

住めば住むほど、好きになる。

ちくま暮らし



移住に便利な
支援制度
まるっとご紹介!

ちくま
ちょっと便利な、暮らしやすいまち“千曲”で
自分らしい暮らし、はじめませんか?

ちくま 千曲市ってこんなところ

まちの真ん中を日本一長い千曲川(信濃川)が流れる千曲市。県庁所在地の長野市や上田市とのアクセスも良く、大きく3つのエリアに分けられます。美肌の湯で知られる「戸倉上山田温泉」や、日本三大車窓に数えられる「姨捨」などの観光地も人気。北国街道や善光寺街道も通り、古くから交通の要衝として栄えてきたまちです。



こうしやく 更埴エリア

千曲市の北部にある更埴エリア。千曲市役所も置かれ、ロードサイド店舗も充実した市街地です。一方で西側には姨捨、東側にはあんずの里など、景勝地ともアクセスの良い便利なエリアです。



「日本三大車窓」の姨捨駅から眺める善光寺平の夜景
姨捨(おばすて)駅は、善光寺平を一望する絶景スポット。「日本三大車窓」にも数えられ、眼下には姨捨の棚田と千曲川も望めます。市街地からは車で15分ほど。気の向いた時にドライブ、なんてこともできちゃいます!



「ひとつぶろ」浴びてから仕事へ名湯のある生活はいかが?
千曲市の南部にある戸倉上山田温泉は、100年以上の歴史を持つ名湯です。温泉旅館だけでなく日帰り入浴施設も充実し、仕事前やレジャー帰りに「ひとつぶろ」できるのが魅力。日常に温泉のある生活はいかがですか?



かみやまだ 上山田エリア

上山田エリアは千曲市の南部に位置しています。千曲川沿いには県内有数の名湯である上山田温泉街が広がり、昭和レトロな街並みを残しています。最寄駅の戸倉駅や坂城駅までは自転車で行ける距離です。

雪はあまり多くない!

冬場は気温が零下になることもありますが、それほど雪は積もりません。



交通の便がいい!

上信越自動車道と長野自動車道を結ぶジャンクションとインターチェンジがあり、自動車移動の利便性は最高。市内には高速バス停留所、近隣市には新幹線駅が2つあり、県外へのお出かけにも便利です。

「一目十万本」と称される「あんずの里」で春を感じる

更埴エリアの森・倉科地区には、日本一といわれるあんず畑が広がっています。花の咲く春にはあんずまつりが開催され、展望台からの景色はまさに「一目十万本」!実のなる初夏には、あんず狩りも楽しめますよ。



とぐら 戸倉エリア

千曲市の真ん中に位置する戸倉エリア。戸倉温泉と新戸倉温泉があり、朝早くから夜遅くまで営業しています。戸倉宿キティパークをはじめ大きな公園とのアクセスが良く、子育て世代にも人気のエリアです。



千曲川でリバーアクティビティを楽しもう!

千曲市の中心部を流れる千曲川沿いにはサイクリングロードが整備され、長野市や上田市へのアクセスも◎。川沿いではマレットゴルフやバードウォッチング、SUPなどのアクティビティを楽しむことができます。



天狗と動物たちのいる公園 戸倉宿キティパーク

全長9.5メートルの大きな千曲天狗が目印の公園です。ウサギやヤギとのふれあいコーナーやローラー滑り台などもあり、子育て世代にも人気!春には桜が咲き誇り、お花見も楽しめます。

買い物に困らない!

市内にスーパーマーケットやドラッグストアが多いのも千曲市の特徴です。日常生活に必要なものは一通り揃えることができます。

病院や専門医院が多くあり安心!

日曜・祝日・休日は当番医制で対応しているので、急な症状が出て安心です。

子育てしやすいまち 千曲市

千曲市は「子育てのしやすいまち」として、さまざまな支援を行っています。
結婚から出産・子育てまで、切れ目のないサポートをご紹介します！



結婚～

♡結婚新生活支援事業

こども未来課 子育て支援係

- ① 夫婦ともに29歳以下の世帯：上限60万円
 - ② 夫婦ともに39歳以下の世帯：上限30万円
- 新婚世帯の新居に係る費用、引越し費用の一部を助成(所得制限あり)。

♡不妊治療費の助成(わかば支援事業)

健康推進課 母子保健係

年1回上限30万円(通算150万円)
子どもを望む夫婦のために、
不妊治療経費の1/2を助成(所得制限なし)。

子育て

♡出産子育て応援事業

こども未来課 子育て支援係

- ① 妊娠届出時の面談を終えた妊婦さんに出産応援金5万円を給付します。
- ② 出産後の面談を終えた養育者の方に子育て応援金5万円を給付します。

♡マタニティタクシー券

こども未来課 子育て支援係

妊婦さんにタクシー券7,000円分をプレゼントします。

♡産前産後ヘルパー派遣事業

こども未来課 子育て支援係

妊娠中や出産後の時期で体調がすぐれない時、ヘルパーをご自宅に派遣し家事や育児のお手伝いをします。

♡産後ケア事業

健康推進課 母子保健係

助産師が出産後のママの心身のケアをし、子育てのサポートを行います。
助産師が自宅へ訪問する「訪問型」と、ママと赤ちゃんが助産院に通う「通所型」、ママと赤ちゃんが医療機関等に滞在できる「宿泊型」があります。

♡ブックスタート事業

図書館

生後7か月児を対象に、数種類の中から好きな絵本をプレゼントします。

♡セカンドブック事業

図書館

小学1年生の方を対象に、数種類の中から好きな本をプレゼントします。

♡インフルエンザ予防接種(任意)の費用助成

健康推進課 予防保健係

小学生から高校生までのお子様を対象に、予防接種費用の一部を助成します。

♡おたふくかぜ予防接種(任意)の費用助成

健康推進課 予防保健係

1歳児を対象に、予防接種費用の一部を助成します。

♡たまご教室(マタニティコース/パパママコース)

健康推進課 母子保健係

妊娠・出産・育児中の栄養・健康管理・育児についてのお話や、
沐浴体験・参加者同士の交流など、妊婦さんやパートナーのための
健康教室を予約制で開催しています。

♡子育て応援祝い品贈呈

こども未来課 子育て支援係

子育て用品のカタログギフトを贈呈します。

♡赤ちゃん訪問

健康推進課 母子保健係

4か月未満の赤ちゃんがいる家庭に保健師が直接訪問し、体重測定や
育児相談、健診・予防接種の説明、子育て支援の情報提供を行います。

♡指定ごみ袋減免

環境課 リサイクル推進係

3歳未満のお子様がいる世帯(紙おむつ利用世帯)は、ごみ処理
手数料を減免した指定ごみ袋を購入することができます。

♡給食アレルギー対応

学校給食センター・保育課 保育幼稚園係

市内の保育施設と学校では、アレルギーのあるお子様向けの給食にも
対応しています。

子育て支援施設・文化施設・教育機関

子育て支援センター

子育て中の皆さんが遊んだりお話をしたり、気軽に情報交換や
交流ができる施設です。子育てに関する相談はもちろん、イベ
ントや「誕生会」なども開催しています。



更埴子育て支援センター



上山田子育て支援センター

病児・病後児保育施設(あぷりこっこ)

生後10か月から小学6年生までのお子様が病気で登園・登
校できない場合に専用の施設でお預かりし、働く子育て世帯を
応援します。(ただし感染症の疾病は除きます。)



子育てひろば

親子で楽しく遊び、友達づくりのできるつどいの場です。リトミッ
クや体育あそびのほか、歯科衛生士・助産師との相談などもで
きます。各地区の子育て支援センター、児童センター、児童館で
実施しています。

ファミリー・サポート・センター

子育ての手助けをしてほしい人とお手伝いしたい人が会員とし
て登録し、子育ての相互援助を有償で行う組織です。児童館等
への送迎や用事のある時の託児など必要な援助を行います。

図書館・歴史館・文化施設

千曲市にはお子様も安心して読書ができるキッズスペースを設
けた図書館や、親子で歴史が学べる長野県立歴史館、森將軍塚
古墳館など多数の文化施設があります。



古墳の歴史が学べる『森將軍塚古墳館』
埴輪などの出土品も展示されています。

保育施設・学校など

保育施設が充実していることも千曲市の魅力です。

- 保育園 公立11園・私立4園 ● 認定こども園2園
- 小規模保育施設2園 ● 幼稚園1園 ● 認可外保育施設6園
- 小学校9校 ● 中学校5校 ● 高校2校
- 特別支援学校1校 ● 児童センター・児童館9館

子育てに便利なツール

千曲市子育てガイドブック

支援サービスから子育て関連施設情報ま
で、子育てをサポートする心強い冊子です。



詳細はこちらから



千曲市子育て応援アプリ

子育て情報の発信、お子さまの成
長記録、予防接種のスケジュール
管理ができる無料アプリです。



iOS用



Android用



千曲市での暮らし

千曲市に移住したい、定住したい、働きたい。

誰もが住みやすいまちを目指して、役に立つサポートをご紹介します！

移住支援

★UIターン就業・創業移住支援 ふるさと振興課 移住定住推進係	★UIターン者向け奨学金 償還優遇制度 ふるさと振興課 移住定住推進係	★空き家バンクリフォーム補助 建築課 空き家対策係
① 単身：60万円 ② 世帯：100万円 (18歳未満の子帯同の場合1人100万円加算) 東京圏・愛知県・大阪府に5年以上居住し、 就業していた方が要綱に定められた要件 を満たして当市に転入した場合。	年度で償還する奨学金額の4分の1以内、 年額57,000円限度 就業目的で千曲市に転入し奨学金の償還満 了日まで継続して居住する人へ支援。	① リフォーム工事：2分の1以内100万円限度 ② 家財処分：2分の1以内10万円限度 千曲市空き家バンクに掲載されている住宅 (空き家)を購入(賃貸)して千曲市へ移住 する方を支援。

健康づくり

★各種健康診査・各種がん検診 健康推進課 保健事業推進係	★人間ドック補助 健康推進課 国保医療係	★定期予防接種(65歳以上) 健康推進課 予防保健係
● 妊婦一般健康診査 ● 産婦健康診査 ● 乳幼児健康診査 ● 一般健診・特定健診 ● 各種がん検診 ● 歯科検診等	① 1泊：25,000円 ② 日帰り：15,000円 人間ドックの受診料の一部を補助。	接種費用 ● 肺炎球菌：2,000円 ● インフルエンザ：1,200円

医療・介護・福祉

★福祉医療給付 健康推進課 国保医療係	★介護予防・認知症サポート 高齢福祉課 介護連携係	★高齢者の相談 高齢福祉課 相談支援係	★障がい者(児)の相談 福祉課
0歳～18歳(年度末年齢)まで の方、障がいを有する方などの医 療費の負担を軽減。	● 元気なつどい ● 膝腰サポート塾 ● 認知症サポーター養成講座 ● 初期集中支援チーム	高齢者の介護や健康に関する 相談に応じます。 ● 包括支援センター(3か所)	障がい者(児)のサービスや、日常 生活で抱えているお悩みの相談 に応じます。

産業・農業

★商店街空き店舗等活用事業 産業振興課 産業振興係	★市民農園 農林課 農村振興係
① 空き店舗改修費：投下固定資産総額の2分の1以内 ② 地代・家賃補助：年間支払額の4分の1以内 ※ともに限度額あり。 千曲市内の対象エリアにある空き店舗を活用して事業を開始する事業者を支援します。	年間：2,000～6,000円 ※ 広さ、立地で料金が異なります。 サポート付農園や小型管理機の貸し出しもあります。 新規就農については別途ご相談ください。

※ 制度の利用には事前の申請が必要となりますので、担当課でご相談ください。

移住を考えたら…

千曲市ってどんな市だろう？ 住んだらどんな感じ？ と思ったら、実際に千曲市に来て、体験してみてください。

行政情報 & 地元の口コミを CHECK IT OUT！

移住相談

✳ 移住相談・情報提供

千曲市では、移住にあたり情報を収集したい方の相談を行っています。対面では、千曲市役所3階ふるさと振興課窓口にて「移住相談デスク」がありますので、お気軽にお声がけください。県外では不定期になりますが、首都圏などでセミナーや相談会を実施しています。また、ご相談者のご都合に合わせて、平日限定のオンライン相談会を開催しています。

✳ 市内見学ツアー

ある程度、移住が具体化してきたら実際に現地を確認してみませんか。千曲市では、移住検討者向けにオーダーメイドの市内見学ツアーを実施しています。移住後の生活がイメージしやすいよう、ご希望にあわせ、保育園や学校、スーパーや病院などをご案内します。

千曲市を体験

✳ 移住相談スポット

オーナーと地元、お客様の距離が近く、気さくにお話できるスポットです。

- 姨捨ゲストハウスなからや
千曲市八幡 7390
090-2306-7226
- おせっかいゲストハウス昭和の寅や
千曲市上山田温泉 2-24-6
080-1154-6876
- CLOUD CUCKOO LAND
千曲市上山田温泉 2-31-3
電話なし (<https://cloudcuckooland.jp>)
- 和かふえよろずや
千曲市桜堂 521-1
026-214-0039

✳ ワークेशन

千曲市の“人”や“楽しみ方”に触れられる交流型ワークेशन「ウエルカムデイズ」。毎回多くの参加者が集まり、新たな人の繋がりや取り組みがうまれる場です。

✳ 宿泊

戸倉上山田温泉	
● 有田屋旅館	026-275-1006
● 梅むら旅館 うぐいす亭	026-275-3036
● 萩原館	026-275-1018
● 湯元 上山田ホテル	026-275-1005
● 亀清旅館	026-275-1032
● 小石の湯 正明館	026-275-2354
● 玉の湯	026-261-0324
● 遊子 千曲館	026-275-1111
● 中央ホテル	026-275-3322
● ホテル亀屋本店	026-275-1002
● 信州の湯 清風園	026-275-1016
● ホテル晴山	026-275-1201
● ホテル圓山荘	026-275-1119
● 湯楽ゆうざん	026-275-2333
● 山風荘	026-275-1262
● 旬樹庵 柏屋	026-275-2211
● 旬樹庵 菊水	026-276-5858
● 旅亭たかの	026-276-3001
● 旬樹庵 若の湯	026-275-1560
● リバーサイド上田館	026-275-1881
● 國楽館戸倉ホテル	026-275-2019
● 笹屋ホテル	026-275-0338
● 千曲乃湯 しげの家	026-275-1713
● あさひ倶楽部(休館中)	
● 湯の宿 福寿草	026-275-0171
● ビジネスホテルグリーンプラザ	026-276-7111
● ホテルプラトン	026-275-5111
● ホテルルートイン上山田温泉	026-276-0006

八幡温泉	
● ホテルうづらや	026-272-1008

屋代駅前	
● ホテルルートイン千曲更埴	026-273-0100



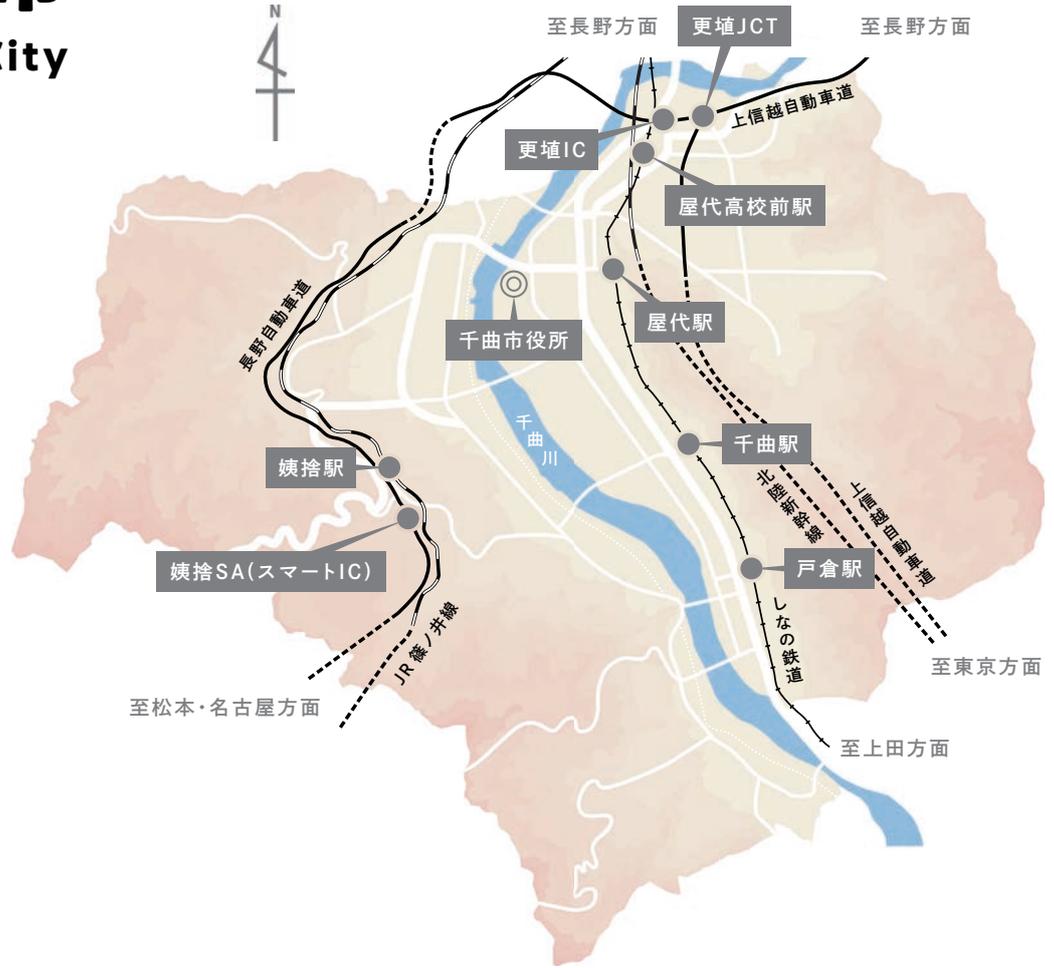
千曲市

Chikuma City

[千曲市基本データ]

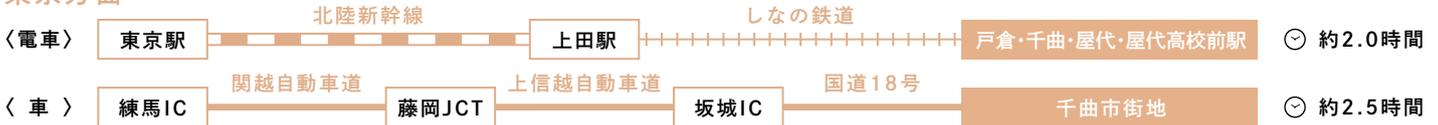
人口 : 59,411人
 世帯数 : 24,483世帯
 面積 : 119.79km²
 (2023年3月31日現在)

気温 : 平均13.4度
 気温 : 最高39度
 気温 : 最低-10.2度
 降水量 : 802.5mm
 晴天日数: 206日/年
 降雪量 : 平均9.8cm
 (千曲市統計書 2022年 ほか)



[千曲市へのアクセス]

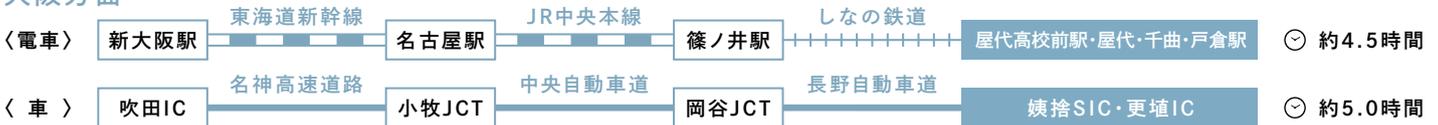
東京方面



名古屋方面



大阪方面



お問い合わせ

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2丁目1番地
 TEL:026-273-1111 FAX:026-273-1921 Mail:ijuteiju@city.chikuma.lg.jp



市HP

※ 制度等の情報は、2023年4月現在のものです。