長野県佐久市ってどんなところ？
～佐久市でSAKUcessライフを！～

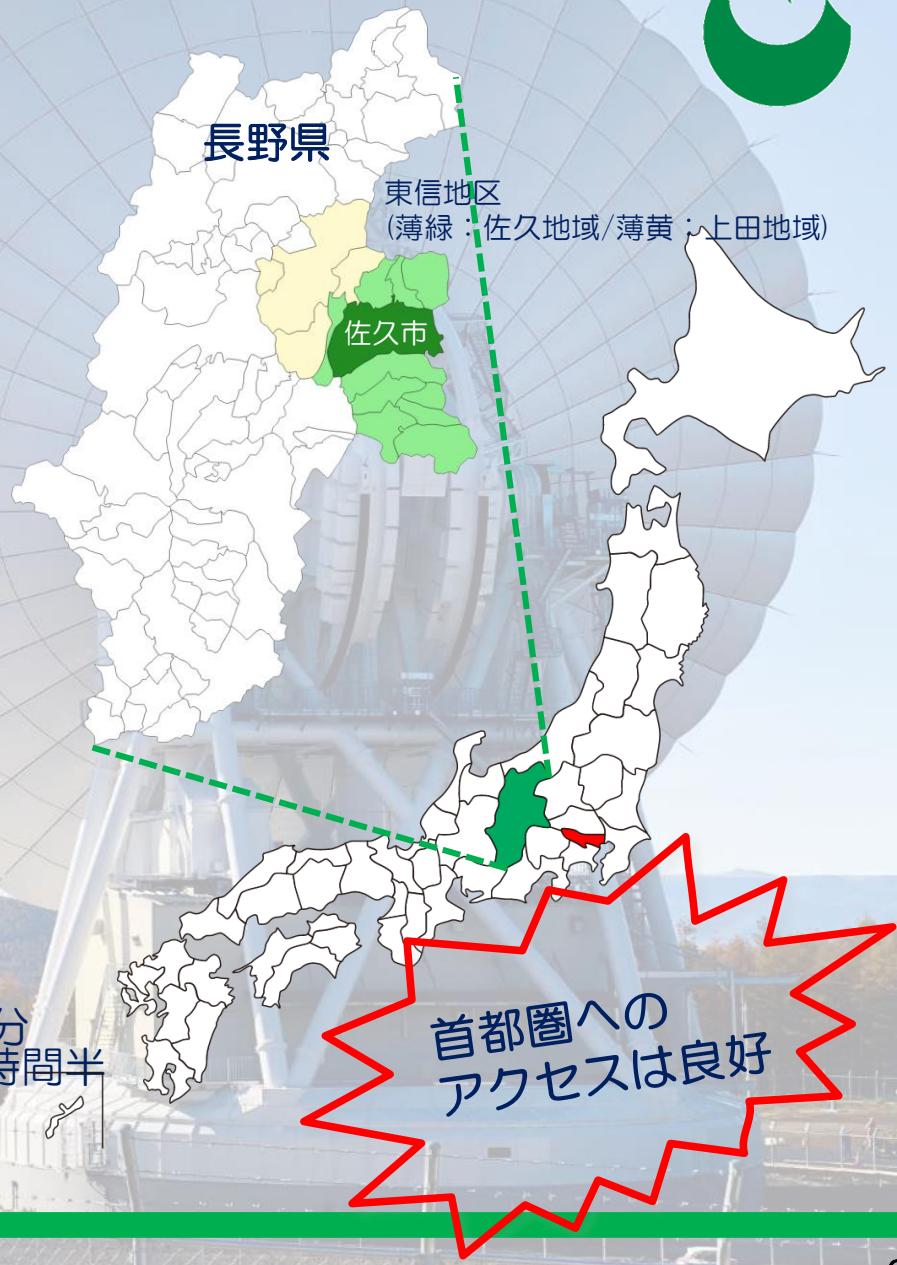
佐久市役所
移住交流推進課

1 佐久市の紹介

1-1 佐久市の概要

主要データ

人口	97,258人(2025年4月1日時点)
面積	423.51㎢
標高	692m(市役所本庁のある地点)
最高地点	2,380m(蓼科山の北東)



佐久市へのアクセス

【新幹線】
(東京から)北陸新幹線(東京～佐久平)：約70分
(大阪から)東海道新幹線(新大阪～東京)
→北陸新幹線(東京～佐久平)：約4時間

【自動車】
(東京から)上信越自動車道(練馬IC～佐久IC)：約100分
(大阪から)阪神高速道路～中央自動車道～国道：約5時間半

1 佐久市の紹介

1-2 佐久市内4つの地区と7つのエリア

佐久市は2005年に4つの市町村(佐久市・臼田町・浅科村・望月町)が合併して誕生。
その名残から市内には大きく4つの地区があり、
さらに7つのエリアに分けられます。

様々な住環境が
選べます

佐久地区(浅間・東・中込・野沢エリア)
・佐久市の中心部。佐久平駅周辺には大型店舗や
外食チェーンなどが並んでいます。
首都圏勤務や便利な生活をしたいならこのエリア。

臼田地区(臼田エリア)
・JAXAのパラボラアンテナなどがあり、星の町
とも呼ばれています。すぐ南には佐久穂町があります。

浅科地区(浅科エリア)
・田園風景が広がり、浅間山の展望も素晴らしいです。
市のブランド米「五郎兵衛米」の産地でもあります。

望月地区(望月エリア)
・市内で一番自然が豊か。移住者も多く、
カフェやチーズ工房など開業をする人も多いエリアです。

1 佐久市の紹介

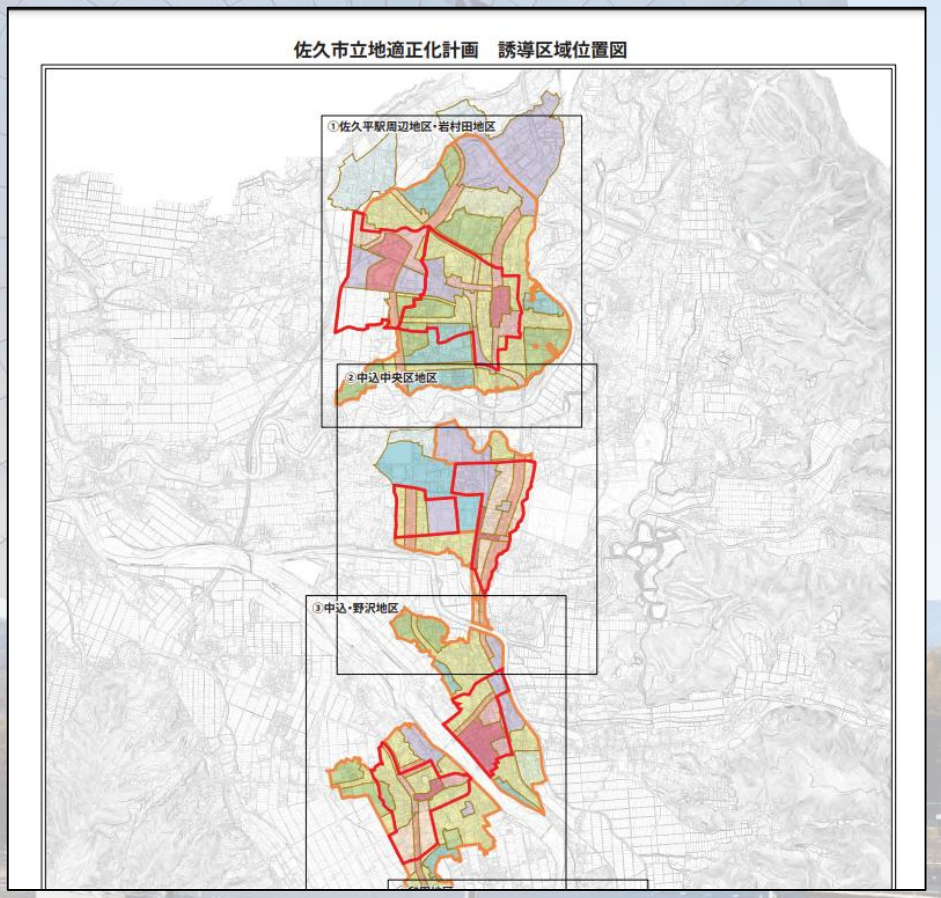
1-2 佐久の土地開発や居住誘導区域について

佐久平駅南土地区画整理事業

2023年2月撮影

【QRコード】
佐久市立地適正化計画
（概要版）

佐久市立地適正化計画 誘導区域位置図



1 佐久市の紹介

1-3 気候や自然災害

特長①
日照時間が長い=晴れの日が多い

全国
トップクラスの
晴天率！

	佐久市の日照時間	全国平均	全国での順位	長野県内の順位
2024年	2,244.9時間	1,892.1時間	43位/843地点	2位/29地点
2023年	2,543.1時間	1,984.4時間	8位/843地点	2位/29地点
2022年	2,289.0時間	1,870.0時間	32位/845地点	2位/29地点
2021年	2,343.2時間	1,882.4時間	6位/845地点	1位/29地点

1 佐久市の紹介

1-3 気候や自然災害

特長②
乾燥していて、冬はとにかく寒い

雪は**降っても少し積もる程度**で、それほど積もりません。
雪かきや雪下ろしも、シーズンに数回あるかないかといった感じです。

長野県内でも
雪の少ない地域

	佐久市			東京	出典
	2024	過去		2024	
年間平均気温	12.9℃	MIN	8.9℃	17.6℃	気象庁「気象統計情報」：2024
最高気温	37.5℃	MAX	37.5℃	37.3℃	気象庁「気象統計情報」：2024年7月23日観測
最低気温	-10.9℃	MIN	-18.3℃	-1.1℃	気象庁「気象統計情報」：1981年2月28日観測
年間降水量	996㎜	MAX	1251.0㎜	1926.0㎜	気象庁「気象統計情報」：2024

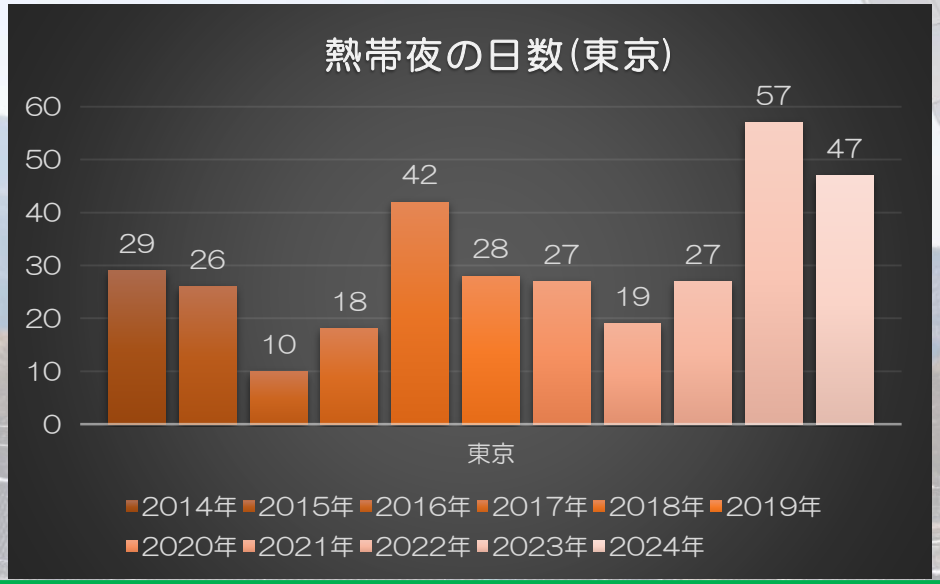
1 佐久市の紹介

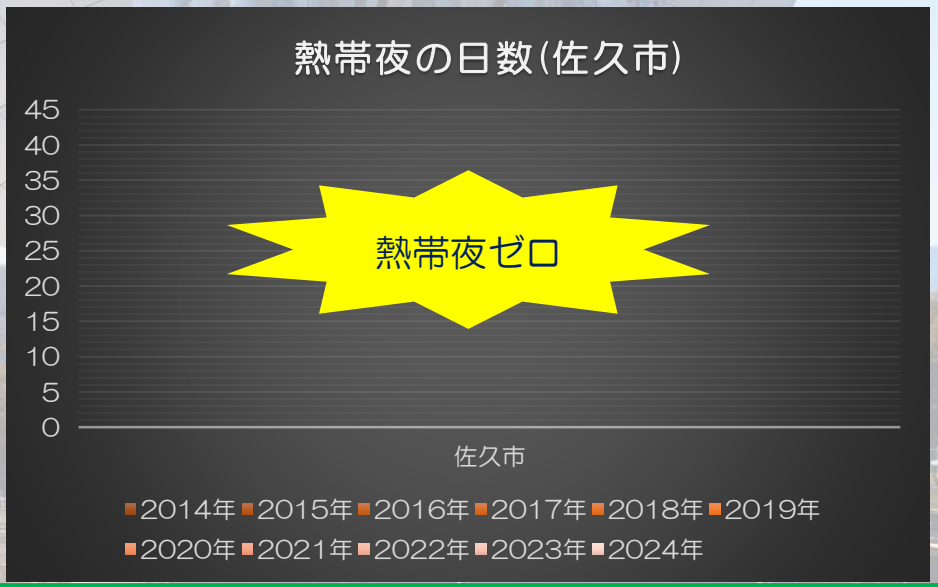
1-3 気候や自然災害

特長③
夏は(昼間を除いて)快適

観測史上、熱帯夜(※)を
記録したことがありません
※1日の最低気温が25℃以上

(気象庁統計より作成)





1 佐久市の紹介

1-3 気候や自然災害

最近では過去に経験のない災害も起きています

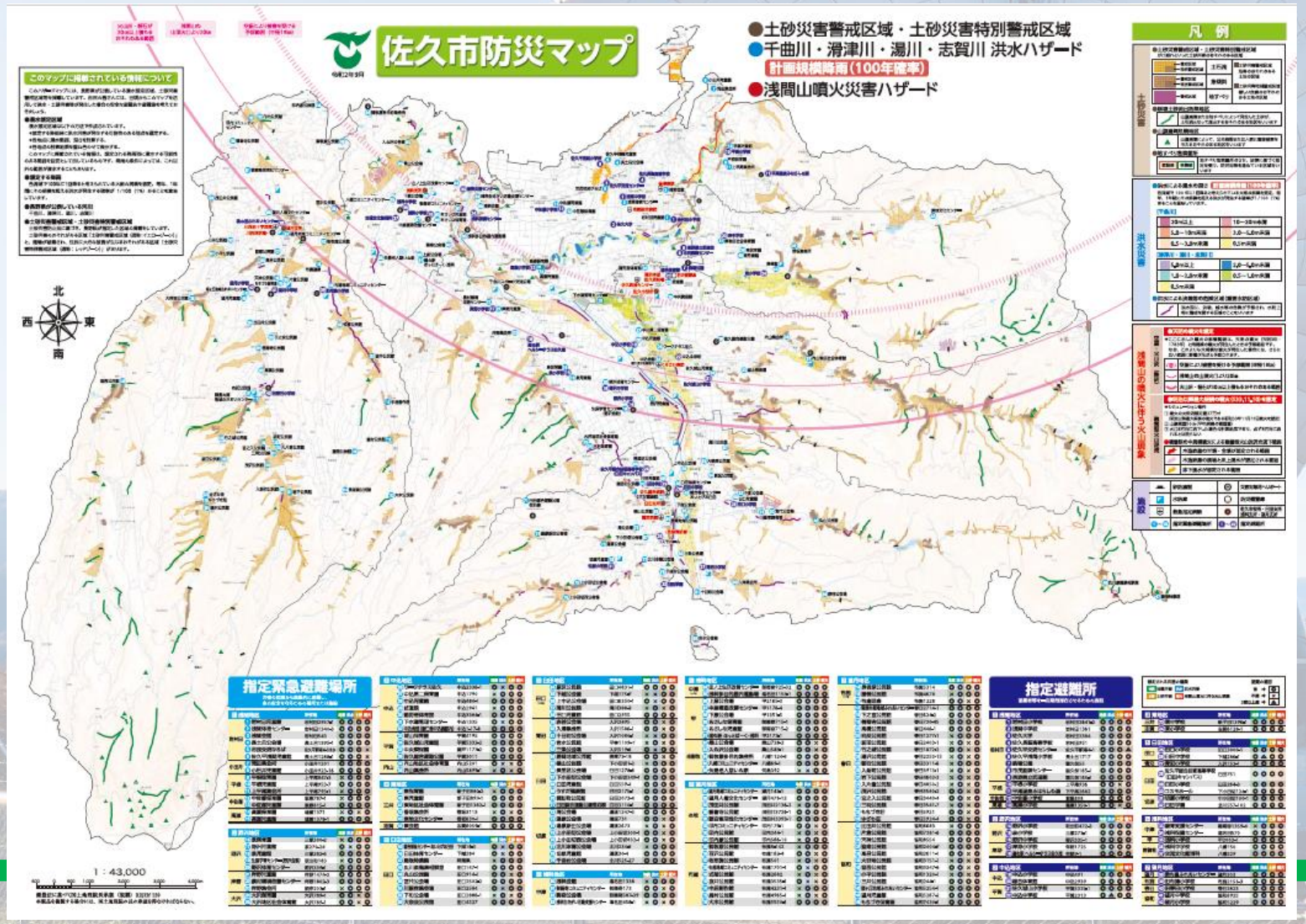
※災害リスクを最小限にするため、
ハザードマップ(佐久市では防災マップ)などもよくチェックしましょう

地震	東日本大震災時（2011年3月）は最大震度５弱
水害	千曲川(特に支流)、湯川、志賀川、滑津川などに近接する地域は浸水する可能性あり (台風19号(2019年)、戌の満水(1742年))
火山(浅間山)	過去の例から市内で直接危険が及ぶ可能性は極めて低いが、Aクラスの活火山のため降灰・空気振動によるガラスの破損・火山灰や軽石の堆積・融雪型火山泥流の想定域には入る（概ね市内北部）。1783年「天明の大噴火」

1 佐久市の紹介

1-3 気候や自然災害

参照：佐久市ホームページ



1 佐久市の紹介

【QRコード】
さくステ ダウンロード

1-3 気候や自然災害

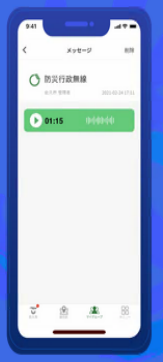
佐久市の取り組み
「さくステ」というアプリで情報取得できます

ハザードマップの確認

ハザードマップやゴミ分別早見表なども
チェックできます。
佐久市のすべてが詰まった新しい便利な
アプリです。

災害情報の確認

市内行事の日程、広報など佐久市全域
の情報に加えて居住区の情報や地域で活
動する団体の情報もチェックできます。



「操作いらずでただ聞くだけ」防災行政
無線の戸別受信機のように
お住まいの地域の情報を配信します。

※音声が勝手に流れ出す「自動再生機能」はAndroid OS搭
載端末でご利用いただけます。

1-4 佐久市の生活環境のこと

佐久市の生活環境について

・今の生活スタイル(都市部にいればいるほど)をそのまま移住先に持っていくことはほぼ不可能
・生活環境もガラッと変わるので、こんなの知らなかった・・・とならないように、
地方での生活について可能な限り事前に把握しておくことが大事です

移住後に聞いていなかった・・・とならないように

佐久市に限らず、地方で生活する場合に気を付けておくとよい、
知っておくとよいポイントをここでは紹介します

1 佐久市の紹介

1-4 佐久市の生活環境のこと

地域医療が発達

- 佐久総合病院・市立国保浅間総合病院が、一般診療のほか地域医療を担う部署により市民の健康を支えています
- 診療所や個人病院など、地域に根差した施設も多いです

人口10万人あたりの医師数	
佐久市	**382人**
全国平均	251人
長野県	222人
東京都 参考 （品川区+大田区） （千代田区+中央区+港区+文京区+台東区）	322人 （303人） （1080人）

（2020年）

佐久総合病院 佐久医療センター（三次救急医療機関）

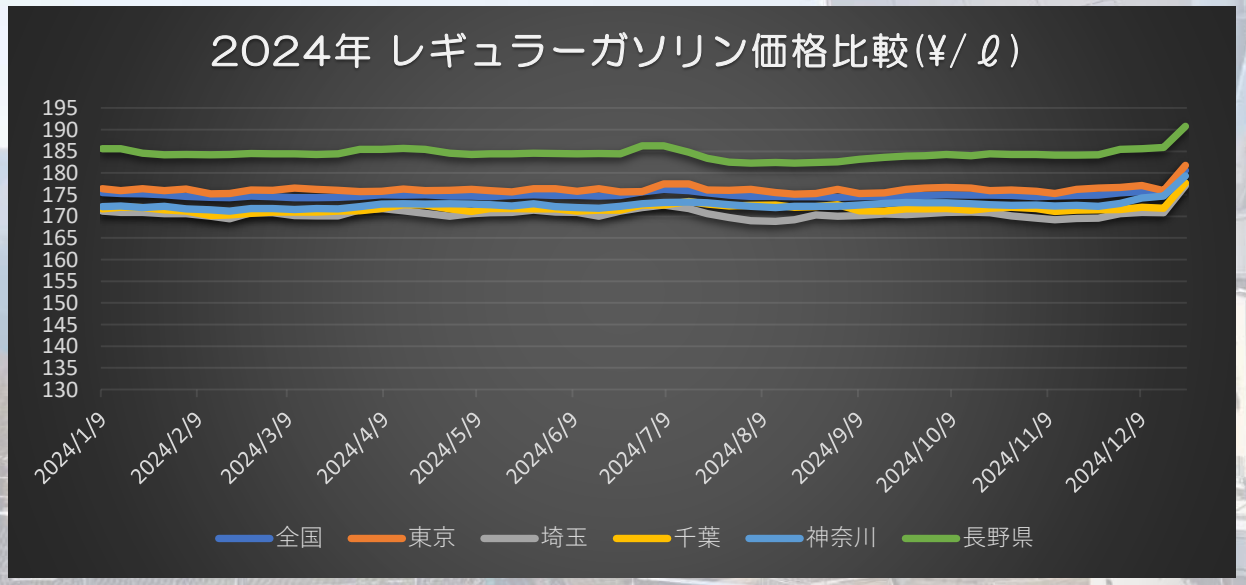
佐久市立国保浅間総合病院

1 佐久市の紹介

1-4 佐久市の生活環境のこと

車は必須

- 佐久市に限らず、**地方都市では車が主な移動手段=車がないと不便**です
- 生活を豊かにするのであれば1台/家ではなく1台/1人あると〇
- 毎月のガソリン代だけでなく、維持費もかかります(自動車税や車検、部品代・・・など)
  ※特に**長野県はガソリンが高い**・・
- (それほど頻度は高くないですが)**凍結路や雪道の運転にも**慣れる必要があります



全国でも
ワースト1,2を争う価格

(資源エネルギー庁 給油所小売り価格調査より)

1 佐久市の紹介

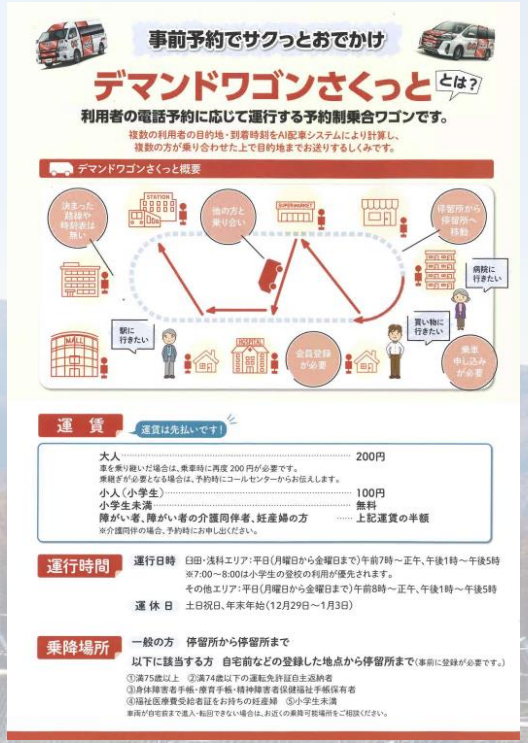
1-4 佐久市の生活環境のこと

公共交通(は不便)

- JR小海線…本数も少なく、便利に使える人は限られます
- 路線バス…市内の巡回バスは廃止されました

⇒新しく「デマンドワゴンさくっと」が開始(本格運行:2023.04～)

【QRコード】
デマンドワゴンさくっとエリアMAP



- 乗り合いタクシー
- 利用者の目的地や到着時刻の希望から、運行経路や時間が決まる
- 大人200円
- 緊急利用はできない
- 平日（月～金曜日）運行
  土日祝、年末年始は運休
- 臼田エリア及び浅科エリアは
  午前7時～正午、
  午後1時～午後5時運行
  その他エリアは
  午前8時～正午
  午後1時～午後5時運行

1 佐久市の紹介

1-4 佐久市の生活環境のこと

公共料金は高くなることも

- ガスを使用する多くの家庭がプロパンガスです(都市ガスは地方では希少)
- 上下水道は管理が別事業者で、「面積が広い割に人口が少ない」ことから高くなります
- 冬場は石油ストーブなどを使用することも多く、灯油代も負担となります

(参考) 東京都23区 → 長野県佐久市 移住前後の公共料金比較

東京都23区内/夫婦共働き2人世帯/RC(鉄筋コンクリート)マンション5F/1LDK/築14年(移住前2019-2020年)

	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	月平均
ガス(東京ガス)	¥5,248	¥5,101	¥4,546	¥3,399	¥2,934	¥2,761	¥2,169	¥2,581	¥3,623	¥4,668	¥5,167	¥4,893	¥3,924
電気(東京電力)	¥7,995	¥6,401	¥4,937	¥4,670	¥5,067	¥7,125	¥8,319	¥6,715	¥4,611	¥7,444	¥9,314	¥8,616	¥6,768
上下水道(東京都水道局)	¥2,739	¥2,739	¥2,482	¥2,482	¥2,482	¥2,482	¥2,154	¥2,154	¥2,482	¥2,482	¥2,528	¥2,528	¥2,478
合計	¥15,982	¥14,241	¥11,965	¥10,551	¥10,483	¥12,368	¥12,642	¥11,450	¥10,716	¥14,594	¥17,009	¥16,037	¥13,170

長野県佐久市/夫婦共働き2人世帯/木造アパート2F/2LDK/築8年(移住後2020-2021年)

	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	月平均
ガス(プロパンガス)	¥5,025	¥9,962	¥10,642	¥7,800	¥7,514	¥6,496	¥6,721	¥7,560	¥9,761	¥10,373	¥12,595	¥10,817	¥8,772
電気(中部電力)	¥5,613	¥9,500	¥7,242	¥4,707	¥5,171	¥7,583	¥7,286	¥5,451	¥8,015	¥7,975	¥10,942	¥7,756	¥7,270
上水道(佐久水道企業団)	¥3,297	¥3,297	¥3,201	¥3,201	¥3,105	¥3,105	¥3,393	¥3,393	¥3,586	¥3,586	¥3,393	¥3,393	¥3,329
下水道(佐久市)	¥3,297	¥3,297	¥3,201	¥3,201	¥3,012	¥3,012	¥3,014	¥3,014	¥3,328	¥3,328	¥3,454	¥3,454	¥3,218
灯油	¥0	¥0	¥0	¥0	¥0	¥0	¥0	¥0	¥0	¥5,645	¥5,814	¥2,964	¥1,202
合計	¥17,232	¥26,056	¥24,286	¥18,909	¥18,802	¥20,196	¥20,414	¥19,418	¥24,690	¥30,907	¥36,198	¥28,384	¥23,791
移住後の増減額	**¥1,250**	**¥11,815**	**¥12,321**	**¥8,358**	**¥8,319**	**¥7,828**	**¥7,772**	**¥7,968**	**¥13,974**	**¥16,313**	**¥19,189**	**¥12,347**	**¥10,621**

1 佐久市の紹介

1-4 佐久市の生活環境のこと

ごみの捨て方
分別が細かく、ゴミ袋は有料・記名式です
→粗大ごみは自分で持ち込む必要があります
※市の公式LINEで分別の検索ができます

野焼き
田畑で、枝や刈った草などを燃やす行為のこと
→風向きなどによって煙や臭いが気になります
→市でも注意喚起等行っています

農薬散布
農業などで散布する場合もあります
→アレルギー(化学物質過敏症など)ある方は注意です

区(自治会)への加入
(一軒家を購入したら)基本的には自治会に加入
→ゴミステーションの管理などをみんなで行います
→草刈りやゴミ拾いなどの活動もあります
→区の役員などを務めることもあります

佐久市公式LINE

佐久市の指定ゴミ袋

【QRコード】
佐久市の区(自治会)について

【QRコード】
佐久市公式LINEアカウント

1 佐久市の紹介

1-5 仕事のこと

仕事を探すのは簡単ではありません

- いわゆる大手企業の求人はほとんどありません
- 職種や求人数も限られる=転職の場合、キャリアを生かした転職も難しいです
- **近隣市町村への就職や、(可能な方は)新幹線通勤**という選択肢も含めて検討すると○
- **リモートワークなど**、今の仕事を残して移住できれば◎

★仕事探しの方法
- ハローワーク
- 地元の企業説明会(オンラインイベント含む)
- 長野県が運営するマッチングサイト(UIJターン補助金の対象)

など

1 佐久市の紹介

1-6 住まいのこと

いきなり購入よりもまずは賃貸がおススメです

- 知らない土地でいきなり家を購入するのはリスクが高いです
- 冬の寒さなどを体験しつつ、どこに住むのがいいのか情報収集をしましょう
- (希望に合う)土地はなかなか出てきません
- 寒い地域なので断熱性の高い家づくりが必要です（ペア・トリプルガラス、樹脂サッシ等）

★家探しの方法
- 不動産情報サイトなどで検索(地方でも探し方は基本同じ)
- モデルハウスや住宅見学会などに参加する
  ※県内のイベント情報はナガノの家(LINE)などを利用するのもあり
- 佐久市の制度を利用(空き家バンク・お住まいオーダー)

など

1 佐久市の紹介

1-6 住まいのこと(賃貸関連)

佐久市の家賃相場

間取り	価格
1K	¥35,000
1LDK	¥59,000
2DK	¥45,000
2LDK	¥63,000

(引用)athome
※2025.1月～3月掲載の全物件平均

賃貸物件の特徴

- 駐車場の料金は、1台¥2,200というところが多いです
- マンション(3階以上)物件はかなり数が少なく、アパート(2階建て)が多いです
  →一軒家やメゾネットタイプの賃貸もありますが、かなり人気が高く常に埋まっている状況です
- 倉庫がついている物件も多いです(冬用タイヤを入れたりするのに重宝します)
- 賃貸アパート・マンションでは**区の活動などに参加することは基本的にありません**
  →ゴミステーションは敷地内にあり、区費も家賃と一緒に徴収されます

1 佐久市の紹介

1-6 住まいのこと(マイホーム関連)

佐久市の土地の価格

場所	平均価格	マイホーム平均坪数(38坪)換算
佐久市平均	¥135,684/坪	¥5,155,992
佐久平駅周辺(徒歩10分圏内)	約¥150,000～約¥300,000/坪	¥5,700,000～¥11,400,000
その他(場所によって異なる)	数万円～約¥150,000/坪	～¥5,700,000

(比較参考)1都3県の佐久市と同じ(人口10万人前後)規模の自治体との比較

場所	平均価格	佐久市との差額	マイホーム平均坪数(38坪)換算
東京都稲城市	¥863,151/坪	+¥727,467/坪(636%)	¥32,799,738
埼玉県坂戸市	¥343,955/坪	+¥201,830/坪(253%)	¥13,070,290
神奈川県伊勢原市	¥440,764/坪	+¥274,877/坪(324%)	¥16,749,032
千葉県四街道市	¥248,694/坪	+¥101,941/坪(183%)	¥9,450,372

(引用)土地代データ

1 佐久市の紹介

1-7 子育てのこと

際立った特色はありませんが、140を超える多彩なメニューで子育て支援にも力を入れています

佐久市の保育園・幼稚園や小学校・中学校について

- 保育園・幼稚園は「子育て支援課」、
  小学校や中学校については「学校教育課」が主管しています
- 各園や各校の詳細については、個別に問い合わせが必要です
  →事前に問い合わせをすれば、見学や相談にも対応してくれます
- 「信州やまほいく(※)」に市立の保育園がすべて認定済みです
  ※自然保育。自然の中での体験を通して成長する
- 英語によるイマージョン教育に取り組むサミットアカデミーエレメンタリースクール佐久や
  行動分析学を用いた教育を実践するさやか星小学校といった特徴のある教育を提供する
  私立小学校が開校しています
- 隣町のイエナプランスクール(佐久穂町：大日向小学校)や
  風越学園(軽井沢町)に通うお子さんも結構います

児童館・学童について

- 児童館は市内に19ヶ所あります。
- 学童は市内に2ヶ所（岩村田・中込）あります。

1 佐久市の紹介

1-7 子育てのこと

子育てに関する支援について

- 児童手当や小学1年生が市の施設を無料で使えるパスポートなど、様々な支援があります
- すべて、佐久市のHPから確認できますので確認してみてください

【QRコード】
子育て相談・支援

【QRコード】
こども広報課
佐久市のいいとこMAP

1 佐久市の紹介

1-8 地域との関わり・コミュニティ

移住したらその土地の住民、という意識を

- 市街地から離れるほど(昔からある住宅地や集落などでは)地域との関わりは濃くなります
  →みんなが顔見知りで、何かあるとすぐに話が広まるというところもあります

- あまり人との関わりが気にならない方やむしろ地域に入っていきたい方は住みたいところに、
  あまり人と関わりたくないけど移住はしたい、という方は佐久平駅周辺(分譲地など)など
  転入者が多いような場所に住むのがベターです

- 「私は移住者だから」という意識ではなく、住むと決めたら「私は○○市民だから」という
  意識を持つことがお互い気持ちよく生活するためには必要です

1 佐久市の紹介

1-9 移住支援

条件に合うものがあればご利用を！(※詳細はHPで！)

ただし・・・**補助金は長い移住生活から見れば一時的なもので限定的**
お金よりも自分の移住の目的が達成できそうか、を重視しましょう

補助金
- 佐久市移住検討者滞在費補助金
- 佐久市UIJターン就業・創業移住支援事業補助金 by長野県・国
- 佐久市リモートワーカー等新幹線通勤補助金
- 新幹線大人の住まいるプラン佐久 byJR東日本

家探し
- 空き家バンク
- お住まいオーダー

【QRコード】
移住支援

1 佐久市の紹介

1-9 移住支援

「リモート市役所」や「Shijuly」もご活用ください

【QRコード】
Shijuly　QRコード

2 移住検討～移住までの流れ①

移住の目的を決める
・移住自体は目的ではなく手段。
　「移住して何がしたいのか」が明確にないと失敗する可能性があります。

家族と相談・合意を得る
・家族全員で話し合ってみんなが納得する形が理想です。

移住のスケジュールを決める
・いつまでに移住したいのか、それまでになにをしたらよいのかを逆算しながら決める。

とにかく情報収集する(とても大事)
・インターネットや自治体のHPなどで情報を収集する
　→移住後にどんな生活をするのかをイメージすることが重要
・調べても分からないことは自治体の相談員など、現地を知る人に相談してみましょう

みんなで佐久市を語る
リモート市役所

リモート市役所も
ご活用ください！

【QRコード】
リモート市役所　QRコード

2 移住検討～移住までの流れ②

実際に行ってみる
・ネットで調べた情報や聞いたことだけでは具体的なことはわかりません
・その土地の自然や住環境など、移住しても暮らせそうなのかを体験・体感しましょう

佐久市移住検討者滞在費補助金

「佐久市移住検討者滞在費補助金」とは

対象者：佐久市への移住や二地域居住を検討している方
補助対象：上記の方が、仕事探しや住居探し目的等で佐久市に滞在する際にかかる経費の一部
利用限度：最大で通算6日分
※過去に利用したことがある方は、過去の利用分も含めて6日が利用限度です
補助対象期間：令和7年(2025年)4月1日から令和8年(2026年)3月31日まで
※GW期間(4/26～5/6)、年末年始(12/27～1/4)は補助対象期間外です

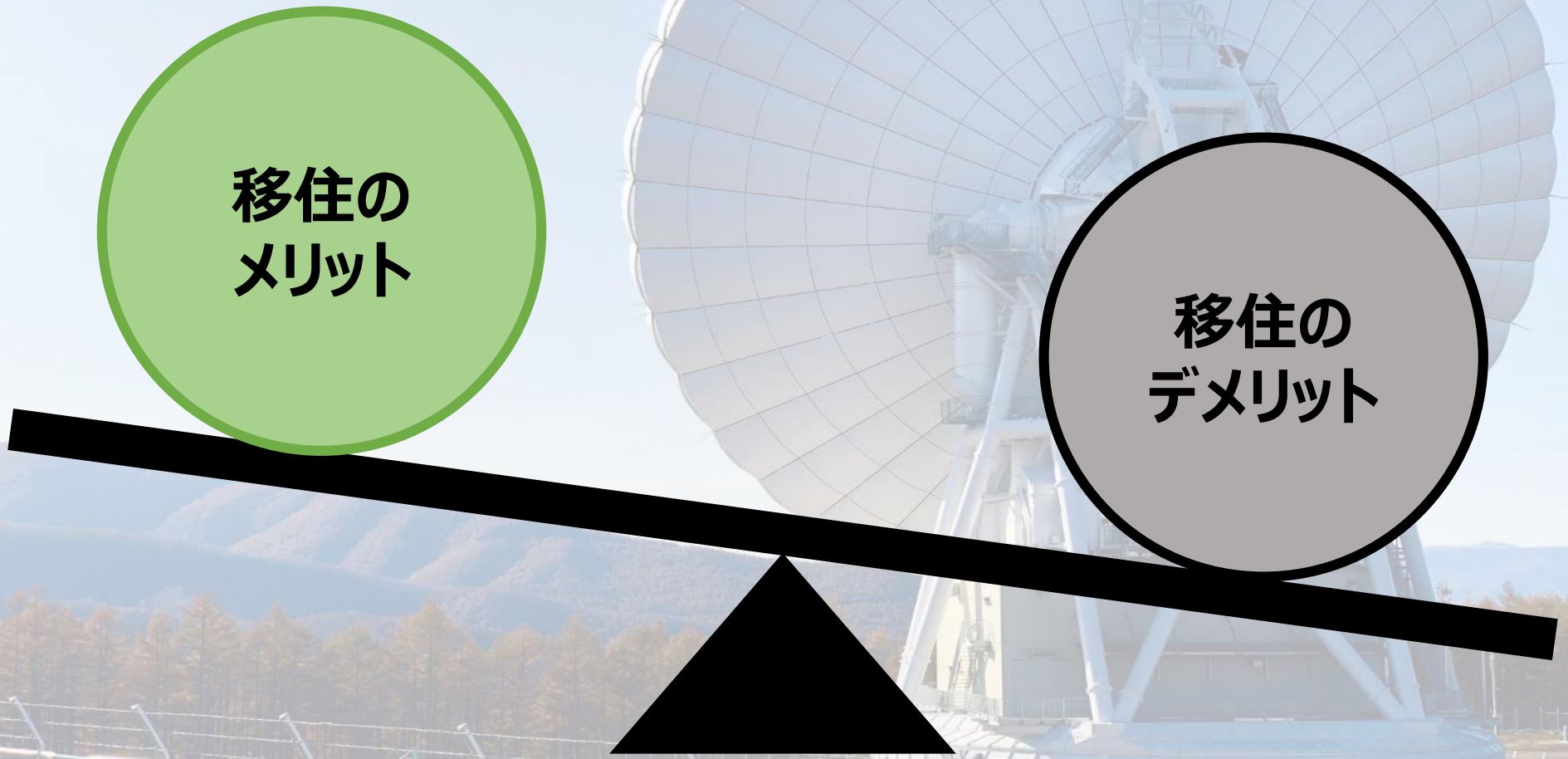
訪問時の補助金もあります
※条件あり

これまでの情報を整理しましょう
・集めた情報を整理して、移住することで目的が達成できそうかを再確認しましょう
・今の生活と何が変わるのか・変わらないのかを整理することも大事です
→移住後の生活のなかで妥協できるもの・できないものを明確にしましょう

決断すること・気持ちを柔軟にもつことも大事です
・1歩踏み出す勇気も必要です
→お気に入りの物件が見つかった、などタイミングも重要
・移住はしなければいけないものでもありません。合わないなと思ったら検討をやめたり、(可能であれば)移住後にやっぱりやめて戻ったりすることも選択肢として持っておきましょう。

2 移住検討～移住までの流れ③

最後、決断をする時は



※これが正解、ではありませんが後悔のない移住のためにご参考までに