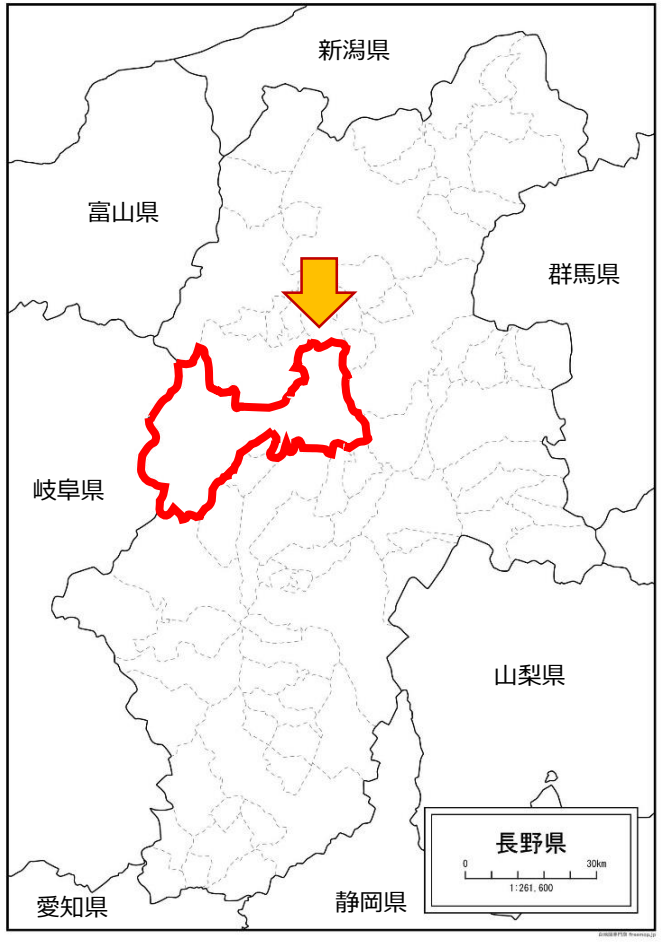
長野県

松本市（まつもとし）

場　所



基本情報

R6.4.1現在

- ■人口：234,421人
- ■世帯数： 109,366世帯
- ■面積：978,47㎢
- ■主な地域内の移動手段：
  電車、バス、自転車、自家用車

特　徴

地理・交通	鉄道：東京から150分、名古屋から120分、大阪から180分。 高速バス：東京から約190分、名古屋から210分、大阪から350分。 飛行機：福岡へ約90分、札幌へ約90分、神戸へ約60分
気候 （冬の様子）	➢ 近年は暖冬の影響もあり、市街地中心部ではほとんど雪は積もりません。 ➢ 厳冬期にはスタッドレスタイヤが必須です！
名　物	➢ 国宝松本城を中心に、レトロとモダンが調和する城下町をぜひ一度ご覧ください。 ➢ 市内には多くの温泉地があり、泊まりでも日帰りでも入浴を楽しめます。
PRポイント	➢ 程よく都会、程よく田舎、仕事も余暇も楽しめます！

移住の取組

移住支援制度	➢ 移住・転職応援サポート（転職エージェントと連携） ➢ 空き家バンクの運営 ➢ オンラインセミナー・相談会の開催
担当からのメッセージ	➢ 事前予約制でオンライン相談も実施しています。まずはメールでお問い合わせください。
連 絡 先	**【松本市役所　移住推進課】** 電話： 0263-34-3193　　松本市移住推進課公式ＬＩＮＥ→ E-mail： matsumotogurashi@city.matsumoto.lg.jp

まつもと暮らし

MATSUMOTO
LIFE GUIDEBOOK

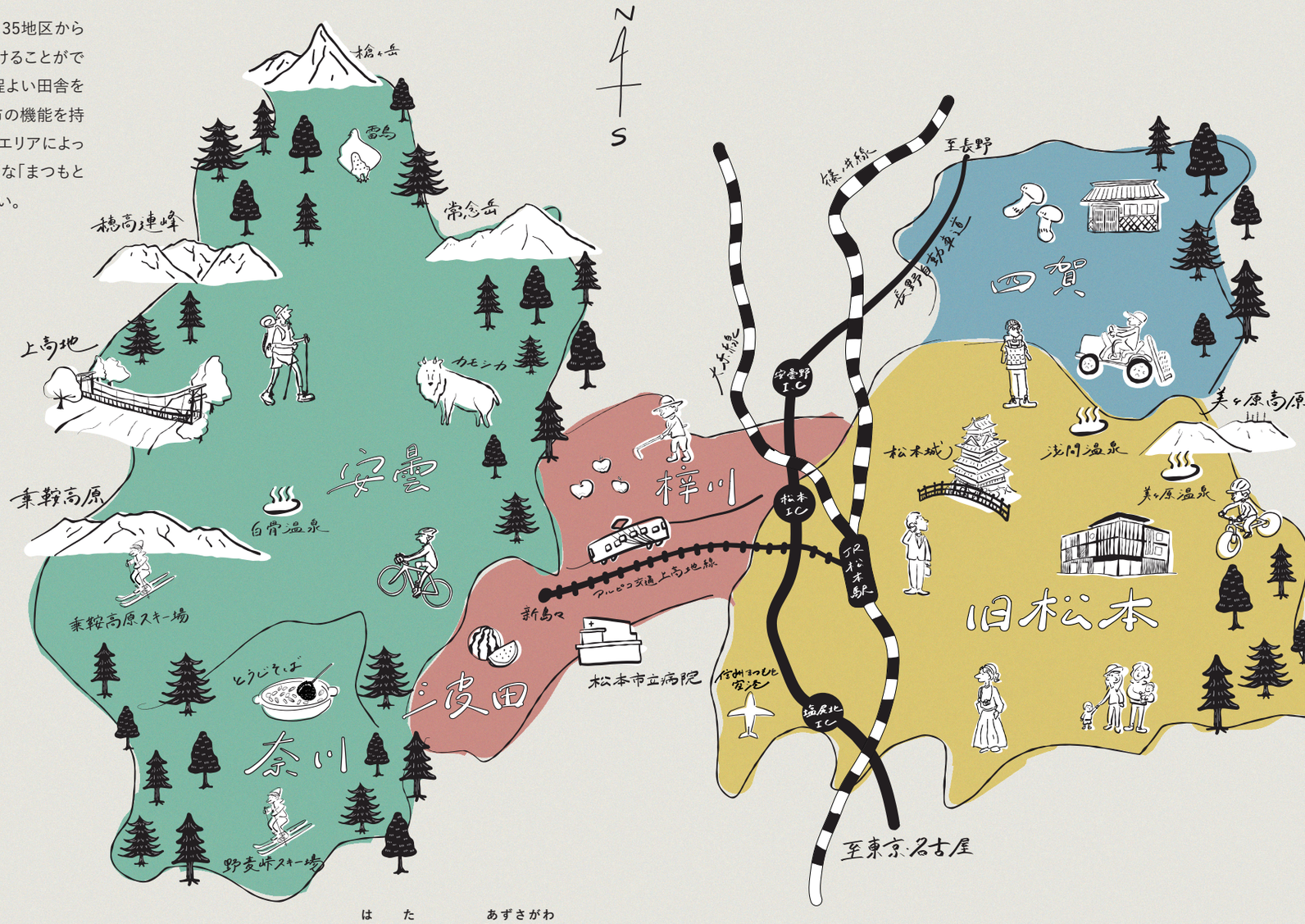


長野県松本市

松本エリアマップ

MATSUMOTO AREA MAP

長野県のほぼ中心に位置する松本市は、35地区から構成されており、大きく4つのエリアに分けることができます。大自然に囲まれた安曇・奈川、程よい田舎を味わえる波田・梓川と四賀、そして、都市の機能を持つ旧松本。それぞれに土地柄があり、住むエリアによって生活スタイルがぐっと変わります。どんな「まつもと暮らし」をしたいか思い描いてみてください。





安曇・奈川（あずみ・ながわ）エリア

JR松本駅から車で約40分〜90分

自然 ★ 都会

安曇エリアは、槍ヶ岳や穂高連峰など3,000m級の山々に囲まれ、面積の大半を山野が占めています。寒暖差が激しく、標高により気温や降水量に差があります。山岳・高原・渓谷・スキー場など自然のレジャーが豊富で、観光地として人気があります。奈川エリアは、旧野麦街道に沿う、山々に囲まれたのどかな集落。代表するグルメ「とうじそば」や、温泉、キャンプの地としても知られています。安曇・奈川エリアは、大自然の中で暮らせる反面、日常生活に必要なスーパーや病院に行く際には車での移動が必須です。



波田・梓川（はた・あずさがわ）エリア

JR松本 駅から車で約30分

自然 ★ 都会

波田・梓川エリアは、上高地・乗鞍高原の玄関口で あり、雄大な北アルプスや田園風景を一望できます。農作物が豊富な地で、波田はすいか、梓川はりんごが有名です。波田エリアには、アルピコ交通上 高地線が通っていて松本駅まで電車移動が可能。沿線沿いには住宅が並び、スーパーや病院も点在しているため、程よい田舎暮らしを実感できるエリア です。



四賀（しが）エリア

JR松本駅から車で約30分〜40分

自然 ★ 都会

松本市の北東に位置する、山に囲まれた閑静なエリアで、春は山菜、秋はきのこと、山の幸がふんだんに味わえます。特に四賀ブランドの松茸が人気を博しています。近年は、地区独自の移住施策により移住者が増えており、古民家を改修してカフェや民泊を営むなど、新しい風を吹き込んでいます。喧騒から離れ、ゆったりとした田舎暮らしを実現できます。



旧松本（きゅうまつもと）エリア

松本城付近は通称、中心市街地と呼ばれる

自然 ★ 都会

国宝・松本城をシンボルに、文化・経済の中心である旧松本。『民芸のまち・松本』とも呼ばれており、歴史的な建築物や工芸品を有しながらも、おしゃれな飲食・衣料品店などが増え続ける、トレンドの発信エリアです。不動産物件や住環境の選択肢が多いことも魅力のひとつ。教育機関や大型の商業施設・公共交通機関も充実しているので、買い物や通勤・通学も便利です。



本音が聞きたい! 松本の仕事と暮らし

移住者インタビュー

ひと足先に松本市へ移住した先輩達に、松本の仕事と暮らしについてインタビュー！
十人十色な人生観とリアルな体験談が、あなたの移住の後押しに繋がるかも!?

奈良県からUターン2年目

松本は人が多すぎず少なすぎず住みやすい！



村山（むらやま） 郁哉（ふみや）（20代）
セコム上信越(株)
サービス業・ビートエンジニア

就職を決めた理由は？

就職活動で「地域貢献・働きがい・長野県の職場であること」の 3 つを重視する企業を探していたところ『セコム』に出会いました。そして、地域のお客様に安全・安心の提供をできること、セキュリティ業界のトップであることに惹かれ就職を決めました。

移住を決めたきっかけは？

大学時代は関西で過ごしていましたが、家族や友人が松本に住んでいるため地元に戻ることを決意しました。U ターンして改めて、松本は関西に比べて湿気がなくカラッと快晴な日も多いので暮らしやすいと感じました。

休日の過ごしかたは？

社会人になり地元で新しいことを始めたいと思い、昨冬は野沢温泉に行き、スノーボードをしました。松本から日帰りでウィンタースポーツを楽しむことができるのも長野県ならではの魅力ですね。今冬は別のゲレンデにも足を運んでみたいと思っています。

今の仕事の魅力は？

企業からご家庭まで、市内にいる全ての人々の安全・安心を担う気持ちで仕事をしています。お客様からご相談を受け、ご不安を解消するプランをご提案できることがやりがいです。お客様から「セコムに入ってよかった!」とお言葉をいただく時が一番、この仕事に就いて良かったと思う瞬間です。

東京都からIターン6年目

移住する前にはショートステイがおすすめ！



瀬畑（せはた） 一茂（かずしげ）（50代）
信州への移住希望者に特化した人材紹介事業「移住と仕事.jp」・経営アドバイザー

今はどんな仕事をしている？

私の仕事は、地元企業の人材に対する「潜在ニーズ」を、移住希望者の持つスキルや経験を生かせる仕事として「顕在化」し、丁寧にマッチングすること。信州に移住したい方々の夢の実現と、地元企業の持続可能な発展に貢献します。信州での起業・創業の相談も◎

移住してよかったところは？

満員電車や混雑する街の人混みを掻き分けて歩く移動から、車での移動に一変。自分だけの空間で、好きな音楽やラジオを聴きながら、雄大な北アルプスや四季折々の風景を眺めての運転はとても気持ちが良く、移動中も大切な時間に変わりました。

移住して変わったところは？

移住前は旅行や温泉など息抜きの時間を強く欲していましたが、移住後はそういった欲求が無くなりました（近くに温泉があるのに…）。澄んだ空気、おいしい水が身のまわりにあることで、十二分に幸せを感じることができる生活を満喫しています。

移住前にやったほうがいいことは？

好きな街といえど、観光で訪れる場と生活する場では感じ方が異なることも。私は松本でアパートを数ヶ月借りて、松本暮らしを実践しました。すると移住後の生活が、夢物語ではなく現実のものとして実感でき、移住の決断ができました。松本に限らず、移住希望先の地でのショートステイをおすすめします。

信州への移住希望者に特化した人材紹介事業

「移住と仕事.jp」

山梨県からUターン8年目

就職までの流れは？

大学では保育や社会福祉について学び、保育士と社会福祉士の資格を取得。実習で高齢者デイサービス施設に訪れた時、人と関わる楽しさや大切さを感じて、介護を必要とする方の生活を支える仕事に就きたいと思って入社しました。

今の仕事のやりがいは？

施設を利用される方に「いつもありがとう」「頑張ってね」と笑顔で声をかけていただけること。ひとりひとりに合わせたケアを考え、実践することで、以前より生き生きとされている姿を見たときにやりがいを感じます。

Uターンしてまずやったことは？

松本に戻り車の免許を取得したことで行動の幅が広がりました! アルウィンに行って松本山雅の応援や松本周辺のカフェ巡りをしています。

Uターンしてよかったことは？

他県の大学に進学していましたが、自分が育った松本で働きたいと思い、就職と同時に松本に戻ってきました! 松本周辺に住んでいる高校時代の友人たちと頻繁に会うことができるようになって、とっても嬉しいですー!

生まれ育った松本で働きたくて戻ってきました！



古畑（ふるはた） 泉美（いずみ）（20代）
社会福祉法人 平成会
サービス業・介護職員

東京都からUターン5年目

今の仕事のやりがいは？

従業員は25人程なので、自分の動き次第で組織が変わっていくことにやりがいがあります。また車は購入したら終わりではなく、その後の点検や整備のご相談などで、お客様と長いお付き合いができることが魅力だと感じています。

転職する際に重視したことは？

長く働ける会社に勤めたかったので「一緒に仕事をしたい人がいるかどうか」を重視して会社を決めました。入社前に全社員が参加する会議に出席し交流の機会を設けて頂けたため、どんな人がどんな思いで働いているかを知ることができました。

Uターンしてどうでしたか？

仕事以外はあまり決めずに、とりあえず松本市にある実家に住み、移住してから車を購入しました。地元の友人に久しぶりに会うと、やっぱり少し気持ちが落ち着きましたし、近所の方が自分のことを覚えていてくれたのも安心できました。元々住んでいた東京にも3時間ほどで行くことができるので、不便は感じていません。

移住して変わったことは？

始業時間が朝早くなったことや夜の外出が減ったことで早寝早起きになり、とても健康的な生活リズムで過ごせるようになりました。朝の時間を有効活用できるようになり、夜も自宅でゆっくり過ごせる時間が増えました。



林（はやし） 曜平（ようへい）（30代）
(株)松本マツダオート
販売業・カーライフアドバイザー

松本でもやりがいを持って仕事をしています！

東京都からIターン7年目



my daughter ▸

山田（やまだ） 勝明（かつあき）（50代）
（有）寿昇運一般貨物運送業・CO2削減業

娘を育てながら仕事ができる環境を重視しました。

転職のきっかけは？

松本に行った時に、（株）寿バイオの CO2 削減事業を知り、面白いことをする会社だなと記憶に残っていました。数年後、松本で転職先を探す際に、ブログで従業員の楽しそうな姿をみて、仲間になりたいと思ったのが決め手でした。

転職で重視したことは？

父子家庭なので、娘を育てながら仕事ができる環境を重視しました。娘に何かあったときに、すぐに自宅や学校に駆けつけられるよう、商品の配達ルートを自宅周辺にしてもらうなどの配慮をしていただき有り難かったです。

移住して感じたことは？

水道水や野菜がおいしく、娘の野菜を食べる量が明らかに増えました。それに松本の空は、とても高く広くて、季節の節目を感じられるので、じっくりと眺める時間が増えました。

移住して大変だったことは？

部活動の車送迎は大変でした。ですがその移動中に娘との会話が生まれて、大切な時を積み重ねられたと思います。娘は大学生になり東京に進学しますが、いつでも安心して戻ってこれるように松本で働き続けたいです。

大阪府からIターン9年目

移住者と交流・相談できるオンラインコミュニティを運営しています。

先輩移住者と交流できる slack コミュニティ「コミュリンクまつもと」



竜田（たつた） 大輝（だいき）（30代）
ディスカバリーズ株式会社
コンサルティング業・ITコンサルタント

移住を決めたきっかけは？

旅行や転勤を通じて「住む場所で人生は大きく変わる。それなら好きな場所に住みたい!」と思ったのがきっかけです。松本に数ヶ月滞在し、街の雰囲気の良さや適度な利便性を感じて移住しました。

転職のプロセスは？

松本移住時には松本市から通勤圏内の企業に転職をしました。その後は目標やライフスタイルの変化もあり、より自分らしく働ける環境を求めて東京都の企業へ再度転職。現在は家族との時間も調整しやすいフルリモートの環境で仕事をしています。

移住してよかったことは？

松本は子どもと暮らすにはとても快適な環境だと感じています。公園や児童センター、健診を受ける保健センターや総合スーパーなどがコンパクトにまとまっています。JR 沿線など、場所によってはベビーカーでまわれたのは助かりました。

移住前にやったほうがいいことは？

未来の生活費シミュレーションですね。転職により収入が減らないか、車の維持で支出が増えないか、金銭面で不安を感じる方も多いと思います。不安の原因はわからないことなので、わかるところから調べて見える化すると気持ちが楽になり、対処方法を考えられるようになります。

移住お悩みあるある

移住相談の窓口を担っている移住推進課に寄せられる、あるあるなご質問をピックアップしました！

QR コードで
より詳しい情報を
Check

お仕事情報
公式 HP

オンライン移住相談

移住推進課
公式 LINE

保育課

こども育成課

農政課

仕事



Q 仕事はありますか？

事業所は10,000以上！

松本市で特に盛んな事業は、卸売業や小売業、医療や福祉、次いで製造業です。他の業種と合わせると1万を超える事業所があります。街のシンボル、国宝・松本城を中心に「商都松本」として栄えてきた歴史があります。

▶詳しくは右上『お仕事情報公式 HP』へ！



Q 自宅でできることは？

オンラインでの情報収集！

移住・転職に関するオンラインセミナーや、キャリアコンサルタントとのオンライン個別相談会を定期的に開催しています。また事前予約により、オンラインで移住推進課の職員に相談することも可能です！

▶詳しくは右上『移住推進課公式 LINE』、または『オンライン移住相談』へ！



Q 農業が気になってます。

新規就農支援があります！

まずは農政課にご相談ください。ご希望の就農形態を伺った上で、活用できる支援制度をご案内いたします。定員が決まっている制度もありますので、移住前の早い段階から相談することをおすすめします。

▶詳しくは右上『農政課』へ！



Q テレワークできる場所はある？

増えています！

近年、働く場所を自由に選べるスタイルの企業も増えており、市内にはコワーキングスペースやサテライトオフィス等の施設が点在しています。テレワークの需要が増えている中で、さまざまな生活様式に合わせた働き方を検討できます。

環境



Q 冬は寒いですか？

1 年の約半分は寒いです！

11月～4月頃までは暖房器具が必要です。マイナス10度くらいまで下がる日も。こたつやストーブ、ホットカーペットやエアコンなどを駆使して、体と部屋全体を同時に温めるのがおすすめ。光熱費は夏に比べてかさみがちです。



Q 雪は降りますか？

スタッドレス必須です！

ここ数年は市街地で10センチ積もればよく降ったほうですが毎年降雪はあります。また道路の凍結は多く、近隣エリアへ出向く際もスタッドレスタイヤが必須なところがほとんどのため、安全のためにも車の装備は万全に。



Q 夏は涼しいですか？

日向は暑くて、日陰は涼しい。

避暑地のイメージがある松本盆地ですが、中心市街地で約590mと標高が高いため日中は紫外線が強くなります。一方で日陰や夜は肌寒いくらい涼しいときもあり、寒暖差対策は必要です。



Q 自然のレジャーはありますか？

1 年中、遊び放題です！

春は美ヶ原高原にドライブ、夏はあがたの森公園で水遊び、秋は上高地のトレッキングに、冬は乗鞍高原でスキーなど、1年を通して自然豊かなレジャーを堪能できます。レジャー帰りに温泉でほっと一息つくのもおすすめ。

子育て



Q 子育て支援はありますか？

切れ目ない見守りをします。

妊娠・出産から子育て期にわたり、お子さんと保護者を支える切れ目ない支援制度があります。お子さん一人一人が大切にされ、保護者の方が安心して子育てできる環境が整っています。

▶詳しくは右上『こども育成課』へ！



Q 保育園は入りやすいですか？

空き状況を確認できます！

3歳未満児のクラスは空きが少ないですが、3歳以上児のクラスは比較的入りやすいです。年度途中の保育園の空き状況や、入園のお申し込み方法、園内の様子がわかる写真などの情報は、保育課のページをご覧ください。

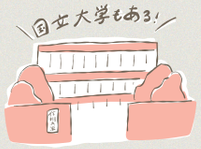
▶詳しくは右上『保育課』へ！



Q こどもが遊べる公園は？

100か所以上の公園があります。

アスレチックや小規模動物園が人気のアルプス公園、日本庭園や芝生の広場があるあがたの森公園、大型遊具のある芳川公園など、個性あふれる公園が充実。各地区ごとの小さな公園も地元の方々に親しまれています。



Q 教育機関は揃っていますか？

保育園から大学まで！

松本市には、保育園から、小・中学校、高校、大学までの教育機関があり、成人までお子さんを見守ることができます。また予備校や塾もあり、図書館や美術館、国宝松本城など、子どもの興味関心を広げるための場が豊富にあります。

暮らし



Q 車は必要ですか？

お持ちの方が多いです！

実は長野県で面積が一番広い松本市。車がないと不便なエリアもあり、日々のお出かけをフレキシブルに行うためには車があると便利。公共交通機関が充実しているエリアでは、積極的にバスや電車を利用すると環境にも◎



Q 病院はありますか？

まちの医者から総合病院まで。

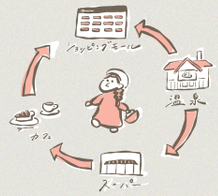
総合病院は16か所、診療所等は約200か所あり、日々のさまざまな健康状態を診てもらうことができます。また休日や夜間に急病の時は、夜間急病センターや当番医による応急処置を受けられる安心の医療体制が整っています。



Q 地域のお付き合いはありますか？

地区によって異なります！

35地区から構成される松本市は、地区ごとに特色ある活動が行われています。ごみステーションの立ち当番や季節の催しなどを、近隣の方との交流の場としてご活用いただくことで、地区をより深く知るきっかけになるかも。



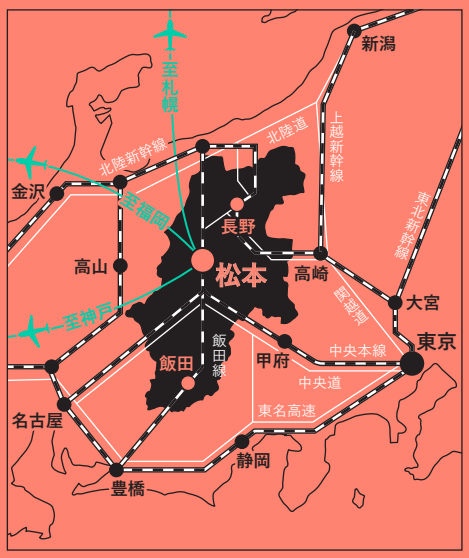
Q お買い物はできますか？

生活には困りません！

中心市街地には、大型ショッピングモールの他に、映画館やカフェ、温泉もあるのでコンパクトに過ごすことができます。郊外にもスーパーや飲食店、道の駅が点在していて、日々のお買い物に便利です。

アクセス
Access

各主要都市から松本市へのアクセス抜群！



▸高速バス

【東京(新宿)→松本】
中央自動車道・長野自動車道(約3時間30分)
【名古屋→松本】
中央自動車道・長野自動車道(約3時間30分)
【大阪(梅田)→松本】
名神高速道・中央自動車道・長野自動車道(約6時間)

▸電車

【東京(新宿)→松本】
JR中央東線(約3時間)
【名古屋→松本】
JR中央西線(約2時間30分)
【大阪(新大阪)→松本】
JR中央西線・JR新幹線(約3時間30分)

▸飛行機

【福岡(福岡空港)→松本(信州まつもと空港)】
1日2便(約1時間30分)
【札幌(新千歳空港)→松本(信州まつもと空港)】
1日1便(約1時間30分)
【神戸(神戸空港)→松本(信州まつもと空港)】
1日2便(約1時間)

※季節限定で大阪(伊丹)、札幌(丘珠)にも就航。詳しい運航状況は信州まつもと空港のHPよりご覧ください。

情報配信
Media

移住に役立つ情報を定期的に配信！

セミナー情報が知りたい方に。	移住者の声、地域や企業の情報が知りたい方に。	リアルな暮らしが知りたい方に。	移住全般の情報が知りたい方に。	地元民おすすめの観光情報を知りたい方に。
LINE	YouTube	Instagram	website	新まつもと物語

まつもと暮らし

お問い合わせ
Contact

対面＆オンライン移住相談やってます！

移住をするか迷っている…くらいの気持ちでも大歓迎！松本市の各地域の特色や住まい、仕事など、移住に関する各種相談を、窓口やオンライン等でお受けしていますのでお気軽にお問合せください。

詳細はこちら

松本市 住民自治局 移住推進課

〒390-8620 長野県松本市丸の内 3 番 7 号（本庁舎 1 階）
TEL：0263-34-3193　FAX：0263-34-3493　E-mail：matsumotogurashi@city.matsumoto.lg.jp
相談時間／ 8:30 ～ 17:15（土日・祝日・年末年始を除く）

※この冊子は2023年5月現在の情報を記載しています。