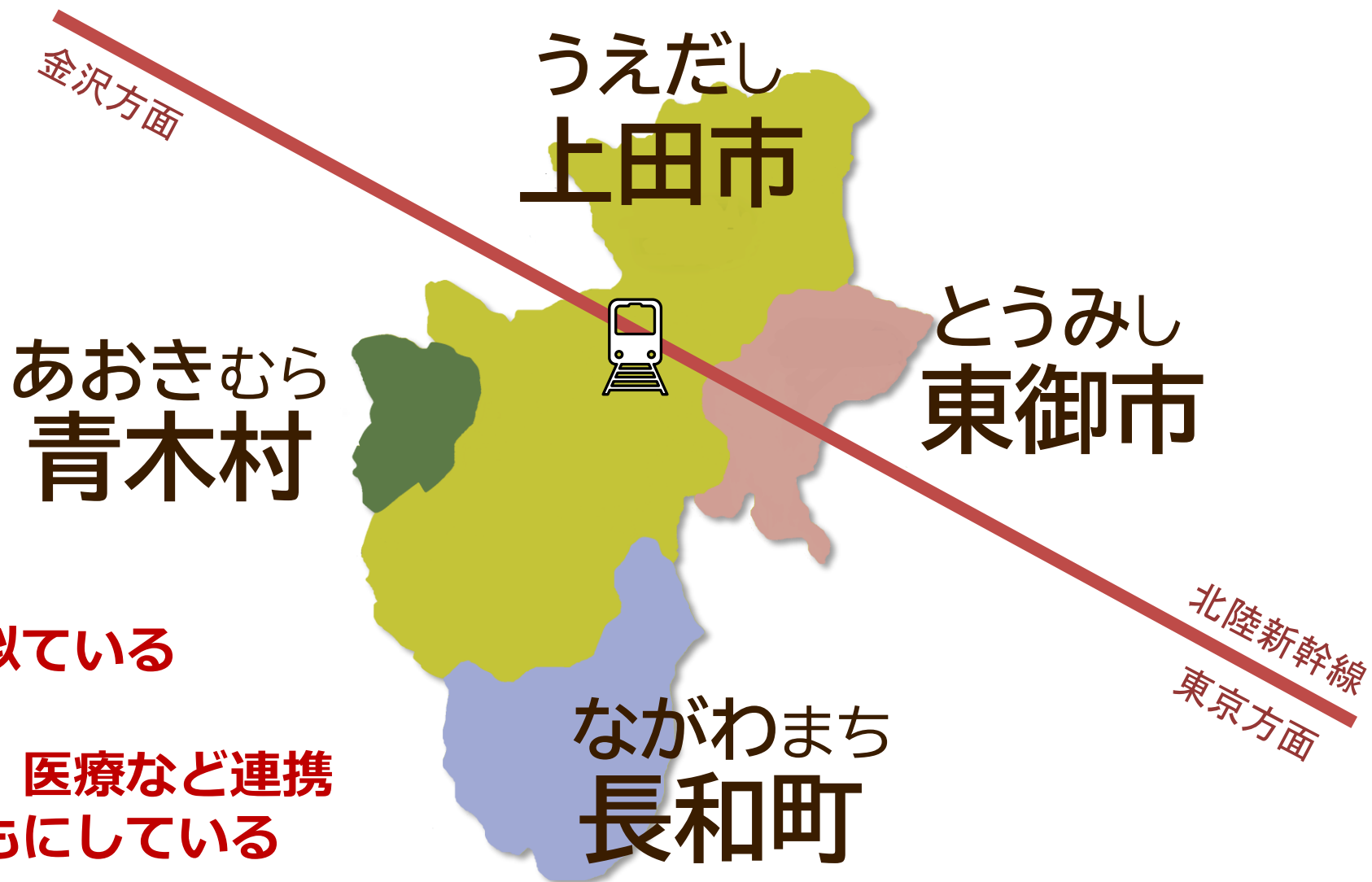
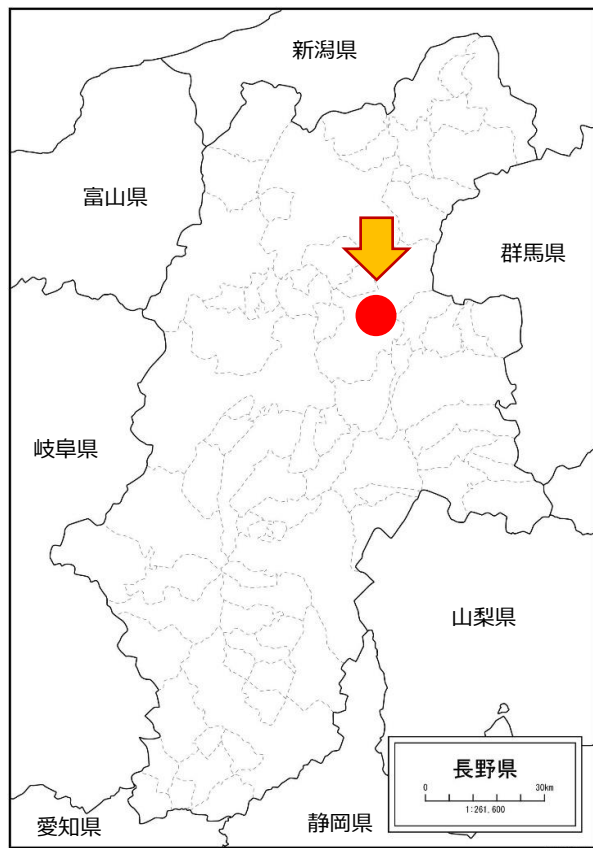


上田地域定住自立圏



- ・ 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

R8.6.1現在

- 人口：149,863人
- 世帯数：71,037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！ 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

- 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





in
信州上田
鹿教湯温泉編

8組
限定

ペットと一緒に 移住ツアー

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

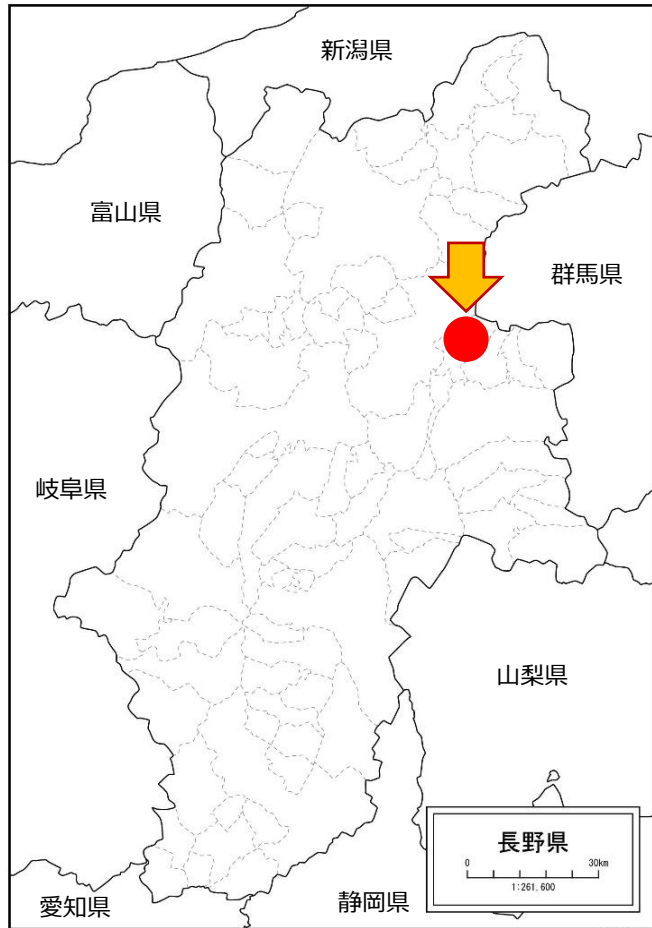


- ・日時 令和8年1月18日(日)
13:30~16:30
- ・場所 古民家お宿 いがぐり
(上田市下室賀2292)
- ・参加費 無料
- ・内容 餅つき大会及び懇談

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】

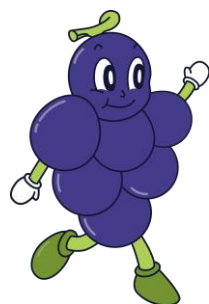
電話：0268-71-6790 ポータルサイト「とうみぐらし」→
 E-mail：iju@city.tomi.nagano.jp





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



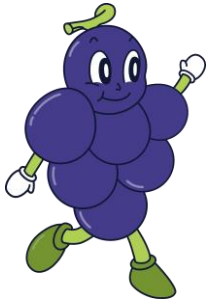
1組1組にじっくりと向き合ってコーディネートしますので
あなたの「見たい」「会いたい」
「体験したい」「食べたい」を叶えられます。
お子様連れ也大歓迎！

ちょっと長めに東御を体験する



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



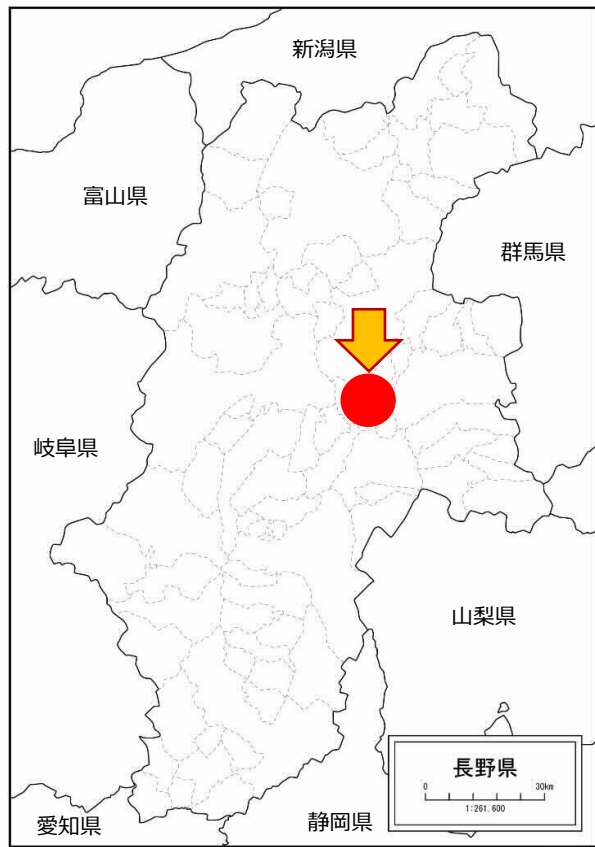
Tominity
東御市公式
ファンクラブ



移住定住ポータルサイト
とうみぐらし



場 所



基本情報

R8.6.1現在

- 人口：5,380人 ■世帯数：2,636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。

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→



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～）

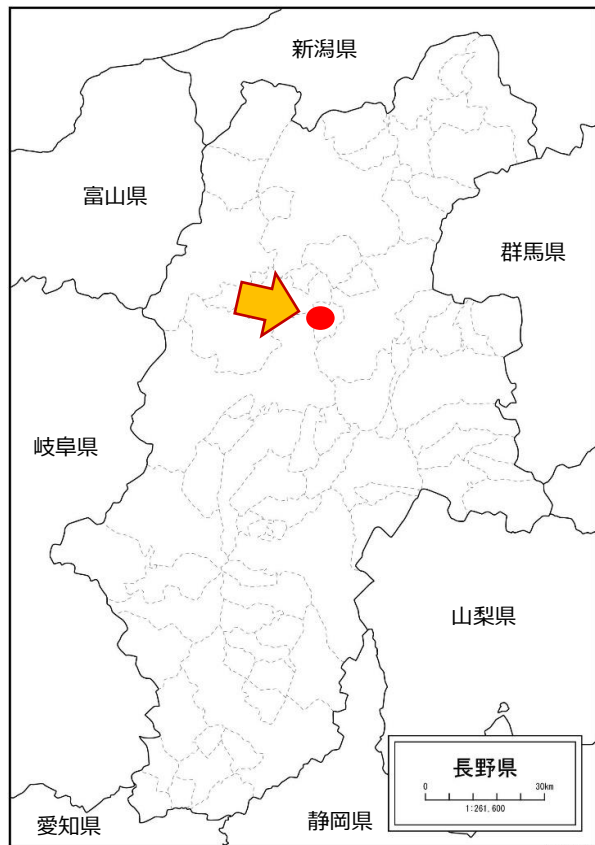
詳しくは「グリーンピアリゾート」で検索！

- 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

R8.4.30現在

- 人口：3,910人
- 世帯数：1,691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

