

場 所



基本情報

R7.4.1現在

■人口：64,702人 ■世帯数：28,814世帯

■面積：667.93km²（人口密度 98.1人/km²）

※東京23区より少し広い面積です。

■主な地域内の移動手段：

自家用車、バス、タクシーなど

特 徴

地理・交通

- 南アルプスと中央アルプスの山々に囲まれ、天竜川等が流れる自然豊かなまち。
- 高速道路利用で東京から3時間、名古屋から2時間、大阪から4.5時間。

気 候

- 雪は少なく、降っても5～10cm程で、年に3～4回の雪かきが必要な程度。冷え込みは厳しく、マイナス10度近くになる朝もありますが、晴天率が高く、晴れの日澄んだ青空が最高です。冬は道路が凍結する日が多いので、車はスタッドレスタイヤへの交換が必須です！

名 物

- ローメン、ソースカツ丼、「信州そば発祥の地 伊那」のそばは絶品。
- 薪ストーブやペレットストーブの利用は日本一と言われるほど。
- King Gnuメンバー2人の出身地。

PRポイント

- 自然をいかした信州やまほいくや、総合学習などの特色ある子育て・教育。
- バーチャル体験等により伊那の魅力を発信するデジタルを活用した移住定住。
- 子育てや農林業等が注目され**人気移住地域 3年連続第1位！**（「SMOUT」2022～24年）

移住の取組

移住支援制度

- 住まい…住宅新築等（最大150万円）、空き家バンク利用促進（最大75万円）
- 仕事…仕事のマッチング支援、ふるさとワーホリ、モバイルオフィス など
- その他…移住定住サポート「田舎暮らしモデル地域」が4地域・出会いサポートセンター など

担当からのメッセージ

- 移住定住コーディネーターや空き家利活用の専門員配置等による、**ワンストップ**の移住定住相談窓口です！
- 都市圏や市内、オンラインでの移住セミナーや体験ツアーも幅広く実施中！電話やメール、**オンライン相談**などお気軽に問合せください！

連 絡 先

【伊那市役所 地域創造課 移住定住促進係（移住・定住相談窓口）】

電話：0265-78-4111（内線2253）

移住定住HP ➡

E-mail：jkgz@inacity.jp



伊那市のまちには何がある？

- ◆ スーパー、ファミレス、コンビニ、ドラッグストアなど、店舗多数！
- ◆ ユニクロ、スターバックス、MEGAドン・キホーテなどのチェーン店も！
- ◆ 地元産の野菜をふんだんに使った料理、地酒・クラフトビールを提供する飲食店、おしゃれな古民家カフェなども多数点在。
- ◆ 大阪に続き全国で2番目に飲食店が多いまち（人口比率）

生活や食事に困らない 便利なまち！



伊那市のまちには何がある？

- ◆ 地域みなさんによる『朝マルシェ』
森の楽しさに出会える『森JOY』
森でたき火をするだけの一日『たき火の日』
子どもから大人まで楽しめる
『伊那まちファミリーフェスタ』
長谷地域の冬を彩る『Hase Xmas』
など、まちのいたる所でたくさんのイベントを開催！！
- ◆ スキー場やキャンプ場、大自然を活かしたアクティビティ、川遊び、山遊びも！！

自然や地域を感じられるまち！



伊那市を知る



← 伊那市の移住相談
ZOOM オンライン相談がオススメ！

◆ 移住定住応援サイト『伊那に住む』
移住に関する情報を発信

◆ 伊那市公式LINE『長野県伊那市』
伊那市での暮らしにぴったりの情報を！

◆ シェアリングエコノミー『こころむすび』
人と暮らし、自然を結ぶ地域コミュニティ

◆ 伊那MRスクエア
仮想空間で伊那市を体感！

いろんな方法で伊那市を身近に！

移住定住応援サイト
伊那に住む

伊那を知る 暮らし 子育て はたらく 移住の支援 みんなの声

切れ目のない
子育てサポート

住まいの
サポート

地域の
魅力発信

移住・定住を
地域で受け入れ

安心
の
子育て環境

ワンストップ
移住・定住窓口

特色ある
保育・教育

結婚応援
サポート

体験メニュー
の
充実

長野県一の子育てサポート

シェアリングエコノミーサービス
こころむすび

人と自然とこころを
むすぶやさしくつながる

暮らしに感づく

伊那MRスクエア

伊那市で暮らす

- ◆ 長野県で3番目に大きい面積（667.93km²）
そのうち、82%が森林！
マツ（アカマツ等）が多いのも特徴！
- ◆ 台風などの自然災害少ない。
晴天率が高く、景観もバッチリ！
- ◆ 桜や登山、紅葉、雪山など、彩り豊かな四季
- ◆ まちから農村・山間地域まで多様な生活環境
- ◆ 公園も多く、スキー場やキャンプ場も！
- ◆ アウトドアや祭り、BBQなども楽しめる！

1年を通して様々な体験が可能！



伊那市ではたらく



← 伊那市無料職業紹介所

移住定住相談窓口で企業と求人マッチング！

- ◆ 自然をいかした農林業（第一次産業）、製造業（第二次産業）や、サービス業・医療（第三次産業）など多数。

製造業を中心に多種多様な仕事あり！

- ◆ 地域内企業で異業種連携も育まれ、新たなイノベーションを創出。

- ◆ コワーキングスペースやサテライトオフィスなどもあり、多様な働き方、暮らし方も！

移住希望者向けに伊那商工会議所などと連携し、無料職業紹介を実施！



伊那市で子育て

◆ 保育園

公立19園、私立2園、認定こども園4園、
家庭的保育事業1園、企業主導型保育施設1園

自然環境をいかした「信州型やまほいく」

普及型認定14園、特化型認定2園

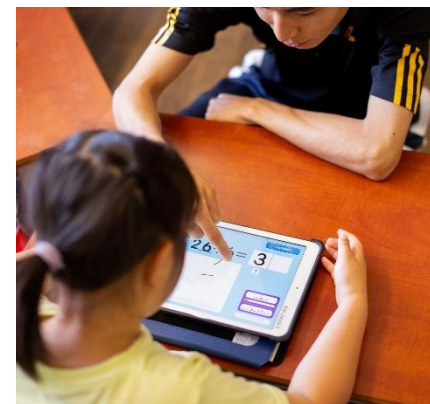
◆ 小学校（公立15校）

総合学習や、学校林での自然科学など、
特徴的な教育を実施する小学校も多数。

全校600人規模もあれば、40人の小規模も。

◆ 子育て支援センター、病児・病後児保育事業、 総合病院・産婦人科・小児科も。

子育て世代にぴったりなまち！



伊那市で出会う

◆ 「いなし出会いサポートセンター」

行政が行う結婚相談窓口として、
伊那図書館1階に設置。

- 伊那市にお住まい（住民票がある）方、
または勤務する20歳以上の独身者
- 市外在住者であっても結婚後、伊那市に
定住する意思のある20歳以上の独身者

の皆さんを対象に、結婚相談や縁結びの支援！

◆ 結婚新生活支援事業

結婚に伴い、新しい生活始める若者世帯
の引っ越しや家賃を補助

単身者や移住婚、新婚も支援！



登録者数 累計1,055名
現在：男性 105名
女性 67名
成婚数 142組（年間約11組）

いなし出会いサポートセンター
あいサポ

登録料
紹介料
成婚手数料
無料

4月より
移住婚活
はじめました

完全予約制
寄り添いサポート

「出会いたい」その思い、伊那市が応援します
1人ひとりきめ細やかなマッチングに力を入れてサポートいたします

AIに頼らず。。。
1人ひとりに寄り添い。。。
素敵な出会いのサポート
メールでの、ご予約・ご相談も
承ります。
遠方からご利用の場合には、
zoom対応も可能。

相談時間
毎週火曜日・木曜日・土曜日
（祝祭日、12/29-1/3を除く）
火・木 am10:00～pm4:00まで
土 am 9:00～pm5:00まで
※相談時間 1時間単位で受付しています

場所
〒396-0025
長野県伊那市荒井3417-2 伊那図書館1階
TEL 0265-71-4071
Eメール e-deai@inacity.jp

会員登録者をご成婚いたしますと
お祝いの品として…
アニバーサリーシードルを
プレゼントいたします。

素敵な出会いのサポートいたします

完全予約制
お問い合わせをお待ちしております

いなし出会いサポートセンター

伊那市でお試し移住

田舎暮らしモデルハウス 最長3泊4日 1泊4,000円／1家族



移住体験住宅

最長30日 25,000円～／1家族 (光熱費込み)



伊那市でお試し移住

ふるさとワーキングホリデー

2週間～1か月 市内で働き、
仕事と暮らしを丸ごと体験



南アルプスと中央アルプスの山麓、天竜川沿いに広がる標高632mの伊那谷で、
増え続ける耕作放棄地を救い出し、りんご・栗・イチゴなど、
さまざまな果実を栽培している「いいなファーム632」。
高地の豊かな空、おいしい水、そして豊かな土に触れながら、
愛情込めて「りんご」の栽培を体験しませんか？
滞在中は、暮らしの情報提供や地域交流等、ご希望に応じてご案内します！

シゴト概要

受入企業 いいなファーム632 (<https://inafarm-632.com/>)
実施期間 2024年7月～8月
滞在期間 上記期間の内、最短2週間～最長1か月
募集人数 若干名
業務内容 りんごの摘果、農地整備等
勤務時間 8:00～17:30 (基本週5日、半日勤務可)
※勤務日数・勤務時間等、適宜変更
賃金 時給1,000円
免許等 普通自動車運転免許
勤務地 長野県伊那市ますみヶ丘

宿泊

伊那市内のゲストハウス等
をご用意いたします。
※宿泊先が決定次第、参加者に
個別にご案内します。

その他

滞在中の宿泊費、レンタカー代、
ガソリン代が無料！
※伊那市までの往復交通費や、
滞在中の食費は自己負担。

主催：長野県 伊那市



日本の農業が誇る美しい地で育つ、the rice farmのふも。
WakkaAgriは「美しい日本農業を世界に」をモットーに、
栽培方法や環境にこだわった輸出米の生産を行っています。
肥料や農業を一切使わない自然栽培の米作りを、暮らしながら体験してみませんか？
滞在中は、暮らしの情報提供や地域交流等、ご希望に応じてご案内します！

シゴト概要

受入企業 株式会社 Wakka Agri (<https://ricefarm.jp/jp/>)
実施期間 2023年9月中旬～10月末
滞在期間 最短2週間～最長1か月
募集人数 若干名
業務内容 稲刈り、加工製品の手入れなど
勤務時間 8:15～17:30 (基本週3～4日程度、要相談)
賃金 時給910円
免許等 普通自動車運転免許
勤務地 長野県伊那市長谷

宿泊

the rice farm
伊那市のある原心町の古い古民家に
宿泊。(宿泊費全額補助)
管理人が作る美味しい飯事を、
従業員の方と一緒に食卓を囲みます。
※食費は自己負担
(週給400円、夕食600円)
設備・和室、シャワー室、洗濯機
(タオル・洗濯機・食器洗剤は
ご持参ください。)

主催：長野県 伊那市

農業体験

リンゴの収穫・農作業車の乗車体験

『豊かな自然の中で働く』
という選択肢を体験してみませんか？

オープンファーム

いいなファーム632

From the Ina Valley at 632 metres above sea level

11月2日(土) 9:00～12:00
雨天延期：11月9日(土)

事前予約制：限定10組様

りんごの収穫作業体験などを予定
農作業車の乗車体験も！

持ち物：軍手・帽子・タオル・飲み物・ヘルメット
(大人用ヘルメットは予備がございます)
動きやすい長袖長ズボン推奨・参加費は無料です！
9時までにいいなファームますみヶ丘園地へお越しください

終了後は
園地解放！
ピクニックに
ピッタリ

お子様との
参加OK！
木工作や木の
クラフトを
ご用意♪

アウトレット
りんごの
お土産付き

いいなファーム632の目的

いいなファーム632は地域の耕作放棄地を再生し
畑を開発することで、いつまでも暮らしやすい
上伊那を維持していく活動をしています。
また、『みんなの居場所になる農園』を目指し
どんな方も受け入れやすい雰囲気づくり、どんな
方も働きやすい環境づくりを大切にしています。

看板わこの
おなまえも
募集！

アクセス

伊那市
伊那西小学校
伊那西小学校前の道を西へ直進約200m

ホームページ
お申込み・お問い合わせは
TEL・いいなファームHP・
InstagramのDMまで！
0265-78-7181

Instagram

主催：いいなファーム632 後援：伊那市

農家民泊体験

上伊那の民泊家庭でお茶・
ランチ・滞在

【移住を考えている方へ】
地元の家庭で
地域のお話、聞いてみませんか？

地元の家庭に泊まりながら、
地域体験や郷土料理作りを
しませんか？

お茶を飲みながら、
地域に暮らす方
のお話を聞いてみませんか？

・ 宿泊コース **現地集合**

・ 日帰りコース **現地集合**

場所 上伊那の民泊家庭

料金

〈宿泊コース〉
①農家民泊プラン
13,600円(税込)/人
料金には、以下が含まれます
・宿泊体験費 (1泊2食)
・市内温泉施設入浴料
・ファームステイ保険加入費用
・特別贈答品
※冬季 (11月～4月) は別途宿泊費300円/人

モデルプラン
〈農家民泊プラン〉
・ホストと合流 (午後)
・地域の紹介や、自然体験
・夕食、温泉へGO！
(郷土料理などを一緒に作ります)
・帰宅後、遅らぬ、就寝
・翌日起床、朝食、解散

〈日帰りコース〉
①家庭訪問＋昼食付プラン
3,000円(税込)/人
・2人目以降：2000円
・2歳～小学生：500円
・2歳未満：無料

モデルプラン
〈家庭訪問＋昼食付プラン〉
・ホストと合流 (午前)
・地域の紹介や、食事作り体験
・解散 (3時間程度)

②家庭訪問＋お茶付プラン
2,000円(税込)/人
・2人目以降：1000円
・体験費・食料費
・ファームステイ保険加入費用・特別贈答品
※冬季 (11月～4月) は別途宿泊費300円/人

モデルプラン
〈家庭訪問＋お茶付プラン〉
・ホストと合流 (午前or午後)
・地域の紹介や、自然体験
・解散 (2時間程度)

主催：伊那市
旅行代理：伊那市観光協会
※お申込みには伊那市地域観光振興への移住相談が必要です。 <https://www.city.ina.lg.jp/>

伊那市地域観光振興
☎0265-78-4111

伊那市移住・定住窓口にお気軽にご相談ください！

伊 那 市

ありきたりに
見える日常こそ、
幸せの記憶。



伊那市移住定住応援サイト
「伊那に住む」



オンラインでの相談の予約はこちら



伊那市公式LINE「長野県伊那市」



Facebookでの情報発信
「長野県伊那市移住・定住相談窓口」



【伊那市移住・定住相談窓口】

電話：0265-78-4111 E-mail：jkz@inacity.jp