

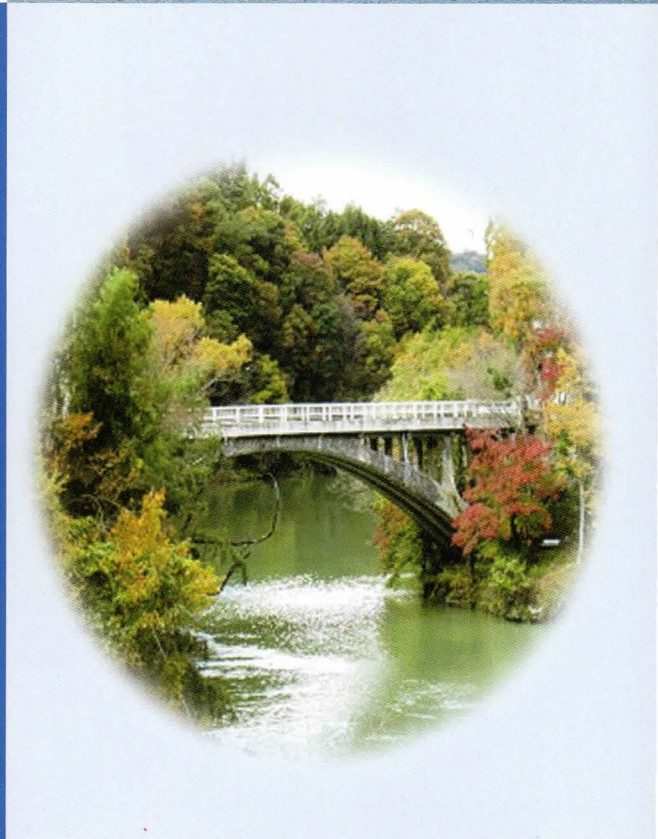
長野市

信州の里山

# 信更町

しんこうまち

さわやかな風と緑に囲まれて



信州の里山 信更

## 田舎暮らしガイド

信更地区住民自治協議会

E-mail [shinkou207@ngn.janis.or.jp](mailto:shinkou207@ngn.janis.or.jp)



# 信更町はこんなところ

長野市の南西に位置し、標高 400～850m の農村地帯で、人口 1,638 人、世帯数 823 世帯(令和 7 年 1 月現在)で、14 の地区があります。

山から清らかな川が流れる、自然豊かなさわやかな風と緑に囲まれた中山間地です。

・市街地や最寄り駅、IC まで車で約 10 分～30 分ほどで、近隣地域が生活圏内です。

短時間で移動が可能なので不便を感じ過ぎない田舎暮らしができます。

・ほどよい標高で、四季がとてもはっきりしています。1年の気温較差と昼夜の寒暖差が大きいのが特徴で、夏の暑い日も朝晩はひんやりと過ごせます。冬の朝は氷点下になりますが、雪はそれほど深くありません。

・北アルプスの絶景が望める地域は県外の方に人気があります。

・「田舎暮らし案内人」がいることが信更の特徴です。希望の暮らし方、移住目的に沿った相談や支援をしています。移住後もきめ細かなサポートをしているので、様々な相談が寄せられています。信更地区全体で移住された方を歓迎しています。



## 自然・文化・歴史・見どころ



りんご畑



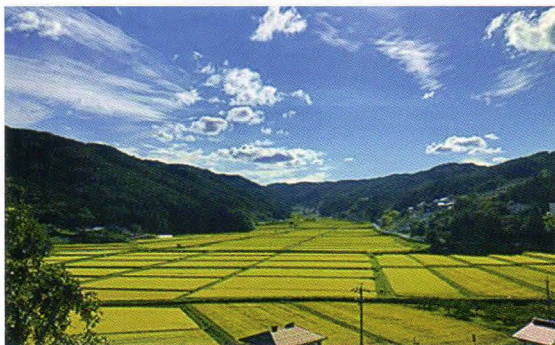
ワインぶどう園場



蕎麦畑



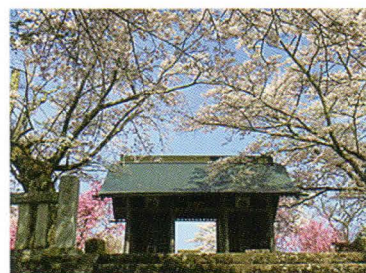
国指定重要文化財 観音寺  
木造十一面観音菩薩像



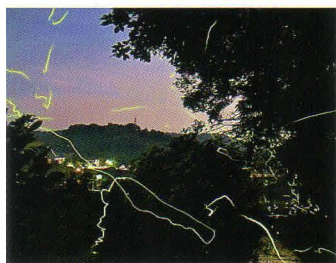
県下最大規模の種粃園場棚田



長勝寺 県宝木造金剛力士立像

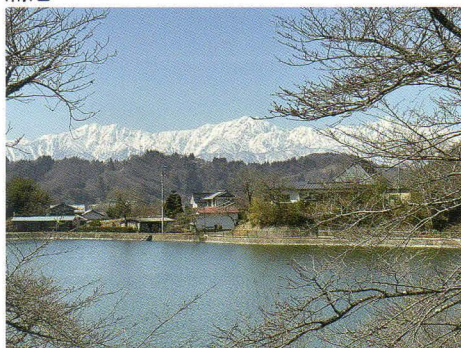


長勝寺仁王門



田野口ホタルの里

涌池



カタクリ



# 信州信更町に住んでみませんか！

信更町には自然のなかで暮らしたい方や、北アルプスの景色を求めて、県内外から 99 世帯 218 人の人が移住されています。詳しい空き家情報は公式ホームページをご覧ください。



## 周辺の観光スポット Let's enjoy a day off.

 スキー場 白馬八方尾根 34km 戸隠 42km 志賀高原 63km 竜王 56km 栂池 56km

 ゴルフ場 町内に 1 か所 隣接地に 2 か所

 温泉 戸倉上山田温 15km 草津温泉 84km 湯田中渋温泉 52km 乗鞍高原温泉 97km  
野沢温泉 66km 白馬八方温泉 38km 別所温泉 36km

善光寺 21km

上高地 92km

松本城 55km

戸隠中社 39km

上田城址 30km

松代城址 15km

軽井沢 69km

野猿公苑 54km

竜王 SORA テラス 74km

白馬マウンテンリゾート 42km

川中島古戦場 16km



## 信更地区の施設

【施設】長野市信更支所（信更地区住民自治協議会）

長野市立公民館 信更体育館 信更診療所 警察官駐在所 信更  
保育園（休園中） 花の里信更 JA グリーン長野農協信田支所  
郵便局 宅老所・グループホーム 信更いっぽ（おやき製造販売）  
りんごの里信更（あっぷるパイ製造販売）キラリ信更（ワイン  
販売） 虚空蔵山/高野マレットゴルフ場 星空の郷たかの  
ステップ高校 秀平鍛刀道場 ウィーゴカントリー倶楽部  
高雄山ウォーキングコース ゲストハウス



高野マレットゴルフ場



信更公民館南部図書館分室



旧信更中学校 収穫祭



花の里信更 移住交流会

## 信更は長野市と連携 住民主体で移住事業に取り組んでいます

信更地区住民自治協議会は、移住事業を地区の重要事業として位置づけています。

「田舎暮らしを支援する委員会」は長野市と連携しており、当地区は長野市でいち早く「田舎暮らし案内人」制度を設け、移住受け入れには多くの実績があります。

## 長野市移住者起業支援金

- ・交付対象者：50 歳未満で、県外から本市に移住し、起業をする人。
- ・要件：地域活力の創出に資する事業であること等。
- ・対象経費：施設整備などにかかる経費
- ・補助率：10 分の 10（上限額 100 万円）

## 長野市移住者空き家改修等補助金

|          |                                                            |
|----------|------------------------------------------------------------|
| 対象       | 県外からの移住者等が行う空き家バンク登録物件の改修及び家財道具等の処分にかかる経費                  |
| 改修補助     | 補助率は対象費用の3分の2<br>限度額 100 万円<br>※居住地要件、子育て加算あり              |
| 家財道具等処分費 | 補助率 10 万円以下の費用：10分の10<br>10 万円を超える部分の費用：4 分の3<br>上限額 30 万円 |

支援金・補助金の詳細は下記より詳しい内容をご覧ください

長野市移住・定住相談デスク TEL026-224-7721

メールアドレス iju@city.nagano.lg.jp

長野市移住者起業  
支援金のご案内



長野市移住者空き家  
改修補助金のご案内







信更産りんご JA グリーン長野



赤田が発祥といわれる信更りんご。  
ブランド名はやまのぶ。  
信州でも昼夜の寒暖差が大きい山  
間地栽培の信更りんごは蜜入りサ  
ンふじが絶品。

おやき 信更いっぽ



安心安全な地場産食材の手作りおや  
きは信更いっぽ独特の柔らかな生地  
が特徴の郷土食。  
その豊富な種類と味、食感オリジナル開発。

長野市 地ワイン Kirari 信更



遊休農地を活かした新たな特産品の創出を目指し、信更をワイ  
ン葡萄の里にしようと立ち上がったキラリ信更。信更の圃場で  
栽培されたぶどうの珠玉のワインは、各方面からの高い評価を  
得ている。

たねもみ  
種粳米と信更産米



山からの清らかな水と気候が生んだ、こし  
ひかりを中心とした種粳栽培されたお米。  
田野口を中心に約 65ha の種粳圃場は県  
下最大の規模を誇り、棚田としても有名。

信州  
信更  
の味

あっぷるパイ りんごの里信更



寒暖差が大きい傾斜地でおいしく実ったりりんごをたっぷり使ったあ  
っぷるパイ。工房では農家のおかあさんたちが丁寧に手作り！

蕎麦粉と灰原辛味大根とえごま油

灰原クーヘン会・田沢



冷涼な気候と霧を活かして  
栽培される蕎麦粉は食感が  
よく薫り高い。灰原辛味大根  
の絞り汁で食べる名物「お  
しぼりそば」は、信州の郷土  
料理として親しまれている。



伝統野菜の灰原大根は強い辛  
味の中に「あまもっくり」とし  
た味わいが特徴。  
αリノレン酸たっぷりのえごま  
オイルは注目の健康食品。



信更産アップルジュース

Chico Rena Farm

規格外のフレッシュなりんごで  
無添加ストレートジュースを品  
種ごとに展開。りんごそのもの  
の味わいを楽しめる。  
信更町のりんごのおいしさを  
カフェやマルシェ、ネットで発  
信中。



私たちが「田舎暮らし案内人」です

支援します！

移住に関するご相談はわたしたちが承ります。  
空き家へのご案内、就職や農業がしたい方への支援、  
宅地、農地を希望する方へのサポートをしています。  
移住後の暮らしも私たちがサポートします。  
住民自治協議会事務局へご連絡ください。

信更地区住民自治協議会事務局 ☎050-3583-2071



田舎暮らしを支援する委員会  
委員長 永井 一俊



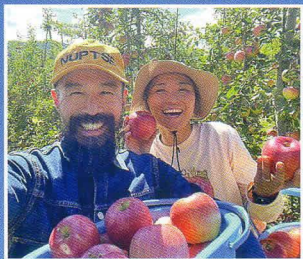
住民自治協議会  
事務局長 小山 悦夫



### 梅野大樹さん一家

自然の中での暮らしと、りんごの美味しさに惹かれて神奈川県から移住。りんごの栽培を1から学び、夫婦で地域の活性化にも取り組んでいる。猟友会所属。

農園 ChicoRena Farm 運営

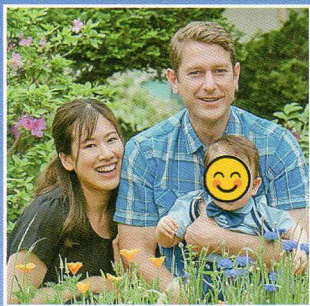


### 根津 啓さん一家

東京都出身、人間国宝宮入平氏のご子息宮入小左衛門行平氏に師事後独立し、信更町に秀平鍛刀道場をつくる。数々の賞を受賞し、2021年文部科学大臣賞最高賞受賞。家族5人暮らし。



### Tim さんファミリー



オーストラリア出身。里山での暮らしを楽しみながら子育て真っ最中。

### 橋本 敦さん一家

神奈川県から3世代で移住。お米とりんごを作りながら、自分で家のリフォームと新たに家を建てている。畑を大きく広げて立派な信更産農産物を山ほど出荷できる農家になるのが目標。



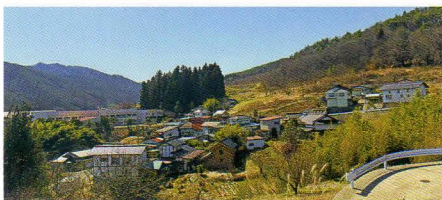
### 渡辺 啓志さん一家



新潟県出身。調理師として勤務の傍ら、無農薬の自家栽培野菜を扱っている。仲間とこども食堂運営も携わる。

三水1本桜

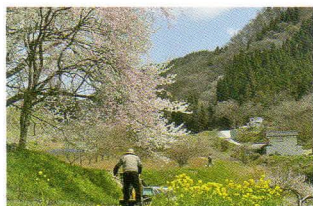
### 信更さながらの風景と農家さんたち



## こんなかんじです！信更

移住した方に聞きました！

- ☆真っ暗闇で月と星だけが照らす、静寂な夜が好きです。
- ☆ここで獲れる鹿やイノシシ肉、おいしい！
- ☆こんなにも、「なんにもない」ところが魅力だと思います。
- ☆信更を選んだ理由は、ゆったりとした里山暮らし満喫できるのに、市街地にさっと行けるところです。車は必要不可欠かも。
- ☆自分で作る野菜がおいしい。たくさん採れて嬉しい！
- ☆地域の人があたたかくて、穏やかな雰囲気が魅力です。
- ☆近所付き合いや仲間どうしの集まりが楽しくて、想定外でした。
- ☆信更って長野県のまんなか辺りの位置なので、県内・外へのお出掛けが便利です。





## 信更町での暮らし

### 公共下水道

ほとんどの地域で、公共上下水道を完備しています。  
そのほかは合併浄化槽で対応しています。

### インターネット環境

Wi-Fi、光ケーブル他、ケーブルテレビがほとんどの地域で整備されています。

### 防災

消防車や救急車は支所まで10分ほどで到着します。  
自主防災会、長野市消防団信更分団等の組織があります。

### 医療機関

町内に市立信更診療所（内科、歯科）があります。

### 小学校・中学校への通学

スクールバスが近隣の学校へ送迎してします。

### 区・自治会

14の地区と、信更支所内に住民自治協議会があります。  
区や自治会に加入すると、区費、加入費等（区によって徴収額は異なる）の納入や、当番、地区清掃や草刈などの全員作業があります。

## 信更町の生活圈とアクセス環境

信更支所から車でおよその所要時間

### 信州新町

新町病院 約13分  
道の駅 約8分  
新町小学校 約15分  
新町保育園 約18分

### 七二会

保育園 約17分

### 白馬長野線

至中条  
白馬方面

至信州新町  
松本市方面

### 大岡

道の駅 約25分

### 長野市信更地区

長野市信更支所

長野市

JR篠ノ井駅

JR稲荷山駅

至松本市

至上田市

### 千曲市

稲荷山駅 約10分  
更埴IC 約18分

長野県庁

長野市役所

至飯山市  
上越市方面

### 長野市街地

長野駅 約30分  
長野赤十字病院 約25分

### 松代

長野IC 約30分  
総合病院 約30分

### 篠ノ井

篠ノ井駅 約15分  
篠ノ井総合病院 約25分  
篠ノ井西小学校 約15分  
篠ノ井西中学校 約18分  
塩崎小学校保育園 約13分

長野市信更地区住民自治協議会

〒381-2351 長野市信更町氷ノ田 3180-1(信更支所内)

TEL/FAX:050-3583-2071

Email: shinkou207@ngn.janis.or.jp

### 車で

高速道路約3時間  
東京 →→ 長野IC →→ 信更地区  
大阪 →→ 更埴IC →→ 信更地区  
高速道路約5時間  
R18~長野信州新線約20分

### 鉄道・バスで

北陸新幹線約1時間40分  
東京 →→ 長野駅 JRしなの鉄道12分  
名古屋 →→→→→ 篠ノ井駅 →→ 信更地区  
JR中央線・篠ノ井線約2時間50分



信更住民自治協議会公式キャラクター  
たねもみちゃん

信更地区住民自治協議会公式ホームページ <http://hurusatoshinkou.web.fc2.com/>

信更地区空き家情報サイト

<http://www.inakagurashishinkou.com/>

公式 Instagram @shinkojujikyo



信更地区空き家情報サイト