

IGA STYLE
2025

IGA *Style*

三重県伊賀市移住ガイドブック



ちょっといいのが
ちょうどいい。

住まい探しや子育てまで充実サポート

自然と便利さがちょうどいい

歴史ある「忍者の里」に住んでみませんか

三重県伊賀市

伊賀市は、都市部からのアクセスも良好でありながら、豊かな自然に囲まれた落ち着いた環境が魅力です。四季折々の美しい風景や清流、山々の景観は、日々の暮らしに心地よさをもたらします。医療・教育・公共サービスも整っており、安心して子育てや生活を送ることができます。



教えて！

伊賀 ってどんなところ？

伊賀市は奈良県・京都府・滋賀県に隣接しています。
大阪・名古屋・京都にもアクセスがよく自然と歴史がある
「忍者」で有名な町です。



伊賀市 MAP



伊賀市は俳聖『松尾芭蕉』の生誕の地です。
小学校の宿題に俳句があるのが伊賀の特徴です。

人口：83,666 人(2025 年8 月時点)
面積：558.2 km²

注目！

もっと知りたい 伊賀 のこと

町の中心には伊賀上野城があり、忍者博物館には国内外から毎年多くの観光客が訪れます。ハイキングやキャンプなど、自然のなかで楽しめるものも多くあります。



POINT
01

食と文化

豊かな自然に育まれた食と文化が息づくまちです。伊賀米や伊賀牛、伊賀酒など全国に誇る特産品があります。また、忍者の里としても有名で、伊賀焼や伊賀組紐などの伝統工芸品、歴史ある町並みも体感できます。



POINT
02

交通アクセス

伊賀市は、大阪・名古屋から約90分でアクセスできる便利な立地にあります。JR関西本線、伊賀鉄道、近鉄大阪線を利用すれば、都心部への通勤・通学が便利です。また、名阪国道や新名神高速道路も近くにあり、車での移動も快適です。

POINT
03

仕事と暮らしの両立

市内の企業や農業、観光業など多様な働き方があり、地方ならではのスローライフを実現しながら、都市部へのアクセスも便利。移住者向けの補助金や就職支援も充実しており、新しい生活のスタートを力強く後押しします。



POINT
04

子育て・教育の充実

伊賀市は子育て世代への支援が充実しており、保育園・幼稚園から学校まで、安心して子どもを育てられる環境があります。また、市独自の子育て支援制度や医療費助成など、家庭の負担を軽減する施策も多数。自然と触れ合いながらのびのびと育つ環境は、子どもにも親にも魅力的です。



POINT
05

地域コミュニティと安心

小規模な町ならではの温かい人間関係が根づく伊賀市。地域活動や集落のイベントを通して、住民同士が助け合う文化があります。初めての移住でも、地域の方々がサポートしてくれます。



POINT
06

災害につよい土地

地形や気象条件に恵まれているため、災害リスクが比較的低い地域です。市内は山間部と平地がバランスよく広がっており、洪水や土砂災害の発生リスクが少ないとされています。また内陸に位置しているので津波の心配はありません。

杉森 華さん

東京都調布市 --> 伊賀市広瀬



きっかけは

祖父母の実家をリフォーム！雑貨屋を開業！

高校まで伊賀で過ごした杉森さんは東京で生活していても、伊賀のおばあちゃんの家が忘れられなかったという。

実家は伊賀のまちなかにあるのですが、おばあちゃんの家に住みたいとずっと考えていました。

でも、そう思った頃には到底住める状態ではなかったんです。

崩壊寸前だった祖父母の家のリノベーションを決意。どうしてもここじゃないと嫌だった。

ここでの思い出が強いんだと思います。具体的に何がという思い出せないのですが（笑）

魅力は

ここにしかない景色

周りを見渡す限りの田んぼに囲まれた場所にある。

ある時は水を張った田んぼが空を映し幻想的になる。また、ある時は夕日が収穫前の稲穂を真っ赤に染め上げ、夜になると一面の星空が辺りを包み込む。今だからこそ理由がわかった気がします。

それを子どもたちが自分と同じように体感してしているんだなと思います。



新発見

ある日増えた家族

お客様として訪れた方とヤギの話で大盛り上がり。ヤギを飼うのが夢だと伝えるとなんとお譲りいただけることに。急遽始まったヤギ生活。ベビーシッター兼草刈り係として大活躍中のため、今ではヤギ無しの生活は考えられません。



移住コンサルジュからメッセージ

子育て支援制度が整っているのはもちろん、移住に伴う保育園や学校の手続きについても、私たち移住コンサルジュが全力でサポートします！



気になる！

伊賀市の子育て支援は？

切れ目のない子育て支援

妊娠から子育て期までずっと寄り添う安心のサポート

伊賀市では、妊娠がわかったその日から、子どもが健やかに育つまで、保健師・助産師・相談員が一体となり、切れ目のないサポートを行っています。



POINT！

子育て支援センターは市内に6ヶ所！

写真はハイトピア伊賀の子育て支援センターです。



教えて！

子どもの成長に合わせた6つのステップ

STEP
01

妊娠したら

- ・母子健康手帳の交付
- ・妊娠・出産の電話相談
- ・ウエルカムベビー教室
- ・妊婦検診検査
- ・妊婦のための支援給付

STEP
02

赤ちゃんが生まれたら

- ・産婦検診検査
- ・こんにちは赤ちゃん訪問
- ・離乳食教室
- ・産後ケア事業で心身をサポート

STEP
03

子どもの健康

- ・定期健診
- ・こども医療費の助成
- ・休日や夜間に受診できる医療機関があります

STEP
04

手助けが必要なとき

- ・伊賀市ファミリー・サポート・センター
- ・一時預かり（一時保育）
- ・休日保育
- ・子育て短期支援事業
- ・病児保育事業

STEP
05

保育所（園）・幼稚園・認定こども園

- ・保育料無償（3歳児クラス以上）
- ・副食費の無償化（3歳児クラス以上）
- ・第3子保育料等無償化
- ・使用済み紙おむつの持ち帰り廃止

STEP
06

小中学校になったら

- ・小中学校の給食費無償化
- ・放課後児童クラブ

CHECK!



子育て特設サイト

伊賀市
未来応援の術

地域で育む、安心の子育て

子育ては家庭だけでなく、地域全体で支えるもの。

伊賀市では、行政と地域が一体となり、妊娠期から子どもの成長まで「切れ目のない子育て支援」で、親と子どもの笑顔を守ります。



清峰 斉仁さん
麻衣さん

神奈川県海老名市 --> 伊賀市島ヶ原



きっかけは

18 歳になった愛犬のために

清峰夫妻は愛犬と島ヶ原へ移住。愛犬はアルくん（20歳）とらむねくん（13歳）の2匹。

アルくんは人間でいうと100歳近い長寿犬。

愛犬たちを静かな広い土地で過ごさせてあげたい。その想いから移住先を探すようになり、たまたま旅行に訪れた三重県が気に入って、こちらの家に辿り着き、移住生活がスタートしました。

新発見！

住んで驚き！伊賀のポテンシャルを知る

「伊賀の有機野菜は感動的な美味しさなんです」

そう語る夫の斉仁さんは、今まで苦手だった野菜も伊賀に来てから食べられるようになり、高齢の愛犬たちも元気になったように感じているという。2匹とも野菜も果物もなんでも食べるんです。この子たちの長生きの秘訣は伊賀の有機野菜かもしれません。

夫婦は、犬のしつけ教室や食事アドバイザーの仕事をしており、愛犬家の悩みの多くはペットの食事なのだという。食材の質や新鮮さで食欲の無いワンちゃんがご飯を食べるようになったりする場合もたくさん見てきました。

この子たちと有機野菜の意外な結びつきが仕事にも活かされて、今では敷地内の菜園で様々な野菜を育てては、愛犬と共に収穫を楽しんでいます。



教えて！

地域との交流と予想外の出来事

移住先を探すのに伊賀市の移住コンシェルジュに相談しました。

補助金のことや、すでに移住している先輩との定期交流や、島ヶ原地域との交流でも助けてもらい、今では地域のお祭りや地場商品の開発などにも参加し、すっかり地域に馴染んでいます。

三重県は暖かい気候だと思っていたんですが、伊賀はめっちゃくちゃ寒かったです。

12月に移住したのでそれはもう寒さとの戦いでした。

急速DIYで床を張り、寒さも乗り越えてきたという清峰夫婦。

まだまだやりたいこともたくさんあるので、これからも楽しみです。

そう笑顔で話す夫妻がとても印象的でした。

野茂 たくみ さん

大阪府城東区 --> 伊賀市上野西大手町



きっかけは

夢を叶える移住

野茂さんは伊賀で飲食店を開業したいという夢を叶えた。

中学時代に1年半くらい伊賀に住んでいたんです。その頃の楽しい思い出と、今でも親交のある友人が移住のきっかけです。野茂さんは大阪で居酒屋を経営していたノウハウを活かし、飲食店「ちりん」をオープンした。

子どもが小さかったので子どもを見ながら仕事ができる自宅兼店舗を探していて、丁度良い物件が出てきたので即決しました。お店づくりには伊賀市の起業補助金などを活用し、素敵な店舗ができました。

POINT!

空気が綺麗な場所で子育てをしたい

大阪に住んでいる時に息子が喘息で苦しんでいたのですが、伊賀に移住してすっかり元気になったんです。今では野球に夢中になっています。

伊賀は空気も水も綺麗で、美味しい野菜もたくさんあって、何よりも人があたたかい。とてもいい所です。移住したらワンちゃんを飼いたいという夢も叶いました。



教えて！

これからの夢

もう少し落ち着いたら夜の居酒屋営業もスタートできたらと思います。せっかくなら大阪の名物も味わってもらえるようなお店にしていきたいです。

移住コンサルジュから 移住のポイントを紹介

伊賀市では、起業に向けた支援も行なっています。起業を考えている方や不安を抱えている方も、ぜひお気軽にご相談ください。伊賀市では他にも移住して起業されている方がたくさんいます！



教えて！

移住までの5つのステップ

STEP
01

情報収集・相談

- ・WEBやパンフレットで暮らしや住まい、仕事、子育て環境をチェック
- ・移住コンシェルジュに相談し、希望条件や不安を整理
- ・何をしたいかと求めて移住するのか目的を考える

STEP
02

移住体験・現地見学

- ・ぐるっと伊賀巡りに参加！実際に来て、伊賀市のことを知ろう！
- ・自治会など地域のことをしっかりCHECK！

STEP
03

住まい・仕事探し

- ・空き家バンクや住宅支援制度を活用して物件を検討
- ・必要に応じてリフォーム・補助金も確認

STEP
04

移住手続き

- ・住民票の移動、子どもの学校手続き、各種支援制度の申請
- ・移住後の相談窓口で、生活や地域活動のサポート

STEP
05

移住後のサポートも充実

- ・移住コンシェルジュが新生活の相談や地域とのつながりをサポート
- ・移住後困ったことがあれば移住コンシェルジュに相談
- ・移住者交流会が定期的に開催され、移住者同士の交流も！



空き家を活かして、未来の住まいに

伊賀市では、市内の空き家を登録・紹介する「伊賀流空き家バンク」を運営。移住・定住を希望する方へ、多彩な住まいを提案しています。

バーチャル内覧で安心便利！

遠方にお住まいの方でも、スマートフォンやパソコンから気軽に物件をチェック。現地に行かなくても暮らしのイメージが膨らみます。市街地の利便性、里山や農村部の自然、ライフスタイルに合わせた住まいが見つかります。

CHECK!



空き家バンク

サポートは

移住コンシェルジュに お任せください！

伊賀市では移住コンシェルジュが移住前から移住後まで継続してサポートを行います。住まい、仕事、子育て、環境、地域など移住についてわからないことがあれば何でも相談できます。

CHECK!

三重県伊賀市移住交流ポータルサイト
iga-style

伊賀市 移住

検索



お気軽にご連絡ください
移住コンシェルジュ窓口

TEL 0595-22-9680

参加費
無料

移住コンシェルジュがご案内 一日移住体験ツアー



CHECK!



伊賀市では、移住希望者の方を対象に、実際に市内を巡る“オーダーメイド型移住体験ツアー”を実施中。希望や関心に合わせて、移住コンシェルジュがご案内！1日コースはもちろん、午前・午後だけでもOK！自然、子育て、仕事、暮らし…あなたの“気になる”を見に来ませんか？お気軽にお申し込みください！



三重県伊賀市移住交流ポータルサイト

iga-style

移住のことなら

伊賀市 移住

検索



伊賀流 未来応援の術

子育てのことなら

伊賀市 子育て

検索



伊賀流 空き家バンク

空き家のことなら

伊賀市 空き家

検索



伊賀市地域力創造部地域創生課

〒518-8501 三重県伊賀市四十九町3184番地

TEL 0595-22-9680 Mail chisou@city.iga.lg.jp

このパンフレットの掲載内容は2025年8月末時点の有効な情報です。
最新の情報についてはお問い合わせください。

インスタで伊賀の魅力を発信中!

