

場所



基本情報

R7.12.1現在

- 人口：44,643人 ■世帯数：19,189世帯
- 面積：85.10km²（人口密度 533人/km²）
- 主な地域内の移動手段：
自家用車、電車、自転車、バス、タクシー

特徴

地理・交通

鉄道：東京から2時間15分、名古屋から2時間30分、大阪から3時間30分。
車：高速道路利用で、東京から約2時間30分、名古屋から2時間、大阪から4時間30分。

気候
(冬の様子)

- 積雪は年に数回程度です！ただ最高気温が0℃を下回る日も！
- 路面は凍ります！車を持つならスタッドレスタイヤが必須です！

名物

- 【うなぎ】あまり知られていないですが、隠れたうなぎの名産地「うなぎのまちおかや」市内には数多くのうなぎ料理屋があります！
- 【シルク】かつて日本の製糸業中心で支えた岡谷市。市内の宮坂製糸所は、日本で唯一手作業での糸操りが現存している貴重な施設です！

PRポイント

- 【コンパクトな街】スーパー、ドラッグストア、病院など生活に必要な施設がぎゅっとまとまっていて少ない移動距離で生活できます！
- 【アクセスの良さ】東京から電車、車ともに2時間30分程！長野県の真ん中に位置するため県内の移動も楽しめます！
- 【多数の公園】諏訪湖のほとりや商業施設近くの自然豊かな公園でのんびりと過ごせます！

移住の取組

移住支援制度

- 住まいの支援…新築支援金 最大100万円、空き家改修補助金 最大100万円
- 交通費（上限1万円）、宿泊費（上限5千円/泊）を補助
- 若者移住者の賃貸住宅家賃の一部を補助（上限15,000円/月）

担当からのメッセージ

- 諏訪湖や山々の自然と充実した生活施設の環境バランスが魅力です！
- 移住の不安を少しでも解消できたらと思います！お気軽にお問い合わせください！

連絡先

【岡谷市役所 地域創生推進課】

電話：0266-23-4811 岡谷市移住情報提供サイト →
E-mail：sousei@city.okaya.lg.jp



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

東京から

電車 約2時間15分

自動車 約2時間半

名古屋から

電車 約2時間半

自動車 約2時間

長野県 岡谷市

長野県内のアクセスも良好！

- ・長野県の真ん中に位置
- ・県内の主要な他地域へも 2 時間以内で移動可能！
- ・週末にアウトドアを楽しむ生活も！

長野市

松本市

岡谷市

移住検討者



30代 男性

趣味がアウトドアで
長野に移住検討中。
アクセスが良く、車
無しで生活できる岡
谷は魅力的だ。



30代 女性

東京都から移住

県内の色々な山に登
りたくて岡谷に移住
しました！



20代 男性

埼玉県から移住

毎週末県内の温泉を
日帰りで巡っていま
す！

街がぎゅっと

車無しでも！？

中心にまとまっている

- ・ 湖と山に挟まれた小さな平野部に形成されたコンパクトな街。
- ・ 中心部には街の機能が集約されています。
- ・ 中心部からは市内のほとんどの場所に車で10分、徒歩で1時間以内で行けます！



図書館



市役所



カノラホール



市民病院



レイクウォーク

長野県 岡谷市



神奈川県から移住



30代 女性

街なかで生活が完結できる便利さがあります！



埼玉県から移住



20代 男性

普段の生活には車はいらないかも…？



埼玉県から移住



40代 女性

毎日変わる諏訪湖の
景色に癒されていま
す。



埼玉県から移住



20代 男性

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！



神奈川県から移住



30代 女性

家を出ると山が見え
る生活です。



愛知県から移住



20代 女性

朝の諏訪湖はもやが
かかってとてもきれ
いです！

諏訪湖と八ヶ岳
を望む日常

自然が身近にある
岡谷市

安心な子育て環境



自然豊かな公園

埼玉県から移住



20代 男性

地域の子ども達が元気に挨拶してくれて、のどかさを感じます

愛知県から移住



30代 女性

地域の子育てサークルに毎月行っています。

東京都から移住



30代 女性

「こどものくに」の親子イベントにはよく行きます！

- ・待機児童数  人
- ・各種補助金
- ・相談しやすい環境



子育て応援施設「こどものくに」

おかやの魅力体験事業

岡谷市への移住・定住の準備活動等で岡谷市を訪問した場合に、
交通費、宿泊費、市内体験住宅の家賃の一部を助成します。



交通費

(対象経費)
現住所地～本市間の往復に要する
公共交通機関の経費相当額
＊ 1人あたり年3回まで利用可



(金額)

上限10,000円/1人/1回

(但し、対象経費の2分の1以内)

宿泊費

(対象経費)
宿泊施設の宿泊費
＊ 1人あたり年7泊まで利用可



(金額)

上限5,000円/1人/1泊

(但し、対象経費の2分の1以内)

※対象宿泊施設 (市内の宿泊施設)

体験住宅



(対象経費)
体験住宅にかかる家賃
＊ 年間 最大2ヶ月間まで

(金額)

上限40,000円/1ヶ月

(但し、対象経費の2分の1以内)

詳細はこちら
のQRコード▶



東京圏 (東京都・神奈川県
埼玉県・千葉県)

愛知県・大阪府

岡谷市へ
移住・就業された方
に

100万円 給付します



～岡谷市就業・創業移住
支援事業補助金～

～若者おかや暮らし応援事業～【先着15名】

学生 と 勤労単身者 の方に
賃貸住宅家賃の一部を補助します！！

最大

15,000円/月

賃貸住宅家賃の1/2以内



これまでの開催実績

【女性のための就職】

女性の就職を応援する岡谷市内の企業による
就職説明会

女性対象、託児の無料利用

スイーツフェス

【おかやシルクスイートフェア】

滑らかな食感で甘みが強いサツマイモ
「シルクスイート」の創作料理が味わえる



今後の予定

移住者向け講座 ^{シルク}知る暮らしおかや

岡谷市に移住して来た皆さんを対象として、岡谷市についての理解を深めていただき、より快適に生活をしていただくための講座です。

第3回 シルクファクトおかや見学 ～「シルク岡谷」を体感しよう～

明治時代から生糸の一大産地として「シルク岡谷」と呼ばれた糸の街岡谷。『岡谷蚕糸博物館 シルクファクトおかや』は、製糸に関する様々な展示物があるだけでなく、実際に操業している製糸工場の見学や糸織り体験もできる施設です。これら施設の見学や体験をとおして、「シルク岡谷」について学んでいきましょう。

日 時 令和8年3月14日（土）
午前10時30分～（現地集合）
会 場 岡谷蚕糸博物館 シルクファクトおかや
岡谷市郷田1-4-8（TEL 23-3489）
講 師 岡谷蚕糸博物館 学芸員
定 員 15名 受講料 無料
対 象 ・過去10年の間に岡谷市に移住してきた方
・岡谷市について学び直しをしたい方



受講申し込み方法

- 申込期間：2月26日（木）午前10時～3月11日（水）午後5時
- ・上記期間に、電話またはインターネットにてお申し込みください。
 - ・3月4日（水）までは移住してきた方を対象とします。3月5日（木）から一般の方のお申し込みを受け付けます。
 - ・申込者が5名未満の場合は中止となりますのでご了承ください。



お申し込みは
こちらから

お申し込み・お問い合わせ先
イルフプラザカルチャーセンター（生涯学習課）
TEL 0266-24-8404

【市役所 3 階に「移住相談窓口」を開設】



岡谷市地域創生推進課

☎0266-23-4811 ✉sousei@city.okaya.lg.jp

岡谷市移住ホームページ



【信州暮らしパートナーも相談に応じます】



Ajisawa Kazutaka
味澤 和孝

東京都 → 岡谷市

#住まい・職場紹介

◎プロフィール

現在の住まい...岡谷市

移住前都道府県...東京都

相談可能地域...岡谷市～諏訪地域（下諏訪町・諏訪市・茅野市）

相談分野...住居紹介、住宅改修全般、テレワーク場所提供、職場紹介、移住に関する人間関係不安解消

◎連絡先

連絡先（電話）...090-3135-7865

※おかけ間違いのないようご注意ください。また、深夜・早朝のご連絡はご遠慮ください。

連絡先（メール）...a.tkodesign@gmail.com

◎先輩移住者からひとこと

岡谷市及び諏訪地域は、諏訪湖と四季を彩る山々に囲まれ自然を感じながら安心して快適に生活ができる場所です。新たな暮らしの場としてぜひご検討ください！

八ヶ岳が映える

諏訪湖のほとりで

ゆったり暮らし

岡谷市Instagramフォトコンテスト2022 入賞

h_keigophotography さんの作品