

信濃大町
移住
ガイドブック

水がおいしいと、
毎日しあわせ。



LIVE IN SHINANO OMACHI.

水の生まれる 信濃大町」へ。

山、湖、水、森、花、食、そして人……。ここは思わず移住したくなってしまう、ステキな魅力で満ち満ちています。

一言では伝えきれない信濃大町の良さを、ぎゅっと一冊のガイドブックにまとめました。

等身大のわたしたちの暮らしを、そっとのぞいて見てください。あなたの理想の暮らしに近づくヒントがそこにあるかもしれません。

CONTENTS

信濃大町について知りたい

- 03 あなたにぴったりの地域を見つけよう！
- 04 信濃大町ってこんなところ。

移住者の声 ～いろいろな暮らし方～

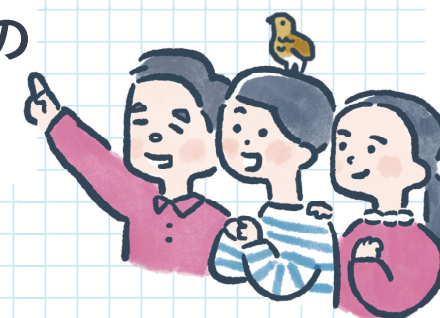
- 06 家族と市街地での暮らし
- 08 家族と山間部での暮らし
- 10 単身で田園地での暮らし

お役立ち情報あれこれ

- 12 おおまち暮らしの特徴
- 14 住まいの探し方（住宅情報）
- 16 信濃大町ではたらく（仕事の情報）
- 18 子どもたちの生活（子育て・教育の情報）
- 20 公共施設の紹介
- 22 移住支援の取り組み

定住促進アドバイザーと一緒に

あなたにぴったりの地域を見つけよう！



START

YES →
NO →

家から北アルプスが見える地区に住みたい

他地域の方が合うかも…

スーパーや病院などが近く便利なのところがいい

雪が多くても構わない

山あいの地区に住みたい

社地区
[Yashiro area]

こんな人にぴったり！
・北アルプスの眺望は譲れない
・単身で公営の住宅に入りたい

できるだけ雪が少ないところがいい

湖やスキー場などアウトドアレジャーが身近な地区がいい

八坂地区
[Yasaka area]

こんな人にぴったり！
・自然を感じながら生活をしたい
・少人数の教育を受けさせたい

大町地区
[Omachi area]

こんな人にぴったり！
・便利さが隣り合わせの暮らしがいい
・車が無くても暮らせる環境がいい

常盤地区
[Tokiwa area]

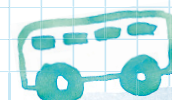
こんな人にぴったり！
・積雪が少ない場所がいい
・松本方面で勤務を考えている

平地区
[Taira area]

こんな人にぴったり！
・アウトドア好き
・自然の中でのんびり暮らしたい

美麻地区
[Miasa area]

こんな人にぴったり！
・自然を感じながら生活をしたい
・少人数の教育を受けさせたい



navigator
定住促進アドバイザー



移住に際して様々な不安や困りごとに直面した時、強い味方になってくれるのが定住促進アドバイザーです。
全員が先輩移住者なので、自身の経験を基に親身に相談に乗ってくれます。

※定住促進アドバイザーについては資料「定住促進アドバイザー紹介」をご覧ください。

navigator
大町市役所 まちづくり交流課
定住促進係



こちらの誌面では、移住に関する助成金などの具体的な内容をナビゲーションしています。
ふだんは大町市役所にいますので、移住についてのご相談や疑問があればお気軽にお立ち寄りください！

信濃大町ってこんなところ。

長野県の北西部に位置する大町市は、西側一帯に鹿島槍ヶ岳、爺ヶ岳などの3,000m級の北アルプスがそびえる山岳都市。山々の素晴らしい眺めとともに、四季の移ろいをはっきりと感じながら暮らすことができるまちです。

大町市の水道は湧き水を水源としており、安全で美味しい水として世界最高品質の評価をされています。仁科三湖や温泉などの水の恵みは、食・農・産業などとも深く関わりながら人々の暮らしを潤しています。



気候の特徴

内陸性の気候で、寒暖差が大きく、雨は少なくカラッとした空気が特徴的。高地ならではの長い冬を終えると、色とりどりの草花が一斉に芽吹き豊かな深緑に囲まれる。夏の日中は比較的気温が上昇するものの、朝夕は涼しく、また湿度が低いためのぎやすい。



冬場の積雪

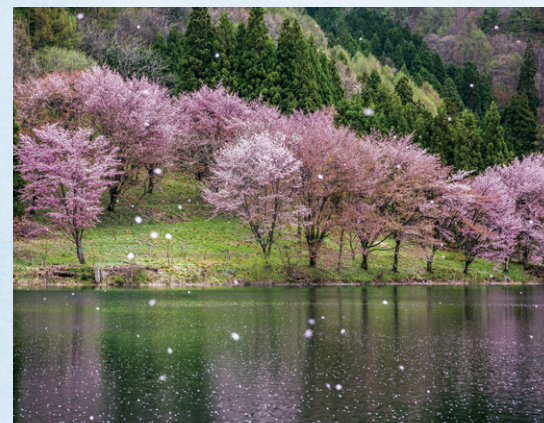
冬は寒さが厳しく、気温は屋間でもマイナスになる日が多い。山間部では積雪量が多く、平坦地においても降雪はあるが、道路の除雪は行き届いている。面積が広く、標高の違う場所も多いため、市内でも北部と南部では積雪量が大きく違う。



周辺都市へのアクセス

白馬村や安曇野市へは車で約30分。長野市や松本市へは車で約1時間と、田舎でありながらも各都市部へのアクセスのしやすさが魅力。

東京・名古屋からは車で約3時間半、電車で約3時間。大阪からは車で約5時間半、電車で約4時間。



レジャーエリア

大町温泉郷があり別荘地としても人気。夏は湖、冬はスキー場など遊びが近いエリア。

〔平地区〕

レジャーが楽しめる湖やスキー場、源泉かけ流しの温泉など豊かな水と自然を思いっきり楽しめる地区です。市の北側に位置し冬になると1mほど雪が積もるため、除雪機を持っているお宅がほとんどです。



市街地エリア

生活に便利な施設がコンパクトに揃っており“ちょうどいい”田舎暮らしのスタートに最適。

〔大町地区〕

信濃大町駅や大型スーパー、総合病院、銀行、飲食店などが集まっており、市の中心地区です。コンパクトに便利さが揃っているため、日常の移動は車ではなく自転車という人も。田舎過ぎない暮らしを求めている方におすすめです。



田園エリア

のどかな田園風景が広がるエリア。農産物直売所などが多く、安曇野方面へのアクセスも良い。

〔常盤地区〕

水田が広がる常盤地区は、大町市内で最も積雪が少ない地区です。常盤地区の北部はアパートが立ち並んでおり、飲食店や医療機関も充実しています。安曇野市や松本市などに出かけやすい地区です。

〔社地区〕

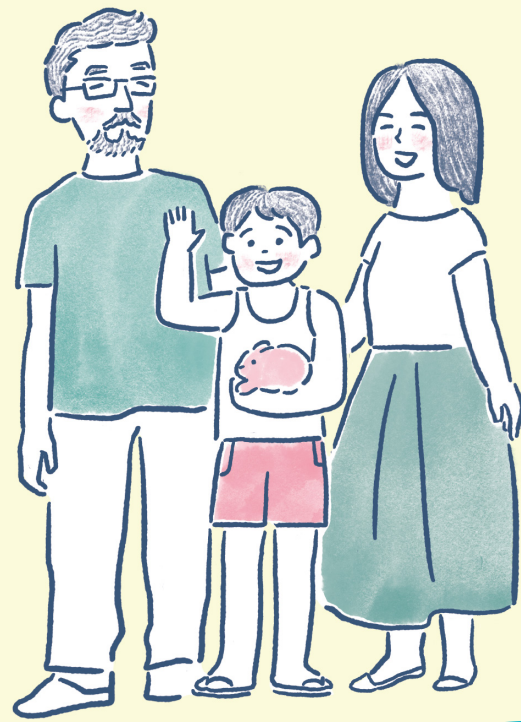
高台に家が点在している社地区は北アルプスの眺望がよい地区です。単身者も入居可能な公営の雇用促進住宅（→P.15）があります。地区の南部には国宝の仁科神明宮があり、大町市の歴史や文化を感じられます。



家族と市街地での暮らし

まちなかで便利、勤めながら週末遊ぶ。

兵庫県から移住のご家族の場合



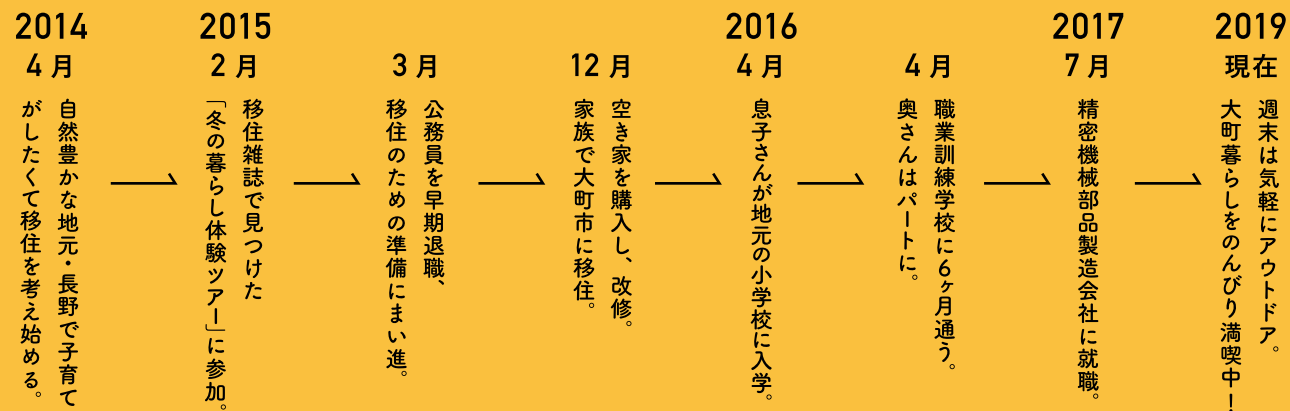
旦那さんは長野県安曇野市出身、
奥さんは神奈川県横浜市出身。
最初は田舎暮らしに反対だった奥さんを説得し、
2年間移住計画を練り行動した用意周到タイプ。

PROFILE (プロフィール)

家族構成	旦那さん (49) 奥さん (45) 長男くん (9) うさぎのピョンちゃん (1)
家	一軒家 (購入) 信濃大町駅 徒歩圏内、商店街そば
仕事	旦那さんは近隣自治体でサラリーマン 奥さんは観光庭園施設でパート
生活費のこと	夏が涼しいのでエアコン代が減りました。 冬の灯油代は結構かかります…。

定住促進マイホーム取得助成金、
空き家改修事業補助金 があります。
詳しくは (→P.14~15)

HISTORY (移住定住ヒストリー)



＼ 定住促進アドバイザーより /

旦那さんと首都圏での説明会でつながり、
移住前から連絡を取り合っていました。
小さな疑問でもメールでお答えしていたので、
移住後の生活もスムーズなようでした。



来てから人づかいに慣れないよう
フェイスブックなどで
2年かけて知り合っていく。



移住に向けて、家賃や通信コストの比較
をしました。心配事はなんでも下調べが
大事！ 安心感と説得力が違います。



各地域の特徴や雰囲気を知っておくこと。
「冬」は体験しておくことをおすすめします。



昔ながらの趣のある家屋も残る、大町駅前本通り商店街

子育て環境と趣味のこと

「仕事と趣味と子育てと。
すべてを楽しめる環境が素晴らしい！」

アウトドアが趣味の旦那さん。夏はサイクリング、冬は早朝
からスキーと、都会暮らしをしていたころより子どもと遊ぶ
時間がぐっと増えました。「大町は遊び場が近いのが魅力！
疲れたら温泉でのんびりもできます」



コミュニティ・スクールのこと



旦那さんの「山里でのびのびと、生きる学力を身につけて
欲しい」との方針から、息さんは小規模特認校制度を利用
して小中一貫校の大町市美麻小中学校に通っています。姉妹
都市であるアメリカ・メンドシーノとの相互交流や、山菜や
岩魚など地域食材を使った食育、県内の大学と連携した総合
学習など、コミュニティ・スクール (→P.19) である特徴を
生かした教育スタイルが人気です。
「ランチルームで食べる自校給食はとってもおいしい！」

仕事と家さがし

「年収は減ったけど、
手に入れたのはそれ以上の幸せ」

移住するにあたって不安なことは、やはり仕事探しでしょう。
旦那さんは公務員を早期退職し、松本の職業訓練学校に
通いました。給付金をもらいながら、じっくり職場探しが
できるので経済的にも助かり、焦ることなく自分に合った
職場を見つけられたそうです。

今、住んでいる一軒家は「飲食店で知り合った仲間が家
を見つけてくれました」決め手は立地と値段です。市の補助金
(→P.14~15) を利用して屋根やトイレを修繕しました。



自宅は公園のすぐ近くで息子さんに◎ 旦那さんのコレクションは自作棚に

便利なまちなか暮らし

「買い物、病院、飲食店……。
ここはコンパクトで不自由しません」

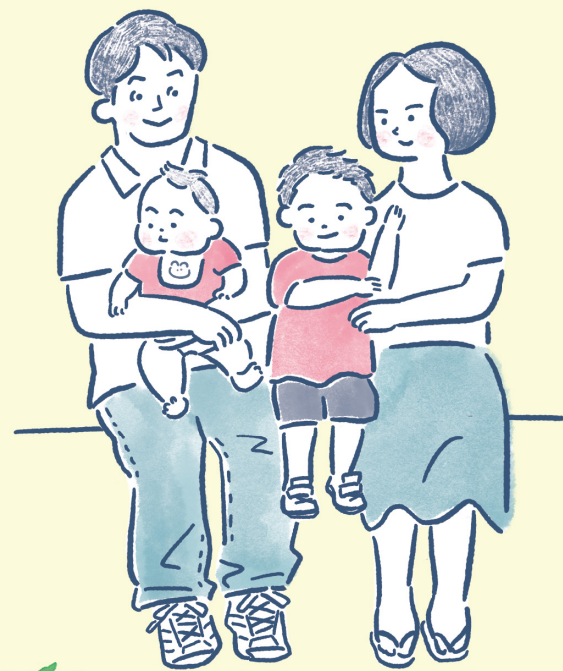
ご一家の住む中心市街地周辺は、車がなくても生活できる
エリア。徒歩圏内に病院、銀行、コンビニ、保育園などが
あります。買い物は市内にある3つのスーパーやネット通販で。



家族と山間部での暮らし

地域コミュニティに根づいた里山暮らし。

東京都から移住のご家族の場合



旦那さんは東京都日野市出身。米国の大学を卒業後、多くの仕事を経験した放浪タイプ。
奥さんは千葉県習志野市出身。自然や動物が好きで、休みの度に東京から大町市に通っていた。

PROFILE (プロフィール)

家族構成	旦那さん (42) 奥さん (30) 長男くん (3) 次男くん (0)
家	一軒家、賃貸 (家賃 1 万円) 経営するカフェが同じ地区内にある
仕事	旦那さんはアンティークショップ&カフェ経営 奥さんは自然体験施設でパート
生活費のこと	都市ガスと比べてプロパンガスは割高。 太陽熱発電で夏は光熱費が抑えられます。

大町市過疎地域起業育成支援事業補助金を使って古民家を改修し、カフェを開業しました。詳しくは (→P.16)

HISTORY (移住定住ヒストリー)

2011 10月	2012 1月	2013 4月	2015 9月	2016 4月	2017 11月	2019 現在
有楽町でのフェアに参加し 大町市に興味を持つ。	住み込みの仕事を見つけ、 大町市で働きながら 家探しをスタート。	八坂の一軒家に引っ越し、 様々な仕事をする。	大町市で出会った奥さんと結婚、 子どもが産まれる。	築170年100坪の 古民家を購入、 改築に明け暮れる。	地域のコミュニティスペース としてプレオープン。	アンティークショップ & カフェ開業！

＼ 定住促進アドバイザーより /

移住したい理由がはっきりしていたので、
こちらアドバイスしやすかったです。
彼に合うと感じた八坂地区を伝えたら
そこに定住してくれました。



親身になってくれた市役所職員さん。
同じ八坂地区だったので、
何かと気にかけてくれました。



「ずく」とは、長野の方で「ちょっとしたやる気」のこと。

地元の方々は移住者を受け入れる
懐の深さがあり、とても有難いです。



少しずつ改修しながらカフェを営む、築170年の古民家

移住のきっかけ

「3.11 をきっかけに移住を決意、
生き方は自分次第だから」

東日本大震災をきっかけに生き方を見つめ直し、移住を決めた旦那さん。有楽町で行われた移住フェア (→P.22) で初めて大町市の名前を知ったそうです。移住情報の多さや移住施策、親身なアドバイスが気に入リ、スキー場の住み込みリゾートバイトから、大町暮らしをスタートさせました。



地域との付き合い

「繋がることで助け合える。
地域の人の居場所を作りたい」

少子高齢化の進む地方では、助け合いながら暮らすのがごく普通のこと。お互い様の精神で地域活動に積極的に参加しているご夫婦は、カフェを曜日替わりでコミュニティスペースとして活用しています。「おじいちゃんたちの持つ“土地の記憶”の受け皿になりたい」



仕事と生活のこと

「本業とカフェの二足のわらじで、
自給自足をめざす」

東京で経営していた骨董店のノウハウを活かし、アンティークをメインにしたカフェを開業。購入した古民家を改修しながらの開業準備は、想像以上に時間がかかったそう。「自分で作れば食う物には困らない。生活の変化を恐れなければ、十分生きていけますよ」



農的な子育て

子どもに手作りのものを食べさせたい



ご近所の田んぼを借りてお米作り
はぜかけ米はうまい！

地域のおばちゃん達に教わりながら
お味噌も手作り

冬の寒さ

「冬は徒歩圏内にある
温泉でポカポカ」

雪かき道具、スタッドレスタイヤや水道の凍結防止ヒーターなど、雪の多い地域ならではの設備が必要な大町市。「でも、冬ならではの楽しみも！スノーボード、温泉めぐり、薪ストーブでだんらんなど。薪は近所の方から戴けるので助かっています」



自由を謳歌する田舎での一人暮らし。 単身で田園地での暮らし

京都府から移住した単身さんの場合



単身さんは埼玉県滑川町出身。

憧れていた山に近い暮らしを実践中。

自ら運を引き寄せる自由な冒険好きタイプ。

PROFILE (プロフィール)

家族構成	単身さん (36)
家	雇用促進住宅 (集合住宅、3DK) 田園に囲まれ、近くには保育園や公園がある
仕事	農業、ときどき映像クリエイター
生活費のこつ	飲食店の多い場所からは少し離れているので 車の運転代行サービス (田舎ならでは!) を 使います。

地域おこし協力隊制度
で採用されて大町に来ました。
詳しくは (→P.17)

HISTORY (移住定住ヒストリー)

2011	2015	2016	2017	2018	2019	2019
芸術系大学講師の仕事や、 趣味の登山で毎年1度は 長野県に来ていた。	大町市周辺に住む友人に誘われ、 田舎暮らしに興味を持つ。	4月 信濃大町地域おこし協力隊に 就任したことで大町市に移住する。	6月 協力隊として携わった 北アルプス国際芸術祭が開催される。	仕事を通して知り合った仲間に誘われ、 大町市ならではの趣味が広がる。	4月 3年間の任期終了後、 地元農業法人に就職。	現在 密かな野望も抱きつつ、 大町市での独身生活を謳歌中!

＼定住促進アドバイザーより／

彼のように何でも積極的に参加できるタイプの人は、
お付き合いの多い田舎暮らしに向いていますよ。



大町市周辺に住んでいる大学時代の友人。
信州での暮らしについて事前に色々
教えてくれました。



登山口に近いため
趣味の登山に行きやすくなりました。



目の前を遮るものが何もない、贅沢な田園風景

仕事の見つけかた

「魅力ある人に出会い、
地域に溶け込める仕事を見つけられました」

地域おこし協力隊の仕事では、アートを通して地域づくりをしていた単身さん。市役所の仕事を通してたくさんの地元の方々を知り合うことができ、そのご縁で今の農業法人に声をかけてもらったといいます。「恩を返したいという想いが運を掴むチャンスを作ってくれたのかも」



趣味をたのしむ

「山が趣味で、高じて狩猟免許も取りました。
雪山の静寂さがとても新鮮」

北アルプスの恵みいっぱい的大町市は、遊び尽くせない魅力があります。山登りやハンティングのほか、テンカラ釣りや蕎麦打ちなど新たな趣味も満喫中。フットワークが軽く好奇心旺盛な彼には、ここは最高のフィールドのようです。



住まいと住み心地

「公営といっても意外ときれいで (笑)
集合住宅用の光ケーブル通信もあります」

雇用促進住宅 (→P.15) は単身者や移住者も多く住んでいる公営の集合住宅です。一軒家と違って都会のひとり暮らしに近い感覚で暮らすことができます。民間の物件数も多いため、集合住宅から大町暮らしをスタートするのもおすすめです。



山小屋の手ぬぐいをディスプレイ



3DKなので広々使える

農業と生き方

「日の出と共に活動する
人間らしい生活が気に入っています」

農作業をすることで生活のリズムが整い、風邪をひかなくなったそう。同僚にも恵まれ夢を持って農業にいそんでいます。「柔軟に何でもチャレンジする人は、農業にも大町暮らしにもきっと向いていますよ」





都会の生活とはひと味違う、
信濃大町ならではの暮らしの色々をご紹介します！

おおまち暮らしの特徴

祭りやイベントが盛りだくさん

神社や地区の祭り、市民団体のイベントなど地域の絆を深める催しが
多く開催されています。北アルプス国際芸術祭の開催地でもあります。

＼若一王子祭り／

7月下旬に行われる若一王子祭りは、
全国でも珍しい子ども流鏝馬が行わ
れます。

＼大町やまびこまつり／

8月上旬に行われる大町やまびこまつり
では、各地区やグループごとに市内
商店街の本通りを陽気な音楽とともに
踊り歩きます。

＼北アルプス国際芸術祭／

2017年からトリエンナーレとして
開催されている国際芸術祭。アート
の力で地域の魅力を発信するため、
日本内外からアーティストが集結し
ます。アート作品を巡れば、大町市
の新たな一面に出会えるかも。

Check!

市内では毎週末のように大小
様々なイベントが開催されてい
ます。毎月発行される「広報
おおまち」や地元の新聞など
をこまめにチェックするのが
おすすめ。



市民活動やサークル活動が活発

景観の整備や伝統文化の継承などの市民活動団体が
130ほどあり、市民活動が盛んにおこなわれています。
また、趣味や特技を生かしたサークル活動も多数あり、
移住後の仲間づくりに最適です。



＼こんなサークル活動あります／

- ・英語、中国語など語学サークル
- ・わら細工、レザークラフトなどのづくりサークル
- ・合唱、ピアノなど音楽サークル
- ・ヨガ、バレエなど運動サークル

ご近所さんの顔が見える暮らし

市内の各地域や町ごとに、自治会と呼ばれる組織があり、
隣近所に住む人達が助け合いながら地域を守っています。

＼自治会のこと／

自治会では、ゴミステーションや防犯灯の管理、
道路や川の清掃、防災活動、住民間交流などの
暮らしに密着した活動をしています。自治会費は
年間 6,000 円～ 12,000 円のところが多いです。

各自治会の特徴的な活動

- ・お花見親睦会
- ・荒廃地をラベンダー畑に変えて行われる「ラベンダー祭り」
- ・孤立者を出さない地域づくりに「支え合いマップづくり」
- ・郷土の味を受け継ぐための「つけもの教室」

＼消防団のこと／

火災があった際の消火活動、行方不
明者の搜索をはじめ、防災訓練のサ
ポート、火災予防の啓発など、おお
むね 20 ～ 50 歳の地域住民が消防
団に加入し、地域を守っています。

消防団員の活動を理解してもらい、
将来子どもたちが消防団員となり一
緒に地域を守っていってくれるよう、
消防団の PR も行なっています。

＼ゴミ出しのこと／

スーパー等で販売している北アルプス
広域連合指定のゴミ袋を購入後、ゴミ
袋に自治会隣組名や氏名を記入し、
収集日の朝 8 時までに決められたゴミ
ステーションへ。または北アルプス
エコパーク、大町リサイクルパーク
へ直接持ち込みます。
ゴミステーションは自治会等で管理
しているため、自治会等に参加して
いないと利用できない場合もあります。

長く厳しい冬の楽しい過ごし方

長野県の中でも雪の多い地域とされる大町市ですが、
その分、雪国ならではの寒さの生かし方や楽しみも多くあります。

＼冬の道路は除雪されます／

慣れない雪国暮らしで負担になりがち
な雪かき。自宅の周りはもちろん自分
で行いますが、主要道路は午前 7 時
を目処に除雪されるので、通勤・通学
への影響は少ないです。

有償ボランティアの
「雪かき支援員」
制度もあります。

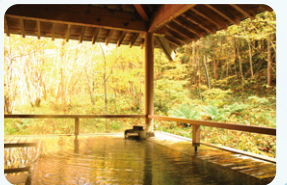


＼薪ストーブのこと／

薪ストーブのある家に憧れる方もいる
のでは？ 家全体をほどよく暖めること
ができ、薪が安く手に入れば暖房費
を抑えることができます。
とある大町市内のご家庭では、地元
の林業会社から手に入れた薪を年間
4 トンほど消費するそうです。

＼温泉のすすめ／

大町温泉郷をはじめ市内には日帰り利用で
きる温泉スポットが 6 ヲ所あり、市街地から
10 分程度の場所にもあるため暮らしに身近
な存在です。温泉はそれぞれ特徴があり、自
分のお気に入りを見つけるもよし、毎回違う
温泉に通うのも良しです。
冬の寒さも温泉巡りを
楽しむことで乗り越え
られるかも！



Check!

家賃が抑えられたり、野菜をお裾分けして
もらえたりする反面、車の維持費や冬場の
暖房器具や衣類など最初は出費も多いです。
生活にかかるお金は意外にも都会暮らしの
頃とプラマイゼロ?! という声も。

他にもこんな魅力があります！

豊富な水に恵まれて
いるまち
とにかく
水道水が
スゴいんです！

大町市には水源が 8 ヲ所あり、自然に
育まれた湧水を水道水として使用して
います。生まれたばかりの水は浄水の
必要がありません。超軟水なので自宅
で淹れるコーヒーやお茶が美味しく、
お風呂の湯ざわりも柔らかい！

野菜に果物
米も蕎麦も！
なんでも
採れたてで美味しい



アウトドア派(そうじゃない方も) 必見！
仁科三湖のアクティビティ

木崎湖、中綱湖、青木湖からなる仁科三湖は
それぞれが楽しめるスポットです。木崎湖
にはいくつかキャンプ場があり、夏場は家族
づれで賑わっています。花火大会や湖水浴、
パラグライダーも楽しめます。中綱湖はオオ
ヤマザクラの名所で春は絶好の撮影スポット
です。長野県で有数の透明度を誇る青木湖で
は、カヌー体験や夏の夜のホタルクルーズ
など、どの湖もアクティビティが充実
しています。



Check!

外に出て聞いてみると、移住してきた人が
意外と多いことに気付くはず。いろんな目線
から見た大町の魅力があるので、ぜひたく
さんの人と積極的に関わってみて！他人の
世話を焼きたい優しい人が多いですよ。笑

住宅情報

きっとあなた好みの家がみつかる

住まいの探しかた



民間不動産会社

賃貸物件を始め、売家、土地など地域に密着した情報を、地元の不動産会社が協力企業として提供。移住者の住まい探しをサポートしています。

さくら不動産株式会社 大町支店	TEL 0261-23-7570	http://sakurafudousan.net/
株式会社 中部住研	TEL 0263-72-9321	http://c-juken.co.jp/
株式会社 信濃興産	TEL 0261-22-9200	http://shinano-kousan.com/

空き家バンク

空き家所有者が市に登録した物件情報を、空き家の有効活用をしたい方に提供する制度のことで。情報の一部は市ホームページなどで見ることができますが、詳細な情報を知りたい方は、空き家バンクへの利用登録が必要です。

詳しくは ▶ [大町市 空き家バンク](#)

長野県の web サイトでも情報を掲載しています。



Check!

大町市定住促進係より

空き家は修繕が必要なことも多いので、そのこともふまえて探しましょう。家だけでなく、周りの環境の確認や、地域の人とのコミュニケーションが大切です。



HP <https://rakuen-akiya.jp/>

定住促進住宅

山間エリア（八坂地区、美麻地区）への定住を目的とした公営住宅です。子育て世代を応援するために中学生以下の子どもがいる世帯の家賃を最大で 15,000 円減額しています。

間取り 2LDK など
家賃 10,000 ～ 36,000 円（物件や入居形態により異なる）

詳しくは ▶ [大町市 公営物件情報](#)



雇用促進住宅

就労されている方や就労見込みの方を対象とした比較的低賃料で借りられる公営住宅です。5 階建てマンションタイプ。（※一定の入居要件があります）

間取り 3DK
家賃 28,600 ～ 42,900 円（入居形態により異なる）

詳しくは ▶ [大町市 雇用促進住宅](#)

市営住宅

住宅にお困りで、市内にお住まいか通勤している、収入が一定の範囲内など条件を満たす方が入居できる住宅です。空きが出た場合、公募により入居者を決定します。八坂地区、美麻地区にある市営住宅は市外にお住まいの方も応募できます。

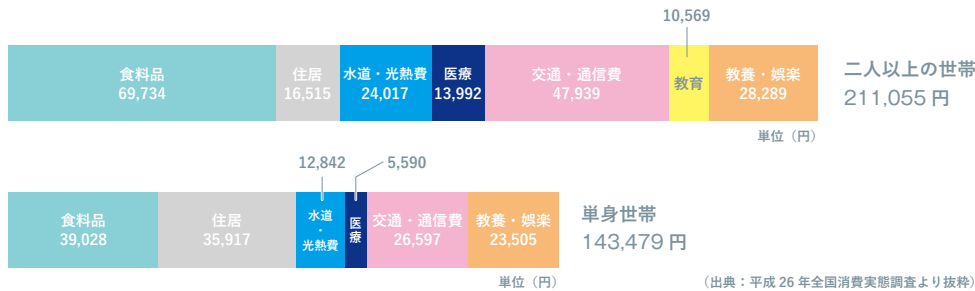
詳しくは ▶ [大町市 市営住宅](#)

Check!

定住促進アドバイザーより

1ヵ月の生活費について

住宅環境や季節によっても大きく異なりますが、長野県での二人以上の世帯と単身世帯の 1 ヶ月の生活費の平均額です。参考にしてみてください。



知って得する 支援制度

売家の購入や新築で住まいを考えている方には、嬉しい助成や補助制度があります

空き家改修事業補助金

市外から大町市に移住される方が空き家に入居する場合、設備のリフォームなど改修にかかる費用の一部に補助金が適用されます。大町市内の事業者による 10 万円以上の改修が対象です。

補助金額：改修にかかった費用の 1 / 2 以内。上限 30 万円

※入居前・改修前に申請が必要です。

詳しくは ▶ [大町市 空き家改修](#)

住宅性能向上リフォーム支援事業補助金

住宅の性能や機能の向上を図る目的でのリフォーム工事（省エネルギー型、防災型、環境負荷低減型）に対して、工事費の一部を補助します。大町市に移り住んでからの申請が可能です。

補助金額：対象工事費の 20% 以内。上限 20 万円

※工事着工前に申請が必要です。アパートなどの貸家、借家は対象外。

詳しくは ▶ [大町市 リフォーム 補助金](#)

大町市浄化槽設置事業補助金

合併処理浄化槽とはトイレや台所等から出る生活排水をきれいにする設備です。公共下水道が整備されていない地域で水洗トイレを設置するには設置の届出が必要です。合併処理浄化槽を新たに設置または汲取り式や単独浄化槽から転換する場合に、補助制度を活用できます。

補助金額（例／5 人槽を新設）：609,000 円

※設置条件により変動します。

詳しくは ▶ [大町市 浄化槽 補助金](#)

マイホーム取得助成

売家の購入や新築でマイホームを取得した方は助成金があります。

● 新築：20 万円 ● 売家を購入：20 万円

さらに条件が合えば以下の助成金も加算されます。

● 市内建設業者により新築：5 万円 ● 50 歳未満：5 万円
● 三世代同居または近居：5 万円
● ケーブルテレビ加入（限度額）：4 万円

詳しくは ▶ [大町市 マイホーム 補助金](#)

仕事の情報

働き方いろいろ

信濃大町ではたらく



就職先を探す

大町市周辺の求人検索ができるハローワークインターネットサービスを利用してみましょう。興味をもった求人をみつけたら積極的にハローワーク大町までお問い合わせください。求人情報に載っている企業の見学会やミニ面接会なども開催しています。

ハローワークインターネットサービス

H P <https://www.hellowork.go.jp/>

ハローワーク大町

住 所 大町市大町 2715-4
T E L 0261-22-0340

Check!

大町市で求人の多い職種は？

- 介護職など福祉の仕事
- ホテルの仲居さんなど宿泊・接客業
- 土木作業員など建設業

…といった求人が多いです。



起業する

大町市で起業・創業を目指す方に向けてさまざまな支援を実施しています。起業に関する相談や各種補助金については下記までお問い合わせください。詳しくは ▶ [Q 大町市 起業支援](#)

大町市創業支援協議会（大町商工会議所内）

T E L 0261-22-1890
H P <http://omachi-sougyou.com/>

大町市 商工労政課

T E L 0261-22-0420（内線 542）
E-mail syoukou@city.omachi.nagano.jp

知って得する 支援制度

就職、起業の際に使える支援制度をご紹介します

大町市起業支援補助金

山間エリア（八坂地区、美麻地区）以外で起業する場合に開業の準備資金として受けられる補助金です。

補助金額：10 分の 10、限度額 100 万円

詳しくは ▶ [Q 大町市 起業支援補助金](#)

大町市過疎地域起業業者育成支援事業補助金

山間エリア（八坂地区、美麻地区）で起業する場合の補助金です。

- 研修費補助金：月額 20 万円、最長 12 か月まで
- 事業所開設費補助金：限度額 300 万円

詳しくは ▶ [Q 大町市 過疎地域起業支援](#)

農業をはじめ

北アルプスからの豊富な水に恵まれる大町市は、稲作、果樹、野菜栽培などが盛んです。新規就農や農地に関しては下記の各担当までお問い合わせください。

農地についてのご相談は…

大町市 農業委員会事務局

T E L 0261-22-0420（内線 641）
E-mail nougyou@city.omachi.nagano.jp

新規就農については…

北アルプス農業改良普及センター

住 所 大町市大町 1058-2
T E L 0261-22-5111（大町合同庁舎内）

農作業のパート・アルバイトについては…

JA 大北 無料職業紹介所
（農家対策支援室）

住 所 大町市大町 1058-2 TEL 0261-22-1842
H P <https://entori.jp/naganoken-nogyou/>

地域おこし協力隊

高齢化や人口減少が著しい地方において、主に 3 大都市圏（東京・名古屋・大阪）に居住する方を対象に人材を受け入れ、その地域を盛り上げる活動をするともに定住・定着を目的とした総務省が推進する制度です。大町市もこの制度を活用し市の職員として募集している場合があります。就任する期間は 1 年以上 3 年以下ですが、任期中に地域のひとと知り合うことができ、ほとんどの隊員が任期後も大町市に居住しています。詳しくは ▶ [Q おおまちイイトコ探し隊](#)



大町市 農林水産課 農業振興係

T E L 0261-22-0420（内線 635 or 636）
E-mail noushin@city.omachi.nagano.jp

野菜の育て方の相談は…

JA 大北農産物直売所 ええっこの里
（農ある暮らしサポート直売所）

住 所 大町市常盤 6367-26
T E L 0261-85-2289

Check!

この冊子の編集とデザインを担当したのは、元 大町市地域おこし協力隊の OB・OG の方々。自分の特技や経験を活かして仕事をしてる人もいれば、協力隊任期中に出会った人々がきっかけで、今までとまったく違う仕事をしている人もいます。



ソーシャル・ビジネス創業支援金

長野県が地域の課題解決のため社会的事業を創業される方を支援する制度です。

補助金額：2 分の 1、最大 200 万円

詳しくは、長野県産業労働部創業・サービス産業振興室までお問い合わせください。
TEL 026-235-7194

または [Q 長野県 創業支援](#)

大町市就業者等移住支援金

東京圏、愛知県又は大阪府から長野県内に移住した方で、長野県が選定した企業等に就業した方又はソーシャル・ビジネス創業支援金の交付を受けた方に、長野県と市町村が共同で交付金を支給します。

交付額：単身世帯 60 万円、
2 人以上の世帯 100 万

詳しくは ▶ [Q 大町市 就業者移住支援金](#)

長野県有料道路利用者負担軽減事業

通勤・通学・通院等で、日常的に長野市に向かう「白馬長野有料道路」または、上田市方面に向かう「三才山トンネル有料道路」を利用する大町市民向けに、時間帯割引回数通行券（1 回通行券の 5 割引）を販売しています。
（※三才山トンネル有料道路は 2020 年夏ごろ無料化予定）

詳しくは ▶ [Q 大町市 有料道路負担軽減](#)

子育て・教育の情報

北アルプスの麓ですくすく、のびのび

子どもたちの生活



妊娠・出産～未就園児

中央保健センター 子育て世代包括支援センター あおぞら

乳幼児の健診、予防接種などの相談のほか離乳教室なども行っています。「あおぞら」では常駐の保健師・保育士・助産師が産前産後の気になることや子育ての相談に対応しています。

開館日 月～金曜（祝日、年末年始を除く）
午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分
住 所 大町市大町 1058 番地 13
T E L 0261-23-4400
0261-85-8022（あおぞら直通）

親子教室

各公民館では入園前の乳幼児と保護者を対象とした親子教室を開催しています。集団での遊び体験を通して親子のふれあいや、保護者同士、子ども同士の友達づくりの場として利用できます。詳しくは、各公民館にお問い合わせください。

お問い合わせ先は ▶

保育園 & 幼稚園

市立保育園が 7 園、認定こども園が 3 園、野外保育を行っている認可外保育施設が 2 園あります。各家庭の教育方針やライフスタイルで、子どもを預ける施設を選ぶことができます。



児童センター & 子育て支援センター

地域の子どもたちの遊びや学習、保護者同士の交流の場を提供しています。

開館日 年末年始を除く毎日
午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分
（子育て支援センターは午後 5 時まで）
住 所 大町市大町 4714
T E L 0261-22-0741

園開放

未就園児向けに、保育園や認定こども園で同じ年代の子どもたちと遊ぶ機会を設けています。親御さん同士の情報交換や仲間づくりの場として活用してください。参加については各園までお問い合わせください。

詳しくは ▶

Check!

信州やまほいく
～信州型自然保育認定制度～

長野県では、森や山、畑、田んぼ、川など自然と触れ合う保育・幼児教育を推進し、公立・私立を問わず自然保育に積極的に取り組む施設を認定する「信州型自然保育認定制度」を設けています。大町市の保育園と認可外保育施設はこの制度の認定を受けています。



山村留学

山間エリアの八坂地区は、山村留学発祥の地です。都市部の子どもが 1 年間で単位として農村生活を体験しながら、地元の子どもと同じ八坂地区・美麻地区の小中学校に通っています。互いに刺激を受け、恵まれた自然環境の中で学校生活を送っています。

児童クラブ

小学生のお子さんが安心して遊べる児童クラブを市内各小学校単位で設置しており、平日は放課後から午後 6 時まで、長期休業時と、土曜日（1 か所のみ開所）は午前 8 時から午後 6 時まで子どもを預けることができます。

年間登録料 1,000 円

高等学校

大町市の高校生は、市内の大町岳陽高校のほか近隣の白馬村、池田町、安曇野市、松本市の高校にも通っています。松本までは電車で約一時間。多くの進学校や専門的な高校もあるため、松本方面へ通学する生徒も多いです。その場合、駅から遠い地域では駅まで保護者の送迎が必要になります。あらかじめ考慮しておくことも必要です。



Check!

信濃大町の子育てや教育についてのもっと詳しい情報を、移住者の先輩である私たち定住促進アドバイザーが責任編集した「北アルプスの麓 信濃大町で子育て」も合わせてご覧ください。



小学校・中学校（コミュニティ・スクール）

市内には 5 つの小学校、3 つの中学校、1 つの小中一貫の義務教育学校があり、すべての学校は運営に地域の人に関わるコミュニティ・スクールです。地域の人から伝統文化を学んだり、一緒に遠足に行ったり、地域に見守られながら子どもを育てることができます。温かい自校給食も自慢です。

通学事情

広い大町市、中には家から学校まで距離がある場合もありますが、その距離によってはスクールバスを利用できます。また、中学生からは自転車通学や電車通学も認められ、公共交通機関を使う場合、定期券などの費用は市の教育委員会が負担し個人負担はありません。

知って得する 支援制度

子育て世代に嬉しい様々な取組みをご紹介します

出産祝金

出産時に大町市に住所がある方に、出産祝金をお贈りしています。

第一子	5 万円
第二子	8 万円
第三子以降	10 万円

詳しくは ▶

子どもの医療費助成

子育て支援を応援するために、中学 3 年生までのお子さんの医療費の、自己負担分の一部を助成しています。

自己負担額：上限 500 円（1 ヶ月につき）
500 円以上かかった分を市が負担します

詳しくは ▶

子どもが 3 歳、7 歳になったら 市内で使える商品券を進呈

お子さんが 3 歳、7 歳になる年度にそれぞれ入園・入学のお祝いとして商品券をお贈りしています。

市内で利用できる商品券 3 万円分

詳しくは ▶

生活の情報

安心して暮らせるまち

公共施設の紹介



医療施設

市立大町総合病院

北アルプスエリアで医療の中核を担っている総合病院です。

診療科目

内科（総合診療）／小児科／外科／整形外科／脳神経外科／
皮膚科／泌尿器科／産婦人科／眼科／耳鼻咽喉科／形成外科／
特殊歯科・口腔外科

住 所 大町市大町 3130 T E L 0261-22-0415

住 所 大町市大町 3130 T E L 0261-22-0415

北アルプス平日夜間小児科・内科
急病センター

病院の診療時間外に起きた発熱・腹痛・頭痛など比較的軽い症状に対する初期救急医療を行っています。

受付時間 月～土曜 午後 6 時 30 分～午後 8 時 45 分
住 所 大町市大町 1601-2 (フレンド・プラザ大町内)
T E L 0261-26-6199

このほか一般診療の内科・小児科などが21か所、歯科医療機関が11か所、薬局が10か所あります。



Check! 近隣地域の高度医療

松本市にある信州大学附属病院には高度救急救命センターがあり、ドクターヘリが配備されているため大町市から松本市まで約10分で到着することができます。また、安曇野市には長野県で唯一の県立こども病院があり、高度な小児医療を受けることができます。

近隣地域の高度医療

松本市にある信州大学附属病院には高度救急救命センターがあり、ドクターヘリが配備されているため大町市から松本市まで約10分で到着することができます。また、安曇野市には長野県で唯一の県立こども病院があり、高度な小児医療を受けることができます。



市民バス“ふれあい号”

市内を走る市民バス「ふれあい号」は日曜・祝日・年末年始を除いて毎日、主に市街地と各地域をつなぐ路線として運行しています。通勤通学、買い物、通院の足として利用されています

運賃	1回乗車につき	大人 200 円
		小人 100 円（※幼児～高校生まで）

市立大町山岳博物館

日本初の"山岳"をテーマにした博物館で、市民からは「山博(さんぱく)」の愛称で親しまれています。屋内展示はもちろん付属する動植物園では、保護された動物が見られるほか特別天然記念物であるライチョウやカモシカの飼育も行っています。

開館時間 午前 9 時～午後 5 時（入館 4 時 30 分まで）
月曜、祝翌日、年末年始休館

住 所 大町市大町 8056-1 T E L 0261-22-0211

大町市文化会館

大町市文化会館は座席数 1,144 席を有する、大北地域で最大のイベントホールです。消防団の出初式や成人式といった市民イベントを始め、「劇団四季」の舞台やコンサートなども開催されます。

住 所 大町市大町 1601-2 T E L 0261-22-9988

国営アルプスあづみの公園(大町・松川地区)

広々とした敷地を森林浴しながら散策できます。園内を走る
ロードトレインは子どもに大人気！ 雨の日は室内で遊べる
ボールプールやブロックパズルなどがあります。工作や食体験
など子どもと一緒に遊べる施設もあり、季節ごとのイベントも
開催されるので毎週のように通うご家庭も珍しくありません。
「年間パスポートは子連れ世帯には必須」なんて声もあります。

開園時間 午前 9 時 30 分～（閉園時間は季節により異なる）
月曜、年末年始休園 ※

入 園 料 大人（15 歳以上）：450 円
（当 日 券）シルバー（65 歳以上）：210 円
小人（小・中学生）、幼児は無料

住 所 大町市常盤 7791-4 T E L 0261-21-1212

※休園日はイベントや祝日等により変動あり。詳しくはお問い合わせください。

公園や児童遊園地

北アルプスが一望できる大町公園や、裸足で走り回れる広大な芝生がある文化公園、大きなタコの遊具があり「タコ公園」の通称で親しまれる西公園など、大町市内には子どもと遊べる公園や児童遊園地がたくさんあります。

長野県山岳総合センター

山岳博物館に隣接する登山や山の知識を学ぶための施設です。各種講座が開催されています。館内には、1回100円で利用できる「ボルダリング壁」や「スラックライン」もあり、専用の道具も無料で借りられます。

開館時間 午前 9 時～午後 8 時
月曜休館（GW、夏期、年末年始その他臨時休館日あり）
住 所 大町市大町 8056-1 T E L 0261-22-2773

市立大町図書館

西公園に隣接する、大北地域で最も蔵書数の多い図書館です。子どもに本を好きになってもらえるよう、定期的に読み聞かせを行っているほか、子どもから大人まで図書館を身近に感じてもらうため、脱出ゲームなどのユニークなイベントも行っています。

開館時間 平日（通年）午前9時30分～午後6時30分
土日祝（4月～11月）午前9時30分～午後6時
（12月～3月）午前9時30分～午後5時
月曜・毎月最終火曜休館

住 所 大町市大町4710-6 T E L 0261-21-1616



Check!

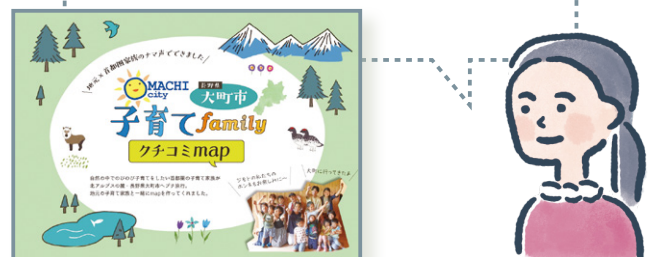
子育て family ^{くち}口コミマップ

大町市で暮らす子育てファミリーと首都圏で暮らす子育てファミリーの声で作ったマップです。

大町市の子育て環境が一目で分かります。

子育て family 口コミマップ^{くち} ！

大町市で暮らす子育てファミリーと首都圏で暮らす子育てファミリーの声で作ったマップです。
大町市の子育て環境が一目で分かります。



移住支援の情報

さあ、大町市に住もう！

移住支援の取り組み



大町市の情報が知りたいときは

移住セミナー・移住フェアに参加しよう

東京・名古屋・大阪の3大都市圏で年に数回開催される移住セミナー。大町市単独の移住セミナーを始め、長野県主催の移住セミナーや全国規模の移住フェアにも参加し、直接お話できる機会を設けています。

大町魅力体験ツアー

冬の暮らし、働く場、山麓ならではの暮らし、子育てなど……様々なテーマでツアーを実施しています。地元の人たちや先輩移住者との交流を通して移住に向けて不安なことを少しでも解消しましょう。

移住定住協力店・協力者

生まれも育ちも大町市の方から先輩移住者まで、様々なお店や個人の方が移住を志す人をサポートしてくれます。地元で暮らす皆さんから自身の経験をもとに、大町市の「良いところ」「気を付けた方がいいこと」など生活のあれこれを聞くことができます。移住した後も心強い味方です。



Check!

移住定住協力店・協力者紹介ブック

移住定住協力店・協力者紹介ブックでは、あなたの移住をサポートしてくれるお店・人物を一挙に掲載しています。ぜひ参考にしてください。



webで最新情報をチェック！

下記の2つのwebページでは、移住セミナーなどのイベント情報や、大町市の住宅、就職などの最新情報を掲載しています。こまめにチェックして気になることがあればお気軽にお問い合わせください。



大町市定住促進 web サイト「信濃大町で田舎暮らし」

HP <http://www.city.omachi.nagano.jp/teiju/>



大町市移住情報総合 web サイト

HP <https://iju-omachi.jp/>

クラインガルテンを利用しよう！

山間エリアの美麻地区には、都市部にお住まいの方が滞在しながら野菜づくり等を楽しめる滞在型市民農園（クラインガルテン）があります。家庭菜園をしながら登山やスキーなど趣味を満喫できます。大町市への移住を考えている方には、クラインガルテンを利用した「お試し暮らし体験」をおススメしています。まずは大町市に来て、土地や地元の人たちの雰囲気を体感してみてください。

年間利用

長期でクラインガルテンを借りて滞在しながら野菜づくりをしたり、自由気ままに趣味を楽しみたい方は年間利用をしてみてください。都市部と大町市の“二地域居住”の拠点としても利用できます。詳しくは ▶ [Q 大町市 クラインガルテン](#)

滞在施設の空きがある場合に利用可能
利 用 料 金 390,000 円（年額）

※光熱費、水道料金などは別途必要となります。

お試し暮らし体験 短期型

1泊2日から6泊7日のちょっとだけ大町での暮らしを体験し、大町の雰囲気や魅力を実感いただけます。詳しくは ▶ [Q 大町市 お試し暮らし](#)

利用可能期間 年末年始以外
利 用 料 金 1人1泊 3,000 円、2泊目以降 1,500 円



お試し暮らし体験 中期型

移住相談をすでにされた方限定で、7泊8日から29泊30日まで滞在いただけます。お仕事や住まい探しなど移住の準備のためにもご利用ください。

利用可能期間 GW・夏休み・年末年始以外
利 用 料 金 50,000 円（定額）

全国の移住相談窓口

大町市のほか、東京・名古屋・大阪でも相談窓口を設けています。お気軽にご相談ください。

Nagano

大町市総務部まちづくり交流課 定住促進係

大町市大町 3887
TEL 0261-21-1210（直通）
0261-22-0420
（内線 531 or 532）
E-mail teijuu@city.omachi.nagano.jp

Osaka

大阪移住・交流サポートデスク

大阪市北区梅田 1-3-1-800
大阪駅前第1ビル 8F
長野県大阪観光情報センター内
TEL 06-6341-7006

大阪ふるさと暮らし情報センター

大阪市中央区本町橋 2-31
シティプラザ大阪 1F
TEL 06-4790-3000

Tokyo

銀座 NAGANO

しあわせ信州シェアスペース
中央区銀座 5-6-5 NOCOビル 4F
移住・交流センター
TEL 03-6274-6016

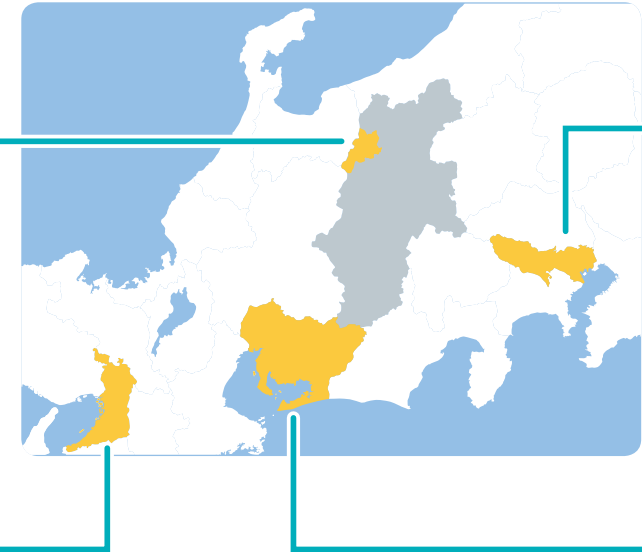
ふるさと帰郷支援センター

千代田区有楽町 2-10-1
東京交通会館 8F 長野県ブース
TEL 03-6273-4401

Nagoya

名古屋移住・交流サポートデスク

名古屋市中区栄 4-16-36
久屋中日ビル 4F
長野県名古屋観光情報センター内
TEL 052-251-1441





移住相談・お問い合わせ

大町市定住促進協働会議

事務局：大町市総務部まちづくり交流課 定住促進係

〒398-8601 長野県大町市大町3887番地

TEL 0261-21-1210（直通）| 0261-22-0420（内線531・532）

MAIL teijuu@city.omachi.nagano.jp

HP <https://iju-omachi.jp/>

