

伊那市（いなし）

場所



基本情報

R6.1.1現在

■人口：65,357人 ■世帯数：28,449世帯

■面積：667.93km²（人口密度 99.7人/km²）

※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)

晴天率が高く、晴れの日々の青空や澄んだ景色、アルプスの景観が最高！
雪は少なく、積もっても10～15cm程で、年に3～4回の雪かきが必要な程度。
でも、冷え込みは厳しく、マイナス10度近くになる朝も。
車社会のため自家用車はほぼ必須。冬はスタッドレスタイヤが不可欠です！

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、昆虫食
- 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 全国第1位！**(SMOUT移住アワード)

移住の取組

移住支援制度

- 住まい…住宅新築等補助 最大150万円、空き家バンク利用促進補助 最大75万円
- 仕事…仕事のマッチング支援、ふるさとワーホリ、ワーケーション 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2253）

移住定住HP →

E-mail：jkz@inacity.jp



2つのアルプスに囲まれたまち



2つのアルプスに守られ、台風などの自然災害少ない
晴天率64% 降水量1402mm/年 降雪日8日

標高590～3052m 彩り豊かな四季



地場の食材、ご当地グルメも！



大自然をいかした伊那のアクティビティ



まちなかに公園も多く、スキー場やキャンプ場で楽しんだり、すぐ近くの山や川に出かけるなど、遊び心で彩る暮らし。

特徴的な子育て・教育でのびのび学ぶ



自然保育をいかした「信州やまほいく」、自然がフィールドの園に育つ子
通知表のない学校、学校林での自然科学、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・産婦人科多いなど「子育て世代にぴったりなまち」

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、メガドンキなども！
- 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！



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。

LINE 友だち追加



シェアリングエコノミー 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

さまざまなお試し体験

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29泊30日 25,000円／回 最長29泊30日 30,000円／回

移住体験住宅
1号・2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 伊那市 山寺地区
「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



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木材の加工なども行なっています。
嬉しいお家はありますが、季節物が山の麓にありますので運転には慣れた方が良いでしょう。
滞在期間中は、まちの暮らしの情報を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
実施期間	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	朝食1,000円	夕食2,000円
募集人数	1名	寝具：枕・敷布団	宿の手伝いにて食事代とトレード可
業務内容	薪割り・炭の出し・小屋作りなど	アメニティ	ご持参ください
勤務時間	9:00～16:00 (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室		



伊那市の移住・定住



【伊那市移住・定住相談窓口】

電話 : 0265-78-4111
E-mail: jkz@inacity.jp

伊那市移住移住応援サイト
「伊那に住む」



あなたの暮らしにぴったりの情報をお届け
「伊那市LINE公式アカウント」
友だち募集中！



Facebookでの情報発信
「長野県伊那市移住・定住相談窓口」

