

信州に暮らす。

Living in Shinshu.

ふるさとに還える
樂園信州
心が遊ぶ・信州に住む



長野県
田舎暮らし「樂園信州」推進協議会

来る人 住む人 しあわせ信州

信州・長野県は、三千メートル級の山々と清流が織りなす雄大な自然につつまれています。分水嶺から向かう川の流れは日本海と太平洋へと注いでおり、人々は川の流れを遡るようにこの地へと移り住んだと言われています。77の市町村には、気候風土に個性があり、雪の降り方も花の咲き方も異なります。長い歴史の中で育んできた文化や農山村の営みは、美しさと躍動に溢れ、日本一の健康長寿をもたらすライフスタイルは今、全国から注目されています。進取の精神に満ちたモノづくり産業、豊富な森林資源とバラエティに富んだ農畜産物、健康長寿を支える医療、福祉、一人ひとりの力を引き出す信州教育など、暮らしを支える生活環境も大きな魅力です。来る人、住む人がともに幸せを分かち合い、絆を育み、信州・長野県が皆さんの新しいふるさとになれば幸いです。

長野県知事 **阿部 守一**

長野県の概要

位置

本州の中央部に位置し8県と隣接しており、東西に約120km、南北に約212kmと南北に長く、面積は約13,562km²で全国第4位の大きな県です。

人口

約210万人(平成28年1月)で、全国第16位です。

地勢

日本の屋根と呼ばれ、北、南アルプス等標高3,000m級の高山に囲まれ、その山あいを縫って流れる天竜川、木曾川は太平洋に、千曲川、犀川が合流して北に流れる信濃川は日本海に注いでいます。

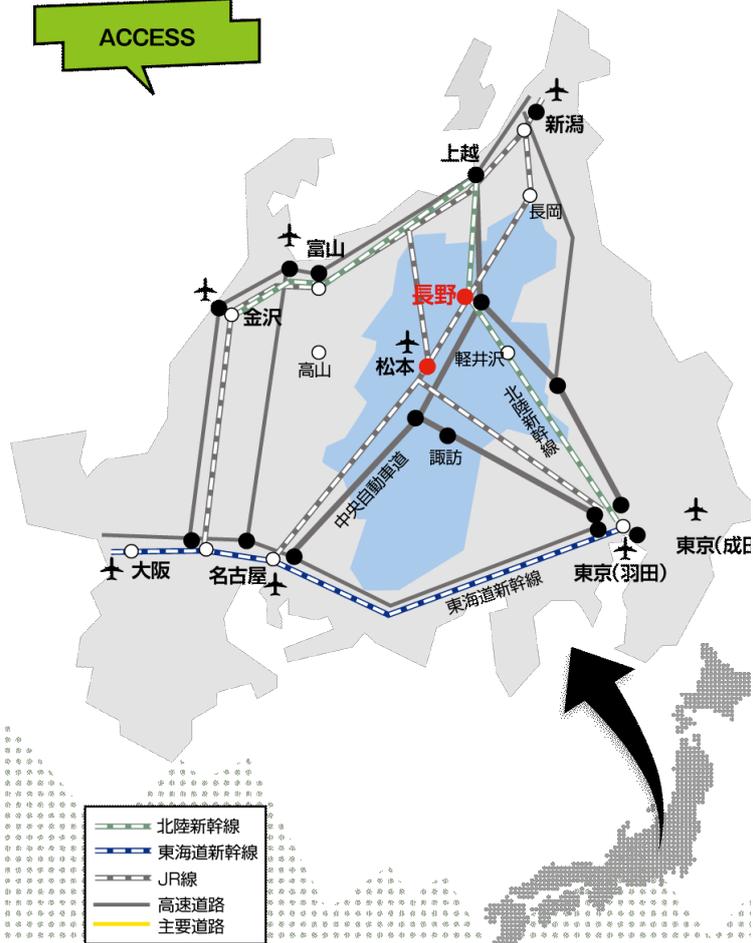
このような山岳地形のもとで、平地は佐久平、善光寺平、松本平、伊那谷、木曾谷、諏訪盆地に分かれています。

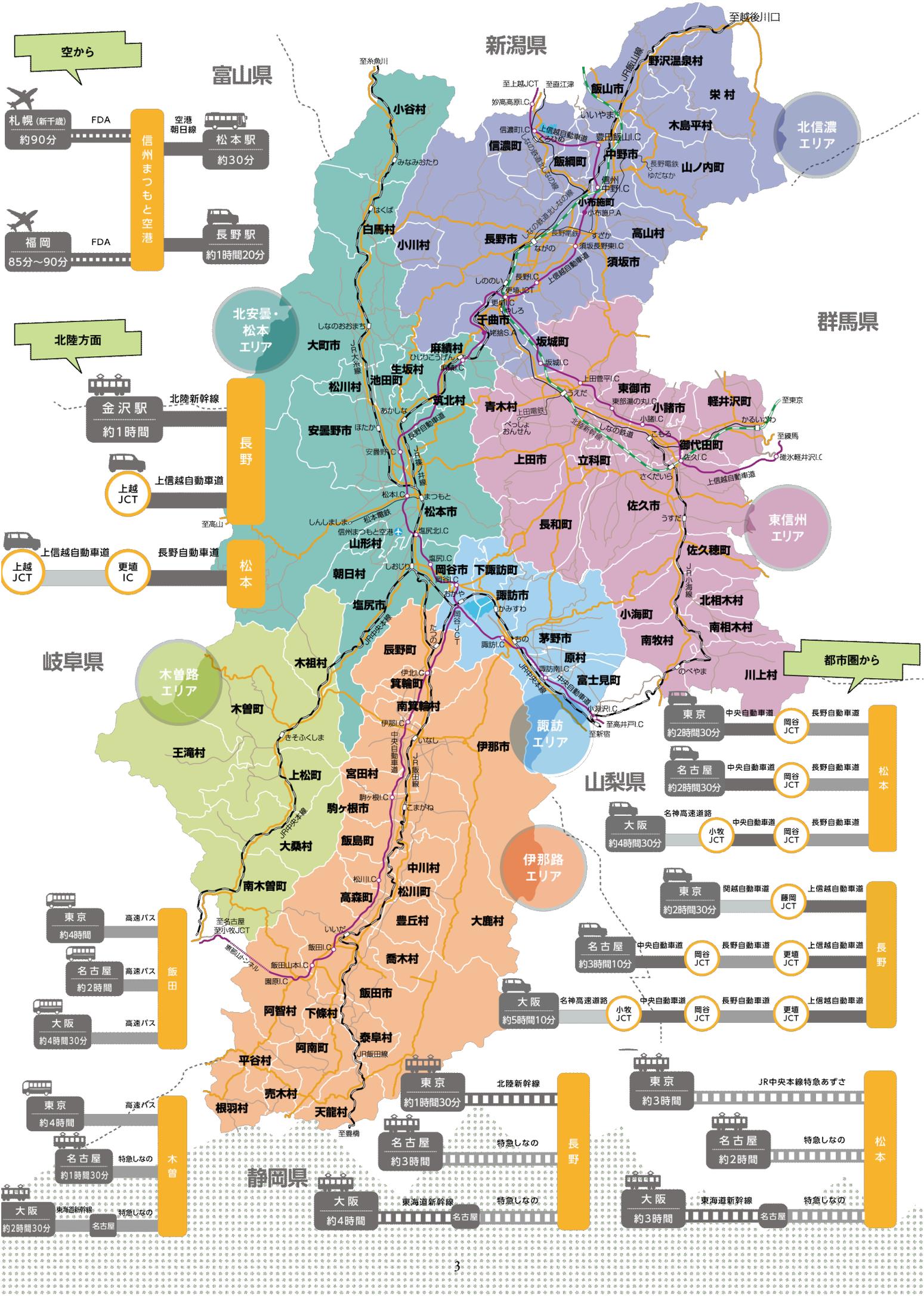
気候

気候は、盆地性の気候のため、全局的に内陸性気候です。県の北部は日本海側気候、南部は太平洋側気候の影響を受けています。四季の移ろいが明確であり、風雪厳しくも美しい自然を生み出します。全国版の天気予報では、県庁所在地の長野市の天気が案内されますが、地形が南北に長いので、地域により天候が変わります。

※本冊子は2016年4月末現在の内容で紹介しています。

ACCESS





空から

札幌(新千歳) 約90分
FDA
信州まつもと空港
松本駅 約30分
空港 朝日線

福岡 85分~90分
FDA
長野駅 約1時間20分

北陸方面

金沢駅 約1時間
北陸新幹線
長野

上越 JCT
上信越自動車道
松本

上越 JCT
上信越自動車道
長野自動車道

更埴 IC

岐阜県

木曽路エリア
木曽

東京 約4時間
高速バス
飯田

名古屋 約2時間
高速バス

大阪 約4時間30分
高速バス

東京 約4時間
高速バス
木曽

名古屋 約1時間30分
特急しなの

大阪 約2時間30分
東海道新幹線
特急しなの

群馬県

都市圏から

東京 約2時間30分
中央自動車道
松本

名古屋 約2時間30分
中央自動車道
松本

大阪 約4時間30分
名神高速道路
松本

東京 約2時間30分
関越自動車道
長野

名古屋 約3時間10分
中央自動車道
長野

大阪 約5時間10分
名神高速道路
長野

東京 約3時間
JR中央本線特急あずさ
松本

名古屋 約2時間
特急しなの
松本

大阪 約3時間
東海道新幹線
特急しなの
松本

新潟県

富山県

山梨県

伊那路
エリア

北安曇・
松本
エリア

東信州
エリア

木曽路
エリア

諏訪
エリア

北信濃
エリア

N 長野県はこういうところ

きたしなの 北信濃エリア

善光寺や戸隠神社などの信仰を集め栄えた地や、小布施、須坂など街道沿いに発展した商都が点在する一方で、「故郷」「春の小川」などの童謡唱歌に謳われ日本の原風景ともいわれるのどかな里山風景が広がる北信濃エリア。

全国的にも名高い温泉地や、雪質の良いスキー場、高山植物や紅葉が美しい高原も多くあり、四季折々の表情が楽しめる。山間部は積雪が多く、主要道路の除雪は自治体が行っている。



DATA

平均気温(°C)		最高平均気温(°C)			
長野市	飯山市	1月	8月		
12.8	11.9	3.4	30.1		
年間降水量(mm)		降雪の深さ(累積)(cm)		年間日照時間(時間)	
長野市	飯山市	長野市	飯山市	長野市	飯山市
1057.5	1211	229	929	1947.3	1712.8
農産物			産業		
りんご、ぶどう、もも、あんず、えのきたけ、ぶなしめじ、米、アスパラガス、ながいも			電気機械、一般機械、食料品、印刷業		

きたあずみ まつもと 北安曇・松本エリア

400余年の歴史を持つ城下町・松本をはじめ、田園風景のなかに小さなギャラリーや美術館が建つ安曇野、山岳景勝地の上高地、乗鞍高原など、歴史・文化の香りを感じさせる名だたる観光地が連なる松本平。

さらに北には、北アルプスに抱かれた全国有数の豪雪地帯である小谷・白馬・大町が控える。冬はスノーリゾートとして、春から秋には高山植物の咲き誇る高原として、年間を通じて多くの観光客に愛されている。



DATA

平均気温(°C)		最高平均気温(°C)			
松本市	大町市	1月	8月		
12.7	10.1	3.8	30.5		
年間降水量(mm)		降雪の深さ(累積)(cm)		年間日照時間(時間)	
松本市	大町市	松本市	大町市	松本市	大町市
1127	1472	70	520	2168.7	1872.7
農産物			産業		
りんご、ぶどう、すいか、わさび、米、シクラメン、肉牛			電気機械、一般機械、食料品、精密機械、医薬品		

ひがししんしゅう 東信州エリア

避暑地としてその名は全国に知られる軽井沢をはじめ、千曲川上流域に位置する東信州は、標高600メートル以上の高原リゾートとして知られるエリア。数多くの史跡を有し信州の鎌倉と評される上田、著名人が多く逗留した軽井沢・小諸など、古くから文化を築いた地域でもあり、風格のある観光地として根づいている。

降水量が少なく昼夜の寒暖差の大きい気候で、高原野菜やワイン・日本酒の生産なども盛んに行われている。



DATA

平均気温(°C)		最高平均気温(°C)	
上田市	佐久市	1月	8月
11.8	16.9	4.5	30.1
年間降水量(mm)		年間日照時間(時間)	
上田市	佐久市	上田市	佐久市
952	835.5	2213.6	2105.2
農産物		産業	
りんご、ぶどう、レタス、米、白菜		観光産業、電気機械、一般機械、輸送用機械	

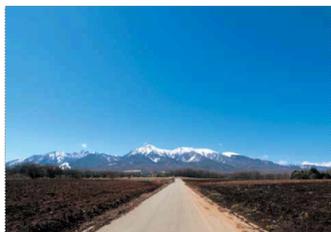
●東京/平均気温:16.4°C 最高気温1月:10.4°C、8月:30.5°C 年間日照時間:1966.6時間 降水量:1781.5mm
●名古屋/平均気温:16.6°C 最高気温1月:9.1°C、8月:32.9°C 年間日照時間:2100.3時間 降水量:1803.0mm

日本の屋根と呼ばれる3000m級の山々が連なる風光明媚な場所です。南北に長い地形のため気候特性も地域によってさまざま。標高や昼夜の寒暖差、日照率の高さなどを利用して特産物が生産されています。東西北北地域それぞれ違う魅力が満載されているのが長野県なのです。

諏訪エリア

諏訪大社のお膝元であり、甲州街道と中山道の合流点に位置した諏訪エリアは、由緒正しい歴史を持ち、歴史風情あふれる建物が数多く残るほか、諏訪湖の周辺には美術館や博物館、公園などが整備された文化ゾーンが形成されている。

戦前までは岡谷市を中心に製糸業が、戦後は精密機械工業で栄えたことで知られている。さらに周囲には霧ヶ峰高原や蓼科高原、八ヶ岳中央高原や富士見高原など、名だたる高原が控えている。



DATA	
平均気温 (°C)	
諏訪市 11.9	原村 9.9
最高平均気温 (°C)	
1月 3.0	8月 28.9
年間降水量 (mm)	
諏訪市 1306.5	原村 1185
降雪の深さ(累積) (cm)	
諏訪市 86	
年間日照時間 (時間)	
諏訪市 2166.7	原村 2189.9
農産物	
セルリー、バセリ、カーネーション、寒天	
産業	
精密機械工業、電気機械、製造業	

伊那路エリア

諏訪湖から流れ出る天竜川の流れて沿って、南北に広がる伊那谷。西に中央アルプス、東に南アルプスと、険しい山々に囲まれた地で、登山客らに人気の高い地域でもある。

日本の屋根と呼ばれる中央アルプスと南アルプスに挟まれ、ふたつのアルプス連峰を望むことができる伊那谷。西に位置する中央アルプスには、標高3000m級の山々が連なり、宝剣山の千畳敷カールは、氷河期に形成されたU字型の谷で、湿性高山植物の宝庫ともなっている。



DATA	
平均気温 (°C)	
伊那市 12.7	飯田市 13.4
最高平均気温 (°C)	
1月 6.4	8月 31.2
年間降水量 (mm)	
伊那市 1550.5	飯田市 1921.5
降雪の深さ(累積) (cm)	
飯田市 58	
年間日照時間 (時間)	
伊那市 2106.7	飯田市 2006.6
農産物	
米、ウメ、カキ、日本なし、アルストロメリア、トルコギキョウ	
産業	
製造業、サービス業、林業	

木曾路エリア

日本中部山岳地帯を南北に中仙道が貫き、街道沿いには木曾十一宿で知られる宿場が今でも風情ある町並みを残している。西には霊峰として名高い御嶽山が町を包み込むようにそびえ、山裾には阿寺溪谷、田立の滝をはじめとした溪谷が彩りを添え、その豊富な水量を生かした水力発電も盛んに行われてきた。

山々に囲まれた木曾路は木曾五木に代表されるように林業の盛んな地でもあり、それらを使った伝統工芸品も数多い。



DATA	
平均気温 (°C)	
木曾町 11.2	
最高平均気温 (°C)	
1月 4.0	8月 29.5
年間降水量 (mm)	
木曾町 2064	
年間日照時間 (時間)	
木曾町 1785.2	
農産物	
肉牛、白菜、りんどう	
産業	
林業、木工芸	

●大阪 平均気温:17.2°C 最高気温 1月:9.3°C、8月:33.2°C 年間日照時間:2006.2時間、降水量:1648.5mm

N How to 移住 STEP

なぜ信州で暮らしたいのか考えよう

「自然の中で暮らしたい」
「田舎でのんびり暮らしたい」
と多くの方が考えていますが、それだけでは移住は難しいです。
「自然の中で子育てがしたい」「農業したい」など、目的を明確にしましょう。そうすることによって、理想の暮らしが見えてくるでしょう。



情報を集めてみよう

インターネット上のホームページやパンフレットなどで地域の情報収集。長野県では、長野・東京・名古屋・大阪に専門の相談員を配置していますので、まずは相談してみてください。また東京・名古屋・大阪などで定期的にセミナーや相談会を開催しているので積極的に参加し、気になることがあれば気軽にお問い合わせください。

「楽園信州」ポータルサイト

楽園信州 検索

■全国移住ナビ ■JOIN

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



信州へ行ってみよう

雑誌やインターネットで調べた情報だけでは、その地域での実際の暮らしはわかりません。移住したい地域が見つかったら、まずは自分の目で、その地域でどんな生活ができるか、具体的にイメージしながら確認してみましょう

田舎暮らしを体験してみよう

体験施設や体験プログラムおためし住宅などを使って、地域の人たちと交流してみるのもおすすめです。

移住計画

体験談

何のために信州で暮らすの？

自然に寄り添い



念願だった農業に取り組み、妻は絵本作家として日々の暮らしを描いています。雄大な山々、眼前に広がる美しい自然を身近に感じながら、夫婦でふたりの娘を育て、憧れだった自給自足の田舎暮らしを実践しています。

オーガニックを実践



大地の自然と密接につながりながら、家族みんなでオーガニックな暮らしを紡いでいます。価値観を共有する仲間とともに、自分たちで畑を耕し、育てた野菜を東北へ届ける活動も行っています。

信州で農業をしたい



就農経験ゼロの公務員から農家へ転身。人が生きる上で欠かせない食を支える仕事に就きたいと、東京都から1ターンし、農薬や化学肥料を使わない有機野菜を育てています。普段は離れて暮らす両親にも、繁忙期には力を借りて農業をしています。

「信州に移住をしたいな……」と思ったら、このHow to 移住 STEPをご利用ください。その土地、地域の特色に合わせて様々な窓口が用意されています。ネットで調べたり、直接窓口に出向いたり。信州は皆さまをお待ちしています。心配事は、ここで解消！

条件を リストアップしてみよう

- ✓ **場所** 山間部ー地方都市
- ✓ **環境** 交通の便が良い、病院が近い、古民家がいい
- ✓ **気候** 雪の少ないところがいい

優先順位を決める。
譲れない条件を3つくらいあげてみると、現実味を帯びてきます。



仕事を探そう

移住する前にハローワーク、就農、起業、ジョブカフェ、地域おこし協力隊、就職説明会などで仕事を探しましょう。移住後に仕事を探す場合には当面の生活費の準備が必要です。起業を考えている場合は、初期経費が多くなるので、起業資金と生活費の計画は特に大切です。

地域おこし協力隊

地域社会の新しい担い手として、地域力の維持・強化を図る人材。

銀座 NAGANO 内にハローワークがあり、長野県の就業相談ができます。

住まいを探そう

購入または賃貸が考えられますが、まずは賃貸で暮らしてみよう。短期滞在住宅を利用して1年を通してのその地域の気候、利便性、地元の人の雰囲気等を確認してから住居探しをおすすめします。

楽園信州空き家バンク

■すーむず

■市町村住宅

■住宅の新築・購入等補助金

市町村によっては、リフォーム補助やおためし住宅があります。

<https://rakuen-akiya.jp>

悠々自適 セカンドライフを



定年を機に、横浜から1ターンを決め、悠々自適なセカンドライフを堪能しています。浅間山を望む自然豊かな環境のなかで、自然素材にこだわった一軒家を建築。自然と文化に囲まれ、理想の住まいで日々を満喫しています。

信州の林業に 従事したい



自然豊かな土地で暮らしたいと、湘南の海辺から安曇野穂高の山中に移り住みました。清らかな山の風景に感動しながら林業の仕事をしています。このまま自然体で暮らしたいですね。

いよいよ移住

移住には予想以上の費用がかかります。

引っ越し、住居、自動車、スタッドレスタイヤなど事前に費用の準備が必要です。

地域に溶け込み、地域に活力をあたえる人に。

田舎で暮らすということは地域の人にとのつながりが生活基盤となり、そこから楽しみや喜びを感じることも通じていきます。地元の行事や住民活動など積極的に地域のために活動してみましょう。大切な地域のルールや風習を知ったり、頼りになる人脈ができたりします。その地域に元々暮らす住民の意見や、地域のルールを尊重しながら移住後の付き合いを大事に育ててください。

N 長野県に移住したい！ 10年連続で1位を独走

信州で子育てを楽しもう

長野県では「みんなで支える子育て安心県」構築に取り組んでいます。子どもは未来を担う社会の宝、として、県と77市町村が一丸となって、子育てを社会全体の課題として受け止め全力で応援しています。



産後のママたちに
支援サポート

充実の
子育て環境



外国語教育も充実している



三上・テンジン・クンサンさん、
亜希子さん（中川村） 音楽家

懐の深いこの村で、
子どもと妻の笑顔に支えられ

チベット音楽のミュージシャンとして活動するチベット人の私と埼玉出身の妻が出会ったのはインド。当時妻が大学生活を送っていた信州に移住を決意し選んだ地が中川村です。自然豊かで移住者を受け入れる懐の深さと人々の人柄に惹かれました。娘も産まれ、より一層地域とつながり、地域に溶け込み子育ても音楽も楽しんでいます。



夫のライブを見守る亜希子さん。長女ナムセルちゃんも母の腕のなか、父の音色に包まれた。



農作業を手伝う「緑農ボランティア」のみなさんは世代や性別を越えて集まってくる。小さな子ども連れも少なくない

阪本瑞恵さん
（松本市） 農業

農をベースに
「むすぶ」暮らしをつくる

茨城県で農業研修を受け就農しましたが、大震災による原発の影響があり子どものことも考え松本に移住しました。新たな土地で新たな人との出会いを重ね、収穫ボランティアや発送ボランティアの方と共に農薬や化学肥料を使わない野菜づくりをしています。農をベースに人とつながりを感じ、先人の知恵や技を取り入れ、環境に思いを馳せる…そんな暮らしを送っています。

助成等一例

77市町村全て！ 就学前の子ども医療費

市町村によっては、中3、高3までの無料、半額など手厚い支援を行っています。

チャイルドシート購入費助成ほか独自支援策

市町村によっては、チャイルドシート購入助成や、給食費助成、通学費の助成など、個性的な支援で子育てをサポート。

ながの子育て家庭優待パスポート事業

ながの子ども・子育て応援県民会議（会長：長野県知事）は、市町村と連携・協働し、子育て家庭が買い物などの際にカードを提示すれば、タクシー料金が割引になるなど各種サービスを受けられる「ながの子育て家庭優待パスポート事業」を実施中。

保育料の負担軽減

多くの市町村で第2子の保育料半額軽減、第3子以降の無料化をおこなっています。中には、さらに手厚い支援を行う市町村もあります。

社員の子育て応援制度

「社員の子育て応援宣言！」は、企業・事業所のトップの方から、従業員が仕事と子育ての両ができるような「働きやすい職場環境づくり」の取組みを宣言してもらう制度。多くの企業が社員の子育てを応援するため様々な取組みを行っています。

※現在の登録企業数779社（2015年10月1日現在）

子育て支援に関しては各市町村、または各施設等で実施内容が異なります。

今まで受けられていたサポートが、どこでもあるとはかぎりません。

移住したい市町村や子どもを通わせたい施設を絞った段階で、予めチェックしておきましょう。

宝島社発行の「田舎暮らしの本」の読者アンケートで、移住したい都道府県10年連続で第1位を獲得している長野県。医療、食、子育て、仕事そして温泉や風景……長野県で生活するというのがいかに魅力的なのかが伺えます。ひと足お先に移住を決めた方々の素敵な暮らしや子育てをご紹介します。

しあわせな幼児期を信州で 信州型自然保育認定制度がある！

長野県は県土の約8割が森林です。さらに南北に長く、標高差もあり地域ごとに多様な文化が育まれてきました。豊かな自然環境や地域資源を積極的に取り入れた保育の普及を図る長野県。`子育て先進県なの、を実現するために、`信州型自然保育認定制度`が2015年に創設され、2016年1月に`信州やまほいく`と愛称が決定しました。



幼児教室 大地 (飯綱町)

「想創動」を教育理念に、不便を楽しむ教育を実践。

こどもの森幼稚園 (長野市)

標高1050メートルの飯綱高原で、自然を軸にした教育を行う。

森のようちえん びっぴ (軽井沢町)

「ありのまま」「ゆったり」「ひろがる」「わかちあい」の4つの柱がベース。

NPO法人 響育の山里くじら雲 (安曇野市)

新しいスタイルの幼児教育の場(自由保育所)を提供。戸外での遊びや体験を通して、生きる強さを覚えていく。

里山保育 ひなたぼっこ (松本市)

シュタイナー教育を柱。運営は保護者、保育者が役割分担をしながら行う。

山の遊び舎 はらぺこ (伊那市)

豊饒な子ども時代を健やかに過ごすことを目指している。

野外保育 森のいえ`ぼっち、(富士見町)

「生きる力を育む」を保育理念に、自然とのつながりを持った生活を基軸。



感性が磨かれる
自然にゆっくりと

1. 思うように描けないのがにじみ絵。赤青黄の3原色のみを使う。生活のリズムを整える効果もあり
2. 火を扱うことが怖いということと、素晴らしいこと。両方を自然に学ぶ
3. いただきまーす！ 小鳥たちの声を聞きながらランチ時間がはじまる



園長長野県民文化部次世代サポート課
(☎026-235-7210)

<http://www.shizenhoiku.jp/ninte/>

信州やまほいく 検索

内保亘さん
(佐久穂町) 森のようちえん 園長



「森のようちえん」の先進地・長野で子どもたちと夢を広げたい

豊かな自然の中で、子どもたちが自分の発想で遊びを深められる場所「森のようちえん」を運営しています。地元の千葉県では野外保育を行うには不安が多かったので、あちこち探しました。佐久穂町の清々しい景色を見てひと目見てこの場所と決めました。今は人と人とがつながりやすく、土地に根を張って、人間らしい暮らしをしていると思います。



四季折々の身近な草木を使い、薪ストーブでじっくり煮出す。染めは康彦さん、デザインと縫製は苺禾さんが担当

田澤康彦さん、苺禾さん
(大町市) 草木染作家



子どもたちへの安全を願い続ける
オーガニックな暮らしが好き

夫婦揃って東京の出身なんです。田舎暮らしを決めたのは子どもが生まれ、その後起こった東日本大震災での原発事故です。自給自足や食の安全、自然療法など実践している方々とお会いして私たちにもできると。妻が趣味で始めた草木染めを本職とし、自分たちでつくった米や野菜で食をまかない子どもたちも元気いっぱい。自然に寄り添った暮らしをしています。



子どもたちと園の周辺の森や山を縦横無尽に楽しむ。毎日が発見・感動の連続

N 信州の企業で働く



信州での暮らしは、素敵なものになるはず。でも……。仕事は、どうやって見つけるの？
例えば求人募集のサイトや冊子で探すほか、市町村窓口でも丁寧なお手伝いをしています。
2016年春以降は移住を見据えて、仕事をより見つけやすくなります。

相談・情報

●長野県庁、銀座 NAGANO、名古屋と大阪の移住・交流サポートデスク、ふるさと回帰支援センターにいる移住相談員が、仕事から住まいまで移住に関するご相談に対応します。

長野県ハローワーク一覧

長野 ● 国 長野市中御所 3-2-3 (☎ 026-228-130)

※新卒応援ハローワーク長野(長野学生就職支援室)、
ハローワーク長野マザーズコーナー

国 長野市新田町 1485-1 もんぜんぶら座 4F (☎ 026-228-0989)

篠ノ井 ● 国 長野市篠ノ井布施高田 826-1 (026-293-8609)

※千曲市地域職業相談室

国 千曲市杭瀬下 1-66 JA ちくま旧杭瀬下地区センター 1階 (☎ 026-261-3609)

飯山 ● 国 飯山市大字飯山 186-4 (0269-62-8609)

※中野市地域職業相談室 国 中野市南宮 1-11 中野市役所南宮庁舎内
(☎ 0269-23-4710)

須坂 ● 国 須坂市墨坂 2-2-17 (☎ 026-248-8609)

松本 ● 松本市庄内 3-6-21 (☎ 0263-27-0111)

※新卒応援ハローワーク松本 国 松本市深志 1-4-25 松本フコク生命駅前ビル 1階 (ジョブカフェ信州に併設) (☎ 0263-31-8600)

※安曇野市ふるさとハローワーク 国 安曇野市豊科 4960-1 長野県安曇野庁舎 1階
(☎ 0263-71-1586)

※塩尻市ふるさとハローワーク 国 塩尻市大門一番町 12-2 塩尻市市民交流センター (えんぱーく) 4階 (☎ 0263-52-5588)

大町 ● 国 大町市大町 2715-4 (☎ 0261-22-0340)

上田 ● 国 上田市天神 2-4-70 (☎ 0268-23-8609)

※ハローワーク飯田マザーズコーナー 飯田市本町 1-15 トップヒルズ本町 3階
(☎ 0265-52-1590)

佐久 ● 国 佐久市大字原 565-1 (☎ 0267-62-8609)

小諸 ● 国 小諸市大字御幸町 2-3-18 (☎ 0267-23-8609)

諏訪 ● 国 諏訪市上川 3-2503-1 (☎ 0266-58-8609)

※茅野市地域職業相談室 / 国 茅野市ちの 3502-1
茅野駅前ベルビア 2階 (0266-72-2029)

岡谷 ● 国 岡谷市中央町 1-8-4 (☎ 0266-23-8609)

木曾福島 ● 国 木曾郡木曾町福島 5056-1
(☎ 0264-22-2233)

飯田 ● 国 飯田市大久保町 2637-3 (☎ 0265-24-8609)

伊那 ● 国 伊那市狐島 4098-3 (☎ 0265-73-8609)

※駒ヶ根市地域職業相談室 駒ヶ根市中央 3-5
駒ヶ根市駅前ビルアルバ 3階 (☎ 0265-81-7177)

長野県Iターン登録制度

長野県の企業は、経験豊かな専門職、高度技術者に加え、様々な業種の方々の必要としています。良い仕事、良い環境などを求めて長野県に転職したいと考えている方、そのような人材を求めている企業を支援するため、長野県Iターン登録者に対して県内企業求人情報等の情報提供を行っています。

国 長野県企画振興部地域振興課

楽園信州・移住推進室 (☎ 026-235-7024)

登録はこちらから → 「Iターン信州」ホームページ

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

Iターン信州

検索

市町村窓口

希望移住地があれば、
直接市町村窓口にご相談
するのもいいでしょう。

移住・就業セミナー相談

銀座 NAGANO

<http://www.ginza-nagano.jp>

銀座 NAGANO 検索

ふるさと回帰支援センター

<http://www.furusatokaiki.net>

ふるさと回帰 検索

で開催、ご案内しています。

信州で創業・起業する人を応援します。

ながの創業サポートオフィス

長野県では、「日本一創業しやすい環境づくり」を目指しています。相談窓口での相談・助言、創業支援策などの情報提供、各種創業セミナーの開催、地域の支援機関と連携による支援を行っています。

仕事先がない！
なんて言わないで。
創業・起業してはいかが？！

県内各地に増える「シェアオフィス」。様々な業態の人が集まり情報発信をしている

県内のコワーキングスペース一例

■ Creeks Coworking (長野市)

<http://www.creeks-coworking.com/>

■ Knower(s) (松本市)

<http://knowers.jp>

■ HanaLab.TOKIDA (上田市)

<http://hanalab.co/>

■ HanaLab.CAMP (上田市)

<http://hanalab.co/>

■ HanaLab.UNNO (上田市)

<http://hanalab.co/>

■ コワーキングスペース飯田@ ooharaya (飯田市)

<http://cw-iida.jimdo.com/>

■ 南信州コワーキングスペース研究会 (飯田市)

<http://www.facebook.com/coworking.iida>

■ コワーキングスペース mottomachi (須坂市)

<http://mm.suzaka.jp/>

■ コワーキングスペース“えべや” (東御市)

<http://cwstomi.jimdo.com/>

■ 富士見森のオフィス (富士見町)

<http://www.town.fujimi.lg.jp/shareoffice/index.html>

■ IREMONO (富士見町)

<https://iremono.co.jp/>



長野県創業支援センター (長野市、松本市、岡谷市)。また、信州ベンチャーコンテストを開催するなど、起業、アイデアを試す場所は多彩。



2015年に、仕事環境を東京から富士見町に移し、地方を拠点にITビジネスに挑戦しています。今、同じ思いで仕事をしているメンバーが、僕を含め7人。ITだけでなく、様々な業種です。大学を卒業して都内のIT関連会社に就職しましたが、プライベートの時間にはサイト運営を、大学の友人の穂積一志さんと続けていました。アクセス数や広告掲載依頼も増えたことから、起業を考えました。

富士見町さんがインターネットを使用して仕事をする移住者を募集していることを知り、応募したところ、審査が通ったことから移住し、設立にいたりました。建物はログハウス。「好きな人と、好きな場所で、好きなことをして働く」。こんな生き方を選んで良かったです。

IREMONO代表 邊 裕明さん 大阪府出身

相談窓口・支援状況

① 創業について相談してみよう

2012年4月1日、公益財団法人長野県中小企業振興センターに「ながの創業サポートオフィス」を開設しました。創業に関する相談・助言をワンストップで、創業前から創業後まで一貫したサポートを行います。相談内容に応じて、支援機関との連携や専門家を派遣してサポートします。

〒長野県中小企業振興センター内 ながの創業サポートオフィス

〒長野市若里 1-18-1 ☎026-269-7359

<http://www.icon-nagano.or.jp/sogyo-office/>

ながの創業サポートオフィス 検索

② イベント・セミナーに参加しよう

各種創業セミナー等を開催しています。女性・若者・シニア・移住者向け創業セミナー、創業塾など。

③ 金融支援を有効活用しよう

長野県中小企業融資制度の創業支援資金により支援。

④ 税制支援

2012年4月1日以降に、長野県内に新たに中小法人を設立した場合、3年間、法人事業税を全額課税免除します。

⑤ 後継者バンク

創業の実現と後継者を必要とする事業の継続を支援する仕組みとなる「長野県後継者バンク」という制度を設けています。

〒長野県事業引継ぎ支援センター

〒長野市中御所岡田 131-10 ☎026-219-3825

<http://www.icon-nagano.or.jp/cms/modules/contents/page/00092.html>

長野県後継者バンク 検索

信州で農業をしたい人を応援します

農業を始めることは、今の生活スタイルを大きく変えることにもつながります。家族との話し合いや農業体験を通じて、ライフスタイルを、この地で暮らす豊かさを感じてください。

おいしい野菜を通して
色々な人と繋がる。
顔の見える関係を大切に。

体験談

丸角拓也さん、佑理江さん(佐久市)

茨城県出身の私が自分で野菜をつくって消費者に届けたいと考えたのは、千葉県出身の妻との結婚を決意した時です。有機農家での研修のため佐久市に移住しました。農業を使わず、有機堆肥でつくるおいしい野菜を妻と娘と育てています。野菜づくりを通して人とつながる、小さい子も畑にきて自然と触れ合える。そんな農家を目指しています。



農業女子

竹内和恵さん(長野市)

主人の実家で、自分の家で採れた農産物が料理になって並ぶことの豊かさや味わいに感動してここに住みたい!この環境で暮らしたい!そう感じました。今はブルーベリーやブドウ、サワーチェリーなどの栽培と果実加工品を作っています。多くの人に長野の気候・風土を味わってもらいたいので自ら育てた農産物で作るジェラートショップを開くのが夢です。

勝野七奈さん(佐久市)

愛知県出身の私は、7年間のOL生活を送った後、主人の「農業がしたい」の一言から長野県農業大学校で研修をして佐久市で就農しました。朝から晩までの作業で大変なことも多いですけど、近所の農業の大先輩たちが何かと心配してくれて本当に助かっています。OL時代には考えられなかった長期休暇も心置きなく出かけられるのは特権です。



竹内孝功さん(長野市)

大学在学中から無農薬家庭菜園に取り組み、全国のみざまな有機農業・自然農法・自然農を学びました。そして2007年から安曇野で自給自足ライフを楽しみ現在は長野市在住です。「自然菜園スクール」の開催を行っています。自然とともに過ごしながら「育てる楽しみ、食べる喜び、豊かさを分かち合う」ことを伝えて行きたいです。



農活 IN 信州

①独立して自営の農業を始める(独立就農)

相当の資金と農業技術が必要とされます。また、自分が将来「どこで、どんな農業をやるのか」という意思をしっかりと固めることが大切です。

②農業法人へ就職して従業員として農業に携わる(法人農業)

給与をもらいながら農業技術等を身につけることができます。特に非農家出身者等の農業参入には有効な方法です。

③家庭菜園や副業として農業を考えている方

生活費の確保をするとともに、無理のない栽培規模を考える必要があります。

独立就農までのステップ

①まずは情報や基礎知識を収集

農業を始める第1歩は農業を知ることから。

②農業・農村の暮らしを体験しよう

イメージと現実のギャップを埋めるために、農業や農村の暮らしを体験。

③就農前後でどんな「壁」があるのかを理解しよう

就農前後には思い通りにいかないことも多々あります。決断の前に深く考えましょう。

④決断する上でもう一度確認しましょう

「農業を始める」ことは、「経営者になる」ことですので、「信念」を持ち、家族の理解を得ておくことが必要です。

⑤目指す農業を明確にし、スケジュールを立てよう

自身の目指す農業を明確にし、いつまでに、何をしなければならぬかを考えておくことが必要です。

⑥栽培技術や経営知識を身につけよう

技術者+経営者としてのスキルを身につけることが必要です。

⑦生活設計、販売計画、資金計画を具体化させることが必要です

⑧就農に必要なものを確保しよう

住居や農業を始めるため農地、施設、機械と当面の生活費の確保が必要です。

デジタル農活信州

長野県農政課 農村振興課 担い手育成係 (☎026-235-7243)

<http://www.noukatsu-nagano.net/>

デジタル農活信州

検索

信州で林業をしたい人を応援します。

日本は、世界屈指の森林国です。その豊かな環境を活かし、木を植え、育て、生活に役立ててきました。手入れが行きとどいた森林は林内が明るく、動植物の生態系も守られ、水や空気を作りだし、人々に潤いを与えます、森林は二酸化炭素の吸収源でもあり地球温暖化防止や土砂災害防止など国土の保全にも大きく貢献しているのです。

「日中、森林浴をしている気分です。仕事をしながら、リラックスできるなんて、最高ですね。」

地域資源である森林を生かし、長野県の認証材である根羽スギ、根羽ヒノキを全国へ発信している



登りの楽しさを伝えるロープワークによる特殊伐採
青塚裕也さん、理絵さん（豊丘村）
北海道出身の私が自転車で行った日本一周をしている途中に出会った伊那谷の風景と人に魅了され、その時に出会った妻と結婚しました。山仕事に従事していた時に知ったロープワークによる特殊伐採の技術をもとに独立し、仕事をいただいています。ロープワークは仕事面だけでなく、木登りのツールとしてその楽しさを子どもたちに伝えていきたいです。



体験談

昔から山登りが好きで山に関わる仕事がしたいと神奈川県からこちらに入社しました。思い通りに伐倒できたり、重機が扱えるようになっていくことに喜びを感じています。
鈴木香南子さん

林業に携わる親戚の影響で小学生のころから興味をもっていました。林業説明会に参加した際に根羽村森林組合を知って神奈川県から移住しました。自分が手入れた山が数年後にどうなっているか考えるとワクワクします。
橋本真一さん



橋本真一さん、鈴木香南子さん（根羽村）
経験を積み重ねて一生の仕事にしたいというふたりは、根羽村の森林組合で働く仲間です。

森林の仕事ガイダンス

- ① 情報や基礎知識の収集、森林の仕事ガイダンスへ参加
- ② 林業就業希望者登録
共同就職説明会及び、林業就業支援講習の情報を希望する方を登録しています。登録された方には、その都度、説明会等の情報を発信中。
- ③ 体験
林業ボランティア活動や、林業就業支援講習会への参加。林業就業支援講習は、新たに林業への就業希望者を対象に、林業に対する理解を深め、就業への適性を確認していただくために開催中。
- ④ 就職活動
ハローワーク、林業労働力支援センターに相談してみよう。
- ⑤ トライアル雇用
求職者及び事業体の雇用のミスマッチを防ぐため、林業の仕事をするにあたって、双方の、適性や能力などを見極め、その後の常用雇用への移行や雇用のきっかけとなるもの。期間は3か月程度の短期雇用を、事業体に支援。

- ⑥ 「緑の雇用」事業
未経験者の方でも森林の仕事に就き、林業に必要な技術を学んでもらうため、審査の結果認められた森林組合などの林業事業体に採用された人に対し、同事業体などを通じて講習や研修をおこなうことでキャリアアップを支援する制度です。研修年次に応じて研修の内容をステップアップさせ、将来の森林の担い手になるために必要なさまざまな技能を身につけられるよう体系的に研修プログラムが作られています。

〒長野県長野市岡田町30-16 長野県林業センター 4階 ☎026-225-6080
<http://www.nnrinrou.com>

長野県林業労働 検索



信州で悠々自適ライフを



リタイアしたら、自分たちらしく暮らしたい……。そう思ってお仕事や家事に従事している方々が多いはず。いつか訪れたことのある信州のあの場所で。ゆったりとした日々を大切にされている方々を訪ねました。

心豊かなセカンドライフ 奥信濃に流れる静かな時間



おふたりとも日本絵手紙協会公認講師として活躍中



宿泊すると、夕食時に昭和さんが趣味であるギター演奏を披露してくれる



体験談

大月昭和さん、ユキさん（飯山市）

「人と交流の持てる趣味を持っておくことが、定年後、老後に生きてくる気がします。」と、言うのは、飯山市で宿を営む大月昭和さん。シニアライフアドバイザーの肩書きを持ち、千葉県と長野県とのデュアルライフを愉しむご夫妻です。大月さんが都会での忙しい日々、耳の不調を感じそれまでの会社人間の自分を反省したことがきっかけで飯山へ。宿を営み、信州での潤いのある暮らしを提案しています。



富士見町の自然や歴史文化を地域の人たちと学ぶ

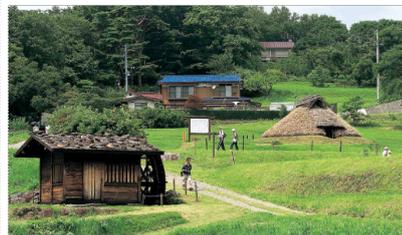
体験談

駒澤吉郎さん、信子さん（富士見町）

富士見町に暮らすようになって19年。定年後は山に住みたいという吉郎さんに信子さんが協力して八ヶ岳南麓を探すと、富士見高原がことのほか気に入って千葉市から移住しました。町の古文書勉強会に属する吉郎さんと、地元の歌人・島木赤彦ゆかりの短歌会に参加する信子さん。ふたりとも、移住直後から地元で多くの友人を作り、別荘地域の定住者で組織する広原区民との交流も含め、自然と融合した暮らしの豊かさに魅了されています。



左：広原区民との交流を大切に、日々の暮らしを豊かに過ごす駒澤さんご夫妻 右：富士見町からは名前の通り「富士山」が見える。八ヶ岳南麓の縄文資料も多く残る場所でもある



Column

信州ACE（エース）プロジェクト

ACEは脳卒中等の生活習慣病予防に効果のある、Action(体を動かす)、Check(健診を受ける)、Eat(健康に食べる)を表し、「世界で一番(ACE)の健康長寿を目指す思いを込めたものです。」

【問い合わせ先】長野県健康福祉部健康増進課健康づくり推進係 ☎026-235-7116

健康長寿プロジェクト

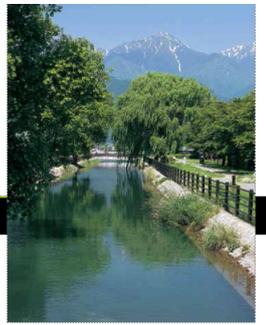
長野県では、「健康長寿世界一の信州」を実現するにあたり、健康づくり施策を効果的に実施するため、研究チームを立ち上げ、本県の健康長寿の要因について分析を行いました。

【問い合わせ先】長野県健康福祉部健康福祉政策課 企画調整係 ☎026-235-7093

信州エース

検索

N 信州移住 Q&A



信州で暮らす先輩たちの体験談を中心にご紹介して来ました。
大自然に抱かれる暮らし、享受するライフスタイル、
希望はきっと叶うはず。最後に信州暮らしのプチQ&Aを。

Q 自然災害が少ない地域を探しているんですが。

A. 自然災害が全くない地域はないです。地域によって、降水量や降雪が多いなどリスクは異なります。希望地域を絞るときに参考にしてください。インターネットや住んでみたい自治体に問い合わせ調べてみましょう。



Q 田舎は物価が安いですか？

A. 都会と比べて価格競争が少ないため、日用品などは田舎のほうが高いかもしれません。けれども、ご近所さんと仲良くなるにつれ、野菜や果物などをいただく機会があることも。また、住居費は都会と比べて安価です。



Q ご近所さんからたくさん農作物をいただきます。御礼は？

A. 都会よりも地域の繋がりが濃い田舎では、ご近所さんから採れたての農作物をいただく機会が多いでしょう。まずは、御礼の言葉が大事です。何度もいただくときは、時にはお土産や手作りのお菓子などの持参も心を通い会えるきっかけです。



Q 地区の行事はどのようなものがありますか？

A. 地区の行事は地域、またその地域の中の地区によって様々、多彩です。神社やお寺のお祭り、花見、盆踊り、運動会、文化祭……。区長さんや班長さん、ご近所さんに聞いてみるのが一番良いでしょう。移住をされたら、ぜひ参加してみてください。



Q 消防団に必ず入らないといけないと聞きましたが。

A. 地域防災の要である消防団に入団すると大変喜ばれます。地域の人たちと仲良くなれる、男の世界、でもあります。しかしながら、普段、町内・村内にいないなどの理由のある方は、遠慮なく消防団に相談してください。火災鎮火のお手伝いや、行方不明の捜索、年末年始の警戒も、消防団の大切なお仕事です。



Q 地域に溶け込むにはどうしたら良いですか？

A. 郷に入っては郷に従え。という言葉があるように、地域に根ざした風習やしきたり、伝統や文化は否かの魅力であり、尊重する気持ちが大切です。また、お互いに協力しあって生活をしている田舎では、ご近所づきあいが重要です。挨拶は自然と行えるといいですね。行事にも積極的に参加しましょう。



Q 田舎ではクルマが必要ですか？

A. 中心市街地やJRの主要駅周辺等の限られた地域では、車がなくても大丈夫でしょう。食料品や生活雑貨などを扱う店舗の多くは郊外にあるため、運転免許の取得をおすすめします。まったく運転しない場合、バスやデマンドタクシーのある地域をおすすめします。



Q 冬は、どの地域でもスタッドレスタイヤが必要ですか？

A. はい。冬場、どの地域も降雪があるわけではありませんが、長野県全域でスタッドレスタイヤの着用は必須です。

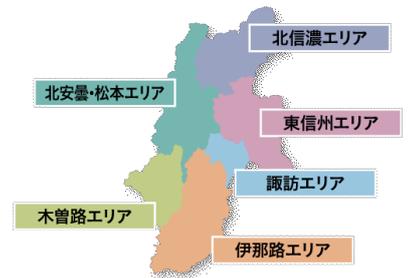


長野県内市町村移住担当窓口一覽

市町村	担当課	電話番号
長野県	楽園信州・移住推進室	026-233-1794
長野市	人口増推進課	026-224-7721
須坂市	政策推進課	026-248-9017
中野市	営業推進課	0269-22-2111
飯山市	移住定住推進課	0269-62-3111
千曲市	地域活力創造課	026-273-1111
坂城町	産業振興課	0268-82-3111
小布施町	企画政策課	026-214-9102
高山村	総務課	026-245-1100
山ノ内町	総務課	0269-33-3111
木島平村	建設課	0269-82-3111
野沢温泉村	総務課	0269-85-3111
信濃町	総務課	026-255-3111
小川村	総務課	026-269-2323
飯綱町	企画課	026-253-2511
栄村	住民福祉課	0269-87-3114
上田市	シティプロモーション推進室	0268-75-2554
小諸市	商工観光課	0267-22-1700
佐久市	観光交流推進課	0267-62-3283
東御市	地域づくり・移住定住支援室	0268-71-6790
小海町	総務課	0267-92-2525
川上村	政策調整室	0267-97-2121
南牧村	総務課	0267-96-2211
南相木村	総務課	0267-78-2121
北相木村	総務企画課	0267-77-2111
佐久穂町	総合政策課	0267-86-2553
軽井沢町	観光経済課	0267-45-8579
御代田町	企画財政課	0267-32-3111
立科町	企画課	0267-56-2311

市町村	担当課	電話番号
長和町	企画財政課	0268-68-3111
青木村	建設産業課	0268-49-0111
岡谷市	工業振興課	0266-21-7000
諏訪市	地域戦略・男女共同参画課	0266-52-4141
茅野市	移住推進室	0266-72-2101
下諏訪町	産業振興課	0266-27-1111
富士見町	総務課	0266-62-9332
原村	総務課	0266-79-7942
松本市	都市交流課	0263-34-3193
大町市	まちづくり交流課	0261-21-1210
塩尻市	企画課	0263-52-0714
安曇野市	政策経営課	0263-71-2401
麻績村	村づくり推進課	0263-67-4851
生坂村	村づくり推進室	0263-69-3111
山形村	総務課	0263-98-3111
朝日村	総務課	0263-99-2001
筑北村	企画財政課	0263-66-2111
池田町	総務課	0261-62-3129
白馬村	総務課	0261-72-5000
松川村	総務課	0261-62-3111
小谷村	総務課	0261-82-2038
上松町	総務課	0264-52-4801
南木曾町	総務課	0264-57-2001
木祖村	総務課	0264-36-2001
王滝村	村おこし推進課	0264-48-2001
大桑村	総務課	0264-55-3080
木曾町	観光交流課	0264-22-4285
飯田市	結いターンキャリアデザイン室	0265-22-4511
伊那市	人口増推進室	0265-78-4111

市町村	担当課	電話番号
駒ヶ根市	交流促進室	0265-83-2111
辰野町	移住・定住推進室	0266-41-1111
箕輪町	みのわの魅力発信室	0265-79-3111
飯島町	定住促進室	0265-86-3111
南箕輪村	総務課	0265-72-2104
中川村	総務課	0265-88-3001
宮田村	みらい創造課	0265-85-3181
松川町	まちづくり政策課	0265-36-7014
高森町	経営企画室	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	産業建設課	0265-48-2211
根羽村	振興課	0265-49-2111
下條村	総務課	0260-27-2311
売木村	産業課	0260-28-2311
天龍村	総務課	0260-32-2001
泰阜村	村づくり振興室	0260-26-2111
喬木村	産業振興課	0265-33-5126
豊丘村	総務課	0265-35-9050
大鹿村	住民税務課	0265-39-2001



三大都市圏相談窓口

《東京》

銀座NAGANO

〒東京都中央区銀座5-6-5
NOCOビル4F
☎03-6274-6016
営業10～18時(月曜日～日曜日)
tokyo-ijucenter@pref.nagano.lg.jp
移住・交流センター
銀座NAGANO



《大阪》

大阪移住・交流サポートデスク

〒大阪府大阪市北区梅田1-3-1-800
大阪駅前第1ビル8F
長野県大阪観光情報センター内
☎06-6341-7006
営業9時30分～17時(月曜日～金曜日)
osaka-ijudesk@pref.nagano.lg.jp



《名古屋》

名古屋移住・交流サポートデスク

〒愛知県名古屋市中区栄4-1-1
中日ビル4F
長野県名古屋観光情報センター内
☎052-251-1441
営業9時30分～17時(月曜日～金曜日)
nagoya-ijudesk@pref.nagano.lg.jp



ふるさと回帰支援センター

〒東京都千代田区有楽町2-10-1
東京交通会館5F
NPO法人ふるさと回帰支援センター内
☎03-6273-4401
営業10～18時(火曜日～日曜日)
nagano@furusatokaiki.net
ふるさと回帰



発行：田舎暮らし「楽園信州」推進協議会(事務局：長野県 企画振興部地域振興課 楽園信州・移住推進室)

連絡先：電話 026-235-7024 FAX：026-235-7397 Eメール：iju@pref.nagano.lg.jp

楽園信州 ホームページ：http://www.rakuen-shinsyu.jp/



しあわせ信州