

場所



基本情報

R6.8.1現在

■人口：65,015人 ■世帯数：28,674世帯

■面積：667.93km²（人口密度 98.1人/km²）

※東京23区より少し広い面積です。

■主な地域内の移動手段：

自家用車、バス、タクシーなど

特徴

地理・交通

- 南アルプスと中央アルプスの山々に囲まれ、天竜川等が流れる自然豊かなまち。
- 高速道路利用で東京から3時間、名古屋から2時間、大阪から4.5時間。

気候

- 雪は少なく、降っても5～10cm程で、年に3～4回の雪かきが必要な程度。冷え込みは厳しく、マイナス10度近くになる朝もありますが、晴天率が高く、晴れの日澄んだ青空が最高です。冬は道路が凍結する日が多いので、車はスタッドレスタイヤへの交換が必須です！

名物

- ローメン、ソースカツ丼、「信州そば発祥の地 伊那」のそばは絶品。
- 薪ストーブやペレットストーブの利用は日本一と言われるほど。
- King Gnuメンバー2人の出身地。

PRポイント

- 自然をいかした信州やまほいくや、総合学習などの特色ある子育て・教育。
- バーチャル体験等により伊那の魅力を発信するデジタルを活用した移住定住。
- 子育てや農林業等が注目され**人気移住地域 第1位!**（「SMOUT」2023年 年間）

移住の取組

移住支援制度

- 住まい…住宅新築等補助金 最大150万円
- 仕事…仕事のマッチング支援、ふるさとワーホリ、モバイルオフィス など
- その他…移住定住サポート「田舎暮らしモデル地域」が4地域・出会いサポートセンター など

担当からのメッセージ

- 移住定住コーディネータや空き家の専門員配置等による、**ワンストップ**の移住定住相談窓口です！
- 都市圏や市内、オンラインでの移住セミナーや体験ツアーも幅広く実施中！電話やメール、**オンライン相談**などお気軽に問合せください！

連絡先

【伊那市役所 地域創造課 移住定住促進係（移住・定住相談窓口）】

電話：0265-78-4111（内線2253）

移住定住HP →

E-mail：jkg@inacity.jp



伊那市のまちには何がある？

- ◆ スーパー、ファミレス、コンビニ、ドラッグストアなど、店舗多数！
- ◆ ユニクロ、スターバックス、ドン・キホーテなどのチェーン店も！
- ◆ 地元野菜をふんだんに使った料理やお料理や、地酒・クラフトビールを提供する飲食店、おしゃれな古民家カフェ等も多数点在。
- ◆ 大阪に続き全国で2番目に飲食店が多いまち（人口比率）

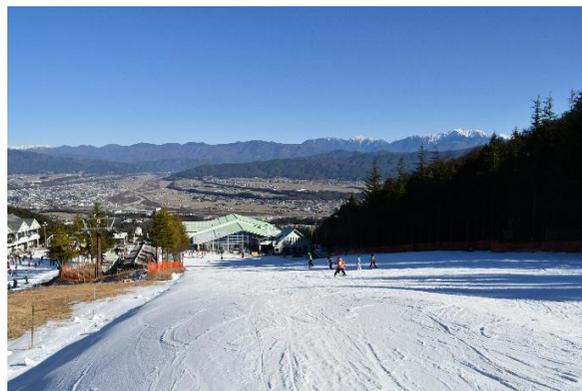
生活や食事に困らない 便利なまち！



伊那市のまちには何がある？

- ◆ 地域のみなさんによる「朝マルシェ」、森の楽しさに出会えるイベント「森JOY」、気軽に森でたき火をするだけの一日「たき火の日」、子どもから大人まで楽しめる「伊那まちファミリーフェスタ」等々、まちのいたる所でたくさんのイベントを開催！！

- ◆ スキー場やキャンプ場、大自然を活かしたアクティビティ、川遊びに山遊びもたくさんあり！



伊那市ではたらく

- ◆ 自然をいかした農林業（第一次産業）、製造業（第二次産業）やサービス業・医療（第三次産業）多数。

製造業を中心に多種多様な仕事あり！

- ◆ 地域内企業で異業種連携も育まれ、新たなイノベーションを創出。
- ◆ コワーキングスペースやサテライトオフィスなどもあり、新しい働き方、暮らし方をしたい方にもオススメ！

移住希望者向けに伊那商工会議所と連携して無料職業紹介を実施！



伊那市でいきいき☆

◆伊那地域でのビジネス、働き方を考え、実践しながら地域の人材を育成していくプログラム、「ローカル人材育成セミナー」の開催！！

やりたいことが仕事につながる
ローカル人材育成セミナー
in 伊那市
女性キャリア編

vol.1 身体と心と
ヨガ講座



8.28 水
10:00 - 12:00

受付 | 9:30~
場所 | 伊那市防災
コミュニティセンター

講師
上野 ゆうこさん
名小路 麻実子さん
富岡 順子さん

コトカタ代表
国家資格キャリアコンサルタント
ワークショップデザイナー

令和6年度 伊那市ローカル人材育成事業 主催:伊那市 運営:一般社団法人Feel 共催:(一社)伊那市総合型地域スポーツクラブ

やりたいことが仕事につながる
ローカル人材育成セミナー
in 伊那市
女性キャリア編

vol.2 やりたいことが
繋がるSNS講座



9.18 水
10:00 - 12:00

受付 | 9:30~
場所 | wee+

講師
上田 堅谷 綾菜さん
富岡 順子さん

コトカタ代表
国家資格キャリアコンサルタント
ワークショップデザイナー

令和6年度 伊那市ローカル人材育成事業 主催:伊那市 運営:一般社団法人Feel

やりたいことが仕事につながる
ローカル人材育成セミナー
in 伊那市
女性キャリア編

vol.3 やりたいことで
複業講座



10.9 水
10:00 - 12:00

受付 | 9:30~
場所 | wee+

講師
まいごさん
伊東 香菜さん
富岡 順子さん

コトカタ代表
国家資格キャリアコンサルタント
ワークショップデザイナー

令和6年度 伊那市ローカル人材育成事業 主催:伊那市 運営:一般社団法人Feel

やりたいことが仕事につながる
ローカル人材育成セミナー
in 伊那市
女性キャリア編

vol.4 将来のための
マネープラン講座



11.13 水
10:00 - 12:00

受付 | 9:30~
場所 | wee+

講師
マネー
アドバイザー
(八十二銀行伊那支店)
富岡 順子さん

コトカタ代表
国家資格キャリアコンサルタント
ワークショップデザイナー

令和6年度 伊那市ローカル人材育成事業 主催:伊那市 運営:一般社団法人Feel

伊那市で出会う

行政が行う結婚相談窓口として、伊那図書館1階に、「いなし出会いサポートセンター」を設置しています。

- 伊那市にお住まい（住民票がある方）
または勤務する20歳以上の独身者
- 市外在住者であっても結婚後、伊那市に定住する意思のある20歳以上の独身者

の皆さんを対象に、結婚相談や縁結びの支援をします。



登録者数 累計1,055名
現在：男性 105名
女性 67名
成婚数 142組（年間約11組）

登録料
紹介料
成婚手数料
無料

4月より
移住婚活
はじめました

完全予約制
寄り添いサポート

「出会いたい」その思い、伊那市が応援します

1人ひとりきめ細やかなマッチングに力を入れてサポートいたします



AIに頼らず。。。
1人ひとりに寄り添い。。。
素敵な出会いのサポート
メールでの、ご予約・ご相談も
承ります。
遠方からご利用の場合には、
zoom対応も可能。

会員登録者をご成婚いたしますと
お祝いの品として…
アニバーサリーシードルを
プレゼントいたします。

素敵な出会いのサポートいたします



相談時間

毎週火曜日・木曜日・土曜日
（祝祭日、12/29-1/3を除く）
火・木 am10:00～pm4:00まで
土 am 9:00～pm5:00まで
※相談時間 1時間単位で受付しています

場所

〒396-0025
長野県伊那市荒井3417-2 伊那図書館1階
TEL 0265-71-4071
Eメール e-deai@inacity.jp

完全予約制
お問い合わせをおまちしております

いなし出会いサポートセンター



伊那市で出会う ～今後開催予定のイベント～

- ◆ **メタバース婚活** ～メタバで見つける本気の出逢い～
日時：令和6年10月下旬予定
- ◆ **プロフィール写真撮影企画** ～新たなプロフィールへ～
日時：令和6年12月21日（土）
- ◆ **ゴルフで婚活** ～ゴルコン～
- ◆ **美ボディーからはじめる婚活**
- ◆ **呑み歩きはしご3軒**
- ◆ **いい出逢いが伊那に！の旅**



プロフィール写真変更しませんか？
新たなプロフィールへ
特別価格 45分 2,000円

IRODORI_Photo
お申込みは出会いサポートセンターまで

🔍 life-irodori.com 🗣️

自然の中でのびのびと！ 特徴的な子育て・教育環境



- ◆ 自然環境をいかした「信州やまほいく」（普及型10園、特化型2園）
- ◆ 不思議がる、試してみたがる、など「がるがるっ子」を育て、生きる力を育む保育
- ◆ 公立保育園19園、市立保育園2園、認定こども園3園、認可外保育園2園
- ◆ 総合学習が中心にある学校や、学校林での自然科学など小規模をいかした特徴的な小学校多数
- ◆ 待機児童ゼロ、総合病院・産婦人科が多いなど、「子育て世代にぴったりなまち」

伊那市にお試し移住

田舎暮らしモデルハウス
最長3泊4日 1泊4,000円/1家族



移住体験住宅

最長30日 25,000円~/1家族 (光熱費込み)



伊那市にお試し移住

ふるさとワーキングホリデー

2週間～1か月 市内で働き、
仕事と暮らしを丸ごと体験



シゴト概要
 受入企業 いいなファーム632 (https://inafarm-632.com/)

実施期間 2024年7月～8月

滞在期間 上記期間の内、最短2週間～最長1か月

募集人数 若干名

業務内容 りんごの摘果、農地整備等

勤務時間 8:00～17:30 (基本週5日、半日勤務可)

※勤務日数・勤務時間等、適宜応相談

賃金 時給1,000円

免許等 普通自動車運転免許

勤務地 長野県伊那市ますみヶ丘

宿泊
 伊那市内のゲストハウス等をご用意いたします。

※宿泊先が決定次第、参加者に個別にご案内します。

その他
 滞在中の前泊費、レンタカー代、カンリシなどが無料！

※伊那市までの往來交通費や滞在中の食費は自己負担。

主催：長野県 伊那市



日本の農業が誇る美しい地で育つ、the rice farmの玄米。WakkaAgriは「美しい日本産米を世界に」をテーマに、栽培方法や環境にこだわった輸出米の生産を行っています。肥料や農業を一切使わない自然栽培の米作りを、暮らしながら体験してみませんか？滞在中は、暮らしの情報提供や地域交流等、ご希望に応じてご案内します！

シゴト概要
 受入企業 株式会社 Wakka Agri (https://ricefarm.jp/jp/)

実施期間 2023年9月中旬～10月末

滞在期間 最短2週間～最長1か月

募集人数 若干名

業務内容 農作業・加工品製造の手伝いなど

勤務時間 8:15～17:30 (基本週3～4日程度、要相談)

賃金 時給910円

免許等 普通自動車運転免許

勤務地 長野県伊那市長谷

宿泊
 the rice farm 農作業のある心豊かな古い古民家にて宿泊。(宿泊費全額補助)

管理人さんが作る美味しい飯事を、従業員の方と一緒に食卓を囲みます。

※食費は自己負担

《昼食400円、夕食600円》

設備・洗濯 シャワー室、洗濯機(タオル・風呂タオル・洗濯洗剤はご持参ください。)

主催：長野県 伊那市

農業体験

リンゴの収穫・農作業車の乗車体験

『豊かな自然の中で働く』
という選択肢を体験してみませんか？

いいなファーム632
 From the Ina Valley at 632 metres above sea level

オープンファーム

11月2日(土) 9:00～12:00
 雨天延期：11月9日(土)

事前予約制：限定10組様
 りんごの収穫作業体験などを予定
 農作業車の乗車体験も！
 持ち物：軍手・帽子・タオル・飲み物・ヘルメット
 (大人用ヘルメットは予備がございます)
 動きやすい長袖長ズボン推奨・参加費は無料です！
 9時までにいいなファームますみヶ丘園地へお越しください

お子様との参加OK！
 木工作や木のクラフトをご用意♪

終了後は園地解放！
 ピクニックにピッタリ

アウトレット
 りんごのお土産付き

香板ねこのおなまえも募集！

いいなファーム632の目的
 いいなファーム632は地域の耕作放棄地を再生し畑を開発することで、いつまでも暮らしやすい上伊那を維持していく活動をしています。また、『みんなの居場所になる農園』を目指し、どんな方も受け入れやすい雰囲気づくり、どんな方も働きやすい環境づくりを大切にしています。

ホームページ
 お申込み・お問い合わせは
 TEL・いいなファームHP・
 InstagramのDMまで！

0265-78-7181

主催：いいなファーム632 後援：伊那市

小黒川スマートインターより車で約5分
 伊那西小学校校前を西へ直進約200m

農家民泊体験

上伊那の民泊家庭でお茶・ランチ・滞在

【移住を考えている方へ】
 地元の家庭で
 地域のお話、聞いてみませんか？

地元の家庭に泊まりながら、
 地域体験や郷土料理作りを
 しませんか？

お茶を飲みながら、
 地域に暮らし方のお話を聞いてみませんか？

・ 宿泊コース **現地集合**

・ 日帰りコース **現地集合**

場所 上伊那の民泊家庭

料金

〈宿泊コース〉
 ①農家民泊プラン
 13,600円(税込)/人
 料金には、以下が含まれます
 ・宿泊体験費 (1泊2食)
 ・市内温泉施設入浴料
 ・ファームステイ保険加入費用
 ・特別贈答含む
 ※冬季 (11月～4月)は別途贈答費300円/人

モデルプラン
 〈農家民泊プラン〉
 ・ホストと合流 (午後)
 ↓
 ・地域の紹介や、自然体験
 ↓
 ・夕食、温泉へGO！
 (郷土料理などを一緒に作ります)
 ↓
 ・帰宅後、団らん、就寝
 ↓
 ・翌日起床、朝食、解散

〈日帰りコース〉
 ①家庭訪問＋昼食付プラン
 3,000円(税込)/人
 ・2人目以降：2000円
 ・2歳～小学生：500円
 ・2歳未満：無料

②家庭訪問＋お茶付プラン
 2,000円(税込)/人
 ・2人目以降1000円
 ・ファームステイ保険加入費用・特別贈答含む
 ※冬季 (11月～4月)は別途贈答費300円/人

モデルプラン
 〈家庭訪問＋昼食付プラン〉
 ・ホストと合流 (午前)
 ↓
 ・地域の紹介や、食事作り体験
 ↓
 ・解散 (3時間程度)

〈家庭訪問＋お茶付プラン〉
 ・ホストと合流 (午前or午後)
 ↓
 ・地域の紹介や、自然体験
 ↓
 ・解散 (2時間程度)

主催：伊那市
 旅行実施：伊那市観光協会
 ※お申込みに伊那市地域観光局への移住相談が必要です。 https://www.city.ina.jp/

伊那市地域観光局
 ☎0265-78-4111

伊那市移住・定住窓口にお気軽にご相談ください！

伊 那 市

ありきたりに
見える日常こそ、
幸せの記憶。



伊那市移住定住応援サイト
「伊那に住む」



オンラインでの相談の予約はこちら



Facebookでの情報発信
「長野県伊那市移住・定住相談窓口」



伊那の魅力を仮想空間で体験
「伊那MRスクエア」



【伊那市移住・定住相談窓口】

電話：0265-78-4111 E-mail：jksz@inacity.jp