

## 場所



## 基本情報

R6.4.1現在

■人口：42,415人 ■世帯数：17,811世帯

■面積：112.18km<sup>2</sup>（人口密度 378人/km<sup>2</sup>）

■主な地域内の移動手段：

自家用車、バス、ハイヤー

## 特徴

## 地理・交通

鉄道：東京から北陸新幹線 1時間20分、長野電鉄線特急30分  
車：高速道路利用で、練馬I.C.から約3時間

気候  
(冬の様子)

- 近年は暖冬の影響もあり、市街地は降っても積雪は25cm程度。月に数回は雪かきが必要です。山間部では、1m降る場所もあります。
- 車は4輪駆動がおすすめで、スタッドレスタイヤは必須です！

## 名物

- とってもおいしいシャインマスカットが有名！果樹が盛んな地域です。
- りんご・もも・ぶどう、きのこの一大生産地。

## PRポイント

- 信越自然郷の小都市。周辺エリアにはヒルクライムの聖地・渋峠など高原エリア多数あり。交通量は少なく自転車で走りやすいまち。

## 移住の取組

## 移住支援制度

- 住まいの支援…空き家改修の補助あり
- 仕事の支援…移住者受入サポート企業の紹介
- オーダーメイド見学ツアーの実施

## 担当からのメッセージ

- 詳細はぜひお問い合わせください。事前予約制でオンライン相談も実施しています。

## 連絡先

【中野市役所 ちょうどいい田舎暮らし推進係】

電話：0269-22-2111(256) 移住相談用公式LINE→

E-mail：chodoii@city.nakano.nagano.jp



# 東京からのアクセス

🚆の場合

ポイント!  
輪行可!

北陸新幹線飯山駅利用で**最速2時間**

※長野駅経由で約2時間半

🚗の場合

関越自動車道・上信越自動車道で

練馬ICから信州中野ICまで約3時間弱



# 果樹栽培・きのこ栽培が盛んな農業王国

## 【主な農産物】

- ・ぶどう  
(シャインマスカット・巨峰など)
- ・リンゴ
- ・モモ
- ・さくらんぼ など



おすすめ  
ポイント!



果樹園が広がる景観や  
日本の原風景が残る豊かな自然が楽しめる



そんな中野市の生活環境は…

# お店がたくさんあって便利



↑  
イオンも



↑  
ユニクロも



↑  
ドンキも

ガストも

マックも

日帰り温泉施設も4つ

100均のセリアも

カインズホームも

ヤマダ電機も



総合病院もあって安心!

…ただ、車は必須です

(必須なら6WHEEL LIFE も楽しんじゃいましょう)



# 周辺には有名観光地がいっぱい



スキーと温泉の名所「野沢温泉」  
自転車約110分



外国人観光客に  
大人気！「スノーモンキー」  
自転車約60分



長野県と言えば…「善光寺」  
自転車約90分



栗のまち「小布施」  
自転車約40分



ヒルクライムの聖地「渋峠」  
Eバイクなら楽々!?  
自転車約200分

🚗🚲なら  
白馬・大町も  
日帰り圏内!

## 中野市を拠点に、観光地巡りができます♪

ヒルクライムアタックも



中野市魅力発信Vtuber  
「信州なかの」

ちょっと物足りない...  
そんなサイクリストには  
「信越自然郷」



サイクリストから見る

# 「信越自然郷」って？

長野と新潟にまたがる  
大自然エリア！

ひとこぎで変わる景色、  
爽やかな汗とともに表情を変えていく景観、  
かけがえのない時間を演出するエリア



▲乙見湖（妙高市）



▲野尻湖（信濃町）



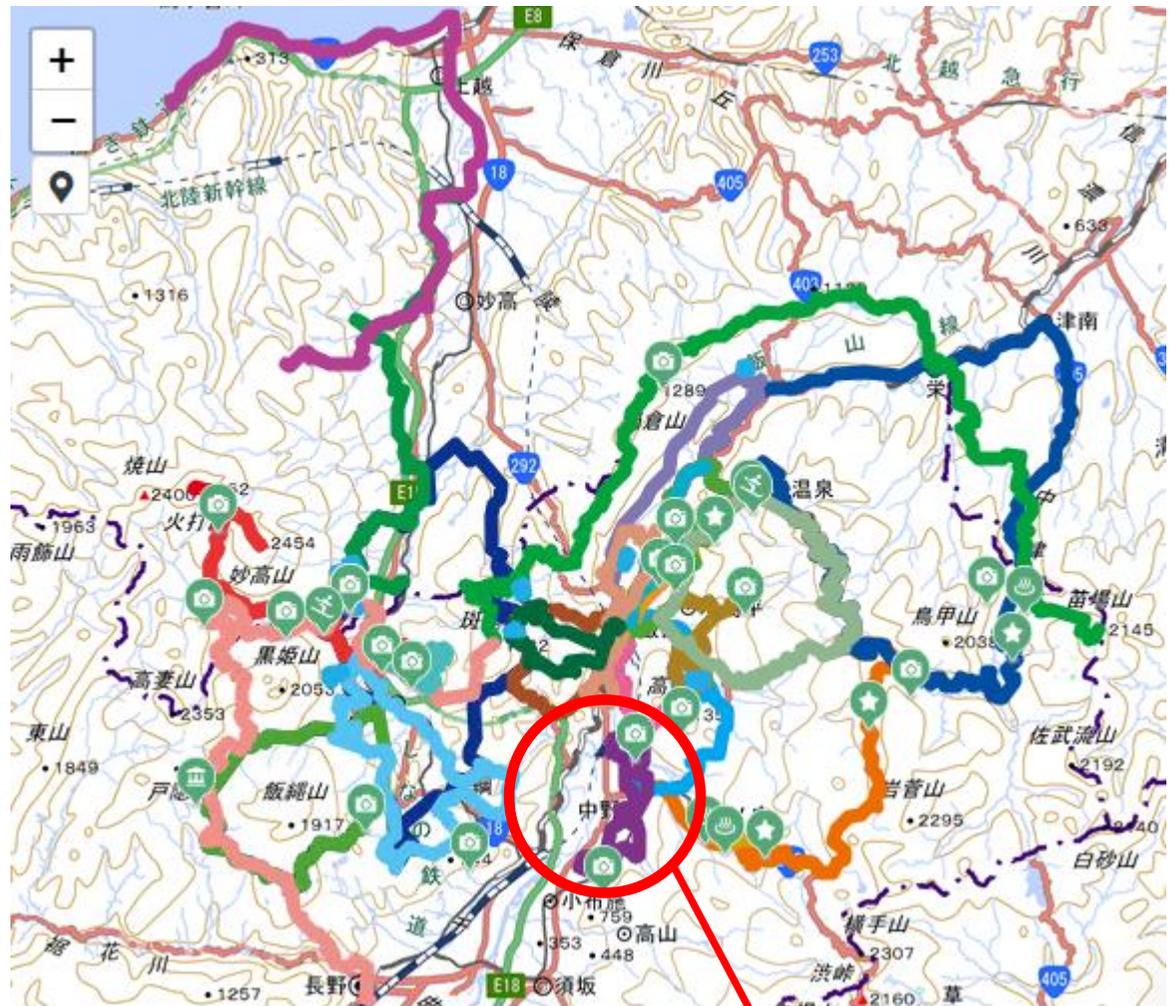
▲渋峠（山ノ内町）

# 信越自然郷には サイクリングルート がいっぱい！

ジャパンエコトラック※では、  
16のサイクリングルート  
を紹介しています！



※自転車などの人力による移動手段で、  
豊かで多様な自然を体感し、地域や歴史  
の文化、人々との交流を楽しむ旅のスタイル



中野市ここ  
ツーリングの拠点に  
どうですか🚲

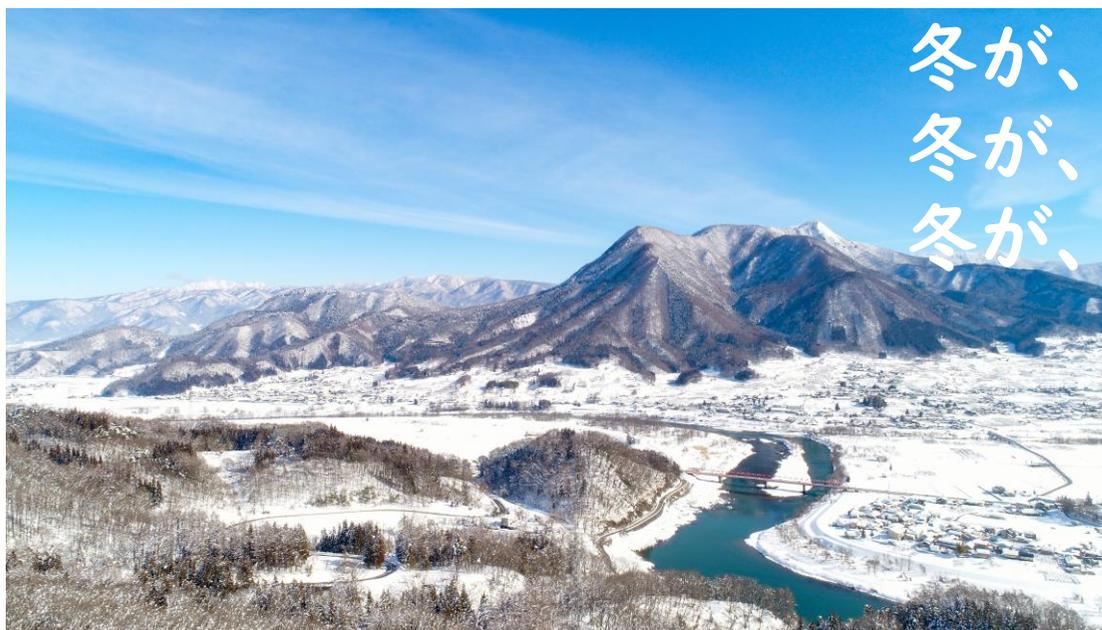
輪行やレンタルでまずは  
お試して来て、楽しんで  
みてはいかがでしょうか

**ZEN-LINK**  
レンタサイクル

6/19(月) 始動



あたらしい  
出会いに  
こぎだそう!



乗りたい衝動を駆り立てる  
趣味の距離を適度に保つ  
もっと好きにさせる