

# 長野

## 上伊那

かみいな

まだ知らないまちが  
私たちのまちになる



陽のひかりと青空がまぶしい



伊那市高遠町



南箕輪村 信州大芝高原



辰野町 ほたる童謡公園



宮田村 宮田総合公園ふれあい広場

ひと息つける場所がある



contents

- P3 上伊那はこんなところ
- P5 モデルケース 01
- P7 モデルケース 02
- P9 移住座談会
- P12 暮らしの Q&A
- P13 上伊那 JIN
- P15 上伊那移住の豆知識
- P16 移住体験住宅
- P17 移住の相談ごと



駒ヶ根市 Sink



飯島町 キッチンガーデンたぎり

動物と触れあえる



中川村 basecamp COFFEE



箕輪町 みのわテラス

かみいな

# 上伊那 はこんなところ

長野県の真ん中にある8市町村をまとめて、上伊那といいます。

中央アルプス・南アルプスの3,000m級の山々に囲まれた大自然の環境。

そこにある市町村では、それぞれの地域に住む人々が「楽しく暮らすこと」を目的に、イベントや趣味、コミュニティづくりなど「人」が主体となつて豊かな暮らしをしています。

上伊那のいいところは、みんなが優しい笑顔になれるところ。

そんな上伊那の魅力をご紹介します。

## ●上伊那のイベント

各地域では、コミュニティで開催している定期イベントがたくさんあります。移住したらまずは出かけてもらいたい、そんなイベントです。



## 上伊那



辰野町



毎年4月/10月

### みのわテラスマーケット

花・クラフト・発表会・夏祭りなど、毎回テーマを決めてイベントを開催しています。

みのわテラスのコンセプトは「農と暮らしのマーケット」。地元の人が、地元の暮らしを楽しむための場として、地元にあるものをきちんと深掘りして出会える場所を目指しています。今回はどんな素敵なか元に出会えるか、ぜひ楽しみにお越しください。

通年(不定期開催)

### DIYイベント

トビチ商店街では空き家や空き店舗のDIYをいつもどこかしらで行っています。片付けから始まり、解体、塗装などいろいろな段階の作業をみんなで楽しくやっています。詳しくはトビチ商店街のHPまたはFacebookページをご確認ください。



月に1回程度

### 森と芝のマルシェ

地元の素材を大切に、地元に寄り添った温かい雰囲気のマルシェ。

森と芝のマルシェのコンセプトは「農と暮らしのマーケット」。自然の中に広がる大芝高原をフィールドに、子どもも大人も思いきり遊べて、地元のおいしいものを食べて、地元にあるものをきちんと深掘りして出会える場所を目指しています。



毎年6月～10月の最終日曜日

### つむぎマルシェ

人と人がつながれる集まれる場所にしたい。ここに来れば誰かいる何かある場所にしたい。

「つながる」を大切に多くの方に楽しんでいただける場所にしたい。そんなワクワクを紡いでいける場所、ここ千人塚です。

飯島町

QRコード



中川村



毎月の最終日曜日

### つばめマーケット

中川村産のすばらしい食材と素敵な手仕事。村を支える魅力あふれる人々。小さな村のキャラ星たちをたっぷり取りそろえて、緩やかに、朗らかに紹介する、定期開催の朝市です。



年2回(4月と11月)

### ふれあいフリーマーケット

家庭で不要になった物を捨てずに、フリーマーケットで必要としている人に安く譲ることで物が有効活用され、リユースにつながります。

また、単なる物の売買だけでなく、コミュニケーションも生まれるイベントを目指し、人と人との関わりやつながり作りのきっかけを提供できるよう工夫しています。公園を会場として、村内はもちろん、村外から多くの方が来場します。



2カ月に1回

### 朝ごはんの会

移住者や移住を検討している人、地域住民などがおいしい朝ごはんを食べながら、移住や暮らしの悩み、楽しみをシェアし、緩やかにつながり交流する場です。

定期的な会だけではなく、日常的に情報交換ができるSNSグループもあります。お気軽にご参加ください!



毎月の最終日曜日

### つばめマーケット

中川村産のすばらしい食材と素敵な手仕事。村を支える魅力あふれる人々。

小さな村のキャラ星たちをたっぷり取りそろえて、緩やかに、朗らかに紹介する、定期開催の朝市です。



## 気候

夏は湿気のない乾いた風で涼しく冬は寒いが雪は少ない。山と山に囲まれた広い盆地。天竜川をはさんだ西側と東側では天候が変わりやすいのが特徴です。



## 暮らし

移動には車が必要ですが、近くに温泉やキャンプ場、公園もあり、子育てしやすい地域なので安心して暮らすことができます。



## アクセス

東京からは車で2時間～名古屋からも1時間半～ちょうどいい距離。移動中は山の移り変わりを楽しめます。

## 「伊那市」



心のままに  
家族と生きる日々。

千葉県で暮らしていた柏木さん一家。妻の智さんは、「子どもたちの不調は、できるだけ自然治癒力で治してあげたい」と、足つぼに興味を持ち、個人でサロンを開業するまでに。夫の隼人さんは、アパレルメーカーの物流部門に勤務。コロナ禍で仕事が忙しくなり、平日は、子どもと顔を合わせられないほどだった。「もっと家族との時間が欲しい」。隼人さんは、いつか長野県で暮らしたいという夢を具体的に叶えていくために動き出した。

いくつかの候補から、抜群に景色が良

いと感じた伊那市へ。子どもたちは、移住前にたくさん習い事をしていたけれど、今は智さんと上の姉ちゃんが一緒に陶芸教室に通うだけ。隼人さんは月1回、家庭菜園の準備のために農業塾に通う。家族では毎週のように地域のイベントへ出かける。子どもたちはスキーデビューも叶えた。智さんは、自然が織りなす絶景に思わず車を停めて見惚れている。自然はいつもすぐ隣にあって、柏木さん一家の暮らしを彩っている。

## PROFILE

**柏木 隼人** さん（40代） 東京都出身  
**智** さん（40代） 茨城県出身

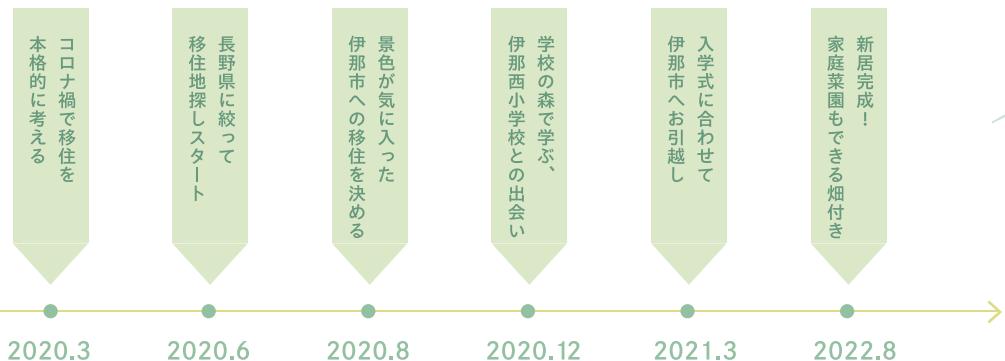
**家族構成** 夫妻、小学生のお子さん3人  
うさぎのキャラメル

**お仕事** 夫…製菓メーカーの会社員  
妻…足つぼ・骨格ボディメイクのセラピスト

**家族の趣味** イベント、スキー、陶芸

**家** 千葉県 → 長野県伊那市

## HISTORY



妻の智さんは、  
毎日の風景にいつでも感動して、  
夜は星空を眺めて過ごし、  
幸せを感じている。

子どもたちは、  
念願の動物が飼えて  
嬉しそう。

夫の隼人さんは、  
子どもとお風呂に入ったり、  
家族みんなでごはんを食べたり、  
出掛けたり、  
一緒に過ごせる時間が増えたと  
目を細める。



伊那市ますみヶ丘。この風景にこの上なく惹かれた

柏木さん一家。



in a city

家族と囲むダイニングテーブル。今は当たり前のこの時間は、あの日に夢見た時間



子どもと一緒に手作りした器。憧れていた愛おしい動物。家族の幸せが形として見えているよう

新しい暮らしのひとこま ひとこまを

## [ 飯島町 ]

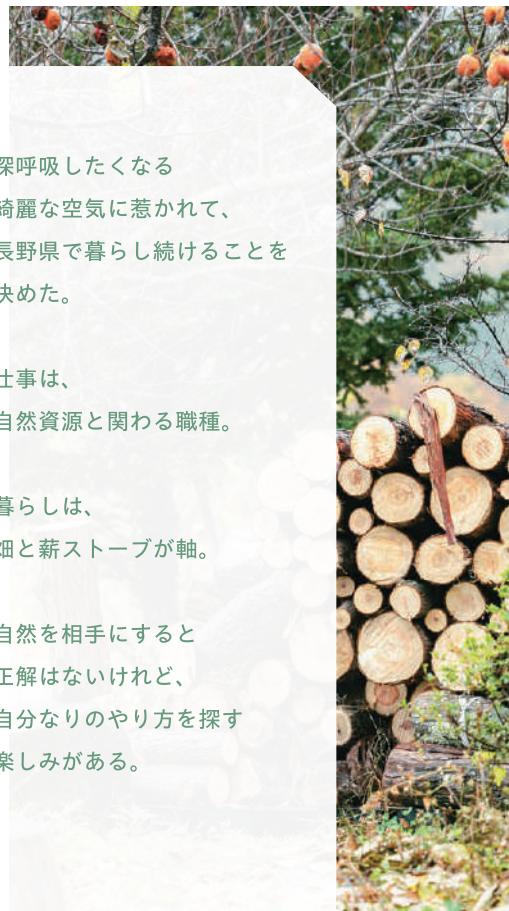


豊かな自然を求めて、長野県の信州大学へ進学した悠さんとさくらさんは、大学の馬術部で出会った。悠さんは、「馬は何も言ってくれないから、気持ちを感じ取るんです」。その考え方方は、2人の田舎暮らしにも通じている。十数種類の野菜を育てる畠。「馬と同じで、野菜は何も言ってくれない」。近所の人や職場の人々に教わりながら、自分なりのやり方を探して、少しづつ上達している。野菜を育てて、野菜の匂がわかるようになった。

「水、空気、微生物」でお酢を作る地

元の酢製造業で働く悠さんと地元の花農家で働くさくらさん。自然を活かし、自然と関わる仕事に喜びを感じている。休日は、薪割り、草刈り、畠。今日は疲れているなと思ったら無理せず、映画を見てのんびり過ごすのが2人のパターン。広い縁側で、夏には風鈴を聞きながら風を感じ、冬には日なたぼっこしながら柿の皮をむく。庭先に猪が出たり、すぐ生えてくる草に苦労はあるけれど、「暮らしているだけで本当に楽しい」と、豊かな日々に笑顔がこぼれる。

暮らすだけで  
本当に楽しい。



深呼吸したくなる  
綺麗な空気に惹かれて、  
長野県で暮らし続けることを  
決めた。

仕事は、  
自然資源と関わる職種。

暮らしは、  
畠と薪ストーブが軸。

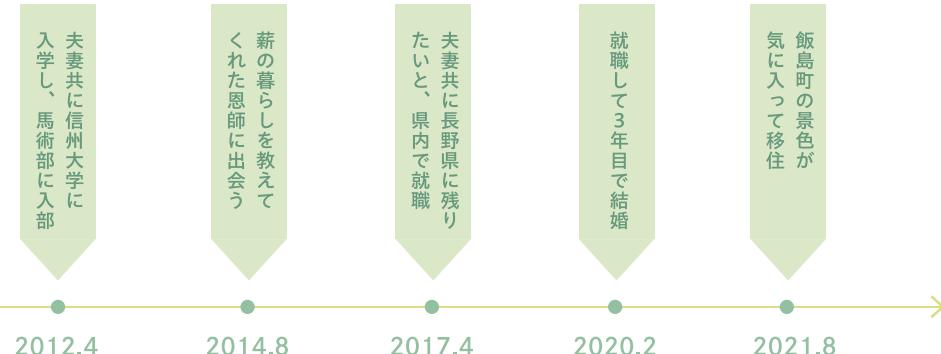
自然を相手にすると  
正解はないけれど、  
自分なりのやり方を探す  
楽しみがある。

吉川さん夫妻にとっての仕事と暮らしは、  
両方とも自然の恩恵の中にある。



iiijimatown

## HISTORY



自然とつながり自然体で暮らす。  
二人の生き様は美しい



自分で作って調理するのが楽しい」と  
さくらさんは話す



オープン付きの薪ストーブ。  
煮込み料理や焼き芋を楽しむ



## 移住の理想と現実は

登山ができる環境、自然に関わる仕事など、移住前の理想が現実の生活に！

「夫も私も山が好きで、富士山の山頂で挙式をしたくらい。」

「アルプスが近いところに住みたかったので、夢が叶った。」（西尾さん・妻）

「会社を立ち上げて、家で仕事をしながら

子育てとの両立ができる。」（間渕さん）

## どんな人に出会った？

県内の中でも「人がまるい、人がいい」と称されることが多い上伊那エリア。  
優しい人に出会ったエピソード多数。

「温かみがあり、ちょうどいい距離感で接してくれる人が多い印象。」（田熊さん）

「中学生の息子が先生も友達もすごく優しいと言っています。」（小原さん・夫）

## 移住のターニングポイント

コロナ禍を機に移住を考え出した方が多い印象。  
そんな中、憧れの生活に切り替えるタイミングと  
捉えたという意見が聞かれた。

「夫に林業を仕事にしたい夢があったのですが、

中3の長男も林業を目指したいと言い出して！

勢いもあって移住を決めました。」（小原さん・妻）

## 移住して幸せを感じること

農産物のお手頃さ、水道水のおいしさ、憧れの薪ストーブ生活など、  
日常生活が幸せだという意見にほっこり。

「果物が安い！秋は、ナガノパープルというぶどうを毎日食べていました。」（西尾さん・夫）

「夏場は、クーラーを付けなくても過ごしやすく、夜も寝苦しいことはありません。」（下出さん・夫）

## 移住前に不安だったこと

人間関係の不安や仕事の変化に対する不安は少し聞かれたが、  
不安はあまりなかった人ばかり！まずは行動！？

「移住と同時にフリーランスに。コロナ禍でリモートワークが進み、うまく移行できました。」

「月1・2回東京出張があり、そのメリハリがちょうどいいです。」（大木さん・妻）

## これからの目標

地域を軸に暮らしたいと願う人もいれば、都会との二拠点を望む人も多い。  
仕事をハブに、都会と地域の両方に接点を持つ人がますます増えていきそう。

「今、2軒の空き家を借りています。幸運なことにどちらもDIYし放題という許可を  
いただいているので、家づくりが目標。そこを拠点としながら、組織的にクリエイティブになれるような仲間集めをしたいと思っています。」（大木さん・夫）

## 座談会参加者



# 暮らしのQ&A

山も空も  
いつだってそばにある



## Q1

車は必須？

電車やバスなどの公共交通が便利な地域ではないため、通勤や買い物、通院など基本的な移動には車が必要。家庭で1台ではなく、一人1台持っている家庭が多いです。車を持つことによってガソリン代や保険代など車の維持管理に必要な経費もかかります。ただ、満員電車に揺られずに、通勤や買い物ができるのはとても快適ですよ。

A. 一人1台が便利！

## Q2

子育てはしっかりできる？

それぞれの市町村に子育て支援センターなどがあるため、就学前であれば日中お子さんを遊ばせながらママ・パパ友同士の交流ができます。ママさんサークルがある地域もあるので、参加してみるのも!公立の保育園が充実しており、待機児童もほとんどありません。また、18歳まで保険適用の医療費が無料など、子育てに力を入れています。

A. 安心して子育てができます！

## Q3

物価はどうなの？

家賃や土地代は都会に比べて安いですが、上下水道代やガス代、ガソリン代などは都会に比べて高い傾向にあります。また、冬場の暖房代も意外とかかります。ただし、新鮮な野菜や果物は安価で手に入るため、食費は安いかもしれません。トータルで見ると意外と生活コストがかかっています。

A. 安くもないけれども節約次第

## Q4

ご近所付き合いは？

地方では自治会により地域行事や環境美化活動などが行われています。そのため、都会に比べてご近所付き合いや作業などが増える傾向にあります。夏祭りや運動会など季節ごとにイベントのある地域も多く、定期的に顔を合わせるため、仲良くなりやすいかもしれません。また、自治会を通じてご近所さんと信頼関係が築けたり、災害時に助け合ったりなど暮らしの安心安全にもつながります。

A. 地方ならではの人間関係を楽しもう！

## Q5

学校はどうすればいい？

基本的には学区が決まっているので、住んだ地域の学校に通います。自然がとても近い学校、タブレットを活用して体験と学びを実現している学校など、各学校が特長を生かしてさまざまな取り組みを行っています。また、小規模特認校という制度がある地域では同じ市内であれば、どこからでも通学できるなど、子どもに合った学校を選ぶこともできます。また、小中はすべて公立で、高校も公立高校が多いのが特長です。

A. いろいろな選択肢があります

## Q6

冬の様子ってどんな感じ？

長野県でも南に位置する上伊那は県内では雪の少ない地域です。エリアが広いので住む場所によりますが、雪がしっかり積もるのはひと冬に2、3回程度で積もっても10センチほどです。<sup>\*</sup>主要道路は除雪体制がしっかりしているので、いつまでも道路に雪が積もっていることはありません。ただし、最低気温が氷点下になる日が多く、冬のスタッドレスタイヤと防寒対策が必要になります。

A. 雪はそんなに降らないけど  
防寒対策が必要 ※年により違いがあります

# あんな人、こんな人。上伊那 JIN

上伊那に住む人と出会うだけで世界が広がります。

横のつながりを大切にするローカルライフ。この人達に会うだけで地域の情報が見つかりそう。

1

伊那市在住  
松元 麻希 さん



ライター

2017年夏に9年間勤めた都内の会社を退職し、ライターとして独立。同年に長野県松本市へ移住し、2019年秋から3年間、伊那市地域おこし協力隊として活動。卒業後はフリーランスライターとして、アウトドアやグルメなどの情報を中心としたライター業に励む日々を送っています。

m a k i m a t s u m o t o

2

駒ヶ根市在住  
前田 智子 さん



日の出町商店街  
シェアハウス「sai」

福岡県出身。アトピー療養のため2017年に駒ヶ根へ移住。地域おこし協力隊を経て、現在はまちづくりやシェアリングエコノミーに関する活動、食品開発コンサル等を行っています。趣味は旅とお酒と料理。好奇心旺盛な性格のおかげで移住暮らしを大満喫中です!

s a t o k o \_ m a e d a

3

辰野町在住  
山岸 杏奈 さん



甘酒屋 an's

移動販売の甘酒屋。どこか懐かしく、今も昔も変わらぬ優しさの甘酒を沢山の人にお届けしたいと思い、素材にもこだわって地元辰野町産を使用して販売。上伊那は素敵が溢れたエリアです!上伊那を始め、県内の素敵な場所やお店や人のことならぜひぜひ聞いてください!!

a n n a \_ y a m a g i s h i

4

箕輪町在住  
中野 友美 さん



地域情報発信

生粋の箕輪人。2人の育児と家事とサラリーマンを経て、特に“女性”が豊かに暮らせる町にするコーディネーターをしています。誰かとつながりたい、何かを始めたい、町の情報を知りたい、そんな気持ちに寄り添える、ヒト・コト・バショを発信しています。

t o m o \_ n a k a n o

5

飯島町在住  
宮下 正子 さん



株紡縁社 COO

私たちが管理している千人塚公園は、県外の方向けのコンテンツもありますが、町内外の方からの様々な情報が集まってくる場所にもなっています。地域のお仕事紹介・イベント情報・面白い人紹介・役場での取り組みetc..ぜひ何でも話しに来てください♪聞きたくてください♪

m a s a k o \_ m i y a s h i t a

6

南箕輪村在住  
内山 祐輔 さん



ベジかける

宮崎県出身、2016年に南箕輪村に移住。地域おこし協力隊を経験し現在は『地域と農産物をかける青果店・ベジかける』を運営。宮崎県のフルーツと地元産の野菜・フルーツ販売。イートインではフルーツパフェも好評です。村内での生活や協力隊のこと、起業のこと等、お気軽にお尋ねください。

y u s u k e \_ u c h i y a m a

7

中川村在住  
大池 さおり さん



暮らしお工房こねり

発酵と共に暮らす。国道153号線から少し入った古民家で、素材にこだわった自家製酵母パンを作っています。中川村の住み心地の良さや、人とのつながりの豊かさ、子育て環境などお尋ねください。移住者に人気の中川村に、若い元気な議員さんが増え、新しい風が吹きそうです。

s a o r i \_ o o i k e

8

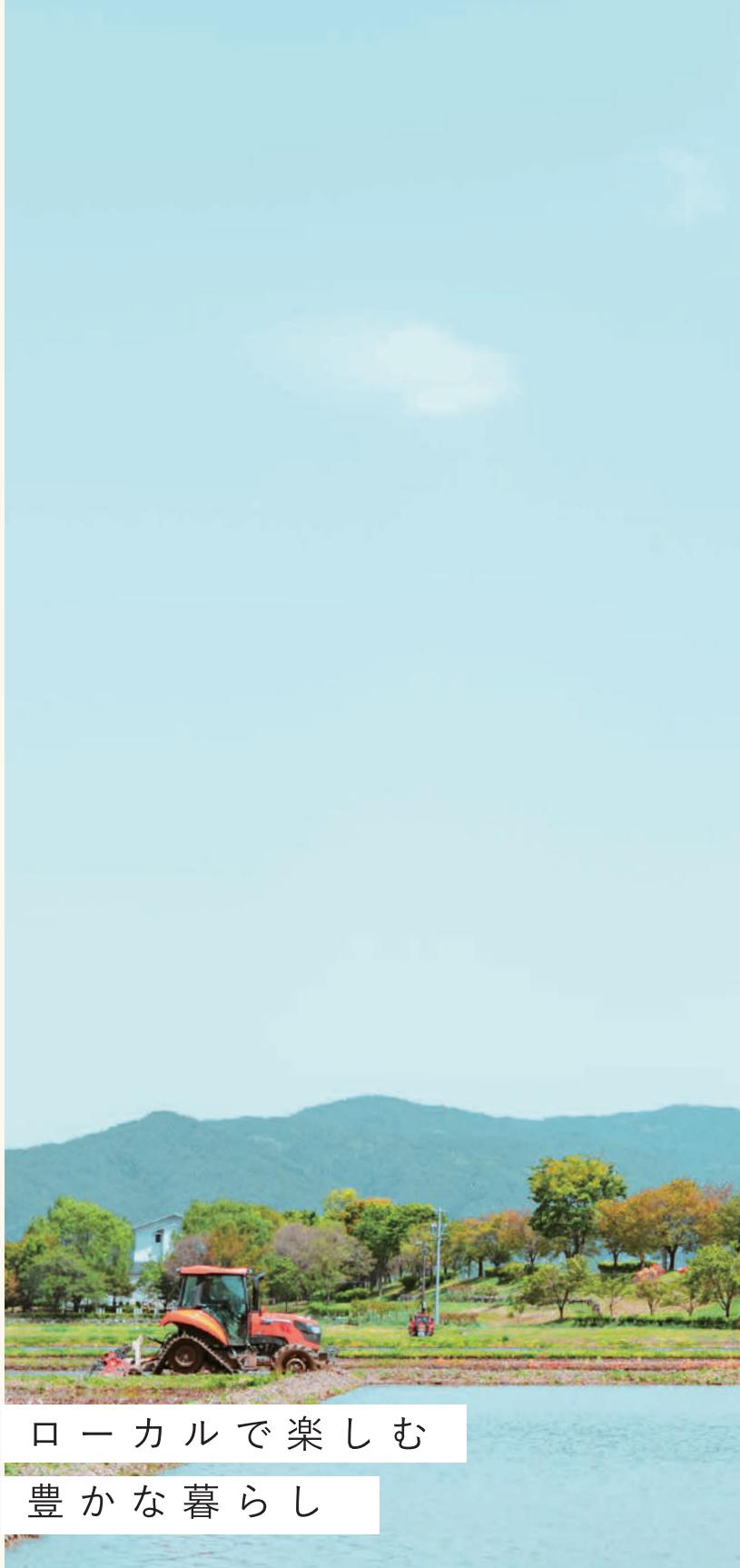
宮田村在住  
酒井 学 さん



まちなか不動産

不動産の仕事に携わらせていただき15年になります。宮田村の土地建物を中心に取り扱っていますが、宅建業者として、土地やお住まいをご紹介するなど、移住される皆様のサポートに携わらせていただいている。不動産の事に限らずお気軽にご相談ください。

m a n a b u \_ s a k a i



ローカルで楽しむ  
豊かな暮らし

# 移住体験

## 上伊那 移住の豆知識

移住したら理想の暮らしが待っている。

でもそれだけじゃありません。しっかりとメリットデメリットを確認した上で上伊那暮らしを楽しんでみてください。

### ゲストハウスも多い



上伊那には、いくつかのゲストハウスがあり、移住された方が営んでいるゲストハウスもあります。ゲストハウスに宿泊したことを見つけて、移住された方も多いいらっしゃいます。まずはお試しにゲストハウスに泊まってみるのもいいかも。

### 野菜や果物はもらえることも



家庭菜園で野菜などを作る人や兼業農家さんも多いため、余った野菜などは分けてくれたり、取りに来てと言われたり。お返しに困っても、お返し目的ではなく、何かあがたいと思っている人が多いので、ありがたく頂きましょう！

### 水がおいしい！



移住した人がよく言う言葉。「水道水がおいしい」。山に囲まれた土地のため、水が綺麗で地域によっては湧き水もあり、水汲みをして生活用水として利用している人もいらっしゃいます。

### ごみ分別が厳しい？！



一人当たりのごみ排出量が全国でもトップクラスに少ない長野県はごみの分別がとても厳しいです。燃やせるごみと燃やせないごみ、容器包装プラスチックごみは別々に収集するなど、移住後は慣れるまで少し苦労するかもしれません。でも、これは長野県の美しい自然環境を次の世代に引き継いでいくために大切な取り組みです。

### 住居



### 持ち家も選択肢に

都会に比べ、土地や空き家があり、持ち家で暮らす人も多くいます。都会に比べて土地が格段に安いので、住宅を新築したり、空き家を購入し、お隣さんを気にしそうない暮らしができます。

### 交通



### 交通手段は車がメイン

市町村によっては病院やスーパーを周る市街地巡回バスがありますが、電車は1時間に1本ペースのため、車での移動が基本になります。都市圏への移動は高速バスが頻繁に出ているので、意外と便利です。

### 食



### 直売所がいっぱい

道の駅や直売所がたくさんあるので、おいしい旬の野菜や果物が安価で手に入ります。また、この地域ならではの農産物や山の幸、ジビエなどの食体験もできます。松茸が有名な地域も。

### 住居



### 薪ストーブが暖かい

上伊那は薪ストーブの普及率が全国トップクラス！薪置き場を家の外に設置して、ひと冬を越しています。上伊那森林組合によるペレットの生産も盛んで、ペレットストーブを設置している家庭も多いです。赤外線による輻射熱で身体も芯から温まります。また、ストーブ購入・設置に補助金がある市町村も多いです。

### 気になる地域にお試し住宅でプチ移住

いきなり移住はハードルが高い。そんな時には各市町村にある移住体験住宅を使って、どんな生活になるのか試してみましょう。



辰野町

#### 二地域居住 体験施設

たつの暮らしに向けた第一歩として、まずはお試し居住から始めてみませんか。

- ロングステイ型（6ヶ月から1年未満）
- 利用料金 家賃／月30,000円



箕輪町  
ほどほどの  
田舎暮らし  
体験住宅

滞在中は希望に応じて町内案内や移住者交流、農業体験などの体験をすることが可能。

- ショートステイ型（2泊3日～6泊7日）
- 利用料金：無料  
別途シーツセット1組1,200円



南箕輪村  
高原のコテージ  
お試し住宅

南箕輪村に一度来てみらし！広いウッドデッキでのんびり森林浴体験できますよ。

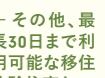
- 宿泊体験型（2泊まで）
- 利用料金 ひとり1泊2,000円（小学生以下無料）
- 暖房費（1棟）1,500円



伊那市  
田舎暮らし  
モデルハウス

地域産材をふんだんに使用した田舎暮らしモデルハウスで移住体験。薪ストーブやペレットストーブも完備。

- ショートステイ型（3泊4日まで）
- 利用料金 1泊4,000円／1家族



宮田村  
移住体験住宅  
スペースみやだ

「住みたい田舎ベストランキンギー1位（村の部）」の宮田村を来て見て感じてみてください。

- 利用期間 1泊2日～30日以内
- 利用料金 1泊ひとり1,000円（高校生以下の子さんは無料です）



駒ヶ根市  
こまがねリアル  
体験住宅

どこに行くにも便利な市街地にあります。ぜひ、駒ヶ根の生活を体験して下さい。

- 利用期間 1週間～1ヶ月
- 利用料金 週／5,000円



飯島町  
移住体験  
トレーラーハウス

トレーラーハウスを使って飯島暮らしを楽しんでみませんか。最高のロケーション！

- 利用期間 1泊2日～6ヶ月まで滞在
- 利用料金 月18,000円～（7日間までは無料）



中川村  
お試し住宅

NPO法人「日本で最も美しい村」連合に加盟。現在（2022年12月）2棟の住宅があります。

- 利用期間 短期～1年
- 利用料金 家賃／月40,000円

## 移住の 相談ごと

上伊那に

移住相談してみたい

各市町村・  
上伊那広域連合  
移住ページ

飯島町



「いいじまという町」で

お気軽に各市町村の移住担当窓口にご相談ください!  
窓口では仕事探し、家探し、子育てや教育、生活についてなどさまざまな  
相談に対応します。まずはメールや電話などでお気軽にご相談ください。

伊那市



「伊那に住む」

駒ヶ根市



「こまがね日和」

辰野町



「たつの暮らし」

箕輪町



「ほどほどの田舎暮らし」

南箕輪村



「やっぱり  
南箕輪村で暮らそう」

中川村



「中川村 定住・移住」

宮田村



上伊那広域連合  
「宮田村へようこそ」  
「Kamiina Life」

上伊那には

どんな仕事があるの?

製造業が盛んな上伊那地域は、農林業よりも製造業やサービス業で  
働いている人が多い地域であり、都会などに比べると仕事の選択肢  
はやや少ないかもしれません。広い視野をもって就職活動されること、  
気になる企業には直接現地を訪れて雰囲気を体験していただくことなどをおすすめしています。

上伊那で

仕事を探したい

まずはお気軽に「かみいな就活 LINE」または電話、メールでご相談  
ください。

「かみいな就活 LINE」



友だち追加は  
こちらから

楽園信州移住相談センター 上伊那支部  
(上伊那広域連合地域振興課内)

TEL 0265-98-7227

✉ ls@union-kamiina.jp  
(lsはエルエス)

上伊那広域連合ではLINEのチャット機能を使って、移住を希望する皆様の上伊那地域  
内でのお仕事探しをサポートしています。新しい仕事にチャレンジする人も、前職の  
スキルを生かして就職した方もいらっしゃいます。まずはお気軽にご相談ください♪

上伊那暮らしへの第一歩、移住に関するアレコレ

空き家バンク物件の内見を希望される方はHPに記載されている  
不動産会社等へ直接ご相談ください。  
また、空き家バンクの補助制度等については、各市町村の担当  
までご相談ください。

伊那地域



(伊那市・箕輪町・南箕輪村)

駒ヶ根市



辰野町



伊那市長谷 the rice farm



宮田村 宮田総合公園ふれあい広場

上伊那のこと  
もっと知りたい

上伊那のことをもっと知りたくなったら、ぜひこちらにアクセスして  
みてください。人々の暮らしの様子や、上伊那の「今」が見えて  
くるはず。

KamiinaLife

上伊那の移住セミナー情報、就活イベント情報などを  
掲載しています。



(一社)長野伊那谷観光局

伊那谷の観光情報を掲載しています。まずは観光を  
きっかけに上伊那地域に足を運んでください。



伊那谷ふいーる

リアルな伊那谷の今を感じてください。



そ  
し  
て、  
す  
一  
つ  
と



上伊那広域連合

楽園信州 移住相談センター上伊那支部

〒396-0025 長野県伊那市荒井 3500-1 いなっせ 3 階

TEL.0265-98-7227 FAX.0265-73-5867

長野県地域発元気づくり支援金活用事業