

welcome (もすわ) 



下諏訪町

SHIMOSUWA

面積：66.87km²
人口：19,688人
世帯：8,808世帯
海拔：763m
(2020年9月1日現在)

【気候】(2019年)
冬と夏、昼と夜の寒暖差が大きく、乾燥している
晴れる日が多く日照時間が長い

最高気温：34.7℃
最低気温：-9.5℃
平均気温：12℃
8月平均気温：25℃
1月平均気温：0℃を下回る
降水量：1,265mm
平均湿度：72.5%
最小湿度：10%
日照率：49%
最深積雪：2cm(平年17cm)

【長野県土地価格ランキング】

下諏訪町は第6位
1位：長野市 2位：松本市 3位：軽井沢町
4位：茅野市 5位：諏訪市
※2020年度公示地価平均

【移住定住促進住宅改修事業補助金】

条件を満たす方で補助対象工事に要する費用(2分の1以内)で上限50万円
※詳細は町のホームページをご覧ください

お問い合わせ

移住相談窓口

下諏訪町 産業振興課 移住定住促進室

〒393-8501 長野県諏訪郡下諏訪町 4613-8

☎0266-27-1111(内線 274) ✉iju@town.shimosuwa.lg.jp

下諏訪町への移住を
検討している方は
お気軽にご相談ください



【東京方面】

【電車】新宿駅 → 下諏訪駅 約2.5h
【自動車】高井戸IC → 諏訪IC 約2.5h
【バス】バスタ新宿 → 下諏訪駅 約3.0h

【名古屋方面】

【電車】名古屋駅 → 下諏訪駅 約2.5h
【自動車】名古屋IC → 岡谷IC 約2.5h
【バス】大阪・京都 → 下諏訪駅 約6.0h

信州下諏訪移住 Case Book

思いを叶える。しもすわの暮らし


7人の移住者さんをご紹介します



長野県
下諏訪町

welcome しもすわ 

「私らしく働き 私らしく暮らす」
 そのために下諏訪町へ移住してきた人
 その人がいる所へやってきた人
 集まった人たちが
 今、下諏訪町を元気にしています

まるで幸運の象徴“ツバメ”のよう
 幸運を運んでくれる移住者さんたちを 
 地域のみinnで応援します
 あなたらしい一歩を踏み出す場所が
 下諏訪町だったらとっても嬉しい!

この CaseBook を片手に
 まずは遊びに来てください

P3 移住されたみなさんのお話

- P3 ➔ 伊藤慎太郎さん・奈々さん・卓郎くん
 駄菓子とビールとコーヒーのお店「ちいとこ商店」
- P4 ➔ 阿部奈緒さん
 株式会社 ReBuildingCenterJAPAN 勤務/ホシメバ在住
- P5 ➔ 滝口昂太さん
 UMI COFFEE&LAUNDRY
- P6 ➔ 北澤佳奈子さん
 Zatowa 椅子張り店
- P7 ➔ 宮澤正輝さん
 暮らしの道具店 Bappa4.5
 建築デザイン LayerArchitects + OpenDesign
- P8 ➔ エリック チャンさん・秋元ゆいさん
 Eric's Kitchen
- P9 ➔ 齊藤希生子さん
 マサゲストハウス
- P10 コンパクトシティしもすわ MAP
- P12 移住者さんの声
- P13 下諏訪移住までの STEP
- P14 まちなか移住相談所とコミュニティスペースのご案内



移住も創業も
 商店街で実現!

移住
 1
 年目

name	いとうしんたろう / なな / たくろう 伊藤 慎太郎さん / 奈々さん / 卓郎くん
job	駄菓子とビールとコーヒーのお店「ちいとこ商店」経営 age 34/33/1
from	東京都→下諏訪町

下諏訪に移住するまでの経緯を
 教えてください!

移住してカフェを開業した友人(エリックさん ➔ P8)を訪ねたのをきっかけに下諏訪へ来て、すぐに魅力を感じていました。東京ではない起業の夢と暮らしを具体化したい時に、由香里さん(当時の地域おこし協力隊)に相談し、地元の商いをする方や空き店舗情報を紹介してもらいました。商店街にある現在の物件は私たちのお店がある風景をすぐに想像できたので決めることに。開店資金に取り入れたクラウドファンディングでは、地域の方々からの支援も多く、自信に繋がりました。開業準備は下諏訪の建築士(宮澤さん ➔ P7)にDIY箇所の指導もしてもらいました。

advice

たくさんの人たちとの出会いのおかげで物件を見つけました。通ってたけれど、WEBではなかなか見つけにくいし、実際見てみないとわからないこともある。

下諏訪の良いところはどんなところですか?

山も近く水の音も聞こえ、のんびりした下諏訪は気持ちが豊かになります。子どもとお散歩すると、植物など、自然がおもちゃになるのも良いところ。車はなくても歩きと自転車でも楽しめる。子育て世帯に町から届く温泉入浴券も魅力の一つです。寒い日やよく働いた日に利用しています。子どもを連れて温泉施設へ行くと優しく声をかけて背中を流してくれて子育てを応援してくれます。その気持ちと距離感が心地よいのです。同世代の子育てで家族も近くにいるので情報交換できるのも良いところ



“ちいとこ”は、“ちょっとしたところ”の略称。子どもも大人も気軽に寄れる。

mee mee center Sumebaで
 由香里さんと会ったのが御縁。
 おかげさまで下諏訪で
 開業できました。



今野 由香里さん
 合同会社 chioko
 (元地域おこし協力隊) ➔ P14

key person

人との距離感が心地よい町



移住
2
年目

name **阿部 奈緒さん**
job 株式会社 ReBuildingCenterJAPAN 勤務
ホシメバ在住 age 28
from 岩手県→下諏訪町



「慈雲寺の美しい苔」も移住するきっかけの1つ。



同居者との会話も弾むシェアキッチン。

一緒に日本酒を
楽しめて、相談もできる
同世代の先人!



key person



岩崎 彩さん
マサゲストハウス

advice

町に遊びに来て、色んなお店を訪ねてみてください。移住の先人達が
お店を開業していることが多いので参考になると思います!



移住
3
年目

name **滝口 昂太さん**
job UMI COFFEE&LAUNDRY (カフェ) 経営 age 35
from 神奈川県→東京都→下諏訪町

思い描く家族像が実現できる町



昂太さんの感性いっぱいのカフェ。
コインランドリーの増設を計画中。

なぜ下諏訪へ移住しましたか?

カフェをやると決めたのは20歳の時。それから働きながら準備をしてきました。7年間の東京生活で気づいたことは、都会で感じるようなストレスがない町に暮らし、お客様を迎える自分が“いい状態”であること。下諏訪を知ったのは、友人のエリック(⇒P8)を訪ね案内してもらったから。飲食店や銭湯で聞こえてくる会話で、ここの人達の良い暮らしぶりがすぐにわかりました。

開業にあたり工夫されたことは?

長年イメージしてきたお店をカタチにすることは、僕にしかできないことなので、デザインも施工も自分で行いました。仲介料で高コストになる例もあるから、セルフリノベーションすることで費用も納得価格にできました。仕事も大事ですが…僕の人生の目的は、“いいお父さん”になることです。東京ではそれができている人が少なく感じました。下諏訪は、いいお父さんお母さん、いい家族が多い。だから自分の思い描く家族像が実現できる町だと思っています。



町内の移動は自転車でもOK!

カフェをやるなら東京!
という決意を良い意味で
壊してくれた人。



エリック チャンさん
Eric's Kitchen → P8

advice

- 👉 自転車でも暮らしやすいコンパクトな町。
- 👉 冬寒い分、春の喜びが大きいです!

key person



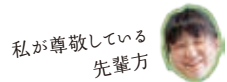
神さまの
応援を感じて
ここで営み暮らす

移住
5
年目

name	きたざわ かなこ 北澤 佳奈子さん
job	Zatowa 椅子張り店 職人/経営 age 38
from	長野県(塩尻市) → 京都府 → 下諏訪町



椅子の修理を介して、持ち主と椅子の思い出をつないでいく工房。



私が尊敬している
先輩方

佳奈子さんの
仕事に対する真摯な姿に
刺激を受けています！
私もがんばる！

これからも
信頼できる仕事仲間
いてください。



緑子さん
すみれ洋裁店

小口 泰史さん
古道具屋 ninjinsan

開業5年目、 お仕事は順調ですか？

創業時は新聞で紹介された反響が大きく、順番を待ってもらうほど仕事の依頼がたくさんあり驚きました。5年目になると新規のご来店に加えて「他の椅子の修理もお願いね!」とリピートされるお客様や紹介も増えてきました。当初、営業エリアを諏訪圏内と考えていましたが、ここは交通の便が良いので圏内・県内に限らず、近隣の県からも依頼に来られます。お客様は修理したい椅子を選びがてら、下諏訪町での観光や食事を楽しみにされていて、パンフレット片手に案内出来ることもうれしく思っています。

仕事や生活で大事にしていることは？

ご近所さん、町内のお店の皆さん、人とのつながりに感謝しています。下諏訪は自営業の方が多く、私と同世代の人もいます。開業した人達は、世代を超えて仲良くやっていて、お互いを応援しあうのが良いところ。お店がずっと続くことは本当に大変なこと。お客様に信頼を得て商売を続けていけるのは、見えない所で心配りがあるからだと思う。この町で商いをしている人を本当に尊敬しています。みんな頑張っているんだと思うと、自分も頑張れる町です。地域への感謝と初心を忘れないように、毎月1日には諏訪大社へ参拝しています。

advice

諏訪湖に生息する「うんか」が春から夏にかけて大量発生します。知らないとおびっかります。



住まい手と
一緒に
空間や町を
つくる

移住
5
年目

name	みやざわ まさてる 宮澤 正輝さんと ご家族
job	暮らしの道具店 Bappa4.5 経営 建築デザイン LayerArchitects + OpenDesign 建築士 age 49
from	長野県(岡谷市) → 東京都 → 長野県(飯田市) → 長野県(岡谷市) → 長野県(飯田市) → 長野県下諏訪町(星が丘 → 大門 → 上馬場)

なぜ下諏訪に移住しましたか？

随分前のことですが、下諏訪のクラフト市で、独自の考えを持ち起業した人や芸術活動をする人に会い、僕もそうしてみたいと思いました。路地の中にある暮らしが好きで、歩きや自転車で行動できる職住一体のコンパクトな暮らしを望んでいました。町内で住み替えながら、まち歩きで縁のあった方の空き家を借りられることになり、本当に感謝しています。地域密着で真面目にやっていく建築士として、この土地に住み、風土を知り、生業にのめりこんでいます。

移住される方へメッセージは？

事務所は雑貨店も併設しており、日常的に学生でも立ち寄れる場所を目指しています。町は、人が来て住まないと元気になるし、地元の獨創性も大事だけど客観性や比較する目線を持つことも大事。だから、移住してくる人たちは遠慮せず、やりたいことに挑戦して町に風を通して欲しい。個々が活動する場所をオープンにしていくと良い町だと伝わります。下諏訪は、実現したいことを周りの人が助けてくれる町。特に「御田町のおかみさん会(P15)」では、昔ながらのお助けシステムが健在しています。



素朴でかわいい道具のセレクトショップから、仕事場も伺える。

15年ほど前かな？
ガレージのような事務所
宮本さんが女性だけで
起業した姿に触発されて
下諏訪に来るようになりました。



advice

- 歩いて暮らせる。ちょっと遠くても自転車でOK。
- 困っている人がいると光のスピードで伝わる。情報が本当に早い。
- 地方では能動的に動かないと暮らせません。



宮本 総子さん
(有)クローバーデザイン



日本で暮らしたいから
得意な料理で
カフェをオープン

移住
5
年目

name エリック チャンさん / 秋元 ゆいのさん (ご夫婦)
job Eric's Kitchen 経営 age 36/31
from カナダ → 宮城県 → 東京都 → 下諏訪町

移住して5年たって下諏訪の暮らしはどうですか？

下諏訪は住みやすいですね。コンパクトでみんなが友達で、つかず離れずの関係がちょうどいい。自然が豊かでスーパーの野菜や植物コーナーも季節ごとに楽しい。自然と息抜きができて、日常が穏やかにすぎいきます。外食も温泉も歩いて行けるのが魅力的。カフェを営んでいますが、週に1~2回は外のお店で食事をします。下諏訪のごはん屋さんは、どこもボリュームがあって安く美味しい。店主と仲良くなってアドバイスしあえる関係も良いところですが、移住

2年目に車を買いました。1時間以内で八ヶ岳・伊那・松本の素敵なところへ行けます。行動範囲が広がって町外の同業者のつながりもできました。高原やリゾート地のスーパーでは、珍しい野菜、日本食で使わない野菜があるので、ここぞとばかり買い占めてきます。初めて見た野菜が、どのような料理と相性がいいか、海外の料理番組を見て研究し、カフェのメニューにするのも楽しい。お店の建物が古いことが少し心配だけど、ある限りここでやってこうと思っています。

advice

- 冬がとても寒いので防寒は大事。
- 乾燥しているから洗濯物の乾きがいいけれど、お肌のお手入れも(笑)。
- ゲストハウスがあるから利用するとすぐ町に慣れる。「親戚の家」に遊びに行く感覚。スタッフがあたたかい。



長野は湿度が低いので多肉植物が育てやすいです。

きよんちゃんがいなかったら下諏訪に来ていないし店も出てないよね。



key person



齊藤 希生子さん
マサヤゲストハウス P9



ゲストハウスが
下諏訪に
住みたいなと思う
きっかけになれば

移住
6
年目

name 齊藤 希生子さん
job マサヤゲストハウス 経営 age 32
from 長野県(茅野市) → 東京都 → 下諏訪町
family ご夫婦とお子さん2人

下諏訪への
想いが詰まった
マサヤオリジナルマップ



移住して6年たって下諏訪の暮らしはどうですか？

下諏訪での暮らしがどんどん楽しくなっています。移住してきた人が新しいお店を開業することも理由の1つ。全国にいい地域はたくさんあるけれど、ここみたいな地域はそんなにない。新しい場所・昔からある場所・自然・歴史・温泉・美味しいものに魅力的な人。全部がぎゅっと集まっている。マサヤへのリピーターも増えていて、空き家情報を町へ聞きに行く人もいます。また会いたくなる人がいて、来るたびに新しい発見があって、この町には一度で完結しない、また来たく魅力があるからだと思っています。来てくれた方に、最大限ここを楽しんでいただくために、オリジナルのマップも作りました。

子育てしながらの暮らしと仕事はどうですか？

2人の子どもがいて、長男は1歳半で保育園に通い始めました。同じ保育園を利用し、子育てをしながらお店をやっている方も多く、仕事の話も子供の話もできて心強いです。また、信頼できるお隣さんにもっともお世話になっています。やむなく宿を休業して不安な時には、近隣の店主さんたちがアドバイスをくれました。勇気づけられ、1人で悩まずにすんだのが有り難かった。新たに来る人も、そういう所に惹かれるのだと思います。子どもが生まれても入れなくなったお店はなく、むしろ歓迎してくれます。マサヤのお子さん連れのお客さまにも安心して紹介しています。



マサヤは宿泊者と地域の人が交流できるコミュニティ的存在。

あきよこ、最近どうだ？て、相談がはじまり背中を押され...いつもありがとうタックさん！



advice

- 行政以外にも、宿の女将や店主と、話を聞ける町の人が多い。
- 下諏訪は何回か来ると、移住する前に知り合いができる。来る側と迎える側の顔見知りの関係が作りやすい町。

key person



立石 巧さん
Cafe TAC

コンパクトシティ しもすわMAP

暮らしに必要なものが凝縮された、便利でコンパクトな町。
ちょこっと足をのばすと、豊かな自然があります。



mita-machi
御田町

御田町商店街

開業したい人のウェイティングリストがある御田町商店街は、酒蔵・昔ながらのスーパー・惣菜屋と若手の工房兼SHOPが連なる人気のエリア。

工業&観光 2つの産業

工業が盛んな地域。かつては、オルゴールの生産世界シェア90%の地。諏訪大社周辺に温泉宿場町など、観光スポットもあります。

kiotoshi 木落し

kiyari 木やり

御柱祭 諏訪大社式年造営御柱大祭

7年に1度、寅年・申年に行われる、諏訪大社最大の神事。氏子が参加して山からモミの大木を伐り出し、社殿の四隅に曳き建てます。



町のいたるところで温泉が沸いています



温泉公衆浴場は町内7ヶ所にあります朝早くから入れて240円〜で利用しやすい



万治の石仏



諏訪大社 春宮



諏訪大社 秋宮



富士山が見える湖畔は、レガッタ・ジョギングなどで賑わいます

社中学校
北小学校
P4
ホシスメバ

MAP 1

MAP 2

上空から見るとハートのカタチ

八島ヶ原湿原
町から車で約30分。まるで別世界。素晴らしい自然、四季を満喫できます。

広域図



桜の名所
水月公園
慈雲寺

巡回バス“あざみ号”で町をぐるっと移動できます
運賃：大人150円 / 小学生80円

- ▲ 移住・定住者
- ⊗ 学校
- ⊗ 保育園
- ♨ 温泉
- ♨ 消防署

子育て支援と学校

未就園児を対象にした子育てふれあいセンター1ヶ所、保育園3施設、小学校2校、中学校2校、高校1校があります。また、18歳までのお子さんの医療費(保険診療分)を助成しています。

町内医療機関

医療機関が町内に13施設あります。

100人を超える 防災士がいる下諏訪町!

防災への関心が高く、行政と協働で地域の防災力を高めています。

「防災ネットワークしもすわ」

町内防災士の組織で行政と協働で地域の防災力を高めるべく活動しています。

たかはし あつこ
防災士 高橋 敦子 さん
f bousainetwork.shimosuwa

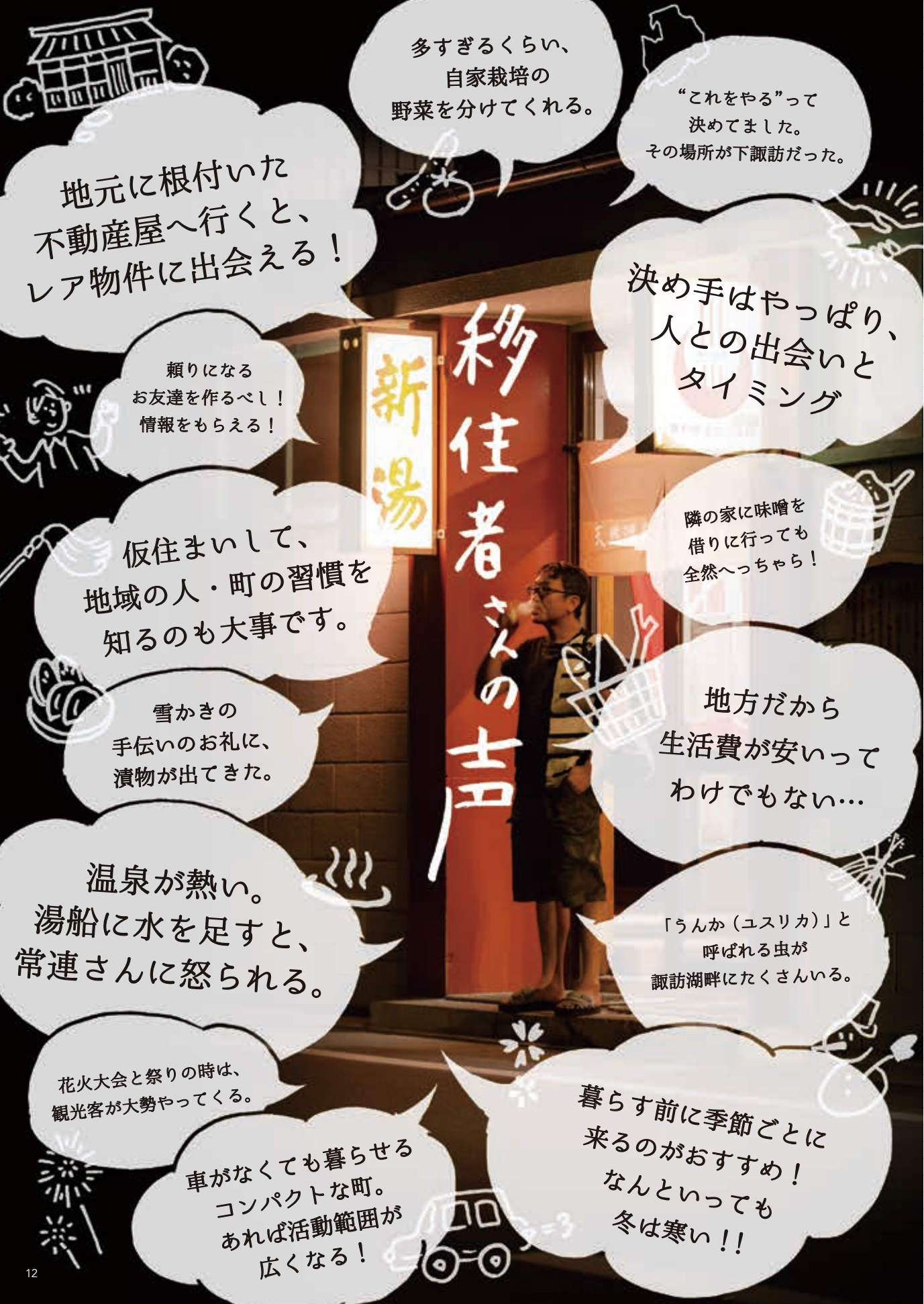


ライフラインのお問い合わせ

電気
中部電力 長野県諏訪営業所
Tel.0120-984-540 / 0266-84-6902
http://www.chuden.co.jp/
ガス
諏訪ガス
Tel.0266-22-7666
水道
下諏訪町役場 別棟2階
建設水道課
Tel.0266-27-1111
ながの電子申請サービス▶



町内には10の区があり、区長を中心に運営されています。世帯ごと区費を負担し、地域の保全や行事を行います。



多すぎるくらい、
自家栽培の
野菜を分けてくれる。

“これをやる”って
決めてました。
その場所が下諏訪だった。

地元で根付いた
不動産屋へ行くと、
シェア物件に出会える！

頼りになる
お友達を作るべし！
情報もらえる！

決め手はやっぱり、
人との出会いと
タイミング

隣の家に味噌を
借りに行っても
全然へっちゃら！

仮住まいして、
地域の人・町の習慣を
知るのも大事です。

雪かきの
手伝いのお礼に、
漬物が出てきた。

地方だから
生活費が安いって
わけでもない...

「うんか(ユスリカ)」と
呼ばれる虫が
諏訪湖畔にたくさんいる。

温泉が熱い。
湯船に水を足すと、
常連さんに怒られる。

花火大会と祭りの時は、
観光客が大勢やってくる。

車がなくても暮らせる
コンパクトな町。
あれば活動範囲が
広がる！

暮らす前に季節ごとに
来るのがおすすめ！
なんといっても
冬は寒い！！

下諏訪移住までのSTEP

スムーズに移住するためには、準備期間が必要です。
下諏訪でどんな生活を送りたいか、目的別の準備方法と、サポートをご紹介します。

《 人生編 》

町へ何度か通う

地域の窓口相談する

⇒ mee mee center Sumeba
Tel. 0266-78-9110

⇒ 諏訪圏移住相談センター
<http://www.suwa-life.jp/>
専任の移住コーディネーターが休日も対応してます
[要予約] Tel. 0266-57-0504 iju@suwa-life.jp

職業・仕事先を探す

ハローワーク
インターネットサービス
<https://www.hellowork.mhlw.go.jp/>

居住地を選ぶ

- ⇒ 空き家情報バンク(下諏訪町)
<http://www.town.shimosuwa.lg.jp/>
町内の空き家を貸したい・売りたいという登録物件を、
町のホームページで情報提供しています。
- ⇒ 楽園信州空き家バンク(長野県)
<https://rakuen-akiya.jp/>
こちらからも下諏訪町の物件情報を検索できます。
- ⇒ 下諏訪を含む諏訪圏の
不動産情報サイト
<http://suwa-takken.jp/>
- ⇒ 地元の不動産屋で探す

スケジュールと予算の調整

《 開業編 》

町へ何度か通う

事業計画を立てる

開業資金の用意

地域を探す

人口・商圈・産業・アクセス面
事業がその地域でやっつけられるか考えよう！

創業支援窓口相談する

下諏訪商工会議所・町など

居住地を選ぶ/地域で情報収集/ 営業所を探す

⇒ 人生編を参照

⇒ 下諏訪商工会議所

⇒ ものづくり支援センター
しもすわ

「株式会社 下諏訪」をコンセプトに町内
企業による連携ネットワークを創出・強化
し、次の時代のものづくりを推進します。
<https://kabu-shimosuwa.jp/>



スケジュールと予算の調整/ 創業手続きを同時進行

下諏訪に住んでみよう！

NEXT 下諏訪町の移住をサポートしてくれる人たち！

まちなか welcome (とすの) 移住相談スペース & お試し居住

下諏訪に遊びに来た方、住んでみたい方、生活している地元の方をつなぐところ。町の魅力、観光情報、空き家物件情報まで、“地元の人に聞きたいこと”を聞くことができる交流の場です。



日常をつなぐひろば
シロトリ
ら。shirotori

〒393-0056
下諏訪町5500番地3
☎10:00~17:00
OPEN 水~日 休 月・火
P有 有



下諏訪移住交流スペース
ミーミーセンター
mee mee center
スメバ

〒393-0061
長野県諏訪郡下諏訪町3205-10
☎10:00~15:00 P有 有
OPEN 金~日
Tel.0266-78-9110
f <https://www.facebook.com/meemeecenterSumeba/>



私たちがご案内します!

地域おこし協力隊
[下諏訪町地域おこし協力隊 移住定住チーム]



もうずみ ゆう 両角 優美さん
たかはし こうじ 高橋 幸二さん
ながつ ゆみこ 長津 友美子さん



クラフトタウン
しごと創生拠点施設
ホシスメバ

創業や移住に向けた活動や交流を支援する拠点。新たな暮らし&仕事の創造にチャレンジできる環境です。

- お問い合わせは役場またはミーミーセンターへ
- 入居者募集は空きが出たら町のウェブサイトでお知らせします!
- シェアワークスペース 約30㎡(約10畳)
- シェアキッチンスペース 約30㎡(約10畳)
- 入居スペース「ミナデスメバ」..... 約15㎡(約5畳)
月額: 20,000円(共益費込・入居スペース電気代別)

〒393-0081 下諏訪町7001番地 P有 有
f <https://www.facebook.com/HoshiSumeba/>

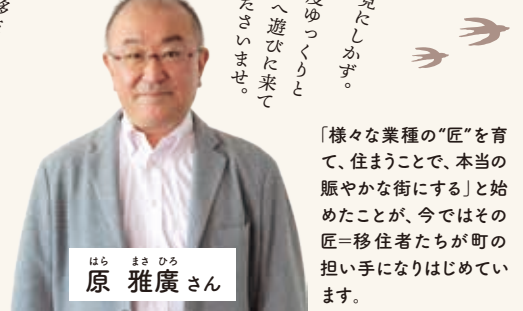


私たちに聞いて! 町のコト



ちちこ
匠の町
しもすわ
御田町商店街
Sumeba
八十二銀行
R20
諏訪大社
秋宮

合同会社 chiko
町づくり会社。地域に住む人が楽しく幸せに思えるように事業をやっています。



匠の町しもすわ あきないプロジェクト
御田町商店街に、職人が集う工房街をつくることを目指した仕掛け人のひとり。



おせいかい
おばさんが
待ってるよ!
若い人が
増えてうれしい
来てもらえて
大感謝よ
学ばせて
頂くことが
多いね
若い人に
パワーを
もらってるわ
小さい町の
良さを
わかってくれて
嬉しい

御田町商店街おかみさん会のみなさん
世話好きお人好しが看板のおかみさん達。
「いつも気にかけてくれて、本当にあったかい人達」と移住してきた若者からも人気。