

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)



## 上田地域定住自立圏

### 青木村

### 東御市



### 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

長門牧場 牧場まつり(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：112.37km<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。

#### 【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。  
おひとりでの参加も大歓迎！

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



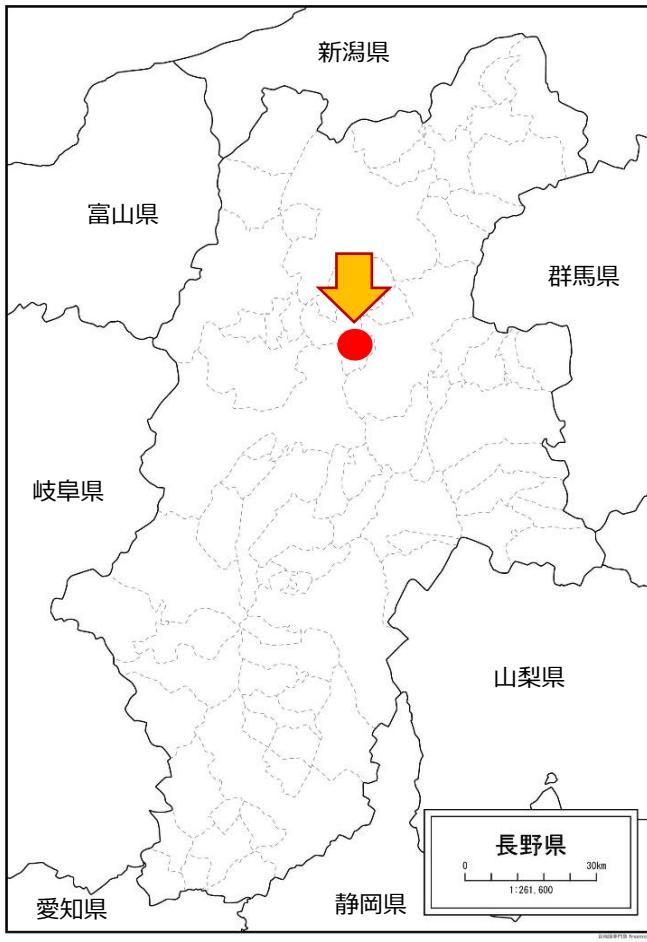
移住定住ポータルサイト  
とうみぐらし



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：57,10km<sup>2</sup> (人口密度 70人/km<sup>2</sup>)
- 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・子育てしてみませんか？

## 自然の中で遊ぶ

- ・リフレッシュパーク  
(アスレチック・渓流釣り)
- ・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

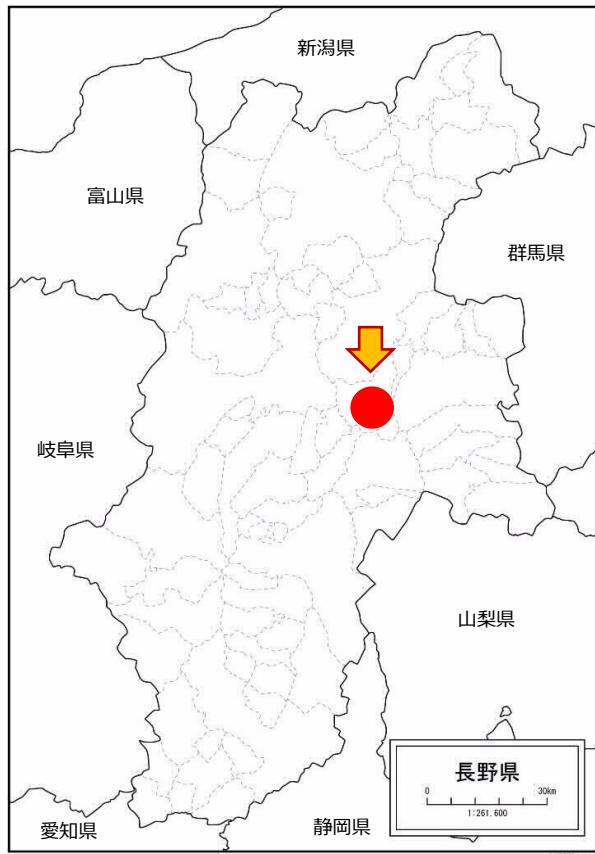
- ～国民保養温泉地～
- ・田沢温泉
  - ・沓掛温泉

## 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 : 183.86km<sup>2</sup> (人口密度29.4人/km<sup>2</sup>)
- 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 徵

## 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。

## 【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→

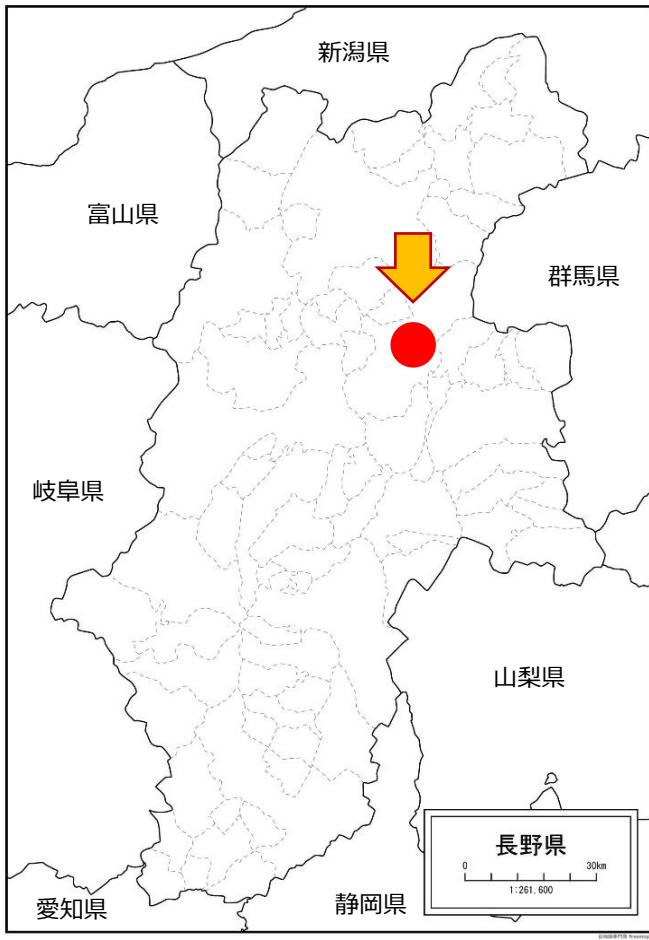
## 連絡先





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：552.04km<sup>2</sup> (人口密度 273人/km<sup>2</sup>)
- 主な地域内の移動手段：自家用車、バス、鉄道

## 特 徵

## 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！ 梱子ワイナリー！ 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「話が続かない」「見た目に自信がない」と  
感じたことはありますか？  
自分を変えたい方、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。

男性は恋愛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会話力を磨きます。  
学びの合間は1対1の異性交流時間も。

未来につながる第一歩を、ここで踏み出してください。

**2025  
11/30 SUN**

13:00  
17:30  
12:30 受付開始

会場 上田 東急REIホテル 上田市天神4-24-1

お土産付き

**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	個別セミナー & コミュニケーション レッスン
1:1 フリートーク	個別セミナー & コミュニケーション レッスン
休憩	個別セミナー & コミュニケーション レッスン
フリートーク	個別セミナー & コミュニケーション レッスン

**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・飯城町・立科町・篠之井村  
女性 独身の方 (県内及び隣接村在住または在勤の方優先)

**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

お問い合わせ  
上田地域定住自立圏中心市 上田市移住交流推進課  
TEL: 0268-8601 携帯番号: 090-11-11-36  
TEL: 0268-71-4734 E-mail: usd-kenkatsu@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・飯城町・立科町・篠之井村)

参加のお申込み  
二次元コードを読み取りお申込みください。  
※電話、FAXによる申込みはご遠慮ください。  
申込期間: 11月17日(月)まで

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!

in 信州上田 鹿教湯温泉編

ペットと一緒に  
移住ツアー

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ひします  
申し込み多数の場合は抽選とさせていただきます。

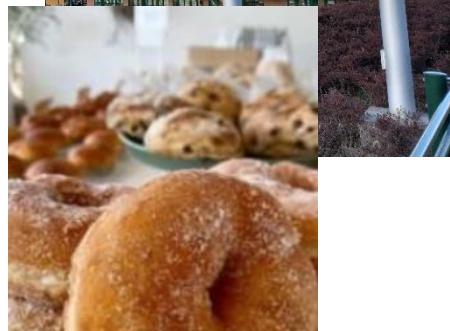


お問い合わせ

上田市移住交流推進課  
0268-71-6734 iju@cityUEDA.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

とこのもん  
中山さん  
宅建協会  
上田支会会員。

3/14 sat - 3/15 sun

1泊  
2食付

会場・宿泊

+519 worklodge [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: 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

T 086-8601 長野県上田市大手1-11-16  
TEL: 0268-71-6734  
E-mail: iju@cty.ueda.ragano.jp

Founder support  
創業支援事業

Excavation

## あなたのチャレンジ、お待ちしています

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ィアが、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～

あづま行政書士オフィス岡本利さん(2023年度塾スクール受講生)撮影:河合聰

第1回 経営	5/16(金) 9:30~12:30	第2回 人材育成	5/23(金) 9:30~14:30
～夢へとつづくロードマップ～		～夢へとつづくロードマップ～	
第3回 財務	5/29(木) 9:30~12:30	第4回 販路開拓	6/6(金) 9:30~12:00
※第3回のみ木曜日の開催となります		※第4回のみ12:00までの開催となります	
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)		