

4市町村合同移住イベント

大町市×安曇野市×池田町×松川村

ときめくあづみのLIFE

～カフェde女子会～



IN
銀座NAGANO
2F/5F

2025

8.10 Sun

500円

おいしいドリンクとプチデザートを片手に、先輩移住者・地元住民・
移住を検討する女性同士で交流を楽しんでいただく移住イベントを開催します♪

プログラム（11:15～ 受付開始）

15分毎に4市町村&
先輩移住者が入れ替わります

11:30～ 4市町村&先輩移住者の自己紹介

4グループに分かれて女子会（15分×4セット）

12:50～ 先輩移住者との座談会、市町村職員との個別相談会

4市町村の相談に加えて、「お仕事相談」と
「住まい相談」もできます★

先輩移住者との座談会では、
少人数でまったりとした雰囲気の中で、
各テーマに沿ったお話が聞けます♪
（詳細はHPをチェック!）



阪井 理佳さん（大町市）

結婚を機に2018年に東京都から移住。
妊娠、出産、子育てから専業主婦、ア
ルバイト、就職活動と様々な人生の
ステージを大町市で経験。
都市と山村、それぞれの良いところや
違いをお伝えします。



山本 綾さん（安曇野市）

大阪府の私立保育園や森のようちえんで
10年間の保育士経験を経て、2021年に
移住。地域おこし協力隊として3年間、
自然保育ブランディング事業に携わる。
現在は保育経験のあるフリーランス
として、「自然保育×ベンガラ染め
×弾き語り」で活動中。

4組の先輩移住者が皆様をお待ちしています♪



武林 智子さん（池田町）

2023年、子どもの就学を機に東京都から
家族4人で移住。住まいは中古住宅を
購入し、家と庭のDIYを行った。
現在は、地域おこし協力隊として移住定住
支援などに携わり、町の魅力を発信中。
今年庭で作ったハーブ畑で育てたミントで
モヒートを飲むのがこの夏の楽しみ。



小野寺 迪さん 佑介さん（松川村）

四季を感じながら、のびのびと
安心して子育てをしたいと思い、
2019年に家族4人で茨城県から移住。
迪さんは看護師として働きながら、
夫婦でDIYした小さな自家焙煎
コーヒースタンド「北アルプス焙煎
工房 kohō coffee」をオープン。



〈お問い合わせ先〉

長野県 信州首都圏総合活動拠点（銀座NAGANO）

住所：〒104-0061 東京都中央区銀座5丁目6-5 NOCOビル 5F

TEL: 03-6274-6015（10:00～18:00）

Webサイト : <https://www.ginza-nagano.jp/>

詳細・お申込みは
こちらから
完全予約制です!

