

場 所



基本情報

R7.7.30現在

- 人口：10,187人 ■世帯数：4,228世帯
- 面積：75km²
- 主な地域内の移動手段：
自家用車、デマンドバス、デマンドタクシー

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30分。車だと、高速道路を利用して、東京から約3時間、名古屋から約4時間30分に位置します。

気候
(冬の様子)

- 最大降雪量は1mぐらい。近年は暖冬の影響もあり、そんなに積もりませんが、雪かきが必要です。
- 車を持つならスタッドレスタイヤが必須です！

名 物

- 果物のりんごが有名！日本一のりんごの町を目指しています！

PRポイント

- 移住者同士の交流も盛んです！
- テレワーク施設、子育て施設が充実！
- キャンプやスキー・スノボ等アウトドアアクティビティが楽しめる！

移住の取組

移住支援制度

- 中古住宅の購入：最大 **50万円** ➢ 住宅のリフォーム：最大 **50万円**
- 家賃補助：最大3年間で **48万円** ➢ 福祉施設従事者移住支援金：最大 **60万円**
- お試し移住用住宅1週間まで **1,000円** ➢ 子育て応援祝い金：**20万円**

担当からの
メッセージ

- 移住の不安を解消するため、徹底サポートします！
- 充実した移住支援制度もありますので、詳細はぜひお問い合わせください。事前予約制でオンライン相談も随時受付中。

連 絡 先

【飯綱町役場 企画課 人口増推進室】

電話：026-253-2512 飯綱町移住定住支援サイト →

E-mail：jinko@town.iizuna.nagano.jp





ひと 自然 いきいき未来

飯綱町

飯綱町ってこんなまち

飯綱町 企画課人口増推進室



飯綱町PRキャラクター
「みつどん」

飯綱町について

飯綱町は長野県77市町村のひとつ。平成17年の平成の大合併で牟礼村と三水村が合併してできました。県の北部に位置し、長野市、中野市、信濃町に接しています。

このまちには霊仙寺湖を中心とした別荘地、スキー・ゴルフ・キャンプなどのアクティビティフィールド、美しい花や田園風景、標高による寒暖差を活かした果樹園などが所在しています。

- 総人口：10,187人（2025年7月30日現在）
- 総世帯数：4,228世帯（2025年7月30日現在）
- 高齢化率：40.6%（2023年9月30日現在）
- 総土地面積：7,500ha（2020年農林業センサス）
- 林野面積：4,064ha（2020年農林業センサス）
- 耕地面積：1,740ha（2020年面積調査）





ざっくりいうとこんな感じ！

- **適度に不便（でも極端に不便じゃない！）**

農村の景色と、中心市街地の利便性が両立した場所。

長野市中心部へも30分ぐらいで行けちゃいます。

首都圏からのアクセスも悪くないんです。東京から新幹線と電車で約2時間、車で約3時間。

- **ちょうどいい田舎**

良くも悪くも田舎です。水・お米・野菜・果物が美味しい。山々の景色も素敵。

お祭りとか消防団とか、地域の活動があります。人づきあいが好きならむしろ楽しいです。

移住者が増えているので、地域に溶け込みやすい。

- **雪は降るけど、雪下ろしは不要！**

飯綱町は豪雪地帯。なので雪は結構降ります。ですが、基本的に雪下ろしは必要ありません。

道路の除雪もしっかりしています。ご自宅周辺の雪かきは……頑張ってください。

飯綱町までのアクセス



電車で

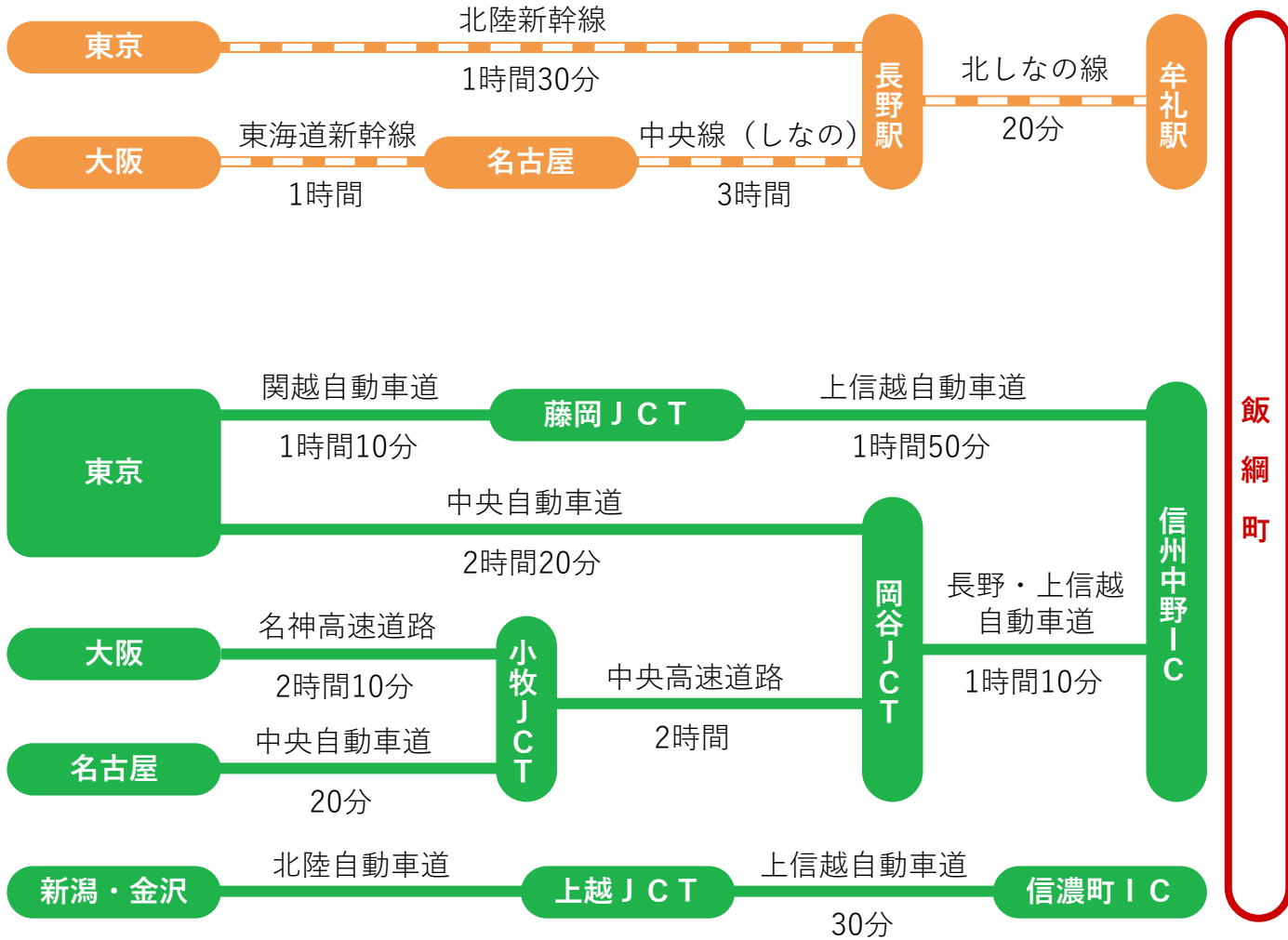
東京から
2時間

大阪から
4時間20分

車で

東京から
3時間

大阪から
5時間20分



新潟県

富山県

小谷村

信濃町

飯網町

中野市

小布施町

高山村

飯山市

島平村

栄村

山内町

だいたい30分圏内

小川村

白馬村

長野市

安曇野市

御代田町

諸市

AEON MALL

2025年秋開業予定

実はアクセス良好!!

ここから約30分で...

こんな景色！

飯綱町は『住み続けたい田舎』

大東建託株式会社 街の幸福度 & 住み続けたい街ランキング2023 〈甲信越版〉

街の住みこち & 住みたい街 特別集計 2023 住み続けたい街 自治体ランキング〈甲信越版〉



長野県

上水内郡飯綱町

IZUNA-MACHI | いいづなまち



上水内郡飯綱町提供 © 上水内郡飯綱町

偏差値

68.5

評点

63.7

自治体担当者から

長野県庁所在地である長野市から北へ車で30分程走ると見えてくる美しい田園風景。そこが飯綱町です。人口は約10,000人。農業が盛んで、雪が降ります。霊仙寺湖を中心としたスキー・ゴルフ・キャンプなどのアクティビティ、美しい花や田園風景、果樹園、そして地元住民の活気があふれる「日本一女性が住みたくなる町」を目指しています。東京から電車で約2時間。

- ★ 街の幸福度（自治体）ランキング：4位
- ★ 街に誇りがある（自治体）ランキング：10位
- ★ 愛着がある（自治体）ランキング：2位
- ★ 街の住みこち（自治体）ランキング：38位
- ★ 住みたい街（自治体）ランキング：-位



居住者コメント

- 生まれ育ったところだし、昔からの友人や親戚が多いから。
- 自然が多く、夜は静かで星が綺麗に見える。
- 静かでのどかで自然豊か。

● 住み続けたい街

自治体ランキング

第2位

● 街の幸福度

自治体ランキング

第4位

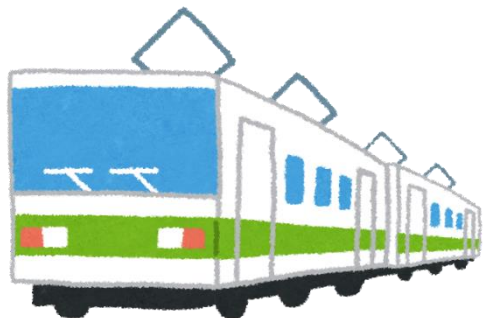


飯綱町の交通



自家用車

ほぼ必須。
長野駅まで30分くらい。



電車

最寄り駅は牟礼駅 牟礼駅から長野駅まで25分くらい。
電車の間隔は1時間に1～2本くらい。
住民の方には駅の駐車場を無料で貸し出しています。



タクシー

タクシー会社が
2社あります。
深夜は動きません

その他

- ・町内をつなぐ定時定路線バスが7系統あります。
- ・デマンドバス（iバス）があり、買い物や病院に行けるよう、電話予約で自宅⇄訪問先を戸口から戸口へとワゴン車で送迎しています。

子育て応援祝い金

* 誕生祝い金 …新たに子どもが生まれたご家庭に祝い金**20万円**を支給しています。

* 卒園・卒業等祝い金 …保育園を卒園（**3万円**）、小・中学校を卒業（**各5万円**）した家庭に祝い金を支給しています。

出産・子育て応援給付金

* 出産応援給付金：妊婦1人につき**5万円**

* 子育て応援給付金：出生児1人につき**5万円**

子育て支援センター「みつどんのお家」

1階：イベントや活動を実施する「子育て支援センター」
妊娠期から子育て期にわたるまでの母子の健診や相談ができる
「子育て世代包括支援センター」

2階：子育て世代のはたらきの支援「ワークセンター（iワーク）」
3つの機能を兼ね備えた複合施設。













移住体験用住宅



- 貸出条件：飯綱町への移住を検討中の方
- 貸出料金：1,000円／1回
- 貸出期間：最大6泊7日
- 利用申込：株式会社カンマッセいづな（026-219-1210）



購入向け

中古住宅の購入を**最大50万円**補助

町内に定住する目的で中古住宅及び当該中古住宅が所在する宅地を購入する方に対し、補助金を交付します。

併用可能！

住宅のリフォームを**最大50万円**補助

町内に自ら移住定住する目的で住宅をリフォームする方に対して補助金を交付します。

住宅取得支援の補助（一部）

賃貸向け

複数人の世帯に対して**最大3年間**

合計48万円家賃を補助

町内の民間賃貸住宅に移住し、その住宅に住所を有する世帯に対し、家賃の一部を助成します。（1年目：上限月額20,000円、2・3年目：上限月額10,000円）

ひとり親世帯に対して**最大10年間**

合計120万円家賃を補助

町内に住所を有するひとり親世帯に対し、家賃の一部を助成します。（上限月額10,000円、最長10年間）

※詳細はお問い合わせください。

『移住情報サイト』でいろいろわかります！

まち情報、しごと情報、住まい情報、子育て情報、移住相談の受付等移住に役立つ情報を一元的に紹介しています。



<https://www.town.iizuna.nagano.jp/ijuportal/>



飯綱町 移住

検索