

# 伊 那 市

ありきたりに  
見える日常こそ、  
幸せの記憶。



編集 伊那市移住ガイド編集チーム  
イラスト まいこ  
デザイン 柴佳奈  
発行 長野県伊那市役所 地域創造課 TEL.0265-78-4111  
制作 令和2年3月 初版  
令和5年1月 改訂

# 新しい暮らしを探そう



## 長野県伊那市は こんなところです！



私たちが暮らす長野県伊那市は、ごくごく普通のまちです。ときには「なにもない」と言われてしまうこともあるくらい。だけど私たちは、このまちが好きで、ここに暮らす人たちが好きです。「なんでもある」都会の暮らしは、仕事も教育も娯楽も選びきれないほどに選択肢が用意されていて、確かに便利。でも、近くの森を歩いたり、満天の星空の下で焚き火をしたり、鳥の鳴き声を聞いて春の訪れを感じたりする日常は、子どもたちの将来にすてきな種をまいてくれている気がします。誰かが与えてくれるものにあふれた「なんでもある」暮らしではなく、自分自身を感じること、作り出せること、この手のなかにある大切なものを、子どもたちに伝えたい。そんな暮らしを探すあなたに、私たちなりの伊那市の暮らしを届けたくて、このガイドブックを作りました。

## contents

- |                          |                        |
|--------------------------|------------------------|
| 03 私たちのいなし spring-summer | 11 伊那市に来る・住む・働く        |
| 05 いなに暮らす、あの人を訪ねて        | 13 私たちのいなし fall-winter |
| 07 いなしの暮らし               | 17 いなしのマップ             |
| 09 伊那に来たら訪ねてほしい、あの人この人   |                        |



ゆうか



たかし



さとこ



まいこ



ひとみ



おみつ



りか

私たちが案内します！

伊那市  
移住ガイド  
編集チーム

息子と娘が、数年後には巣立つのだと気づいて焦りはじめたこのごろ…。東京から伊那市へ移して改めて気付いた伊那市の魅力発掘中。

伊那生まれ・伊那育ち。大学進学で東京に進学し、伊那市役所に就職。趣味は山登り、阿波踊り。2児のパパ。

2017年に京都から伊那へ。パワフル園児の長男・次男との愛しくも体力レスな日々を満喫中。元伊那市地域おこし協力隊、ライターとして地域を知つてもらう活動をしています。

5歳から伊那で育つ。2010年、伊那市内に夫婦でサロンを開業。今は漫画家・イラストレーターとしても活動中! 食べる事が大好きで、特にお肉には目がない…。

長男の入学を機に伊那小目掛けて、千葉県から家族で伊那へ。3児の母。第3子を伊那で出産したアロマセラピスト。伊那谷でのびのびと育てて満喫中♪

新潟生まれ。縁あって2012年に伊那へ。伊那谷の青空と緑の美しさにも惚れる。現在はデザイナーとして働きながら、2児の子育てと趣味のカメラをエンジョイ中!

ミンミン、ジリジリ蝉の鳴く暑さの盛るころは、  
子どもたちのエネルギーも最高潮。

## 夏はドキドキに満ちて



## 春はワクワクを探しに



夏の流しそうめんは鉄板です！みんなで一緒に竹を切るところからやることもあります。節を取って、やすりでけばけばを取って。小さい子が年上の子に教わってる姿とか、とってもかわいい！長野県には海がないけど、きれいな川がそこにあるから、水遊びもいつでもできるし、山に行ったり畑をしたりと、公園以外に子どもと楽しむ場所はたくさんあります！



あたたかくなってくると、福寿草にスイセン、花桃や桜など、いろとりどりの花が咲いて、風景がいっさに華やかになります。雪をかぶったアルプスを背景に咲く桜は、ほかの場所ではなかなか見られないかも。目ざとく虫を見つけて、平気でつかんで持ってくるからわたしも多少は虫に強くなりました(笑)。子どもって面白いこととか興味のあることを見つける力がすごいなと思います。



いなに暮らす、  
あの人を訪ねて  
INTERVIEW

## 遊び心で彩る生活 家族と歩む愛しい暮らし

菅沼  
あゆみ  
さん

高遠で暮らす菅沼さん一家  
あゆみさん、賢太さん、さらちゃん、  
かちちゃん。2017年、千葉県から移  
住。猫のハチともんじゃ、犬のペア  
リーと築130年ほどの古民家暮ら  
し。あゆみさんは、フリーランス  
で働き、賢太さんは林業に従事。  
あゆみさんはテリトリーにして  
いる台所で、日々好きな季節の手  
ごとと共に、幸せに暮らす。



いなに暮らす、  
あの人を訪ねて  
INTERVIEW

## 出産を経て変わった 暮らしひの優先順位

吉田  
かおり  
さん

いなまちで暮らす吉田さん一家  
夫婦と子どもの3人家族。2017年、  
東京都から移住。「森をつくる暮ら  
しをつくる」を掲げ、地域材の価値  
を高めている「株式会社やまとわ」  
でディレクターとして働く。アルプ  
スの山々に近い職場や自然溢れる  
保育環境が気に入っている。

**epiode1**  
やりたいことができる仕事  
「直感が判断基準」というかおりさん。移  
相談でふりりと立ち寄った長野ブースでの話  
で良いイメージが湧き、実際に伊那を訪れた。  
その流れから現在勤める「やまとわ」への就職  
も経験した。移住を考え始めたのは、長男の出  
産がきっかけ。「仕事をしたいけど、子どもを自  
然の中で育てたいと思って」と当時を振り返る。

**episode2**  
自然を満喫する我が子  
「自然の中での子育ても叶い、通勤時間が短  
くなつて子どもと過ごせる時間も増えた」「休  
みの日は外遊び。桜や石打つでおもちゃになる  
し、永遠に遊んでいられます」と、のびのび育  
つたそ。地域材に価値つけをしてきたとい  
う会社の想いに共感しました」と、前職までの経験も活かせると感じた。現在、家具の商品開発や営業活動など、ディレク  
ターとして活躍している。



**episode2**  
畑や手作りを取り入れて  
「主人も田舎育ちなので、今の生活を気に  
入つていてみたい」と、休みの日には家庭菜園  
を一緒に楽しむ。「ドアノブに野菜入りの袋が  
かかっていたり、梅や杏をもらつ」ともありま  
す」と地域の人との繋がりも生まれている。  
「せっかくもらったのだから」と梅を漬け、杏  
ジャムを作り、無理をせずに暮らしの中に手  
作りを取り入れられることが嬉しいという。



**prologue**  
山遊びで長野に惹かれて  
「とにかく山の中に住みたかった」とあゆみ  
さん。夫婦の趣味である山登りやキャンプで、  
頻繁に長野県を訪れていた。上の子の保育園を  
考え出した時、宿泊先のゲストハウス赤石商店  
でオーナー夫妻に出会う。「私たちが抱えてい  
た移住の悩みをどれも大丈夫と言つてくれ、先  
輩移住者も紹介してくれました」。トントン拍  
子に話は進み、約半年後には移住が実現する。

**episode2**  
優しさがループする地域  
あゆみさん一家が暮らす高遠の北エリアは、  
移住者が多い場所。「ストーリーもたつぶとん  
もいただいた」「仕事を家でも紹介してもらつた」  
「お隣さんは泣き言も悩みも聞いてくれる」な  
ど、温かいエピソードは尽きない。「私たちの先  
輩は、その上の先輩に優しくされた。だから、後輩移住者にもっと優しくなっていく。優  
しさがループしているみたい」。

**誰かが助けてくれる心強さ**

高遠第2・第3保育園や高遠北小学校の自  
然が近い子育て環境も移住の決め手。実際、姉  
妹はのびのび育っているが、それだけではない。  
「引っ越しした年に体調を崩したのですが、ママ  
仲間が一週間送り迎え、お風呂まで面  
倒をみてくれて。今、私に何かあったとしても  
誰かが助けてくれる」と話すあゆみさんは、周  
囲と一緒に子育てをしていると実感している。

**祖母を想う季節の手しきと**  
「私の田舎暮らしの根っこはおばあちゃん」。  
あゆみさんの祖母は、梅じこと、畠、編み物と  
季節の手しきを大切にしていた。「りんごの  
芯と皮で作るパン酵母、熟れた柿を瓶詰めし  
ただけの柿酢、直売所の野菜からとった種。  
ネットで調べたりしてとても簡単なんです  
よ」。あゆみさんは「これから遊び心を忘れな  
い、自分らしい田舎暮らしを楽しんでいく」。



**22歳**  
新卒で、六本木ヒルズにあるIT企  
業に就職。企画や営業補助を担  
当。東日本大震災を機に転職。  
▼  
**27歳**  
麻布でシェアハウスの立ち上げ  
と運営を経験。自身も住人とな  
り、敷地内で野菜作りやイベント  
を開催。  
▼  
**29歳**  
もう少し自然に近い仕事を求め、  
ログハウスメーカーに転職。長野  
から東京に新幹線通勤をする同  
僚に影響を受ける。  
▼  
**31歳**  
第一子を出産。仕事に復帰しよ  
うと保育園探しを始めたことを  
きっかけに、自然の中で子育てを  
したいと発起。  
▼  
**32歳**  
移住相談ブースでの出会いから  
伊那市を知る。赤石商店に滞在  
して暮らしを感じ、やまとわに就  
職が決まり移住。



## Q.7 ご近所づきあいは大変?

 移住してから、ご近所さんとのつきあいは増えない?区の役とか、PTAとかどう?

それは都会よりは多いね。地区の行事とか当番はすごく増えた。地域の人と仲良くなるきっかけにはなったけど、負担感はないわけじゃないなあ。若い世代が少なくなってるから、期待されてる感じもあるかな。

 あと、だいたい誰がどの車に乗ってるかわかつてるから、こないだあそこのスーパーにいたよね、とか言われたり(笑)。

コミュニティが狭い分、プライバシーも薄くなっちゃうのは田舎の宿命かな。でも、地域の人との関係がしっかりできる分、暮らしの安心感はあるかも。野菜とかもたくさんもらえるから、特に夏場は食べるものに困らない。逆に食べきれなくて大変くらい。

 近所のおばあちゃんに教わって、梅干しとか漬け物とか始めたよ。食材は豊富だし、家も庭も広くなったから、いままではできなかったことができるようになった。外でご飯食べたりDIYしたり、暮らしの楽しみ方がわかったな。

### A. 人間関係を楽しもう!

## Q.8 雪で困ることってある?

 長野県だから大雪が降るかと思って覚悟してたけど、思ったほどではなかったな。

移住相談でも、「雪おろし必要ですか?」って聞かれるけど、そんなことは全くない(笑)。伊那市は広いからエリアによっても違うけど、降ってもひと冬に2、3回で積もっても10センチくらい。道も除雪されるから生活には困らないよね。

 スキー場もあるけど、逆に雪が多いところでワインタースポーツを堪能したい人には、もっと北のエリアのほうがおすすめかもね。雪はないけど、気温は下がるからけっこう寒い。道も凍るからスタッフレスティヤは必須だね。

伊那って薪ストーブの普及率が高いんだって。煙突が出てるおうち、多いよね。うちも薪ストーブだから、家の中はぜんぜん寒くないよ!

### A. 生活に困るほどは降らない!

## Q.5 学校はどのくらいある?

 ひとみちゃんは、伊那小学校に通わせたくて移住したんだよね?

伊那小学校は、公立の小学校なんだけど、通知表がなかったりチャイムが鳴らなかったり、特徴のある教育をしている学校なの。うちの子のクラスはヤギを飼ってる。

 ほかにもチャボを飼ったり醤油を仕込んだり、草木染をしたりと、クラスごとのテーマに沿って勉強してる珍しい学校だよね。

私の学区にある伊那西小学校は、学校に森がある。伊那市はICT教育にも力を入れてるから、森の中で子どもたちがタブレットを使って算数の勉強をしたりして、すごく楽しそう。

 伊那西小学校、新山小学校、高遠北小学校は小規模特認校といつて、伊那市に住所があれば学区に関係なく通える。伊那市内には15の小学校と6の中学校があって、それぞれに特徴があるから、教育に关心があって移住を検討する人も多いよ。

### A. 小中学校合わせて21校!

## いなしのくらし

Q&Aで納得!

地方で暮らすって実際どうなの?いいところも、いまいち…なところも、暮らしているからわかる本当のところ、伝えます!

## Q.3 都会に行くには?

 東京へはどうやって行ってる?

私はいつも高速バス。時間はかかるけど、片道3500円くらいだから、気軽にに行けちゃう。電車だと、特急に乗るまでのローカル線が長いよね。なんだかんだでバスが便利。1時間に1本てるし。

 私は実家が関西だからよく車で帰るけど、5時間くらいでいけるよ。名古屋も2時間で行けちゃうし、どこに行くのも都合がいいなって思った。

### A. 大都市圏にアクセスしやすい!

## Q.1 車は必須?

 車は、一家に一台ではなくてひとり一台持っている人が多いけど、どうしてる?

うちも車一台でやってるよ。夫はメインの移動手段が自転車。レアなケースかなと思ってたけど、そうでもないみたい。町中ならそういう生活も可能だよ。

 そうなんだ!伊那市はエリアが広いから、基本はひとり一台かなって思う。ガソリン代に車検とか保険とか維持費がかかるから、家賃とかは都会に比べると安いけど、生活コストはそれなりにかかるよね。

### A. ひとり一台が便利!

## Q.6 どんな仕事がある?

 一口に移住って言っても、実際は仕事がハードではない?

うちも自営業で場所を選ばなくて仕事ができるから、思い切って移住ができる部分があるかな。最近は、デザイナーさんとか編集者とか、WEB関係とか、どこでも仕事ができる人が増えてる気がする。都会とか地方とか関係なく仕事ができる環境になってきているな。

 もちろん会社勤めてる人も多い。っていうかそういう人がほとんど。製造業とかサービス業とか職種は一通りあるよね。

都会に比べると選択肢は少ないし、移住相談にいらっしゃる方には選ばなければある、ってお伝えしてるかな。でも働く環境としては地方もいいよね。満員電車に乗ってるってことが、どれだけストレスだったんだろうって、こっちに来てから気が付いた。普通に生活してると慣れちゃうから気づかなくなるけど、人が少ないっていろんな意味でストレスフリーだよね。

### A. 選ばなければ、ある!

## Q.4 子育て環境は?

 上の子を小学校に入れたくて移住したんだけど、下の子のほうが保育園を楽しんでるかも(笑)。

伊那市の保育園は、遊びの中から学ぶっていうことを大事にしてるよね。信州やまほいくに認定されている保育園も多くの。

 自然環境を活かして、外遊びを積極的に取り入れている保育園を県が認定している制度です。子どもたちが山の中を駆けめぐり回って遊んでいて、その環境を求めて移住していく方もいるんですよ。

 これだけ自然環境がいいから、のびのび子育てをするなら、伊那は本当にいいよね

 子育て支援センターが5か所あって、子どもと遊んだり、保育士さんに相談したりできる環境が身近にあるのも安心!

### A. 自然の中の子育てにぴったり!

## Q.2 買い物は便利?

 車があればだいたいのものが市内でそろうから、生活するには困らないよね。スーパーもコンビニもドラッグストアもたくさんあるから、だいたい通勤の行き帰りで必要なものはそろっちゃう。

 服も買えるし、おいしいコーヒーも飲めるし、ファミレスもファーストフードもあるし、伊那は便利な田舎だなって思ったな。

 選択肢が多いわけではないけど、たまたま松本とか東京に行けば物欲は満たされるかな(笑)。そういう買い物って日常的に必要なわけじゃないもんね。東京も3時間で行けるし。

### A. 便利な田舎!

# 伊那に来たら 訪ねてほしい、 あの人の人

コーヒーとサンドイッチおかもと  
岡本 夏季さん

## まちのインフォメーションセンターになりたい

駅を見渡せる場所は、街を訪れる人を迎えるのにぴったり。そんな伊那市の駅前でこだわりのコーヒーとサンドイッチを提供しています。裏路地や、山奥にも面白いお店はたくさんありますし、伊那は楽しいよ、見る所色々あるよ!とお店に来た人に色々な情報を提供できるようになります。お客様や、商店街の人など、人間関係がとても充実していてこの場所にお店を出す事ができてよかったです。これから移住を考えている方は、伊那はどういう所か調べて、何がしたいかを明確にしてきた方が、自分と合う人を見つけられて楽しいと思いますよ。



営業時間/[月・火・木・金・土]7:00~18:00  
[日]8:00~17:00  
定休日/水曜日  
住所/伊那市荒井3481-21 TEL.0265-96-7514  
HP/<https://www.facebook.com/csokamoto/>

中央不動産  
鈴木 孝之さん



## 伊那谷は生きる場所としてちょうどいい

結婚を機に愛知県から伊那市にやってきて、はや20年。信州一親切な不動産屋さんの看板を掲げて不動産業を行っています。ここに来て、はじめに感じたのは谷に囲まれたこの土地のほどよい安心感。都会は人や情報などが過剰に感じてしまうのですが、伊那は必要なものが過不足なくあって、ストレスフリーに「普通の暮らし」ができます。移住希望の方のお手伝いをすることが多いですが、物件はあくまでもきっかけであって、一番大切なのは人とのつながり。何度も足を運んで、人と会って、地域のコミュニティを知ってほしいですね。

営業時間/9:00~18:00  
定休日/年末年始・ゴールデンウィーク・お盆  
住所/伊那市中央4810-10  
TEL.0120-76-0412/0265-76-0412 FAX.0265-72-3190  
HP/<https://www.c-fudousan.com/>

オーガニック雑貨 ウィルドツリー  
平賀 裕子さん

QRコード



## 移住は人生を豊かにしてくれた

伊那市駅から降り立ったすぐの場所にあって、レトロな看板建築が残る通り町商店街。そこでオーストラリアから輸入したミツロウキャンドルと、オーガニック雑貨を扱うお店を営んでいます。夢だった焚き火のできる環境での子育てに、時間に捕らわれずに家族でゆっくり過ごせる日々。子どもの遊び場がなく、家族と一緒に食事をする事もできなかった都会での生活に比べるとほんとに幸せでした。この地域での人の良さにも助けられ、人との関わりがこんなに人生を豊かにするだと気づきましたね。

営業時間/10:00~18:00 定休日/日・祝日  
住所/伊那市荒井25  
TEL.0265-96-0438 FAX.0265-96-0438  
HP/<http://www.wildtree.info>

QRコード

## 理想の暮らしを作る為の環境を選べる

新山という地区にある森の中で、山菜やジビエなどを使ったヨーロッパ郷土料理のレストランと、一棟貸しの山小屋を営んでいます。「どんな暮らししたいか=どんな環境に住みたいか」と思っているのですが、街と森のバランスがいい伊那市は車で5分走れば全然違う暮らしになるくらい環境の裾野が広く、自分がしたい暮らしを選びやすいと思います。森の中に住みたかったので今の場所を選んで、何もない空間に自分達の作りたい景色を作ることができました。夜は街灯が一つもないで、降ってくるような無数の星が見られますよ。

プチマルシェ・山小屋mokki  
大竹 明郁さん

レストラン営業時間/11:30~14:00、17:30~21:00 ※完全予約制  
休業日/不定休  
住所/伊那市富県1777-557 TEL.0265-96-0657  
HP/<https://www.lepetitmarche-mokki.com>

QRコード

## 胸を張って人に勧められる場所

親戚の家に泊まりに来た時のような居心地の良さがある、食堂やギャラリー、蔵を改装した映画館などを併設した複合的宿泊施設。伊那は晴天率が高く、季節を問わず青空の下でのびのびと子どもを外で遊ぶ事ができます。外と言っても、山、川、公園、スキー場での雪遊びなど、選択肢は様々。自然も街も人も必要なものは全て揃っていて、伊那はポテンシャルが高いと感じます。大抵の事は移住してから解決できると思うので、最初から住む家や仕事など、あまり色々なことを決めすぎずに、フレキシブルに動ける余裕を持って移住される事をオススメします。



営業時間、定休日/ホームページでご確認ください  
住所/伊那市東春近22-5 TEL.090-5705-7217  
HP/<https://akaishi-shouten.com>

QRコード

In a daze Brewing イナデイズブルーイング  
冨成 和枝さん



## 人それぞれの生き方を認めてくれる場所

地元の農産物などを使ったブルワリーを2018年に創業。併設のタップルームでは、クラフトビールを飲みながら、窯焼きピザをメインとした食事ができます。人の生活と自然の距離が近く、毎週末BBQやキャンプなど、自然とうまく調和して暮らせるのが長野県の魅力。人それぞれの生き方を認めてくれる土台があり、「みんな、長野県に来たら生きやすいよ!」と言いたいですね。遊び心のある人が多く、何か事業をやりたいと思っている人は、目的に共感してもらうことができたら、周りから応援してもらえますよ。

営業時間/[水・木・金]17:00~22:00 [土]12:00~22:00  
[日]12:00~17:00 冬季は休業期間あり  
休業日/月・火曜日  
住所/伊那市西箕輪8004-1 TEL.0265-95-2076  
HP/<https://inadadebrewing.com/>

QRコード

プチマルシェさんやイナデイズさんは、ロケーションがとってもいいです!イナデイズさんは南アルプスを眺めながら、外でのんびり飲んだり食べたりもできるから、お休みの日に家族で行くのもおすすめ。プチマルシェさんは着くまで不安になるような道のりだけど(笑)、絵本の世界に入り込んだみたいな風景が広がっていてすてき!



ここに載っている皆さん、移住希望の方々がお店を訪ねて相談を受けることが多いみたい。皆さん気さくにお話に応じてくれるいい方ばかり!それぞれ起業をされた方でもあるから、伊那のまちや暮らしのことだけでなく、なにかを始めた方も話を聞きたいといいかも。伊那は新しいことを始める人にも寛容な気がするな。

## 伊那市に移住したいんだけど…

### 移住・定住のための準備用仮住戸あります！

市への移住・定住希望者を対象に、仮住戸の提供を行なっています。期間は原則12か月(入居から6ヶ月は家賃半額)。仕事や住まいの確保など、移住の第一歩として使えます。



ママ世代のブチ起業も  
おすすめ！



### 仕事はどうやって探したらいい？

#### 移住・定住相談窓口にご相談ください！

ハローワークで求人情報を見ることができるほか、移住・定住相談窓口でも就職支援を行っていますので、窓口までご相談ください！

#### 起業や創業の支援あります！

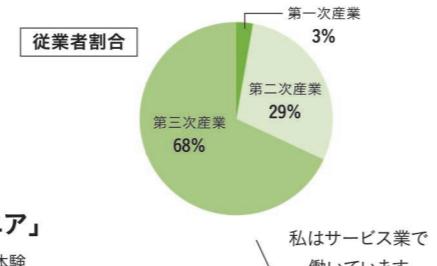
起業・創業をお考えのかたへの支援や補助金制度もあります。伊那市で新しいことを始めたい方は、一度相談してみてください。

伊那市役所 商工観光部 商工振興課 商業労政係  
電話:0265-78-4111(内線2431,2432)  
メール:skk@inacity.jp

### どんな仕事がある？

#### 伊那市にはいろいろな仕事があります。

伊那市で働いている人は農林業(第一次産業)よりも、製造業(第二次産業)や、サービス業や医療(第三次産業)で働いている人が大多数。都市ほどではありませんが、ある程度の職種があります。



### 伊那市のこと了解更多知りたい！

私が更新  
しています！



#### 「伊那谷ふいーる」

リアルな伊那谷の今を更新して  
いるので、ぜひのぞいてください。



#### 「長野県伊那市」「あるぴいな」

ライン公式アカウント 公式フェイスブックページ



#### 「伊那MRスクエア」

仮想空間で伊那市を体験



# 伊那市に来る・住む・働く

伊那市が気になる、移住したいかも…  
そんなあなたに耳より情報



移住定住応援サイト  
「伊那に住む」

伊那市の生活が見えてくる

### 伊那市に行ってみたいんだけど…

移住を検討している方に向けた2つの体験住宅があります。

#### 「田舎暮らしモデルハウス」

吹き抜けのリビング、薪ストーブとペレットストーブで田舎の暮らしを体験できます。上伊那産の木材をふんだんに使用した、木の香りに包まれたモデルハウスです。



#### ワーケーションで伊那市を 体験してみるという手も！

地域の人との交流や農業体験、薪ストーブなど、伊那市ならではの様々なコンテンツや宿泊を通じた「くらし」と、テレワークや企業交流などの「しごと」を体験していただけるワーケーションを推進しています。ぜひご相談ください！



#### 「移住体験住宅」

市街地の山寺にあり、循環バスもあるので車がなくても生活可能な1号・2号。城下町の雰囲気が残る高遠町にあり、保育園・小学校やスーパーなどにも近い3号・4号。最長1か月間利用可能で、住宅や仕事なども時間をかけて探すことができますよ。



移住体験住宅  
1号・2号(山寺)

移住体験住宅  
3号・4号(高遠)

### 伊那市で家を探したいんだけど…

伊那地域  
空き家バンクを運営しています。

気になる物件があったら、HPに記載されている不動産業者さんに直接お問合せください！



移住の心強い味方！



#### 「田舎暮らしモデル地域」が3地域あります。

地域全体で移住希望者の相談にのってくれたり、家探しのサポートを行ったりしています。伊那市の中でも新山地域、長谷溝口区、伊那西地区に移住を検討される場合には、ぜひ相談してみてください。

新山移住定住  
促進協議会



溝口未来  
プロジェクト



伊那西地区を  
考える会



しんしんと雪が降って肌にあたる空気は冷たくても、  
体にはぽかぽかと熱がこもる。

## 冬はぬくぬくと遊ぶ



最近はだいぶ雪は少なくなってきたけど、少しでも降ると子どもは真っ先に雪に飛び込んでく！大人は寒いと家にこもりたくなるけど、子どもは寒くても全然元気で、むしろ「暑い！」って言いながら遊んでる(笑)。部屋に帰って、あったかい飲み物を飲んだり、お風呂に入ったりする瞬間も幸せを感じるとき。それから、冬は空気が澄んでいて星がとってもきれい！都会では絶対に見られない数の星が見えます。



## 秋はじっくり見つめる



さらさらと落ちる葉の音を聞きながら、  
移りゆく季節に目を凝らす。



# 「」からでも、 私たちの暮らし

「なにもない」この場所での暮らしは  
美しいものに満ちていて、

たとえば毎朝目にする山の様子は、  
毎日同じ山のはずなのに、見える姿も、

木々の色合いも、空とのコントラストも、  
纏う空気も、全部が違っていて

どんな様子もきれいだと思う。

子どもと一緒に手をつないで歩いて、  
きのうまでは開いていなかったつぼみが咲いていたり、

面白い形の雲を見つけたりして、

「きれいだね」「そうだね」「見つけたよ!」「すごいね」  
っていう何気ない会話が繰りかえされる日々。

もちろん怒ることもあるし、

イライラすることがないわけではない。

田舎だから、地方だからという理由で、

何かがパーソナルな生活が完成するわけでは、

もちろんない。

だけど、きれいとか、面白いとか、楽しいとか、  
うれしいとか、そういうポジティブな共感が  
何気ない会話から少しずつでも重なることが、  
長い暮らしを考えたときに大きなつながりにな  
るんだとすると、なにもない私たちの暮らしには、  
大きな幸せがつまっているんだと思う。

都会に比べれば、もちろん「ない」ものは多い。  
だけど、美しい風景や  
ここにしかない自然に囲まれている暮らしは、  
自分たちで小さな宝物を見つけだして、  
自分たちだけのコレクションを作っていくような  
自由さがあって、それを楽しもうとすればするほど、  
楽しいことがあるふれてくる。

子どもと一緒に、私たちなりの暮らしをつくる。  
そんなあなたに、伊那市が新しい暮らしづくりの  
フィールドになることを願って。



# いなしのマップ

…公立保育園、私立保育園

…幼稚園、認定こども園

…子育て支援センター  
認可外保育施設

…小学校

…桟橋

…木曽



温泉もあるよー

みはらし  
ファーム

木曽



361

伊那スキーリゾート

市街地から近くですぐ行けます



しもじま  
さわんど

伊那市役所

移住・定住相談窓口はこちらです!

153

天竜川  
あかぎ

伊那I.C.

伊那  
中央病院

87

小黒川PA  
SIC

361

春日公園

いなし

たばた

きたとの

みはらし

ふく

さわんど

しもじま

あかぎ



伊那公園

テニスコートや球場も!

361

いなし

さわんど

みはらし

ふく

しもじま

あかぎ

きたとの

みはらし

ふく

しもじま

あかぎ

みはらし

ふく

しもじま

あかぎ