

おいな[※] なかがわ いいとこだに。



長野県中川村
移住情報リーフレット



まだまだ伝えたい！
村のあれこれ



村在住者が伝える
中川村の暮らし、
ホントのところ



こっそり伝える
村の小ネタ
はみだし
なかがわ



村人おすすめ
訪れてほしい
施設+グルメ



※おいな・・・「おいでよ」を意味する地域の方言

中川村の暮らし、 ホントのところ

暮らし・子育て・
仕事・住まい
教えます、
私たちが感じる
なかがわライフ。



《暮らし》

中川村でも
“いちゃりばちょーで※”。
お隣ご夫妻も、
家族のような存在に

新城 鐘大さん・外間 紀子さん

50代／沖縄から移住



4年前に沖縄から集落支援員として移住。古民家を改装し沖縄茶屋を開きました。「村の特色を出す店にすべき？」とも考えましたが、これまでのキャリアやルーツこそ求められると実感。できることを発揮すると、面白がり受け入れてくれる「チャンプルー(ごちゃまぜ)」精神は、村と沖縄とのうれしい共通点です。一番の理解者はお隣のご夫妻。いまや家族のような存在です。

※沖縄の言葉で「一度出逢えば皆きょうだい」の意

帰ってきて気づいた
村の豊かさ、心地よさ

米山 永子さん 40代／関東からUターン



生まれた家は、築170年を超える古民家。「暗くて、古くて」と新築に憧れた幼少期でした。けれど外を見て戻ってきたら「自然が豊かで尊い文化もあり、人もあたたかい！」と、村の魅力を再発見。最近のおすすめは「食」。ピストロに沖縄料理、ピッツエリアなど、実力派がたくさん。毎月最終日曜日の「つばめマーケット」もおすすめです！

小さなチャンスがいっぱい。
「いつか」の夢がどんどんかないます

トーマス ブライアンさん・トーマス 藍さん

40代・30代／カザフスタンから移住

景色に一目惚れして移住を決めました。予想以上の車社会で、免許を取得するまでは苦労しましたが、農業に養鶏や、カフェのおためし店など、「いつかやってみたいね」と話していた夢が次々にかなっています。大切なのは、人と知り合い、つながって、教えてもらうことも。

「朝ごはんの会※」には素晴らしい出会いとチャンスをもたらしました。



移住者交流会

「朝ごはんの会」



朝ごはんを食べながら、村の暮らしのあれこれ話をすひととき。移住者はもちろん、地元民の参加も！毎月1回、不定期で開催されています。村人との出会いのきっかけにぜひご参加ください。

まだまだ
伝えたい！
村のあれこれ

📍 伊那谷は花火がすごい！

伊那谷の人は花火が大好き。中川村で毎年夏に開催される「どんちゃん祭り」のほか、一年を通じて花火があちこちで上がります。地域には三軒も煙火(花火)店があると。夜、車を走らせていると突然花火大会に遭遇するのが楽しいです。(K.Nさん)



ようこそ！ 長野県中川村へ



中川村のランドマーク「降馬形山」からの絶景

長野県の南、伊那谷のほぼ中央。上伊那郡中川村は、
おいしい農産物と豊かな自然が自慢の村です。
日本を代表するアルプスの山々にゆったりと抱かれ、
人も気候ものんびり、おだやか。
まずは思い思いにゆっくりと
村に流れる時間を感じてみてください。

中川村ってどんなところ？

Overview

〔人口〕 4,566人(2025年10月1日現在)
〔面積〕 77.05km²
〔標高〕 465～1,688m
〔山林面積〕 76.1%

一人知り合いが
できれば
どんどん広がる、
「顔の見える規模感」

Access

関東から

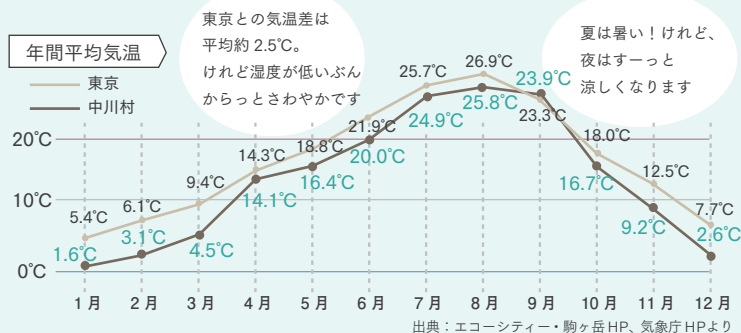
- 中央自動車道駒ヶ根I.C.を降り、
約20分
- 東京から約3時間30分

中京から

- 中央自動車道松川I.C.を降り、
約20分
- 名古屋から約2時間

空港へ

- 松本空港：約1時間20分
- 小牧空港：約2時間
- 中部国際空港：約2時間半



はみだしながわ

- ▶長野＝豪雪地帯のイメージだけど、南信州は別！ 積雪があるのは年に二回くらい、屋根の雪おろしの心配もありません(M.T)
- ▶伊那谷に住むならメインバンクの見直しを！ メガバンクは支店なし、地銀やゆうちょ銀行、ネットバンクもおすすです(N.F)

（子育て）



「谷の真ん中」は選択肢も豊富。
ただし、送迎はマストです。

竹澤 香代さん 40代／女兒1人、男児1人

高校生のとき、家族で村に移住。ここで結婚し、長男は村で就職しました。「村」と聞くと、交通アクセスが悪そうなイメージもありますが、中川村は南北に伸びる国道で上伊那にも下伊那にも通勤・通学が可能。買い物も便利です。ただ、生活には基本的に自家用車が必要。友だちと遊ぶためにも送り迎えが必要な地域が少なくありません。お子さんがいるご家族は、学校や保育園に近い家を探すのも良いかもしれません。



子育てにあたたかい村。
そのセンスにも惚れました

島崎 早苗さん

50代／男児2人

神奈川から移住し、村で結婚しました。わが家の二人の男児がまだ小さいころ、とにかく助けられたのが未就学児向けのつといの広場「バンピーニ」。居心地良く、おもちゃ選びのセンスも素敵なんです。そして、村の図書館にて読み聞かせを行う「ムーミンの会」には、私自身もボランティアとして参加。子どもだけでなく親同士の出会いのきっかけもたくさんもらいました。こうしてゆるやかに親子が集える場や支援制度がたくさんあり、「子育てにあたたかい村だなあ」と感じます。

（仕事・住まい）

村とともに生きる感覚があれば
景色も人の関係も変わってくる

斎藤 真吾さん 40代／林業



大学で木造建築を学んだことなどをきっかけに、林業を志すようになり、地域おこし協力隊として移住しました。この村ならではの自由な気風や、それを支える人のつながりが日に日に「やみつき」に。気づけは独立し、キャンプ場管理も担っています。

大切にしているのは、この村の人や自然と「ともに」生きている感覚。そのことに気づけたころから、村とのつながりもぐっと深くなっていった気がします。

自分たちで
0からつくったもので勝負する、
という生き方を選びたかった

石川 梓さん 30代／果樹農家



夫婦ともに15年以上、ワインの輸入販売に携わっていました。学びの多い仕事でしたが、人生をかけてワインぶどうの栽培と醸造に向き合う生産者に会おうと「育てる苦労から味わう人生を歩みたい」と農家を志すようになりました。

中川村は自然の力や植物本来の力を活かしたおいしい野菜を育てる生産者がたくさんいるのも素晴らしいところ。素朴なようで最高のものにひょいっと出合える、それがこの村のすごさです。

村暮らし体験、家探し中も
「お試し住宅」に助けられました

種田 大輔さん・種田 千賀子さん

40代／飲食店経営

築157年の古民家で農家レストランを営んでいます。まず知人を訪ねて通り、その後は、村営の「お試し住宅」の存在に助けられました。期限付きながら水道光熱費・家賃込みの村の快適な住宅が利用できたおかげで、エリアごとの特色を知って移住ができました。

地区の先輩に教わった三種の神器は「軽トラ、ピーパー（草刈機）、チェーンソー」。事前に知っていたから覚悟できたし、今ではそんな暮らしを心から楽しんでいます。



中央アルプスを望む桜の名所

大草城址公園



飯沼の棚田

地元の酒蔵「米澤酒造」の酒米が育

📢 知って、使おう 村の補助制度

子育て世帯の住宅用地取得には、最大100万円補助。同住宅取得には最大50万円補助。空き家活用には最大120万円が補助されるほか、薪ストーブ設置や生ごみ処理機設置など少し変わった補助事業もあります。村のホームページまたは「暮らしなかかわ」をチェック！



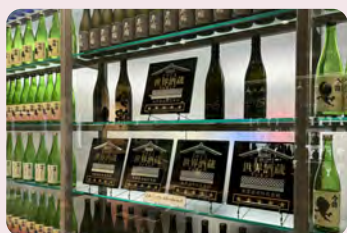
📢 ワーケーションなら「お試しシェアオフィス」へ

南アルプスを眺めながらリラックスして仕事ができる自然の中のオフィス。ドロップイン（一時利用）の利用が可能だから、滞在時の「ひとしごと」に役立ちます。利用料金はなんと1日200円から！ご利用予約はホームページからどうぞ。



村人おすすめ

訪れてほしい施設+グルメ



米澤酒造

創業明治40年、村でただひとつの酒蔵。棚田で米を育てるところから手がけた酒など地元愛のこもった日本酒は2024年まで5年連続で世界酒蔵ランキングトップ10以内に輝くなど高い評価を得ています。「施設も美しく、試飲・購入も可能。日本酒好きな方にはぜひ訪ねてほしい場所です」(M.T)

[open] 9:00~17:00(1月~2月末は16:30まで) [定休日] 月曜日
[住所] 大草4182-1 [Tel] 0265-88-3012 (祝日は営業)



つどいの広場「バンビーニ」

小学校に入学する前までの乳幼児とその保護者を対象にした、遊んでくつろげる場所。利用に登録が必要ですが、登録料は無料、村外の方も利用できます。

「同じくらい年齢の子をもつお母さんと出会えたり、スタッフの方に不安を聞いてもらったり。居心地がよく、子どもも大好きな場所で、いつも頼りにしていました」(S.S)

[open] 月火木金 9:30~16:00 / 土日祝 10:30~15:30
[定休日] 毎週水曜および年末年始 [登録料・利用料] 無料
[住所] 片桐3969(ショッピングセンターチャオ2階)
[Tel・Fax] 0265-88-3201



まずはここから！ 中川ショッピングセンターチャオ

中川村にある唯一のショッピングセンター。スーパーマーケット、産直市場、書店、衣料雑貨店にシェアキッチンも軒を連ねる、交流と憩いの場。「自家焙煎コーヒーやシェアキッチンのメニューを楽しみながら、冬は薪ストーブであたたまる贅沢なひとときを。とにかく一度来ないと、中川村体験は始まりません！」(K.N)

[open] 9:00~19:00 [定休日] 毎週水曜日 [住所] 片桐4000
(ただしチャオ生鮮食品館は9:00~21:00まで営業・年中無休)



カフェセラードの 「自家焙煎コーヒー」

チャオ内にある、実力派自家焙煎コーヒー店。「こんなおいしいコーヒーが村で飲めるなんて！移住の決断を後押ししてくれました」(R.K)

[open] 9:00~19:00 [定休日] 毎週水曜日
[住所] 片桐4000-3(中川ショッピングセンターチャオ内)
[Tel] 0265-88-3312
※中川ショッピングセンターチャオの営業時間・定休日に準ずる



はみだしながわ

- ▶ 毎月最終日曜日、チャオでは「つばめマーケット」を開催中。
「おいしいもの、素敵なもの、人にも出会えるから、村の雰囲気をつかむのに最適ですよ！」(S.M)
- ▶ 中川村在住・在勤者が利用できる、デマンド型乗合送迎サービス「チョイソコながわ」は、中学生以上なら一人で利用可能。子育てにも強い味方です。(K.N)

チョイソコながわ



観光案内ならこちら

ながわ旅の案内所(農業観光交流センター)

中川村の旅の玄関口。「ながわ旅の案内所」では、くだもの狩り案内や村の産品販売、観光情報提供などさまざまな相談を受け付けています。移住についての質問もぜひ。村の窓口におつなぎします。



鮮やかな黄色が眩しい

渡場のイチョウ並木



まずは一度、おいなんよ♪ 村の滞在はこちらへ



一棟貸し Log「nagare」

「ログハウスをリノベーションした、
素敵すぎる空間。ペット(犬) OK、
庭の小屋でBBQも楽しめます」
(K.N)



日帰り入浴もできる、
「村のお宿」はこちら

望岳荘

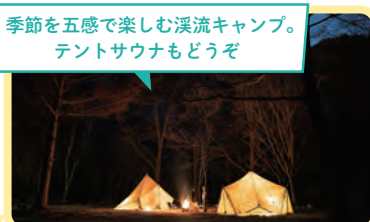
「村唯一の日帰り風呂は、地元のおじいちゃん、おばあちゃん憩いの場。『望岳荘』の名前のとおり、駐車場に着いたときから中央アルプスの景色が美しいです」(N.T)



標高 1,445メートルですごく「いい時間」

陣馬形山アルプス ビューラウンジ

「伊那谷でも屈指の眺望を誇る
ビュースポット。一棟貸し宿泊施設『kino陣馬形山』やキャンプ場での滞在のほか、カフェも併設しているので日帰りも可能です」
(R.K)



季節を五感で楽しむ溪流キャンプ。
テントサウナもどうぞ

桑原キャンプ場

「周囲には2軒の民家だけがあるボツンと静かな谷あいのかamping場では、川遊びやテントサウナなど、いろんな世代が四季折々楽しめます」
(A.O)

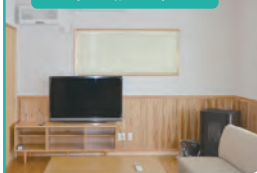


中川村をもっと見たい、 知りたい方は— 短期滞在型「中川村お試し住宅」へ

移住を考えている方、田舎暮らしに興味のある方、家具・家電付のお試し住宅で気軽に「なかがわ暮らし」を体験してみませんか。
美しい景色、地域の人柄や風土、中川村のいいところが体験できるチャンスです。

ベレトストープ有り！

小平お試し住宅



中組お試し住宅



眺望よし！

中央お試し住宅



アクセス至便！

●利用料金：月額 40,000円
(全タイプ水道光熱費・CATV・インターネット通信料含む)
<https://www.vill.nakagawa.nagano.jp/site/sousei/1004.html>



中川村役場

〒399-3892 長野県上伊那郡中川村大草4045-1
TEL.0265-88-3017(地域政策課)

※本誌の情報は2025年10月現在のものです。最新情報はWebサイトよりご確認ください。

中川村
ホームページ



お問い合わせ



情報リンク集



中川村公式移住 Instagram
「中川村の暮らし(移住)」



中川村観光協会
f @ X v



総合観光
パンフレット