

## 場所



## 基本情報

R4.4.1現在

- 人口：58,281人 ■世帯数：22,268世帯
- 面積：119.79km<sup>2</sup>（人口密度 486.5人/km<sup>2</sup>）
- 主な地域内の移動手段：  
自家用車、鉄道、循環バス、タクシー

## 特徴

## 地理・交通

鉄道：東京から約1時間40分、名古屋から約2時間50分。  
車：高速道路利用で東京から約2時間30分、名古屋から約3時間。

気候  
(冬の様子)

- 近年は暖冬の影響もあり、降っても積雪は5～10cm程度ですが、月に数回は雪かきが必要です。
- 路面凍結する日もあるので車を持つならスタッドレスタイヤが必須です！

## 名物

- 特産品のあんずが有名！一目十万本といわれるあんずの里があります！
- 生あんずやジャム・シロップ漬けなどの加工品は甘酸っぱくて美味しい！
- 街中に温泉街があり、日帰り入浴施設が7か所あります。

## PRポイント

- 豊かな自然がすぐ近くにあり、長野・上田・松本の3地域に車や電車で30分から1時間以内で行ける地の利を有する生活に大変便利なところ。高速道路が交差し、新幹線駅も近いので、どこへでも行きやすく、どこからでも来やすいまちです。

## 移住の取組

## 移住支援制度

- 空き家バンクリフォーム補助金…空き家バンクに登録されている空き家のリフォーム工事を行った場合、上限100万円。家財処分を行った場合、上限10万円を助成。
- 千曲市U I Jターン就業・創業移住支援補助金（各種条件があります。）

## 担当からのメッセージ

- 移住の不安を解消するため、丁寧にサポートします！
- 移住支援制度の詳細はぜひお問い合わせください。
- 事前予約制で市内見学ツアーも実施しています。

## 【千曲市役所 ふるさと振興課 移住定住推進係】

## 連絡先

電話：026-273-1111（内線3293）  
E-mail：[ijuteiju@city.chikuma.lg.jp](mailto:ijuteiju@city.chikuma.lg.jp)

ながのけん

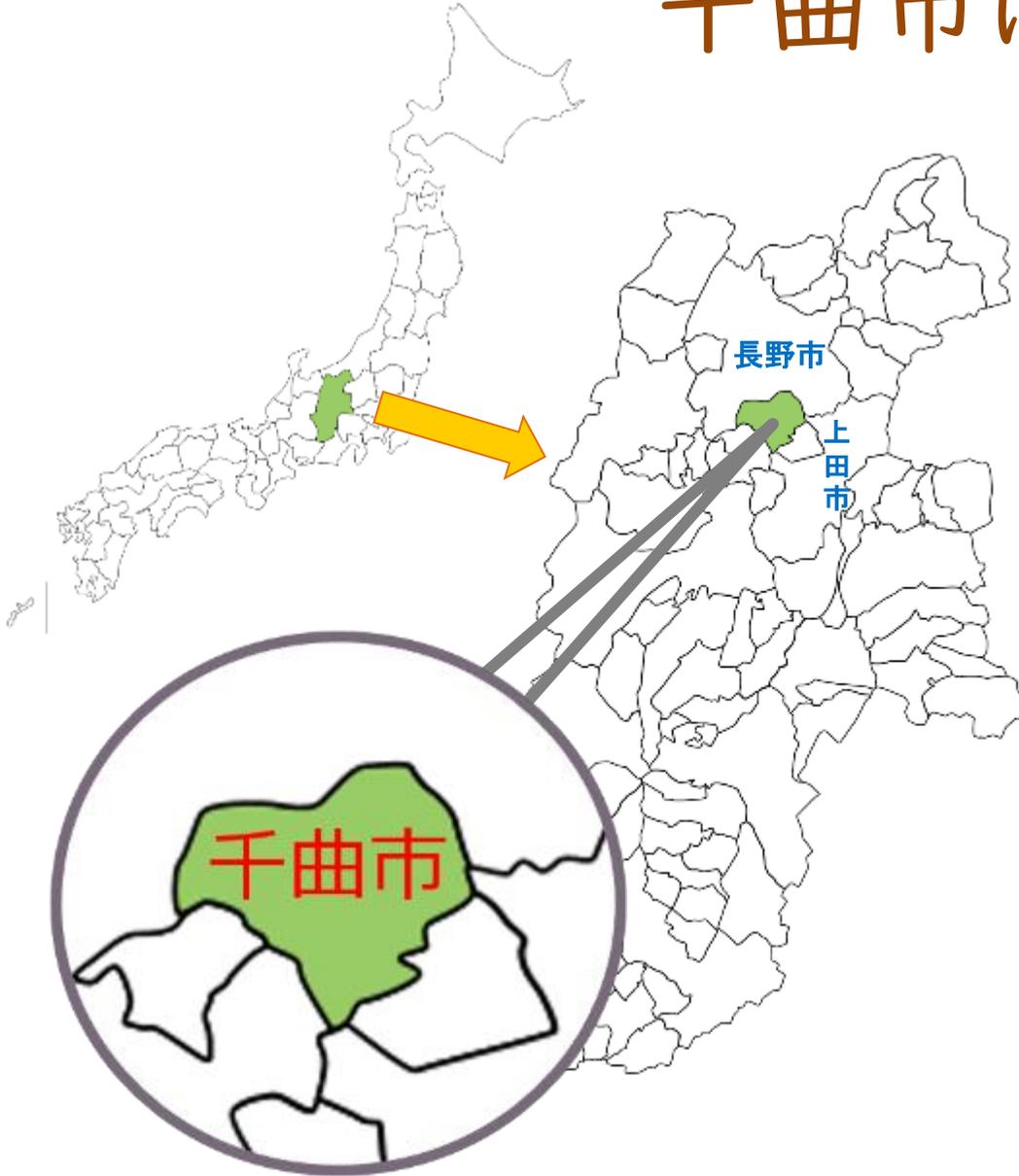
ちくまし

長野県

千曲市

～千曲市ってこんなまち!～

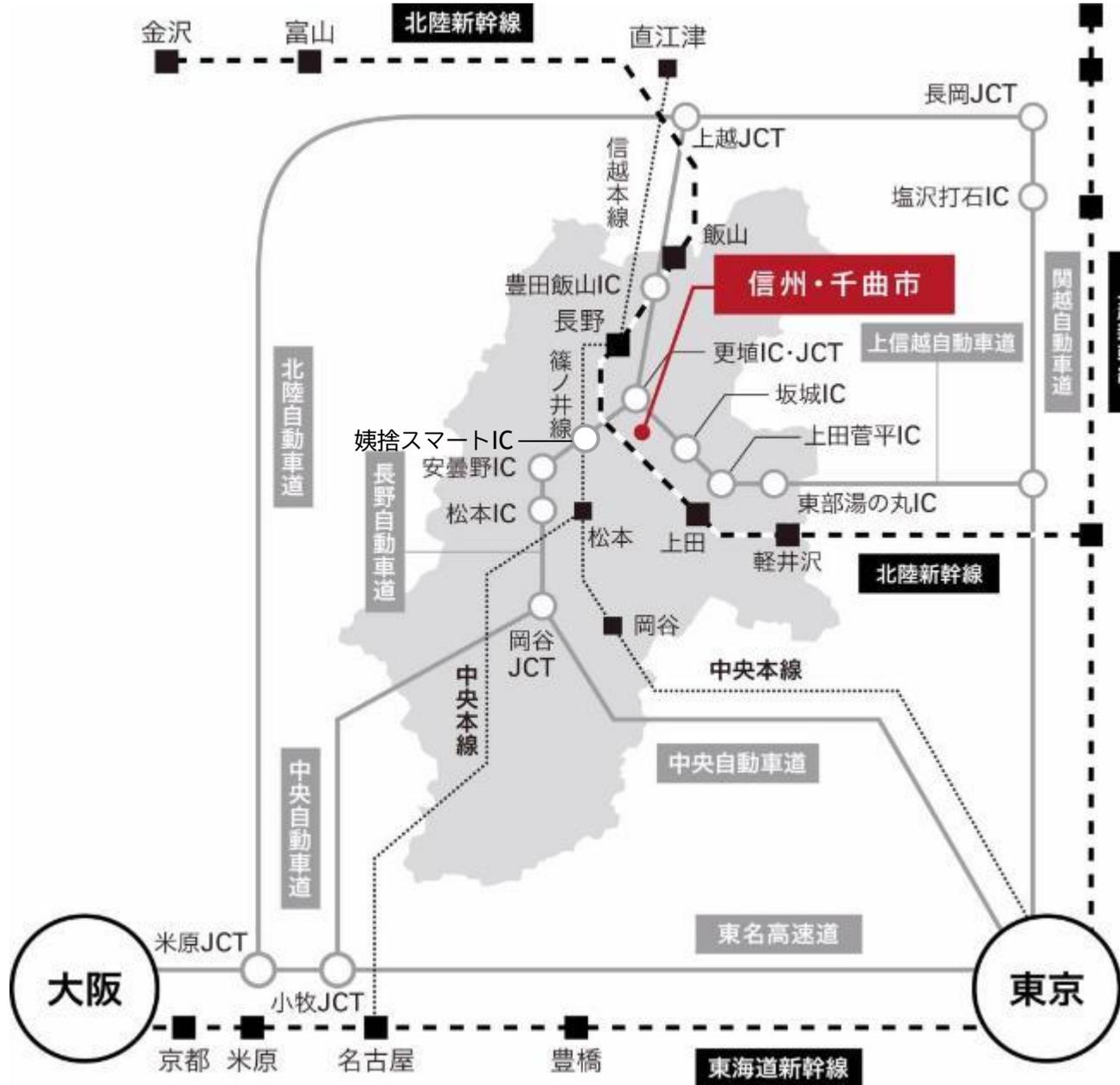
ちくまし  
千曲市はどこにある？



長野県北部に位置し、  
**県庁所在地の  
長野市**の南に隣接

※長野市・上田市の中心部  
へ車や電車で約30分  
で行けます。

# 千曲市へのアクセス



## 【列車】

### 東京から約1時間40分

○北陸新幹線 約1時間20分  
上田駅で乗り換え  
しなの鉄道約15分

### 名古屋から約2時間50分

○中央本線特急 約2時間35分  
篠ノ井駅で乗り換え  
しなの鉄道約10分

## 【車】

### 東京から約2時間30分

○関越自動車道 練馬IC→藤岡JCT  
上信越自動車道 坂城IC→R18経由→千曲市  
○関越自動車道 練馬IC→藤岡JCT  
上信越自動車道 更埴JCT→更埴IC→千曲市

### 名古屋から約3時間

○東名高速道路 名古屋IC～中央道 小牧JCT→  
岡谷JCT→長野自動車道 更埴IC→千曲市  
※姨捨スマートIC:姨捨SA(千曲市内)では、  
ETC車 載器搭載の普通・軽自動車について  
下り線(松本方面から)は出口、上り線(松本方  
面へ)は入口のみ24時間利用できます。

## 【高速バス】

○首都圏や関西方面と千曲市内バス停を  
結ぶ高速バスも充実しています。

# 千曲市はどんなまち？①

## 自然と便利がまとまった コンパクトなまち

市の中央を流れる雄大な千曲川、姨捨の絶景などの自然と、暮らしに便利な生活圏がコンパクトにまとまっているまちです！



# 千曲市はどんなまち？②



地価が安い！

近隣市に比べてお手頃！

買い物が便利！

市内にはスーパーマーケット、ドラッグストア、ホームセンターが数多く点在

交通の便がいい！

上信越自動車道と長野自動車道が交わり、自動車移動の利便性は最高。近隣市には新幹線駅が2つと、お出かけに便利！

# 千曲市はどんなまち?③



## 雪はそんなに 積もらない

長野の冬=雪というイメージがあるけれど、千曲市は積雪およそ10cm程度。

雪かきは週1回あるかないか。

日中に太陽が出ていれば、ほぼ解けてしまいます。

でも寒い!ダウンジャケットとスタッドレスタイヤは必須アイテム!

## 夏は暑い

長野=避暑地のイメージがあるけれど、最近は30℃超えの日が・・・

夕立ちがきた日の夜はエアコンなしでも寝られる!?

# 千曲市はどんなまち？④



日本でここだけ!?  
足湯のあるコンビニ



朝5時から入浴できる温泉



ローカルグルメの  
“おやき”

## 街中に温泉街がある

市内には戸倉上山田温泉があり、旅館ホテルが30軒。

日帰り入浴施設も7か所あり、毎日美肌の湯に入れる。

入浴料300円～。

## ローカルグルメがある

温泉街には“おやき”や“おしぼりうどん”などの美味しいものや、個性的なお店がたくさん!

# 千曲市への移住でおすすめしたい 3つのポイント



①自然と便利(お買物や生活)が両立しているコンパクトなまち

②雪はそんなに積もらない(でも、寒い)

③街中に温泉街がある(毎日通える)



# 千曲市最近の話題①

## ①「月の都千曲」が 日本遺産に認定

「田毎の月」で知られる姨捨の棚田一帯や市内の伝統行事など29の文化財で構成されているストーリー「月の都千曲」が、令和2年6月19日に日本遺産に認定されました。



## ②千曲市が映画・ドラマの ロケ地に!

令和3年度に千曲市・千葉県茂原市・愛知県幸田町・長崎県島原市が制作協力を行った映画『今はちょっとついてないだけ』が、2022年4月8日より順次全国公開されています。



公式HPより参照

# これまで千曲市内で撮影された作品

- ・映画『ペルセポネーの涙』
- ・映画『ヒノマルソウル』
- ・映画『リスタートはただいまのあとで』
- ・映画『ファンシー』
- ・地域発信型映画『透子のセカイ』
- ・映画『フィルムに宿る魂』
- ・映画『前田建設ファンタジー営業部』
- ・映画『4月の君、スピカ。』
- ・映画『ソローキンの見た桜』
- ・映画『博士の愛した数式』
- ・映画『青天の霹靂』
- ・短編ドラマ『私の卒業』第2期
- ・ドラマ『歩く人 第9話』
- ・ドラマ『日本ボロ宿紀行 第8話』
- ・ドラマ『終着駅シリーズ「荒野の証明」』
- ・大河ドラマ『風林火山』
- ・大河ドラマ『江～姫たちの戦国～』
- ・バラエティ『出川哲朗の充電させてもらえませんか?』



YouTubeにて配信中!

- ・こじらせ女子からの卒業
- ・僕らはいつだって遠回りをしている
- ・センパイの卒業式

視聴はこちらから! →  
「私の卒業」YouTube



などなど多数…

# 千曲市最近の話題②

## ③千曲市ワーケーションって？



いま、注目度が高まっているテレワークやワーケーション。交通の利便性が高く、自然も豊かな千曲市で開催される体験会に参加してみませんか？

千曲市ワーケーションQR→



快適なワークスポット、コワーキングスペースあります！



# お気軽にお問い合わせください!

問合せフォームQR



問合せはこちらをクリック↓  
[https://www.city.chikuma.lg.jp/cgi-bin/inquiry.php/42?page\\_no=2007](https://www.city.chikuma.lg.jp/cgi-bin/inquiry.php/42?page_no=2007)

千曲市ホームページQR



千曲市ホームページは  
こちらをクリック↓  
<https://www.city.chikuma.lg.jp/index.html>



千曲市キャラクター あん姫

**【問合せ】千曲市 経済部 ふるさと振興課移住定住推進係**  
〒387-8511 長野県千曲市杭瀬下二丁目1番地  
TEL 026-273-1111 mail:ijuteiju@city.chikuma.lg.jp