

長野県

佐久地域

SHINSHU SAKU AREA

移住ガイドブック

長野県佐久地域振興局企画振興課
〒385-8533 長野県佐久市跡部 65-1
TEL : 0267-63-3132(直通) FAX : 0267-63-3105
sakuchi-kikaku@pref.nagano.lg.jp
令和6年10月発行



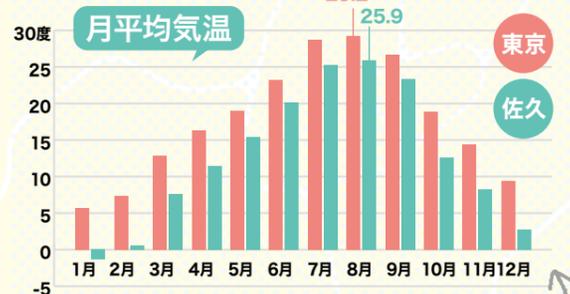
佐久地域ってどんなところ？

全国有数の高い晴天率を誇る佐久地域は、青空と星空が広がり、四季折々の美しさを感じさせる観光地が多くの人々を魅了しています。
雄大な浅間山・蓼科山・八ヶ岳、小海線の観光列車「HIGH RAIL 1375」、八千穂高原 IC まで延伸した中部横断自動車道、北佐久の商工業、南佐久の高原野菜・カラマツ、健康長寿の地。「首都圏に一番近い信州」佐久地域は、魅力にあふれています。



高い晴天率
涼しい
気候

佐久地域は、夏が涼しく過ごしやすいことに加え、晴天率が高いことが特徴です。

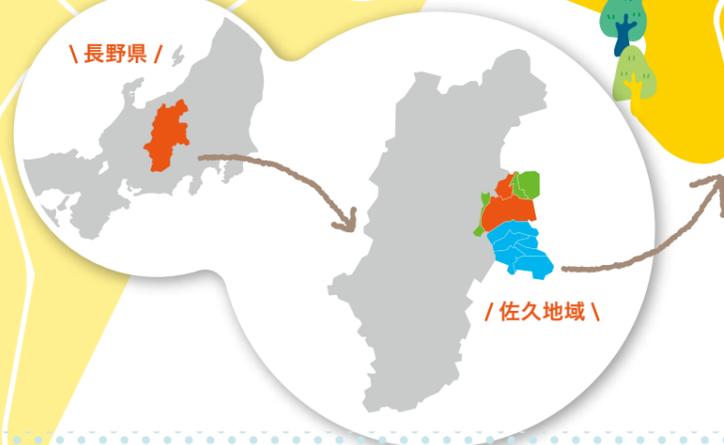


降水量合計



日本の真ん中

日本の真ん中にあり、海から遠く離れたこの地域は、山々に囲まれた自然豊かな場所です。四季折々の美しい風景が広がり、ハイキングやキャンプなどのアウトドア活動が楽しめる静かな環境が魅力です。



1 ヘルシーテラス佐久南 佐久市
「健康長寿」がテーマの道の駅。500名を超える生産者さんが毎日安全安心、新鮮な農畜水産物や加工品を出荷する。道の駅内の工房で、1つ1つ丁寧に焼きあげるパンも人気の商品。お土産品や加工品も充実の取り組み。

小諸市・佐久市



3 佐久市子ども未来館 佐久市
楽しく遊びながら創造的に学べる、子どものための体感型ミュージアム。県下最大のプラネタリウム他、宇宙や恐竜・化石など常設の科学展示があり、「ムーンウォーカー」「出動スライダー」「サクモ健康食堂」「体内めぐり」など充実したアトラクションも揃っている。



5 飯綱山公園 小諸市
小諸ICから近く、見晴らしのよい高台にあり、小諸高原美術館や動物愛護センター、富士見城跡、桜(小諸八重紅枝垂)の名所、ドッグラン等を有する。新たに公園内にはレストラン、ワイナリー・ショップや、体験農場、キッズパークも建設された。



2 ワークテラス佐久 佐久市
県内最大規模の coworking space。広々とした快適な大空間でリモートワークや交流が出来る。ランチ会、DIY、古典読書会、アイデアソンなど定期的に様々なイベントを開催している。



4 NOVELS 小諸市
2024年夏に中心市街地にある旧書店の空きビルをリノベーションした複合宿泊施設。施設内にはカフェ&バー、古本屋、宿泊所、チャレンジショップが立ち並び。



6 懐古園・小諸市動物園 小諸市
日本唯一といわれる「穴城」の小諸城址。周辺には美術館や記念館なども整備された、小諸駅から徒歩3分の複合観光スポット。1926年(大正15年)に開園した長野県最古の動物園も隣接する。



北佐久

軽井沢町・御代田町・立科町

3 軽井沢発地市庭

軽井沢町

ブランド野菜「軽井沢霧下野菜®」を中心に軽井沢町で生産された農産物や加工品を販売する直売所と、地元の素材を使った料理が食べられるレストラン、イベントスペースなどが集まった「食」の市場。



5 MMoP

御代田町

豊かな自然に囲まれた衣食住と五感で感じる多様な写真表現が楽しめる複合施設。国内外の優れた写真作品が集う「御代田写真美術館」のほか、カフェ、レストラン、インテリアショップなど衣食住に関わるこだわりのライフスタイルショップが軒を連ねる。

4 Gokalab.

御代田町

コワーキングスペースをベースとした働くことを研究する施設。1Fはだれでも利用可能なオープンエリアでフリーアドレス席のほか、カフェやキッズスペースがある。2Fは研究員（月額利用者）のみ利用出来る集中エリアでフリーアドレス席のほか、Web会議ブース等がある。



6 龍神の杜公園

御代田町

町の龍神伝説にちなみ、園内には龍をモチーフにした様々な施設や遊具が並ぶ他、広い芝生やテニスコートもある。毎年7月最終週土曜日には園内円形ステージで龍神まつりが行われる。



5 滝見の湯

南相木村

大自然の中にある温泉施設。一面ガラス張りの内湯からは移りかわる四季を堪能でき、露天風呂からはその名の通り「犬ころの滝」を見ることが出来る。全館がバリアフリー設計となっており、露天風呂、ジェットバス、交替りのサウナなど、多彩に楽しめる。



6 クライミング天国「小川山」

川上村

絶景のクライミングスポット、小川山はフリークライミングのメッカとして知られる標高2,418メートルの山。小川山の麓にある廻り目平キャンプ場は広大なスペースがあり大自然を思う存分満喫出来る。

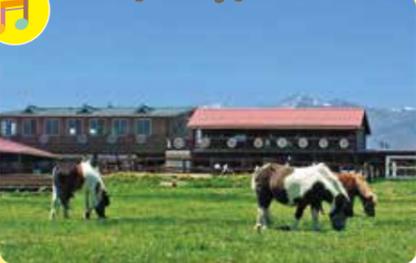
南佐久

小海町・佐久穂町・川上村
南牧村・南相木村・北相木村

4 滝沢牧場

南牧村

牛や馬をはじめ、ヤギ、ウサギなど可愛い動物たちと間近でふれあえる観光牧場。アスレチック、乗馬や引き馬、乳搾り、バター・アイスクリーム作りなどの体験メニューも充実。ハヶ岳に抱かれる絶好のロケーションに位置している。



3 松原湖高原スケートセンター

小海町

1周400mの公認リンクのほか、トレーニングセンターが完備されており、スケート合宿に最適な屋外スケートリンク。冬季のみの営業。小海町独自の「氷上トライアスロン大会」など多くの大会も開催される。



2 長者の森

北相木村

ロッジやコテージ、オートキャンプ場など、アウトドアを存分に楽しむことが出来る自然豊かな体験施設。施設内には、野外ステージ、テニスコート、ローラー滑り台などのアクティビティも充実。



1 道の駅八千穂高原

佐久穂町

2024年9月末新しくオープン。地元の旬の食材を利用したこだわりの詰まったレストランやカフェもある道の駅。アウトドアショップ「モンベル」も東信エリア初出店となり約260坪の店内でクライミング体験も出来る。



1 白樺高原国際スキー場

立科町

晴天率80%を誇るスキー場では、パウダースノーにも定評がある。初心者から上級者まで多彩なコースが揃っている為、誰でも楽しめる。これからスキーを始めるキッズにもおすすめ。



2 白樺湖・女神湖

立科町

白樺湖畔にはファミリーランドや美術館、宿泊施設がある。湖面の標高は1,416mあり、夏でも涼しく快適に過ごせる。車で10分ほどの距離には女神湖があり、こちらではボートで遊覧もおすすめ。



立科町

小諸市

御代田町

佐久市

佐久穂町

小海町

北相木村

南牧村

南相木村

川上村

SCHOOL

地域ならではの特色ある学校紹介

様々な教育を選択できる佐久地域は教育移住先としても選ばれています。



佐久市

学校法人 西軽井沢学園
さやか星小学校

長野県佐久市入澤 152-1
TEL.0267-82-8167
総児童数 22名



学校理念

点数だけでは見えない
一人ひとりの価値を引き出し、
お互いが尊重し合い、自分らしく育っていく

特色

行動分析学を駆使し、デジタルとかけ合わせた新しい教育を行います。一人ひとりの学習の進度に合わせた「パーソナライズ学習」、望ましい行動や社会性を身につけるための「スクールワイドPBS」。そして教職員と親と一緒に取り組んでいく、安心・安全な学校風土づくりのための「いじめ防止3Rプログラム」を実践し、継続的改善を実施しています。エビデンスに基づく教育方法で、子どもの学習が大きく推進されています。

●最寄り駅：JR小海線 青沼駅



佐久市

学校法人長聖
サミットアカデミー
エレメンタリースクール佐久

長野県佐久市岩村田 3638
TEL.0267-68-4488
総児童数 160名(定員180名)



学校理念

自由と愛

自由 個人の選択と自己決定を尊重し、
自発的・継続的な学習態度を養うとともに、
他者の考え方を受容する多様性を養う
愛 温かさや共感性に満ちた空間で、困難に立ち向かい、
失敗からも学び、力強く成長することを支援

特色 「日本人としての資質を身につけ グローバルに活躍できるスキルとマインドを兼ね備え世界の舞台で自分らしく地球に貢献できる人」このようなグローバルジャパニーズを育むことを目指します。そのため、①毎日笑顔で登校出来る学校であること、②イマージョン教育で英語のシャワーを毎日浴びる学校であること、(約6割の授業を英語で行います)③探求的な学びが出来る学校であること これらを実践し、学びの土台を作っていきます。

●最寄り駅：JR小海線 岩村田駅



佐久穂町

学校法人茂来学園
大日向小学校・中学校

長野県南佐久郡佐久穂町大日向 1110
TEL.0267-81-2345
総児童・生徒数 231名



学校理念

誰もが、豊かに、
そして幸せに生きることのできる
世界をつくる

特色

ドイツで生まれ、オランダで発展したイェナプラン教育に基づいた教育を行っています。2019年、日本イェナプラン教育協会より日本初のイェナプランスクールとして認定され、「児童が自分の特性を活かしながら学ぶこと」「年齢も考え方も違う集団の中で協働しお互いに助け合いながら成長すること」などを大切にしています。そうした環境で学んだ子どもたちが、豊かで幸せに生きることが出来る世界をつくる、と私たちは信じています。

●最寄り駅：JR小海線 海瀬駅



軽井沢町

学校法人
軽井沢風越学園

長野県北佐久郡軽井沢町発地 1278-16
総児童・生徒数 軽井沢風越学園：233人
軽井沢風越幼稚園：61人



学校理念・特色

3歳から15歳までの子どもたちが、自然豊かな70,000㎡の環境でじっくり、ゆったり、たっぷりと学びと遊びを積み重ねる幼小中混在校です。自分や仲間、生き物・自然を含めての幸せと、自分自身と社会を「つくる」ことを目指しています。

カリキュラムを「子どもの経験の総体」と捉え、授業だけでなく、森やライブラリーなどの環境、活動によって変化する集団等も含めて、街のようなコミュニティで経験することも大切にしています。

●最寄り駅：しなの鉄道線 中軽井沢駅

一人ひとりの「好き」や「楽しい」、「なぜ」をとことん 追求できる「探究県」長野の公立学校での学び

「個人と社会のウェルビーイングの実現を目指して」

変化が激しく不確実性が高いこれからの時代においては、自ら課題や問いを見出し、その解決を目指して、仲間と協働しながら新たな価値を創造したり、一人ひとりが自分の好きなこと、楽しいこと、なぜと思うことに没頭追求する「探究」が重要です。

長野県の公立学校では、人が生まれながらにして持っている「探究心」を学校においても社会に出てからも絶やさず伸ばし続けること、学校が探究する楽しさ、ワクワク感が実感できる場所であることを大切にしています。

佐久地域の小・中学校でも、豊かな自然環境を生かし、生活科や総合的な学習の時間を中心に、それぞれの学級ならではの探究活動に力を入れています。

春



林業体験

カラマツとシラカバの植栽、高性能林業機械の試乗、シイタケの駒打ち、収穫等の体験をします。

登山、田植え

夏



川遊び

夏には地域を流れる身近な川で水遊びや水の中の生き物を観察したり、魚とりをします。

蜂蜜採取見学と瓶詰め体験、化石探し

秋



やきいも集会

自分たちが学校の畑で育てたサツマイモを焼き、食べる催しです。

稲刈り、いなごとり集会

冬



スケート教室

12月下旬になると氷が張り始める為、毎年たんぼリンクを作ります。1月に入ると毎日スケート学習を行います。

カーリング教室、スキー教室

※学校ごとに取り組み内容は異なる場合があります。

小諸市

KOMORO



移住に関する
問合せ

商工観光課
TEL : 0267-22-1700
MAIL : kigyuu@city.komoro.nagano.jp

小諸市情報データ

- 人口 41,521人 (R6.1.1現在)
- 面積 98.55km²
- 主な産業 農業 観光業
- 主な特産品 ブロッコリー、レタス等の高原野菜・ワイン・もも・そば
りんご・ツルヤ製品
- 生活環境 小諸駅のある市中心部に市役所、総合病院、スーパーがあります。
佐久市、軽井沢町、上田市へ20~30分でアクセスできる便利な立地。



主なイベント

- 4月下旬 小諸城址懐古園桜まつり
- 5月 KOMORO WINE DAYS 春
- 7月上旬 市民まつり
- 8月上旬 ドカンショ
- 9月 KOMORO WINE DAYS 秋
- 10月中旬 小諸城址懐古園紅葉まつり



小諸市 じまん

湿気が少なく
涼しく過ごせる夏

古い町並みが残る旧北国街道に
昔ながらのお店と町家を改修した
新しいお店が並ぶ

アクセスの良い便利な立地
東京から車で180分、
電車で90分

イチオシ 施策

小諸市移住促進補助金

移住者向けの住宅取得費に対して助成します。
(住宅取得補助+条件によって加算)

ファーストブック&セカンドブック プレゼント

お子さんにとって「初めての本を選ぶ」お手伝いをします!プレママ・プレパパ教室や検診の機会に、図書館の職員と専門のボランティアが選書のご相談や読み聞かせにあたってのアドバイスなどを行っています。(ファーストブックは10ヶ月検診時に、セカンドブックは2歳児検診時にプレゼントしています。)



岡山 千紗さん (20代)

移住前 大学院生・
コミュニティ・マネージャー

移住後 地域おこし協力隊・
NOVELS 経営

Where are you from?

神奈川県横浜市

長野県小諸市

先輩移住者の ご紹介

気づいたら
小諸に移住



移住のきっかけを教えてください!

大学時代に留学を希望していましたが、コロナ禍で実現できず……悶々としていた頃、知人が赴任したのをきっかけに遊びに来たのが、小諸との出会いです。大好きな山に囲まれ、人が温かい小諸にじわりじわりと引き込まれ、気づけば大学院を休学して地域おこし協力隊として小諸に移住しました。



暮らしの様子をお聞かせください!

横浜での暮らしの軸は、通勤・通学でした。都内の大学までは、片道1時間半かかりました。小諸に来てから、「暮らす」という感覚が変化。通勤の負担(満員電車や通勤時間)がかからないので、心身ともにゆとりがある暮らしができています。地元の先輩たちに農業を教えてもらったり、イベントに参加したり……、小諸暮らしを楽しむ毎日です。

岡山さんの小諸市おすすめスポット!

運営に携わっている、複合宿泊施設『NOVELS』をおすすめします。もともと本屋さんだった空きビルをリノベーション。古本を楽しめるカフェ・バー・宿泊施設としてスタートしました。「物語が行き交う場所」をコンセプトに、小諸の観光案内所的な役割も果たしたいと思っています。小諸にお越しの際は、ぜひ気軽にお立ち寄りください。

小諸市の魅力はなんですか?!

地元の方と移住者の隔たりがなく、オープンなところ。横浜にいたときは同世代の友人しかいませんでしたが、今は3歳から80代まで(笑)。近所のおばちゃんともお茶飲み友達です。みなさん地元愛あふれる「小諸人」で、ステキな方ばかり。複合宿泊施設『NOVELS』をスタートさせることになったとき、老舗のご主人が「俺達も負けていられないな」と言ってくださったことが、心に残っています。その器の大きさこそが、小諸の魅力ではないでしょうか。



これから移住する方へ

冬の寒さは、大きな課題だと思います。忘年会の帰り、冷え切った空気を吸い込んだときの衝撃は、忘れられません(苦笑)。小諸に住むようになって、私はこたつとストーブが大好きになりました。同じ市内でも、エリアによってそれぞれの特色があります。いろんな季節に、エリアや見方を変えながら小諸を探索するのがおすすめです。ここ数年、小諸の古い街並みには新しいお店がたくさん出ています。入ったお店では、スタッフに声をかけてください。「小諸の良さは一度ではわからない!」と断言します。じんわりじわり、訪問を重ねると小諸の魅力がわかるかもしれませんよ。

- 冬冬の寒さに注意
- エリアによって特色が違う
- 入ったお店ではぜひスタッフに声をかけて





移住に関する問合せ

移住交流推進課
TEL : 0267-62-4139
MAIL : kouryu@city.saku.nagano.jp

佐久市情報データ

- 人口 97,676人 (R6.1.1現在)
- 面積 423.51km²
- 主な産業 製造業、医療・福祉、卸売業・小売業
- 主な特産品 佐久鯉、五郎兵衛米、日本酒(11の酒蔵)、ブルーベリー、りんご、もも
- 生活環境 佐久平駅付近には大型商業施設が立ち並び、買い物に不便はありません。

主なイベント

- 5月上旬 佐久バルーンフェスティバル、佐久鯉まつり
- 5月中旬 白田小満祭
- 8月中旬 佐久千曲川大花火大会、榊(さかき)祭り、浅科どんどん祭り・納涼花火大会
- 9月上旬~下旬 佐久高原コスモスまつり
- 10月中旬 佐久平ハーフマラソン



佐久市 じまん

北陸新幹線佐久平駅から
東京駅まで約70分と
都心へのアクセスが良好です。



人口10万人あたりの医師数が
全国平均を大きく上回る、
医療が充実したまちです。



人口に対しケーキ屋さんが多く、
東京都の自由が丘、
兵庫県の神戸市と並び、
「日本三大ケーキのまち」と呼ばれています。



イチオシ 施策

佐久市移住検討者滞在費補助金

移住検討のために佐久市を訪れる者に対し、
市内に滞在する際の経費(1/2以内)を補助。
(5開庁日前までに要申込、通算6日の利用が可能)

佐久市オールマイティ1年生事業

市の対象施設でこのパスを提示すると、
小学1年生の児童の入場料等が無料。
市内の協賛店舗においても小学1年生の児童が各種サービスを受けることができる。



山澤 とも子 (50代)

移住前 会社員
移住後 めくもり絆プロジェクト代表

Where are you from?

東京都荒川区

長野県佐久市

山澤 雄一 (50代)

移住後 フォトグラファー

先輩移住者の ご紹介

夫婦です☺



移住のきっかけを教えてください!

とも子さん 「私は全国転勤がある中小企業の経営コンサルをしていました。仕事漬けの毎日でしたがコロナの影響でテレワークが可能になり、自然を感じられる場所に住みたいと思い、長野県への移住の検討を始めました」
雄一さん 「移住に関しては2年に一度、家の更新のたびに夫婦の間で話し合っていました。義理の両親が15年前に長野県に移住していることもあり、近くで一緒に過ごせたらとの思いもあって移住を決めました」



暮らしの様子をお聞かせください!

佐久市は広いので、地区ごとに違った決まりやイベントなどが多くあるようです。花火大会なども地区ごとにあるので、日程が被っていたりするとどこに行こうか迷ってしまうほど。市内のいろんな場所でイベントや催しがあるので、ひとつの表などにまとめて見られるようなものがあるととっても楽しめるなと思っています。

お二人の佐久市おすすめスポット!

私たち二人のおすすめは真祥寺です。景色が素晴らしいのはもちろん、雨の日に散歩するととても気持ち良い場所です。白田にあるスタードームも穴場スポットですね。山の奥にあるので知る人ぞ知る感じが好きです。あとは旧大沢小学校も好きな場所のひとつです。一年に何回か解放される日があるので是非行ってみてください。

佐久市の魅力はなんですか?!

まずは空気が美味しいところですね。東京の生ぬるい暖かさとは違い、からっとして心地よい感じがします。標高が高いので日差しは痛いですが、日照時間も長い雨も降らないのは魅力的だと思います。そして食べ物が美味しい!ブルーベリーを生で食べられるなんて佐久市に来て初めての経験でした。合併して大きくなった市なので、地区ごとに特色がかなり違うのも佐久市の特徴ですね。



これから移住する方へ

佐久市の中でも住みたい地区や場所を細かく決めたほうが良いと思います。同じ市内でも地区によって全然違いますし、学校の人数や特徴も様々です。子育てをされている方は特に、学校や家までの距離、職場、駐車場などを含めてリサーチを進めると住んだ後にギャップが少ないかなと思います。単に家賃の安さだけで見るとはならず、駐車場代や水道代、ガソリン代なども含めて検討するのがベストです。検討中の段階で実際に佐久市に来て、少しでも疑問があれば現地の担当の方に聞くのが一番です。

- ☑ 地区や場所を決める
- ☑ 学校、職場への距離
- ☑ 駐車場代、水道、ガソリン代も含めて検討がベスト!

小海町

KOUMI



移住に関する問合せ

総務課
TEL : 0267-78-5147
MAIL : kikaku@koumi-town.jp

小海町情報データ

- 人口 4,247人 (R6.1.1現在)
- 面積 114.2km²
- 主な産業 農業、建設業、林業、観光業
- 主な特産品 高原野菜(レタス、白菜など)、そば、鞍掛豆
- 生活環境 町の中心地に役場、病院、郵便局、駅、農産物加工直売所などがあり、国道141号線沿いにはスーパーやコンビニ、ホームセンターがまとまってあります。



主なイベント

- 1月下旬 氷上トライアスロン
- 4月上旬 三番叟
- 4月下旬 コッパディ小海
- 7月下旬 ふるさと祭りぎおん祭
- 8月中旬 松原湖灯籠流し花火大会



小海町 じまん

八ヶ岳を望む天然源泉
かけ流しの八峰の湯

天狗岳をはじめとする、
八ヶ岳を望みながら
大自然の中で生活ができる

全面結氷する松原湖でワカサギ釣りやスキー場、
スケートセンターがあるので
ウィンタースポーツが満喫できる

イチオシ 施策

子育て世代住宅取得助成金

19歳未満の子どものいる世帯又は夫婦のどちらかが40歳以下の世帯
(新築建築100万円、中古住宅購入50万円) +
条件により加算あり

出産祝い金

出生児童第1子及び第2子は30万円、第3子は70万円、第4子以降については100万円を支給します。

濱野 中明さん(30代)

妻・子1人

移住前 Vitalize新宿本社
移住後 Vitalize小海支社
代表取締役 COO

Where are you from?

東京都渋谷区

長野県小海町

先輩移住者の ご紹介

転勤で佐久地域
にきたのがきっかけ



移住のきっかけを教えてください!

私の地元は大阪府堺市で、新卒でニトリに就職し、転勤でニトリ佐久平店に来ました。佐久地域は気候と人柄が良く、妻と結婚したこともあり、佐久地域で骨を埋めたいと考えました。そして地方創生に取り組むIT企業のVitalize(ヴァイタライズ)に転職。2021年から小海支社長、2023年から代表取締役COOに就任し、小海町へ移住してきました。子どもが自然の中で感受性豊かに育ってほしいと思ったのも、きっかけの一つです。



暮らしの様子をお聞かせください!

当初は妻の実家のある望月から通勤していましたが、小海町の紹介で今は小海駅前の賃貸一戸建てに住んでいます。通勤は徒歩3分なので、とても便利です。仕事では開発業務の傍ら、地方創生に取り組んでいます。五箇地区でのイワナ養殖事業、鞍掛(くらかけ)豆の缶詰プロジェクト参加、イベントの企画運営や教育事業などを手掛けています。仕事で町の皆さんと顔見知りになり、妻や子どもは周囲の方や保育園の先生方にとっても良くしていただいています。地域の皆さんの愛情を受けて子育てできることを感謝しています。

濱野さんの小海町おすすめスポット!

会社のスタッフと一緒に訪れた「白駒の池」は、私が日本で行った場所でベスト1のおすすめスポットです。苔の森や原生林を見た時は感動しました。私たちがイワナを養殖している五箇地区の湧水はとともきれいで、信州の名水としても知られています。



小海町の魅力はなんですか?!

小海町は人口1万人以下の自治体ですが、豊かな自然環境に恵まれており、住んでいる皆さんの仲が良い距離感が魅力です。都会では隣人と話す機会もありませんが、小海町では1ターン人材の僕たちも自分事として町のことを捉えられる「関わりしる」があります。町民の皆さんが、町を良くする方向で動きたいという思いがあるので、私たちも地域の皆さんをつなぐハブとして、地域活性化のお役に立てればと思っています。

これから移住する方へ

移住する際は、長野愛を語り自己開示を思い切りすると、地元の皆さんとの相互理解が深まって、地域に溶け込みやすくなると思います。小海町は子育て支援が充実しています。出産祝い金は1・2人目から3人目、4人目と増えるたびに多くなります。おむつ費用の助成や子育て支援クーポンの支給、保育料や医療費の負担が少ないのは、とてもありがたいです。子育て世帯の住宅取得の助成もあるので、ゆくゆく家を建てる時に使いたいと思っています。

- ✓ 長野愛と自己開示
- ✓ 子育て支援が充実
- ✓ 子育て世帯の住宅取得の助成もあり

佐久穂町

SAKUHO



移住に関する
問合せ

総合政策課

TEL : 0267-86-2553

MAIL : seisaku@town.sakuho.nagano.jp

佐久穂町情報データ

人口 10,298人 (R6.1.1現在)

面積 188.15km²

主な産業 農業(野菜や果物、花の栽培)、製造業

主な特産品 りんご、ブルーベリー、信州サーモン、きたやつハム、日本酒、信州ひすいそば、高原野菜、有機野菜、菊、アルストロメリア、カーネーション

生活環境 町の中心に大きなスーパーやホームセンター、コンビニがあります。

町立の病院もあり、小児科や総合診療科など充実した医療を提供します。また、国道沿いに道の駅や農産物直売所もあります。



主なイベント

7月下旬 高野町祇園祭

10月上旬 紅葉まつり

年間 生涯学習館「花の郷・茂来館」各種イベント



佐久穂町 じまん

日本一美しいとされている
八千穂高原の白樺群生地

白樺林に囲まれた絶好の
ロケーションでつるげる
「駒出池キャンプ場」



標高 2,100m以上の湖としては
日本最大の天然湖である「白駒の池」と、
519種類の苔が生息する「苔の森」

施設一体型の公立の小中一貫教育校
日本初の私立のイェナプラン認定校
信州型自然保育認定園など多様な子育て、教育が選べる

イチオシ 施策

空き家対策事業補助金制度

空き家バンク制度で購入・賃貸した方を対象に、改修工事や家財道具の片付け等業務に対して補助金を支給

住宅用地取得・住宅解体・住宅新築助成金制度

佐久穂町に定住する目的で用地取得や解体、新築する方を対象に補助金を支給

出生祝金・出生祝品・成長祝金事業

第1子・第2子一人につき5万円、第3子以降10万円支給・小学校入学時1万円、中学校入学時2万円支給
0歳児を対象に木育として佐久穂町産カラマツで制作したおもちゃを1つ贈呈

河上 陽子 さん (20代)

夫

移住前 会社員

移住後 地域おこし協力隊
(2021年5月～2024年4月)
会社員(2024年6月～)

Where are you from?

愛知県名古屋市

長野県佐久穂町

先輩移住者の ご紹介

名古屋から
夫ときました



移住のきっかけを教えてください!

地元である秋田県を出た後に名古屋で就職をして、夫と暮らしていましたが、ずっとそこで生活するイメージが持てませんでした。まずは、住んでみたい場所という観点で長野県に的を絞ったまではいいものの、その先を迷っていて、佐久穂町でカフェを営む古くからの知人のもとを相談に訪れました。そこで地域おこし協力隊の活動を教えてもらったことや、普段の生活の様子をお聞きしたことで一気に佐久穂が身近な存在になりました。「どういう環境で、誰と一緒に働くか」を重視して考えていたので、知り合いが住んでいて、生活や仕事について事前にイメージを持てたことが大きく、二回目に来た時には移住を決めていました。

暮らしの様子をお聞かせください!

移住してきて今年で4年目になり、自分にとっての日常がこの場所で積み重なってきたなと感じています。新年に地区ごとで行う、どんど焼きという行事には毎年実行委員として参加していて、今年は改めてその過程に携われることを嬉しく思いました。みんなで集まって作業をして、わいわい言いながら一緒にご飯を食べる時間が、当たり前になった自分の居場所になっていることをしみじみ実感するひとときでした。また、行事のような非日常に限らず、夜の運転時は野生動物との遭遇に気を付けるなんていうこともすっかり日常の一コマとして染みつきましたね。



河上さんの佐久穂町おすすめスポット!

八千穂駅にある「レストランたかとんぼ」は大好きな場所の一つです。どのメニューもおすすめですが、特に「カフェリエジョア」という珈琲のパフェが絶品で、佐久穂に遊びにきてくれた友達や家族を必ず連れていきます。町の中心から車で20分弱の「乙女の滝」は暑い夏の日のリフレッシュにぴったりの場所で、遠出をせずとも身近に贅沢な自然を味わえるのは佐久穂ならではと感じます。

佐久穂町の魅力はなんですか?!

身近に溢れるおいしいものや気持ちの良い自然はもちろん、普段暮らしていて不便で困ることはありません。また、引っ越してきてからを振り返ると、とにかく周りの方々にたくさん助けて頂いているなと思います。困ったときには親身に相談にのってくれたり、行き会った際のちょっとしたおしゃべりで元気がでたり、そういった関係性がここで暮らす心地よさの理由になっています。



これから移住する方へ

移住される方が少ない地域ではないため、何も分らず心細いといったことは無いと感じています。実際に滞在してみて、直接体験談を聞ける相手はたくさんいます。また、移住を控えた当時の自分に言葉をかけるなら、最初の慌ただしい日々の中でこそ、その土地でどんな時間が流れて、長い年月をかけて暮らしがつけられてきたのかをじっくり感じてみてほしいです。日々みんなで管理しているからこそ維持できる美しい景色や、いつも気にかけてくれる近所同士の温かい関係性など、日々の営みの上に自分の生活が成り立っていること、享受するだけではなく自分がその中の一員として、何を大切に暮らしていけるかが見えてくると感じています。

- ☑ 移住仲間の存在が心強い
- ☑ 滞在して体験も◎
- ☑ そこにある暮らしに目を向ける

長野県南佐久郡 川上村

KAWAKAMI



移住に関する問合せ
むらづくり推進課
TEL : 0267-97-2121
MAIL : seisaku@vill.kawakami.nagano.jp

川上村情報データ

人口 3,741人 (R6.1.1現在)
面積 209.61km²
主な産業 農業
主な特産品 レタス・白菜・ブロッコリー
生活環境 村の中心部にスーパーがあります。

主なイベント
5月中旬 山菜まつり
8月14日 夏まつり・花火大会



保健・福祉・医療の一体化施設「ヘルシーパークかわかみ」は村民の健康づくり施設となっています。また、ヘルシーパークには充実したトレーニング施設が整っています。



川上村 じまん

ロッククライミングのメッカ、日本のヨセミテ「小川山」

村出身の宇宙飛行士 油井亀美也さんが憧れた星空

日本最長の河川、千曲川(信濃川)の源流の地



イチオシ 施策

小中学校給食費無償化

結婚祝い金

入籍に際し一律20万円給付(定住5年以上の意思ある方)



南牧村 じまん

露天風呂標高日本一本沢温泉(八ヶ岳中腹 2,150m)

富士山～八ヶ岳～浅間山が一望できる飯盛山(ニッコウキスゲもキレイ)

日本三選星名所



イチオシ 施策

移住体験住宅

出産祝い金

第1, 2子10万円、第3子50万円

空き家活用改修等補助金

補助率1/2 上限50万円

中学生カナダ研修

希望者全員、自己負担3割 上限15万円

結婚祝い金 30万

入学・卒業祝い金

給食費無償化

小学校入学時、中学校入学時、中学卒業時、高校卒業時各10万円

長野県南佐久郡 南牧村

MINAMIMAKI



移住に関する問合せ
総務課
TEL : 0267-96-2211
MAIL : soumu21@vill.minamimaki.nagano.jp

南牧村情報データ

人口 3,017人
面積 133.09km²
主な産業 農業・観光業
主な特産品 白菜・レタス・キャベツ・チーズケーキや飲むヨーグルトなどの乳製品
生活環境 真夏でも30度を超えることはほとんどない冷涼な地です。村内にはコンビニやホームセンターのほか、高原野菜や乳製品の直売所があります。診療所も3つあります。

主なイベント

5月中旬 星の郷八ヶ岳野辺山高原 100キロウルトラマラソン
8月中旬 南牧村元気まつり
8月 国立天文台野辺山特別公開



長野県南佐久郡

南相木村

MINAMIAIKI



移住に関する
問合せ

総務課 企画係
TEL : 0267-78-2121
MAIL : ijyu@vill.minamiaiki.nagano.jp

南相木村情報データ

人口 931人 (R6.1.1現在)
面積 66.05km²
主な産業 農業
主な特産品 白菜、レタス、ブロッコリー、松茸、いちご、そば
生活環境 村内にはヤマザキショップが一つ、滝見の湯、春～秋には農産物直売マルシェも営業しております。診療所、宿泊施設もあります。

主なイベント

- 8月14日** ふるさと夏祭り
- 8月上旬** 南 AIKI フェス
- 10月中旬** 村民運動会



南相木村 じまん

南相木村の観光名所
犬ころの滝を眺めながら
入れる**滝見の湯**



満点の星空を眺めながら
キャンプを楽しめる
立原高原キャンプ場



7つの滝が存在しており
滝巡りを楽しめます

イチオシ 施策

移住支援金

18歳以下の者を扶養し、同居する世帯一律10万円。上記以外の世帯、一律5万円支給。

村営住宅使用料補助

村営住宅入居者の住宅使用料を補助。出生から義務教育期間中、本来家賃から1万円を控除した額を補助。(その後条件によって控除額が2万円、3万円と増加)

小学校海外研修事業

南相木小学校の6年生にオーストラリア研修を実施。渡航費・滞在費の費用を補助。※5.6年生合同実施の場合あり。

藤城 京助さん (30代)

妻 (30代) ・子2人

移住前 会社員
移住後 立原高原キャンプ場 勤務

Where are you from?

千葉県市川市

長野県南相木村

先輩移住者の
ご紹介

満員電車片道1時間
から車で10分へ



移住のきっかけを教えてください!

妻とは山登りで知り合い、結婚したら自然豊かな長野県で暮らしたいと思っていました。当初は岡谷市に住んでいましたが、子どもが生まれるのを機に南相木村に再移住しました。移住して村営住宅に住んでいますが、建物がとてもきれいで、子育て世帯には家賃の月額控除があり格安に暮らすことができ助かっています。近所には子育て世帯がたくさんいて、同世代のお友達がいる環境も決め手となりました。

暮らしの様子をお聞かせください!

今は立原高原キャンプ場に勤めています。豊かな自然環境の中で、キャンプ場の管理や運営に携わっています。千葉で会社員だった頃は満員電車で片道一時間かけて通勤していましたが、今は職場まで車で10分なので、家族と過ごす時間が確保できるのがうれしいです。妻は小さい子ども二人の育児中で、役場住民課の未就学児向け子育てサークル「おひさま」に参加しています。南相木村立ふれあい図書館には授乳スペースやキッズスペースがあり、絵本や木のおもちゃ、すべり台があるので、よく利用しています。



これから移住する方へ

南相木村は、移住の際の引っ越し費用の補助金や定住の給付金があり、とても助かっています。子育て世帯には、出産時の給付金や、高校生以下の福祉医療費の給付金など、手厚い支援があります。小学生海外研修制度もあり、小学6年生はオーストラリアへ1週間ホームステイができるので、将来楽しみです。知らない土地に住むのは勇気がいると思いますが、できれば村の生活や現状を一度見に来てほしいです。移住者交流の中で自分の思いを伝えられたらと思います。

- ✓ 各種補助金や給付金あり
- ✓ 小学生海外研修制度も◎
- ✓ 移住者交流で想いを伝えたいので一度見に来てください

藤城さんの南相木村おすすめスポット!

「立原高原キャンプ場」の展望フリーサイトからの眺望は見事です。手前に峰雄山(みねおさん)、奥に御座山(おぐらさん)を望み、大自然との一体感を感じることができます。キャンプ場では5月～6月頃に、ツツジの花が見頃になります。南相木村には七福神の滝と呼ばれる7つの滝があります。犬ころの滝に隣接する日帰り温泉施設「滝見の湯」もお勧めです。



南相木村の魅力はなんですか?!

夫婦それぞれの実家が遠いので初めての育児は不安でしたが、役場の方や近所の皆さんに親切に声をかけていただき、季節の野菜やおかずをもらったり、困った時は助けてもらっています。村の皆さんが見守ってくれる安心感があるので、子どもたちを自然の中でのびのび自由に遊ばせることができます。近くの川べりを散歩したり公園で遊んだりして楽しく過ごしています。



長野県南佐久郡

北相木村

KITAAIKI



移住に関する
問合せ

総務企画課
TEL : 0267-77-2111
MAIL : soumukikaku@vill.kitaaiki.nagano.jp

北相木村情報データ

人口 659人 (R6.1.1現在)
面積 56.32km²
主な産業 農業、林業
主な特産品 松茸、岩茸、菊
生活環境 県道沿いに農産物直売所があり冬は閉鎖
村内にはスタンド・診療所・数件の店等があります。買い物は隣町まで行きます。

主なイベント

- 3月 かなんばれ
- 8月 長者の森フェスティバル



北相木村 じまん

豊かな森の緑や
溪流が作り出す景観



三滝は大禅・小禅・
浅間(せんげ)の3つの滝の総称で
大禅の滝は冬になると
高さ30mのコバルトブルーの
氷柱になります。

イチオシ 施策



親子山村留学

親子で村に留学してもらい村営住宅で暮らし村の生活を楽しむ

出産祝金・入学祝金・卒業祝金の充実

中学卒業・高校卒業時にも支給あり

勤労者通勤費補助

村外への職場に通いやすい通勤補助等働く環境への支援

村ト 華留奈さん(20代)

移居前 学生
移住後 公務員(北相木村役場 職員)

Where are you from?

東京都

長野県北相木村

先輩移住者の ご紹介

東京から離れて
知らないところへ



移住のきっかけを教えてください!

公務員を志望して専門学校に通っていましたが、東京から離れて自分の知らない所に行ってみようと思い、受験した自治体の一つが北相木村役場でした。自動車免許がない私が小海駅を目指して歩いていると、村民の方がトラックに乗せて佐久平駅まで送って下さいました。村の皆さんの温かさを感じ、北相木村役場の職員となって移住してきました。



暮らしの様子をお聞かせください!

北相木村役場では、当初は総務企画課で村勢要覧の作成やふるさと納税の返礼品などの業務に携わりました。現在は住民福祉課で住民票や証明書の発行、マイナンバーカードの作成の相談を受けています。多くの村民の方と関わる中で、より村のことが分かるようになりました。村内には商店が二つあり、直売所では地元産の野菜を安く購入できます。ご近所の方からも野菜をもらったりするので助かっています。スーパーで買うよりも地元の新鮮な野菜はすごく美味しいので、食べるのが好きな私には嬉しいです。週末はバスや電車に乗って佐久穂町や佐久平に買い物に出かけます。



村上さんの北相木村おすすめスポット!

御座山(おぐらさん)は、ゴリラが横たわって寝ているようなシルエットをしています。天気や季節によって見え方が違い、新緑、紅葉、雪景色と、移り変わる景色に感動します。加和志湖(かわしこ)や三滝(大禅の滝、小善の滝、浅間の滝)は、初夏は天然クーラーで涼しく、冬は凍った景色が見どころです。大禅の滝の大氷柱は最大30メートルの高さになります。村内には教科書に載っている栃原岩陰(とちはらいわかげ)遺跡があり、北相木考古博物館を訪れる人も多いです。



北相木村の魅力はなんですか?!

北相木村は自然が豊かで空気がきれいです。高層ビルが多い東京と比べると、自然に囲まれた環境がとても新鮮に感じられます。北相木名産のカラマツは村内の建物に多く使われています。村民の皆さんは親切で優しい方が多いです。村内の太鼓サークルに参加し、小さいお子さんや職場以外の人との交流が深まりました。今は村全体が大きな家族のように感じています。

これから移住する方へ

自然が豊かな北相木村は、寒さは厳しいけれど住んでいる人の心が温かく、居心地が良い所です。都会から来た私にとって、不便なことも魅力的と思えます。同世代の人たちに、もっとこの自然を味わってほしいと思います。北相木村は小学生や親子の山村留学を受け入れており、放課後や休日の子どもの教室や預かり制度もあり、子育て支援も充実しています。私は村営住宅に住んでいますが、家賃は都会から比べると格安なのでありがたいです。

- ☑ 不便なことも魅力
- ☑ 親子の山村留学あり
- ☑ 家賃は都会に比べて格安!

長野県北佐久郡

軽井沢町

KARUIZAWA



軽井沢町

移住に関する
問合せ

観光経済課

TEL : 0267-45-8579

MAIL : kankoshoko@town.karuizawa.nagano.jp

軽井沢町情報データ

人口 21,599人 (R6.1.1現在)

面積 156.03km²

主な産業 宿泊業、飲食サービス業

主な特産品 軽井沢彫、軽井沢霧下野菜®

生活環境 町の中心部にはスーパーやホームセンター、病院、薬局等があります。
また、発地地区には農産物等直売施設「軽井沢発地市庭」もあります。



主なイベント

4月下旬 軽井沢若葉まつり

9月中旬 軽井沢紅葉まつり

11月下旬 軽井沢ウインターフェスティバル



軽井沢町 じまん

自然の中で楽しめるアクティビティが豊富。
ゴルフやサイクリング、ハイキングはもちろん、
冬にはスキーも楽しめます。
また、地元食材を使ったグルメや
ショッピングも魅力の一つです。

東京から
新幹線で約1時間という
アクセスの良さが魅力です。
週末の短い休暇にもぴったりで、
日帰りでも十分楽しめます。

年間を通じて美しい自然を楽しむ
避暑地として発展し、
歴史的な建物が多く残る地域です。
特に、歴史ある教会や
洋風建築を見ることができます。



新宅 弘重さん (50代)

夫・愛犬

移居前 会社員 (フルタイム勤務)

移住後 軽井沢観光協会

Where are you from?

東京都大田区

長野県軽井沢町

先輩移住者の ご紹介

ご主人・愛犬
と移住☺



移住のきっかけを教えてください!

20年程前に年上の夫が早期リタイアをし、「田舎暮らしをしたい」と希望したのがきっかけです。海辺の暮らしと山の暮らしの両方を視野に入れ、検討。移住先を紹介してくれる会社にお世話になりました。
軽井沢を選んだ理由のひとつは、埼玉県にある実家へのアクセスがよいことです。当時は、求人インターネット検索ができるようになった頃でした。実際に検索してみたところ、軽井沢は求人数が多く、「これなら、移住しても仕事に困らない」と安心できたことも大きかったです。

暮らしの様子をお聞かせください!

暮らしのペースは、基本的に東京時代と変わりません。満員電車というストレスから開放されたことは、本当に大きいです。軽井沢の四季を楽しみながら、車通勤しています。



一方で、仕事のあと「ちょっと飲みに行こう」はなくなりました。お酒を飲みに行くのは、前もって計画するお楽しみイベントといったところでしょうか。
プライベートは、愛犬との時間を楽しんでいます。軽井沢はペットフレンドリーなスポットが多いので、お出かけも楽しいです。

新宅さんの軽井沢町おすすめスポット!

「ホテル鹿島ノ森」の一角にある『御膳水』です。雲場池の水源であり、水質が良く湧水量も豊富。大名や宮家の御膳用にこの水が使われたことから、この名が付いたそうです。軽井沢散策の立ち寄りスポットとして、おすすめします。
軽井沢は、知れば知るほど奥深い町ですよ。



軽井沢町の魅力はなんですか?!

緑が多く、暮らしながらリゾートを満喫できるのが嬉しいです。県外に住む友人たちも、気軽に訪ねてくれます。以前に比べ、不思議と旅行欲が減りました。通勤の満員電車に乗らなくてよいのも、大きなポイントです。通勤の負担が軽減し、心身ともに楽になりました。
あとは、食べ物がおいしいことでしょうか。生のブルーベリーがこんなにおいしいとは、移住するまで知りませんでした! アズも大好きです。

これから移住する方へ

移住には、直感も大切だと思います。「違う」と思ったら、軌道修正すれば良いのですから、躊躇せず飛び込んでみてください。地方に住むほうが、直感力を養えるかもしれません。
軽井沢での暮らしには、車の運転がマストです。ちなみに私自身は、ペーパードライバーでした。免許のない方はまずは取得して、ペーパードライバーの方は練習するのがおすすめです。

- ☑ 直感も大切
- ☑ 車の運転がマスト



長野県北佐久郡

御代田町

MIYOTA



移住に関する
問合せ

企画財政課地域振興係
TEL : 0267-32-3112
MAIL : tiikisinkou@town.miyota.nagano.jp

御代田町情報データ

人口 16,551人 (R6.1.1現在)
面積 58.79km²
主な産業 製造業、卸売業、小売業、宿泊業、飲食サービス業、建設業
主な特産品 高原野菜 (レタス、キャベツ、白菜、ブロッコリーなど)
生活環境

町内にはスーパーやコンビニ、農産物の直売所、クリニックや総合病院もあります。
移住者も多く、おしゃれなカフェやベーカリーなどのお店も増えています。
軽井沢町、小諸市、佐久市まで20分程度でアクセスでき、充実した暮らしができます。

主なイベント

- 4月下旬 浅間しゃくなげ公園まつり
- 5月 真楽寺の花まつり
- 7月 龍神まつり
- 8月 浅間国際フォトフェスティバル・小田井宿まつり
- 10月 きなんしまつり
- 1月 寒の水 (草越)
- 1月~2月 道祖神まつり



御代田町 じまん

首都圏へのアクセス良好!
東京まで約1時間半
リモートワークにも最適



晴天率が高く、
夏は冷涼ですごしやすい

田舎の豊かな自然と
利便性を兼ね備えた
「ちょうどいい暮らし」ができる町

雄大な浅間山を眺めることができ、
豊かな四季を感じられる

イチオシ 施策

空き家改修等補助事業

空き家に居住するため、台所、浴室、洗面所、屋根、外壁等を改修する工事の補助金です (上限50万円)

公設学習塾

学習への意欲を高め理解を深めるため、放課後に受講料無料で学習支援を行う「ステップアップ塾」を小学校4年生~6年生、中学校1・2年生を対象に開講しています。中学3年生を対象にした「夢サポ塾」も開講しています。※詳細は町公式HPをご確認ください。

小中学校給食費無償化

青木 雅樹 さん (40代)

妻・子2人 (中2・小2) ・愛猫2匹

移住前 会社員
移住後 移住前と同じ会社に勤務

Where are you from?

神奈川県横浜市

長野県御代田町

先輩移住者の ご紹介

教育環境を
求めて

移住のきっかけを教えてください!

妻の弟家族が佐久に住んでいることもあって、佐久地域へは以前からよく遊びに来ていました。子どもたちの教育環境を求めて移住を決意したのは、コロナ禍前。町内にある『クラスベッソ西軽井沢』の宿泊体験を利用したとき、町役場の方や地域の方がとても親身になってくれて。「この町であれば大丈夫!」と御代田への移住を決めました。



暮らしの様子をお聞かせください!



仕事は、月の半分弱がテレワーク、残りが本社勤務 (新幹線通勤) と全国出張のイメージです。実は、勤務する会社では新幹線通勤の前例がありませんでした。会社と交渉の末、許可があり、現在に至ります。休日の過ごし方は、横浜にいた頃と大きく変わりました。自然との関わりが多くなり、家庭菜園やガーデニング、米づくりに挑戦しています。ほかにも『アサマスタークロスウォーク*』などのイベントに参加するなど、山のある暮らしを満喫しています。



※長野県と群馬県にまたがる浅間山の長野側 (東御市と小諸市) を夕方から翌朝にかけて、上信越高原国立公園の林道等を歩行するナイトトレイルイベント

青木さんの御代田町おすすめスポット!

『ベーカリーココラデ御代田』の外テラスから見える浅間山がお気に入りです。浅間山は、見る場所によって全く違う姿を見せてくれます。ココラデからの景色は、まさに「THE浅間山」で、何度見ても嬉しくなりますね。雪窓公園も、おすすめです。自宅からも近いので、よく遊びに行きます。

御代田町の魅力はなんですか?!

移住者に対してウェルカムなところ。「地元の方たちに受け入れてもらえるだろうか……」と心配もありましたが、心配は杞憂に終わりました。利便性の良いところも嬉しいですね。仕事をする上では、首都圏へも関西圏へもアクセスが良い点も魅力です。また、佐久市・小諸市・軽井沢町が生活圏内にあり、車で10~30分ほどで大抵の用事は済みます。

これから移住する方へ

まずは、御代田の四季を体験することをおすすめします。とくに冬の寒さは、味わってみたいとわかりません。わが家の場合は、クラスベッソの他にも、住宅メーカーの体験ハウスを利用するなどして、御代田での暮らしをシミュレーションしながら家づくりを進めました。移住当初はアパートで暮らし、二段階移住しました。雪は多くないとはいえ、雪かきは必須です。凍結路の運転は、まだドキドキします。あとは、「郷に入っては郷に従え」。御代田町の人たちと多く関わりを持つのが一番です。御代田は移住の先輩も多いので、相談するのもよいと思います。地域性を理解したうえで、「御代田」をエンジョイしてください。

- ✓ まず四季を体験して!
- ✓ 郷に入っては郷に従えの気持ちで



立科町

TATESHINA



移住に関する問合せ
企画課地域振興係
TEL : 0267-88-7315
MAIL : kikaku@town.tateshina.nagano.jp

立科町情報データ

人口 6,724人 (R6.1.1現在)
面積 66.8km²
主な産業 農業・観光業
主な特産品 りんご、米、蓼科牛、ワイン
生活環境 町の中心部にはスーパーやホームセンター、ドラッグストアがあります。また国道沿いに道の駅や農産物直売所もあります。

主なイベント

- 8月上旬 町民まつり「立科えんてこ」
- 8月11日 白樺高原花火大会



立科町 じまん

南部の高原エリアは、
日本百名山である蓼科山がそびえ立ち、
女神湖や白樺湖、蓼科牧場を有する行楽地で
野生動物にもひょっこり出会えるような
大自然があります。

北部エリアには、史跡や寺社などの
歴史を感じられる街並みと、
浅間山をバックに、のどかな田園風景が
広がっています。

イチオシ 施策

新築住宅補助

町内へ移住し、新築住宅を購入される方に対し、条件に当てはまれば最大で150万円を予算の範囲内で交付します。

空き家利用促進補助金

空き家バンクに登録された物件を購入または賃借された方で、改修や片付けに要した経費の2/3 (上限50万円) を予算の範囲内で交付します。

チャイルドシート購入補助金

1回につき1万円 (購入額) を
限度に2回まで

出産祝い金

50,000円～
500,000円上限

小林 直樹さん (40代)

妻(30代)・子(5か月)

移住前 会社員

移住後 会社員 (2024年6月～)

Where are you from?

神奈川県横浜市

長野県立科町

先輩移住者の ご紹介

移住するなら
絶対長野!



移住のきっかけを教えてください!

一番の理由は転職です。妻が長野市の大学出身だったこともあり、「移住するなら絶対に長野県がいい」とのことでした。私も社会人になって白馬にスノーボードをしに行く機会も多く、自然と移住先が長野県に決定しました。



暮らしの様子をお聞かせください!

立科町で生活をし始めてまだ2か月目なのでバタバタな毎日ではありますが、とにかく静かだなあという印象です。子育て中の我が家としては、小さな音でも音が大きく聞こえるため子どもが起きてしまうことがたまにありますが……。



夜、お店は早くに閉まってしまいますがその分朝は早くから生活が始まるため、自然と生活リズムが整ってきました。最初は地域指定のゴミ袋を買わないといけないことやゴミ袋に名前を書かないといけないことに驚きましたが、今はすっかり慣れました。

小林さんの立科町おすすめスポット!

観光地が多いので知っている人もいますが、長門牧場や女神湖はおすすめです。立科町は移住者の方で開業されている方も多くいらっしゃる、お気に入りには「GojiGoji sobockle」というカレー屋さんと「塩菓堂」というお菓子屋さんです。



立科町の魅力はなんですか?!

やはり程よい田舎感ではないでしょうか。中心部から少し外れれば自然が豊かだし、家と家が近すぎないので息苦しくありません。立科町は観光名所も多く、上田方面にも松本方面にも行きやすいです。そのため県外の人も多いので、県外からきた自分たちも生きやすい感じがします。「たてしなび」というアプリで役場発信の情報がすぐに手に入るのもすごく便利です。いつでもどこで何をやるのか、町が今どんな動きをしているのか一つのコンテンツに集約されているのがすごく良いですね。

これから移住する方へ

1ターンで移住となると、知らない土地なので圧倒的に情報が足りません。いかに情報収集をするかが大事になってきます。住んでみないと分からないことって絶対あると思うので、いろんな人の話を聞いたり、住みたい街の担当者さんと仲良くなるのもすごく大事です。うわべだけじゃない情報をどれだけ集められるかがポイントです。こちらの人は地域で子どもを育てようとする感じがあって、子育てをするには安心できる環境です。自分たちだけでどうにかしようとしてもやはり限度があるので、役場の方に使える制度を教えてくださいたり、セミナーに参加している人々と話したりするのが一番大事だと思います。

- うわべだけじゃない情報収集が大切
- 子育てするには安心の環境



11市町村それぞれの 子育て世代に嬉しい各種補助金

全国でも移住の動きが活発化している中、佐久地域への移住者の方々にも様々な支援金が用意されています。気になる市町村の施策をチェックしてみましょう。

分野	小諸市	佐久市	小海町	佐久穂町	川上村	南牧村	南相木村	北相木村	軽井沢町	御代田町	立科町
移住・定住促進支援	○	○	○				○				
土地・住宅取得補助	○		○	○				○			○
空き家活用支援		○	○	○			○	○		○	○
出産祝い金・助産費給付金			○	○		○	○	○	○	○	○
保育(通園)支援		○									
就学祝い金・進学支援金			○	○			○	○			○
小・中学校給食費無償化			○	○	○	○	○	○	○	○	○
奨学金返済補助	○	○	○	○			○	○			○
通学支援			○							○	
通勤支援		○									
起業支援	○	○	○	○							
結婚新生活支援事業			○	○	○	○	○	○			○
UIJターン就業・創業移住支援事業	○	○	○	○		○	○	○		○	○

※補助内容は各市町村によって異なるため詳細は各市町村にお問い合わせください

PICKUP!

▶ UIJターン就業・創業移住支援金

東京、埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、愛知県、大阪府から長野県へ移住し、県内で一定の就業または創業をしようとする方に移住支援金を支給する制度。



▶ 移住支援金

対象地域から移住し、長野県が支援する企業等へ就業した場合、または社会的事業の創業をする場合。(支給金額・要件は市町村によって異なるため、詳細はご確認ください)

単身 最大60万円 | 2人以上世帯 最大100万円 | 18歳未満の世帯員 1人につき最大100万円加算

・移住支援金の申請は「移住してから1年以内」かつ「就業後or創業支援金の交付決定から1年以内」に行ってください
 ・上記の期間内でも市町村で受付期間を設定している場合や事務処理の状況等により申請を受けられない場合があります。特に年度末の時期(2月~3月)には受付を締め切っている場合があります。
 ・予算の上限金額に達した場合受付を中止する場合があります。

▶ 創業支援金

長野県内で地域課題解決に資する社会的事業の創業、事業継承、第二創業 最大200万円(補助率1/2)を支援。

移住しても安心、佐久地域で働く皆様に応援します



県内就業支援おすすめサイト

一般 ▶ **長野県移住支援金対象求人サイト** 移住支援金の対象となる求人情報や移住者インタビュー等を掲載しています
<https://uij-matching.pref.nagano.lg.jp/>



農業 ▶ **デジタル農活信州** 長野県で就農するための心構えや、エリアごとの就農情報等を掲載しています
<https://www.noukatsu-nagano.net/>



福祉 ▶ **信州福祉・介護のひろば** 福祉・介護の求人情報や、正しい理解を促進するための情報等を掲載しています
<https://fukushi-nagano.jp/>



※令和6年度時点

知って
おきたい!

早見表 /



子育て世代
に嬉しい!

11市町村それぞれの 子育て支援施策まとめました

佐久地域にはお住いの市町村によって、子育て世帯が利用出来る支援制度が複数あります。独自の制度を設けている市町村もあり、制度を上手に活用すると経済的に大きなメリットが得られます。こちらでは各市町村一押しの支援施策をご紹介します。

小諸市

- ファーストブック事業
- セカンドブック事業

地域のボランティアが子どもへの読み聞かせを行い、本の選び方について相談にのり、本をプレゼント。
 ファーストブック: 10ヶ月健診時
 セカンドブック: 2歳児健診時

佐久市

佐久市オールマイティ1年生事業

世界中の小学1年生を対象に、「オールマイティパス」を交付市の対象施設でこのパスを提示すると、小学1年生の児童の入場料等が無料市内の協賛店舗においても小学1年生の児童が各種サービスを受けることができる

小海町

出産祝い

お子さんの健やかな成長と夢を育むために、子育て、出産しやすい環境づくりを目指します。
 第1子・2子 30万円、
 第3子は70万円、第4子以降は100万円
 ※新生児の母又は父が町内に住民登録し居住されている方

佐久穂町

出生祝品贈呈事業

0歳児を対象に木育として佐久穂町産カラマツで制作したおもちゃを1つ贈呈他にも出生祝い・成長祝い事業など様々な支援を行っています。

川上村

チャイルドシート購入費補助金交付事業

チャイルドシート購入費の1/2を補助(補助上限額1万円)

南牧村

出産祝い

子どもの出生を祝うとともに、経済的な負担を軽減します。
 第1, 2子 10万円、
 第3子 50万円

南相木村

南相木村営住宅使用料補助金

村営住宅入居者の住宅使用料を補助。出生から義務教育期間中、本来家賃から1万円を控除した額を補助。また、義務教育期間終了後2年間は2万円を控除した額、その後2年間は3万円を控除した額を補助。

北相木村

出産祝い

第1子、2子: 20万円、3子以降: 30万円

入学祝い

小学校のみ5万円

卒業祝い

小・中学校 10万円、
 高校 30万円

出産や成長に合わせて様々な祝金で支援を行っています

軽井沢町

多子世帯保育料補助金

多子世帯の経済的負担を軽減するため、第3子以降の保育料に対し1ヶ月6,000円を限度に補助を実施。(100円未満の端数があるときは切り捨てた額)軽井沢町に住所を有する保護者で対象基準を満たす方に限ります。

御代田町

小中学校の給食費無償化

御代田町立小学校及び中学校に在籍し、御代田町に住所を有している児童生徒の給食費を無償化 ※区域外就学により御代田町外から通学している児童生徒は対象になりません。

立科町

出産祝い

町民の方に子どもが生まれた場合、子どもの健やかな成長を願うとともに、新たな町民の誕生を祝い、出産祝金を支給します。
 第1子 50,000円 第2子 300,000円
 第3子以降 500,000円

※令和6年度時点

おしえて！

佐久地域での暮らしのリアル相場

家賃や生活費、買い物や交通など、都会とは異なるコストをリアルにご紹介。移住後の生活設計に役立つ情報。新しい暮らしを具体的にイメージしてみてください！

気になる
お金の話



住宅

家賃の相場



佐久地域は持ち家で生活されている方が多く、お庭や駐車場付きの広々とした家に住むことも出来ます。

賃貸の場合《家賃》

2LDK / 3K / 3DK 平均

佐久市	6.2万円
小諸市	4万円
南佐久郡	4.9万円
北佐久郡	5.2万円

出典：https://suumo.jp/chintai/soba/nagano/
リクルート スーモ 2024年7月時点

購入の場合《中古物件》

佐久市、御代田町の場合
(土地・建物付き)

400万円～

中古物件では市町村により補助金が出る場合があります

出典：楽園信州空き家バンク 2024年7月時点

冬は氷点下になることもあるため、暖房費や燃料費がかかります。

	東京	長野県
電気代	11,329円	12,208円
ガス代	6,106円	4,673円
他の光熱	176円	2,946円
上下水道料	5,149円	7,168円

出典：家計調査 (2023年)

晴天率が高いため
家庭での太陽光発電設備
導入も進んでいます



水道
光熱費



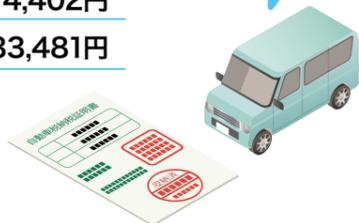
車

交通手段において自動車は必需品！

	東京	長野県
公共交通費	10,073円	4,402円
自動車等関係費	11,040円	33,481円

月換算にした場合
出典：家計調査 (2023年)

自動車関係費は
税金、保険、ガソリン代、
ローンの返済費、車検代が
含まれます



佐久地域の積雪量
は多くはないですが、
路面凍結があるため
スタッドレスタイヤは必要
になります



迷ったら...

宿泊して気軽に市町村を体験してみよう

移住の前に
体験したい

移住の失敗を防ぐためには、お試し移住で一定期間地域の暮らしを体験してみることが一番です。こちらでは“移住体験”が出来る施設、住宅を紹介していきます。

佐久地域のお試し住宅 & クラインガルテン

御代田町
クラインガルテン / 8区画
利用料 400,000円/年
共益費 62,400円/年

小諸市
小諸市お試し移住施設利用
助成金交付事業

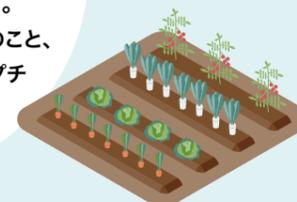
移住定住を目的として市内
の宿泊施設を利用する方の
宿泊費に対し予算の範囲内
で助成金を交付

立科町
クラインガルテン / 15区画
利用料 300,000円/年
移住体験施設
利用料 無料
場所 立科町芦田1879-2

小海町
移住体験施設(親沢)
利用料 無料
場所 小海町小海8054
移住体験施設(大畑)
利用料 無料
場所 小海町小海3962番地8

クラインガルテンとは

泊り込みで農業が楽しめる市民農園です。ドイツ発祥の農地賃借制度で、日本では「滞在型市民農園」とも呼ばれます。一定期間の「住まい」はもちろんのこと、農園なども体験出来ることで、プチ田舎暮らしが楽しめます。



南牧村
地域振興住宅
利用料 無料
場所 南牧村野辺山412番地1

お試し住宅とは

市町村等が所有している施設を移住希望者向けに宿泊施設として貸し出しているものです。

佐久市
布施温泉ステイ
利用料 15,000円/1泊2日
場所 佐久市布施758-1

ホシノマチレジデンス カツマ
利用料 60,000円/月
場所 佐久市勝間28-1

佐久市移住検討者滞在補助金
移住検討のために佐久市を訪れる者に対し、市内に滞在する際の経費(1/2以内)を補助。

クラインガルテン / 20区画
利用料 398,000円/年

北相木村
移住促進施設
利用料 無料
場所 北相木村5531-1

南相木村
やばな家
利用料 無料
場所 南相木村3506番地

たまる家
利用料 無料
場所 南相木村4499番地1

光熱費等は別途必要な場合があります