

みのわ ほどのほどの 田舎ぐらし ver.2



ほどのどの田舎 みのわってこんなところ …2,3
移住体験談 ……4-8
あなたの移住を応援します ……9
子育ての町みのわ ……10,11

みのわの教育 ……12
みのわ生活情報 Q & A ……13
ほどのどの田舎ぐらして? ……14,15
みのわに住むには? &お問い合わせ ……16



ほどの田舎 みのわって こんなところ

おいしい町

野菜&果物& お米がおいしい!

年間を通して、あらゆる野菜やりんご、ぶどうなどの果物の栽培が盛んです。上伊那の米どころでもあります。



水がおいしい!

箕輪ダムの水は、伊那谷北部5市町村・約15万人の水道水として使われています。国土交通省の水の郷百選に認定されており、まさに“水の輪”みのわと言えるでしょう。



空気がおいしい!

太陽と水の恵みを受け、東西が山地のため森林などの緑も豊富。豊かな自然と新鮮な空気の中で、暮らしを楽しむことができます。



景色が美しい町

伊那谷の眺望

南アルプスと中央アルプスに抱かれた伊那谷の北部にあり、ゆったりと美しい伊那谷の風景を望むことができます。



赤そばの花畑

秋には日本では珍しい赤そばの花が、東京ドーム1個分もある広大な畑を彩ります。観て美しく、食べておいしいのが魅力です。



もみじ湖(箕輪ダム)の紅葉

約1万本のもみじが植えられ、紅葉時には湖面に真っ赤なもみじが映えます。渓流釣りが楽しめる場所やキャンプ場もあり、のんびり休日過ごすのに最適です。



昔ながらの文化が残る町

手筒花火

人が持つ手筒から、数メートル～十数メートルの火柱が上がる「吹き上げ式」の花火で、夏の「みのわ祭り」のとりを飾ります。



古田人形芝居

江戸中期から上古田地区に伝わる人形浄瑠璃で、町の無形文化財に指定されています。保存会が指導にあたり、小学校や中学校でもクラブ活動が行われています。



おさんやり

町の無形文化財に指定されている南小河内区に伝わる祭り。「さんやり」とは「災遣」を意味しており、その名の通り厄除けの祭りです。



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 マサテル
将晃さん(40代)
総子さん(30代)
長男

移住した年 2013年

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、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・長男をお風呂に
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？

(将晃さん)「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。納屋は取り壊しの前日で、大家さんにすぐに連絡して取止めにしてもらったんです。でもその後よく見たら、家も納屋もボロボロで、『これ、手えかかるぜ、おい!』ってなりましたけど。家だけでなく、納屋はアトリエに、蔵はゲストルームに少しずつ手を入れていきましたよ。蔵にあった餅つき用の臼も外の水道の水受けにして、いい味をだしています。」

Q. 子育て・教育の環境は？

(総子さん)「とにかく広いということが一番です! 子どもが自宅から出てしまっても、すぐに車が来る心配がないので庭で遊ばせていても安心ですよ。またご近所のお庭で遊ばせてもらえることが本当に有り難い

です。それから子どもが大泣きしても、はしゃいで騒いでも、音を気にしないでいいことですね。子どもの好きなようにさせてあげられるのがいいなあと思います。」

Q. なりわいのある方の田舎暮らしについては？

(将晃さん)「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？

(将晃さん)「冬の寒さだけです。ボロ屋＝寒い。でも薪は地域の伐採の手伝いに行って分けてもらっているんで、助かってますよ。」

Q. この町での夢は？

(将晃さん)「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。」

桑澤さんち

Uターン×半WEB×半キノコ

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:とよ田キノ子)
長男

移住した年 2008年

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。

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



集めたキノコグッズ



みはるさんのオフィス



講師を務める古武術教室



東京でのイベント(キノコナイト)



お部屋で絵本を読んでいるよ

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こ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なら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ていますね。」

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付きました。箕輪町にあるキノコ狩りの名所・萱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。」

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(40代)
幸代さん(40代)
長女・次女・三女

移住した年 2011年

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

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



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



一輪車でgo!



夫婦で力を合わせて

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』は素晴らしいな、こちらで暮らしていける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. 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。」

城内さんち

子どもは地域への入り口

移住体験談

No.4

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

移住した年 2009年

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

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



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

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、移住ということ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ているとか?

(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

だけでだと、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いたら感じています。」

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、農家のおじさんたちもなるべく農薬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があると思います。」

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ただけならいいなと。そのために親世代が、今よりも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。」

小澤さんち

定年後のモットーは、心の赴くまに生きること

職業 定年後Uターン **移住した年** 2006年

家族構成 祐治さん(70代)
美耶子さん(60代)
ネコ2匹(ミー&チャー)

Background

祐治さん：箕輪町出身
地元の精密機械メーカーの東京
本社に勤務。定年後、箕輪町へUターン
美耶子さん：新潟県出身 東京にて結婚。
夫の転勤を機に20代で箕輪町へ

祐治さんの一日のスケジュール

6:00 起床 畑・水田見回り 朝食
8:00 畑作業
10:00 ランニング
12:00 昼食～昼寝
13:00 畑作業
16:00 ジムでトレーニング
17:30 温泉施設で汗を流す
19:00 夕食
20:00 TV～読書
21:30 就寝



自家製の薪



家の田んぼではぞかけ



ネコのチャー



薪ストーブで冬も暖か



自信作の落花生



毎年出場している諏訪湖マラソン

Q.Uターンのきっかけ：

(祐治さん)「やはり実家があって、母親がいましたので定年退職を機に、帰ってくることを考えていました。」

Q.移住で大変なことは？

(美耶子さん)「ずいぶん前になりましたが、27歳の時こちらに来て、主人の実家に入りました。はじめは車の免許もなかったの、自転車で町へ買い物にいきましたよ。家は伊那谷の斜面の中腹にあります。行きはずっと下り坂ですが、帰りはずっと上りで大変な思いもしました。今も昔も田舎はやはり車がないと大変ですね。」

Q.Uターンで帰ってきた時、困ったことは？

(祐治さん)「特にありませんが、強いて言えば、美術展やコンサートに関しては不便です。これはという催しがある時は東京まで出かけるほかありません。でもそれが東京に出かける機会を与えてくれることになります。」

Q.畑にマラソン、多彩な趣味をお持ちですね？

(祐治さん)「今のモットーは、『心の赴くまに生きること』。毎日やりたいことがたくさんあります。」

先ずは畑。退職するまで全くやったことがあり

ませんでした。今は大切な楽しみです。お隣が専業農家で野菜作り名人の方なので、色々教えていただいて、少しずつ上達してきました。今では、落花生や丹波の黒豆などの豆類を中心に栽培をしています。退職した会社のOBで野菜作りを趣味とする仲間の「野良の会」という集まりがあり、定期的な飲み会で情報交換を楽しんでいます。健康のために始めたマラソンにもすっかりはまってしまい、100kmマラソンにも出場しています。夕方からは筋力維持のためジムに通っていて、帰りに日帰り温泉で汗を流してからの夕食のビールは至福の時ですね。」

Q.薪づくりもご自分でされているとか？

(祐治さん)「木曽の知人から山で伐採した広葉樹の丸太をトラックで運んでもらい、チェーンソーで玉切りし、新割機で割って薪を作ります。薪ストーブに最適な太い薪が出来ます。」

Q.この町での夢は？

(祐治さん)「やはりマラソンです。マラソン雑誌が毎年、全日本年齢別マラソンランキングを発表しています。50代の時に1位になったことがあります。もう一度1位を取るのが夢です。あわせて最高齢完走記録にも挑戦したいです。」

あなたの移住を応援します

町の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、70万円です。各種条件を、取得または入居前に必ずご確認ください。



- 夫婦のいずれかが40歳未満
- 上伊那地域外からの転入
(転入から2年以内に住宅を取得する場合を含みます)
- 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)

住宅を新築・購入する人に一律**70万円**(転入者向け)

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**

空き家をセルフビルド! 安田さんの場合



空き屋の改修って
価値観の違いの一つじゃないかな?
新築の何千万の家を買って、
ローンを払い続ける。楽しみ
ながらボロ屋を改造していく。
自分は後者!

「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住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。

- 箕輪町住宅リフォーム補助金(産業振興課)
- 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)
- 箕輪町ベ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 無料職業紹介所オープン!

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・定住を希望される方を対象に、町内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ていきます。お気軽にご相談下さい。



地域の特性を生かした保育を
町内8つの保育園で実践!!

※ 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!

※ 地元産野菜をとりいれたおいしい給食!

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。



子育ての町みのわ

※ ※ ※ みのわっ子の笑顔、輝いています。 ※ ※ ※



充実の子育て施設

※ 子育て支援センター 「いろはぽけっと」

小さなお子さんを連れて気軽に利用
いただけます。わらべ歌やリトミック
などイベントも盛りだくさん。



子育て&障がい者支援施設 「みのわ〜れ」OPEN (2016.7)

- ・子育て&障がい者支援施設がイオン箕輪店に
OPEN!
- ・絵本やおもちゃのあるフリースペースやカフェを
併設
- ・子どもを遊ばせながら、お父さん、お母さんた
ちの交流の場に!
- ・オープンキッチンのあるイベントスペースでは子
ども食堂や読みきかせイベントを開催!

ふっと浮かんだ言葉が
『みのわ〜れ』。
みのわに『集まれ〜』
というイメージです!!



みのわ〜れの名付け親
移住者 城内亜紀さん

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

妊婦一般検査料への補助(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。



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」を参照



みのわの教育

● ICT教育

町内の小学校5校・中学校1校では「わかる授業」の一環としてのICT教育※をすすめ、教育環境の充実に努めています。

iPadを中学校に140台、小学校に77台、全教室に大型TVか電子黒板、さらに資料等を画面に映し出す書画カメラを配置。デジタル教科書も導入し、授業力の向上を図っています。

※ICT教育…情報通信技術を活用した教育



● 教育先進地との連携

秋田県能代市（全国学力1位）との教員連携を行っています。教職員の研修派遣など、箕輪版教育改革を進めています。

● “生きる力”を養う教育と 保・小・中の連携

「運動あそび」「英語あそび」「読育」「食育」の4つの柱を中心に、基本的な能力や生涯にわたる学習習慣の獲得を支援する町独自の教育を実施しています。それらの教育施策をはじめとして、町では保育園・小学校・中学校の連携により一貫した育成の取り組みを行っています。



● 働くご両親も安心!学童クラブの設置

平日、学校が終わった後から午後6時30分まで、学童クラブを開設しています。土曜日や、長期休みの受け入れもあり、働くお父さん、お母さんも安心です。



移住者
高田知行さん

Farmer 体験授業

小学生に年間を通してボクの畑に来てもらい、りんご栽培から選別や包装、そしてスーパーでの販売をする体験授業をしています。子どもたち、先生、保護者、町内のスーパーなど、皆で創り出せる時間はすばらしい!!
子どもたちが1年間栽培して、一生懸命声を出し、りんごを完売した瞬間の充実感は感動です。



卒業生の一体感! 町内唯一の中学校

生徒数約800人のマンモス中学校で、小学校とは違うスケールに、色々なことを子どもたちは感じているのではないかと思います。
町内出身者はほとんど同じ学校の卒業生。何かのイベントや集まりでは、大人たちの不思議な一体感があると感じます。



みのれ生活情報 Q & A

環境は？

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、台風の被害も少なく、非常に災害が少ない地域です。

生活環境は？

買い物もすぐ行ける“ほどほどの田舎”

全国や地元チェーンの大型スーパーが5店舗もあります。農産物直売所「にこりこ」では新鮮でおいしい野菜や果物が買えますよ！

ホームセンター、ドラッグストア、家電量販店、100円ショップ、コンビニエンスストアなど生活に必要なお店には事欠きません。

生活圏が凝縮！ 医療機関も多くて安心！

町の中心部まで車で15分！コンパクトシティ！

買い物や銀行などへ行くのにも近く、日常生活を送るのに便利です。また、町内には上伊那生協病院をはじめとする医療機関があり、車で20分のところには総合病院もあるので、安心です。



どうして「安心安全の町」なの？

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。

※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。

- 小学生登下校時の安全のため地元有志による見守り隊が結成されています。



働く場のある町

- 工業出荷額 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
- 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！
- 有効求人倍率 1.25
(上伊那地方H28.4現在)

インフラは整っているの？

JR線の駅が3駅も！電車もバスもあります！

町内にはJR飯田線の駅が3つあります。路線バス「みのちゃんバス」は、町の主な施設や買い物エリアを回っています。

都会とちょっと違うインフラ

ガスは、都市ガスではなくプロパンガス。オール電化の家庭も増えています。下水道を引いていない地域もあるので、住宅を建てる際には引き込み工事をすることもあります。食費や住居費が都会より安い田舎ですが、インフラに関しては若干費用がかさむことがあります。

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、区費や消防費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。

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りましたよ。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。



城内睦さんの場合

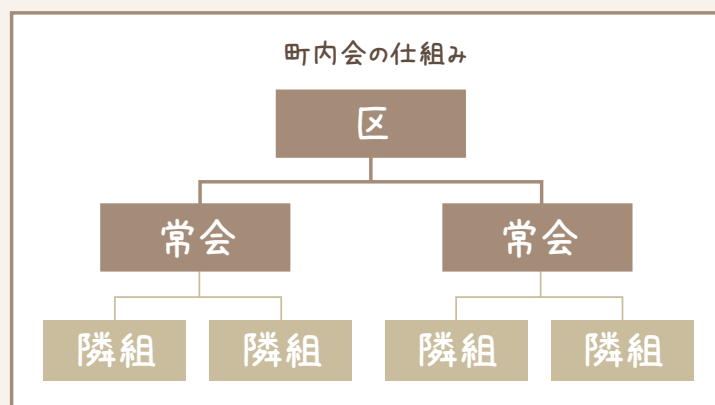
ほとほとの田舎ぐらして？

地域に入るってどういうこと??

のんびりしているようでも、こまごまとした用事もある田舎ぐらし。都会では丸一日オフだった休日も、地区の集まりや行事がある日もあります。「ほとほとの田舎ぐらし」をのぞいてみましょう！

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が、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、年間2～4万円ほどの費用がかかります。

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。



移住者^{ナイト}

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？

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が一緒にお手伝いします。



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

みのわ暮らし体験住宅 OPEN (2016.7)

施設利用料
無料！

みなみおごち
水田と里山をのぞむ南小河内地区で、
まずは田舎暮らしをイメージしましょう！
滞在中は、農業体験、就業相談、
空き屋見学、移住者との交流など、
ご希望に合わせて町内をご案内します。

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



みのわ ほんほんの田舎暮らし

みのわ ほんほんの田舎暮らし

