

2025  
(令和7年)

7

No.1197

IIDA CITY  
広報

# いいだ



特集

● **今、いいだがアツイ!!**  
～飯田市の移住推進の取り組み～

● **暑い夏も涼しいところで楽しもう!!**

理想の暮らしを求めて  
【龍江で農業と  
宿泊業を営む中島さん】  
理想の暮らしと働き方を実現  
できる場所が地元飯田である  
と考え、2020年にUターン。

# いいだがアツイ!!

## ～ 飯田市の移住推進の取り組み ～

近年、首都圏の企業を中心にリモートワークが普及するとともに、地方への「移住」に関心が高まっています。今、飯田市の取り組みが全国から注目を集め、移住してくれる方が着実に増えていることを知っていますか？移住先として関心が高まる飯田市の魅力を実際に移住した皆さんと一緒にあらためて発見してみましょう。

☎ 問い合わせ／結いターン移住定住推進課 内線5443

### 飯田市が移住先として注目されています



飯田市が**3年連続**  
**第1位**を獲得!

### 田舎暮らしの本

(2025年版第13回) 住みたい田舎ベストランキング  
宝島社『田舎暮らしの本』2025年2月号「2025年版 住みたい田舎ベストランキング」



宝島社が発行する月刊誌「田舎暮らしの本」の住みたい田舎ベストランキング（2025年2月号）で、人口5万人以上10万人未満のまちの「若者世代・単身者」部門で1位に選ばれました。

このランキングは毎年行なわれ、今回で13回目。全国の市町村を対象に314項目のアンケートを行い、547市町村から得た回答を集計して「総合」「若者世代・単身者」「子育て世代」「シニア世代」の4部門で魅力を数値化したランキングです。

地域の方との出会いや暮らしに触れる機会をつくり、「人の縁」を増やす取り組みを進めることで、移住相談件数、移住者数は年々増加傾向にあります。

年度	令和2	令和3	令和4	令和5	令和6
相談件数(件)	189	264	292	263	322
移住実績(人)	98	104	119	127	145

※当市の移住相談窓口への相談者のみを計上しており、実際の転入者数とは異なります。

### 人と人、人と地域を結ぶ移住推進の取り組み

移住を推進していく上では、移住希望者に、飯田を好きになって、自分らしいライフスタイルが描ける地域だと感じてもらえることが大切で、魅力的な暮らしや事業を実践されている「人」や一緒に汗を流して活動できる「人」の存在が不可欠です。市では移住定住を推進するにあたり、外部の人材と地域の方をつなぐ「結い」を軸に取り組んでいます。



## 01 情報発信

● 飯田を知る ● 飯田に興味を持つ



首都圏を中心に開催される移住フェアへ出展し、地方移住に関心がある人へ情報発信を行っています。



魅力ある暮らし・仕事を実践する先輩移住者によるオンライン移住セミナーを実施しています。



Instagramで飯田市の魅力的な人を紹介しています。

## 02 現地訪問

● 地域を体験する ● 飯田の人とつながる



先輩移住者をはじめ、地域の案内人や相談役として協力いただいている「結いターン移住こんしえるじゅ」の皆さんと連携して、移住相談体制を構築しています。



地域内の仕事と暮らしを体験するオーダーメイドの移住体験プログラム「結いターンシップ」では、体験にかかる宿泊費と交通費の一部を補助しています。



地域内の宿泊施設などに滞在しながら、自然保育と飯田暮らしを体験できる「遠山郷ショート留学」は都市部の子育て世代が多く参加しています。



官民連携による地域課題解決型のスクール事業では、飯田の人と県外の人をつなぐ機会を提供し、何度も飯田を訪れるリピーターの獲得につながっています。

## 03 移住準備

● 住まいを決める ● 仕事を決める ● 知り合いを増やす



市内で開催される移住者交流会では、近隣市町村の移住者や地元の方に加え、移住を考えている方まで、幅広い人が集まり自由に交流しています。

## 04 移住



移住をサポートします!

### 仕事 ▶ 移住希望者向け職業紹介

移住希望者向けの求人を地元企業からいただいて、マッチングの支援をしています。一度は都市部に就職したけれど、地元に戻って住みたいというUターン者の転職相談も増えています。  
※Uターン就業・創業移住支援金もあります。

### 仕事 ▶ 起業支援

地域資源を活用し起業を目指す「農村起業家育成スクール」や「ビジネスコンペティション」を開催し、この地域でやりたいことを実現するためのサポートをしています。

### 住まい ▶ 空き家バンク制度

空き家を売りたい人や貸したい人と、買いたい人や借りたい人をつなぐ空き家バンク制度を実施しています。移住者に限らず登録をすれば利用できます。



## 移住された皆さん



森本 英梨 さん

### 自宅や美容室から見える 空と山がお気に入り。

東京・表参道で美容師をしていましたが、独立をきっかけに夫の地元、飯田市に移住し、松尾に「nene hair & organic」をオープンしました。

まず感じたのは、空の広さと美しさ。時間によってどんどん表情が変わっていく空を見ていると、**それだけで心がHAPPY**になります。自宅から見える南アルプスの景色もお気に入り、毎朝眺めるのが楽しみになっています。

地元の移住者交流会や朝市イベントなどに参加することで、人とのつながりができて、少しずつお店のことも知ってもらえるようになりました。東京で培った経験や技術を、飯田の方々に喜んでもらえることが本当に嬉しくて、来てよかったなど日々感じています。

また、ありがたいことに東京を離れてからも変わらず当時のお客様が声をかけてくださるので、時々出張もしています。普段は飯田の心地良い空気の中で過ごしながら、時々東京で刺激を受ける—このバランスが、**今の私にはすごく合っている**ように感じています。また、ご縁のあるモデルさんを飯田にお招きして、自然の中で撮影することもあります。**少し車を走らせれば素敵なロケーションに出会える**この地域は、本当に贅沢だなと感じます。そんな飯田市の魅力を、作品を通してもっと多くの方に伝えていけたらと思っています。



片山 亜紀 さん

### 移住前の半年間は 毎月飯田に通っていました。

今年4月に兵庫県から移住し、地域おこし協力隊に着任しました。遠山郷観光振興室・観光協会と連携して、南アルプスをはじめとする地域資源を活用した観光コンテンツや関係人口作りをミッションに活動しています。

飯田市のことは移住スカウトサービス「SMOUT(スマウト)」で知ったのですが、移住先の候補地として考え始めてからは**毎月通いました**。移住者交流会に参加することもあれば、遠山郷でこどもはショート留学で保育園に通い、私はリアルな暮らしを体験することもありました。通っている時に会った方から、暮らしや子育てなどのお話しをお聞きし、**段々自分が暮らしていくイメージ**が持てるようになりました。

もともと登山が好きで年に1~2回は長野県を訪れていましたが、まさか移住して山の仕事をする事になるとは。最終的な決め手は、「山に関わる地域おこし協力隊の募集がこの地域であった」ことですが、何度も通う中で**出会った人の言葉やつながりも移住への後押し**になりました。

移住してからはこどもと外に出かけることが増えました。移住前はこどもと一緒に歩くにも周囲に気がついていましたが、ここでは地域の方がこどもを可愛がってくれて、移住前に言われた「こどもの受け入れが寛容」ということを実感しています。

## にお聞きしました



中島 綾平 さん



増田 佳世子 さん

一度都会に出て、理想の暮らしと働き方を考えた時に、それを実現できる場所が地元飯田でした。

夫婦で1棟貸しの古民家宿「燕と土と」と、「龍ノ穂一リュウノスイー」の屋号で農業を経営しています。

飯田市出身で移住前は首都圏でサービス業に従事していました。もともとUターンしようと思っていたわけではないのですが、**家族を大切にしたい暮らし**を実現できるように、暮らしを変えたいと思ったところ、各地を見て回り、結果的に地元である飯田市へのUターンを決めました。

車で伊那谷に入ってきた時に感じたのが、空の広さと山の美しさ。

移住後は、家族でできる規模感のビジネスを考えて、宿泊業×農業のスタイルにたどり着きました。この場所で宿を営んでいけるのは、ご近所さんをはじめとする地域の方のおかげです。野菜作りを近所の師匠達が教えてくれることもあります。

**自分も今では消防団**に入って、地域に協力できることはやっていきたいと思っています。

同世代とのつながりが移住への後押しに。

移住して「三穂の増田和菓子店」を営んでいます。

都市ではなく自然のなかで子育てしたいと考え、飯田市を移住の候補先として見学に訪れました。その際、たまたま子育て中の方々が集まる場が開かれており、見学前に感じていた「こどもがいるのか」「同世代の人がいるのか」といった不安が、皆さんの優しい声かけによって一気に和らぎました。こどもたち同士もすぐに仲良くなり、私自身もそこに来ていたお母さんと仲良くなれて**安心しました**。

三穂に移住してからも、その時に会った方々が地域の行事へ誘ってくださったり、地域の方を紹介してくださったおかげで、**地域活動にスムーズに入れました**。

現在は、三穂地区に残る伝統文化「伊豆木人形」や「小笠原書院・御下屋敷愛護会」の活動にも参加しています。地域の活性化に取り組む同世代の方々の姿を目にする中で、「**私にもできるかもしれない**」と感じ、移住前に携わっていた和菓子の仕事を活かし、「増田和菓子店」を開業しました。

## ここに暮らす人が最大の魅力

移住相談を受けたり、実際に移住された方の話を聞いたりする中で「ハッ」とすることがあります。それは、これらの方たちにとって飯田市で実践できるライフスタイルや環境、そしてここに暮らす人自身が飯田の最大の魅力なのです。

飯田での暮らしに共感し、「この場所で暮らしたい」と思ってくれる方を増やし、受け入れていくことが地域の活性化につながっていきます。人と人が繋がり、何度もこの地域に通って、飯田を好きになる。そのほんの小さなきっかけを皆さんとともに作り、移住者も今ここに住む私たちも誰もが心地よく暮らせるまちにしていきたいと思います。

# 暑い夏も 涼しいところで 楽しもう!!



年々暑さが増していく夏。

子ども達が涼しく楽しく過ごせるおすすめの屋内施設やイベントを紹介します。

未



未就園児  
(0～3歳児)

園



園児  
(3～5歳児)

小



小学生



## かざこし子どもの森公園

未 園 小

### なかまの館

#### エアコンを整備しました!

「公園で遊んでいたら雨が降ってきた」「暑くて外で遊ばせるのは心配」という時も、ぜひご利用ください。

- 地下1階は子育てつどいの広場「親子であそぼ♪森っこ」(予約制)を開催しています。  
未就園児とその家族と一緒に楽しめる交流の場です。  
火曜日～土曜日(10:00～15:00)
- 1階はどなたでもご利用いただけます(イベント開催日を除く)

★子どもの森だより



### おいで館

4月～11月まで日曜日の  
10:00～12:00、13:00～15:00に  
理科実験ミュージアムを開催しています。  
基本的には予約不要・無料で体験できます。

★おもしろ科学工房





## 飯田市立図書館（中央・鼎・上郷）

未 園 小

1人10冊、2週間まで本を借りることができ、自習室や読書スペースもあります。小学生向けの本も充実しており、マンガもあります。現在、中央図書館では、グリムspanキー松尾レミさんおすすめの本を紹介したコーナーを設置していますのでぜひ手にとってみてください。



### おはなしぼうけんたいコロポン

年代に合わせたボタンを押すと、自動販売機のようにおすすめの本のラベルが出てくる手づくりマシーンをぜひ使ってみてください。

- ① 窓口で「おはなしぼうけんたい」こども読書手帳をもらう
- ② マシーンでおすすめの本のラベルをGet
- ③ 図書館の職員と一緒に本を探す
- ④ 読み終わったら手帳に読んだ日や感想を書く
- ⑤ 本を返すときにシールやスタンプがもらえる



★「コロポン」おすすめの本に出合えます  
(飯田市公式YouTube)



★飯田市立図書館

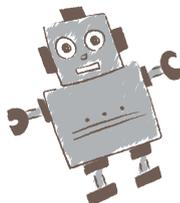


## ゆいきっす広場（りんご庁舎）

未 園

親子でホッとくつろぎたい、ゆったり遊びたい、同じような子育て中の親子と出会いたい方におすすめです。お子さんの発達に応じた楽しいおもちゃと子育てを応援するスタッフがお待ちしています。

★ゆいきっす広場  
Instagram



### りんご庁舎共有スペース

未 園 小

飲食もできます。サイバーホイールでぜひ遊んでみてください。(保護者同伴)

※市営駐車場は2時間無料でご利用いただけます。



## 子育てつどいの広場 未

主に0～3歳のお子さんとその家族や妊婦さんが無料で利用できる親子交流広場です。現在市内10カ所につどいの広場があります。

★「子育てつどいの広場」の情報は子育て応援サイト



★毎月の予定は「おもちゃばこ」



## 7 休日どこ行く?! カレンダー 未 園 小

「こどもに夏休みにしかできない体験をさせたいけれど、親が忙しく、親子で出かけるなどの機会がつかれない。」「こどもだけで過ごさせるのは心配」など、皆さんからの数多くいただいた「休日や夏休みなどのこどもの居場所」を求める声を受けて、事業所や機関・団体などが休日や夏休みなどに予定しているイベントなどの情報をカレンダーにしました。

★ウェブサイトID: 777



## お住まいの地区の公民館

どなたでも利用できるフリースペースや、学生向けに自習室を開放している公民館もあります。また、地域の特色を生かしてこどものための体験活動も行っています。

詳しくはお住まいの地区の公民館にお問い合わせください。

乳幼児学級

未

親子でのレクリエーションや子育てについて学びながら、情報交換や仲間づくりができます。

★ウェブサイトID: 49230 (乳幼児学級)



こども寺子屋

小

長期休み中、宿題のサポートや体験活動を行っています。(地区により異なります)





## 涼しい施設を活用して熱中症を防ぎましょう



こどもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので気を配る必要があります。  
暑さを避け、こまめに水分を補給することが大切です。

- 市では「涼」を共有する「クールシェアスポット」の情報提供をしています。

★ウェブサイトID: 129758



- 熱中症警戒アラートが発出された時には特に暑さを避けて過ごしましょう。  
アラートは環境省のLINEや、メール配信サービスで受け取ることができます。  
※特に危険な暑さが予想される時には、いいだ安全・安心メールや飯田市公式LINEでも通知しています。

★ウェブサイトID: 73843



★いいだ安全・安心メール  
ウェブサイトID: 560611



★飯田市公式LINE



### 各施設お問い合わせ



かざこし子どもの森公園 ☎0265(59)8080



おもしろ科学工房 生涯学習・スポーツ課 (内線3742)



飯田市立中央図書館 ☎0265(22)0706



飯田市立県図書館 ☎0265(23)9901



飯田市立上郷図書館 ☎0265(52)2551



●ゆいきっず広場 ●つどいの広場 ●休日どこ行く?!カレンダー  
こども課 (内線5344)



クールシェアスポット  
ゼロカーボンシティ推進課 (内線5471)



## ツアー・オブ・ジャパン2025 綿半 信州飯田ステージ



5月22日、国内外16チームの選手たちが、下久堅の山岳コースを駆け抜けました。飯田市出身の山田拓海選手が今年も出場し、多くの声援を受けて快走しました。

また、下久堅小学校の6年生がTOJキッズとして表彰式のプレゼンターを務め、手作りの折り鶴のプレゼントや英語でのインタビューなどで、式を盛り上げてくれました。

## 日本縦断焼肉連携協定



令和6年4月、北海道北見市と設立した「日本縦断焼肉連携協議会」に、令和7年4月、沖縄県石垣市が新たに加入したことに合わせて調印式を行いました。今後は3市で連携して焼肉の魅力を発信していきます。

## 次世代空モビリティシステム 共同研究講座開講式



信州大学と地元企業が力を合わせ、今までの航空機システムに加え、空飛ぶクルマやドローンなどの次世代空モビリティを研究・開発する講座が6月7日、エス・バードで開講しました。

市公式SNSでも市内の出来事やイベントなどを配信しています。  
ぜひご覧ください。

QRを  
スキャン



Instagram

## いいだ子育て応援ひろば



市内で子育て支援などを行う「子育てつどいの広場」が合同で、5月19日に「いいだ子育て応援ひろば」を開催しました。参加者は、段ボール迷路や足型のプラ板キーホルダー作りなどを楽しみました。

## 南信濃診療所開所式



南信濃地区の地域医療を支える新たな拠点となる「飯田市国民健康保険南信濃診療所」の開所式が、6月8日に行われました。11日から診療が開始されています。

## こじきぼらがわ 金色洞川排水ポンプ施設



松尾毛賀の金色洞川に、大雨の際に貯まった水を排水するポンプ施設が完成しました。今までは移動式のポンプ車を大人数で動かす必要がありましたが、少人数でかつ迅速に対応できるようになりました。

## 飯田市消防技術大会



飯田市消防技術大会が6月8日に行われました。ポンプ車操法、小型ポンプ操法、救急操法に市内18分団から消防団員総勢433名が出場し、日々の訓練の成果を披露しました。

# 現代版 養生訓

産婦人科  
池田 枝里 医師

## 出生前診断

出生前診断、出生前遺伝学的検査は、産科医療から切り離すことができないものです。

染色体疾患を含め、赤ちゃんが何らかの先天性疾患をもって産まれてくることは、誰にでも起こりえます。生まれつきの変化とは、多様性であり、個性の一部ですが、人とは違った特徴をもつことで生きづらさにつながる可能性は否定できません。

妊娠の継続や中断については、ご本人、ご家族の選択が尊重されるべきです。産科医には正しい情報を伝え、一緒に向き合い考えることが求められていると思います。

飯田市立病院産科は、日本医学会の出生前検査認証制度運営委員会より、2023年10月1日付けでNIPT(非侵襲性出生前遺伝学的検査)を実施する連携施設(基幹施設：信州大学医学部附属病院)として認証されました。同時期に、出生前診断をご希望される妊産婦さんとパートナーにカウンセリングを受け

ていただく、“いぶき外来”を開設しました。

無事出産されてからも、自ら命をたつ方もいます。日本産婦人科の母体安全への提言2023では、自殺は、頭蓋内出血・梗塞こうそくに次いで、妊産婦死亡の原因の第2位となっています。2020年から2022年の妊産婦の自殺報告数は過去最多であり、産後の報告が増加しています。妊娠・出産はあくまでスタートであり、出産後の長期的なサポートが必要であると日々感じています。

妊娠・出産はスタートであり、これからの家族のあり方、今後どのように過ごしていきたいか、一緒に共有するための外来となっています。

出生前診断を含めて、出生前にご家族で思いを共有することは、それぞれが歩んでいく道のきっかけとなるものと考えています。

飯田市立病院 〒395-8502 飯田市八幡町438 ☎0265(21)1255

Vol.50

### 未来への責任

## 市長室から

市長  
佐藤  
健

市議会の一般質問で、当時のY議員ひょうぼうから「飯田市は環境文化都市を標榜しているが、新聞の投書欄を見ても、飯田市民、特に若い世代が環境に関する投稿をするのを目にするのが少ない」と言われたことがありました。以来、地方紙の投書欄を気にして見ているのですが、今年の4月以降、まるで「そんなことはないよ」とも言うかのように、飯田市の小学生の投稿が相次いで新聞に載りました。

山下さんは「日本のエビ守るために」、富永さんは「バナナの皮はうめよう」、松村さんは「オオムラサキをさがす」、近藤さんは「おかしな箱は紙しげん」、いずれも環境に関する投稿でした。

私が見落としている投稿もあると思いま

すし、他の新聞でもきっとあったのではないかと思います。が、「環境」の問題について関心を持ち、自分事として考えてくれている小学生が何人もいることを嬉しく思いました。

考えてみれば、北極の氷が消滅したり、飯田でりんごが実らなくなってみかんに代わるかもしれないといった話は、今の大人世代は「逃げ切れた」としても、今の子どもたちにしてみればリアルな未来の心配事。むしろ大人たちに対して「しっかりしてよ」と言いたいに違いありません。

「未来への責任」。某大国の指導者が地球の未来に対して無責任な態度を取って憚らない今だからこそ、この言葉を改めて肝に銘じたいと思います。