

信州生活

しあわせ移住計画





信州生活

しあわせ移住計画

都会よりゆっくりと、地に足のついた暮らしをしたい
 自然の中でのびのび育てたい、セカンドライフを楽しみたい…
 新たなスタートを切る暮らしの舞台にぴったりの地をみつめてください。



データでみる信州



長さ ● 東西約120km、南北約212km
 人口 ● 約207.3万人(2018年1月現在)
 面積 ● 13,562km² 全国第4位

健康

平均寿命全国トップクラス
 女性 **1位** 87.67歳
 男性 **2位** 81.75歳
(2019年総務省国勢調査)

野菜の摂取量

日本一
 男性379.4g・女性364.8g
(2015年国民健康・栄養調査)

環境

空気のきれいさ
 6年連続 **日本一**
 PM2.5の環境基準達成率100%
(2018年度～大気汚染防止法改正前)

1人1日当たりのごみ排出量

2年連続 **全国最少**
 836g/人・日
(2015年度～一般廃棄物の処理実施計画)

仕事・子育て

就業率 **全国2位**
 就業率 第2位(59.0%)
 女性就業率 第2位(50.6%)
 高齢者就業率 日本一(28.7%)
(2019年国勢調査 就業状態等基本集計結果)

小中学校全学年で

30人規模 学級実態
(2019年度野村調べ)

長野県

信州暮らしのイメージ湧きますか?
あるある
 をご紹介!

理屈っぽく、議論好き
 社交性やユーモアに欠けるとも言われるが、シャイでまじめな性格の裏返しです。

天の川が見えるのは普通
 人気の星空スポットも多数!

県歌「信濃の国」
 を歌える
 ほとんどの県民が歌えます

海をみるとテンションが上がって
「海だー!」と叫ぶ

採れたて野菜の
 おすそ分けはよくある話

お盆を過ぎれば夏が終わると感じている
 朝晩は涼しくなり、秋の気配が…

高い山に囲まれていないと不安になる

天気予報で北部は雪でも、中部・南部は青空という日も多い
 全国版天気予報の「長野」は北部の天気です

高い山々に阻まれて台風はめったに直撃しない

温泉はもちろん日帰り

日帰り温泉施設数は全国一! (2015年温泉利用状況)

学校の夏休みが短い
 お盆が終われば2学期が始まる



リンゴやブドウは**品種名**で話すのが日常
 シナノゴールドとシナノスイートどっちが好き?

ガチな学校登山がある

日本百名山の数も、3,000メートル級の山の数も日本一! (長野県調べ)

県立高校の多くが私服、私立は制服

大皿料理は一個残すのがルール
 信州人の一個残し

小・中学校では「無言清掃」

黙っていないと信じている
 「いいただきました」って方言ですか?

万歳三唱が好き
 宴会で何かと締めたがる
 何度も締めたがる

もくじ

長野県あるある	02
データでみる信州	03
移住へのステップ	04
豆知識 ● 冬の暮らし	05
エリア別の特徴	06
気候の特徴	07
アクセスの目安	07
移住者体験談① 小林英一郎さん	08
移住者体験談② 大石桂土朗さん	10
豆知識 ● 自治会って?	10
仕事を探す	12
住まいを探す	14
データでみる信州	14
子育て	15
シニア	15
相談窓口一覧	裏表紙

① 編集部が独自に調査して、少したけいけいかに記載しています。同じ方には地域別や年代別が異なりますので、真相は長野県民に聞いてください。

移住へのステップ



STEP 1 移住する 目的を明確に

長野県でどんな暮らしや生活スタイルをしたいのかを考えて、目的をはっきりさせましょう。家族ともよく話し合うことが大切です。

「自然の中で暮らしたい」
「田舎でのんびり暮らしたい」気持ちだけで移住を成功させるのは難しいです。

STEP 2 移住先の 情報を集める

気になる地域の情報をインターネットやパンフレットで集めましょう。セミナーやイベントに参加したり、相談窓口を積極的に活用しましょう。

▶ 相談窓口は裏表紙へ



STEP 3 譲れない条件を リストアップ

具体的にリストアップして優先順位をつけましょう。

「里山に暮らしたい」
「雪が少ないところがいい」
「交通の便がいい」…書き出してみると地域を絞りやすくなりますよ！

STEP 4 気になる地域へ 行ってみる

訪ねて自分で体験、体感しましょう。自治体主催の体験ツアーやお試し住宅を利用する方法もあります。ツアーでなくても市町村担当者による地域案内が可能などもあります。良い情報ばかりでなく、ネガティブな点も確認しましょう。

観光ではなく、生活者目線で過ごすこと、あまで真冬に足を運ぶことも大切！
地域の人、先輩移住者など多くの人と会い、お話するといいでしょう。

STEP 5 仕事を探そう

多くの企業で働き手を求めています。都会と同等の条件の求人は多くありません。移住する前から転職情報をリサーチしたり、ハローワークや転職エージェントの相談会等を利用しましょう。無料職業相談窓口がある市町村もあります。

▶ 詳しくは 12 ページへ

親座NAGANOで行われる転職エージェントによる転職セミナーや個別相談会がおすすめです！
転職に成功した人は、1つだけでなく複数の方法で転職しています。

STEP 6 住まいを探そう

空き家探しは「楽園信州空き家バンク」や民間の不動産業者を利用するのが一般的です。中古物件は想像以上にリフォーム費用がかかる場合もありますので、水回りを中心に家の状態をしっかりチェックしましょう。

▶ 詳しくは 14 ページへ

まずは賃貸で暮らして様子を見るのもオススメです。
インターネットに出ない物件も不動産業者や地元の人と仲良くなって成約に至るケースもありますよ！
まずは信頼関係の構築が大切です。

STEP 7 移住の前に 準備したいこと

移住は予想以上の費用がかかるので、いざというときのために貯蓄はしておきましょう。車は必須アイテムです。冬用タイヤ代、保険代、車検代等の車の維持経費も考えておきましょう。



信州移住の豆知識 冬の暮らし

自宅周辺は各家庭で雪かきをしますが、県内北部や山沿いなど、雪が多い地域を中心に自治体による道路の除雪体制は整っています。寒さ対策は生活の様々な場面で知恵と工夫があります！詳しくは自治体担当者等に聞いてみましょう。

エリア別の 特徴

県内を東・中・南・北の
4ブロックに分けて、呼ぶのが信州流です。

中信

北アルプス山麓は日本を代表するスノーリゾートエリアとして外国人にも人気。城下町・松本市周辺は上高地や安曇野などの観光地や美術館が多く、文化・芸術の香りが高い地域。宿場町が残る木曾地域は、漆器・染色・木工などの職人魂を今に受け継ぐ産業が地域に根付いている。

南信

八ヶ岳、中央アルプス、南アルプスがそびえ、多くの高原や県内最大級の諏訪湖がある自然豊かな地域。雪が少なく気候は穏やか。精密機械、航空部品など先端の製造業が発達し、研究型開発企業も育つ一方で、水引・和菓子・寒天などの伝統も継承。2027年にはリニア中央新幹線が開通予定。

北信

県庁所在地である長野市を中心に商業・行政機能が集まる。善光寺の門前は若手起業者も多い。スキーで有名な志賀高原や、人気の温泉地である渋・湯田中や戸倉上山田もこの地域にある。新潟県境の北部エリアは雪が多いが、唱歌「故郷」で表現されるどかな田園風景が一面に広がる。

東信

浅間山、蓼科山、八ヶ岳などの自然に恵まれ、避暑地・軽井沢に代表される高原リゾートが広がる。年間を通じて降水量が少なく、晴れの日が多い。真田氏ゆかりの上田城など歴史的な文化遺産も豊富。観光産業、製造業がバランスよく発展し、千曲川流域は高品質なワインの生産でも有名。

気候の特徴

- 南北に長く、標高差もあるため地域によって気候特性がさまざま
- 平地の多くが盆地のため、昼と夜の気温差が大きい
- 冬は季節風の影響で、北部は雪の日が多く、中部、南部は空気が乾燥して晴れの日が続く

1月の平均気温と最深積雪の状況(2017年)



アクセスの目安

東京から		約2時間30分	長野
		約1時間30分	長野
東京から		約2時間50分	松本
		約3時間	松本
名古屋から		約3時間10分	長野
		約3時間	長野
名古屋から		約2時間30分	松本
		約2時間	松本
大阪から		約5時間10分	長野
		名古屋経由 約4時間	長野
大阪から		全日本経由 約4時間	松本
		約4時間30分	松本
		約3時間	松本

県内各地をカバーする高速バスも安く便利です。

※車のアクセス時間は主要インターチェンジの所要時間です。



小林英一郎さん

移住したのは…
2012年8月

企業へ転職

神奈川県

千曲市

移住者体験記①

住まいの近くに 自然も仕事も。



●小林英一郎さん ●千草さん ●柚月さん ●遼太郎くん ●彩乃ちゃん



移住満足度

90点

その理由は？

自然がすぐそばにある生活で満足しています。マイナスポイントは、移住して友達や知り合いと離れてしまったことです。

自宅の庭でBBQ (あまのりで水中メガネ…)



近所の公園でお花見ピクニック



パパサークルの活動は自分が楽しく!



雪は大好き! スキーデビュー



一移住したきっかけは。

以前は横浜市に住んでいましたが、私も妻も自然豊かな環境で子育てしたくて、子どもが小学校に入る前には移住しようと思っていました。私が長野県中野市出身ということ、妻の実家がある東京からアクセスがよい場所である北信エリアに絞って、まずは仕事から探しはじめました。

一転職先はどうやって探しましたか。

インターネットの転職・求人サイトを中心に、経験が生かせる経理の仕事をちょこちょこ探していました。2カ月目にインターネットハローワークで今の会社の求人を見つけました。会社のホームページで採用案内もチェックして、「ここなら」と応募しました。会社がある千曲市は緑もゆかりもない、知らない土地だったので、面接の前に家族で生活環境をチェックもして、4月に応募、6月に採用決定、8月に引越して、移住までは短期間で決まりました。

一今は一戸建てにお住まいですが、家探しは。

初めは会社に紹介された雇用促進住宅に住んでいましたが、移住して3年目に今の家を買いました。家庭菜園をしたかったので、庭付きの中古物件をずっと探していて見つかったのが今の家です。日当たりもいいし、静かな住宅地にあるので決めました。会社まで自転車で10分。昼休みに自宅に戻ることもあります。千曲市の環境も気に入っていたし、人とのつながりもできていたので同じ市内で見つけられてよかったです。



一生活、子育て環境は満足していますか。

買い物も便利です。町がコンパクトで利便性が高いです。すぐ近くにキャンプ場もスキー場もあるので、天気良ければ気軽に行けます。BBQなら庭でできます。自宅から歩いて5分の場所に大きな公園もあって、プランコも乗り放題です。たまに公園自体が貸し切りだったりして(笑)。横浜にいた頃は虫が苦手だった長女が、こっちに来てからはカエルも触れるようになって。周りに田んぼや畑があって、自然とすぐ触れ合える環境だからその嬉しい変化です。



一地元のパパサークルで活躍しているとか。

以前住んでいた街では、育児を通じて繋がったお父さんたちが企画したイベントが多くありました。ここでも、そのような育児に積極的なお父さんがいる環境が当たり前になれば、千曲市のワークショップで発言するのがきっかけで、お父さん同士のつながりを作るパパサークルの発起人になりました。お父さんたちが子連れで気軽に集まれるサークル活動として、年に3~4回ですが音楽の演奏や絵本の読み聞かせをしています。

一移住したい人へアドバイスをお願いします。

移住後にやりたいことや自分がどうなりたいかをしっかりと考えておくこと、それを家族としっかり話し合っ、共有しておくことが何より大事です。



ハンモック遊びの思い出



ソノツメクサで花かんじりを作ったよ!



大石桂士朗さん

移住したのは—
2015年10月

鍼灸院を開業

愛知県 → 飯島町



大石桂士朗さん さやかさん 義之助くん

移住者は移住①

自分たちらしい暮らしを求めて たどり着いた場所

一 移住したきっかけは。

生まれも育ちも名古屋ですが、人混みが苦手でした。職業病、自然な環境で治療がしたいと20歳の頃から思っていました。山好きということもあって、結婚した時からいつか長野県に移住して開業しようと思っていました。名古屋では店舗を持たずに出張専門で治療をさせていただいていました。妻も都会よりは地方がいいタイプで、妻の妊娠を機に、物件探しをはじめました。

一 物件(住宅兼店舗)はどうやって見つけたのですか。

北アルプスから離れすぎない、安曇野からこの辺り(飯島町)の範囲にしたいと思って、毎週末、長野県に通って、電話で予約した地元の不動産屋さんに中古物件を案内してもらいました。2カ月目に今の物件と出会ったんです!まだ正式に売値が付く前でしたが、立地も環境も広さもビジョンに合ったので、案内された日に「この物件にします」と言っていました。

一 リフォームはご自分たちでされたとか。

セルフリノベーションをやりたい、壁の漆喰塗りや建具や床の塗装、薪ストーブのレンガ積みなどを移住前の毎週末、約4カ月と、引っ越してから11月に開業するまで毎日僕らでやっていました。大工さんに手伝ってもらった所もあります。なかでも薪ストーブは絶対に設置しよう。斧を振りかぶった(笑)、地元「薪ストーブの会」の人達にいろいろ教えてもらって助かっています。

一 地域に溶け込むコツは。

僕の場合は自治会に入って、まずは新年会に出席して知り合いを増やしました。地域の御柱祭りにも参加して、すごく楽しかった。自治会



移住満足度
ほぼ
100点

その理由は?
困ったことがないから、不便さとかも許容範囲内です。でもガソリンが高いかな、笑

庭遊びにも山遊びにも移りになる愛車とともに!



レンガを積んだのも大石さんご夫妻!



薪の量は薪ストック場に!



地域の御柱祭りにも積極的に参加!



地元の登山へ家族で登山!



信州移住の要知識

自治会って?



自治会は都会でいう町内会のような地域のコミュニティです。「区」「常会」「隣組」などがあり、区長さんや常会長さんが地域の人をまとめています。地域を管理するための草刈り、雪かき、季節行事など様々な活動があります。ご近所さんと仲良くなったり、困ったときに助け合える関係の土台となりますので、自治会への加入をおすすめします。自治会費の金額や行事の回数など、詳しくは地域の方にお尋ねください。

もっと見たい! /

新しいスタートを切ったリアルな移住者の声が続々登場!

長野県移住ポータルサイト「楽園信州」をチェック!

楽園信州

検索

仕事を探そう

企業に就職したい

「イターン信州」登録制度

イターン信州HP上で登録すると、メールで求人情報やセミナー情報等の提供を受けることができます。

<https://www.i-turn.pref.nagano.lg.jp/>

イターン信州

市町村等の無料職業紹介

移住したい地域が決まっている方は地域の企業をよく知っているこちらもおススメです。

<https://www.rakuen-shinsyu.jp/modules/contents/know/biz.html>

楽園信州 [「仕事」のページへ](#)

イーキュア (株)

(長野県U・イターン転職支援事業委託会社)

転職支援を行うエージェント。長野県アンテナショップ「銀座NAGANO」で転職セミナーや個別相談会を開催しています。

松本市島立 830-11 Tel.0120-916-224 平日 9:00 ~ 17:00

<https://www.ecure.co.jp/nagano-ut/> イーキュア



地域おこし協力隊になりたい



JOIN ((一社) 移住・交流推進機構)

地域おこし協力隊専用HPで、募集情報の検索や自治体とのマッチングシステムを利用できます。

<https://www.lju-join.jp/chiikiokoshi/>

JOIN地域おこし協力隊

起業・創業したい

ながの創業サポートオフィス

創業に関するワンストップ窓口です。創業前から創業後まで一貫してサポート。国・県・市町村の支援情報も提供しています。

長野市若里 1-18-1 (県中小企業振興センター内) Tel.026-269-7359 平日 8:30 ~ 17:15

松本市大字島立 1020 (県松本地域振興局内) Tel.080-7709-4700 平日 8:30 ~ 17:15

<http://www.icon-nagano.or.jp/sogyo-office/>

ながの創業サポートオフィス



介護・福祉の仕事に就きたい

長野県福祉人材センター

長野県内での介護・福祉の求人情報等をまとめたサイト。保育士の求人はこちらから。

長野市若里 7-1-7 Tel.026-226-7330 平日 8:30 ~ 17:00

<http://tukushi-nagano.jp/>

信州福祉・介護のひろば



医療系の仕事を探している

長野県ドクターバンク

(医師無料職業紹介)

平成 19 年度にスタートし、これまで 110 名以上の方の就業をお手伝いしています。

長野県医師確保対策室 Tel.026-235-7144 doctor@pref.nagano.lg.jp

<https://www.pref.nagano.lg.jp/doctor/kenko/ishi/doctorbank.html>

長野県ドクターバンク



(公社)長野看護協会 ナースセンター部

地域別に看護師、助産師の求人情報の紹介や就業相談会を開催しています。

松本市旭 2-11-34 Tel.0263-35-0067

<http://www.nursen.or.jp/>

長野看護協会

(一社)長野薬剤師会

地域別に求人情報を提供しています。

松本市旭 2-10-15 Tel.0263-34-5511

<http://naganokenyaku.or.jp/index.php>

長野薬剤師会

就農したい

農家になりたい方の相談、研修、就農、定着までを一貫してサポートします。

長野県新規就農相談センター

就農に関する幅広い相談を希望される方はまずはこちら。相談会や求人情報も掲載しています。

農業法人等への就職に関する相談も。

長野市大字南長野字幅下 692-2 (県庁東庁舎 3F)

Tel.026-231-6222 平日 8:30 ~ 17:15

<http://www.nagano-ninaito.or.jp/>

長野県農業担い手育成基金

デジタル農活信州

就農までに必要な知識や体験などの就業準備の進み具合をチェックできるウェブサイト。

就業希望(地域、作物、支援制度など)に合う就業地を検索できる。

<http://www.noukatsu-nagano.net/>

デジタル農活信州



林業の仕事に就きたい

長野県林業労働力確保支援センター

講習や共同就職説明会の情報を案内しています。トライアル雇用や就職後の現場技能者育成なども行っています。

長野市岡田町 30-16 Tel.026-225-6080 平日 8:30 ~ 17:15

<http://www.nrinrou.com/>

長野県林業労働力確保



住まいを探す



楽園信州空き家バンク

長野県と（一社）長野県宅建物取引業協会が運営する空き家のポータルサイト。各市町村と加盟不動産会社が協力して空き家の情報、支援制度を提供しています。

<https://rakuen-akiya.jp>

楽園信州空き家バンク 検索

住-むず

長野県内の不動産事業者の約8割が加盟している（一社）長野県宅建物取引業協会が運営する住まい探しのポータルサイト。

<http://sumuz.jp/>

住-むず 検索



市町村別の空き家情報

市町村が運営する空き家バンク等の情報を一覧で提供しています。

<https://www.rakuen-shinsyu.jp/modules/contents/know/house.html>

楽園信州 検索 "住まい" のページへ

県営住宅

県営住宅に関する情報を提供しています。なお、収入基準などの入居要件があり、公募・抽選により入居者が決定されます。

<http://www.pref.nagano.lg.jp/jutaku/kurashi/sumai/kene/joho/>

長野県営住宅情報 検索



子育て



「信州やまほいく（信州型自然保育）」って？

信州の山、森、林、川、田畑といった自然豊かなフィールドや地域文化等を活用した様々な体験活動を通じて、「子どもの育ち方が一人ひとり多様である」ことを大人が理解し、「子どもが本来持っている自ら学び成長しようとする力」が十分に育まれることを重視する保育・幼児教育のこと。長野県ではこの学びのスタイルの定着を図るため、平成27年度に「信州やまほいく（信州型自然保育）認定制度」を創設。現在、152団体（2018年2月現在）が認定されています。



信州やまほいくや認定団体等に関する情報はこちら

<http://www.shizenhoiku.jp/>

信州やまほいくの郷 検索



シニア

（公財）長野県長寿社会開発センター

シニア世代が培ってきた豊富な知識や経験を活かし、就業や社会参加により地域社会で活躍する「人生二毛作社会」の実現を目指して、県内10地域でシニア大学の運営や、シニア活動推進コーディネーターによるシニア世代の活躍の場を広げるための様々な取り組みを行っています。

長野市若葉7-1-7（長野県社会福祉総合センター5F）
TEL.026-226-3741

<http://www.nicesenior.or.jp/>

長野県長寿社会開発センター 検索



データでみる信州

通勤時間が30分以内の人
（家計を主に支える人）の割合

72.3%

Q13年住宅セ-上世帯世帯別

住宅関連

持ち家率

73.0%

Q13年住宅セ-上世帯世帯別

持ち家総べ床面積

152,511㎡

Q13年住宅セ-上世帯世帯別

住宅地1㎡あたりの平均価格

長野市
52,800円

東京23特別区 549,100円

Q13年住宅地セ-平均世帯別



長野県内市町村等移住担当窓口一覧

市町村

北信

長野市	人口増進課	026-224-7721
須坂市	政策推進課	026-248-9017
中野市	産業推進課	0269-22-2111
飯山市	移住定住推進課	0269-62-3111
千曲市	観光交流課	026-214-5799
坂城町	産業振興課	0268-82-3111
小布施町	企画政策課	026-214-9102
高山村	総務課	026-245-1100
山ノ内町	移住定住推進室	0269-33-3111
木島平村	産業企画室	0269-82-3111
野沢温泉村	総務課	0269-85-3111
信濃町	総務課	026-255-1007
飯綱町	企画課	026-253-2511
小川村	総合戦略推進室	026-269-2323
栄村	特命対策課	0269-87-3111

東信

上田市	移住定住推進課	0268-21-0061
小諸市	商工観光課	0267-22-1700
佐久市	観光交流推進課	0267-62-3283
東御市	観光・観光振興課	0268-71-6790
小海町	総務課	0267-92-2525
佐久穂町	総合政策課	0267-86-2553
川上村	政策調整室	0267-97-2121
南牧村	総務課	0267-96-2211
南木曽村	総務課	0267-78-2121
北木曽村	総務企画課	0267-77-2111

軽井沢町	観光経済課	0267-45-8579
御代田町	企画財政課	0267-32-3112
立科町	企画課	0267-88-8403
長和町	企画財政課	0268-48-3111
青木村	商工観光移住課	0268-49-0111

中信

松本市	都市交流課	0263-34-3193
大町市	まちづくり交流課	0261-21-1210
塩尻市	地方創生推進課	0263-52-0714
安曇野市	政策経営課	0263-71-2401
上松町	企画財政課	0264-52-4801
南木曽町	もっくろ元業に戦略室	0264-57-2001
木曽町	観光交流課	0264-22-4285
木曽村	総務課	0264-36-2001
王滝村	村おこし推進課	0264-48-2001
大森村	総務課	0264-55-3080
麻績村	村づくり推進課	0263-67-3001
宝塚村	村づくり推進室	0263-69-3111
山形村	総務課	0263-98-3111
朝日村	総務課	0263-99-2001
筑北村	企画財政課	0263-66-2111
池田町	企画政策課	0261-62-3129
松川村	総務課	0261-62-3111
白馬村	総務課	0261-72-7002
小谷村	特産推進室	0261-82-2589

西信

岡谷市	工業振興課	0266-21-7000
飯田市	ふるさと定住支援課	0265-22-4511
諏訪市	地域経済・観光開発課	0266-52-4141
伊那市	地域創造課	0265-78-4111
駒ヶ根市	移住・交流促進室	0265-83-2111
茅野市	観光まちづくり推進室	0266-72-2101
下諏訪町	移住定住促進室	0266-27-1111
富士見町	総務課	0266-62-9332
原村	総務課	0266-79-7942
新野町	まちづくり政策課	0266-41-1111
箕輪町	みのわの魅力発信室	0265-79-3111
飯島町	定住促進室	0265-86-3111
南箕輪村	地域づくり推進課	0265-98-6640
中川村	総務課	0265-88-3001
宮田村	みらい創造課	0265-85-3181
松川町	まちづくり政策課	0265-36-7014
箕森町	経営企画課	0265-35-3111
阿南町	総務課	0260-22-2141
阿智村	協働活動推進課	0265-43-2220
平谷村	産業建設課	0265-48-2211
埴科村	総務課	0265-49-2111
下埴村	総務課	0260-27-2311
荒木村	産業課	0260-28-2311
天龍村	地域振興課	0260-32-1023
赤松村	村づくり振興室	0260-26-2111
豊木村	企画財政課	0265-33-2001
豊丘村	産業建設課	0265-35-9056
大蔵村	住民総務課	0265-39-2001

県、広域

長野県企画信州・移住推進室	026-233-1794
諏訪圏移住相談センター	0266-57-0504
上伊那広域連合リニア推進課	0265-78-2500

三大都市圏移住相談窓口

相談に来訪される場合、事前のご予約をおすすめします。

① 銀座NAGANO 移住・交流センター

東京都中央区銀座 5-6-5 NOCOビル 4F
 (東京メトロ銀座駅A1・B5出口から徒歩1分、JR有楽町線から徒歩7分)
 [相談時間 10:00～18:00] ※年末年始を除く
 TEL.03-6274-6016
 tokyo-ijucenter@pref.nagano.lg.jp

銀座NAGANO 検索

② 大阪移住・交流サポートデスク

(長野県大塚観光情報センター内)
 大阪府大塚市北区梅田 1-3-1-800 大塚駅前第1ビル8階
 (大塚市営地下鉄西梅田駅から徒歩1分、JR大塚駅から徒歩4分)
 [相談時間 平日 9:30～17:00] ※祝日、年末年始を除く
 TEL.06-6341-7006
 osaka-ijudesk@pref.nagano.lg.jp

③ 認定NPO法人ふるさと回帰支援センター

信州に暮らす、東海信州移住相談センター
 東京都千代田区有楽町 2-10-1 東京交通会館8階
 (JR有楽町線 京橋口・中央口徒歩1分)
 [相談時間 10:00～18:00] ※月、祝日、年末年始を除く
 TEL.080-7735-3992 / 090-1657-7401
 nagano@furusatokaiki.net

ふるさと回帰 検索

④ 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 4-1-1 中日ビル4階 (栄地下街13番出口を出てすぐ)
 [相談時間 平日 9:30～17:00] ※祝日、年末年始を除く
 TEL.052-251-1441
 nagoya-ijudesk@pref.nagano.lg.jp

発行：田舎暮らし「南国信州」推進協議会（事務局：長野県企画振興部地域振興課南国信州・移住推進室）

TEL.026-235-7024 iju@pref.nagano.lg.jp 南国信州 検索