



みなみ
みのわに
暮らす



田舎だけど
田舎じゃない

村民の
7割が移住者

保育園から
大学院まで
ある村

実は
長野県内からの
移住者が多い

村だけど、村じゃない

みなみみのわむら

南箕輪村って、 こんなところ!

すべてがコンパクトで暮らしやすい

暮らしの範囲は、車で約 **10分**

車での移動がコンパクトな暮らし

学校も、役場も、病院も、自然も近い

インターが近いからお出かけも便利



人口

16,071人
(令和6年3月時点)



商業施設

- 食料品スーパー…2か所
- ホームセンター…2か所
- ドラッグストア…4か所
- コンビニ…9か所



病院・診療所数

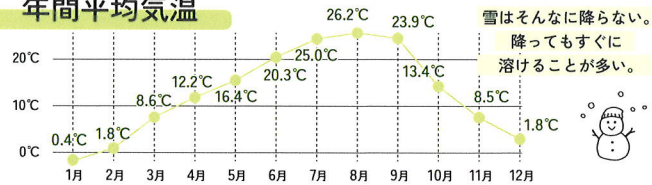
- 内科…3か所
- 整形外科…1か所
- 眼科…1か所
- 心療内科…1か所
- 歯科…3か所
- 精神科…1か所



学校数

- 保育園…6園
- 小学校…2校
- 中学校…1校
- 短期大学…1校
- 大学…1校
- 大学院…1校
- 高校…1校

年間平均気温



ACCESS

日本のほぼ中心に位置しているから、
都市へのアクセスも良好



- 東京から…約180分
- 名古屋から…約140分
- 大阪から…約280分





ベジかける Instagram (@vegekakeru)



2016年移住 ベジかける代表
内山 祐輔さん (30代・自営業)



農産物 × 地域 人を繋ぐ青果店

農産物や加工品、旬のフルーツをたっぷり使用したパフェを販売している青果店「ベジかける」は、「おいしいフルーツや野菜に出会える店」として地域に愛されている。この店を営んでいるのが、宮崎県出身の内山祐輔さんだ。

宮崎の両親も

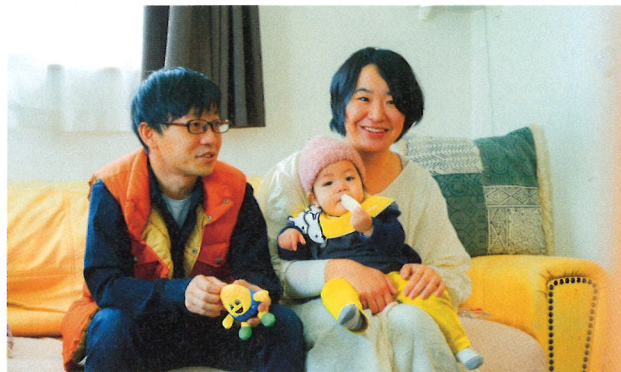
内山さんは地域おこし協力隊の任期中、地元の生産者たちと関わるなかで、苦手だったリンゴ本来のおいしさ、そしてふるさとの味が南箕輪村の人に喜ばれるということを実感。そこで地域と地域の農産物を掛け合わせることをコンセプトとする、この店を立ち上げるに至った。

「移住して時間に余裕が持てるようになりました。忙しいけど、充実しています」

店舗経営に加えて南箕輪村の集落支援員も務めているため休みの少ない生活を送っている内山さんだが、清々しい表情でこう語る。ふと見上げれば山がある、南箕輪村の生活環境も気に入っている様子。

じつは現在、驚くことに内山さんの両親も宮崎から移住しており、ベジかけるの運営に携わっているという。そんなベジかけるには移住希望者や九州出身の移住者なども訪れていて、地域と移住者が繋がる場としても機能し始めている。

「南箕輪村は移住者が多く、右を向けば先輩移住者がいるような状態(笑)。移住者にもいろんな可能性がありますよ」



山好き一家が送る 南箕輪村の日常

村の人々との温かな交流

ふたりはこの村の子育て環境にも満足しているという。

「役場の方々が、ひとりひとりに目を配ってくださるのがありがたいです」

圭衣子さんがそのことを実感した、こんなエピソードがある。次男が病気がちで検診になかなか行けなかったとき、役場の担当者にその旨を伝えたら「西尾さんちの〇〇くんね」と調整してくれたのだ。

「ご近所さんもすごく優しいんです。子どもの名前を覚えて遊んでくれたり、野菜をくれたり。こういった地域の人々とのやりとりがあるのも嬉しいですね」

2歳と1歳の子どもを育てている西尾夫妻は、2022年に静岡県から南箕輪村へ移り住んだ。ふたりは富士山山頂で結婚式を挙げるほどの山好き。移住先はアルプスを擁する長野県一択だったそうで、安曇野市や松本市など県内の地域をいくつか検討するなか、正世紀さんの前職の経験を活かせる職場が見つかり、南箕輪村への移住を決めたという。

暮らし始めて、約1年半。仙丈ヶ岳をはじめとする最寄りのアルプスを日帰り登山したり、入笠山や守屋山などの里山に子どもを背負って登ったりするなど、ふたりは山に近い南箕輪村の環境を最大限に楽しんでいる。

「山登りが好きな人には、本当に最高の環境ですね。家の窓からも仙丈ヶ岳が見えるんですよ。毎日妻と『今日は仙丈がきれいだね』なんて話をしています」

子どもが生まれる前までは、年越しキャンプや野外フェスなど、登山以外にもアウトドアを満喫していたという西尾夫妻。とくに圭衣子さんはアクティブ派で「アルプスもたくさん歩きたいし、スノーボードや沢登り、溪流釣りもしてみたいです」と、子どもが大きくなってからやりたいことを楽しそうに語ってくれた。

お試し住宅 高原のコテージ

- 利用対象者 / 本村に移住希望であり、県外に居住している方
- 予約方法 / 大芝公園管理事務所へ直接予約を。(0265-78-5835) ※最長2泊まで
- 利用料 / 利用料(1人料金・税込): 2,000円 ※小学生以下は無料
暖房費(1棟あたり): 1,500円
ゴミ処分料(1袋): 500円

● 住宅概要 /

- 定員...最大10名
- 設備...ベッド10台、エアコン(2Fのみ)、暖房、キッチン、冷蔵庫、シャワートイレ、バスルーム、洗面台、その他
- アメニティ...バスタオル、歯磨きセット、大芝の湯入浴割引券、バスアメニティセット、調理器具、食器、その他
- 貸出設備(有料)...ダッチオーブン、BBQ網など
- 利用条件...禁煙、ペット不可



2022年移住 趣味は登山・キャンプ・音楽
西尾 正世紀さん (30代・会社員)
圭衣子さん (30代)

こんな支援策であなたの移住と心地よい暮らしをサポートします

移住支援制度

UIターン就業・創業移住支援補助金

単身60万円 2人以上の世帯100万円

東京圏、愛知県、大阪府から村内に移住した方で、長野県が選定した企業のうち、東京圏以外の地域の企業に就業した方、または創業支援金の交付決定を受けた方に、長野県と南箕輪村が共同で最大100万円を支給します。(18歳未満1人につき30万円の加算)

奨学金返還支援補助金

1年間最大15万円

村へUIターンして上伊那地域で働く方へ、奨学金返還費用を助成。補助金額は、申請する年度内に返還した奨学金の2分の1の額(千円未満切り捨て)で、1年間の限度額は15万円。交付期間は5年間(60か月)です。

生ごみ処理器設置補助金

設置費最大3万円

家庭から出る生ごみの減量化を目的に、生ごみ処理器の設置に要する経費を補助します。

空き家バンク各種補助金

改修費用 最大50万円補助

改修補助金、片づけ補助金、成約奨励金。空き家バンクに登録された物件の改修、片付けなどにかかる費用を補助します。

住宅用新エネルギー施設設置補助金

設置費用最大10万円

一般家庭用に太陽熱利用施設、ペレットストーブ、ペレットボイラー、薪ストーブの導入費用の一部を補助する「住宅用新エネルギー施設設置補助金」を設け、新エネルギー導入の推進をしています。

住宅リフォーム補助金

10万円(定額)

住宅リフォームで地元業者が施工するものの費用の一部を助成します。

子どもからお年寄りまでサポート 子育てサポート紹介

子ども医療費の窓口負担完全無料化

(0~18歳まで)

ファミリーサポートセンター料金の補助

(子ども一人あたり1時間300円の補助で400円/時間)

病児・病後児保育料無料(未就学児)

保育園・小中学校の欠席連絡やおたよりのオンライン化

教育ローンの利子・保証金への補助

高齢の方などへのサポート紹介

〔高〕は高齢者、〔障〕は障がい者を示します。

福祉移送サービス〔高〕〔障〕

交通手段を持つことができない70歳以上の高齢者や要介護認定者、要支援認定者等(1か月に往復4回までで事前に利用登録が必要です)

タクシー利用料金助成〔高〕〔障〕

75歳以上の運転免許を持たない方や重度障がい者等(1枚あたり500円の利用券を交付します)

福祉医療〔高〕〔障〕

68歳以上の高齢者や障がい者等の窓口で支払った医療費の一部を村で補助します(所得制限あり)

障がい者家賃補助 月1万円

補聴器購入費用助成 上限2万円

65歳以上の方で聴力レベルが一定の条件を満たしており、医師により補聴器の使用が必要であることが証明されるとき

農をはじめたい方を、サポートします

農業体験



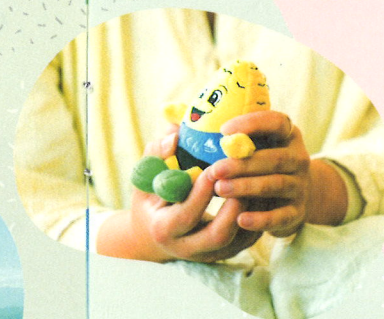
詳しくはこちらから

●ふれあい農園

地域住民が自然の中で気軽に土に親しみ、農作業を通じてふれあいを深める場として、ふれあい農園を開設しています。土に触れ、汗を流し、野菜などを作る喜びを味わってみませんか。(1区画あたり1,000円/年)

●まっくん田んぼ体験隊

田植え、稲刈り、収穫祭と全3回のプログラムで、農機具を使った現代農業や、手植えなどの昔ながらの農業文化を体験できたり、地元の上伊那農業高等学校と信州大学農学部との生徒と一緒に南箕輪村の農業を学ぶことができます。大人も子どもも一緒になって田んぼで遊んで・学んでみませんか。





南箕輪村
観光協会サイト



南箕輪村
公式サイト



南箕輪村移住
定住促進サイト



長野県南箕輪村

[問い合わせ] 南箕輪村役場 地域づくり推進課

〒399-4511 長野県上伊那郡南箕輪村 4825 番地 1

TEL 0265-98-6640 (直通)

E-mail shinko-c@vill.minamiminowa.lg.jp

[開庁時間] 午前8時30分～午後5時15分
(土曜日・日曜日・祝日・年末年始除く)

