

長野市（ながのし）

場所



特徴

地理・交通

鉄道なら、東京から90分、名古屋から約3時間。車なら、高速道路を利用して、東京から約2時間30分、名古屋から3時間30分に位置します。

気候 (冬の様子)

- 近年は暖冬の影響もあり、平地での積雪は15cm程度ですが、年に数回は雪かきが必要です。また、戸隠・鬼無里の一部では屋根の雪下ろしが必要などところもあります。
- 車を持つならスタッドレスタイヤが必須です！

名物

- りんご、桃（川中島白桃）が有名！そのほか、そば、おやき、ジンギスカン（信州新町）など長野市ならではの美味しいグルメが満載です！

PRポイント

- 市内どこからでも風景画のような山が見えます！癒しです！
- 門前エリアには、古民家を改装した新しい飲食店や雑貨店が増えています。
- 都会暮らしと自然の両方楽しめます



移住の取組

移住支援制度

- 住まいの支援…移住者空き家改修等助成
空き家改修最高130万円／荷物処分15万円
- 移住支援金 単身60万円／2人以上の世帯100万円

- まずは便利な地方都市から住み始めてみませんか？
- 直接ご相談いただいた方にのみ提供しているサポート情報もあります！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。

基本情報

R6.8.1現在

- 人口：363,441人
- 世帯数：165,242世帯
- 面積：834.81km²（人口密度 435人/km²）
- 主な地域内の移動手段：電車、バス、デマンドタクシー、自家用車

担当からのメッセージ

連絡先

【長野市移住・定住相談デスク】

電話：026-224-7721

E-mail：iju@city.nagano.lg.jp

長野市

移住・定住情報→



自然LOVE!
のんびり、悠々自適な暮らし。

高齢化が進んでいるため、若い人が来ると歓迎される

近所からおすそ分けがもらえる

人付き合いが濃い
(濃すぎて嫌という人も……)

道の駅、野菜の直売所で
新鮮野菜が買える

エリアDATA

- 家は古民家or平屋(2階建てでも生活は1階でという人も)
- 冬は積雪1mあるところも。夏は比較的過ごしやすい
- 教育・保育施設等13園、小学校14校、中学校9校、高校4校
- 病院・診療所数17か所



自然と共生するスタイルを暮らしの軸にしたい

中山間エリア

温泉、スキー、トレッキングは、もう日課。

仕事しつつ農業(職場は市街地)

子どもの通学の送り迎えは大変……。



長野市人口増進推進が案内する

長野市って、こんなトコ。

長野市は、都会とあまり変わらない生活ができる市街地から、ガッツリ自然な中山間地まで、エリアごとの暮らしに特色があります。「長野市で暮らすってこんな感じ」をイメージしてみてください。

長野市基本データ

人口	: 372,080人 (2021.4.1現在)
面積	: 834.81km ² (標高 327.4m~2,353m)
気温	: 最低-8.8℃、最高37.2℃ (気象庁「過去の気象データ検索」2020年データより)
平均湿度	: 76% (気象庁「過去の気象データ検索」2020年データより)
長野市に移住した理由	: 1位 地方暮らし 2位 転勤 3位 転職・転業・子育て
移住者数前年比	: 164.6% (行政支援による移住者数より算出)

大規模校があるため
子どもを通じたママ友づくりも簡単!

庭付き一戸建て。家庭菜園くらいはしたい。

通勤30分圏内。

市街地周辺エリア

ちょうどいい田舎暮らしも堪能



東京は行動範囲内!
(車でも電車でも)

のびのび子育てがしたい。

休日はすぐレジャーへ!
(海も山もGO!)

車の運転が苦じゃない。
日常生活の買い物は車で20分圏内。

エリアDATA

- 家は戸建てもしくは2階建てアパート
- 戸建ての場合は、土地が広いので好きなデザインで建てられる
- 冬の積雪は多くて15cmくらい。大きな道路は除雪してくれるが、自宅周りは雪かきが必要(南に行くほど少ない)
- 教育・保育施設等59園、小学校27校、中学校11校、高校6校
- 病院・診療所数153か所

*データは令和3年7月1日時点で変更になっている可能性があります。

自由に自分の時間を楽しみたい。

自転車移動が基本
(免許なしでもOK)。

休日には飲食店・カフェ巡り。
お気に入りの写真をSNSにアップ。

エリアDATA

- 家はアパート、マンションが多い
- 冬の積雪は多くて15cmくらい。融雪装置のある歩道は雪が降っても安心して歩ける
- 教育・保育施設等38園、小学校16校、中学校10校、高校9校
- 病院・診療所数155か所

仕事もプライベートもガッツリ派。

仕事もお買い物も趣味も近所で

市街地エリア



都会とあまり変わらない生活がしたい。

マンション暮らし。

裏通り、古いものなどノスタルジックが好物。

移住者に聞いてみました 長野市のアレコレ

Biotope Vol.2 から引用

移住者に聞いてみました

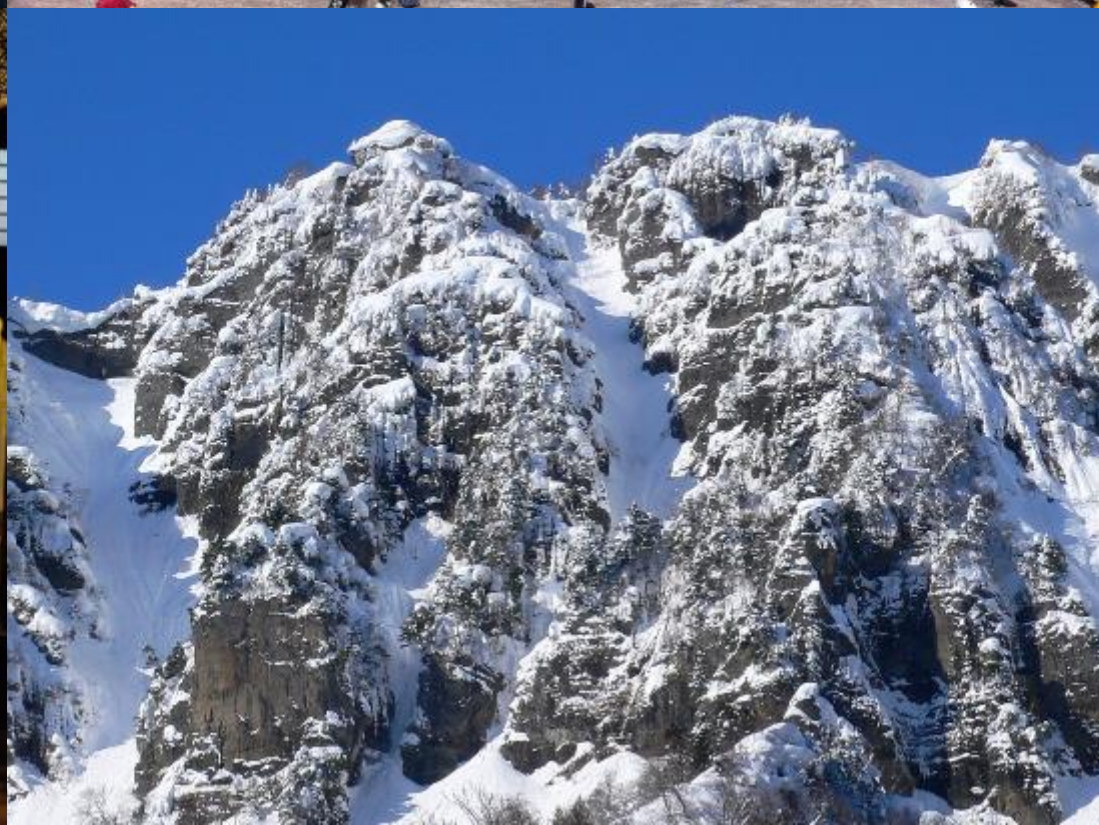
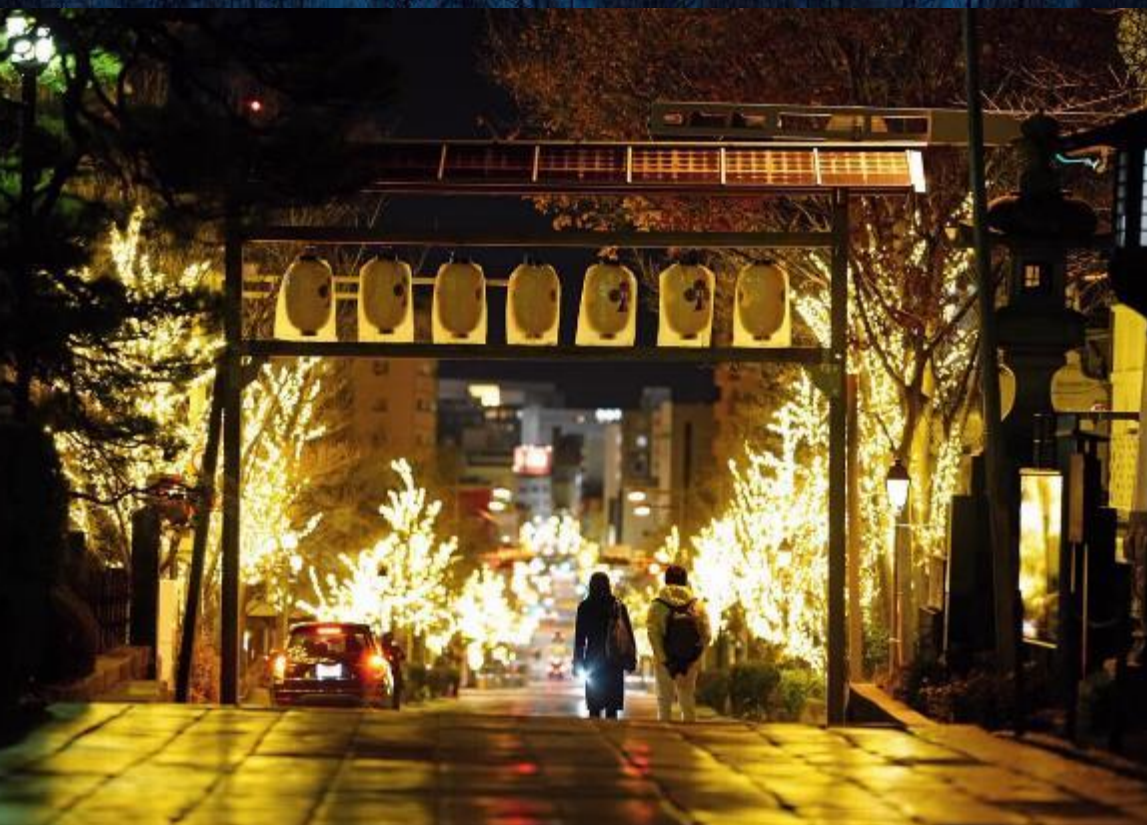
長野市のアレコレ

<p>Q5 私のおすすめスポット</p> <p>買い物、 グルメ、レジャー</p>	<p>Q4 暮らしについて</p> <p>地域の魅力 苦労したところ</p>	<p>Q3 ひとについて</p> <p>人との距離感 人付き合い</p>	<p>Q2 仕事について</p> <p>働き方の変化 通勤事情</p>	<p>Q1 移住のきっかけ</p> <p>移住の最大の魅力</p>
<p>【長野県立美術館】リニューアルされてすごく素敵な空間になり、年パスを購入しました。</p>  <p>【善光寺裏通り】古民家を改装したエリアをふらっと歩いて、新たな発見をするのが楽しみです。</p>	<p>当然ですが、山に囲まれているので360°山です。タヌキ、キツネ、珍しい鳥によく出会います。夜は星がよく見え、静かで睡眠の質が向上しました。また、フルーツのおいしさが別格です！土地が広くて家庭菜園しやすいのも嬉しいですね。ただ、車移動が増えて、歩く機会が減ったのと、冬の雪道運転にはいまだに慣れません。</p>	<p>【ウェルカム感】がすごいです。「東京から来た」というだけで、喜んで迎えてくれました。ご近所の人は季節の山菜、野菜、フルーツをくれるし、すぐに馴染めます。社内の人たちも、落ち着いている方が多く、リラックスして仕事ができます。県外からの移住者も半分くらいいるので、同じ環境で分かり合えるのは安心です。</p>	<p>働く時間が規則正しく、出勤前も帰宅後も家事や自分の時間が取れるように。とても良い生活のリズムがつくようになりました。</p> <p>普段はバスで通勤していますが、天気の良い日は自転車を使っています。車通勤の人も多いですね。バスの本数が少なくてびっくりしましたが、首都圏のようなラッシュもないので、ストレスフリー。</p>	<p>東京にいた時から、冬は雪山・夏は軽井沢へと、長野にはよく来ており、結婚を機に夫の地元である長野へ移住しました。私は、仕事のタイミングを見て退職し、夫の半年後に引越。東京へは新幹線で1時間ちょっとなので私の実家へも帰省しやすく、また大きな災害が比較的少ないイメージがあったことが、移住の決め手になりました。</p> <p>古牧地区在住 みささん</p>  <p>5年前に東京都から長野県、半年前に長野市に移住。夫との2人暮らし。IT企業の勤務をしている。趣味はスノーボード、ゴルフ、キャンプ、ヨガ、温泉・カフェ巡り。</p>
<p>【飯綱高原〜戸隠】バーベキューやキャンプができる大座法師池のほとりにある「フォレストアドベンチャー」は、先日家族全員で初挑戦して大満足でした。戸隠は、グリーンシーズンは「ちびっこ忍者村」へ、ウィンターシーズンは「戸隠スキー場」でパウダースノーと絶景を楽しんでいます。</p> 	<p>市街地からは一歩離れているけれど、長野駅までは電車で15分。買い物も、スーパーやドラッグストアが車で10分以内に複数あり、コンビニは徒歩圏内にあるので日常生活に全く不便はありません。ただ、洋服や雑貨などはお店が少ないので、ネットショッピングを利用したり、軽井沢のアウトレットや上田や松本にあるショッピングモールへ行ったりしています。</p>	<p>移住2年目に長野市での定住を決定して一軒家を持ちました。お向かいの老夫婦には、日々お裾分けをいただいたり、庭や畑の手入れを手伝っていただいたり、どうしようもない時は子どもを預かっていただいたり、本当に恵まれていると思います。ただ、地域の活動には馴染めず、ごみ当番や例湯清掃などは正直億劫になります。</p>	<p>東京では、実家のサポートをフルに受けてバリバリ働いていました。移住してからは、家族を優先するために一般事務として勤務しました。キャリアを積むことを諦めきれないでいたところ、昨年夏に転職するご縁をいただき、新しい領域にチャレンジしながら、家庭との両立のためにテレワークやフレックス制度を活用して、キャリア再構築に挑戦しています。</p>	<p>夫が教職を希望していましたが、東京では公立学校の試験が20倍以上の狭き門&私立学校は募集が少ないことから、非常勤や臨時任用教員としての勤務環境が続いていました。教職に専念する環境を求めて東京以外でも職探しを始め、長野市のご縁がありました。一度きりの人生なので東京以外で生活するのも良いと思い、家族で移住を決心しました。</p> <p>古里地区在住 あやかさん</p>  <p>6年前に東京都品川区から移住。夫、2人の子ども、犬と生活。平日は、半導体基板メーカーに勤務。週末は、長野市手井地区でボランティア団体「天空の聖いもい農場」の副代表として活動している。</p>
<p>【まめばん】店舗はないですが、道の駅大岡特産センターほかAコープ、通販でも購入可能です。安全で品質の高い材料を使った「くるみレーズンパン」は、県外の友人に紹介するとリピート率100%です！</p> 	<p>「田舎暮らしは、自由でお金がかからない」イメージでしたが、都会ではモノやサービスや時間をお金で買っていたのを、今は、自給・自己解決しているので、「お金をとるか手間をとるか」という感覚です。地方は選択肢が少ないので、時々都会が恋しくなる時もあります（無いモノねだりですね）。都市と地方の両方の良さを知っているから今の暮らしが楽しめています。</p>	<p>区や組（自治会のようなもの）の草刈りや清掃、会議、祭礼、行事などが多く、また自分の土地や田畑の維持管理もあり、全部の休日を趣味に充てていた東京時代からすると忙しいですが、今は生活自体が趣味の延長線上なので、趣味の時間が無いという感覚はありません。</p>	<p>私は通勤時間が5〜10分になりました（夫は東京時代の通勤時間と変わらず50分）。四季の移り変わりが感じられ、家に帰ってくると安心します。でも、自然があまりに身近なので、以前のような、山に行きたい気持ちが落ち着いてしまいました……。</p>	<p>登山やスノーボードが趣味で、長野へは何度も通っていました。東日本大震災での災害支援活動をきっかけに地方移住を考え、地域おこし協力隊に採用されたのをきっかけに夫婦で長野市に移住することになりました。</p> <p>大岡地区在住 あきこさん</p>  <p>東京都出身。7年前に移住。夫（整備士）と男の子2人の4人家族。農業に従事している。</p>

市街地エリア

市街地周辺エリア

中山間エリア





お気軽にご相談ください！



毎週木曜日、第2土曜日、第4日曜日にZoomで個別オンライン相談が可能です！1組45分、事前予約制です。

詳細、お申込みはこちらから！



長野市公式LINEアカウントを友達登録し、受信設定より「移住・定住、Uターン情報」を選択してください。移住や就職に関する支援制度、イベント情報などをお届けします！

友達登録はこちらから！

