白馬で暮らす

白馬村移住ガイドブック

■ 東京から

北陸新幹線とバスで…約 2 時間 30 分

自動車で……約 4 時間 00 分

■ 名古屋から

中央線特急しなので…約 3 時間 30 分

自動車で……約 3 時間 30 分

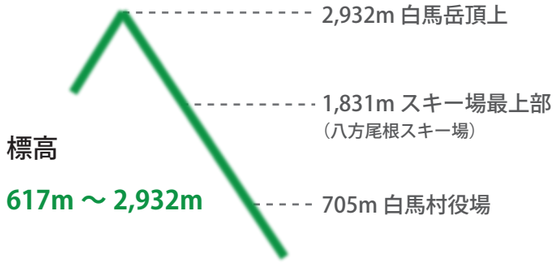
みんなが自然と結びつく

3,000m 級の北アルプスの山々と里山の自然環境が日々の暮らしに息づく。
そこに暮らす多様な人と人とが交流し、学び合い成長する。
白馬村だからこそできる暮らしがあります。

大自然に囲まれて　四季の移ろいを五感で楽しむ

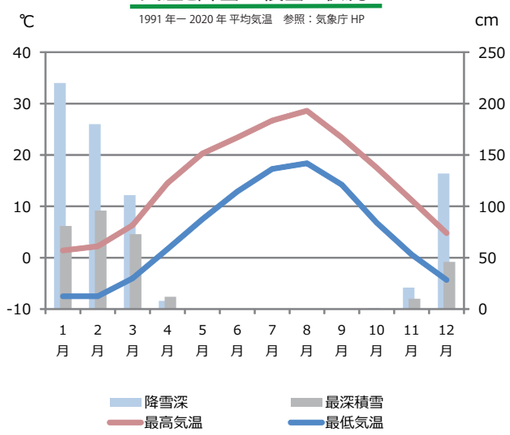
白馬三山や五竜岳、唐松岳など、3000m級の山々が連なる北アルプス。その麓に広がる里山の田園風景と、そこを流れる姫川をはじめとする清流。

四季を通じて息を飲む美しい光景に囲まれて、自然の恩恵を受けながら生活する喜びは、白馬村民の至福です。

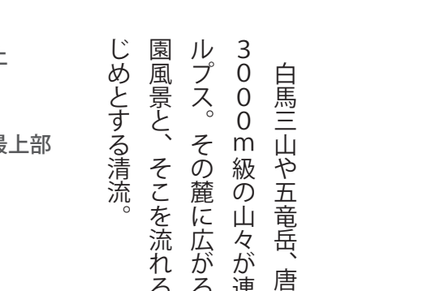


気温と降雪・積雪の状況

1991 年ー 2020 年 平均気温　参照：気象庁 HP

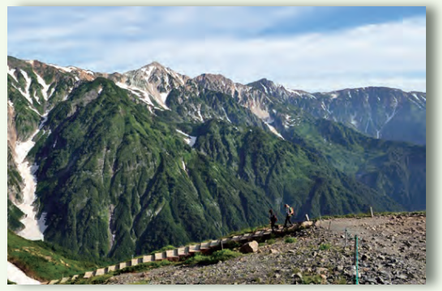


黄金色の稲穂と標高差が織りなす
三段紅葉の秋



雪融けとともに可憐な花々が咲き
新緑が美しい春

一面雪に覆われ 朝日に染まる
純白の山並みが美しい冬



深い緑に包まれ 登山や
アウトドアスポーツが楽しめる夏

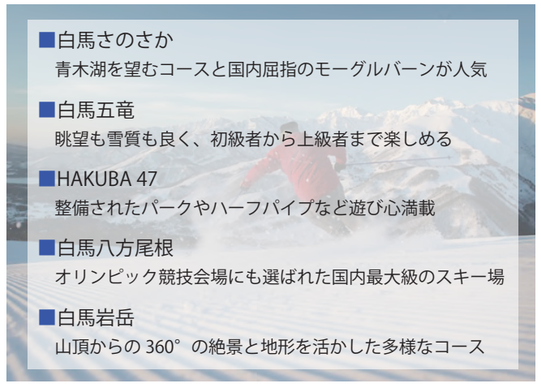
①【百名山】五竜岳
②【百名山】白馬岳
③【日本三大雪渓】白馬大雪渓
④【名水百選】姫川源流湧水
⑤【棚田百選】青鬼地区（重要伝統的建造物群保存地区）
⑥【日本の道百選】白馬山麓線（白馬大橋）
⑦【遊歩百選】白馬小径
⑧【国内最大級ゲレンデ】白馬八方尾根スキー場

5つのスキー場
HAKUBA VALLEY

国内最大級の規模を誇り、初心者から上級者まで誰もが楽しめる多様なコースがあります。

隣接する小谷村・大町市も合わせたスキー場のリフト券を共通化し、ますます便利になりました。

豊富で良質なパウダースノーを目当てに多くの外国人が訪れています。



■白馬さのさか
青木湖を望むコースと国内屈指のモーグルバーンが人気

■白馬五竜
眺望も雪質も良く、初級者から上級者まで楽しめる

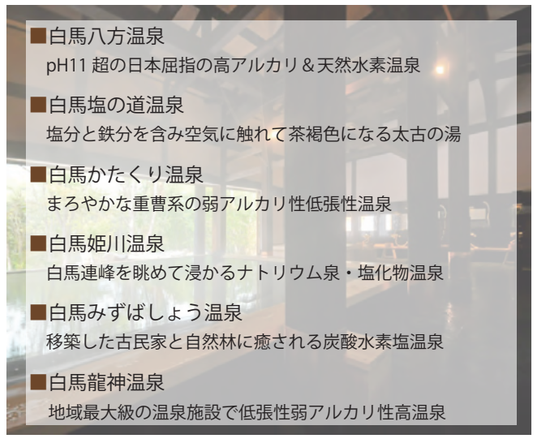
■HAKUBA 47
整備されたパークやハーフパイプなど遊び心満載

■白馬八方尾根
オリンピック競技会場にも選ばれた国内最大級のスキー場

■白馬岩岳
山頂からの 360° の絶景と地形を活かした多様なコース

6つの源泉
湯の郷 白馬

白馬村には個性豊かな6つの源泉が湧き出ています。共通入浴券や施設ごとの割引日を活用して、日々の暮らしで湯巡りを楽しみながら、お好みのお湯を探してみてください。



■白馬八方温泉
pH11 超の日本屈指の高アルカリ＆天然水素温泉

■白馬塩の道温泉
塩分と鉄分を含み空気に触れて茶褐色になる太古の湯

■白馬かたくり温泉
まろやかな重曹系の弱アルカリ性低張性温泉

■白馬姫川温泉
白馬連峰を眺めて浸かるナトリウム泉・塩化物温泉

■白馬みずばしょう温泉
移築した古民家と自然林に癒される炭酸水素塩温泉

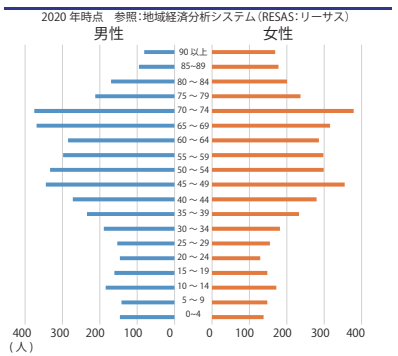
■白馬龍神温泉
地域最大級の温泉施設で低張性弱アルカリ性高温泉

多様な人々と交流し 学び合い成長する

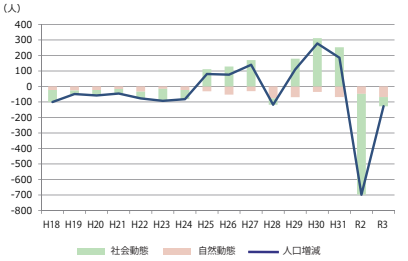
人口約8500人の白馬村。代々この地に住み続けている人、スキーや登山、自然景観が好きな国内外からの移住者、都市部と二地域居住をする人など、多様な人が白馬に暮らしています。

この地に根付いた多様な歴史や文化を大切にしながらも、多様性を尊重し、学び合うことで様々な分野で「白馬村の豊かさ」を発見し成長していくことを、村の基本理念に掲げています。

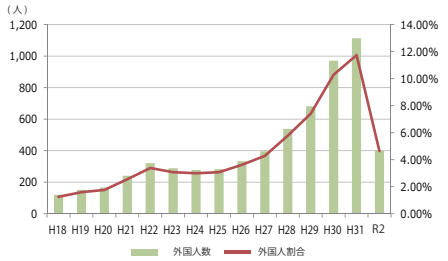
白馬村の人口ピラミッド



人口動態（社会増減・自然増減）



外国人住民の数と割



村花：カタクリ

村木：オオヤマザクラ

村木：コブシ

歴史 - History

1913　スキー伝来

1937　民宿発祥

1952　スキー場開発着手

1960~ 学生村の受入開始

1960~ スキーブーム到来

1976~ ペンションブーム

1998　長野オリンピック

2004~ 外国人観光客増加

山と共に積み重ねてきた歴史・文化を守りながらも、新たな山の楽しみ方を創り出す白馬村。

村民が主役のイベントからトップクラスの選手が集う世界大会まで、四季折々のイベントを通じて、自然と人とつながるのも白馬村ならではの暮らし方です。

イベント - Event

春 夏 秋 冬

白馬スノーハーフクロスカントリー大会

村民運動会

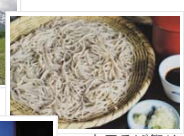
八方尾根リーゼンスラローム大会

Freeride Hakuba

塩の道祭り

貞逸祭（白馬連峰開山祭）

白馬国際トレイルラン



白馬そば祭り

白馬村文化祭

暮らす

■医療

村内の5医院に加え、隣接する大町市に総合病院があります。

休日・祝日は白馬・小谷の北部地域で当番医体制を組んでいます。

松本市にある信州大学付属病院の高度救急救命センターにはドクターヘリが配備されていて、約15分で到着します。また、安曇野市には県立こども病院があり、高度な小児医療体制が整っています。

■移動・交通

村内の主な移動手段は自家用車となります。高齢者・障害者・母子を対象とした乗合タクシーを運行しています。

医療機関

医　　院：5
歯科医院：3
整 骨 院：2
薬　　局：3

■除雪

道路の除雪体制は整っていますが、自宅敷地内の雪は自身で処理することになります。

お店・買い物

スーパー：3
コンビニ：5
ドラッグストア：2
ホームセンター：1

■インターネット回線

村内全域で、光通信によるインターネットがご利用いただけます。

■ケーブルテレビ白馬

山間部を除き、屋外アンテナにより地上波デジタル放送が受信可能です。山間地では一部難視聴地域がありますが、ケーブルテレビにご加入いただくことで、自主放送を含めたチャンネルがご覧いただけます。（月額1645円）

■水

蛇口をひねれば冷たくておいしい北アルプスの雪融け水が出てきます。

■行政情報の提供

各行政区を通じて配布する広報はくば（毎月第3月曜日発行）、防災行政無線（要戸別受信機）、ホームページ、Facebook、ケーブルテレビ自主放送（ユーテレ白馬）等にてお伝えしています。

白馬村防災ナビ（防災アプリ）

iOS 端末用　　Android 端末用

登録制メール「白馬村防災情報メール」

防災情報を配信する「白馬村防災情報メール」

1．空メールをお送りください。
2．返信されたメールに記載されたアドレス（URL）へインターネット接続します。
3．入力内容を確認して登録実行してください。
4．内容を確認して登録実行してください。
しばらくすると登録完了のメールが届きます。

■行政区への加入

白馬村には30の行政区（自治会）があり、それぞれ独自の規定を設けて区費を集め、地域内の道路・水路の作業やごみ集積場・防犯灯・公民館等の維持管理を行ったり、お祭りなどの行事を開催するなど、地域をまとめる末端自治組織として、また伝統文化の継承役として重要な役割を果たしています。

転入される方は、ぜひ行政区に加入していただき、地域の絆を深めていただくようお願いします。

育てる・学ぶ

■医療費の助成

子どもの保健の向上と福祉の増進を図るため、18歳までの医療費を助成しています。（1レセプトあたり500円のみ自己負担）

■保育体制

未満児保育（生後10ヵ月～3歳児未満）、延長保育（午前7時30分～午前8時・午後4時30分～午後6時30分）、希望保育（保育園）、休日保育・一時保育（子育て支援ルーム）など、安心の保育体制を整えています。

■保育料の減免

同一世帯から2人以上の園児が通園している場合は、2人目が半額、3人目以降は無料となります。

また、子どもが3人以上いる場合は、第3子は6千円、第4子以降は9千円を減免します。

平成19年に開園した”しろうま保育園”

■小児科オンライン

お子さまについての質問や悩みを平日18時から22時にLINEや電話で無料で相談できます。

（通信料・通話料は利用者様負担です）

詳しくは左記の子育て支援特設サイトをご覧ください。

■コミュニティ・スクール

村立の小中学校及び県立の白馬高校は、国型コミュニティ・スクールとして、学校と地域住民の協働による開かれた学校づくりに取り組んでいます。

■ICT教育

村内の小中学校はひとり1台のタブレット端末が整備されています。オンライン授業などICT教育を積極的におこなっています。

白馬南小学校の裏山ゲレンデ

白馬北小学校のジャンプ台

ICT教育に取り組む白馬中学校

■白馬高校の魅力づくり

敷地内で公営塾「しろうま學舎」を運営するとともに、国際観光科を設置して生徒を全国募集することで、地域の資源を活用しながら地域内外の生徒が切磋琢磨する環境を整えています。

■その他の支援事業

・子育て相談支援センター「おひさま」
・白馬村子育て支援アプリ「おひさまメモリーズ」
・ファミリーサポート

保育・教育施設

保育園（村立）：1園（143名）
家庭的保育施設（私立）：
1施設（5名）
幼稚園（私立）：1園（63名）
小学校（村立）：2校（417名）
中学校（村立）：1校（206名）
高　校（県立）：1校（188名）

01 移住者インタビュー

中沢　直人さん

長野県須坂市出身
2015 年に白馬村に移住

移住先として白馬村を選んだ理由は？

自然が豊富で北アルプスの麓で生活が出来る事と景観が抜群に良かったので白馬村に移住しました。

移住してよかったこと

東京で生活していた頃は近所付き合い等は無く仕事ばかりでしたが、白馬では村内のたくさんの方と関われる事が楽しさの幅を広げてくれます。

移住して苦労したこと

良く聞かれる事があるのですが、苦労したと思う事は特にありません（笑）

ただ、白馬に移住してきた周りの方から一番聞くのは「住む」場所を探す大変さについてです。中古物件が出てもすぐに購入され、タイミングが難しいと良く聞きます。

これから移住される方へ一言

白馬は仕事もプライベートも含めて毎日本当に刺激的な生活が出来る場所だと思います。地域の方も良い方ばかりです。白馬に移住された際には、地域の方と積極的に関わらせてもらうと毎日がどんどん楽しくなってくると思います。

✓あると便利なアイテム

住む・働く

■住宅を探す

白馬村では空き家バンク等による住宅の斡旋は行っていません。

不動産事業者を通じて物件を探していただくか、個別に所有者にあたっていただくこととなります。

■建てる・改築する

美しい山岳景観を守るため、新築・増改築にあたり独自の規制を設けています。詳しくは白馬村役場総務課までご相談ください。

耐震診断・耐震改修に対する補助金制度（上限60万円）があります。

長野県宅地建物取引業協会会員
（白馬村内）

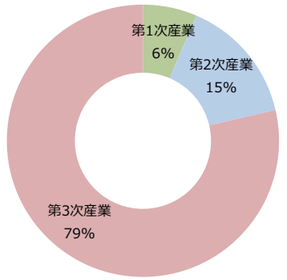
- さくら不動産㈱　0261-72-7070
- The Hakuba Company ㈱　0261-75-0077
- ㈱日興開発　0261-75-3511
- 白馬綜合開発 ㈱　0261-72-2331
- ㈱ビューバレー　0261-85-7338
- ハウジング・ジャパン㈱　0261-85-2622
- 東急リゾート㈱　0120-024-112
- ㈱白馬樅の木ホテル不動産　0261-72-4600

■仕事を探す

観光に関する仕事が多く、建設業等も含めて季節雇用の仕事が多い状況です。

求人情報は、ハローワーク大町もしくは民間の求人情報誌・求人情報サイトをご参照ください。

産業分類別就業人口割合



ハローワーク
インターネットサービス

ハローワーク大町
（0261-22-0340）

■創業支援

白馬商工会では、新規事業に必要な知識やノウハウを体系的に習得できる創業塾を開講しています。最新の補助制度や融資制度の情報提供、継続的なサポート、創業仲間づくりなどに加え、修了者には創業支援補助制度（上限１００万円）があります。

創業事例紹介冊子

白馬創業塾サポート協議会
（0261-72-5101）

■就農

国・県・村などが提供する各種補助制度があります。詳しくは白馬村役場農政課にてご相談ください。

■市民農園

１区画100㎡の市民農園を５００円／１シーズンで貸し出しています。

■リモートワーク

白馬村にはコワーキングスペースが村内に数か所あります。

■ノルウェービレッジ（コワーキングスペース）

白馬ジャンプ競技場の麓にある、ノルウェービレッジでは、利用料かからずにワークスペースを利用できます。大きなスペースも貸出しているので、ワークショップなどの開催も可能です。

カフェが併設されていて、美味しいコーヒーやスナックも用意されています。ランチメニューなど、その日の情報は facebook をご覧ください。

03 移住者インタビュー

萬代　泰和さん

兵庫県出身
2008 年に白馬村に移住

移住先として白馬村を選んだ理由は？

　暮らしの充実です。
3000m 級の山が目の前にあって、気軽に滑ったり、登ったり、眺めたりできること。
おいしい空気や水が豊富にあり、気の合う仲間や余白が沢山ある。
と言ってますが、当時はスノーボードをただただもっと滑りたくて流れ着きました。

移住してよかったこと

　暮らしが豊かになっていくこと。
少しの意欲と勇気を持って動けば、世界中から集まる多様な方々と仲良くなることもでき、目を疑うような絶景、世界遺産級のパウダースノーを体感できます。
また、山菜やきのこの収穫、野菜を育てるなかで感じる季節の移り変わりを食べることを通して味わうことができる点もよかったです。

移住して苦労したこと

・仕事について
　年間を通して安定収入を得られるような雇用はあまり用意されていません。さまざまな仕事に就いて、季節や自分や家族のライフスタイル、時流にあわせる中で新たな働き方を探す必要があります。
　また、白馬には新たな事業をスタートさせるための余白が沢山あるとも思います。

・住居について
　家族で暮らすのに適した一軒家を見つけるのが難しいです。
自分の希望に合った家を相応の値段で賃貸したり、購入できるような物件が圧倒的に少ないです。

これから移住される方へ一言

　迷わず移住してください。
高齢化社会を迎えて田舎が生き残って行くためには、若い方々の存在が頼みの綱です。
都市から田舎へ移り住むことで苦労もあるでしょう。
しかしながら、都市と大きく違うのは、地域の方々とのつながりです。
きっと、近所のおじさんや近くのおばちゃんが困ったときは助けてくれるでしょう！

移住者の声を紹介

- 多様なバックグラウンドを持った人と知り合えます
- 雪が多い年は朝夕の 2 回除雪します
- 熊や鹿や猪、猿にも遭遇することがあります
- 冬だけでなく、夏のアクティビティも最高です
- 車はあった方が絶対に良いです。
- 車は四駆がおすすめです！
- 地域の人とコミュニケーションをとる方が楽しく過ごせますよ
- 夏は野菜をもらえるかも！
- 冬は車内が凍っている日もあります
- 燃料代でお金がかかるかも！

02 移住者インタビュー

澤西　洋和さん

静岡県出身
2017 年に白馬村に移住

移住先として白馬村を選んだ理由は？

　自然豊かな場所での生活に憧れ安曇野市へ。その後、白馬に理想的な一軒家を見つけ購入、移住しました。
白馬村役場に、農業支援制度の新規就農プログラム（新規就農者育成総合対策）を紹介され、農家を目指すことになりました。現在は白馬村で有機農業をしています。

移住してよかったこと

　元々アウトドア好きで、やってみたかったスキーや登山を白馬に移住した事で始めることができました。
湿度が高い平野部には戻れないほど、夏場は空気も乾燥しててジメジメしておらず心地良いです。
夜も静かで、まわりにあかりがないおかげで、夏も冬も夜空がきれいに見えます。
村内に源泉かけ流しの天然温泉が複数あるのも魅力的です。

移住して苦労したこと

　夏場は草刈り、冬場は雪かきが大変。
特に雪かきは毎日しないと、貯まって大変なことに。
早め早めの行動が必要です。

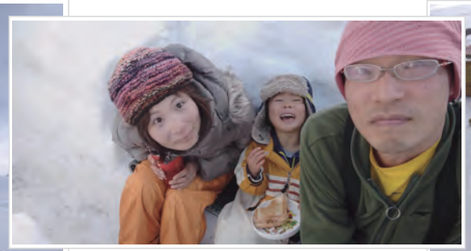
　車社会なため、一人一台が当たり前。妻は白馬に来て自動車免許を取得しました。まだ青葉マークですが、怖がりながらも雪道を安全運転で走っています。

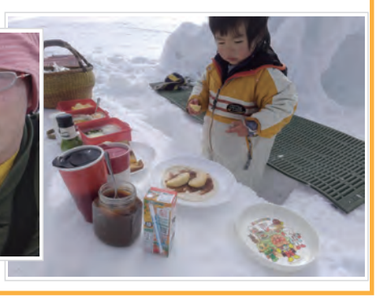
　通年の仕事が少ないのが白馬の特徴です。個人経営者も多く、他業種兼任している人が多いです。

これから移住される方へ一言

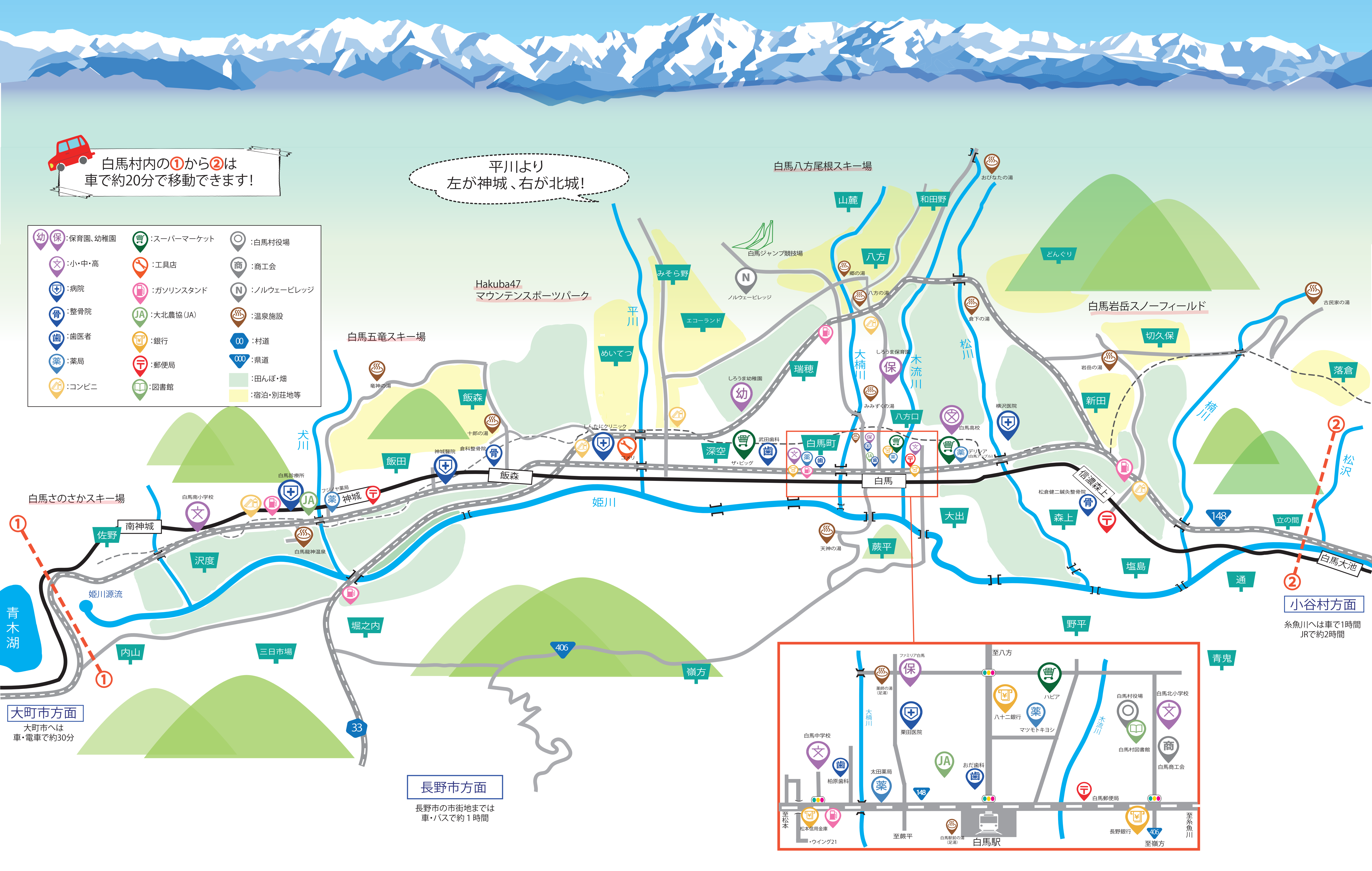
　広い一軒家は憧れですが、草刈りや雪かきのことを考えると、移住初期はアパートやマンションも選択の一つだと思います。
通年雇用が少ないので、移住前と同じように働ける場所は少ないかもしれません。そのため、テレワークでできる仕事や、自ら独立して仕事を立ち上げてチャレンジしてみては？農業もその一つです！

白馬は人口比率に対して豊富にお店があり、夏場は直売所に新鮮な野菜もたくさん並びます。生活には事困らないです。
自然豊かな観光地に住むという、今までに無い経験はいかがでしょうか？





白馬村 生活マップ



白馬村内の①から②は
車で約20分で移動できます!
平川より
左が神城、右が北城!
:保育園、幼稚園
:小・中・高
:病院
:整骨院
:歯医者
:薬局
:コンビニ
:スーパーマーケット
:工具店
:ガソリンスタンド
:大北農協(JA)
:銀行
:郵便局
:図書館
:白馬村役場
:商工会
:ノルウェービレッジ
:温泉施設
:村道
:県道
:田んぼ・畑
:宿泊・別荘地等
白馬八方尾根スキー場
白馬ジャンプ競技場
ノルウェービレッジ
Hakuba47
マウンテンスポーツパーク
白馬五竜スキー場
白馬岩岳スノーフィールド
白馬さのさかスキー場
山麓
和田野
八方
どんぐり
みそら野
エコーランド
めいてつ
瑞穂
しろうま幼稚園
しろうま保育園
八方口
白馬町
深空
飯森
飯田
神城
南神城
佐野
沢度
姫川源流
姫川
平川
犬川
大楠川
松川
楠川
松沢
切久保
新田
落倉
森上
大出
蕨平
塩島
通
立の間
信濃森上
白馬大池
白馬
堀之内
内山
三日市場
嶺方
野平
青鬼
青木湖
406
33
148
小谷村方面
糸魚川へは車で1時間
JRで約2時間
大町市方面
大町市へは
車・電車で約30分
長野市方面
長野市の市街地までは
車・バスで約1時間
至八方
ファミリア白馬
ハピア
八十二銀行
マツモトキヨシ
白馬村役場
白馬北小学校
白馬村図書館
白馬商工会
栗田医院
白馬中学校
柏原歯科
太田薬局
おだ歯科
白馬郵便局
長野銀行
松本信用金庫
至松本
至蕨平
白馬駅
至嶺方
至糸魚川

長野県の移住ポータルサイト

ふるさとに逢える 楽園信州

心が澄む・信州に住む

信州移住で商品・サービスなどお得な特典！
長野県への移住者・二地域居住者を応援する
無料会員制度です。

白馬村キャラクター
ヴィクトワール・シュヴァルブラン・村男Ⅲ世

お問い合わせ（移住相談窓口）

白馬村役場　総務課

〒399-9393　長野県北安曇郡白馬村大字北城 7025 番地

TEL：0261-72-7002　／　FAX：0261-72-7001

E-mail：somu@vill.hakuba.lg.jp

URL：http://www.vill.hakuba.lg.jp

令和 4 年 3 月発行