長野県

駒ヶ根市（こまがねし）

場　所

基本情報

R2.10.1現在

■人口：31,470人■世帯数： 13,470世帯
■面積：165.86㎢（人口密度 190人/㎢）
■主な地域内の移動手段：
自家用車、デマンドタクシー

特　徴

地理・交通	高速バス：東京から３時間30分、名古屋から２時間30分 車：高速道路利用で、東京から約２時間50分、名古屋から１時間45分。
気候 （冬の様子）	➢ 雪はあまり降りません。降っても積雪は5ｃｍ程度です。気温は最低気温がマイナス10度くらいになることが年に数回あります。 ➢ 車を持つならスタッドレスタイヤが必須です！
名　物	➢ 駒ヶ根名物ソースかつ丼！　駒ケ根ではかつ丼といえばソースです。 ➢ 日本酒、ワイン、ウイスキーなど地酒の宝庫♪
PRポイント	【こんな移住者の方がいます】 ➢ 中心市街地の旅館を改装しシェアハウスを開業、子ども食堂の運営にもかかわっている方。焼き芋カフェやコーヒー屋さんを開業した方。イベント会社で、地域の花火大会を復活させた方。などなど

移住の取組

移住支援制度	➢ 住まいの支援…空き家改修補助金最大50万円、新築支援金最大120円 ➢ リアル体験住宅（１週間5,000円）、お試し滞在事業（5,000円/拍 補助） ➢ 仕事探しのマッチング支援(無料職業相談所開設)
担当からのメッセージ	➢ 相談員が住居、仕事、自治組合のことなどの相談をお受けします。事前予約制でオンライン相談も実施しています ➢ 体験住宅やお試し滞在事業を利用し、一度駒ヶ根を体感ください。
連 絡 先	**【駒ヶ根市役所　商工観光課 移住・交流促進室】** 電話： 0265-83-2111　　移住HP「こまがね日和〕 → E-mail：iju@city.komagane.nagano.jp

駒ヶ根市全景

市街地から市内どこに行くにも
15分以内！

～住みよさランキング※県内1位の実績～

※東洋経済新報社　2023年　全国11位

地方暮らし

◆生活費はどのくらい？

・家賃は安い
・駐車場が無料の所が多い

・暖房費がかかる
・ガソリン代がかかる

単身（大人1人）1K		子育てファミリー（大人2人・子ども1人）1LDK	
家賃（駐車場、共益費、ネット含）	60,000円	家賃（駐車場含）	65,000円
食費	35,000円	食費	70,000円
電気	3,000円～8,000円	電気	7,000円～20,000円
ガス	5,000円～9,000円	ガス	5,000円～15,000円
水道	4,000円	水道	6,000円
交通通信費	13,000円	交通通信費	30,000円
共用娯楽費	20,000円	共用娯楽費	25,000円
合計	140,000円～149,000円	合計	208,000円～231,000円

※光熱費は季節や住居設備等によって大きく変わります

移住者×まちづくり　「まちづくり会社の設立」

2. 地域を通して生きる豊かさを伝えていきたい

研究職だった父の影響もあり根っからの理系女子でしたが、移住を機にキャリアチェンジ。移住後は地域おこし協力隊として活動しました。まずは人脈を作る！をモットーに、声をかけてもらったところにはできるだけ足を運びました。振り返ると都会の頃より多忙でしたが、とても新鮮な毎日でした。退任後はまちづくり会社を立ち上げ、シェアハウスやゲストハウス(準備中)の運営、移住支援、ローカルメディアの執筆などを行っています。

駒ヶ根に来たことで、幸せだと思える瞬間が爆発的に増えたと同時に、暮らしの傍らにいろいろな社会課題が山積していることに気づきました。見える世界や価値観が大きく変わり、自分にとって何が大切なのか、残りの人生はどんなことに時間を使っていきたいのか、じっくりと向き合えたのは本当に良かったです。仕事は全て自己責任ですし、収入も大幅ダウンしましたが(笑)、それでも自分の熱量の赴くままにやりたいことに挑戦できる日々はとてもぜいたくだと感じています。手探り感満載ではありますが、自分らしさを教えてくれた地域への感謝の気持ちを忘れず、駒ヶ根ならではの生きる豊かさを伝えていきたいです。

Profile

前田 智子(さとこ)さん

埼玉県 ▶ 駒ヶ根市

以前の職業　食品メーカーの研究開発

現在の職業　まちづくり会社代表

移住年月　2017年9月

幼い頃から持病のアトピーに悩まされてきましたが、長野を訪れるたびに症状が緩和することに気づき、居てもたってもいられず移住しました。

左．元旅館をリノベーションしたシェアハウス。入居している学生と過ごす時間はとても刺激的でパワーの源です！

右．仕事のメインはデスクワーク。お天気の良い日はPCを持って山に登ることも

移住者×まちづくり　「外国人との交流」

4. 地域のことをもっと知る仕事をしていきたいです

私は出版やPRの仕事を経て、現在フリーランスのライター・編集者として働いています。職業柄いつも締切に追われていますが、都会でなくても仕事はできます。夫が勤務する青年海外協力協会（JOCA）の本社が駒ヶ根に移ると聞いたときは「ライフシフトのチャンスが来た！」と考えました。

駒ヶ根市は山の景色が雄大で、毎日表情が違うので飽きることがありません。冬の寒さは厳しいですが、高原の夏は涼しく、昨夏はボランティア団体「地球人ネットワーク in こまがね」のご縁で畑を借り、トマトやシソを収穫しました。駒ヶ根で暮らす外国人の皆さんと交流しながら、自然に近い暮らしができる日々が楽しいです。

子どもと歩いていると声をかけられたり、車の運転手さんが道を譲ってくれたり、皆さんとても優しくて、のびのび子育てができています。

里山を守る活動や伊那谷の俳人・井上井月さんなどにも関心があるので、地元の皆さんからもっといろいろなことを学びたいです。そして、この地域ならではの魅力を発信していきたいと思っています。

Profile

伴 久登さん・美保さん

京都府 ▶ 神奈川県 ▶ 駒ヶ根市

以前の職業　久登さん 京都市役所
美保さん 出版社

現在の職業　久登さん JOCA
美保さん フリーランス

移住年月　2018年2月

久登さんは青年海外協力隊としてパプアニューギニアに派遣されていた経験から、JOCAで働きたいと転職。勤務先が駒ヶ根市になったことから家族で駒ヶ根市へ。

左．自然の移ろいで四季を感じられるのがうれしいと伴さん夫妻。美しい景色を見ながら自然の中でご飯を食べたりできるのも魅力とか

右．「夫も駒ヶ根が大好き。娘は雪遊びがお気に入りです」と美保さん

一度駒ヶ根に来てみてください
滞在補助や、体感会もあります
詳しくは次のページでご紹介します。

お試し滞在事業

◆移住定住にむけた活動の折の宿泊費・賃料の
一部を助成します。（１泊5,000円まで）

◆移住相談、体験会参加、住宅･仕事探しなどの際に
利用できます。（年間5万円上限）

こまがねリアル体験住宅

◆駒ヶ根市を移住候補地として検討しているご家族

◆宿泊期間は１週間～１か月

◆賃借料：１週間5,000円　１か月20,000円

FIRESIDE × 駒ヶ根市

信州こまがねの冬体感会2023

〇開催日　１月27日（土）～28日（日）

〇場　所　駒ヶ根市内

〇参加費　1,000円