

## 場所



## 基本情報

R6.4.1現在

- 人口：57,617人 ■世帯数：22,654世帯
- 面積：119.79km<sup>2</sup>（人口密度 480.9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2時間程度、名古屋から約3時間程度  
 車：高速道路利用で、東京から約2時間30分程度、名古屋から約3時間程度  
 ▶ 市内に高速道路ICが3ヶ所あり都市圏へもアクセスしやすい！

気候  
(冬の様子)

- ▶ 雪は降っても5～15cm程度で、雪かきも月に数回で済みます。
- ▶ 車を持つならスタッドレスタイヤが必須です！

## 名物

- ▶ 特産品はあんずです！一目十万本といわれる「あんずの里」があります！
- ▶ 重要文化財に指定されている「姨捨の棚田」で農業体験ができます！
- ▶ 街中にレトロな温泉街があり、毎日通える日帰り温泉が7か所あります！

## PRポイント

- ▶ 千曲市の魅力をひと言でまとめると・・・

**「タ・コ・ス」です！**

**「タ・コ・スって何!？」気になった方は下のページをチェック!! ↓↓↓**

## 移住の取組

## 移住支援制度

- ▶ U I J ターン就業・創業移住支援事業補助金
  - ▶ U I J ターン奨学金償還支援制度事業助成金
  - ▶ 空き家バンクリフォーム補助金
- ※各種条件があります。

## 担当からのメッセージ

- ▶ 事前予約制でオンライン移住相談や市内を巡る魅力体験ツアーを実施しています！！
- 千曲市移住・定住サイト「ちくま、つく間に。」QR→**

## 連絡先

【千曲市役所 ふるさと振興課 移住定住推進係】

電話：026-273-1111（内線3293）

E-mail：[ijuteiju@city.chikuma.lg.jp](mailto:ijuteiju@city.chikuma.lg.jp)

<https://www.chikuma-iju.jp/>



## 千曲市の3つの魅力 「タ・コ・ス」を知っていますか？

タ



タイム  
パフォーマンス

高速道路ICが多く  
都市圏へも  
アクセスしやすい



コ



コスト  
パフォーマンス

土地価格が手頃  
広い一軒家で  
ゆったり暮らせる



ス



スペース  
パフォーマンス

生活必需の  
店や施設が多く  
利便性が高い



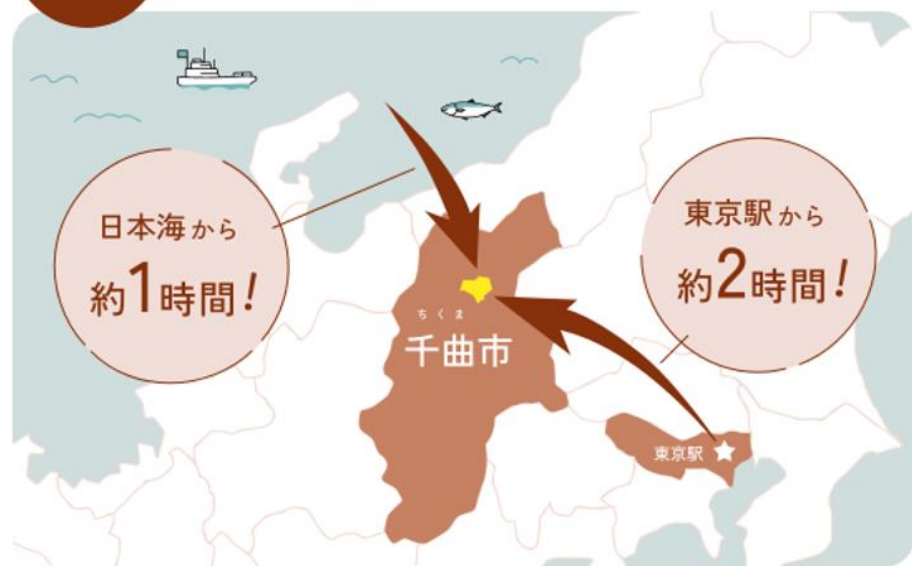
3つのパフォーマンスとバランスが優れているのは、  
長野県内では千曲市だけ！？

# 千曲市の魅力その1

「タ・コ・ス」の「タ」

## 「タイムパフォーマンス」がGood！！

### タイムパフォーマンス



- **新幹線経由で東京駅から2時間！**

東京駅から上田駅まで新幹線で約1時間20分ほど。上田駅からは約30分なので、東京から千曲市までは約2時間です。

- **高速道路までのアクセスが短い！**

姨捨スマートIC・更埴IC・坂城ICの3つがあり、千曲市内のどこからでも平均10～15分で高速道路にアクセスできます。

- **じつは...日本海も近い！**

長野県に海はありませんが、高速道路を利用すれば1時間ほどで日本海に到着。千曲市は海も山もどっちも楽しめます。

# 千曲市の魅力その2

「タ・コ・ス」の「コ」

## 「コストパフォーマンス」がGood！！

### コストパフォーマンス



- **土地価格が手頃で一軒家が建つ！**

1坪あたりの平均価格は約10.6万円（2023年調べ）。千曲市で一軒家を持つ家庭が多いのは、土地価格が手頃だからなんです。

- **家賃が安いから住居費が安い！**

千曲市はアパートの平均家賃が近隣の市に比べて安く、住居にかかる費用がおさえられます。

- **田舎&まちの「トカイナカ」暮らし**

あんず畑や棚田が広がり、温泉街や進学校もある。田舎暮らしとまち暮らし、選ばなくてもどっちも叶います。

# 千曲市の魅力その3

「タ・コ・ス」の「ス」

## 「スペースパフォーマンス」がGood！！

### スペースパフォーマンス



- **スーパーや薬局が多く生活に便利！**

スーパーやドラッグストアが数多く、買物に便利。生活用品は千曲市内でそろいます。

- **親子で行ける公園や日帰り湯がたくさん！**

公園や日帰り温泉など、家族で楽しめる施設がたくさんあります。

- **身近なお医者さんが多いから安心！**

総合病院や診療所など医療施設もたくさんあり、子どもの急な病気やけがの際も安心です。

移住先を選ぶ際には「数」だけでなく、その地域の面積に対するサービスの「密度」やアクセスの良さに着目することも重要です。  
その点、千曲市は「密度」が高く、スペースパフォーマンスが高いまちなのです！

## 千曲市ってこんなまち



### ちょっと珍しいあんずが特産品

糖度が高く、皮ごと生で食べられる、稀少な生食用あんず「ハーコット」が人気です。



### 毎日通える日帰り天然温泉

戸倉上山田地区には日帰り湯がたくさんあって、好きな時間に入れるのが魅力。



### レトロな雰囲気温泉街

昭和の香り漂う、懐かしい雰囲気温泉街。射的やスナックも現役です。

## 千曲市ってこんなまち



### 新たな工業団地とスマートIC建設

屋代地区に新たな産業拠点が誕生し、スマートICも建設予定。さらなる発展と新たな活気が生まれます。



### 日本遺産の棚田で農業体験

棚田はオーナー制度があり、農業体験が可能。歴史ある棚田で栽培されるお米は、格別のおいしさです。



### 雪が少なく暮らしやすい気候

湿気が少なく、雪や雨も少なく、晴れの日が多い千曲市は、穏やかな気候で過ごしやすいのも魅力です。

もっと千曲市を知りたくなったら・・・  
移住者向け専用サイト「ちくま、つく間に。」をぜひご覧ください！！

移住を検討される皆様が理想の暮らしを叶えるまでわたしたち職員が  
ご案内いたします。



サイトQR

[▶詳しくはこちらをクリック◀](#)