

Welcome to
Nakano City



お問合せ：中野市経済部商工観光課ちょうどいい田舎暮らし推進係
☎ 0269-22-2111（内線：256）

＼ HP で最新情報をチェック ＞＞＞



（こちらからもお問い合わせ下さい▽▽▽）



メールから



移住相談受付
フォームから

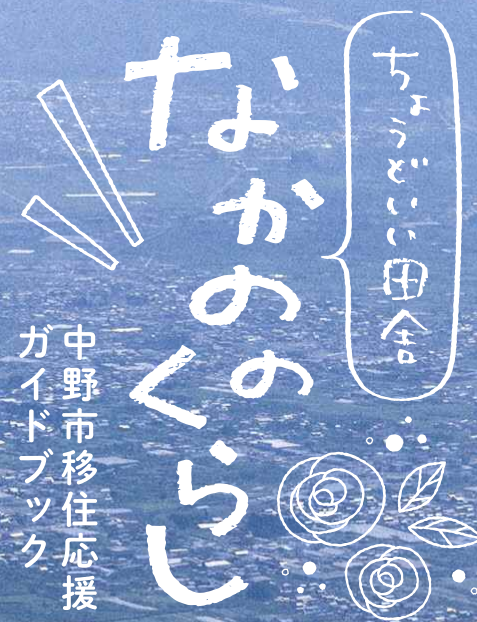


ラインから

Access

東京	新幹線・特急で約1時間	40分
名古屋	特急で約3時間	20分
大阪	新幹線・特急で約4時間	

中野市



中野市移住応援
ガイドブック



ちやうどいい“田舎暮らし” はじめてみませんか？

田舎過ぎず、都会過ぎない、そんなバランスがちやうどいい。首都圏からもアクセスしやすく、便利な距離感もちやうどいい。季節ごとに移り変わる景色や味わえる地元の食材、鳥の鳴き声や太陽の暖かさ。澄んだ空気の中暮らす日々は五感すべてで自然を感じられ「気軽に田舎暮らしをはじめてみたい人」にぴったりの場所です。中野市でちやうどいい“田舎暮らし”はじめてみませんか？

中野市は長野県の北東部、長野市から20キロほど北に位置した人口約4万人の小都市で、山と川に囲まれた自然が豊かに息づくまちです。

地域のシンボル高社山から千曲川へと広がる「扇状地」を利用したりんごや桃・ブドウなどの果樹やシャクヤク・トルコギキョウなどの花の栽培が盛ん。

気候は、夏冬および昼夜の気温差が大きく、日本海側に近い内陸性気候です。四季の変化に恵まれていて、栽培される野菜や果物、お米が美味しいと評判です。



『なかののくらし』のはじめかた

①情報収集

- ・移住セミナー
- ・中野市 HP
- ・中野市「空家バンク」HP
- ・移住ガイドブック
- ・長野県移住交流センター 等

②市へ問い合わせ・日程相談

- 中野市移住担当・空家バンク担当に相談
- ・移住相談
 - ・オーダーメイド見学ツアー
 - ・空き家・市営住宅・分譲地等の見学のご案内
 - ・先輩移住者のご紹介 等

③現地訪問

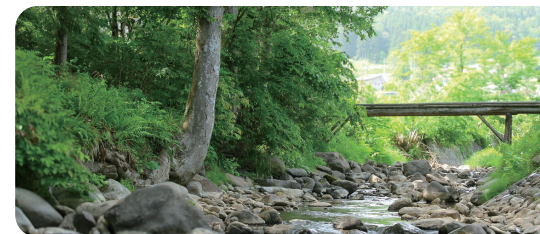
担当者が
ご案内します

実際に市内を見て
自分に合う
『なかののくらし』
を見つけましょう

『なかののくらし』
ちやうどいいところ！

中野市ってどんなまち？そんな疑問をざっくりとしたイメージでまとめました。実際に足を運ぶ前に中野市のちやうどいいところをご紹介します！

自然が
豊か。



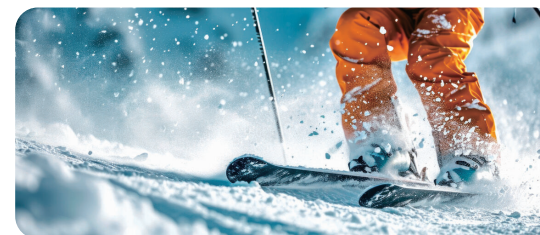
●日本人の心に響く唱歌「故郷」を生んだ高野辰之の故郷がここ中野市です。日本の「故郷」の礎となった情景「かの山」や「かの川」はもちろん、春に鳴くうぐいす、夏の田んぼから聞こえる蛙の大合唱と季節ごとに移り変わる自然の豊かさに癒やされます。

農産物が
おいしい。



●昼夜の寒暖差や雨量の少ない気候を活かし栽培される農産物は、色が良く、味や香りがしっかり感じられて美味しいと全国的にも評判です。

レジャー
スポットへ
アクセス
良好。



●中野市の周辺にはたくさんのレジャースポットがあります。スキー場にもアクセスしやすく季節ごとに楽しめるスポットが豊富です。市内市外問わず温泉施設も多く、カラダも心も癒やされます。

バラ公園
が有名。



●バラが有名な一本木公園。初夏には850種3000株のバラが鮮やかに咲く、全国的に有名な信州なかのバラまつりが開催されます。バラ先生と呼ばれた故黒岩喜久雄さんが所有していた179株のバラを寄贈したのが始まりです。

土びなも
有名。



●今から150年ほど前の江戸時代末期から作られている玩具「中野土人形（土びな）」。春には日本各地の土びなが販売される「ひな市」が開催され、全国から愛好家が集まります。絵付けコンテストなども開催され市民にも愛されています。

優良企業
が多い。



●中野市にはシリコンウエハ・カメラレンズ・眼科医療機器など世界が注目する日本を代表する高い技術を持つ企業があり、たくさんの人達が従事しています。

NAKANAO CITY MAP

豊田エリア

中野市の北西部に位置し、なだらかな山々に囲まれて田畑や棚田が広がる自然が豊かなエリア。唱歌「故郷」の生みの親高野辰之の出生地で、日本の原風景に出会えます。様々な農産物のほか、ピーマンのような青唐辛子、ぼたんこしょうの栽培が有名です。

ピリ辛で癖になるうまさ！



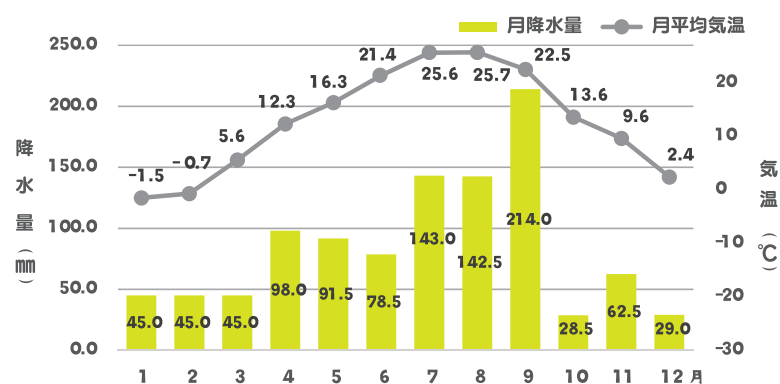
中野市のデータ

人口・・・約 40,000 人

世帯数・・・約 16,000 世帯

面積・・・112.18 km²

気温・・・最低 -1.5℃ / 最高 25.7℃
(平均)



東西約 11 km、南北約 16 km

信濃町

豊田

飯山

木島平

北部

山ノ内

南部

小布施

高山村

北部エリア

北信州のシンボル高社山のふもとに広がるエリア。水はけの良い土質のため、ぶどうなどの果樹栽培がさかんな土地です。「たかやしろ・見晴らし街道」からの北信五岳の眺めは抜群。雪はやや多めですが自然の中で生活したい方にはおすすめのエリアです。

市の鳥チヨウゲンボウが営巣する十三崖は国の天然記念物に指定されています。



南部エリア

中野の中心市街地がある、生活に便利なお店や飲食店、病院や賃貸住宅が多いエリア。駅周辺には湯町というレトロな雰囲気の飲み屋街もあります。雪も比較的少なめで 20cm くらいの雪が年に 2、3 回降る程度。「田舎で暮らすのは初めてで不安…」という方もきっと安心して住める地域です。



毎年 5～6 月の一本木公園では 850 種 3000 株のバラが見頃を迎えます。

中野市のことをもっと知りたくなった方は、「信州なかの観光ガイド」

をご覧ください。



中野市から、約 70 分

上越・妙高

Joetsu
Myoko



上越市の海

海に行きたいそんな時は…

海無し県の長野県ですが、中野市から新潟県の上越市までは意外と近く、海釣りや海水浴はもちろん、水族館などの人気スポットが楽しめます。また、妙高市の「道の駅あらい」では新鮮な鮮魚を安価で買うことができるので、中野市や長野方面からも多くの人が訪れます。

江戸時代に開湯し、多くの文人や名士が愛した歴史ある温泉地「赤倉温泉」も有名です。また、妙高高原にはゴルフ場や遊園地もありレジャー施設も充実しています。「いもり池」もゆっくり散策できるおすすめスポットです。4月下旬～5月上旬にかけては約 10 万株のミズバショウが咲き誇ります。

Pick UP!



浜焼き

海といえば「浜焼き」！道の駅あらいで味わうことができます。ほかに、油が乗った鯖の唐揚げとシャキシャキのオニオンフライをはさんだ「さばサンド」もおすすめ。

Pick UP!



妙高名物「笹ずし」



いもり池

中野市から、約 40～60 分

長野市方面 Nagano

善光寺



国宝善光寺や戸隠などの観光スポットや映画館など娯楽施設も充実

飛鳥時代に創建された、1400 年の歴史を持つ国宝「善光寺」や、平安から多くの修験者が訪れた 5 つの社からなる「戸隠神社」など歴史がある観光スポットが有名です。そのほか、県庁所在地がある長野市は、多くの商業施設や映画館などの娯楽施設があり、週末には多くの人たちのお出かけスポットになっています。



戸隠の杉並木

Pick UP!



信濃町のとうもろこし

7 月下旬から 9 月のはじめまで、国道 18 号線から戸隠エリアへと続く道路沿いには通称もろこし街道と呼ばれる十数軒の直売所が並びます。

中野市から、約 30 分

志賀高原 Shigakogen

ウィンタースポーツを気軽な距離で！

Pick UP!



すがかわそば

オヤマボクチ（ヤマゴボウ）の葉の繊維をつなぎに使った十割そば。地粉 100% のそばは、腰が強く喉越しバツグン。



スノーモンキー

中野市なら車で 2 時間以内で行ける日帰りスポットがたくさん

周辺スポット

中野市

中野市の周辺には気軽に行ける距離におでかけスポットがたくさんあります。アウトドア好きはもちろん通年を通してアクティビティを楽しめます！

中野市から、約 30 分

飯山・木島平

Iiyama
Kijimadaira

自然の豊かさ



Pick UP!



木島平米 お米が美味しい！と評判です

見わたす限り一面の菜の花で覆われる菜の花公園は、小高い丘の中腹に位置する絶景スポット。毎年 GW に開催される菜の花まつりが人気です。また、木島平村には樹齢 300 年を超えるブナの原生林が広がるカヤノ平があり、夏は人気のキャンプやトレッキングも楽しめます。

中野市から、約 40～60 分

野沢温泉

Nozawaonsen

ウィンタースポーツのあとは温泉でのんびり

Pick UP!



野沢菜漬け 野沢菜 発祥の地



野沢の道祖神祭

古くから湯治場として栄えてきた野沢温泉村。スキー場もあり、ウィンタースポーツの後に温泉でゆったりできるのも人気。また、1 月には日本三大火祭りのひとつ「道祖神祭り」が開催されます。苗場山では人気の音楽イベント「フジロック」が開催されていて、中野市から 2 時間ほどで行くことができます。

中野市から、約 20 分

小布施町 Obuse

歴史ある町並みを巡る



歴史が残る小布施の小道

葛飾北斎が訪れたことで知られる小布施町は小江戸と呼ばれ、歴史のある景観を保とうと風情あるまちづくりに取り組んでいます。栗が有名なことでも知られ、年間 100 万人が訪れる全国的にも人気の観光スポットです。

Pick UP!



小布施の栗

栗の産地として全国的に有名です。



ブドウ

りんご



きのこ



ピーマン

中野市ではこんなものが作られています...

市内の直売所では朝採りの新鮮な農産物がお得に購入できますよ！



アスパラ



シャクヤク



さくらんぼ

桃



プラム



梨



トルコギキョウ

農ある暮らしはじめよう!!



中野市では気軽に始められる家庭菜園や、農地を借りられる「市民農園」、農家さんのお手伝いの「農業バイト」など、農業と触れ合う機会があります。もちろん本格的に就農したいという方にも嬉しい制度も。本気度順にご紹介！

本気度
☆☆☆☆

家庭菜園

庭付きの空き家などを見つけたら、家庭菜園がおすすめ。季節ごとに旬の野菜を育てて自給自足の農ある暮らしができます。野菜作り講習会や農業体験イベントなどが開かれることもあります。



本気度
☆☆☆☆

農業バイト

農家さんの繁忙期などに定期的に農作業支援「農業バイト」が募集されていることも。経験のない方でもできる作業で、はじめての方も気軽に農業を体験できます。農家さんと触れ合うことで、現場の声も聞くことができます。

(一財) 信州なかの産業・観光公社ではぶどう農家さんを紹介する事業も実施しています。



本気度
☆☆☆☆

市民農園 農地貸借

家庭菜園よりも本格的に野菜作りをしたい方向けに、市民農園があります。また、就農希望者向け、貸付希望農地や、遊休荒廃農地を借りることもできます。農地に関する支援事業もありますので、詳しくは下記 HP から、お気軽にお問い合わせください。



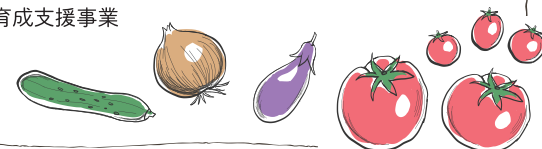
主な支援制度・・・耕作放棄地再生利用緊急対策交付金／遊休荒廃農地対策事業／農地効率利用奨励補助金／農地貸借等に関する情報提供

本気度
☆☆☆☆

新規就農

本格的に農業を生業にしたい方には農業支援制度があります。詳しくは下記 HP から、その他疑問にもお答えします。お気軽にお問い合わせください。

主な支援制度・・・新規就農者育成総合対策（就農準備資金・経営開始資金）／新規就農者育成総合対策（経営発展対策事業）／青年等就農資金／新規参入者営農支援事業／新規参入者定住支援事業／農業後継者研修支援事業／農業後継者育成支援事業



詳しくはこちらまでお問い合わせ下さい▷▷▷ 経済部 農業振興課 振興係



暮らしのあれこれ

なかの暮らしで気になるあれこれ、まとめてご紹介します。



医療 medical

市内には北信地域の中核病院で、ドクターヘリによる搬送も受け入れている北信総合病院をはじめ、27の医院と20の歯科医院があります。緊急時にも市内から出動する救急車により20分〜30分ほどで搬送されます。

- 総合病院 厚生連北信総合病院 TEL:0269-22-2151 (中野市西1丁目5-63)

- その他の医療機関
その他の医療機関(医院・歯科医院、薬局)はHPをご参照ください



市内の企業はもちろん、隣接する市町村にも企業があり、様々な求人があります。市内の求人情報は市のHPでもご案内していますのでチェックしてみてください。また、中野市へUIターンを希望する方を積極的に受け入れてくれる「信州なかの移住者受け入れサポート企業」をご紹介します。会社見学や面談等の調整をいたしますので、お気軽にお問い合わせください。

- 就職相談 ・中野市ふるさとハローワーク /TEL:0269-23-4710(中野市三好町1丁目4-27)
・ハローワーク飯山 /TEL:0269-62-8609(飯山市飯山186-4)

- ハローワークインターネットサービス
- 市内の求人情報
- 信州なかの移住者受け入れサポート企業



ハローワーク



市内の求人



サポート企業

job 仕事

空き家バンク akiya bank

空き家を売りたい・貸したい所有者の方と中野市に住みたい方の橋渡しをする事業です。空き家情報の提供など移住をお考えの方に役立つ情報を発信しています。

- ご利用の流れ
- ①「中野市空き家バンク」で検索
 - ② 気になる物件があったら「空き家相談所」に連絡
 - ③ 相談員から説明を聞き内覧をする(現地を見てご家族と話し合いましょう)
 - ④ 購入したい、借りたいになったら、担当仲介業者に連絡、契約
 - ⑤ 改修費補助金の利用を考えましょう

- 改修費補助金のお知らせ
(詳しくはHPをご参照ください)



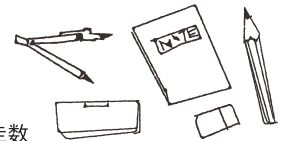
中野市空き家相談所
TEL:080-6408-6031
(nakanocity.akiya@gmail.com)

教育

education



市内小中学校



7つの小学校と4つの中学校、2つの高校があります。農業体験学習やスキー教室など自然とふれあう学習も充実しています。

- 小学校 中野小(780) / 日野小(65) / 延徳小(134)
平野小(483) 高丘小(165) / 高社小(394)
豊田小(114)
- 中学校 南宮中(498) / 中野平中(296) / 高社中(200)
豊田中(76)
- 高校 中野立志館高 / 中野西高 ※カッコ内は2023年時点の児童数・生徒数

ならいごと

市内には様々なならいごとの教室があります。自分の好きな事を伸ばすならいごとがたくさんあります。

野球、サッカー、ダンス、空手、ピアノ、英会話、書道、スイミング、バレエ、そろばん、体操、学習塾 etc...

子育て child rearing

豊かな自然があり、近隣へのアクセスも良い中野市は、子育てに最適です。

- 市内の保育園・幼稚園など

現在、公立が9園、私立が5園あります。



※子育て支援補助制度はこちら



- 子育て支援センター

就学前の児童と保護者が利用できる子育て支援センターが市内に2か所あります。リトミック&親子あそびなど子どもと参加できるプログラムを実施しています。



子育て支援センターの様子

中野市子育て支援拠点

HUBLIC

閉校した小学校の校舎を活用した子育て支援施設「HUBLIC(ハブリック)」があります。大型の室内遊具や図書室、体育館など、充実した施設が無料で利用できます。季節や天候にかかわらず安心して子育てができる環境が整っています。

おしゃれな内装やカフェの出店などが話題の人気スポット！



「Hub=中心地、拠点」+「Public=公共の、周知された」からなる造語で、地域みんなで人と地域を育てるという思いを込めて名付けられました。利用できるのは18歳までの子どもと、その両親や家族など。初回は事前にWEBサイトから登録が必要です。未就学児は保護者同伴、小学生以上は子どもだけの利用も可能。また、市民対象の有料の一時預かり保育(条件あり)も行っています。

開館時間：午前9時〜午後5時 / 閉館日：毎週金曜日
12月29日〜1月3日 / TEL:0269-38-1197





(※1)ただし、じめじめした暑さではありません。朝晩は結構涼しくなります。(※2)キュウリやナスなどの一部の野菜は多すぎるくらいもらえることもあります。(※3)コンビニまで歩いて5分、でも車を使いがち。なるべく歩くようにしたいですね。(※4)車を運転していたら前を横切った動物、ネコかと思ったらタヌキだった!ということは、よくあります。他にキツネ、シカ、サルを見かけることも。カモシカはスーパーレア。(※5)市街地東側に位置する桜の名所「東山公園」では、花見の時期限定で名物「揚げまんじゅう」が販売されていて、毎年行列ができるほどの人気です。(※6)午後8時～9時には結構閉まるお店が多いので、ご利用は計画的に。(※7)「○○するしない?」とは「○○するんじゃない?するよね?」と同意を求める意味で使われます。方言はほかにもたくさんあるので、探してみるしない?(※8)音の正体は、スズメやカラス、害獣を退けるための撃退器です。大きな音がでるものもありますので、音に敏感な方は住居を決める際に注意しましょう。(※9)正体は畑灌(はたかん)といって、畑に水を供給する仕組みです。車の場合は車内に水が入らないよう注意しましょう。(※10)横断歩道を渡り終わった子どもがおじぎしてくれることがあり、長野県ならではの光景にほっこり。ちなみにJAFの「信号機のない横断歩道での歩行者横断時における車の一時停止状況全国調査(2023年)」では、長野県が停止率84.4%(全国平均45.1%)で全国1位でした。

移住への6つのステップ

「中野市に住んでみたいな」と思ったら、何から始めるべき? ここではちょうどいい田舎暮らしを実現するためにチェックしておきたい流れを6つのステップでご紹介します。



お金について 移住にかかるお金を考える

生活を丸ごと移す移住には、引っ越し費用や入居費用など、ある程度の資金が必要になります。ここでは、移住開始時に必要となる引っ越し代、住居費用など初期にかかるお金の例を紹介します。移住で失敗しないためにも、費用目安を知ってぜひシミュレーションをしてみてください!(※14P参照)

		東京から中野市に単身で引っ越したTさんの場合 (～500km未満)	東京から中野市に夫婦で引っ越したMさんの場合 (～500km未満)
引っ越し代 ※通常期(5月～2月)の場合		6.5万円	12.5万円
住居費用 (賃貸住宅)	敷金・礼金	5万円	6万円
	仲介手数料	5.5万円	6.5万円
	家賃(1ヵ月)	5万円(1R)	6万円(1LDK)
	火災保険料	0.5万円	0.5万円
自動車購入費(軽自動車)		80万円	保 有
その他 (引っ越しまでの下見費用、家電購入費用、スタッドレスタイヤ費用、家具・家電購入費用、ハウスクリーニング費用等)		20万円	30万円
合 計		122.5万円	61.5万円

移住に必要な資金は?

左の表は、東京から中野市に引っ越しをする単身の方と、夫婦の出費の例です。車や家具の購入の有無などによっても金額は変わりますが、100万円を超える費用がかかることもあります。転居の前にはしっかり試算しておくことが大切です。

覚えておこう

○ 移住にかかるお金は自動車保有しているかどうかで大きく変わります。日用品や食料品の買い物など、中野市では車は必需品。車がない場合は購入を検討しましょう。また冬季間にはスタッドレスタイヤも絶対に必要です。

○ 長距離の引っ越しは運送費用が高額になるため、費用を安く抑えたいのであれば繁忙期(3月～4月)を避けることが重要です。

○ 家具や家電を運搬すると、引っ越しのトラックのサイズが大きくなったり手配する台数が増えたりする可能性があります。不要な家具や家電は引っ越し前に処分して、新調する必要があるものは現地調達がおすすです。

中野市

移住と暮らしのQ&A

Check!

Q.1

住まいはどうやって
探せばいいの？

A. 物件によっても探し方が変わります。

賃貸アパートの場合、不動産検索サイトや地域の不動産業者に相談するなど、首都圏で住宅を探す場合と変わりません。中古住宅や空き家をお探しの場合、不動産業者以外に市の空き家バンクでも物件を紹介していますので、チェックしてみてください。

物件を選ぶ際は、ハザードマップや周辺のスーパーなどの情報、お子さんがいる場合はそがどの学校の区域になるか、学校までどのくらい距離があるかなども調べてみましょう。具体的にどんな希望があるかを明確にしておくことが大切です。



ご近所づきあいが必要？

Check!

Q.2

A. 近所の方々との繋がりがあれば、より充実した生活を楽しむことができます。

特に持ち家の場合、ご近所づきあいはとても大切です。中野市内の各地域は「区」という単位で自治会のコミュニティを形成しています。区内では用水路の清掃、ゴミ集積所の管理や公共スペースの整備、地区のお祭りや地域活動など、皆がその地域で暮らしていくうえで必要な共同作業を行います。積極的に参加することで、コミュニティの一員として受け入れられ、より中野市での暮らしを楽しめるでしょう。

Check!

Q.3

ごみの出し方は？

A. 市が指定した方法と、地域のルールがあります。

ごみを出すには、ごみ処理手数料が上乗せされた中野市の指定ごみ袋を使う必要があります(スーパーやコンビニ等で販売しています)。ごみを出せる日や時間は区によって異なりますので、収集日カレンダーで確認しましょう。また、地区のごみ集積所は地域(区)の皆さんが維持管理・清掃をしています。区から指定されたごみ集積所に出しましょう。



冬支度や暖房はどうしたらいいの？

Check!

Q.4

A. 水道凍結防止やスタッドレスタイヤ、石油ファンヒーターを。

冬場は平均気温がマイナスとなり、かなり冷え込みます。そのため様々な対策が必要となります。

- ・水道…凍結防止のため水抜きや、水道管に保温材を巻くなどの工夫を。詳しくは開栓時に市上下水道課までお問い合わせ下さい。
- ・暖房…エアコンのほか、暖房の能力が高く寒い部屋を一気にあためられる石油ファンヒーターとこたつの併用が一般的です。
- ・自動車…雪道や凍結路面で使用するスタッドレスタイヤが必須です。また、4WD車だとスタックもしにくく、心強いです。

Check!

Q.5

都会よりも生活費は抑えられますか？

A. 生活スタイルにもよりますが、必ずしも抑えられるとは限りません。

中野市での生活費は、都会に比べて住居費や食費、教育娯楽費は低く抑えられる傾向がありますが、水道光熱費、交通・通信費は高くなる傾向があります。中野市(長野県)での暮らしでは、自動車が必須になることに加え、寒冷地ですので、冬場の光熱費が高くなりやすいという特徴があります。住居費と車両費、光熱費のバランスが取れるか、シミュレーションすることが大切になります。

	全 国	大都市	中都市	中野市 (小都市B・町村)
食費	8万502円	8万4482円	8万885円	7万5355円
水道光熱費	2万4421円	2万3113円	2万4811円	2万6048円
交通・通信費	5万688円	4万3003円	5万5940円	5万4312円
教育費	1万8126円	2万1860円	2万308円	1万1204円
教養娯楽費	2万9737円	3万2444円	3万952円	2万4162円

「大都市」(政令指定都市および東京都区部)、「中都市」(大都市を除く人口15万人以上の市)、「小都市B・町村」(人口5万人未満の市および町村) 総務省「家計調査年報(家計収支編)2022年二人以上の世帯」より

急病の際はどうしたらいい？

Check!

Q.6

A. 休日の救急体制もあり安心です。

中高医師会による休日診療所が開設されています。医療機関については9Pもご参照下さい。

場所: 中野保健センター内/診療日: 日曜日、祝祭日、12月31日～1月3日/診療時間: 午前9時～12時、午後1時30分～5時/TEL: 0269-23-2255

また、急な病気やケガで救急車を呼ぶか? 病院に行くか?
迷った場合は、長野県救急安心センターにご連絡ください。
お電話で症状を伺い、看護師がアドバイスします。

#7119 (15歳以上) ※ダイヤル回線・IP
#8000 (こども) 電話からは☎026-231-3021へおかけください

365日対応/平日: 午後7時～翌日午前8時/土日祝(年末年始): 午前8時～翌日午前8時