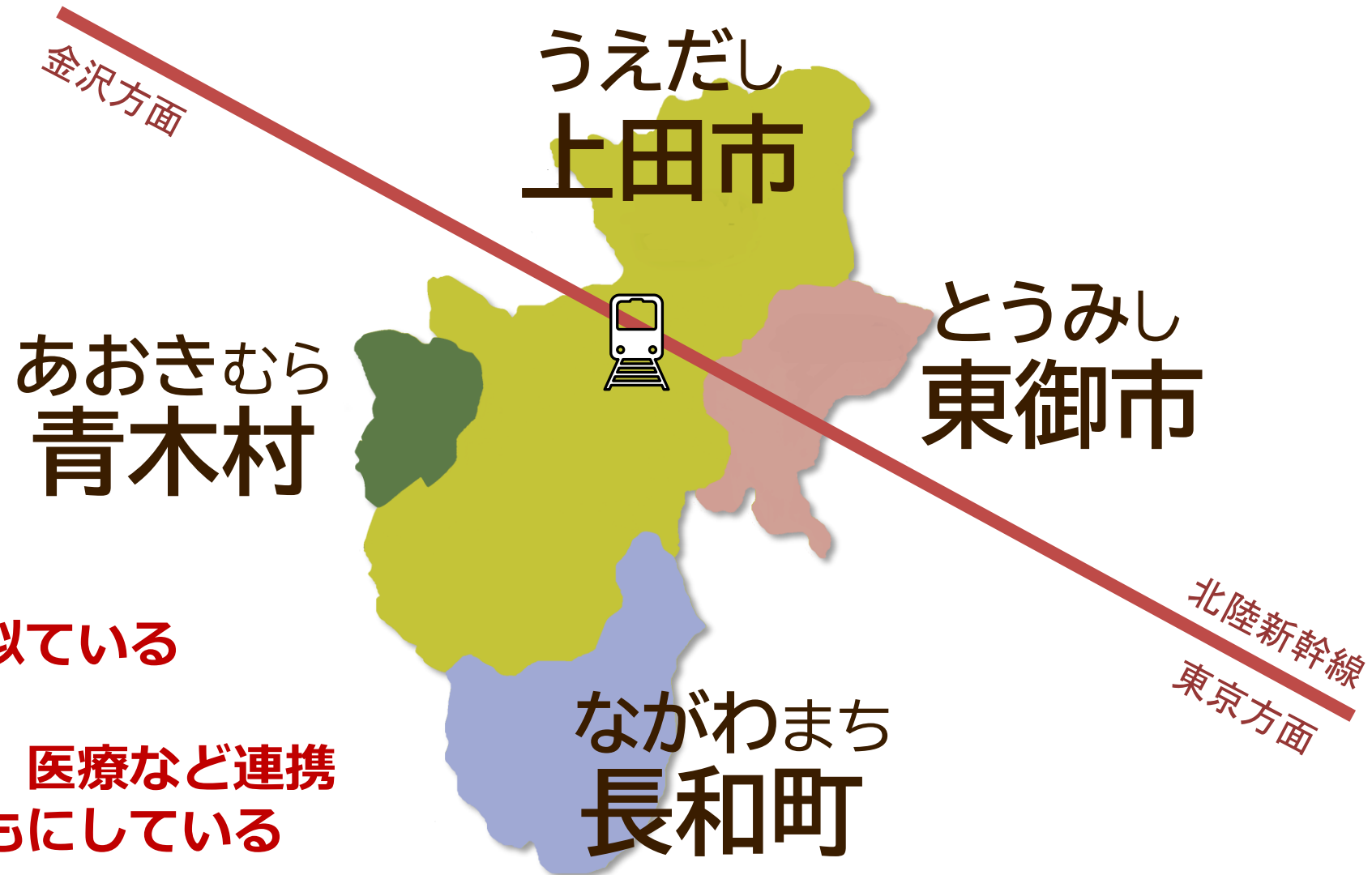
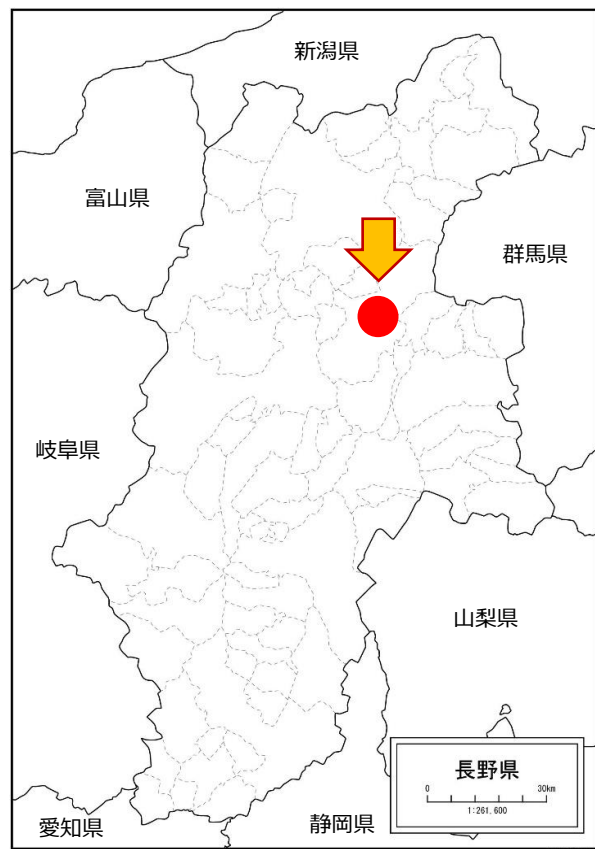


上田地域定住自立圏



- ・ 気候風土が似ている
- ・ コンパクト
- ・ 行政、文化、医療など連携
- ・ 生活圏をともにしている

場所



基本情報

R8.4.1現在

- 人口：150,032人
- 世帯数：70,824世帯
- 面積：552.04km²（人口密度 276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！ 椀子ワイナリー！ 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

- 思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



My tail won't stop!

So happy! woof woof!

ペットと一緒に 移住ツアー

in
信州上田
鹿教湯温泉編

8組
限定

2026年
6/20(土)・21(日)

1泊2日 1人 3,000円 朝・夕
食事付

鹿教湯温泉 鹿鳴荘 ろくめい 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

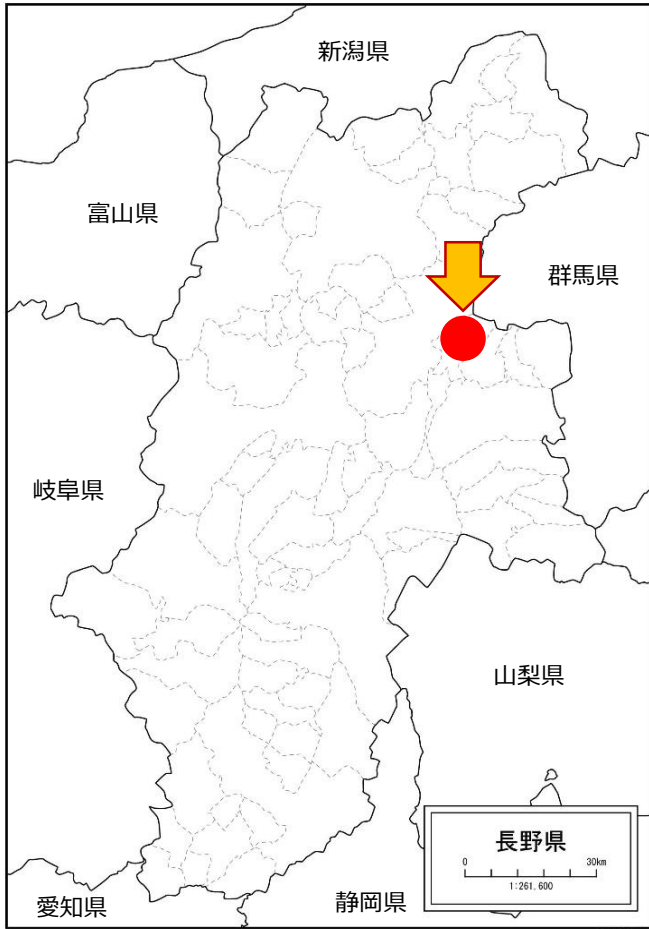
令和2年以降の上田市転入者対象 上田市移住者交流会

- 日時 令和8年1月18日(日)
13:30~16:30
- 場所 古民家お宿 いがぐり
(上田市下室賀2292)
- 参加費 無料
- 内容 餅つき大会及び懇談

問い合わせ先 移住交流推進課 0268-71-6734



場所



基本情報

R8.4.1現在

- 人口：28,533人 ■世帯数：12,684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

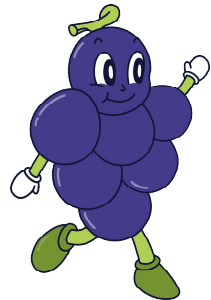




とうみぐらしを叶える第一歩
オーダーメイドツアー & 移住体験ツアー

まずは1日で東御を知る

Tommi Tour
オーダーメイド型移住相談ツアー
参加費 無料
ひと・おいしい・まちに
であえる! つながる!
とうみぐらしツアー



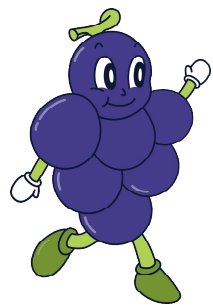
1組1組にじっくりと向き合ってコーディネートしますので
あなたの「見たい」「会いたい」
「体験したい」「食べたい」を叶えられます。
お子様連れも大歓迎!

ちょっと長めに東御を体験する

102
いちまるに
東御市移住体験交流施設

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



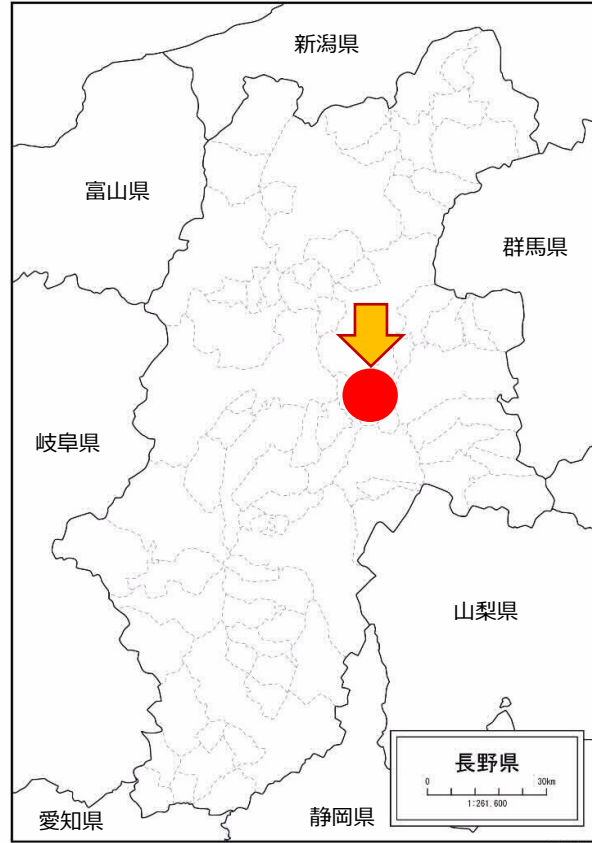
Tominity
東御市公式
ファンクラブ



移住定住ポータルサイト
とうみぐらし



場所



基本情報

R8.4.1現在

- 人口：5,383人 ■世帯数：2,624世帯
- 面積：183.86km²（人口密度29.3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

連絡先

長和町ホームページをご覧ください→



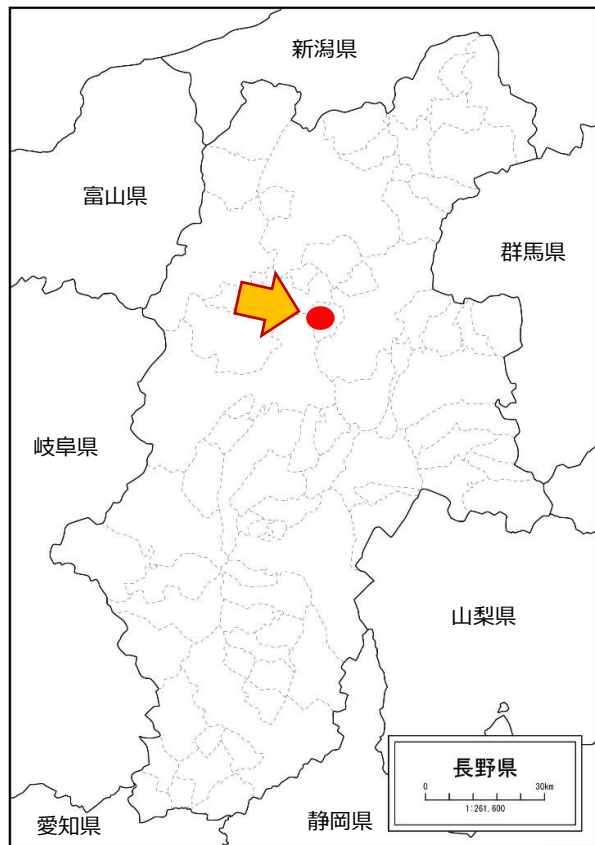
長和町ならではの「暮らし方・働き方」とは

暮らし × 別荘

- 子育て支援制度が充実！
 - 18歳までの医療費の助成
 - 小中学校の給食費の無償化
- オールシーズン遊べる
 - 夏 ホワイトバーチキャンプ場
 - 冬 ブランシュたかやまスキーリゾート
- どこに行くにもアクセス抜群！
 - 諏訪40分 松本50分 軽井沢45分

- 安心の町営管理
- お手頃価格（200万～）
 - 詳しくは「グリーンピアリゾート」で検索！
- 自治会なし
- 二拠点生活に最適！
 - 東京から2時間

場所



基本情報

R8.3.31現在

- 人口：3,921人
- 世帯数：1,693世帯
- 面積：57.10km²（人口密度 69人/km²）
- 主な地域内の移動手段：自家用車、バス

特徴

地理・交通

新幹線・バス：東京駅から上田駅まで1時間30分、上田駅よりバスで約30分
自家用車：東京から3時間30分（高速道路利用）

気候
(冬の様子)

- 降水量は多くありませんが、積雪は10～20cm程になることもあります。
- 晴天率も高いですが、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。「しぶそば」でも使用していただいています！
- 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」も人気です。

PR
ポイント

- のどかで美しい山々に囲まれた農山村です。「村の子どもは村で育てる」を合言葉に、子育て支援にも力を入れているので、子育て世代にオススメです！

移住の取組

移住支援

- 空き家活用補助金…空き家の改修等にかかる費用の一部を補助（上限20万円）
- 定住促進応援補助金…新築等の事業に対し費用の5%・上限100万円を補助
※年齢制限あり

担当からの
メッセージ

- 地元の方々と関わりながら、田舎暮らし・子育てをしてみませんか？
- お気軽にお問い合わせください。

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

