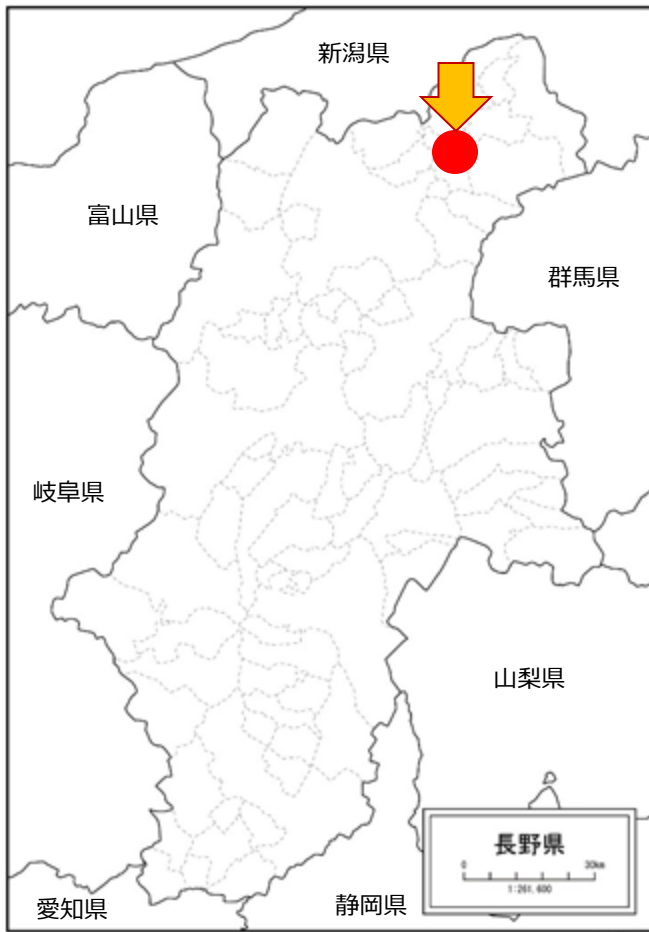


## 場所



## 基本情報

R5.3.1現在

■人口：41,212人 ■世帯数：15,984世帯

■面積：112,18km<sup>2</sup>（人口密度 368人/km<sup>2</sup>）

■主な地域内の移動手段：

自家用車、バス、ハイヤー

## 特徴

## 地理・交通

鉄道：東京から北陸新幹線 1時間20分、長野電鉄線特急30分  
車：高速道路利用で、練馬I.C.から約3時間

気候  
(冬の様子)

- 近年は暖冬の影響もあり、市街地は降っても積雪は25cm程度。月に数回は雪かきが必要です。山間部では、1m降る場所もあります。
- 車を持つなら4輪駆動でスタッドレスタイヤがおすすめです！

## 名物

- シャインマスカットが有名！とっても美味しい！果樹が盛んな地域！
- りんご・もも・ぶどう、きのこの一大生産地。

## PRポイント

- 自身も移住者である地域おこし協力隊員と、生まれも育ちも中野市の市職員が、中野市の「リアルな暮らし」をぶっちゃけてお話しします！

## 移住の取組

## 移住支援制度

- 住まいの支援…空き家改修補助金：補助対象経費の3分の2以内、最大80万円を支援
- 中野市U I Jターン就業・創業移住支援事業補助金あり
- 結婚新生活支援事業や子育て補助、各種あり

## 担当からのメッセージ

- 実際にカップルで移住した担当者が移住計画のご相談に乗ります。
- 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

【中野市役所 ちょうどいい田舎暮らし推進係】

電話：0269-22-2111(256) 移住相談用公式LINE→

E-mail：chodoii@city.nakano.nagano.jp



# ■東京からのアクセス

🚅の場合

北陸新幹線飯山駅利用で**最速2時間**長野県

※長野駅経由で約2時間半

🚗の場合

関越自動車道・上信越自動車道で  
練馬ICから信州中野ICまで約3時間弱



中野市魅力発信Vtuber  
「信州なかの」

# 全国でも有数の品質と 生産量を誇る農産物



えのきたけの生産量 **日本一**







春



夏



秋



冬



不便な田舎に見えるかもしれませんが



# お店がたくさんあって便利



↑  
イオンも



↑  
ユニクロも

ガストも

日帰り温泉施設も4つ

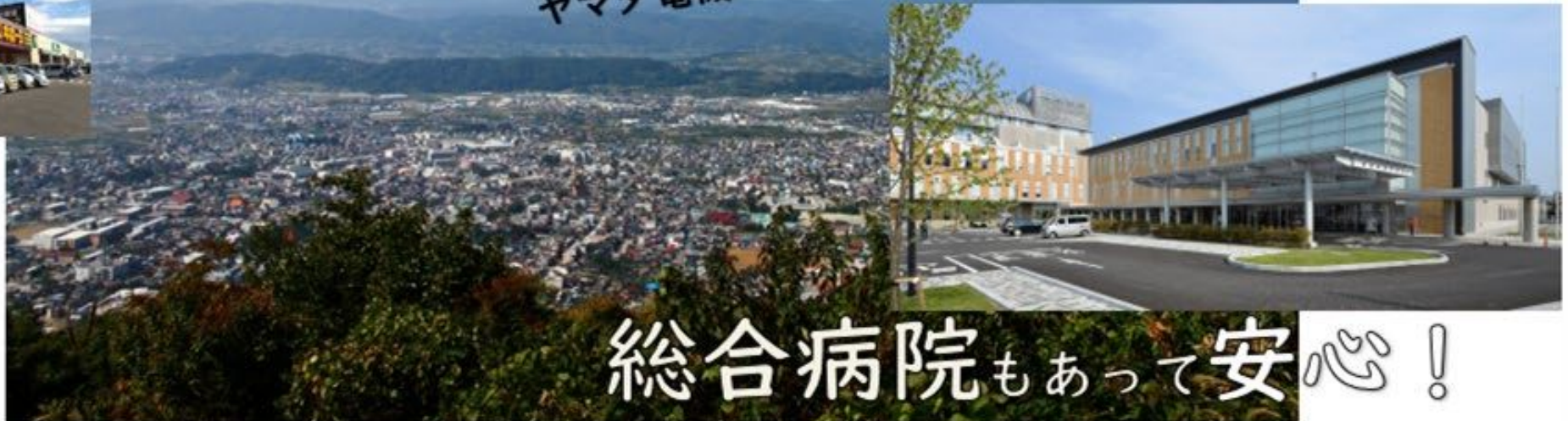
100均のセリアも

カインズホームも

ヤマダ電機も



↑  
ドンキも



総合病院もあって安心！

…ただ、車は必須です

# 周辺には有名観光地がいっぱい



スキーと温泉の名所「野沢温泉」  
車で約40分



外国人観光客に  
大人気! 「スノーモンキー」  
車で約20分



長野県と言えば…「善光寺」  
車で約45分



日本最大級のウィンター  
リゾート「志賀高原」  
車で約30分



栗のまち「小布施」  
車で約15分



中野市を**拠点**に、観光地巡りができます♪





# 新婚世帯・子育て世帯の支援が豊富



新婚世帯の住居費、引っ越し費用、  
リフォーム費用一部支給



出産・子育て応援給付金



他にもあります！  
子育て支援・補助制度の  
まとめページはこちら！  
※支給等には各種要件があります。



ファミリーサポートセンターによる  
育児援助



給食費5割軽減

# 子育てがしやすい

保育園・幼稚園・子育て支援センターがそれぞれの地区に。保育所は公立保育園9、私立5で待機児童なし！（2023年6月現在）

2023年4月  
子育て支援拠点施設  
**HUBLIC NAKANO**  
オープン！

一時預かり、サークル、イベント…  
子育てに力入れています！

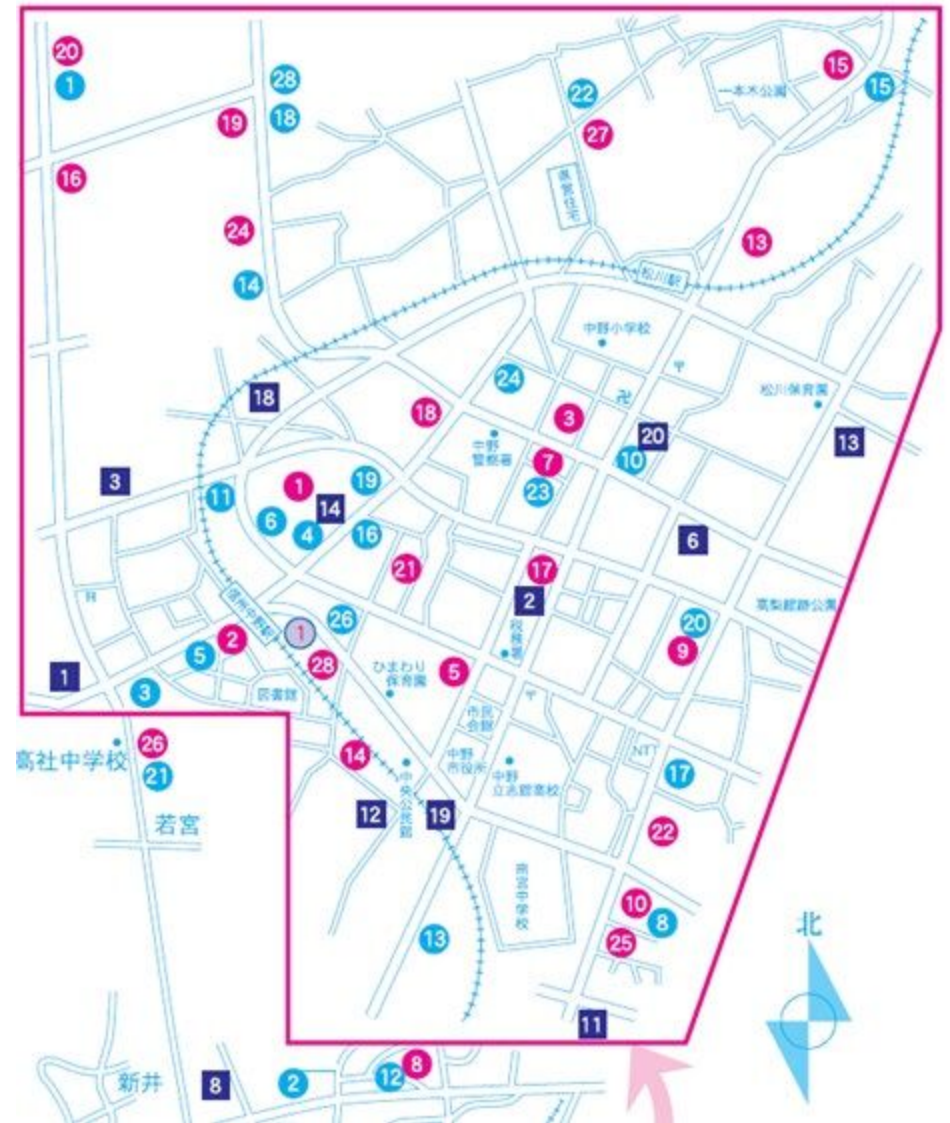




# 病院が多くて安心

番号	医療機関名(診療科目)	在宅医療※	電話番号	所在地
1	北信総合病院		22-2151	西一丁目5-63
2	アライクリニック(内科、消化器内科、放射線科)		24-0601	岩船444-1
3	飯田医院(内科、小児科、眼科)	○	22-2653	中野1650-3
4	石原眼科(眼科)		26-1482	岩船374-2
5	市川内科医院(内科、胃腸科、循環器科)	◆○	22-3366	三好町一丁目2-10
6	今井こども医院(小児科、アレルギー科)		24-7755	岩船161-13
7	小田切医院(内科、精神科、産科)	○	22-3054	中央三丁目4-16
8	くまき整形外科・リウマチクリニック(整形外科、リウマチ科、リハビリテーション科、内科)		23-1301	一本木282-1
9	高野医院(内科)		22-6810	中央二丁目6-22
10	さかえクリニック(心療内科、内科、精神科)	★	23-2405	小田中213-1
11	佐藤病院(内科、精神科、リハビリテーション科、心療内科)		38-3311	上今井601
12	すずきレディースクリニック(産科、婦人科)		24-7887	岩船352-1
13	須藤医院(内科、胃腸科)	○	22-3746	中野1868-7
14	関整形外科(整形外科、リハビリテーション科、リウマチ科)	◆○	22-6170	西条972-1
15	高橋医院(整形外科)		26-2171	中野1932-2
16	たかはしクリニック(形成外科、美容外科、皮膚科、整形外科)		26-3001	吉田890-1
17	徳竹医院(内科、小児科、皮膚科)		22-3202	中央一丁目7-3
18	西原医院(内科、小児科、消化器科)		22-3007	西二丁目3-16
19	長谷川クリニック(循環器科、内科、外科)	★◆○	26-7700	吉田770-1
20	はんだクリニック(小児科、内科)		38-0861	吉田894-1
21	広田医院(内科、皮膚科、泌尿器科、外科)		22-6661	中央一丁目2-10
22	保倉産婦人科医院(産科、婦人科)		22-5000	小田中210-2
23	丸谷医院(内科、消化器科、小児科)		26-0077	片場465-1
24	三沢クリニック(泌尿器科、皮膚科)	◆○	22-5522	吉田781-7
25	南谷整形外科(整形外科、リウマチ科、リハビリテーション科)		22-7722	小田中462-1
26	油井内科医院(内科、消化器科)		26-1241	金井893-2
27	渡辺耳鼻咽喉科医院(耳鼻咽喉科)		26-5733	一本木140-1
28	中高医師会休日診療所(日曜祝日及び12月31日～1月3日)		23-2255	西一丁目1-7 (中野駅前センター内)

※注釈  
 ★在宅療養支援診療所：24時間往診可能な体制をとっている診療所  
 ◆訪問診療：計画的な在宅医療を実施する医療機関  
 ○往診：通院できない患者様の求めに応じて、在宅医療を実施する医療機関



# オーダーメイドで中野市をご案内



オンライン  
でもOK!

<オーダーメイド見学ツアー>

<がっつり農業体験>

いずれも**随時開催中**で**参加費無料!**

(中野市までの往復交通費は参加者のご負担となります)

