

上田地域定住自立圏 (上田市、東御市、長和町、青木村)

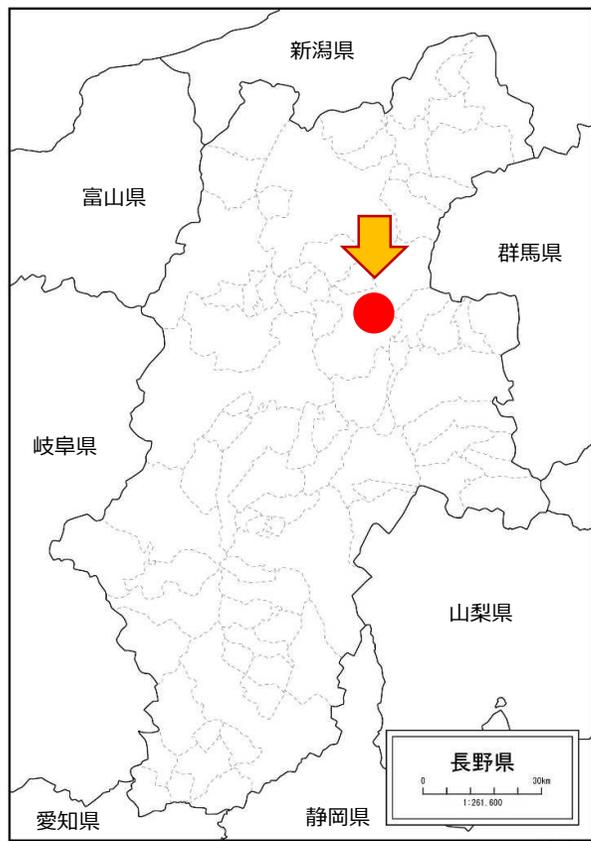


上田地域の位置関係 (上田市、東御市、長和町、青木村)



上田市（うえだし）

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

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！ 椀子ワイナリー！（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♪
～ちょっと、いい上田。ちょうど、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。

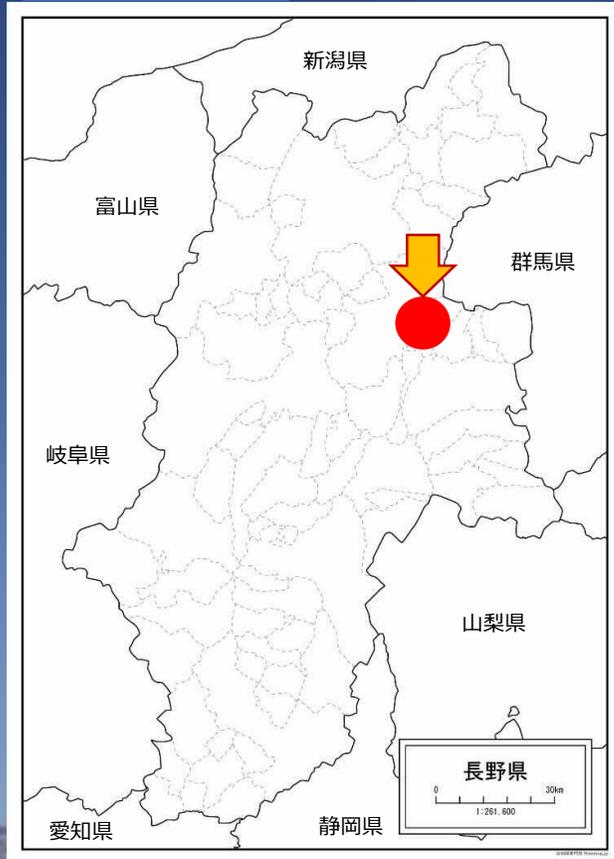
連絡先

【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



場所



基本情報

R3.8.1現在

- 人口：29,781人 ■世帯数：12,286世帯
- 面積：112.37km²（人口密度 265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10～20 cm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】

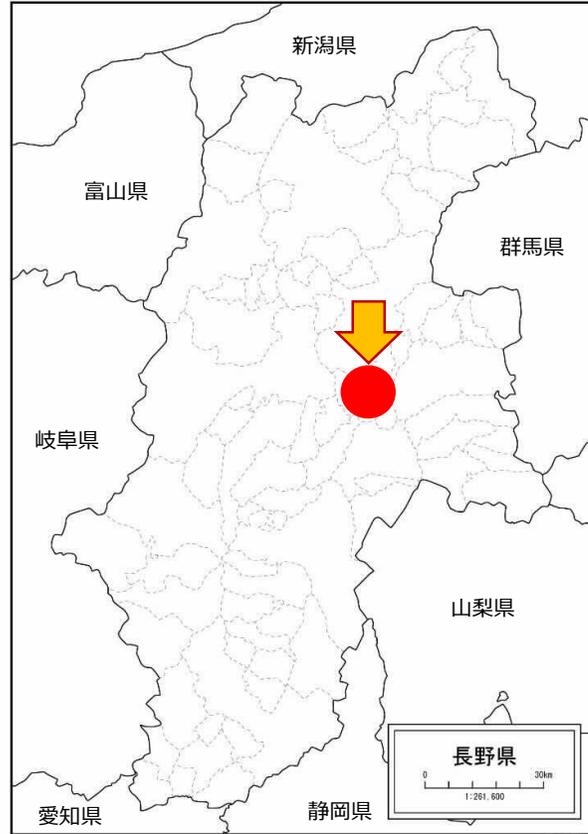
電話：0268-71-6790

E-mail：iju@city.tomi.nagano.jp

とうみし移住ポータルサイト→→→→



場所



基本情報

R3.8.1現在

- 人口：5,854人 ■世帯数：2,630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】

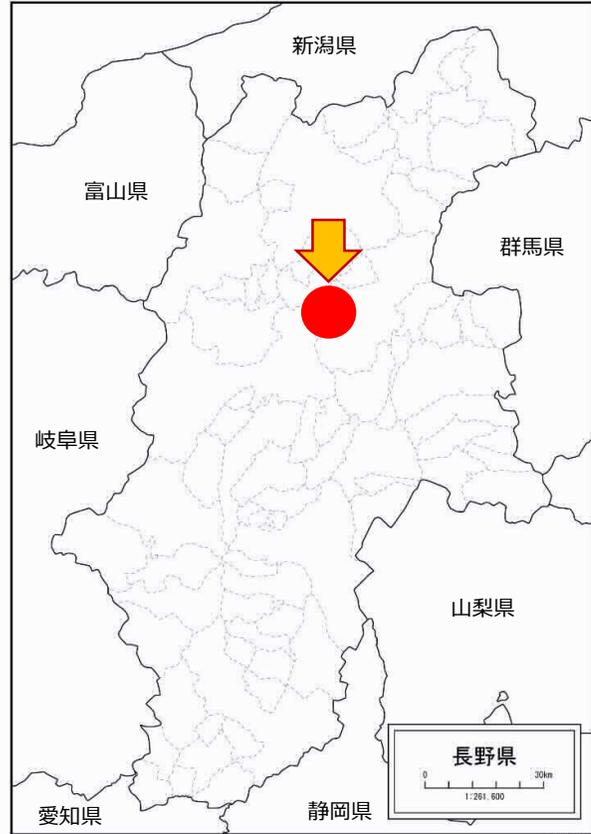
電話：0268-75-2042

E-mail：kikaku@town.nagawa.nagano.jp

長和町ホームページをご覧ください→



場所



基本情報

R3.7.31現在

- 人口：4,316人 ■世帯数：1,749世帯
- 面積：57.10km²（人口密度 75.8人/km²）
- 主な地域内の移手段：
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。農業では就農に向けた相談や村営「ふれあい農園」の貸し出しなど総合的なご相談をお受けします。

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→



ナガノで農林業！ 上田地域の農産物

古からの稲作を継ぐ、稲倉の棚田
水稻栽培（上田市）



長野の気候を生かした農業がさかんです



東御市といえばこれ！
生食用&ワイン用ぶどう
（東御市）

日本有数の高原野菜産地
レタス栽培（上田市）



タチアカネそば栽培 松茸
（青木村）



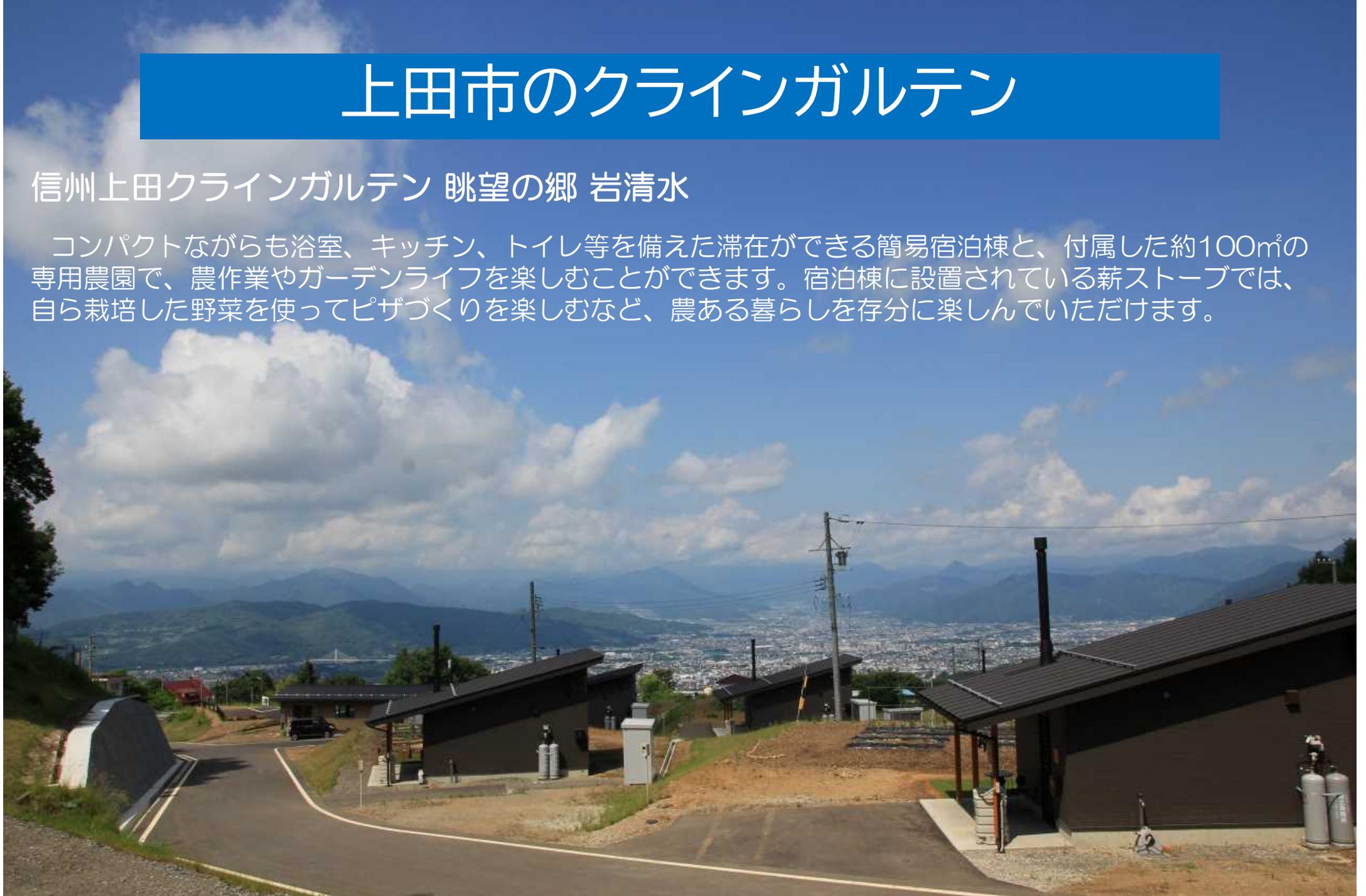
田舎の味 風味豊かな信州そば
だったんそば栽培（長和町）



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。



とにかく手厚い新規就農者への 東御市の独自支援

シャインマスカット



(1) 住宅支援

就農希望者受け入れ住宅
家族向け：21,000円/月～
独身者向け：11,000円/月

(2) 補助金による支援

- ①農地賃借料
- ②住宅家賃
- ③苗木購入
- ④傷害保険等掛金
- ⑤外部研修参加費用



新規就農に対する補助金に関しては、
もっと条件のいい自治体もありました。
ただやっぱり、補助金より環境が大事だと思います。
東御市は環境がいいから、美味しいぶどうが育ちます。
だから、東御市を選びました。

ぶどう農家・小川さん（東京都から2008年に移住）

長和町の新規就農者向け助成制度 ぜひご利用ください！！

高原野菜の生産にも
チャレンジできます！



新規就農者が町内の
賃貸物件にお住まいの場合

なんと！

家賃月額の2分の1

最大3万円まで補助

(初年度申請から3年間)

他にも、農業機械や施設の導入に対する補助金や、有害鳥獣に対する防護用施設の設置補助金もあります。



青木村

「**田舎暮らし体験住宅**」利用料無料で光熱費のみ負担7日間宿泊できます。



村営「**宮淵ふれあい農園**」1区画30m²年額3000円、2区画以上は2000円。休憩所も併設。

