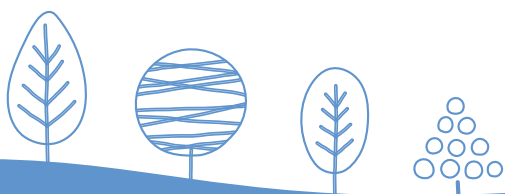




移住・定住
ガイドブック

令和8年度

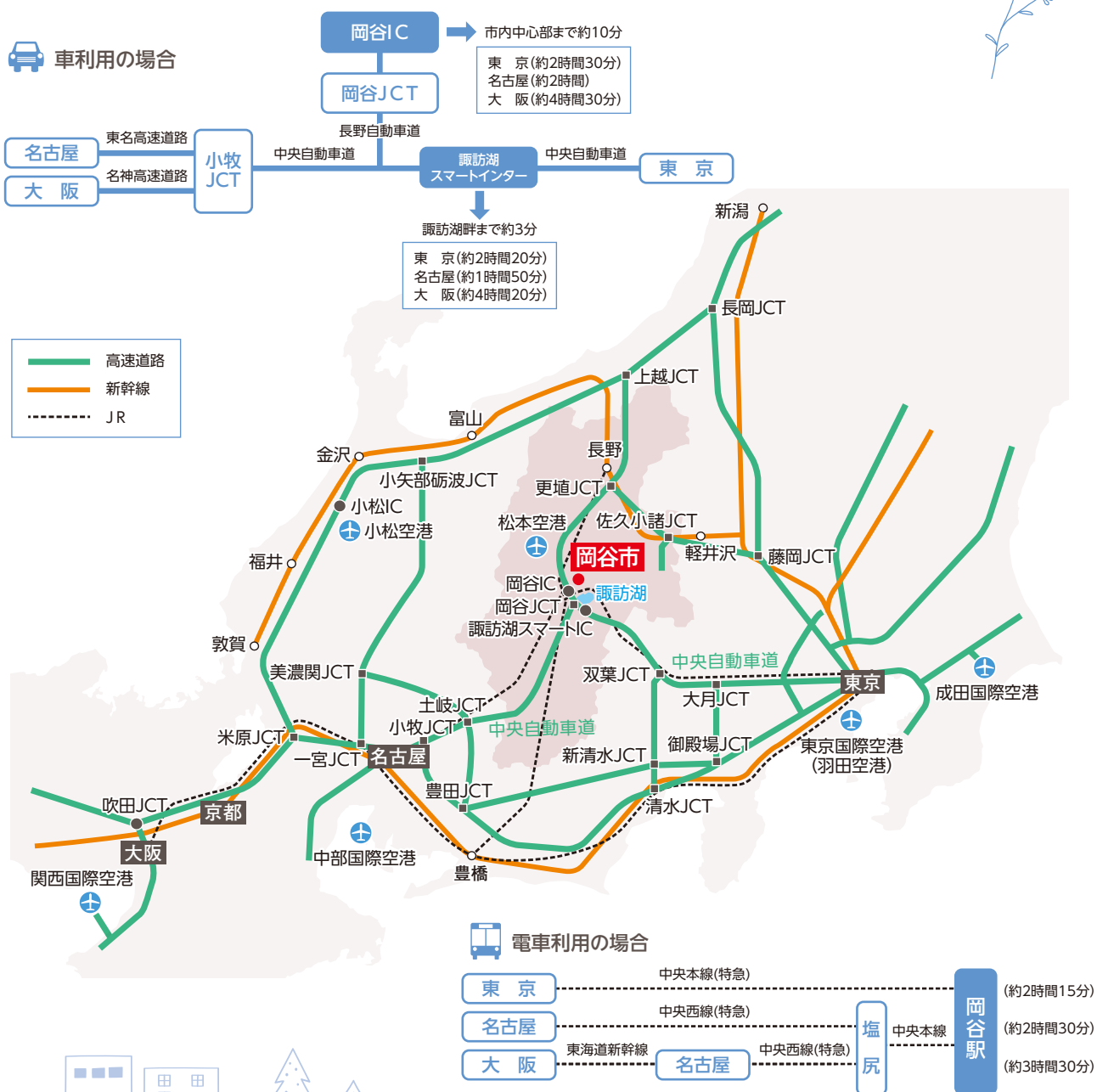
おかや で くらす



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。





生活基盤が集約するコンパクトシティ

諏訪湖まで
徒歩20分

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



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。

徒歩17分



JR岡谷駅

製糸場をイメージしたレンガ風の駅舎。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。



徒歩16分



テクノプラザおかやコワーキングスペース

リモートワーク、ワーケーションをはじめとする多様な働き方への対応、若者の地方回帰や創業の促進等に取り組んでいます。

徒歩2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855名の入院・外来患者さんに対し診療を行っています。



徒歩3分



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。

徒歩10分



こどものくに

0歳から年少入園前までのお子さんと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。

徒歩10分



おかやシェアオフィス

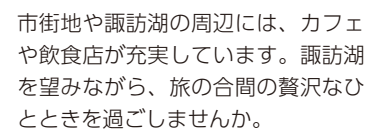
徒歩25分
バス10分



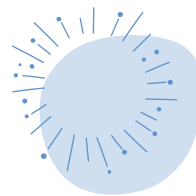
ロマネット

日帰りの温泉施設の湯温はちょっと熱めの42℃です。お肌がスベスベになり、湯冷めしにくい効果もあります。



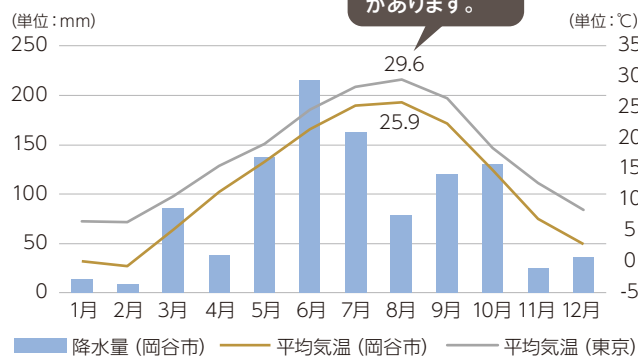


自然に恵まれ快適に暮らせます。



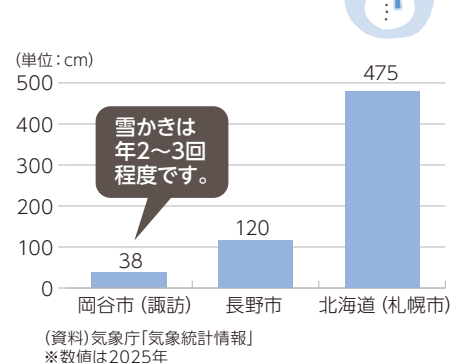
信州の真ん中、諏訪湖畔に位置する岡谷市は、周囲を山々に囲まれた美しい景観が自慢。日照時間が長く、晴天の日も多いため、快適に生活することができます。

月別降水量と平均気温

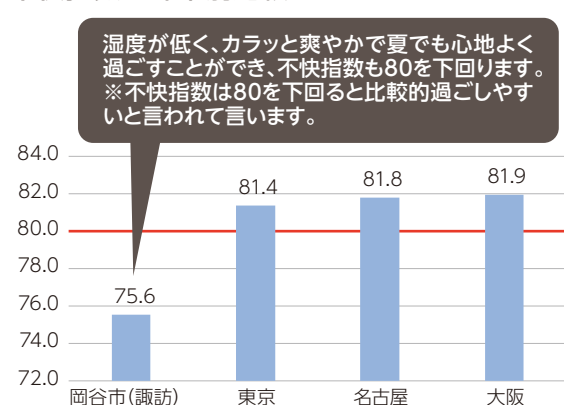


(資料) 気象庁「気象統計情報」
※数値は2025年

年間降雪量の都市別比較

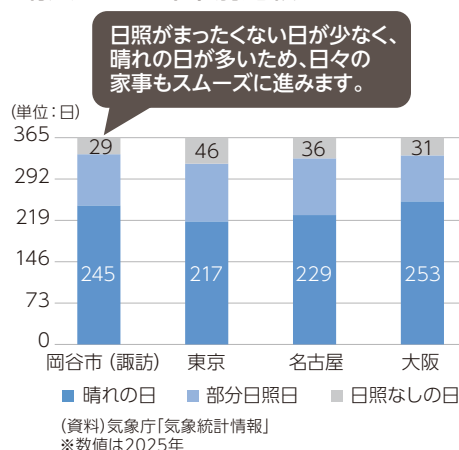


不快指数の都市別比較

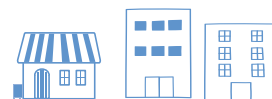


(資料) 気象庁「気象統計情報」
※数値は2025年

晴天の日の都市別比較



都市部と地方。暮らし方の違い。



都市部 (東京都)

ワンルームアパート平均家賃相場
(東京都) ※1 : 6万8,203円

片道平均通勤時間 : 約47.5分
(東京都) ※2

消費者物価指数 : 総合 全国1位
(東京都) ※3 : 食料 全国2位
: 住居 全国1位
: 光熱・水道 全国40位

大卒初任給平均額 : 254,300円
(東京都) ※4

住居

通勤

生活費

初任給

長野県・岡谷市

ワンルームアパート平均家賃相場
(岡谷市) ※1 : 4万8,164円

片道平均通勤時間 : 約33.5分
(長野県) ※2

消費者物価指数 : 総合 全国37位
(長野県) ※3 : 食料 全国47位
: 住居 全国28位
: 光熱・水道 全国14位

大卒初任給平均額 : 247,200円
(長野県) ※4

ここがメリット!!

東京に比べ大幅に安く住める!

生活時間に余裕ができる!

全国的にも物価が安く
家計に安心
食料の安さ日本一!

物価や家賃のことを考えても
暮らしやすい!

出典: 参考 ※1: 総務省「令和5年住宅・土地統計調査」、※2: 総務省統計局「令和3年社会生活基本調査都道府県別ランキング」、
※3: 総務省「消費者物価地域差指数小売物価統計調査(構造編)」2024年結果、※4: 厚生労働省「令和6年賃金構造基本統計調査」

おかやの 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歳以下の勤労者または学生の単身世帯、夫婦ともに29歳以下の世帯、世帯員に子を含む独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10,000円/月を36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 移住者の空き家バンク物件改修費補助

市外からの移住者で、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、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

④ 子育て世帯の市営住宅入居支援

(1)ユニットバス及び網戸等を設置した住戸への優先入居

対象：小学校修了前の子どもがいる世帯

(2)家賃減免制度

対象：高等学校修了前の子どもがいる世帯

担当

①②地域創生推進課 内線 1368

③④都市計画課 内線 1372・1375

■ 仕事をサポート

⑤ 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

⑥ 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)

※アパートやマンション等の集合住宅を除く



⑦ 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物件を掲載しています。

⑧ 創業のための家賃の補助 (製造業・ソフトウェア業等)

小規模事業者持続化補助金〈創業型〉の獲得にチャレンジし、採択に至らなかったもので、創業間もない中小企業者(製造業、ソフトウェア業)等の家賃に相当する経費を補助します。

⑨ 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

⑤⑥⑦商業観光課 内線 1453

⑧工業振興課 0266-21-7000

⑨農林水産課 内線 1489



岡谷市公式ホームページ



岡谷市移住定住情報サイト

◎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)



■暮らしをサポート

⑩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1,500円

(家庭菜園に適した広さです。)

【研修農園】期間：4月～11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：7組(7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6,000円(ただし、種・苗代は実費徴収)



⑪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

⑫移住学生支援金

東京都内に本部がある大学で、東京都・埼玉県・千葉県・神奈川県のキャンパスに通う大学生などが岡谷市内の企業へ就職し、岡谷市移住した場合に、就職活動を行う際にかかった交通費の一部及び岡谷市に移住した際にかかった経費(移転費)を交付します。

【支援額】

- ・交通費 上限8,500円
- ・移転費 上限160,000円



⑬移住者交流会 (オカヤトークの会)

移住者同士のコミュニティを作り、岡谷市への移住を検討している方、移住して間もない方の不安や困りごとを払拭し、岡谷市での快適な移住生活の後押しを目的とした交流会を年4回程度開催します。

⑭移住者向け講座知る暮らしおかや

岡谷市に移住してきた方を対象として、岡谷市についての理解を深めていただき、より快適に生活をしていただくための講座です。

担当 ⑩農林水産課 内線1487
⑪⑫⑬地域創生推進課 内線1368
⑭生涯学習課 0266-24-8404

■子育てをサポート

⑮妊婦支援給付金

妊娠・出産した妊婦に給付金を支給します。

- ・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。

※流産・死産等の場合も給付の対象となります。



⑯産後ママサポート・子育てファミリー訪問支援

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など、家事や育児に不安や負担を抱える子育て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か月未満 延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

生後3か月～18歳未満 年間利用上限12回

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

⑰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。窓口で500円(1医療機関等につき1ヶ月上限500円)を支払うことで、医療を受けることができます。

⑱3歳未満児保育料軽減

未満児保育料について、低所得世帯は完全無償とするほか、多子世帯は区分に応じて減免します。

【補助率】低所得世帯：すべて無償

それ以外の世帯：第2子1/2負担

第3子以降無償



⑲給食の副食費 第3子以降無料 第2子半額

保育園等の副食費について、低所得世帯は完全無償とするほか、多子世帯は区分に応じて減免します。

【補助率】低所得世帯 すべて無償(上限：4,500円)

それ以外の世帯 第2子1/2負担(上限：2,250円)

第3子以降無償(上限：4,500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

⑳子育て支援館 こどものくに

0歳から年少入園前までのお子さんとご家族の方が、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、年間登録費として200円がかかります。)

利用者：0歳から年少入園前までの子とご家族。ただし兄弟が就学前であれば、利用児と一緒に限り、入館できます。



担当 ⑮⑯健康推進課 内線1184 ⑰子ども課 内線1265
⑱医療保険課 内線1174 ⑲子ども課 内線1227
⑳こどものくに 0266-24-8403



岡谷を体験!



①ものづくりフェア

岡谷市の基幹産業である「ものづくり」を通じた各種ワークショップにより、ものづくりへの探求心や愛着を深めるとともに、岡谷のものづくりへの興味を掻き立てる、子ども達に人気のイベントです。



※パンフレットは
2026年1月開催のものです。

開催日：令和9年2月上旬（予定）

定員：制限なし

参加費：無料

※一部ワークショップは事前予約制となります。

担当 テクノプラザおかや 0266-21-7000

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月の日曜日に小鳥バスを運行しています。

開催日：5月の日曜日 全4回（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 1454



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：2,000円/組（税込）

年間予定：5月下旬土曜日 苗の定植会、10月 収穫祭

参考：募集期間 4月1日～4月25日

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。

全体期間：令和9年1月16日（土）～2月16日（火）

参加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：令和8年 6/20（土） 7/18（土）

8/8（土） 10/17（土）

午前9時～10時30分

会場：岡谷蚕糸博物館マルベリー広場

担当 農林水産課 内線 1487



⑥シルクおかや

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）

担当 ブランド推進室 0266-23-3489



⑦岡谷シルク 養蚕体験

岡谷市の養蚕現場で、4万頭のお蚕さまの飼育体験ができるイベントです。岡谷蚕糸博物館の高林館長による岡谷市の製糸業の歴史に関する講演に始まり、シルクの糸を使用した機織り体験、桑の剪定やお蚕さまへの給桑などを1日で体験できます。

参考：春蚕6月 秋蚕9月

担当 ブランド推進室 0266-23-3489

⑧岡谷シルク 養蚕インターン

シルクに興味関心のある学生等を対象とした、岡谷に滞在しながら養蚕を体験・学ぶことを目的としたインターンです。



宿泊費の補助や、岡谷市の地域おこし協力隊がインターン生の活動をサポートするので、岡谷市を初めて訪れる方、養蚕初心者の方でも安心して活動していただけます！

募集期間：春・秋2回に分けて募集

(平日を含む2日間～応相談)

補助額：養蚕活動日の市内宿泊費を補助

(前後泊は補助対象外)

限度額：7,000円/1日

担当 ブランド推進室 0266-23-3489



⑨各種ワークショップ

市内のイルフ童画館や美術考古館では芸術に触れるワークショップ、岡谷蚕糸博物館ではまゆ工作のワークショップを開催しています。

芸術、文化を観る、触れる、体験することで心豊かな時間をお過ごしください。

担当 イルフ童画館 0266-24-3319
市立岡谷美術考古館 0266-22-5854
岡谷蚕糸博物館 0266-23-3489



⑩学生が行うフィールドワークに対する補助

県外の大学生等のゼミや研究室等のグループが、岡谷市内でフィールドワーク活動を行う際、交通費・宿泊費などの一部を補助します。

補助額：交通費、市内宿泊費等の1/2以内

(1,000円未満の端数が生じた場合は切り捨てます。)

限度額：10万円

参加者1人につき15,000円とする。

担当 ブランド推進室 0266-23-3489

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歳以下の場合は
上限50,000円を補助します。

住宅種類：①ヴィラ塩嶺(自然体験型)

②古民家 庵iori 天竜
(街なか体験型)

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



イルフ童画館



岡谷市移住



岡谷シルク



市立岡谷美術考古館

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、インターネットによる求人検索も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8年10月、令和9年2月
開催場所：イルフプラザ
カルチャーセンター他



諏訪地域 就職企業ガイド

諏訪地域就職企業ガイド2027版は、諏訪地域の学卒求人企業216社の情報を掲載したガイドブックです。先輩社員のインタビューや採用情報が掲載されています。

無料でお申込みの住所へ郵送します。



おしごと転職・移住フェア

岡谷市では、関係機関と連携して、移住希望者、離転職者を対象とした就職説明会を開催します。

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です。

開催日時：令和8年10月31日(土)
午後1時～(予定)

開催会場：イルフプラザカルチャーセンター
(岡谷市中央町1-11-1)

諏訪地域 合同就職説明会

諏訪地域の企業約100社が合同で行う就職説明会です。事前申込み不要・入退場自由です。

午前、午後で企業を入れ替えます。



開催日時・会場

- 6月13日(土)
午前9時30分～12時30分
午後2時～5時
茅野市民館
- 8月1日(土)
午前9時30分～12時30分
午後2時～5時
茅野市民館



おかやに
住む



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。



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。



信州に住む

(公社)長野県宅地建物取引業協会が運営する信州住まい探しポータルサイトです。岡谷市内のアパート・貸家・中古住宅・売地などの物件を簡単に探すことができます。







移住者からみた岡谷市



シェア畑などがあるので、自分で食べるものを畑で育てたいな…と思ったらすぐに始められる！

養蚕や製糸、染織を町のなかで体験し放題！
シルク好きにはたまらない環境。

夜は町全体が早めに店じまい。でもその代わりにおうち時間が大充実！

クーラー付き物件が少なめですが、夏の夜はクーラー要らずの涼しさ



地域おこし協力隊
伊東 ゆきさん

スーパーやコンビニ、市役所など生活に必要な施設がコンパクトにまとまっている

移住前の暮らしとのギャップを感じにくく、移住のハードルが低い

片道2時間半ほど、都心への行き来がしやすい

自転車でスーパーのはしごもできちゃう

水道水がおいしい



地域おこし協力隊
笠井 美月さん

空気が澄んでて星が綺麗で、移住前より空を見上げる時間が増えた

空気が乾燥してて身体がカサカサ、ハンドクリーム、ボディクリームが欠かせない

道が狭い、一方通行が多いため運転が少し怖い

街灯が少なく、夜道は暗い

風が強い、夏は涼しいけれど冬は冷たい

移住イベントスケジュール

	イベント名	日にち	会場
①	諏訪圏独自セミナー	6月21日(日)	移住・交流情報ガーデン(東京都中央区)
②	テーマから探す!移住フェア	7月4日(土)	東京国際フォーラム(東京都千代田区)
③	信州で暮らす働くフェア	7月12日(日)	東京交通会館12階(東京都千代田区)
④	おいでや!田舎暮らしフェア	7月18日(土)	OMMビル2階(大阪府大阪市)
⑤	楽園信州移住セミナー	8月23日(日)	東京交通会館(東京都千代田区)
⑥	ふるさと回帰フェア2026	9月12日(土)・13日(日)	東京国際フォーラム(東京都千代田区)
⑦	楽園信州移住セミナー	10月31日(土)	中日ビル全国センター広場(愛知県名古屋)
⑧	JOIN移住・交流&地域おこしフェア2026	11月14日(土)・15日(日)	東京ビッグサイト(東京都江東区)
⑨	楽園信州移住セミナー	1月23日(土)	シティプラザ大阪(大阪府大阪市)
⑩	楽園信州移住セミナー	2月6日(土)	中日ビル全国センター広場(愛知県名古屋)
⑪	信州で暮らす働くフェア	2月13日(土)	東京交通会館12階(東京都千代田区)

※掲載中の開催日時、会場等は変更となる場合があります。ご来場の際は、必ず最新の情報をご確認ください。



岡谷市移住定住情報サイト

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



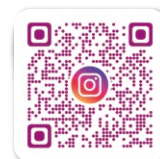
いつものおかや (シティプロモーションWEBサイト)

<https://nagano-okaya-life.jp/>



岡谷市公式ホームページ

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



地域おこし協力隊Instagram

岡谷市 企画政策部 地域創生推進課

受付時間：平日 am9：00～pm4：30

tel：0266-23-4811 fax：0266-23-5022

E-mail：sousei@city.okaya.lg.jp

2026年6月発行