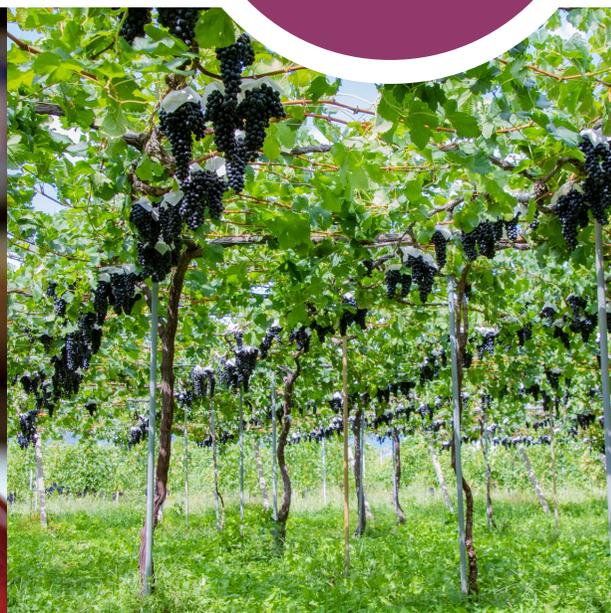


塩尻市 移住ガイド

Shiojiri Lifestyle Guide

このガイドブックでは、長野県塩尻市で暮らすことを考えている方や、移住を検討されている方にチェックしていただきたいポイントをご紹介します。



子育てしやすいまち「塩尻」

長野県のほぼ中央に位置し、北アルプスの山並みを背景に田園風景が広がる塩尻市。都市部からのアクセスも便利で、南信の諏訪から車で約15分（中央自動車道）、松本市市街地から車で約20分（国道）など、ショッピングやレジャー、温泉などに気軽に出かけることができます。また、妊娠前から子どもが18歳になるまで、切れ目のない子育て支援が行われています。



人口

人

66,855

2020年4月1日現在

長野県内各都市までの時間

<長野市>
自家用車 約1時間20分（長野→塩尻 I.C. 長野自動車道 利用）
電車ルート 約1時間（長野→塩尻駅（特急）利用）
<松本市>
自家用車 約30分 / 電車ルート 約16分（松本→塩尻駅 利用）
<諏訪市>
自家用車 約30分（諏訪→塩尻 I.C. 中央自動車道 利用）
電車ルート 約20分（上諏訪→塩尻駅 利用）

主な文化施設

えんぱーく、えんてらす、YOUMEX ARENA など

主なレジャー

高ボッチ高原、奈良井宿、平出遺跡公園 など

特産品

ブドウ、ワイン、レタス

気候の特徴

年間降水量が少なく
昼夜の寒暖差が大きい傾向

レタス収穫量

t

14,500

2015年

全国
6位

家賃相場

万円

6.8

2DKの平均価格

株式会社 LIFULL 調べ / 2020年4月1日現在

果実酒製造品出荷量

kl

3,707

長野県内シェア

8割

保育園数

箇所

16

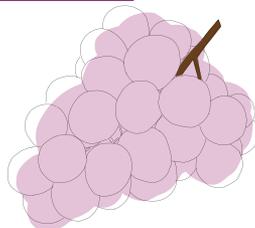
幼稚園数：3 認定こども園数：1

小学校数：9 中学校数：6 高校数：3

ブドウ栽培面積

ha

15,439



ワイナリー数

箇所

17

16 ワイナリー + 1 高等学校

※1 電車ルートは東京→塩尻駅 中央本線（特急）利用、自家用車は東京→塩尻 I.C. 中央自動車道 利用。

※2 電車ルートは名古屋→塩尻駅 中央本線（特急）、自家用車は名古屋→塩尻 I.C. 中央自動車道 利用。

東京からの時間 ※1

名古屋からの時間 ※2

約 **2** 時間 **45-50** 分 約 **2** 時間

松本市をはじめ、県内の各都市までのアクセスも容易です。



吉田エリア

松本市との市境で、新興住宅街やマンション、商業施設などが多い。標高 634m 地域で、スカイツリーと同じ高さにある。

広丘エリア

国道沿いにはスーパーなどの商業施設が立ち並ぶが、閑静な住宅街や畑もある。

大門エリア

「えんぱーく」や商店街があり、子育て関連施設も多い。

洗馬エリア

高原レタスの一大産地であり、レタス収穫量は全国第 6 位。

片丘エリア

山治いの立地で自然が多く残る。山麓線から見える朝日や夜景が美しい。

高出エリア

市営球場や商業施設があり、住宅、アパートなども多い。

塩尻東エリア

高ボッチ高原や霧訪山を有し、豊かな自然が多く残る。歴史は古く、名所旧跡も数多い。

北小野エリア

善知鳥峠を越えると、のどかな風景が広がる。辰野町との境で住民同士の交流も盛ん。

宗賀エリア

ブドウ園や畑が多く、収穫の秋は一带が甘いブドウの香りに包まれる。

檜川エリア

漆工町・木曾平沢や奈良井宿など、歴史が色濃く残るおもてなしのまち。

八ヶ岳中信高原国定公園

高ボッチ高原

目前には雄大な北アルプス、振り返れば、諏訪湖を眼下に富士山までもが見られる。八ヶ岳中信高原国定公園として指定されており、夏には牛の放牧及び日本一高い場所で行われる競馬「高ボッチ高原観光草競馬大会」が行われる。



重要伝統的建造物群保存地区

漆工町木曾平沢

400 年を超える歴史を持つ伝統を残す木曾漆器づくりを行う町並みを形成する。



重要伝統的建造物群保存地区 **奈良井宿**

中山道の宿場町の中でも最長の長さを誇る。江戸時代の町並みがおよそ 1km ほど近く続き、タイムスリップしたかのような感覚を味わえる。

移住者インタビュー

横山暁一さん、恵理さんご夫妻

塩尻市に移住して2年目

せわしない生活から一変。穏やかで人間的な暮らしが“豊か”だと感じました。

名古屋で働いていたんですが、妻の実家が諏訪で、いつか長野で子育てがしたいと話していたんです。子育ては自然豊かな地域で、ということに共感をしていて、未経験で新しい仕事にチャレンジするなら早い方がいいと思って求人情報を見ていたところ、塩尻市の地域おこし協力隊募集が目にとまりました。

ご縁があって携わることになったのは、塩尻市の商工会議所Webサイトの運用・改善など。名古屋の仕事は続けたまま、住まいは塩尻市に移して、兼業として業務に取り組んでいます。

朝は小鳥のさえずりを聞きながら起きたり、夏の夜は虫の声につつまれながら寝るなど、暮らしが緩やかで人間的だなあと。野菜もすごく美味しく、生産者が近いうちで豊かなことなんです。

横山夫妻オススメ！



えんぱーく (塩尻市民交流センター)

年間約60万人を超える人が訪れる。館内は、図書館、子育て支援センター、商工会議所、民間企業、市民サロン、会議室及びフリースペースなどが集約される複合施設。[大門エリア]

塩尻市には他にもこんな施設があります！



えんてらす (北部交流センター)

JR 広丘駅そばに立地する複合施設。地域内は、図書館、子育て支援センター、商工会議所、民間企業、市民サロン、会議室及びフリースペースなどが集約される複合施設。[大門エリア]



シビック・イノベーション拠点スナバ

地域に関わる多様な主体全てを「市民」と捉え、自分ごととして捉えている課題やつくりたい未来を、多様な主体が形成するコミュニティの力によって、持続的な事業として実現する場を創出。[大門エリア]



中村三奈さん

塩尻市に移住して1年目

登山やスキー、スノーボード。移住前の私にとって、ここが「目的地」でした。

生まれ育った滋賀で薬剤師をしていましたが、夫と知り合って、夫が暮らす塩尻市に移住しました。それまで私にとって長野は、大好きな登山やスノーボード、スキーができて、温泉もあるし、水や空気が美味しくて、満点の星が見える、“こんないいところは他にない”という場所。

夫と毎週のように登山へ行きますが、塩尻は南アルプスから北アルプスまですぐに行ける距離感なんですよね。移住前の私にとっては、ここが「目的地」だったんです。今は、週末の朝ふつうに起きて、天気によければ今日はあの山に

行ってみようか、という感じで、前日からの準備も不要。ここがベスト、という場所にたどり着いてしまいました。

生活に車は必要だけど、普段の買い物など、日常生活で不便だと感じたことはないですね。ドウ湖の風景は、とても可愛らしいですよ。一番好きな風景は、県道松本塩尻線、通称・しのめののみち。どこからでも美しい北アルプスを眺望できるんです。



一田萌里さん 塩尻市に移住して4年目

漆造形家を目指してたどり着いた、木曾平沢。子どもと、自然の中での遊びも満喫しています。

広島の大美を卒業後、漆造形家になりたいと考えて、後継者を探していた山加荻村漆器店に勤めることにしました。漆器店のある木曾平沢は、木曾漆器の中心的産地として知られ、工房が軒を連ねる職人のまち。シングルマザーで塩尻に移住し、再婚して3年が経ちます。

子どもが通う小学校は、学年の生徒数が10人前後で、全校生徒が76人。学年を問わず、お兄さんやお姉さんと一緒に遊べるのは、子どもにとって大きな財産かもしれません。

この春、独立して自宅兼工房で仕事を始めました。木曾平沢は、流れる時間がゆっくりと感じられます。漆に関わる仕事は、一つのを完成させるのに1日ではできないし、金継ぎなどのお直しでも数ヶ月かかることもあることも背景にあるのかもしれない。

春は山菜採り、夏はマス掴み、秋はきのこ狩り。近所のおじいさんたちに山に連れてってもらって、子どもと一緒に自然の中での遊びも満喫しています。

一田さんオススメ！



木曾くらしの工芸館

漆器が生まれる町、木曾平沢にある工芸館。伝統工芸体験も楽しむことができます(要予約)。[楡川エリア]

中村さんオススメ！



JA 新鮮市場きぎょう

塩尻市の果物や野菜、花や農産物加工品がたくさん並ぶ直売所。毎日、生産者が自ら持ち込んでいるので鮮度◎。市内の各ワイナリーのワインも充実。[広丘エリア]

みんなオススメ！！他にもおいしい食事処！

焼肉 東山食堂

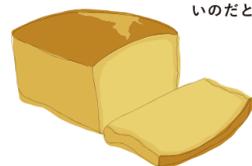
義経鍋で焼く焼肉は地元のファンも多く、特に癖や臭みのないジンギスカンが人気。遠方からのリピーターが多い名店。

山麓手打そば処

蕎麦粉と、ほんのわずかに使用するつなぎの小麦粉も塩尻産。噛むほどに蕎麦の風味を感じることができますよ。

洋菓子店 レーナ

看板商品は長芋のカステラ。手土産は昔からレーヌと決めている人も多いのだとか。様々な旬のケーキや焼き菓子、和菓子が並びます。



湯浅章太郎さん 亜木さんご夫妻

塩尻市に移住して2年目

東京と塩尻の二拠点生活。塩尻の“人”の魅力に惹かれています。

東京で会社をやめてフリーランスになると同時に、東京と塩尻での二拠点生活をスタートしました。東京で地方と繋がるコミュニティを始めたので、自分自身が地域で暮らすことで得た気づきを発信できたらと考えて。塩尻ではシェアハウスに暮らしていますが、このシェアハウスのオーナーと知り合いだったんです。

塩尻に通ううちに、塩尻の“人”の魅力に気づいて。この人たちと一緒に何かできたら楽しいなと思ったのが塩尻を選んだ理由です。

結婚を機に妻も二拠点生活に合流したんですが、塩尻市内の新居に引っ越すにあたって、家具や家電はすべて塩尻の友人から譲ってもらいました。何でも相談できる、頼れる人がたくさんいるのはとても心強いですね。

信州塩尻中山道贄川 宿場 noie 坂勒

元旅館をリノベーションした、シェアメイトの「家」と、地域交流と接点を目的とした「泊まれる機能」もあわせ持つシェアハウス。[楡川エリア]



湯浅夫妻オススメ！



塩尻市の移住相談窓口はこの人！

塩尻市役所 企画政策部秘書広報課広報シティブロモーション係



長野県塩尻市での暮らしを検討されている方、移住に向けた準備をされている方、ぜひ移住者のみなさんにお会いしてみてください！また、お困りの点がありましたら、お気軽に塩尻市役所3階の秘書広報課へご連絡ください。

ほかにも塩尻市にはこんな施設があります。

塩尻市役所

子育てしなくなるまち日本一を目指して環境を整える。[大門エリア]

JR 塩尻駅

名古屋、東京、長野と都市を繋ぐ中継駅。ホームでぶどう栽培が行われており、駅舎もぶどうをモチーフにした装飾。[大門エリア]

塩尻志学館高等学校

ワインの醸造から製造までを実践する国内唯一の高校。学生が醸造したワインは、文化祭や塩尻ワイナリーフェスタなどで限定販売される。[高出エリア]



まだまだある、暮らしを支え、仕事をつくる塩尻市の取り組み。

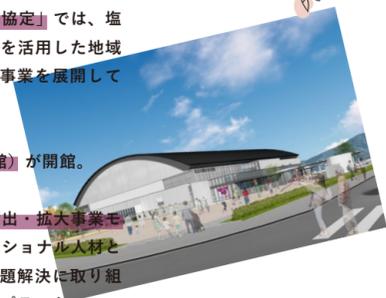
令和3年度(2021)から第五次塩尻市総合計画 第三期中期戦略が始まります。「子育てしなくなるまち日本一」を目指してこれまでに実施してきた事業を見直し、新たに事業を計画します。

■官民協働型のワークショップ「MICHIKARA 地方創生リーダーシッププログラム」は、2016年にグッドデザイン賞を受賞するなど全国から注目され、以後、官(行政)と民(企業)の実証実験の場として包括連携協定やオープンイノベーションの創出が加速しています。

■2020年4月から企画政策部に「官民連携推進室」が創設され、企業との連携協定による事業を進めています。「自動運転技術実用化に向けた包括連携協定」(2020年1月に締結)では、持続可能な地域交通の実現と自動運転技術の集積と地域産業への波及に向けて事業を推進しています。「森林グランドサイクル創出に向けた地域連携協定」では、塩尻市の面積の75%を占める豊富な森林資源や歴史的建築資源、文化資源を活用した地域活性化や関係人口の増加に関し、持続可能な社会づくりや地域課題解決事業を展開しています。

■2021年4月には、広丘エリアに「YOUMEX ARENA (塩尻市総合体育館)」が開館。

■2020年7月から、総務省にモデル団体として採択された「関係人口創出・拡大事業モデル事業」MEGURUプロジェクトを進めています。都市部のプロフェッショナル人材と地域課題に当事者意識を持つシビックイノベーターが協働し、地域の課題解決に取り組んでいます。また、オンラインサロンや副業を通じて持続的な関係人口プラットフォームを構築し、関係人口と地域住民による地域の新たな価値づくりを推進しています。



移住についてなんでも聞いてください！

どんな生活を送りたいか、準備方法とサポートをご紹介します。

どこに問い合わせたらいいか、わからなかったら…

電話 0263-52-0333 メール iju@city.shiojiri.lg.jp まで、お気軽にどうぞ！



Q：居住環境について教えてください。

A：賃貸物件は、安い家賃で居室から戸建てまで選択肢が豊富です。豊かな自然環境が特長であり、賃貸物件を借りたのちにマイホームを建てる方も多いです。例年、夏の暑さや冬の寒さが厳しくなっておりますが、夏の木陰に入ったときの涼しさは健在です。

Q：日常の交通手段を教えてください。

A：車が移動手段の基本です。松本市や諏訪市の中心市街地、信州まつもと空港までは車で30分圏内で行けるとあって、アクセスの良さに暮らしの楽しみ方の広がりを感じていると、移住者の方からの声が聞かれます。

Q：子育ての環境は、どうでしょうか。

A：妊娠前から子どもが18歳になるまで、切れ目のない支援を行っています。経験豊富な保育士を配置した手厚い保育とともに、私立小中学校はないものの、木曾漆器を給食食器として使う公立学校があるなど郷土への愛着をもったひとへの育成に向け、特色ある学校教育を行っています。「子育てしたくなるまち日本一」を目指す塩尻市は、子育て環境の充実に力を入れており、塩尻市での子育てに欠かせない基本情報が満載の「子育て応援BOOK」の配布をしております。また、教育にも力を入れており、給食レシピサイト「こんこんレシピ」も公開しております。

※愛称の「こんこんレシピ」は、塩尻市に残る「狐の玄蕃之丞伝説」から名付けました。市内の中学生が考案してメニューで狐の形をまねたコロケ「コンコンコロケ」やこどもの漬物離れの打開策として栄養士が考案し、全国的にもご当地グルメとして有名になった「キムタクごはん」のレシピが掲載されています。

Q：塩尻市の暮らしを体験してみたいです。

A：「塩尻市の生活を体験したい」「仕事を探したい」など、最長2か月間暮らせる家具付き住宅「お試し住宅」制度がございます。受付窓口は、株式会社しおじり街元気カンパニーとなります。

Q：移住者への経済的支援制度はありますか。

UIターン就業・創業移住支援事業補助金制度があります。こちらは、東京圏（埼玉県、千葉県、東京都及び神奈川県）、愛知県又は大阪府から塩尻市内に移住した方で、長野県が選定した企業等に就業した方又は創業支援金の交付決定を受けた方を対象に国、県、市が共同で交付金を支給するものです。

もっと詳しく知りたい方は…
塩尻市ホームページ移住・定住サイトへ！！

まだまだたくさん！
移住に役立つホームページあります！

仕事を探すには、
塩尻市ふるさとハローワーク

子育て女性の就労支援情報サイト
KADO

塩尻の未来を耕す人が続々登場！
「塩尻耕人」

塩尻市
総合観光案内

発行

塩尻市役所
企画政策部秘書広報課
広報シティプロモーション係

0263-52-0280 (代)
webmaster@city.shiojiri.lg.jp