

長野県飯山市 移住定住支援のご案内

あなたのふるさと探しを 応援します。

いいやまの菜の花は、
野沢菜なんです！

北陸新幹線飯山駅は
東京駅から最速98分

飯山市

長野県

長野県飯山市への移住に関するお問い合わせ、ご相談窓口

飯山市ふるさと回帰支援センター 飯山市役所 移住定住推進課

〒389-2292 長野県飯山市大字飯山1110-1 電話：0269-62-3111（代表）

メール：ijuteiju@city.iiyama.nagano.jp 移住定住支援サイト：furusato-iiyama.net



自然豊かで四季がはっきりとした、長野県飯山市に住んでみませんか？

飯山市は、長野県の最北端に位置し、市の中央部に日本の大河「千曲川」が流れています。

四季の変化がはっきりとした「日本のふるさと」にふさわしい原風景と多くの自然資源に恵まれ、心温かい人情味あふれる人々が元気に暮らしています。

春



夏

四季折々のふるさとの原風景



冬

秋

北陸新幹線 飯山駅開業 より身近なふるさとになりました



北陸新幹線

飯山駅へは「はくたか」で
東京駅から最速1時間38分
金沢駅から最速1時間15分
長野駅から約11分（2023年12月現在）

高速道路

「上信越自動車道 豊田飯山IC」まで車で
東京方面：練馬ICから約3時間
関西方面：西宮ICから約6時間
中京方面：小牧JCTから約3時間30分



人口 19,215人
令和5年12月31日現在
住民基本台帳による

地形 市の中央部に田園地帯が広がる、1,000m前後の山々に囲まれた盆地です。

気象

春から秋にかけては内陸盆地型気候、冬は日本海からの季節風が関田山脈の影響によって上昇気流を生じるため、日本有数の豪雪地帯となります。年間平均気温は11℃、降水量は1,446mm。最深積雪平均は平地で約120cm、山間部の多いところは3m近くになり、一年の約3分の1が雪に覆われています。市の南部は、北部に比べて積雪が少なく、昔の人々から「一里一尺」（北へ4km向かうにつれ積雪が30cm増える）という言葉が今に受け継がれています。

いいやま暮らしのしあわせ

自然にふれる

全長110kmにも及ぶ「信越トレイル」をはじめ、日本有数のブナ林を誇るなべく高原や斑尾高原など、自然豊かなフィールドでトレッキングやスノーシューなどを楽しむことができます。また、市内には2か所のスキー場があり、スキーやスノーボードを楽しむことができます。飯山市街地から車で30分圏内には、飯山市内・市外合わせて約20か所の温泉施設があります。アクティブに自然を楽しむもよし！ ゆっくりと体を癒すもよし！ いいやま暮らしで「自然」にふれる幸せを感じませんか。



人とふれあう

現代では希薄になりつつある人間関係や近所づきあいですが、田舎で生活するには、共同作業やお祭りの参加など、近所づきあいが必要です。初めは知らない人との交流で戸惑うかもしれませんが、やがて、野菜のおすそ分けや防災面などで助け合いの関係が築かれていきます。

雪の深さは人情の深さです！ いいやま暮らしで「人」とふれあう幸せを感じませんか。



いいやま暮らし成功のポイントは「雪」と「近所づきあい」です

雪国の暮らし

市街地でも例年で1mを超える積雪があるため、雪かきは冬の日課です。降雪が10cm以上になると道路除雪を行います。車は4WDでスタッドレスタイアの装備をおすすめします。

近所づきあい

田舎は相互扶助で成り立っています。まずは「あいさつ」を心掛けましょう。また、共同作業（おてんま）への参加、自治会費（区費）の納入は地域の義務になります。他にも地区の行事などに積極的に参加することで地域の皆さんとコミュニケーションがとれます。

食をたのしむ

冬に降るたくさんの雪が、ミネラル豊富な雪解け水や肥沃な土壌をもたらし、それらによっておいしいお米や野菜などの農産物が収穫できます。新鮮な飯山産の農産物を購入するもよし！ 家庭菜園で安全・安心な自給自足の生活をするもよし！ いいやま暮らしで「食」の幸せを感じませんか。



飯山産コシヒカリ

雪解け水と昼夜の寒暖差がおいしさの理由。ふるさと納税の返礼品でも人気！



アスパラガス

5月が旬。雪解け水をたっぷり含んで、みずみずしく甘みがあります。



北信州みゆきポーク

特別配合飼料で育った味わい深いブランド豚。脂身がおいしいと評判！



きのこ

北信州では冬の副業として はじまったきのこ栽培が盛んです。種類も豊富！



いいやま暮らしに関する支援制度



住まいの支援

◇飯山市空き家バンク

市内の使用されていない中古住宅、宅地等を所有者の方から登録していただき、物件の情報を提供しています。物件のご紹介のご案内など、ワンストップでサポートしています。

◇飯山市移住支援住宅建設促進事業

市外から転入し定住しようとする方で、住宅を新築、中古住宅を購入、または住宅を改修する場合に、新築の場合最大150万円、中古住宅を購入する場合最大80万円を補助

◇住宅建設モデルプラン

市内建設業社による住宅プランの提案

- ・雪国住宅建設モデルプラン
- ・古民家風住宅建設モデルプラン



飯山市空き家バンク



中古住宅物件情報はこちら



仕事の支援

◇就業する

ハローワーク情報を中心に、飯山市内をはじめ、通勤圏内である中野市から長野市までの仕事情報をご提供しています。

◇起業する

- ・起業される際に 最大で200万円を補助
※補助上限額及び補助率は申請者の住所や事業所の所在地により異なります。
- ・店舗改修の際に 最大で50万円を補助

◇就農する

「まずは農業を体験したい方へ」

- ・農ある暮らし入門研修
移住希望者などを対象とした農業の体験型研修を行っています。市内の里親農業者（県認定）のもとで短期間農業研修を実施しています。

「本格的な農業を目指す方へ」

- ・北信州農業道場 土づくりや農業機械など農業の基礎を学べる講座や果菜類など品目別のコースもあります。お問い合わせ：長野県北信農業農村支援センター 電話 0269-23-0221
- ・農村定住支援住宅 飯山市での就農を目的として定住を考えている方へ住宅をご用意しています。

このほかに新規就農に向けての研修制度や就農後の支援制度も充実しています。



子育て支援

保育施設の待機児童は、もちろんゼロ！休日保育や延長保育にも対応しています。また、小・中学校では、のびのびとした自然環境の中で教育を受けることができます。

- ・保育園8園、幼稚園1園
- ・小学校7校、中学校2校

◇子育てに関する支援制度

- ・保育料無料化
3歳以上児、および住民税非課税世帯の3歳未満児の保育料無料
第3子以降の児童の保育料無料
- ・給食費無償化
3歳以上児の副食費、および3歳未満児の給食費無償
- ・0～18歳までの医療費助成
- ・ママサポートプログラム
ママ同士で交流したり、お子さんと離れてゆったりとストレッチしたり、離乳食や赤ちゃんのスキンケア等について学習したり…育児を頑張るママたちを応援するプログラムです。対象：出産後から生後1歳のお子さんをお持ちのママ
- ・ファミリー・サポート・センター
保育園、幼稚園などへの送迎や時間外のお子さんを預かるなど子育ての相互援助活動を有償で行う会員組織です。対象：市内に在住またはお勤めで生後3か月～12歳までのお子さんをお持ちの方

このほかにも、各種健診や子育て、教育に関する相談など様々な支援を行っています。



医療、 高齢者福祉

◇医療

総合病院である飯山赤十字病院を中心に、一般診療所12か所、歯科診療所6か所があり、地域医療を担っています。

◇高齢者福祉

高齢者同士が交流できる「湯の入荘」や幅広い分野の学習が可能な「長野県シニア大学」など高齢者への生きがいづくり支援も充実しています。



その他の支援

◇飯山市奨学生就職応援金（飯山市に住所のある方）

奨学金の返還が平成28年10月以降に始まった方が、奨学金を1年間返還した場合、年5万円を上限に、最長で5年間、最高25万円を補助します。

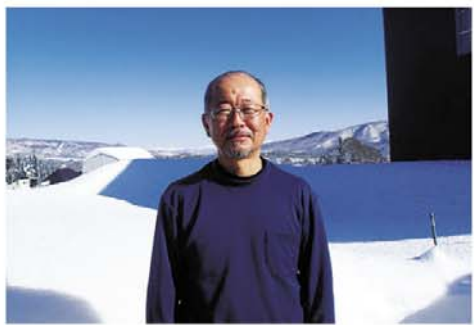
◇JR通勤補助金（飯山市に住所のある方）

- ・「飯山市新卒者JR通勤補助金」新卒者の方で月5,000円を上限に、最長2年間補助します。
- ・「飯山市新幹線通勤補助金」40歳未満の方で月15,000円を上限に、最長2年間補助します。

◇いいやま住まいる家族支援（三世代等同居住宅建設支援）

親などと同居もしくは近居するために、市内に住宅を新築、増築、購入する場合最大80万円、または改修する場合、最大30万円を補助

移住者のご紹介



中居 正人さん (50代)

2010年に移住

【出身地】三重県

【移住前の居住地】愛知県

【現在のお仕事】農業。冬はスキー場で働く

【家族構成】独身

3年間の研修を経て新規就農。 自然によりそう農的な田舎暮らしを実現！

【移居前】

愛知県の自動車関連メーカーに長年勤務していた中居さんは、脳梗塞で倒れたことがきっかけで人生を見つめなおし会社を退職。新規就農を目指し、自分に合う場所を探して全国を見てまわりました。農業支援制度が充実し、四季の風景が美しいなべくら高原に魅かれて飯山市に移住しました。

【移住後】

3年間の農業研修を経て農業自営を開始。市内でも雪深く、農業が盛んな、なべくら高原に中古住宅を購入し、きゅうり、にんじん、ズッキーニを生産しています。春夏秋は農作業、雪が降る前に近隣の山や温泉などに遊びに行きリフレッシュ。冬はスキー場で仕事というのが1年の生活サイクル。

集落の行事や消防団に積極的に参加し、農作業も農家同士お互いに助け合いながら暮らしています。



ヴォルメンスキー・エリスさん (30代)

2017年に移住

【出身地】大阪府 【移住前の居住地】オーストラリア

【現在のお仕事】主婦。夫はIT関連企業勤務で、家でリモートワーク

【家族構成】オーストラリア人の夫、移住してから産まれた子ども2人の4人暮らし

スノーボードや登山が大好き！ オーストラリアから夫婦で移住

【移居前】

大阪府出身でオーストラリアに20年住んでいたエリスさん。オーストラリア人のご主人とともに、スノーボードや登山が大好き。日本への移住に興味を持ったきっかけは、友人が長野県に移住したことでした。

【移住後】

海外からの移住、そしてご主人は片言程度の日本語しか話せなくて不安…だったそうですが、ご近所の方々に温かく歓迎してもらい、気の合う外国人移住者の仲間もできました。

移住後に子どもが2人生まれ、初めての子育てを体験中。「飯山市はママサポートや子育て支援センターが充実していて助けられています」



前田 健さん (40代)

2017年に移住

【出身地】東京都

【移住前の居住地】埼玉県

【家族構成】妻、子ども2人の4人暮らし

【現在のお仕事】工業用X線装置メーカーの技術営業

自然環境が充実する飯山でかなえた、 家族と仕事と趣味のバランス

【移居前】

東京都内の輸入会社に勤務していた前田さん。ヨーロッパの自然豊かな地域で暮らす人たちと出会ったことで「田舎暮らし」に興味を持ちました。都会生活のストレスを趣味のバイク旅行で解消しながら移住先を探すこと数年、里山の美しい景色が望める中古住宅に出会い購入。家をリフォームしながらの週末田舎暮らしを経て移住しました。

【移住後】

飯山への移住にともない長野県内の会社に転職した前田さんは、平日は職場の近く、週末は飯山で家族と過ごす。自然環境やおいしい食が充実した飯山で暮らすことでストレスが減り、「日々あたりまえの生活全般の質が理想に近くなった」そうです。自然にもまれて、たくましく成長する子どもたちとの会話も増え、スノーバイクを楽しむなど、充実した日々を過ごしています。



遊ぶ・楽しむ

暮らして楽しむ
いいやまの楽しみ。

① 正受庵



② 仏壇通り



③ 高橋まゆみ人形館



④ 菜の花公園



⑤ 阿弥陀堂



⑥ 小菅神社奥社



⑦ 北竜湖



いいやま
観光スポット

⑧ なべくら高原森の家



⑨ かまくらの里



⑩ 希望湖



北信州の温泉処



約●●分

※時間は飯山から周辺市
町村中心部まで、車での
所要時間を示しています。