

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：119.79km²（人口密度 480.9人/km²）
- 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、名古屋から約3時間
 ▶ 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.jpURL:<https://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ちらも楽しめます。

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、懐かしい雰囲気の温泉街。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力が生まれます。



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。



ちくま、つく間に。

千曲市移住・定住支援サイト

移住を検討される皆様が
理想の暮らしを叶えるまで…
私たちがご案内いたします。



今すぐアクセス！！

左のQRコードを読み取るか、
スマートフォンやパソコンで
下記のURLを直接入力して、
アクセスしてください。

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

千曲市移住サイト

