

## 場所



## 基本情報

R6.4.30現在

- 人口：25,515人
- 世帯数：12,011世帯
- 面積：565.15km<sup>2</sup>  
(人口密度：45人/km<sup>2</sup>)
- 主な地域内の移動手段：  
自家用車、市民バス、タクシー

大町市キャラクター  
「おおまびょん」

## 特徴

## 地理・交通

長野県の北西部に位置し、西側一帯には「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。



東京からは車で約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。  
長野市、松本市までそれぞれ車で約1時間。

気候  
(冬の様子)

冬は寒さが厳しく、気温は昼間でもマイナスになる日が…  
面積が大きく、標高差もあるので、地域によって積雪量がまったく違います。  
北部は**1m以上**積雪がある年もありますが、南部は**5cm～10cm程度**  
車は11月半ば頃にスタッドレスタイヤへ交換！

## PRポイント

北アルプスの山々、仁科三湖、高瀬川… 大自然を五感で感じながら、登山やトレッキング、SUP、サイクリング、ウィンタースポーツなど、アウトドア・アクティビティを気軽に楽しめる環境でありながら、まちなかにはスーパーや総合病院などがそろそろ、自然と暮らしやすさが隣り合わせの「"ちょうどいい"田舎まち」です。天気を見て日帰り登山、散歩で雄大な眺めを楽しめます！

## 移住の取組

## 移住支援制度

- マイホーム取得助成補助金 新築最大45万円、購入最大40万円
- 空き家改修補助金 最大30万円
- 定住奨励事業（U・Iターン者） 商品券3万円
- 移住相談や移住のサポートをする「定住促進アドバイザー」制度

## 担当からのメッセージ

- 移住前はもちろん移住後の不安・悩みもサポートします！
- WEB「大町市移住情報総合サイト」やXでの情報発信。  
オンラインでの「移住相談」「市内体験ツアー」「移住セミナー」も実施しています！お気軽にお問い合わせください。

## 連絡先

【大町市役所まちづくり産業課移住定住促進係】

電話：0261-21-1210

メール：[teijuu@city.omachi.nagano.jp](mailto:teijuu@city.omachi.nagano.jp)

大町 移住情報

# 大町市とは？

## 平地区



美麻地区・八坂地区

## 大町地区



常盤地区・社地区

約70%以上が森林  
(ほぼ山)

||

○生活利便施設が  
まとまっている

○広大な自然が  
身近にある



# 大町の生活事情

スーパー

DELICIA  
デリシア

SEIYU

BIG

A-COOP

衣類

しまむら

東京靴流通センター

WORKMAN

ホーム  
センター

CAINZ

NAFCO  
Home Center & Home Fashion Store



家電  
量販店

YAMADA

EDION  
エディオン

# 大町的生活事情

その他

マツモトキヨシ

蔦屋書店



Can★Do  
まいにちに発見を。

病院



市立大町総合病院  
OMACHI MUNICIPAL GENERAL HOSPITAL

内科／総合診療科／呼吸器・アレルギー内科／循環器内科／消化器内科／腎臓内科／血液内科／糖尿病・内分泌内科／漢方・リウマチ科／神経内科／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

その他 医療機関20カ所以上

→普段の暮らしは市内で十分

# 大町市の生活事情

車で40分圏内



買い物施設も仕事場も  
市内および近辺に充実！



# 北アルプスの山々



北アルプスの麓 水が生まれる

信濃大町



北アルプスを眺めながら  
生活ができる！

# 針ノ木岳

標高：2,851m

後立山連峰の南部、北アルプスでほぼ中央部に位置しており、北アルプス全域が眺望できます。

写真は毎年6月上旬日曜日に開催される「慎太郎祭」の様子。



# 爺ヶ岳

標高：2,669m

後立山連峰の南部に位置します。山名は、南峰と中央峰との間の上部に残雪期に種蒔き爺さんの雪形が現れることに由来。

おおまびょん頭部は本山がモチーフ。

なお、毎年9月上旬土曜日に種池山荘にて「爺ヶ岳移住セミナー」を実施しており、第10回目となる今年は9月7日に実施予定。



# 【番外】鷹狩山

西に北アルプス、東に鷹狩山あり。  
散策道が整備され、約1時間半で登頂できます。車でも行けます。  
また頂上からは、写真のとおり北アルプスを一望できます。  
毎年10月下旬と11月上・中旬の土曜、日曜日に山と溪谷社様と  
タイアップした「信濃大町移住見学会」を実施し、登ります。  
今年は10月19、20日と11月16、17日に実施予定。



# おわりに (イベント情報)

## 大町市単独セミナー

8/31(土) 大阪

9/7(土) 爺ヶ岳

12月or1月 東京

そのほか、県やふるさと回帰  
支援センター等主催の移住  
フェアに参加予定。

## 体験ツアー

信濃大町魅力体験ツアー

夏: 8/24,25(土日)

冬: 1/25,26(土日)

信濃大町移住見学会

10/19,20(土日) 11/16,17(土日)



←Xアカウント  
でイベント情報を適宜発信

ご清聴ありがとうございました。