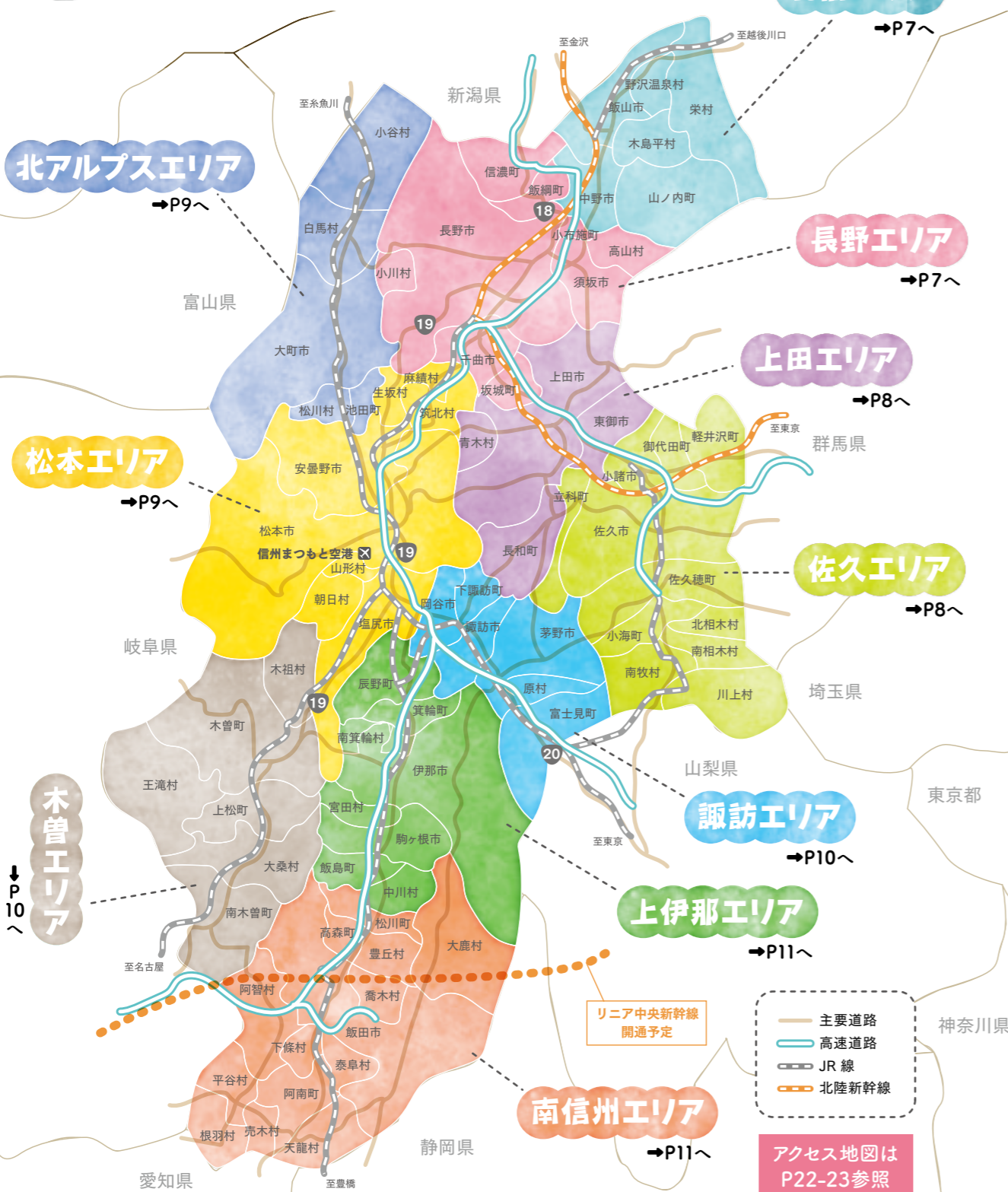


Step! 06 準備をして長野県へ!

移住先が決まったら、引っ越しの段取りや学校の転入手続き等を行います。
地元の行事には、出来るだけ積極的に参加し、地域に合った付き合いを心がけることで、早く溶け込むことができます。

- 移住にお得な会員カード
→ 楽園信州ファミリー P14

エリア別の特徴



北信エリア

長野冬季オリンピックの舞台となった志賀高原、野沢温泉などのスノーリゾートに加え、夏も大自然を舞台にしたアクティビティが楽しめる。湯田中温泉郷や野沢温泉など豊富な温泉にも恵まれた観光地として発展するとともに、田園風景が広がる里山は、歌唱「故郷」の舞台となっている。



北信エリアガイド

- 特産品 ----- 野沢菜漬け、笹寿司
- 農産物 ----- きのこと、りんご、ぶどう、米
- ソウルフード --- パナナポート
- 病院数 ----- 3院
- 催し ----- 野沢温泉の道祖神祭り(1月)
いいやま雪まつり(2月)

エリア/あるある

- 仕事帰りやお昼休みにスキーやスノボ、温泉に行く人がいる
- 海(日本海)へ気軽に行く

DATA	
平均気温	1月:最低 -6.7℃、最高 2.5℃ 8月:最低 21.2℃、最高 30.4℃
標高	313m(地点:飯山)
積雪状況	***

長野エリア

都市部と自然豊かなエリアが共存し、県庁所在地である長野市を中心に商業・行政機能が集まり、善光寺門前は若手起業家も多い。1998年の長野冬季オリンピックでは、開閉会式やスケート競技等の舞台となった。



長野エリアガイド

- 特産品 ----- おやき、栗菓子、おしぼりうどん
- 農産物 ----- りんご、ぶどう、桃
- ソウルフード --- 鯖缶と根曲り竹のお味噌汁
- 病院数 ----- 34院
- 催し ----- 善光寺前立本尊御開帳(七年に一度)
長野びんずる祭り(8月)
小布施六斎市(10月)

エリア/あるある

- 北信五岳を全部言える
- 飲食店に入幡屋磯五郎(七味唐辛子)が置いてある

DATA	
平均気温	1月:最低 -3.2℃、最高 4.4℃ 8月:最低 22.2℃、最高 30.9℃
標高	418.2m(地点:長野)
積雪状況	***

●平均気温と標高は、2021年の値(出典:気象庁ホームページ[https://www.jma.go.jp/jma/kishou/info/ocoment.html]) ●病院数(出典:日本医師会 地域医療情報サイト[http://jmap.jp/]) ※積雪状況は目安であり、同じ地域でも標高により異なります。 ※あるあるには地域差、個人差があります。

上田 エリア

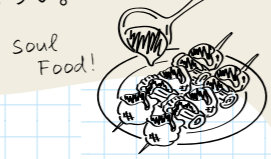


上田市、東御市、長和町、青木村

宿場町など歴史を感じる町並みや、別所温泉等の風情ある温泉、菅平や湯の丸、美ヶ原等の高原が点在する。ワインぶどう栽培に適した地で、ワイナリーも多い。エリアの中心となる上田市街地は商業施設が充実する他、北へも南へも一般道でアクセスしやすい。

上田エリアガイド

- 🍷 特産品 みすゞ鮎
- 🍎 農産物 ぶどう、ワイン、松茸、乳牛
- 🔥 ソウルフード... 美味だれ焼き鳥
- 🏥 + 病院数 16院
- 📅 催 し おたや祭り(1月)
上田わっしょい(7月)
巨峰の王国まつり(9月)
青木村産業祭(11月)



エリア / あるある

- 小学生は安全のため、ヘルメットを被って通学する
- あんかけ焼きそばは『からし酢』が定番

DATA	
平均気温	1月:最低 -4.1°C、最高 5.4°C 8月:最低 21.2°C、最高 30.8°C
標高	502m(地点:上田)
積雪状況	***



小諸市、佐久市、小海町、佐久穂町、川上村、南牧村、南相木村、北相木村、軽井沢町、御代田町、立科町

佐久 エリア

晴天率が高く、年間を通して美しい青空と星空を楽しむことが出来ることから、天体観測スポットも充実。八ヶ岳高原線の愛称で親しまれている JR 小海線は通勤通学に使われる他、鉄道ファンの人気を集めている。また北陸新幹線により首都圏とのアクセス抜群のエリア。

佐久エリアガイド

- 🍷 特産品 鯉の甘露煮
- 🍎 農産物 レタス、白菜、米、プルーン
- 🔥 ソウルフード... 若鶏むしり、安養寺ら〜めん
- 🏥 + 病院数 14院
- 📅 催 し 佐久バルーンフェスティバル(5月)
御代田龍神祭り(7月)
小諸城下町フェスタ(9月)

エリア / あるある

- 葬祭の集合時間は30分前『佐久時間』が常識
- 秋の食卓には小鮎の甘露煮がならぶ



DATA	
平均気温	1月:最低 -6.2°C、最高 5.1°C 8月:最低 20.0°C、最高 29.7°C
標高	683m(地点:佐久)
積雪状況	*

北アルプス エリア



大町市、池田町、松川村、白馬村、小谷村

北アルプスの雄大な景色と清冽な水に恵まれた地域。北部は長野オリンピックの舞台となった白馬八方尾根など多くのスキー場や温泉があるリゾート地であり、夏は登山や仁科三湖でのアクティビティが楽しめる。南部は北アルプスをバックにのどかで美しい安曇野の田園風景が一面に広がっている。

北アルプスエリアガイド

- 🍷 特産品 おやき、凍りもち、日本酒、ワイン
- 🍎 農産物 りんご、豚、米、雪中キャベツ
- 🔥 ソウルフード... 白馬ガレット、黒部ダムカレー
- 🏥 + 病院数 2院
- 📅 催 し 大綱火祭り(2月)
若一王子神社例大祭(こども流鏑馬)(7月)
池田八幡神社例大祭(9月)



エリア / あるある

- 蛇口をひねれば美味しい水道水が出るのはあたりまえ
- 北アルプスがどの市町村からも見える

DATA	
平均気温	1月:最低 -5.9°C、最高 2.2°C 8月:最低 18.6°C、最高 27.7°C
標高	784m(地点:大町)
積雪状況	***



松本市、塩尻市、安曇野市、麻績村、生坂村、山形村、朝日村、筑北村

松本 エリア

名だたる観光地のほか、温泉、美術館、音楽、博物館、歴史的遺産など文化的で多彩な魅力を備えた地域。松本市街地はこだわりのお店も多く、都会的な雰囲気もありながら郊外には、田園風景が広がる。県内唯一の松本空港がある他、松本山雅FCなどサッカーは根強い人気の地域。

松本エリアガイド

- 🍷 特産品 わさび漬け、とうじ蕎麦
- 🍎 農産物 長芋、ぶどう、スイカ
- 🔥 ソウルフード... 山賊焼き
- 🏥 + 病院数 26院
- 📅 催 し 松本ぼんぼん(8月)
りんご音楽祭(9月)
穂高神社御船祭り(9月)



エリア / あるある

- 長野じゃなくて信州って言ってほしい
- アルプス公園の「ドリームゴースター」に乗ったことがある

DATA	
平均気温	1月:最低 -3.2°C、最高 5.8°C 8月:最低 21.2°C、最高 30.3°C
標高	610m(地点:松本)
積雪状況	***

木曾 エリア

木曾川沿いに集落の広がる木曾谷は、森林が約9割を占め、天然木曾ヒノキを代表とする豊かな森林資源を活かし、木曾漆器やお六櫛などの伝統工芸品・木工品が生産されている。御嶽山や開田高原、阿寺溪谷などの豊かな自然を活かした観光地に加え、江戸時代の情緒残る宿場や中山道は、海外からの注目を集めている。御嶽海関の出身もこの地域で、土俵が学校に置かれるほど、相撲が親しまれている。

上松町、南木曾町、木曾町、木祖村、王滝村、大桑村



Kiso Area

木曾エリアガイド

- 🍷 特産品 朴葉巻き、すんき
- 🍎 農産物 白菜、トウモロコシ、牛(仔牛、肉牛)
- 🔥 ソウルフード すんき蕎麦
- 🏥 + 病院数 1院
- 😊 催し みこしまくり(7月)
田立の花馬祭り(10月)



エリア / あるある

- 百草丸が常備薬
- 大相撲の本場所中は毎日テレビにかじりついている

DATA	
平均気温	1月:最低 -4.8℃、最高 4.7℃ 8月:最低 19.1℃、最高 29.2℃
標高	750m(地点:木曾福島)
積雪状況	***

上伊那 エリア

中央アルプスと南アルプスに挟まれた山々の雄大な展望と河岸段丘、のどかな田舎風景が溢れる地域。天竜川に沿って伸びている伊那谷に各市町村があり、中心の伊那市では、特色ある小学校が注目を集めている。産業は、ものづくり産業や食品などの健康長寿関連産業が発展している。

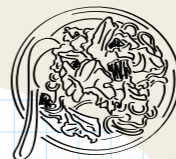
伊那市、駒ヶ根市、辰野町、箕輪町、飯島町、南箕輪村、中川村、宮田村



Kamiina Area

上伊那エリアガイド

- 🍷 特産品 昆虫食(ザザムシ、蜂の子)
- 🍎 農産物 アスパラガス、アルストロメリア、米
- 🔥 ソウルフード... ローメン
- 🏥 + 病院数 10院
- 😊 催し 春の高校伊那駅伝(3月)
高遠城址公園さくら祭り(4月)
辰野ほたる祭り(6月)



エリア / あるある

- カツ丼といえばソースが常識
- 山々に囲まれていないと不安になる

DATA	
平均気温	1月:最低 -4.2℃、最高 5.9℃ 8月:最低 20.0℃、最高 30.1℃
標高	633m(地点:伊那)
積雪状況	*

諏訪 エリア

県内最大の湖、諏訪湖と八ヶ岳などの自然豊かな山々のロケーションは、映画やドラマのロケ地としても人気がある。冬は冷え込むため、スケートが身近に親しまれる他、諏訪湖周辺は、ジョギングやサイクリングを楽しむ人も多い。八ヶ岳周辺は、別荘やペンションが多い避暑地でもある。

岡谷市、諏訪市、茅野市、下諏訪町、富士見町、原村



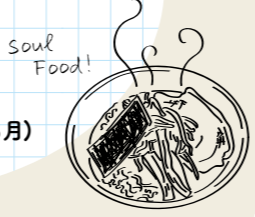
Suwa Area

諏訪エリアガイド

- 🍷 特産品 寒天
- 🍎 農産物 ルバーブ、カーネーション、セルリー
- 🔥 ソウルフード... ハルピンラーメン
- 🏥 + 病院数 11院
- 😊 催し 御柱祭(7年に1度)
諏訪湖祭湖上花火大会(8月)

エリア / あるある

- 至るところに足湯がある
- 冬はこたつで生のところてんを食べる



DATA	
平均気温	1月:最低 -4.0℃、最高 4.3℃ 8月:最低 20.5℃、最高 28.4℃
標高	760.1m(地点:諏訪)
積雪状況	*

飯田市、松川町、高森町、阿南町、阿智村、平谷村、根羽村、下條村、売木村、天龍村、茅野村、霧木村、豊丘村、大島



Minamishinshu Area

南信州 エリア

二つのアルプスに囲まれ、中央に天竜川が流れる谷地形。平野部の積雪は少なく、県内では春の訪れが早い地域。無形文化財の民俗芸能や半生菓子、伝統野菜も魅力。リニア中央新幹線や三遠南信自動車道の整備により、今後のアクセス向上も期待される。

南信州エリアガイド

- 🍷 特産品 市田柿、シードル、水引
- 🍎 農産物 お茶、りんご、梨
- 🔥 ソウルフード... 焼肉
- 🏥 + 病院数 9院
- 😊 催し 天龍村の霜月神楽(1月)
大鹿歌舞伎(5月・10月)
いいだ人形劇フェスタ(8月)

エリア / あるある

- 村内放送を時計代わりに行っている
- お盆とお彼岸に天ぷら饅頭を食べる



DATA	
平均気温	1月:最低 -2.7℃、最高 6.6℃ 8月:最低 20.9℃、最高 30.3℃
標高	516.4m(地点:飯田)
積雪状況	*

移住計画シート

移住を考えたきっかけや希望の条件など整理してみましょう。
情報収集や現地を見学することで、変化した内容はその都度、書き加えましょう。

01 移住を考えたきっかけ

02 今の暮らしで変えたいこと、変えたくないこと

変えたいこと

変えたくないこと

03 チェックリスト

1 一緒に移住する人がいる場合、それぞれの意見をよく話し合う

よく話し合った ・ これから話し合う

2 希望の仕事

企業等へ就職・起業/創業・農業・林業・現在の仕事を続ける(自営業、テレワーク)
アルバイト等・副業・仕事は不要・その他()

3 日常の交通手段

自動車・自転車・バイク・バス・電車・新幹線

4 日常でよく使いたい場所

スーパー・コンビニ・飲食店・洋品店・大型ショッピングモール・個人病院・総合病院
保育、幼稚園・小中学校・高校・郵便局・金融機関・図書館・温泉施設・その他()

04 暮らしの優先順位を記入してみましょう

- | | | | |
|------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 就労の場があること | <input type="checkbox"/> 希望の物件があること | <input type="checkbox"/> アルプスが見える | <input type="checkbox"/> 買い物が便利 |
| <input type="checkbox"/> 教育環境 | <input type="checkbox"/> 病院が近い | <input type="checkbox"/> 駅・高速道路ICが近い | <input type="checkbox"/> 積雪が少ない |
| <input type="checkbox"/> 大型公園が近い | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

MEMO

先輩移住者の声

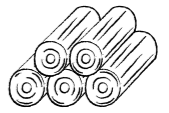
↑ 移住したきっかけ

- 自然豊かな場所で子育てしたくて。お互いの実家へアクセスしやすい地域に絞って、まずは仕事探しからはじめました。
- 都会の環境を抜け出そうと移住イベントに参加したとき、たまたま相談したのが、移住先の市町村でした。名前も場所も知らなかったけど、熱心な担当者の話を聞き、何度か現地へ通うことで知人もでき、ここに住みたいと思うようになりました。



↑ 移住にあたり大変だったこと

- 一般的な引越しと同様、事務手続きが大変と実感。
- 仕事探しに苦労しました。希望地へは4~5回訪問しました。都会より求人が少ないです。
- 水道管が凍結して破裂!臨時出費に。家の寒さ対策も重要です。
- 車の運転で坂道や雪道には慣れるまで苦労しました。
- 薪ストーブのため、薪の調達が大変で一年中薪のことを考えていますが、それも楽しんでいます。



移住者交流会アンケートより(平成30年度、令和元年度、3年度)

こちらをご覧ください

移住ポータルサイト

「楽園信州」
移住者体験談



経験豊富な先輩移住者に、地域のことや気になること、不安に思っていることなどを相談できます。

信州生活のギモン

Q 冬の暮らしは大変?

A 冬場は全てのエリアで氷点下を下回る気温になるので、冬用タイヤの装着や水道管の凍結防止対策に加え、お風呂の設備により、お湯(水)をはり電源を切らないなど暮らしの対策が必要です。積雪は地域や標高により異なりますが、雪かきは自宅敷地内に加え、自宅周辺の歩道なども行うと親切です。

Q 自治会(区、常会)に加入した方がよい?

A ご近所の方と住みやすい環境を築くため、加入することをおすすめします。自治会に参加することで、地域に溶け込むことが出来ますし、災害時などいざという時の支え合いにもつながります。自治会の活動は主に、地域の美化清掃や伝統行事の承継の他、運動会等があります。入会金や年会費等が発生する場合があります。賃貸住宅の場合は、加入不要のケースもあるため、不動産会社へ確認しましょう。

こちらをご利用ください

移住についてご不明な点は、様々な移住相談窓口へ聞いてみましょう。

- ▶ 県窓口は次ページ掲載
- ▶ 市町村窓口は裏表紙へ掲載

長野県の移住相談窓口

長野県への移住に関する総合相談窓口です。
暮らしや移住全体で聞いてみたいこと、お気軽にご相談ください。
対面、電話、オンラインにてご利用いただけます。(要予約)



認定NPO法人 ふるさと回帰 支援センター

東京

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8F
相談時間/10:00~18:00 (月曜、祝日休業)

☎ 080-7735-3992 | 090-1657-7401
✉ nagano@furusatokaiki.net
nagano2@furusatokaiki.net



相談予約
フォーム



銀座 NAGANO 移住・交流センター

東京

東京都中央区銀座5-6-5
NOCOビル5F
相談時間/10:00~18:00
(年末年始のみ休業)

☎ 03-6274-6016
✉ tokyo-ijucenter@pref.nagano.lg.jp



相談予約フォーム



大阪 移住・交流 サポートデスク

大阪

大阪府大阪市北区
梅田1-3-1-800 大阪駅前第1ビル8F
相談時間/8:30~17:15(平日のみ)

☎ 06-6341-7006
✉ osaka-ijudesk@pref.nagano.lg.jp



相談予約
フォーム



名古屋 移住・交流 サポートデスク

名古屋

愛知県名古屋市
中区栄4-16-36 久屋中目ビル4F
相談時間/8:30~17:15(平日のみ)

☎ 052-251-1441
✉ nagoya-ijudesk@pref.nagano.lg.jp



相談予約
フォーム



長野県庁 信州暮らし推進課

長野

長野県長野市
大字南長野字幅下692-2 長野県庁7F
相談時間/8:30~17:15(平日のみ)

☎ 026-233-1794
✉ inaka@pref.nagano.lg.jp



相談予約
フォーム



情報を見る

長野県の 移住ポータルサイト 「楽園信州」



長野県への移住情報は、まずはこちらをチェック！
● 仕事や住まいの探し方 ● 市町村情報
● 移住者体験談 ● イベント情報 ● 支援制度一覧
などをご覧ください。



長野県の 移住総合WEBメディア 「SûuHaa」



地域の暮らしや仕事の様子をお届けすべく、
さまざまな記事コンテンツを掲載しています。
資料請求もこちらからお申し込みください。



もうひとつは、 長野県 ニブンノナガノ



二地域居住を検討中の方へ向けた
情報サイトです。



移住の前後にお得な会員カード！ 楽園信州ファミリー

長野県へ移住したい！二地域居住したい！
そんなあなたを応援する無料会員制度です。



サービス特典・
お申し込みは
こちら



お問い合わせ 長野県 信州暮らし推進課 ☎026-235-7024

会員特典

① 移住・二地域居住の前後に役立つ
商品・サービスなどの優待

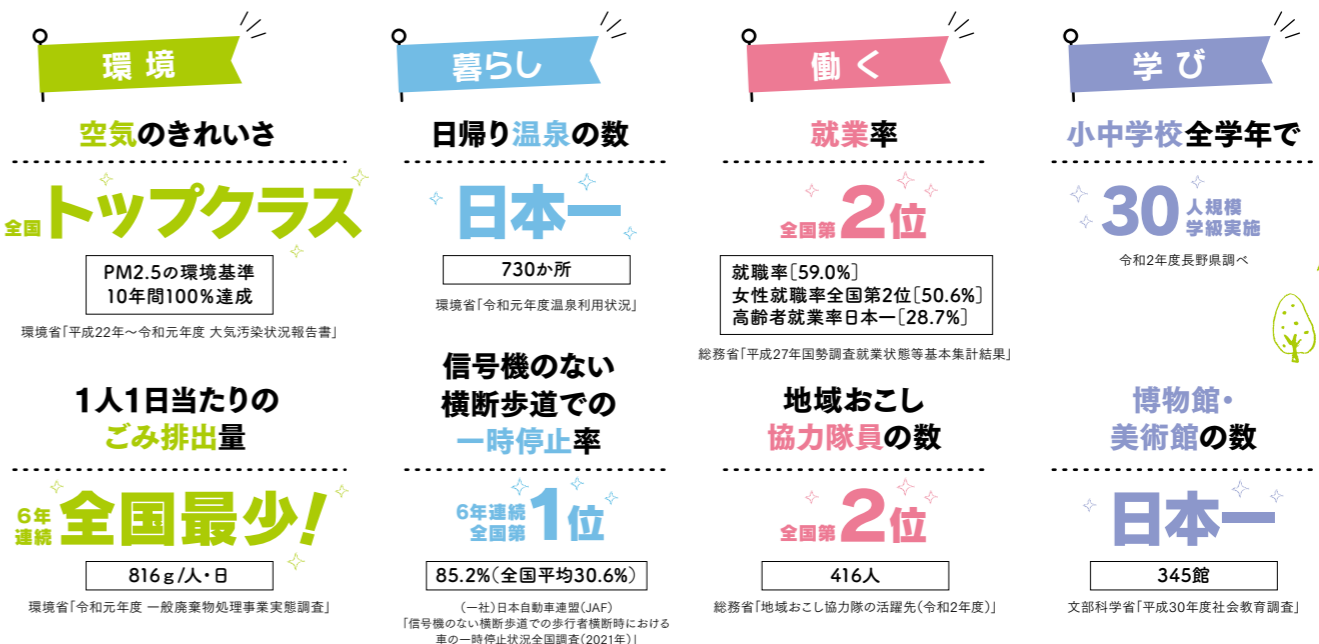
特典例
レンタカー料金割引、引越し料金割引、賃貸物件や
仲介手数料割引、自動車教習所での料金割引など
※協賛企業が提供する特典となります。

② 移住・二地域居住に関する情報配信(メールマガジン)
希望者へ最新のイベント情報などをお届けします。

対象者

- ☑ 長野県に移住または二地域居住を希望している方
- ☑ 長野県外と県内で二地域居住をしている方
- ☑ 登録申込時に長野県外から移住して1年未満の方

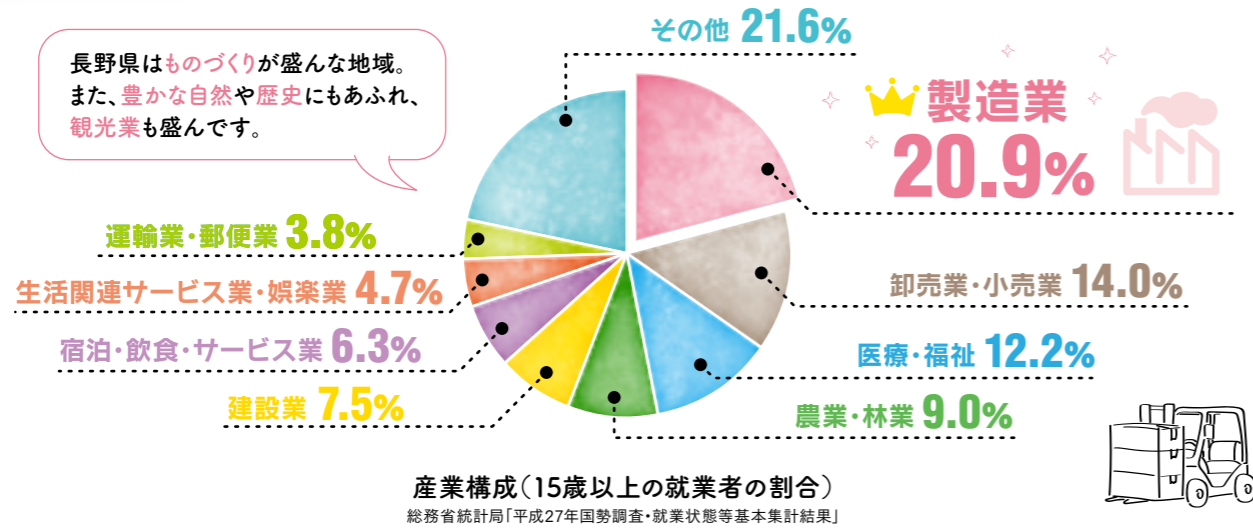
データで見る長野県



仕事を探す

就職、起業、農林業等、様々な仕事探しの情報をご紹介します。

長野県はものづくりが盛んな地域。また、豊かな自然や歴史にもあふれ、観光業も盛んです。



01 企業に就職

● ハローワーク インターネットサービス (厚生労働省職業安定局)

長野県をはじめ、全国の求人情報を検索出来ます。興味がある求人情報は、お近くのハローワークへご相談ください。



● 銀座 NAGANO5階 移住交流・就職相談コーナー (ハローワーク)

東京銀座にある窓口で、専門スタッフによる職業相談、職業紹介、紹介状の発行を受けることができます。

東京都中央区銀座5-6-5 NOCOビル5F
☎ 03-6274-6016 (火～土 10:00～18:00)



● ジョブカフェ信州

40代前半までの方向けに、就職・転職のコンサルティングから職業紹介等の就職に関するサービスを提供しています。対面相談の他、WEB相談も行っています。

松本センター (平日8:30～17:15) ☎ 0263-39-2250
長野分室 (平日8:30～17:15) ☎ 026-228-0320



● 市町村等の無料職業紹介

移住したい地域が決まっている方は地域の企業をよく知っているこちらもおススメです。

独自の就職支援を設けた市町村もあるので、移住相談の際、聞いてみましょう!



● 長野県プロフェッショナル人材戦略拠点

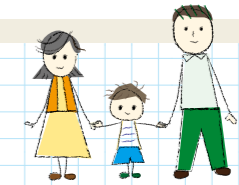
サイト内の「登録人材ビジネス事業者一覧」から転職エージェントをご覧いただける他、専門的スキル※をお持ちの方のご相談もお受けしています。

※経営サポート人材、海外事業展開人材、生産性向上人材、販路開拓人材、工場管理人材等

☎ 026-238-2623 (月～金 9:00～17:30)



UIJターン就業・創業移住支援金



長野県と県内の参加市町村では、担い手不足の解消、地域課題の解決、県内への移住促進のため、東京圏(埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県)、愛知県、大阪府から長野県へ移住し、就業または創業した方に、移住支援金を支給しています。支給要件を満たし、申請すると単身の場合最大60万円、2人以上世帯の場合最大100万円支給されます。さらに、県内に移住し、社会的事業で創業した場合は、創業支援金(上限200万円、補助率1/2)により支援します。

※移住先市町村により支給額は異なることがあります。支援金についての詳細は、移住前にお住まいになる市町村へご確認ください。

主な支給要件は、二次元コードからご確認ください。



お問い合わせ

移住支援金に関すること 長野県 労働雇用課 ☎ 026-235-7201 (平日8:30～17:15)
創業支援金に関すること 長野県 産業振興機構 ☎ 026-227-5028 (平日8:30～17:15)

● 長野県移住支援金対象求人情報サイト

上記(UIJターン就業・創業移住支援金)に該当する方で、企業への就職を希望する場合、こちらのサイト上に掲載された求人への就職が対象要件となります。支援金の対象とならない方でもご利用いただけます。



02 起業・創業

● 信州スタートアップステーション

県では次世代産業創出のための創業支援拠点を、松本市と長野市に開設しています。経験豊富なコーディネーターによる個別相談は、オンラインでもご利用いただけます。

✉ shinshuss@tohmatu.co.jp



● その他

移住する先が決まっている場合は、地元の商工会・商工会議所にも相談できます。

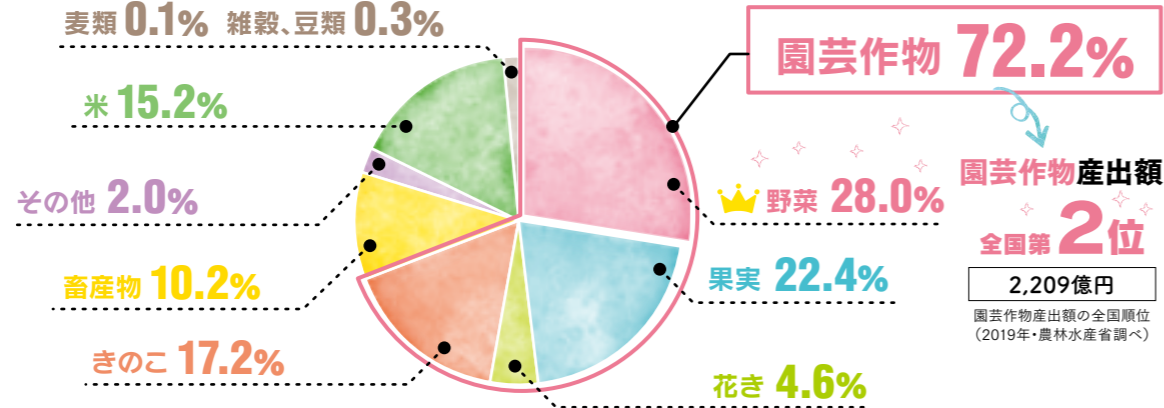


※詳細は二次元コードからご覧ください。

農業

広い長野県では、地域によって気候や土壌の特徴が様々なので、いろいろな農産物が栽培されています。

特に野菜、果実、花きの生産が盛んで、園芸作物は全国でもトップクラスの産出額を誇ります。



長野県の農産物産出額の構成比(2020年)
(長野県農政部調べ)

園芸作物産出額
全国第2位
2,209億円
園芸作物産出額の全国順位
(2019年・農林水産省調べ)

農業に関わる色々なスタイル

1 農家として起業する

農業未経験者の場合は、**経験を積んだ後に独立・起業**します。

方法として、県の研修制度や市町村・JA等の研修制度、農業大学校や農業法人などがあります。

2 農業法人に就職

農業を営む会社組織へ、就職する方法があります。

農業未経験者でも、受け入れ可能な場合が多いです。

3 農ある暮らし

農業以外の職業で主収入を得る半農半*や、家庭で食べる分だけ作るなど、**生活に「農」を取り入れる方法**です。

※会社勤めや自営業等の仕事に、農業を組み合わせるスタイル。

デジタル農活信州

長野県の就農情報をまとめてチェックできるウェブサイト。



公益社団法人 長野県農業担い手育成基金

農業体験から就農に関する幅広い相談窓口です。相談会や求人情報も掲載しています。

☎026-236-3702 (平日9:00~17:00)



農ある暮らし相談センター

農ある暮らしについて知りたい場合

☎080-8883-6619 (平日9:00~16:00)



Facebook



林業



就業までの道のり

- 01 相談する**
毎年秋頃に首都圏などで開催される**森林の仕事ガイダンス**への参加もオススメ
- 02 体験する**
イベントや1日体験などを活用しましょう
- 03 就職活動**
秋冬年2回開催される、共同就職説明会等を活用しましょう。**林業未経験者でも、受け入れ可能な場合が多い**です。
- 04 森林組合、林業会社などに就職!**

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など、就林に関する情報、相談窓口です。

トライアル雇用や就職後の**現場技能者育成**の支援も行っています。 ☎026-225-6080 (平日8:30~17:15)

林業労働
財団HP



その他

1 地域おこし協力隊 (一社)移住・交流推進機構(JOIN)

地域おこしに興味のある方はこちらをご覧ください。募集情報を検索できます。



2 (公社)長野県シルバー人材センター連合会

県内にあるシルバー人材センターのご案内やシニアの方向けのイベント情報などが掲載されています。

☎026-237-4680 (平日8:30~17:15)



3 信州福祉・介護のひろば

長野県内での介護・福祉の求人情報等をまとめたサイトです。保育士の求人も掲載されています。

長野県福祉人材センター
☎026-228-4244 (平日8:30~17:15)



4 長野県ドクターバンク (医師無料職業紹介)

2007年度にスタートし、これまで130名以上の方の就業をお手伝いいたしました。

長野県医師・看護人材確保対策課
☎026-235-7144 (平日8:30~17:15)



5 (公社)長野県看護協会

地域別に看護師、助産師の求人情報の紹介や就業相談会を開催しています。

☎0263-35-0421 (平日9:00~17:00)



6 (一社)長野県薬剤師会

地域別に求人情報を提供しています。

☎0263-34-5511



7 長野で保健師

長野県内の市町村保健師の採用募集等に関する情報をご案内しています。

長野県医師・看護人材確保対策課
☎026-235-7142 (平日8:30~17:15)



※詳細は二次元コードからご覧ください。

住まいを探す

住まい探しには、民間の住宅サイトなど複数活用することをおすすめします。移住のステップと同様、希望する優先順位をつけると絞り込みやすいです。住宅サイトに掲載のない地域の場合は、市町村移住窓口にも相談してみましょう。



01 空き家バンクを見る

● 楽園信州空き家バンク

長野県と（公社）長野県宅地建物取引業協会が運営する空き家のポータルサイト。物件の問い合わせは、掲載先の市町村または宅地建物取引事業者へ。



● 市町村別の空き家情報

市町村が運営する空き家バンクの情報を一覧できます。



02 公営住宅を探す

● 長野県住宅供給公社

公営住宅に関する情報を掲載。入居には、収入基準などの要件があり、公募・抽選により決定されます。

☎026-227-1211（平日8:30~17:15）



03 宅地建物取引事業者へ相談する

住みたい地域にどのような不動産事業者があるかご不明な場合は、こちらへお問い合わせください。

● 長野県宅地建物取引業協会 支部一覧

☎026-226-5454（平日9:00~17:00）



● 全日本不動産協会 長野県本部

☎0263-48-0939



暮らしを体験する

↑ 移住お試し住宅

移住前に暮らす目線で滞在し、その土地の暮らしを体験しませんか？ 県内にはいくつかの「移住お試し住宅」があります。利用期間や要件など、詳しくは各市町村窓口へお問い合わせください。



↑ 宿泊スポット

現地視察の宿泊場所として、ゲストハウスや農家民宿などを利用し、宿泊施設の方に地元情報を聞いてみては。

ニアンノナガノ滞在スポット



暮らしの情報

01 防災

● ハザードマップポータルサイト

全国のハザードマップ等をスマホから簡単に検索・閲覧できます。



● 信州防災アプリ

今いる場所の危険度や、雨雲の動きがすぐ分かります。アプリがあなたの避難を支援します。



App Store、Google Playで「信州防災アプリ」と検索！

App Store Google Play

02 医療

● ながの医療情報 Net

長野県の救急医療機関と地域の医療機関や歯科医療機関の情報をご案内します。

長野県 医療政策課 ☎026-235-7145（平日8:30~17:15）



03 自然保育

● 信州やまほいくの郷（信州型自然保育）

長野県が認定する信州やまほいく認定園では、多様で魅力的な自然体験活動が実践されています。幼児期に生きる力（非認知能力）を育む上で効果があると言われる自然保育は、全国的に注目されています。

長野県こども・家庭課 ☎026-235-7147（平日8:30~17:15）



04 趣味・交流

● 農ある暮らし相談センター

家庭菜園など暮らしに「農」を取り入れたい方に向けて、農作物の栽培管理や病害虫の対処について等のアドバイスをしています。

☎080-8883-6619（平日9:00~16:00）



Facebook



●（公財）長野県長寿社会開発センター

県内10地域でのシニア大学の開催や、シニア世代の活躍の場を広げるための様々な取り組みを行っています。

☎026-226-3741



※詳細は二次元コードからご覧ください。

長野県へのアクセス

3大都市圏とのアクセスも良好でありながら、美しい湖や自然と調和したアクティビティ、リフレッシュできる温泉、美味しい農産物やワインなどが身近にある場所。そんな長野県で、新しい暮らしをはじめませんか。

面積: 13,562km²(全国第4位)

人口: 2,048,011人

世帯数: 832,097世帯

※令和2年10月1日時点で実施した国勢調査による

市町村数: 77

市町村を探す

長野県にはどんな町があるのか、項目をチェックしてまだ知らない市町村との出会いを探してみましょう。



県内各地をカバーする
高速バスも安くて便利

車

長野 約2時間30分 東京

約42分

松本 約2時間30分

約1時間10分

飯田 約3時間20分

約1時間30分

名古屋

約2時間

大阪



※所要時間は天候、道路状況等により変動があります。

鉄道

金沢

新幹線 約1時間10分

長野 新幹線 約1時間30分 東京

特急 約1時間

特急 約2時間30分 (松本~新宿間)

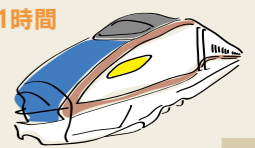
松本

特急 約2時間

名古屋

新幹線 約1時間

新大阪



飛行機 (FDA)

約1時間30分 札幌 (新千歳)

約1時間30分 福岡

約1時間 神戸

信州まつもと空港

リニア中央新幹線 (開業予定)

名古屋 約25分 飯田 約45分 東京 (品川)

- 主要道路
- 高速道路
- JR線他
- 新幹線



市町村の移住相談窓口一覧

受付時間
平日8:30~17:15

北信エリア

中野市	ちょうどいい田舎暮らし推進係	0269-22-2111
飯山市	移住定住推進課	0269-67-0740
山ノ内町	移住交流推進室	0269-33-3111
木島平村	産業企画室	0269-82-3111
野沢温泉村	建設水道課	0269-85-3113
栄村	建設課	0269-87-3113

長野エリア

長野市	移住・定住相談デスク	026-224-7721
須坂市	政策推進課	026-248-9017
千曲市	ふるさと振興課	026-273-1111
坂城町	企画政策課	0268-82-3111
小布施町	企画財政課	026-214-9102
高山村	定住支援室	026-214-9298
信濃町	総務課	026-255-1007
飯綱町	人口増推進室	026-253-2512
小川村	総合戦略推進室	026-269-2323

上田エリア

上田市	移住交流推進課	0268-71-6734
東御市	企画振興課	0268-71-6790
長和町	企画財政課	0268-75-2042
青木村	商工観光移住課	0268-49-0111

佐久エリア

小諸市	商工観光課	0267-22-1700
佐久市	移住交流推進課	0267-62-4139
小海町	総務課	0267-92-2525
佐久穂町	総合政策課	0267-86-2553
川上村	政策調整室	0267-91-5160
南牧村	総務課	0267-96-2211
南相木村	移住定住推進室	0267-78-2121
北相木村	総務企画課	0267-77-2111
軽井沢町	観光経済課	0267-45-8579
御代田町	企画財政課	0267-32-3112
立科町	企画課	0267-88-7315

北アルプスエリア

大町市	まちづくり交流課	0261-21-1210
池田町	総務課	0261-62-3131
松川村	総務課	0261-62-3111
白馬村	総務課	0261-72-5000
小谷村	観光地域振興課	0261-82-2589

県・広域エリア

諏訪圏移住相談センター	0266-57-0504 (火曜定休9:00~17:00)
上伊那広域連合 地域振興課	0265-78-2500 (平日8:30~17:15)
木曾広域連合 地域振興課	0264-23-1050 (平日8:30~17:15)

松本エリア

松本市	移住推進課	0263-34-3193
塩尻市	移住相談窓口	0263-88-8530
安曇野市	移住定住推進課	0263-71-2000
麻績村	村づくり推進課	0263-67-3001
生坂村	振興課	0263-69-3111
山形村	企画振興課	0263-98-5666
朝日村	企画財政課	0263-99-4107
筑北村	企画財政課	0263-66-2212

木曾エリア

上松町	企画財政課	0264-52-4801
南木曾町	もっと元気に戦略室	0264-57-2001
木曾町	観光商工課	0264-22-4285
木祖村	総務課	0264-36-2001
王滝村	企画・観光推進室	0264-48-2001
大桑村	総務課	0264-55-3080

諏訪エリア

岡谷市	地域創生推進課	0266-23-4811
諏訪市	地域戦略・男女共同参画課	0266-52-4141
茅野市	移住・交流推進室	0266-72-2101
下諏訪町	移住定住促進室	0266-27-1111
富士見町	富士見ウツリスムステーション	090-1119-9332
原村	商工観光課	0266-75-0669

上伊那エリア

伊那市	地域創造課	0265-78-4111
駒ヶ根市	商工観光課移住・交流促進室	0265-83-2111
辰野町	まちづくり政策課	0266-41-1111
箕輪町	みのわの魅力発信室	0265-79-3153
飯島町	定住促進室	0265-86-3111
南箕輪村	地域づくり推進課	0265-98-6640
中川村	地域政策課	0265-88-3001
宮田村	みらい創造課	0265-85-3181

南信州エリア

飯田市	結いターン移住定住推進課	0265-22-4511
松川町	まちづくり政策課	0265-36-7014
高森町	産業課	0265-35-3111
阿南町	総務課	0260-22-2141
阿智村	協働活動推進課	0265-43-2220
平谷村	教育委員会	0265-48-2211
根羽村	総務課	0265-49-2111
下條村	総務課	0260-27-2311
売木村	産業課	0260-28-2311
天龍村	地域振興課	0260-32-1023
泰阜村	総務課	0260-26-2111
喬木村	企画財政課	0265-33-5129
豊丘村	産業振興課	0265-34-2520
大鹿村	総務課	0265-39-2001