

自然と文化が
織りなす
魅力あふれる
うえだ地域へ

大法寺三重塔(青木村)

上田地域定住自立圏

青木村

上田市

自然と文化が
織りなす
魅力あふれる
うえだ地域へ

上田真田まつり(上田市)

東御市

自然と文化が
織りなす
魅力あふれる
うえだ地域へ

長門牧場 牧場まつり(長和町)

長和町

自然と文化が
織りなす
魅力あふれる
うえだ地域へ

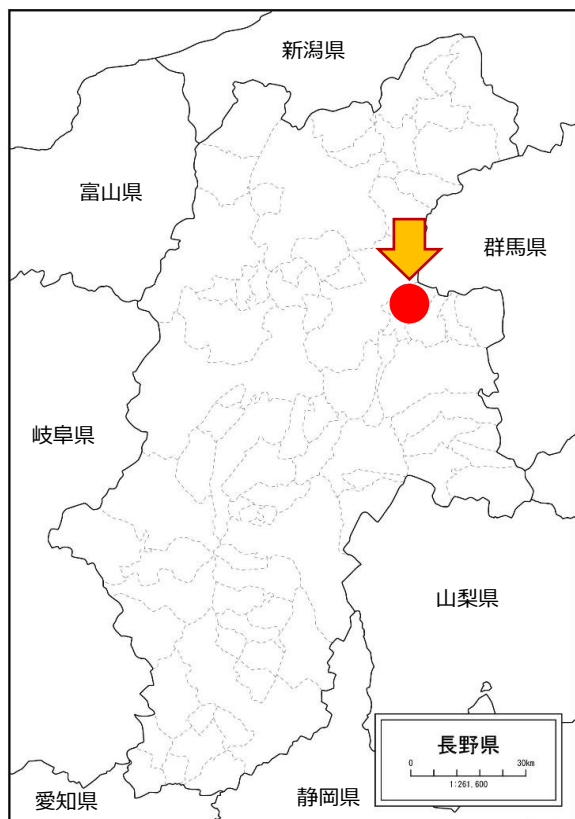
海野宿(東御市)

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：112.37km²（人口密度 257人/km²）
- 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



これ ぜんぶ とうみ



＼とうみが気になったら／

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



ちょっと長めに東御を体験する



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。
おひとりでの参加也大歓迎！

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

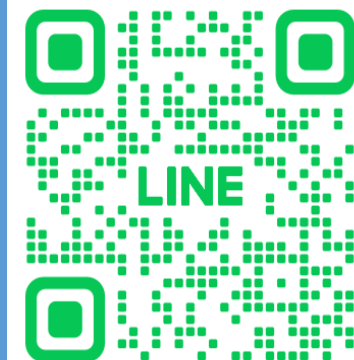
東御市公式
YouTube



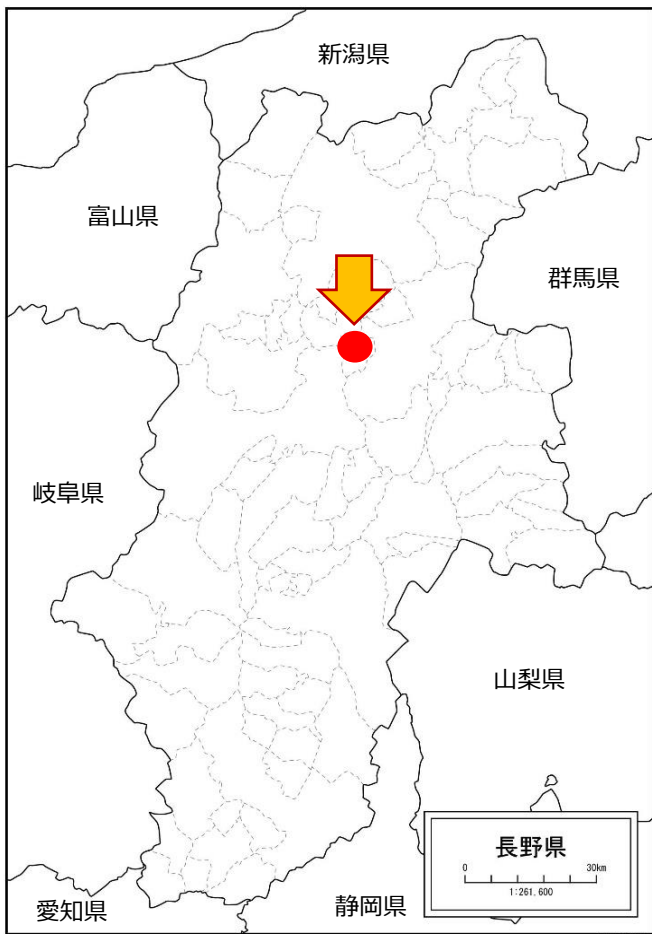
移住定住ポータルサイト
とうみぐらし



東御市ファンクラブ
Tominity



場 所



基本情報

R7.12.31現在

- 人口：3,955人 ■世帯数：1,701世帯
- 面積：57,10km²（人口密度 70人/km²）
- 主な地域内の移動手段：
自家用車、公共バス、村営フルデマンドバス

特 徴

地理・交通

鉄道・バス：東京駅から上田駅まで北陸新幹線で約1時間30分、上田駅よりバスで約30分。

車：高速道路利用で、東京から約3時間30分。

気候
(冬の様子)

- 降水量は多くありませんが、冬場の積雪は10～20cmで、月に数回は雪かきが必要です。
- 晴れの日が多いですが、気温は-10℃程度まで下がる日もあります。

名 物

- 青木村が唯一産地化した品種「タチアカネ」蕎麦が人気です。秋になると松茸を求めて道の駅に大行列ができています。
- 国民保養温泉地に指定されている「田沢温泉」「沓掛温泉」もあります。

PRポイント

- 青木村は「村」のイメージの通り、のどかで美しい山々に囲まれた農山村です。源泉かけ流しの温泉もあり、心身ともにリフレッシュできます。また、子育て支援も充実している為、子育て世代にもおすすめです！

移住の取組

移住支援制度

- 住まいの支援…若者定住促進補助金（新築・改築等の事業に対し、費用の5%・上限100万円を補助）

担当からの
メッセージ

- 自然豊かな青木村で田舎暮らし・子育てをしてみませんか？
- 随時移住相談を受け付けていますので、お気軽にご相談ください！

連 絡 先

【青木村役場 商工観光移住課】

電話：0268-49-0111

E-mail：iju@vill.aoki.nagano.jp

青木村HP →



自然とともに生活・子育てしていませんか？

自然の中で遊ぶ

- ・リフレッシュパーク
(アスレチック・溪流釣り)
- ・パラグライダーパーク
(体験からライセンス取得も可能)

源泉かけ流しの湯

～国民保養温泉地～

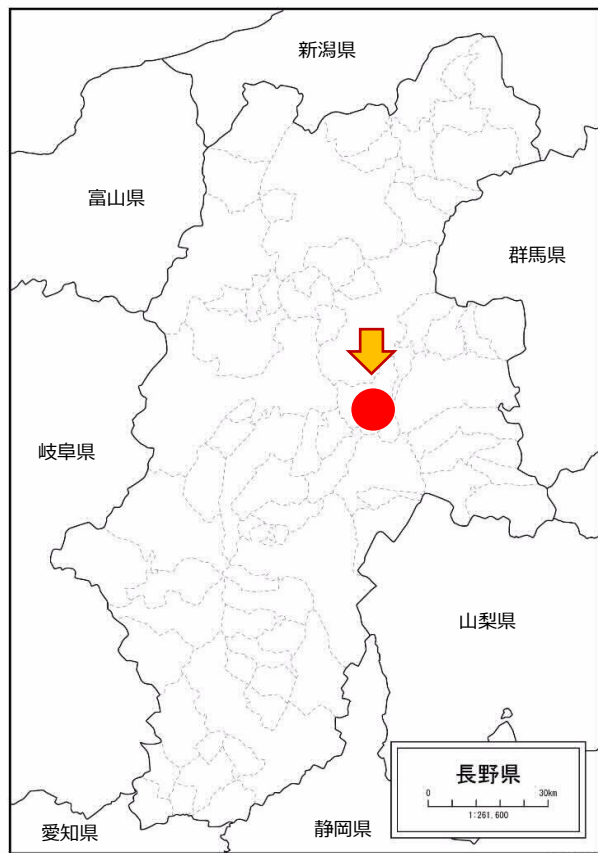
- ・田沢温泉
- ・沓掛温泉

子育て支援の充実

- ・保小中一貫教育
- ・福祉医療補助制度
(18歳まで窓口負担0円)
- ・チャイルドシート購入補助



場 所



基本情報

R8.1.1現在

- 人口：5,415人 ■世帯数：2,620世帯
- 面積：183.86km²（人口密度29.4人/km²）
- 主な地域内の移動手段：
自家用車、公共バス、町営デマンドバス

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。車だと、高速道路を利用して、東京から約2時間30分、名古屋から約3時間に位置します。

気候
(冬の様子)

- 平地では降っても積雪は10～20cm程度ですが、月に数回は雪かきが必要です（気温は-10度ぐらいまで下がる事も）。
- 自家用車にスタッドレスタイヤは必須です。

名 物

- ソフトクリームを筆頭に、長門牧場の乳製品が大人気です。
- 歴史的にも知られている「黒耀石」の原産地があります。
- 道の駅「マルメロの駅ながと」に大型農産物直売所が新規オープン！！

PRポイント

「子育て日本一の町」を目指し、保育園の副食費や小・中学校の給食費の無償化、18歳までの医療費の無料化など子育てにも力を入れています。また、別荘地が多数あるのも特徴で、移住に関して幅広いライフプランをご検討いただけます。

移住の取組

移住支援制度

- 住まいの支援…空家改修費等補助金100万円
(空き家の改修費で最大100万円、
前所有者の残した家財道具の処分費に最大10万円)

担当からの
メッセージ

- 皆さんも是非「みんながわになるながわまち」の一員になりませんか。
- 何でもお気軽にお問い合わせください。

連 絡 先

【長和町役場 総合政策課】

電話：0268-75-2066

E-mail：ijyu@town.nagawa.nagano.jp

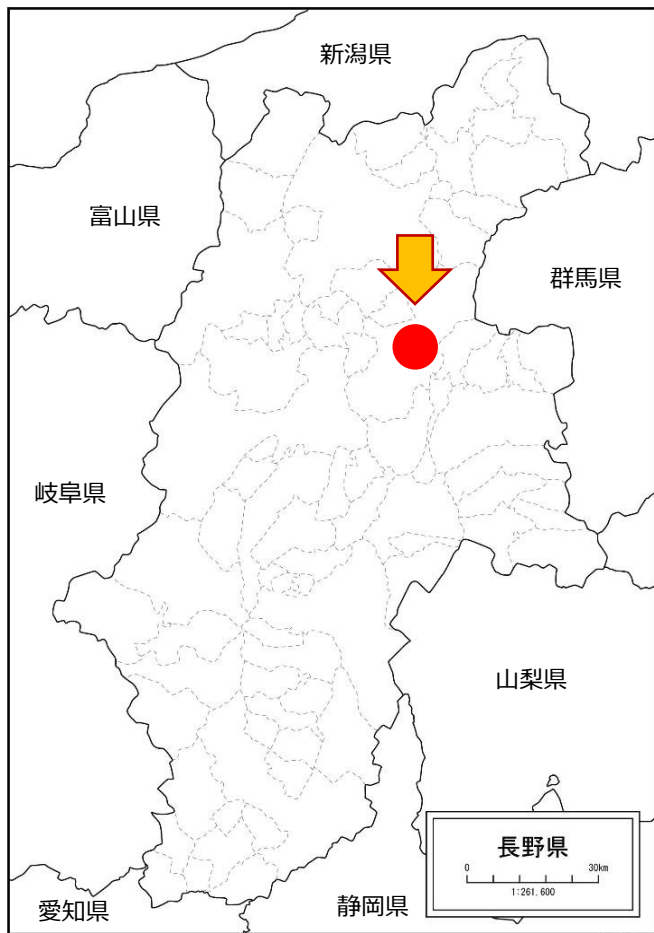
長和町ホームページをご覧ください→





2025.10.4開催
素敵な出会い
ときめきパーティー

場所



基本情報

R7.12.1現在

- 人口：150,731人
- 世帯数：70,868世帯
- 面積：552.04km²（人口密度 273人/km²）
- 主な地域内の移動手段：自家用車、バス、鉄道

特徴

地理・交通

新幹線：東京から1時間30分、名古屋から3時間30分
自家用車：東京から2時間40分、名古屋から3時間30分（高速道路利用）

気候
(冬の様子)

- 昼夜・冬夏の寒暖差が大きい内陸性気候
- 晴天率が高く、年間降水量は900mmほど
- 山間地以外の降雪は10cm超は希（スタッドレスタイヤは必須）

名物

- 日本遺産『レイラインがつなぐ「太陽と大地の聖地」』（R2年度認定）
- サマーウォーズ 他 映画等のロケ地多数
- 真田氏発祥の郷（NHK大河ドラマ真田丸）
- 美味たれ焼き鳥！ 女性杜氏が作る日本酒！ 梔子ワイナリー！ ほか

PR
ポイント

- すぐそこには自然、少し足を伸ばせば都会、何かにつけてちょうどいい♪
～ちょっと、いい上田。ちょうど、いい上田。～

移住の取組

移住支援

移住相談会 空き家バンク事業 移住体験ツアー 移住者交流会ほか

担当からの
メッセージ

- 想い描くライフプランが叶いますよう、サポートいたします！
- お気軽にお問い合わせください。

連絡先

【上田市役所 移住交流推進課】

電話：0268-71-6734 上田市移住情報提供サイト →
E-mail：iju@city.ueda.nagano.jp





2025.11.30 開催
メイクアップ講座
パーソナルカラー診断
を実施して参加者の魅力UP!



第一印象で出会いを引き寄せる

好感度アップ講座

& 交流会

**自信を持って、
出会いをもっと楽しもう!**

婚活の場で「話が繋がらない」「見た目に自信がない」と感じたことはありませんか?
自分を愛したい方、これから婚活を始めたい方の不安を解消するお手伝いをします。

男性は清潔感を意識したヘアスタイル、
女性は自身の魅力を引き出すメイクを学び、
男女ともに役立つコミュニケーションレッスンで全精力を磨きます。
学びのあとは1対1の異性交流タイムも。
未来につながる第一歩を、ここで踏み出してみませんか?

2025

11/30

SUN 13:00
17:30
12:30 受付開始

Schedule

男性	女性
ヘアスタイルレッスン	婚活セミナー・コミュニケーションレッスン
婚活セミナー・コミュニケーションレッスン	メイクレッスン
休憩	休憩
1:1 フリートーク	1:1 フリートーク
休憩	休憩
フリートーク	フリートーク

男性はヘアスタイル、女性はメイクのレッスンをそれぞれ別室で受けていただきます。

講師
株式会社Aikun Ring
代表 横山雄枝

会場 上田 東急REIホテル 上田市天神4-24-1

参加費
男性 2,000円 女性 1,500円 (消費税別)

対象
39歳以下 (昭和61年以降生まれの方) かつ
男性 上田地域定住自立圏内に在住または在勤の独身の方
※上田市・東御市・青木村・長和町・砥城町・立科町・穂志町
女性 独身の方 (県内及び圏外在住または在勤の方を除く)

定員
男女各20名 (合計40名)
申し込み多数の場合、男女人数に限りがある場合は抽選により決定

参加のお申し込み

二次元コードを読み取りお申込みください。
※電話、FAXによる申し込みはご遠慮ください。

申込期間: 11月17日(月)まで

お問い合わせ
上田地域定住自立圏中心市 上田市在住交流推進課
〒386-6601 長野県上田市大寺1-13-36
TEL: 0266-71-6734 E-mail: ueda-konkaha@city.ueda.nagano.jp

主催
上田地域定住自立圏 (上田市・東御市・青木村・長和町・砥城町・立科町・穂志町)

2025年11月15日-11月16日開催 ペットと一緒に移住ツアー
※好評につき今年も開催予定！！



My tail won't stop!

ペットと一緒に 移住ツアー

in
信州上田
鹿教湯温泉編

5組
限定



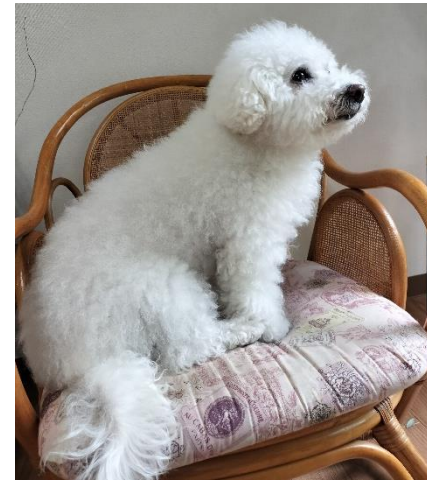
So happy! woof woof!

2025年
11/15(土)・16(日)

1泊2日 1組 3,000円 朝・夕食事付

鹿教湯温泉 鹿鳴荘 長野県上田市鹿教湯温泉1422

対象 県外在住かつ愛犬等と一緒に移住を検討している方



お申し込み

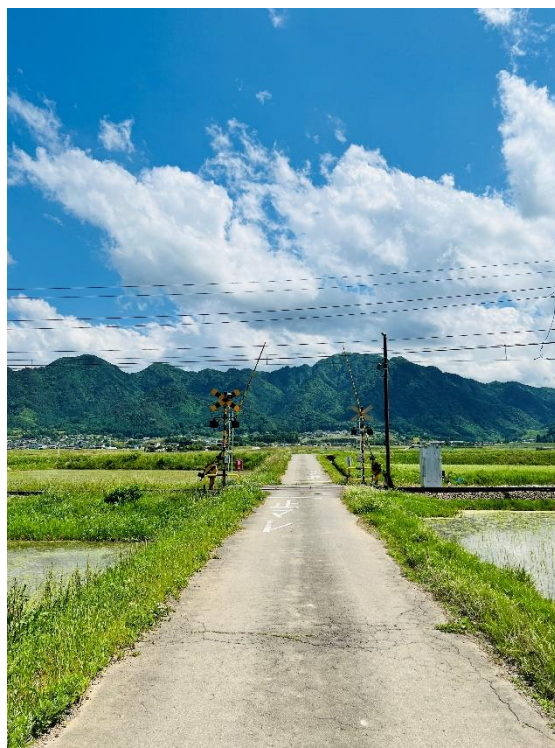
長野県の移住ポータルサイト「楽園信州」の申し込みフォームからお願いします
申し込み多数の場合は抽選とさせていただきます。



お問い合わせ

上田市移住交流推進課
☎ 0268-71-6734 ✉ iju@city.ueda.nagano.jp

2026年3月14日-3月15日開催 移住ツアー『移』×『職』×『住』 !! ※参加者募集中



見てみよう。聞いてみよう。
しごとのこと、くらしのこと、移住のこと。

いしょくじゅう 「移」×「職」×「住」!!

in 信州上田 塩田地域

第1部

上田市塩田地域を 実際に巡ってみよう

移住者に人気の塩田地域。実際はどんなところ？
地元のスーパー、人気の住宅地、子育て環境などの生活圏を
マイクロバスで巡ります。「移住後の日常」を徹底体験し、暮
らしをイメージしてみましょう。



第2部

就職支援のプロに聞く！ しごと&住まい相談会

「希望する仕事は見つかる？」「給料はどのくらい？」

「住まい探しは？」

上田市での暮らしへの興味と不安・疑問を抱えている方のた
めに、移住や転職のリアルに踏み込んでお話しします。

Speaker



シードジャパン株式会社
滝澤さん 葛西さん

移住者への就職支援のプロフェッショナル。
二人も移住者で、滝澤さんはリターン。



ところのもん

ところのもん
中山さん

地産協会
上田支部会員。

3/14 sat - 15 sun

1泊
2食付

会場・宿泊

+519worklodge [上田市技術研修センター]

長野県上田市下之郷 812 番地 10 (上田リサーチパーク内)

参加費 3,000 円/人

対象 県外在住 20~40代 定員 10 名 [先着順]

参加のお申し込み



二次コードを読み取りお申し込みください。
※電話、FAXによる申し込みはご遠慮ください。

申込期間: 3月1日(日)まで

定員になり次第受付終了
キャンセルが出た場合のみ、お知らせします

お問い合わせ
上田市 移住交流推進課

〒386-8601 長野県上田市大手1-11-16
TEL: 0268-71-6734
E-mail: iju@city.ueda.nagano.jp

Founder support
創業支援事業

Excavation

あなたのチャレンジ、お待ちしております

上田市ではここ数年、創業する女性が増えています。大きなお金をかけなくても始められる「プチ起業」や、自宅を教室にする「サロネーゼ」は、自分の特技や趣味を活かしたり、家事や子育ての“スキマ時間”を使って収入を得られたりと、雇われて働くのと違ったやりがいやメリットがあります。また、身近な困りごとから生まれたアイデアが、地域や社会を変えるきっかけになることも。「上田市創業支援プラットフォーム」は、今年度の主な事業として女性創業希望者のスキルアップや、創業者同士のネットワークを深める様々な企画を展開しています。あなたの「勇気ある一歩」を、全力で応援します！



女性のための創業スクールを開催しています！

上田市で起業をしてみたい方！必見！！



上田市創業支援プラットフォーム主催

女性のための創業スクール 2025

～夢へとつづくロードマップ～

あずさ3号車10F Office 岡本利さん(2023年創業スクール卒業生) 撮影：田中健志

第1回 経営	5/16 (金) 9:30～12:30	第2回 人材育成 交流会	5/23 (金) 9:30～14:30
第3回 財務	5/29 (木) 9:30～12:30 <small>※第3回のみ本曜日の開催となります</small>	第4回 販路開拓	6/6 (金) 9:30～12:00 <small>※第4回のみ12:00までの開催となります</small>

会場 +519worklodge(上田市技術研修センター)

受講方法 会場・オンライン(Zoom)・アーカイブ

受講費 各回1000円(全4回参加で4000円)