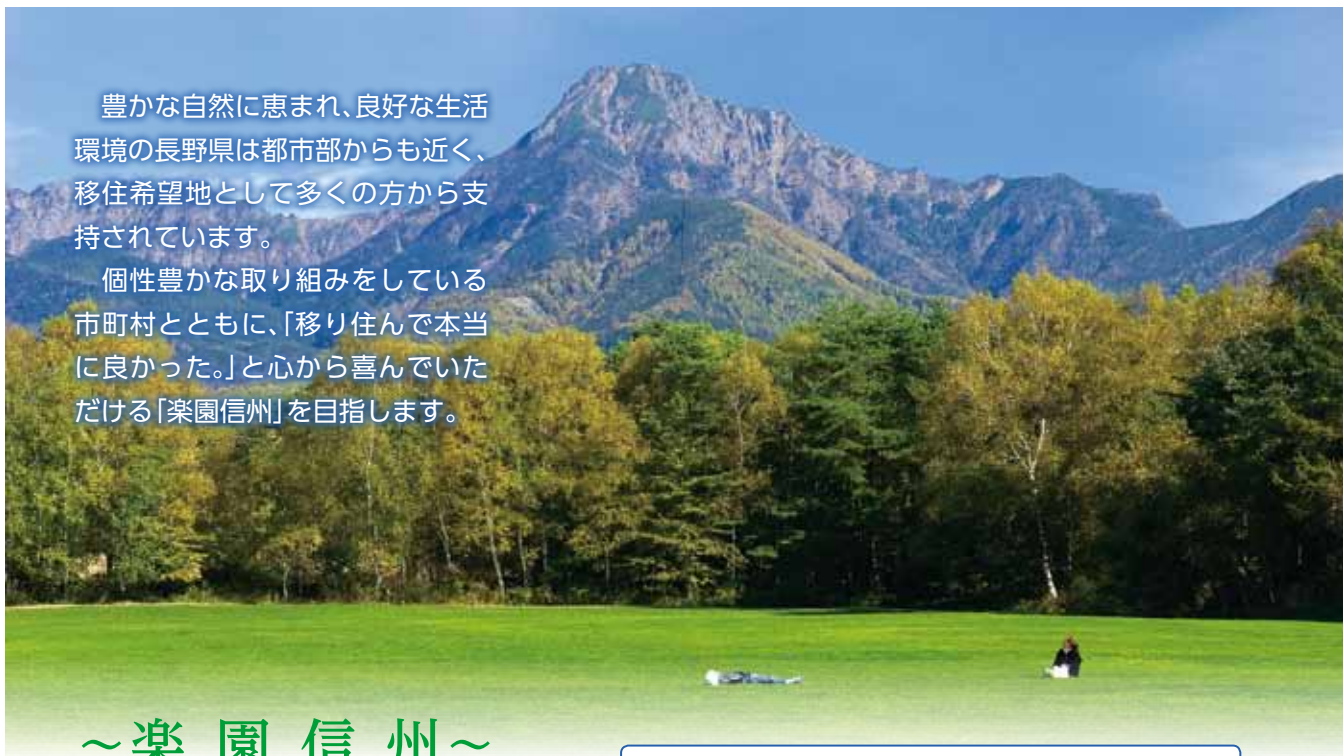


## 特集

1  
ふるさとに逢える「楽園信州」

豊かな自然に恵まれ、良好な生活環境の長野県は都市部からも近く、移住希望地として多くの方から支持されています。

個性豊かな取り組みをしている市町村とともに、「移り住んで本当に良かった。」と心から喜んでいただける「楽園信州」を目指します。



## ～楽園信州～

信州には、200を超える温泉や変化に富んだスキー場など多くの人を引き付ける魅力があふれています。

育んだのは豊かな自然。海はありませんが、山あり川あり、四季の移り変わりを雪や緑が鮮やかに彩ります。

きれいな水と澄んだ空気に包まれて、平均寿命は男性が全国1位、女性は5位、高齢者の就業率も1位で、日本有数の健康長寿県です。



信州は、日本のほぼ中心に位置し、三大都市圏からのアクセスも申し分ありません。

受け入れ先となる市町村も北から南まで全县に広がっており、それぞれが独自の「ふるさとづくり」を進めています。

移住したい、ふるさとに逢いたいと思っている皆さん。信州は心よりお待ちしております。

## 田舎暮らしをお考えの皆さまへ

## ▶まずはこちらから

楽園信州ホームページ

<http://www.rakuen-shinsyu.jp/index.html>

## ▶信州の旬の情報が届きます

長野県メールマガジン「楽園信州」

<http://magazine.nagano-ken.jp/>

～田舎暮らし「楽園信州」推進協議会がサポートします～

楽園信州では、県内60市町村と民間企業からなる協議会が、魅力あふれる田舎暮らしの情報を積極的に発信し、皆さまをサポートします。



■問い合わせ先: 観光部移住・交流課  
■電話: 026-235-7248  
■E-mail: iju@pref.nagano.lg.jp

特集

1

ふるさとに逢える「楽園信州」

## 長野県移住・交流センターを開設しました!

長野県への移住やIターンをお考えの皆様の「職」と「住」のご相談に、2名の専門相談員がワンストップで対応する「長野県移住・交流センター」を開設しました。

センターでは、ご希望のライフスタイルに応じた候補地の情報や、Iターン登録者に求人情報を提供して、長野県への移住をお手伝いします。

また、同じ建物の6階にある「NPO法人ふるさと回帰支援センター」内に長野県専用ブースを設置しました。ここを拠点に年間10回の移住セミナーや相談会を開催して、移住を希望する方々への情報発信を行っていきます。

7月28日(土)には「第2回田舎暮らしセミナー」を開催します。多くの皆様のご参加をお待ちしています。

## 長野県移住・交流センター

東京都千代田区有楽町2-10-1

東京交通会館 2階 (長野県東京観光情報センター内)

- 電話 03-3214-5655 (直通)
- FAX 03-3214-5650
- E-mail tokyo-ijucenter@pref.nagano.lg.jp



## スタッフからのメッセージ



移住専門相談員 京田 伸吾

住まいや子育てなどに関する最新の情報をご用意して皆様をお待ちしています。

受け入れを進めている全ての市町村の思いと、移住をお考えの方々の思いを結び付け、その人に合った田舎暮らしのスタイルをご提案します。

Iターン相談員 土方 裕久

ハローワークや大学のキャリアセンターで10年以上勤務していました。

私自身も田舎暮らしが好きで、二地域居住をしています。その経験を活かして、1人でも多くの方に満足いただけるお仕事をご案内していきます。



## 中京圏・関西圏

からの移住・交流情報  
はこちらへ

## 中京圏 長野県名古屋観光情報センター

名古屋市中区栄4-1-1中ビル4階

- ◆電話 052-263-4118
- ◆FAX 052-262-4669
- ◆E-mail nagoyakanko@pref.nagano.lg.jp

## 関西圏 長野県大阪観光情報センター

大阪市北区梅田1-3-1-800大阪駅前第1ビル8階

- ◆電話 06-6341-7006
- ◆FAX 06-6456-2889
- ◆E-mail osakakanko@pref.nagano.lg.jp

田舎暮らし  
Q&A

## 信州・長野県に住みたい

広い県内は、気温や降雪量など地域により差があります。希望エリアを絞ることが大切です。

## 山が見えるところに住みたい

ある程度地域を絞ってから、ロケーションの良い場所を探しましょう。

## 住むところを決めてから仕事を探したい

まずは生活基盤(仕事)の目途をつけてから、住宅を探すことをお勧めしています。

## 古民家を安く借りたい

物件数は少なく、ほとんどの場合リフォームが必要です。相談員にご希望をお聞かせください。

## 小さい畑が欲しい

農地法による制限があります。市民農園という方法もありますので、ご相談ください。

## 農業を始めたい

「日本一就農しやすい長野県」を目指しています。県新規就農相談センターもご活用ください。

# 信州を 選んだ私たち

#1

移住者の声をご紹介します

是利 靖雄 様 美穂 様 (長野市信更町)

実際に長野県に移住された方の体験談を通じて、長野県の魅力や移住のポイントをお伝えする「信州を選んだ私たち」。

第1回は、長野市に移り住んで7年になる是利さんご夫妻です。

5月25日に開催した「第1回信州田舎暮らしセミナー」では、今だから話せる苦労話や移住先での忙しくも楽しい暮らしについて、講演をしていただきました。



## 移住先選び

50代の前半から、仕事を辞めた後は都会を離れ、安全でおいしいものを作ってのんびり暮らしたいと考え、準備を始めていました。

当時は、「移住・交流課」のような窓口は、どこの県にも無かったので、移住先探しはまさに暗中模索でした。田舎暮らしの情報誌を見ながら不動産屋を回り、紹介してもらった物件を見ては、2人で話し合っていました。

移住先を長野県にしたのは、スキーや登山で訪れたことがあり、親しみがあつたからです。

ここに決めた一番の理由は景色。とにかく素晴らしい。現在住んでいるエリアは、家の中から北アルプスがきれいに見える場所としては最高だと自負しています。

不満といえば、平地が無いことでしょうか。“4つの平”と長野県歌「信濃の国」の歌詞にありますが、私たちから見れば平地ではありません。長野県に移住しようとお考えの方は承知していると思いますが・・・。

## 移住後の生活

農業は無農薬・有機肥料でやっ

ています。畑にした場所は、以前は杉林で、石がゴロゴロ出てきました。ほんの少しですが開拓者の気持ちがありました。

のんびり暮らそうと思っていたのですが、趣味で始めた手づくりジャムを通信販売することになりました。その後、いろいろな人と話をしてうちにカフェも始めてしまいました。

営業は、金・土・日で、それ以外は農作業。ジャム作りもあって、当初思い描いていたスローライフからはかけ離れてしまいましたが、それはそれとして楽しんでいます。

地域の人との交流も大切にしています。

田舎暮らしをしていく上で、これがないと絶対に生活できません。



## 移住をお考えの方へ

移住をお考えの方に申し上げたいのは、移住したいと思ったエリアの春夏秋冬を必ず事前に見るとのこと。とにかくじっくり考えることが重要です。そして、一緒に暮らす家族みんなで話し合っ、みんなが移住に納得することが成功の最大の要因だと思っています。

移住・交流に取り組む  
市町村のご紹介

飯田市

# 移り住むなら わが街へ



県の南に位置する飯田市。市役所には「結いターンキャリアデザイン室」があります。

人と人を結びきっかけになることを願って「Uターン+Iターン=結い(UIターン)」。

相談を通じて、213件、354名の方が飯田市へUIターンされています。

飯田市内のお仕事やお住まいについて、多くの情報を提供して定住をお手伝いしています。お気軽にお問い合わせください。

■連絡先:結いターンキャリアデザイン室  
■U R L: <http://yuiturn.net/>  
■電話: 0265-22-4511 (内線3512)

# 2 みんなの気持ちでエコライフ さわやか信州省エネ大作戦 2012夏



6月15日にスタートした「さわやか信州省エネ大作戦 2012夏」。省エネのちょっとした工夫や信州で涼しく過ごす方法をご紹介します。

## 今年の省エネ大作戦は

### どんな「作戦」?

平日の9時から20時までの使用最大電力を5%カット  
(平成22年度比)

### 実行するには?

#### ○減らそう・ずらそう・切り替えよう

- (i) 電力使用量を削減⇒カット(減らす)
- (ii) 電力使用量が多い時間帯(ピーク)を避ける } シフト  
家電製品の同時使用を避ける } (ずらす)
- (iii) 省エネ製品に買い替え⇒チェンジ(切り替える)

#### ○みんなでチャレンジ

7月25日(水)~27日(金)と8月8日(水)~10日(金)の6日間は、ピークカットチャレンジ期間。家庭でも職場でも電力使用がピークとなる13時~16時の節電にチャレンジ!

## 身の回りでこんな工夫しませんか

### 買い替えて節電と節約

ご家庭の照明はLED照明ですか?白熱電灯からLED照明や電球型蛍光灯に切り替えると消費電力は1/4~1/6に。

お値段は若干高いですが、長期間使えて、月々の電気代もお得です。

今年は、LED等への買い替えも信州エコポイントの対象になって、ますますお得。県内586の協賛店で1ポイント=100円相当のサービスが受けられます。

#### ↓ 信州エコポイントについてはこちらから

<http://www.shinshu-ecopoint.com/>

#### ↓ 家庭の省エネ エコとく講習会・エコとく診断についてはこちらから

<http://www.pref.nagano.lg.jp/kankyo/ondanka/mieruka/mieruka4.html>

### その明るさはちょうどいい?

窓際やオフィスの共有部分(廊下など)の照明を少し落としてみてください。思ったより明るいことに驚くはずです。

使っていないエリアの電気の消灯なども組み合わせると、かなりの節電効果があります。

環境に優しくて、コストも削減でき、しかも簡単。照明が明る過ぎないか?余分な電気はついていないか?オフィスで身の回りを見て、こまめに節電しましょう。



## みんなで涼しく過ごしませんか

### 今年の夏は「信州クールシェアスポット」へ

クールシェアスポットとは、気温が上昇する夏の午後、みんなで涼しく快適に過ごせる場所です。

家の電気や冷房を消して、カフェや公園など涼しい場所で過ごしませんか。

#### ↓ クールシェアスポットについてはこちらから

<http://www.pref.nagano.lg.jp/kankyo/ondanka/honbu/index.html>

<http://cool.sharemap.jp/>

このロゴが目印です。



■問い合わせ先:環境部温暖化対策課  
■電話:026-235-7209  
■E-mail:ontai@pref.nagano.lg.jp

## 信州で涼しい夏をいかがですか

### 信州四季旅キャンペーン「涼しい夏旅 さわやか信州」

信州は、周囲を日本の屋根と呼ばれる海拔3,000m級の山々に囲まれた自然豊かなリゾートエリアです。

高原には爽やかな風が吹き、川には冷たい水が流れています。

この夏も全国的に節電・省エネの取り組みが求められることから、夏の平均気温が大都市圏に比べ4~9℃低い信州で過ごすことがエコにつながります。

県では、信州での旅行や滞在をお楽しみいただくため、家族と涼しく遊べて学べる旅行プランやゆっくり過ごしていただく宿泊プランなどをご提案しています。

“涼しくさわやかな信州“で夏をお過ごしください。

#### ↓ “涼しい夏旅 さわやか信州”についてはこちらから

<http://www.shinshu-dc.net/>

■問い合わせ先:観光部観光振興課  
■電話:026-235-7254  
■E-mail:kankoshin@pref.nagano.lg.jp

