

アルプスを望む、里山に囲まれた静かで小さな村

おみ

# 長野県麻績村 暮らしガイドブック



お問合せは 役場村づくり推進課まで ☎0263-67-3001



# おみ村ってどこにあるの？



- ★長野市と松本市の中間に位置し、どちらにも30分で行ける
- ★村内に高速道I・CとJR駅があるので、通勤・通学に便利！
- ★上田市や安曇野市、千曲市等の市街地にも行きやすい！



## 車での所要時間

東京から	2時間50分
大阪から	5時間
名古屋から	2時間50分



## 電車での所要時間

東京から	2時間30分	乗換1回
新大阪から	4時間	乗換1回
名古屋から	2時間40分	乗換0回

# おみ村基本データ



人口  
2,632人



世帯数  
1,112世帯



面積  
34.38 km<sup>2</sup>  
(長野県で3番目に小さい)

りんごは特に人気で、県内外に多くのファンがいます。



主要産業  
**農業**  
(りんご、米、野菜)

車で30分圏内には、総合病院も複数あります。



医療関係  
診療所 1  
歯科医院 2  
薬局 1



教育機関  
保育園 1  
小学校 1  
中学校 1

良質な温泉が、お手頃価格で楽しめます。



温泉  
車で10分圏内に温泉施設が5つ

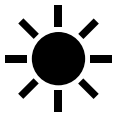


買い物  
スーパー  
コンビニ  
農産物直売所  
など

安くて新鮮な地元の食材が手に入ります。



麻績村PRキャラクター  
おみぼん

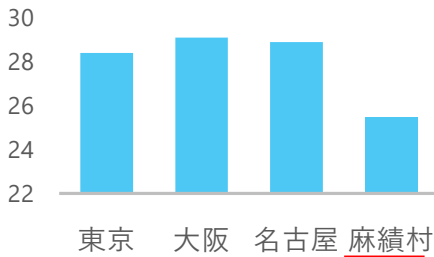


気候  
内陸性気候 + 標高 650m

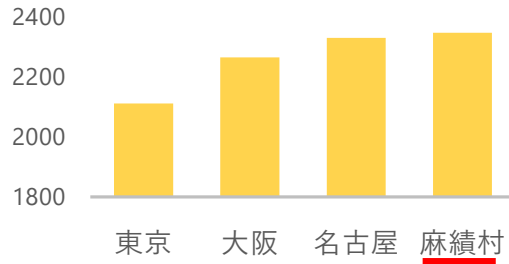
= 晴れの日が多く、空気が爽やか！



8月平均気温



年間日照時間



★ エアコンがなくても生活できる！ 熱帯夜になることは滅多にありません

★ 冬の雪かきは数える程度！ 県内でも雪は少ない方。除雪体制もバッチリ

★ 星空が美しく、ホタルも見られる！ 澄んだ空気と綺麗な河川

# コンパクトビレッジおみ村

👍 長野県で**3番目**に小さい村だから  
生活圏がコンパクトで**暮らしやすい!**

## 村中心部エリア



- ★ 生活に必要なお店や施設は徒歩10分でまわれる!
- ★ 保育園、小学校、中学校も集まっていて、通学も安心!
- ★ 高速I.CとJR駅があり、通勤・通学も便利!
- ★ 車で10分圏内に温泉施設が5つ!



# 豊かな自然の中でのびのび子育て

小規模校だからこそ、  
一人一人に目が届く  
安心の教育体制

地元の食材を  
たっぷり使った温かくて  
美味しい“自校給食”

自然の中で  
伸び伸び遊べる！  
「おみっこ元気くらぶ」



子育ての悩み・心配  
をサポートします  
「子育て支援  
コーディネーター」

未就園の親子の  
育児交流拠点  
「ひだまり広場」

保・小・中一貫教育  
による切れ目のない  
教育支援

# おみ村の年間イベント

この他にも  
まだまだ  
あります!

春



ハラブナ釣り大会  
4月



まんぷくマルシェ  
5月



村民体育祭  
6月

夏



魚のつかみ取り大会  
7月



サマーナイトフェスティバル  
8月



聖高原納涼煙火大会  
8月

秋



天空トレイルマラソン  
10月



月の里収穫祭  
10月



商工祭  
11月

冬



キャンドルまつり  
1月



ジャイアントスラローム大会  
2月



スノーフェスティバル  
2月



# おみ村に実際に行ってみる



## オーダーメイドで村内を見学！暮らし案内ツアー

移住担当職員があなたのご希望に合わせて無料で村をご案内します！（※）

- ・随時受付なので、ご都合に合わせます
- ・所要時間は2～3時間程度
- ・オーダーメイドなので、見学箇所は自由に選択できます
- ・先輩移住者への質問タイムや、学校の内部見学もOK（要事前予約）
- ・ツアーを利用して移住を決意した参加者も！

※集合場所までの費用及び飲食費は自費となります。

**長野県麻績村**  
暮らし案内ツアー  
★オーダーメイド型

参加費 無料

集合場所 麻績村役場	年中随時募集 好きな日時に参加可能
所要時間 2～3時間程度 ※9:00～17:00の間 ※土日は要相談	最少催行人員 1名～ ※ご家族、お一人様 大歓迎！
ツアー内容 生活圏を中心に、移住専門職員が麻績村をご案内します。 先輩移住者への質問タイムや、小・中学校の内部などセッティング可能です。 お気軽にご要望をお伝えください！ ※集合場所までの費用は自己負担となります。	

ご応募 & お問合せ  
麻績村役場 村づくり推進課 TEL 0263-67-3001  
長野県東茅渚郡麻績村3837 Mail muradukuri@vill.omi.nagano.jp



## 実際に暮らしを体験してみる！移住お試し住宅

「移住の前に、リアルな生活環境を体験したい」という声にお応えして、お試し住宅がオープン！

- ・1泊2,000円で、3泊から最大30日間利用可能
- ・北アルプスを望む、村イチのビュースポット
- ・日当たりが良く、落ち着いた環境
- ・近くにはテレワークセンターも
- ・空き家をリフォームしています



お申込み・お問合せはこちらからどうぞ！（電話又はメール）

麻績村役場 村づくり推進課

☎0263-67-3001

✉muradukuri@vill.omi.nagano.jp

# 住宅情報

※入居資格・家賃は、住宅により異なります。

## 若者定住促進住宅

子育て世代（世帯主が満45歳未満の方か中学生以下の子どもを扶養している方）の方のための定住促進住宅です。

2階戸建住宅（計43戸）

家賃：24,000円～

**天王地区** 13戸 3LDK

※JR聖高原駅から徒歩約15分

**本町地区** 30戸 3LDK

※JR聖高原駅から徒歩約5分

※スーパー、コンビニ、金融機関、役場、小中学校、保育園、長野自動車道麻績IC等半径700m圏内



## 移住定住促進住宅

子育て世代（世帯主が満45歳未満の方か小学生以下の子どもを扶養している方）の方のための移住定住促進住宅です。（家庭菜園付き）

戸建住宅(3LDK) 令和2年度5戸

令和3年度4戸 合計：9戸

家賃：30,000円(小学生以下の子供がいる場合は1人につき月1,000円を減免)

**桑山地区**

※JR聖高原駅から車約8分

※スーパー、コンビニ、金融機関、役場、小中学校、保育園、長野自動車道麻績IC半径5km圏内



## 特定公共賃貸住宅

特定公共賃貸住宅は国の制度（特優賃法）により、収入月額が158,000円以上（扶養親族等控除後の額）の方のための住宅です。

集合住宅（2～3LDK）

合計：12戸

**明治町地区**

スカイパレスかたくり

6戸 3LDK

家賃：43,000円～

親族と一緒にの入居が必要

※JR聖高原駅から徒歩約2分

※スーパー、コンビニ、金融機関、役場、小中学校、保育園、長野自動車道麻績IC半径800m圏内

スカイパレスこぶし

6戸 2LDK

家賃：33,000円～

単身での入居が可能



## 公営住宅

公営住宅は、国の制度（公営住宅法）により、収入月額が158,000円以内（扶養親族等控除後の額）の方のための住宅です。

戸建住宅（3DK、3LDK）

合計：12戸

家賃：18,400円～

**天王地区**

平屋戸建住宅 7戸 3DK

二階戸建住宅 5戸 3LDK

※JR聖高原駅から徒歩約15分

※スーパー、コンビニ、金融機関、役場、小中学校、保育園、長野自動車道麻績IC半径1.8km圏内

## 麻績村空き家バンク制度

空き家に住みたい方と空き家所有者のマッチングを行います。

多数の契約実績あり！

詳しくは「麻績村 空き家バンク」で検索





# 子育て・教育サポート

## ひだまり広場

0歳から未就園の親子が気軽に利用できる育児交流の場です。  
子育てをしている皆さんの仲間づくりや子どもたちの健やかな成長を支援しています。  
〔日時〕毎週月曜日から金曜日  
午前9時から正午（午後4時まで広場を開放しています。）  
〔場所〕地域交流センター  
1階 プレイルーム  
お好きな時間に遊びに来てください。



## 麻績保育園

- ① 3歳児以上の保育料・給食費は無料です。
- ② 未満児（生後8か月から）の受入れをしています。（有料保育）
- ③ 土曜保育 午前8時30分から午後4時30分（無料保育）
- ④ 時間外延長保育 午前7時30分から8時30分（有料保育）  
午後4時30分から6時30分（有料保育）
- ⑤ 有料で一時保育をしています。  
1時間当たり 3歳未満児 400円  
3歳児以上 200円
- ⑥ 未就園児を対象に年7回、園を開放しています。



## 出産祝金・育児支援金

子どもの出産を祝い、健やかな成長を願って出産祝金・育児支援金制度があります。

- ① 出産祝金  
第1子、第2子 一人 50,000円  
第3子以降 一人 100,000円
- ② 育児支援金  
1歳から3歳の誕生日を迎える子どもの保護者に支給します。  
第1子 一人 10,000円  
第2子 一人 50,000円  
第3子以降 一人 100,000円  
※条件が居住期間により設けられています。（村外へ移住した場合等）



## 母子保健事業

麻績村では各種健診・各種健康相談を、隣村と連携しながら実施しています。

- ① 各種健診  
乳幼児健診（生後4か月、生後10か月、1歳6か月、3歳）
- ② 各種健康相談  
・7か月児健康相談、すくすく2歳児健康相談
- ③ こんには赤ちゃん訪問事業  
生後4か月までの乳児のいる家庭に助産師・保健師が訪問し育児相談や子育て支援の情報提供をしています。
- ④ 赤ちゃん相談（1歳未満児対象 毎月1回）  
※各種学習会、講演会についてはその都度お知らせします。

## 予防接種事業

乳幼児を対象とした予防接種を行っています。

- ① 筑北三医療機関または、県内のかかりつけ医で接種できます。
- ② 接種対象年齢の乳幼児の保護者へ個別通知でお知らせします。  
※予防接種の種類は定期予防接種に規定されているものです。

## 不妊治療支援

不妊治療を行っているご夫婦に治療費の助成支援があります。

- ① 助成は1年度当たり1回として5回を限度としています。
- ② 助成は自己負担の1/2以内とし20万円/年を限度としています。  
※県の助成対象事業や健康保険で助成される治療費は対象となりません。

## おみ図書館

全国的にも珍しい麻績小学校校内にある公共図書館です。学校図書館の機能とともに、村民誰もが利用でき、0歳から高齢者まで本との出会いを楽しめます。

①蔵書冊数 約30,000冊



②開館時間

月曜日から金曜日 午前10時から午後6時  
土曜日 午前12時から午後5時

③親子読書のきっかけ作りとして村から絵本をプレゼント

- ・ファーストブック（0歳）
- ・セカンドブック（4歳）

## 子育て支援コーディネーター

子育てに関わる様々な相談など、子育て支援コーディネーターが中心となって、専門機関と連携をとりつつ相談内容に応じた支援をしています。

## 麻績小学校

①小学校特別支援員の配置

きめ細かな教育環境を整えるため、特別支援員を配置して子どもたちの健やかな成長を支援しています。

②LD等通級指導教室

教育的支援が必要となる児童が利用でき、個々に応じた内容で支援・指導しています。

③通学補助

通学距離が2 km以上の児童にバス料金全額を補助しています。

④全校児童が一堂に会しての「ランチルーム給食」を始め、ふるさと「麻績」の文化や歴史を学ぶ、特色のある活動をしています。

⑤小学生の臨海学習、修学旅行費用に対して補助をしています。

⑥家庭との連携

- ・「家庭学習の手引き」配布
- ・「ノーTV、ノーゲームデー」
- ・「5 - ! ゴー!! あるこうデー」実施等



## 筑北中学校

①中学校特別支援員の配置

きめ細かな教育環境を整えるため、特別支援員を配置して子どもたちの健やかな成長を支援しています。

②LD等通級指導教室

特別な支援が必要な生徒への教育環境の充実に向けた教室が設置されています。

③土曜日や放課後などに地域の方々が講師になり、学習支援をしています。

④「ふるさと学習」で地域を学び、それをカレンダーに作成するなど、学びを成果につなげる学習をしています。

⑤通学補助

通学距離が6 km以上の生徒に対してバス料金全額を補助しています。



## 教育施設・体制

①小中学校校舎は、耐震基準に沿った安全な教育施設となっています。

②小中学校ともに、地域と共に歩む「コミュニティースクール」として位置付けられ、地域の皆さんからの応援体制が形成されています。

③小中学校ともに、個別の支援を必要とする子どもたちに、きめ細やかな指導を行うことができる体制が整っています。



## おみっこ元気くらぶ

子どもたちの休日を利用し、「地域を学ぼう」「仲間とチャレンジ」「自然と遊ぼう」を三つの柱とし、自然環境に恵まれた麻績村で、心豊かでたくましい子どもたちの育成を目標に様々な活動をしています。



## 放課後子ども教室

小学校の放課後を利用し、友達や地域の方と関わりながら、遊びやスポーツ、制作、表現など様々な活動に取り組みます。子どもたちの心身ともに健やかな成長を支援しています。



## 放課後児童クラブ

両親が共働き等で、放課後等留守になる家庭の児童をお預かりしています。また、小学校の隣の施設を利用していますのでお気軽にご利用いただけます。



〔利用できる児童〕

- ・村内に住所のある小学1年生から6年生
- ・下校後等、常時保護者のいない家庭の児童
- ・その他の事情で下校後等保護者のいない児童

〔開所場所〕 ・麻績学舎（旧麻績小学校北校舎）

〔開所日〕 ・月曜日から土曜日（祝祭日、お盆、年末年始を除く）

〔開所時間〕 ・平日 放課後から午後6時30分

・土曜日、長期休業期間 午前8時から午後6時30分

## 医療費助成事業（麻績村福祉医療費給付事業）

医療機関等の窓口負担の上限が500円までとなります。

【対象となる方】

- ①高校卒業（満18歳年度末）までの児童・生徒
- ②母子父子家庭の方
- ③重度心身障がい者の方（身体障がい者手帳3級以上を取得している方等）



# 各種保健事業一覧

## (1) 健康相談

各種健診（検診）結果の内容や、生活習慣病の予防方法・改善方法について、また、心の健康や認知症など健康に関する様々な相談を保健師がお受けします。

## (2) 精神保健相談

心の健康、うつや引きこもり（不登校）、認知症やアルツハイマー等様々な相談を専門医がお受けし、必要に応じて専門機関へ繋ぎます。

## (3) 住民健診

病気の早期発見・早期治療、生活習慣病の重症化予防のため各種健診を行っています。健診毎に「個人負担金」が必要となります。

- ①麻績村国保特定健診 対象者・・・40歳から74歳までの国民健康保険加入者
- ②後期高齢者健診 対象者・・・75歳以上の方
- ③若者健診 対象者・・・20歳から39歳の方
- ④人間ドック受診助成制度

「国保特定健診の対象者」及び「後期高齢者健診の希望者」が、  
村の健診の代わりに「人間ドック」を受診する場合での助成をしています。  
・基本項目への補助金は上限20,000円  
・オプション補助の上限は5,000円  
※事前に住民課までお申し込みいただくことが必要です。



## (4) がん検診

毎年1月頃に翌年度の受診希望調査をしています。

- ①胃がん検診、大腸がん検診、結核肺がん検診（胸部レントゲン検査・肺CT検査）  
対象者・・・40歳以上の方
- ②子宮がん検診  
対象者・・・20歳以上の女性
- ③乳房がん検診（マンモグラフィ検査）  
対象者・・・40歳以上の女性
- ④乳房がん検診（超音波検査）  
対象者・・・30歳以上の女性



## (5) 予防接種費用補助事業

「個人負担金」が必要となります。

- ①季節性インフルエンザワクチン予防接種  
対象者・・・65歳以上の方  
生後6カ月～18歳の方
- ②高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種  
対象者・・・その年度に65歳、70歳、75歳  
80歳、85歳、90歳、95歳  
100歳になる方



## 住宅改修等補助事業

障がい者や高齢者が自宅で快適に生活できるよう、住宅改修への助成制度があります。

- ①高齢者にやさしい住宅改修補助金
  - ②障がい者にやさしい住宅改修補助金
  - ③緊急通報装置等設置補助事業
- ※詳細は役場までお問合せください。





# 就農・テレワーク

## 就農支援制度

村内で農業をやりたいという方、大歓迎です。各種支援制度がありますので、まずはお気軽に振興課農政係までお問い合わせください。

### ①新規就農支援制度 農業次世代人材投資事業

150万円／年の交付金を最長5年間受け取れます。（2年目以降は、前年度の所得により額が変動します。）

②農業者育成事業、遊休荒廃農地復旧事業、特産等振興など各種補助事業の導入による農業支援をしています。

③獣害を未然に防止するための資材購入に係る6万円以上の経費に対し6割以内の額を助成しています。



## 地域おこし協力隊

麻績村では、地域おこし協力隊から田舎暮らしに向けて取り組む若者を募集しています。詳細は麻績村ホームページまたはニッポン移住交流ナビJ O I Nをご覧ください。また、時期により募集を締め切っている場合がありますので、ご了承ください。

### 【協力隊活動内容】

農業に携わる協力隊

伝統工芸に携わる協力隊

子育て支援活動の企画、運営に携わる協力隊

森林整備に携わる協力隊

観光事業に携わる協力隊



## ゆりの木公園テレワークセンター

麻績村ゆりの木公園テレワークセンターは、テレワークという新たな働き方を通じ、都市部からの人と産業の流れを促進するとともに、公民館機能を併せ持つことにより、地域間交流を通じて、地域の活性化を図るための拠点として整備されました。

現在、入居していただける企業（事業者）を募集しています。ご興味ございましたら村づくり推進課までご連絡ください。



### (1) 施設

区分		昼間一日	昼間半日	夜間一時間	備考
一階	集会室	1,400円	700円	200円	冬季については、暖房費用として1時間につき、100円いただきます
	調理室	1,900円	900円	300円	
二階	大会議室	4,800円	2,400円	700円	

1 入場料またはこれに類するものを徴収しないで施設を利用する場合で、営業のために使用するときの使用料は、当該区分に定める額の100分の200に相当する額とする。

2 入場料またはこれに類するものを徴収して施設を使用する場合で営業のため以外に使用するときの使用料は、当該区分に定める額の100分の200に相当する額とする。

3 入場料またはこれに類するものを徴収して施設を使用する場合で営業のために使用するときの使用料は、当該区分に定める額の100分の250に相当する額とする。

### (2) オフィススペース

区分		一日当たり	一月当たり	一年当たり
二階	スペース1	1,500円	30,000円	300,000円
	スペース2	1,000円	20,000円	200,000円
	スペース3	1,000円	20,000円	200,000円
	スペース4	1,500円	30,000円	300,000円
	会議室	1,000円	(会議室を占有して使用する場合)	

# 先輩移住者の声①



加藤 梓介さん  
神奈川県出身

## 1 移住したきっかけ

田舎の里山風景が好きで、田舎で生活していきたいと思って  
いたところ、NPO法人地球緑化センターで、1年間田舎で生  
活をする「緑のふるさと協力隊」があることを知り、参加したのが  
きっかけです。

1年間の生活で、田んぼや畑で米や野菜を作ったり、村の人  
たちと交流したりする中で、居心地の良さを感じ、本格的に移  
住しようと思い、現在麻績村で暮らしています。

## 2 麻績村での暮らし

仕事をしながら休日には、山ぶどうを栽培したり、お米を作っ  
たりしています。空気がきれいなのでとても清々しく作業できる場所  
だと思います。

また、夏の夜は涼しく、窓を開けるだけで十分心地良く、神奈  
川県出身の私にとってみれば驚きです。

子どもがいるのですが、静かな環境でのびのびと生活できる良  
い環境だと思っています。ただ坂道が多いので散歩は大変です  
(笑)



子どもと散歩



趣味のサッカー

## 3 移住を考えている方へ

新しく移住してきた時、近所の方たちは、興味や期待感など、  
様々な思いで注目してくれると思います。話をしていく中で、や  
りたいことなどを相談すれば力になってくれる人がたくさんいます。

また、同じ移住してきた方たちもいるのでとても頼もしいです。  
色々な地区行事があり、最初は戸惑うことが多いかもしれま  
せんが、どれも新鮮な体験で充実しています。

もし興味が湧きましたら、一度訪れて空気だけでも感じてみ  
てください。

ほかの先輩移住者インタビュー(動画)を見る





# 先輩移住者の声②



稲葉さん一家  
東京都出身

## 1 移住したきっかけ

元々、山が好きで、長野県の自然が豊かな土地で暮らしたいと思っていました。有楽町のふるさと回帰支援センターに相談したところ、麻績村の若者定住住宅の紹介がありました。

実際に訪問し村の自然の豊かさ、都心からのアクセスの良さが魅力的で、また最終的に決め手になったのは、若者定住住宅の立地の良さでした。買い物などはすべて徒歩で行え、車がなくても生活できる環境が良かったです。

北アルプスの美しい風景や里山の景色も気に入りました。

## 2 麻績村での暮らし

若者定住住宅は新築で、家賃は都心の1/3以下と非常に助かっています。電車で松本市や長野市などの市街地へは40分程度で行けるため、車がなくてもなんとか生活できます。

気候は、比較的雨が少なく、夏は湿度が低いため快適です。洗濯物もよく乾きます。

ただ、冬の寒さは都内とは比べ物にならないです（笑）雪は降りますが、積もることは少ないです。自然が好きな私たちは快適に暮らしています。



子どもとお花見



公園にて

## 3 移住を考えている方へ

移住したらどんな生活を大切にしたいか、というイメージが大切だと思います。（仕事、結婚生活、子育て、趣味、ゆったりとした生活など）それに合わせて、移住者への制度が整っていたり、住み心地の良さそうな場所を選び、そこに何度か違う季節に訪ねてみて検討することがオススメです。

最近は全国的に移住者の受け入れに柔軟な自治体がとても多くなったように思いますので、気軽に移住してみても良いのではないのでしょうか。

ほかの先輩移住者インタビュー(動画)を見る





# 麻績村 むらごと博物館



麻績村PRキャラクター  
"むらごと"

## 善光寺街道枝道歩き 3コース

- 麻績宿から福満寺
- 信濃の札所と伊勢巡り
- 古姨捨山から長楽寺

高雄山  
1166m

### 聖博物館

祈りの道 善光寺街道を中心に、麻績村の歴史を分かり易く展示しています。  
 <入場料> 大人300円 小・中学生150円  
 <開館時間> 午前9時～午後5時  
 <休館日> 毎週火曜日(冬期間閉鎖)  
 <問い合わせ> 聖高原観光案内センター  
 Tel.0263(67)2133



新田  
大岡街道(早川道)  
高峰寺  
聖口留番所跡  
お種池(ごんげん池)  
通知神社  
中牧湖  
聖峠  
聖山 1447m  
長野市 大岡  
市後沢  
市後沢口留番所跡(松代藩)  
穴氷  
高城跡 1150m  
日向神社  
高  
高口留番所跡(松本藩)  
野間  
筑北村 坂北  
差切峽  
仁熊  
赤松  
大日堂  
大町麻績インター  
千曲線

長楽寺の姨捨山  
明徳寺  
郷嶺山  
姨捨観音  
御麓  
古姨捨山  
稲荷山宿から見た冠着山  
冠着山(姨捨山) 1252m  
坊城平  
聖高原千曲線  
一本松峠  
古姨捨山  
聖高原杉崎線  
麻績宿から見た冠着山

大野田  
安養寺  
松場  
大町麻績インター千曲線  
山崎  
杉崎  
筑北村 坂井  
安坂川  
古司  
お伊勢さんの腰掛石  
草木染の命名者  
山崎城生家  
餅なし正月の伝説  
四阿屋山  
四阿屋山 1387m  
城山(青柳城址) 905m  
風穴  
野口  
女淵  
砂原  
下井堀  
下井堀大橋  
小切通し  
大切通し  
里坊稲荷神社  
清長寺  
碩水寺  
花屋  
長田  
筑北村坂北支所  
長田一里塚跡  
山清酒造  
刈谷沢神明宮