

みのわ
ほどのほどの
田舎ぐらし

みのわってこんなところ ……2,3
移住者ファイル ……4,5,6
移住者Q&A ……7
みのわに住むには? ……8



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!



スーパーに行くと
誰かしらに会える



東京の友達
の結婚式にもすぐ行ける!



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!



イタリアの
田舎みたい!



水・空気・野菜が
おいしい!



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。



高田さんち

「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

職業 ぶどう&りんご農家

家族構成 知行さん(46)
幸代さん(46)
菜々香さん(中2)
果苗さん(小6)
莉葉さん(小2)

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5年目

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



今日は吹奏楽部の練習に出かけています。



一輪車でgo!



りんごの収穫



夫婦で力を合わせて



農作業の間には家族でお茶タイム

Q.移住のきっかけは？

「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』はきらじゃないな、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？

「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ていくものがありました。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？

「引っ越す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.What's Your Dream ?

「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。」

辻さんち

移住1年目に地区組長を経験
「来てくれてありがとう」
という言葉の嬉しさ

職業

奥さんは町内飲食店でパート
ご主人は精密機械を扱う
会社に勤務

家族 構成

妻、夫
長女(小2)
次女(年中組)
長男(未満児)

Background

岐阜県出身
移住6年目

辻さんの一日のスケジュール

6:30 起床・朝食
7:30 長女学校へ
8:00 次女・長男保育園へ送り
9:00 町内飲食店でパート
15:30 パートから帰宅/長女帰宅
16:00 保育園迎え/家事
18:00 夕食
23:00 就寝



休日にはお庭でバーベキュー



家庭菜園の収穫も楽しみ



今夜のおかずになるのかな？



こんなカボチャも採れました！

Q. 移住のきっかけは？

「夫が転勤になり、たまたまこちらに越してきました。数年前家を購入し、自分たちの中で一つのステップと感じましたが、地域の方からも『来てくれてありがとう』と迎えてもらえて嬉しかったです。」

Q. みのわでの子育ては？

「正直、仕事にでるのは勇気がいりました。両親は岐阜にいますので、子どもの具合が悪い時、孫の世話を頼むのは難しいので…でも町の病児保育やファミリーサポート(※1)のシステムを使ったり、お友だちの家に預かってもらったり、代わりに預かってもらっています。毎日忙しいですが、やっていってます。うちの地区は10軒中、2軒しか小学生の子どもがいません。近所の方たちもうちの子どもたちによく声をかけて下さってますよ。」

Q. 移住で大変なことは？

「まだ1～2歳の子どもを連れて、組の集金にまわったことかな。実は引っ越して1年目に地区の組長を引き受けました。大変でしたが、いい経験ができました。皆さん親切で、りんごをお裾分けしてくれたり、子どもにおやつを下さって嬉しかったですよ。」

Q. What's Your Dream ?

「子どもたちに、こちらのしきたりや風習を教えていきたいですね。『自分はこちらの出ではない』と言い訳はしたくないかな。子ども3人の中で誰か一人がこの町に住み続けてくれたら嬉しいな。」

※1 ファミリーサポート
育児の支援をする人と、支援を受ける人の相互援助活動

安田さんち

「ないものは作るのだ！」

職業 自転車職人
世界でも数少ない
木のフレームビルダー

家族構成 将晃さん(42)
総子さん(35)
橙くん(9か月)

Background

大阪府出身
芸術系大学を卒業後
10年間イタリアで修業
帰国後移住して3年目
箕輪町で自転車工房
「Atelier Kinopio」を起業

将晃さんの一日のスケジュール

8:00 起床・朝食
10:00 製作作業開始
13:00 昼食
14:00 製作作業
20:00 夕食・橙くんをお風呂に
21:00 製作作業
24:00 就寝



木製フレームの自転車



開放感のあるアトリエ



日本家屋がおしゃれに変身!



薪ストーブもあり、あたたかみのある室内

Q. 移住のきっかけは？

「結婚ですね。海外経験のあるかみさんと意気投合し、広々した伊那谷あたりで住む場所を探していました。」

「この家に決めたのは『ここだ!』と直感したから。そこの交差点を曲がって、りんご畑の横を下ってきた時。まだ家も納屋も見えていなかったけれど、このあたりの雰囲気暮らししていたイタリアの田舎に似ていて即決です。その後家を見たらポロポロで、『これ、手えかかるぜ、おい!』ってなりましたけどね。」

Q. セルフビルドのおうちはいかがですか？

「価値観の違いの一つだと。新築の何千万の家を買って、ローンを払い続ける。楽しみながらポロ屋を改造していく。自分は後者が好きなのでそうしてます。」

Q. なりわいのある方の田舎暮らしについては？

「毎日会社に通勤しなくてもいい人は、もっと地方に出てきていいんじゃないですかね。要は東京の会社にメールができればいいでしょ？自分の仕事は正直お金儲けにならない。でも自分は好きな『自転車』を先に選んだから、それに合ったライフスタイルをしています。」

Q. 移住で大変なことは？

「冬の寒さだけです。ポロ屋=寒いですが。でも薪は地域の伐採の手伝いに行っけてもらっているの、助かってますよ。」

Q. What's Your Dream ?

「天竜川沿いに『しまなみ海道』に並ぶ自転車トレイルを作りたい。源流の諏訪湖から堤防沿いに道を作って、海まで出る。もちろん帰りは飯田線に乗りますよ。」

移住者 Q & A

環境

Q.雪は降りますか？

雪が少ない地域で、約10cmの積雪が年数回程で、住みやすいです。主な車道は除雪車が来ますが、家の周りは頑張って雪かきをしましょう！

Q.夏の暑さは？

夏だから暑い時もありますが、暑さの“質・湿”が違います！クーラーなしで寝られますし、湿度が低めで暑くても過ごしやすいです。さわやかな空気と風で“質・湿”の違いを味わってみませんか？

Q.冬の寒さは？

12～2月の平均気温は-0.3℃です。しみる（凍りつく）ように寒い日もありますが、こたつや石油ファンヒーター、まきストーブで暖をとっています。

Q.災害はありますか？

2つのアルプスに囲まれた伊那谷は、台風がよけて通るなど、非常に災害が少ない地域です。

子育て・教育&医療

Q.子育て医療支援は？

高校生まで、1回あたりの受診料は500円。残りは町が負担しています。

Q.教育制度は？

健康で知力に富み、国際舞台でも活躍できる子どもを目指して、運動あそび、英語あそび、読育、食育の4つを柱に、幼児から中学生まで一貫して取り組んでいます。

Q.病院は近くにありますか？

町内の医療機関は17施設あり、お隣の伊那市には総合病院である伊那中央病院（車で約20分）があります。

Q.医療制度は？

・健診後、無料の健康相談・指導を実施しています。

・高齢者の健康づくりを応援する

「みのわ健康アカデミー」を通年で実施。卒業生の医療費は非受講者に比べマイナス15万円/年!

あるある みのわの方言!

体がごしたいなぁ

*ごしたいとは「疲れた」という意味です。



いただきました!

*ごちそう様とは言いません!



すみよいよ!みのわ町

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
交通事故・高齢者・子どもなどへの安全対策が充実
- 小学生登下校時の安全のため地元有志による見守り隊結成

子育てしやすい町

- 待機児童 ゼロ!!
- 有償ボランティアによる保育制度、ファミリーサポート制度、病児保育あり

働く場のある町

- 工業出荷額 県内町村1位の製造業
- 稲作・畑作・果樹・酪農など多様な農業
- 諏訪～松本・伊那～駒ヶ根まで通勤圏内
- 県内有数の低高齢化率!
- 県就業率 全国1位58.9%
(箕輪町は60.7%で県内24位)

みのわに住むには？

みのわにあそびに行こう！

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。

移住までのステップ

ステップ
1

まずは家族に相談しましょう。

みのわ暮らしを心に決めたら、まずは家族と相談してみましょう。
ご家族の了承を得て、皆であれこれ考えるのも楽しみの一つです。

ステップ
2

地域の情報を集めてみましょう。

住まいは？体験談は？など気になる情報を集めてみましょう。
調べて気になることがあれば、私たちにお気軽にご相談、お問い合わせください

ステップ
3

みのわってどんなところなのか見てみましょう。

見学ツアーへの参加を申し込んでみましょう。それ以外にも、ふらっと遊びに行ってみましょう。

ステップ
4

実際にみのわ暮らしを体験してみましょう。

みのわ暮らしを決めても、いきなり移り住むのは不安なものです。
体験住宅に泊まったり、旅館に泊まったりして地域の方との交流をふかめながら、情報も集めましょう。

ステップ
5

仕事、住まいを見つけましょう。

生活を考えると仕事を見つけることは大事です。
みのわ暮らしをしてから仕事を見つけようと考えている場合には、十分な生活費(半年～1年分)を用意しておく必要があります。就職探しのご相談にも私たちと一緒にお手伝いします。



中央自動車道利用
■ 名古屋から約2時間30分→出口(伊那インター)
■ 東京から約3時間→出口(伊北インター) ■ 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

箕輪は人と人のつながりを大切にしています。

お祭りや行事を楽しみながら、地元の方とのお付き合いを心がけましょう。

今後のイベント みのわ見学ツアー
(随時実施予定) みのわ暮らし体験ツアー

私たちが
ご案内します



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.nagano.jp
<http://www.town.minowa.nagano.jp/>