

## 場所



## 基本情報

R5.5.1現在

■人口：65,687人 ■世帯数：28,368世帯

■面積：667.93km<sup>2</sup>（人口密度 99.7人/km<sup>2</sup>）

※東京23区より少しひろい面積です。

■主な地域内の移動手段：

自家用車、バス、タクシーなど

## 特徴

## 地理・交通

南アルプスと中央アルプスの山々に囲まれ、天竜川等が流れる自然の美しいまち  
車：高速道路利用で東京から3時間、名古屋から2時間、大阪から4.5時間。

気候  
(冬の様子)

雪は少なく、降っても5~10cm程で、年に3~4回の雪かきが必要な程度。  
冷え込みは厳しく、マイナス10度近くになる朝もありますが、晴天率が高く、  
晴れの日々の青空や澄んだ景色が最高です。  
道路が凍結する場合がありますので、車はスタッドレスタイヤが必須です！

## 名物

- ローメン、ソースカツ丼、「信州そば発祥の地 伊那」のそばは絶品
- 日本一の導入率と言われる薪ストーブやペレットストーブの利用
- King Gnuメンバー2人の出身地

## PRポイント

- 自然をいかした信州やまほいくや、総合学習などの特色ある子育て・教育
- バーチャル体験等により伊那の魅力を発信するデジタルを活用した移住定住
- 子育てや農林業等が注目され**人気移住地域 第1位!**（「SMOUT」2022年上半期）

## 移住の取組

## 移住支援制度

- 住まい…住宅新築等補助金 最大150万円（事業費2/10）R5.4~市内全域で実施
- 仕事…仕事のマッチング支援、ふるさとワーホリ、モバイルオフィス など
- その他…移住定住サポート「田舎暮らしモデル地域」が3地域 など

担当からの  
メッセージ

- ハイブリッドによる移住定住相談窓口として、移住定住コーディネータや空き家の専門員配置等によるワンストップの相談体制です。
- 都市圏や市内、オンラインでの移住セミナーや体験ツアーも幅広く実施中！  
電話やメール、**オンライン相談**などお気軽に問合せください！

## 連絡先

【伊那市役所 地域創造課 人口増推進係（移住・定住相談窓口）】

電話：0265-78-4111（内線2155, 2252） 移住定住HP ➔

E-mail：jkz@inacity.jp



# 特徴的な子育て・教育で のびのび学ぶ



自然環境をいかした「信州やまほいく」（普及型12園、特化型2園）、  
不思議がる、試してみたがる、など「がるがるっ子」を育て、生きる力を育む保育  
公立保育園19園、市立保育園2園、認定こども園3園、認可外保育園2園  
総合学習が中心にある学校や学校林での自然科学など小規模をいかした特徴的な小学校  
待機児童ゼロ、総合病院・産婦人科が多いなど「子育て世代にぴったりなまち」

# やまほいく認定園 は 14園！

自然保育の認定園を探す

Area : エリアから探す      Style : 保育スタイルから探す

北信エリア      長野      東信エリア

中信エリア      松本      上田

諏訪      木曾

南信エリア      飯田

特 特化型 →      普 普及型 →

特 特化型：屋外での自然保育に重点を置く活動  
 普 普及型：自然保育にも積極的に取り組んでいる活動

保育事例から探す

土      植物・生物      水      空・天気

火      人・地域      食      つくる

南信エリア

伊那市 1 / 23

種別	名称	住所	代表連絡先
特 [保]	→ 飯田子供の園保育園	〒395-0027 飯田市馬場町3丁目501	
普 [こ]	→ 認定こども園飯田市下久堅保育園	〒399-2603 飯田市下久堅知久平940-2	0265-29-8055
普 [保]	→ 伊那北保育園	〒396-0005 伊那市野底7913番地	
特 [保]	→ 伊那市高遠第2・第3保育園	〒396-0301 伊那市高遠町藤沢2255	0265-96-2102
普 [保]	→ 伊那市立高遠保育園	〒396-0215 伊那市高遠町小原442	0265-94-2209
普 [保]	→ 伊那市立手良保育園	〒396-0003 伊那市手良野口253	0265-78-3070
普 [保]	→ 伊那市立新山保育園	〒396-0621 伊那市富巣523	0265-72-5492
普 [保]	→ 西春近南保育園	〒399-4431 伊那市西春近7518番地6	0265-72-3264
普 [保]	→ 伊那市立西箕輪南部保育園	〒399-4501 伊那市西箕輪5044	0265-73-4033
普 [保]	→ 伊那市立西箕輪保育園	〒399-4501 伊那市西箕輪大豊3900-138	0265-78-3402
普 [保]	→ 伊那市立長谷保育園	〒396-0402 伊那市長谷溝口1317	0265-98-2291
普 [保]	→ 伊那市立東春近保育園	〒399-4432 伊那市東春近932	0265-72-5837
普 [保]	→ 伊那市立美郷西部保育園	〒396-0111 伊那市美郷下川手9598	0265-78-2306
普 [こ]	→ 認定こども園伊那緑ヶ丘幼稚園	〒396-0026 伊那市西町7227-2439	0265-76-0033

特 [外]	→ 山の遊び舎 はらべこ	〒399-4432 伊那市東春近下殿島3660	0265-76-3341
普 [こ]	→ 幼保連携型認定こども園慈光幼稚園	〒395-0016 飯田市伝馬町2-31	0265-24-0415
普 [こ]	→ 幼保連携型認定こども園ピバ・チャイルド	〒395-0806 飯田市鼎上山1815	0265-48-6335
普 [こ]	→ 幼保連携型認定こども園緑ヶ丘敬愛幼稚園	〒396-0014 伊那市狐島3950	0265-76-0035

近所の園が  
やまほいく園！

# ICTなど最新技術を活用した移住定住

## ■ 新たなプロモーションツールの創出に！

子育て世代をターゲットにICTを活用して、移住定住や伊那市に関する情報等にいつでもどこでもLINEなどから手軽にアクセスできるプラットフォームの構築

## ■ どんなことができる？ 導入の背景

- ・ 24時間365日稼働が可能な相談窓口
- ・ コロナ禍における生活様式の大きな変化や情報収集の在り方などの変化にあわせた対応
- ・ リアルとオンライン併用の移住定住施策展開
- ・ 移住希望者等からの問い合わせの増加
- ・ 相談内容の多様化や複雑な個別化した相談等への対応

➡ テクノロジーはあくまでもツール！  
最後は職員が移住希望者一人ひとりに寄り添う

## 伊那市公式LINE「長野県伊那市」



**AIチャットボット  
移住ライフデザイン**  
質問回答によりAIが移住後の伊那市での暮らしをレコメンド

**シェアリングエコノミー  
こころむすび**  
モノやスキルの譲り合い、コミュニティ活動などができる

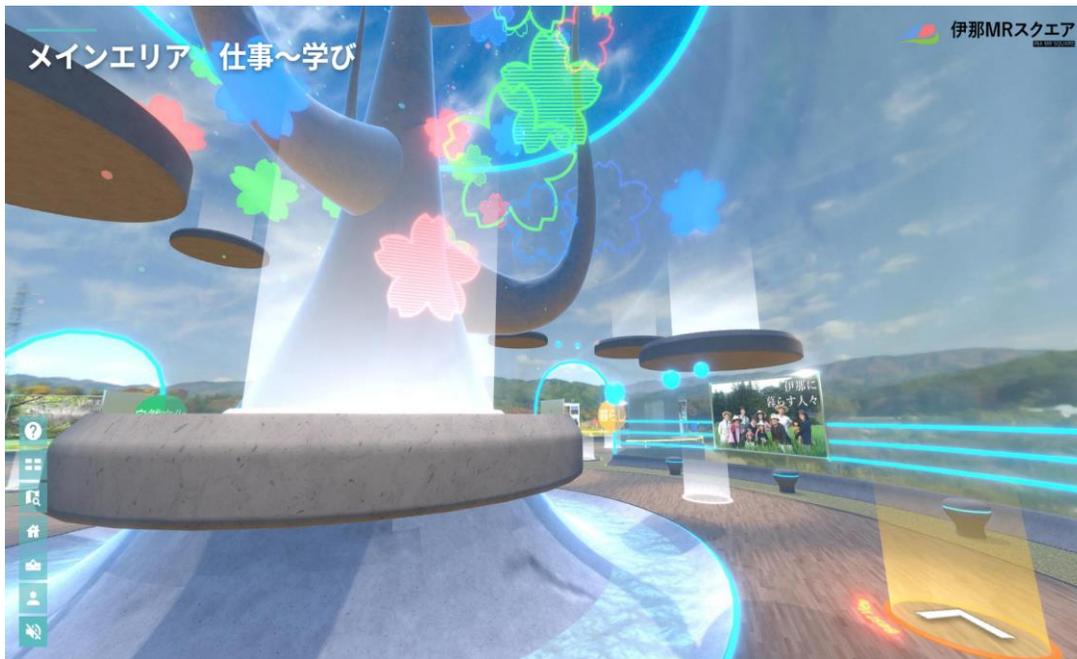
**伊那MRスクエア**  
移住定住情報を集約した仮想空間とXR技術による体験

# ICTなど最新技術を活用した移住定住

## ～ リアルとバーチャルの世界観「伊那MRスクエア」～

### ■伊那MRスクエアとは

VRやAR、MRなどの技術を活用しリアルとバーチャルを組み合わせたWEB上の体験型サービス。移住定住施策とテクノロジーを活かしたコンテンツを紐づけた仮想空間。自ら空間内を動いて情報に触れて取得することで、楽しみながら記憶に残りやすい体験となり、新たな体験価値を届けるとともに、関係人口や移住定住人口の増加を図る。

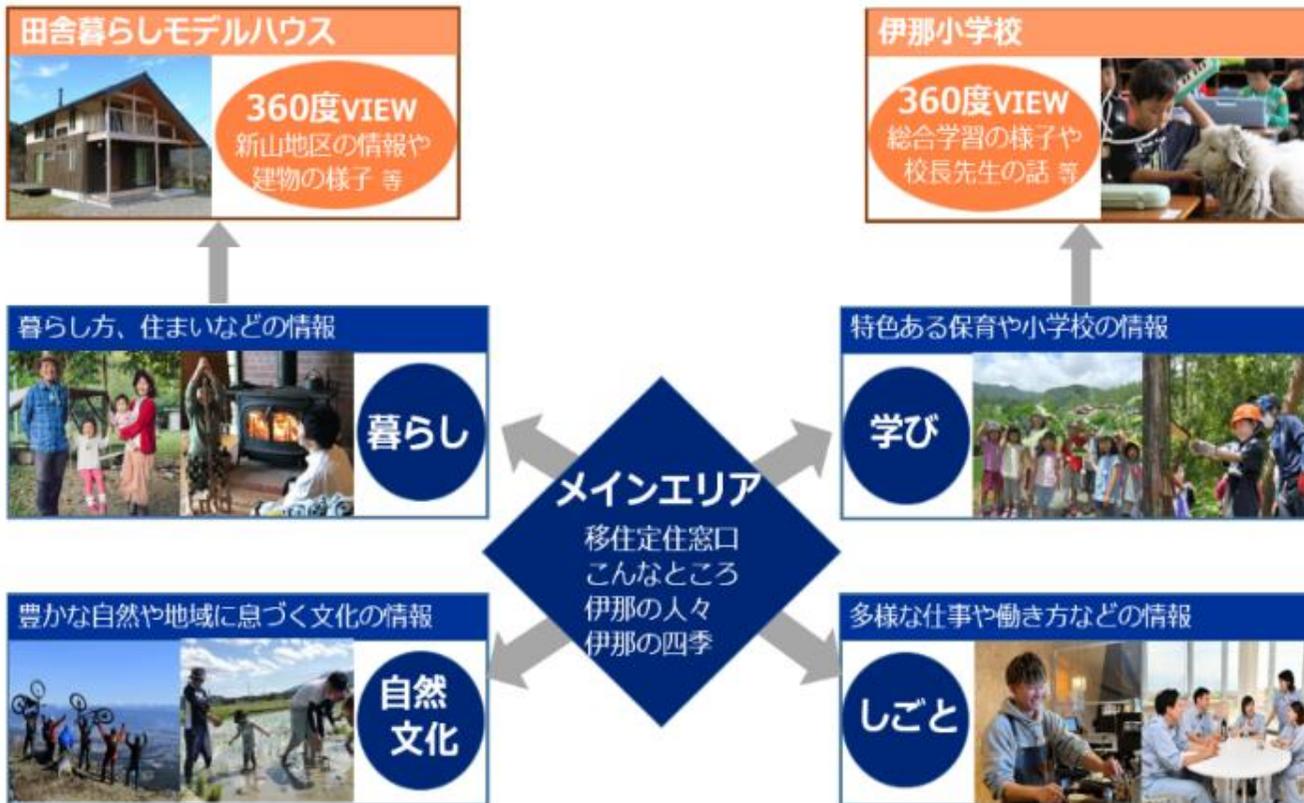


# ICTなど最新技術を活用した移住定住

## ～ リアルとバーチャルの世界観「伊那MRスクエア」～

### ■伊那MRスクエアの特徴

- ・メインエリアは、移住定住に直結する内容。
- ・サブエリアは、移住希望者が関心の高い 4 つのテーマに情報を集約。  
➡「暮らし」「学び」「自然文化」「しごと」に市保有の既存映像や写真素材など



# ICTなど最新技術を活用した移住定住

## ～ リアルとバーチャルの世界観「伊那MRスクエア」～

### ■伊那MRスクエアの特徴

- ・「学び」のエリアでは、伊那市らしい特徴的な子育て・教育を詳しく紹介。
- ・“信州やまほいく”や生きる力を育む「がるがるっ子」などの情報を集約。
- ・園児の里山での時間や川遊び、園庭での日常の様子を写真や動画で紹介。



### 生きる力、ワクワクを育てる！

子どもの「おもしろがる」「試してみたがる」「不思議がる」意欲や感性など、ワクワク、ドキドキを大切に育みます。



ワクワクを育てる「がるがるっこ」



「がるがるっこ」動画編



信州やまほいく



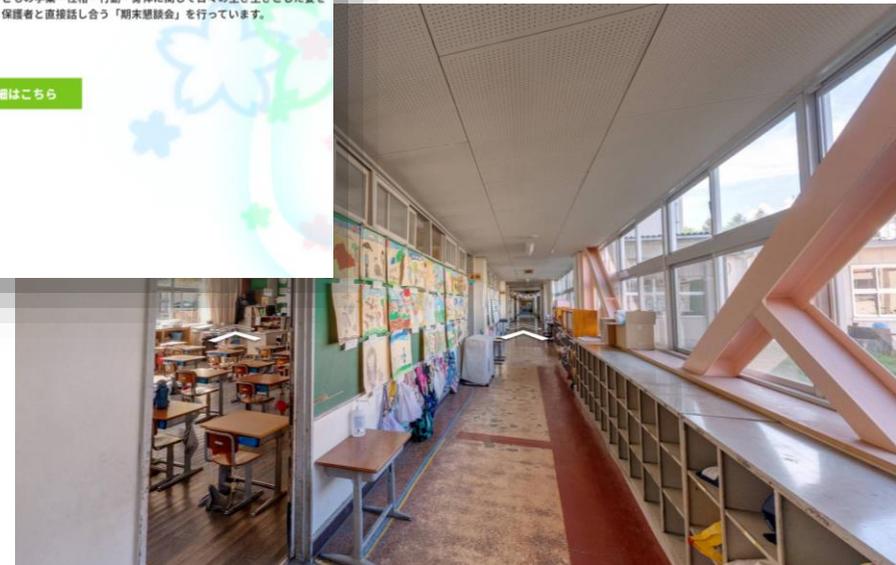
自然あふれる伊那市で子育て

# ICTなど最新技術を活用した移住定住

## ～ リアルとバーチャルの世界観「伊那MRスクエア」～

### ■伊那MRスクエアの特徴

- ・総合学習を学びの中心にし、子ども主体の教育として全国的に注目される「伊那小学校」は、360度映像で現地に行った感覚で楽しめる。
- ・学校等の全面的な協力により、校長先生のインタビューや授業の時間、動物飼育の様子など、子どもたちのリアルな学校生活の様子を写真や動画で紹介。



# 大自然とともにある暮らし・アクティビティ



# さまざまなお試し体験があります

## 田舎暮らしモデルハウス

最長3泊4日 1泊4,000円/1家族

## 移住体験住宅

最長30日 25,000円~/1家族 (光熱費込み)



移住体験住宅  
1号・4号 (山寺)

移住体験住宅  
3号・4号 (高遠町)

## オンライン・リアルセミナー、学校見学ツアー

保育園や小学校、地域をオンラインでつなぎ、  
授業の様子や保護者、地元の人などの話を紹介

【信州伊那谷×教育移住】学校見学オンラインツアー-VOL.1  
通知表のない小学校で  
育つ子どもたち  
オンラインセミナー  
自然豊かな環境で  
子どもをのびのびと育てたい  
そんなあなたに  
2021年10月27日9:00~10:30

信州伊那谷市 信州やまほいく  
「野人さんに教わった」  
信州やまほいく 学校見学会  
上野原 上野原町 信州やまほいく 信州やまほいく  
「野人さんに教わった」  
信州やまほいく 学校見学会

伊那小学校は  
☑️通知表がない  
☑️チャイムが鳴らない  
☑️時間割がない  
はらべこは  
☑️信州やまほいく特化型  
☑️森のようちえん  
☑️身近な自然でのびのび

総合学習と信州やまほいく  
の現場を体験する  
~長野県伊那市の教育・子育て見学会~



## 伊那市ふるさとワーキングホリデー

2週間~1か月 市内で働き、仕事と暮らしを丸ごと体験

Ina working holiday  
募集期限 1月31日まで  
Mission  
「伊那の森や木の活用を知る」  
森の仕事や木材の仕事を通じて、地域の森の魅力を  
発見してください

- point1 仕事を通して伊那市の森を知り、地域材の活用を身近で体験できる
- point2 古民家での宿泊無料
- point3 伊那産お米プレゼント

長野県南部の地方都市・伊那市でお仕事しながらローカルライフを体験しませんか！  
盛木材は、長野県認定事業体で地域の森林整備や地域材の加工なども行なっています。  
新しい作業はありませんが、事務局が山の麓にあり、事務局には優れた方が多いです。  
滞在期間中は、まじら暮らしの情報提供や地域交流もご希望に応じて参加可能です。

シゴトの概要		宿泊場所	
受入企業	盛木材	高遠よしよし	自然栽培で米を育て、自家製の醤油と味噌づくり、天然酵母のパンを焼く、田舎暮らしの体験が出来る一軒家での宿泊です<設備・備品等>
実施時期	2023年2月15日~2023年3月31日	個室：和室	薪風呂・洗濯機あり
滞在期間	2週間~1か月	食事別添	朝食1,000円
募集人数	1名	夕食2,000円	宿の手伝いにて
業務内容	薪割り・炭の炭出し・小屋作りなど	アメニティ	持参ください
勤務時間	薪割り・炭の炭出し・小屋作りなど (週4~5日程度、要相談)		
賃金	時給910円		
免許等	普通自動車運転免許必須		
勤務地	長野県伊那市高遠町山堂		



# 伊那市移住・定住相談窓口にお気軽にご相談ください！



伊那市移住定住応援サイト  
「伊那に住む」



オンラインでの  
相談の予約はこちら



FBでの情報発信  
「長野県伊那市  
移住・定住相談窓口」



伊那の魅力を仮想空間で体験  
「伊那MRスクエア」



## 【伊那市移住・定住相談窓口】

電話：0265-78-4111 E-mail：[j kz@inacity.jp](mailto:j kz@inacity.jp)