

# 松 本 で 働 き ・ 暮 ら す 。

Professional Fields  
in **Matsumoto**



松本市の案内パンフレットもぜひご覧ください。  
[visitmatsumoto.com/brochure/](https://visitmatsumoto.com/brochure/)  
新まつもと物語プロジェクトのウェブサイト





# 松本市の産業構造と働く人

松本市では、約8割の人が第3次産業で働いており、長野県全体と比較して3次産業が発達

第1次産業（農業・林業）



83事業所 905人

就業率 松本:0.7% 長野県:1.7%

第2次産業（建設業・製造業）



1,708事業所 22,935人

就業率 松本:17.4% 長野県:27.5%

第3次産業（その他）



10,949事業所 103,985人

就業率 松本:79.1% 長野県:67.7%



松本市内には、1万を超える事業所があり、転職者の方のキャリアやスキルを活かせる職場が数多く用意されています。

新卒で就職を希望する学生にとっても、キャリアの幅を広げていくための豊富な業種や就職先を選択できる環境です。

松本市では、商業、工業ともに関係機関が連携し、戦略的な次世代ビジョンの策定、推進により雇用を生み出しています。

また、インターネットの普及に伴い、市場が拡大し続けているソフトウェア産業の強化も進んでいます。立地的な制約を受けにくいことや、危機管理の観点から、多くの企業が地方へオフィスを設けています。松本市内には、長野県内でも売上高で上位クラスのソフトウェア開発会社が集まっており、今後、基幹産業として地域を引っ張る役割が期待されています。

## 多くのキャリア、スキルを活かせる業種と企業が豊富な松本市

業種	事業所数	就業人数	就業率
総数	12,843	131,549	-
卸売業、小売業	3,105	26,144	19.90%
医療、福祉	1,121	19,523	14.80%
製造業	682	15,138	11.50%
サービス業（他に分類されないもの）	870	12,570	9.60%
宿泊業、飲食サービス業	1,789	12,122	9.20%
建設業	1,026	7,797	5.90%
教育、学習支援業	563	7,099	5.40%
運輸業、郵便業	244	6,318	4.80%
生活関連サービス業、娯楽業	1,051	4,900	3.70%
不動産業、物品賃貸業	1,110	3,793	2.90%
学術研究、専門・技術サービス業	591	3,604	2.70%
金融業、保険業	243	3,396	2.60%
情報通信業	164	2,434	1.90%
複合サービス事業	76	1,582	1.20%
農業、林業、漁業	83	905	0.70%
電気・ガス・熱供給・水道業	22	500	0.40%

出典：令和3年経済センサス

松本市街地の様子

# 成長する商都・松本

年々成長する商圏は、地域の活性化につながり、さらなる発展を後押し



▲自然との両立を図り発展する松本市街地

## 長野県内上位5市の商圏人口

順位	市名	令和3年
1	長野市	635,498人
2	松本市	600,204人
3	佐久市	239,303人
4	上田市	238,638人
5	伊那市	196,320人

長野県の県庁所在地であり、最大商圏である長野市とほぼ同じ規模を松本市は有しています。

松本市は、「商都松本」として栄えてきた歴史があり、商店街の活性化に官民が連携して取り組んできました。

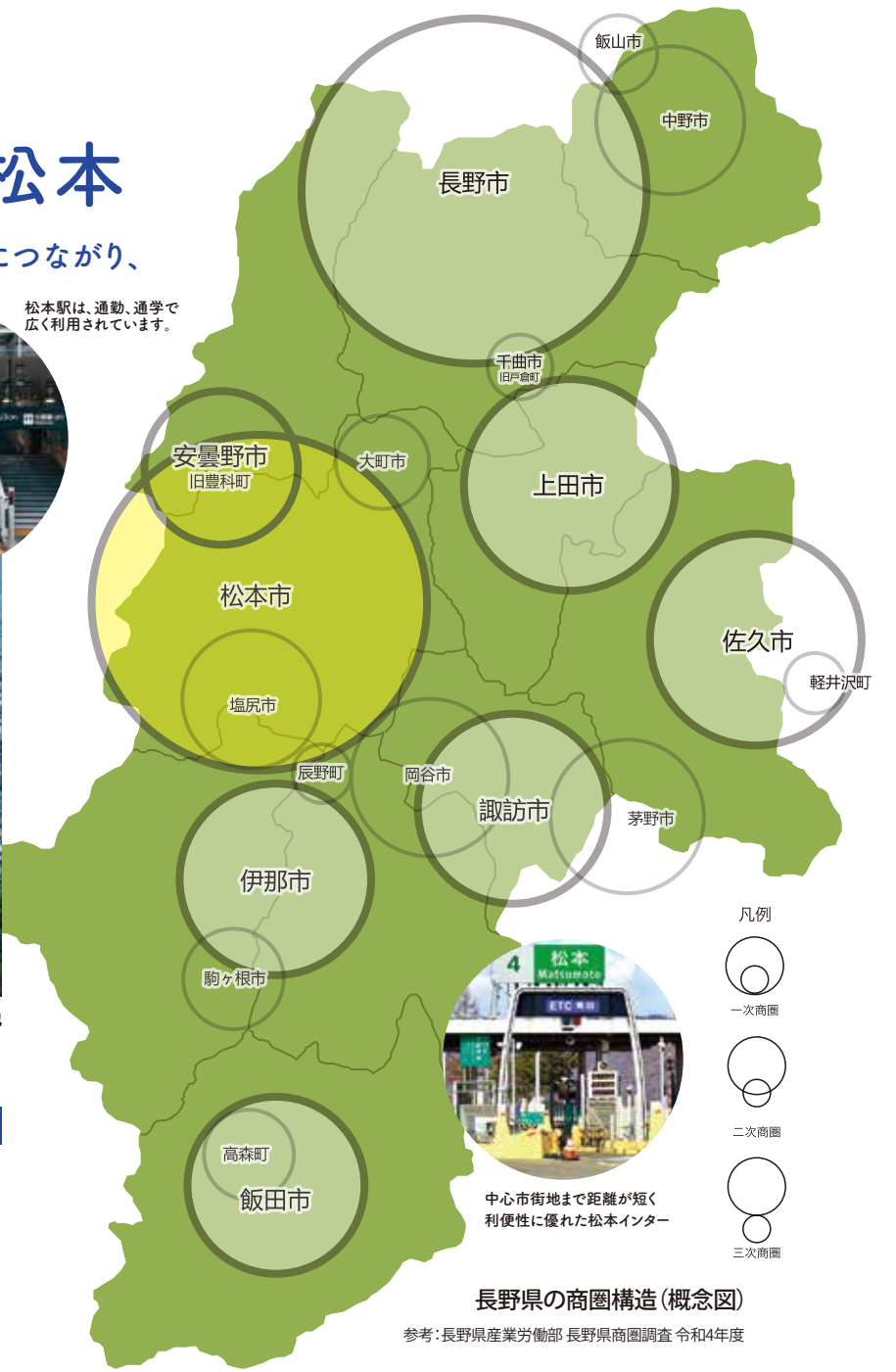
さらに、2017年には長野県内で最大級の商業施設「イオンモール」が開業したことも商圏の拡大に繋がっており、長野市と共に長野県経済の牽引役を担っています。



▲蔵造りの店舗が連なる中町通り



▲松本城前のメイン道路





# 松本市内に集積する企業群

工業・流通団地に集まる企業から生み出される多彩な職種と多くの雇用



## 松本臨空工業団地・新松本臨空産業団地

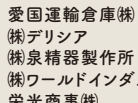
エレクトロニクス、メカトロニクス、ソフトウェア開発など高付加価値型企業を数多く集積し、長野県下一の規模を誇る

- (株)アカダプレーティング
- アサヒ酵母(株)
- (株)アラックス
- (株)エアイテック
- 栄光運輸(株)
- エイコー測器(株)
- NECソリューションイノベータ(株)
- (株)荏原製作所
- エンジニアリングシステム(株)
- (株)オーティーマシン
- (株)カイジョー
- 上條鋼材(株)
- (有)上條紙工
- 環境未来(株)
- (株)関東甲信クボタ
- (株)カンノ
- 菊池運輸(株)
- キッセイコムテック(株)
- (株)ケン・ワークス
- (株)コスモフーズサービス
- 三枝塗料(株)
- 佐藤商事(株)
- サンコーミタタ(株)
- サン・フーズ(株)
- (株)SYNTAX
- サンリンI&F(株)
- (株)信濃交産
- (株)シナノ電子技研
- 相互金属(株)
- (株)創
- (株)タカノ
- (株)高山製作所
- (株)辰日商会
- (株)中央メディカル
- (株)デイリーはやしや
- (株)デリカ
- 東洋計器(株)
- (株)トーヨータイヤジャパン
- トヨタカラー南信(株)
- (株)ナガタ運輸
- (一社)長野県労働基準協会連合会
- (株)二光印刷
- ニッキトライシステム(株)
- (株)日本アクセス
- 日本コマック(株)
- (株)日本デジタル研究所
- 日本連合警備(株)
- ネオ製薬工業(株)
- (株)ハーモニックプレジジョン
- (株)荏野鉄筋加工センター
- 白馬陸運(株)
- (株)ハセ川自動車
- (株)ビーエヌシー
- ビーム電子工業(株)
- 藤田金属(株)
- 北信ガス(株)
- 松本電気工業(株)
- (株)丸友中部青果
- (株)マルモ機材
- (株)Minoriソリューションズ
- 百瀬機工(有)
- UDトラックスジャパン(株)
- (株)ユタカ
- (株)吉川油脂
- (株)臨空モールド
- (有)レジン松本
- レンゴー(株)
- 松筑エルピーガス(協業)
- (株)松本ソフト開発センター
- 松本臨空事業(協組)
- アルプステクノ事業(協組)



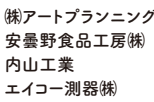
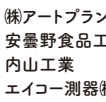
## 西南工業団地

機械・電器製造業、化学品等を取り扱う多様な企業が集積

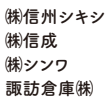


## 大久保工場公園団地

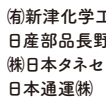
本格的な県外企業誘致が行われ県内外の企業が集積



- (株)アートプランニング
- 安曇野食品工房(株)
- 内山工業
- エイコー測器(株)
- (株)MT(株)システム
- エンジニアリングシステム(株)
- 大澤建築店
- (株)オオタ
- 金田鉄工所
- カワイ精密金属(株)
- (株)環境技術センター
- 軌陸車テック(株)
- 桐山電機(株)
- (有)ケーヌ
- (株)サンミートマツモト
- (株)シード・アドバンス
- (有)信興鍍金工業所
- 信州額縁(株)



- (株)信州シキシマ
- (株)信成
- (株)シンワ
- 諏訪倉庫(株)
- 生活協同組合コープながの
- (株)セキノ興産
- セントラルバック(株)
- 第一生コンクリート(株)
- (株)ダイワ
- タカヤマケミカル(株)
- 高山理化精機(株)
- 田中家具製作所
- (株)田中機器製作所
- 田中ステール工業(株)
- (有)ケーヌ
- (株)サンミートマツモト
- (株)シード・アドバンス
- (有)信興鍍金工業所
- 信州額縁(株)

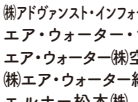


- (有)新津化学工業所
- 日産部品長野販売(株)
- (株)日本タネセンター
- 日本通運(株)
- パナソニックオートモティブ&インダストリアルシステムズ(株)
- (株)ハンナン松本工場
- (株)ひなた
- (株)藤林屋
- ブリヂストンタイヤ長野販売(株)
- (株)ホンダパーツ日商
- 松本ガス(株)
- 松本醤油協業組合
- (株)松本鉄工所
- (株)丸谷工業
- モーリス楽器製造(株)
- (有)柳原製作所
- ヤマカ精工(株)
- リコージャパン(株)



## 倭工業団地

ソフトウェア開発、化学品製造、食品製造と県内トップクラスの売上を誇る企業が集積



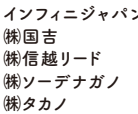
- (株)アドヴァンスト・インフォメーション・デザイン
- エア・ウォーター・マッハ(株)
- エア・ウォーター(株)空気分離プラント
- (株)エア・ウォーター総合開発研究所
- エルナー松本(株)
- (株)サンコー

- 甲信越エア・ウォーター(株)
- 愛らんどしなの店
- 春雪さぶーる(株)
- 信州ミルクランド(株)
- (株)ツウエイ
- 長野県農協直販(株)
- フロマージュアソシエジャパン(株)
- (株)丸杉



## 新松本工業団地

生産技術の高度化、高付加価値化に取り組む知識集約型企業が集積



## 木工団地

木工専門の工業団地

- (有)オリイ
- (有)中善材木店
- 平波アルプス工芸製作所

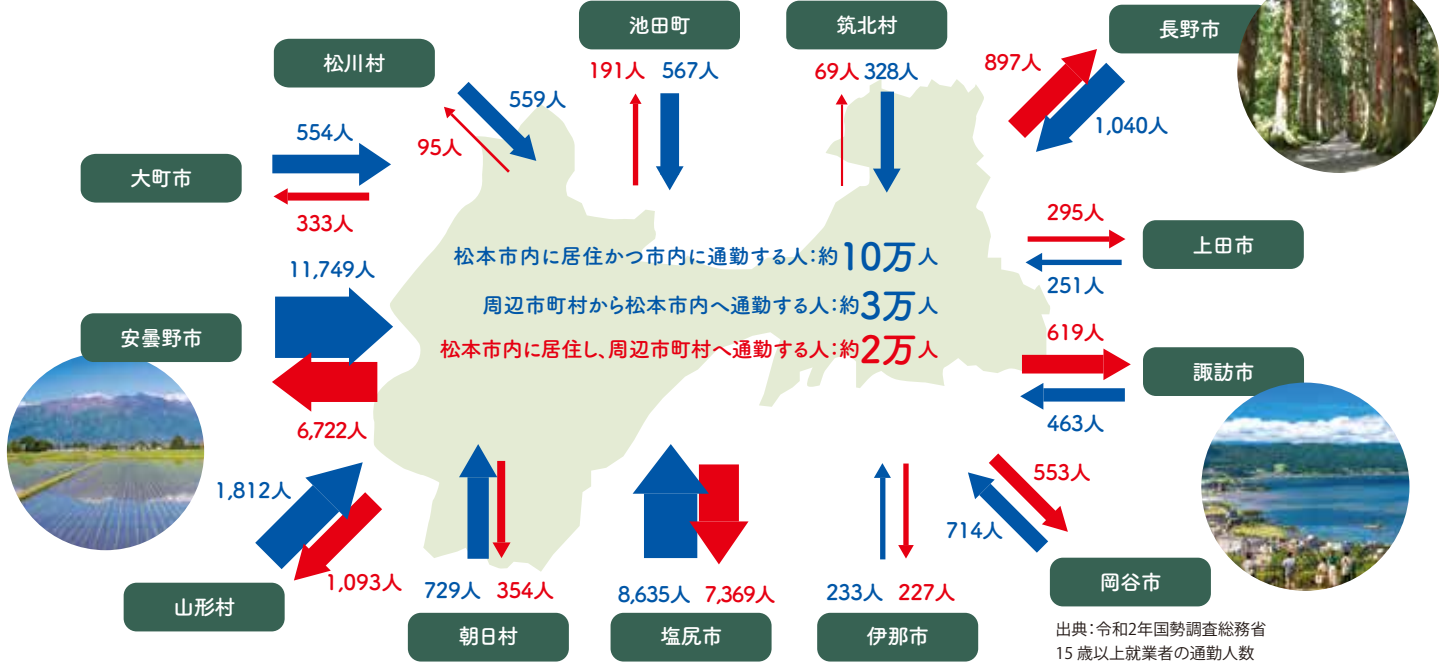
- テスコム電機(株)
- (株)TOSYS
- 東新工業(株)
- (株)ソーデナゴノ
- (株)タカノ

- (株)ミツルヤ製作所
- (株)龍門堂
- (株)林友

※一般財団法人 松本ものづくり産業支援センター、<https://www.m-isc.jp/>、2024年2月 ※事業所名省略

# 8割の人が、松本に「住み」、松本で「働く」

仕事と人が集まる松本市へは、周辺市町村からも多くの人が通勤する。



## 日本の都市特性評価 2023で159都市の中で「8位の松本市」

日本の各都道府県における主要都市を対象として、都市の力を定量・定性データをもとに相対的かつ多角的に分析し、都市の強みや魅力といった都市特性を明らかにすることを目的とした調査研究結果による順位です。

詳しくは、森記念財団都市戦略研究所のウェブサイトをご覧ください。  
[mori-m-foundation.or.jp](http://mori-m-foundation.or.jp)

●JPC-2023の合計スコア上位8都市			・対象都市の選定基準 1. 政令指定都市 2. 都道府県庁所在地 (政令指定都市を除く) 3. 人口17万人以上の都市
1位	大阪市	5位	京都市
2位	横浜市	6位	神戸市
3位	名古屋市	7位	仙台市
4位	福岡市	8位	松本市

政令指定都市		都道府県庁所在地 (政令指定都市を除く)	人口17万人以上の都市
北海道	札幌		函館・旭川・苫小牧
東北	仙台	青森・盛岡・秋田・山形・福島	八戸・郡山・いわき
関東	さいたま・千葉・横浜 川崎・相模原	水戸・宇都宮・前橋・甲府・長野	日立・つくば・高崎・伊勢崎・太田・川越・熊谷・川口・所沢・春日部 上尾・草加・越谷・市川・船橋・松戸・習志野・柏・市原・流山・八千代 浦安・八王子・立川・三鷹・府中・調布・町田・小平・日野・西東京 横須賀・平塚・鎌倉・藤沢・小田原・茅ヶ崎・厚木・大和・松本
東海	静岡・浜松・名古屋	岐阜・津	沼津・富士・豊橋・岡崎・一宮・春日井・豊川・豊田・安城 四日市・鈴鹿
北陸	新潟	富山・金沢・福井	長岡・上越
近畿	京都・大阪・堺・神戸	大津・奈良・和歌山	宇治・岸和田・豊中・吹田・高槻・枚方・茨木・八尾・寝屋川 和泉・東大阪・姫路・尼崎・明石・西宮・伊丹・加古川・宝塚
中国	岡山・広島	鳥取・松江・山口	出雲・倉敷・呉・福山・東広島・下関
四国		徳島・高松・松山・高知	
九州	北九州・福岡・熊本	佐賀・長崎・大分・宮崎・鹿児島	久留米・佐世保
沖縄		那覇	
千代田区・中央区・港区・新宿区・文京区・台東区・墨田区・江東区・品川区・目黒区・大田区・世田谷区・渋谷区・中野区・杉並区 豊島区・北区・荒川区・板橋区・練馬区・足立区・葛飾区・江戸川区			

※関東エリアに長野県、山梨県を含む

出典:一般財団法人 森記念財団 都市戦略研究所、日本の都市特性評価2023

# Professional Fields in Matsumoto

## 仕事の宝庫「松本市」

建設業



建設業は、個人向けの住宅施工・販売を手掛ける建築業と、大規模工事を行う総合建設業とに大別される。

建築業では、大手ハウスメーカーディーラーや、売上高上位に位置している複数の工務店が松本市内に本社を置き、長野県内全域で事業を展開している。

総合建設業の各社は、公共工事、民間の土木・建設業務を長野県内外の広範囲で手掛けており、これら各社を支える下請建設会社、施工会社も数多くある。

業界全体が人材不足であるなか、松本市においても、企業規模の大小を問わず、技能、技術を武器に

building enterprise

松本で  
求められている職種例

・営業

・総務、経理、財務、積算

・建築技能／技術者

・土木技能／技術者

・社内SE、広報

・設備工事

企業

セキスイハイム信越(株)

住宅販売、施工

ミサワホーム甲信(株)

住宅販売、不動産販売

松本土建(株)

総合建設業

甲信アルプスホーム(株)

住宅施工販売

(株)アルプスピアホーム

住宅建築工事

(株)アスピア

総合建設業

セキスイファミエス信越(株)

建築工事、エクステリア工事

ハシバテクノス(株)

総合建設業、環境・設備・システム管理

中信アスナ(株)

水処理設備販売・設置他

(株)アイネット

電気工事他

(株)アルスター

電気通信工事・土木工事業

アップルペイント(株)

塗装工事業

(株)小石興業

土木工事業

銅林建工(株)

防水工事

(株)大和ホーム工業

冷暖房・給排水・衛生工事

(株)小林創建

建築工事業

(株)水建

給排水・衛生設備工事業

(株)滝澤工務店

建築工事

あったか子育て応援住宅(株)

木造建築工事業

サウンド建設(株)

土木工事業

※企業は、エラベレ長野2025 (株式会社東京商工リサーチ)に掲載されている松本市内に本社のある企業です。

5

Matsumoto 就職・転職ガイド

食品製造業



松本市内の製造業で、最も多くの従業員を雇用している食品製造業界。スーパー、コンビニエンスストア向けの弁当、パンなどの食品製造・販売を行う企業や、確かな品質で市場から支持を受け、全国展開している独自ブランドメーカーなど、多種多様な事業者がある。近年では、地元産の食材を活用した商品を開発し、売上げを拡大しているメーカーもあり、地域一体となって食品製造業を後押ししている。

この業界では、商品の企画段階から材料の調達、製造、保管、販売、顧客フォローまでを行う必要があるため、幅広い職種の人材が必要とされている。

food manufacture

松本で  
求められている職種例

・総務／経理／人事

・製品研究／開発

・社内SE

・機械メンテナンス、保全

・品質管理

・製造管理

・営業

・製造

企業

(株)デイリーはやしや

すし・弁当・調理パン製造業

セントラルバック(株)

レトルト食品製造業

(株)ナガノトマト

飲料・トマト加工品製造

熊谷製麺(株)

麺類製造

(株)信栄食品

餃子製造販売

(株)デリカバーラー長野

米飯・調理品・惣菜・仕出製造

機械・電機・電子製造業



生産性が高く、松本市の製造業全体を引っ張っている業界。大企業の大規模事業所が立地しており、高い雇用吸収力を発揮している。独自の技術と信頼性の高さから、市場での優位性を発揮しているメーカーもある。地元メーカーの中には、ニッチな市場へ独自の製品を開発、製造、販売をしている企業も多数あるほか、ファブレスメーカーの活躍も目立っているなど、今後の飛躍に期待が寄せられている。さらに、これらの企業を支える形で数多くの協力会社が松本市内で事業を展開している。

設計・開発を担うエンジニアはもちろん、事業運営の最前線を担う営業やバックエンドで支える間接部門の専門職種まで、多様な職種で採用ニーズがみられる。

machinery & electronic manufacture

松本で  
求められている職種例

・機械設計

・電気電子設計／開発

・ソフト設計／開発

・営業

・工程設計

・生産技術

・総務／経理

・生産管理、品質保証

・社内SE

・配送／製造

・営業

・組立、検査

企業

富士電機パワーセミコンダクタ(株)

半導体製造

東洋計器(株)

各種メーター製造他

(株)HIAグリテック

農機・芝草管理機製造

マクセルイズミ(株)

家電・工具製造

トビーファスナー工業(株)

工業用ファスナー製造

(株)日邦バルブ

給水装置、分水栓製造

(株)ハーモニックプレジジョン

クロスローベアリングの製造

(株)デリカ

農業作業機・トラクタ関連部品他製造

(株)エーアイテック

省力化専用機の開発・設計・製造

(株)カンノ

アルミ再生処理・二次合金製造

軌陸車テック(株)

鉄道車両製造業

(株)松本鉄工所

発電用水車他製造

(株)ティアンドデイ

データロガー他製造

(株)小松製作所

建設機械部品製造

(株)オオタ

金型製作、精密プレス加工


Matsumoto 就職・転職ガイド

6



松本市の業界動向・主な企業・職種

その他製造業



国内外への製品の出荷を主力としているメーカーから、部品や素材を生産している企業まで、多種多様な企業が事業を展開している。

医薬品製造の業界トップメーカーのほか、工業系の素材メーカー、楽器のギター製造で高いシェアを誇るメーカーも松本市内に立地。

かつては松本の主力基幹産業であった家具製造も伝統を引き継ぎ、こだわりの材料で手間を掛けた製品は、今もなお人気を集めている。

松本らしい製品から、知る人ぞ知る製品まで、幅広く特徴あるものが生産されている。

地域に根差す企業だからこそ、地域を支える様々な個性ある人材の採用に積極的である。

企業

キッセイ薬品工業(株)	製薬
エア・ウォーター・マッハ(株)	工業用ゴム製品製造
TIPcomoposite(株)	強化プラスチック製板・棒製造業
(株)ゼインアーツ	運動用具製造業
(株)中信高周波	金属熱処理加工
藤原印刷(株)	印刷業
(株)カタセ	婦人服企画・製作
(株)プラルト	各種印刷
ヤマサマテリアル(株)	生コンクリート製造業

other manufacture

松本で  
求められている職種例

・医薬品研究

・化学研究

・プラスチック製造

・印刷オペレーター

・パタンナー


・アードディレクター

・各種デザイナー

・営業

・設備保全

化学製品卸業



松本市内には、企業、医療関係の研究機関が多数あるため、用品、材料・素材を供給している企業も集まっている。

長野県内で売上高上位に位置する医薬品卸業者をはじめ、数多くの化学製品の卸売業者が所在し、その多くが国内外へ事業を広げている。

スケールメリットを活かした企業活動を行うためには組織の規模を拡大する必要があり、営業職の求人のほかにも、営業事務、総務、経理や人事など幅広い職種が求められている。

企業

鍋林(株)	医薬品、化成品、ヘルスケア卸売
岡野薬品(株)	医薬品卸
ブリヂストンタイヤ長野販売(株)	自動車用品・工業用品卸
松本ガス(株)	都市ガス供給、ガス器具販売工事
タカヤマケミカル(株)	試薬・工業材料・理化学材料卸
信光石油(株)	ガソリンスタンド
中央石油(株)	ガソリンスタンド、石油卸売
(株)ヤマサ	燃料・食糧・建設資材卸
(株)アグログリーン	農業、肥料、農業資材
三枝塗料(株)	塗料卸

chemical wholesale

松本で  
求められている職種例

・営業、販売

・総務

・経理

・人事

・営業事務

・物流、配送

・製造

・社内SE

情報・通信サービス業



日々拡大する情報ネットワーク社会の需要に応えるため、数多くのIT・ソフト関連企業が松本市内に本社を置き、広域で事業を展開している。

官公庁・企業のシステム開発、情報管理部門の運営委託、自社開発ソフトウェアの販売、システムソリューション、Webアプリ開発、さらには、宇宙関連の事業など、松本のソフトウェア企業は様々なサービスを提供している。長野県の中核を担う松本市では、IT・ソフト関連の先端産業を支えるシステムエンジニアをはじめ、プログラマ、デザイナーのほか、管理面ではプロジェクトマネージャーなど様々なポジションの人材が求められている。

企業

キッセイコムテック(株)	ソフトウェア開発
(株)アドヴァンスト・インフォメーション・デザイン	ソフトウェア開発
(株)テレビ松本ケーブルビジョン	有線テレビ事業・電気通信事業
TIS長野(株)	ソフトウェア開発販売
(株)シエルシステム	受託開発ソフトウェア
ネクストリンクス(株)	総合ソフトウェア開発、ITコンサルティング
(株)市民タイムス	新聞発行他

software development & communication service

松本で  
求められている職種例

・システムエンジニア(業務系、組込系)

・プログラマ(業務系、組込系)

・プロジェクトマネージャー

・Web、UIデザイナー

・営業

・総務、財務、人事、労務

・電気通信施設技術者

・新聞記者

機械器具卸業



松本市の卸売業界の中でも雇用人数が多く、売上高のある機械器具卸業。松本市内や周辺地域には高度医療機関が多数あり、長野県内で売上トップクラスの医療器械販売企業が松本市内に多く所在している。また、製造業が活発な長野県の産業構造も反映して、産業用の機器を取り扱う会社も多い。機械器具の多くは、販売後も定期的な点検や整備などのフォロー、突発的な不具合への対応などが必要となるため、各社は、販売、対応拠点を長野県全域に設けている。販売網の維持と効率化を図るため、サービスエンジニアや技術営業などの前線で活躍する職種はもちろんのこと、営業事務、貿易事務といった縁の下の力持ちとなる職種の需要が多い。

企業

アズサイエンス(株)	臨床検査薬・検査機器他販売
中日本メディカルリンク(株)	医療機器販売
甲信商事(株)	工作機械・塗料・肥料・建材卸
長野三菱電機機器販売(株)	産業用電気機器卸
高山理化精機(株)	工業用計測機・試験機他卸
ナイスモバイル(株)	電気機械器具卸売業
(株)中央メディカル	医療用機械器具卸売業
(株)松本旭興社	伝導工具販売
三共工業(株)	クリーニング用機械装置販売

machinery & equipment wholesale

松本で  
求められている職種例

・営業

・カスタマーサポート

・総務

・経理

・営業事務

・社内SE


・設備メンテナンス

・配送

※企業は、エラベル長野2025 (株式会社東京商工リサーチ)に掲載されている松本市内に本社のある企業です。



建設卸売業



松本市やその周辺地域では公共工事・民間工事ともに盛んに行われているため、建材や資材の需要が高く、販売先が多くある。また、全国各地にも積極的に販売網を広げているため、売上げの高い業者も集まっている。各社は、単純に品物を卸すだけでなく、他の商品・サービス、事業と組合せるなど、独自の販売戦略を持っており、競争力を高めた形で事業を発展させている。求人は、営業が主体だが、技術者やオペレーターなどの職種も多く求められている。

企業


(株)チヨダ	管工資材販売・設備工事
昭和企業(株)	管材、住宅設備機器卸
(株)シンケン	住宅設備機器・建材卸
桜田電気工業(株)	電設資材・電子制御機器卸
(株)林友	木材・建材卸
(株)エフケーケー	鉄鋼製品卸
(株)住建	その他の建築材料卸売業

building material wholesale

松本で  
求められている職種例

・営業	・総務	・営業事務
・建築技術者	・経理	
・電気工事技術者	・配送	

自動車販売業



松本市には、自動車販売を営む各社の本社が多く所在している。松本市を含め、長野県全域が自動車社会であり、自動車販売業は、車両販売だけでなく点検整備などのアフターフォローも合わせ、トータルで稼ぐビジネスとして成長している。自動車販売台数は伸び悩んでいるが、生活には必需品のため、比較的安定性の高い業界である。募集頻度の高い求人は、営業と整備士だが、多店舗での販売、整備業務を支えるため、バックオフィス業務や総務などでも募集がある。

企業


NTPトヨタ信州(株)	自動車販売修理
長野ダイハツ販売(株)	自動車販売修理
松本日産自動車(株)	自動車販売業
(株)エーワンオートイワセ	輸入車販売、自動車整備
(株)ホンダカーズ松本東	自動車販売修理
(株)ロイヤルオートサービス	自動車販売・車検・修理
(株)アルプス	自動車販売修理
日産プリンス松本販売(株)	自動車販売修理

car dealer

松本で  
求められている職種例

・営業	・総務	・人事
・サービスメカニック	・経理	・営業事務

その他卸売業



松本市内には、様々な卸売業が存在している。食品卸売業では、売上の高い企業が集まっており、青果から加工食品、酒類など松本市外にも販売エリアを広げて活動している。観光、小売業に関わりの深いお土産品の開発・製造・販売を行っている企業もあり、県内外へ積極的に営業、販売を展開している。求人は、営業や配送の割合が高い一方、製品の検査・品質管理の人材も求められている。さらに、企業特有のビジョンや戦略を実現していくために、知識・経験が豊富な技術職や、経営部門でも求人が多くなっている。

企業


花村産業(株)	鋼材商社
(株)上條器械店	医療機器卸
(株)丸勇青果	青果物卸
(株)アグリフレッシュ	青果物卸
信州電機産業(株)	電気機械器具卸売業
南信ヤクルト販売(株)	飲料卸売業
松本ノーサン(株)	穀物・食品卸売
(株)丸昇	野菜卸
サスナカ通信工業(株)	セキュリティシステム、電気通信工事
(株)ダイワ	プラスチック材料卸
(株)ナガキウ	業務用給食品の販売
(株)NeXT	医療機器、消耗品販売
(株)松本花市場	生花市場運営
(株)エイコー	観光土産品卸売
(株)ディバイザー	楽器卸売
(株)ミカサ	荒物卸売業
(株)マルマツ	書籍・雑誌卸

other wholesale

松本で  
求められている職種例

・営業	・総務／経理／貿易事務	・海外生産管理
・仕入れ／配送	・フィールドエンジニア	・営業アシスタント
・商品、製品の梱包	・営業、販売促進企画	

観光・飲食・余暇業



近年、外国人宿泊客が増加しているため、松本駅周辺を中心にホテルの新規開業が進んでおり、今後も、インバウンドによる需要の伸びが予測されている。飲食業界では、フランチャイザー、フランチャイジー、ケータリングといった多種多様な事業を展開し、地域の特長を競争力に活かそうと、信州らしい商品に資源を集中させている企業もある。また、松本市にはプロサッカーチームを運営している企業もあり、地域社会の活性化や地域に根ざした『まちづくり』に貢献している。求人は、お客様にサービスを提供するスタッフに始まり、マーケティングや企画、さらにそれらを支えるマネジメントや間接業務に至るまで多くの職種が必要とされており、多様な職種や働き方が選べるのがこの業界の魅力のひとつでもある。

企業

(株)ジン・コーポレーション	パチンコ店経営
共和観光(株)	パチンコ店、ホテル経営
富岡開発(株)	ホテル経営・金券ショップ運営
(株)王滝	飲食店経営
(株)エム・ケー・ケー	飲食・物販事業、不動産賃貸他
(株)松本山雅	プロサッカーチーム運営
(株)五千尺	旅館、ホテル
(株)ジェーワン	パチンコホール
(株)長野第一興商	業務カラオケ他
(株)おりじん	飲食店経営
(株)明神館	旅館、ホテル

leisure industry

松本で  
求められている職種例

・フロント業務	・総務、経理	・一般事務
・店舗責任者	・人事、労務	・調理師
・店舗スタッフ	・設備メンテナンス	

※企業は、エラベル長野2025 (株式会社東京商工リサーチ)に掲載されている松本市内に本社のある企業です。


9

Matsumoto 就職・転職ガイド

Matsumoto 就職・転職ガイド 10



小売業



松本市には、他地域資本のチェーン店も数多くある中、生鮮品や日用品を販売しているスーパーマーケット、百貨店、観光客向けの店などは、地元事業者が主体となっている。

県内でトップクラスの売上高を誇る事業所のほか、県外へも進出している事業所も所在し、地域経済の活性化の一端を担っている。

また、近年では、オンラインショップにより立地にとらわれない販路の拡大を進めている企業も多数ある。

求人では、販売員がメインだが、各社の販売戦略の変化から、多くの職種で人材が必要とされている。

企業

(株)デリシア	スーパーマーケット
(株)甲南チケット	金券ショップ
(株)西源	スーパーマーケット
(株)井上	百貨店
ブリヂストンリテール長野(株)	タイヤ・ホイール小売
タカサワ通商(株)	オフィス商品販売、介護事業
(株)カモシカスポーツ	スポーツ用品小売
(株)降旗物産	飼料販売、畜産業

retail

松本で  
求められている職種例

・販売

・店舗責任者

・店舗スタッフ

・総務

・経理

・一般事務

・介護職員

・大型運転手

運輸・倉庫業



規模の大きい事業者が松本市内に本社を構え、県内外の物流センターを拠点に、農業・工業製品の材料調達、出荷や販売品の輸送を担っている。各社においては、ものを運ぶだけでなく、調達から保管、最終出荷までを請け負うロジスティクスを提供し、主に製造業で取り入れられているジャストインタイム生産システムを支えている。

また、公共交通関係では、県内最大規模の事業者が路線バスや鉄道を運行しており、市民や観光客の足として広く利用されている。

求人は、ドライバーの募集が最も多い業界だが、近年の複雑なサプライチェーンに対応できるシステム管理、物流の専門知識を保有している人材の採用も多くなっている。

企業

信州名鉄運輸(株)	運送
アルピコ交通(株)	私鉄・バス事業他
南信貨物自動車(株)	運送
サン・フーズ(株)	一般貨物自動車運送業
(株)アルプスウェイ	一般貨物運送事業
パワード・エル・コム(株)	一般貨物自動車運送業
アルプス運輸建設(株)	一般貨物自動車運送業

transportation & warehouse

松本で  
求められている職種例

・ドライバー

・物流管理業務

・運転手

・整備士


・労務管理

・バス運転手

・仕分け作業員

・総務

医療・福祉業



松本市には、信州大学附属病院をはじめ、県内全域を対象とした医療機関が複数ある。高度急性期、急性期、難病などの患者を他市町村からも多く受け入れているだけでなく、医療従事者の育成、研究、高度先進医療の提供など、他地域にはない医療体制が整っている。また、福祉分野では、児童、高齢者、障がい者などを対象にサービスを提供する事業所が充実している。

求人需要と雇用吸収力は、全産業の中でも最も高く、数多くの資格保有者を必要としている。業界の規模も大きく、成長トレンドが続いているため、間接部門の人材も求められている。

医院・施設

相澤病院	一般病院
松本協立病院	一般病院
丸の内病院	一般病院
城西病院	一般病院
上條記念病院	病院、老人福祉センター運営
一之瀬脳神経外科病院	一般病院
松南病院	病院
藤森病院	一般病院
村井病院	病院
(社福)中信社会福祉協会	障害者支援施設運営
(社福)松本ハイランド	特別養護老人ホーム経営
(社福)梓の郷	特別養護老人ホーム
倉田病院	一般病院
(社福)ハーモニー	介護老人保健施設

medical & welfare

松本で  
求められている職種例

・医療系国家資格保有者

・介護関連資格保有者

・一般事務／医療事務


・情報システム関連

・施設管理

・広報

・社内SE

その他



松本市には、様々な業種の事業所があり、各企業のビジネス構造は根本から異なっている。

時代の流れに合わせて市場の需要が激しく移り変わる業界では、新興企業や中小企業が多い傾向にある。

多様化する顧客ニーズに応えながら事業を盤石にする必要があるため、求められる職種やキャリア、スキル、人物像などは多岐にわたる。

企業

(株)エラン	日用品・介護医療用品レンタル
松本ハイランド農業(協)	農業協同組合
(株)長野銀行	金融業
(株)ながぎんリース	総合リース業
松本信用金庫	金融業
(株)フロンティア・スピリット	産業廃棄物処理・解体工事
(株)巴屋	クリーニング業
(株)グラフィック	測量、図面作成、施工管理
パークス甲信越(株)	建設機械レンタル
(株)アステック信州	冠婚葬祭事業
日本連合警備(株)	警備業務他
(有)シナノ・エム	ハンバーガー店
(株)あずさ環境保全	産業廃棄物収集運搬処理
松本商工会議所	実業団体
(株)センデン	不動産仲介業
松本自動車工業(株)	建設機械、車両修理・レンタル
環境未来(株)	環境計量証明業
(株)アンドー	土木建設コンサルティング、土木測量
(株)ウィルトス	ビルメンテナンス、水道・浄化槽保守管理
(株)しんえこ	産業廃棄物収集運搬業
(株)コンフォール	ビルメンテナンス業、労働者派遣事業
十字屋リース(株)	総合リース業
(株)エコロジカル・サポート	産業廃棄物処分業
(株)長野技研	測量業

other

松本で  
求められている職種例

・営業

・一般事務

・品質管理

・総務/経理/財務/人事/労務

・建築技術者

・整備士

・SE

・測量士

・運転手

※企業は、エラベル長野2025(株式会社東京商工リサーチ)に掲載されている松本市内に本社のある企業です。





かさかわ まりこ  
**笠川 真梨子** さん  
32歳

Iターン

転職

現職:事務

Iターン転職プロフィール

Iターン前は? **千葉県**

前職 **事務**

家族構成 **一人暮らし**

求人情報 **転職エージェント**

転職活動 **1ヶ月**

自動車 **移住時に親から譲り受けた**

松本へ **2019年に移住**



●勤務先  
**株式会社上條器械店**  
松本市笹賀 7600-19  
医療機器卸売業  
<https://www.kjm.co.jp>

これまでのキャリアを活かせる職種に絞って、就職先を探すことにしました。



## 土地にこだわらず職探し条件が合致して移住

医療機器・理化学機器販売事業を展開する長野県内大手の専門商社、株式会社上條器械店に勤務しています。

前職では、経理を担当していましたが、仕事量が少なめで時間を持て余してしまうことがあったため、より充実感のある環境を求め、転職を考え始めました。

転職にあたり、実家を出ることを視野に入れていたことと、満員電車での通勤は嫌だという気持ちもあったため、地域は限定せずに、自分の

## 幼少期からなじみのある松本へ仕事のやりがいも感じ充実

転職活動をする中で、子どもの頃からよく家族や親戚とキャンプに来ていてなじみのあった松本への移住も選択肢のひとつに加わりました。インターネットで「松本 転職」と検索し、ヒットした市内のエージェントを通じて現在の会社とのマッチングが実現しました。

現職では、やりがいのある仕事を任せられ、充実した日々を過ごしています。松本での生活は、満員電車の通勤も無く、田舎すぎず都会でもない適度にコンパクトな街のため暮らしやすく、住んでみて改めて好きになりました。

実家の母も松本が大好きに！

市内で小物の展示会も企画



「母も松本をとっても気に入っていてよく訪ね、趣味で製作する畳縁バッグなどの展示販売会を、中町通りで実現するまでに。うれしいですね」と笠川さん。

なかやま ひろみ  
**中山 裕美** さん  
32歳

Iターン

就職

現職:事務・サービス

Iターン就職プロフィール

出身 **石川県**

進学 **大学**

家族構成 **夫、子1人**

求人情報 **就活サイト**

就職活動 **6ヶ月**

自動車 **結婚を機に購入**

松本へ **進学時に移住**



●勤務先  
**アルピコ交通株式会社**  
松本市井川城 2-1-1  
旅客運送業  
<http://www.alpico.co.jp/traffic/>

再び松本市へ。大手就活サイトを使いながら活動をしていましたが、「自分のやりたい仕事したい!」と思い、内定を経て現職へバスガイドとして入社を決めました。



福利厚生を活用し子どもとの時間を！

鉄道やバスに乗って、市内をめぐる



お子さんと「シートベルトがないねえ」「ここにもボタンがあるねえ」など車内を見回して楽しんでいる。「道中で様々なサービスを楽しんで頂くことも公共交通の役割ではないか」と中山さん。

## 進学が大きな転機に！天職に出会えたIターン

長野県内最大級のバス会社として、松本市内外の路線、上高地・乗鞍高原などの山岳リゾートや大都市へのバス運行、旅行企画を行っているアルピコ交通株式会社に勤務しています。元々は石川県の出身だったのですが、地元を出て外に出たい気持ちが強くなり、元々関心のあった美術を専攻したことから進学時に松本へIターンしました。卒業後は一時的に実家へ戻ったものの、大学時代から慣れ親しんだ場所で仕事がしたいと思ったことから

はらだ まなぶ  
**原田 学** さん  
39歳

Iターン

転職

現職:巡回監査

Iターン転職プロフィール

Iターン前は? **東京都(出身:神奈川県)**

前職 **営業**

家族構成 **一人暮らし**

求人情報 **親戚の紹介**

転職活動 **2ヶ月**

自動車 **移住時に譲り受けた**

松本へ **37歳の時に移住**



●勤務先  
**神澤税務会計事務所**  
松本市清水 1-6-13  
会計事務所  
<https://kanzawa-accounts.tkcfnf.com>

実家の家族も、移住には抵抗がありませんでした。経理関係の仕事は未経験でしたが、契約先の会社を回る中で、様々な業種や法人運営の仕組みなども知ることができ、日々新鮮な学びがあります。

## 親戚のいる縁で転職移住全く異なる業種の面白さ

法人や個人の税務相談・申告、記帳代行など一連の専門的な経理処理業務を担う神澤税務会計事務所に勤務しています。

以前は東京都内、海外のドライフラワーなどを輸入する会社の営業職として働いていました。仕事の将来性を踏まえ、転職を考え始めた時に、松本に親戚から声をかけてもらったことがきっかけで、現在の事務所に転職することができました。子どもの頃からよく遊びに来ていてなじみのある土地だったこともあり、自分自身も



都会にはない開放感が最高！

趣味のテニスも楽しんでいます



「松本は、いつでも山が見えるので心が洗われる」と原田さん。休日は趣味のテニスも楽しんでいる、地元の新聞社主催の大会で入賞したことも！

## お客様に親身になれる税理士を目指しています

移住前は、電車で1時間だった通勤が、今では自転車で数分に。このため、1日の時間を有効に使えるようになり、現在は、現職で経験と知識を積みながら、税理士になるために日々、勉強中。事務的に너지すぎず、いつでも親身にお客様の相談にのることができる、身近な存在を目指しています。仕事を通して接する松本の人達の印象は、ビジネスライクすぎず、親しみやすさを感じています。

たかなし こうき  
**高梨 光希** さん  
32歳

Iターン

転職

現職:技術課

Iターン転職プロフィール

Iターン前は? **神奈川県(出身:神奈川県)**

前職 **営業**

家族構成 **独身**

求人情報 **転職エージェント**

転職活動 **5ヶ月**

自動車 **転職時に購入**

松本へ **大学生時代に住んでいた**



●勤務先  
**東新工業株式会社**  
松本市大字和田 4020-6  
めっき加工業  
<https://toshin-ind.co.jp>

相談して現在の会社に入社しました。

## 熱望していた化学の仕事信州松本の地で実現

電子部品用接点材料（コネクター）における金・ニッケルなどのめっき加工を主力事業とする東新工業株式会社に勤務しています。神奈川県出身で、大学進学を機に松本へ移住しました。以前は食品会社で販売・営業職として全国を転勤していましたが、学生時代を過ごした思い入れの深さもあり、暮らし向きの良い松本市での仕事を考えるようになりました。その際、化学分野の経験を活かしたいという思いもあり、県内の転職エージェントと



学生時代の仲間たちと！

趣味のボードゲームを楽しむ



学生時代のサークル活動から親しんでいるボードゲーム。「サークルの後輩が新たに訪ねてくることもあり嬉しい。松本に根差して働くことの良さですね」と高梨さん。



こほり  
**小堀 香苗** さん

48歳

Iターン 転職

現職:SE

Iターン転職プロフィール

Iターン前は? **東京都(出身:石川県)**

前職 **SE**

家族構成 **配偶者**

求人情報 **転職サイト等**

転職活動 **3ヶ月**

自動車 **移住時に購入**

松本へ **45歳の時に移住**



●勤務先  
**株式会社アドヴァンスト・インフォーメーション・デザイン**  
松本市梓川俣 3820-1  
ソフトウェア開発業  
<https://www.a-i-d.co.jp>

## 仕事の成果も大切だから 定年後ではなく今、移住

金融・公共・医療分野のソフトウェア開発、顧客企業の課題解決・事業発展のためのソリューション提供を行う、株式会社アドヴァンスト・インフォーメーション・デザインに勤務しています。大学で情報処理を学ぶために上京し、卒業後は都内でSEをしていました。旅行が趣味で、夫と「定年後は田舎に住みたいけど、どこにしようか?」と話題にしたことも。そんな中、「いざ定年して、60歳で突然新しい環境になじめるか、そこまでの体力や気力が残っているのか…」と感じ始め、40代

に入り「転職する年齢としては限界に近い、でも今なら新しい職場でも仕事の成果を出せるのでは」と転職移住を決断しました。

## 旅行や外食を変わず楽しめる 生活水準も保てています

都内のふるさと帰省支援センターで相談したり、インターネットで調べて就活を開始。私の実家がある金沢と夫の実家がある東京との中間地点で、旅行でもよく訪れていた松本で条件にあう現職をみつけ、転職が叶いました。首都圏からの転職移住で経済面の変化が気になる方もいるかもしれませんが、生活には都会ほどお金がかからないため、以前と同じように旅行や外食ができる水準を保て安心しています。



免許を取得して初めての冬!  
雪上を走りたくて近所の山へ



松本に移住し、かねてからご主人の夢だった趣味の車を持つことができたそうです。「都内の電車と違い、車通勤はプライベート空間なので楽しい」と小堀さん。

いわもと  
**岩本 尚輝** さん

30歳

Iターン 転職

現職:SE

Iターン転職プロフィール

Iターン前は? **神奈川県**

前職 **SE**


家族構成 **一人暮らし**

求人情報 **転職エージェント**

転職活動 **2ヶ月**

自動車 **なし**

松本へ **2018年10月に移住**



●勤務先  
**カタバミ・マネジメント・サービス株式会社**  
松本市双葉8-10  
経営コンサルティング業  
<https://www.katabami-management.com/>

## 習得した英会話を活かし 海外営業もできるように

財務・一般事務の業務委託、経営指導、各種情報処理コンピュータのハードウェア・ソフトウェア販売を行うカタバミ・マネジメント・サービス株式会社に勤務しています。神奈川県でSEをしていましたが、母の実家がありよく遊びに来ていた松本市が好きで、永住を前提に転職することにしました。まず移住がどんなものなのかを知るため、セミナーにも参加しつつ、自分の年齢では何より仕事が重要だったので、エージェントを通じて希望

が叶う職場を探すことに。英会話を学んでいたので、SEの経験が活かせ、英語を使う場面もある現在の会社に魅力を感じて入社しました。

## 月1の頻度で東南アジア出張へ SEとしてのキャリア+αの転職

現在は月1回程度フィリピンやベトナムの企業への営業に同行し、専門知識を英語で説明する機会も得ています。SEとしてシステム開発をしながら、東南アジアでの販路拡大の一助も担えることにやりがいを感じています。横浜で生まれ育ちましたが、松本は都市と自然がちょうどよく調和していて暮らしやすい。通勤で松本城の構内を通ると、すがすがしい気分になります。素晴らしい環境に満足しています。



コーヒーもご飯もおいしさアップ  
市内に点在する井戸水が最高!



会社の行き帰りに通る松本城の北門大井戸は、岩本さんお気に入りのスポット。「通勤途中に気軽に美味しい湧水が汲める…それも松本だからこそ叶う贅沢です」と岩本さん。

たかく  
**高久 耀** さん

28歳

Iターン 転職

現職:経理

Iターン転職プロフィール

Iターン前は? **東京都(出身:東京都)**

前職 **営業**

家族構成 **一人暮らし**

求人情報 **前職の先輩の紹介**

転職活動 **紹介から3ヶ月**

自動車 **移住時に購入**

松本へ **2018年5月に移住**



●勤務先  
**株式会社アスピア**  
松本市宮淵 1-3-30  
総合建設業  
<https://www.asupia.co.jp/>

## 前職の同僚に紹介され 人生に変化と刺激を求めて

公共施設、病院、商業施設などの設計施工から道路や河川の整備までを手掛ける株式会社アスピアに勤務しています。東京で生まれ育ち、前職は不動産売買の営業をしていました。当時の職場に不満はなかったものの、大手ということもあって、自分が辞めてもいくらでも代わりがいないと感じ、「一度きりの人生、もっと特別な経験をしてみたい」という思いがわきあがってきました。そんな時に、先に退職して松本にUターンしていた先輩から、現在の会

社の求人を紹介されました。そこで下見をかねて、会社を訪問。元々、移住に興味があり、松本は都心からのアクセスもよく、田舎過ぎず生活に不便もない場所なので魅力を感じ、入社を希望しました。

## 実家が離れているからこそ かえて今、親孝行できている

外回りの前職から一転、経理で内勤に、様々な部署と繋がっている良さを感じられ、勤務時間も安定し、平日に自分の時間が持てるようになりました。友人や実家に松本のシャインマスカットを贈って喜ばれたり、家族が松本へ遊びに来たりと、離れた今のほうが交流が深まっています。松本は長野県の中心に位置するため、他県への小旅行も気軽に楽しめています。



会社の仲間と走っています!  
松本マラソンに参加



ずっと野球をやっていたので、体を動かすことが好き。「会社の同僚と松本マラソンに参加しました。地域のイベントが多いのもいいところ」と高久さん。

ますだ  
**増田 暁人** さん

38歳

Iターン 転職

現職:営業

Iターン転職プロフィール

Iターン前は? **大阪府(出身:大阪府)**

前職 **営業**

家族構成 **配偶者**

求人情報 **転職エージェント**

転職活動 **3ヶ月**

自動車 **移住時に購入**

松本へ **37歳の時に移住**



●勤務先  
**株式会社サクセン**  
松本市双葉 6-1  
建設コンサルタント・特定建設業  
<http://www.sakusen.co.jp>

## 井戸に関連する仕事の 新鮮さに惹かれて入社

井戸や温泉の掘削やメンテナンス、地質や土壌汚染調査などを行っている株式会社サクセンに勤務しています。前職は大阪でコールセンターの営業担当でしたが、登山好きだったこともあり、自然豊かな環境を求めて、移住の3年ほど前から具体的な候補地を探すためにセミナーへ参加。当初は、長野県以外も視野に入れていたのですが、お正月に松本へ立ち寄った際、駅前で見にした太鼓の演奏から、地域のイベントに活気を感じ「ここに移

住しよう!」と決めました。前職を退職後、妻と松本へ移住。ハローワークで職探しをしたところ、求人の多くが全国展開している大手企業だったため、それでは移住前と変わらないと感じ、市内のエージェントを通じて現在の会社めぐりあいました。

## 通勤や営業周りで目にする自然 季節ごとの美しさに癒される

「井戸を掘る?そんな会社があるのか!」と興味を持ち入社。前職では、会社回りでビル間の移動が多かったのに対し、現在は自然あふれる現場でお客様との距離も近く、喜びの声が直接聞けることが嬉しいですね。大阪では満員電車で揺られ、ビルばかり眺めていましたが、今は車の窓から見える美しい自然に癒されています。



行きたいときにすぐ行ける!  
スノーボードや登山を満喫



「少し車を走らせれば、スノーボードや登山を楽しめる場所に行けるのがいいですね。もう都会での暮らしには戻れないです」と増田さん(右側)。



はなわ  
**埴 拓真** さん

34歳

Iターン

転職

現職:総務・経営企画

Iターン転職プロフィール

Iターン前は? 群馬県(出身:東京都)

前職 販売

家族構成 配偶者

求人情報 転職エージェント

転職活動 3カ月

自動車 移住時に購入

松本へ 30歳の時に移住



●勤務先  
**株式会社アルプスピアホーム**  
松本市小屋南 1-13-1  
住宅施工・販売  
<https://www.a-p-h.co.jp>

## 中途ならではのキャリアとノウハウ活かした転職

『お値打ち価格×高品質×フル装備の家』をコンセプトに、信州の気候風土に適した新築注文住宅を提案する株式会社アルプスピアホームに勤務しています。

前職は、店舗を全国展開する会社の販売職で、松本に勤務した際に市出身の妻と知り合い、結婚。その後、群馬県で勤務していた時に、松本へ戻ることを妻が希望しました。転勤により全国各地で生活をした中で、松本は、美味しい飲食店や様々なお店がほどよい距離感で集まっています。

とても暮らしやすかった印象があり、転職移住を決めました。退職を申し出てからは、エージェントを通じて転職活動。県外への転勤がなく、成長を続けていた現在の会社に、将来性と魅力を感じ入社しました。

## WANT・CAN・NEEDS 三つが合致する仕事選びが重要

当初は営業職でしたが、前職でマネジメントや教育を担当したり、企業の制度整備を見てきた経験から、今では人材育成や中途採用に特化した業務を任せられるまでに。仕事選びには自分がやりたいこと(WANT)・できること(CAN)・求められること(NEEDS)の合致が重要だと実感しています。



おいしいお店が多くて満足！  
旬の野菜をいただけることも



今までの生活の中では、なかなか食べる機会がなかった旬のきのこを奥様の実家からいただくことも。特に、松茸には感動！

あびる  
**阿比留 隆** さん

46歳

Iターン

転職

現職:営業

Iターン転職プロフィール

Iターン前は? 東京都(出身:東京都)

前職 営業

家族構成 配偶者、子3人

求人情報 ハローワーク

転職活動 応募から1ヶ月

自動車 移住前より所有

松本へ 29歳の時に移住



●勤務先  
**有限会社折協市場店**  
松本市市場 7-1  
厨房用品卸売  
<http://www.orikyo.co.jp>

## 祖父が九州から松本へ地縁血縁のあるIターン

食品包装資材・厨房用品等「食に関する」アイテムの卸売・小売に加え、広告販促物・パッケージ製作・デザイン全般も手掛ける有限会社折協市場店に勤務しています。祖父が九州から松本へ移住し、父も市内の企業に就職。私は、父が東京出向中に生まれました。都内の大学でデザインを学び卒業後、商社への就職を経て、セルフサービスのガソリンスタンドの会社を興すべく独立。ところがリーマンショックの余波をうけて事業をたたまざるを



子どもと過ごせる休日が嬉しい！  
家族であがたの森公園へ



「以前できなかった分を取り戻したくて、休日は家族で出かけています。あがたの森公園は、池や芝生、遊具があるのでよく行きますよ」と阿比留さん。

## 社員と家族の幸せを大切に 会社の経営方針に感謝

移住後は、清掃関連業、飲食業などに携わり、子どもの行事にも参加できないほど休みなく働く日々が続いていました。転職を考えていた時期に、現在の会社で求人があると知り、3回の面接を経て入社。営業職として取引先に様々な提案を行っていますが、過去にデザインや飲食業を経験してきたことが、役立っています。現在の会社は、働き方改革に積極的に取り組んでいるため、休暇がとりやすくなり、家族との時間が増えたことに喜びを感じています。

よこた  
**横田 美加** さん

48歳

Iターン

転職

現職:社内SE

Iターン転職プロフィール

Iターン前は? 東京都(出身:東京都)

前職 SE

家族構成 夫1人

求人情報 転職エージェント

転職活動 4ヶ月

自動車 入社時に購入

松本へ 自然・登山を楽しみたかった



●勤務先  
**信州ビバレッジ株式会社**  
松本市今井 6691  
飲料製造業  
<https://www.shinshu-beverage.co.jp/>

## 憧れていた松本の暮らし キャリアを生かして実現

麒麟ビバレッジグループの一員として、清涼飲料水への製造を行う信州ビバレッジ株式会社に勤務しています。両親の出身地ということもあり長野県への移住を考えていましたが、自然や都市部のバランスが取れていることもあり「移住するなら絶対に松本が良い!」と熱望していました。これまで東京都でSEとして働いてきましたが、地域に根差した企業で働くことを考え転職活動を進めました。その中で現在の会社の働き方改革に積極的

に取り組んでいる社風や、これまでのキャリアを生かせる仕事に惹かれ、「ここで働きたい!」という思いから内定を経て入社しました。

## 社員の働きやすさを重視する社風 温かみのある地域とのつながり

入社後は、社内SEとして自社システム運用・保守やDX推進に携わっています。新しい土地での生活ということもあり入社前は不安もありましたが、職場内のメンバーが温かく迎え入れてくれたことがとても印象的でした。地域とのコミュニティも増え、公私ともに充実した生活を送っています。今後は私自身のIターンの経験を経て、移住希望者への協力や会社での地域貢献の取り組みを通じて、松本での暮らしをより楽しみ発信していきたいです。



雄大な自然に感動！  
日本有数の景勝地、上高地



登山など自然と慣れ親しむことを趣味にしている。「両親が長野県出身だったためか、空気や食事とても体に馴染んでいて気に入っています」と横田さん。

きまた  
**木亦 千尋** さん

33歳

Iターン

就職

現職:主任研究員

Iターン就職プロフィール

出身 岐阜県

進学 人文学部

家族構成 一人暮らし

求人情報 知人からの紹介

就職活動 応募から内定まで2ヶ月

自動車 なし

松本へ 進学時に移住



●勤務先  
**特定非営利活動法人 SCOP**  
松本市中央 2-3-17  
シンクタンク  
<http://npo-scop.jp/>

## データ分析を通して 地域をより魅力的に

信州大学を母体とする、地域の課題解決・成長のための総合政策シンクタンクである特定非営利活動法人SCOPに勤務し、行政計画策定や社会調査、コンサルティングなどに取り組んでいます。岐阜県出身で、大学進学を機に松本へ来ました。大学では、情報収集・分析とその表現方法を学び、様々なフィールドに出て活動し、とても充実した学生生活でした。大学卒業時は首都圏への就職も考えましたが、データ分析のスキルを

深めたく、修士課程に進みしました。ゼミのゲストスピーカーだったSCOPの理事長の話聞き、SCOPに関心を持ち、その後アルバイトも行う中で、大学での学びを活かせる職場と感じて大学院卒業後にSCOPに就職しました。

## 大学での学びが仕事に直結 地域社会に役立つ、政策を探る

入社後はデータ集計など補助作業を経験するとともに、研究員としてプロジェクトを担当できるよう、アンケート設計や報告書作成方法などを幅広く学びました。現在は研究員として、観光、福祉、交通など様々な分野で、考察や提言を行っています。自分が分析し、提示した政策が、地域社会の改善につながる実感が持てたときに一番よろこびを感じます。



いつも自転車で身軽に移動！  
食事も楽しめる!中心市街地



勤務先にあわせ、住まいも市中心部を選択したことで、車を持たなくても特に不便がないという木亦さん。徒歩圏内にお気に入りの居酒屋もたくさん!





# わたしの松本へのU・Iターン ～松本で働き、暮らす～

わたなべ はる

渡辺 晴 さん

26歳

Iターン就職

現職:SE

Iターン就職プロフィール

出身 京都府

進学 人文学部

家族構成 一人暮らし

求人情報 就活サイト

就職活動 応募から内定まで5ヶ月

自動車 なし

松本へ 進学時に移住



●勤務先  
ネクストリンクス株式会社  
松本市南松本 1-13-14  
松本ノーサン本社ビル3F  
ソフトウェア開発  
http://www.nextlinks.co.jp

あげられそうな点やコンサルティングの仕事もできそうな点に期待し、採用試験を受けることに。文系の学部卒でしたが、2度の面接を経てSE職に内定。今日までキャリアを積んできました。

## 「やりたいことができそう」会社の可能性に惹かれて

企業のシステム開発、IT導入、ビジネス課題の解決や改革を行うソリューション提案などを担い、東京にも本社を置くネクストリンクス株式会社に勤務しています。

関西以外に住んでみたいと思い、京都府から大学進学を機に松本へ。美しい山々に囲まれた城下町の街並みや、週末にはイベントもたくさんあり、街に活気がある雰囲気が気に入り、卒業後も残りたいと感じました。就活サイトを通じて現在の会社を知り、若手でもやりたいことに手を



会社でボランティア参加！

## セイジ・オザワ 松本フェスティバル



毎年、セイジ・オザワ 松本フェスティバルの前売り券販売時に、社をあげてボランティアに参加。地域貢献も大切にしています。

すがわら いくみ

菅原 育幹 さん

40歳

Iターン就職

現職:総務経理管理

Iターン就職プロフィール

出身 北海道

進学 理学部

家族構成 配偶者、子2人

求人情報 電話問い合わせ

就職活動 応募から内定まで1週間

自動車 進学時に譲り受けた

松本へ 進学時に移住



●勤務先  
甲信商事株式会社  
松本市双葉 7-3  
建設機械卸売業  
http://www.koshinshoji.co.jp

## 大学進学を機に松本へこの地との縁を大切に

工作機械や工業資材、機械工具、公共設備、農業資材、建材などを幅広く扱い、地域に根差したサービスを提供する総合商社、甲信商事株式会社に勤務しています。

北海道出身で、大学進学を機に松本へ。理学部で専門的に水の研究をしていたため、関連する企業への就職か教職に就くことを考えていました。当時は企業のホームページなどもなく情報が少ない中での就職活動でしたが、現在の会社へ電話で求人の有無を問い合わせた

ところ、「来週面接に来て」との返事が。さっそく面接を受けてその場で内定をもらい、「これも縁だな」と感じて入社を決めました。

## 置かれた場で常にベストを尽くし人と協力して仕事をする

現在は総務経理管理の仕事を一手に担い、採用や人材育成にも関わっています。その中で、前職の経験や知識にとらわれず、置かれた場で新しいことを学びチャレンジすることが大切だと感じています。

休みの日には、子どもと一緒にいろいろな場所に出かけています。たくさんの遊具があり、飛行機の離着陸を間近で見ることができ「信州スカイパーク」や、観光気分を楽しめる「松本城公園」など、松本ならではの場所が数多くあって良いですね。



お祭りが盛んで活気がある！

## 子どもと松本ぼんぼん



「松本は、一年を通してお祭りやイベントが多いので、家族で参加して楽しんでいます」と菅原さん。

こまつ みか

小松 美佳 さん

22歳

Iターン就職

現職:デザイナー

Iターン就職プロフィール

Iターン前は? 京都府(出身:長野県伊那市)

進学 建築関係

家族構成 一人暮らし

求人情報 就活サイト、雑誌

就職活動 応募から2ヶ月

自動車 就職時に購入

松本へ 新卒就職時に移住



●勤務先  
株式会社サンプロ  
松本ショールーム  
松本市村井町南 4-1-4  
住宅施工・販売  
https://www.sunpro-style.jp

他社についても、企業説明会ではわからない社風を知るため、グループワークなど社員と接することができる場に足を運びました。

## 企業説明会だけでなく社風を知れる場に参加

工務店・設計事務所・リフォーム専門店の要素を兼ね備え、心地よい家づくりに取り組む株式会社サンプロに勤務しています。

京都の大学で建築を学び、都会の建造物に憧れは感じたものの、優れたデザインの施設や住宅が既に多い場所よりも、これから増やしていける地方で仕事をするほうがやりがいがあると考え、長野県内での就職を目指しました。サンプロのことは地元の住宅雑誌で知り、大学4年の春に、体験型インターンに参加。



日本の滝百選入りも！

## 市内の滝に癒されています



番所大滝、三本滝、善五郎の滝など、松本にはたくさんの滝が。「マイナスイオンで癒され、力強さからエネルギーももらえる。滝めぐりにハマっている」と小松さん。

## 枠にとらわれない発想の会社成長し続けられる環境が魅力

既存の枠にとらわれず、新しい発想でビジネスのネットワークを広げる会社の方針に感動し、ここで成長し、長野を盛り上げたいと思い、3回の面接を経て入社。現在は、リフォーム事業部でコーディネーターや設計担当の手描き図面をCADでデータ化する業務を担当しています。図面をおこすことでプロの発想を知ることができ、勉強になっています。

はなおか ひろと

花岡 裕人 さん

36歳

Uターン転職

現職:営業

Uターン転職プロフィール

Uターン前は? 東京都(出身:松本市)

前職 販売

家族構成 配偶者

求人情報 ハローワーク

転職活動 3ヶ月

自動車 移住時に購入

松本へ 2014年3月に帰郷



●勤務先  
NTP トヨタ信州株式会社  
松本市富田 5-5  
自動車小売業  
https://www.netz-shinshu.com

## 松本⇒海外⇒東京を経て再び松本で新たな業種に

トヨタ車の新車・中古車販売、整備、点検修理などの関連業務を行っているネットトヨタ信州株式会社に勤務しています。

小中高と松本市で過ごし、大学時代は神奈川県に住んでいました。新卒でUターンし、農機関係の営業職を3年ほど経験。

その後、ワーキングホリデーでカナダへ行き、帰国してからは、東京にあるスケートボードの輸入代理店で5年ほど接客販売を担当しました。しかし、長男で一人っ子でもあることから、

将来は両親のそばで暮らしたい、また、子どもを良い環境で育てたいと考えるようになり、再び松本へのUターンを決めました。

## 地方に住む誰にとっても身近な自動車を介して人と地域に貢献

営業や接客販売の経験を活かせる仕事に絞って職探しをしたところ、ハローワークで現職を紹介されました。

松本での生活には必要不可欠な自動車を通して地域貢献ができると考え、採用試験を受けました。自動車は安い買い物ではなく、毎日使用するパートナーなので、お客様に安心納得してもらえるよう親身な接客を日々心掛けています。



趣味のスケートボード

## 市内のパークで楽しんでいます



「高校時代の友人に誘われて始めたスケートボードが今でも大好き。松本市総合体育館にパークがあるので、快適に楽しめるのがいいですね」と花岡さん。





さいとう ひろき  
**齋藤 広希** さん  
22歳  
Uターン 就職  
現職：有価証券運用

Uターン就職プロフィール  
Uターン前は？ 愛知県(出身：松本市)  
進学 経営情報学部  
家族構成 父、母、妹  
求人情報 就活サイト  
就職活動 3ヶ月  
自動車 就職後に購入  
松本へ 新卒就職時に帰郷



●勤務先  
**松本ハイランド農業協同組合**  
松本市南松本 1-2-16  
複合サービス業  
<https://www.ja-m.ijian.or.jp/>

絞ってエントリーを進め、現在のJA松本ハイランドに就職しました。

## バドミントンでリフレッシュ！ 家族との時間を大切に

現在は有価証券運用を中心とする業務を行っていますが、日々のマーケットの変動を把握すべく常に新たな知識や情報を吸収する必要があります。自己学習が欠かせない仕事ではありますが、それが面白味でもあると感じています。また、私の休日の楽しみは中学の頃から続けているバドミントンです。趣味を通じて心身をリフレッシュすることがバランスの取れた生活の維持につながっています。Uターン就職をしてからは実家の家族と過ごす時間の大切さも実感しており、とても充実した日々を過ごしています。



## 思いきりスマッシュ！ スポーツを通じていきいきと



「土日はバドミントンの社会体育に参加しています」と齋藤さん。休日はスポーツを楽しむことで、メリハリをつけてお仕事に取り組んでいます。

はやし ようへい  
**林 曜平** さん  
29歳  
Uターン 転職  
現職：営業販売・採用

Uターン転職プロフィール  
Uターン前は？ 東京都(出身：松本市)  
前職 企画職  
家族構成 父母  
求人情報 家族からの提供  
転職活動 1ヶ月  
自動車 移住後に購入  
松本へ 2019年5月に帰郷



●勤務先  
**株式会社松本マツダオート**  
松本市平田東 3-15-3  
自動車小売業  
<http://www.mazda-r19.net>

でしたが、理想の職場の実現を目指し、両親と共に盛り立てていきたいと申し出て、入社に至りました。

未経験の業種でしたが、営業販売を通じてお客様と向き合いながら、採用広報などに関する業務や良い職場づくりにも取り組んでいます。

## 優しい、穏やかな人柄は 松本の地域性

地域性なのか、松本の人は、優しさ、穏やかさが際立っていると感じます。社内スタッフ、社外の方々も温かい方が多く、落ち着きます。また、東京にいたときと比較し、外食が減り、自宅で家族と食事をする機会も増えました。健康的になりましたし、明日への活力にもなっています。



## 信大の卒業生と共に運営！ 自己実現の場『裏町フェス』



繁華街の空きビルを活用し、誰もが好きなテーマで企画を実現させ交流できる場づくりに取り組んでいます。

なかじま しほ  
**中島 梓穂** さん  
24歳  
Uターン 就職  
現職：番組制作・アナウンサー

Uターン就職プロフィール  
Uターン前は？ 東京都(出身：松本市)  
進学 社会学・メディア  
家族構成 祖母、父母  
求人情報 就活サイト、ハローワーク  
就職活動 7ヶ月  
自動車 就職時に購入  
松本へ 新卒就職時に帰郷



●勤務先  
**株式会社テレビ松本  
ケーブルビジョン**  
松本市里山辺 3044-1  
放送業  
<https://www.tvm.ne.jp>

に入り、充実した学生生活を過ごしました。帰省のたびに「やっぱり自分は、自然豊かで生まれ育った松本が好きだな」と感じていましたが、就職先を考える中で、松本のイベントに参加した際、人や地域の温かさに惹かれたことで、地元のテレビ局を視野に入れるようになりました。

## 自分が制作した番組への反響 「観たよ!」の声がとても嬉しい

入社後は、主に松本市内のニュース番組の取材、原稿書き、編集、アナウンスの一連の業務を担当しています。地域の方が「観たよ!」と声をかけてくれたり、取材したお店に足を運んでくださったりする反響が嬉しく、やりがいを感じています。



## 市内のお気に入りスポット！ 弘法山から見える美しい夜景



自然が多いため、日々姿が変わる松本の景色、季節の花を見たり、新しい発見ができるよう、通勤時にはいつもと違う道をあえて通ることも、弘法山は桜もきれいで、おすすめの場所。

ふいち しんや  
**古市 真也** さん  
22歳  
Uターン 就職  
現職：営業

Uターン就職プロフィール  
Uターン前は？ 愛知県(出身：松本市)  
進学 心身科学・健康科学関係  
家族構成 父母、姉  
求人情報 就活サイト  
就職活動 応募から3ヶ月  
自動車 学生の頃親から譲り受けた  
松本へ 新卒就職時に帰郷



●勤務先  
**松本信用金庫**  
松本市丸の内 1-1  
金融業  
<https://www.matsumoto-shinkin.jp/>

もあり、初対面の人とのコミュニケーションは得意。信用金庫での仕事は地域密着型で、大手企業を対象としないため、お客様との距離が近く、色々な人と接することができる点に惹かれて志望しました。

## 松本のお客様は温かく優しい だから頑張ろうと思える

松本での就職を考えた際、遠方への転勤がなく、土日休みがとれることも重視した要素です。大好きな松本に住み続けたい、そしていつか結婚して新しい家族ができた時も、一緒に過ごせる時間が多いほうがよいと考えたからです。仕事をしていて感じるのは、地方ならではのお客様のおおらかさ、優しさ。その温かさが励みになり、これからも頑張ろうと思っています。



## 今でも大好きなサッカー！ 部活を通し他支店とも交流



松本信用金庫にはサッカー部があり、週末のリーグ戦などで、他の支店に勤務する人たちと交流でき、つながりが生まれるのも嬉しいそうです。





しおの ゆうた

塩野 祐太 さん

40歳

Uターン 就職

現職：介護職

Uターン就職プロフィール

Uターン前は？ 山梨県(出身：松本市)

前職 営業

家族構成 妻、子2人

求人情報 知人の紹介

就職活動 1年

自動車 帰郷のタイミングで購入

松本へ 新卒就職時に帰郷



●勤務先  
社会福祉法人梓の郷  
松本市梓川15 3234-15  
福祉業  
https://azusanosato.or.jp/

ものの、日々働く中で福祉の現場での仕事をしたい気持ちが強くなり、キャリアチェンジを決意しました。

## 思い切った松本でのキャリアチェンジ 笑顔の見える仕事へのやりがい

地域に根差した福祉サービスを提供する社会福祉法人梓の郷に勤務しています。大学進学時に山梨県へ移住し、大学生活を送りました。しかし、慣れ親しんだ街であることや、暮らしや家族のことを考えると、改めてとても魅力的な街だと実感したことから松本市にUターンしました。

高校時代のボランティアの経験から、もともと福祉の業界に関わりたと思っていました。福祉事業に関わる企業で営業職として働いていた

## 新たな業務への挑戦 休日は子どもとの大切な時間を

現在の職場には知人の紹介で就職し、サービス付き高齢者向け住宅の施設リーダーとして、現場の業務も並行して行っています。介護の仕事は利用者さんの反応が直に見え、感謝されることが多い仕事なので大きなやりがいを感じています。休日には子どもと一緒にイオンモールに出かけて買い物やクレーンゲームを楽しんでいます。子どもと出かけたり遊んだりしやすい環境が身近にあるのも、松本市に住む魅力だと感じています。



子どもとの時間が日々の活力に！

家族と出かけやすい松本市



「子どもと遊ぶうと思ったときに選択肢が多いのが松本の良さですね」と塩野さん。イオンモールや公園など、足を延ばせば子どもと触れ合える場所が松本にはたくさん。

わにかわ ひろき

鰐川 浩喜 さん

22歳

Uターン 就職

現職：業務係

Uターン就職プロフィール

Uターン前は？ 東京都(出身：松本市)

進学 農業関係

家族構成 父母、姉

求人情報 就活サイト

就職活動 4ヶ月

自動車 就職時に購入

松本へ 新卒就職時に帰郷



●勤務先  
長野銀行 波田支店  
松本市波田 5185  
金融業  
https://www.naganobank.co.jp

活かせる農業関係の普及指導員や農業協同組合などを考えていましたが、長野銀行のインターンシップに参加した際、中小企業と地域の発展に貢献できることにやりがいを感じ、選考試験を受けることにしました。

## インターンシップに参加し 興味を持った金融業へ

地域密着型の金融機関として個人・中小企業のお客さまが抱えるニーズや経営課題に対して提案業務を行う長野銀行に勤務しています。実家がりんご農家を営んでいることもあり、東京の大学では農業を学びました。都会で一人暮らしをする中で、家族の温かさやありがたみを感じ、地元に戻りたいという思いから、卒業後は実家のある長野県内に就職したいと考えてようになりました。当初、就職先としては専門性を

## ワークライフバランスが整う 休暇が取得しやすい職場環境

3回の面接を経て無事内定。現在は、業務係として、口座開設やATMの利用案内などを担当していますが、将来は営業係としてお客様のニーズに沿った提案ができるようになることが目標です。銀行業務検定など金融業ならではの資格取得が多忙な時期も、実家からの通勤で勉強時間が確保できました。休暇制度も整っているため、リフレッシュしながら業務に励んでいます。



農ある風景が自分の原点！

花も果実も、見ていて幸せ



春と言えば桜ですが、梓川地区ではりんごの白い花も満開に。秋には、黄金色の稲穂と真っ赤な果実が鮮やかに風景を彩ります。

まえじま まこと

前島 誠 さん

22歳

Uターン 就職

現職：倉庫管理者

Uターン就職プロフィール

Uターン前は？ 奈良県(出身：松本市)

進学 文学部地理学科

家族構成 父、母、妹3人、弟1人

求人情報 大学のキャリアセンター

就職活動 6ヶ月

自動車 入社前に購入

松本へ 新卒就職時に帰郷



●勤務先  
松本倉庫株式会社  
松本市世賀 7570 番地 4  
倉庫業 / 運送業  
https://www.matsumoto-souko.co.jp

探しました。松本倉庫のことは大学のキャリアセンターで求人Webサイトを見かけ、会社見学を通じて仕事内容と会社に魅力を感じたことから応募し内定となりました。

## やりたい仕事を過ごした街で 希望を叶えたUターン就職

地元で根差しつつ県内外の物流を広く支える倉庫・運輸業務を中心とした松本倉庫株式会社で働いています。大学時代は奈良県で学生生活を過ごしたものの、小中高と慣れ親しんだ地元が好きだと再認識したことや、アルプスの山並みが綺麗であったことから、松本にUターン就職をしたいと考えるようになりました。その際の就職活動の軸は、自動車の運転が好きであったことから、自分がやりたい!と思っていた運送・倉庫業を中心に

## 趣味が高じた希望の仕事 ちょっとした息抜きをドライブで

入社後はチームの一員として周囲の先輩と助け合いながら、倉庫内作業を中心とする仕事を担当しています。仕事に関わった製品が全国に広く流通していると考え、大きなやりがいのある仕事だと感じています。休日は趣味のドライブを楽しんでおり、長野県内の自然豊かな峠道を走ると良いリフレッシュの時間になります。



休日のリフレッシュ！

自然と触れ合いドライブ



市街地から車を走らせると自然が広がる松本市。「家族を乗せて遠方まで運転することもあり、ドキドキしましたが楽しかったです」と前島さん。

なかの ひろき

中野 弘樹 さん

31歳

Uターン 就職

現職：営業

Uターン就職プロフィール

Uターン前は？ 東京都(出身：松本市)

進学 理学・物理

家族構成 祖母、父母、兄

求人情報 合同説明会

就職活動 合同説明会から内定まで5ヶ月

自動車 就職時に購入

松本へ 新卒就職時に帰郷



●勤務先  
松本ガス株式会社  
松本市渚 2-7-9  
ガス業  
http://www.matsumotogas.co.jp

都会の喧騒の中で働き、高額な家賃を払って生活していくよりも、自然豊かで、水や空気の美味しい実家のある松本で暮らしたい、また、何よりも生まれた地域に貢献をしたいという思いが強くなり、Uターン就職を決めました。

## 当初は東京で就活も 合同説明会で松本を選択

家庭用・産業用・空調用に不可欠なエネルギーとして、幅広く都市ガスの提供を行うことで地域社会の発展に寄与する松本ガス株式会社に勤務しています。大学進学を機に上京し、当初は、専ら東京で就活をしていましたが、大学4年の5月に参加した地元企業の合同説明会で松本ガスのブースを訪れ、インフラとして生活に必要な不可欠なエネルギーの業界に魅力を感じました。都内にある企業から内定をもらいましたが、

## 地域のライフラインに直結する 責任ある仕事にやりがいを感じる

現在の仕事は、重要なライフラインとして、地域に貢献できている実感が持て、やりがいがあります。新築住宅のガスの配管設備の設計を考えたり、安全で使いやすいガス器具を提案・設置したりする中で、毎日違う現場を回り、建築など関連知識を学ぶことも楽しんでいます。



松本に生まれてよかった！

大好きな縄手通り



「実家近くの自然豊かな環境も好きですが、風情ある縄手通りは特に大好きな場所。お気に入りのアイスクリーム屋さんもあるんです」と中野さん。





地元のキャリアコンサルタントが伝える

# Q & A



## Q 松本市での生活は自家用車が必要なのでしょうか？

### A あったほうが選びやすく範囲が大きく広がります



1世帯当たりの自家用車平均保有台数は1.025台（令和5年3月31日現在：一般財団法人 自動車検査登録情報協会より出典）ですが、松本市の1世帯当たりの自家用車平均保有台数は1.83台（令和4年3月31日現在：北陸信越運輸局 長野運輸支局のデータより加工・出典）となり非常に高い数値となります。自家用車を活用することで駅から離れた就業先や、バスの巡回ルートに含まれていない就業先の通勤の選択肢が広がるこ

とから「働く」選択肢も自ずと増えます。また「暮らす」という観点では市内でのショッピングやレジャーも充実していることから、プライベートを豊かにしていくことにも繋がります。余談ですが、松本市は長野県の中央に位置しており、県外各所へのアクセスがしやすい立地となっていますので、他エリアの観光を楽しむ選択肢も広がると思います！

## Q 求人への応募を行う際にはどのようなことが大切なのでしょうか？

### A 自分自身の現状を理解し、優先順位を決めましょう



ご自身の経験・スキルをキチンと棚卸しする自己理解に加え、どのような仕事がしたい・できるのか、それを実現するうえでどのような企業があるのか、といった仕事・企業理解が大切だと思います。そこから希望の条件面などに優先順位をつけながら、応募先を絞って決めていく方が時間的にも効率がいいのではないかと思います。とはいえ普段実施の機会が少ない自

己理解の方法や地域企業の情報収集など、一人では実現し難しいことも勿論あると思います。そんな時にはエージェントやハローワークなどを頼りながら、準備を進めてみてはいかがでしょうか。29ページに具体的な相談先が載っていますので参考にしてみてください。

## Q どのように求人を見つければ良いのでしょうか？

### A 数多くのルートの活用がオススメです



特定の媒体だけを使用するのではなく、複数媒体を利用しながら幅広く情報を拾っていくことを推奨しています。例えば、ハローワーク松本では松本市だけでなく近隣市町村を含めた求人情報を取り扱っていますが、常用・パート雇用を含めて令和4年度は月当たり平均3,620件（2023年4月ハローワーク松本業務月報のデータより加工・出典）もの新規求人が出ており、求人情報媒体としては非常に情報量が多いものとなっています。

す。そこに求人情報サイトやエージェントの利用を併せるとより多くの情報を得ることができます。希望される業種・職種によって求人掲載されている媒体が異なっていたり、エージェントによって保有求人に違いがあったりするため、特定の媒体のみに偏らずに探していくことが良いと思います。

## Q オンライン面接も可能でしょうか？

### A スタンダードになってきています



企業にもよりますが、時間の制約も少なく応募者の負担軽減にもつながることから、松本市内の企業にも浸透しておりスタンダードな選考の一つとなっている印象があります。中には最終面接まで含め、全てオンライン面接で完結する企業もあります。しかし私たちコンサルタントとしては、選考や会社見学などを通じて、一度は応募先の企業を訪問しておくことを推奨しています。

会社内の雰囲気や作業環境など現地でしか知りえない情報もあり、職場付近の環境や建物、転居予定エリアからの通勤状況なども把握することができるためです。ご自身が働く可能性のある企業さんであれば、一度はその環境を目にしておきたいですね！

## Q ゆきは多いのでしょうか？

### A あまり降りません



雪が降りやすいイメージを持たれがちですが、松本市は降雪が比較的少ない地域となります。松本盆地の中央に位置しているため、気温の年較差が大きく降水量が少ない内陸型気候の特性を有しています。具体的には、12月～3月の月当たり降水量の全国平均が91mm（平成3年～令和2年時点：気象庁データを基に加工・出典）であるのに対し、同条件での松本市

の平均は47mm（平成3年～令和2年時点：気象庁データを基に加工・出典）となっています。しかしまったく雪が降らないというわけではありませんし、日によっては路面が凍結する可能性があります。冬場の自家用車の運転は必ず冬用タイヤを装着し、安全に十分配慮したうえでの運転を行いましょう。

## Q 住まいや収入・家賃など、都市部と比較してどのような状況なのでしょうか？

### A 松本市と人口等が非常に近い、東京都隣周布市を「数字で比較」してみました

#### ■ 世帯収入比率

世帯収入額	松本市	調布市
300万円未満	32.23%	31.33%
300万円～500万円	30.33%	27.42%
500万円～700万円	17.75%	15.62%
700万円～1,000万円	12.86%	15.68%
1,000万円以上	6.83%	9.95%

総務省統計局 2018年 住宅・土地統計調査 住宅及び世帯に関する基本集計

#### ■ 就業率

	松本市	調布市
全体	57.78%	50.10%
女性	51.00%	44.74%

総務省統計局 2020年国勢調査 就業状態等基本集計

#### ■ 家賃相場

タイプ	松本市	調布市
ワンルーム・1K・1DK	5.46万円	7.25万円
1LDK・2K・2DK	6.99万円	11.51万円
2LDK・3K・3DK	8.75万円	16.00万円
3LDK・4K・4DK	10.28万円	18.89万円

ライフホームズ homes.co.jp を参考（2024年2月9日時点）

#### ■ 医療

	松本市	調布市
一般病床数	2,576床	501床
医師数	1,227人	325人
小児科医師数	100人	33人

一般病床数：厚生労働省2021年 医療施設調査  
医師数、小児科医師数：厚生労働省2020年 医師・歯科医師・薬剤師調査

	【松本市】	【調布市】
人口	241,145人	242,614人
世帯数	104,934世帯	120,945世帯

総務省統計局2020年 国勢調査

#### ■ 住宅床面積

	松本市	調布市
住宅床面積	104.15 m <sup>2</sup>	66.47 m <sup>2</sup>

総務省統計局 2018年 住宅・土地統計調査 住宅及び世帯に関する基本集計

#### ■ 住宅地平均価格

	松本市	調布市
住宅地平均価格	4.40万円/m <sup>2</sup>	35.24万円/m <sup>2</sup>

国土交通省2022年 都道府県地価調査



# 新卒者の 松本就職 のコツ

卒業後の就職先は、だれもが選択に悩むもの。今後、自分自身がどのように働き、暮らしていきたいかを考えましょう。地元の情報をよく知らないまま、就職先を決めてしまわないよう注意が必要です。日本は未だに、新卒での就職がうまくいくかどうかでその後の人生に大きな影響が生まれやすい労働市場のため、ポイントをおさえて就活を進めましょう。



## ヤングハローワーク松本

ヤングハローワーク松本(新卒応援ハローワーク松本)では、求人情報・採用情報・会社情報の収集や、履歴書の書き方、面接の方法など企業に採用されるためのアドバイスを受けることができます。



## 銀座NAGANO

銀座NAGANOには、「ジョブカフェ信州」という若者を対象とした就職支援を行う長野県スタッフがいます。様々な相談ができるのでぜひ利用してみましょう。

## 就職後の収支をシミュレーション

特に、都市部での就職を検討している場合、どんな収支になるのか必ずシミュレーションをしてみよう。

都市部で就職をした場合、地方や実家よりも、生活費が多額になるケースがあります。華やかな都会暮らしに慣れて就職してみたものの、収入の多くが生活費に占められてしまい、余暇を楽しむどころか、生活をするのに精一杯!なんてこともあります。地方で暮らし、都市部へは休日に出掛けるほうが金銭的に余裕ができ、楽しめる場合もあります。事前にシミュレーションをしてみましょう。

## 都市部へ就職希望の人は生活体験を

夏場、音楽を聞きながら、エアコンの効いた車での通勤は地方のメリット  
都市部と松本、それぞれの生活、通勤、仕事を理解して進めよう。

都市部の生活スタイルは、馴染める方、馴染めない方に分かれます。「あの電車通勤に耐えられない……」松本へ移住を希望される方の多くが、都市部ならではの理由を挙げています。通勤時間が分散してきたとはいえ、都市部のラッシュはかなり混雑します。地方と都市部では、色々な環境が違うことを確認しましょう。

## 就活ナビには全法人の約1%だけが掲載

就活ナビ(求人広告サイト)で知ることができる会社は全体の一握り!  
260万社以上は、広告を出していません。

就活ナビだけが就活の場と捉えたと、得られる情報は限定的になってしまいます。地元の情報は、ハローワーク、職業安定協会、商工会議所に集まっているため、これらの団体のサイト閲覧や問い合わせ等を行いましょ。

## 地元で開催される就職関連イベントには積極的に参加を

地元のイベントでなければ出会えない企業に出会えるチャンスがある。

地元で開催されるイベントには、書籍やインターネットから情報が得られない企業と出会うチャンスがあります。求人広告では伝わらない企業の事業戦略や魅力を肌で感じてみましょう。地元のことを知らずに就業先を決めてしまわないためにも、可能な限り地元で開催されるイベントに参加しましょう。

## 長期休みには地元のインターンシップへ

長期休みの際は、地元企業のインターンシップに集中し  
時間、交通費の節約を心がけよう。

就業体験を通じて、仕事や企業、業界、社会への理解を深めることが出来るインターンシップ。就業体験ができる貴重な仕組みのため、可能な限り多くの企業へ参加したいものですが、地元と進学先の移動は、時間や交通費が必要となります。忙しい就職活動の中で効率良く参加するためにも、地元のインターンシップには、長期休みに集中して参加できるように準備しましょう。

## 移住者・帰郷

# U・Iターン 就職 転職 ステップ

転職だけでも人生の大きな転機ですが、地元への帰郷や移住を伴うとなると、より多くのことを決めなければなりません。帰郷や移住後の生活をより良いものにするために、自分(家族、パートナー)の価値観を再確認し、支援機関などの手助けも受けながら進めていきましょう。



## ふるさと回帰支援センター 信州暮らしサポートデスク

ふるさと回帰支援センターには、松本市の情報が集まったコーナーを設置してあるほか、具体的な移住、就業の相談を行うことができます。



## 銀座NAGANO

銀座NAGANOには、長野労働局のハローワークを併設しているほか、移住に関する相談ができる環境が整っています。すべて無料で利用できるのでぜひ足を運んでみてください。

STEP 1

STEP 2

STEP 3

STEP 4

STEP 5

STEP 6

STEP 7

STEP8

## 暮らし、生き方の変化を明確にする

「都会に疲れたから松本でのんびり暮らしたい」という理由だけでなく、移住する「目的」「場所」「生活スタイル」などを決めましょう。今後の意思決定は、ここを中心に進めます。

## パートナー・家族の同意

移住を検討する際、家族やパートナーがいる方は、移住計画をキッチンと話して同意を得ることが必要不可欠です。また、単身移住の方も親や友人など、付き合いの深い人にはお話をしておきましょう。同じ職場や仕事で繋がりがある人には、仕事探して問題になる場合があるので、内定までは伏せておくほうが良いでしょう。

## 条件の書き出しと優先順位

どんなところに暮らしたいか、仕事の内容や給料、移住時期などあらゆる希望を書き出して、優先順位を決めましょう。のちのち順位は入れ替わっても構いません。順位を決めることで、具体的な行動に移しやすくなります。

## 松本市に滞在してみる

松本市内には、移住者が営むゲストハウスがいくつかあります。移住を検討している方が、松本での暮らしを体験するための滞在場所としてもご利用いただけます。

松本市 移住者ゲストハウス

検索

## 仕事探し

ハローワークや求人サイト、情報誌などを活用して、求人情報を集めましょう。転職支援を行っている人材紹介会社への登録もお勧めです。

## 住まい探し

松本市には、商業施設やオフィスが集まる「中心市街地」から、田畑や住宅地が広がる「郊外エリア」、「山間地」と呼ばれる山あいの地域までがあり、エリアごとに異なる表情をもっています。住まいを探す際には、ご自身がどんな場所でどんな暮らしをしたいかをイメージし、市役所や不動産業者に相談してみましょう。

## 移住の準備

移住の準備には、多くの時間や費用が必要となります。特に、費用の面では、仕事や住まいを探す際の交通費、宿泊費に加え、引っ越し代、住まいの初期費用、家具・家電購入費用などがかかります。また、松本市では、都市部のように公共交通機関が発達していないため、車が主な移動手段となります。車を持っていない場合は、購入も考えておく必要があります。

## 移住!

知り合いが少ない場所への引っ越しとなります。近所の人とすれ違ったら挨拶をしたり、地域の行事に参加してみるなど、まずは身近な地域の人とコミュニケーションをとってみましょう。日常の中のちょっとしたつながりを大切にすることで、地域に溶け込みやすくなり、安心感を得られ、暮らしやすさを感じられるかもしれません。また、勤務先の人と休日を過ごしたり、趣味の集まりへ参加すること、お子さんと一緒に子育て支援センターや児童館へ出かけることも良いかもしれません。お友達が増えることで、生活の充実感につながるでしょう。



## 仕事に関する支援窓口等

### 一般企業に就職したい

■ **イーキュア(株)**(まつもと暮らし移住・転職応援サポート業務委託業者)  
就職・転職支援を行うエージェント。都市部で定期的に個別相談会や  
転職セミナーを開催しています。詳しくは、HPをご覧ください。  
松本市島立830-11 相談時間／9:00～17:00 (土日・祝日・年末年始を除く)

☎ 0120-640-234  
https://www.ecure.co.jp/matsu/

有料職業紹介事業 許可番号：20-1-300004

松本市 イーキュア

検索

### ■ ハローワーク

職業相談、職業紹介、紹介状の発行を行っています。  
求人情報検索端末で松本市内の企業の求人情報を閲覧できます。

#### ●銀座NAGANO5階 (併設)

東京都中央区銀座5-6-5 NOCOビル1・2・5F  
相談時間／10:00～18:00(日・月・祝日・年末年始を除く)  
☎ 03-6274-6016

https://jsite.mhlw.go.jp/nagano-roudoukyoku/hourei\_seido\_tetsuzuki/shokugyou\_shoukai/ijyu-kouryu\_center.html

長野労働局 長野県移住・交流センター

検索

#### ●ハローワーク松本

松本市庄内3-6-21  
相談時間／平日8:30～17:15、土曜日(第2・第4)10:00～17:00(日・祝日・年末年始を除く)  
☎ 0263-27-0111

https://jsite.mhlw.go.jp/nagano-roudoukyoku/anteisyo/anteisyo02.html

ハローワーク松本

検索

「ハローワークインターネットサービス」では、ご自身のPC、スマートフォンから  
全国の求人情報を閲覧できます。 https://www.hellowork.go.jp/

ハローワークインターネットサービス

検索

#### ●ヤングハローワーク松本 (松本新卒応援ハローワーク)

松本市深志1-4-25 松本フコク生命駅前ビル1階  
相談時間／8:30～17:15 (土日・祝日・年末年始を除く)

☎ 0263-31-8600  
https://jsite.mhlw.go.jp/nagano-roudoukyoku/tokushu\_campaign/shinsotsuouen-hw.html#shinsotsuhw-matsumoto

ヤングハローワーク松本

検索

### ■長野県プロフェッショナル人材戦略拠点

企業等での事業の計画・運営などの実績があり、かつ受け入れる企業において事業  
創出力の強化に繋がるような活躍が期待できる人材のサポートを行っています。  
〒380-0838 長野市県町584 (一般社団法人長野県経営者協会内)  
☎ 026-238-2623(月～金 9:00～17:30)  
https://www.nagano-pro.com/workin-nagano.html

長野県プロ人材

検索

### ■Dreamer(松本地域の就職情報サイト)

松本職業安定協会が運営する、松本地域の就職情報サイト。企業の情報や、  
就職説明会などのイベント情報を掲載しています。  
http://www.mcci.or.jp/www/dreamer/

松本職業安定協会

検索

### ■長野県移住支援金対象求人情報サイト

長野県移住支援金の対象となる求人掲載しています。  
支給要件については各種窓口へお問い合わせください。  
https://uij-matching.pref.nagano.lg.jp/

長野県移住支援金

検索

#### ●松本市UIターン就業・創業移住支援事業補助金について

https://www.city.matsumoto.nagano.jp/site/matsumotogurashi/4079.html

### ■シューカツNAGANO(長野県の就活ポータルサイト)

長野県内の就活情報サイト。企業情報、就活イベント情報、インターシップ情報を掲載しています。  
メールマガジンを登録すると、就活に役立つ情報を受け取ることができます。

https://www.shukatsu-nagano.jp/

シューカツナガノ

検索

### 医療・福祉・保育の仕事がしたい

#### ■(公社)長野県看護協会ナースセンター

保健師、助産師、看護師、准看護師の方向けの就職支援を行っています。  
HP上で求人情報を閲覧することもできます。

松本市旭2-11-34 長野県看護協会会館内  
相談時間／9:30～12:00、13:00～16:00(土日・祝日を除く)

☎ 0263-35-0067 http://nursen.or.jp/nurse-center/

長野県看護協会 ナースセンター

検索

#### ■(一社)長野県薬剤師会

HP上の「求人情報マップ」から、地域、事業所、雇用形態別に  
薬剤師の求人情報を閲覧できます。 https://www.naganokenyaku.jp/

長野県薬剤師会

検索

#### ■長野県福祉人材センター 中信事務所

福祉、介護、保育専門の就職支援を行っています。HPでは、求人情報、  
各施設・事業所の概要や福利厚生、就職説明会などの情報を閲覧できます。  
東筑摩郡山形村4520-1 いちいの里内

相談時間／9:00～17:00 (土日・祝日・年末年始を除く)

☎ 0263-88-0180 http://fukushi-nagano.jp/

信州福祉介護のひろば

検索

## 起業・創業したい

#### ■松本市 産業振興部 商工課

松本市内で創業を目指す方や創業された方の支援を行っています。  
松本市丸の内3-7 (松本市役所本庁舎5階)  
相談時間／8:30～17:15 (土日・祝日・年末年始を除く)

☎ 0263-34-3110  
https://www.city.matsumoto.nagano.jp/soshiki/75/111436.html

松本市 創業支援

検索

#### ■松本商工会議所 経営支援部 経営支援グループ

松本市内での創業・経営支援、各種セミナー等を行っています。  
松本市中央1-23-1

相談時間／8:30～17:15 (土日・祝日・年末年始を除く)

☎ 0263-32-5350 https://www.mcci.jp/

松本商工会議所 創業支援

検索

## 就農したい

#### ■松本市 産業振興部 農政課

松本市内で農業をしたい方の支援を行っています。  
松本市丸の内3-7 (松本市役所本庁舎5階)

相談時間／8:30～17:15 (土日・祝日・年末年始を除く)

☎ 0263-34-3222 https://www.city.matsumoto.nagano.jp/life/6/22/121/

松本市 就農支援

検索

#### ■デジタル農活信州

就農までに必要な知識や体験など、就農準備の進み具合をチェックできるサイト。  
希望 (地域、作物、支援制度など) に合う就農地を検索できます。

http://www.noukatsu-nagano.net/

デジタル農活信州

検索

## 就林したい

#### ■(一財)長野県林業労働力確保支援センター

認定事業主と求職者が面会する「共同就職説明会」のほか、  
就林希望者向けの職場見学会、講習、就業後の現場技能者育成などを行っています。

長野市岡田町 30-16 (長野県林業センター 4階)

相談時間／平日 9:00～17:00 (土日・祝日・年末年始を除く)

☎ 026-225-6080 https://www.nrinrou.net/

長野県林業労働力確保支援センター

検索

## 移住に関する支援窓口等

### 松本暮らしの総合相談窓口・SNS

#### ■松本市 総合戦略局 移住交流推進室

松本市内の各地域の特色や公共交通機関、病院・ショッピングセンター  
等の施設、住まいなど、移住に関する各種相談をお受けしています。  
また、都市部で開催される移住イベント等にも参加しています。

松本市丸の内3-7 (松本市役所本庁舎 1階)  
相談時間／8:30～17:15 (土日・祝日・年末年始を除く)

☎ 0263-34-3193

E-mail: matsumotogurashi@city.matsumoto.lg.jp  
https://www.city.matsumoto.nagano.jp/site/matsumotogurashi/

松本市 移住相談

検索

#### LINE 公式アカウント

アカウント名:まつもと暮らし応援課  
月に数回、移住に役立つ情報を配信します。

@792jcrnv

友だち検索



YouTube



https://www.youtube.com/  
@user-wx4fzsz2d

Instagram



https://www.instagram.com/  
matsumoto\_gurashi/

### 長野県の移住ポータルサイト

ふるさとに選ばれる  
楽園信州  
心が豊む・信州に住む



https://www.rakuen-shinsyu.jp/

楽園信州

検索

### 住まい探しはこちら

松本市  
空き家バンク



https://matsumoto-akiyabank.jp/

松本市空き家バンク

検索

ふるさとに選ばれる  
楽園信州  
心が豊む・信州に住む  
空き家バンク



https://rakuen-akiya.jp/

楽園信州空き家バンク

検索

### 三大都市圏の移住相談窓口

相談で来訪される場合、事前のご予約をおすすめします。

#### 東京 銀座NAGANO 移住・交流センター

東京都中央区銀座5-6-5 NOCOビル5階  
(東京メトロ銀座駅 A1・B5出口から徒歩1分、JR有楽町駅から徒歩7分)  
相談時間／10:00～18:00 ※年末年始、祝日を除く

☎03-6274-6016

E-mail: tokyo-ijucenter@pref.nagano.lg.jp

https://www.ginza-nagano.jp/

銀座NAGANO

検索

#### 東京 認定NPO法人ふるさと回帰支援センター

信州暮らしサポートデスク

東京都千代田区有楽町2-10-1 東京交通会館8階  
(JR有楽町駅 京橋口・中央口から徒歩1分)  
相談時間／10:00～18:00 ※月曜日・祝日・夏季・冬季休業を除く

☎080-7735-3992／☎090-1657-7401

E-mail: nagano@furusatokaiki.net

https://www.furusatokaiki.net/

ふるさと回帰

検索

#### 大阪 大阪移住・交流サポートデスク

(長野県大阪観光情報センター内)

大阪府大阪市北区梅田1-3-1-800 大阪駅前第一ビル8階  
(地下鉄西梅田駅から徒歩3分、JR大阪駅から徒歩10分)

相談時間／9:30～17:00 ※土日・祝日・年末年始を除く

☎06-6341-7006

E-mail: osaka-ijudesk@pref.nagano.lg.jp

長野県大阪交流サポート

検索

#### 名古屋 名古屋移住・交流サポートデスク

(長野県名古屋観光情報センター内)

愛知県名古屋市中区栄4-1-1 中ビル5階  
(地下鉄東山線・名城駅「栄」駅、名鉄瀬戸線「栄町」駅から地下街で直結)  
相談時間／9:30～17:00 ※土日・祝日・年末年始を除く

☎052-251-1441

E-mail: nagoya-ijudesk@pref.nagano.lg.jp

長野県名古屋交流サポート

検索