

長野の南

二つのアルパスに囲まれた

上伊那



事前申し込み制 先着15組

※申し込み状況によって当日参加も可能です。

2/8 土

申込みフォーム



13:00~16:00

場所：銀座NAGANO【受付：2階】

(東京都中央区銀座5-6-5 NOCOビル)

東京メトロ銀座駅A1・A2・B5出口から徒歩1分

JR有楽町駅から徒歩7分

【参加市町村】伊那市・駒ヶ根市・辰野町  
箕輪町・南箕輪村・宮田村

移住相談

上伊那の冬、雪はどのくらい積もる？  
生活費はどのくらいかかるの？  
上伊那の教育は？働く場所はある？

長野県 上伊那の暮らし  
移住相談  
&  
ミニセミナー

田舎暮らしの  
ほんとのトコロ

上伊那の先輩移住者が実体験をもとに、住んでみて分かった、良くも悪くも「こんなはずじゃ…」をぶっちゃけトーク！思い描いていた移住のイメージが変わるかも。

問合せ先

上伊那広域連合 地域振興課

0265-98-7227

ls@union-kamiina.jp

[長野県地域発元気づくり支援金活用事業]

紹介前に  
知りたかった

# 田舎暮らしの ほんとのトコロ

先輩移住者だからこそ話せる  
上伊那での暮らしのほんとのトコロ！  
驚きや感動、ときどき失態も  
まるっと全部聞いてみましょう！

当日は  
オンライン  
参加です



尾野さん《宮田村在住》

2024年  
3月 東京から  
宮田村へ移住  
今しかない家族との  
時間をもっと豊かに大切に  
したい思いで、脱サラし移住。  
現在、子供2人と夫婦の  
4人で宮田暮らし。

@\_saecam\_



移住や自然遊び・  
アウトドアのある  
暮らしを発信して  
います！



小山さん《辰野町在住》

20年ほど勤めたJR東日本を  
退職し、2024年に神奈川県  
から移住。現在は、高機能汎用健  
康茶『Hi WAGANA』の発売のため、(株)カ  
ミライズの代表として活動中。移住のきっ  
かけは、ふらっと銀座NAGANOに立ち寄  
ったことをきっかけに、辰野町に惹かれ、  
そのまま移住を決定し今にいたる。

紹介はこちら



上伊那って  
どんなとこ？

上伊那は長野県の南に位置しており、中央アルプスと南アルプスに囲まれ、天竜川に沿って各市町村があり、自然豊かな地域です。関東や関西、中京圏からも中央自動車道を利用すると程よい距離です。

**辰野町**  
担当者から  
長野県辰野町です。  
蛍の町と一緒に輝きませんか？  
【日本一の蛍の名所】

**南箕輪村**  
担当者から  
人口が増え続ける謎の村…  
その答えは??相談会で!!  
【大芝高原】

**宮田村**  
担当者から  
宮田村は4年連続住みたい田舎  
ランキング全国1位に選ばれました。  
人気の理由は宮田村ブースにて!!  
【宮田高原】

**飯島町**  
担当者から  
「2つのアルプスが見える町」  
飯島町で暮らしませんか？  
【千人塚公園】

**箕輪町**  
担当者から  
豊かな自然と、暮らしやすさを  
兼ね備えた「ほどほどの田舎」  
箕輪町。  
無料の移住体験住宅もあります  
【もみじ湖】

**伊那市**  
担当者から  
「子育てにぴったりなまち」で  
の冬の暮らし、ぜひご相談くだ  
さい。  
【魅力あふれる食「ローメン」】

**駒ヶ根市**  
担当者から  
良いことも、大変なことも全部  
お話しします。  
【中央アルプス千畳敷カール】

**中川村**  
担当者から  
人も気候もおだやかな中川村で、  
ゆったりとした田舎暮らしはじめ  
ませんか。  
【陣馬形山からの眺め】