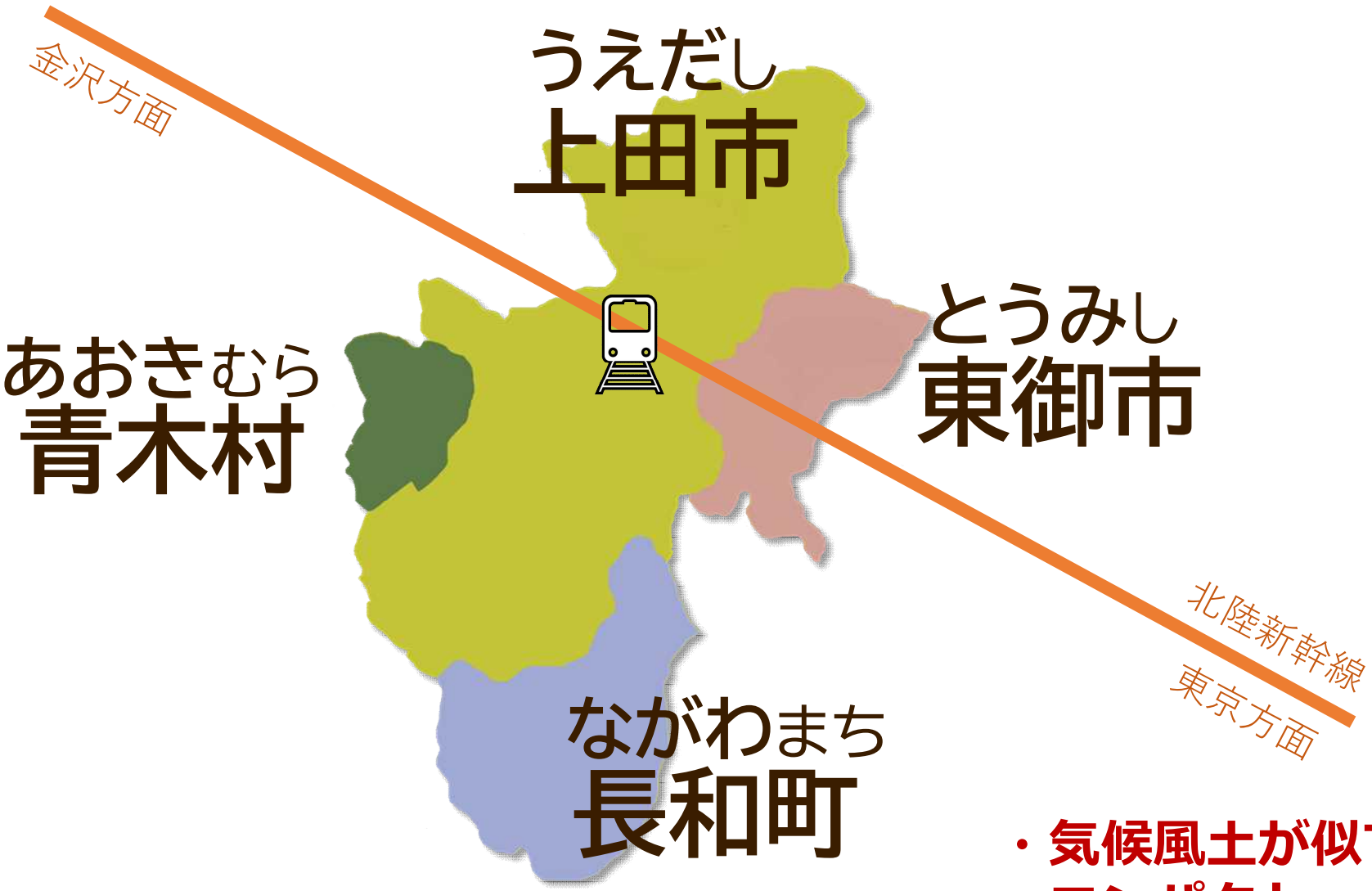
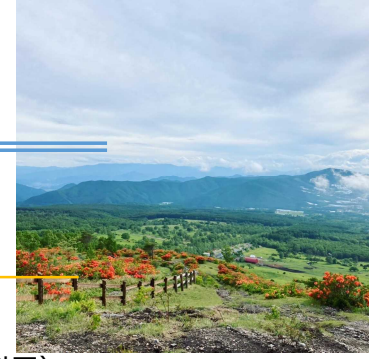


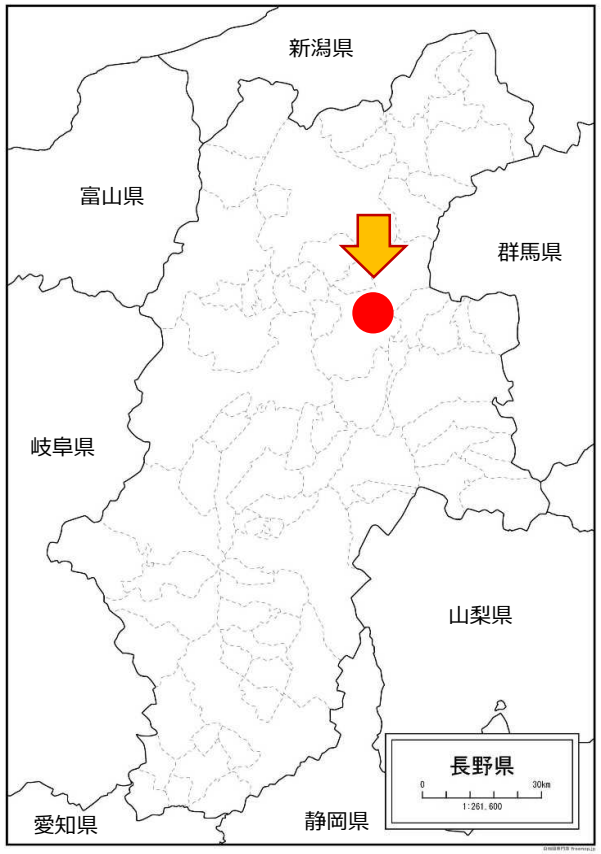
- 気候風土が似ている
- コンパクト
- 行政、文化、医療など連携
- 生活圏をともにしている

長野県

上 田 市（うえだし）



場　所



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９００㎜ほど ➢ 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	➢ 想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：　0268-71-6734　　上田市移住情報提供サイト → E-mail：　iju@city.ueda.nagano.jp

基本情報

R4.8.1現在

■人口：153,981人
■世帯数：69,077世帯
■面積：552.04㎢（人口密度 279人/㎢）
■主な地域内の移動手段：自家用車、バス、鉄道

上田市の移住支援を少しご紹介。

新規就農を目指すならば、

NPA（New People to the Agriculture）プロジェクト

対象者：就農希望の首都圏在住者

内容：（有）信州うえだファームでの農業研修期間中14～15万円/月の給料支給。

→　研修終了後、研修地で独立就農（農地は、のれん分け）

→　認定新規就農者となることで、農業次世代人材投資資金（150万円/年）交付の対象等になる。

就職支援は、

UIJターン就職支援事業

対象者：長野県外から上田市に移住をお考えの方

内容：就職のプロである専門事業者が、希望するライフスタイルを考慮した就職支援を実施。
企業見学や面接の際の交通費の一部を補助。

地域への橋渡し、溶け込み支援など気軽な相談者といえば、

地域交流アドバイザー

内容：地域に密着した活動を行っている団体・個人を「地域交流アドバイザー」として委嘱しており、移住を希望される方、上田市に関心のある方からの相談に応じるとともに、それぞれの主催イベントなどで、地域内外の交流を促進。
移住後は、地域への溶け込み支援により、さらに居心地のよい地域づくりに向けてサポート。

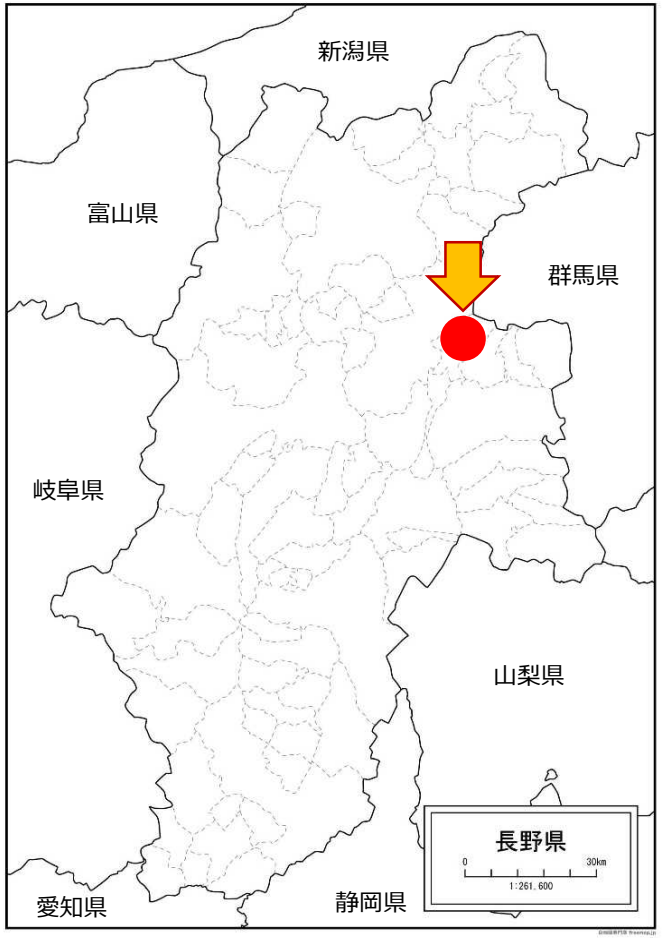
起業・創業支援や移住支援金など、詳しくはこちらから https://www.city.ueda.nagano.jp/site/iju/

長野県

東御市（ とうみし）

ほどよく、田舎。とうみ

場　所



基本情報

R4.8.1現在

■人口：29,566人■世帯数： 12,378世帯
■面積：112.37㎢（人口密度 263人/㎢）
■主な地域内の移動手段：自家用車

特　徴

地理・交通	鉄道：東京から約1時間30分、名古屋から約3時間30分 車：高速道路利用で、東京から約2時間、名古屋から約3時間30分
気候 （冬の様子）	➢ 降水量が少なく、雪かきは年に数回程度。雪下ろしは必要ありません。 ➢ 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）とクルミが名産です。 ➢ ワイン・クラフトビール・チーズなども楽しめるグルメシティ！
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…！ ➢ キャッチフレーズは「ほどよく、田舎。とうみ」 ➢ **セミナー当日は単身移住し地域おこし協力隊となり、現在は起業した方のお話が聴けます！**

移住の取組

移住支援制度	➢ 空き家バンク制度、専属移住相談員による窓口での相談 ➢ 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	➢ 人と人をお繋ぎすることを大切に、理想の移住を叶えるため**全力で**サポートします。
連 絡 先	**【東御市企画振興課移住定住・シティプロモーション係】** 電話： 0268-71-6790　　ポータルサイト「とうみぐらし」→ E-mail： iju@city.tomi.nagano.jp

東御市オーダーメイド型移住相談ツアーやってます

1組1組にじっくりと向き合って
コーディネートしますのであなたの
「見たい」「会いたい」「体験したい」「食べたい」を
叶えられます！

メリット1
希望に応じた
柔軟なコース設定

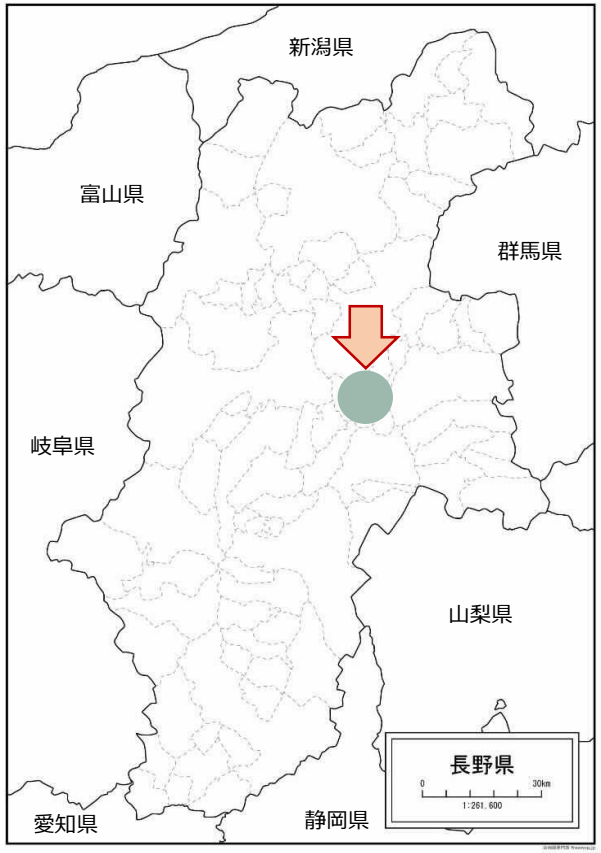
メリット2
スポットだけではない
「人」に会えるツアー

メリット3
ひとりでも
ファミリーでの
参加もwelcome！

長野県

長和町（ながわまち）

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：183.86㎢（人口密度 31.6人/㎢）
■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<u>わ</u>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→

長和町の移住支援制度

8 LDK

一週間　14,000円～

町外の方が

空き家バンクを利用して

物件を**賃借・購入**した場合

〇改修費　最大100万円

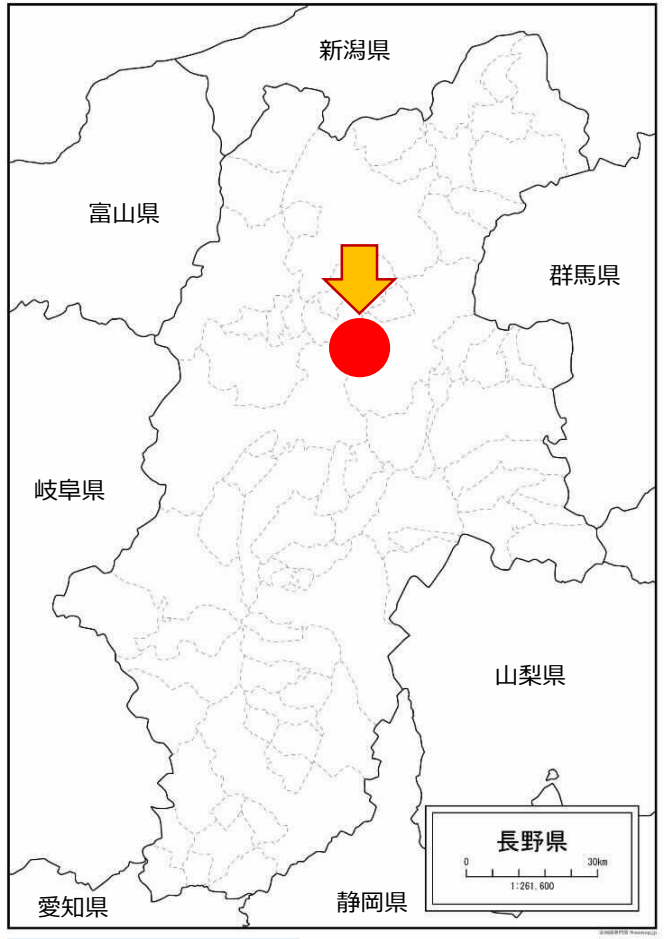
〇不要物の撤去費用
最大10万円

補助いたします。

長野県

青木村（ あおきむら）

場　所



基本情報

R4.7.31現在

■人口：4,236人　■世帯数： 1,743世帯

■面積：57.10㎢（人口密度 75.8人/㎢）

■主な地域内の移動手段：

自家用車、公共バス、村営フルデマンドバス

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、新そばのこの時期になると、遠方各地より村内そば処に食べに多くお方が来村されます。 ➢ 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。青木村村営別荘地「青木の森」には家族や単身で移住・二地域居住で利用されテレワークで仕事をされたり、趣味やアウトドアライフなど大自然の中で過ごされています。源泉かけ流しの田沢・沓掛の２つの温泉があり心身ともに癒しリフレッシュできます。更に村営「くつろぎの湯」もあります。

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。
連 絡 先	**【青木村役場　商工観光移住課】** 電話： 0268-49－0111　E-mail：shoko@vill.aoki.nagano.jp 青木村ホームページをご覧ください→

青木村

交通アクセス良く単身移住
でも　便利な田舎

・

信号4つ・コンビニ、薬局2つ
仕事も趣味も両立

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