

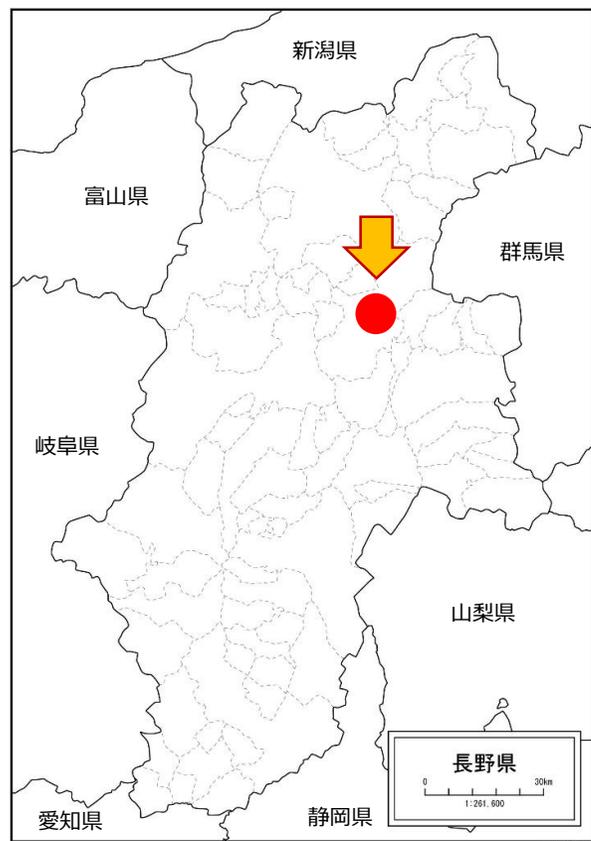
上田地域定住自立圏 (上田市、東御市、長和町、青木村)



上田地域の位置関係 (上田市、東御市、長和町、青木村)



場所



基本情報

R4.1.1現在

- 人口：154,615人
- 世帯数：68,637世帯
- 面積：552.04km²（人口密度 280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。

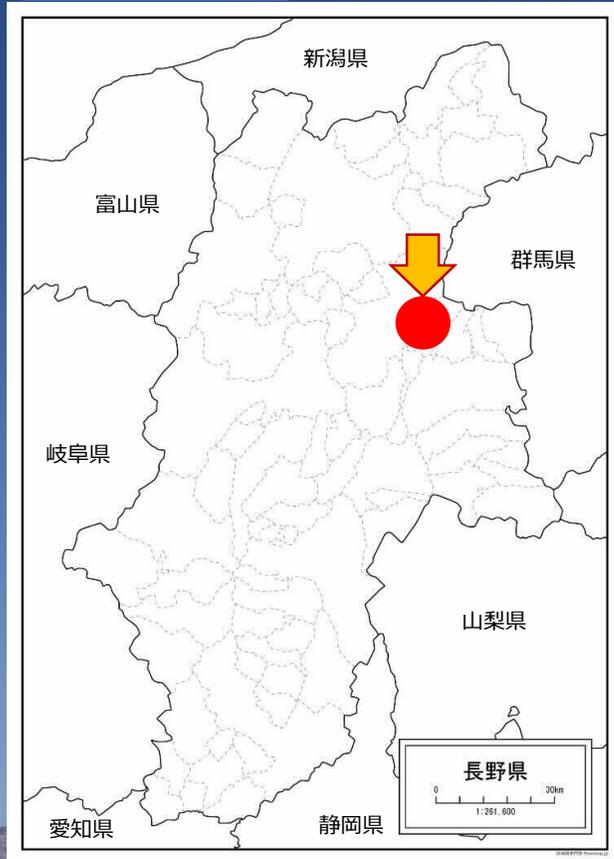
連絡先

【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

R4.1.1現在

- 人口：29,677人 ■世帯数：12,275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5～20 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。温泉もそこここにありますので、週末は、ご家族でワイナリーめぐりや温泉めぐ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。**

【東御市 地域づくり・移住定住支援室】

電話：0268-71-6790

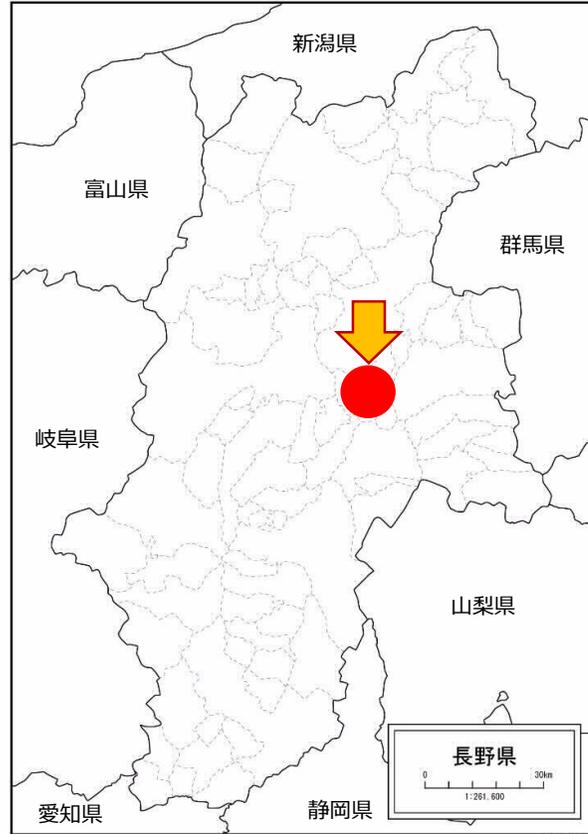
E-mail：iju@city.tomi.nagano.jp

連絡先

とうみし移住ポータルサイト→→→→



場所



基本情報

R4.1.1現在

- 人口：5,815人 ■世帯数：2,634世帯
- 面積：183.86km² (人口密度 31.6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時間分。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「マルマロの駅ながと」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。

【長和町役場 企画財政課】

電話：0268-75-2042

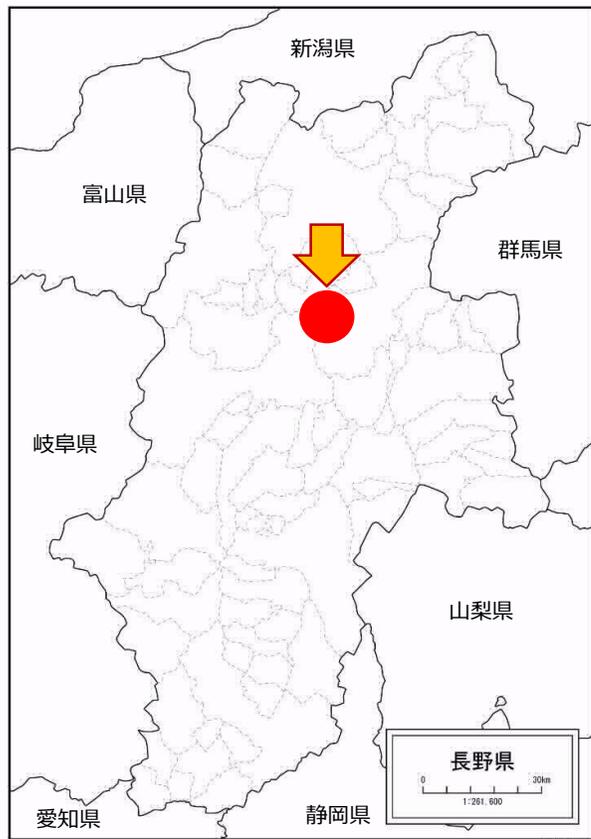
E-mail：kikaku@town.nagawa.nagano.jp

連絡先

長和町ホームページをご覧ください→



場所



基本情報

R3.12.31現在

- 人口：4,293人 ■世帯数：1,739世帯
- 面積：57.10km²（人口密度 75.2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度ぐらまで下がります。

名物

- 青木村地域限定栽培のそば「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。村全体で力を入れている子育てでは、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。雪が積もると子供たちは元気に雪遊びを楽しんでいます。室内スポーツや趣味など生涯学習に大勢が参加しています。

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（限度額）
（新築・購入・リフォーム）
- 子育て支援 …出産祝金、高校生までの福祉医療費補助制

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。

連絡先

【青木村役場 商工観光移住課】

電話：0268-49-0111

E-mail：webmaster@vill.aoki.nagano.jp

青木村ホームページをご覧ください→



信州うえだ空き家バンク (上田市空き家情報バンク制度)

上田市では、空き家を有効活用し、都市部からの移住や市民の定住を促進することで地域の活性化を図っています。「空き家を貸したい、売りたい人」と「空き家を利用したい人」の橋渡しをするのが空き家バンクです。

各ページに掲載されている写真・音声・CG及び記事の無断転載を禁じます



<https://www.city.ueda.nagano.jp/akiyabank/search.php>

上田市は

「**信州うえだ空き家バンク**」で住まい探しを応援します。

- 豊富な登録物件
- 人気の平屋、古民家あり
- 熟練コーディネーターによる的確なフォローアップ



ちよつと、いい上田。
ちよつと、いい上田。



長野県上田市
UEDA, NAGANO



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

楽しい冬の暮らし

雪と遊ぶ子どもたち



満天の星空



特産のそばが美味しい「道の駅あおき」

