



八ヶ岳のふもと

ちの

長野県茅野市

CHINO CITY



まんなかに愛のあるまち

CHINO

茅野市

【お問い合わせ】

茅野市移住・交流推進室

TEL : 0266-72-2101 (内線236)

Mail : iju@city.chino.lg.jp

お問合せ
フォーム



生活コスト



20代单身女性
に聞きました！



ポイント

ほぼ同家賃で、
より広い部屋に住める！

東京



茅野市

5.0万 (1K)	家賃	5.8万円 (2DK)
夏 ¥9,000 冬 ¥11,000	光熱費	夏 ¥10,000 冬 ¥30,000
¥25,000	食費	¥15,000
¥10,000 (電車代)	交通費	¥8,000 (ガソリン代)

ポイント

暖房器具はエアコン、こたつ、ファンヒーターを使用

寒冷地はやっぱり光熱費が
高い…！？

どんな暖房器具を使用するか
で値段も変わってくる！

灯油ストーブ
薪ストーブ
ペレットストーブ など

ポイント

長野県はガソリン代が高い

クーポンを
使用すると
少し安く
給油できる！



※2025年9月の価格です

ポイント

野菜類が安い分、食費も相対的
に安く済みます

市内には
スーパーが
10店舗！



ポイント

手段によって金額も変わる！

¥ 引越し業者 > 宅急便 > 自家用車
└ 単身 平均6.6万～9万円

ポイント

移住前の生活で使えるものは
そのまま使用することで、
初期費用も抑えられる！

ポイント

冬季はスタッドレスタイヤが
必須のため、場合によっては
追加で購入費がかかります

引越しに関わる初期費用

自家用車での引越しのため、引越し費用は
かからず、入居費用がかかっています
前金5万円+礼金2万円+手付金5.5万円+
クリーニング費用6万円+家賃6万円

引越し費用	約25万円
家具家電購入費	約20万円
車	約90万円

テレビや冷蔵庫、
洗濯機などの購入代

本体購入費やタイヤ代



茅野市は車社会！ハケ岳に向かって市街地が広がっているため、
坂道が多い。冬の寒さもあり、徒歩や自転車での生活は厳しいかも…





01 冬の寒さを利用し、発泡スチロールで野菜を保存！

冬の時期は、特に朝晩が冷え込みます。自然の冷蔵庫で白菜やネギなど野菜を保管してる家庭もあります。



02 家の前には野菜のおすそ分けが！

農業が盛んな茅野市では、家庭で野菜を育てる人も多くいます。きゅうりやトマトが豊作で食べきれない！そんなときはお隣さんや知り合いへおすそ分け。家へ帰ると玄関先には野菜が…地方あるあるかも！

03 思い立ったら自然を満喫できる環境がすぐそこに！

山登りやハイキング、観光など…今日は天気がいいから山に登ろう！なんてこともできるのが茅野市の魅力☆



05 地域の「出払い」

地域には「自治会」という仕組みがあります。その中で年数回程度「出払い」という草刈りなどの作業があります。出払いは地域の人と関わるチャンス！積極的な参加がおすすめです！

04 水が冷たくておいしい

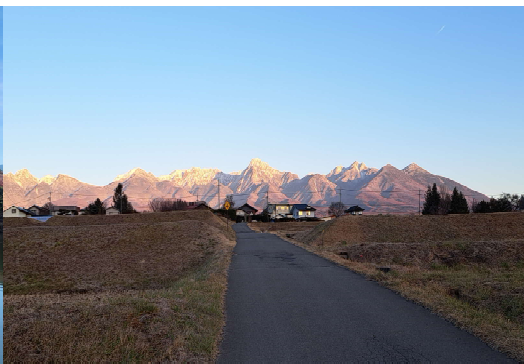
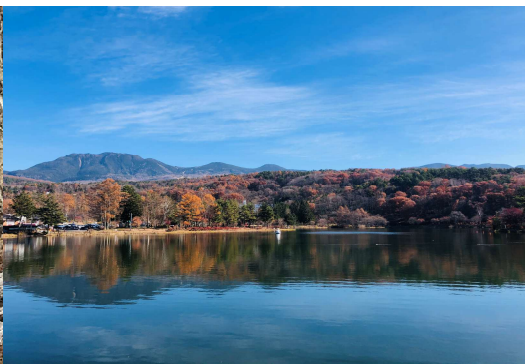
茅野市は湧水（湧き水）を水道水に使用しています。水道水をそのままおいしく飲める！コーヒーの味が違う！と移住者からもよく話を聞きます。そんなおいしく冷たいお水で作られた野菜やお米ももちろんおいしいです。移住して来た方は、水の冷たさに驚くことも…！💧

1,200年以上続く

06 三大奇祭「御柱」

諏訪大社の神事である7年ごと、寅と申の年に行われるお祭り。大木をみんなで力を合わせて諏訪大社まで曳きます。木落しや川越しなど見せ場となるポイントも。大きなお祭りのため、御柱積立金がある地域も！

茅野市の魅力

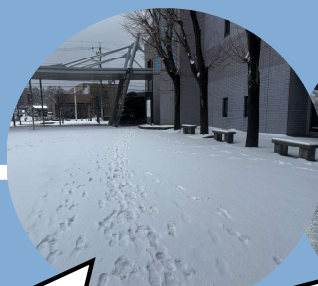


雪よりも凍結に注意！

冬の生活

茅野市は年3～4回程度、20cmくらいの積雪です。最近では温暖化の影響か、3月ころに降ることも…1月下旬～2月中旬が一番寒く、その時期の平均最低気温は-10度！朝晩は気温も下がり、標高も高いため、道路の凍結に要注意です！ただ、日照時間が長く、晴天率が高い茅野市では、日中の暖かさで溶けてしまうことも。朝晩の運転時や日陰の場所を気をつけて運転すれば大丈夫！

雪について



積もり始め



車が通り水を含んだ状態



夜になり凍り始めた道路

車について

凍結が要注意の茅野市では、冬季にスタッドレスタイヤが必須となります。自分で交換する人もいれば、ガソリンスタンド等で交換する人も。時期が近づくと、通常よりも安く交換ができるところも。朝晩は氷点下になることも多く、フロントガラスや、サイドミラーが凍ることもしばしば…外出前には暖気が必要！だいたい外出10分前くらいに暖気をします。そのため冬はガソリン代が通常よりも高くなります。

11月下旬～4月上旬の間は
スタッドレスタイヤが必須！



雪が降った時は、家の前や周辺道路などの雪かきをします。積雪10cm以上の場合には、生活道路（国県市道）に除雪が入ります。また水を含んだ雪には注意！雪が重くなり、体力勝負に… 雪かきの道具は種類もたくさん！掃けるくらいの少量の雪には竹ぼうきなどを使用する場合も。車には車体の雪下ろし用に道具を積んでおく人もいます。横幅の広い雪かきがあると便利かも…！いろいろな道具を使い、雪対策を！

雪かきについて

茅野市は寒さが厳しいため、熱を逃さない寒冷地仕様の住宅づくりが必須となります。
どんな暖房器具を使用するかによって、寒さを凌ぐ方法はさまざま。
薪ストーブ、ペレットストーブ、エアコンやストーブなど…

▶ 薪ストーブ



火の暖かさを感じるため、家全体が暖かくなり、暖かさが比較的長持ちします。薪が必要になり、すぐに使える割られた薪を購入する場合は、手間がかからない分、費用面の負担が大きくなります。自分で薪割する場合、軽トラ一台分で1.5万円前後で購入す

ることができます。定期的にストーブや煙突の掃除も必要になります。そういった手間を楽しめる人におすすめ。

▶ エアコンやストーブ（電気・灯油・ガス）

賃貸に住んでいる方はエアコンやこたつ、ストーブなどの暖房器具を主に使用しています。ストーブには、電気・灯油・ガスなど様々な種類があります。冬は部屋が暖まるまで少し時間がかかります。費用面としては、使用する種類によって電気代や灯油代、ガス代がかかります。就寝時は、電気毛布や湯たんぽで寒さ対策をしています。

暖房器具について

▶ ペレットストーブ



比較的手間や費用面もかからずに使用ができます。燃料材は1袋 1,000円程度で購入が可能。本格的な煙突の設置は必要なく、壁に排気筒を設置するだけのため、簡単な工事で済みます。掃除も比較的簡単なため、手間がかからず、温かさが長持ちする暖房器具として人気の一つとなっています。

市では、ペレットストーブの購入に係る補助金もあります。毎年8月頃、市HPにて案内をしています。



参考

茅野市ってどんなところ？

Point.1 主要都市からのアクセスが良い！

大阪から車や電車で
約4時間

名古屋から車や電車で
約2.5時間

東京から車や電車で
約2時間

主要都市から車や電車でこれる立地が移住地として選ばれる理由の一つ！
テレワークや**ニ地域居住**での移住者が
増えています！

金額も新幹線利用と
比べて安いからいいね！



Point.2 ほどよく都会、ほどよく田舎、ちょうどいい暮らしがあるまち

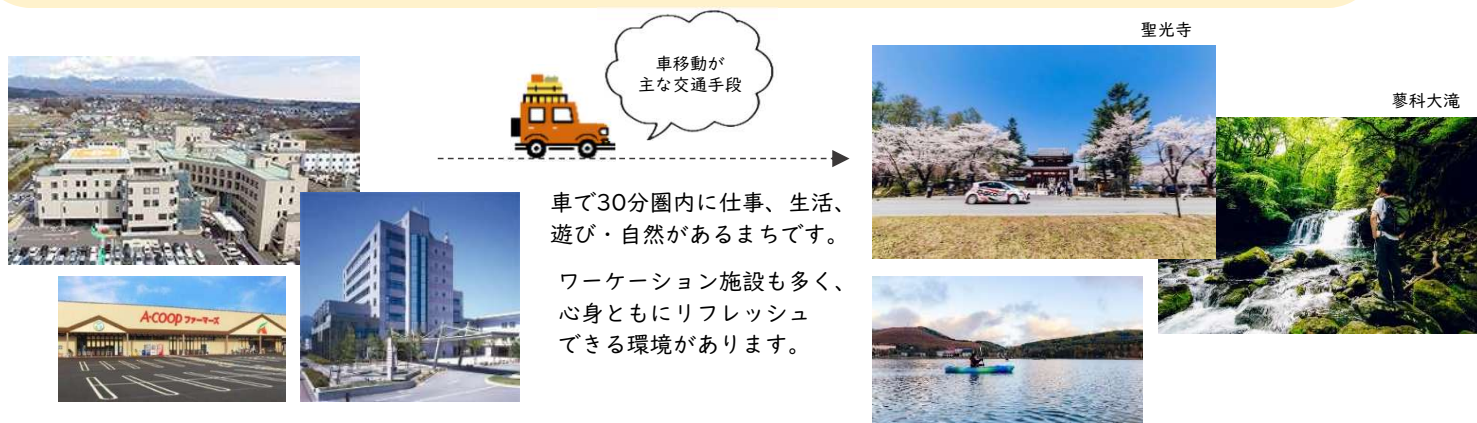
車移動が
主な交通手段

車で30分圏内に仕事、生活、
遊び・自然があるまちです。

ワーケーション施設も多く、
心身ともにリフレッシュ
できる環境があります。

聖光寺

夢科大滝



Point.3 標高が高く、湿度が低い、寒暖差があるため四季がきれい

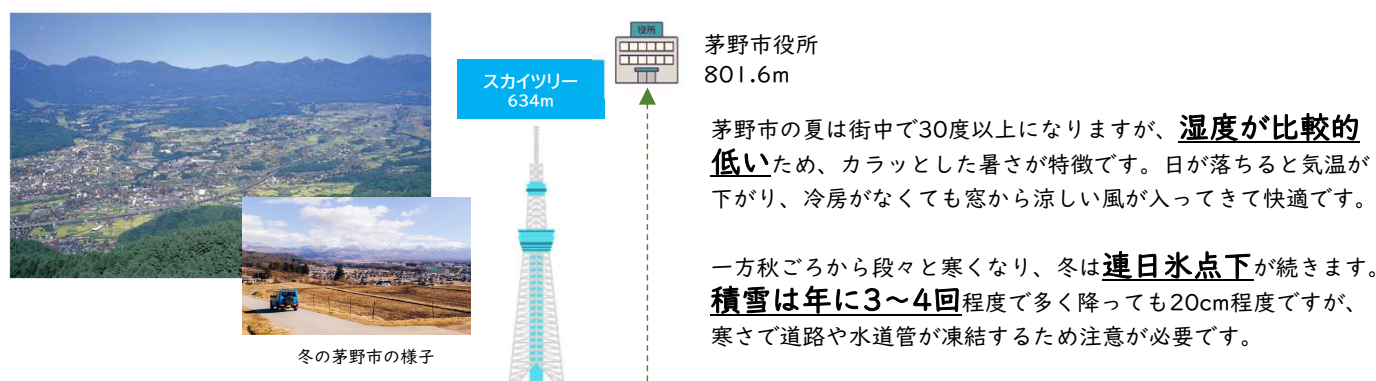
スカイツリー
634m

茅野市役所
801.6m

茅野市の夏は街中で30度以上になりますが、**湿度が比較的
低い**ため、カラッとした暑さが特徴です。日が落ちると気温が
下がり、冷房がなくても窓から涼しい風が入ってきて快適です。

一方秋ごろから段々と寒くなり、冬は**連日氷点下**が続きます。
積雪は年に3～4回程度で多く降っても20cm程度ですが、
寒さで道路や水道管が凍結するため注意が必要です。

冬の茅野市の様子



茅野市の移住関連情報

楽園信州ちの協議会

茅野市、茅野商工会議所、茅野市内の民間業者が、
三位一体で茅野市の移住促進活動を行っている組織です

茅野市移住HP



Instagram



年4回の
物件見学ツアー

オレンジ
ポロシャツ
が目印！

県外の移住関連イベント
への参加や独自セミナー
も開催しています！



約1カ月間（6万円）
移住体験住宅
（一室は室内犬同伴可能）



先輩移住者との交流や
季節のイベントも体験！



先住移住者との交流や
季節のイベントも体験！

