



中野市

飯山市

山ノ内町

木島平村

野沢温泉村

栄村

「信州暮らし」の
夢を叶えました。



妻の家業を継いで
就農しました。



一人三役で、自分らしく
暮らしています。



マタギになるために
秋山郷へ来ました。



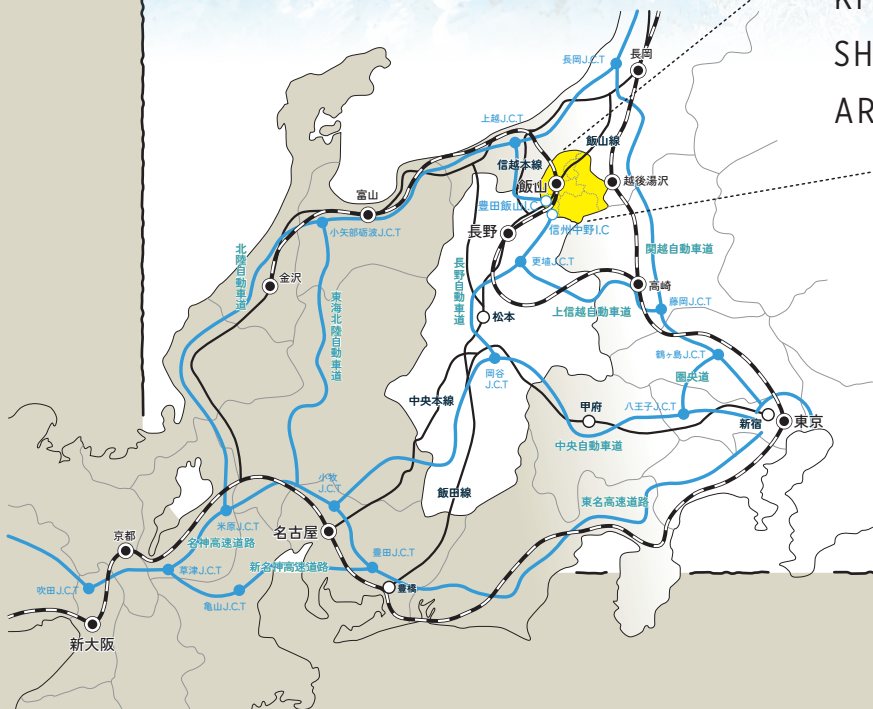
大自然の となりでくらす

KITA-SHINSHU LIFE
移住者インタビュー



北信州地域は、長野県の最北部に位置する全国有数の豪雪地帯で、
 有名な唱歌『ふるさと』の中では「忘れがたきふるさと」と歌われています。
 志賀高原ユネスコエコパークや苗場山麓ジオパークなどの雄大な自然と、
 湯田中渋温泉郷や野沢温泉などの豊富な温泉資源に恵まれた観光地として発展してきました。
 産業では、伝統的工芸品を造る地場産業に加えて、ぶどうやりんごなどの果樹、
 アスパラガスなどの野菜、シャクヤクなどの花、キノコなど生産性の高い農業が盛んです。
 冬季オリンピックの舞台として国際的な知名度も高いスノーリゾートだけでなく、
 夏季も大自然を舞台にトレイルやキャンプのほか、
 自転車、ラフティングなどが楽しめる、通年型のリゾート地でもあります。

北信州地域とは



東京から	車	— 約 3 時間 30 分
	新幹線	— 約 1 時間 50 分
名古屋から	車	— 約 3 時間 30 分
	電車	— 約 3 時間 30 分
大阪から	車	— 約 5 時間 30 分
	電車	— 約 4 時間 30 分

県内各地をカバーする高速バスも安くて便利です。
 ※車のアクセス時間は主要インター間の所要時間です。



北信州地域には、スキー場や温泉旅館、ホテルなどがたくさんあり、
働き手を募集しています。ぜひご検討ください。

冬には冬の、
夏には夏の魅力があります

岡元 祐樹さん

3年前に鹿児島県から1ターン

フリーランがめちゃくちゃおもしろいので、斑尾高原スキー場に came ました。毎日、雪の上で働けるのはとても楽しいです。

仕事の中身は、コース整備とパトロールです。自分がつまらないと思うコースは作らない、そんな思いで仕事をしています。

夏はジップラインのガイドをしています。体を動かすことが好きなので、夏は夏で楽しんで暮らしています。

北信州
ならではの

リ
ゾ
ー
ト
で
働
く
!



冬だけのつもりで来たのに
そのまま移住した人も

小林 翔さん

斑尾高原ホテル・スキー場
マーケティング事業部 広報宣伝営業課長



スキー、スノーボードが好きで、冬に当社で働き始めて、そのまま住み続ける人もいますね。

近年は、グリーンシーズンのビジネスも強化しています。営業面での必要性だけでなく、採用面でも「通年で働きたい」という方が集めやすい。体験型アクティビティやキャンプ場の運営に加え、来年からは自転車のコースを開設する予定で、夏場も仕事が増えてきています。

リゾートの現場のやりがいは、お客様に楽しんでもらう方法を考えられることですね。弊社では毎年、コースの見直しや新規事業をスタートさせているので、飽きないと思いますよ。

リフト係、ゲレンデのパトロール、レストラン、ホテルフロント、レンタルスキー・スノーボードの受付など、幅広い職種があります。



夢の「信州暮らし」をかなえる 自然の中での遊びを家族で満喫

PROFILE

小西 俊介さん

東京都→中野市
2016年34歳のときに1ターン
出身地：大阪府



小西さんの

ご近所 自慢



雪質最高の
スキー場まで **車で40分**

長野県にあこがれるきっかけとなった野沢温泉スキー場には、よく家族で遊びに行っています。地域の人とも仲良くさせてもらっています。



ラフティングが
できる川まで **車で15分**

市内を流れる千曲川ではラフティングが楽しめます。市主催のイベントをきっかけに始めました。4歳の長男を連れて楽しんでいます。



おいしい街中華まで **車で5分**

写真は近所の中華料理店「三幸軒」のお気に入りメニュー「ラーメンと鶏唐揚げ丼」。個店だけでなくチェーン店も多いので、外食先には困りません。



INTERVIEW

長年の夢を現実に

長野県には、幼い頃から両親に連れられてスキーをしに来ていました。そこで穏やかで温かい人たちに触れて魅力を感じていたのが、夢は「長野県に住むこと」だったんです。東京で勤めていた広告代理店の、長野県にあるグループ会社に転籍できて、めでたく夢をかなえました。中野市を選んだのは、子育て支援が手厚かったことと、スキー場が近かったからです。

時間とお金の使い方が変わった

東京、大阪にいるときは、21時ごろから遊びに行くこともしばしばでしたが、中野では日中しっかり遊び、夜はしっかり寝る生活になりました。遊び方も、元々好きだったスキーだけでなく、ラフティングやBBQ、キャンプなど、健康的に自然を楽しむようになりました。おかげで子どもたちは擦り傷や打ち身が絶えませんが(笑)。

地域の付き合いやコミュニティも心強い

こちらで家を建てました。庭が広く道路から見えにくいので、夏はプールを置いて子どもたちを遊ばせています。仕事は定時出社・定時退社できる環境。長野市への通勤も車で30分と満員電車に乗っていた東京時代と比べると雲泥の差です。ご近所さんもやさしく、よく野菜や果物をもらったりしていますね。移住者のコミュニティがあるのも心強いです。





妻の家業を継いで就農 職場は絶景のシャクヤク畑

PROFILE

江原 宏晃さん

東京都→中野市
2016年29歳のときに1ターン
出身地：群馬県



江原さんの

ご近所 自慢

自転車で0分

絶好の サイクリングコースまで

写真の志賀・草津高原ルートをはじめ、自宅スタートの気持ちのいいコースがいくつもあります。高社山の見晴らし街道もおすすめです。



INTERVIEW

「嫁ターン」で農業にチャレンジ

妻との結婚を機に、妻の実家がある中野市に移住しました。家業であるシャクヤク農家の仕事にも、子育ての環境にも魅力を感じていました。県内の農業大学校で1年間、学んだ後、就農して5年になります。今年からトルコギキョウやハボタンの栽培も始めました。今後は若者の就農を増やすため農業の魅力を発信していきたいですね。



自然の中で伸び伸び子育て

畑は自宅からすぐで、子どもと一緒に過ごす時間もついています。自然に近いので、遊ばせる環境も整っていますね。たくましく育てほしくて、自然の中で伸び伸び遊ばせてくれる保育園に通わせています。家族で行くキャンプ場も近くにあり、家のわきを流れる用水路では、生まれて初めて蛍を見ました。

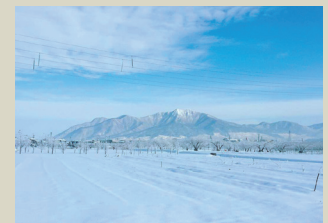
プライベートと仕事にメリハリ

自転車が趣味なのですが、素晴らしい景色の中を走ることができます。人や車も少ないので、非常に気持ちいいですね。就農してから、プライベートと仕事のメリハリがつくようになりました。温泉も多いし、リラックスできる場所がたくさんありますね。畑からの景色も絶景で静か。穏やかな気持ちで仕事をしています。

絶景の職場まで

車で5分

畑からは北信五岳と高社山が見渡せます。花が咲く時期でなくても、作業の休憩時に眺める時間は最高ですね。



のんびりできる 温泉まで

車で10分

自宅から一番近い温泉「ほんほこの湯」だけでなく、景色と泉質のよい日帰り温泉がたくさんあります。自転車に乗った帰りに寄ることも。





「3足のわらじ」で自分らしく あらためて地元のよさを味わう日々

PROFILE

小山 浩美さん

東京都→木島平村
1989年31歳のときにUターン
出身地:木島平村



小山さんの

ご近所 自慢

車で8分

絶景の温泉まで

馬曲温泉の露天風呂からは、近くの高社山だけでなく、遠く北アルプスを望むことができます。どの季節もすばらしい景色です。



車で20分

音響のすばらしい
ホールまで

私が働いている飯山市文化交流館「なちゅら」は建築家・隈研吾氏の設計。音響の評価が高く、クラシックコンサートも開かれます。



車で5分

地酒が買える
酒店まで

隣の中野市にある志賀泉酒造が、村内で雪中貯蔵したお酒はとてもまろやか。米と水がおいしいこの地域は地酒もおいしいですよ。



INTERVIEW

実は、東京の暮らしも好き

約30年前、子育てのため両親が暮らす故郷・木島平村に戻ってきました。東京では照明の仕事をしていたのですが、公私ともに刺激があって、東京の暮らしも好きでした。でも、帰ってきてみると、たくさん気付くことがありますね。村の風景は子どもの頃から見ていたはずなんですけど、今見るとまた違った感動があります。

1人3役は出会いがたくさん

内山手すき和紙体験の家、隣の飯山市の公共ホール、特別養護老人ホームと、3つの勤務先で働いています。仕事の中身は、接客、販売、和紙製品の製作、舞台技術、食事介助と、幅広いです。いろいろな人と話す機会があるので、発想が転換できたり、気付きがあったりと、とても刺激的ですね。自分らしく暮らせていると思います。

毎日、観光地にいるみたい

Uターンすると、若い頃は気付かなかったことに気付かされます。例えば、野菜がおいしい。高級料亭などと同じ価値がありますね。風景もとても美しいし、毎日、観光地にいるような気持ちになります。小さな村だから地域に働きかけることで行政を変えることもできたりしますし、帰ってきてよかったですよ。





人とはほどよく、自然はすぐそこに
秘境の距離感意外と心地よい

PROFILE

砂川 亮さん

山梨県→栄村

2019年31歳のときに1ターン

出身地:山梨県



砂川さんの

ご近所
自慢



車で5分

猟場まで車で

狩猟可能な場所が無数にあります。自宅からは最短で5分程度。元々が狩猟を目的に移住してきたので最高の土地です。



INTERVIEW

マタギになるために秋山郷へ

マタギ文化に興味があって、知識と技術が学べる数カ所の候補地から栄村・秋山郷を選びました。先輩のマタギたちにも移住者がいて、かわいがってもらっています。研究者とも交流が持てたので、移住の目的は果たせていますね。また、秋山郷にしかない毛鉤けぼりによる伝統的な釣りも楽しめているので、多少の不便さなどは気にならないです。

自然の中で働ける喜び

山菜の加工販売会社で働いています。加工と販売だけでなく、時期が来れば山に山菜を採りに行くこともあります。元々、山が好きだったこともあり、肉体労働が増えたことは、まったく苦にならないですね。朝早い日は早く退勤したり、季節によって忙しさが違ったりと、働き方はフレキシブルです。社長と2人の会社ですが、とてもよくしてもらっています。

意外と個人主義!?

狩猟採集的な文化が残っている地域なので、同じ田舎でも農村と違って個人主義的だと感じる場所もあります。先輩移住者もそれなりにいるので、地元の人でも移住者の受け入れに慣れてしています。過度に干渉されることもないので自分ひとりで好きなことをする分には支障がありません。かと言って、人が冷たいわけではなく、ほどよい距離感がありますよ。



車で5分

絶好の釣り場まで

村内を流れる中津川の屋敷橋周辺は、歩きやすく、景色がよく、そして何よりイワナがよく釣れます。



車で20分

野趣あふれる温泉まで

切明温泉は、河原から温泉が自噴していて、手掘りで川辺に湯船をつくります。自然の中でのんびりできる場所です。





仕事を探す

企業に就職したい

「Iターン信州」登録制度

I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/>

テンショクNAGANO

長野県内の地元企業とオンラインで気軽に話を聞くことができるサイト。
<https://tenshoku.nagano.jp/>

ハローワーク

(長野県アンテナショップ「銀座NAGANO」5階に併設)

求人情報検索端末で企業の求人情報の検索が可能。スタッフが常駐し、職業相談、職業紹介、紹介状の発行を受けることができます。
東京都中央区銀座5-6-5 NOCOビル5階
Tel03-6274-6016 10:00~18:00(日・月休み)

ハローワーク飯山

飯山市飯山186-4 Tel.0269-62-8609
平日8:30~17:15

<https://jsite.mhlw.go.jp/nagano-roudoukyoku/anteisyo/anteisyo08.html>

就農したい

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。
長野市大字南長野北石堂町1177-3 (JA長野県ビル4階)
Tel026-236-3702 平日8:30~17:15
<http://www.nagano-ninaite.or.jp>

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農準備の進み具合をチェックできるウェブサイトを。就農希望(地域、作物、支援制度など)に合う就農地を検索できる。
<https://www.noukatsu-nagano.net>

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)
Tel026-269-7359 平日8:30~17:15
松本市大字島立1020(県松本地域振興局内)
Tel080-7709-4700 平日8:30~17:15
<https://www.icon-nagano.or.jp/sogyo-office/>

信州スタートアップステーション(SSS)

創業希望者や創業後間もない企業、創業支援機関などが交流できる拠点です。
松本市大手3-3-9 NTT東日本大名町ビル1F ICT拠点施設「サザンガク」内
<https://www.facebook.com/ShinshuStartupStation/>

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。
長野市中御所岡田98-1 tel.026-226-7330
平日8:30~17:00
<http://fukushi-nagano.jp/>

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
<https://nrinrou.net/>

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.iju-join.jp/chiikiokoshi/>

北信州6市町村移住担当窓口

中野市……………営業推進課	tel.0269-22-2111	木島平村……………産業企画室	tel.0269-82-3111
飯山市……………移住定住推進課	tel.0269-62-3111	野沢温泉村…建設水道課	tel.0269-85-3111
山ノ内町……………移住定住推進室	tel.0269-33-3111	栄村……………特命企画課	tel.0269-87-3111

長野県の移住ポータルサイト

ふるさとに逢える 楽園信州 心が澄む・信州に住む <https://www.rakuen-shinsyu.jp/>
信州・長野県で暮らしてみませんか?
長野県や県内の市町村と連携して運営する公式サイトです。

三大都市圏移住相談窓口

相談で来訪される場合、必要に応じて事前のご予約をおすすめします。相談予約はこちらから。
<https://www.rakuen-shinsyu.jp/modules/reception/>

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5階
(東京メトロ銀座駅徒歩1分、JR有楽町駅徒歩7分)
tel. 03-6274-6016 相談時間 10:00~18:00
mail. tokyo-ijucenter@pref.nagano.lg.jp

東京

認定NPO法人ふるさと回帰支援センター

東京都千代田区有楽町2-10-1
東京交通会館8階(JR有楽町駅徒歩1分)
tel. 080-7735-3992 / 090-1657-7401
相談時間 10:00~18:00 mail. nagano@furusatokaiki.net

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
(市営地下鉄西梅田駅徒歩1分、JR大阪駅徒歩4分)
tel.06-6341-7006 相談時間 平日9:30~17:00
mail. osaka-ijudesk@pref.nagano.lg.jp

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
(市営地下鉄栄駅徒歩4分、市営地下鉄矢場町駅徒歩4分)
tel.052-251-1441 相談時間 平日9:30~17:00
mail. nagoya-ijudesk@pref.nagano.lg.jp