

〈PR〉



自分らしさは、ここにあった。

長野って、ありかも。

キャリアアップや結婚、出産。

人生のライフステージを考えるうえで、暮らしていく場所は大切な要素のひとつ。

自分らしい生き方を考えた時に、長野市への移住もありかも？

気になる長野市の仕事、お金事情、4名の先輩移住者のリアルな声をご紹介します。

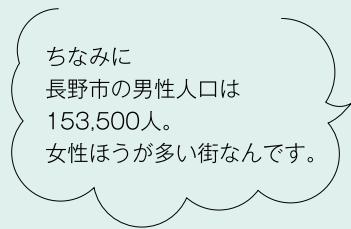


＼教えて！／

長野に暮らすってどうなの？ 人と仕事とお金の事情

長野市の生活を考えたら気になることがたくさん！

これだけはおさえたいためのお金や仕事のデータとともに、移住相談の最新情報をご案内します。

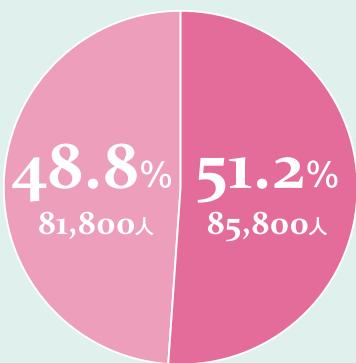


長野市の女性人口（※15歳以上）

167,600人



長野市の女性の有業者数・有業率



出典：平成29年 長野市就業構造基本調査（15歳以上を対象）

長野市の女性の職業別有業者数



出典：平成29年 長野市就業構造基本調査（15歳以上を対象）

「地方移住」と聞くと、会社を退職したシニア世代が農業を楽しみのんびり田舎暮らしをするなんてイメージがあります。長野市の移住相談窓口でも、3年前は50代から60代の方の移住相談が大半を占めていました。しかし、最近は20代から30代が増えている感覚です。おそらく、社会人になって5、6年経ち、仕事に慣れてきたタイミングでこのままこの仕事でやり続けるか、辞めて次のキャリアを考えるかの分かれ道なのでしょう。大学時代からトータルで10年近く首都圏に住み、「都会での暮らしはひと通り楽しかったので、地方に目を向けてみよう」と感じる部分もあるみたいです。

自分のキャリアを見直すうえで、移住をひとつ区切りに考える人は多いようだ。男女共に単身での移住を考える人もいれば、結婚や出産を機に移住を検討する方も。「相談を受ける中で、奥さんの地元に『ターン移住する』ターンを選ばれる方もいらっしゃいます。長野市は女性主導での移住が多いかもしれません。

また、移住の相談で最も多いのが「仕事」と「住まい」に関するもの。長野市に移住する女性の転職希望職種をうかが

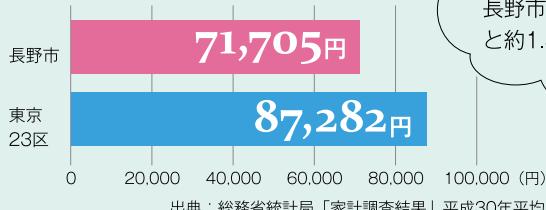
たシニア世代が農業を楽しみのんびり田舎暮らしをするなんてイメージがあります。長野市の移住相談窓口でも、3年前は50代から60代の方の移住相談が大半を占めていました。しかし、最近は20代から30代が増えている感覚です。おそらく、社会人になって5、6年経ち、仕事に慣れてきたタイミングでこのままこの仕事でやり続けるか、辞めて次のキャリアを考えるかの分かれ道なのでしょう。大学時代からトータルで10年近く首都圏に住み、「都会での暮らしはひと通り楽しかったので、地方に目を向けてみよう」と感じる部分もあるみたいです。

自分のキャリアを見直すうえで、移住をひとつ区切りに考える人は多いようだ。男女共に単身での移住を考える人もいれば、結婚や出産を機に移住を検討する方も。「相談を受ける中で、奥さんの地元に『ターン移住する』ターンを選ばれる方もいらっしゃいます。長野市は女性主導での移住が多いかもしれません。

また、移住の相談で最も多いのが「仕事」と「住まい」に関するもの。長野市に移住する女性の転職希望職種をうかが

1世帯(2人以上の世帯)当たり

平均1か月の食費支出



ちなみに、外食費は、
東京23区：18,725円
長野市：12,348円
と約1.5倍！



都市圏
より損！?

長野市暮らしの盲点トップ 3

1 車の維持費＆ガソリン代

車社会なので、月平均約2万円以上かかります！
(東京23区：12,009円 長野市：33,180円)

2 冬の光熱費

寒いので、冬は光熱費がかかります！
(東京23区：21,499円 長野市：24,861円)

3 仕事帰りのショッピング

ふらっと立ち寄って買うことが難しくなり、ネットなどで下調べをしてから買うように。結果的に無駄遣いが減って、お得かも！？

移住者からの寄せられた「うれしい声」

①人間らしく生きれるようになった

- ・東京にいたときは睡眠時間は数時間だったが、長野ではゆっくり寝られる。
- ・朝食もしっかりとれる。
- ・家族との時間がとれる。
- ・四季がはっきりしており、生きている実感がわく。

②お金がたまる！

- ・都内に比べて収入は減ったが、物欲も減り支出も減った。
結果的にお金がたまっていく。
- ・不思議と心が満たされている。

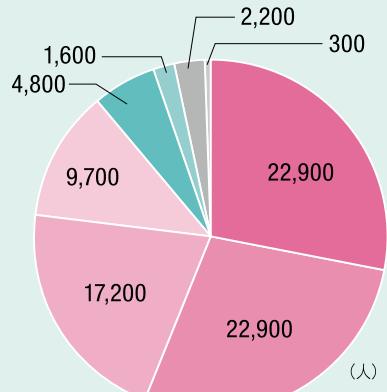
③肌がきれいになった

- ・ストレスが減り、新鮮な空気・食べ物を食べ、規則正しい生活になったからか肌荒れが減った。

寄せられる相談内容の中には、近所付き合いや車の運転など、地方暮らしに不安を抱かれる方もいます。特にＩターン移住される方は、人間関係をひとりで築いていく場合がほとんどかと思います。長野市でも、移住の方があなたへお話を伺う場を設けたり、移住する前に地域と関係が持てるような仕組みを今後も作っていきたいと思います。長野市への移住が選択肢になつたら、まずは感じている不安を気軽に相談してみてください。

寄せられる相談内容の中には、近所付き合いや車の運転など、地方暮らしに不安を抱かれる方もいます。特にＩターン移住される方は、人間関係をひとりで築いていく場合がほとんどかと思います。長野市でも、移住の方があなたへお話を伺う場を設けたり、移住する前に地域と関係が持てるような仕組みを今後も作っていきたいと思います。長

長野市の女性の所得別人数



■100万円未満 ■100～199万円 ■200～299万円
■300～399万円 ■400～499万円 ■500～599万円
■600～799万円 ■1000～1449万円

出典：平成29年 長野市就業構造基本調査（15歳以上を対象）

ちなみに1m²の住宅地の値段は、
長野市 53,300円
東京都某区 849,300円
※R2年度地価公示より



家賃相場

	1R	2LDK
長野市*	5.10万円	5.90万円
東京都* 23区	7.625万円	19.526万円

令和2年11月10日時点 出典：株式会社CHINTAI

*エリアによって価格が異なります。

うど、事務職の求人が人気です。長野市では、Ｉターンや長野への移住に特化した転職会社のコンサルタントを講師にお招きしてセミナーを開催し、転職のサポートができるようご案内をしています。

住まいの面では、通常のアパートやマンションの物件に加え、中古住宅居住の需要も高まっており、アパート、マンションを希望される方には物件サイト、中古住宅に住みたい方は長野市の『空き家バンク』のホームページをご案内しています。『空き家バンク』は常時40～50件の空き家情報を取り揃えています。特に中山間地域の情報を多く用意しています。県外在住の方が空き家バンクを通して物件を購入する、最大130万円の改修補助金が出る制度もあります。

寄せられる相談内容の中には、近所付き合いや車の運転など、地方暮らしに不安を抱かれる方もいます。特にＩターン移住される方は、人間関係をひとりで築いていく場合がほとんどかと思います。長野市でも、移住の方があなたへお話を伺う場を設けたり、移住する前に地域と関係が持てるような仕組みを今後も作っていきたいと思います。長野市への移住が選択肢になつたら、まずは感じている不安を気軽に相談してみてください。

My favorite



カフェインレス
コーヒーがあるの
も嬉しいポイント
です！

長野市のカフェ「Café Le Garçon」のカフェラテ。仕事をするのは、自宅かこの場所。雰囲気もよくてよく利用させてもらっています。



手がけた植物発酵エキス「THE ONE（ザ・ワン）」とともに、長野の魅力を伝える「THEONE WELLNESS Project（略称：ザワンPJ）」を実施中。

株式会社baam代表

三ツ井さやかさん

「同じ北陸新幹線沿線の軽井沢も候補に挙がりましたが、古いアパートかファミリー用の戸建てしか選択肢がなくて。インターネットで物件を探していたら、ちょうど長野市内に単身用のマンションが新築で建つタイミングだったので『ここしかない！』と即決しました」

「移住して1ヶ月経つ頃、そろそろ知り合いを作りたいと思い、フェイ

スティング（断食）用のドリンクの企画・販売を行う三ツ井さやかさん。現在、月の3分の2を長野市で過ごしています。

Interview |わたし×ながの| CASE 01

直感で移住を決め長野へ。 二地域居住で心をリセット

長野と東京の暮らしのバランスは2:1。

長野市と東京を行き来する起業家



「東京は物や情報が多く、充実しているようでは心の中は満たされていない場所に行ってみようと、パッと思いついた長野にきました。新幹線で1時間半ほどで東京と行き来することができる距離感もぴったりだと感じたのです」

決断から移住までは約1週間。

2020年6月、長野市に全く知り合いでない状態から、まずは物件を探すことに。

「長野に来ました。新幹線で1時間半ほどで東京と行き来することができる距離感もぴったりだと感じたのです」

「東京では会食が多く常に人に会っていたので、知り合いの全くいないひとりの時間が新鮮に感じたそう。

「移住して1ヶ月経つ頃、そろそろ

「ゆっくりは、若者向けに心と体を整える場を作つてみたいと思つています。長野で行うことが多い三ツ井さん。今後は長野発の仕事を展開していく」と語ります。

「ゆっくりは、若者向けに心と体を整える場を作つてみたいと思つています。長野は自然が豊かで食べ物もいいので、イメージにぴったりな

山県出身、東京で起業しファンディングの企画・販売を行う三ツ井さやかさん。現在、月の3分の2を長野市で過ごしています。

「東京は物や情報が多く、充実しているようでは心の中は満たされていない場所に行ってみようと、パッと思いついた長野にきました。新幹線で1時間半ほどで東京と行き来することができる距離感もぴったりだと感じたのです」

決断から移住までは約1週間。

2020年6月、長野市に全く知り合いでない状態から、まずは物件を探すことに。

「長野に来ました。新幹線で1時間半ほどで東京と行き来することができる距離感もぴったりだと感じたのです」

「東京では会食が多く常に人に会つていたので、知り合いの全くいないひとりの時間が新鮮に感じたそう。

「移住して1ヶ月経つ頃、そろそろ

スブックに『長野の知り合いを紹介して欲しい』と投稿しました。すると知り合いから『友達がいるよ』とコメントが来て、友人を繋げていたので。そこからどんどん知り合いが増えて、最近は長野市内でイベントを企画させていただくまでになりました」

人の優しさや野菜のおいしさなど長野の暮らしにポジティブな印象を持つ一方で、地方ならではの現金メインの暮らしには不便さを感じる面も。

都

内の大学でグラフィックデザインを学びつつ、長野市に数ヶ月に一度足を運ぶ生活をする竹葉陽菜さん。竹葉さんが長野市に通うようになったのは2020年2月に長野の暮らしと仕事を体験できるプログラム「ふるさとワーキングホリデー@長野（以下、ワーキングホリデー）への参加がきっかけです。

「地方はすでにコミュニティができあがって、新しく入ってきた人は輪に入りづらい」と人から聞いていたので不安でした。でも実際に来てみると、社交的に話してくださる方ばかりで安心しました」

2週間のワーキングでは、善光寺下駅近くのセレクトショップ「シンカイ」で店舗運営を手伝いつつ、長野

市に通うようになったのは2020年2月に長野の暮らしと仕事を体験できるプログラム「ふるさとワーキングホリデー@長野（以下、ワーキングホリデー）への参加がきっかけです。

「地方はすでにコミュニティができあがって、新しく入ってきた人は輪に入りづらい」と人から聞いていたので不安でした。でも実際に来てみると、社交的に話してくださる方ばかりで安心しました」

Interview |わたし×ながの| CASE 02

長野と観光以上の関わりを。 スキルを活かし出会いを仕事へ

観光以上、移住未満の地域との関わり方

「関係人口」として長野に通う大学生

市周辺で出会った人や物を被写体にした写真展を開催。

「東京は街に情報が溢れ、人もせかせかしていく。長野に来たことで、マインベースに物事を考えられ、自由に表現活動をすることができました」

善光寺門前周辺は古い建物を活かした店舗が多く、竹葉さんは昔からあるものを活かす、この街の雰囲気に惹かれしていました。一方で、門前エリアで開催された古民家見学会に参加した時に古民家を扱うハードルの高さに驚くことも。

「実際に物件を見てみると、長い間放置され、想像以上に年季の入った物件が多かったです。『本当にここに住めるの？』と思いました。カフェや雑貨屋など、すでにリノベーションされ

て生まれ変わった状態のものを見てきたので、ギャップが大きくて。古民家を改修して活用するには仲間が必要かもしれません」

竹葉さんはワーキング終了後も約2ヶ月長野市に滞在。その間に出会った方々と話が発展し、おやき屋の口コや、さくらんぼ、ジャムのパッケージなどデザイン制作を手掛けることに。

「長野では知り合いを作るために、出会った人には自分から話しかけることを意識しました。知り合いがいるだけで長野に来る理由になるんですね。また、自分の持っているスキルを積極的に伝えることで、仕事に発展したこともあります。『本当にここに住むのが嬉しかったです。来年から就職活動が始まるので、本格的に長野市への移住も視野に入れたいですね』



大学生／グラフィックデザイナー
竹葉陽菜さん

朝は人が少ないので、心と体を落ちかせるにはピッタリ！

My favorite



長野に滞在している時は、毎朝近くにあった西宮神社にお参りすることが日課でした。いい1日のスタートがきれるんです。



セレクトショップ「シンカイ」で多くの人とつながりが生まれました。

紹介した人に会いたい方は
Biotopeへ！

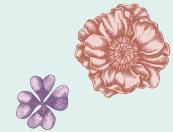


きっかけは会社移転 Iターンで関西から長野へ

夫が経営する会社の移転を機に、
思い切って移住した会社員



シソーラス株式会社／コミュニケーション
吉川みのりさん



My favorite



外観の雰囲気から、カフェと間違えられちゃうことがあります。



善光寺表参道に拠点を構えたシソーラス株式会社のオフィス。セミナー やイベント会場としても利用されることから、多くの人の交流の場にもなっています。

「定

住ができないタイプだから
しようつちゅう引っ越したいく
て」と移住をボディティブに捉える吉
川みのりさんは、2019年4月に
兵庫県から長野市に住まいを移しま
した。移住のきっかけは、ご主人が
経営し自身も働くITコンサルティ
ング会社の本社移転。

「もともと長野のお客さんも多く、
仕事の打ち合わせがあるたびに、夫
が関西から長野まで来ていました。
たので、家族も会社も引っ越すこと
ところが、あるタイミングで長野の
仕事にがつかり関わることが決まっ
たのです。そこで、家族も会社も引
っ越すことになりました。

にしたんです。関西から長野は交通
の便がとても悪いので頻繁に移動す
るのは大変だったし、仕事のたびに
子供に関連する学校や習い事のスケ
ジュールを毎月調整することを考え
たら恐ろしくて！」

もともと、転勤の多い家庭に育つ
た吉川さんは転勤には慣れていたた
め、引っ越しに抵抗はありませんでした。
しかし、小学5年生と3年生のお子さんは友達と離れるこ
とに大号泣。

「でも引っ越してみると、子どもた
ちはすぐに長野の生活に馴染んでい
ます。市街地から15分車を走らせれば山
景色。急な下り坂を平然と走る軽トラ
にびっくりしました（笑）」

また、長野の生活へのギャップは
よかつたみたいです。『今日は桜がす
ごい満開だから桜の木の下で給食を食
べよう』と先生がレジヤーシートを敷
いてクラス全員で給食を囲んだり、い
きなり課外授業が始まつたりと柔軟な
のが楽しいみたいです』

「なかなかママ友ができなくて。長
野の人はシャイな県民性がありますよ
ね。関西だと誰かが引っ越してきたら
「どうから引っ越してきたん？」から
始まり会話が続き関係性がすぐできる
のですが、長野は、関係性を築いてい
く速度がとてもゆっくり。でも一度関
係性を築けば強いつながりが生まれる
とも感じています」

長

野市南千歳に2020年1月に
オープンしたカフェ「N4.5」。

店名の由来でもあるグレーを基調とした店内では、自慢のエスプレッソはじめ、昼間は地元産の果物を使つたスイーツ、夜はワインにハードサイダーなどアルコール類も楽しめます。長崎県出身のオーナー・高橋香奈さんは、2012年に結婚を機にご主人の地元・千曲市に移住。飲食店、アパレル、醸造所での勤務を経て長野市に「N4.5」を構えました。「もっと食べることが好きで、飲食

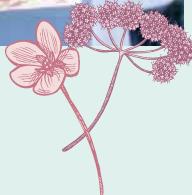
店をつくりたいと思っていました。お店の場所は地元の長崎、松本も選択肢にあがりましたが、全国から人が集まり、オフィスや学生も多い長野市に決めました。朝から夜まで開いていて様々な方が通えるようなカフェが他になかったことも決め手のひとつです」

移住当初は身近に友人がおらず、休日になると移住前に10年住んでいた東京へ足を運ぶことが多かったのだそう。長野でつながりができるきっかけは、料理教室への参加だと高橋さんは振り返ります。

「料理教室と一緒に受講していた方

ないと感じることもあるそう。

「お店のバリエーションがもっと増えたら嬉しいですね。例えば、長野のインテリア雑貨のお店は北欧や民芸テイストのものが多い印象です。うちのカフェに合った雑貨を揃える時に、なかなか数珠つなぎのようにお店を紹介してもらおううちに、高橋さんには飲食店を営む友人が増えていきました。長野の食材の豊かさやアウトドアアクティビティの多さに魅力を感じる一方で、ワクワクするお店がまだまだ少なくて……。若い子達中心にどんどん魅力的ななるなあと思っています。なかなかお店づくりに踏み出せなかつたら、まずは商工会議所に行って助成金を調べてみるのもおすすめです」



カフェ「N4.5」オーナー
高橋香奈さん

Interview |わたし×ながの| CASE 04

結婚を機に夫の地元に1ターン 目標だったカフェ開業へ

8年前に夫の地元に移住、
2020年に開業したカフェオーナー

My favorite



長野市から少し車を走らせた千曲市の「姨捨の棚田」がお気に入り。
水が張られる時期が特に美しいですよ!

水のある景色が好きで、今度は戸隠の鏡池に行ってみようかな。



紹介した人に会いたい方は
Biotopeへ!



長野市の移住に関する、仕事や暮らしの支援制度

長野市での暮らしを考える方のために、さまざまな支援制度を用意しています。

転職支援

■ 移住支援金

東京圏内に5年間勤務しており、所定の求人サイトから転職する方に、移住支援金を支給します。

- 単身世帯の場合：最大60万円／人
- 2人以上世帯の場合：最大100万円／世帯



■ 地域おこし協力隊

地域の課題解決や地域を盛り上げる活動を3年間務めてもらいます。

現在長野市には11人の隊員が活躍中（R2.9月現在）

- 雇用形態：長野市会計年度任用職員
- 勤務地：長野市の中山間地域にある支所を拠点

- 給与月額：平均165,669円（月により変動があります）

※勤務の状況に応じて年2回期末手当の支給があります。※活動に必要な費用（家賃、活動に使用する車両のリース料、出張旅費、作業・道具等の購入費、研修費用など）を予算の範囲内で市が負担します。※任期終了後に起業する場合は、起業に要する経費に対して補助制度があります（上限100万円/1回限り）。



起業支援

■ 移住者起業支援金

県外から長野市に移住して起業する50歳未満の方に対して、起業に係る初期投資費用を支援する制度です。

- 支援金額：上限100万円



■ まちなかパワーアップ空き店舗補助

所定エリアの空き店舗・空き家・空き倉庫等を賃貸して出店する事業に対して、改修・改築費の一部を補助します。

- 補助対象経費及び補助率：改修・改築費及び附帯設備の設置に要する経費の2分の1
- 補助限度額：30万円

※ただし、長野市が指定する通り沿いへの出店の場合は50万円。



住まいの支援

■ 空き家バンク

「空き家バンク」に登録されている物件を購入した場合には、物件の改修費用、家財道具等処分費の一部を補助します。

- 空き家改修に係る費用の2/3を補助
- 対象物件の居住に支障をきたす既存荷物の整理、運搬に要する費用の10/10を補助



■ 移住促進住宅

長野市への移住・定住をご希望する方のために、長野駅前の11階建てマンション（2LDK、3LDK）を用意しました。

- 家賃：[2DK] 49,000円/月、[3DK] 56,000円/月
- 共益費：2,000円/月

- 敷金：家賃の3か月分
- 駐車場使用料：無料

※1戸につき1台分ご利用いただけます。



全般の支援

■ WEB移住相談会（完全予約制）

毎週土曜日1人45分でオンライン（ZOOM）によるWEB相談会を実施しています。相談した方にだけお伝えしている耳より情報もあります。

- 開催日：毎週土曜日
- 開催時間：1ターン45分

（①10:00～10:45 ②11:00～11:45 ③12:00～12:45 ④13:00～13:45 ⑤14:00～14:45 ⑥15:00～15:45）



<長野市の移住・定住に関するお問い合わせ・ご相談窓口>

長野市移住・定住相談デスク

〒380-8512長野市大字鶴賀緑町1613番地（企画政策部人口増推進課内）

直通電話（026）224-7721 フax（026）224-5103 E-mail iju@city.nagano.lg.jp