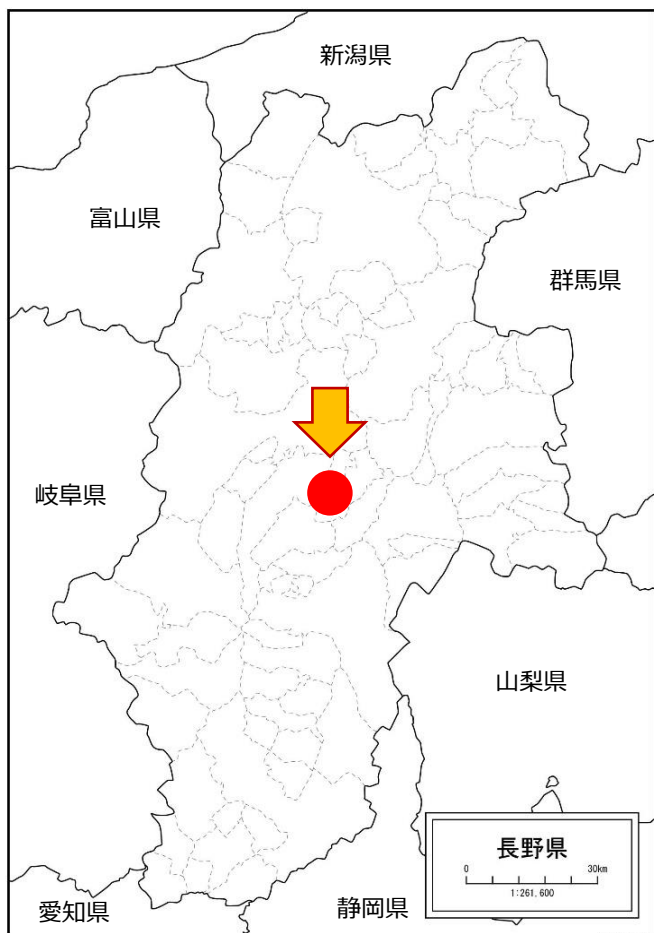


場 所



基本情報

R7.5.1現在

- 人口：44,967人 ■世帯数：19,236世帯
- 面積：約85.1km²（人口密度約528人/km²）
→人口密度 県内2位/77市町村
- 主な移動手段：自家用車、バス、徒歩

特 徴

地理・交通

鉄道：東京から約2時間20分、名古屋から約2時間20分
高速バス：東京から約3時間半、名古屋から約3時間
自家用車：東京から約2時間半、名古屋から約2時間半

気 候

- 諏訪地域は全国的に見ても標高の高い地域。高原らしく夏は涼しいです！
- 冬は寒いですが、海から遠く高い山に囲まれているので雪は少ないです！
- とは言え、当然スタッドレスタイヤは必須です！

名 物

- 全国にファンを持つ「岡谷のうなぎ」は関東風と関西風の良いとこどり！
- 長野土産の定番「くるみやまびこ」は岡谷出身

PRポイント

- **【自然と利便性のバランス】** 諏訪湖や高ボッチ高原、天竜川といった全国的に有名な自然を身近に感じつつ、利便性の高い街が共存。人口密度は県内で**2番目**に高く、総合病院、ショッピングモールがあるのも魅力。
- **【涼しい夏】** 全国に800弱ある「市役所」の中で**2番目**に標高の高い岡谷市役所。高原らしく夏は冷涼でクーラーのついていないお宅も多い。
- **【広域アクセスの良さ】** 「岡谷駅」や「岡谷JCT」は古くからの交通の要衝。東京・名古屋をはじめ各方面に出やすい立地は旅行好きにとって“神”立地。

移住の取組

移住支援制度

- ☐ 物件購入支援金 ☐ 借家賃貸支援金 ☐ 空き家リフォーム補助金
- ☐ 移住準備補助金（交通費・宿泊費） ☐ 移住体験住宅
- ☐ 移住を伴う就職の支援金 ☐ 転居を伴う新卒者への補助金（引越し代等）

担当からの
メッセージ

- 担当職員と地域おこし協力隊が様々な角度から支援させていただきます！お気軽にお問い合わせください！各種情報はHPからご覧ください！↓↓↓

連 絡 先

【岡谷市役所 地域創生推進課】

電話：0266-23-4811 E-mail：sousei@city.okaya.lg.jp

長野の真ん中・諏訪湖のほとり

長野県 岡谷市

OKAYA CITY

地図で見る岡谷市

諏訪 6 市町村を形成する 1 市。

諏訪湖の北西岸に面した市

面積は県内の市で最小



日本の真ん中

長野県の

さらに真ん中

宮島

埼玉から移住



東西南北色々な場所に行きやすいのは
ドライブ好きな僕にとって嬉しい！！

登山が趣味だという知り合いの移住者は、その立地で岡谷市を選んだって聞いたよ。

アクセス良好

岡谷市



埼玉県から移住



20代 男性

週末にふらっと東京
や名古屋に遊びに行
ける距離です！



埼玉県から移住



20代 男性

ほぼ日本の真ん中で、
旅行好きにはたまら
ない立地です！



神奈川県から移住



30代 女性

関東に帰省するのにも
便利な場所です。

特急列車

東京方面 特急あずさ
1日18本 (休日)

名古屋方面 特急しなの (塩尻乗換)
1日13本 (休日)

高速バス

東京方面 1日16本
名古屋方面 1日6本
大阪方面 1日1本

※R6.1現在



長野県 岡谷市



移住者の



旅行好きには“神”立地！
毎週末ドライブです（笑）



東京（新宿） → 岡谷



特急あずさ

約2時間10分

¥6,290



京王バス 等

約3時間30分

¥3,500



中央道 ETC利用

約2時間30分

¥5,140

名古屋 → 岡谷



特急しなの

約2時間30分

¥5,610



アルピコ交通 等

約3時間

¥3,400



中央道 ETC利用

約2時間

¥5,400

※所要時間や金額は2025年6月時点のもの。また、時間帯や時期によって大幅に変わることがありますので、あくまでも参考の値としてご覧ください。

数字で見る岡谷市



人口：45,606 人 世帯数：19,261 面積：85.10 km²

標高 約 780m

岡谷市

全国市役所標高ランキング

- 1位 茅野市役所
- 2位 岡谷市役所
- 3位 富士吉田市役所
- 4位 諏訪市役所

長野県内人口密度ランキング

- 1位 小布施町
- 2位 岡谷市
- 3位 千曲市
- 4位 諏訪市

792市中

77市町村中

松本市

塩尻峠

下諏訪町

諏訪市

茅野市

原村

富士見町

富士見峠

諏訪6市町村

- ・人口約 20 万人
- ・文化的 / 生活的な繋がり
- ・文化の軸は「御柱祭」

松本市まで

車で 約 25 分

電車で 約 30 分

634m

300m × 2

スカイツリー

あべのハルカス

甲府市

東京

名古屋

大阪

甲府市まで

車で 約 1 時間 15 分

電車で 約 1 時間

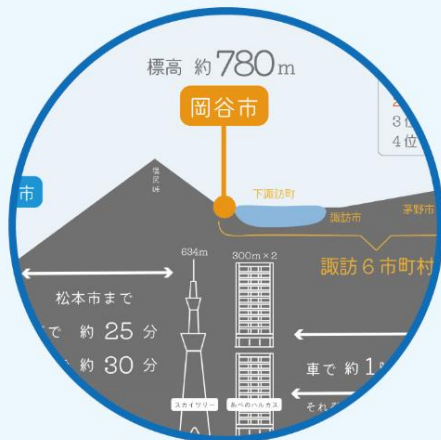
それぞれ電車で

東京：約 2 時間

名古屋：約 2 時間半

大阪：約 3 時間半

気候で見る岡谷市



標高が高い



気温が低くなる傾向



海から遠い



山に囲まれる



湿度が低くなる傾向

夏

比較的涼しく、からっと不快感の少ない夏。特に朝夕は涼しくなり、熱帯夜になることはほとんどない。エアコンの無い家庭も多い。

冬

気温は低くなる一方、降雪は少ない。
とは言えスタッドレスタイヤは必須。

夏の快適さは本当に最高！
冬は寒いけどピンと澄んだ空気が
とっても気持ち良い！



同縮尺で見た岡谷市と東名阪の中心部との比較



= 使用地図：google map

岡谷市は表示領域に
約 9 割の市民が居住。

※領域外行政区

小坂区・新倉区・鮎沢区・駒沢区



移住者も多くが
この範囲に居住



スーパーや病院なども
多くがこの範囲に

地方都市としては
珍しいほど
コンパクトな街



-



埼玉県から移住



毎日変わる諏訪湖の
景色に癒されていま
す。

40代 女性



埼玉県から移住



自分がこんなに自然
が好きだったと初め
て気づきました！

20代 男性



神奈川県から移住



家を出ると山が見え
る生活です。

30代 女性



愛知県から移住



朝の諏訪湖はもやが
かかってとてもきれ
いです！

20代 女性

諏訪湖と八ヶ岳
を望む日常

自然が身近にある
岡谷市



移住者の



ふとした時に五感で感じる
自然が本当に最高！



- 帰りが遅くなった日の星空
- 田園風景
- キラキラ輝く諏訪湖
- 塩尻峠から見下ろす夜景



○山菜など山の幸



○鳥やかえるの声



○気持ちいい風



- 木の香り
- 太陽の香り
- 土の香り
- 自然の独特な香り