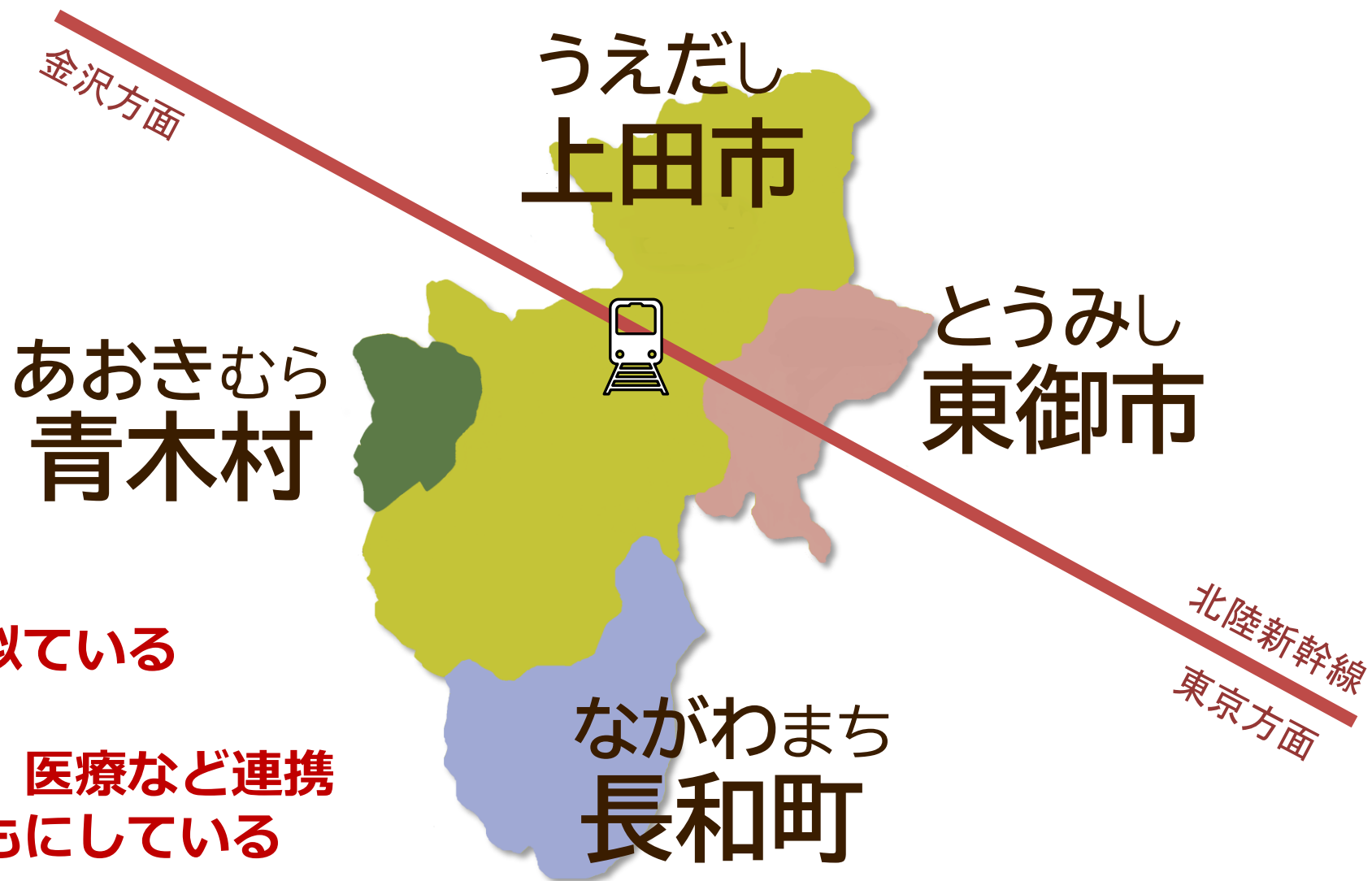
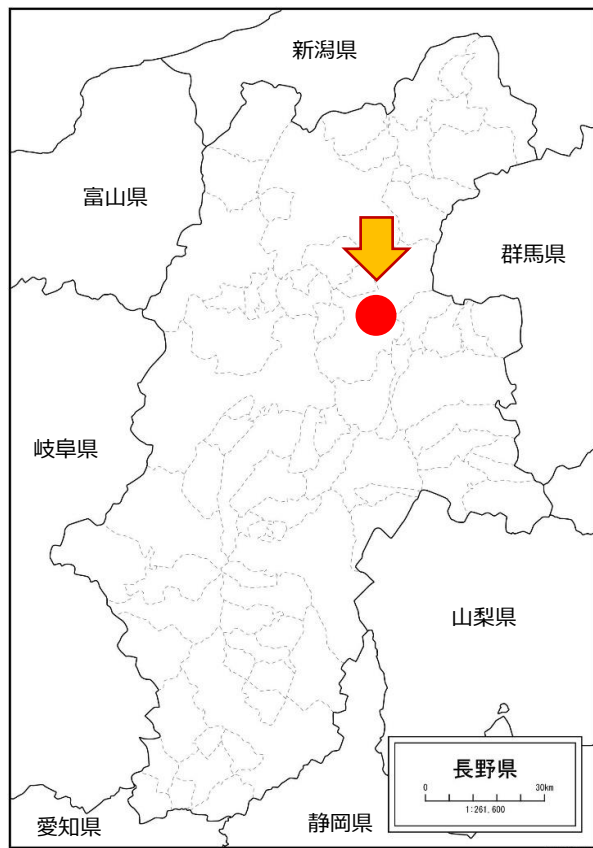


上田地域定住自立圏



- ・ 気候風土が似ている
- ・ コンパクト
- ・ 行政、文化、医療など連携
- ・ 生活圏をともにしている

場所



基本情報

R6.4.1現在

- 人口：152,002人
- 世帯数：69,775世帯
- 面積：552.04km²（人口密度 276人/km²）
- 主な地域内の移動手段：自家用車、バス、鉄道

特徴

地理・交通

新幹線：東京から1時間30分、名古屋から3時間30分
自家用車：東京から2時間40分、名古屋から3時間30分（高速道路利用）

気候
(冬の様子)

- 昼夜・冬夏の寒暖差が大きい内陸性気候
- 晴天率が高く、年間降水量は900mmほど
- 山間地以外の降雪は10cm超は希（スタッドレスタイヤは必須）

名物

- 日本遺産『レイラインがつなぐ「太陽と大地の聖地」』（R2年度認定）
- サマーウォーズ 他 映画等のロケ地多数
- 真田氏発祥の郷（NHK大河ドラマ真田丸）
- 美味たれ焼き鳥！ 女性杜氏が作る日本酒！ 梔子ワイナリー！ ほか

PR
ポイント

- すぐそこには自然、少し足を伸ばせば都会、何かにつけてちょうどいい♪
～ちょっと、いい上田。ちょうど、いい上田。～

移住の取組

移住支援

- ▶ 移住相談会 ▶ 空き家バンク事業 ▶ 移住体験ツアー ▶ 移住者交流会ほか

担当からの
メッセージ

- 想い描くライフプランが叶いますよう、サポートいたします！
- お気軽にお問い合わせください。

連絡先

【上田市役所 移住交流推進課】

電話：0268-71-6734 上田市移住情報提供サイト →
E-mail：iju@city.ueda.nagano.jp





うえだ移住テラス

上田暮らしノウハウ(Q&A)

うえだ暮らしガイド

移住関連情報

上田について

上田で暮らせば
温かな交流があり
豊かな時間がある

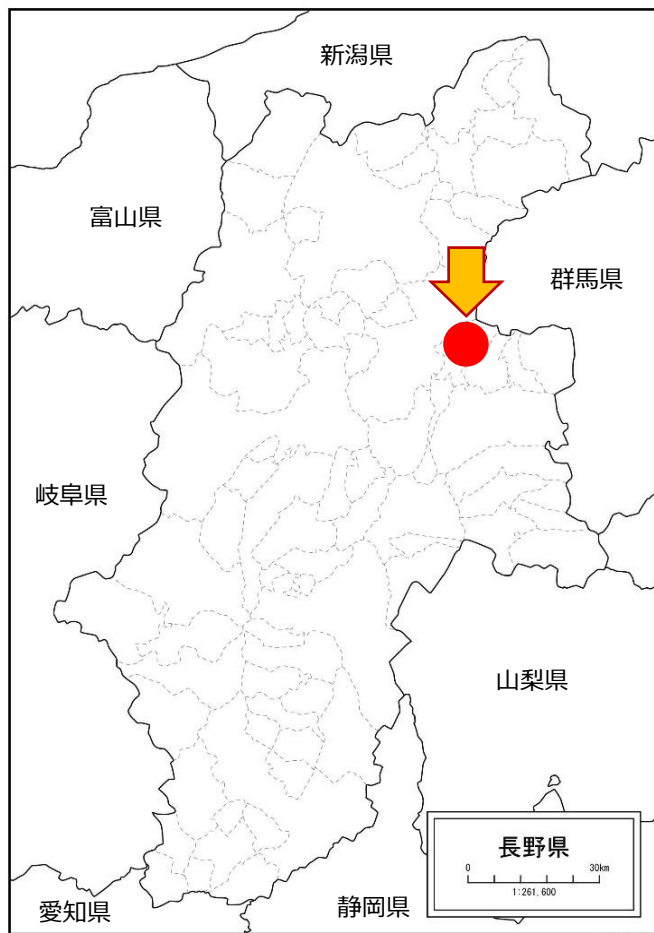


移住経験者が情報発信！

オンライン交流サイト『うえだ移住テラス』は、上田市内の生活情報や、地域活動等に精通した『うえだ暮らしガイド・サポーター』の皆さんが、様々な地域情報を発信しています。

『うえだ暮らしガイド・サポーター』の皆さんと直接交流できるイベントも開催しています。

場 所



基本情報

R6.3.1現在

- 人口：29,260人 ■世帯数：12,515世帯
- 面積：112.37km²（人口密度 261人/km²）
- 主な地域内の移動手段：自家用車

特 徴

地理・交通

鉄道：東京から約1時間30分、名古屋から約3時間30分
車：高速道路利用で、東京から約2時間、名古屋から約3時間30分

気候
(冬の様子)

- 降水量が少なく、雪かきは年に数回程度。雪下ろしは必要ありません。
- 南面傾斜で日当たりが良いため雪はすぐ溶けます。

名 物

- ブドウ（巨峰、シャインマスカット、ワイン用）とくるみ
- ワイン・クラフトビール・チーズなども楽しめるグルメシティ！

PRポイント

- 2019年のの難読市ランキングで見事（？）全国1位…！
- キャッチフレーズは「ほどよく、田舎。とうみ」
- 自分らしい暮らしが楽しめます

移住の取組

移住支援制度

- 専属移住相談員による窓口での相談
- 移住体験住宅、移住体験ツアー、オーダーメイド型移住相談ツアー（随時）

担当からの
メッセージ

- 人と人をお繋ぎすることを大切に、
理想の移住を叶えるため**全力**でサポートします。

連 絡 先

【東御市企画振興課移住定住・シティプロモーション係】

電話：0268-71-6790 ポータルサイト「とうみぐらし」→
E-mail：iju@city.tomi.nagano.jp



とうみぐらしを叶える第一歩 オーダーメイドツアー＆移住体験ツアー



まずは1日で東御を知る



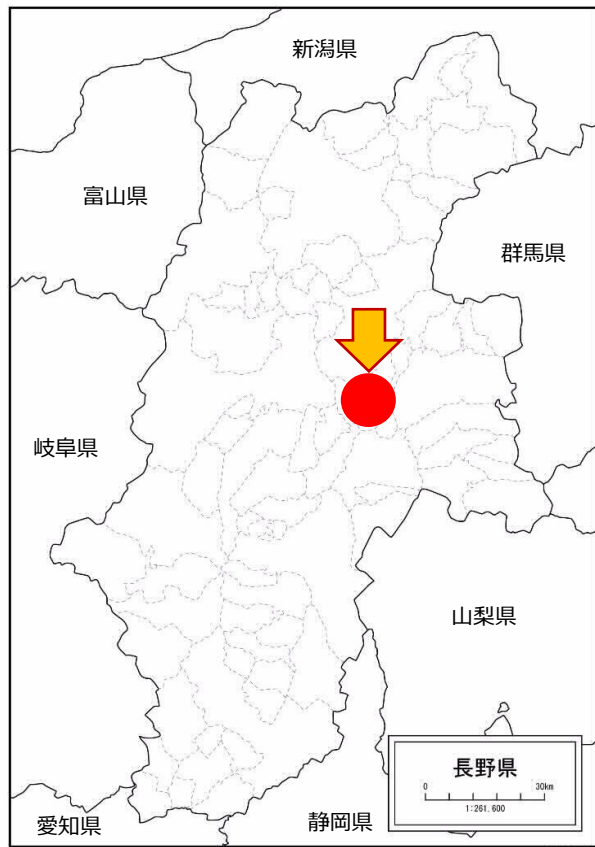
1組1組にじっくりと向き合って
コーディネートしますのであなたの
「見たい」「会いたい」「体験したい」「食べたい」を
叶えられます。
お子様連れも大歓迎!

ちょっと長めに東御を体験する



1泊3,000円から宿泊可能の移住体験施設。
朝から晩まで体験すると、より分かる信州とうみの魅力。
とうみの四季を知るために、家探しに、地域の人との交流、
生活スポット巡りに…
そんなあなたをお手伝いするための場所をご用意しました。
移住後の生活をイメージしながら滞在してみてください。

場 所



基本情報

R6.4.1現在

- 人口：5,540人 ■世帯数：2,602世帯
- 面積：183.86km²（人口密度 31.6人/km²）
- 主な地域内の移動手段：
自家用車、公共バス、町営デマンドバス

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

気候
(冬の様子)

- 平地では降っても積雪は10～20cm程度ですが、月に数回は雪かきが必要です（気温は-10度ぐらいまで下がる事も）。
- 自家用車にスタッドレスタイヤは必須です。

名 物

- ソフトクリームを筆頭に、長門牧場の乳製品が大人気です。
- 歴史的にも知られている「黒耀石」の原産地があります。
- 道の駅「マルメロの駅ながと」に大型農産物直売所が新規オープン！！

PRポイント

「子育て日本一の町」を目指し、保育園の副食費や小・中学校の給食費の無償化、18歳までの医療費の無料化など子育てにも力を入れています。また、別荘地が多数あるのも特徴で、移住に関して幅広いライフプランをご検討いただけます。

移住の取組

移住支援制度

- 住まいの支援…空家改修費等補助金100万円
（空き家の改修費で最大100万円、
前所有者の残した家財道具の処分費に最大10万円）

担当からの
メッセージ

- 皆さんも是非「みんながわになるながわまち」の一員になりませんか。
- 何でもお気軽にお問い合わせください。

連 絡 先

【長和町役場 企画財政課】

電話：0268-75-2042

E-mail：kikaku@town.nagawa.nagano.jp

長和町ホームページをご覧ください→



長和町ならではの「暮らし方・働き方」とは

暮らし × 別荘

- 子育て支援制度が充実！

18歳までの医療費の助成

小中学校の給食費の無償化

- オールシーズン遊べる

夏 ホワイトバーチキャンプ場

冬 ブランシュたかやまスキーリゾート

- どこに行くにもアクセス抜群！

諏訪40分 松本50分 軽井沢45分

- 安心の町営管理

- お手頃価格（200万～）

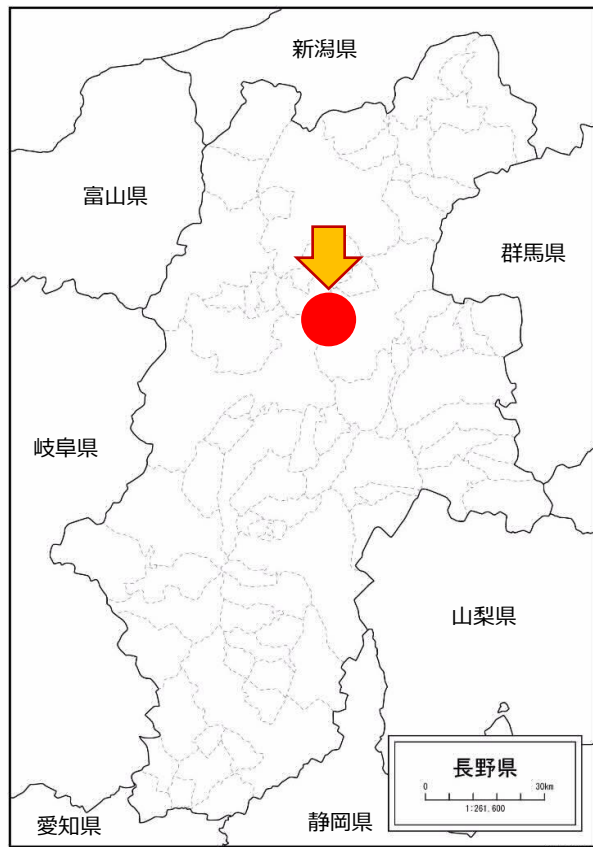
詳しくは「グリーンピアリゾート」で検索！

- 自治会なし

- 二拠点生活に最適！

東京から2時間

場 所



基本情報

R6.3.31現在

- 人口：4,077人 ■世帯数：1,729世帯
- 面積：57.10km²（人口密度 71人/km²）
- 主な地域内の移動手段：
自家用車、公共バス、村営フルデマンドバス

特 徴

地理・交通

鉄道だと、東京から北陸新幹線で約1時間30分に私鉄バスで約30分。車だと、高速道路を利用して、東京から約3時間30分に位置します。

気候

(冬の様子)

- 近年は暖冬の影響もあり、降っても積雪は10～20cm程度ですが、月に数回は雪かきが必要です。
- 晴れの日が多くて、雪が少ないですが、気温は-10度ぐらいまで下がります。

名 物

- 青木村限定栽培のそば「タチアカネ」ほのかな香りと甘みでとっても美味しいと、新そばのこの時期になると、遠方各地より村内そば処に食べに多くの方が来村されます。
- 国民保養地に指定された「田沢温泉」と「沓掛温泉」の2か所があります。

PRポイント

青木村は「村」のイメージそのまま、のどかで美しい山々に囲まれた農山村です。青木村へは家族や単身で移住されテレワークで仕事をされたり、趣味やアウトドアライフなど大自然の中で魅力ある暮らしや働き方をされ充実した生活をされている方がたくさんおられます。源泉かけ流しの田沢・沓掛の2つの温泉と村営温泉施設「くつろぎの湯」があり心身ともに癒しリフレッシュできます。交通アクセスも良く便利な田舎です。

移住の取組

移住支援制度

- 住まいの支援…若者定住促進補助金100万円
(新築・購入・リフォーム)

担当からの
メッセージ

- 移住の相談などワンストップで対応いたします。
- 充実した移住支援を行いますので、詳細はぜひお問い合わせください。

【青木村役場 商工観光移住課】

電話：0268-49-0111

E-mail：shoko@vill.aoki.nagano.jp

連 絡 先

青木村ホームページをご覧ください→



趣味や生きがいを楽しむ

東山道を巡る
歴史散歩



溪流釣りも出来る
リフレッシュパーク