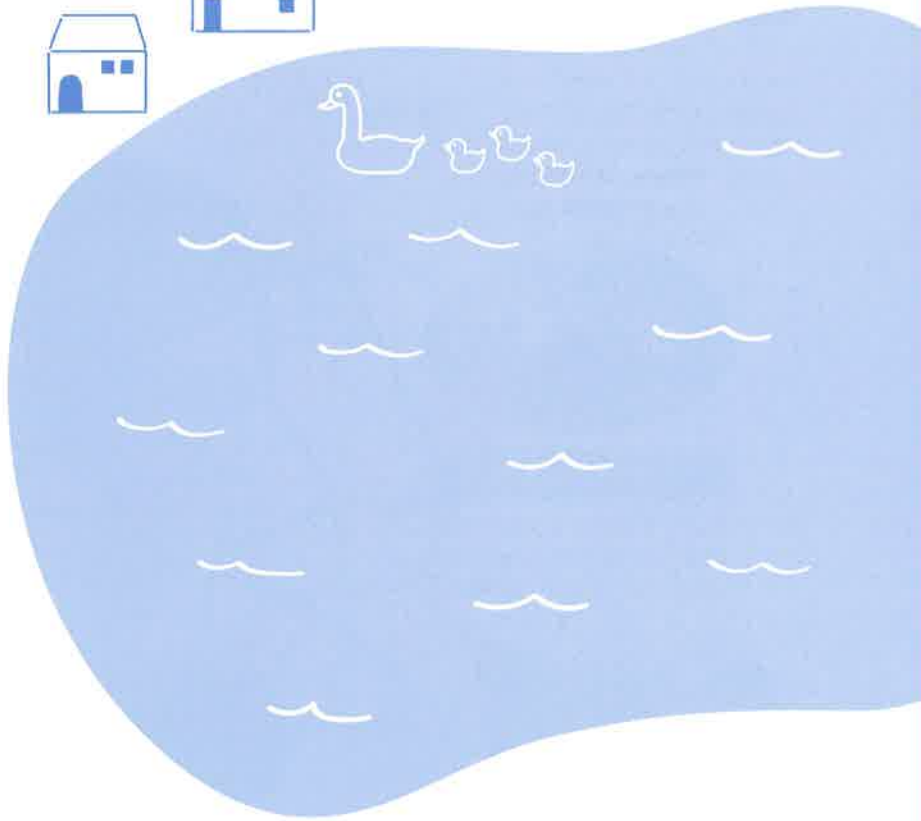




移住・定住
ガイドブック

おかや で

すくすく



長野県岡谷市



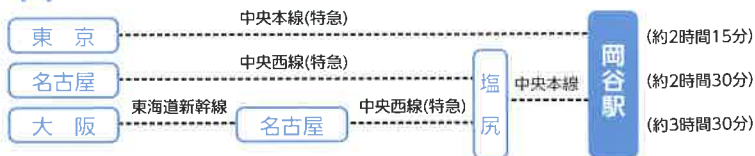
主要都市への交通アクセスに優れています。

日本の中心に位置する長野県岡谷市。
 主要都市へのアクセスが容易で、主要都市を結ぶ結節点にもなっています。

車利用の場合



電車利用の場合





生活基盤が集約するコンパクトシティ

岡谷市の中心市街地には公共施設をはじめ、ショッピングモールやスーパーマーケット、映画館から雑貨屋まで生活に必要な全てが街なかであり、便利な生活環境が整っています。

諏訪湖まで
徒歩20分



岡谷市民病院

地域の総合病院として急性期から慢性期までの幅広い診療機能等を有しており、病床数は295床。一日平均、640名が外来に訪れます。



商業施設

長野県最大級のショッピングセンターは、旬なグルメからトレンドファッションまで魅力ある専門店が充実。商品を見ながら店内を回れるサーキット型モールで楽しくお買い物ができます。



映画館・ボウリング場

岡谷駅から徒歩10分で行ける映画館。サービスデーも多くあります。24レーンが整備されたボウリング場は、お得な料金プランが盛りだくさん。



岡谷市役所・蚕糸公園

妊娠・出産、入園・入学、引越などライフイベントに応じて担当者が相談に応じます。移住相談も3階の地域創生推進課で行っております。



こどものくに

0歳から3歳までのお子さんご家族がのびのび遊べて、保育士・看護師・栄養士への相談も気軽にできます。



岡谷駅

2016年3月に製糸場をイメージしたレンガ風にリニューアル。隣接する岡谷市観光案内所でレンタサイクルを行っています。



テクノプラザおかや

産業振興の拠点施設で、貸会議室もあります。コワーキングスペースは1時間100円から利用できます。



ロマネット

湯温はちょっと熱めの42℃です。また、お肌がスベスベになり、湯冷めしにくい効果もあります。

徒歩17分

徒歩10分

徒歩2分

徒歩3分

徒歩10分

徒歩15分

徒歩25分
バス10分



諏訪湖を中心とした自然と魅力



諏訪湖は、周囲約16kmの信州一大きな湖で、自然豊かな湖畔はジョギングや散策、サイクリングなどが楽しめ、四季を通じて楽しめる所が魅力です。



サイクリングが楽しめます

【自転車で一周する時間と目安】

大人：ゆっくり走って約1時間～2時間
 子ども：ゆっくり走って約2時間～3時間
 高低差が少ないため、出発する場所や時間は、太陽や風の向きから好きな周り方を選べるとよいでしょう。

レンタサイクル



岡谷駅舎に隣接する岡谷市観光案内所にて、e-バイク（スポーツタイプの電動アシスト自転車）などのレンタルを行っています。
 時間：午前9時～午後5時（水曜定休）
 金額：e-バイク 1,500円/日(10台)
 シティサイクル 500円/日(3台)



横河川のさくら

諏訪湖に流れ入る「横河川」の河口から約4kmに渡って両岸に植えられている桜並木。約400本が連なる圧巻の景色が広がります。

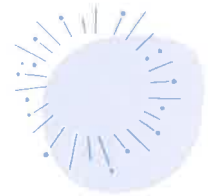


鳥居平やまびこ公園

諏訪湖、八ヶ岳を望む標高1,000mの高台に位置する広大な公園です。豊かな自然を感じながら、サマーボスレーやバーベキューを楽しめます。

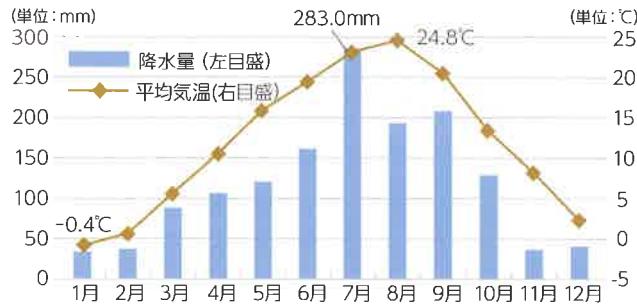


自然に恵まれ快適に暮らせます。



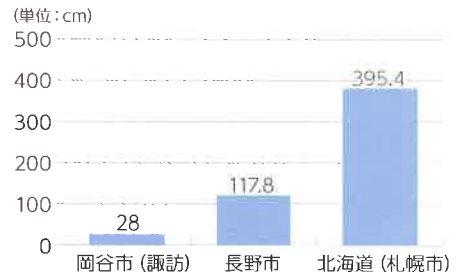
信州の真ん中、諏訪湖畔に位置する岡谷市は、周囲を山々に囲まれた美しい景観が自慢。日照時間が長く、晴天の日も多いため、快適に生活することができます。

月別降水量と平均気温



(資料) 気象庁「気象統計情報」
※数値は令和元年～令和4年の平均値

年間降雪量の都市別比較



(資料) 気象庁「気象統計情報」
※数値は令和元年～令和4年の平均値
※岡谷市の数値は「諏訪地域気象観測所」による

日照時間(年間合計)の都市別比較



(資料) 気象庁「気象統計情報」
※数値は令和元年～令和4年の平均値
※岡谷市の数値は「諏訪地域気象観測所」による

年間降水量の都市別比較



(資料) 気象庁「気象統計情報」
※数値は令和元年～令和4年の平均値
※岡谷市の数値は「諏訪地域気象観測所」による

安定したエネルギーと豊かな水があります。

岡谷市は中部電力の管轄地域です。
豊富な水資源を有し、下水道も99%以上の高い普及率を誇ります。

【年間の水道光熱費】

	長野県	全国
電気代	125,756円(4,687,740kWh)	134,664円(4,783,907kWh)
都市ガス	26,499円	37,175円
プロパンガス	34,416円(55,578m)	21,263円(36,690m)
灯油	26,716円(278.33ℓ)	14,420円(156.83ℓ)
上下水道	84,431円	63,495円

(資料) 光熱費(長野市)総務省統計局 調査
家計調査の1世帯当たり品目別年間支出金額及び購入数量(二人以上の世帯)のデータより、
2020年～2022年平均の品目別都道府県庁所在市及び政令指定都市ランキングを集計より引用



諏訪湖の朝日と噴水

— 令和5年度事業 —

おかの 移住支援

■ 住まいをサポート

① 若者移住者の住宅取得費補助

移住してきた夫婦ともに39歳以下の方、または39歳以下の独身の方に住宅の新築費や購入費を補助します。

【補助額】

住宅取得費の1/10以内で

- ・夫婦ともに29歳以下：最大100万円
- ・夫婦ともに39歳以下：最大70万円

② 若者移住者の住宅家賃補助

29歳以下の学生または勤労者単身移住者のアパート等の家賃を補助します。

【補助額】

家賃の1/2以内で最大15,000円/月を24ヵ月

※勤労者は期間の定めのない労働契約を結んでおり、住宅手当を受けていない方

③ 新婚世帯の住宅費補助

39歳以下の新婚世帯の住宅取得費・家賃・リフォーム費・引っ越し費を補助します。

【補助額】

- ・夫婦ともに29歳以下：最大60万円
- ・夫婦ともに39歳以下：最大30万円

※令和5年3月1日から令和6年3月31日までに婚姻届けを提出した世帯所得500万円未満の方が対象です。

④ 移住者の空き家バンク物件改修費補助

移住者で、空き家・特定住宅用地情報バンクに登録された住宅を購入した方に、移住奨励金及び住宅の改修等に要する費用の一部を補助します。

【補助額】

- ・改修等補助金
工事費の1/2以内：最大80万円
- ・移住奨励金 20万円

⑤ 子育て世帯の市営住宅入居支援

小学校修了前の子どもがいる世帯を対象に、ユニットバス及び網戸等を設置した住戸に優先して入居いただけます。

担当 ①②③地域創生推進課 内線 1368
④⑤都市計画課 内線 1375

■ 仕事をサポート

⑥ 新規開店の店舗改修費補助

(1)飲食店が新規創業する場合の改修等に要する経費
(2)新たに出店する場合の改修等に要する経費(1)との併用不可

※改修費50万円以上の場合に限ります。

【補助額】

改修等の経費のうち50万円を超える部分の1/2以内
限度額：(1)60万円 (2)50万円

⑦ 新規開店の家賃補助

新規開店した日の属する月より2年間の賃借料を補助します。

【補助額】

賃借料の1/3以内
限度額：1年度25万円、
1事業者50万円（敷金・礼金・共益費は含みません）



⑧ 空き店舗を探す

空き店舗の情報を岡谷市ホームページで公開しています。物件所有者や宅地建物取引業者から提供いただいた賃貸借物件を掲載しています。

⑨ 創業のための家賃等の補助 (製造業・情報通信等)

創業5年未満の中小企業者（製造業、ソフトウェア業）の家賃等を補助します。

【補助額】

・連続する24ヶ月(2年間分)の家賃相当経費の1/2以内
・限度額：108万円(1年54万円)

⑩ 農地を探す

遊休農地の有効利用を目的に、農地情報を岡谷市ホームページ【農地バンクシステム】で公開しています。農地を借りたい方、取得したい方はご活用ください。

担当 ⑥⑦⑧商業観光課 内線 1457
⑨工業振興課 0266-21-7000
⑩農林水産課 内線 1489



■暮らしをサポート

⑪市民農園・研修農園

【市民農園】

市が管理している市民農園を、気軽に借りることができます。

使用料：1区画

年間1,000円

(家庭菜園に適した広さです。)

【研修農園】期間：4月～10月

JA職員の栽培指導のもと、野菜づくりの基礎を習得できます。

場所：岡谷市民総合体育館駐車場西側

定員：14組(14区画)

時間：隔週木曜日(月2回程度) 午前9時～午前11時

参加費：区画年間5,500円(ただし、種・苗代は実費徴収)



⑫移住支援金

東京都・埼玉県・千葉県・神奈川県・愛知県・大阪府から移住した方で移住前後の居住及び就業等についての要件に該当する方に移住支援金を交付します。

【支援額】

- ・2人以上世帯100万円
- ・18歳未満の子ども帯同1人あたり100万円を加算
- ・単身世帯60万円

担当 ①農林水産課 内線 1487
 ②地域創生推進課 内線 1368



岡谷市公式ホームページ



岡谷市移住定住情報サイト



■子育てをサポート

⑬出産・子育て応援給付金

妊娠・出産した妊婦又は養育者に応援給付金を給付します。

- ・妊娠届出時：5万円
- ・出産後赤ちゃん訪問時：5万円

※妊娠届・赤ちゃん訪問時に保健師による面談を行います。

⑭産後ママをサポート

出産後、産婦及び乳児のサポートをしてくれる方が身近にいない家庭に支援者を派遣します。

- ・育児援助…沐浴、授乳、オムツ交換等に関する援助
- ・家事援助…調理、掃除、洗濯等に関する援助

利用期間：生後3か月間、40時間以内

多胎は満1歳に達する前日まで延100時間以内

利用時間：午前8時30分～午後5時 1回2時間まで。

1日2回までご利用できます。

利用料金：1時間300円

⑮子ども医療費助成

市内在住の18歳までの子どもが医療機関を受診した時に、保険診療の自己負担額を助成します。

500円(1医療機関等につき1ヶ月上限500円)を窓口で支払うことで、医療を受けることができます。

⑯給食の副食費 第3子以降無料 第2子半額

保育園等に通う3歳以上児の給食費(副食費)を減免します。

- ・第3子以降の子ども：免除(減免上限額 4,500円)
- ・第2子の子ども：半額(減免上限額 2,250円)

公立保育園の給食費：副食費4,500円、主食費680円 計5,180円

⑰子育て支援館 こどものくに

3歳までのお子さんをご家族の方が、気軽に利用できる場所です。親子で楽しく遊んだり、子育ての悩みや相談にも応じます。

開館時間：午前9時30分～午後5時30分

休館日：毎月第2火曜日、及び年末年始(12月29日～1月3日)

入館料：無料(ただし、年間登録実費として200円かかります。)

利用者：0歳～3歳(年少にあがる前年度まで)の子とご家族。ただし兄弟姉妹が就学前であれば一緒に入館できます。

担当 ⑬健康推進課 内線 1184
 ⑭健康推進課 内線 1193
 ⑮医療保険課 内線 1174
 ⑯子ども課 内線 1227
 ⑰こどものくに 0266-24-8403



◎掲載の補助金や支援には要件があります。詳細は担当までお問い合わせください。

岡谷市役所 0266-23-4811(代表)



— 令和5年度事業 —

岡谷を体験!



① サイクルツーリズム

e-バイクに乗って、食、文化、歴史などに触れ、岡谷市を中心とした地域の魅力を体験できるサイクルツーリズムです。



開催日：10月29日(日) 山麓巡る信州の紅葉
定員：10名
参加費：4,000円(保険代含む)

参考：5月28日(日)岡谷の麵職人
7月8日(土)諏訪湖スイーツツアー

担当 岡谷市観光案内所 0266-75-1107
(レンタサイクルp4参照)

② 塩嶺小鳥バス

塩嶺は長野県の「小鳥の森」に指定されており、小鳥の鳴き声を聞きながら素晴らしい眺望も楽しめます。毎年5月の毎日曜日に小鳥バスを運行しています。

開催日：5月の毎日曜日(雨天中止)
指定のバス停より乗車
各回定員：40名 ※事前予約制
参加費：上諏訪乗車1,200円
下諏訪・岡谷乗車1,000円
小学生はそれぞれ半額



撮影中島忍

担当 商業観光課 内線 1456



③ 岡谷・シルクスイートオーナー制度

県外在住者が、農作業(栽培・収穫)体験をしながら、絹のように滑らかで甘いさつまいも「岡谷産シルクスイート」を受け取ることができるオーナー事業です。

定員：10組
参加費：1,500円/組(税込)
年間予定：6月 苗の定植会、10月 収穫祭
参考：募集期間 4月3日(月)~4月28日(金) (今期は終了)

担当 農林水産課 内線 1487

④ おかやシルクスイートフェア

市内飲食店で収穫したシルクスイートがさまざまなメニューに変身します。岡谷でしか味わえないシルクスイートの創作料理をお楽しみください。

全休期間：令和6年1月16日(火)~2月16日(金)
各店舗により提供期間が異なります。



担当 農林水産課 内線 1487



⑤ オープンエアマーケット

市内産農産物の販売促進、安全で安心な地産地消の推進を図るため、定期的に青空市場を開催します。

開催日時：10月21日(各月第3土曜日)
午前9時~10時30分

会場：岡谷蚕糸博物館マルベリー広場
参考：開催月：6・7・8月

担当 農林水産課 内線 1487



⑥ 岡谷シルク

次世代担い手育成プログラム

「岡谷シルクの美しいものづくり・ひとづくり」をコンセプトに養蚕から製品化まで市内で完結する強みを活かした岡谷ならではの人材育成プログラムです。自分たちで育てた繭から糸を取り、その糸を染め、機織りで作品に仕上げる人気の体験プログラムです。

4月~7月 養蚕体験 (三沢区民農園)

8月 繰糸体験 (宮坂製糸所)

1月~3月 染織体験 (岡谷絹工房)

※今年度受付終了

担当 ブランド推進室 0266-23-3489



⑦岡谷シルク 養蚕体験

お蚕様の飼育現場で、4万頭のお蚕様と触れ合い、日帰りで養蚕体験をお楽しみいただけます。桑摘みや給桑を行うほか、養蚕体験後（別日）には岡谷市で作られた生糸を使用したシルク製品の染め体験や織り体験を行います。

参考：春蚕6月 秋蚕9月 ※今年度受付終了

担当 ブランド推進室 0266-23-3489



⑧岡谷シルク 滞在型ワークショップ

近代化産業遺産である「旧山一林組製糸事務所」の中で、日常から離れ、ゆっくりと流れる時間を感じながら機織りをお楽しみいただけます。シルク100%の草木染、機織り体験です。

開催内容：草木染・機織り体験（シルクストール、半幅帯等） ※今年度受付終了

担当 ブランド推進室 0266-23-3489



⑨岡谷シルク

ブラ岡谷歴史探偵団 秋のまち歩き

かつて製糸業で栄え、日本の近代化を支えた岡谷市には、いまなおシルク岡谷の歴史、文化を感じられる建物や街並みが残っています。この風情あるまちを解説つきで巡ります。経済産業省認定の近代化産業遺産群と一緒に巡ってみませんか。

11月中旬開催予定

担当 ブランド推進室 0266-23-3489



⑩ワーケーションの交通費・宿泊費補助

岡谷市内で2泊3日以上ワーケーションを実施する企業や当市の魅力発信等を行う学生に補助及び特典があります。

交通費補助：対象経費の1/2以内 上限10,000円

市内宿泊費：対象経費の1/2以内 上限 5,000円(1泊)

レンタカー借上料：対象経費の1/2以内

上限10,000円(1日)

【特典】

- ・うなぎ利用券2,000円
- ・シルキーバス1日パス券
- ・文化施設5館入館券
- ・ポケットWi-Fi
- ・e-バイクの無料貸し出し

担当 商業観光課 内線 1455

⑪移住検討の交通費・宿泊費補助

移住のための住居探しや仕事探しで岡谷市を訪れる方の交通費と宿泊費を補助します。

交通費補助：対象経費の1/2以内 上限10,000円

市内宿泊費：対象経費の1/2以内 上限 5,000円

担当 地域創生推進課 内線 1368

⑫移住体験住宅

住居探しや仕事探し、生活体験などで移住体験住宅を利用いただけます。

家賃：1ヵ月で80,000円(光熱水費込み)

家賃補助：夫婦とも39歳以下の場合

上限40,000円を補助します。

担当 地域創生推進課 内線 1368



◎詳細や申込等は担当までお問い合わせください



岡谷市観光協会



岡谷シルクスイート



岡谷市移住



岡谷シルク



しごとの探し方

岡谷市には製造業を中心に様々な産業があります。
自分にあった仕事探しに役立つ様々な情報を提供いたします。

おかやで
働く



ハローワーク諏訪 岡谷出張所

ハローワークでは、求職者の方に求人情報の提供及び職員による相談、希望の会社との面接の手続き・紹介、コンピュータによる求人検索を行うことができます。



セミナー&ミニ就職説明会

女性の再就職支援として、自分の生活設計に合わせた働き方を考えたり再就職に向けての準備セミナーや、企業との個別相談によるミニ就職説明会を開催します。

開催日時：令和6年1月～2月
開催場所：岡谷市内



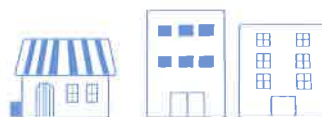
転職・移住者就職説明会

岡谷市では、関係機関と連携して、一般求職者（離転職者・移住希望者）を対象とした就職説明会を開催しております。

諏訪地域の求人企業（約90社）が集まり、対面形式により企業の採用情報など幅広く情報収集できる説明会となっております。

開催日時：令和5年11月5日(日)
午後12時30分～午後3時

開催会場：諏訪市文化センター
(長野県諏訪市湖岸通り5-12-18)



すまいの探し方

岡谷市で暮らすなら知っておきたい情報を提供いたします。



おかやに
住む

岡谷市空き家・特定住宅用地情報バンク

空き家所有者から寄せられた物件情報を岡谷市のホームページで公開し、購入や賃借を希望する方へ情報提供するシステムです。



ココスマ諏訪

県内宅建事業者加盟率ナンバー1の不動産ポータルサイトです。岡谷市内のアパート、中古住宅、貸家土地、等の不動産物件が簡単に探せます。



岡谷市周辺MAP



200m



移住者からみた岡谷市



市内どこにいても、顔を上げると緑の深い山が。ああ、自分ってこんなに自然が好きだったんだな…。

埼玉に帰省するにも、名古屋、大阪に行くにも便利！旅行好きにはたまらない立地！！

湖と山に挟まれたコンパクトな街。生活に困ることはないかなあ。

雨の日が続くことはめったにない！8月は毎日自転車で通勤できました。

横断歩道でみんな停まってくれる！全体的にのどかで交通マナーがいい。

学校の地理で習うような有名な山々がすぐ近くに。長野県の真ん中の岡谷は趣味=登山の拠点にもってこい！

埼玉から岡谷に移住して数か月。いまだに車無しの生活です！（笑）



地域おこし協力隊
宮島 佑斗さん(23歳)

福島県いわき市出身
金沢大学人間社会学域 卒業
趣味：ツーリング、DIY、料理など

聞く話によると、冬はとっても寒いらしい…。雪はほとんど降らないらしいけれど…。

「山の天気は崩れやすい??？」基本晴れているけれど、急な夕立などが多いような気がする…。

土日、遊びに行くには車があるとやっぱりいいのかな…。



ゴミ袋に名前を書いて出さないといけない…!?

長野県の九割の自治体で記名式をとっているらしいが、都会からくると結構びっくりするかも。



岡谷市移住定住情報サイト

<https://www.city.okaya.lg.jp/okayanisumu/index.html>



岡谷市公式ホームページ

<https://www.city.okaya.lg.jp/index.html>



NAGANO_OKAYA_LIFE



BEAUTIFUL_OKAYA

地域おこし協力隊インスタグラム



岡谷市 企画政策部 地域創生推進課

受付時間：平日 am8：30～pm5：15

tel：0266-23-4811 fax：0266-23-5022

E-mail：sousei@city.okaya.lg.jp