



## 場所



## 基本情報

- 人口:360,540人 R7.4.現在
- 世帯数:165,081世帯
- 面積:834.81km<sup>2</sup>
- 主な地域内の移動手段:電車、バス、デマンドタクシー、自家用車

## 特徴

### 地理・交通

鉄道で東京から90分、名古屋から約3時間。車で高速道路を利用して、東京から約2時間30分、名古屋から3時間30分に位置します。

### 気候 (冬の様子)

- 近年は暖冬の影響もあり、平地での積雪は15cm程度ですが、年に数回は雪かきが必要です。また、戸隠・鬼無里の一部では屋根の雪下ろしが必要なところもあります。
- 車を持つならスタッドレスタイヤが必須です！

### 名物

- りんご、桃(川中島白桃)が有名！そのほか、そば、おやき、ジンギスカン(信州新町)など長野市ならではの美味しいグルメが満載です！

### PRポイント

- 市内どこからでも風景画のような山が見えます！癒しです！
- 門前エリアには、古民家を改装した新しい飲食店や雑貨店が増えています。
- 都会暮らしと自然の両方楽しめます♪

## 移住の取組

### 移住支援制度

- 就業・創業移住支援金…単身60万円、2人以上世帯100万円、子ども加算あり
- 若者・子育て世帯家賃支援事業補助金…2年間月々2万円補助
- 移住者空き家改修等助成…最大160万円

### 担当からのメッセージ

- まずは便利な地方都市から住み始めてみませんか？
- 直接ご相談いただいた方にのみ提供しているサポート情報もあります！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実施しています。

### 連絡先

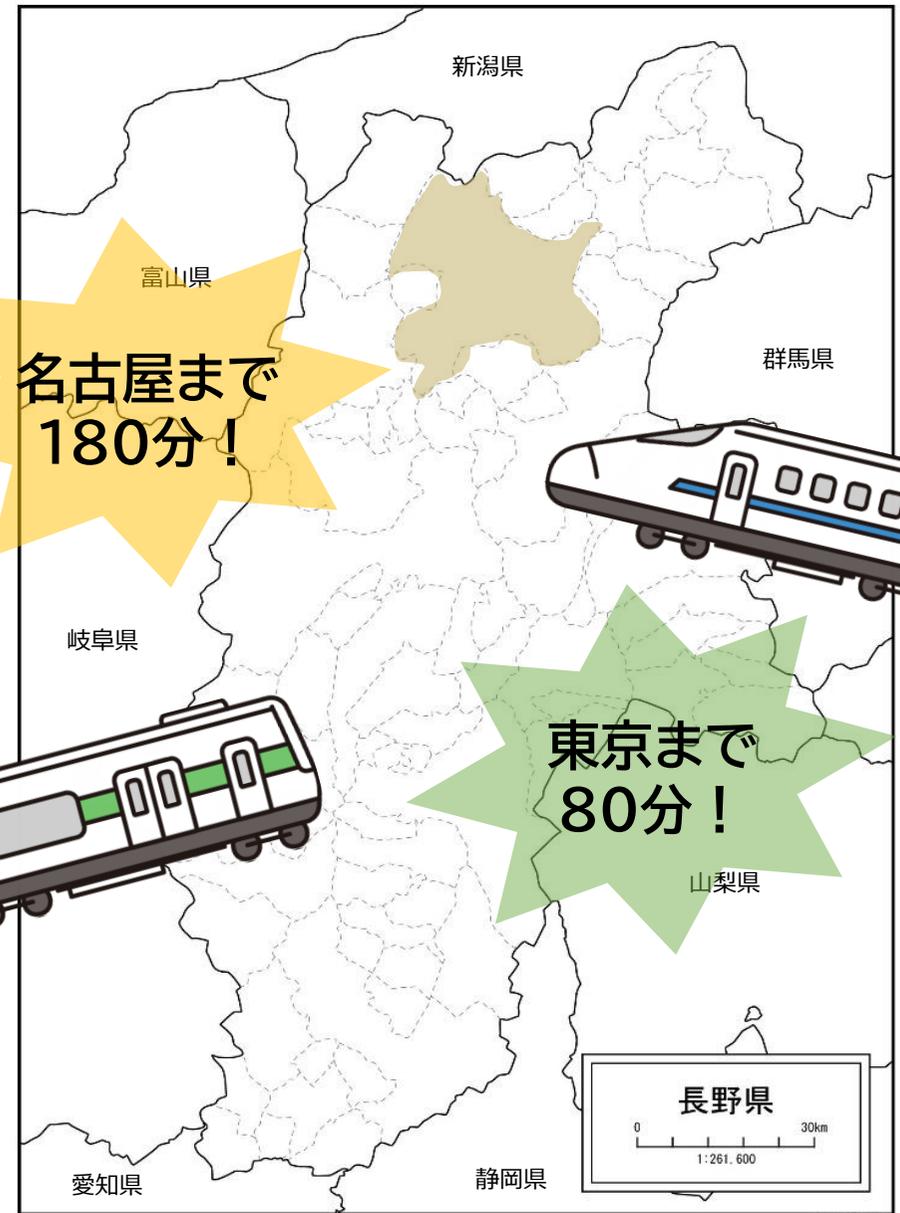
【長野市移住・定住相談デスク】  
電話: 026-224-7721  
E-mail: iju@city.nagano.lg.jp

長野市  
移住・定住情報→



## ／長野市のおすすめポイント／

- 希望どおりのライフスタイルを実現 ✨  
憧れの田舎暮らしも、週1通勤のテレワークも、  
一戸建て郊外での生活も叶います！  
※エリア別のライフスタイルは次のページでご紹介。
- 都市と自然がちょうどいい  
平日は市街地でお仕事、休日は自然の中へ！  
春夏秋冬眺められる山の風景もきれいです♪
- 首都圏への交通アクセスが抜群 🚄  
東京まで北陸新幹線で最短80分！



FEEL NAGANO, BE NATURAL

この街で、わたしらしく生きる。長野市

自然LOVE!  
のんびり、悠々自適な暮らし。

高齢化が進んでいるため、若い人が来ると歓迎される

近所からおすそ分けがもらえる

人付き合いが濃い  
(濃すぎて嫌という人も……)

道の駅、野菜の直売所で  
新鮮野菜が買える

#### エリアDATA

- 家は古民家or平屋(2階建てでも生活は1階という人も)
- 冬は積雪1mあるところも。夏は比較的過ごしやすい
- 教育・保育施設等13園、小学校14校、中学校9校、高校4校
- 病院・診療所数17か所



自然と共生するスタイルを暮らしの軸にしたい

#### 中山間エリア

温泉、スキー、トレッキングは、もう日課。

仕事しつつ農業(職場は市街地)

子どもの通学の送り迎えは大変……。

大規模校があるため子どもを通じたママ友づくりも簡単!

庭付き一戸建て。家庭菜園くらいはしたい。

通勤30分圏内。

#### 市街地周辺エリア

ちょうどいい田舎暮らしも堪能



東京は行動範囲内!(車でも電車でも)

のびのび子育てがしたい。

休日はすぐレジャーへ!(海も山もGO!)

車の運転が苦じゃない。日常生活の買い物は車で20分圏内。

#### エリアDATA

- 家は戸建てもしくは2階建てアパート
- 戸建ての場合は、土地が広いので好きなデザインで建てられる
- 冬の積雪は多くて15cmくらい。大きな道路は除雪してくれるが、自宅周りは雪かきが必要(南に行くほど少ない)
- 教育・保育施設等59園、小学校27校、中学校11校、高校6校
- 病院・診療所数153か所

\*データは令和3年7月1日時点で変更になっている可能性があります。



長野市人口増進推進課が案内する

## 長野市って、こんなトコ。

長野市は、都会とあまり変わらない生活ができる市街地から、ガッツリ自然な中山間地まで、エリアごとの暮らしに特色があります。「長野市で暮らすってこんな感じ」をイメージしてみてください。

#### 長野市基本データ

人口	: 372,080人 (2021.4.1現在)
面積	: 834.81km <sup>2</sup> (標高 327.4m~2,353m)
気温	: 最低-8.8℃、最高37.2℃ (気象庁「過去の気象データ検索」2020年データより)
平均気温	: 7.6% (気象庁「過去の気象データ検索」2020年データより)
長野市に移住した理由	: 1位 地方暮らし 2位 転勤 3位 転職・転業・子育て
移住者数前年比	: 164.6% (行政支援による移住者数より算出)

- 市街地エリア
- 市街地周辺エリア
- 中山間エリア



仕事もプライベートもガッツリ派。

仕事もお買い物も趣味も近所で

#### 市街地エリア

自由に自分の時間を楽しみたい。

自転車移動が基本(免許なしでもOK)。

休日には飲食店・カフェ巡り。お気に入りの写真をSNSにアップ。

#### エリアDATA

- 家はアパート、マンションが多い
- 冬の積雪は多くて15cmくらい。融雪装置のある歩道は雪が降っても安心して歩ける
- 教育・保育施設等38園、小学校16校、中学校10校、高校9校
- 病院・診療所数155か所

都会とあまり変わらない生活がしたい。

マンション暮らし。

裏通り、古いものなどノスタルジックが好物。



## ＼長野市で起業したい女性応援します！

長野市移住者起業支援金を活用した女性  
令和5年～令和7年で7件（※交付決定全18件）**4割**近くは女性！

活躍中の皆さんをご紹介します！

長野市に移住した当日のゲスト依田さんも  
起業支援金を活用して起業！  
焼き菓子とプリンのお店を経営中です。



カフェインレスのコーヒー焙煎・販売に挑戦！  
これからコーヒー教室の開催や地域イベントへの  
参加を目標に活動中です。



女性2人で交流型ゲストハウスを開業！  
自身の移住経験を活かし、移住を希望する  
皆さんにリアルなサポートもお届けします。



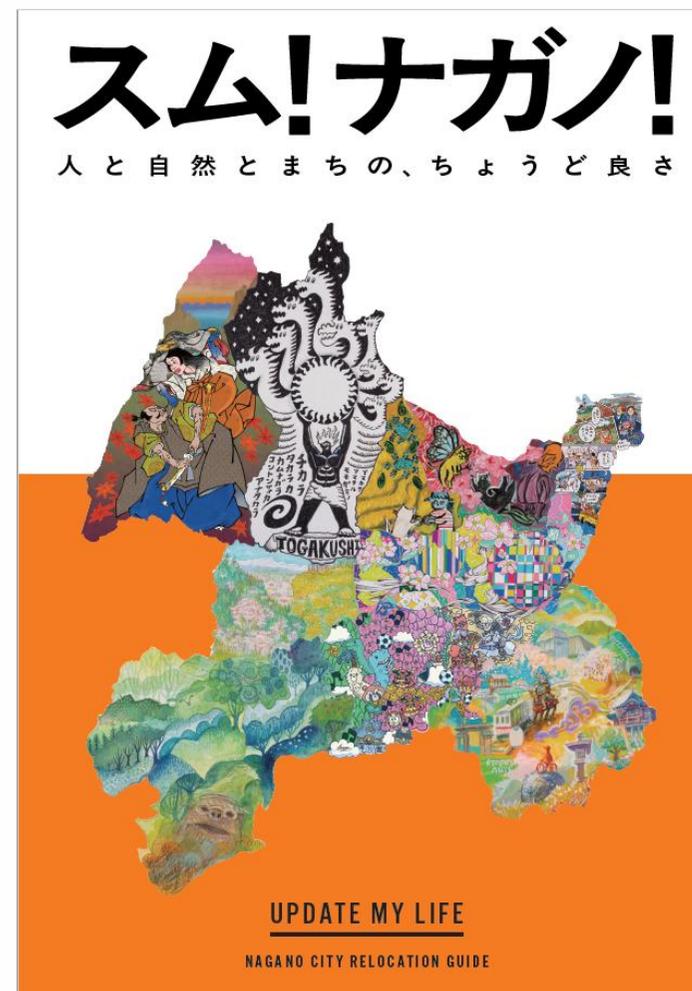
＼お気軽にご相談ください／

移住情報誌「スム！ナガノ！」作成中！  
3月頃公開予定です。お楽しみに♪



毎週火曜日、木曜日、第2土曜日、  
第4日曜日にZoomでの個別オンライン  
相談が可能です！  
1組45分、事前予約制です。

詳細、お申込みは  
こちらから！



FEEL NAGANO, BE NATURAL

この街で、わたしらしく生きる。長野市