

上田地域定住自立圏 (上田市、東御市、長和町、青木村)



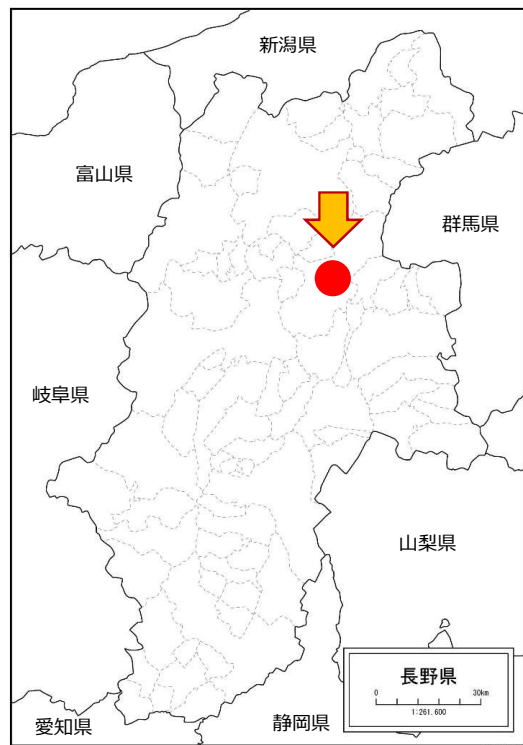
上田地域の位置関係 (上田市、東御市、長和町、青木村)





長野県

場所



基本情報

R3.7.1現在

- 人口：154,993人
- 世帯数：68,617世帯
- 面積：552.04km²（人口密度 281人/km²）
- 主な地域内の移動手段：自家用車、バス、鉄道

上田市（うえだし）

特徴

地理・交通

新幹線：東京から1時間30分、名古屋から3時間30分
自家用車：東京から2時間40分、名古屋から3時間30分（高速道路利用）

気候 （冬の様子）

- 昼夜・冬夏の寒暖差が大きい内陸性気候
- 晴天率が高く、年間降水量は900mm
- 山間地以外の降雪は10cm超は希（スタッドレスタイヤは必須）

名物

- 日本遺産『レイラインがつなぐ「太陽と大地の聖地」』（R2年度認定）
- サマーウォーズ 他 映画等のロケ地多数
- 真田氏発祥の郷（NHK大河ドラマ真田丸）
- 美味たれ焼き鳥！ 女性杜氏が作る日本酒！ 梔子ワイナリー！（ほか）

PR ポイント

- すぐそこには自然、少し足を伸ばせば都会、何かにつけてちょうどいい♪
～ちよつと、いい上田。ちよつと、いい上田。～

移住の取組

移住支援

- ▶ 移住相談会 ▶ 空き家バンク事業 ▶ 移住体験ツアー ▶ 移住者交流会

担当からの メッセージ

- 思い描くライフプランが叶いますよう、サポートいたします！
- お気軽にお問い合わせください。

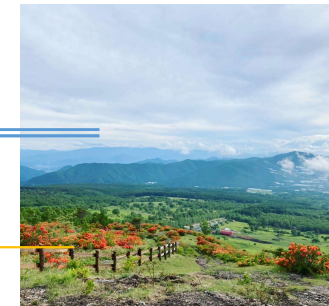
連絡先

【上田市役所 移住交流推進課】

電話：0268-21-0061

上田市移住情報提供サイト

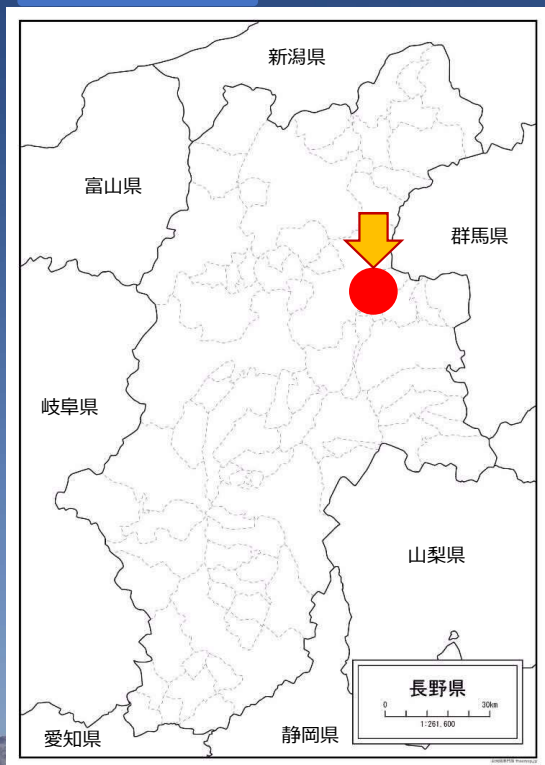
E-mail：iju@city.ueda.nagano.jp



長野県

東御市（とうみし）

場 所



基本情報

R3.6.1現在

- 人口：29,827人 ■世帯数：12,287世帯
- 面積：112.37km²（人口密度 268人/km²）
- 主な地域内の移動手段：自家用車、デマンド交通、定時・定路線バス

特 徴

地理・交通

鉄道だと、東京から約1時間30分、名古屋から約3時間30分。車だと、高速道路を利用して、東京から約2時間、名古屋から約3時間30分に位置します。

気候

（冬の様子）

- 積雪は10～20cm程度で年に数回は雪かきが必要です。
- 南面傾斜で日当たりが良いため雪はすぐ溶けます。

名 物

- ブドウ（巨峰、シャインマスカット、ワイン用）クルミが名産です。
- 他にも、お米、ジャガイモなど四季折々の野菜や果物が楽しめます。

PRポイント

令和元年度の難読市ランキングで見事（？）全国1位となりました。日本一読みづらいけど日当たりが良く。人がいい。ほどよく田舎が特徴です。最近では、ワイン産業が盛んで、市内にワイナリーが12件あります。週末は、ご家族でワイナリー巡りはいかがでしょうか。

移住の取組

移住支援制度

- 空き家バンク制度、定住支援室（ワンストップ窓口設置）
- 移住相談会、移住体験ツアー、担当者による市内ツアー（随時）

担当からのメッセージ

➢ 理想の移住を叶えるため全力でサポートします。

連絡先

【東御市 地域づくり・移住定住支援室】

電話：0268-71-6790

E-mail：iju@city.tomi.hagano.jp

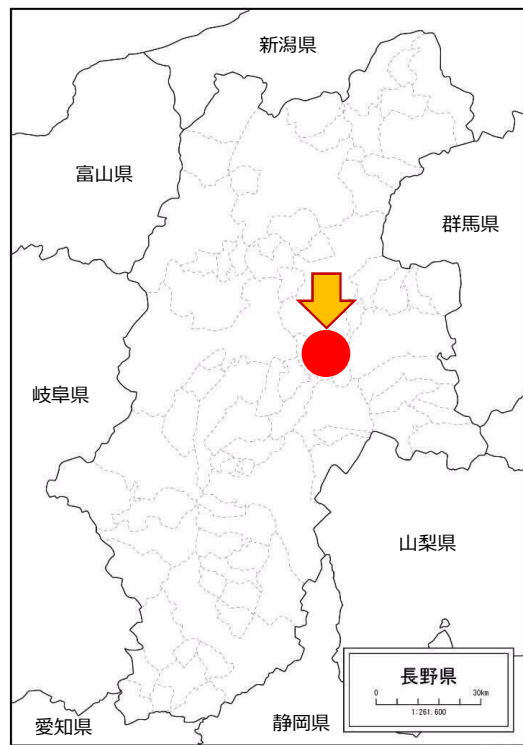
とうみし移住ポータルサイト→→→



長野県

長和町（ながわまち）

場 所



基本情報

R3.4.1現在

- 人口：5,870人 ■世帯数：2,637世帯
- 面積：183.86km²（人口密度 32.0人/km²）
- 主な地域内の移動手段：
自家用車、公共バス、町内巡回バス

特 徴

地理・交通

鉄道だと、東京から約2時間、名古屋から約3時間、車だと、高速道路を利用して、東京から約2時間30分、名古屋から約3時間に位置します。

気候 (冬の様子)

- 平地では降っても積雪は10~20cm程度ですが、月に数回は雪かきが必要です（気温は-10度ぐらいまで下がる事も）。
- 自家用車にスタッドレスタイヤは必須です。

名 物

- ソフトクリームを筆頭に、長門牧場の乳製品が大人気です。
- 歴史的にも知られている「黒耀石」の原産地があります。
- 道の駅「マルメロの駅ながと」に大型農産物直売所が新規オープン！！

PRポイント

「子育て日本一の町」を目指し、保育園の副食費や小・中学校の給食費の無償化、18歳までの医療費の無料化など子育てにも力を入れています。また、別荘地が多数あるのも特徴で、移住に関して幅広いライフプランをご検討いただけます。

移住の取組

移住支援制度

- 住まいの支援…空家改修費等補助金100万円
（空き家の改修費で最大100万円、
前所有者の残した家財道具の処分費に最大10万円）

担当からの メッセージ

- 皆さんも是非「みんながわになるながわまち」の一員になりませんか。
- 何でもお気軽にお問い合わせください。

連 絡 先

【長和町役場 企画財政課】

電話：0268-75-2042

E-mail：kikaku@town.nagawa.nagano.jp

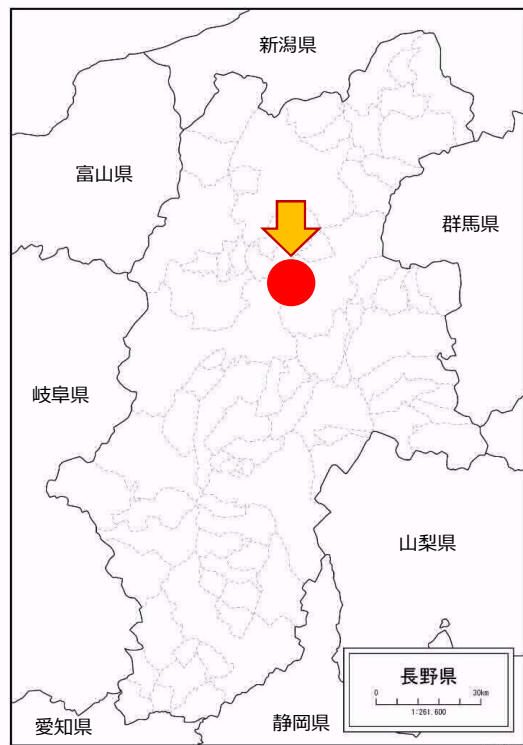
長和町ホームページをご覧ください→



長野県

青木村（あおきむら）

場 所



基本情報

R3.5.31現在

- 人口：4,319人 ■世帯数：1,747世帯
- 面積：57.10km²（人口密度 75.8人/km²）
- 主な地域内の移動手段：
自家用車、公共バス、村営オンデマンドバス

特 徴

地理・交通

鉄道だと、東京から約2時間、名古屋から約3時間30分。車だと、高速道路を利用して、東京から約3時間、名古屋から約4時間に位置します。

気候

（冬の様子）

- 近年は暖冬の影響もあり、降っても積雪は10～20cm程度ですが、月に数回は雪かきが必要です。
- 晴れの日が多くて、雪が少ないですが、気温は-10度ぐらいまで下がります。

名 物

- 青木村限定栽培のそば「タチアカネ」ほのかな香りと甘みでとっても美味しいと、新そばの時期になると、遠方各地より村内そば処に食べに多くの方が来村されます。
- 国民保養地に指定された「田沢温泉」と「沓掛温泉」の2か所があります。

PRポイント

青木村は「村」のイメージそのまま、のどかで美しい山々に囲まれた農山村です。青木村の村全体で力を入れて取り組んでいる子育てでは、保育園・小学校・中学校の「保小中一貫教育」に取り組んでいますので安心した子育てが、大自然の中でできます。また放課後も、小学校敷地内にある児童センターを無料で利用して頂けます。

移住の取組

移住支援制度

- 住まいの支援…若者定住促進補助金100万円
（新築・購入・リフォーム）

担当からのメッセージ

- 移住の相談などワンストップで対応いたします。
- 充実した移住支援を行いますので、詳細はぜひお問い合わせください。

【青木村役場 商工観光移住課】

電話：0268-49-0111

E-mail：webmaster@vill.aoki.nagano.jp

連絡先

青木村ホームページをご覧ください→



庭の手入れは面倒だけど、
お庭でBBQは最高です。



公共交通は少ないけれど、
移動だって楽しめます。



自分で調達した薪で
焚き火なんて大変だけれど
凄く面白い



雪の多い日には雪かきで汗を流し
ます。はしゃぐ子どもたちの姿を
見れば疲れは吹き飛びます。



上田市のクラインガルテン

信州上田クラインガルテン 眺望の郷 岩清水

コンパクトながらも浴室、キッチン、トイレ等を備えた滞在ができる簡易宿泊棟と、付属した約100㎡の専用農園で、農作業やガーデンライフを楽しむことができます。宿泊棟に設置されている薪ストーブでは、自ら栽培した野菜を使ってピザづくりを楽しむなど、農ある暮らしを存分に楽しんでいただけます。



長和町田舎暮らし体験住宅を ご利用ください！！



長和町の古民家改修



田舎暮らし体験住宅



長和町の魅力を体感

8LDK
一週間 14,000円～

青木村



日本一住みたい村
ランキング1位(H29)

・

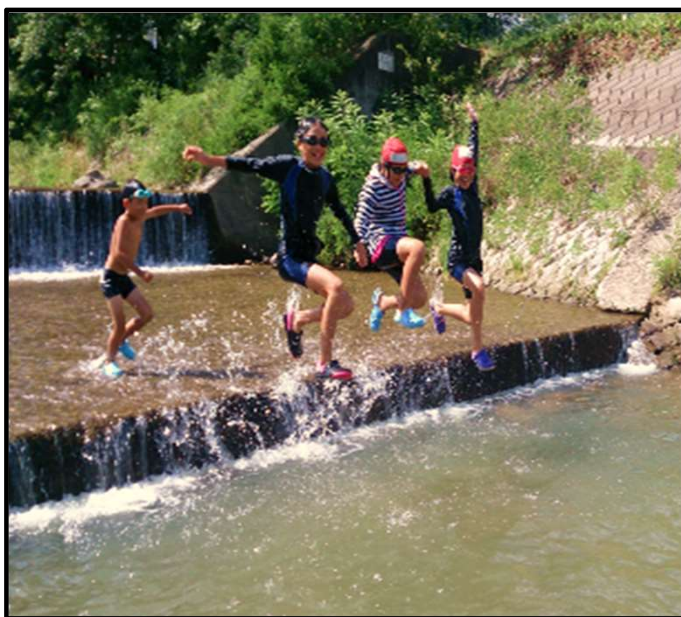
村内に信号は4つ

・

コンビニは2つ

のどかで美しい山々に囲まれた農山村ながら
北陸新幹線「上田駅」までは公共バスで25分

青木村 村民みんなで子育て



自然の中で、のびのび子育て