



参加者募集案内

長野県 産業労働部 産業立地・IT 振興課

<https://otameshinagano.com/>



おためしナガノ 2025

参加者募集案内

目次

1	「おためしナガノ」とは	P3
2	「おためし」の概要	P3
3	「おためし」実施期間（予定）	P3
4	募集期間	P3
5	募集数	P3
6	「おためし」実施場所	P4
7	対象者	P4
8	参加条件	P5
9	参加者に対する支援	P5
10	参加者をお願いすること	P6
11	参加申込方法	P7
12	選考方法（参加者の決定）	P7
13	お問い合わせ先	P7
 (参考)		
	よくあるご質問	P8
	おためしナガノ実地場所一覧（概要）	P9



1 「おためしナガノ」とは

IT関係の皆さんに、長野県に「おためし」で住んで、仕事をしていただく機会を提供します。長野県が、オフィス（コワーキングスペース）利用料や引越し代、交通費等を支援します。

2 「おためし」の概要

長野県内に居住して、県内のコワーキングスペースを仕事場として事業を行っていただきます。

(1) 事業内容

- ・事業は自由です。現在の事業の一部を長野県で行っていただいて構いません。
- ・「おためし」参加のために新たな事業を行っていただく必要はありません。
- ・IT関連の副業・兼業、「おためし」を機に立ち上げた事業でも構いません。

(2) 居住

- ・「おためし」期間中、長野県内にずっと住んでいただかなくても構いません。東京など本来の事業地（居住地）を行き来していただくこともできます。

(3) 参加者への期待

- ・「おためし」中、コワーキングスペースなどで地域の人たちとの交流を通じて、長野県で「仕事をする」「住む」イメージを掴んでいただければと思っています。
- ・「おためし」終了後、本格的な居住（二地域居住も歓迎）や拠点設置をしていただくことを願っていますが、戻っていただいても構いません。

3 「おためし」実施期間（予定）

2025年8月上旬から随時。2026年2月末まで最長6か月程度。

*遅くとも、9月末までには、長野県での「おためし」を開始していただきます。

*最短でも3か月「おためし」していただくこととなります。

4 募集期間

2025年4月28日（月）～5月26日（月）17時

5 募集数

12組程度（1組3名まで）

*全体で最大24名程度を予定しています。

*4名以上の参加も可能ですが、4名以降は資金援助（9（1））の対象になりません。

6 「おためし」実施場所

以下の地域での実施を予定しています。

お申し込みの際に、ご希望の実施場所を第2希望まで選んでいただきます。

地域	実施場所（市町村）
千曲川バレー （新幹線沿線）	飯綱町、小布施町、長野市、上田市、東御市、佐久市
松本平エリア	松本市、塩尻市
ハケ岳西麓エリア	諏訪市、茅野市、富士見町
伊那谷エリア	辰野町、伊那市
木曾谷エリア	木曾町

*実施場所情報は本募集案内P9及び以下のサイトをご覧ください。

<https://otameshinagano.com/>



7 対象者

- 地方への拠点設置を検討している首都圏等のIT企業の方
- 長野県を「仕事場」にしたいIT関連の事業を営む方
- 長野県内でIT関連の事業（副業・兼業も可）を行いたい方
- 地方でIT関連の事業をやろうと考えている方 など

*いずれも、既に事業を実施している方又は具体的な事業計画をお持ちの方を対象とします。

*長野県内のIT企業へ就職したい、という方は対象としていません。

■具体的にはこんな方を想定しています

- 地方への拠点（ブランチ、サテライトオフィス等）を設置したいIT企業の方
- フリーランスでIT関連の事業を行っている方
- 現在IT企業に勤務し、あるいは、一般企業のIT関連事業に従事している方で、スピンアウト・スピンオフ・社内ベンチャー立ち上げ・独立創業等をして、IT事業を行おうと考えている方

■「IT関連の事業」とは？

ITを活用した事業全般を広く指します。具体的には、以下を想定しています。

- 各種アプリやソフト、ゲームの開発
- パソコンを使った画像や映像等の創作（WEBクリエイター、デザイナー、映像や音楽のクリエイター等）
- ITを用いたものづくり（のプロデュース）（例：スマートフォン活用の電子錠など）
- WEBやスマートフォンを通じた各種サービスの提供
- 製造業や小売業等へのITを活用したサービスの提案、提供
- IoT、AIなどのITソリューションの開発、提供 など

8 参加条件

条件	内容
①年齢	2025年8月1日現在で18歳以上の方
②居住地	長野県以外に居住している方（長野県出身者も対象です。）
③拠点（事業所等）	長野県内に拠点（本社、支社、事業所等）を有していない事業者

*法人・個人は問いません。

9 参加者に対する支援

「おためし」に参加していただく方には、以下（1）～（4）の支援を行います。

（1）資金援助（補助金）

ア 補助額

1人あたり最大30万円

*1組3人で参加の場合、1組90万円が上限となります。

*ただし、予算の都合上、全体の参加者が一定数（24名程度）以上となる場合は、1人当たりの上限額を20万円まで減額する場合がありますので、ご了承ください。

イ 補助対象経費

①オフィス（コワーキングスペース）利用料

実施場所のコワーキングスペースの月額基本利用料＋初期登録料（必要な場合）を補助します。また、県内の他のコワーキングスペースの1日以下（ドロップイン）の利用料も対象です。

- ・2026年2月末までの利用分が対象。
- ・**「おためし」期間中の実施場所のコワーキングスペースの利用（月額会員）は必須。**
ただし、コワーキングスペースに月額利用設定がない場合はドロップインで可。
- ・ロッカー、会議室、コピー利用料等は含みません。（基本利用料に含まれる場合は対象）
- ・原則フリースペース。ただし、ご希望で個室（個室）も可。

②引越し代

住居又は事務所の移転費を補助します。

- ・引越業者への依頼のほか、レンタカー等で引越する場合のレンタル代等も対象。

③交通費（業務用）

「おためし」に参加することで「新たに発生」する「事業に関する」県内⇄県外の交通費

- ・対象となるもの ○本社へ出張 ○取引先へ出張 ○セミナーや講演会へ出張
- ・対象とならないもの ×旅行 ×帰省 ×県内移動（*） ×県外⇄県外移動
*県内移動でも「県内のコワーキングスペースに行くための交通費」と「県が認めるイベント等への参加のための交通費」は対象。
- ・ターミナル駅間の交通費が対象 例）長野駅～東京駅、長野駅～名古屋駅
*電車、高速バスのほか、自動車（高速代＋ガソリン代・上限設定あり）も対象。

④家具・家電・自動車レンタル料

期間分のレンタル（リース）料を補助します。

- ・「おためし」実施期間が4か月、レンタル期間が6か月の場合は、6分の4を補助
- ・レンタル期間は日単位、月単位等いずれも対象
- ・購入は対象外

(2) 住居

実施場所により、市町村が住居の提供や家賃補助、民間アパート等の紹介を行います。

支援のパターン		実施場所（市町村）
市町村有の住居	有償提供（安価）	飯綱町、松本市、茅野市、辰野町
民間アパート等	有償提供	茅野市
	家賃補助	東御市、塩尻市、諏訪市、伊那市
	住居紹介	小布施町、長野市、上田市、塩尻市、佐久市、諏訪市、茅野市、富士見町、辰野町、木曾町

* 実家等の御利用も可能です。

(3) 相談・つながりづくり

- ・ 地域の人たち（コワーキングスペース利用者、地元のIT関係者等）との交流会を行う予定です。参加者の皆さま同士の繋がりづくりのためにも、ぜひご参加ください。
- ・ 期間中、事業や生活していく上で各種相談をお受けします。

(4) 「おためし」終了後の支援

- ・ 長野県への本格的な移住や拠点設置をご希望の場合、お手伝いいたします。
- ・ 完全移住（移転）でなくても、二地域居住等も歓迎です。

(参考) 長野県 ICT 産業立地助成金

県内に ICT 産業の事業所を新設して事業を行う企業に対して、その費用の一部を助成します。



助成対象	助成率・助成額	助成限度額
建物・設備機器等の取得費用	10% <40%>	3億円
建物・設備機器等の賃借料	50% <60%>	
雇用（新規常勤雇用者）	30万円/人 <110万円/人>	

< >内は特に高付加価値事業等として認められた企業の場合 ← 全国トップ水準の助成率

詳細は下記ホームページをご覧ください。

<https://ritchi.pref.nagano.lg.jp/supportsystem/view/7>



10 参加者にお願ひすること

「おためし」にあたって、参加者の皆さまには以下の事項をお願ひします。

- ・ 期間中、月平均おおむね 6 泊以上の滞在と事業実施（ビジネスホテル等への滞在は不可）
- ・ コワーキングスペースの月額利用契約とコワーキングスペースでの事業実施
- ・ SNS（Facebook、Instagram 等）で長野県での仕事や暮らしを定期的に発信
- ・ 補助金支払い等に関し県又は本事業の運営支援業務受託事業者が求める手続き（請求書や領収書提出等）への対応

11 参加申込方法

(1) 申込書類

(様式第1号) 参加希望者経歴書 ※参加者の顔写真を添付し、参加者全員分の提出が必要です。
(様式第2号) 事業計画書

(2) 申込期限

2025年5月26日(月) 17時

(3) 申込先

参加申込フォームで必要事項を入力し、上記(1)の申込書類をアップロードしてください。
【参加申込フォーム】

https://apply.e-tumo.jp/pref-nagano-u/offer/offerList_detail?tempSeq=56450

(4) 留意事項

- ・申込期限後や専用ページからの申込以外(郵送等)は受け付けません。
- ・記載内容が不足する事項については、修正等を依頼する場合があります。
- ・提出いただいた書類は、対象者選考のためのみに使用します。



12 選考方法(参加者の決定)

書類(一次選考)及び面談(二次選考)により参加者を決定します。

(1) 書類選考(一次選考)

提出いただいた書類に基づき候補者を一定数に絞ります。

(2) 面談選考(二次選考)

書類選考通過者を対象に、WEB会議ツールにより面談を実施します。

ア 日程

6月18日(水) 9:00~16:00、 6月19日(木) 9:00~16:00、
6月23日(月) 9:00~16:00、 6月24日(火) 9:00~16:00

イ 留意事項

- ・書類選考通過者には面談日時やWEB面談のURL等をご連絡いたします。
面談日の数日前の連絡となる場合がありますが、ご了承ください。
- ・スムーズに進行できるよう、事前に通信状況の安定した静かな環境を整えてから面談に臨んでください。
- ・面談は1組20分程度を予定しています。
- ・原則として全員(3名参加希望であれば3名全員)にご参加いただきます。
- ・上記(ア)の日程以外では面談は実施しない予定ですので、必ずいずれかの面談に参加できるようにしてください。

ウ 参加者対象の決定

面談後に参加対象者を決定し、ご連絡いたします。

ご連絡後、経費補助(補助金支給)の手続きをしていただきます。

エ 選考の観点

事業計画の独自性、事業計画の実現性、長野県への来てほしさ など

13 お問い合わせ先

お問い合わせは、以下まで、電子メールでご連絡ください。

【令和7年度おためしナガノ運営支援業務受託事業者】

株式会社 Ccobi (ココビ)

TEL: 050-5538-7749 メールアドレス: info@otameshinagano.com



(参考) よくあるご質問

Q1 経費補助（補助金）は、全額、引越し代と交通費に充てられますか？

A1 引越し代と交通費に補助金全額を充てることはできません。
引越し代や交通費等に充てられる補助金の額は、補助金総額から、「おためし」期間中のコワーキングスペースの利用料をあらかじめ差し引いた額となります。これは、コワーキングスペースをご利用いただくことで、地元の人たちとのつながりを作っていただきたいと考えているためです。

Q2 市町村有住居に家具はありますか？

A2 家具や電化製品はありませんので、各自ご用意ください。
なお、「おためし」期間中に利用する家具・家電のレンタル料も補助金の助成対象です。
「おためし」期間中は、最小限の家具や電化製品をレンタルで対応して、いずれ本格的に長野県に居住する場合、自前の家具や電化製品を持ってくる（購入する）、という方法もあるかと思えます。

Q3 住居は、実家でもいいですか？

A3 県内の実家や親戚（祖父母等含む）の住居にお住まいいただいて構いません。

Q4 「おためしナガノ」には、夫婦で参加できますか？

A4 ご参加いただけます。
ご夫婦とも、お申し込みの対象となるIT事業に携わる場合、2名とも対象となります。
ご夫婦のどちらかがIT事業に携わり、配偶者の方は単に同行する場合は、1名のみ対象となります。

Q5 車は必要ですか？交通の便はどうですか？

A5 基本的にすべての実施地域で車はあった方がよいです。
中心市街地やJRの主要駅周辺等の限られた地域では、車がなくても大丈夫ですが、電車、路線バス等の本数は少なく、外出や買い物の時間が限られます。また、食料品や生活雑貨などを扱う店舗の多くは郊外にあります。長野を満喫・快適な生活を送るにあたっては、車での移動をおすすめします（車のリース料は経費補助の助成対象です）。
なお、冬季の冬用タイヤ着用は必須です。



(参考) おためしナガノ実地予定場所一覧 (概要)

*令和7年4月28日時点

○千曲川バレーエリア (新幹線沿線)

市町村名	概要 (金額はフリースペース月額料金)
①飯綱町 いづなまち	[オフィス] いいづなコネクト EAST、いいづなコネクト WEST コワーキング 8,000 円/月、個室 32,000~102,000 円/月 [住居支援] 町有の移住体験住宅等の有償提供
②小布施町 おぶせまち	[オフィス] 北斎館ミュージアムオフィス 60,000 円/月 [オフィス] HOUSE HOKUSAI ハウスホクサイ (小布施駅から車で約 5 分) 22,000 円/月~ 小布施町体験型サテライトオフィス 30,000 円/月 [住居支援] 住宅情報等を紹介
③長野市 ながのし	[オフィス] クリークス (長野駅徒歩 15 分) 6,600 円/月~ [オフィス] 鬼土間 (ONI-DOMA KINASA) 試行期間により利用料無料 [オフィス] TERMINAL51° 11,000 円/月~ [オフィス] 窓/MADO シェアデスク 6,600 円/月~ [オフィス] R-depot 団体 33,000 円/月~個人 16,500 円/月 [オフィス] FEAT.space (フィートスペース) 大門 要相談/月 [住居支援] 民間アパート等の紹介可
④上田市 うえだし	[オフィス] +519worklodge (上田市技術研修センター) 1日 (9 時間) 1,000 円、3 時間 500 円 ※左記区分以外に相談可能 [住居支援] 民間アパート等の紹介可 [その他] 「保育園留学」サービスを市内で展開 https://hoikuen-ryugaku.com/ueda
⑤東御市 とうみし	[オフィス] コワーキングスペースえべや (田中駅徒歩 5 分) えべや会員登録料 6,000 円/6 月、10,000 円/年 [住居支援] 民間アパート等への家賃補助 (1/2 補助、上限 2 万円、6 ヶ月まで)
⑥佐久市 さくし	[オフィス] ワークテラス佐久 (中込駅: 徒歩 10 分、新幹線佐久平駅: 車で 10 分) 個人会員 5,000~25,000 円/月、団体会員 25,000 円/月~ [住居支援] 民間アパート等の紹介可

○松本平エリア

⑦松本市 まつもとし	[オフィス] サザンガク 10,000 円/月 [住居支援] 市有住居 (教員住宅等) の有償提供
⑧塩尻市 しおじりし	[オフィス] シビック・イノベーション拠点スナバ (塩尻駅徒歩 5 分) 7,500 円/月 (税別) [住居支援] 民間アパート等への家賃補助 (1/2 補助、上限 2 万円/月) 民間アパート等の紹介可

○ハケ岳西麓エリア

⑨諏訪市 すわし	[オフィス] 諏訪フューチャーラボ Tsunagu 登録料 1,100 円、一般会員 3,300 円/月、特別会員 4,400 円/月 [住居支援] 賃貸住宅の家賃を上限 2 万円で最大 6 カ月間補助、不動産会社の紹介
⑩茅野市 ちのし	[オフィス] ワークラボハケ岳 (茅野駅直結) デスクシェアスペース 9,000 円/月 [住居支援] 市有住居の有償提供、民間住宅の有償提供
⑪富士見町 ふじみまち	[オフィス] 森のオフィス (富士見駅徒歩 15 分) 1 か月会員 5,000 円 [住居支援] 富士見町テレワーク推進補助金、民間アパート等の紹介可

○伊那谷・木曽エリア

⑫辰野町 たつのまち	[オフィス] Studio リバー フリーデスク会員 3,000 円/月 [オフィス] トビチのオフィス 40,000 円/月 (2 人利用、4.5 畳) [住居支援] 町有住居の有償提供 (50,000 円/月 電気料、TV 放送受信料、インターネット通信料、上下水道料込み) 民間アパート等の紹介可
⑬伊那市 いなし	[オフィス] 産業と若者が息づく拠点施設「alla (アルラ)」(伊那市駅徒歩 4 分) 100 円/時間 [住居支援] 民間アパート等への家賃補助 (1/2 補助、上限月 3 万円) [その他] 伊那市サテライトオフィス、中心市街地空き店舗等活用事業補助金、IT 事業者誘致支援事業補助金



⑭木曾町 きそまち	[オフィス] ふらっと木曾 月会員 5,500 円/月 個室 40,000 円/月 [住居支援] 民間アパート等の紹介可
--------------	---

実施場所情報の詳細は以下をご覧ください。

(随時更新しますので、ご注意ください。)

<https://otameshinagano.com/>

