

ちょうどいい
くらし、
ほっとする
くらし。



@筑北村 JR冠着駅

北アルプスを
望める里山

信州
筑北村

移住応援ガイドブック



自分らしい“ちくほく暮らし”はじめてみませんか。

北アルプスを望み、山肌のスクリーンに囲まれた筑北村。
そこには一刻一刻と移り変わってく四季のいろどりが、一本の映画のように上映される。
標高 600mの澄んだ空気は、鳥の声と太陽の光を客席の隅々まで届ける。
人の手が入りすぎていない土地から、地球の栄養を五感で受け取りながら毎日暮らす。
ここは自分らしい暮らしをはじめるのに、ちょうどいいところ。

筑北村は長野県のほぼ中央部、長野市と松本市のちょうど中間に位置します。
周囲をぐるりと山に囲まれ、のどかな農村風景が残る筑北村には、自然と調和した豊かな生活文化が息づいています。
村内にはJR篠ノ井線が通り3つの駅があるほか、隣接する麻績村には長野自動車道のインターチェンジがあり、都心からのアクセスも良好です。北は長野市、南は松本市、東は上田市、西は安曇野市等の地方都市に接しており、いずれも通勤・生活圏内となっています。



ちくほく暮らしのはじめかた。

- ・移住セミナー@東京
- ・筑北村 HP
- ・筑北村「空家バンク」HP
- ・移住ガイドブック
- ・長野県移住交流センター

①情報収集

- 筑北村役場
企画財政課
空家バンク担当
に相談
- ・空き家・村営住宅・分譲地等の見学のご案内
 - ・村内のご案内
 - ・先輩移住者のご紹介 等

②村への問い合わせ・日程相談

- 担当者がご案内します
実際に村の様子を見て
自分に合うちくほく暮らし
を見つけましょう。

③現地訪問



小林さん
神奈川県から移住

東京での移住相談会で筑北村のブースを訪れたのが移住のきっかけです。担当の方と話すうちに村の方の人柄の良さが伝わって来て、筑北村に興味を持ちました。
その後、何度か村を訪れて村内や住宅を案内してもらい、希望の物件が見つかり移住を決めました。村の担当の方が親身になって対応してくれたので、安心感をもって決定することができました。

村にお越しいただければ
担当者がいつでも丁寧に対応します



ちくほくの
ちょっと
いいところ。



夏場は
冷房いらず。

● 比較的湿度が低く、夏は気持ちよく過ごせます。熱帯夜になることは滅多にありません。

● 6月下旬頃から村のあちこちで蛍を見る事ができます。綺麗な空気や水など素晴らしい自然環境が残っているのも筑北村の魅力のひとつです。

● 標高が高い筑北村からは、北アルプスを望めるスポットが数多くあります。お気に入りの場所を探してみましょう。

● 村内には電車の駅が3つあり、松本や長野へのアクセス良好です。隣村の麻績ICから長野自動車道を利用する事もできます。また、近隣の各商業施設に車で20分～40分ほどで行く事ができるので、田舎にいながら日常生活における買い物にも困りません。

● 晴れた日には綺麗な星を眺める事ができます。電灯が少ない場所に行けば天の川を見られる事もあります。

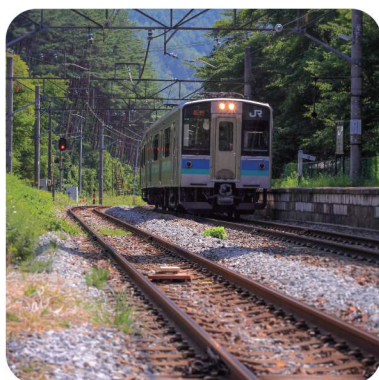
● 人情深く、温かな人が多く、家族のように暖かく接してくれます。

● 松茸や山菜、筍(破竹)、など山の幸が豊富です。採りたてならではの味を楽しむ事ができます。

蛍に会える。

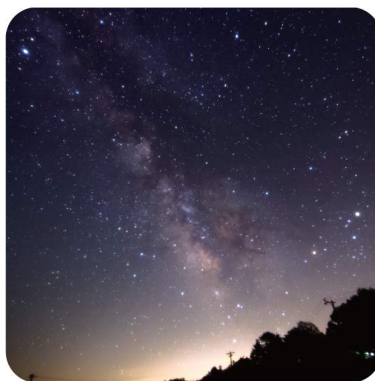


北アルプスの
絶景スポット
多数。



松本、安曇野
長野、上田へ
アクセス良好。

星が綺麗。



村人が
やさしい。



旬の味覚を
楽しめる。

筑北村 MAP

筑北村には、JR篠ノ井線または長野自動車道麻績ICからアクセス
することができます。松本方面、長野方面共に行きやすい、交通の便
の良い場所に位置しています。



▲青柳宿



▲修那羅石仏群



▲西側に美しい北アルプスを望むことができます



▲東条ダム



▲旧街道には昔ながらの街並みが残っています。

筑北村の 概要

気候

周囲を高い山で囲まれた盆地特有の中央高地式気候（内陸性気候）で、年間と一日の気温の差が大きく、湿度が低いのが特徴です。年間降水量は、1,000mm前後で、全国平均の1,800mmを大きく下回っています。



春は、日中は20℃を超えますが、朝晩は氷点下になる日もあり、暖房が必要です。地形が南北に広がり、標高差があるため、桜が4月上旬から下旬まで楽しめます。



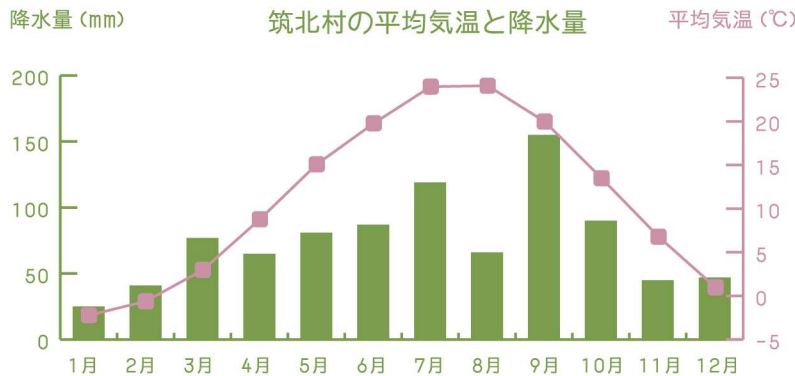
夏の平均気温は、24℃前後です。最高気温が30℃を超える真夏日が続きますが、日が沈むと20℃を下回り過ごしやすくなります。窓を開けていれば涼しい風がとおるため、エアコンが無くても快適に過ごせます。



秋は、平均気温20℃前後で比較的穏やかな日が続きます。周囲を山に囲まれた地形のため、台風の影響は少ない方です。紅葉は10月中旬から下旬が見ごろです。



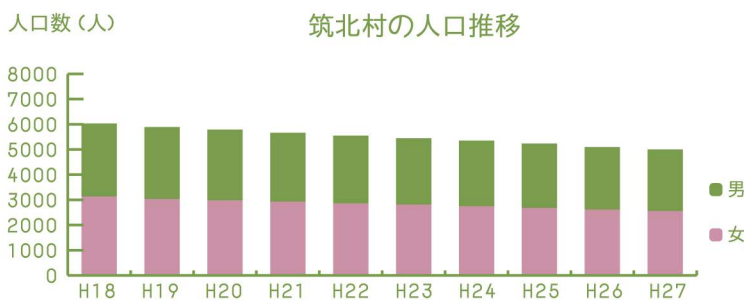
冬の寒さは厳しく平均気温も氷点下になります。最低気温が氷点下15℃以下になる日もあります。降雪量は数cmから20cm程度です。30cmを超える大雪は年に1、2回です。



月	気温 (℃)	降水量 (mm)
1月	-2.2	25
2月	-0.6	41
3月	3.0	77
4月	8.8	65
5月	15.1	81
6月	19.8	87
7月	24.0	119
8月	24.1	66
9月	20.0	155
10月	13.5	90
11月	6.8	45
12月	1.0	47

人口

平成27年時点の人口は約5,000人となっています。筑北村が誕生した平成17年当初の人口は約6,000人で、この10年間で約1,000人減少しています。年齢3区分別人口の割合は、年少人口（15歳未満）が8.9%、生産年齢人口（15歳から64歳）が48.7%、老年人口（65歳以上）が42.4%となっています。高校卒業後、進学や就職のため、村を離れる人が多くなっていますが、最近は、空き家バンク等を活用して村へ移住される方も増えてきています。



年	人口 (人)	世帯数
平成18年	6,031	2,047
平成19年	5,893	2,044
平成20年	5,791	2,039
平成21年	5,663	2,032
平成22年	5,544	2,003
平成23年	5,446	1,995
平成24年	5,353	1,981
平成25年	5,235	1,933
平成26年	5,093	1,905
平成27年	5,002	1,891

面積

村の面積は、99.47km²でそのうち約80%が山林です。この山林が、山菜やキノコなど多くの山の幸を恵んでくれます。

住まい

住宅を探す

● 公営住宅・村営住宅

一戸建てとマンションタイプがあります。
間取りは3DK、3LDK、4LDKがあり、ライフスタイルに合った住宅がきっと見つかります。

※公営住宅の入居には、所得等の制限があります。

※村営住宅の入居には、年齢等の制限があります。

● 空き家 → P. 7へ

土地を探す

● 分譲地

村内には、2箇所の分譲地があります。

本城地域にある竹之下団地は、JR西条駅まで750m。

役場をはじめ、主要な公共施設や商業施設が近くにあり、生活しやすい環境です。

坂井地域にある杉ノ越団地は、JR冠着駅まで約2km、車で5分ほどの所にあります。

近くに保育園や小学校、医院、役場支所、郵便局があり、安心です。

(注) 土地を取得後5年以内に、住宅を建設していただく必要があります。

自分たちの
ライフスタイルに
ピッタリの住み方を探して、
ちくほくぐらしを
満喫しよう！



本城地域
竹之下団地



坂井地域
杉ノ越団地

● 水道、下水道について

水道は、簡易水道と呼ばれる給水人口5,000人未満のものです。基本的な設備は、上水道と変わりません。水源は主に地下水や伏流水となっています。

下水は、集落排水と呼ばれる下水道又は合併浄化槽で処理しています。

下水処理場、浄化槽の管理を村で行うため、毎月の使用料が発生します。



- 村営住宅・一戸建てタイプの一例。
- 若者定住促進住宅「夢パレット坂北」
- 「夢パレット坂北」内装の一例。

空き家バンク

空き家を売りたい・貸したい所有者の方と筑北村に住みたい方の橋渡しを目的として、平成24年度からスタートした事業です。村内の空き家情報の提供をおこなうと共に、移住や定期滞在をお考えの方に役立つ情報を発信しています。

ご利用の流れ

HPで空き家情報を検索

筑北村 空き家バンク

検索

<http://chikuhoku-akiyabank.jp/>



外観だけでなく、
建物内部、周辺の写真も
公開しています！

気になる物件が見つかったら…

「空き家バンク」利用登録申込書
を提出してください

HPからダウンロードできます

現地見学にいらしてください

担当者がご案内します 物件周囲の環境や
村の雰囲気を感じてください

物件が気に入ったら…

「空き家バンク」利用申込書、誓約書、その他必要書類を提出してください

HPからダウンロードできます

＜賃貸の場合＞

所有者と面談の場を設定します
役場担当者が同席します

＜売買の場合＞

村が提携している長野県宅建協会
を通じて売買交渉します

ご契約

直接会って話をすることで、
お互いの不安を解消します
契約に関する詳細な部分を
確認できます



福田さん
長野県内から移住

移住するにあたり一番心配したのは住宅のことでした。不動産業者でも物件を探しましたが、空き家バンクは役場が運営しているという点で信頼できたので、安心して決められました。移住後に、分からないことを相談できる窓口があるのも安心ですし、地域との繋がりをつくっていく上でも色々メリットがあると思います。



定住補助 制度

筑北村では移住する方の負担を少しでも軽減し、移住しやすく、
永く住んでいただけるように、補助制度をご用意しています。

空き家改修事業補助金

制度の内容

空き家を購入又は賃借した方が、居住又は起業のために空き家の改修工事を行う場合に、その工事費用の一部を補助する制度です。

補助対象 となる方

(すべてに該当する
必要があります)

- ①村内の空き家を購入又は賃借して移住した方若しくは村内賃貸住宅から転居した方
- ②購入又は賃借した空き家の所在地に住民登録し、補助金の交付を受けてから5年以上定住する意思がある方
- ③購入又は賃借した空き家所有者と3親等以内の親族でない方
- ④申請者及び同居親族が税、料金に滞納者無いこと。
- ⑤過去にこの補助金を受けたことがないこと。
- ⑥入居者全員が暴力団員等でないこと。

補助対象 となる事業

- ①年度末までに完了する改修工事
- ②賃借契約の場合、空き家所有者から改修工事を行うこと、原状回復義務を免除すること及び事業完了の日から5年間引き続き居住することに同意を得ていること。
- ③改修工事に対して、他の補助金を受けていないこと。
- ④当該空き家所在地に住民登録してから3年以内に申請する事業であること。

補助金額 上限額

- ①事業費の1/2 上限50万円



村内の居住地の様子。
四季折々の自然の表情を
楽しむことができます。

医療 福祉



仕事



井上さん
埼玉県から移住

地方で農地が減少する中、ここはまだまだ農地が豊富にあり、農業を教えてくれる人も沢山いるので、「農のある暮らし」を始めののに良い場所だと思います。私は農業と、自宅で機械整備の仕事をしていますが、交通の利便性を活かして、農業をしながら近隣の都市で働くなど、自分のライフスタイルに合わせた色々なかたちの、「半農半X」が可能だと思います。

医療機関

村内各地域に医療機関がありますが、総合病院はありません。緊急時は、隣村にある麻績消防署から出動する救急車により、高速道路を使用して松本市や安曇野市の救急病院に40分～50分ほどで搬送されます。また、坂井地域にはヘリポートが整備され、ドクターヘリによる搬送も行われています。本城・坂北地域にもヘリポートの整備が計画されています。

医療機関名	診療科目
天祐堂 松林医院	内科、外科、整形外科
鳥羽医院	内科、小児科
中島歯科医院	歯科
国民健康保険診療所	内科
玉井医院（麻績村）	内科、小児科、消化器科
聖歯科医院（麻績村）	歯科
玉井歯科医院（麻績村）	歯科

● 周辺の主な総合病院

安曇野赤十字病院

(0263-72-3170) 安曇野市豊科5685

信州大学医学部附属病院

(0263-35-4600) 松本市旭3-1-1

相澤病院

(0263-33-8600) 松本市本庄2-5-1

福祉施設

村と社会福祉協議会が連携し、高齢者や障がい者への支援を行っています。村内に高齢者福祉施設が5施設、障がい者福祉施設は1施設あります。

村内に企業が少ないため求人はあまり多くありませんが、福祉・介護関係の求人は比較的あります。隣接する松本市、長野市、上田市、安曇野市には企業も多く、様々な求人があります。いずれの市も通勤圏です。村では、就職の斡旋はしていませんので、ハローワーク等でお探しいただくことになります。

	住所	TEL	管轄区域
ハローワーク松本	松本市庄内3-6-21	0263-27-0111(代)	松本市・安曇野市・周辺市村
ハローワーク長野	長野市中御所1丁目22-1	026-226-1300(代)	長野市・周辺市町村
ハローワーク上田	上田市天神2-4-70	0268-23-8609(代)	上田市・周辺市町村

- ハローワークインターネットサービス <https://www.hellowork.go.jp/>
- 「福祉のお仕事」福祉・介護関係求人検索サイト <http://www.fukushi-work.jp/>

農業

新規就農者に対する村独自の助成制度はありませんが、役場産業課にある農業委員会が相談窓口となり、県等の各種支援制度や村内の農地をご紹介します。大規模な農業を希望する方は、長野県の相談窓口へご相談ください。

長野県新規就農相談センター (0263-231-6222) <http://www.nagano-ninaite.or.jp/>
(長野県農業担い手育成基金)

その他

筑北村の立地条件や自然環境、インターネット等の通信環境の良さは、SOHO等の在宅ワークに適しています。広い住宅や静かな環境を活用して創作活動をする方も増えています。

子育て

「育もう筑北で・健やかな子どもは村の宝～みんなで応援子育ての村へ～」を基本理念に、子どもの健やかな成長を支援する様々な事業を行っています。豊かな自然の中でのびのび過ごすことのできる筑北村は、子育てに最適の地です。

<支援事業の一部>

- ・ 出生祝金5万円（第3子以降10万円）の交付
- ・ 3歳児以上の保育料無料
- ・ 保育時間の延長（午前7時から午後7時まで）

● 保育園

村内に保育園は2園あります。スクールバスまたは徒歩での通園になります。待機児童はいません。



小山さん
長野県内から移住

子どもが4人いますが、小学校では生徒数が少ない分、先生が一人ひとりの子どもにきめ細かな対応をしてくれるので安心できます。うちのような多子世帯にお勧めの教育環境だと思います。一番下の子が来年から保育園に入りますが、保育料が無料なので負担が少なく、今からとても楽しみです。自然環境が良く、私自身もストレスなく子育てができるのも嬉しいです。

教育

「未来を切り拓く 心豊かな たくましい人間の育成」を教育理念とし、生涯にわたって学び続け、社会の変化に柔軟に対応し、新しい時代をたくましく生きる心身ともに健やかな人間の育成を目指しています。

● 小学校

小学校は村内に2校あります。小学校の全学年で英語を用いた活動や授業が行われています。スクールバスまたは徒歩での通学になります。

● 中学校

村立聖南中学校と、組合立筑北中学校（隣村の麻績村に所在）があります。筑北小学校の児童は聖南中学校に、坂井小学校の児童は筑北中学校に進学します。自転車または徒歩での通学になります。

● 高等学校

松本市、長野市、安曇野市等の高校へ電車で通学が可能です。平成27年に村内に通信制高校が誕生しました。高校生への奨学金貸与制度（月20,000円以内）があります。



- 青空の下で元気一杯に遊ぶ子ども達
- 村内の小学校（坂井小学校）

くらしの Q&A

「ちくほく暮らしをはじめてみたい。」そんな方たちから寄せられる質問の中からよく聞かれるものをまとめてみました。こちらで紹介している質問以外にも、分からないことや不安なことがございましたらどうぞお気軽にお問い合わせください。



Q 農業を始めたいが、どうすればいいですか？

農業委員会（産業課）にご相談ください。県等の支援制度もあります。遊休農地の情報を農業委員会で把握していますので、希望に沿った農地を紹介できる場合もあります。

Q 災害・地震の危険はありますか？

近年、大きな災害はありません。周囲を高い山に囲まれているため、台風の影響は比較的少ないと思います。今後30年間に震度6弱以上の揺れに見舞われる確率は6〜26%で、太平洋側の地域と比較すると非常に低い確率です。



Q 生活コストは？

冬の暖房費は都会と比べると多くかかりますが、夏はエアコンがなくても過ごせるため、電気代は抑えられます。食料品等の物価は、都会と比べて特別安いということはありませんが、季節の野菜などは直売所で安く手に入ります。また、近所の人からおすそ分けをもらえることもあります。



Q インターネットは？

NTT（Bフレッツ）など通信各社のサービス提供エリア外ですが、ケーブルテレビや村からのお知らせ放送を配信する高速情報通信網にご加入いただくと、高速インターネット（月々の使用料が発生します）を利用することができます。なお、長期間空き家になっている物件は、高速情報通信網の使用に必要な機器が整備されていない場合があります。その場合は加入負担金と設定工事費が発生します。



Q 雪は沢山降りますか？ 雪下ろしは必要？

県の中央部に位置しているため、降雪量は意外と少なく、5〜20cm位です。30cmを超える大雪は年1〜2回程度です。住宅の雪下ろしの必要はありませんが、簡易な作りの車庫等は、雪下ろしが必要になる場合もあります。



Q 買物は？

村内には、小売店が数件、コンビニエンスストア、ホームセンター、ドラッグストアがあり、日用品を購入するのに不便はありません。食料品については、野菜は直売所で購入できますが、肉、魚といった生鮮食料品を扱っているお店は村内には少ないため、多くの方は隣接する麻績村にあるスーパーで購入しています。買物のための移動手段がない方でも、商工会が運営している移動販売車で大抵のものを購入できます。食料品以外の小売店・設備業者等は、村商工会のHP（<http://chikuhoku-sho.com/>）でご確認ください。



Q ご近所づきあいは？

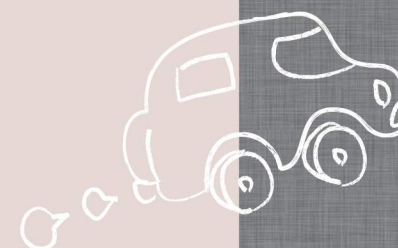
村には、「隣組」や「常会」、「区」などの自治組織があります。昔は隣同士で助け合わなければ生活自体が成り立ちませんでした。その助け合いの精神が今も続いています。常会は住民からの会費で運営されており、常会費の年額は1万円前後です。常会や区では、道路の草刈や水路整備といった作業、旅行やスポーツ大会等のレクリエーション、地元の神社仏閣のお祭り等、様々な活動が行われています。これらの活動に積極的に参加することで地域に早く解け込むことができます。また、ご近所はいざという時に力になってくれますので、常会に加入することをお勧めします。



Q 近隣の市へのアクセスは？

近隣の市への移動時間は概ね次のとおりです。

松本市へ	（電車）25〜35分（車）40〜50分
長野市へ	（電車）35〜50分（車）50〜60分
上田市へ	（車）40〜50分
千曲市へ	（車）30〜40分
安曇野市へ	（車）30〜40分





美味しいちくほく。

●しょうゆ漬け

筑北村産の野菜のみを使用した物。
食品添加物不使用。

●季節の野菜の漬物、惣菜

各家庭の味がある、季節の野菜を使った漬物や惣菜が年間を通して食卓に並ぶ。この地域のお茶請けの定番。

●もえぎ豆腐

筑北村産の青大豆のみを使った、豆の味がしっかりする甘みのある手作り豆腐。

●玉づくり味噌

手づくりの信州味噌。こうじから味噌豆まで手造りでやっている。

●古代米

はげかけ米の紫米、白米に混ぜて炊くとピンク色のごはんに。

●乾燥椎茸・乾燥えのき

栄養価が高く、天ぷら、炒め物など様々な用途で使う事が出来る。

●おかき

素朴な味わいの手づくりのおかき。塩味と砂糖醤油味がある。

●やしょうま

お釈迦様が入滅された旧暦2月15日の涅槃会のお供え物からはじまった「やしょうま」。米粉でつくられた色とりどりの生地を組み合わせ模様をつくる。金太郎飴のようにどこを切っても同じ模様が出るように仕上っている。

●おやき

茄子、野沢菜漬け、筍、餡子など様々な味がある。地域や販売所によって焼き方や具のバリエーションが楽しめる。

筑北村の特産品

筑北村の各直売所では、地元の農家で生産した野菜や、四季折々の山の幸等の販売や村の加工施設で地元産の原材料を使用した無添加の特産品の販売を行っています。その中の一部をご紹介しますが、このほかにも各地域や時期によって様々な特産品を楽しむことができます。

移住者 インタビュー

「毎日の暮らしの中に感動がある」

木工作家の菊地克典さん(神奈川県出身)と陶芸家の智子さん(長野県出身)ご夫妻。
それぞれに、都会暮らしと海外生活を経て、2004年3月に筑北村に移住。

●筑北村を選んだ理由は？

お互い制作のためにもっと広い場所が欲しかったんです。最適な場所を探して長野県内あちこち見て回った中で、筑北村が一番環境が良く、色々な意味で現実的な場所でした。今住んでいる家は、たまたま友人が紹介してくれたのですが、それまで筑北村という村があることも知りませんでした。でも実際に訪れてみたら、村には電車も高速道路も通っていて、松本市にも上田市にも長野市にも1時間くらいで行ける立地で、すごく便利だと思いました。松本市や長野市で展示会をやるにも都合がいいです。あと、自然環境もとても良かった。木工だと機械の音が出るし、陶芸は多少なりとも煙が出るので周囲に気を遣うのですが、ここは隣の家との距離があるのでその点が気にならないのも決めた理由です。

●移住後の生活

筑北村に来たおかげで、“ものづくり”でやってこられたんだろーうなど、今になって思います。他にやることがないし、やらざるを得ない環境というか、毎日、自然と、常に制作する。毎日が仕事みたいな感じです。二人ともなんとなく他の場所では制作活動がうまくいかなかったけれど、筑北村に来てからしっくりと何かが定まったような気がします。作品に漆を使いますが、家のすぐ近くで漆が採れるようになったことも大きいですね。以前は中国産のものを主に使っていましたが、今は自分で採った漆を自分の作品に使えることが嬉しい。木工の材料の木も地元の木が半分以上になってきました。行く行くは、作品の全ての材料を筑北村産にするのも面白いかなと思っています。

ご近所付き合いの感じもすごくいいですよ。隣組は5軒ですが皆親戚みたいな感じです。野菜を山ほど戴くこともあるし、色々とお気に掛けてくれますが、放っておいてもくれる。ちょうどいい距離感です。恵まれたなと思いますね。

筑北村に来て農業も始めました。お米作りは今年で3年目です。自家製の味噌をつくるので、今年から大豆を作りました。あとは蕎麦、えごま、こんにゃく、季節の野菜などを作っています。農業はついやり過ぎてしまうのですが、制作の時間がなくなってしまいますので、ちょっと抑えようと気をつけています。

●お気に入りの景色は？

自宅の台所の窓から見える大きな樺の木が好きです。我が家のシンボルツリーです。この樺の木は老木なせいか、他の木に比べて、秋は一番先に葉を落として、春は一番遅く芽吹くんです。だからその樺の木を見てると、葉が落ちたら、「まだ少し暖かいけれどももう冬なのかな」とか、季節の変わり目を感じられてすごく好きです。秋になると葉が紅葉してから散るんですが、その景色もすごくいいですよ。冬は冬で雪が積もると本当に綺麗です。

以前、都会に住んでいた時は、都会の暮らしに息が詰まって、年に1~2回は旅行に行きたくなりました。でもここに来てからは、朝起きると毎日がキャンプしているみたいですごく新鮮な気持ちです。おかげで旅行に行かなくなりました。多分、ここに旅行に行ってもそんなに感動しないかもしれない。ここにいたほうが色々感動があります。

●田舎暮らしをしたいと思っている方へのメッセージ

克典さん)ここはいい場所ですよ。村の人には、実はすごい知識や技術を持った人が多いです。炭焼きをやっていた人とか、蕎麦打ちがうまい人とか。そういう知識や技術を持った人にいろいろ教えてもらいたいと思います。

智子さん)やっぱり地域に溶け込むこと。恐れないで、まずは隣組のご近所さんと話をするとところから始めて、地域の生活の中に飛び込むのがいいと自分の経験から思います。



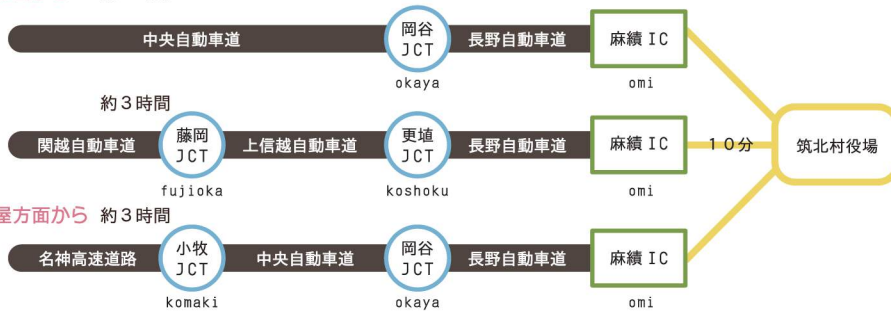
- 陶芸作家の智子さんと木工・漆作家の克典さん。後ろの棚にはお二人の作品が並んでいる。
- 自宅に設置してある陶芸窯。ここで智子さんが作品を焼いている。
- お二人の器に盛られた手づくりの甘酒シャーベット。おもてなしにも心がこもっている。
- 自宅周辺に生えている漆の木。漆かきをした跡が残っている。



筑北村へのアクセス

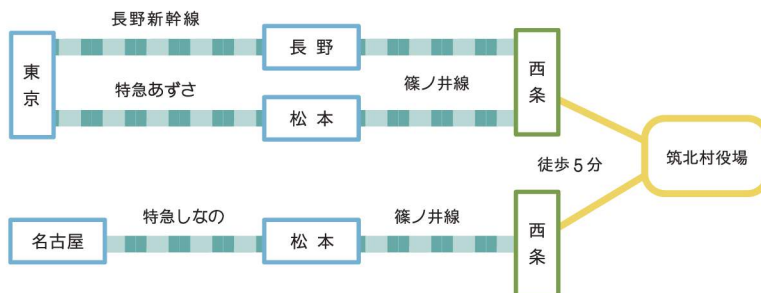
車で

東京方面から 約3時間



JRで

東京方面から
約2時間半
～3時間半



村内に3つの駅があり、松本・長野から好アクセス



筑北村へのお問い合わせ

筑北村役場 企画財政課

〒399-7501 長野県東筑摩郡筑北村西条4195

TEL: 0263-66-2111 FAX: 0263-66-3370

E-mail: kizai@vill.chikuhoku.lg.jp

<http://www.vill.chikuhoku.lg.jp/>

移住相談・移住サポート窓口

・移住交流情報ガーデン

〒104-0031 東京都中央区京橋1丁目1-6
越前屋ビル1F
Email iju-garden@outlook.jp
営業時間 (平日) 11:00～19:00
(土日祝) 10:00～18:00 [休館日] 月曜

・ふるさと暮らし情報センター

東京
〒100-0006 東京都千代田区有楽町2-10-1
東京交通会館 8F
TEL 03-6273-4401 FAX 03-6273-4404
E-mail ginza@furusatokaiki.net
営業時間 10:00～18:00 火曜～日曜
(月・祝・定休)

大阪

〒540-0029 大阪府中央区本町橋2-31
シティプラザ大阪1F
TEL 06-4790-3000 FAX 06-4790-3111
E-mail info@osaka-furusato.com
営業時間 10:00～18:00 火曜～土曜
(日・月・祝・定休)

・長野県移住・交流センター

〒104-0061 東京都中央区銀座5-6-5
NOCOビル4階 (銀座NAGANO内)
TEL 03-6274-6016 FAX 03-6274-6557
Email tokyo-ijucenter@pref.nagano.lg.jp
営業時間 月曜日～土曜日10時～18時
(日曜日、祝日、年末年始は休業)
※移住相談は事前に予約が必要

WEBサイト

- ・全国移住ナビ
<https://www.iju-navi.soumu.go.jp/ijunavi/>
- ・JOIN ニッポン移住・交流ナビ
<http://www.iju-join.jp/>
- ・ふるさと回帰支援センター
<http://www.furusatokaiki.net/>
- ・楽園信州
<http://www.rakuen-shinsyu.jp/>
- ・楽園信州空き家バンク
<https://rakuen-akiya.jp/>