



安曇野市



松本市



塩尻市



朝日村



まつもと地域で みつける、 わたしの暮らし



麻績村



生坂村



山形村



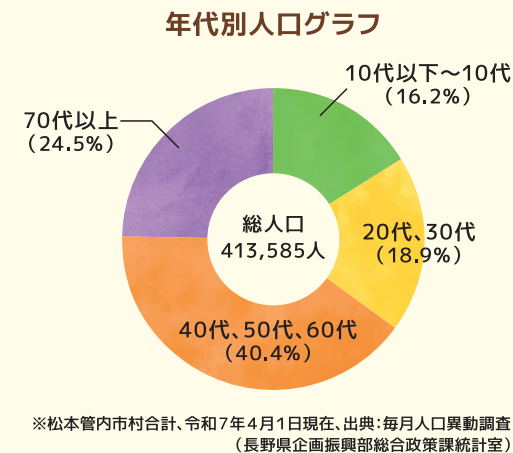
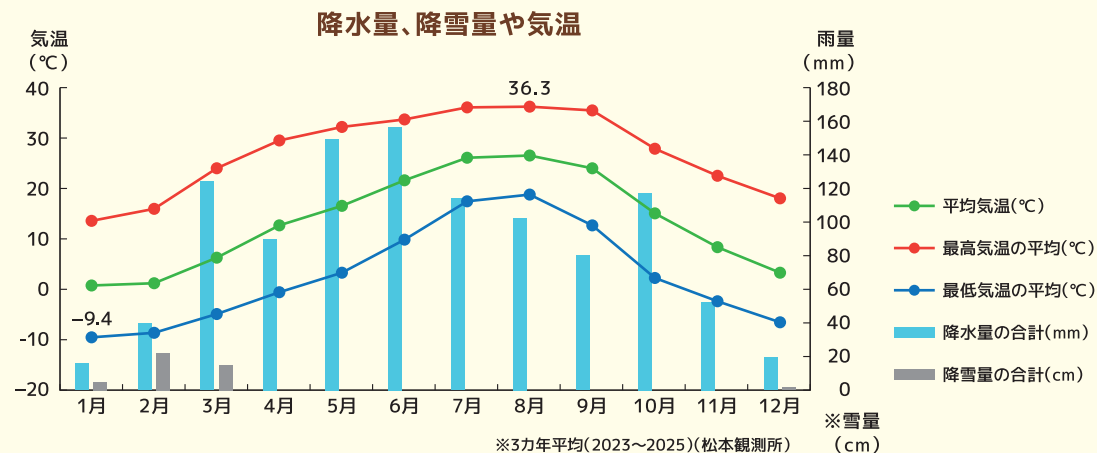
筑北村



まつもと地域って こんなところ!!

松本地域は、年間を通して湿度が低く降水量も少ないため、爽やかな晴れの日が多く安定した気候です。冬は、朝晩の気温はかなり低くなりますが、積雪の頻度は少なく、雪が溶けるのも早いです。また、農業や製造業、観光関連等のサービス業が盛んで、働く世代の人口が多い地域となっています。

では、松本地域の8つの市村をご紹介します!それぞれの魅力が光る8市村で、あなただけの「暮らし」をみつけてみませんか?



魅力満載の3市5村

(令和7年4月1日現在)

自然と都市、歴史と文化が融合する街

松本市

Matsumoto-shi

人口/235,914人 面積/978.47km²
標高/592m(松本市役所)
学校/小学校31校 中学校23校

アルプちゃん



松本市は、北アルプスや上高地、美ヶ原などの雄大な自然に囲まれた街です。国宝松本城を中心とした城下町の風情を残しながらも、交通網、商業施設、教育機関などの環境が整っており、住まいの選択肢が多いのも魅力の1つです。県内で1番面積が大きく、市街地から山間地まで理想の暮らしに合わせた地域をご紹介します。

ほどよい自然と利便性が共存するまち

塩尻市

Shiojiri-shi

人口/65,508人 面積/289.98km²
標高/713m(塩尻市役所)
学校/小学校9校 中学校6校



美しい山々や田園風景に囲まれながらも、東京・名古屋へ乗り換えなしの特急列車で快適にアクセス可能!高速道路ICも2カ所、空港も近くて広域移動の利便性はエリア随一です。生活に便利な市街地と自然豊かな里山エリアがコンパクトに共存し、子育て環境や施設も充実。多彩な暮らしを叶える環境が整っています。ウェルカム塩尻!

北アルプスに抱かれる田園都市

安曇野市

Azumino-shi

人口/92,422人 面積/331.78km²
標高/547m(安曇野市役所本庁舎)
学校/小学校10校 中学校7校



北アルプスの雄大な景色と清流に抱かれた安曇野市は、四季折々の自然とどこかな田園風景が魅力。自然の豊かさ+スーパーやコンビニも身近に揃い、生活のしやすさとのバランスも◎!ほどよい人との距離感で、移住者も地域に溶け込みやすい環境です。空き家バンク物件のリフォーム費補助等、移住支援制度も整っています。

里山に囲まれた静かで小さな村

麻績村

Omi-mura

人口/2,285人 面積/34.38km²
標高/629m(麻績村役場)
学校/小学校1校 中学校1校



高速道路I.C.にJR駅のある便利な交通環境、充実した子育て支援、コンパクトで便利な街中など、小さな村ですが皆さまにお伝えしたいたくさんのおみごとがあります。長野市と松本市の中間にあり、どちらにも行きやすい立地。東京から新幹線で2時間程度で来れます。ぜひ一度、お気軽にお越しください。

ふるさとの風景が残る山里

生坂村

Ikusaka-mura

人口/1,526人 面積/39.05km²
標高/519m(生坂村役場)
学校/小学校1校 中学校1校

カラットリン



山々が重なり合う山並みの間を北アルプスに源を発する犀川が流れ、水辺と里山が織りなす山紫水明の豊かな自然に囲まれた村です。

自然豊かな、THE「田舎」がここにはあります。のんびり田舎暮らしを満喫したい方におすすめです!ゆったりとした時間の流れに身を委ねて田舎暮らしを満喫しませんか。

田舎 ときどき 都会

山形村

Yamagata-mura

人口/8,194人 面積/24.98km²
標高/685m(山形村役場)
学校/小学校1校 中学校1校(松本市・山形村・朝日村中学校組合)



山形村は長野県の中で一番小さな「村」ですが、大型ショッピングモールやスーパー、コンビニ等の商業施設が充実しているので生活のしやすさは◎。肥沃な農地で育つおいしい農産物や、標高1,300mにある清水高原などの豊かな自然も自慢です。田舎暮らしはしたいけど、快適な生活は手放したくない…。そんなあなたにおすすめです!

自然に囲まれ、こころ豊かに暮らす

朝日村

Asahi-mura

人口/4,004人 面積/70.62km²
標高/823m(朝日村役場)
学校/小学校1校 中学校1校(松本市・山形村・朝日村中学校組合)



松本地域で最も標高が高く、「朝日が最初にのぼる」村。一日の気温差があるので、夏も過ごしやすい気候です。

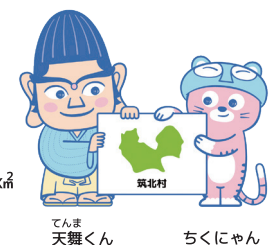
広々とした平坦な大地に立つと、心安らぐ大自然と松本平を見下ろす風景が広がり、雨上がりには大きな虹に出会うことも。松本市・塩尻市への利便性も高く、子育て世代にもおすすめしたい環境です。

ほくほく、ちくほく。

筑北村

Chikuhoku-mura

人口/3,732人 面積/99.47km²
標高/655m(筑北村役場)
学校/小学校1校 中学校1校



長野県のほぼ中央部、松本市と長野市のちょうど中間に位置する、アクセス良好な筑北村。

雄大な北アルプスを仰ぎ見る山あいのこの村では、便利でありながら、豊かな自然と共存した暮らしがあります。

それぞれの「ちょうどいい <らし>、ほっとする <らし>。」を見つけに来てみませんか?

まるごとまつもと地域MAP

松本地域は長野県の中央部に位置し、首都圏や中京方面へのアクセスがよく、名だたる観光地や歴史的遺産なども多い、北アルプスをはじめとした自然と文化が調和した地域です。
松本市を中心として、生活に必要なショッピングセンターや病院、文化施設などにもアクセスしやすい地域です。

- 観光地・その他
 - 道の駅
 - 大学
 - 市役所・村役場
 - 病院
- | | |
|---------------|--------------------|
| ① 穂高病院 | ⑨ 相澤病院 |
| ② 安曇野赤十字病院 | ⑩ 一之瀬脳神経外科病院 |
| ③ 県立こども病院 | ⑪ 国立病院機構まつもと医療センター |
| ④ 信州大学医学部附属病院 | ⑫ 松本市立病院 |
| ⑤ 城西病院 | ⑬ 中村病院 |
| ⑥ 藤森病院 | ⑭ 塩尻協立病院 |
| ⑦ 丸の内病院 | ⑮ 塩尻病院 |
| ⑧ 松本協立病院 | ⑯ 桔梗ヶ原病院 |



【生坂村】

松本駅からJR篠ノ井線 明科駅まで13分
明科駅より生坂村営バスで20分
生坂スカイスポーツ公園からは、北アルプスや大城・京ヶ倉の山並み、生坂村を流れる犀川など豊かな自然を望むことができます。



【安曇野市】

松本駅から電車で約25分・車で約30分
安曇野の田園を潤す拾ヶ堰に沿う自転車道は、北アルプスを眺めながらのサイクリングや散歩を楽しめます。休憩場所「じてんしゃひろば」からの眺めは絶景です。



【麻績村】

松本駅から電車（JR篠ノ井線）約30分、車（長野自動車道）約35分、車（一般道）約60分
聖高原では釣りやキャンプ、スキーなど季節ごとのレジャーが楽しめます。中でも「スカイライダー」がおすすめです。



【筑北村】

松本駅から車で約25分、車（高速利用）で約30分
写真は、麻績川の支流・東条川に建設された東条砂防ダムです。里山の合間から望む北アルプスが美しく、春には桜がきれいな隠れた名所です。



【松本市】

松本駅は松本市の中心部に位置しており、松本地域の中心拠点です。
市内には日本屈指の山岳景勝地上高地をはじめ、乗鞍高原や美ヶ原高原、また国宝松本城、温泉地など魅力的なスポットが満載です。



【朝日村】

松本駅から車で約30分。最寄りの広丘駅（塩尻市）から村営バスで朝日村へ。
村内に広がる一面のレタス畑。朝夕の寒暖差が、みずみずしい甘みを育てます。自然とともにある穏やかな時間が、日々の暮らしを包みます。



【山形村】

松本駅から車で約25分、バスだと約35分
松本平を一望する清水高原にある荘厳な佇まいの「慈眼山 清水寺（きよみずでら）」は、京都の清水寺と縁があるとされる山形村指定文化財のひとつです。

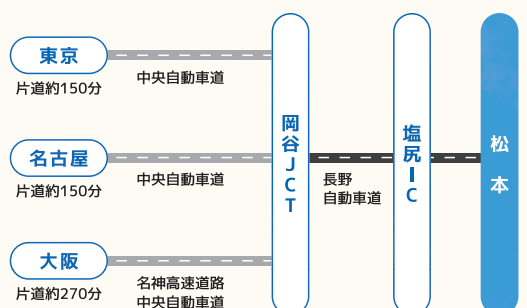


【塩尻市】

松本駅から車で約15分・車で約35分
年間約50万人が訪れる「えんばーく」は、図書館や子育て支援センター、22時まで利用できるフリースペース等を備え、あらゆる世代の日常に寄り添う公共施設です。

まつもと地域へのアクセス

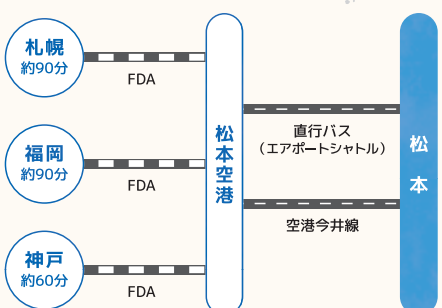
車・バスで



鉄道で



飛行機で





移住相談窓口一覧

松本市

松本市役所 移住交流推進室

〒390-8620
松本市丸の内3番7号
TEL 0263-34-3193(直通)
FAX 0263-34-3493
matsumotogurashi@city.matsumoto.lg.jp



塩尻市

塩尻市役所 地域づくり課 移住定住係

〒399-0786
塩尻市大門七番町3番3号
TEL 0263-52-0280(代表)
FAX 0263-54-7661
chiiki@city.shiojiri.lg.jp



安曇野市

安曇野市役所 移住定住推進課

〒399-8281
安曇野市豊科6000番地
TEL 0263-71-2081(直通)
FAX 0263-72-1340
iju-teiju@city.azumino.nagano.jp



麻績村

麻績村 村づくり推進課

〒399-7701
東筑摩郡麻績村麻3837番地
TEL 0263-67-4851(直通)
FAX 0263-67-3094
muradukuri@vill.omi.nagano.jp



生坂村

生坂村 村づくり推進室

〒399-7201
東筑摩郡生坂村5493-2
TEL 0263-69-3111(代表)
FAX 0263-69-3115
iju@vill.ikusaka.nagano.jp



山形村

山形村 企画振興課

〒390-1392
東筑摩郡山形村2030番地1
TEL 0263-98-5666(直通)
FAX 0263-98-3078
kikaku@vill.yamagata.nagano.jp



朝日村

朝日村 企画財政課

〒390-1188
東筑摩郡朝日村大字古見
1555番地1
TEL 0263-99-4107(直通)
FAX 0263-99-2745
kikaku@vill.asahi.nagano.jp



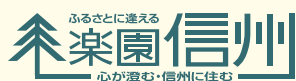
筑北村

筑北村 企画財政課

〒399-7501
東筑摩郡筑北村西条4195
TEL 0263-66-2212(直通)
FAX 0263-66-3370
iju@vill.chikuhoku.lg.jp



長野県の 移住ポータルサイト



長野県への移住情報は、まずこちらをチェック。

- 仕事や住まいの探し方
- イベント情報
- 市町村情報
- 支援制度一覧
- 移住者体験談
- などをご覧いただけます。



長野県の移住総合 WEBメディア



地域の暮らしや仕事の様子をお届けすべく、
さまざまな記事コンテンツを掲載しています。
サイト内にて資料請求やお問い合わせも
できますので、お気軽にご利用ください。



長野県松本地域振興局企画振興課 (松本地域移住促進ネットワーク事務局)

長野県松本市大字島立1020 TEL.0263-40-1902 FAX.0263-47-7821

2026.03