



長野県への
移住を
ご検討中の
みなさまへ

◇ご注意◇ 当ご案内については、県が定める基本的な内容となります。

移住前・申請前に移住支援金の支給金額や要件等を、必ず移住（予定）先市町村（本紙末尾）へお問い合わせください。

UIJターン就業・創業移住支援金のご案内

長野県と県内市町村では担い手不足の解消、地域課題の解決、県内への移住促進のため、**東京圏（埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県）、愛知県、大阪府から長野県へ移住し、就業または創業した方に、移住支援金を支給**しています。

移住支援金

東京圏等の対象地域から移住し、長野県が支援する企業等へ就業した場合または社会的事業の創業等をする場合

※
単身の場合 最大 60万円

※
2人以上世帯の場合 最大 100万円
支給されます！

🏠 子育て世帯の移住を応援します！

※
18歳未満の世帯員1人につき 最大 30万円
が加算される場合があります！



創業支援金

長野県内で地域課題解決に資する社会的事業の創業、事業承継、第二創業をする場合

最大 200万円（補助率1/2）
支援します！

※ 支給金額・要件は市町村によって異なります。

!! 移住支援金のご相談、申請はお早目に!!

移住支援金の申請は、「**移住してから1年以内**」かつ「**就業後 or 創業支援金の交付決定から1年以内**」に、移住先市町村の担当部署を通じて行います。

ただし、上記の期間内でも、市町村で受付期間を設定している場合や、事務処理の状況等により、申請を受け付けられない場合があります。特に、年度末の時期（2月～3月）には受付を締め切っている場合がありますので、ご注意ください。

また、予算の上限金額に達した場合、受付を中止する場合があります。

要件や申請方法等について移住前・申請前に、必ず移住（予定）先市町村にご相談ください。



R8年度は
69市町村で
実施中



(HPはこちら)

長野県 UIJターン

長野県公式LINE

県民の皆様の生活に役立つ県からのさまざまなお知らせを受け取ることができます！



長野県Uターン就業・創業移住支援事業について

長野県と県内市町村では、県内企業等の担い手不足の解消、地域課題の解決、東京圏等から長野県内への移住促進を図るため、東京圏等から移住し、県内で就業または創業をした方に対し、移住支援金を支給しています。この事業は、内閣府の「地域未来交付金」を活用して実施しています。

- 対象者…東京圏（埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県）、愛知県、大阪府からの移住者で、長野県及び移住先市町村が定める一定の要件を満たす者
- 支給金額・単身世帯の場合：最大60万円、2人以上の世帯の場合：最大100万円
 18歳未満の子どもを帯同する世帯の場合、
 子ども1人あたり最大100万円が加算される場合があります。

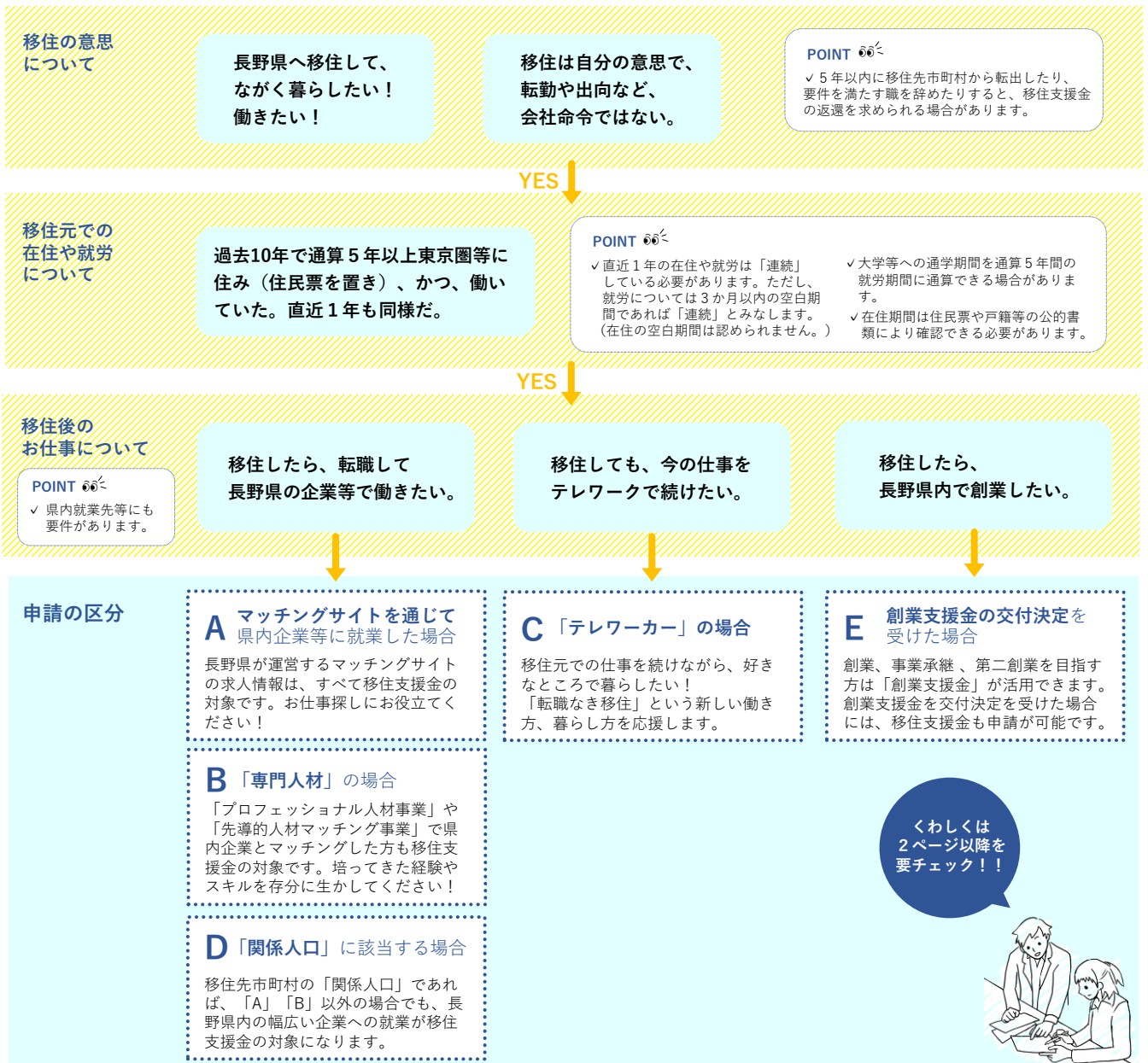
※移住（予定）先市町村によって、事業を実施していない場合や、要件、支給金額が異なる場合があります。

移住支援金の申請区分について

移住支援金は「移住後のお仕事」によって申請の区分が5パターンに分かれます。区分により、支給の要件や準備が必要な書類も異なりますので、事前にご確認をお願いします。

※下記のフローチャートは簡易的なチェックにご活用ください。

申請にはこの他にも細かい要件があり、また、市町村によって事業の実施の有無や要件が異なる場合がありますので、**必ず移住前・申請前に、移住（予定）先の市町村にご相談ください。**



◆ 移住支援金の主な支給要件

(以下は、県で定める基本的な要件で、移住(予定)先市町村により異なる場合があります。)

◆ **共通要件**…以下の要件は、移住支援金を申請しようとする**すべての方**が満たす必要があります。

◆ 移住元に関する要件

- 住民票を移す直前の10年間のうち、通算して5年以上、東京圏(埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県)、愛知県または大阪府(以下「東京圏等」といいます。)に在住し、かつ、就労※していたこと
 - ※ 企業等に雇用されていた方については、雇用保険の被保険者としての就労に限ります(以下同様)。
 - ※ 東京圏等に在住し、東京圏等の大学等に通学し、東京圏等の企業等に就職した場合、大学等への通学期間も5年間の就労期間に通算できます。
- 住民票を移す直前、1年間以上連続して、東京圏等に在住し、かつ、就労※していたこと
 - ※ この場合の就労期間の起算日は、住民票を移した日の3か月前まで遡れます(在住期間は遡れません)。
 - ※ この場合の就労期間は、3か月以内の空白期間であれば「連続」とみなします(在住期間の空白は認められません)。

◆ 移住先に関する要件

- 令和8年度において、移住先市町村が本事業を実施※していること
 - ※ 実施市町村については本誌の末尾をご確認ください。
- 住民票の異動後1年以内に、移住先市町村へ、移住支援金の交付申請をすること
- 移住先市町村に、移住支援金の交付申請をした日から5年以上継続※して居住する意思があること
 - ※ 5年以内に転出した場合、移住支援金を返還していただく場合があります。

◆ その他の要件

- 暴力団等の反社会的勢力でないこと または 反社会的勢力と関係を有する者でないこと
- 日本人であること または 外国人であって永住者、日本人の配偶者等、永住者の配偶者等、定住者もしくは特別永住者の、いずれかの在留資格を有する者であること
- 申請者は、過去10年以内に申請者を含む世帯員として移住支援金を受給していないこと
- その他居住地の市町村が移住支援金の対象として不適当と認めた者ではないこと

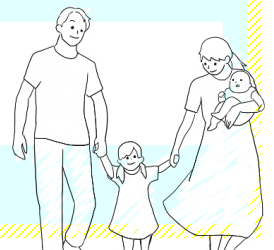
◆ **世帯の要件**…**世帯での申請**や**子育て世帯加算の申請**をする場合は、以下の要件を満たす必要があります。

◆ 2人以上の世帯の要件

- 世帯員が、移住元において同一世帯※に属していたこと
- 世帯員が、交付申請時において同一世帯※に属していること
 - ※ 住民票上で同一世帯である必要があります。
- 世帯員のいずれもが、交付申請時、転入後1年以内であること
- 世帯員のいずれもが、反社会的勢力 または 反社会的勢力と関係を有する者でないこと

◆ 子育て世帯加算の要件

- 申請年度の属する4月1日時点で、18歳未満である世帯員を帯同して転入したこと
- 当該18歳未満の世帯員が、上記の「2人以上の世帯の要件」をすべて満たす者であること



◆ **就業・創業の要件**…移住後のお仕事に関する要件で、以下の**A～Eのいずれか**に該当する必要があります。

A マatchingサイトを通じて県内企業等に就業した場合



- 求人への応募日が、マッチングサイトに求人情報が掲載された日以降であること
- 週20時間以上の無期雇用契約に基づいて就業していること
- 交付申請の日から5年以上継続して勤務する意思があること
- 転勤、出向等でなく、新規の雇用であること

長野県での
お仕事探しに
ぜひご活用
ください！

マッチングサイトとは？

長野県が運営する求人情報サイトです。
移住支援金対象の求人や企業情報を掲載しています。

マッチングサイトには、主に以下の要件を満たす
長野県内の企業等のうち、登録申請のあったもの
の求人情報、企業情報を掲載しています。

- 官公庁でないこと
- 資本金が10億円以上の営利を目的とする
私企業でないこと
- みなし大企業でないこと
- 事業所所在地が長野県内にあること
- 本店所在地が東京圏でないこと
- 雇用保険の適用事業主であること など

マッチングサイトはこちらから

▶ <https://uij-matching.pref.nagano.lg.jp/>



長野県 マatchingサイト



B 「専門人材」として県内企業等に就業した場合

- 「プロフェッショナル人材事業」または「先導的人材マッチング事業」により長野県内で就業したこと
- 交付申請の日から5年以上継続して勤務する意思があること
- 転勤、出向等でなく、新規の雇用であること
- 目的達成後の解散を前提としたプロジェクトへの参加など、離職することが前提でないこと



「専門人材」って？

移住支援事業においては、以下の2つの事業を活用し県内企業等に就業した方を言います。
自身が該当するかは転職先企業等へお問い合わせください。
(いずれも内閣府地方創生推進室実施事業)

◆ プロフェッショナル人材事業

「長野県プロフェッショナル人材戦略拠点」で
企業ニーズと、専門的な技術や知識を持つ
人材とのマッチングをサポートしています。

詳しくは…

▶ **長野県プロフェッショナル人材戦略拠点**
<https://www.nagano-pro.com/>



◆ 先導的人材マッチング事業

地域の金融機関等が、企業の人材ニーズと
経営人材等のマッチングを行っています。

詳しくは…

▶ **先導的人材マッチング事業HP**
<https://pioneering-hr.jp/>

C 「テレワーカー」として移住元の業務を継続する場合

- 所属先企業等からの命令でなく、自己の意思で移住したこと
 - 移住先を生活の本拠とし、移住前での業務を引き続き行うこと
 - 移住先でテレワークにより勤務する（原則として、恒常的に通勤しない）こととし、かつ、週20時間以上テレワークを実施すること
 - 所属先企業等からデジタル田園都市国家構想交付金（デジタル実装タイプ（地方創生テレワーク型））またはその前歴事業を活用した取組の中で資金提供を受けていないこと
- ※ テレワークの様態は様々であるため、個別の状況をお伺いすることがあります。例えば勤務先（東京等）へ通う頻度が多い場合、テレワークと認められないこともあります。

テレワークの定義って？

「情報通信技術（ICT）を活用した、時間や場所を有効に活用できる柔軟な働き方」のこと。
働く場所で分けると「在宅勤務」「モバイル勤務」「サテライトオフィス勤務」があります。
また、就労形態によって「雇用型テレワーク」と「自営型テレワーク」に分類できます。

詳しくは…

▶ **テレワーク総合ポータルサイト**（厚生労働省）
<https://telework.mhlw.go.jp>

▶ **HOME WORKERS WEB**（厚生労働省委託事業運営サイト）
<https://homeworkers.mhlw.go.jp>

デジタル田園都市国家構想交付金（デジタル実装タイプ（地方創生テレワーク型））とは？

（内閣府地方創生推進室実施事業）

地方公共団体が、サテライトオフィスを整備・運営したり、民間のサテライトオフィス施設の開設・運営を支援したり、区域外の企業にサテライトオフィス利用を促進したりする事業です。

詳しくは…

▶ **内閣府地方創生推進室HP**
<https://www.chisou.go.jp/chitele/index.html>



D 「関係人口」に該当し、県内企業等に就業した場合

- 移住支援金における「関係人口」の要件に該当すること
- 就業先が、以下のいずれかであること
 - ・ マッチングサイトへの登録要件を満たす企業等
 - ・ 「職場いきいきアドバンスカンパニー」認証企業
 - ・ 農林水産業を含む家業等
- 週20時間以上の無期雇用契約に基づいて就業していること
- 交付申請の日から5年以上継続して勤務する意思を有していること
- 転勤、出向等でなく、新規の雇用であること

「関係人口」って？

「定住人口」でもなく、観光客のような「交流人口」でもない、地域や地域の人々と多様に関わる人々のことです。「つながり人口」とも呼びます。

例えば・・・

- ・ 通学・通勤・居住したことがある
- ・ ふるさと納税をしたことがある
- ・ 二地域居住や週末暮らしをしたことがある
- ・ 移住施策に参画したことがある
- ・ 地域活動に参画したことがある など

※ 移住支援金の対象となる「関係人口」の要件は、市町村によって異なります。必ずご確認ください。

※ 移住支援金における「関係人口」の要件に該当することは、客観的に証明する必要があります。

「職場いきいきアドバンスカンパニー」とは？

誰もが生き生きと働くことができる職場環境づくりに先進的に取り組み実践しているとして、長野県が認証している企業です。「ワークライフバランス」「ダイバーシティ」「ネクストジェネレーション」の3コースごとに認証し、全コース認証された企業は「アドバンスプラス」として上位認証しています。



認証制度について、詳しくは長野県HPをご覧ください。

▶ <https://www.pref.nagano.lg.jp/rodokoyo/rodo/koyou/internadvance.html>

認証企業はこちらから検索できます。

▶ **ながのけん社員応援企業のさいと**
<https://nagano-advance.jp>



E 創業支援金の交付決定を受けた場合

- 移住支援金の交付申請時、創業支援金の交付決定から1年以内であること

◆ 創業支援金（ソーシャルビジネス創業支援金）について

長野県の経済を担う次世代産業を創出するため、地域の課題をビジネスの手法で解決するソーシャルイノベーションによる創業者等を支援しています。

支援金交付対象者には、長野県産業振興機構の伴走支援員が事業のフォローアップを行います。

◇ 創業支援金の対象（主な要件）

- 長野県内で創業し、以下のいずれかの分野で地域課題解決に資する社会的事業を行うこと
地域活性化 / 過疎地対策 / 買い物弱者支援 / 地域交通支援 / 子育て支援 / 環境エネルギー関連 / 社会福祉関連 / 困難を有する若者への教育・就業支援等
- 長野県内に居住していること または 創業支援金の補助対象期間完了日までに長野県への居住を予定していること
- 令和8年4月7日～令和9年1月31日までに、創業、事業承継または第二創業を行いその代表になること
- 起業家等を含む外部審査会（書類及び面談）で採択されること

◇ 支援金額 上限200万円（補助率1/2）

◇ 令和8年度事業の公募期間

1次募集：4月13日（月）～5月18日（月）

2次募集：6月1日（月）～7月24日（金）

※なお、1次募集で予算の上限に達した場合、2次募集は行いません。

令和8年4月15日時点の予定です。必ず最新の情報をご確認ください。

◆ 詳しくは、長野県ホームページをご確認ください。

「ソーシャル・ビジネス創業支援金について（長野県地域課題解決型創業支援事業）」

▶ <https://www.pref.nagano.lg.jp/keieishien/sangyo/shokogyo/sogyo/sogyouhojokin.html>



創業支援金の
詳細は
こちらから



⚠ 移住支援金の返還について

以下の場合、**移住支援金の返還を求められる**ことがありますのでご注意ください。

ただし、雇用企業等の倒産、災害、病気その他のやむを得ない事情があると認めた場合には返還を免除される場合があります。まずは市町村にご相談ください。

また、市町村において定住・就業の状況を定期的に確認させていただきますのでご承知おきください。

- 偽りその他不正の手段により移住支援金の交付を受けた場合
- 移住支援金の申請日から5年に満たない間に、移住先市町村を転出した場合
(3年に満たない間に転出：全額の返還 3年以上5年未満の間に転出：半額の返還)
- 移住支援金の申請日から5年に満たない間に、移住支援金の対象となる職を辞した場合
(3年に満たない間に辞職：全額の返還 3年以上5年未満の間に辞職：半額の返還)
ただし、1年以上は継続就労した場合で、当該職を辞職した後3か月以内に、移住支援金の要件を満たす別の職に就いた場合には、返還が免除される場合があります。
(1年以内に辞職した場合、その後3か月以内に移住支援金の要件を満たす別の職に就いても全額の返還を求めます。)
- 創業支援金の交付決定を受けて移住支援金を受給した場合で、創業支援金の交付決定を取り消された場合

◆ 移住支援金申請について

◆ 申請の流れ

移住支援金の申請は「**移住してから1年以内**」かつ「**就業後 or 創業支援金の交付決定から1年以内**」に、**移住先市町村の担当部署を通じて**行います。

※上記の期間内でも、市町村での受付期間を超過した場合や、予算・事務処理の状況等により申請を受け付けられない場合があります。

長野県内へ移住（住民票登録） & 長野県内で就業 / テレワーク / 創業

ようこそ長野県へ！
自然豊かな信州で新しい生活のスタートです。

**市町村の担当部署に
申請書類等を提出**

移住支援金の申請書類は、**市町村に提出**します。
移住前・申請前に、申請について市町村に相談していただくとスムーズです。

**市町村・県で要件を確認
交付決定**

提出書類をもとに、市町村及び県で移住支援金支給の可否を確認します。
要件に該当することが確認できた場合は、交付決定し申請者にお知らせします。

市町村から移住支援金を支給

市町村からご指定の口座に、移住支援金が振り込まれます。
(口座名義は申請者本人のものとしてください。)

◆ 準備が必要な証明書類の例…以下は一例です。詳細は申請先市町村にお問い合わせください。

写真付き身分証明書	<input type="checkbox"/> 運転免許証等（提示により本人確認ができるもの）
移住支援金の振込先を確認できる書類	<input type="checkbox"/> 預金通帳の写し、キャッシュカードの写し等 ※口座名義は申請者本人のものであること
申請様式等	<input type="checkbox"/> 移住支援金交付申請書兼実績報告書 <input type="checkbox"/> 個人情報の取扱いに関する同意書 <input type="checkbox"/> 移住支援金の交付申請に関する誓約書 ※いずれも市町村指定の様式を使用すること
移住元での通算5年以上及び移住直前連続1年間の在住の証明書類	<input type="checkbox"/> 戸籍の附票の写し、住民票の写し、住民票の除票の写し等 ※申請者本人について、移住元での在住期間や移住先への転入日を確認できること
移住後の就業または創業の状況を確認できる書類	<input type="checkbox"/> 移住後の就業先企業等が交付した「就業証明書」または「要件証明書」 ※市町村指定の様式を使用すること <input type="checkbox"/> 創業支援金の交付決定通知の写し
2人以上の世帯で移住したことの証明書類 ※「世帯」区分で申請する場合	<input type="checkbox"/> 戸籍の附票の写し、住民票の写し、住民票の除票の写し等 ※世帯員について、移住元及び移住先において申請者本人と同一世帯であること及び移住先への転入日が確認できること
18歳未満の世帯員を帯同して移住したことの証明書類 ※「世帯」区分で「子育て世帯加算」を申請する場合	<input type="checkbox"/> 戸籍の附票の写し、住民票の写し、住民票の除票の写し等 ※世帯員について、移住元及び移住先において申請者本人と同一世帯であること及び移住先への転入日が確認できること ※18歳未満の帯同者の人数及び年齢（生年月日）が確認できること
移住元での通算5年以上及び移住直前連続1年間の就労の証明書類	
雇用保険の被保険者として就労していたことの証明書類 ※企業等に雇用されていた場合	<input type="checkbox"/> 就業先企業等の退職証明書、在籍証明書等 ※移住元での就業先企業等や勤務地、就労期間等が確認できること <input type="checkbox"/> 離職票、雇用保険の被保険者証、雇用保険加入履歴の証明等 ※雇用保険の被保険者であった（ある）こと及びその期間を確認できること
事業を営んでいたことの証明書類 ※法人経営者または個人事業主であった場合	<input type="checkbox"/> 法人登記簿謄本、開業届（控え）、開業届出済証明書等 ※移住元での事業所所在地を確認できること <input type="checkbox"/> 個人事業等の納税証明書・確定申告書（控え）等 ※移住元での事業所開設期間を確認できること
大学等に通学していたことの証明書類 ※通算5年の就労期間に通学期間を通算する場合	<input type="checkbox"/> 卒業証明書等 ※在学期間や卒業校の所在地を確認できること
その他	<input type="checkbox"/> 県・市町村が必要と認めた書類

◆ 事業実施市町村・移住支援金相談窓口一覧

令和8年度は69市町村で実施予定です。

移住支援金のご相談や申請については、以下の各市町村の担当部署へお問い合わせください。

	市町村名	担当部署	電話番号（内線）		市町村名	担当部署	電話番号（内線）
1	長野市（ながのし）	移住・定住相談デスク （移住推進課）	026-224-7721	36	宮田村（みやだむら）	みらい創造課企画係	0265-85-3181
2	松本市（まつもとし）	移住交流推進室	0263-34-3193	37	松川町（まつかわまち）	産業観光課	0265-36-7027
3	上田市（うえだし）	移住交流推進課	0268-71-6734	38	高森町（たかもりまち）	総務課まちづくり振興係	0265-35-9402
4	岡谷市（おかやし）	地域創生推進課	0266-23-4811	39	阿南町（あなんちょう）	振興課	0260-22-4055
5	飯田市（いだし）	結いターン移住定住推進課	0265-22-4511	40	阿智村（あちむら）	協働活動推進課	0265-43-2220
6	諏訪市（すわし）	地域戦略・男女共同参画課	0266-52-4141	41	平谷村（ひらやむら）	教育委員会	0265-48-2211
7	須坂市（すざかし）	まちづくり課	026-248-9007	42	下條村（しもじょうむら）	総務課企画財政係	0260-27-2346
8	小諸市（こもろし）	商工観光課	0267-22-1700	43	売木村（うるぎむら）	産業課	0260-28-2311
9	伊那市（いなし）	商工振興課	0265-78-4111	44	天龍村（てんりゅうむら）	企画課	0260-32-1023
10	駒ヶ根市（こまがねし）	企画振興課	0265-83-2111	45	喬木村（たかぎむら）	企画財政課	0265-33-5129
11	中野市（なかのし）	商工観光課	0269-22-2111	46	豊丘村（とよおかむら）	産業振興課	0265-35-9076
12	大町市（おおまちし）	まちづくり産業課	0261-22-0420 (542)	47	大鹿村（おおしかむら）	産業建設課商工観光係	0265-39-2001
13	飯山市（いいやまし）	移住定住推進課	0269-67-0740	48	上松町（あげまつまち）	地域振興課	0264-52-4804
14	茅野市（ちのし）	移住・交流推進室	0266-72-2101 (236)	49	南木曾町（なごそまち）	もっと元気に戦略室	0264-57-2001
15	塩尻市（しおじりし）	地域づくり課	0263-52-0280	50	木祖村（きそむら）	総務課	0264-36-2001
16	佐久市（さくし）	移住交流推進課	0267-62-4139	51	王滝村（おうたきむら）	総務課	0264-48-2001
17	千曲市（ちくまし）	ふるさと振興課	026-273-1111	52	大桑村（おおくわむら）	総務課	0264-55-3080
18	東御市（とうみし）	企画振興課	0268-64-5893	53	木曾町（きそまち）	町民課	0264-22-4281
19	安曇野市（あづみのし）	移住定住推進課	0263-71-2081	54	麻績村（おみむら）	振興課	0263-67-4853
20	小海町（こうみまち）	総務課	0267-92-2525	55	生坂村（いくさかむら）	村づくり推進室	0263-69-3111
21	南牧村（みなみまきむら）	総務課	0267-96-2211	56	山形村（やまがたむら）	企画振興課	0263-98-5666
22	南相木村（みなみあいきむら）	総務課	0267-78-2121	57	朝日村（あさひむら）	企画財政課	0263-99-4104
23	北相木村（きたあいきむら）	総務企画課	0267-77-2111	58	筑北村（ちくほくむら）	企画財政課	0263-66-2111
24	佐久穂町（さくほまち）	総合政策課	0267-86-2553	59	池田町（いけだまち）	総務課移住定住係	0261-62-3131
25	御代田町（みやよまち）	産業経済課商工観光係	0267-32-3113	60	小谷村（おたりむら）	地域づくり振興課	0261-82-2589
26	立科町（たてしなまち）	企画課	0267-88-8403	61	坂城町（さかきまち）	企画政策課	0238-75-6211
27	青木村（あおきむら）	商工観光移住課	0268-49-0111	62	小布施町（おぶせまち）	企画財政課	026-214-9102
28	長和町（ながわまち）	総合政策課	0268-75-2066	63	高山村（たかやまむら）	産業振興課 商工観光係	026-214-9296
29	下諏訪町（しもすわまち）	産業振興課	0266-27-1111	64	山ノ内町（やまのうちまち）	未来創造課	0269-33-3113
30	富士見町（ふじみまち）	産業課	0266-62-9342	65	木島平村（きじまだいらむら）	産業企画室 移住定住推進係	0269-82-3111
31	辰野町（たつのまち）	まちづくり政策課	0266-41-1111	66	信濃町（しなのまち）	総務課まちづくり企画係	026-255-1007
32	箕輪町（みのわまち）	企画振興課みのわの魅力発信室	0265-79-3153	67	小川村（おがわむら）	総務課総合戦略推進室	026-269-2323
33	飯島町（いじままち）	企画政策課	0265-86-3111	68	飯綱町（いづなまち）	企画課地域活性化推進室	026-253-2512
34	南箕輪村（みなみみのわむら）	地域づくり推進課	0265-98-6640	69	栄村（さかえむら）	商工観光課	0269-87-3355
35	中川村（なかがわむら）	地域政策課	0265-88-3017				



◆ お問い合わせ先 ◆

移住支援金全般に関すること

長野県産業労働部労働雇用課
（長野市大字南長野字幅下692-2）
TEL : 026-235-7201
E-mail : koyotai@pref.nagano.lg.jp



(HPはこちら)

創業支援金に関すること

（公財）長野県産業振興機構 経営支援部
（長野市若里1-18-1 長野県工業技術総合センター内）
TEL : 026-227-5028
E-mail : keieishien@nice-o.or.jp



(HPはこちら)