



下諏訪町

SHIMOSUWA

面積：66.87km²
人口：18,823人
世帯：8,740世帯
海拔：763m
(2024年1月1日現在)

[気候](2023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：34.0℃
最低気温：-10.9℃
平均気温：12.7℃
8月平均気温：25.7℃
1月平均気温：0℃を下回る
降水量：1,271mm
平均湿度：71.0%
最小湿度：11.0%
日照率：50%
最深積雪：16cm(平年17cm)

[長野県土地価格ランキング]
下諏訪町は第6位(2023年度)
1位：長野市 2位：軽井沢町 3位：松本市
4位：茅野市 5位：諏訪市
※2023年度公示地価平均



【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2.1h
[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] 小牧北IC → 岡谷IC 約2.5h
[バス] 大阪・京都 → 下諏訪駅 約6.0h

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

2020年10月発行 2024年4月改定
発行/下諏訪町 編集・制作/有限会社クローバーデザイン

welcome しもすわ 

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



しもすわ

長野県
下諏訪町

TAKE FREE

下諏訪町の魅力

下諏訪町は、美しい山々と湖に囲まれた自然豊かな環境の中に位置しています。宿場町として栄えた歴史を持ち温泉や寺社仏閣といった地域資源も豊富に存在するほか、昨今では移住者によるお店の開業も増加。コンパクトなエリアで豊かな自然と文化を感じ取ることができます。



湖



下諏訪町のシンボルとも言える諏訪湖。湖を眺めながら散歩やランニングを楽しめるほか、休日には家族連れで過ごされる方も多く見られます。

温泉



下諏訪町が宿場町として栄えた背景には温泉の存在も欠かせません。町中には280円から利用できる温泉が数多く存在。日々の暮らしの身近なところに温泉があり、ちょっとした地域の交流拠点にもなっています。

山



少し足を伸ばせば豊かな山岳環境が広がっています。国の天然記念物の指定を受けている霧ヶ峰高原の北西部に位置する八島湿原一帯は、トレッキングの場所としても高い人気を誇ります。

文化



下諏訪町には昔から多くの文化人が足を運び、町民の間でも様々な文化的活動が行われてきました。昨今でも、移住者による工房やアトリエが開設され、町の所々でそうした文化を肌で感じることができます。

町



下諏訪町は中山道・甲州街道の交わる宿場町として栄えた歴史を有しています。町の至る所に宿場町の面影を見ることができ、由緒ある寺社仏閣も多く残っています。歴史ある地域資産が日常に溶け込んでいる様子も下諏訪町の魅力の一つです。

店舗

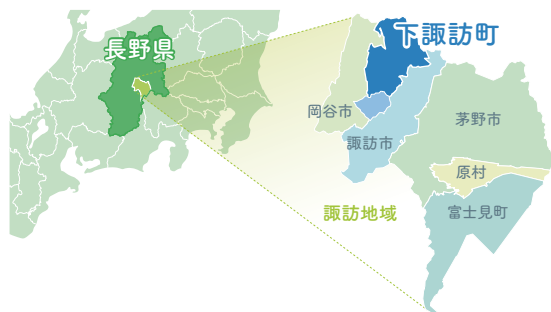


徒歩圏に個人経営の店舗が多く集まるのも下諏訪町の魅力の一つです。飲食店やカフェ、古道具店に至るまで、日常を豊かにしてくれる個性豊かな店舗が集まっています。

下諏訪町、ってどんなところ？

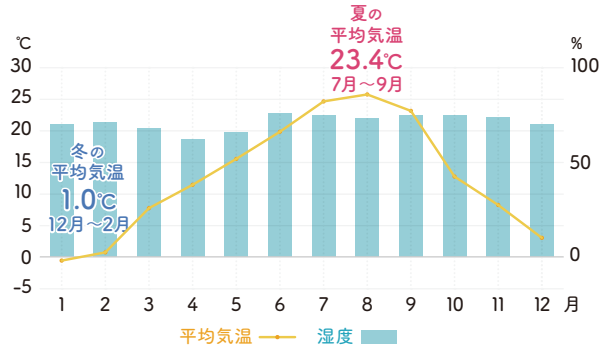
下諏訪町の立地

長野県のほぼ中央に位置する下諏訪町。トレッキングやスノーアクティビティーが楽しめる八ヶ岳エリアも近く、首都圏からのアクセスも良好です。



下諏訪町の気候

夏は日中は気温が上がりますが朝夕は涼しく、カラッと過ごしやすい気候です。冬は冷え込みが厳しいですが、降雪量はそれほど多くなく、晴天率が高いことが特徴です。



アクティビティー

諏訪湖沿いには日常的な散歩やランニングはもちろん、様々なスポーツを行うことのできる赤砂崎公園が。また、少し足を伸ばせば豊かな山岳環境が広がり、登山やハイキング、スキーなどを楽しむこともできます。



ウォーキング、ランニング



ハイキング



スキー、スノーボード(富士見町)

イベント

下諏訪町では1年を通じて様々なイベントが開催。夏には隣接する諏訪市にて、全国でも有数規模の花火大会もあります。



しもすわ産業まつり



下諏訪レガッタ



諏訪湖花火大会(諏訪市開催)

移住に関するよくある質問

Q. 車がなくても生活できますか？
 中心市街地はスーパーや学校、病院などが徒歩圏内にあるため、地方では珍しく、車がなくても生活は可能です。一方、大型店舗の数は限られていることや、山や湿原・湖といったバリエーション豊かな下諏訪の自然を満喫すること等を考えると、車があると便利です。

Q. 雪かきする必要はありますか？
 冬は冷え込みが厳しいですが、降雪量が少なく晴天率が高く、雪かきが必要な降雪となるのは多くても年に数回程度で、雪かきをほとんどしなくて済む年もあります。

Q. 町内に温泉はありますか？
 町内には7か所の公衆温泉があり280円で入浴が可能です(「湖畔の湯」は320円、「高浜健康温泉センター湯たん歩」は400円)。泉質と値段の魅力から毎日通う方も多くいます。

Q. 子育て・教育環境は整っていますか？
 町内には3つの保育園、2つの小学校、2つの中学校、1校の県立高等学校があります。また、徒歩圏内には、湖畔や公園など、自然の中で子どもをのびのび遊ばせることができる環境が充実しています。下諏訪町を含め近隣市町村には数多くの公園があり、お子様とのお出かけには困りません。

Q. 移住して知り合いができるか心配です。
 古くから人の往来があった下諏訪町は、移住者を受け入れる伝統があり、新しく来た方にやさしい町であるという声をよく聞きます。また、近年、移住者の数が増加しており、移住者のコミュニティが活性化しているため、似たようなライフスタイルの方と比較的に繋がるすることができます。

Q. 文化・娯楽施設はありますか？
 当町出身の建築家・伊藤豊雄先生の設計で、当町にゆかりの深い歌人・島木赤彦に関する資料が充実した「諏訪湖博物館・赤彦記念館」、アンリ・ルソーをはじめとする名画を集めた「ハーモ美術館」等、近隣市を含めると数多くの美術館があります。また、町内にはフィットネスマシンを完備した「健康ステーション」、その隣にはフットサルコートを完備した「健康フィールド」があり、年代を問わずご利用いただいています。隣の岡谷市まで足を伸ばせば、映画館や、コンサート・落語等を楽しめる大型ホールもあります。

Q. 住まいはどのように探せばいいですか？
 下諏訪町移住ポータルサイトの空き家情報バンクにて、空き家情報を提供しています。一般の不動産情報サイトも併せてご活用ください。また、町の移住交流スペース「ミーミーセンターすまバ」では住まい探しのご相談を随時お受けしていますので、お気軽にご相談ください。事前にメールまたはお電話にてご連絡いただくと、ご案内がスムーズです。



空き家情報バンク

Q. 支援制度、補助金などはありますか？
 住まい・起業・結婚を中心に、様々な支援制度・補助金などのサポートを行っています。詳細はこちらをご参照ください。



補助金情報



山が近くにある
暮らしを求めて

name ふくざわ いくろう 福澤 郁郎さん / ありさ 有沙さん

job 会社員 / アルバイト

from 愛知県 → 下諏訪町

なぜ下諏訪へ移住しましたか？

夫婦共に山登りが好きで、長野県の山にはよく通っていました。下諏訪町は、たまたま知り合いの山仲間が住んでいて、遊びに行ったことがきっかけですっかり気に入ってしまい、気付いたら3ヶ月後には移住していました。自然が豊かな環境なので、諏訪湖沿いを散歩したり、温泉を巡ったり、さらには新しい趣味の狩猟を始めてみたり、名古屋に住んでいた頃は想像もできなかったような、豊かな暮らしを送れています。

町のことが好き！

- 👉 田舎すぎず都会すぎずのバランスが良い町
- 👉 何度でもいきたいくなるお店がたくさん集まっている町



文化が根づく町で
「日常の中に音楽を」

name さい ひろと 佐井 泰仁さん

job 弦楽器工房 LIUTAIO HIROTO SAI 経営

from 埼玉県 → 下諏訪町

下諏訪町のどこに魅力を感じたのですか？

町の人と歴史です。10歳からチェロを始めて、東京で弦楽器の製作・修理の修行を積んでいたのですが、ちょうど独立を目指して移住先を検討していた時に下諏訪町に出会いました。町の歴史を調べていると、大正時代から続く日本で一番古いアマチュア交響楽団があることが分かり、熱意を持って音楽に取り組んできた歴史があることに文化の本質を感じ、下諏訪町にさらに興味を持ちました。

町のことが好き！

- 👉 歴史と文化が折り重なる町
- 👉 語れる文脈の多い懐の深い町

地域のの人たちとのつながりはありますか？

今は消防団にも入っていますが、地域活動や町の仕事を通じて本業だけでは終わらない付き合いができるのも、下諏訪の良いところだと思います。下諏訪では町の人が声をかけてくれることが当たり前に残っていたり、望めば祭りにも主体的に参加できます。町内のみんなの顔が見える環境の中で生活ができるというのは気持ちの良いことのように思います。子どもたちにとっても、たくさんの人達と接することができるのは良い環境だと思います。



町の中に溶け込む佐井さんの工房。商店街を歩いていると、ふとヴァイオリンの調弦の音が聞こえてくることも。



山仲間が集まって過ごせる「山小屋」がコンセプトのご自宅。あまりの心地よさに、逆に家にいる時間が増えてしまったそう。



下諏訪の寒い冬を暖めてくれる薪ストーブ。火を見ながらリビングでゆったり過ごすのがお二人のお気に入りの時間。



移住も創業も
商店街で実現！

name 伊藤 慎太郎さん / 奈々さん

job 駄菓子とビールとコーヒーのお店
「ちいとこ商店」経営

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➡P10）にDIY箇所の指導もしてもらいました。

町のことが好き！

- 👉 町の景色や人と距離感が程よい町。
- 👉 地域の人たちが、自分たちの町の未来について熱心に考えたり話ったりする町。

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を楽しめる。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。同世代の子育て家族も近くにいるので情報交換できるのも良いところですよ。

一枚のカウンターテーブルで、コーヒーやクラフトビールを楽しめる。

“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。



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

name 斉藤 希生子さん

job マスヤゲストハウス 経営

from 長野県（茅野市）→東京都→下諏訪町

family ご夫婦とお子さん3人

下諏訪への
想いが詰まった
マスヤオリジナルマップ

移住してから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。マス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。

町のことが好き！

- 👉 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つくりやすい町。

子育てしながらの暮らしと仕事はどうですか？

3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とて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。マス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。



マス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。



住まい手と
一緒に
空間や町を
つくる

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

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。

町のことが好き！

- ✔ 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。

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言気にならないし、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”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。



手作りの店。
手作りの町。

name ししだ こうた
獅子田 昂太さん

job UMI COFFEE&LAUNDRY (カフェ) 経営

from 神奈川県→東京都→下諏訪町

なぜ下諏訪へ移住しましたか？

下諏訪町を訪れる前は、国内外色々な地域で暮らしてきました。色々な人に出会い「自分が“よい状態”でいる」ことが大切だということに気づきました。下諏訪町を知ったきっかけは、東京で出会った友人のエリック(Eric's kitchen)を訪ねたこと。町内の飲食店や銭湯に通う中で、次第に下諏訪町での“よい状態”で生活するイメージが沸き、移住に至りました。

町のことが好き！

- ✔ ちょうど良いサイズと、距離感。
- ✔ 良い意味で未完成なところ。

開業にあたり工夫されたことは？

どんな店にしたいかというおおよそのイメージは持っていたので、あとは自分にできることを積み上げることで店を作りました。この町にはDIYで店を作った先輩が多くいたので心強かったです。アドバイスになるかは分かりませんが、何においても「余白」を大切にしてください。空間の余白、持ち物の余白、心の余白。そこに新たな何か加わることで、少しずつ自分らしい店になると思います。



カフェのほか、コインランドリーや私設図書館を完備。



町内の移動は自転車でもOK！

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

酒蔵・昔ながらのスーパー・ガレット屋さん・カフェ・
カレーショップや若手の工房兼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ヶ所あります
朝早くから入れて
280円〜と利用しやすい



MAP 2

MAP 1

広域図

MAP 2

MAP 1

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。



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14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

[bousainetwork.shimosuwa](https://www.facebook.com/bousainetwork.shimosuwa)



ライフラインのお問い合わせ

電気
中部電力パワーグリッド(株) 諏訪営業所
Tel.0120-984-900

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。

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



諏訪湖

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
10:00~17:00
〒393-0061 長野県諏訪郡下諏訪町 3205-10
Tel. 0266-78-9110
https://www.facebook.com/meemecenterSumeba/
shimosuwa_nikki

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)
https://kuguruto-shimosuwa.com/akiya/
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。
- ⇒ 下諏訪を含む諏訪圏の不動産情報サイト
https://suwa-takken.jp/
- ⇒ 地元の不動産屋で探す

補助金について調べる

詳細は右ページ上にある
「くぐると下諏訪」よりご確認ください

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ていけるか考えよう!

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

補助金について調べる

詳細は右ページ上にある
「くぐると下諏訪」よりご確認ください

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!



下諏訪町移住ポータルサイト
くぐると下諏訪



下諏訪町への移住を検討されている方向けに町の魅力や住民インタビュー、生活情報や空き家情報をまとめたホームページをご用意しています。町を訪れる前にぜひご覧ください。

https://kuguruto-shimosuwa.com

まちなか 移住相談スペース

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。



下諏訪移住交流スペース
mee mee center Sumeba

〒393-0061 長野県諏訪郡下諏訪町 3205-10
10:00~17:00 P有 有 OPEN 火~土
Tel.0266-78-9110

iju@town.shimosuwa.lg.jp
https://www.facebook.com/meemecenterSumeba/
shimosuwa_nikki



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



移住してよかった! 下諏訪大好き♡

ステキな町

今と昔が程よくまじった

山が好きな人に来てほしい

池田 月音さん

藤原 祐太さん

濱野 みのりさん