

## 場所



## 基本情報

R8.4.1現在

■人口：64,351人 ■世帯数：29,081世帯

■面積：667.93km<sup>2</sup>（人口密度98.1人/km<sup>2</sup>）

※東京23区より少し広い面積です。

■主な地域内の移動手段：

自家用車、バス、タクシーなど

## 特徴

## 地理・交通

- 南アルプスと中央アルプスの山々に囲まれ、天竜川等が流れる自然豊かなまち。
- 高速道路利用で東京から3時間、名古屋から2時間、大阪から4.5時間。

## 気候

- 雪は少なく、降っても5～10cm程で、年に3～4回の雪かきが必要な程度。冷え込みは厳しく、マイナス10度近くになる朝もありますが、晴天率が高く、晴れの日澄んだ青空が最高です。冬は道路が凍結する日が多いので、車はスタッドレスタイヤへの交換が必須です！

## 名物

- ローメン、ソースカツ丼、「信州そば発祥の地 伊那」のそばは絶品。
- 薪ストーブやペレットストーブの利用は日本一と言われるほど。
- King Gnuメンバー2人の出身地。

## PRポイント

- 自然をいかした信州やまほいくや、総合学習などの特色ある子育て・教育。
- バーチャル体験等により伊那の魅力を発信するデジタルを活用した移住定住。
- 子育てや農林業等が注目され**人気移住地域 3年連続第1位!**（「SMOUT」2022～24年）

## 移住の取組

## 移住支援制度

- 住まい…住宅新築等（最大150万円）、空き家バンク利用促進（最大75万円）
- 仕事…仕事のマッチング支援、ふるさとワーホリ、モバイルオフィスなど
- その他…移住定住サポート「田舎暮らしモデル地域」が4地域・出会いサポートセンターなど

## 担当からのメッセージ

- 移住定住コーディネーターや空き家利活用の専門員配置等による、**ワンストップ**の移住定住相談窓口です！
- 都市圏や市内、オンラインでの移住セミナーや体験ツアーも幅広く実施中！電話やメール、**オンライン相談**などお気軽に問合せください！

## 連絡先

【伊那市役所 地域創造課 移住定住促進係（移住・定住相談窓口）】

電話：0265-78-4111（内線2253）

移住定住HP →

E-mail：jkz@inacity.jp



# 2026年4月 移住ガイドブック刷新！「風のとおりまち」

◆ いちど伊那に来て、伊那谷のこちよいい風、  
ちょうどよい人との距離感、風通しのよい  
私たちのまちの暮らしを体感してほしい！  
→ 地域の人たちとつながれる情報が満載！  
「まずは訪ねてほしい あの人この人」  
「地域とつながれるイベント情報」

◆ 伊那に引っ越して  
「わたらしい暮らし」  
「わたらしい生き方・働き方」を  
している人たちの「とある1日」



←←← ガイドブックWEBは  
こちらから



# 伊那市のまちには何がある？

- ◆ スーパー、ファミレス、コンビニ、ドラッグストアなど、店舗多数！
- ◆ 移住者が開いたカフェや飲食店もたくさん！
- ◆ ユニクロ、スターバックス、MEGAドン・キホーテなどのチェーン店も！
- ◆ 地元産の野菜をふんだんに使った料理、地酒・クラフトビールを提供する飲食店、おしゃれな古民家カフェなども多数点在。
- ◆ 大阪に続き全国で2番目に飲食店が多いまち（人口比率）

**生活や食事に困らない 便利なまち！**



# 伊那市のまちには何がある？

- ◆ 地域のみなさんによる『いなまち朝マルシェ  
フィンランドを身近に感じる『月一モイmoi』  
森の楽しさに出会える『森JOY』  
森でたき火をするだけの一日『たき火の日』  
子どもから大人まで楽しめる  
『伊那まちファミリーフェスタ』  
長谷地域の冬を彩る『Hase Xmas』  
など、まちのいたる所でたくさんのイベント  
を開催！！

- ◆ スキー場やキャンプ場、大自然を活かした  
アクティビティ、川遊び、山遊びも！！

**自然や地域を感じられるまち！**



# 伊那市で暮らす

- ◆ 長野県で3番目に大きい面積 (667.93km<sup>2</sup>)  
そのうち、82%が森林！  
マツ (アカマツ等) が多いのも特徴！
- ◆ 台風などの自然災害少ない。  
晴天率が高く、景観もバッチリ！
- ◆ 桜や登山、紅葉、雪山など、彩り豊かな四季
- ◆ まちから農村・山間地域まで多様な生活環境
- ◆ 公園も多く、スキー場やキャンプ場も！
- ◆ アウトドアや祭り、BBQなども楽しめる！

**1年を通して様々な体験が可能！**



# 伊那市で子育て

## ◆ 保育園

公立19園、私立2園、認定こども園4園、  
家庭的保育事業1園、企業主導型保育施設1園

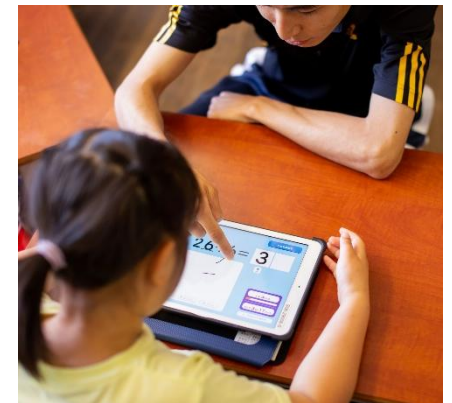
自然環境をいかした「信州型やまほいく」  
普及型認定14園、特化型認定2園

## ◆ 小学校（公立15校）

総合学習や、学校林での自然科学など、  
特徴的な教育を実施する小学校も多数。  
全校600人規模もあれば、40人の小規模も。

## ◆ 子育て支援センター、病児・病後児保育事業、 総合病院・産婦人科・小児科も。

**子育て世代にぴったりなまち！**



# 伊那市ではたらく



← 伊那市無料職業紹介所  
移住定住相談窓口で企業と求人マッチング！

- ◆ 自然をいかした農林業（第一次産業）、製造業（第二次産業）や、サービス業・医療（第三次産業）など多数。

**製造業を中心に多種多様な仕事あり！**

- ◆ 地域内企業で異業種連携も育まれ、新たなイノベーションを創出。
- ◆ コワーキングスペースやサテライトオフィスなどもあり、多様な働き方、暮らし方も！

**移住希望者向けに伊那商工会議所などと連携し、無料職業紹介を実施！**



# 伊那市を知る



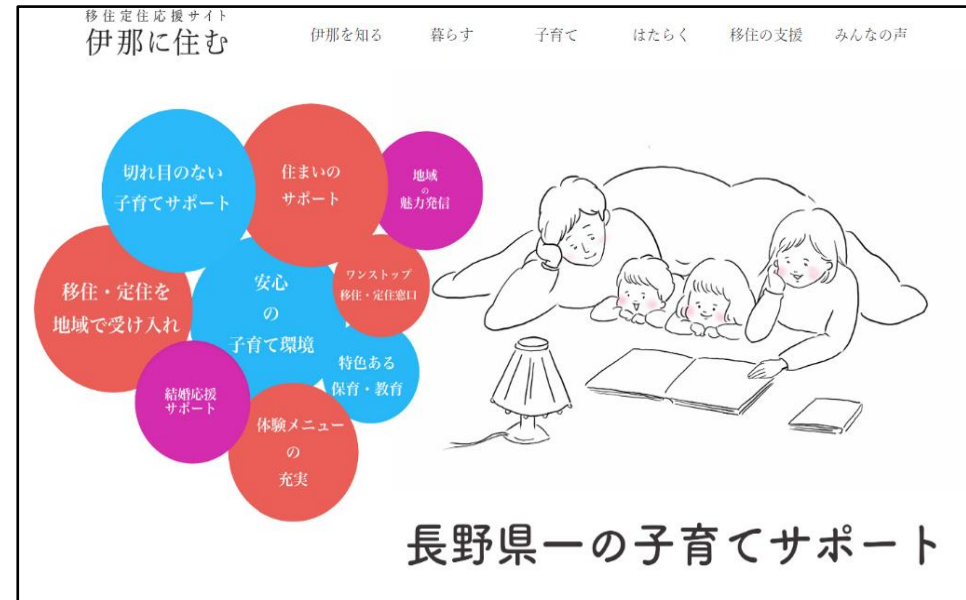
← 伊那市の移住相談  
ZOOM オンライン相談がオススメ！

◆ 移住定住応援サイト『伊那に住む』  
移住に関する情報を発信

◆ 伊那市公式LINE『長野県伊那市』  
伊那市での暮らしにぴったりの情報を！

◆ シェアリングエコノミー『こころむすび』  
人と暮らし、自然を結ぶ地域コミュニティ

◆ 伊那MRスクエア・伊那市メタバース  
仮想空間で伊那市を体感！



いろんな方法で伊那市を身近に！

伊那市MRスクエア→



# 使える補助金

## ◆ 田舎暮らしモデル地域 & 過疎地域補助金

このエリアに定住した方限定の  
補助金あり！！

住宅の新築、改修、  
空き家の購入に

最大 **150万円補助**

〈対象者〉 世帯主か配偶者が45才以下又は  
中学生以下のお子さんのいる方  
〈補助内容〉 事業経費の10分の2以内

出産祝い金を  
第1子から支給

伊那市内全域に拡充

第1子 **3万円** 第2子 **5万円**

第3子 **7万円** 第4子 **10万円**

〈対象〉 出生時に住所があり、定住する  
意思が認められる方

### 注意事項

- この伊那市田舎暮らしモデル地域事業補助金には、それぞれの支給要件（条件）があります。
- 指定期間内に申請がない場合は、対象となりませんので該当する方は忘れないように申請をお願いします。
- 詳しくは、別紙（裏面）をご覧ください、担当までお問い合わせください。
- 補助金の交付を受けた後、5年以内に対象地域から転出した場合には、補助金を返還いただくことになります。

移住 or Uターン後の  
1年間定住で

1世帯最大 **15万円助成**

子ども1人につき2万円加算

〈対象〉 世帯主か配偶者が45才以下又は  
中学生以下のお子さんがいる方  
〈補助内容〉 1世帯15万円（Uターン世帯  
10万円）  
単身者7万円（Uターン5万円）

片道11キロ以上の通勤に

最大 **6万円助成**

〈対象者〉 45才以下で、年間を通じて月  
の通勤日数が11日以上の方  
〈補助内容〉 1月5,000円を限度

空き家の取壊しに

最大 **10万円補助**

〈補助内容〉 事業経費の10分の1以内

お問合せ先

伊那市 企画部 地域創造課  
電話 0265-78-4111（内線2253）  
FAX 0265-74-1250  
Mail jkz@inacity.jp

※補助金利用にあたっては区への入区、年齢等いくつか要件があります。

# 使える補助金

## ◆ 空き家バンク補助金

物件の取得または増改築の経費を補助。  
(経費の10分の2 (最大75万円) まで)



空き家バンクHPはこちら



伊那市では、空き家バンク登録物件の増改築工事や家財等の撤出・清掃に利用できる、**空き家所有者向けの補助金制度**と、空き家バンク登録物件を取得した際に利用できる、**利用者向けの補助金制度**があります。それぞれの補助金制度や要件等についてご紹介します。



### 空き家所有者向けの補助金制度



#### 空き家バンク登録促進補助金

- 1 増改築等にかかる経費の10分の2 (最大 **75** 万円) を補助
- 2 家財等の撤出・清掃にかかる経費の最大 **15** 万円までを補助

※申請期限は、空き家バンク登録申請日から3年以内です。  
※補助金を受け取った日から、5年以内に当該物件を取り壊したり、担当不動産事業者以外での売買・賃貸契約が成立する等、空き家バンク制度の要件から外れた場合には、補助金を返還していただく場合があります。  
※登録促進補助金は、事業開始前後の写真や見積書、領収書等が必要となります。補助金申請をお考えの方は、事業着手前にご相談いただくと安心です。

#### 空き家バンク成約報奨金

- 3 空き家バンク登録物件の**契約成立後**に報奨金 **10** 万円を支給

※申請が必要です。申請期限は、空き家バンク登録物件の売買又は賃貸の契約後1年以内です。  
※成約報奨金は、平成28年4月1日以降に登録された物件に適用されます。



### 利用者向けの補助金制度



#### 空き家バンク利用促進補助金

- 右の要件のすべてに該当する方の**空き家バンク登録物件の取得や増改築**にかかる経費の10分の2 (最大 **75** 万円) を補助

※補助金を受け取った日から5年以内に当該物件から住所を有しなくなった場合、補助金を返還していただく場合があります。  
※取得の場合は、取得から2年以内、増改築の場合は、事業着手前を原則とし、特別な事情があるときは、取得から3年以内を期限とします。

#### 【要件】

- 1 空き家バンクに登録された物件を取得した者
- 2 当該物件に住所を有し、定住する意思が認められること
- 3 物件の所有権を有する者が15歳以上45歳以下の者、又は15歳以上45歳以下の配偶者を持つ者、又は同居する中学生以下の子を持つ者
- 4 自治会に加入し、地域活動に参加する意思が認められること

お問い合わせ

伊那市役所 地域創造課

〒396-8617 長野県伊那市下新田3050番地

E-mail [jkz@inacity.jp](mailto:jkz@inacity.jp) HP <https://www.ina-akiyabank.jp>

TEL 0265-78-4111 (内線 2253)

Facebookページ <https://www.facebook.com/174akiyabank/>

※補助金利用にあたっては区への入区、年齢等いくつか要件があります。

# 使える補助金

## ◆ 伊那住まいる補助金

市内の新築、建売物件の購入費用を補助。  
(最大150万円まで)

## ◆ 薪ストーブ、 ペレットストーブ設置補助金も

**条件を満たせば様々な補助金がある！**

いな  
住まいる  
補助金

若者世代の住宅の  
新築・取得に対して  
最大**150万円**を  
補助します！

◇市内に新築・建て替え・建売	25万円(基本額)
◇居住誘導区域内に新築・建て替え・建売	+25万円(加算)
◇土地の取得を伴う新築・建て替え・建売	+50万円(加算)
◇市内に本店・支店または営業所がある 業者で建築した新築・建て替え・建売	+50万円(加算)

対象

- 45歳以下の者、45歳以下の配偶者を持つ者  
または同居する中学生以下の子を持つ者
- 自治会に加入し、地域活動に参加する意思が認められること
- 令和5年4月以降に登記が完了している建物を所有している者

※居住誘導区域とは・・・西町区城南町地区、荒井区上荒井地区  
西箕輪地区、東春近地区、富嶺新山地区、美築青島地区  
および立地適正計画の居住誘導地区（過疎・田舎暮らしモデル地域除く）

※補助金利用にあたっては区への入区、年齢等いくつか要件があります。

# 伊那市でお試し移住

**田舎暮らしモデルハウス**  
最長3泊4日 1泊5,000円／1家族



## 移住体験住宅

最長30日 30,000円(山寺)・35,000円(高遠)／1家族 (光熱費込み)



# 伊那市でお試し移住

## ふるさとワーキングホリデー

2週間～1か月 市内で働き、  
仕事と暮らしを丸ごと体験



**働きながら地域を知る！**  
長野県伊那市  
**ふるさとワーキングホリデー**

南アルプスと中央アルプスの山塊、天竜川沿いに広がる標高632mの伊那谷で、増え続ける耕作放棄地を救い出し、りんご・栗・イチゴなど、さまざまな果実を栽培している「いいなファーム632」。高地の豊かな自然、おいしい水、そして豊かな土に育ちながら、愛情込めて「りんご」の栽培を体験しませんか？滞在中は、暮らしの情報提供や地域交流等、ご希望に応じてご案内します！

**シフト概要**

宿泊	その他
受入企業 いいなファーム632 (https://inafarm-632.com/)	伊那市内のゲストハウス等をご用意いたします。
実施期間 2024年7月～8月	※宿泊先が決定次第、参加者に個別にご案内します。
滞在期間 上記期間の内、最短2週間～最長1か月	
募集人数 若干名	
業務内容 りんごの摘果、農地整備等	
勤務時間 8:00～17:30 (基本週5日、半日勤務可)	
※勤務日数・勤務時間等、適宜応相談	
賃金 時給1,000円	
免許等 普通自動車運転免許	
勤務地 長野県伊那市茅ヶ丘	

主催：長野県 伊那市



**働きながら地域を知る！**  
長野県伊那市  
**ふるさとワーキングホリデー**

日本の農業が誇る美しい地で育つ、the rice farmの玄米。WakaAgriは「美しい日本産米を世界に」をテーマに、新栽培方法や環境にこだわった輸出品の生産を行っています。肥料や農業を一切使わない自然栽培の米作りを、暮らしながら体験してみませんか？滞在中は、暮らしの情報提供や地域交流等、ご希望に応じてご案内します！

**シフト概要**

宿泊	その他
受入企業 株式会社 Waka Agri (https://ricefarm.jp/jp/)	the rice farm 県庁裏の赤い心形の古い古民家にて宿泊。(電気料金補助)
実施期間 2023年9月中旬～10月末	管理入さんが作る美味しい飯を、従業員の方と一緒に食卓を囲みます。
滞在期間 最短2週間～最長1か月	※食費は自己負担
募集人数 若干名	
業務内容 農作業・加工・販売の手伝いなど	
勤務時間 8:15～17:30 (基本週3～4日程度、要相談)	
※勤務日数・勤務時間等、適宜相談	
賃金 時給910円	
免許等 普通自動車運転免許	
勤務地 長野県伊那市長谷	

主催：長野県 伊那市

**滞在中の宿泊費、ガソリン代補助あり！**

## 農業体験 リンゴの収穫・農作業車の乗車体験

『豊かな自然の中で働く』  
という選択肢を体験してみませんか？

**いいなファーム632**  
オープンファーム

11月2日(土) 9:00～12:00  
雨天延期：11月9日(土)

事前予約制：限定10組様

りんごの収穫作業体験などを予定  
農業作業車の乗車体験も！

持ち物：軍手・帽子・タオル・飲み物・ヘルメット  
(大人用ヘルメットは予備がございます)

動きやすい長袖長ズボン推奨・参加費は無料です！  
9時までにいいなファームますみヶ丘園地へお越しください

お子様との参加OK！  
木工作や木のクラフトをご用意♪

終了後は園地解放！  
ピクニックにピッタリ

アウトレトリ  
りんごのお土産付き

看板犬のおなまえも募集！

**アクセス**

茅ヶ丘公園  
伊那西小学校  
茅ヶ丘  
伊那市街

小黒川スマートインターより車で約5分  
伊那西小学校前の道を西へ直進約200m

ホームページ  
お申込み・お問い合わせは  
TEL・いいなファームHP・  
InstagramのDMまで！

0265-78-7181

主催：いいなファーム632 後援：伊那市

## 農家民泊体験 上伊那の民泊家庭でお茶・ランチ・滞在

【移住を考えている方へ】  
地元の家庭で  
地域のお話、聞いてみませんか？

地元の家庭に泊まりながら、  
地域体験や郷土料理作りを  
しませんか？

お茶を飲みながら、  
地域に暮らす方のお話を聞いてみませんか？

**・ 宿泊コース** **現地集合**

**・ 日帰りコース** **現地集合**

場所 上伊那の民泊家庭

料金

〈宿泊コース〉  
①農家民泊プラン  
13,600円(税込)/人  
料金には、以下が含まれます  
・ 宿泊体験費 (1泊2食)  
・ 市内温泉施設入浴料  
・ ファームステイ保険加入費用  
・ 特別清掃含む  
※冬季 (11月～4月)は別途宿泊費3000円/人

モデルプラン  
〈農家民泊プラン〉  
・ ホストと合流 (午後)  
・ 地域の紹介や、自然体験  
・ 夕食、温泉へGO!  
(郷土料理などを一緒に作ります)  
・ 帰宅後、団らん、就寝  
・ 翌日起床、朝食、解散

〈日帰りコース〉  
①家庭訪問+昼食付プラン  
3,000円(税込)/人  
・ 2人目以降：2000円  
・ 2歳～小学生：500円  
・ 2歳未満：無料

モデルプラン  
〈家庭訪問+昼食付プラン〉  
・ ホストと合流 (午前)  
・ 地域の紹介や、食事作り体験  
・ 解散 (3時間程度)

②家庭訪問+お茶付プラン  
2,000円(税込)/人  
・ 2人目以降：1000円  
・ ファームステイ保険加入費用・特別補償含む  
※冬季 (11月～4月)は別途宿泊費3000円/人

モデルプラン  
〈家庭訪問+お茶付プラン〉  
・ ホストと合流 (午前or午後)  
・ 地域の紹介や、自然体験  
・ 解散 (2時間程度)

料金には、以下が含まれます  
・ 体験費  
・ 食料費  
・ ファームステイ保険加入費用・特別補償含む  
※冬季 (11月～4月)は別途宿泊費3000円/人

主催：伊那市  
旅行実施：伊那市観光協会  
※お申込みに伊那市地域観光振興への移住相談が必要です。 https://www.city.ina.jp/

伊那市地域観光振興  
☎0265-78-4111

# 出会いのサポートも！

◆ 「いなし出会いサポートセンター」  
行政が行う結婚相談窓口として、  
伊那図書館1階に設置。

- 伊那市にお住まい（住民票がある）の方、  
または勤務する20歳以上の独身者
- 市外在住者であっても結婚後、伊那市に  
定住する意思のある20歳以上の独身者

の皆さんを対象に、結婚相談や縁結びの支援！

◆ 結婚新生活支援事業  
結婚に伴い、新しい生活始める若者世帯  
の引っ越しや家賃を補助

**単身者や移住婚、新婚も支援！**



いなし出会いサポートセンター  
あいサポ

登録料 紹介料 成婚手数料 無料	4月より 移住婚活 はじめました	完全予約制 寄り添いサポート
---------------------------	------------------------	-------------------

登録者数 累計1,055名  
現在：男性 105名  
女性 67名  
成婚数 142組（年間約11組）

「出会いたい」その思い、伊那市が応援します

1人ひとりきめ細やかなマッチングに力を入れてサポートいたします



AIに頼らず。。。  
1人ひとりに寄り添い。。。  
素敵な出会いのサポート  
メールでの、ご予約・ご相談も  
承ります。  
遠方からご利用の場合には、  
zoom対応も可能。

#### 相談時間

毎週火曜日・木曜日・土曜日  
(祝祭日、12/29-1/3を除く)  
火・木 am10:00～pm4:00まで  
土 am 9:00～pm5:00まで  
※相談時間 1時間単位で受付しています

#### 場所

〒396-0025  
長野県伊那市荒井3417-2 伊那図書館1階  
TEL 0265-71-4071  
Eメール e-deai@inacity.jp

会員登録者をご成婚いたしますと  
お祝いの品として…  
アニバーサリーシードルを  
プレゼントいたします。

素敵な出会いのサポートいたします



完全予約制  
お問い合わせをおまちしております

いなし出会いサポートセンター



# 生活コスト

都会とは掛かる経費に大きな違いが。

コストが減る面もあれば逆に増えてしまう面も！？

## ◆ コスト増……

### ・ 水道光熱費

冬の寒さにより暖房費が↑

都市ガス→プロパンガスでガス代↑

### ・ 車の維持費

大人1人につき車一台が常識！

車での移動が増えガソリン代も↑

(ガソリン単価も高め！)

## ◆ コスト減……

・ マイカー通勤により通勤時間は↓傾向

→ストレス大幅に減り、余暇時間も増える！

・ 土地代大幅ダウン！・固定資産税も↓

・ 賃貸の住居費もダウン！



マイカーでゆったり通勤！  
広がる風景に  
心も穏やかに

# 伊那市移住・定住窓口にお気軽にご相談ください！

# 伊 那 市

ありきたりに  
見える日常こそ、  
幸せの記憶。



伊那市移住定住応援サイト  
「伊那に住む」



オンラインでの相談の予約はこちら



伊那市公式LINE「長野県伊那市」



Facebookでの情報発信  
「長野県伊那市移住・定住相談窓口」



## 【伊那市移住・定住相談窓口】

電話：0265-78-4111 E-mail：jkg@inacity.jp