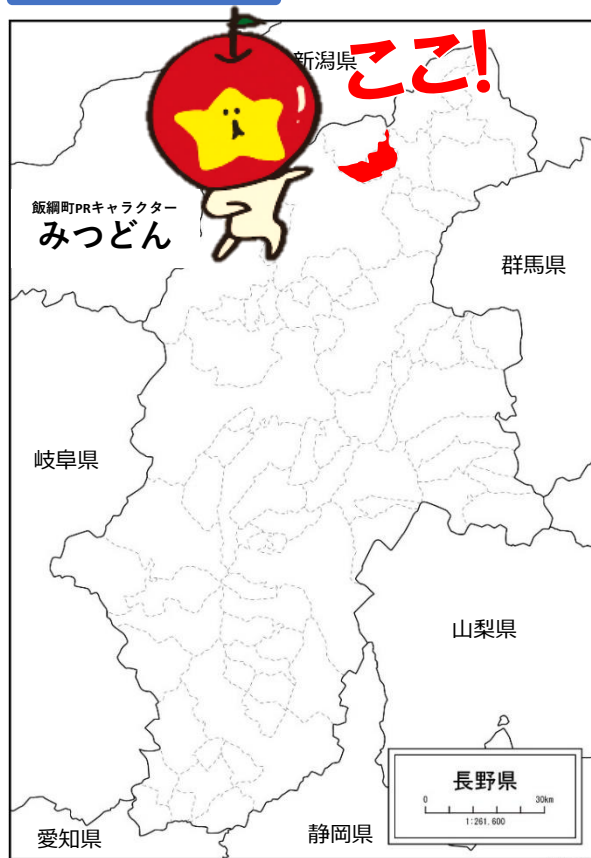


場 所



基本情報

R5.9.30現在

- 人口：10,395人 ■世帯数：4,230世帯
- 面積：75km²（人口密度 141.05人/km²）
- 主な地域内の移動手段：
自家用車、バス、デマンドタクシー

特 徴

地理・交通

鉄道だと、東京から約2時間、名古屋から約3時間30分。車だと、高速道路を利用して、東京から約3時間、名古屋から約4時間30分に位置します。

気候
(冬の様子)

- 最大降雪量は1mぐらい。近年は暖冬の影響もあり、そんなに積もりませんが、雪かきが必要です。
- 車を持つならスタッドレスタイヤが必須です！

名 物

- 果物のりんごが有名！日本一のりんごの町を目指しています！

PRポイント

- 移住者同士の交流も盛んです！
- テレワーク施設、子育て施設が充！
- キャンプやスキー・スノボ等アウトドアアクティビティが楽しめる！

移住の取組

移住支援制度

- 中古住宅の購入：最大 **50万円**
- 住宅のリフォーム：最大 **50万円**
- 家賃補助：最大3年間で **48万円**
- お試し移住用住宅1週間まで **1,000円**！

担当からの
メッセージ

- 移住の不安を解消するため、徹底サポートします！
- 充実した移住支援制度もありますので、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随時受付中。

連 絡 先

【飯綱町役場 企画課 人口増推進室】

電話：026-253-2512 飯綱町移住定住支援サイト →

E-mail：jinko@town.iizuna.nagano.jp





ひと 自然 いきいき未来

飯綱町

飯綱町ってこんなまち

飯綱町 企画課人口増推進室



飯綱町PRキャラクター
「みつどん」

ざっくりいうとこんな感じ！

- **適度に不便（でも極端に不便じゃない！）**

農村の景色と、中心市街地の利便性が両立した場所。

長野市中心部へも30分ぐらいで行けちゃいます。

首都圏からのアクセスも悪くないんです。東京から新幹線と電車で約2時間、車で約3時間。

- **ちょうどいい田舎**

良くも悪くも田舎です。夕焼けはきれいだし、野菜は美味しい。

お祭りとか消防団とか、地域の活動があります。人づきあいが好きならむしろ楽しいです。

移住者が増えているので、地域に溶け込みやすい。

- **雪は降るけど、雪下ろしは不要！**

飯綱町は豪雪地帯。なので雪は結構降ります。ですが、基本的に雪下ろしは必要ありません。

雪かきは……頑張ってください。



飯綱町について



飯綱町は長野県77市町村のひとつ。平成17年の平成の大合併で牟礼村と三水村が合併してできました。県の北部に位置し、長野市、中野市、信濃町に接しています。

このまちには霊仙寺湖を中心とした別荘地、スキー・ゴルフ・キャンプなどのアクティビティフィールド、美しい花や田園風景、標高による寒暖差を活かした果樹園などが所在しています。

- 総人口：10,395人（2023年9月30日現在）
- 総世帯数：4,230世帯（2023年9月30日現在）
- 高齢化率：40.6%（2023年9月30日現在）
- 総土地面積：7,500ha（2020年農林業センサス）
- 林野面積：4,064ha（2020年農林業センサス）
- 耕地面積：1,740ha（2020年面積調査）

飯綱町までのアクセス



電車で

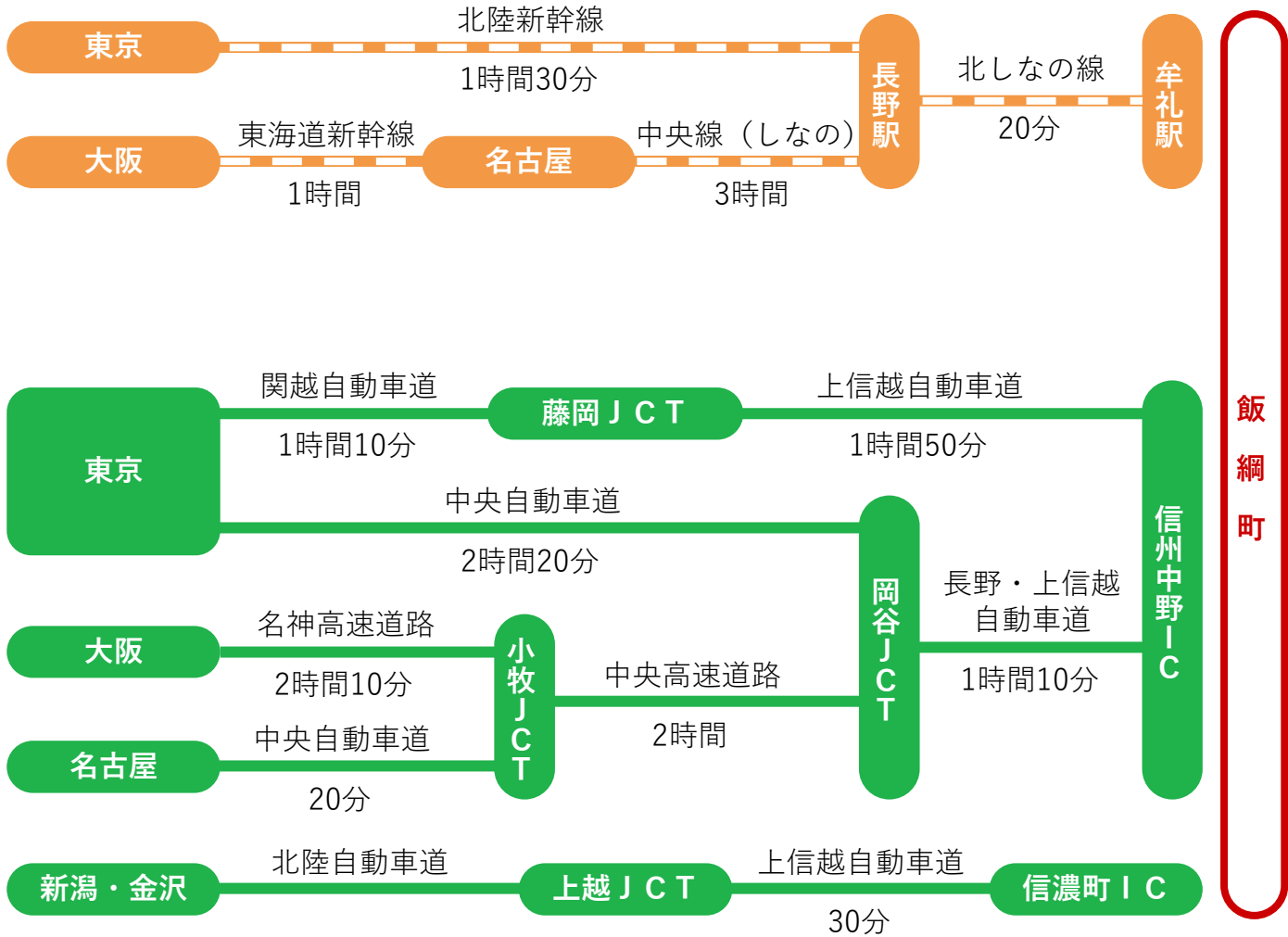
東京から
2時間

大阪から
4時間20分

車で

東京から
3時間

大阪から
5時間20分





ひと 自然 いきいき未来

飯綱町



©GeoTechnologies Inc.

実はアクセス良好！！

新潟県

だいたい30分圏内



2025年秋開業予定

ここから約30分で...

こんな景色！

飯綱町は『住み続けたい田舎』

大東建託株式会社 街の幸福度 & 住み続けたい街ランキング2023 〈甲信越版〉



● 住み続けたい街

自治体ランキング **第2位**

● 街の幸福度

自治体ランキング **第4位**

田舎暮らし

大反響!

移住地探しの最良の手引き

2024年版 第12回

住みたい田舎 ベストランキング

人口別・エリア別に4部門でランキング

定住支援策が185項目ある大分県豊後高田市、教育移住で人気の茨城県境町・山梨県丹波山村、テレワーク移住者が多い群馬県嬬恋村などが1位に。「自分にぴったりの移住地」が見つかる!



静岡県伊豆市
別荘地に立つコンパクトな平屋
600万円

第二特集 付度なしの物件大特集!

年間数千の空き家バンク物件をリサーチする目利きがセレクト!

今、本誌スタッフが
本気でオススメする

売家



季節を感じる
和の暦

日本の絶景写真、
二十四節気、七十二候、
「心を磨く
仏教の名言」付き!
2024年2月～2025年1月

4	鹿児島県	肝付町	62.22点
5	長野県	箕輪町	58.34点
6	島根県	奥出雲町	56.77点
7	千葉県	多古町	55.97点
8	高知県	四万十町	53.93点
9	兵庫県	香美町	53.88点
10	福井県	永平寺町	53.71点
11	石川県	能登町	52.91点
12	長野県	飯綱町	52.27点
13	山梨県	丹波山村	52.00点
14	鳥取県	八頭町	50.05点
15	兵庫県	神河町	49.53点
16	長野県	富士見町	49.08点
17	栃木県	益子町	47.82点
18	北海道	栗山町	47.36点
19	愛媛県	愛南町	46.91点
20	栃木県	野木町	46.32点



シニア世代部門

※アンケート項目、点数の出し方は
P32～35をご覧ください。

1	鳥取県	琴浦町	36.63点	P44
2	長野県	木曽町	36.29点	
3	茨城県	境町	33.75点	P45
4	鹿児島県	肝付町	33.42点	
5	千葉県	多古町	32.98点	
6	島根県	奥出雲町	31.61点	
7	長野県	飯綱町	31.82点	
8	山梨県	丹波山村	31.00点	
9	長野県	辰野町	30.93点	
10	熊本県	長洲町	30.60点	
11	長野県	富士見町	30.29点	
12	高知県	四万十町	30.22点	
13	鳥取県	八頭町	30.13点	
14	福井県	永平寺町	29.97点	
15	鳥取県	岩美町	29.04点	
16	岡山県	勝央町	28.70点	
17	長野県	箕輪町	28.53点	
18	兵庫県	香美町	28.51点	
19	群馬県	中之条町	28.17点	
20	山形県	庄内町	27.99点	

27	鳥取県	岩美町	70.76点
28	埼玉県	小川町	70.13点
29	宮城県	丸森町	70.02点
30	兵庫県	神河町	69.35点
31	兵庫県	佐用町	68.79点
32	熊本県	長洲町	68.56点



若者世代・単身者部門

※アンケート項目、点数の出し方は
P32～35をご覧ください。

1	茨城県	境町	47.81点	P45
2	鳥取県	琴浦町	45.01点	P44
3	鹿児島県	肝付町	43.42点	
4	高知県	四万十町	41.70点	
5	長野県	木曽町	39.19点	
6	島根県	奥出雲町	38.01点	
7	長野県	箕輪町	34.70点	
8	兵庫県	香美町	33.69点	
9	福井県	永平寺町	32.93点	
10	長野県	富士見町	31.43点	
11	鳥取県	八頭町	31.08点	
12	埼玉県	小川町	30.77点	
13	長野県	飯綱町	30.41点	
14	山形県	遊佐町	29.80点	
15	石川県	能登町	29.71点	
16	岡山県	吉備中央町	27.92点	
17	富山県	上市町	27.38点	
18	山形県	遊佐町	27.17点	
19	群馬県	中之条町	27.11点	
20	北海道	栗山町	27.08点	



子育て世代部門

※アンケート項目、点数の出し方は
P32～35をご覧ください。

1	鳥取県	琴浦町	74.86点	P44
2	茨城県	境町	67.60点	P45
3	長野県	木曽町	65.69点	

回答自治体111

人口 1万人以上の町

4部門 ランキング発表!

※順位は点数順です。ここでは、
小数第3位以下を切り捨てて表示しています。



総合部門

※アンケート項目、点数の出し方は
P32～35をご覧ください。

1	鳥取県	琴浦町	105.23点	P44
2	高知県	四万十町	94.82点	
3	鹿児島県	肝付町	93.52点	
4	茨城県	境町	92.86点	P45
5	長野県	御代田町	92.36点	
6	長野県	木曽町	87.75点	
7	島根県	奥出雲町	87.53点	
8	長野県	箕輪町	87.14点	
9	石川県	能登町	86.26点	
10	鳥取県	湯梨浜町	85.22点	
11	兵庫県	香美町	84.83点	
12	山形県	遊佐町	84.08点	
13	福井県	永平寺町	83.32点	
14	長野県	辰野町	78.33点	
15	岡山県	吉備中央町	77.78点	
16	香川県	小豆島町	77.33点	
17	鳥取県	八頭町	77.29点	
18	鳥取県	北栄町	77.26点	
19	富山県	上市町	76.58点	
20	群馬県	中之条町	76.52点	
21	長野県	飯綱町	76.52点	
22	山形県	庄内町	76.50点	
23	神奈川県	二宮町	74.39点	
24	山形県	庄内町	74.20点	
25	北海道	栗山町	73.05点	
26	兵庫県	新温泉町	72.34点	

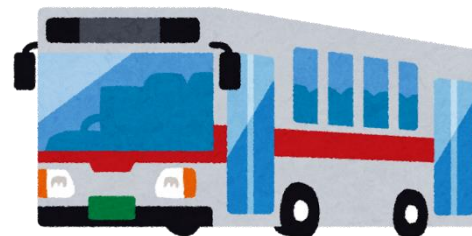


飯綱町の交通



自家用車

ほぼ必須。
長野駅まで30分くらい。



バス

長野駅からの路線バスがある
牟礼駅から長野駅まで1時間弱。



電車

最寄り駅は牟礼駅 牟礼駅から長野駅まで25分くらい。
電車の間隔は1時間に1～2本ぐらい。
住民の方には駅の駐車場を無料で貸し出しています。



タクシー

タクシー会社が
2社あります。
深夜は動きません

その他

- ・町内をつなぐ定時定路線バスが7系統あります。
- ・デマンドバス（iバス）があり、買い物や病院に行けるよう、電話予約で自宅⇄訪問先を戸口から戸口へとワゴン車で送迎しています。
- ・拠点間バスで町内の複数拠点をつないでいます。















移住体験用住宅



- 貸出条件：飯綱町への移住を検討中の方
- 貸出料金：1,000円／1回
- 貸出期間：最大6泊7日
- 利用申込：株式会社カンマッセいいづな（026-219-1210）



購入向け

中古住宅の購入を**最大50万円**補助

町内に定住する目的で中古住宅及び当該中古住宅が所在する宅地を購入する方に対し、補助金を交付します。

併用可能！

住宅のリフォームを**最大50万円**補助

町内に自ら移住定住する目的で住宅をリフォームする方に対して補助金を交付します。

住宅取得支援の補助（一部）

賃貸向け

複数人の世帯に対して**最大3年間**

合計48万円家賃を補助

町内の民間賃貸住宅に移住し、その住宅に住所を有する世帯に対し、家賃の一部を助成します。（1年目：上限月額20,000円、2・3年目：上限月額10,000円）

ひとり親世帯に対して**最大10年間**

合計120万円家賃を補助

町内に住所を有するひとり親世帯に対し、家賃の一部を助成します。（上限月額10,000円、最長10年間）

※詳細はお問い合わせください。

『移住情報サイト』でいろいろわかります！

まち情報、しごと情報、住まい情報、子育て情報、移住相談の受付等移住に役立つ情報を一元的に紹介しています。



<https://www.town.iizuna.nagano.jp/ijuportal/>



飯綱町 移住 検索