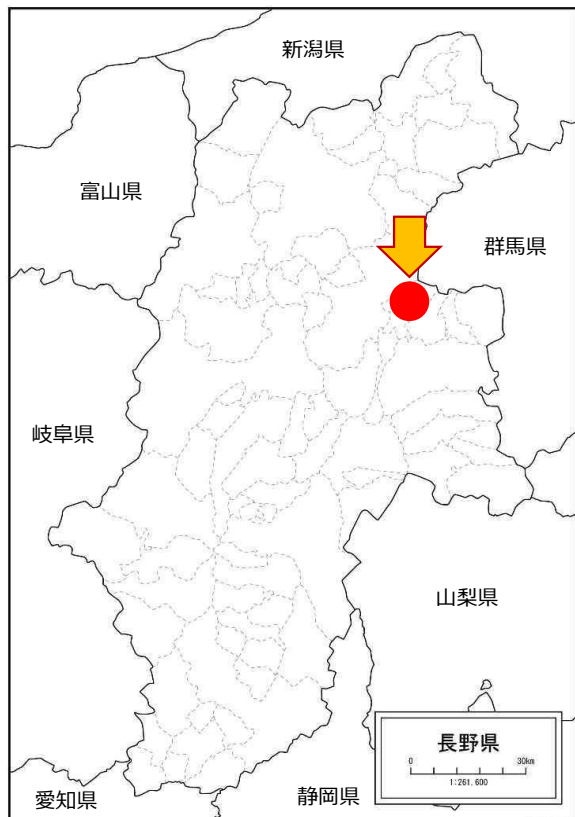


## 長野県

## 東御市（とうみし）



### 場 所



### 基本情報

R7.4.1現在

- 人口：28,845人 ■世帯数：12,515世帯
- 面積：112.37km<sup>2</sup>（人口密度 257人/km<sup>2</sup>）
- 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）とくるみが名産です。
- 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

- 令和元年度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」
- 首都圏からの近さと陽当たりの良さが自慢です！

### 移住の取組

#### 移住支援制度

- 空き家バンク制度、専属移住相談員による窓口・オンラインでの相談
- 移住体験施設「102（いちまるに）」、担当者による市内ツアー（随時）
- **R5.7 開始！移住就業支援事業（地域企業への就職・転職サポート）**

#### 担当からの メッセージ

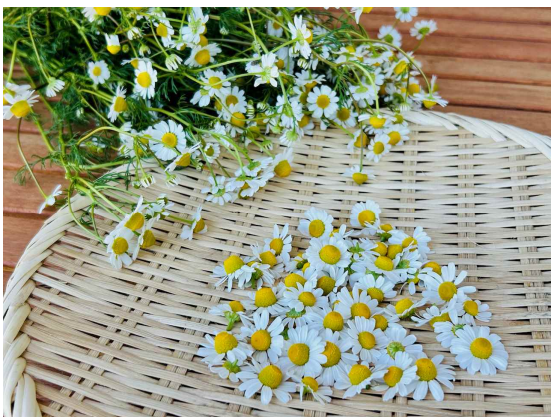
- 人と人をお繋ぎすることを大切に、  
理想の移住を叶えるため**全力**でサポートします。

#### 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





## 「二拠点生活について」(1)

### ☆自己紹介

- ▶ 主拠点は長野県東御(とうみ)市  
副拠点は東京

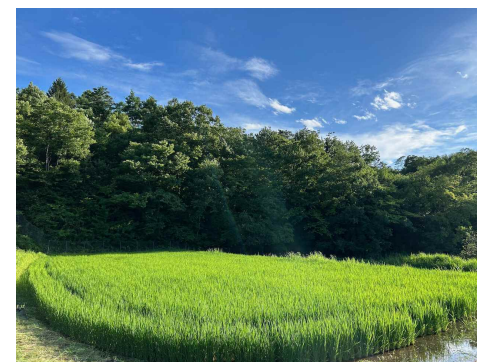
- ▶ 現在、従事していること

- ▶ 加工品ビジネスでの起業

- ▶ 自家畑でハーブを中心とした無農薬無化学肥料栽培  
(ハーブ、野菜、米、ぶどうなど)

- ▶ 地域コミュニティが立ち上げた民泊の経営管理

※夫はメディカルサイエンス分野の個人事業主(ex大手製薬会社)で、平日は東京ほかへ出張多い。週末農業。



## 「二拠点生活について」(2)

### 【東京生活での課題ときっかけ】

年々、真夏が暑すぎて辛い

自然が好きだが、都心部在住のため、旅行に行かないと接することが出来ない

(元々は海好きのダイバー)

長らく会社勤めをしていたが、新しいライフスタイルを考えたい

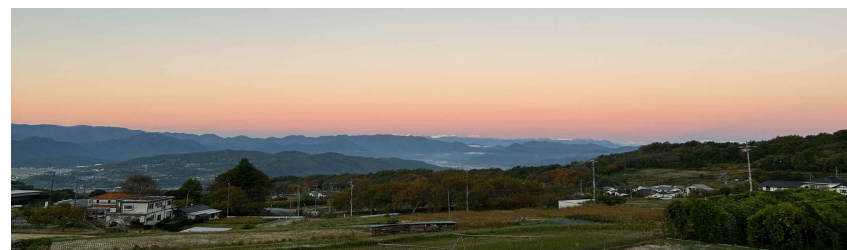


### 【二拠点生活において】

東御は朝晩が過ごしやすい

農業に従事しているので、日々自然に接することが出来る

東御で起業。東京の拠点も活かして、販路は都心部がターゲット



## 「二拠点生活について」(3)

### 【メリット】

ワークライフバランスの向上

都心部の生活のストレス軽減

地方での新しい生活を通して、自身の強みや弱み、新しい興味や趣味などの発見

地方での新しい生活を通して、多様な価値観に接することが出来る



【自身のライフスタイルに合っているか検討すべき事項】

拠点が複数になることでの経済的負担や移動にかかる時間の増加

拠点が複数になることでの管理や清掃の負担の増加

地方での生活習慣の変化や人間関係の新たな構築



# 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。  
お子様連れ也大歓迎!

## 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。

# とうみを知るツール

東御市公式  
YouTube



移住定住ポータルサイト  
とうみぐらし

