



## 場所



## 基本情報

R3.8.1現在

- 人口：372,371人
- 世帯数：163,447世帯
- 面積：834,181km<sup>2</sup>（人口密度 446人/km<sup>2</sup>）
- 主な地域内の移動手段：電車、バス、デマンドタクシー、自家用車

## 特徴

### 地理・交通

鉄道だと、東京から80分、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3時間30分に位置します。

### 気候 (冬の様子)

- 近年は暖冬の影響もあり、平地での積雪は15cm程度ですが、年に数回は雪かきが必要です。また、戸隠・鬼無里の一部では屋根の雪下ろしが必要などもあります。
- 車を持つならスタッドレスタイヤが必須です！

### 名物

- 果物のりんご、桃（川中島白桃）が有名！とっても美味しい！
- タレントの島田秀平、もう中学生さんの出身地です。

### PRポイント

- 市内どこからでも風景画のような山が見えます！癒しです！
- 門前エリアには、古民家を改装した新しい飲食店や雑貨店が増えています。
- 都会暮らしと自然の両方楽しめます

## 移住の取組

### 移住支援制度

- 住まいの支援…移住者空き家改修等助成  
空き家改修最高130万円／荷物処分10万円
- 移住者起業支援金 最高100万円



### 担当からのメッセージ

- まずは便利な地方都市から住み始めてみませんか？
- 直接ご相談いただいた方にのみ提供しているサポート情報もあります！詳細はぜひお問い合わせください。事前予約制でオンライン相談も実施しています。

### 連絡先

【長野市移住・定住相談デスク】

電話：026-224-7721

E-mail：iju@city.nagano.lg.jp

長野市

移住・定住情報→





# 長野市の気候

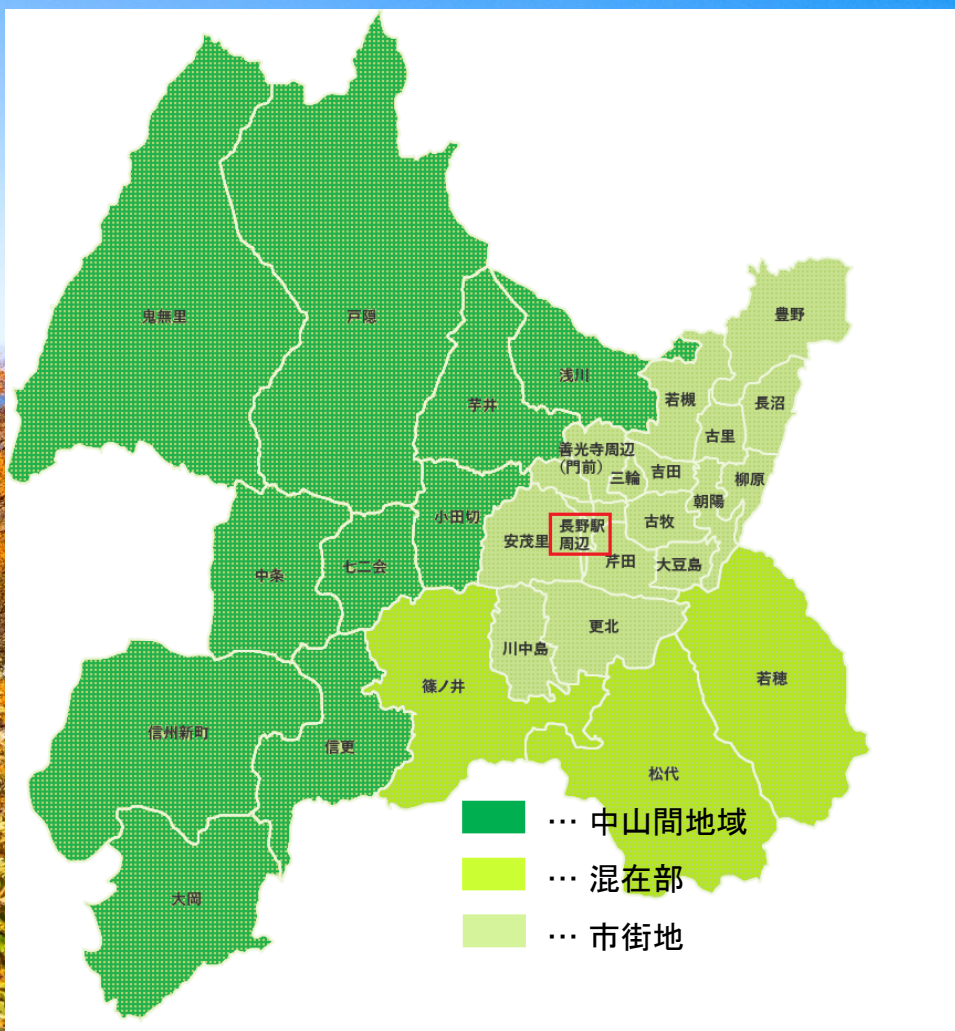
平均気温 11.9℃

平均降水量 932mm

内陸性気候の長野市は四季がはっきりとしており、夏は暑く、冬は寒い気候です。

日の寒暖の差が大きく、最高気温と最低気温の差が10℃～15℃以上あることも珍しくありません。

中山間地では、寒暖差がさらに顕著になります。また、降水量が沿岸部と比べて少ないことも特徴です。





長野市から東京まで…

北陸新幹線

90分

車

180分

首都圏へアクセスしやすい！



リノベーションが盛んな市街地の門前地域には  
古民家を改装した素敵なお店がたくさんあります！



古くからの景観が保たれている情緒あふれる街並み





市街地から車でおよそ30分...

戸隠地区の鏡池



少し足を延ばせば大自然に触れることができます！



鬼無里地区の風景

＼休日のアウトドアも気軽に楽しめます！／





# 長野市で住まいを探すなら...

## 長野市空き家バンク

専用ホームページで長野市内の空き家情報を提供しています！



補助制度も充実

### 移住者空き家改修補助制度

対象：20歳以上60歳未満の方  
補助率：2/3以内(上限額100万円)

### 家財道具等処分の補助

対象：20歳以上60歳未満の方  
補助率：10/10以内(上限額10万円)

### 売買契約にかかる手数料の補助

補助率：1/2以内(上限5万円)  
※すべて長野県外からの移住者対象となります。

# 長野市への移住について お気軽にご相談ください！

＼ 無料 ／

## WEB 移住相談会

NAGANO  
CITY

毎週水曜日

第2土曜日

第4日曜日

**毎週水曜日、第2土曜日、第4日曜日**  
にZOOMで個別オンライン相談が可能です！

1組45分間、事前予約制です。

詳細・お申込みは  
こちらから



### お問い合わせ

長野市移住・定住相談デスク

T E L : 026-224-8851

F A X : 026-224-5103

E -mail : iju@city.nagano.lg.jp