



のりくら暮らし

Norikura Kogen Lifestyle Guide

あなたの拠点に

山暮らしをもうひとつ





あなたの拠点に

山暮らしを

もうひとつ

標高1,100～1,600mの乗鞍高原。

そこは松本市にありながら、城下町を抜けた先に広がる別世界。中部山岳国立公園の雄大な自然の中に人々の暮らしがあります。

地域の子どもたちが通う「大野川小中学校」では、まるで大きな家族のような温かな絆の中、この土地の豊かさを五感で受けとりながら子どもたち自ら、学びを深めています。

春は、わらび採りで命の恵みを感じ

夏は、登山を通して自然の機微を味わい

秋は、輝く紅葉の中で遊びと学びを深め

冬は、スキーを通じて雪と友達に。

山間地の資源を存分にいかした

少人数ならではの探究的な学びや

未来志向の学校づくりもはじまりました。

松本デュアルスクール制度やお試し移住の拠点も整い

「まずは試してみよう」という家族も増えています。

暮らしの場所は、一つに決めなくてもいい。

自然のそばで子どもたちの成長を見守りながら

ワクワクする新しい暮らしを体験してみませんか？



乗鞍高原ってこんなところ

乗鞍岳のふもとにある小さな集落、乗鞍高原(大野川区)。
 地域内は信号機もコンビニもないけれど、豊かな自然とたくさんの笑顔、
 そして未来への希望にあふれています。



- ① 乗鞍岳
- ② 三本滝
- ③ MT,乗鞍スノーリゾート
- ④ 善五郎の滝
- ⑤ 一の瀬草原
- ⑥ 乗鞍BASE
- ⑦ 乗鞍保育園
- ⑧ 筒木商店
- ⑨ 大野川区事務所・大野川診療所
- ⑩ 番所大滝
- ⑪ 大野川小中学校

人口 570人

世帯数 310世帯

※人口・世帯数は
令和7年1月時点

面積 約88.7km²(大野川区)

気候

夏 朝晩は涼しく快適

冬 まれに-15℃を下回る

多い時の積雪は一晩に40cm程

自然と共に育む 未来志向の山暮らし。
 乗鞍高原で始めてみませんか？



人と自然とが
支え合う暮らし

山の恵みを活かしながら、未来へつなぐ暮らしが根付いています。



猛暑知らずの
さわやかな夏

標高が高いため、猛暑でも爽やかに、そして健やかに過ごせます。



環境先進地として
持続可能な地域へ

ゼロカーボン化と共に持続可能な地域を目指し、様々な挑戦を続けています。



未来志向の教育
ほじまる

山間地&少人数ならではの学びを活かし、探究心を育む教育が進んでいます。



山の恵みとともに生きる、 あたたかな暮らし



乗鞍高原は、その3分の2が中部山岳国立公園に指定され、豊かな自然の中で暮らしが営まれています。澄んだ空気、湧き出る温泉、日々移り変わる山の表情。先人たちから受け継いできた知恵を生かし、山の恵みと寄り添う暮らしが根付いています。自然に助けられ、時に支え合いながら、季節ごとに豊かさを感じられるあたたかな暮らしが、ここにはあります。



医療

松本市が運営する「安曇大野川診療所(内科・歯科)」が地区内にあります。総合病院の「松本市立病院」までは車で40分ほど。



買い物

筒木商店で食料品の入手が可。一番近いスーパーは車で約40分。ネットスーパーなど宅配サービスを利用する住民も多いです。



仕事

地域には観光事業者が多いため、宿泊施設のスタッフや、季節営業するレストラン、スキー場など観光関連施設での求人があります。

住まい

お試し移住で実際の暮らしを体験するなら
まずはシェアハウスやコンドミニウムがおすすめです



コリビングハウス&
スペース
乗鞍すもも荘



コンドミニウム
マドンナ



ごく短期の滞在なら

ワーケーション対応
宿泊施設



その他の物件情報は
note「のりくら暮らし」
にて準備中

Interview

ご結婚
おめでとう
ございます!



直感を信じて移住。
自然の中で見つけた暮らし

山本 拓郎 さん / 牧野 茉莉 さん
神奈川と愛知から 2021年と2022年に移住

直感で乗鞍に来てみたところ、自然の近くで暮らす心地よさや、地域の人のつながりの楽しさを実感する日々です。乗鞍で出会い結婚した私たち。自分たちのペースを大事にしながら、この場所の魅力を広めていきたいと思っています。

記事全文は
こちら





アルプスのふもとで、 未来を育む学び



大野川小中学校は、山間地の自然を活かし、少人数ならではの探究的な学びを実践する学校。松本デュアルスクール制度を利用し、都会からの親子もお試し移住をしながら、この環境を体験しています。さらに、2024年には長野県の「ウェルビーイング実践校」に指定され、子どもたちの可能性を広げる新しい学びが始まろうとしています。



1か月から気軽に体験！ 松本デュアルスクール制度



住民票を移さず、1か月から大野川小中学校へ通える松本デュアルスクール制度。少人数ならではのきめ細やかな学びに加え、スキーや登山など大自然のなかでの体験が充実しています。お試し移住をしながら、子どもにぴったりの学びの場を見つけてみませんか？



松本市立大野川小中学校

TEL : 0263-93-2224
FAX : 0263-93-2225



松本市教育委員会
HP



松本デュアルスクール制度とは

松本市と他都市の2つの学校で教育を受けることができる制度。詳しくは松本市教育委員会のHPでご確認ください。



松本市教育委員会HP

自然保育に力を入れる市立保育園や公設の放課後教室なども魅力

自然の中でのびのび遊び
四季を感じながら成長できる

小中学生の放課後の居場所として
週3日開室しています！

「自然の中で生きる力を育む」保育
主に長期休暇に実施



信州やまほいくの郷
HP

松本市乗鞍保育園

TEL : 0263-93-2420
【信州型自然保育(普及型)認定】



松本市
子育て応援サイト

放課後子ども教室

松本市こども育成課
TEL : 0263-34-3261



木のごHP

のりくら自然保育 木のご

info@kinoko-norikura.com



少人数だからこそできる。 自由に深い学び

大野川小中学校では、一人ひとりの「やりたい!」を尊重し、地域の教育資源を活かした探究的な学びを展開。ウェルビーイング実践校として近隣の山間地校とも連携し、子どもたちが自由に学び合う環境づくりが始まりました。



遊びと学びが
ぐんぐん広がる



自ら学び方等を選択でき、自己実現できる学校へ

ウェルビーイング実践校

「TOCO-TON(トコトン)」について詳しくは

長野県教育委員会HP



地域とつながる。 学びのフィールド

地域には頼れる
先生がたくさん!



五感を育て、 未来へはばたく力を養う

大自然のなかで、子どもたちは五感をフルに使い、創造力や協調性を育てています。変化の激しい時代を生きる力を、日々の体験を通して身につける。乗鞍高原は、子どもの成長にぴったりの環境です。

大野川小中学校は「国型コミュニティスクール」として認定され、地域ぐるみで子どもたちを育てています。学校だけでなく、自然・文化・地域の人々との関わりが、子どもたちの学びを深めていきます。



みんな
自然と友だちだ!



Interview



松本デュアルスクール制度がきっかけ。
親子で見つけた乗鞍での新しい暮らし

渡辺 タエコさん

神奈川から2024年に移住

最初は1ヶ月のつもりが、気づけば移住を決意。自然の中での暮らしや、地域のあたたかさに触れて、子どもたちも私もすごくラクになった。試しに暮らしてみたからこそ、新しい生き方の可能性がここで広がりました。

記事全文は
こちら





note

のりくら暮らし

あなたの拠点に 山暮らしをもうひとつ

乗鞍高原の移住に役立つ情報を定期的に配信中！

乗鞍高原での暮らしを紹介するnote。地域と関わりながら
軽やかな二拠点生活・多拠点生活・移住を考える方々向け、リアルな生活風景や地域のイベント紹介、暮らしの情報
などを通じて、山暮らしの魅力をお届けしています！

CONTENTS

移住者
インタビュー



のりくらめし



イベント
ニュース



ほくらの給食



のりくらの
ワンちゃん・ねこちゃん



乗鞍高原の暮らしが見える情報に加え、移住を具体的に進める際に役立つ新しいコンテンツやお仕事情報も準備中です！

FAQ

のりくらの暮らしに関する
FAQ(よくある質問)は

のりくら暮らし(note)



i

乗鞍高原について
もっと知りたい方は

のりくら観光協会WEBサイト



相談窓口

乗鞍高原での
住まいや暮らしに関するご相談
のりくら高原ミライズ
移住推進プロジェクトチーム
✉ lifeinnorikura@gmail.com



松本デュアルスクール制度に
関するご相談
松本市教育政策課
☎ 0263-33-3980

松本市
教育委員会HP



松本市の
移住・定住に関するご相談
松本市移住交流推進室
☎ 0263-34-3193

まつもと暮らし
松本市移住定住
ポータルサイト



のりくら高原ミライズとは？

環境省中部山岳国立公園管理事務所がコーディネーターとなり、乗鞍高原が直面している課題、持続可能な地域づくりのあり方(目指すべき姿)、今後の具体的な取り組みについて記載した地域ビジョンです。多様な地域関係者が協働で地域づくりをしていくための指針として、また進むべき方向性に迷いが生じたときに立ち返る共通の価値観として2021年に誕生しました。



発行

のりくら高原ミライズ 移住推進プロジェクトチーム

このパンフレットは長野県「地域発 元気づくり支援金」の補助により作成しました