

## 場 所



## 基本情報

R7.11.1現在

■人口：64,561人 ■世帯数：28,934世帯

■面積：667.93km<sup>2</sup> (人口密度 98.1人/km<sup>2</sup>)

※東京23区より少し広い面積です。

■主な地域内の移動手段：

自家用車、バス、タクシーなど

## 特 徵

## 地理・交通

- 南アルプスと中央アルプスの山々に囲まれ、天竜川等が流れる自然豊かなまち。
- 高速道路利用で東京から3時間、名古屋から2時間、大阪から4.5時間。

## 気候

- 雪は少なく、降っても5~10cm程度で、年に3~4回の雪かきが必要な程度。冷え込みは厳しく、マイナス10度近くになる朝もありますが、晴天率が高く、晴れの日の澄んだ青空が最高です。冬は道路が凍結する日が多いので、車はスタッドレスタイヤへの交換が必須です！

## 名 物

- ローメン、ソースカツ丼、「信州そば発祥の地 伊那」のそばは絶品。
- 薪ストーブやペレットストーブの利用は日本一と言われるほど。
- King Gnuメンバー2人の出身地。

## PRポイント

- 自然をいかした信州やまほいくや、総合学習などの特色ある子育て・教育。
- バーチャル体験等により伊那の魅力を発信するデジタルを活用した移住定住。
- 子育てや農林業等が注目され人気移住地域 3年連続第1位！(「SMOUT」2022~24年)

## 移住の取組

## 移住支援制度

- 住まい…住宅新築等（最大150万円）、空き家バンク利用促進（最大75万円）
- 仕事…仕事のマッチング支援、ふるさとワーホリ、モバイルオフィスなど
- その他…移住定住サポート「田舎暮らしモデル地域」が4地域・出会いサポートセンターなど

担当からの  
メッセージ

- 移住定住コーディネーターや空き家利活用の専門員配置等による、ワンストップの移住定住相談窓口です！
- 都市圏や市内、オンラインでの移住セミナーや体験ツアーも幅広く実施中！電話やメール、オンライン相談などお気軽に問合せください！

## 連 絡 先

【伊那市役所 地域創造課 移住定住促進係（移住・定住相談窓口）】

電話：0265-78-4111（内線2253）

E-mail：jkz@inacity.jp

移住定住HP →



# 伊那市で子育て

## ◆ 保育園

公立19園、私立2園、認定こども園4園、  
家庭的保育事業1園、企業主導型保育施設1園  
自然環境をいかした「信州型やまほいく」

普及型認定18園、特化型認定2園

## ◆ 小学校（公立15校）>> [伊那市 児童数]で検索

総合学習や、学校林での自然科学など、  
特徴的な教育を実施する小学校も多数。

全校600人規模もあれば、40人の小規模も。

## ◆ 2024年度から有機米給食を開始！

「伊那オーガニックバレー」を宣言（オーガニックビレッジ宣言）

## ◆ 子育て支援センター、病児・病後児保育事業、 総合病院・産婦人科・小児科も。

子育て世代にぴったりなまち！



# 森といきる 伊那市



「森といきる」は、

伊那市の暮らし方や生き方を考える“思考の道具”です。

森は多様な命が静かに支え合い、つながり循環し、古くから人の  
営みや文化を育んできた場所。

この姿にならい、自然と共に歩みながら、尊厳や自由が根付いた  
自分らしく生きられるまちを目指します。



# 伊那市のまちには何がある？

- ◆ スーパー、ファミレス、コンビニ、ドラッグストアなど、店舗多数！
- ◆ ユニクロ、スターバックス、MEGAドン・キホーテなどのチェーン店も！
- ◆ 地元産の野菜をふんだんにつかった料理、地酒・クラフトビールを提供する飲食店、おしゃれな古民家カフェなども多数点在。
- ◆ 大阪に続き全国で2番目に飲食店が多いまち（人口比率）

生活や食事に困らない 便利なまち！



# 伊那市のまちには何がある？

## ◆ 地域のみなさんによる『朝マルシェ』

フィンランドを身近に感じる『月一モイmoi』

森の楽しさに出会える『森JOY』

森でたき火をするだけの一日『たき火の日』

子どもから大人まで楽しめる

『伊那まちファミリーフェスタ』

長谷地域の冬を彩る『Hase Xmas』

など、まちのいたる所でたくさんのイベントを開催！！

## ◆ スキー場やキャンプ場、大自然を活かしたアクティビティ、川遊び、山遊びも！！

**自然や地域を感じられるまち！**



# 伊那市を知る



- ◆ 移住定住応援サイト『伊那に住む』  
移住に関する情報を発信
- ◆ 伊那市公式LINE『長野県伊那市』  
伊那市での暮らしにぴったりな情報を！
- ◆ シェアリングエコノミー『こころむすび』  
人と暮らし、自然を結ぶ地域コミュニティ
- ◆ 伊那MRスクエア・伊那市メタバース  
仮想空間で伊那市を体感！

いろんな方法で伊那市を身近に！

← 伊那市の移住相談  
ZOOMオンライン相談がオススメ！

移住定住応援サイト  
**伊那に住む**

伊那を知る　暮らす　子育て　はたらく　移住の支援　みんなの声

切れ目のない子育てサポート  
住まいのサポート  
地域の魅力発信  
移住・定住を地域で受け入れ  
安心の子育て環境  
ワンストップ移住・定住窓口  
特色ある保育・教育  
結婚応援サポート  
体験メニューの充実

長野県一の子育てサポート



伊那市MRスクエア→



# 伊那市で暮らす

- ◆長野県で3番目に大きい面積 (667.93km<sup>2</sup>)  
そのうち、82%が森林！  
マツ（アカマツ等）が多いのも特徴！
- ◆台風などの自然災害少ない。  
晴天率が高く、景観もバッチリ！
- ◆桜や登山、紅葉、雪山など、彩り豊かな四季
- ◆まちから農村・山間地域まで多様な生活環境
- ◆公園も多く、スキー場やキャンプ場も！
- ◆アウトドアや祭り、BBQなども楽しめる！

1年を通して様々な体験が可能！



# 伊那市で暮らす ~住まいの探し方~

◆空き家バンク  
購入者に補助金あり！！



空き家バンクHPはこちら



補助金情報はこちら

◆民間サイト  
賃貸物件多数！！



# 伊那市ではたらく



← 伊那市無料職業紹介所

移住定住相談窓口で企業と求人マッチング！

- ◆ 自然をいかした農林業（第一次産業）、  
製造業（第二次産業）や、  
サービス業・医療（第三次産業）など多数。

製造業を中心に多種多様な仕事あり！



- ◆ 地域内企業で異業種連携も育まれ、  
新たなイノベーションを創出。



- ◆ コワーキングスペースやサテライトオフィス  
などもあり、多様な働き方、暮らし方も！



移住希望者向けに伊那商工会議所など  
と連携し、無料職業紹介を実施！

# 伊那市でお試し移住

## 田舎暮らしモデルハウス

最長3泊4日 1泊4,000円／1家族



## 移住体験住宅

最長30日 25,000円～／1家族 (光熱費込み)



# 伊那市でお試し移住

## ふるさとワーキングホリデー

2週間～1か月 市内で働き、  
仕事と暮らしを丸ごと体験



働きながら地域を知る！  
長野県伊那市  
ふるさと  
ワーキングホリデー

南アルプスと中央アルプスの山脈、天竜川沿いに広がる標高632mの伊那谷で、  
増え続ける耕作放棄地を救い出し、りんご・イチゴなど、  
さまざまな果樹栽培や、地元の特産品として「みかん」、  
地元の特産品として「みかん」、そして暮らしなどに触れながら、  
暮らしながらの情報提供や地域交流等、ご希望に応じてご案内します！

### シゴト概要

受入企業：いいな農場632 (<https://inafarm-632.com/>)

実施期間：2024年7月～8月

滞在期間：上記期間の内、最低2週間～最长1ヶ月

募集人数：若干名

業務内容：人ごとの発掘、農地整備等

勤務時間：8:00～17:30（基本週5日、半日勤務可）

※勤務日数・勤務時間等、適宜応相談

賃金：時給1,000円

免許等：普通自動車運転免許

勤務地：長野県伊那市まきヶ丘

主催：長野県伊那市



日本の伝統農法を残す美しい田畠で育つ、the rice farmのお米。  
WakkaAgriは「美しい日本産米を世界に」をモットーに、  
新規方法や地域にこだわった輸出米の生産を行なっています。

肥料や農薬を一切使わない、自然栽培の米作りを、暮らしながら体験してみませんか？

滞在中は、暮らしの情報提供や地域交流等、ご希望に応じてご案内します！

### シゴト概要

受入企業：株式会社 Wakka Agri (<https://ricefarm.jp/jp/>)

実施期間：2023年9月中旬～10月末

滞在期間：観光・滞在～最低1ヶ月

募集人数：若干名

業務内容：農作業・加工品製造の手伝いなど

勤務時間：8:15～17:30（基本週3～4日程度、要相談）

賃金：時給910円

免許等：普通自動車運転免許

勤務地：長野県伊那市長谷

主催：長野県伊那市

## 農業体験

リンゴの収穫・農作業車の乗車体験



『豊かな自然の中で働く』  
という選択肢を体験してみませんか？

いいな農場632  
オーブンファーム

11月2日(土)9:00～12:00

雨天延期：11月9日(土)

事前予約制：限定10組様

りんごの収穫作業体験などを予定

農作業車の乗車体験も！

持ち物：軍手・帽子・タオル・飲み物・ヘルメット  
(大人用ヘルメットは予備がございます)

動きやすい長袖長ズボン推奨・参加費は無料です！

9時までにいいな農場632までみかん畠へお越しください

終了後は  
園地解放！  
ピクニックに  
ピッタリ

お子様との  
参加OK！  
木工作や木の  
クラフトを  
ご用意！

アウトレット  
りんごの  
お土産付き

看板ねこの  
おなまえも  
募集！

アクセス

伊那西小学校

山城駅

至 宮田

小瀬川スマートIC

至 伊那市街

ホームページ Instagram

お申込み・お問い合わせは  
TEL・いいな農場HP・  
InstagramのDMまで！

0265-78-7181

主催：いいな農場632 後援：伊那市

## 農家民泊体験

上伊那の民泊家庭でお茶・  
ランチ・滞在



【移住を考えている方へ】  
地元の家庭で  
地域のお話、聞いてみませんか？

### 宿泊コース

現地集合

### 日帰りコース

現地集合

場所 上伊那の民泊家庭

料金

宿泊コース

①農家民泊プラン

13,600円(税込)/人

料金には、以下が含まれます

・宿泊料金(1泊2食)

・市内温泉施設入浴料

・ファームステイ保険加入費用

・特別宿泊料

※冬季(11月～4月)は別途暖房費300円/人

地元の家庭に泊まりながら、  
地域体験や郷土料理作りを  
しませんか？

お茶を飲みながら、  
地域に暮らす方の  
お話を聞いてみませんか？

モデルプラン

〈農家民泊プラン〉

・小ストと合宿(午後)

・地域の紹介や、自然体験

・夕食、温泉へGO！

(郷土料理などを一緒に作ります)

・帰宅後、くらん、就寝

・翌日起床、朝食、解散

モデルプラン

〈家庭訪問+昼食付プラン〉

・ホストと合宿(午前)

・地域の紹介や、食事作り体験

↓

・解散

(3時間程度)

〈家庭訪問+お茶付プラン〉

・ホストと合宿(午前)

・地域の紹介や、自然体験

↓

・解散

(2時間程度)

主催：伊那市

旅行実施：伊那市観光協会

まずは移住相談から！

お申込みには伊那市地域創造課への移住相談が必要です。

伊那市地域創造課

0265-78-4111

<http://www.inacity.jp/>

# 伊那市で出会う

## ◆ 「いなし出会いサポートセンター」

行政が行う結婚相談窓口として、  
伊那図書館1階に設置。

- 伊那市にお住まい（住民票がある）の方、  
または勤務する20歳以上の独身者
- 市外在住者であっても結婚後、伊那市に  
定住する意思のある20歳以上の独身者

の皆さんを対象に、結婚相談や縁結びの支援！

## ◆ 結婚新生活支援事業

結婚に伴い、新しい生活を始める若者世帯  
の引っ越しや家賃を補助

**単身者や移住婚、新婚も支援！**



「出会い系」その想い、伊那市が応援します

1人ひとりきめ細やかなマッチングに力を入れてサポートいたします



AIに頼らず。。。  
1人ひとりに寄り添い。。。  
素敵な出会いのサポート  
メールでの、ご予約・ご相談も  
承ります。  
遠方からご利用の場合には、  
zoom対応も可能。

会員登録者がご成婚いたしますと  
お祝いの品として…  
アニバーサリーシールドを  
プレゼントいたします。

素敵な出会いのサポートいたします



〒396-0025  
長野県伊那市荒井3417-2 伊那図書館1階  
TEL 0265-71-4071  
Eメール e-deai@inacity.jp



完全予約制  
お問い合わせをおまちしております



いなし出会いサポートセンター

# 伊那市移住・定住窓口にお気軽にご相談ください！

伊  
那  
市



ありきたりに  
見える日常こそ、  
幸せの記憶。

伊那市移住定住応援サイト  
「伊那に住む」



オンラインでの相談の予約はこちら



伊那市公式LINE 「長野県伊那市」



Facebookでの情報発信  
「長野県伊那市移住・定住相談窓口」



【伊那市移住・定住相談窓口】

電話 : 0265-78-4111 E-mail : jkz@inacity.jp