

長野県伊那市
風のおるまち



編集 伊那市移住ガイドブック編集チーム
イラスト 手塚 ほたる、村田 和也
撮影協力 澤 広行、小淵 幸輝
題 字 伊藤 汐里
発行日 2026年3月 初版

【発行元・問い合わせ】

〒396-8617 長野県伊那市新田3050番地
長野県 伊那市役所 地域創造課 移住・定住相談窓口
受付時間 8:30~17:15 ※土・日・祝・年末年始を除く
電話番号 0265-78-4111(代表)
Eメール jkz@inacity.jp

移住ガイド
WEB版



移住定住応援サイト
伊那に住む



移住相談
予約ページ



伊那市公式
ホームページ



伊那市にあふれる
色を身にまとった
小鳥です。

仕事は気に入っている。

刺激的な毎日も

それなりに楽しい。

でも

満員電車がゆううつだったり。

他人からどう見られているかを

意識しすぎて、疲れちゃったり。

なんだか未来が不安になったり。

ちょっと風向きを変えたくなったら

このまちに来てほしい。

まちをとる風を

身体いっぱい吸い込めば

張りつめた心が、ゆつくりと溶けていく。

草の匂い、土の温度

山の気配が混ざり合った風。

都会では出会えない

やさしい香りがする。

みんなの間にも、心地いい風が吹く。

疲れた身体も、言葉にならない気持ちも

この風がゆつくり、ほどいてくれる。

あなたも一度

このまちへ

足を運んでみませんか。



AREA **高遠** 日本三大桜の名所で知られる「高遠城址公園」があり、歴史と文化が息づく城下町です。四季折々の景観と情緒あるまち並みが楽しめます。



高遠城址公園
天下第一の桜、タカトオコヒガンザクラの「桜雲」は圧巻。



高遠そば
辛味大根のしぼり汁に焼き味噌を溶いた辛つゆが特徴。



高遠石工・石仏
里山に息づく、石工職人が残した数々の石仏。



千代田湖
高地にある静かな湖。朝霧の中に神秘的な景色が広がる。

AREA **伊那**

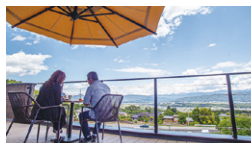
飲食店や公共施設が集まる市街地をはじめ、利便性が高いエリアです。南アルプスや中央アルプスを望み、自然とまちの機能が調和しています。



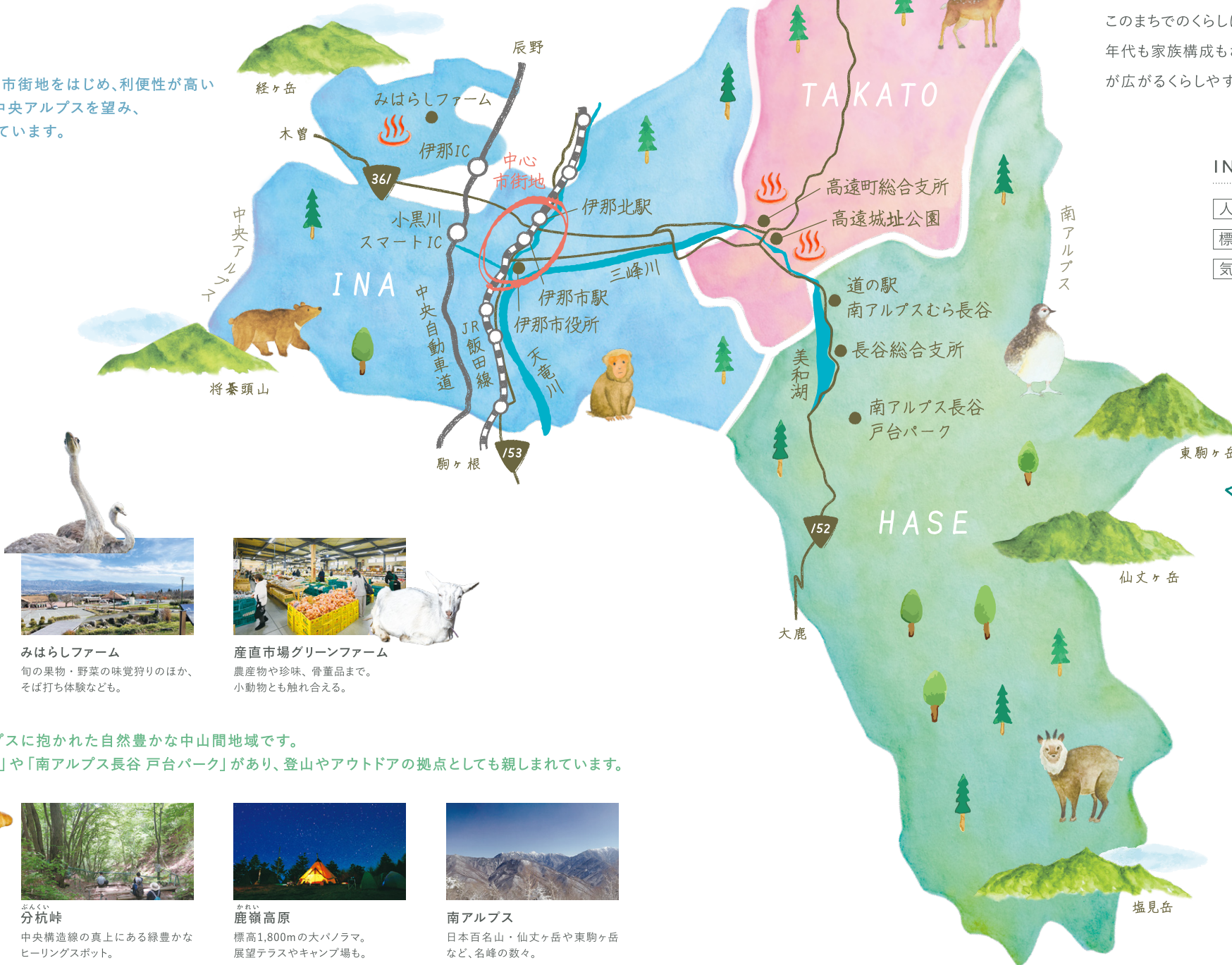
ラーメン
調味料で自分好みの味にして楽しむ伊那のソウルフード。



ソースかつ丼
千切りキャベツと秘伝のソースにくぐらせたカツが絶品。



かんてんばばガーデン
ショップやレストラン、季節ごとに楽しめる庭園も。



みはらしファーム
旬の果物・野菜の味覚狩りのほか、そば打ち体験なども。

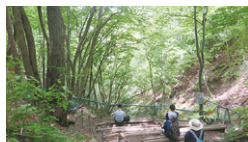


産直市場グリーンファーム
農産物や珍味、骨董品まで。小動物とも触れ合える。

AREA **長谷** 南アルプスに抱かれた自然豊かな中山間地域です。「美和湖」や「南アルプス長谷 戸台パーク」があり、登山やアウトドアの拠点としても親しまれています。



道の駅 南アルプスむら長谷
新鮮な野菜や特産品の直売所、クワッサンが人気のパン屋も。



ぶんくい分杭峠
中央構造線の真上にある緑豊かなヒーリングスポット。



かきれい鹿嶺高原
標高1,800mの大パノラマ。展望テラスやキャンプ場も。



南アルプス
日本百名山・仙丈ヶ岳や東駒ヶ岳など、名峰の数々。

INA CITY

伊那市

#どこ? #アクセス
#おいしい #たのしい

南アルプスと中央アルプスのふたつの雄大な山々に抱かれた伊那市は、長野県の南部に位置しています。まちの真ん中には天竜川が流れ、季節ごとに色を変える風景が広がる、自然の美しいまち。このまちでのくらしに関心を寄せてくれる人が増えてきていて、移住者は年代も家族構成もさまざま。夏は涼しく、冬は雪の少ない気候で、青空が広がるくらしやすい地域。三大都市圏からのアクセスも良好です。

INA CITY's DATA

人口	64,636人
標高	590m(東春近田原) ~ 3,052m(塩見岳東峰山頂)
気候	平均気温 12.2℃ 最高気温 34.4℃ 最低気温 -10.3℃ 年間降水量 1,250mm 積雪日数 6日

※令和7年版伊那市統計書、上伊那広域消防本部調べ



ACCESS

東京	車 3時間	高速バス 3.5時間
大阪	車 4.5時間	高速バス 5.5時間
名古屋	車 2時間	高速バス 3時間

※所要時間は目安

ふらっと伊那イベント | #気軽に参加OK #来てみらっし #地域の人と近づける



4 APRIL

高遠城址公園 さくら祭り

満開時は公園一面が薄紅色に。夜のライトアップも幻想的。



伊那ローメン春まつり

5 MAY

伊那バラフェスタ

バラと音楽とアルプスの恵み。ジャズストリートも人気。



信州伊那街道 初夏の呑みあるき

伊那谷の酒蔵・醸造所が集結! 地酒・クラフト酒を飲み比べ。



8 AUGUST

伊那まつり

伊那最大のまつり。熱気あふれる踊りに、屋台に、花火まで!!



通年イベント

YEAR-ROUND EVENTS

いなまち朝マルシェ

有機野菜と朝ごはんのマルシェ。出店者との交流も魅力ポイント。



9 SEPTEMBER

高遠城下まつり

地元やゆかりの地の伝統芸能を披露。城下町の風情あふれるお祭り。



高遠燈籠祭

信州伊那街道 秋の呑みあるき

10 OCTOBER

南アルプス ふるさと祭り

食と体験で地域の魅力を体感! 長谷らしさ全開のお祭り。



秋のそば満喫月間

新そばの時期に各地でそば祭りが続々! 打ちたてを堪能あれ。



高遠城址もみじ祭り

12 DECEMBER

長谷クリスマス

生演奏やマルシェも。「地域のクリスマス会」のような温かさ。



2 FEBRUARY

高遠だるま市

3 MARCH

春の高校伊那駅伝

たき火の日

市民の森でたき火を囲む一日。このほか「森JOY」など、たき火関連のイベントも充実!



LIFE くらす



移住体験 | #薪ストーブ #最長1か月 #働きながらくらしを体験

3泊4日まで 田舎暮らしモデルハウス



地元の木材をふんだんに使った、ぬくもりあふれる住宅です。夏はそよ風を感じ、冬は雪や満天の星を見ながら薪ストーブを囲んで団らん。四季を感じるくらしを体験できます。

29泊30日まで 移住体験住宅



中心市街地に近い山寺エリアと、城下町の風情あふれる高遠エリアにそれぞれ2戸ずつあります。1か月間滞在できるので、自分に合う地域や住まいをじっくり探せます。

2週間から1か月まで ふるさとワーキングホリデー



「仕事」と「くらし」を体験できるプログラム。滞在中は、多くの人と出会い、地域の風土や魅力ある景観を楽しんでいただけるよう、お手伝いします!

地域を知る | #移住ウェルカムな地域 #空き家アリ #賃貸住宅アリ

田舎暮らしモデル地域



移住者を積極的に受け入れ、支援する「移住ウェルカム」な、新山、長谷溝口、伊那西、手良の4地域。地元との橋渡しや空き家の紹介、地域の文化や風習を教えてくれる支援団体があるのが大きな特徴。移住検討中から移住後まで、地域ぐるみで支援してくれるのでおすすめです。

味方になってくれる 地元の人がいるよ!



家を探す



まずは賃貸住宅に住んでみて、それぞれの地域の様子を知ることをおすすめしています。民間の賃貸住宅や移住準備住宅があります。住みたいエリアが決まったら、ぜひ「伊那地域空き家バンク」をご活用ください。あこがれの古民家暮らしも、庭があるくらしも、自分に合った住まいがきっと見つかるはず!

地域の教科書

自治会ごとに地域の特徴や行事、区費などの情報がまとまっています。

🔍 地域の教科書 <地区名>

移住ガイドWEB版



このガイドブック内の様々な情報がまとめて確認できるよ!

INA

和泉 翼さん

rear coffee



元地域おこし協力隊員で、店内は任期中にDIYしました。居心地のよさとこだわりのドリンクでほっとひと息ついてもらえたら。バスターミナルも近いので、気軽に立ち寄ってください。

伊那市西町4865-3 @rearcoffee

INA

澤西光子さん・鈴木孝之さん

すまいテラスいな



物件や仕事の案内など、移住前後の継続的なサポートを提供しています。お子さんと一緒に移住相談を受けたり、リモートワークをしたり。ライフスタイルに合わせてご利用ください。

伊那市荒井3481-6 @sumaiterasuina

まずは訪ねてほしい あの人の人

#地域の先輩とつながる #移住前のリアルな情報集め
#理想と現実のギャップ #移住後の解像度アップ



INA

山本 晶子さん

エール堂



自宅の前でかき氷屋ができるのも、広い土地や家がある地方ならではの。地元の新鮮な果物を使ったかき氷に、元気の出る「エールカード」を添えて。地域の方たちにも手伝ってもらっています。

伊那市小沢7981-1 @yelldo_kori

INA

大竹 明郁さん・美保子さん

プチマルシェ&山小屋mökki



自家栽培野菜を使ったヨーロッパの郷土料理レストラン、山の中のコテージです。異国の田舎のような空間が広がっています。伊那の滞在中、気分を変えたいときなどにぜひお越しください。

伊那市富県1777-557 @lepetitmarche_ina

INA

北原 和美さん・綾子さん

農家民宿ふだん着



鳥の声しか聞こえない里山にある民宿です。星空がすばらしく、自然の恵みを味わえる料理や山菜採り、きのご狩りも人気。自然が豊かなのにまちなまで20分、新山は住みやすいところですよ。

伊那市富県1054 @fudangi101

INA

澤 広行さん

道草&伊那谷セラピー相談室



地元のアカマツやクロモジなど、70種類以上の精油を揃えています。リラクゼーションや調香ワークショップも開催しているので、好きな香りを楽しみながら移住や暮らしのお話もできます。

伊那市美郷10098-8 @inadani_therapy

INA

富成 和枝さん

In a daze Brewing



それぞれの生き方を認めてくれるこのまちが好きで移住。地域の人たちとかわり、地元のものを使ってビールを醸しています。店内では、ビールとピザなどの窯焼き料理も楽しめます。

伊那市西箕輪8004-1 www.inadazebrewing.com

INA

入江 春菜さん・信文さん

yamawarau coffee roaster



里山の景色を見ながら、自家焙煎のコーヒーと焼き菓子を味わえます。「田舎暮らしモデルハウス」から徒歩圏内です。都会にはない時間の流れを体感いただけたいと思います。

伊那市富県1777-988 @yamawarau_coffee_roaster

INA

埋橋 智徳さん・幸希さん

赤石商店



一組限定の宿、曜日替わりの食堂、薪風呂・薪サウナ、蔵を改装した映画館などがある複合施設です。ツリーハウスのある庭もあります。おばあちゃんの家のように、のびのび過ごしてください。

伊那市東春近22-5 @akaishi_shouten

TAKATO

岸野 靖典さん・知子さん

蕎麦 きし野



高遠そばのおいしさに魅了されて、移住して店を構えました。開店前「赤石商店」の出店では、たくさんの方のご縁が。今度は私たちが集いの場をつくらせてつながりづくりをお手伝いします。

伊那市高遠町東高遠2226-1 @soba_kishino

HASE

細谷 啓太さん

Wakka Agri



地元のお茶を飲んだり郷土料理をつくらしたりしながら、地域のお話を聞いてみませんか。

(一社) 伊那市観光協会
0265-96-8100

HASE

羽場 友理枝さん

長谷さんさん農園



「農ある暮らしの第一歩を応援する」という想いで、コミュニティ農園を運営しています。会員の多くは移住者です。市民農園もあるので、本格的に農業をしたい人もぜひご相談を!

伊那市長谷中尾259-1 @thericefarmhase

HASE

北原 由基雄さん・やすみさん

明和不動産



高遠・長谷のことはお任せください。物件のことはもちろん、文化や風習もあわせて地域への入り方をアドバイスします! 移住後は漬物やおやきのつくり方だって教えますよ。

長谷公民館のそば @hasansan

TAKATO

北原 由基雄さん・やすみさん

明和不動産



高遠・長谷のことはお任せください。物件のことはもちろん、文化や風習もあわせて地域への入り方をアドバイスします! 移住後は漬物やおやきのつくり方だって教えますよ。

伊那市高遠町西高遠1677 meiwa-estate.pinz.design

#薪ストーブ #就農 #自給自足 #空き家セルフリノベ
#移住地探し5年 #日本中探して今ココ #絶景 #地域に入り込む

とある一日 壹岐さんの場合



薪窯パンと野菜
Locta(ロクタ)

2024年移住
ゆき
由貴さん | 30代
出身地 | 大阪府 仕事 | 農家

2022年移住
いぎのぶひと
壹岐信仁さん | 40代
出身地 | 大阪府 仕事 | 農家

農業塾に通う中で移住を決意。会社員時代
休日に車中泊をしながら移住先を探した。定住
後は地域活動にも参加し、自治会の役員も担う。

コロナ禍でパンづくりをはじめたことをきっかけ
に3年間、沖縄のパン屋で修行。ハードパンを中心
にした、薪窯パン屋の開業準備中。



命をつなぐ

叶えた理想の農業のかたち

農業をはじめたくて、ずっと移住先を探していま
した。考えていたのは、沖縄や高知などの温暖な
地域でした。でも、条件に合う場所がなかなか見つ
からなくて。

八ヶ岳の登山前に、伊那市の山あいの集落に宿泊。
まさに理想の場所でした。オーナーさんとのご縁で
イメージにぴったりの物件に出会えました。

山と湧水と畑があって、景色のきれいな平屋。
百軒近く探した中で、ここが一番よかったんです。
自分で天井や壁も取って、数年かけて改修。ひと段落
したときに、妻も引越してきました。

夏は早朝から夕方まで畑で収穫作業をします。
冬は林業の仕事もしています。畑で育てているのは
野菜や小麦です。こだわりは、収穫した作物から種
を採って、次の年に植える栽培方法。命をつないで
強い作物をつくる。そういう農業がしたかった
んです。(信仁さん)



地域交流や自然の恵み 目に見えない豊かさ

自分たちの畑で育てた小麦でパンづくりをしたり、
冬までの間に薪割りをしたりしています。

薪割りは大変ですが、薪ストーブは火が見えるのが
いいなど、自分で割った薪だから、なおさら。パン
と薪、循環という視点では同じような感覚です。

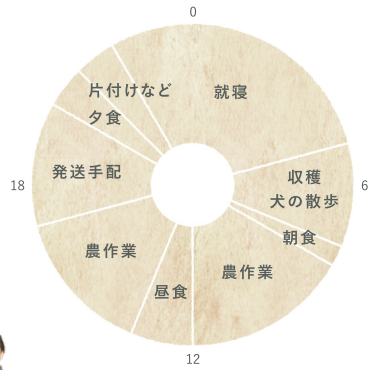
移住前は「豊かさ＝物質的な豊かさ」でした。
今は、人のつながりや自然からの恵みなど、目に見え
ない、物質的ではないものを感じるが増えました。
都会にいたときは、見ているようで、何も見ていな
かったのかもしれない。

地域の人たちは親切な人ばかり。分からないことが
あって尋ねると、自宅までわざわざ教えに来てくれ
たりします。おすそ分けもたくさん持ってきていただ
いて。交流がいろいろあるのもうれしいです。

もうすぐ、自宅の横でパン屋を開きます。薪窯パンと
景色を楽しんでもらえる場所をつくりたいと思って
います。(由貴さん)



1日の過ごし方



真冬の空気がきめ細やか
寒いけど心地いい



散歩は毎日
山登り!



5年間で100軒は
物件を見たよね



とある一日 渡邊さんの場合

#アルプスのある暮らし #一軒家賃貸 #出社とリモート #ソロ移住
#調味料から手づくり #温泉通い



ふとした瞬間

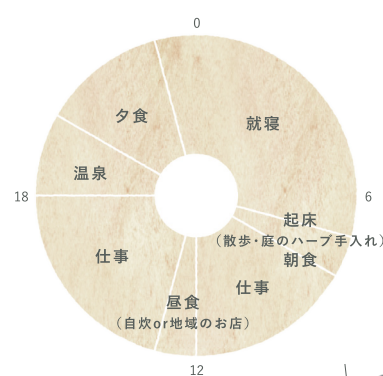


PROFILE 2021年移住
わたなべ かおり
渡邊 香里さん | 40代

出身地 | 東京都
仕事 | 店舗企画・マネジメント
現在は森林資源を活かした商品を展開する会社で、ショップ運営に携わる。調理師免許を持ち、食にかかわる場所づくりが目標。



1日の過ごし方
—リモートワークの日—



子どもどころ、祖父母と一緒に自宅の庭の梅を漬けたり、ジャムをつくって食べた。その時間がとても好きでした。30代は仕事づくしだったので、そろそろ自分らしくいこう方をしたいなど。そんな中、旅行途中で伊那を通りました。東京から遠すぎず、近すぎず。人柄もおおらかで「気が合いそう」と感じました。

移住後の変化は、心が穏やかになったこと。自然の景色を見ていると、何かあっても「まあ、いっか」と思えるようになりました。

リモートワークの日は、朝に散歩をしたり、庭のハーブの手入れをしたり。昼食は近くのお店に行くことが多いです。知り合いに会える場所に、足を運ぶようにしています。

料理が好きなので、時間があるときは食事もしっかりつくりま。今年には醤油づくりもはじめました。自分の手でつくったものを、大切に使う。思い描いていた暮らし方に近づいているかもしれません。

私らしくいこう方を求めて

友人家族が遊びに来やすいよう一軒家を探しました

冬場は風呂場が寒くて... 仕事帰りは温泉へ



移住で叶えた働き方

#先輩移住者の仕事探し #移住から定住へ #自分らしく生きる

VOICE 1

江連 英さん

リモートワーク
埼玉からIターン

江連 比呂子さん

市外医療機関に勤務
埼玉からUターン



■ 移住を決めたきっかけは？

妻の実家が手良で、帰省時に子どもたちが埼玉に戻りたがらなかったことがきっかけです。景色がよく、四季を感じながら暮らせる環境でのびのびと子育てしたいと思うようになりました。長女の小学校入学時がチャンスかなと。埼玉の自宅をスムーズに売却できたことや、実家の両親が土地探しを手伝ってくれたことも後押しになりました。子どもたちが家の前で思いっきり遊んだり、ピアノを気兼ねなく弾けたり。自由にいろいろなことができるのは、とても贅沢だなと感じています。

■ 仕事はどのように探した？

営業職だったため、直行直帰できる働き方を続けたいなど。勤め先で長野県担当に配置換えをしてもらい、転職せず移住ができました。その後、転職をしたりコロナ禍でリモートワークが導入されたりして、今はフルリモートです。妻は福祉関連の仕事に就いていたのですが、移住時に退職。友人から誘われて、今は市外の病院で働いています。知人からの仕事の紹介も、Uターンならではのですね。

■ 移住前にやった方がいいことは？

子どもがいる家庭なら、学校見学や運動会などの行事に行ってみるのがおすすめです。私たちも、子どもがなじめるか心配でした。移住する前年に学校に相談して授業の様子を見せてもらいました。雰囲気をつかむうえでも、よかったと思います。手良地区は田舎暮らしモデル地域なので、移住前の見学も歓迎してくれますし、自分も支援団体の中心となって活動しているので、気軽に相談してください。

■ 仕事はどのように探した？

地域おこし協力隊の活動を終えるタイミングで、就職先を探しました。せっかくだから、地域や人とのつながりなど、活動中に築いたものがある伊那市で働きたいなど。そんなとき、ご縁があった現在の職場を地域の人からすすめてもらいました。

■ 住んでよかったことは？

以前は観光地に住んで働いていたので、仕事とプライベートの切り替えが難しくて。その点で伊那は住みやすい。地域の人たちと一緒にご飯を食べたり、飲みに行ったりと、ご近所付き合いもいい距離感。移住前のくらしからは想像もできませんでした。新宿まで高速バスで行けて、都心へのアクセスがいいのも魅力です。

VOICE 2

吉澤 祐佳さん

市内企業に勤務
静岡からIターン



■ 今の仕事のやりがいは？

主な仕事は「inadani sees」という施設の運営です。地元企業のお手伝いもしています。日々の業務は、施設の管理やイベントの実施、発信用記事の作成など。企画を考える機会も多く、常に変化があります。いい意味で飽きることがないのが、やりがいにつながっているのかもしれない。

■ その他の仕事や趣味は？

森の素材を楽しみ、商品開発などに取り組む「森の素材ラボ」という活動でシャンプーやコンディショナーなどをつくっています。趣味のような形で、少しずつ目標を定めながら大事に育てていきたいなど。休日は、近県までドライブすることもあります。

VOICE 3

黒岩 麻衣さん

フリーランス
東京からIターン



■ 移住を決めたきっかけは？

移住前は、飲料メーカーで約15年間、営業職で働いていました。日本酒が好きで酒米をつくってみたいと思うようになったことが、就農を目指したきっかけです。在職中、3回ほど伊那市を訪れて、気候や水の豊かさ、市の就農サポートも魅力的で、移住を決意。「Wakka Agri」で2年間、農業研修を受けて独立しました。

■ 就農までのポイントは？

家や農業用の土地など、場所探しには苦労しました。研修先の近くでは見つからず1年以上探しました。移住や就農を目指す人におすすめしたいのは、家や土地を急いで決めないことです。近所付き合いで情報も入ってきますし、移住後に探すのもいいのではないかと。まち並みや風景など「いいな」と思える場所にたくさん足を運んでみてください。

VOICE 4

谷口 修さん

就農
神奈川からIターン

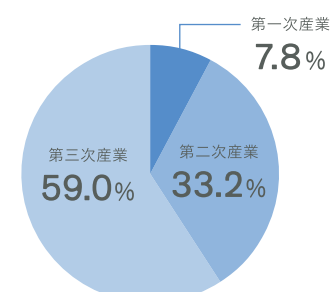


このまちの働き方

#製造業がさかん #パラレルワーク #半農半X

就業者がもっとも多いのは、第三次産業の小売業、サービス業、医療・福祉関連。次に多いのは、第二次産業の精密機器・部品・食品などの製造業で、大企業や地元企業の工場が数多く立地しています。第一次産業の農林業は、就業者の割合が長野県の平均よりやや高い傾向にあります。都心の企業に勤めながらリモートワークをする人や、フリーランスとして働きながら農林業の仕事に携わる人もいます。

産業別就業者の割合



※令和7年版伊那市統計書

仕事を探したい人はこちら

- 伊那市無料職業紹介所 Kamiina Life
- ハローワーク伊那 長野県移住支援金対象求人情報サイト

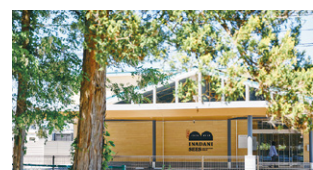
起業したい人はこちら

- 伊那商工会議所 伊那市商工会

交流や学びの場

#つながる拠点 #リモートワーク #ワーケーション

いなだに しーず
inadani sees



「企てをカタチに」をコンセプトに、「農と森」を活用した持続可能なビジネスの創出をサポートしています。シェアオフィスやレンタルオフィス、会議室、ホールがあります。トークイベント、交流会、ワークショップなど、地域内外の人々が集い、学び、つながる多彩なイベントを企画、開催しています。

〒伊那市西箕輪 7200-27 ☎ 0265-95-6086

あるら
allra



伊那の方言で「あるよね〜っ!」という意味の「あるら」が施設名の由来。多目的室や会議室、ドロップイン利用できるコワーキングスペースや学生向けの学習室を備えています。年代を問わず参加できるイベントなど、産業と若者の交流の場、情報発信拠点としても活用されています。

〒伊那市荒井 3428-7 ☎ 0265-97-1274

移住ガイドWEB版



仕事探しや各施設の詳細はここから確認できますよ!

8ページの「すまいテラスいな」も見てね



このまちの暮らしには
安らぎがある。

畑には作物が実り

森には薪があり

川にはアルプスから澄んだ水が届く。

食べる物や

生活に必要なエネルギーを

ここでは自分たちの手で

生み出すこともできる。

多様な人たちが尊重し合い

心地いい距離感が

息づくこのまちには

ひとりでも、誰かとても

自分のペースで過ごせる場所がある。

私たちは思うのです。

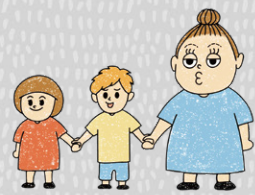
こういうくらしが

日々の安らぎにつながっているのだと。

だからこそ、このまちの風は

いつもやさしく

感じられるのかもしれない。



かにこべ 香仁古部家

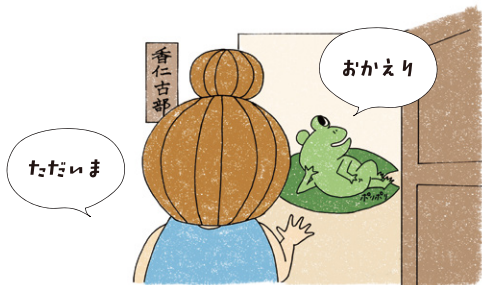
伊那に生まれ伊那に育ち伊那を愛する家族
住まいも、社畜の父の職場も竜東地区

かに子(母)……… 何事にも動じない一家の大黒柱
ケニタン(息子)… 意外とアクティブ、炊きたてご飯が好き(口ぐせは「それ炊きたて?」)
おかき(娘)……… おしゃべりだが意外と豆腐メンタル

いなあるある

#心がまえ #知ってほしい
#ネガティブ? ポジティブ? #くらしのリアル
#これらのあるあるは個人の感想です

それ、あるある! 伊那ならではのくらしにまつわるエピソードを集めました。
伊那の方言、たとと盛り込んでお伝えするに!

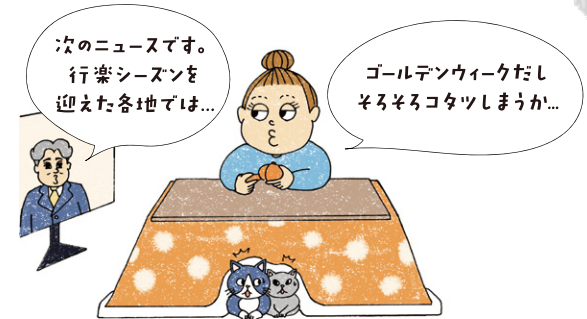


蟲とともに生きる。

家の中も外も蟲(むし)の宝庫。ホコリが動けばきつとそれはカエルだに。外干した服にはカメムシが潜伏しがちで、着心地ジャリッで血の気が引く。蟲たち~家の中で冬を越すで、自然との距離ゼロどころか侵入済み。でも、寒いもんで家の中にゴキブリは出ないに。

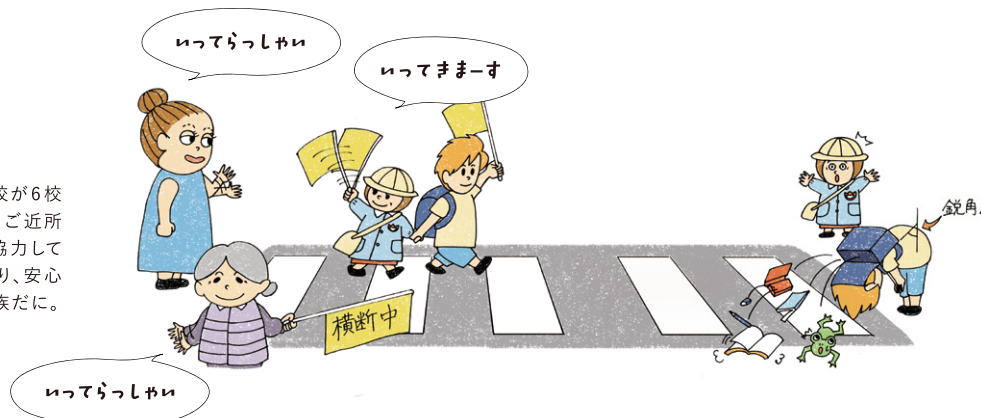
雪は控えめ、寒さは鬼。

雪は降るけどほぼ積もらん。スタッドレスタイヤは冬の常識だけど、坂と橋は滑るもんで覚悟が要る。氷点下の最低気温に慣れとるもんで、0℃を見ると「今日はぬくとい?」と錯覚するじゃんね。ずくなしこたつがリビングを半年間占拠。寒さに文句をたれながらも、きれいな星や澄んだ空気に心うばわれる伊那の冬。



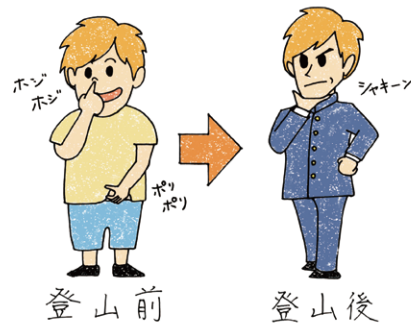
子育てはガッツリ地域で。

保育園・認定こども園などが28園、小学校が15校、中学校が6校ある伊那市。地域ぐるみの子育てが当たり前だもんで、ご近所さんが給食の米や野菜を提供してくれたり、授業にも協力してくれたり、ときには日々の小さな成長をよるこび合ったり、安心感とつながりが増えていく。気づいたときには、ほぼ家族だに。



つい二度見するじゃん、鋭角おじぎ。

長野県は横断歩道での車の一時停止率が全国トップクラスなんだに。渡った子どもたちは、勢いよく鋭角でおじぎをしてくれるに。手軽に「いい人」気分を味わえるのもポイント。夜道は人よりシカやキツネ、タヌキなどの野生動物にいきあうもんで気いつけらしよ〜。草むらの光る点はだいたい動物の目。ここでも一時停止は必須だでね。

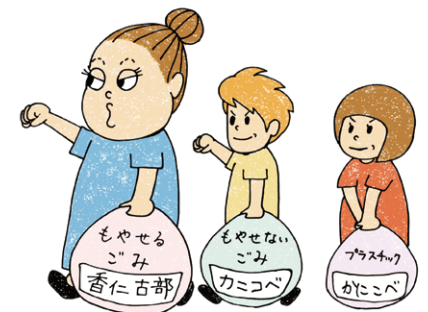


中2の壁を乗り越えろ!

反抗期の真っ只中に、二大青春イベント襲来。アルプスへの学校登山は予備登山までであるガチ仕様だで、心も身体も一皮むけるに。市内外約90の企業・団体が出展するキャリアフェスティバルでは伊那の熱い大人たちの生きざまを浴びる。価値観が揺さぶられる、伊那ならではの通過儀礼だに。

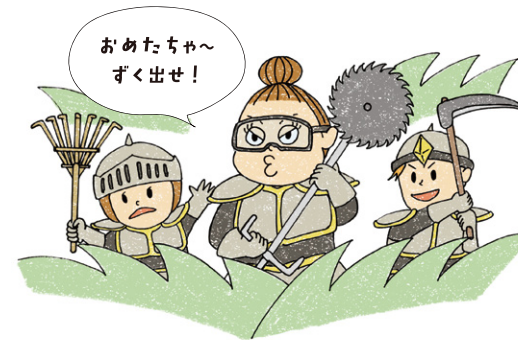
ごみは記名して出すんだに。

有料ごみ袋に名前を書いて出すのが上伊那流。もちろん、分別もしっかりと。分別できていないと、ごみ袋がそと玄関に戻ってくることもあるに。めんどうだと思うら? でも、ごみ出しにひと手間かかるのも、丁寧なくらしをしている感じで案外いいに。これが伊那谷の自然を守るための大切な文化だでね。



自治会 = 地域のゆるコミュニティサロン

雄大な自然に育まれた伊那の人たちは、優しくてシャイ。だもんで地域コミュニティ・自治会も「ちょうどいい」距離感。あいさつをしたり、野菜や果物のおすそ分けをし合ったり、酒を酌み交わしたり。世代を越えて、困ったときに助け合えるつながりが、日々つくられているんだに。



週末は草との全面戦争。

初夏~秋は草とのバトル。相棒は刈払機。ご近所の草刈り状況に目がいき、ちょっとしたプレッシャーもあるに。この時季の口ぐせは「草刈らねえと」「草刈らんきや」。日中は熱中症ととなり合わせになるもんで、早朝から一気にヤルの鉄則だでね。ごしたいけど、ご近所さんと、はげまし合いながら乗りこえる。



ユルくてエモくて深い

伊那の夜

はじめて来たのに
なぜか懐かしい——というより
「え、ここ本当に令和？」と
軽くツツ「ミミ」たくなる夜があります。

伊那の夜は、昭和の看板が
現役で光っていたり
細い路地から
「人生経験の濃い声」が漏れてきたり。
深い。とにかく深い。

昭和レトロな店の奥には
長年このまちを見守ってきたママがいて
新しい店には、伊那にほれ込んで
移り住んできた人の熱量がある。
どっちもクセが強い。でも、そこがいい。

人との距離は近すぎず、遠すぎず
ちょうど「伊那サイズ」。
そんな伊那の夜に
地元の人と盃を交わせば
あなたの中の疲れた何かが
笑いととも溶けていく。

ようこそ、ユルくてエモくて深い
伊那の夜へ。

生粋の伊那人、ヒサシ(54)による

DEEP な伊那のススメ



6. 青山横丁

細い路地に店ぎゅうぎゅう。老いも若
きも肩寄せ合い、ママとじゃれ合う。



7. 通り町

伊那まちのメインステージ。金曜夜
にはどこからともなく人がわらわら
集まる。



8. 旧中央商店街

DEEP な伊那の夜の入り口として安
心。週末は若者の活気があふれる。



9. 頓新地

終わりの見えない「伊那の深層」
に引き込まれる。



3. 有楽街

歩いて数秒、世界最短クラスの
アーケード街。



4. アニマルストリート (動物横丁)

気づいたときにはもう、あなたは無数の
動物たちに囲まれている。



5. 小沢川浴い

風情ある建物、川のせせらぎ、
アルプスがドーン!!



1. 八丁銀座

映画のワンシーンのような
「魔法の路地」。



2. 中溝通り

ガス灯風ライトに石畳風の舗装。国
籍も文化も混在するカオスな路地。



あなた好みの スーパーを 探してみて

スーパーはだいたいどのエリアにもある!!
なから5〜10分
車を走らせればスーパーに到着!

どこで何をかうべきか
強みの食材も
いつもの値段も
知り尽くしているのが伊那人。

閉店時間はだいたい
20〜21時なのでご注意ください。



バルシャイン 伊那店
食彩館 双葉店・春近店・高遠店
みんなの暮らしに密着。伊那市が本社の
ニシザワが展開するチェーン店。



長野県A・コープ 伊那中央店・美寸町店
地元農畜産物を通じて
新鮮・安全・安心をお届け!



ツルヤ 伊那福島店
オリジナル商品が充実。土産にもおすすめ。



綿半スーパーセンター 伊那店
生活用品から新鮮な魚まで!
スーパーセンターだからなんでも揃う。



MEGAドン・キホーテUNY 伊那店
品揃え抜群、伊那の便利な激安大型店。



FRESHLY 生鮮市場 伊那店
生鮮ガチ勢のコンパクト名店。



バロー 伊那城店
店内焼のパンと週末のお魚市場に
リピーター続出!



西友 伊那電東店
伊那の夜をそっと照らす。
唯一の24時間営業店。