



場所



長野県の北部にあります。
新潟にも近いので、
海にも1時間くらいで
行けますよ～



中野市魅力発信Vtuber
「信州なかの」

基本情報

R5.5.1現在

- 人口：41,049人 ■世帯数：15,993世帯
- 面積：112,18km²（人口密度 366人/km²）
- 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4WD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。
- リンゴ、モモ、ブドウなど果樹が盛んな地域で、キノコの生産も盛んです。

PRポイント

- NHK「にっぽん百名山」でも紹介された高社山がシンボルのまち。市内から斑尾山、妙高山、黒姫山、戸隠山、飯綱山が一望でき、山がいつでも身近にある環境ですが、一方でスーパーなどの大型店舗が多く、生活に不便がない“ちょうどいい田舎”です。

移住の取組

- 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

移住支援制度

- 自身も移住した地域おこし協力隊員と、地元生まれ育った職員が移住計画のご相談に乗ります。事前予約制でオンライン相談も実施しています。詳細はぜひお問い合わせください。

担当からの
メッセージ

【中野市役所 ちょうどいい田舎暮らし推進係】

連絡先

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



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**

周辺には有名観光地がいっぱい



中野市を**拠点**に、観光地巡りができます♪



風光明媚でのどかなまち…



不便な田舎に見えるかもしれませんが



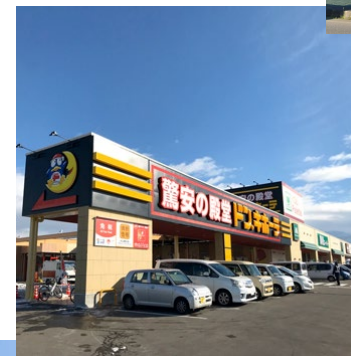
実は、**生活は便利**です

お店の**一部**をご紹介します



◆スーパーマーケット等

イオン、カクアゲ、業務スーパー、新鮮屋オタギリ、西友、ツルヤ、デリシア、ドン.キホーテ、ナラヤ、原信、ユーパレット、綿半



◆ホームセンター、家電量販店等

カインズ、ケーヨーデーツー、ケーズデンキ、コメリパワー、ナフコ、ヤマダ電機、綿半



◆その他生活に便利なお店

ユニクロ、携帯ショップ（ドコモ、au、ソフトバンク）、蔦屋書店、セリア、ダイソー、クスリのアオキ、アメリカンドラッグ、ウェルシア、マツモトキヨシ、カワチ薬品、快活CLUB、シャトレゼ

などなど



べんりですよ

…ただ、車は必須です

病院もたくさんあるので安心です

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、肛門科)	○	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	たかはレクリニック(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	片塩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 (中野保健センター内)

※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



◆北信総合病院

病床数：419床（※令和4年4月1日現在）

標榜科目：内科、精神科、脳神経内科、呼吸器内科、消化器内科、循環器内科、腎臓内科、内分泌内科、小児科、外科、整形外科、形成外科、美容外科、脳神経外科、呼吸器外科、心臓血管外科、皮膚科、泌尿器科、産婦人科、眼科、耳鼻咽喉科頭頸部外科、リハビリテーション科、放射線科、麻酔科、病理診断科、特殊歯科口腔外科、救急科、緩和ケア内科

いざというとき
安心ですね



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)

