



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。

移住支援金の支給金額や要件等、必ず移住先市町村担当（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

（令和5年4月1日以降に移住される方向け）


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100万円**  
が加算される場合があります！

R5.4.1以降  
移住した方

## 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3か月以上1年以内」かつ「移住後就業してから3か月以上 or 創業支援金の交付決定から1年以内」に、移住先市町村の窓口を通じて行います。

ただし、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、自治体の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、予算の範囲内で実施するため、予算の上限金額に達した場合、受付を中止する場合がございます。  
要件や申請方法等について事前（移住前）に、ご相談いただくことをおすすめします。



R5年度は  
66市町村で  
実施中



（HPはこちら）

長野県 UIJターン

# 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及び地域課題の解決並びに首都圏等から長野県内への移住促進を図るため、首都圏等から移住し、県内で就業または創業をしようとする方に対し、移住支援金を支給しています。この事業は、内閣府の「デジタル田園都市国家構想交付金」を活用しながら実施しています。

□ 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



子育て世帯の移住を支援するため、令和4年4月1日から「子育て世帯加算」がスタートしました！  
令和5年4月1日以降に移住し、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。

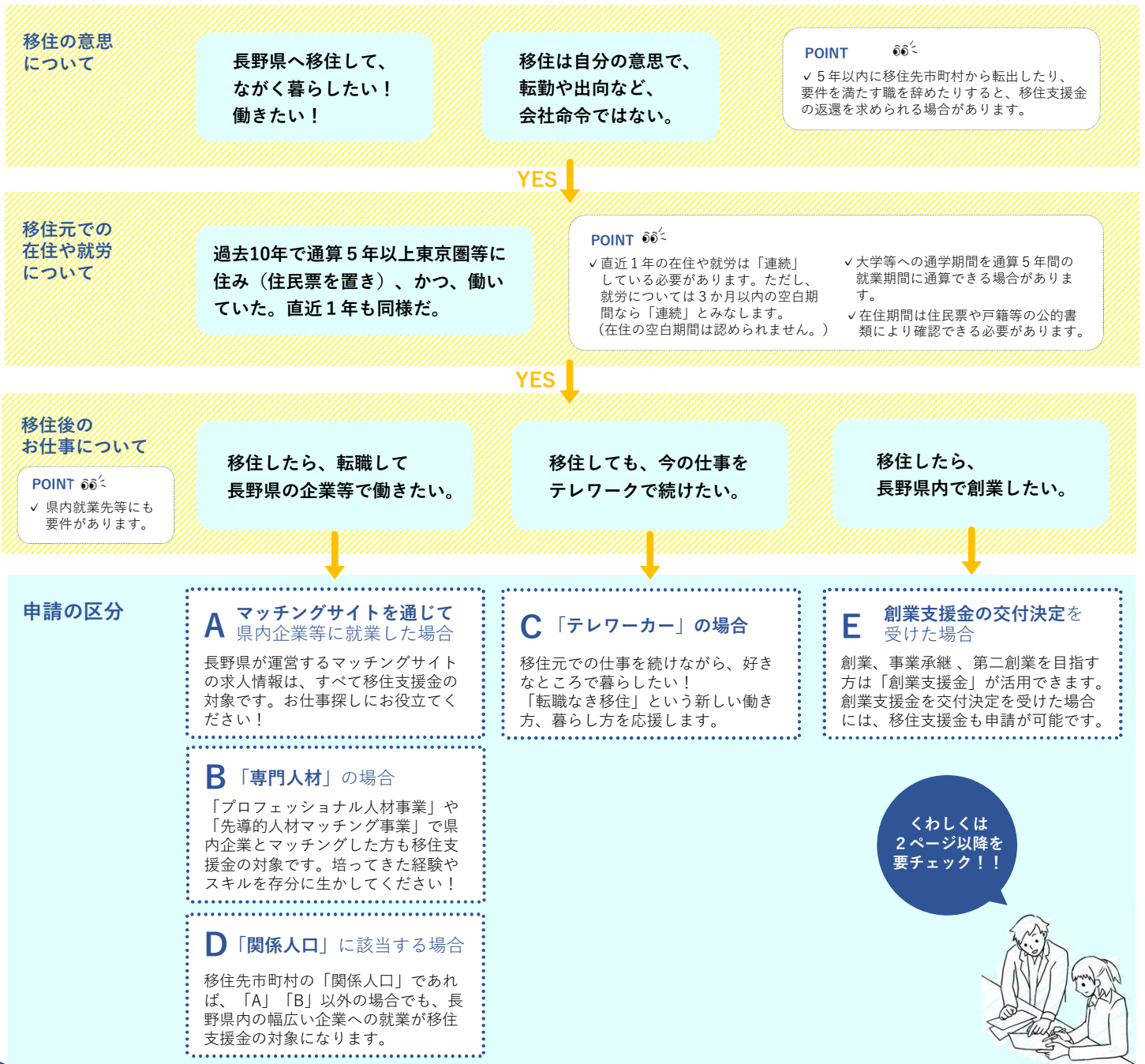
※移住先市町村によって、事業を実施していなかったり、要件や支給金額が異なったりする場合があります。

## 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）先の市町村窓口にご相談ください。**



## ◆ 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、就業していたこと
  - ※ 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業に限ります（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年間の就業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、就業していたこと
  - ※ この場合の就業期間の起算日は、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）
  - ※ この場合の就業期間は、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5年度において、転入先の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。
- 住民票の移動後3か月以上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
- 転入先の市町村に、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
- 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3か月以上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
- 勤務地が、東京圏以外であること
- 就業先が、3親等以内の親族が経営を担う職務を務める企業等ではないこと
- 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
- 移住支援金の交付申請時に、在職3か月以上であること
- 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
- 勤務地が、東京圏以外であること
- 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
- 移住支援金の交付申請時に、在職3か月以上であること
- 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
- 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？

移住支援金事業においては、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
- 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、就業形態によって「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

- 本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atching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
- 勤務地が、東京圏以外であること
- 就業先が、3親等以内の親族が経営を担う職務を務める企業等ではないこと
- 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
- 移住支援金の交付申請時に、在職3か月以上であること
- 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？

誰もが活き活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・就労支援等
- 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5年4月1日～令和6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5年度事業の公募期間 4月17日（月）～5月26日（金）

※応募・採択状況により、2次募集を行う可能性があります。  
※令和5年4月7日時点の予定です。必ず最新の情報をご確認ください。



創業支援金の  
詳細は  
こちらから

#### ◆ 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/shokogoyo/sogyo/sogyouhojokin.html>



## ⚠ 移住支援金の返還について

以下の場合には、**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られた場合には返還を免除される場合があります。まずは市町村の窓口にご相談ください。

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年以上は継続就業した場合で、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3か月以上1年以内**」かつ「**移住後就業してから3か月以上 or 創業支援金の交付決定から1年以内**」に、**移住先市町村の窓口を通じて**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、自治体の予算・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。

**市町村の窓口申請書類等を提出**

移住支援金の申請書類は、移住先の市町村窓口に提出します。  
移住前・申請前に、申請について窓口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5年度は66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、以下の各市町村窓口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	移住推進課	026-224-7721	34	上伊那郡 中川村	地域政策課	0265-88-3001
2	松本市	移住推進課	0263-34-3193	35	上伊那郡 宮田村	みらい創造課	0265-85-3181
3	上田市	地域雇用推進課	0268-26-6023	36	下伊那郡 松川町	産業観光課	0265-36-7027
4	岡谷市	地域創生推進課	0266-23-4811	37	下伊那郡 高森町	産業課	0265-35-9405
5	飯田市	結いターン移住定住推進課	0265-22-4511	38	下伊那郡 阿南町	総務課 振興課	0260-22-2141 0260-22-4055
6	諏訪市	地域戦略・男女共同参画課 地域戦略係	0266-52-4141	39	下伊那郡 阿智村	協働活動推進課	0265-43-2220
7	須坂市	産業振興部産業連携開発課	026-248-9033	40	下伊那郡 下條村	総務課企画財政係	0260-27-2346
8	小諸市	商工観光課	0267-22-1700 (2214)	41	下伊那郡 天龍村	地域振興課移住定住推進係	0260-32-1023
9	伊那市	商工振興課	0265-78-4111	42	下伊那郡 喬木村	企画財政課	0265-33-5129
10	駒ヶ根市	商工観光課	0265-83-2111	43	下伊那郡 豊丘村	産業振興課	0265-34-2520
11	中野市	商工観光課	0269-22-2111 (256)	44	下伊那郡 大鹿村	総務課	0265-39-2001
12	大町市	まちづくり交流課定住促進係	0261-22-0420 (533)	45	木曾郡 上松町	企画財政課	0264-52-4901
13	飯山市	移住定住推進課	0269-67-0740	46	木曾郡 南木曾町	もっと元気に戦略室	0264-57-2001
14	茅野市	移住・交流推進室	0266-72-2101	47	木曾郡 木祖村	総務課	0264-36-2001
15	塩尻市	産業振興事業部産業政策課	0263-52-0280	48	木曾郡 大桑村	総務課	0264-55-3080
16	佐久市	移住交流推進課	0267-62-4139	49	木曾郡 木曾町	町民課	0264-22-4281
17	千曲市	ふるさと振興課	026-273-1111	50	東筑摩郡 麻績村	振興課	0263-67-3001
18	東御市	企画振興課	0268-71-6790	51	東筑摩郡 生坂村	村づくり推進室	0263-69-3111
19	安曇野市	商工労政課	0263-71-2041	52	東筑摩郡 山形村	企画振興課	0263-98-5666
20	南佐久郡 小海町	総務課涉外戦略係	0267-78-5147	53	東筑摩郡 朝日村	企画財政課	0263-99-4107
21	南佐久郡 南牧村	総務課	0267-96-2211	54	東筑摩郡 筑北村	企画財政課	0263-66-2111
22	南佐久郡 南相木村	総務課	0267-78-2121	55	北安曇郡 池田町	総務課移住定住係	0261-62-3131
23	南佐久郡 北相木村	経済建設課	0267-77-2111	56	北安曇郡 松川村	総務課	0261-62-3111
24	南佐久郡 佐久穂町	総合政策課	0267-86-2553	57	北安曇郡 小谷村	観光地域振興課集落支援係	0261-82-2589
25	北佐久郡 御代田町	産業経済課	0267-32-3113	58	埴科郡 坂城町	企画政策課	0268-82-3111
26	北佐久郡 立科町	企画課	0267-88-7315	59	上高井郡 小布施町	企画財政課	026-214-9102
27	小県郡 青木村	商工観光移住課	0268-49-0111	60	上高井郡 高山村	産業振興課商工観光係	026-214-9296
28	小県郡 長和町	産業振興課	0268-75-2047	61	上高井郡 山ノ内町	総務課	0269-33-3111
29	諏訪郡 富士見町	産業課	0266-62-9228	62	上高井郡 木島平村	産業企画室	0269-82-3111
30	上伊那郡 辰野町	まちづくり政策課	0266-41-1111	63	上水内郡 信濃町	総務課	026-255-1007
31	上伊那郡 箕輪町	企画振興課	0265-79-3153	64	上水内郡 小川村	総務課	026-269-2323
32	上伊那郡 飯島町	地域創造課	0265-86-3111	65	上水内郡 飯綱町	企画課	026-253-2512
33	上伊那郡 南箕輪村	地域づくり推進課	0265-98-6640	66	下水内郡 栄村	建設課	0269-87-3113



## ◆ 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)