

# 子どもがのびのびと育つ長野県

2015年から「信州やまほいく認定制度」をスタート  
豊かな自然と温かな地域の中で“人生の根っこ”を育みます  
認定団体は185園に上ります(2019年6月現在)



## 冬～春の訪れ

1月の平均気温と  
最深積雪の状況



2019年 1月	平均 気温(°C)		最深 積雪量 (cm)
	日 最高	日 最低	
白馬	1.3	-8.7	71
長野	4.0	-4.5	17
須坂	2.8	-8.7	16
池田	5.5	-5.7	3
上田	4.1	-5.7	2
松本	7.6	-3.8	1
軽井沢	10.3	1.4	-
諏訪			
伊那			
飯田			
大鹿			

※年によって積雪量が増すこともあります。  
出典: 気象庁

## 桜

例年の見ごろ

花見スポット		4月		
		上旬	中旬	下旬
臥竜公園	須坂市		桜	桜
上田城跡公園	上田市	桜	桜	
陸郷地区	池田町		桜	桜
高遠城址公園	伊那市	桜	桜	
大西公園	大鹿村		桜	桜

出典: Jorudan



## 信州・長野県への移住相談窓口

相談で来訪される場合は、事前のご予約をおすすめします

長野県企画振興部 信州暮らし推進課  
TEL 026-235-7024 ✉ iju@pref.nagano.lg.jp  
長野県移住ポータルサイト「楽園信州」

**東京** 銀座NAGANO 移住・交流センター  
東京都中央区銀座5丁目6-5 NOCOビル4階  
TEL 03-6274-6016 ✉ tokyo-ijucenter@pref.nagano.lg.jp  
相談時間 10:00~18:00 (年末年始を除く)

**東京** 認定NPO法人ふるさと回帰支援センター  
信州暮らしサポートデスク  
東京都千代田区有楽町2-10-1 東京交通会館8階  
TEL 080-7735-3992 / 090-1657-7401  
✉ nagano@furusatokaiki.net  
相談時間 10:00~18:00 (月、祝日、年末年始を除く)

**大阪** 大阪移住・交流サポートデスク (長野県大阪観光情報センター内)  
大阪府大阪市北区梅田1-3-1-800 大阪駅前第1ビル8階  
TEL 06-6341-7006 ✉ osaka-ijudesk@pref.nagano.lg.jp  
相談時間 9:30~17:00 (土日、祝日、年末年始を除く)

**名古屋** 名古屋移住・交流サポートデスク (長野県名古屋観光情報センター内)  
愛知県名古屋市中区栄4-16-36 久屋中日ビル4階  
TEL 052-251-1441 ✉ nagoya-ijudesk@pref.nagano.lg.jp  
相談時間 9:30~17:00 (土日、祝日、年末年始を除く)

発行: 2019年9月



## データから知る 長野県の魅力

長野県に移住すると、生活はどう変わるの?

データから長野県の暮らしを見つめます。

# 信州暮らし、一緒に楽しみませんか？

自然豊かで、温泉やスポーツが身近に楽しめる長野県。でも魅力はレジャーだけではなくありません。実際に働き暮らす場所としてもなかなか快適です。

## アクセスの目安！



## 働く

長野県の平均通勤時間は東京の3分の2。自動車普及率は全国トップクラスで1世帯に約1.5台、通勤もマイカーが主流です。

### 通勤・通学時間 (片道)

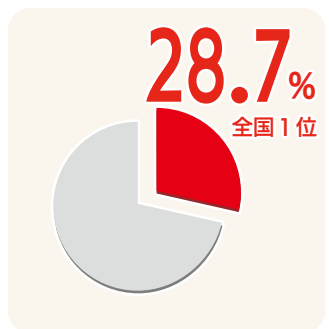
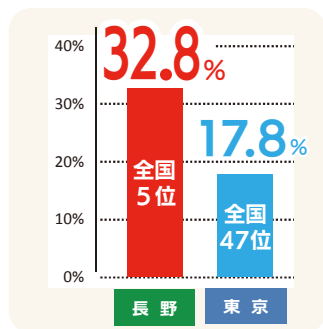


### 平均帰宅時間 ※1



### 共働き率 ※2

### 高齢者の就業割合 ※2



早く帰れるとプライベートも充実します。共働き比率も高く子育てしながらのお仕事もしやすい土地柄です。

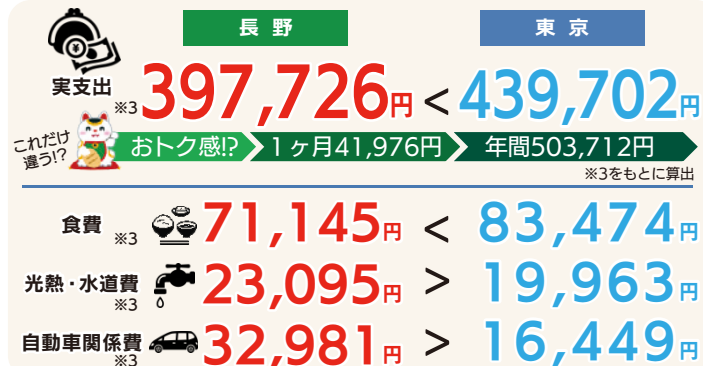
## お金

収入は東京より減ってしまう傾向にあります。自動車関係の支出は増えますが、食費や交通費・家賃などの支出は抑えられます。

### 収入 (2人以上世帯の勤労者世帯1世帯あたり平均1か月間)



### 支出 (2人以上世帯の勤労者世帯1世帯あたり平均1か月間)



## 住まい

長野県は県土が広いから、家も広い! 郊外に行けば、庭付き一軒家を格安で借りることもできます。

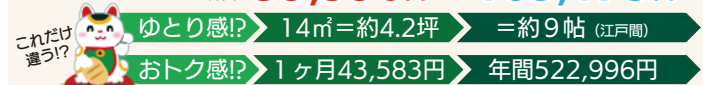
### 住宅の敷地面積 (1住宅あたり) ※2



### 民営賃貸住宅の平均家賃 (1か月 3.3㎡あたり) ※2



### 借家住宅の平均延べ面積 (1住宅あたり)



## 生きる

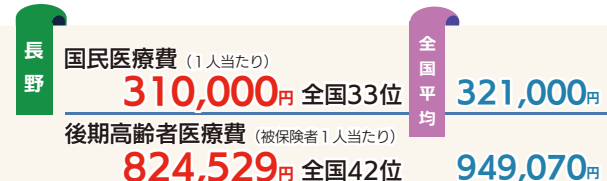
イキイキと健やかに暮らせる! やっぱり長生きが一番!



### 平均寿命 ※4



### 医療費 ※2



## 暮らす

これ、み～んな日本一!

### 信州、お国自慢

#### 移住したい都道府県ランキング



#### 日帰り温泉施設数



#### 日本百名山の数



#### 空気のきれいさ



#### 博物館・美術館数



#### 空に一番近い空港



#### レタス収穫量



#### ワイン用ぶどう生産量



#### 横断歩道での一時停止率



出典 ※1 平成28年社会生活基本調査から分る47都道府県ランキング(総務省統計局) ※2 統計でみる都道府県のすがた2018(総務省統計局) ※3 平成26年全国消費実態調査結果(総務省統計局) ※4 平成27年都道府県別生命表の概況(厚生労働省)