

長野県

さくし
佐久市

65歳以上
28.1%

0~14歳
13.3%



人口
99,650人
2015年

15~64歳
58.6%



気候

長野県下4つの平の一つ、佐久平の中央に位置し、市の中央を詩情豊かな千曲川が流れ、浅間山、八ヶ岳、蓼科山、荒船山など雄大な山並みに抱かれた美しい高原都市です。夏は湿気が低くからって、標高およそ700メートルに吹く風は涼しく、未だに自宅に冷房がないお宅も多いほどです。

市名由来

諏訪明神のお子神が佐久の地を開拓し、これを新聞(にいさく)の神として田野口に、新海(新聞)神社とし祭ったことから、この地をニイサクと呼び後にサクと略して呼ばれるようになった。これは佐久の鎮守の社は、どの村も新海神社を総社とする、諏訪社であることから、最も有力だと言われています。

産業

農業(米、野菜、果樹等)、加工組み立て型産業(一般機械、電気、食品製造業)

面積 423.51 km²

アクセス

東京駅—(北陸新幹線 約70分)—佐久平
練馬C—(関越・上信越自動車道110分)—佐久IC

- 市の花 コスモス
- 市の木 からまつ
- 市の魚 佐久鯉



特産品

佐久鯉、矢島凍み豆腐、地酒、桃、ブルーベリー、リンゴ、安養寺味噌、五郎兵衛米



首都圏ではもの足りない、 アクティブなシニア世代の皆さんへ

「愛され」「褒められ」「期待され」「期待に応える」
幸福のサイクルを実現していくまちを!

佐久市長 柳田 清二



佐久市は、長野県の東部、県下4つの平らに数えられる佐久平の中央に位置し、四方を浅間山、八ヶ岳、琴科山、荒船山など雄大な山並みに抱かれた平均標高約 700メートルの美しい高原都市です。市の中央には詩情豊かな千曲川が貫流し、この豊かな水資源に恵まれた肥沃で平坦な大地には、青々とした田園と市街地が広がっています。

佐久市の特長は豊かな自然環境はもとより、医療福祉の充実、北陸新幹線、上信越自動車道、中部横断自動車道等の高速

交通網の優位性、晴天率の高さによる日照時間の長さ、天災の少なさ、おいしい水などが挙げられます。これらは市民の安全安心な暮らしを支える地域に備わった誇るべき財産であり、未来永劫の保全に努めるのが我々の責務であると考えております。

しかしながら、これらの地域特性はベシクなものであって、わがまちを幸せの満ちあふれる場所、幸せといっても、観光地やリゾートに求められるような、きらびやかさや高揚感を追求するわけではなく、日常生活のさまざまな場面で、なにげないほのほのとした幸せを感じられるまちを市民とともに創りあげることこそが、持続可能なまちづくりであるとと考えております。

首都圏のアクティブなシニア世代を中心とした幅広い年代層の皆さん、佐久市で我々と共に自身の希望の実現や地域活動の担い手となって、「愛され」「褒められ」「期待され」「期待に応える」幸福のサイクルを実現していくまちを創りあげていきましょう。

センパイ移住者に聞きました。 どうして佐久市? 決め手は? 暮らしぶりは?

経費削減のために会社を移転。 東京へ70分が魅力。



小谷野さんの場合 2010年、横浜市より会社を移転、生活の場も移し、ご夫婦で移住。
佐久市は首都圏へのアクセスの良さも大きな魅力でした。佐久平、東京間が約70分。移住前の横浜から東京までの通勤時間が90分ですから、あまり変わりありません。加えて、金沢に120分という北陸新幹線、上信越自動車道は、首都圏に110分、日本海へ90分です。静岡までを結ぶ中部横断自動車道も整備が進んでいるという、まさに高速交通網の結節点と言えます。
佐久市は出張でも何回か訪れたこともあり、知人もいましたから、あまり不安はありませんでしたが、こちらへの移住を決めたのは、市役所の方をはじめ、近隣の方々たいへんに親切で、ここから親しみを感ずることができたからです。
私の場合、事業拠点を移したいはばんの理由は経費削減ということになりますが、ご佐久市は、全国的にみて

も地震や自然災害が少ない、つまり工場機能停滞の心配も少ないのです。実際、東日本大震災の経験から多くの企業が、リスク分散のための工場建設が増加していますし、佐久市の高速交通網を活かした産業立地補助制度など、市をあげた企業誘致も魅力的でした。また、様々な懇親会に誘っていただき、約1年3か月で名刺交換が600枚を数えるほど、とても多くの方と交流ができました。
佐久市は高原の陽気、晴天率が高く、雪は少ないです。そして田舎らしい農村のような雰囲気の地域と新幹線駅のある佐久平のような開けた地域があり、とてもバランスがとれたまちです。
そしてなにより当市の「世界最高健康都市構想」による「幸福感探求」のまちづくりに共感しています。これからの日本のあるべき姿ではないでしょうか。

全国的に有名な病院がふたつ。 心強いです。



金本さんの場合 2009年、定年後、東京よりご夫婦で移住。
もともと定年を迎えたら田舎に住もうと決めていたのですが、それとなく移住先を探していました。会社の保養所が八ヶ岳中腹にあり、佐久市のことには知っていたのですが、たまたま観たテレビで「佐久総合病院」が紹介されていて、早速インターネットで調べると、「佐久総合病院」だけでなく、「浅間総合病院」など、全国でも有名な病院を抱え、とても医療の充実したまちであることがわかりました。それはとても大きな安心材料になりました。
住宅はとても気に入っています。「田舎ができて良かった」と親戚も喜び、姪っ子には「ササエさんの家みたい」と言われています。夏の花火大会は、親戚が集まる年間行事になりました。学生時代の友人たちとはパーベキューをしたりと、たまり場のようになった我が家を楽しんでいます。

移住先として、佐久市はオススメです。実際に足を運んで目で見て確かめることが重要です。インターネットではわからないことだらけで、この家も4軒目の物件でした。
そしてなにより、自然のすばらしさ、恵みを体感してほしいです。浅間山や琴科山など、雄大な山々に囲まれながら、キジやトビ、鹿、ウサギなどの野生動物との共存を実感させられます。蛍のお田園、満天の星空、新鮮な空気と清らかな水。それから野菜。売っているものももちろんですが、庭で採れた野菜でもどれも新鮮で甘味があり、たいへん美味しいです。この辺は、温泉も多く、毎週楽しんでいます。今後の予定を聞かれますが、なにか始めるというより、このまま佐久を味わい尽くしたいです。

美しい山々に囲まれたこの地に マイホーム建設が夢。



宮城さんの場合 2010年、横浜市より、家族4人で移住。
きっかけは田舎暮らしに憧れていた妻によるところが大きいです。都内の「ふるさと回帰支援センター」で長野県をすめられ、いろんなところに足を運びましたが、いちばん生活のイメージがわいたのが佐久市でした。横浜まで新幹線で90分、高速で120分というアクセスの良さも、いつでも横浜とつながっているというような安心感がありました。買い物も大手ショッピングモールなど、横浜で見慣れたお店も多く、ほとんど不自由さを感じないと確信しました。
景観は圧巻です。毎日、浅間山が見えるか、八ヶ岳が見えるかを楽しみにしていますが、北アルプスが見えた日は、いちばん感動してしまいます。冬は確かに寒いです。が、あんなにも凍っていた庭の地面から花々が咲きはじめる春には本当にこの春があり、こんなにも心待ちにする春が

あるんですね。また、リンゴの木に花が咲くことや、四季の移りかわりにどれほど無縁だったかと気付いたり、妻ほどには移住に積極的ではなかった私にも、日々発見があります。
横浜市の生活は、上期企業の人々が好んで集まる人気の三ヶ田タウンでした。行き来する高級外車や次々オープンする大型ショッピングセンターでの買い物など、自分では気が付かないうちに、無意味な競争意識とストレスを抱えていたのだと、こちらに来て気付きました。
田舎暮らしに理想を求めていたわけではありませんが、毎日、雄大な山を眺めたり、近所の子どもの声が、くつたくなれない挨拶に
応えたり、知らず知らずのうちに心が豊かになっていくことを感じます。
今は、この美しい山々に囲まれたこの地にマイホーム建設を夢見ています。

健康で長生きできるまち 佐久市



国内トップレベルの地域医療。充実した保健・福祉。市内には高度医療を担う医療センターを始め、2つの総合病院や多くの診療所・介護施設があり、医療介護環境が充実しています。



晴天率が高く、降雪量も少ない佐久地方は「星空の街」とも呼ばれています。日本一の大きさを誇る「白田宇宙空間観測所」のパラボラアンテナはその象徴です。



ゴールデンウィークの風物詩として定着した東日本最大級の熱気球大会「佐久バルーンフェスティバル」



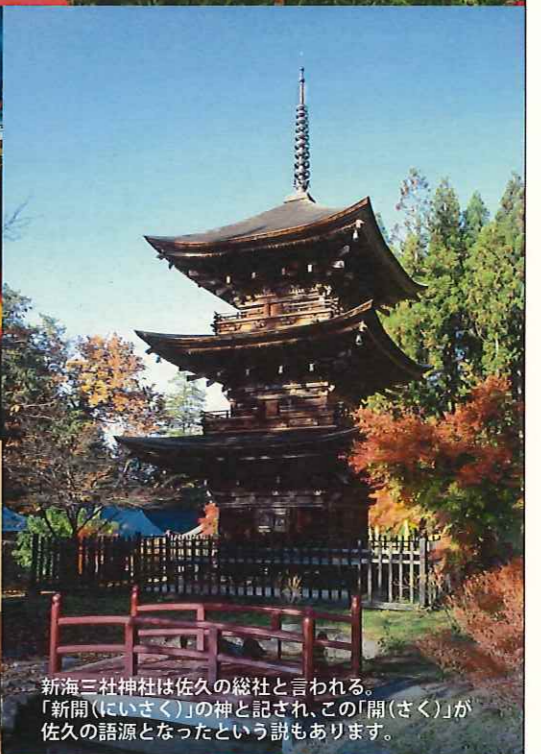
佐久高原内山牧場「大コスモス園」100万本が一面に咲く見頃は9月中旬



今から370年ほど前、江戸時代の始めに、市川五郎兵衛真親が遠く蓼科山の湧き水を水源とし、開墾して作った五郎兵衛新田です。



信州の奇祭として知られる望月の禰祭り。山から持ち帰った松明を鹿曲川へと投げ込みます。



新海三社神社は佐久の総社と言われる。「新開(にいさく)」の神と記され、この「開(さく)」が佐久の語源となったという説もあります。



看護学科と介護福祉学科が併設された佐久大学。多くの卒業生が市内の病院等に就職します。



佐久地域は日本のブルーベリー栽培の発祥地です。



旧中込学校は明治8年(1875)に建築され、現存する最も古い擬洋風建築の学校の一つです。



高速交通網の要衝として発展する「北陸新幹線 佐久平駅周辺」



子育てサロンやババママ教室など、妊娠・出産から子育て支援まで積極的に取り組んでいます。



龍岡城五稜郭は、函館五稜郭とともに日本に二つしかない星型砲台をもつ洋式城郭です。



佐久市は中山道の3つの宿場があり歴史的な遺物も多く残されています。



市内には温泉施設が10カ所以上あります。



2015年に初開催したヒルクライム佐久

世界最高健康都市へ 健康長寿のまち

昭和46年、保健指導員制度発足以来、地域一体の活発な保健予防活動が実を結び、今日では、「健康長寿のまち」として全国から注目を集めています。



「地域づくりへの貢献」が私たちの理念

佐久総合病院 統括院長 伊澤 敏

昭和20年3月、20床の小さな病院に外科医の若月俊一が赴任しました。地域の中に分け入り、地域の皆様とともに歩んだ若月俊一の実践によって当院は現在の姿に成長し、当時3名であった常勤医師は現在230名を超えるまでにになりました。

当院の基本的な役割は、地域のニーズに医療の立場から深く応えることです。昭和34年に始めた健康管理活動はその一例です。保健予防活動がまちの医療費低減につながることを実証され、「予防は治療に勝る」という言葉を生み出しました。現在、長野県の男女の平均寿命はともに日本一（平成25年厚生労働省発表）となり、なかでも佐久地域は、介護を必要とするお年寄りが少ないことで知られます。

平成26年には、高度急性期医療と専門医療に特化した佐久総合病院佐久医療センターを開院しました。ドクターヘリが配備された救命救急センターを擁し、心・血管疾患の診療、がんの診断・治療などに高機能の診断・治療機器を活用しています。また、佐久市白田の佐久総合病院本院では保健・予防活動、在宅医療、総合診療科を中心とする外来・入院診療、リハビリテーション医療などを中心に、地域に密着した多機能な医療を提供しています。

今後は20年の歴史を持つ「地域ケア科」を中心に自治体や地域の皆様と協働して、幅の広い「地域包括ケア」を実現し、さらなる地域づくりへの貢献を果たしてまいります。

佐久総合病院は保健・予防活動、在宅医療から高度専門医療まで幅広くカバーする医療提供体制を通じ、今後も地域の皆様のニーズにしっかりと応え続けます。

佐久市の持つ、
充実の医療・介護環境を
最大限活かした

医療連携・健康づくり推進型 佐久市 生涯活躍のまち

佐久市は、健康長寿のまち「世界最高健康都市」構想を
かけ、かねてより地域が一体となった保健予防活動による
充実した地域医療を展開、病院や医療機関と連携した
安心の医療、介護整備は全国に誇れる環境です。
おいしい水に代表される自然の素晴らしさはもとより
災害の少なさ、首都圏への交通の利便性、
市民活動の盛り上がりなど、
さまざまな本市の特性を活かした
佐久市ならではの「生涯活躍のまち」を
実現していきます。

農村型

自然豊かな
地域の中のサ高住

農業や地域活動への参加を
通じて、地域住民との
ふれあいややすさを愉しむ
ライフスタイル。

地域特性に
合わせた2つの
スタイル。

都市型

交通の利便性が高い
市街地周辺のサ高住

大学や商業施設の近くに軽就業や
ボランティア、学習講座など、
経験や趣味を生かした
ライフスタイル。



推進
びんりんの
びん

高い
シニアの
就業率



低さ
一人あたりの
医療費

減塩
食育
推進

国内トップレベルの医療・介護環境



全国に誇れる2つの病院と
高度医療を担う
佐久医療センター。

複数の看護・介護福祉教育機関による
人材育成と連携システム。



佐久大学看護学部、信州短期大学介護福祉学科、
佐久総合病院看護専門学校など

活発な地域活動を通じた「心の健康」増進

活発な地域公民館



生涯学習生涯スポーツ



市民活動サポートセンター



伝統芸能継承活動



すばらしい自然

雄大な山並みと広大な田園風景、千曲川の清流と澄み切った青空。
広大な大自然が、市民の心にやすらぎと潤いを与えています。

全国
トップクラス
日照時間と
晴天率

緑の豊かさが
生み出す星のまち
澄んだ
空気

水資源
保全サミット開催
おいしい
水

活断層が
発見されていない
災害の
少なさ

東京から約70分！ 人・モノ・文化が交わる高速交通網の結節点、文化交流都市として期待が高まっています。

北陸新幹線

佐久市～東京間
約70分

関越・上越自動車道

首都圏へ
約110分 日本海へ
約90分

中部横断自動車道

佐久～静岡間が
整備中



佐久市・移住サポートプラン

佐久市では、自分らしい生き方や生きがいを求めて、移住を検討されている皆さんに向けて、さまざまなサポート体制を展開しています。

移住体験ツアー

「大人の住まいるプラン」「移住体験ツアー」
JR東日本「大人の休日倶楽部」とタイアップ！
1泊2日で移住セミナー、市内見学その他、佐久市を体験。
移住後の新幹線割引引きプランも。

無料!! 最長14日のお試し居住体験
移住を希望された佐久市の空き家バンクに登録されている
方を対象に、4日～8日間または15日間で、無料体験。

農業体験サポート
「田んぼオーナー制度」「農園体験」「蕎麦丸ごと体験」など



空き家バンク「おいでなんし!佐久」

成約数日本一!

市内の空き家情報をサイトに掲載し、
佐久市に移住を考えている方とのマッチ
ングを行なっています。「いなか暮らし
の本」(宝島社:2016年2月号)の『発表!物
件成約数の多い自治体ベスト10』で、
全国の空き家バンク事業の中で成約数
第1位を獲得!

おいでなんし!佐久



住宅取得についての補助金を新設!

子育て世代支援! 事業者の市内利用促進! 新幹線通勤支援!

新築物件購入
最高50万
※市内業者との契約に限る

中古物件購入
最高20万

中学生以下の
扶養する子と
同居
人数によらず
一律10万

新幹線通勤
(最長3年)
一人当たり
最高
30万/年

全国有数の健康長寿都市で、 生きがい重視の農村型モデル。



佐久市は、小惑星探査機「はやぶさ」を造った日本一大きい
パラソル傘が設置されている
ほど、空気が澄んでいて綺麗な星
空が見られます。日照時間も長く、
全国トップレベルの晴天率を誇る
高原都市です。活断層が見え
ておらず地震災害が少ないことも
特長です。冬は寒がらな
差で育つおいしいお米や野菜・りんご・プルーンなどが採れるハ
ケ岳山麓、浅間山の豊富な湧水はおいしい水道水として利用さ
れています。
そして佐久市の最大の特徴は、全国有数の「健康長寿のまち」
であるということです。それは、市内にある2つの総合病院ほか
多くの診療所や介護・福祉施設など、医療・介護環境の充実と、
スポーツ・芸術・文化・地域活動や農作業など、市民の皆さん
が生き生きとした毎日を過ごせるまちづくりをすすめているか
らです。

特に、佐久市南部に位置する白田地区には、予防医学を掲げ、
農村医療の父と言われる若月俊一先生が院長を務めた全国的に
有名な佐久総合病院があります。「予防は治療に勝る」という
若月先生の健康教育を実施してきた佐久市は、平均寿命が男
女ともに全国屈指の長さであり、「健康でびんりん長生き」し
ている方が多いです。
佐久市では、「佐久市生涯活躍のまち構想」を策定、生きが
いを重視した農村型のモデルとして、白田地区において、地区
の特徴を最大限に生かした生涯活躍のまち事業の実現化を目指
しています。首都圏から大勢のシニア世代を中心に幅広い年代
層の方々へ、地元住民との交流や生涯活躍の社会参加を促し
たいと、一層「交流と協働で織りなす健康ある暮らし白田」
を築き上げていきます! 佐久市白田地区に興味をもつ
ただけの方は是非ご連絡をお待ちしています。