

信州あづみ野・池田町
移住ガイドブック

てるてる

あしたもいい日



n a g a n o



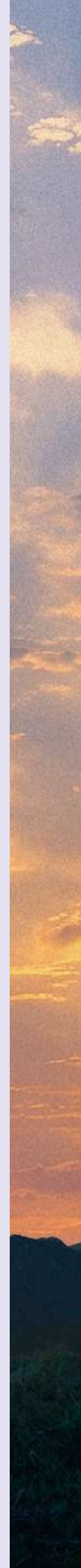
t o w n i k e d a

Teru:Teru

明日も明後日も、時間がゆっくり流れる生活。



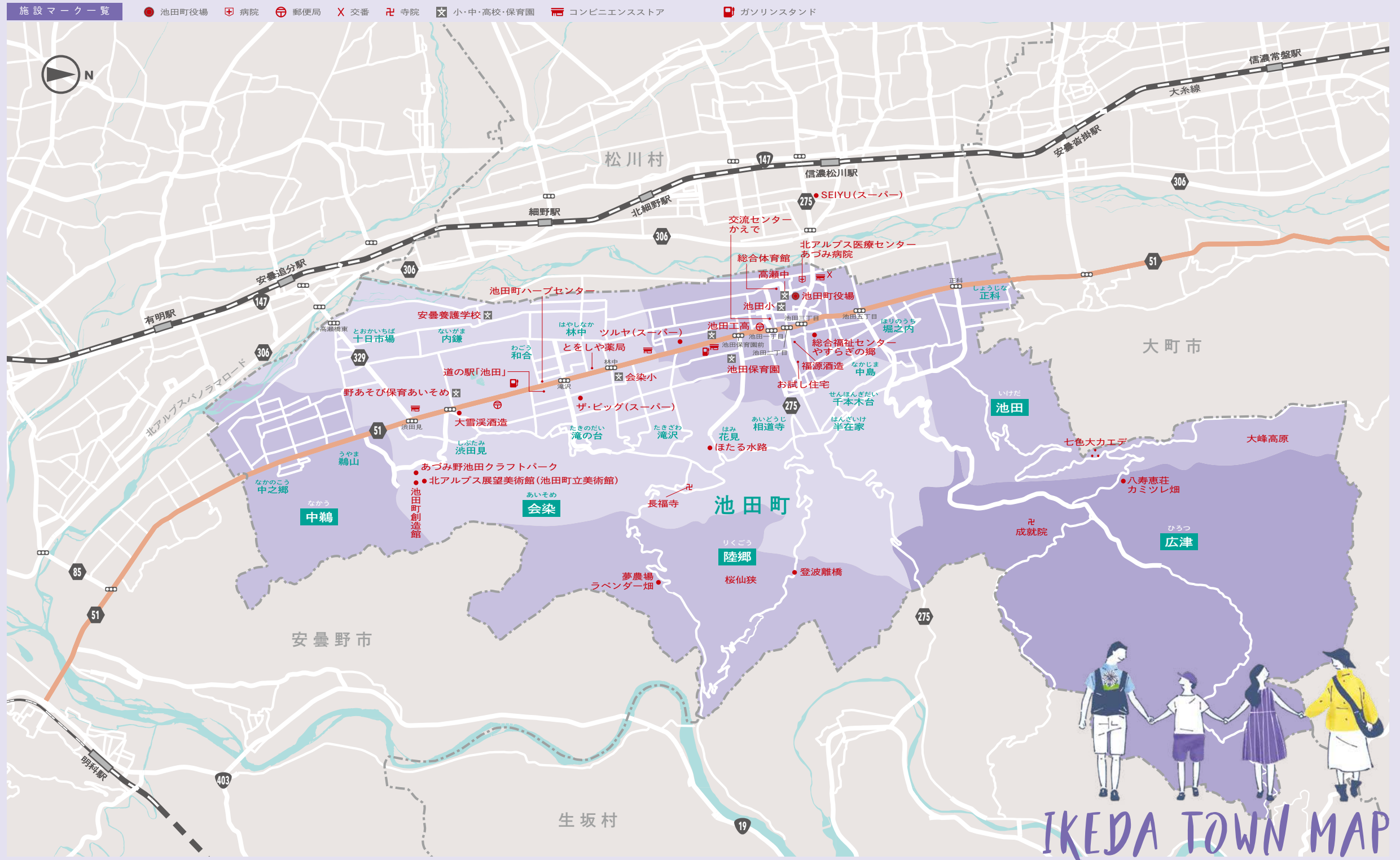
いい日になあれ





雄大な北アルプスに囲まれて
自然の中で自分らしさを見つけた。





移住協力店…

池田町に根ざしたお店が、移住を考える人たちの相談に応じます。池田町や周辺の情報を移住協力店から直接聞くことができ、役場が休みのときでも、移住協力店で気軽に相談できます。ぜひ右記二次元コードにある移住協力店を参考にお気軽にお立ち寄りください。



池田町で四季を感じて生活を送る

池田町で暮らして感じたところ。それは、公共施設や主要な買い物先がコンパクトにまとまっていること。保育園・小中学校・高校・生活必需品の買い物・総合病院・四季を感じる自然がいつもそばにあるから、私はこの町で豊かな時間を過ごせる。

安心と充実した施設で日々の生活を送る

▽ PICKUP 01

初めての田舎暮らしでも安心して暮らせる

暮らしに便利な商業施設が揃う町



日常の買い物が快適 /
大型スーパー 2 店舗

安心の医療拠点 /
総合病院 1 施設

いつでも便利 /
コンビニ 5 店舗

日用品がすぐ揃う /
ドラッグストア 2 店舗

気軽に便利グッズ /
100円ショップ 2 店舗

生活の味方 /
ホームセンター 1 店舗



▽ PICKUP 04



館内は無料Wi-Fiを完備

交流センターかえで

2019年9月にオープンした公民館と図書館の複合施設です。各種講座やサークル活動等のための学習室、無料で自由に使うことができるフリースペースやキッズルームも完備されています。

▽ PICKUP 03



地域の中核病院

北アルプス医療センター
あづみ病院

北アルプスの麓にある、300床規模の総合病院です。診療科も20以上あり、地域の皆さんから信頼される総合病院です。

▽ PICKUP 02



池田町のハーブと過ごす

道の駅ハーブセンター

地元の特産品や野菜、地酒、地ワインが豊富に揃います。道路を挟んだ向かい側には、ハーブガーデンやガラス温室を併設。季節のハーブ苗のほか、地元のハーブを使ったオリジナル商品も人気です。

池田町で四季を感じて生活を送る

▽ PICKUP 01

北アルプスを一望

あづみ野
池田クラフトパーク

標高634mにあり、北アルプスの山々と安曇平を一望することができる広大な公園です。春には500本を越える桜が咲き誇り、初夏は芝生に緑があふれ、秋には色鮮やかな紅葉が木々を染め上げる。四季折々表情を変える自然の美しさをゆっくりと満喫することができます。

公園内には、野外ステージ・芝生広場・池・流れ・花壇・ロックガーデンなどがあり、バターゴルフ場やゲートボール場、遊具があるちびっこ広場などの施設も併設しています。

周辺には美術館や食堂もあり、一日を通して楽しめる憩いのスポットです。



▽ PICKUP 04



奇跡の大樹

七色大カエデ

七色大カエデは戦後の開墾を耐え樹齢250年を超え、奇跡の大樹といわれています。5月に芽吹き始めたカエデの葉は鮮やかな緑色に、秋には緑色から橙色、赤色と紅葉していきます。

▽ PICKUP 03



ホタルと出会う

花見ほたるの里

6月下旬から7月上旬のピーク時には、夜8時を過ぎると約数千匹以上のゲンジボタルが乱舞し、幻想的な光が闇夜を彩ります。この時期には「ほたる祭り」も開催され多くの人でにぎわいます。

▽ PICKUP 02



池田町の桃源郷

桜仙狭

鳥たちが桜の実をついばみ増やしたと言われる「小鳥が咲かせた桜の里」。陸郷の山桜は数千本とも言われ、山腹のあちこちに自生しています。春には視界いっぱいに桜景色が広がる名所です。





MY STORY

わたしの移住物語

結婚後、名古屋で生活していた中村さんご夫妻。自然や山が好きなこともあり、都会より田舎で暮らしたいとの思いから、別荘を購入して名古屋との2拠点生活をしようと考えていたといいます。「妻が不動産サイトで見つけた池田町の平屋の中古物件に内覧に行ってみると、そこは北アルプスが全部見える高台で、土地も広く野菜づくりができる畑もついていました。名古屋での仕事が順調でしたので、正直転職への不安はありましたが、『ここに住みたい!』という気持ちが勝り、2拠点生活ではなく移住することを決意したんです」。



実際に暮らしてみた印象については「池田町は移住者の方も多く、田舎にありがちな干渉もないです。買い物や病院にも自転車で行けるので生活に困るようなこともありません。全部ほどほどの感じで、楽に暮らせる環境があるのが池田町の良さかな」と明日香さん。家はリフォームし、ペレットストーブを設置するなど自分たちの好きなものを取り入れながら暮らしやすい家をつくっていったおふたり。「山は変わらずいつもそこにあるのに、当たり前にならないんです。星もとても美しく、自然はいつも新鮮な感動を与えてくれています」と、ゆったりと家から景色を眺める時間が何より好きだといいます。さらに克麻さんは「燕岳の山頂からカメラの望遠レンズで家が見えるんです。普段登る山から自分の住む町を眺めるのもいいものですよ」と嬉しそうに話してくれました。



01

今、この瞬間に感動がある。
かけがえのない暮らしの風景

MY STORY

わたしの移住物語



中村 克麻さん 明日香さん

MY STORY

わたしの移住物語



『今を大事に生きる』 それが私たちの幸せの在り方。

克麻さんはモルゲン・アーベントハンターとしても活動し、写真展も開催されています。「誰も見たことがないような山の景色をこれからも撮り続けたいですね。池田町に移住してから、いつも違う表情を見せてくれる北アルプスがすぐ近くにあり、非日常と言えるほどの感動的な風景が日常の中にあることに大きな喜びを感じています。これからも写真はもちろん、登山や温泉巡りをしたり、人と出会い交流の輪を広げたりしながら、暮らしをより一層楽しいものにしていきたいですね」と温和な表情で語る克麻さん。

そんな克麻さんを優しく見つめる明日香さんは、「移住される方って、移住先でコレをしよう！とか、何か目的を持っている方が多いと思います。夫もそういうタイプです。でも、私はそうではなくて、ただ好きでここに来て、普通の日々を送っています。特別なコトをしなくても、ここに住んでいるだけで十分満足感があるんです。私みたいな普通なタイプも移住者の中にいるんですよ」と笑顔。ただ6月に安曇野で開催されるマラソン大会には出場しているという明日香さん。「大会前だけ練習のために景色のいい道を少し走ってますけど…。普段は外出するより家から景色を見ているだけでいいんです」と笑います。ご夫妻がそれぞれに自分らしい時間を持ちながら、共に過ごす時間も大切にしている姿は、『今を大事に生きる』自分らしいスタイルを確立した大人だからこそその移住の在り方を教えてくれました。



住 ま い の 支 援

空き家バンク

移住希望者への住宅の受け皿として、空き家の利活用を図るための仕組みです。登録物件は不動産業者で組織する「池田町空き家等利活用連絡会」に情報提供され、所有者と媒介契約が成立した物件は株式会社johoの運営する不動産紹介サイト「ココスマ安曇野」に掲載されます。空き家バンク登録物件に付随した農地については、農業者でなくても取得できます。（※農業委員会の許可が必要）また、空き家バンクの利用促進のため、登録物件に対して補助金があります。

対象経費	補助限度額(補助率)	対象者
改修	50万円(1/2)	空き家バンク制度を活用した方
整備(片付け)	30万円(10/10)	

新築・中古物件購入への補助金

住宅新築または中古住宅を購入された方に補助をします。

対象経費	補助額	対象者
新築・中古住宅 購入費	新築:50万円	● 定住を目的として5年以上居住する予定の方 ● 申請人の年齢が申請時45歳以下 ● 自治会への加入
	中古:上限30万円	

移住準備住宅

町に住みながら、『住宅を探したい』など、移住後の生活基盤を整えたい方々に、池田町での生活の第一歩として池田町移住準備住宅を2戸お貸ししています。空き情報は町ホームページでご確認ください。

対象者	貸付期間	家賃等	住宅概要
池田町への定住を考え、住民票を移動できる方	最長1年間	敷金3万円 家賃3万円	昭和59年築(平成30年改修) 木造平屋3K

池田町お試し住宅

池田町への移住を検討している方に、最短2日間～最長7日間滞在できる「お試し住宅」をご用意しています。実際に暮らしてみること、地域の魅力や気候、生活環境を肌で感じていただけます。「日常の買い物は便利?」「学校や保育園、病院は近い?」「通勤はしやすい?」——そんな気になるポイントを、リアルな暮らしを通じて体験できます。移住前の不安を少しずつ解消するために、家探しや仕事探しの拠点としてもおすすめです。池田町での暮らしをじっくり体感してみてください。



まず、やってみる！から始まった、私たちの新しい移住

もともと移住を考えていたわけではなかった中村さんご夫妻ですが、不動産サイトを見るのが好きだった明日香さんが偶然見つけたのが池田町の物件でした。別荘にするつもりで内覧に行ったら、北アルプスの眺望が素晴らしいと即決しました」とご夫妻。池田町の空き家バンクの補助など移住に関連した補助金等も活用して、家の購入やリフォームを進めていきました。看護師の明日香さんは転職に不安はなく、克麻さんはハローワークを利用して前職の経験を活かせる職場に転職することができました。「自分で決めて行動すれば後悔はないと思います。私たちは、『まずやってみる!』という考えを大事に移住を進めました」。



クラフトパークへの散歩道

あづみ野 池田 クラフトパーク

自宅からあづみ野池田クラフトパークへ向かう東山麓沿いのお散歩コース。クラフトパーク近くの高台から一望する後立山連峰がお気に入りです。登山の後は、ついさっきまであの頂にいたのだなあ。と余韻に浸りながら眺める時間が最高に幸せです。日常生活の中にある山風景は、一日として同じ表情を見せる事無く飽きることはありません。清々しい空気の中、北アルプスを眺めながらの散歩は都会では決して味わう事のできない心地良いひとときです。

ジ・ブ・ン・時・間





MY STORY

わたしの移住物語

海外移住を検討していた高木さんご夫妻は、移住先探しを兼ねたハネムーンとして1年4ヶ月かけて世界一周をしました。ですが実際この先のことを考えた時に、「子育ては日本でしたい」と感じたおふたりは、今度は日本を旅して、「日本をもっと知ろう」と思ったといいます。「子どもが生まれたら、自分たちと同じ日本人の感性で育てたいというのがあり、とりあえず日本に住もう、海外は子どもが成人してからでもいいよねとふたりで話しました。そこで47都道府県をすべて車中泊で巡る旅をしたんです。海外と日本を合わせて4年近く旅をして最終的に決めたのが池田町でした」。



「池田町に決めた理由は大きく2つあって、まずひとつは、雄大な北アルプスの景観に惚れた！ということです。もうひとつは池田町がある長野県中信エリアは松本を中心にお城や伝統的民芸品・工芸品などの豊かな文化があることです。これほど高水準な自然と文化があるなんてすごく貴重な地域だと思っています」。さらに高木さんご夫妻は世界一周での感動的な風景を振り返り「私たちは中信エリアは日本のパタゴニアだと思っているんですよ」と笑顔。「私たちの家は北アルプスが一望できる場所にあります。リビングで寛いだり、畑仕事をしたり、ウッドデッキでコーヒーを飲んだり、そんな日常の中にいつも絶景があるんです。これは私たちにとって、とても幸せな時間であり空間だと日々感じています」。

interview

02

心が揺さぶられるような自然と共にある町で、
ときめく日々を家族で紡ぐ。

MY STORY

わたしの移住物語



高木崇弘さん 花純さん 野々華ちゃん

MY STORY

わたしの移住物語



自然の中で五感を使い、日本人の感性を養いながら、たくましく育ってほしい。

2022年の11月から池田町に暮らし始め、2024年には野々華ちゃんが誕生。家族3人での生活が始まりました。「池田町は出産できる病院も近隣にありますし、小児科も家の近くにあるので子育てをする上での医療面に安心感がありますし、遊び場もいろいろあって楽しいですよ」と花純さん。普段は自転車に乗って児童館や図書館、公園に行っているといいます。「こども家庭センター『にこまる』によく遊びに行っています。ここは一時保育も利用でき、そのおかげで娘はお友達や先生方と一緒に新しい経験ができ、私も主人とランチに行ったり、自分の時間を持つことができます」と笑顔。

「子育てをする中で大事にしているのが『たくましく育ってほしい』ということです。話すご夫妻は野々華ちゃんが生後4～5ヶ月の頃からキャンプにも連れて行っているそうです。「自然の中で五感を使って生きていってほしいです。日本人としての感性も日本の四季折々の自然の中で育まれる部分がきっとあると思っています」と崇弘さん。「娘はとても元気です！その理由は池田町で生まれてからずっと太陽を浴びて土に触れ、自然と共に生きていることや、農薬や化学肥料を使わずに育てた旬の野菜を食べているからだと思っています」と話す花純さんは農業にも取り組んでいます。自分たちが実現したかったライフスタイルを着実にカタチにしている高木さんご夫妻。間もなく保育園児になる野々華ちゃんのかわいい笑顔と健やかな成長を見守るおふたりの優しいまなざしが、心豊かな暮らしの温もりを感じさせてくれました。



子育て支援

施設情報

こども家庭センターにこまる

親子が楽しく遊べる、安心・安全に遊べる、気軽に相談できるアットホームな親子の空間。親子で楽しめるイベントも定期開催しています。



・室内遊び場・

未就園児のお子さまが中心なので、初めてのお友達づくりにも最適。同年代のお子さま同士、楽しく遊べます。授乳室やお昼寝、食事也能するスペースもあり、朝から夕方まで1日ゆっくり過ごせます。



・一時保育ルーム・

就労、リフレッシュ、出産、看護、介護、冠婚葬祭など、利用理由は問いません。里帰りの方も利用できます。



・相談スペース(個室)・

妊娠期～出産～産後～子育ての悩み(18歳まで)やお子さん自身の悩みも相談できます。



お金関連情報

池田町では、ご家庭の負担を軽くする取り組みを進めています

0才～高校生

無料

- 医療費
- 町営バスの乗車料金

小学校・中学校

無料

- 小・中学校の給食費

保育園・未就園児

無料

- 保育園の副食費 ※
 - 第2子以降の保育料 …… 第2子半額・第3子無料 (低所得帯は1子半額・第2子以降無料)
 - こども誰でも通園制度 … 2時間×40回分/年
 - 保育園で使用済みおむつの処分 ※
- (※ 公立園)

妊娠・出産

支給

- 妊婦のための支援給付金
妊婦1人につき …… 50,000円
おなかの赤ちゃん1人につき … 50,000円
- 出産祝い金 …… 20,000円

就学

支給

- 小学校入学祝金 …… 50,000円
- 中学校入学祝金 …… 30,000円
- 私立高等学校生徒奨学補助金 … 20,000円

不妊治療

- 不妊治療の助成…5年間のうちに通算3回まで (自己負担額の3分の2 上限300,000円)

世界を見て、日本を知り、たどり着いた移住先が『池田町』

海外移住を検討していたおふたりは2017年3月から1年4ヶ月をかけて世界を一周。ですがやはり子どもは日本で育てたいと考え、今度は車中泊をしながらかの途中に働いて資金を調達しつつ、全国47都道府県を

巡りました。2021年の4月に旅が終わったおふたりが最終的に「ここだ！」と決めたのが北アルプスの景観が日々楽しめる池田町でした。崇弘さんは前職と同様の観光関係(ホテル業)の仕事に就き、花純さんは子育て

も考慮して在宅ワークができる仕事を選択しました。「美しい景色を見ながら車で通勤するのは心地良いです」と話す崇弘さん。「私たちにとって池田町はワークライフバランスが整う環境です」。



「移住に向けて
ワタシたちがやったこと」



1. 海外移住を視野に世界一周



2. 47都道府県を巡り

松本市への移住を経て池田町に決定



3. ワークライフバランスの充実

豊かな自然と過ごす日常

あづみ野池田クラフトパーク

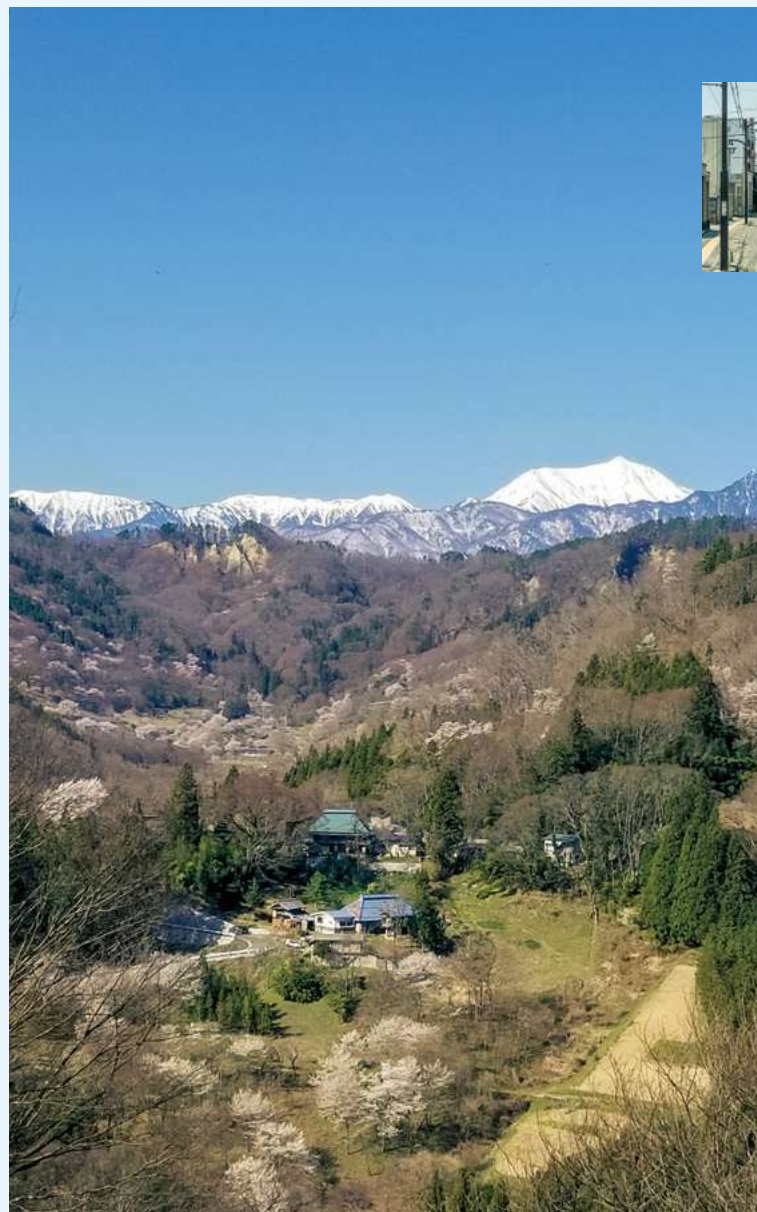
朝起きて、「今日の山いい！」という日や、夕方「今日夕景よさそう！」というとき、たまに訪れるのがクラフトパークです。

山々を眺めたり散歩したりピクニックしたりとのんびり深呼吸する場所で、ここからの風景はいつも「ここに移住してよかった！」と思わせてくれます。

この土地の自然豊かで静かな環境が私たち家族の日々の満足度を高めてくれていると感じます。大好きな北アルプスの風景と共に、家族3人で美しい日常を積み重ねていきたいです。

ジ・ブ・ン・時・間





街道沿いにある古い町並みを散策

池田町の面積の半分以上が山と聞いてびっくり。確かに見渡すとまわりはぐるっと山に囲まれているけど、町の中心部は平坦な地形なんです。だから自転車に乗ってお出かけしたり、お散歩をするのも楽しくて、歩いているとどこか懐かしい歴史の風情が感じられる町並みに出会えます。それは池田町がかつて千国街道(塩の道)沿いの宿場町だったから。訪れる人や新しい文化に寛容なのも、宿場町気質のなごりかもしれません。古き良き風景や伝統と、新しい時代の暮らしやすさや文化が融合しているのが池田町らしさです。さらに樹齢250年を超える奇跡の大樹『七色大カエデ』のグラデーションや、田んぼの水がまるで鏡のように北アルプスを映す風景など、自然が季節の便りを届けてくれるのも池田町の魅力。いつまでも大切にしていきたいモノやコトが彩りを添えてくれる暮らしの中で、小さな幸せの物語が紡がれていくように感じています。



各種イベント

- 〔2月〕 飴市
- 〔4月〕 ひな市
陸郷山桜散策
- 〔5月〕 北アルプス展望ウォーク
- 〔5月末〕 あづみ野いけだま酒蔵まつり
- 〔5月～7月〕 ハーブのイベント
- 〔7月末〕 池田ふるさと祭り「池田あっぱれ」
- 〔8月〕 高瀬川納涼大花火大会
- 〔9月〕 八幡神社例大祭
- 〔10月末～11月頭〕 ワインまつり



四季折々のイベントを楽しむ

自然の素晴らしさに惹かれて移り住んだ池田町。でも、暮らすほどにこの町の魅力は自然だけではないと知りました。それは池田町の『歴史の奥深さと、人のあたたかさ』に触れたから。初めて池田八幡神社例大祭で豪華絢爛な舞台が町中を練り歩く様子を見た時は、400年近く受け継がれてきた伝統に胸が熱くなりました。他にも残雪の北アルプスと新緑の里山を眺めながら歩く北アルプス展望ウォークや「花とハーブの里」池田町ならではのイベント、夏には高瀬川の河川敷で夕涼みをしながら楽しむ花火大会、秋には豊かな食とワインを味わうお祭りも楽しみ。池田町には四季折々の自然と文化が輝くお祭りやイベントがいっぱいあって、住民も観光客も、小さな子どもからお年寄りまで、みんな笑顔で、気持ちがひとつになっていく。この素敵な時間が日常の中にも息づいているから、この町はいつも人の優しさが身近にあるのだと思います。

Q&A

ココ知りたい！池田町

気になる質問を
まとめました。



Q 雪はどのくらい降る？

A 内陸性気候のため雪が比較的少ない地域です。積もっても数センチ、年に数回は積雪20cm以上の雪が降る場合もあります。

Q 冬の暖房費はどのくらい？

A 使用する暖房器具によってさまざまですが、都市部と比べると気温が低かったり寒い時期が長いので、費用は多くかかります。

Q 住まいはどうやって探せばいい？

→p.15

A 空き家バンク物件や不動産ポータルサイト、不動産会社などで探すことができます。公営住宅もあります。

Q 車は必要？

A 町営バスや隣接する市町村にはJRの駅がありますが、電車もバスも本数が少ないため、多くの人が自家用車を持っています。冬は気温が氷点下の日もあるため、スタッドレスタイヤは必須です。

Q 移住の情報収集はどのようにするとよい？

A 町に根ざした企業やお店が移住相談に応じる「移住協力店」がおすすめです。多くの店舗の方が移住者であり、お店を利用しながら気軽に話を聞くことができます。

詳しくはこちらから



Q 池田町ではどんな仕事がある？

A 町内の主な仕事は医療・介護や製造業です。近隣市へのアクセスも良く、町民の約3割は安曇野市や松本市へ通勤しています。

Q 夏は涼しい？

A 温暖化の影響で、最高気温は35℃を超える日もあるので、クーラーはあったほうがいいですが、都市部と比べると湿度は低めです。

Q 地域への関わり方はどうすればいい？

A 自治会に加入することがおすすめです。地域情報を得られたり、イベントなどを通じて住民同士の交流があります。

Q どんな人が移住してる？

A さまざまな世代の方が移住しています。登山やスキーなどを趣味にしている人も多く、北アルプスの景色に魅了されて移住を決めた人も多いです。

| SPECIALTY |

いけだまちのおいしい



ガーデンハックルベリー

アントシアニンが豊富で、北アルプス山麓ブランド認定のジュースやビネガー、ジャム商品を展開。町内の中学生とも商品開発に取り組んでいます。



信州吟醸豚(しんしゅうぎんじょうとん)

信州吟醸豚は池田町の広津で育てられています。特別加工された酒粕を餌に混ぜ与え、標高約700mから湧き水を飲んで育ちました。



日本酒

地酒は、福源の手造りと自社栽培米、大雪溪の伏流水仕込みと自社精米が生む、歴史と自然が調和した奥深い味わいが楽しめます。



桜仙峡あずき

桜仙峡あずきは、人里離れた山で育つ希少な在来種。100年以上受け継がれ、小粒で皮が柔らかい上質なあずきです。

北アルプスの自然に抱かれたいけだまちの食は、長く受け継がれてきた手仕事と土地の営みが息づく、暮らしに寄り添うやさしい恵みです。季節の移ろいとともに育まれる味わいは、毎日に心地よさと温かさをもたらしてくれます。



紅梅漬(こうばいづけ)

地元の白加賀梅と赤紫蘇を、かめで3日かけて手作業で漬け込んだ甘梅漬け。パリパリ食感と鮮やかな色が特徴です。



ワイン

東山一帯のぶどう畑で育つ高品質なワイン用ぶどう。寒暖差と土壌に恵まれ造られるワインは、多くの賞を受けています。



内鎌かんぴょう

信州の伝統野菜「夕顔」から作るかんぴょう。昔ながらの手引き製法で、食感が良く、味が染み込みやすいのが特徴です。





創業サポート

詳細HP



池田町で起業・創業する方を対象に、創業補助金制度があります。起業・創業しやすい環境をサポートします。また、店舗拡大をお考えの方に商業振興補助制度もあります。ぜひ、ご検討ください。

対象経費	補助限度額(補助率)
創業経費補助	30万円(1/2)
店舗家賃補助	5万円/月(1/2)
店舗新設・改修補助	20万円(2/10)

DATA

池田町 いけだまち

移住に関するお問い合わせ 池田町役場 総務課 移住定住係
〒399-8696 長野県北安曇郡池田町大字池田3203-6 ☎ 0261-62-3131 ✉ iju@town.ikeda.nagano.jp
面積・40.16km² 標高・604m(役場庁舎)



📄 移住情報はココからチェック！

配信メールサービス登録



Instagram



..... 周辺MAP

池田町は、素晴らしい景観と北アルプスの地下水、爽やかな空気に恵まれた安曇野の一角に位置している。
池田町での生活は、毎日が観光地に来ているよう。
生活圏は池田町に留まらず、車を使えば、50分以内に
日本を代表するリゾート地の白馬村や、文化・商業の中心である松本市にもアクセスできます。



車

安曇野ICから
約25分



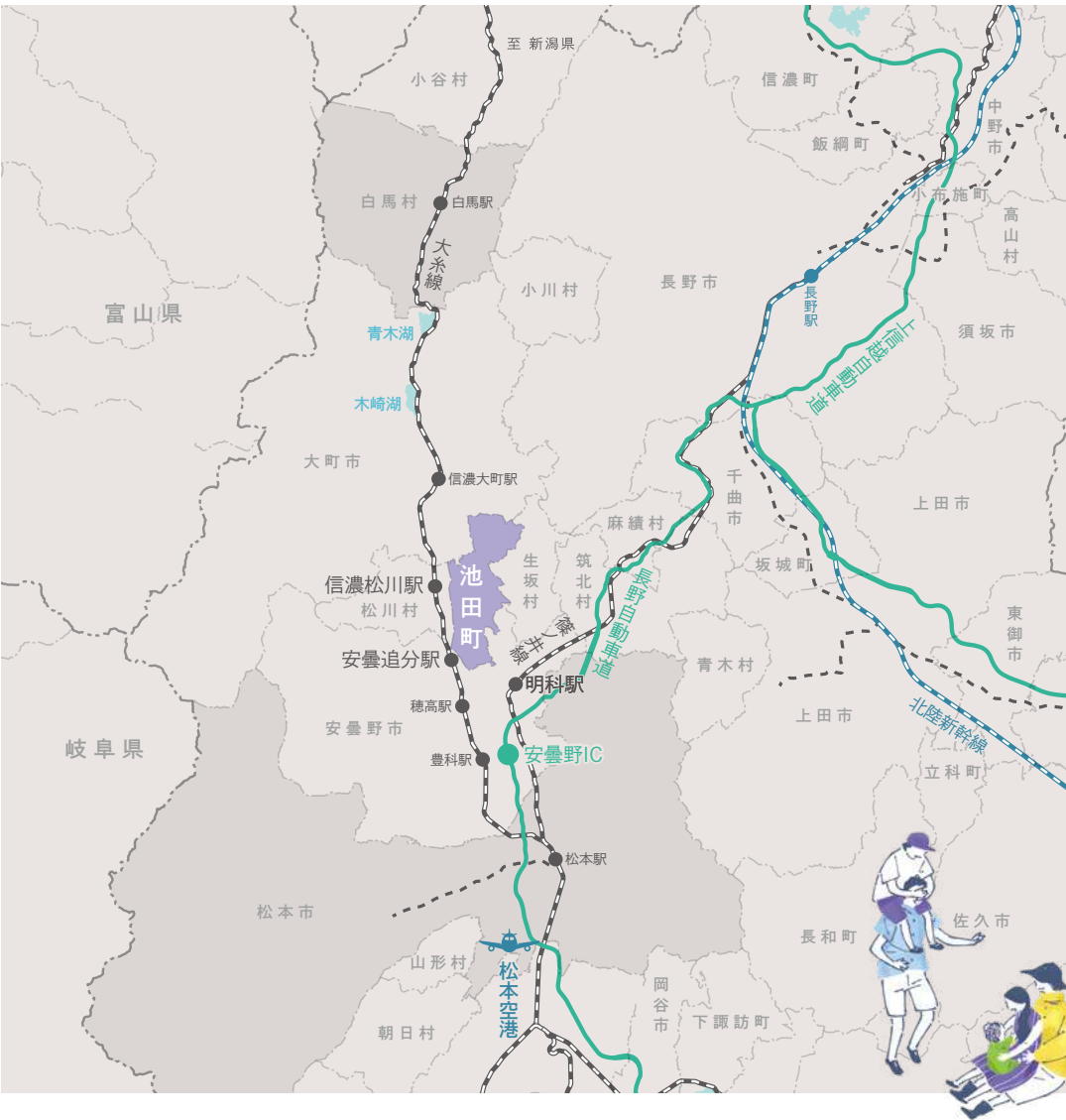
電車

JR篠ノ井線 明科駅から車で約18分
信濃松川駅から約5分
安曇追分駅から約13分



飛行機

信州まつもと空港から約50分



あしたもいい日になあれ

Teru:Teru

明日も明後日も、自分らしく過ごせる生活。



発行

・

池田町

長野県北安曇郡池田町大字池田320316



移住定住に関する詳しい情報は
ポータルサイト「いけだまち暮らし」にアクセス
「いけだまち暮らしで検索」