

みのわ ほどのほどの 田舎ぐらし ver.3

みのわってこんなところ2,3
みのわ情報4
移住体験談5-9
あなたの移住を応援します10,11

子育ての町みのわ12,13
ここが魅力! みのわの教育!!14
みのわ生活情報15
ほどのほどの田舎ぐらし体験住宅
&お問い合わせ16



とってもいいところでしょ？

みのわってこんなところ

まずは遊びに来てみてね！



子どもの登下校時
おじいちゃんおばちゃん
の見守り隊がいる！

町が
ちょうどよい大きさ

広々として
見晴らしがいい！

老若男女
肌がきれい！

四季の変化が
全身で味わえる

町の中心まで
車で15分以内！

のんびりできる
スポットもたくさん！

東京や名古屋への
アクセスも抜群！！

谷の広さ、東と西の
距離感がちょうどいい！

人がおおらか

電線がない！

冬雪が少ない！



みのわ情報



箕輪町は長野県のほぼ中央に位置し、天竜川が町の中央を南流し、東西に連なる2つのアルプスが私たちを見守っています。

ほどほどの田舎

住む場所を選べば車がなくても生活できたり、自然に囲まれて家庭菜園でどっぷり田舎を楽しんだり、言葉通りの「ほどほどの田舎」。住んでいる人たちがあたたかく迎えてくれるので移住者にも安心。夏は涼しく、冬の積雪は年数回で10cm程度。2つのアルプスが台風災害から私たちを守ってくれています。

コンパクトシティ

町の中心から端まで車で15分。自然豊かな中にも、大型スーパーやホームセンターなど生活に必要なお店がそろっています。電車の本数は少ないけれど駅は3駅あります。

季節を楽しむ

自然とふれあえる^{かやの}萱野高原やながた自然公園などの施設や、箕輪ダムのもみじ湖、赤そば畑、花桃など季節の移ろいを楽しむことができる絶景スポットがたくさんあります。

みのわ町データ

人口 25,060人 (2017.04.01)

男 12,536人 女 12,524人
世帯数 9,448世帯

教育

保育園 8園
(信州やまほいく認定園1園)
小学校 5校
中学校 1校
高校 1校

医療

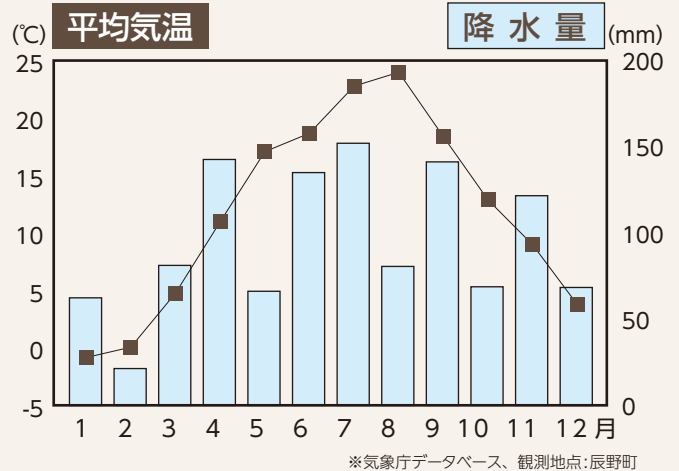
診療所 8
病院 1
歯科医院 9

温泉

1施設

店舗

大型店舗 5
コンビニ 10



平均気温 11.8℃
年間降水量 1,483mm
日照時間 2,034時間

面積 85.91 km²

町の木 🌳 けやき
町の花 🌸 いわやまつじ
町の鳥 🐦 キセキレイ

平均気温

夏は東京、大阪、名古屋に比べ4~5℃低く、湿度も低いのでエアコン無しで暮らす人も多くいます。年間を通じて四季の移ろいが明瞭に感じられ、冷涼な夏を過ごせる環境は実に快適です。

積雪量

降雪量は少なく、雪が長期間残ること(根雪)はありません。平年の積雪は10cm程度です。場所によって気象条件は大きく異なるのが山間地の特徴。山あいに暮らす場合は備えが必要です。

年間日照時間

年間の日射量の多さも国内トップクラスで、太陽光発電にも有利な地域といえます。

自分達が
思いがいていた
生活がここにある



浩さんの美しいヨガポーズ

譲ってもらったパレットで
コンポストを作りました



内装改修中



庭に落ちていた石で
水路を手作り



庭のよもぎで作った
お団子 さくら添え

職業 ヨガインストラクター

家族構成 浩さん(40代)
理恵子さん(20代)

浩さんの一日のスケジュール(夏)

- 6:30 起床・ヨガ
- 8:00 朝食
- 9:00 教室準備・改修
- 10:00 ヨガ教室
- 12:00 昼食
- 13:00 改修
- 18:30 ヨガ教室
- 20:30 夕食
- 22:00 就寝

Background

浩さん
愛知県出身。
10年前にインストラクターとなり東京を経て
松本でヨガ教室開講。
理恵子さんとの出会い結婚後、移住。

理恵子さん
長野県出身。
幼少からのアトピー性皮膚炎をヨガの実践と
食生活の改善で克服。
「主婦はホームドクター」が信念。

Q. 移住のきっかけは?

浩さん: ヨガ活動の拠点、兼、環境の良い終の棲家として移住先を探していたんです。そんな時、参加した移住者交流会で箕輪町を知りました。住職不在のお寺があるということで紹介していただき、すぐに気に入りました。檀家さんの許可を得て移住することになりました。

床が抜けていたり、天井は雨もりがあったり、改修はいろいろと必要でしたが、手入れしていくのも楽しみのひとつですね。

Q. 移住で大変なことは?

浩さん: 移住前には、地域にとけ込めるかとか、お寺という特別な場所なので受け入れてもらえるか不安もありました。

実際に住んでみて安心しました。とにかく人がいい。水も、空気もいい。山もある。求めていたものがすべてある感じです。

改修については、楽しみながらやっています。庭の水はけが悪ければ、落ちていた石で水路を作ってみたり。

お金をかけずに頭を使って今あるもので考えることが楽しいですね。

Q. 箕輪に来て気づいたことは?

理恵子さん: お年寄りが元気でかっこいいと思いました! 元気をもらえます。こんな風に年齢を重ねていきたいと思えるんです。素晴らしいことだと思います。

Q. ヨガについて教えてください

浩さん: 2017年の4月から日輪寺クラスが開講し、体験レッスンに来てくださる方も増えました。ヨガは、正しく体を使いながら心と自分自身に向き合います。考え方がかわると心も体もやわらかくなります。

教室には幅広い年代の方がきていて、男性も3割近く参加しているんですよ。

Q. この町での夢は?

浩さん: 一期一会を大切に、出会った人、これから出会う人、そして、自分自身も幸せに生きてゆきたいですね。

理恵子さん: 自分たちが幸せを感じているように、いろんな人にみのわの良さを感じてもらいたいです。この場所を良くする助けができればと思います。

移住体験談

No.2
桑澤さんち

2008 東京からIターン
&Uターン



Uターン×
半WEB×半キノコ

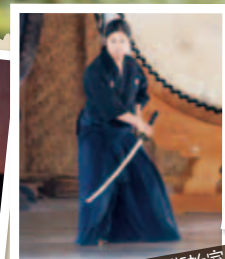
集めたキノコグッズ



みはるさんのオフィス



東京でのイベント(キノコナイト)



講師を務める古武術教室



お部屋で絵本を読んでもよ

職業

尊士さん 整体師
みはるさん WEBデザイナー

家族構成

尊士さん (30代)
みはるさん (30代) (ペンネーム:とよキノ子)
長男

みはるさんの一日のスケジュール

- 6:00 起床
- 7:00 長男の朝食
- 9:00 長男を保育園に送って出社
- 9:30 仕事場で朝食
- 10:00 デザイン仕事
- 16:00 退勤&保育園にお迎え
- 16:30 帰宅&家事
- 18:00 長男の夕食&お風呂
- 20:30 寝かしつけ
- 21:00 夕食
- 24:00 就寝

Background

尊士さん:
箕輪町出身 高校卒業後上京。
Uターン後、町内に整体、オステオパシーを中心とした治療院を開業の傍ら、古武術教室も開催。

みはるさん:
静岡県湖西市出身。
県内の専門学校卒業後、東京で就職。移住後も在宅ワークで東京のIT企業に在籍中。「キノコ女子」の先駆けとして、キノコグッズの販売やイベントプロデュースなども手掛ける。

Q.移住のきっかけは?

尊士さん:父親が亡くなったことですね。
元々上京しても帰ってくる約束はしていましたが、とても自然に、空気を吸うような感覚で帰ってきました。子どもの頃から手伝っていた野良仕事も嫌いじゃなかったし、出勤前の山菜採りやキノコ狩りも楽しんでますよ。

Q.移住で大変なことは?

みはるさん:情報が限られていたことです。引っ越してきたばかりの頃は、知り合いもいなかったし、出掛けるためのちょっとした観光情報やお店などの情報もWEBに上がってきていない時代でした。

Q今のワークスタイルはいかがですか?

みはるさん:ここで東京と同じ仕事ができるとは正直思っていなかったです。ネットがあれば、どこでも東京と同じ仕事ができるというのは田舎暮らしの大きな魅力でしょう。社内です在宅勤務を始めたのは私が最初で、こちらに来ることが決まって会社を辞めなくては行けないと残念に思っていたところ、上司が「在宅で働いていいよ」と言ってくれたんです。本当に嬉しくてありがたかったです。東京にいた時は徹夜で仕事をするのが当たり前で、家と職場の往復だけの生活でしたが、今は

心にゆとりを持って暮らすことができますね。

Q.キノコとの出会いは?

みはるさん:元々キノコ好きでグッズを集めていたんですが、結婚式でテーマを決めて演出をしたいと思った時、改めて自分のキノコ好きに気がきました。箕輪町にあるキノコ狩りの名所・菅野高原のキノコ講座で野生のキノコに出会い、その後、信州きのこの会にも入って観察会などで勉強を重ねました。

Q.WEBを通してキノコの輪が広がったと伺いました。

みはるさん:ちょうどSNSが流行りだした頃で、キノコ好きな仲間とすぐにコミュニケーションがとれたことも拍車をかけました。正直、ネットがなければ、箕輪町に来なかったでしょうし、キノコにもはまらなかったんじゃないかな。今は趣味が高じて、キノコグッズの販売や、本の出版、トークショーなどのイベントに参加させてもらっています。

Q.この町での夢は?

みはるさん:集めたキノココレクションが相当な数になっています。キノコグッズに囲まれた、キノコにちなんだ絵本カフェをいつか開きたいですね。

2011 東京からIターン

「畑」という
フィールドから
皆が楽しめるものを
発信したい



吹奏楽部に所属する長女



農作業の合間には家族でお茶タイム



夫婦で力を合わせて



一輪車でgo!

職業 ぶどう&りんご農家

家族構成 知行さん(40代)
幸代さん(40代)
長女・次女・三女

知行さんの一日のスケジュール(夏)

- 4:15 畑仕事
- 6:30 朝食
- 9:00 畑仕事
- 12:30 昼食&休憩
- 15:00 畑仕事
- 19:30 帰宅/風呂
- 20:00 夕食
- 22:00 就寝

Background

千葉県船橋市出身。
東京江戸川区から移住。大手製紙メーカー
研究職を経て、移住6年目。

Q. 移住のきっかけは?

知行さん: 毎年、家族で伊那谷に遊びにきて、住みたい気持ちが強くなったかな。
田舎に住むとなったら、土いじりという要素が必要になると感じていたんです。そこで近隣地域で行われている就農準備校のイベントに、毎月1泊2日で1年間通い続けました。農家さんの畑について、いわゆる農業体験です。その中で、子どもも自分たちも皆「農」はさらいじゃないな、こちらで暮らしていけるなと手ごたえをつかみました。

Q. 農家という選択は?

知行さん: 元々、地域の人と何かやるのが好きだったんですね。その中で地域とつながりながら生活を営む農家に惹かれるものがありました。初めは「農業やったことない人が、農業、それもぶどうなんて無謀だ。」と言われましたよ。でも箕輪町の色々な方たちの助けがあり、今、自分の農園の経営を成り立たせることができています。

Q. 移住で大変なことは?

知行さん: 引っ越し前の方が大変だったかな。辞表を出したのに、住む家がなかなか決まらなかったの、落ち着かなかった。

Q. お子さんの教育環境については?

知行さん: 部活動がとても盛んですね。部活というと学校行事で親はあまり関係ないという感覚が都会ではありました。親が送り迎えをしたり遠征の際にも関わる形態に、はじめは大変だなと感じていましたが、今では子どもの成長を家族皆で知ることができ、とてもよいことだなと思うようになりました。

Q. お姉さんは吹奏楽部に所属していますね。

知行さん: 町外で発表の機会をいただき、人に聴いてもらえることやファンがいることは、子どもたちの喜びや自信にもつながっているのだろうと思いますよ。

Q. この町での夢は?

知行さん: 先日、うちの収穫祭として、ぶどう畑の中で一日限定のOpen Caféを開いたんです。田舎のすごいところは、何かをやりたいと思ったら、その道のプロがあつという間に集まってくれること。僕は『畑』という空間から、彼らと子ども~大人まで楽しめる新しいことを提案していきたい。

移住体験談
No.4
城内さんち

2009

大阪からIターン
& Uターン

子どもは
地域への入り口



長女・次女がデザインした
庭のタイル



広々とした庭でかけっこ



家の前の田んぼが遊び場



自宅の玄関先で



カフェイベントに
スタッフとして参加

職業

会社員(製造業)

家族構成

睦さん(40代)
亜紀さん(40代)
長女・次女

睦さんの一日のスケジュール

5:30 起床
6:30 朝食
7:15 玄関で子どもたちの見送り
7:45 出勤
8:00 会社着
8:30 始業
18:45 会社発
19:00 帰宅
19:15 家族揃っての夕食
23:00 就寝

Background

睦さん:
大阪府東大阪市出身の生粋の関西人。
亜紀さんの里帰りをきっかけにUターン。

亜紀さん:
箕輪町出身。
高校卒業後大阪へ。
就職&結婚後Uターン。

Q.移住のきっかけは?

睦さん:生まれも育ちもずっと大阪で、結婚してからもそこで暮らすつもりでした。妻が箕輪町出身で年に数回帰省するうちに、移住という考えを考えるようになりました。一つのきっかけが、町でパン屋を営む移住者のご一家との出会いでした。移住の経緯や、子育てにいい環境、地域に根差した暮らしを目の当たりにし、自分たち家族も移住を意識するようになりましたね。

Q.移住で大変なことは?

睦さん:やはり仕事探しが大変でした。都会では仕事の選択肢が豊富。箕輪町は製造業がメインで、正直収入も課題となります。その中で自分がどう割り切るか、何を選択するかですね。はじめにハローワークを通じて就職し、こちらに来てから再度転職をしました。現在は製造業の中で、大阪の経験を活かした仕事ができている、よかったと感じています。

Q.地区や地元の行事にも積極的に参加されるとか?

睦さん:子どもの成長を通して、地域とのつながりって自然に出てきますよね。夫婦二人だけで

と、なかなかまわりが見えにくいことがあります。けれども子どもを通して、この子どもたちが育っていく地域のこと、町のことを考えるようになりました。その中で自分がお手伝いできることをやってみればと感じています。

Q.子育ての環境は?

亜紀さん:特に嬉しいことが、子どもたちの給食がおいしいこと。地元の野菜をたくさん使って、各学校の栄養士さんが工夫した献立をたててくれています。孫の口に入るものだからと、農家のおじさんたちもなるべく農業を使わず愛情をかけて育てているんです。小さなことですが、箕輪町ならではのことかと思います。

Q.この町での夢は?

睦さん:娘たちが成長して大人になり、独立しても結婚しても、この箕輪町に住んでくれたらなあと思います。私たちがここに移住を決めた時と同じような気持ちになってくれたらいいなと。そのためにも親世代が、今よりもっと暮らしやすい、活気ある町になるよう協力していきたいですね。

2009 神戸からIターン

理想の住まいに
めぐりあえた



別棟のゲストハウス



ゲストハウスを
案内してくれました



家庭菜園で
野菜の手入れ



ゲストハウス宿泊の皆さんと
ガーデニングタイム



お庭には花が
咲き乱れます

職業 定年後移住

家族構成 延治さん(60代)
久美子さん(60代)

延治さんの一日のスケジュール(夏)

- 6:00 起床・朝食
- 8:00 畑作業
- 12:00 昼食
ウォーキング・買い物・趣味
- 19:00 夕食
ゲストハウスに来客があればお世話など
- 23:00 就寝

Background

移住前は神戸に住み、移住先を探していたところ今の住まいに出会う。
定年を迎えてすぐ箕輪町に移住。

Q. 移住のきっかけは?

延治さん:アウトドア好きでいろんな地方をみて、年いったらゆつくり田舎で暮らしたいと思っていました。初めは白浜を考えていましたが、あるときたまたま長野にキャンプに来て「山のほうがいい!」と思い、物件を探し始めたんです。

久美子さん:神戸から土日になると物件を探しに来る日々でした。でも、なかなかイメージに合う物件がなかったんです。あきらめかけて「これが最後」と思って見た物件がこの家でした。即決しました。結婚と一緒にご縁だなと思いましたね。

Q. 移住で大変なことは?

延治さん・久美子さん:何もないです。

久美子さん:来る前は、排他的な地域だったらどうしよう不安もよぎりましたが、定年までの2年間別荘のように使っていて、その間に不安はすべて消えました。移住前なのに農作物を持ってきてくれたり、声をかけてくれたり、わからないことは何でも相談できるそんな土地柄でした。

Q. 箕輪町に暮らしての感想は?

久美子さん:とにかく人の優しさを感じました。慣習の違いなどもやっぱりありますが、聞けばみんな親切に教えてくれます。そして、環境の良さですね。平屋建ての家庭菜園付、日当たりがよく暖かい。夏場は山からの風が涼しくクーラーがいらないくらいです。しかも、庭から中央アルプスが見えるんですよ。スーパーも病院も近くにあって、生活しやすいです。

Q. ゲストハウスがあるそうですが?

延治さん:離れの戸建てをゲストハウスにして使っています。親族や友人たちが遊びに来た時に使っているんです。ほかに、地域の集まりや飲み会、地域の交流の場所として利用してます。

Q. この町での夢は?

延治さん:いろんな人がゲストハウスに遊びにきて箕輪町の良さを知ってもらいたい。そんなきっかけで移住者が増えたらうれしいですね。まあ、今のこの生活自体が夢見ていた生活そのものですね。

広がれ！ 移住者の輪！

移住してきたものの、誰も知り合いがいないのは、ちょっと不安ですね。みのわ町では、町や有志の先輩移住者たちの、定期的な集まりが始まっています。生活のちょっとした困りごとを相談したり、地元情報を収集するのにも役立ちます！

家庭菜園教室

「家庭菜園を始めたいけど、まずは何から始めたらいいんだろう？」そんな移住者家族の皆さんへ先輩移住者の農家・杉浦さんが野菜の育て方を教えています。



親子で地区イベントに参加

春の鼓笛隊では、子どもたちがピアノや太鼓などを演奏しながら、神社や地区を練り歩きます。家先に地元の方が立って応援してくれていて、娘たちも楽しんで参加しています！



城内亜紀さんの場合

田舎ならではの費用

引っ越ししてきて、区費や消費税など地域でかかる費用があることを改めて知りました。こちらは物価や住居費は安いですが、都会にはない出費がありますね。より田舎暮らしに溶け込みたいと思い入会しました。

移住者の声！

城内睦さんの場合



町の人とのつながりができた実行委員会

自分の暮らす地域のためにできるなと思ったのが、町の祭りであるみのわ祭り実行委員でした。会合が平日の夜のことが多く、大変なこともありましたが、色々な方から町長さんまで知り合いになれましたよ。本来だったらなかなか会うことができない他の地区の人と関わることができて、相談ごと、困りごとでアドバイスをもらえる人が増えました。



移住者^{ナイト}night

移住者同士や町に住む人の交流会。この日は先輩移住者・高田さんの農園で作られたワインで乾杯しました！



みのわに住むには？ 移住までのステップ

みのわに行ってみよう！
町のご案内、移住相談を随時受け付けています。
気軽にご相談ください。

- ステップ 1 移住の目的を考えよう**
目的がしっかりしていれば、住む地域や家、仕事など選ぶときの判断基準となります。

 - ➡ 家庭菜園をしたい
 - ➡ 農家を目指したい
 - ➡ 子どもを自然の中で育てたい
- ステップ 2 家族・パートナーに相談しよう**
前もってお互いの希望を聞いてみましょう。みんなであれこれ考えるのも楽しみのひとつ！

 - ➡ ほどほどの田舎暮らしHP (<http://www.town.minowa.lg.jp/>)
- ステップ 3 情報を集めてみよう**
気候・ライフスタイル・移住支援制度など自分の希望にあった地域を探すため情報を集めましょう。

 - ➡ 気になることがあれば、お気軽にご相談ください。
- ステップ 4 現地まで実際に行ってみよう**
自分の目でその地域でどんな生活ができるか、具体的にイメージしながら確認しましょう。

 - ➡ 体験住宅を利用して体験プログラムを受けよう。
- ステップ 5 仕事を探そう**
家を決めるためにも仕事を決めておく必要があります。移住後に探すときは当面の生活費を準備する必要があります。

 - ➡ 職探しのご相談もお任せください。
- ステップ 6 住む場所を探そう**
役場には空き家バンクの情報がありません。また、地域の情報を多く持っている地元の不動産業者に相談してみましょう。

 - ➡ 空き家バンク情報・支援制度も充実しています。
(<http://www.town.minowa.lg.jp/akiyabank/>)
伊那地域空き家バンク (<https://www.ina-akiyabank.jp/>)
- ステップ 7 いよいよ移住！**
まずは、ご近所にごあいさつ。その地域の生活習慣を尊重しつつ、地域の行事や活動に積極的に参加してふれあいを楽しんでいきましょう！

 - ➡ 移住後も困ったときは、ご相談ください！

ワンストップ窓口でスピーディに対応!

みのわ町の3つの支援制度

1. 若者世帯定住支援奨励金制度

定住する目的で町内に住宅を取得する若者世帯に、住宅取得費用の一部を助成します。受けられる助成額は、最大70万円です。各種条件を、取得前に必ずご確認ください。

- 夫婦のいずれかが40歳未満
- 5年以上定住する人
- 住宅取得価格350万円以上
(新築・中古でも)
- 住居用床面積が50平方メートルを超えるもの

上伊那地域に初めて住む世帯に
70万円
それ以外の世帯は**30万円**



2. 空き家改修等補助金制度

定住する目的で町内の空き家を取得または借りた方に、改修費用の一部を助成します。受けられる助成額は、最高40万円です。各種条件を、改修前に必ずご確認ください。

- 空き家を購入または借りた人
- 2年以上定住する人
- 町税等を滞納していない人
- 改修費用30万円以上
- 改修費用の1/2の額まで助成。

購入または借りた空き家を改修する
人に最高**40万円**



3. 空き家片づけ補助金制度

空き家バンク登録物件の片づけ、または空き家バンク登録を目的に空き家の片づけを行う方に、片付け費用の一部を助成します。受けられる助成額は、最高10万円です。各種条件を、片付け前に必ずご確認ください。

- 空き家を購入または借りた人
- 2年以上定住する人
- 空き家を所有している人
- 町税等を滞納していない人
- 改修費用の1/2の額まで助成。

空き家の片づけを行う人に最高
10万円



「住」を応援!

「箕輪町空き家バンク」

箕輪町と「一般社団法人長野県宅地建物取引業協会」が協定を結んで運営しています。町と加盟不動産会社が協力して空き家と移住に関する情報提供をおこなっています。

町への移住・定住をお考えの方のご利用、ご相談をお待ちしております。

各種補助金制度を利用できます

箕輪町では、住宅に関する補助金制度を利用することができます。詳しくは各担当課まで、お問合せ下さい。

- 高齢者にやさしい住宅改良促進事業補助金 (福祉課)
- 箕輪町合併処理浄化槽設置整備事業補助金 (水道課)
- 箕輪町ペレットストーブ等設置事業補助金 (住民環境課)

「職」を応援!

移住・定住希望者向け「無料職業紹介所」

役場内に「箕輪町無料職業紹介所」を開設しています。町へ移住・定住を希望する方を対象に、地域に事業所を持つ企業の求人をご案内します。専門の相談員が常駐し、皆さんと一緒に仕事を探します。お気軽にご相談下さい。

就農相談

移住したら「農業を学びたい」、「自分で育てた野菜を食べたい」。そんな皆さんの希望を叶えます。

お気軽にご相談ください。(産業振興課)

● 町内の先進農家に学ぶ (新規就農里親研修制度)

- ・ 町内の里親農業者の下で技術の習得から地域での就農を支援

※ 酪農、肉用牛、果樹(ブドウ)、野菜(水耕トマト他)、水稻、畑作等

● 農業大学校等で学ぶ

- ・ 長野県農業大学校: 就農体験研修、新規就農里親前研修、実践経営者コース

● JA農業インターン制度

- ・ JA上伊那のインターン雇員となり、JA・先進農家等で研修



地域の特性を生かした保育を
町内8つの保育園で実践!!



子育ての町みのわ

※※※みのわっ子の笑顔、輝いています。※※※



※ 季節を全身で体感!

お花見散歩、プール遊び、おいも掘り、スケートやそり遊び。
箕輪の子どもたちは、心も体も元気いっぱい!

※ 地元産野菜をとり入れたおいしい給食!

保育園の畑で野菜も作ってます。自分たちで育てた野菜に
「おかわりっ!」

※ 地域の皆さんが保育園を応援

畑の世話や保育園の雪かきなど地域の皆さんに見守られて、
子どもたちはのびのび生活しています。

※ 待機児童^{ゼロ}を実現!

0歳児から6歳児まで、安心して子どもを預けられる保育園
を目指しています。

※ 「信州やまほいく」を実践中

上古田保育園では、地域の豊かな自然を
生かした「やまほいく」を実践しています。
平成28年10月に信州型自然保育「信州
やまほいく」の認定を受けました!



四季を通じて、水仙畑やカタクリの里、赤そば畑へ
のお散歩や里山探検、しいたけの収穫や栗ひろい、
そして冬には、天然のリンクでスケート! 地元の豊
かな自然を体いっぱいを感じながら、子どもたちは
心も体も健やかに成長しています。



充実の子育て施設

※ 子育て支援センター「いろはぼけっと」



わらべ歌やリトミックなどイベントも盛りだくさん。
広々とした園庭で外遊びもできます。
子育て支援員も常駐し、子育ての悩みや心配事
の相談もできます!

※ 子育て支援センター「みのわ〜れ」

イオン箕輪店1階にある地域の交流拠点。子
どもからお年寄り、また、障がいのある方もど
なたでも集える場所です。
カフェが併設され、お子さん連れで食事もできる
フリースペースです。



※ 箕輪町立図書館



たくさんの絵本に囲まれた世代間交流スペース
「なごみ〜な」では、移住してきたおやごさん
向けに、子育て支援制度やサークルなどの紹介
を行う「ようこそ箕輪!はじめましての会」や読
み聞かせなど楽しいイベントが開かれています。

※ 若草園

心身の発達に支援を必要とするお子さんが保護
者と一緒に通いながら、集団生活、あそびなど
を通して成長を目指す施設です。

手厚い子育て支援制度

※ 乳幼児・児童の医療費給付

0歳から18歳までの医療費は、1医療機関
につき月500円で受けることができます。

※ 園児は無料の病児・病後児保育

働くお父さん、お母さんのために、箕輪町内の医療施設併設
の病児保育室「いちごハウス」に保育を委託し、病児・病後
児の保育を行っています。町内保育園に通園中の方は無料で
利用できます。

※ 妊・産婦さんへの助成

妊婦一般健康診査への補助(1回の妊娠につき約12万円)や、
出産後の母乳相談、産後ケア、無料歯科健診などの助成も用
意しています。支援者が近くにいない産婦さん等に、ヘルパー
が簡単な家事・育児をお手伝いします。

出産祝金&
子育てありがとうギフト
を贈ります。

- 生まれた赤ちゃんに
2万円のお祝金!
- 4か月児健診時には、
「選んで、届く、箕輪のギフト」
をプレゼント!

スマホ向けアプリ「みのむし」で 子育て情報配信中!

子育てイベントなどの情報や、健診・予防接種
のスケジュール管理、保育園や学校、医療機
関などの施設検索もできる箕輪町ローカルの
子育てアプリです。



AppleStoreからは
こちらのQRコードで
無料ダウンロード!



Googleplayからは
こちらのQRコードで
無料ダウンロード!



移住者でも安心! 子育てサポート制度

※ 子育てサークル

町内各地区に子育てサークルがあります。遊びやイベン
トを通じた親子の情報交換・交流の場として利用されて
います。

※ ファミリーサポートセンター事業

困ったときに子育てのサポートをお願いしたい「おねがい
会員」と、援助を行う「まかせて会員」の登録制度です。
兄弟の行事や通院の際に利用されています。

※ こども相談室

妊婦さんから20歳までのお子さんと保護者を対象に、年
代によって変わって行く様々な悩みを何でもご相談いた
だける窓口です。

詳しくは箕輪町子育て情報サイト
「いいね! みのわっ子」
<http://kodomo.town.minowa.lg.jp/>



ここが魅力! みのわの教育!!

● 先取り! 英語学習!

Do you speak English?



「英語が聞きとれる 話せる 子ども」の育成を願い、箕輪町は平成15年から、幼少期からの英語活動と英語教育に取り組んでいます。各保育園では英語あそびでNLT*から英語を「聞く耳」を育てます。小学校では、1年生から英語の授業があり、「聞く力」「話す力」を培っていきます。

※NLT: Native Language Teacher の略 英語を母語として話す 外国語教師



小学校で英語が教科になるんですって。



小学生があんなに英語を話せるなんてビックリ。



● 県内屈指のICT教育!

箕輪町は全小中学校でICT教育*の環境整備を進め、子どもたちの「分かる授業」を目指しています。中学校ではiPadや大型テレビなどを使って行う授業が、年間2000時間を超えています。また、小学校でもICT機器やデジタル教科書を積極的に活用した授業に取り組んでいます。

※ICT教育: 情報通信技術を活用した教育活動全般を示します

ICTを使った授業はわかりやすいって子どもが言っていたわ。



実験の様子ちゃんと撮ってよ。



友だちと一緒にiPadを使って話しあっている姿を授業参観で見たわ。とても楽しそうだったわ。



● 地域みんなで育てる! みのわの子ども

— 信州型コミュニティスクール・箕輪学 —

町内全校が「信州型コミュニティスクール」となり、地域と連携協力しながら子どもたちを育てる環境づくりが進んでいます。また、ふるさと箕輪を学ぶ「箕輪学」にも取り組み、地域で「地域の宝(こども)」を育てる風土が醸成されています。



おばあちゃんから教わるすいとん作り



伝統文化(人形浄瑠璃)を学ぶ子どもたち

安全安心の町

- セーフコミュニティ※の国際認証をWHO協働センターから取得しました。交通事故・高齢者・子どもなどへの安全対策が充実しています。

見守り隊

- 各小学校に見守り隊や通学パトロール隊として、地域の皆様が子どもたちの安全のために登下校を見守っています。笑顔で「おはよう」「おかえり」と声をかけてくれます。夏の暑い日も、雪が降る寒い日も子どもたちを温かく見守っています。

KYT（危険予知トレーニング）

- 日常生活や活動する時「どこに危険があるか」「どうすればいいか」をみんなで考え、けがや事故から身を守るトレーニングを、保育園児を対象に行っています。

運動あそび

- 日常ではあまり使うことのない筋肉を使って『動けるカラダ』をつくります。動けるカラダを使って友達とたくさん遊び、コミュニケーションを増やすことで、心も体も健康に成長しています。

※セーフコミュニティ：スウェーデンで始まった取り組みで、「事故やけがは偶然の結果ではなく予防できる」という理念のもと、地域住民と行政等が協働して「地域の誰もがいつまでも健康で幸せに暮らせるまち」を創ることを目指しています。



働く場のある町

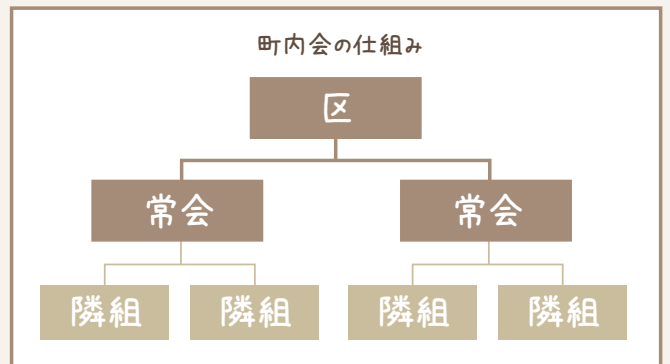
- 工業製品出荷額 県内町村有数の製造業
- 稲作・畑作・果樹・酪農など多様な農業
- 伊那～駒ヶ根・諏訪～松本まで通勤圏内
- 県内有数の低高齢化率!
- 有効求人倍率 1.67倍（上伊那地方H29.3現在）

あるある みのわの方言!



区? 常会? ってなんだろう?

都会でいう町内会のような地域のコミュニティです。「区」や「常会」「隣組」があり、それぞれに「区長さん」や「常会長さん」がいて、地域の人たちの面倒を見てくれています。



- 草刈りや雪かき、自分たちの住む地域を皆で管理しています。
- 慣れないこともあります。ご近所さんと仲良くなったり、困った時に助け合える関係の土台となります。
- 夏祭りや秋の収穫祭など、季節行事も多く、田舎ならではの醍醐味です。
- 入会すると地域の暮らしや環境を守るための費用がかかります。

ほどほどの田舎暮らし体験住宅

施設利用料
無料!



1泊2日～6泊7日

箕輪町での田舎暮らしを体験してみたい方が対象

先輩移住者交流
農業体験
町内施設案内

体験
できます



詳しくは
HPで!

利用の流れ

- ①仮申し込み → 空き状況 確認
TEL・FAX・Mail
- ②申込用紙に記入
- ③申込用紙の送付
TEL・FAX・Mail
- ④申込・予約完了 →
町から連絡と「体験住宅利用承諾書」送付

交通のご案内



中央自動車道利用

- 東京から約3時間 → 出口 [伊北インター]
- 名古屋から約2時間30分 → 出口 [伊那インター]
- 大阪から約5時間 → 出口 [伊那インター]

JR利用

- 新宿 - 中央本線 (約2時間30分) - 乗換 岡谷駅 - 飯田線 (約30分) - 箕輪町 [沢駅・伊那松島駅・木ノ下駅]
- 名古屋 - 中央本線 (約2時間) - 乗換 塩尻駅 - 中央本線 (約10分) - 乗換 岡谷駅 - 飯田線 (約30分) - 箕輪町 [沢駅・伊那松島駅・木ノ下駅]
- 豊橋 - 飯田線 (約4時間30分) - 箕輪町 [沢駅・伊那松島駅・木ノ下駅]

高速バス利用

- 新宿から約3時間15分 → 中央道箕輪バス停
- 名古屋から約3時間20分 → 中央道箕輪バス停

私たちがご案内します



今井

みのわへ移住して2年目。空き家バンクを利用して、日本家屋と広大な家庭菜園をGET。



清水

標高700mオーバーの山あい「ほどほどの田舎暮らし」を満喫中。



井口

箕輪町を熟知する移住アドバイザー。生まれも育ちも生粋の「みのわ人」。



荻原

町のおいしい野菜が大好き！広報担当。町の魅力を発信しています。



平松

町のスポーツ、フェンシングをやっています。いまは、ちびっこフェンサーの指導も頑張っています！



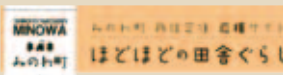
五十嵐

千葉県出身。2017年、地域おこし協力隊としてみのわに移住。

箕輪町役場 企画振興課
みのわの魅力発信室



〒399-4695 長野県上伊那郡箕輪町大字中箕輪10298
TEL:0265-79-3111 (内線231・232)
E-mail:miryoku@town.minowa.lg.jp



みのわ ほどほどの田舎暮らし

