

## 場所



## 基本情報

R5.10.1現在

■人口：65,536人 ■世帯数：28,473世帯

■面積：667.93km<sup>2</sup>（人口密度 98.1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」2023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 移住定住促進係（移住・定住相談窓口）】

電話：0265-78-4111（内線2253） 移住定住HP ➡

E-mail：j kz@inacity.jp



# 伊那市のまちに何がある？

- スーパー、ファミレス、コンビニ、ドラッグストアなど多数
- ユニクロ、スターバックスなども！
- 地元野菜をふんだんに使った料理や地酒などを提供
- 食材、景観にこだわったカフェ等多数
- 大阪に続き全国で2番目に飲食店が多いまち(人口比率)

**生活や食事に困らない 便利なまち！**



# 伊那市の仕事と暮らし～仕事編～

- ・自然をいかした農林業(第一次産業)、  
製造業(第二次産業)や  
サービス業・医療(第三次産業)多数。

**製造業を中心に多種多様な仕事がある！**

- ・地域内企業で異業種連携も育まれ、  
新たなイノベーションを創出。
- ・コワーキングスペースやサテライト  
オフィスなどもあり、新しい働き方、  
暮らし方をしたい方にもオススメ！



# 伊那市の仕事と暮らし～暮らし編～



田植えや花見、夏のBBQや水遊びなど1年中 暮らしを楽しめる。  
程よい地域とのつながりがあり、会社や仲間とイベント参加なども！

# 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10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」

# 伊那市というところ



多様性があり、いろいろなヒト、モノ、コトが受け入れやすくチャレンジできるまち。  
農林業もあれば最先端技術をいかした取り組み、独自のCO2削減施策を推進。  
自分が感じて、自分なりの暮らしを作り出せるまちが 伊那市

# ICT技術の活用

## 伊那市公式LINE「長野県伊那市」

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。



**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



## 伊那MRスクエア

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。

## こころむすび

モノやチカラを届けるたすけあい。  
仲間づくり、情報交換の場。  
人と暮らし、自然を結ぶ地域コミュニティ。



最新技術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

# 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 野人さんに教わって  
自然豊かな環境で育つ子どもたち  
オンラインセミナー  
2021/10/27 9:00~10:30

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  
森のようちんぼ  
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に体験できる
- 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。  
嬉しいお言葉ですが、事務局が山の職人です。作業には慣れた方が良いです。  
滞在期間中は、まちの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
<b>受入企業</b> 盛木材 <b>実施時期</b> 2023年2月15日~2023年3月31日 <b>滞在期間</b> 2週間~1か月 <b>募集人数</b> 1名 <b>業務内容</b> 薪割り・炭の炭出し・小屋作りなど <b>勤務時間</b> 9:00~16:00 (週4~5日程度、要相談) <b>賃金</b> 時給910円 <b>免許等</b> 普通自動車運転免許必須 <b>勤務地</b> 長野県伊那市高遠町山室	<b>高遠よしよし</b> 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> 個室・和室 薪風呂・洗濯機あり 食事別添 朝食1,000円 夕食2,000円 客の手伝いにて 食事代とトレード可 アメニティご持参ください

# 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)