

長野地域

# 移住の巻

Ijuu tora no maki

読めば「長野地域」が見えてくる  
移住のあれこれ虎の巻！

先輩住民が  
まとめた



裏表紙

P 6

P 5

P 3, 4

P 1, 2

地域のつながりスポット紹介、  
市町村連絡先一覧

移住しておどろいた!!  
長野地域体験談

先輩住民が考えた、地域の人とうまく、楽しく、生活するコツ

長野地域ってこんなところ  
長野地域の暮らし



# 長野地域ってこんなところ

雪の多いまち、傾斜地の多いまち、温泉のあるまちなど、同じ長野地域でもエリアごとの特徴や魅力があります。在住者から出た意見をもとに、自然や環境に焦点を当ててご紹介します。どんな場所に住みたいか、あなたの理想と照らし合わせて考えてみてくださいね。



## 移住「虎の巻」ができるまで

この冊子は2025年度に開催した「長野地域『移住 虎の巻』アップデートワークショップ」に参加した、移住者や、自治体職員など、長野地域で暮らす住民の意見を反映しています。長野地域での生活や経験で感じていることを出し合い、意見をグループごとにまとめて、移住したい人の参考になる長野地域の特徴や暮らし方のコツ、びっくりした体験談を、会議参加者の言葉で紹介いたします!!

私たちが話しました!  
12月・1月のワークショップご参加の皆さん



生活の中の経験を  
踏まえてアイデア出し

## 自然の魅力 Nature

長野地域は千曲川と犀川の合流する善光寺平を中心に、「北信五岳」や「妙高戸隠連山国立公園」など四方を山々に囲まれています。スキーや登山をはじめ、山岳アクティビティが身近なのも魅力!冬の冠雪した山々も絶景です。長野県は海に接していない「海無し県」ですが、高速道路を使えば長野市から約1時間、信濃町からは40分で日本海に出られますよ。

- どこにいても山が見えて絶景(飯綱町)
- 四季をはっきり感じられる(長野市)
- 湿度が低く、寝やすい(小布施町)
- 星がきれい!!(信濃町)
- 雲海が見える(須坂市)
- アウトドアが楽しめる場所がたくさん!(地域全体)
- 夜、外がとても静か(千曲市)
- ドライブすると最高!湖、山道、良い景色、温泉!(長野市)
- きれいな森がある(信濃町)
- SUPやカヤックなどのアクティビティもある(信濃町)



アイデンティティとなる北信五岳(提供:長野県)

## 食の魅力 Food

長野地域はおいしいグルメや食材も豊富!日本三大そばの「戸隠そば」をはじめ、各エリアに名物グルメがあります。長野地域はリンゴやブドウなどの果樹栽培も盛ん!ローカルスーパーマーケットで、オリジナル商品のクオリティに驚いたと語る移住者も少なくありません。地域の人と関係性ができると、「おすそ分け」文化の中で野菜や果物をもらうことも増えてくるかもしれませんよ。

- 水道水が美味しい。ウォーターサーバー不要(長野市)
- 駅そばの質が高い(信濃町)
- 農産物直売所が破格、美味しい!(飯綱町)
- りんごやぶどうがおいしい!(須坂市)
- 野菜やキノコがおいしくて安い!(小布施町)
- 地域ごとにおやきのレシピが違う(長野市)
- ディープな飲み屋街で飲むのが楽しい(長野市)
- 古民家再生した素敵な雰囲気のカフェやレストランが多い(長野市)
- そばの自販機が人気スポット(信濃町)
- 酒蔵、ワイナリーが多い(小布施町)



辛味大根を絞った汁につけるおしぼりうどんが名物!(提供:坂城町)



おやき(提供:小川村)



## 地理的魅力 Geography

長野地域が移住先として人気な理由のひとつは、アクセスの良さです。東京方面なら新幹線で90分、車で3時間ほど。長野地域内の各市町村から県庁所在地である長野市街地までは、どこでもだいたい車で「1時間以内」と何とか便利!長野県第二、第三の都市である松本市や上田市へのアクセスも良好です。

- 温泉が多くアクセスもいい(千曲市)
- サウナスポット多数(信濃町)
- 1時間圏内でいけるスキー場多数(地域全体)
- 意外と海まで近い(信濃町)
- スーパーや量販店も多いので買い物で不便なことが少ない(小布施)
- 東京までの高速バスが安くて早い(坂城町)
- 車で20分でキャンプ場に行ける(長野市)
- 美術館や博物館多い(地域全体)



長野駅から東京まで新幹線で90分(提供:長野県)

## 人の魅力 People

会議参加者の意見をまとめると、長野地域には「真面目で人柄が良く世話焼き」な方が多いそうです。「あいさつ」文化が強いので道ゆく人も自然とコミュニケーションが生まれ、人の輪が広がるという意見も。近年では全国から「地方で新たな活動にチャレンジしたい」という人たちが集まり、地元の方々と一緒にさまざまなプロジェクトが生み出されています。

- 中学校の無言清掃\*。まじめに掃除する(坂城町)
- 長野県民、長野県大好き(坂城町)
- 別荘地は昔から外国人が多いので、町民が外国人になれている(信濃町)
- 若い人たちが自分で事業やったりバワフル(長野市)
- 行政の方との距離が近い(高山村)
- 地域の担い手になろうとする人が多い(小布施)
- 地域の縁から仕事につながることも多い(須坂市)
- 信号のない横断歩道で車が止まる率「断トツ」全国一位(地域全体)



若者からお年寄りまで地域内外の交流が盛んです!(提供:長野市・千曲市)



\*[無言清掃] 私語を一切せず黙々と清掃に取り組む活動

各ページの文章のあとにあるカッコは、意見を出してくださった方の在住市町村です。





聞いて！

# センパイ住民が考えた 地域の人とうまく、楽しく、生活するコツ

まず長野県民は「不真面目さがきらい」です。  
それをふまえると地域の人々の行動に合点がいくかも！？



## ① 自治会のこと

めんどくさいかもですが、  
参加すると◎（後から楽しくなってきます）

行事の役員やゴミ当番など何かと面倒なこともある自治会。でも地域に溶け込むには近道かも、



### センパイの声

- とにかく横のつながりが大事(信濃町)
- 自治会によって、会費やルールが違う(小布施町)
- 地域活動が盛んなので、周囲との交流を避けたい人は向いていない(飯綱町)
- めんどくさい役をおしつけられることも(千曲市)
- 自治会活動や消防団は積極的に関わるべし！何も関わらないと地域に馴染めない(信濃町)
- 消防団に入ると地域の若者と知り合いになるので、学校や地域行事の際、楽しめる。(須坂市)



## ② 近所のこと

おせっかいな人が  
多いかもですが、助け合いが大事！

ご近所との関係が近いので、窮屈に感じちゃうことも。でも、雪かきなど、ご近所同士の助け合いも大事な文化。



### センパイの声

- 夏は草刈、冬は雪かき。最低限生活に支障をきたさない範囲だけでなく、めっちゃ綺麗に整えている。動き者すぎる(飯綱町)
- 良くも悪くも周囲の人に関心を持つ人が多いと思います。(長野市)
- 世話焼きのご近所さんが多い。(信濃町)
- ご近所さんにめっちゃ見られている！「昨日帰り遅かったね」とか(笑)(飯綱町)
- 地域に受け入れてもらうコツ。あいさつ、当番をしっかりやる、お祭りなどに参加する(長野市)



## ③ ゴミの出し方のこと

いろいろとルールはありますが、  
きちんと守りましょう。

自治体や地域で違うゴミ出しルール。  
先輩たちの声を聞いてみよう！



### センパイの声

- ゴミステーション(ゴミ集積場所)の当番がある(千曲市)
- 自治体によって資源ゴミ袋記名式(飯綱町)
- ゴミ袋の値段が高い(須坂市)
- 冬場、ペットボトルや缶の回収がない地域も(信濃町)
- ゴミを捨てられる時間が短い地域も(小布施町)
- 収集日や分別方法が細かく決まっているので、ゴミ出しカレンダーは要チェック！(千曲市)



## センパイ移住者からの移住アドバイス

孤独を感じたら動こう！  
SNS、趣味、仕事、自治会  
(長野市)

移住者が増えてきて  
助けてもらえる  
ことが多い(信濃町)

とりあえず試しに  
一年住んでみる！  
地区によって  
だいぶ違う(信濃町)

ゲストハウスは情報も  
たくさん持ってるし、  
支援制度もあるから  
お試し移住するのに  
いいかも！(長野市)

やっていけるか  
心配...



## やっぱり気になる仕事の話

移住の際の懸念はやっぱり仕事。先輩住民の話聞いてみよう

- 「仕事はあるの？」沢山あります！(信濃町)
- 都会の感覚で仕事を探すと、賃金が安く選択肢が少なく感じるかも...(小川村)
- 仕事を見つけるコツは、人づて、役所の窓口の紹介もあり！(信濃町)
- 新幹線で首都圏への通勤という選択肢もある(長野市)
- 移住、就業フェアなどのイベントも東京で開催している(地域全体)
- 銀座NAGANOにハローワーク窓口がある(地域全体)



# 移住しておどろいた！！

## 長野地域 体験談

ワークショップの中で出た、先輩移住者が長野地域に移住しておどろいた話をまとめました！今後の参考になるかな！？  
気になる話は各市町村の移住担当者に聞いてみてね。

### 静かで空気が 綺麗と思いきや...



- ・冬の朝は除雪車の音やライトが目がさめる(ありがたいのだが...) (信濃町)
- ・夏は早朝からピーバー(草刈機)の音がひびくことも(飯綱町)
- ・人の声が消えるくらいのカエルの大合唱(飯綱町)
- ・空気キレイと思いきや(きれいなんだけど)花粉が辛い(飯綱町)



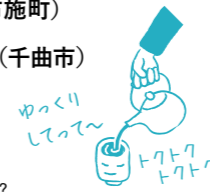
- ・晴れた洗濯日は野焼きに注意(飯綱町)
- ・近所の田畑で消毒作業していると洗濯物を外に干せない(小布施町)
- ・ゴキブリはほぼ出ないけど、いろんな虫がいます(信濃町)



### これも地域性！？ 長野地域の人



- ・横断歩道で車を止めると、車に向かってお辞儀してくれる子どもたちがめっちゃ多い。止まりたくなる(長野市)
- ・街を歩くと知り合いに会う。自家用車の車種やナンバーで居場所がバレることも(小布施町)
- ・「するしない※」という一見矛盾した方言がある(千曲市)
- ・お茶をどんどんつがれる(千曲市)



※長野県北部の方言で、「～しようよ」「～しませんか」という勧誘や同意を求める表現 例：カラオケするしない？＝カラオケ行かない？

### 結構 お金かかる！？

意外と...



- ・上下水道料金が東京に比べて高い(須坂市)
- ・暖房費(光熱費、灯油代など)が結構かかる(信濃町)
- ・思ったより冷暖房費がかかる。想定の倍！？(小布施)
- ・産直コーナーや道の駅で食材が安く手に入る(信濃町)
- ・ガソリンが高い(長野市)



### 暑さ対策も必要！？



- ・夏は暑い！エアコン必須(須坂市)
- ・寒暖差が大きい(信濃町)
- ・冬、1日以上家を空けるときは、水道管凍結予防のため水抜きをしないといけない...(飯綱町)
- ・新築なら二重窓がおすすめ(坂城町)



### 長野地域は車社会

- ・車は必須！住む住所によっては四駆必須！！(信濃町)
- ・「車乗せて」と頼むと「二駆だけいい？」と返される(信濃町)
- ・公共交通機関が不便(本数、路線)(信濃町)
- ・いつも使う電車の窓から絶景を楽しめる(小布施町)



各市町村の移住担当者がおすすめする

## 地域の暮らし発見スポット紹介

移住前にどんな地域が知っておきたい、地域にいる人とつながりたい！  
そんな方におすすめな地域の「地域の暮らし発見スポット」をご紹介します。

### 須坂市

一言で表すと「コンパクトで便利な田舎」。ほどよい距離感の里山に囲まれ、スーパーも数多く超便利！ブドウやリンゴなど果樹畑の風景が広がるフルーツ王国です。



#### 子育て支援センター

未就園児が無料で遊べて、ワークスペースやカフェもある子育て支援施設

### 坂城町

約200社の製造業者が集積する「ものづくりのまち」。晴天の日が多い気候を活かした果物の生産も盛んで、工業、農業、商業などが融合する特色ある町です。



#### びんぐし湯さん館

露天風呂からは坂城町が一望できる天然温泉施設

### 高山村

果樹栽培に適した気候条件で、りんごやぶどうの生産が盛んな地域です。信州高山温泉郷は多様な温泉が楽しめ、村が推進するアンチエイジングに役買っています。



#### 高山村就農・移住おためし住宅

移住希望者が1泊1,000円で宿泊できる簡易宿泊施設

### 小川村

長野市と白馬村の中間に位置する村。郷土食の「おやき」や、豊かな自然環境に恵まれた「美しい里山風景と四季の北アルプスの眺望」などが村の誇る財産です。



#### 林りん館

北アルプスが一望できる宿泊施設、館長さんは移住者コミュニティの中心人物

### 長野市

都市と自然のバランスがちょうど良い県庁所在地。インフラが整備された市街地と豊かな自然が近く、中心市街地・郊外・中山間地とニーズにあった場所や暮らし方を選択できます。



#### 1166バックパッカーズ

長野地域の拠点にピッタリなゲストハウス。まち歩きイベントも定期開催中！

### 千曲市

長野市と上田市の中間、市の中心を千曲川が流れる里山に囲まれた自然豊かなまち。高速道路のアクセスも良好でスーパーや医療施設も充実した「トカイナカ」！特産の杏と温泉街も自慢です！



#### 壊捨ゲストハウスなからや・

おせっかいゲストハウス昭和の寅や

移住体験にピッタリな一棟貸しプランやシェアハウスのあるゲストハウス

### 小布施町

「栗と北斎と花のまち」小布施町は、長野県で一番小さな町。顔が見える関係性を大切にしており、協働と交流による独自のまちづくりが盛んです。



#### 小布施総合公園

芝生広場、噴水、遊具やドッグラン等が整備され、四季を問わず多くの方が訪れる公園

### 信濃町

野尻湖や黒姫山の雄大な自然に抱かれた信濃町。夏は涼しく、冬は雪を満喫できます。絶品の霧下そばやとうもろこしなど食も豊か。四季を感じる、心豊かな暮らしがここにあります。



#### 黒姫童話館

エンデをはじめ、町ゆかりの作家たちの物語の世界に導かれます。雄大な黒姫山でぜひ深呼吸を！

### 飯綱町

人口約10,000人、農業が盛んで雪が降るまち。別荘地、スキー・ゴルフ・キャンプなどのアクティビティ施設、美しい花や田園風景、寒暖差を活かした果樹園などがあります。



#### いづなコネクトEAST

いづなコネクトWEST

飲食店やスポーツジム、コワーキングスペース等がある廃校を活用した複合施設

## 9市町村の連絡先一覧

(以下、担当部署・電話番号・URL)

長野市 <企画政策部移住推進課 移住・定住相談デスク>

tel. 026-224-7721

<https://www.city.nagano.nagano.jp/iju/index.html>



須坂市 <まちづくり課>

tel. 026-248-9007

<https://www.city.suzaka.nagano.jp/kurasuzaka/>



坂城町 <企画政策課 企画調整係>

tel. 0268-75-6211

<https://www.town.sakaki.nagano.jp/life/6/29/127/>



小布施町 <企画財政課 企画交流係>

tel. 026-214-9102

<https://www.town.obuse.nagano.jp/ijyu/>



信濃町 <総務課 まちづくり企画係>

tel. 026-255-1007

<https://shinanomachi-iju.jp/>



小川村 <総務課 総合戦略推進室>

tel. 026-269-2323

<https://ogawamura.jp/>



千曲市 <ふるさと振興課 移住定住推進係>

tel. 026-273-1111

<https://chikuma-iju.jp/>



高山村 <定住支援室>

tel. 026-214-9298

<https://www.vill.takayama.nagano.jp>



飯綱町 <企画課 人口増進推進室>

tel. 026-253-2512

<https://www.town.iizuna.nagano.jp/ijuportal/>



## 移住お役立ちWEBサイト



長野県の移住ポータルサイト

楽園信州



長野県の移住総合WEBメディア

Suu-Haa(スーハー)



移住・二地域居住の推進

長野地域振興局移住事業ページ