

信州の ここです。

- 岡谷市
- 下諏訪町
- 諏訪市
- 茅野市
- 原村
- 富士見町



諏訪圏移住交流推進事業連絡会

📍 諏訪地域とは？

ニッポンの真ん中にある信州のさらに真ん中、大自然に囲まれた6市町村からなる地域です。

大きく分けて諏訪湖周と八ヶ岳山麓、ふたつのエリアに6つの市町村。

諏訪湖エリア



諏訪湖を囲む岡谷市、諏訪市、下諏訪町3市町のエリア。明治期には岡谷を中心に製糸業が栄え、戦後は精密機械工業が発達した工業地域です。豊富な水と澄んだ空気から「東洋のスイス」として名を馳せました。

田舎過ぎず、必要な生活環境がコンパクトに揃っているので、程よい田舎暮らしを満喫できる地域です。



八ヶ岳エリア



茅野市、富士見町、原村の3市町村に共通する八ヶ岳の麓に広がる高原の大地。

市街地から少し離れると、高原野菜を中心とした農地が広く続き、雄大な八ヶ岳や蓼科の大自然とともにゆったりとした田舎暮らしを満喫できます。

都心にも近く、気候は爽やか。緑豊かで観光客にも人気のエリアです。

👉 主要都市まで好アクセス

東京・名古屋まで、車でも電車でも約2時間半で行ける





湖に映える、美しいものづくりのまち



基本情報 R6.1.1現在

- 人口：45,872人
- 面積：85.19km²
- 主な地域内の移動手段：
自家用車、バス、電車
- 病院：3カ所
- 診療所：28カ所
- 保育園：17園
- 小学校：7校
- 中学校：4校
- 高校：3校
- 大学・専門学校：2校

PRポイント

- 古くは製糸業で栄え、ものづくりを中心に多くの企業が立地 伝統ある産業の集積地
- ショッピングモールやスーパーマーケット、映画館など便利な生活環境が揃うコンパクトシティ
- 生活に彩りを与えてくれるスポーツ施設や岡谷蚕糸博物館やイルフ童画館などの各種文化施設が充実
- 諏訪湖、八ヶ岳を望む「鳥居平やまびこ公園」や0歳から3歳までが利用できる【子育て支援館「こどものくに」】など子どもから保護者までが楽しめる施設も充実

担当からのメッセージ

岡谷市は、長野県の19ある市のなかで最も面積の小さな市です。市役所を始め、市民病院やショッピングセンター、スーパーマーケットのほか、映画館等まで、生活に必要なものが中心市街地を集まっており、徒歩圏内で何でもそろう「コンパクトシティ」です。
令和6年には、諏訪湖サイクリングロードが整備されるので、より安心してサイクリングが楽しめます。

連絡先

【岡谷市役所 企画政策部地域創生推進課】

電話：0266-23-4811 岡谷市移住情報サイト →

E-mail：sousei@city.okaya.lg.jp



暮らし

- 買い物：大型ショッピングセンター「レイクウォーク岡谷」やスーパーマーケット多数あり
- 研修農園：野菜栽培の知識をつけたい、農業の基礎を習得したい方に向けて創設された、野菜の栽培指導つき農園（年間5.5千円）
- 医療：2015年に開院した総合病院「岡谷市民病院」をはじめとする多くの医療機関や介護・福祉施設多数あり。



子育て・教育

- 子育て支援艦「こどものくに」
 - ・0歳から3歳までの子どもとその保護者が、親子で楽しく遊んだり、お母さん同士で交流できる室内広場。
- 利用者登録（登録料200円）が必要で、登録は年度更新。



住まい

- 移住・田舎暮らし応援事業補助金
 - ・岡谷市空き家・特定住宅用地情報バンクに登録されている住宅（空き家）を購入した方が、購入した空き家の住宅部分に係る改修・修繕をした場合、最大100万円の補助あり。

交通情報

- シルキーバス・スワンバス
 - ・市内全域を「シルキーバス」で移動できるほか、諏訪湖周を循環できる「スワンバス」も運行するなど、公共交通が充実。※シルキーバス・スワンバスとも運賃は一律150円（大人料金）

移住体験

- 移住体験住宅「ヴィラ塩嶺」（Wi-Fi無料！）
 - ・間取り3LDK ・家具、家電、インターネット回線あり。
 - ・利用料80,000円/月のうち40,000円が岡谷市から補助金あり。



しごと

- 創業支援（飲食店が空き店舗に新規創業する場合、改修費の一部を助成。（上限60万円）※対象経費の1/2以内
- 就業支援（東京圏、愛知県又は大阪府に在住し就労していた方が岡谷市に移住し、就業した場合、単身者60万円・2人以上の世帯100万円を助成。※要件等の詳細は、地域創生推進課へお問い合わせください。）

移住支援制度

- 岡谷の魅力体験事業（市内での住居及び仕事を探す活動で訪問した場合、交通費（上限1万円）、宿泊費（上限5千円）等の一部を助成。※対象経費の1/2以内）
- 若者おやか暮らし応援事業（学生と30歳未満の勤労する単身世帯、夫婦ともに29歳以下の世帯、世帯員に子を含む独身者の世帯を対象に賃貸住宅家賃の一部を助成（上限1.5万円）※賃貸住宅家賃の1/2以内）

移住相談窓口（岡谷市企画政策部地域創生推進課）

説明文：令和4年度に新設した地域創生推進課内（岡谷市役所3階）に移住相談窓口を開設しました。

岡谷の暮らしやすさや働く場所、住まいの情報などをご紹介します。

移住に向けたサポートを致しますので、お気軽にご相談ください。

日時：平日8：30～17：15（電話やオンラインでも可）

場所：岡谷市役所3階 地域創生推進課

問合せ先：電話0266-23-4811 メールsousei@city.okaya.lg.jp

詳細：【要予約】オンライン移住相談をご希望の場合は、事前にメールにてご連絡ください。





気軽に大自然へ。大都市へ。



基本情報 R6.1.1現在

- 人口：47,483人
- 面積：109.91km²
- 主な地域内の移動手段：
自家用車、バス、電車
- 病院：3か所
- 診療所：47か所
- 保育園：15園
- 幼稚園：1園
- 小学校：6校
- 中学校：5校
- 高校：3校
- 大学・専門学校：3校

PRポイント

- 諏訪湖周では、夏には花火大会が行われ、カヤック・ジョギング・サイクリングなど健康づくりやスポーツも楽しみ、八ヶ岳など日本を代表する名山へのアクセスが抜群。
- 精密機械工業が盛んで、「ものづくり企業」が数多く立地。
- 保育園の待機児童ゼロ、総合病院があり、教育と医療環境が充実！
- 諏訪管内で最も商業施設が立地しており、買い物環境も充実！

担当からのメッセージ

諏訪市の魅力は生活環境とアウトドア環境が近いこと！休日は気軽に諏訪湖周でカヤックやサイクリングが楽しめます。教育や医療、買い物環境が充実しているため日々の生活に不便は感じません！

連絡先

【諏訪市役所 地域戦略・男女共同参画課 地域戦略係】

電話：0266-52-4141（内線285）

諏訪市移住情報サイト →

E-mail：senryaku@city.suwa.lg.jp



暮らし

- 駅周辺をはじめ市街地や郊外に大型スーパーがあり、買い物には不便しない地域です。
- 諏訪湖や霧ヶ峰など自然豊かな地域でアウトドア活動も盛んです。
- 総合病院である諏訪赤十字病院や多くの専門病院が集約しています。

しごと

- ものづくり製造業や観光サービス業を中心として、様々な職種の求人情報が多数あります。また、開業支援資金の融資制度や雇用促進奨励金制度などがあります。

住まい

空き家、空き地の情報は下記のサイトから確認することができます。

- 諏訪市空き家バンク <http://www.city.suwa.lg.jp/akiyabank/>
- ココスマ！諏訪 <https://suwa.fudousan.co.jp/>
- 楽園信州空き家バンク <https://rakuen-akiya.jp/>

子育て・教育

- 市内には保育園と認定こども園等 18 園あり、待機児童はゼロです。
- 将来のものづくりを担う人材育成のために「ものづくり教育」に力を入れています。

交通情報

- JR本線：上諏訪駅
- 市内循環バス「かりんちゃんバス」 8 路線
- 諏訪湖周循環バス「スワンバス」 1 路線

移住体験

- 移住体験住宅は現在のところありません。
- 長野県の事業である「おためしナガノ」をご利用の方には、家賃の一部を補助することができます。

移住支援制度

- 住宅関係支援（移住促進空き家バンク仲介手数料補助、空き家バンク・マッチングサービス登録物件リフォーム補助）
- UIターン就業・創業移住支援
- 起業支援（空店舗等活用補助、店舗等立地促進補助、貸工場・貸事務所家賃補助）

移住相談窓口

諏訪市役所 3 階の地域戦略・男女共同参画課において移住相談に対応しています。諏訪市内の物件情報や移住支援制度、子育て情報等、何でもお気軽にご相談ください。

日時：平日の午前 8 時 30 分から午後 5 時 15 分（年末年始12月29日～1月3日まで休み）

場所：諏訪市役所地域戦略・男女共同参画課（市役所 3 F）

問合せ先：地域戦略・男女共同参画課 0266-52-4141（内線285）senryaku@city.suwa.lg.jp





つながりが生まれる コンパクトなまち



基本情報 R6.1.1現在

- 人口：18,823人
- 面積：66.87km²
- 主な地域内の移動手段：
自家用車、バス、自転車
- 病院：3カ所
- 診療所：24カ所
- 保育園：3園
- 小学校：2校
- 中学校：2校
- 高校：1校
- 大学・専門学校

PRポイント

- 下諏訪は諏訪湖の奥に富士山が望めます。諏訪大社も下社の春宮と秋宮の二社があり、温泉も沢山あります。諏訪湖ではランニングやレガッタ（ボート）などスポーツを楽しめ、山側は八島湿原でハイキングやいずみ湖でキャンプも楽しめます。
- コンパクトな町で車がなくても生活できます。そのため移住者も多く、移住者がひらいた素敵な飲食店やカフェなどがたくさんあり賑わっています。移住者もよそ者扱いされることがなく、すぐに地域となじみやすいので移住初心者にもオススメです。

担当からのメッセージ

移住で不安なこと「車持っていない」「地域の人親切か」、下諏訪は大丈夫です！！私は一年前に移住先を探して下諏訪町にたどり着きました。コンパクトな町のなかに温泉やおいしいお店も沢山あるのでかたがた不便でもない、人も温かく居心地が良いです。夏は湿気も熱帯夜もありませんし、冬は雪があまり降りませんので生活しやすいですよ。

連絡先

【下諏訪町役場 産業振興課 移住定住促進室】

電話：0266-27-1111（内線274） 下諏訪町移住情報サイト →

E-mail：iju@town.shimosuwa.lg.jp



暮らし

- 生活に必要な駅、役場、病院、スーパー、銀行などが町の中心部にまとまっていて、徒歩や自転車でも移動ができます。
- 町内には280～400円で入れる公衆浴場（温泉）が多数あり、早朝から入ることができるのも魅力です。
- 諏訪湖をウォーキングしてからの温泉...なんてこともできます！

しごと

- 空き店舗や町内に開業した方の紹介を行い、事業者間のネットワークの構築や、実際に起業ができるサポートも行います。
- 空き店舗等を活用して新しくお店をオープンさせるときの改修費等に対して補助金を交付します。

住まい

アパートが多数あるほか、一軒家の空き家もあります。「ココスマ諏訪」や下諏訪町移住情報サイト「くぐると下諏訪」などから最新の情報を得ることができます。住宅を取得した際にも補助金がありますので、移住相談窓口ミーミーセンタースメバまでお問い合わせください。

子育て・教育

町内には保育園が3園あるほか、学童クラブ、放課後子ども教室など働く世帯へのサポート体制が整っています。未就園児を対象にした「子育てふれあいセンターぼけっと」では、子育て世帯のパパ、ママ同士の繋がりができる場所として好評です。

交通情報

- JR中央線「下諏訪」駅 ■高速バス 八王子・新宿行き
- 町内循環バス「あざみ号」、諏訪湖周を循環する「スワンバス」
(あざみ号、スワンバスともに大人/150円・相互に乗り換えも可能)
- 福祉タクシー券 (79歳以上の高齢者や各種手帳をお持ちの方)

移住体験

今のところ移住体験住宅はありません。
ゲストハウス等に滞在しながら、まちの魅力を感じてください。
人気のゲストハウスが下諏訪町にあるので是非ご利用ください。

移住支援制度

- 住宅関係補助（住宅取得補助、改修補助、空き家バンク等）
- UIターン就業・創業移住支援補助
- 起業支援（制度融資、店舗改修費等）

移住相談窓口（ミーミーセンタースメバ）

ミーミーセンタースメバは、移住を検討している方に町の魅力や住まいの紹介、しごとの情報など「地元の人に聞きたいこと」、実際に移住した先輩たちの話を聞くことができます。

日時：10:00～17:00（日・月休み）

場所：長野県諏訪郡下諏訪町3205-10

問合せ先：0266-78-9110

詳細：駐車場2台（四ツ角駐車場）

地域おこし協力隊公式Instagramはこちら → → →





ほどよく田舎で、ほどよく都会、ちょうどいい暮らし



基本情報 R5.4.1現在

- 人口：55,050人
- 面積：266.6km²
- 主な地域内の移動手段：
自家用車、AI乗合オンデマンド交通
- 病院：1カ所
- 診療所：55カ所
- 保育園：19園
- 小学校：9校
- 中学校：4校
- 高校：2校
- 大学・専門学校：2校

PRポイント

- 首都圏からのアクセスが良く、二地域居住・週末移住に適した地域。
- 待機児童ゼロ！子育てサポート、地域医療、教育機関が充実。
- 駅直結のコワーキングスペース「ワークラボハケ岳」！テレワークに最適。
- 先輩移住者が営む相談協力店「楽ちのステーション」で地元の情報・移住後の暮らしなど、貴重な生の声にふれることができます。

＼このロゴが目印！！／



担当からのメッセージ

地域密着の移住交流推進室の職員が、窓口・メール・電話などで移住相談を行っています。オンライン移住相談も受け付けていますので、お気軽にお問い合わせください。

連絡先

【茅野市役所 地域創生課 移住・交流推進室】

電話：0266-72-2101（内線236） 茅野市移住情報サイト →

E-mail：iju@city.chino.lg.jp



暮らし

- スーパーマーケット9店舗、ホームセンター4店舗、その他ドラッグストアやコンビニエンスストアが充実しています。
- 市民農園 6カ所 利用料：5,000円/区画(100㎡)

しごと

- 移住支援金(茅野市就業・創業移住支援事業補助金)
…東京23区から茅野市へ移住し、他条件を満たした方に移住支援金を交付します。
- 市内にワーケーション施設が48カ所あり、快適な自然環境でのお仕事ができます。



ワークラボハケ岳

…駅直結のコワーキングスペース。様々な業種の方と交流しながら「新しい働き方」を実践できる場所で、テレワークやワーケーションにも最適です。



おすすめ!!

住まい

- 茅野市営住宅 サンコーポラス旭ヶ丘 ■空き家に関する補助制度
- 子育て世帯住宅新築補助金
- 楽園信州ちの協議会による「物件見学ツアー」を毎年開催!!
…本市の中古物件や土地を当協議会会員の不動産業者がご案内するバスツアーです。
※詳細や申込みは「楽園信州ちの」HPをご覧ください

交通情報

- AI乗合オンデマンド交通「のらざあ」
市内に約8,000カ所の停留所と仮想停留所を設置。電話やアプリで予約し、行きたい時に、行きたい場所へ移動できます。



移住体験

茅野市への移住を検討しており、移住活動の拠点を必要としている方を対象に1カ月単位で(最長2カ月)体験住宅を利用できます。
※詳細や申込みは「楽園信州ちの」HPをご覧ください

就農支援

- 農業担い手育成支援 ■農業研修者育成支援 ■農業次世代人材投資事業

子育て・教育

安心して出産・子育てができるまち

■妊娠・子育て・こどもの医療

…不妊治療および不育症治療、妊婦健診および産婦健診費助成、マタニティ相談、未熟児養育医療給付、こどもの医療費助成、産後ケア、赤ちゃん相談、離乳食教室、子育て・教育相談、絵本プレゼント など

■教育に関する支援・サービス

…就学援助費、通学費補助、小中学生用モバイルWi-Fiルーター貸出 など

■市内体験・成長施設

0123広場

主に0~3歳の子供と子育て中のみなさんがいつでも自由に遊べる広場です。子どもに関する「なんでも相談」も行っています。



病児病後児保育 おやすみ館

病気または回復期の児童を一時的に預けることができる施設です。



地区こども館

市内10カ所にあり、図書館分室に併設されています。小学生が下校後に宿題やお友達と遊んですごしています。



CHUKOらんどチノチノ

中高生世代の居場所としての施設。無料で利用できるスタジオ、学習室、多目的広場、ダンス室やキッチンなどを備えています。



移住相談窓口(茅野市役所 移住・交流推進係)

茅野市役所内で移住の問い合わせへの対応や、移住推進イベントの企画などを行っています。移住に関してどこから始めていいかわからない方から具体的な要望がお決まりの方まで、遠慮なくご相談ください。オンラインでの相談も承っております。

場所：長野県茅野市塚原二丁目6番1号
TEL：0266-72-2101(内線236) E-mail：iju@city.chino.lg.jp





ハケ岳と南アルプスに囲まれた山間の小さな町



基本情報

R6.4.1現在

- 人口：14,149人
- 面積：144.76km²
- 主な地域内の移動手段：
自家用車、電車
- 病院：1カ所
- 診療所：3カ所
- 保育園：5園
- 小学校：3校
- 中学校：1校
- 高校：1校
- 大学・専門学校

PRポイント

- 首都圏から2時間 新たなワークスタイルを応援！コワーキング「森のオフィスでは新しい仲間（異業種）や地域住民との交流の場に。移住相談も可能
- 子育ても充実！町内5ヶ所の保育園による待機園児ゼロ 病児保育も町内総合病院で対応
- 生活に便利な立地！毎日の買い物、医療、福祉、個性豊かな商店街や専門店が車で15分圏内
- 高原野菜に恵まれた豊かな食生活！家庭菜園を営む住民も多く、採りたて野菜の分け合いも日常

担当からのメッセージ

町の玄関口である富士見駅舎内に「富士見ウツリスムステーション」を開設。空き家の紹介だけでなく、物件の現地案内まで常駐の相談員がワンストップで行い、移住された方との交流も図り「住み続けたいまち、住んでみたいまちづくり」を目指しています。お気軽にご相談ください。

連絡先

【富士見町移住・定住相談室】 富士見ウツリスムステーション
(JR富士見駅舎内)

電話：090-1119-9332

富士見町移住情報サイト →

E-mail：utsurisumu@town.fujimi.lg.jp



暮らし

■生活に必要なものが揃う町 車15分圏内の生活に便利な施設

- ・JR富士見駅周辺のエリアには町役場・公民館・公園・スーパー・ドラッグストア・コンビニ・病院などがコンパクトにまとまっています！特に地元生産者が朝採りした新鮮野菜が大型スーパーに並び人気。

しごと

■ハケ岳の麓にある仕事と学びと集いの場「富士見 森のオフィス」

- ・個室型オフィス、コワーキングスペース、会議室、食堂を備えた複合施設。新しい仕事や働き方、暮らし方を創りだす場。宿泊施設も併設。
- ・創業支援制度・就業支援制度・職業相談等もあり。

住まい

■移住相談と物件探しは「富士見ウツリスムステーション」へ

- ・田舎ならではの一軒家に広めの敷地、隣家との距離もちょうど良い物件が多い地域です。家庭菜園ができる畑付き物件が人気。
- ・移住相談だけでなく、空き家相談も受け付けお預かりしました物件の内見から契約までサポートしているため移住前から移住後まで全般のご案内が可能です。

子育て・教育

■富士見町環境を活かした子育て・教育も充実

- ・野外保育で園舎を持たない森の幼稚園や公立保育園全園が信州型自然保育（信州やまほいく）の認証済。
- ・外国人教師による小学校からの英語授業も実施

交通情報

■東京・名古屋からのアクセス良好！

- ・特急あずさで新宿より約2時間15分
- ・車で高井戸ICから中央道で約2時間、高速バスは新宿から富士見まで2時間35分
- ・名古屋からは、中央道で2時間30分

移住支援制度

- 富士見町移住・定住促進対策新築住宅補助金
- 空き家改修費補助金 ■テレワーク推進補助金

移住体験

■移住体験ができる築250年の宿泊施設「夢想庵」

- ・料金は大人1泊1人4,400円 小学生2,200円（未就学児無料）
- ・予約受付は富士見ウツリスムステーションへ



移住相談窓口（富士見ウツリスムステーション）

富士見駅舎内にある移住定住相談室「富士見ウツリスムステーション」。リラックスした雰囲気の中で移住に関する相談をお受けしています。富士見町内の物件情報だけでなく、子育て環境や生活していく上での心配事などご相談いただけます。

日時：平日9：00～16:45（祝日除く）

場所：富士見ウツリスムステーション（富士見駅舎内）

問合せ先：富士見ウツリスムステーション 090-1119-9332

詳細：【要予約】相談にお越しになる際は必ず予約をしてください。





八ヶ岳に見守られた自然豊かな大地



基本情報 R5.10.1現在

- 人口：7,734人
- 面積：43.26km²
- 主な地域内の移動手段：
自家用車、バス
- 病院：なし
- 診療所：3カ所
- 保育園：1園
- 小学校：1校
- 中学校：1校
- 高校：なし
- 大学・専門学校

PRポイント

- 夏は落ち着いた避暑地として都会からの人々で賑わい、四季折々の八ヶ岳の姿が心をなごませる
- おいしい高原野菜や鮮やかな花、満天の星 空も 水も 緑も すべてが美しい
- 「学童クラブ」などの子育て環境も抜群
- 福祉が充実した健康の村 高齢者がとにかく元気！

担当からのメッセージ

コンパクトな村の中に、田畑の広がる農村地域や、おしゃれなお店やペンションがある森林地域もあります。関東方面など高速道路からのアクセスが良く、移住者の方が増えている地域です。村内のビューポイントからは周囲360度の山々見渡せます。自然豊かで美しい村をぜひ体感ください。

連絡先

【原村役場 商工観光課 田舎暮らし推進係】

電話：0266-75-0669

原村移住情報サイト →

E-mail：kurasu@vill.hara.lg.jp



暮らし

■スーパー等の買い物情報

スーパー、コンビニエンスストアあり。近隣のショッピングセンターまで車で15分程度

■市民農園等の情報

毎年4月末まで募集 5,000円または8,000円/年

■病院、診療所、サポート制度等

診療所、歯医者あり。諏訪中央病院まで車で15分程度

しごと

■創業支援制度等

村内に事業拠点を設け、創業若しくは実質的な事業開始から3年以内の方に対し製品やサービス等の優位性、計画の優秀度に応じて最大50万円以内を補助します。

交通情報

■公共交通（バス、平日のみ）

穴山・原村線（原村⇔茅野市の移動）

のらざあ（原村内移動、富士見駅等）

🚗 基本的には自家用車での移動になります

子育て・教育

小学校、中学校ともに1ずつ

子育て支援センター

移住に関すること

原村では移住に関する情報を集めた

「原村移住推進ポータルサイト」を開設しています！

移住情報の窓口



土地や
住まいに
関する情報

先輩移住者
の体験談

移住体験
住宅

移住相談窓口（原村役場 田舎暮らし推進係）

役場商工観光課田舎暮らし推進係窓口で移住相談を受け付けています。
お気軽にお立ち寄りください。

日時：平日 8時30分～17時15分

場所：原村役場（諏訪郡原村6549番地1）

問合せ先：原村役場 商工観光課 田舎暮らし推進係 0266-75-0669

