

快適健康都市

佐久

希望をかなえ
選ばれるまちを目指して

佐久市勢ガイド2025

佐久市の地勢

佐久市は長野県の東端に位置し、県歌信濃の国に歌われる県下四つの平の一つ、佐久平の中心に位置する、緑と清流に恵まれた高原都市であります。

市の中央には滑津川・片貝川・湯川の各支流が注ぐ、千曲川が貫流しており、その豊富な清流により育つ佐久鯉は代表的な名産になっております。また、市内に広がる広大な肥沃地は佐久の穀倉と言われ、水稻をはじめ、りんご、もも、プルーン、高原野菜、花卉等の栽培が行われております。また四方を見渡しますと、北に浅間山を中心とした上信越高原国立公園、南に八ヶ岳中信高原国定公園、東に妙義荒船佐久高原国定公園が広がり、その眺望は素晴らしく、秋にはコスモスがさわやかな自然の中にひときわ美しく咲き乱れ、多くの観光客が訪れております。

佐久市の基本情報（令和7年3月1日現在）

■ 総人口 97,295人
■ 世帯数 43,774世帯
■ 人口密度 230人/㎢

■ 総面積 423.51 ㎢
■ 標高 692m(佐久市役所)
■ 最高地点 2,224.1m(双子山)

■ 最高気温 37.5° (7月)
■ 最低気温 -10.9° (1月)

※気温は2024年 気象庁統計より

新佐久市誕生20周年

平成17年4月1日に、佐久市、白田町、浅科村、望月町の合併により誕生した新佐久市は、令和7年4月1日に20周年を迎えました。

これまでの20年間において、社会基盤や生活基盤の整備など市域全体を通じた「均衡ある発展」と、各地域の地勢や強みを生かした事業展開などによる「特徴ある発展」の双方により、「暮らしやすさ」を実感できるまちづくりを進めてきました。

今後も、培ってきた豊かな自然・文化と都市機能が調和した快適な生活環境や、地域が一体となって支える市民の皆様の健康づくりといった強みを更に伸ばし、心身ともに健やかに暮らせる「快適健康都市」を目指して、前進し続けます。

佐久市へのアクセス

北陸新幹線	東京駅⇄佐久平駅	約70分
高速道路	練馬IC⇄佐久IC	約1時間40分



佐久市の卓越性

自然環境に恵まれたまち



■全国トップクラスの日照時間

資料：気象庁 統計データ

地点	日照時間
過去5年間の平均年間日照時間は、全国11位(843地点中)でした。	
佐久	2326.9 時間
東京	2073.5 時間

■令和6年の主な気象データ

資料：気象庁 統計データ

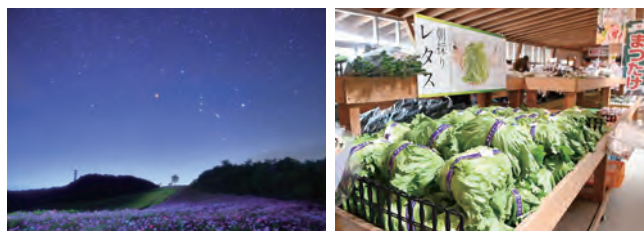
地点	最高気温	最低気温	8月の日平均	1月の日平均
佐久	37.5℃	-10.9℃	25.8℃	0.4℃
東京	37.3℃	-1.1℃	29.0℃	7.1℃

佐久市の市街地は、標高約700mに位置し、北に浅間連峰、南西に八ヶ岳、東に荒船山を望み、空気が澄み、晴れた日には、遠く北アルプスの山々を眺めることもできます。

冬の積雪も含め、年間を通じて降水量が少なく、全国トップクラスの晴天率を誇ります。冬の寒さは厳しく、最低気温がマイナス10℃を下回ることもある一方、夏の朝晩は涼しく、気象観測開始以来、熱帯夜を記録したことはありません。

このような恵まれた気象条件から、上質な米や高原野菜などの農産物が収穫されます。千曲川の清流を利用した佐久鯉、地酒や地ビールなどが醸され、食卓には美味しい食材が当たり前並びます。

また佐久市では、現時点で活断層が確認されていません。地震災害のリスクが低く、安心安全に生活できるまちです。



夏（8月）の日中最高気温は、37.5℃と暑い日もありましたが、日平均気温は25.8℃と朝晩が涼しく、快適に過ごすことができます。

高速交通網が充実したまち



■佐久平駅への新幹線停車本数／日

	北陸新幹線	停車本数
東京方面、長野方面ともに1時間に1本～2本の停車があります。	東京方面	25 本
	長野方面	26 本

■佐久市を発着する主な高速バス / 日

- ・佐久⇄東京（池袋・新宿） ※新宿まで約3時間30分
- ・佐久⇄関西（京都・大阪） ※大阪まで約10時間（夜行）

佐久市は、平成9年の北陸新幹線佐久平駅の開業により、東京駅と佐久平駅は約70分で結ばれています。首都圏へのアクセス向上と、佐久平駅周辺の開発による都市化により、新幹線による通勤・通学や移住が増加しました。現在、北陸新幹線は、福井県敦賀駅まで開業しており、今後の延伸により大阪など近畿方面へのアクセス向上も期待されます。

高速道路では、佐久ICから練馬ICまで概ね100分でアクセスできます。また、高速バスも運行されています。

さらに、上信越自動車道により日本海側（上越市）へ、中部横断自動車道により太平洋側（静岡市）へ容易にアクセスすることが可能です。中部横断自動車道は、八千穂高原ICから中央道の（仮称）長坂JCTまでが未整備区間となっていることから、早期全線開通を目指した活動を行っています。



■佐久市から主な都市への所要時間（車）

- ・新潟県 上越市 約2時間（上信越自動車道利用）
- ・静岡県 静岡市 約3時間（中部横断自動車道利用）
- ・愛知県 名古屋市 約4時間（中央自動車道利用）

暮らしやすさ

医療・福祉が充実したまち



■女性の平均寿命は全国トップクラス

令和2年における佐久市の平均寿命は、男女とも全国の平均寿命を1歳ほど上回っています。

特に女性の平均寿命は、全国12位と健康長寿のまちです。

平均寿命	男	女
佐久市	82.6 歳	88.8 歳
全 国	81.5 歳	87.6 歳

資料：厚生労働省
令和2年市区町村別生命表の概況

佐久市は、予防医療や地域医療を先駆的に取り組んできました。市民に身近な「かかりつけ医」から専門病院、そして高度な診療機能を持つ医療機関が深く結びついています。

身近な第1次救急医療では、84の診療所と57の歯科診療所が市内各所に立地し、第2次救急医療は、浅間総合病院と佐久総合病院を含め6つの専門病院があります。そして第3次救急医療では、佐久医療センターが専門医療と救急・急性期医療に特化した高度医療を担っています。

これらの医療機関と連携し、地域の医療・福祉を支える保健師や保健補導員の活動が健康長寿のまちを支えています。

人口1,000人当たりの医師数、看護師・保健師数は、全国平均を大きく上回ります。いざという時にも医療体制が整っていることから、安心して暮らすことができるまちです。

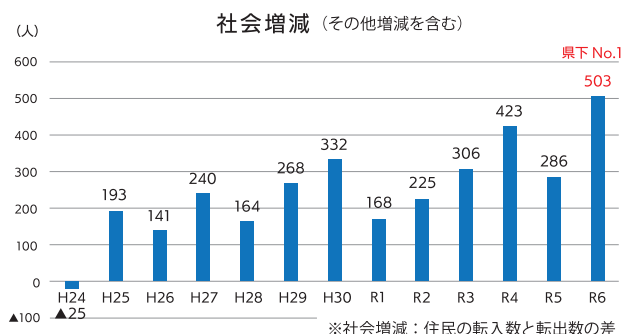


■充実した医療体制

千人あたり	病院数	診療所数	病床数	医師数
佐久市	0.4	4.7	70.2	20.2
全 国	0.3	4.4	63.5	14.4

資料：国保データベース（KDB）システム「令和5年度地域の全体像の把握」

地方移住で選ばれるまち



佐久市は、恵まれた自然環境や首都圏への良好なアクセス、医療体制が整ったまちであることに加え、リモートワークの普及や特色ある学校が新たに開校し続けていることから、「教育移住」が増加しています。

移住ニーズの高まりから、移住検討者に対する滞在費補助金や、リモートワーカー等への新幹線通勤補助金、UIJ ターン就業・創業移住支援事業補助金などを創設しました。

また、リモートワーク環境を支援するコワーキングスペースの整備や、移住者と地元企業を複業により結びつけるプロジェクトなど、移住による人口増加と、移住者による地域活性化を図っています。

これらの移住施策の推進等により、佐久市では12年連続で転入者が転出者を上回る人口の社会増であり、令和6年は県下 No.1 の社会増を記録しました。



佐久市が目指すまち

佐久市にはこれまで培われてきた豊かな自然・文化と都市機能が調和した快適な生活環境や、関係機関・団体、行政が一体となって支える市民の健康づくりなどの魅力・強みがあります。

これらをさらにより良いものとしていくことで、佐久市に住む全ての「ひと」が「暮らしやすい」、「暮らして良かった」と思えるまち、心身ともに健やかに暮らせるまちとしていくことを目指して、将来都市像を「快適健康都市 佐久」とし、政策分野ごとにまちづくりの方向性を定めています。

将来都市像

「快適健康都市 佐久」
希望をかなえ 選ばれるまちを目指して

1 教育・文化分野

生涯にわたり学び、生きる力を育むまちづくり

2 都市基盤分野

地域の特徴を生かしたつながりあるまちづくり

3 経済・産業分野

力強い産業を営む活力と魅力あるまちづくり

4 保健・福祉分野

豊かな暮らしを育む健康長寿のまちづくり

5 自然環境・生活環境分野

快適な暮らしを創る環境豊かなまちづくり

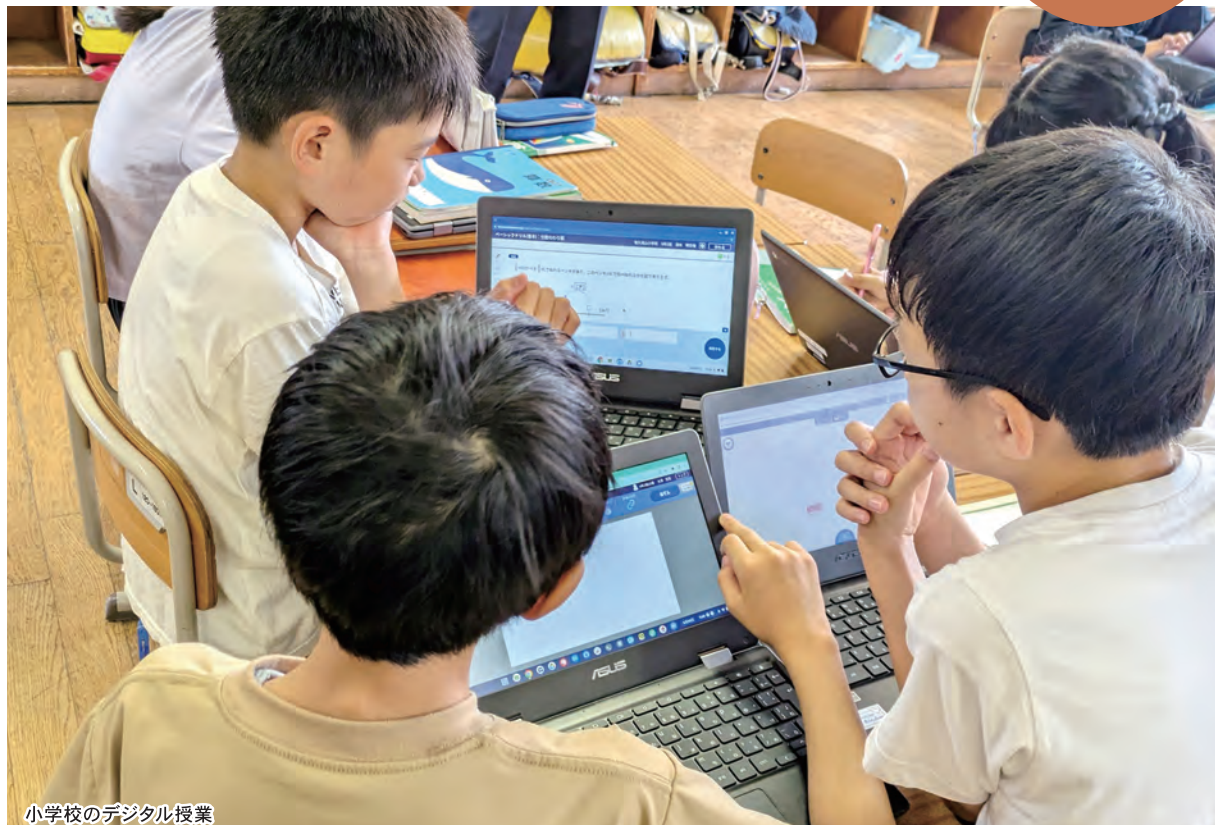
6 防災・安全分野

暮らしを守る安心と安全のまちづくり

7 協働・交流分野

ひとと地域の力が生きる協働と交流のまちづくり

生涯にわたり学び、 生きる力を育むまちづくり



小学校のデジタル授業

主要施策

- ◆ 将来を担うひとづくり
幼児教育、学校教育、高校教育・高等教育、
青少年健全育成
- ◆ 主体的、創造的な学びと
文化の熟成
文化・芸術、生涯学習、スポーツ
- ◆ 尊重され支え合う社会の形成
人権尊重社会、男女共同参画社会



佐久平女性大学

総合運動公園



令和7年度 取り組む主な事業

■ 子どもSOS相談フォーム「タッチ（TOUCH）」運用事業

GIGAスクール構想により小中学生に一人一台整備されたタブレット端末を活用し、児童生徒の悩みを相談したい相手につなぐ事業。周りの人とつながる良さに気づき、児童生徒が自らSOSを発信していこうとする力を育てます。

■ 浅間中学校増築事業

浅間中学校の生徒数は増加傾向であり、将来の教室不足が懸念されています。そうした中で特別教室等の改修及び普通教室の増築を計画的に進めてきており、昨年度から引き続きで令和8年度からの供用を目指して普通教室の増築を行います。

■ スポーツ合宿促進事業

佐久市内でスポーツ合宿を行う佐久市外のスポーツ団体等に対して補助金を交付することで、スポーツ合宿を促進させ施設の利用率向上、佐久市外からのスポーツを通じた交流人口の拡大と地域経済の活性化を図ります。

2

都市基盤

地域の特徴を生かした

つながりあるまちづくり



佐久平駅南地区



デマンドワゴンさくっと

野沢地区都市構造再編集集中支援事業



主要施策

- ◆ **地域の特徴を生かしたまちづくり**
土地利用、市街地、公共施設、住宅
- ◆ **地域をつなぐ交通ネットワークの形成**
高速交通ネットワーク、
地域交通ネットワーク

令和7年度 取り組む主な事業

■佐久平駅周辺再整備基本計画策定事業

佐久平駅の開業から四半世紀が経過する中で、駅前広場やプラザ佐久では、施設の老朽化や他の新幹線駅と比べ不足している機能があるなどの課題があります。次の四半世紀も佐久市の玄関口として、心地よく利便性の高い空間づくりの実現に向けた再整備の基本計画を取りまとめます。

■社会資本整備総合交付金道路事業 下平尾 市道7-103号線外

県道草越豊昇佐久線の一本松交差点から平尾山公園方面へ、柴宮神社交差点までの区間に歩道を新設整備します。本路線は、平尾山温泉みはらしの湯の開業などにより通行車両が増加していることから、既存の歩道と繋げると共に、通学路と接続し、歩行者等の安全確保を図ります。

■地域公共交通体系運営事業

高齢者人口の増加などの社会情勢やニーズの変化を反映し、最適な公共交通を実現するため、令和5年4月から、「デマンドワゴンさくっと」の本格運行を開始しました。今後も停留所の見直しなどにより、利用者のニーズに添った、わかりやすく使いやすいスマートな公共交通の実現を目指します。

力強い産業を営む活力と 魅力あるまちづくり



Cosmosta+ (コスモスタプラス)

主要施策

- ◆豊かな自然を生かした農林水産業の振興
農業、林業、水産業
- ◆活力と魅力があふれる商業の振興
商業・サービス業
- ◆地域の魅力を生かした観光の振興
観光
- ◆力強いものづくり産業の振興
工業
- ◆地域を支える安定した雇用の確保
就労・雇用



ワークテラス佐久

特産品栽培



令和7年度 取り組む主な事業

■ゆうき産地づくり構想推進事業

有機農業や環境にやさしい農業での産地づくりを推進するため、有機農業実践者や市場、関係機関と協力して、オーガニックビレッジを目指して、産地としてのPRや農業が増えるよう取組体制の整備や支援を行います。

■企業DX推進事業

デジタル技術の活用を通じて、生産性の向上や地域産業の変革に対する支援を行い、社会課題解決や地域社会の生産性を飛躍的に高めるとともに、産業や生活の質を大きく向上させ、活力あるまちづくりを目指します。

■デジタル人材育成・就労支援事業「Cosmosta+ (コスモスタプラス)」

社会生活においてデジタル化が急速に進む中、地域の課題解決を牽引するデジタル人材を育成するとともに、女性の社会進出と経済的自立といった社会課題に向き合い、地域活力創出とジェンダーギャップ解消を目指します。

豊かな暮らしを育む 健康長寿のまちづくり



乳児健診



野沢児童館・子育て支援拠点施設パース

地域包括支援センター



主要施策

- ◆生涯にわたる健康づくりの推進
健康増進、保健活動、医療、
医療保険・国民年金
- ◆地域で支え合う社会福祉の充実
地域福祉、介護・高齢者福祉、障がい者福祉、
ひとり親家庭支援・低所得者福祉
- ◆安心できる出産、子育て環境の整備
少子化対策・母子保健、
子育て支援・児童福祉

令和7年度 取り組む主な事業

■重層的支援体制整備事業

市民の皆様の抱える複雑化・複合化した課題に対応するため、介護、障がい、子ども・子育て、生活困窮分野等、既存の相談支援の取組を活かしつつ、多機関協働による包括的な支援体制の構築を進めてまいります。

■第3次佐久市健康づくり21計画

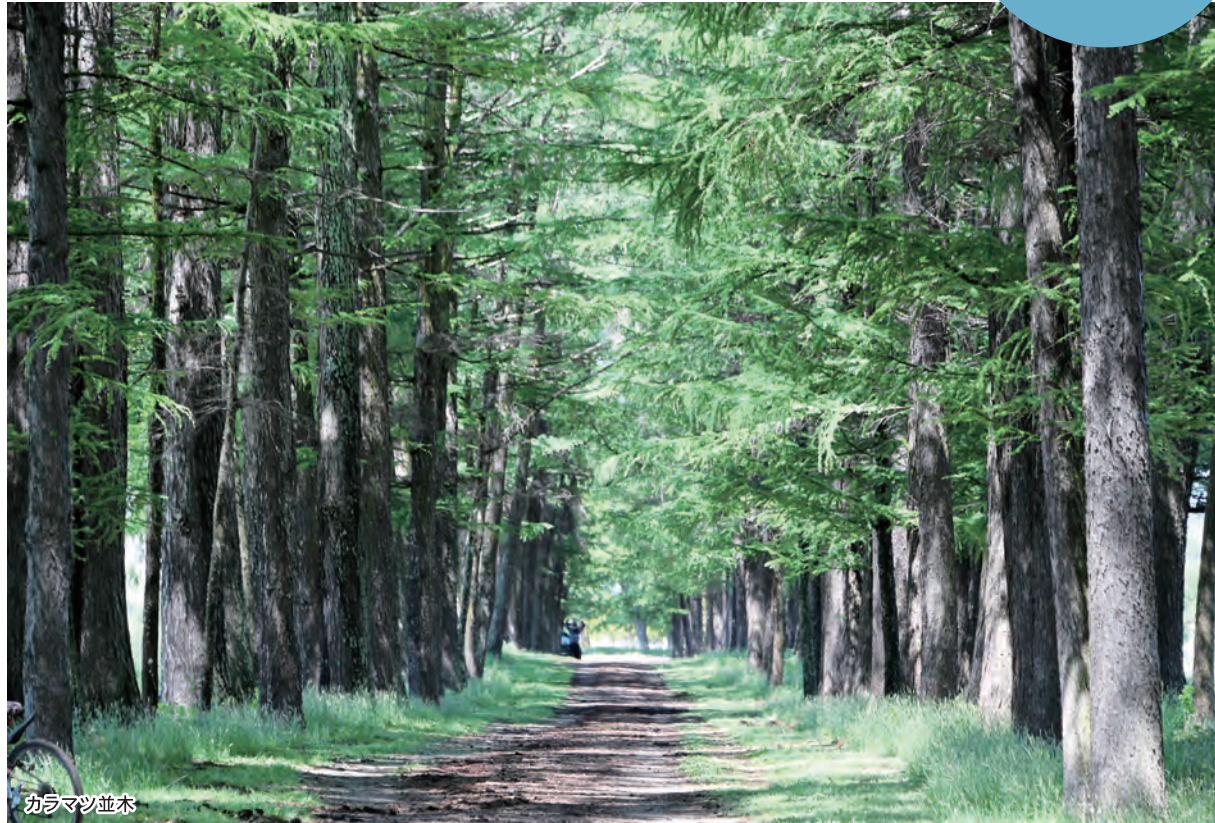
市民一人ひとりが健康でいきいきと暮らすことができる社会の実現を目指し、社会生活の変化やこれまでの取組の成果と課題を踏まえた計画を策定しました。令和7年度以降は本計画に沿った健康づくり施策を進めてまいります。

■野沢児童館・子育て支援拠点施設整備事業

老朽化と学校からの距離が課題となっていた野沢児童館の野沢小学校隣接地への移転整備に併せ、助産師や保健師等の専門職員を配置し、子育てに関する様々な相談にワンストップで対応するとともに、子どもの様々な能力を育む遊びの場を提供する「子ども・子育て支援拠点施設」の整備を進めます。

快適な暮らしを創る

環境豊かなまちづくり



カラマツ並木

主要施策

- ◆豊かな自然環境との共生
環境保全、街並み緑化・公園・景観形成
- ◆良好な地球環境の確保
地球温暖化対策
- ◆快適な生活環境の創出
環境衛生、上水道、下水道



佐久の水

市民交流ひろば



令和7年度 取り組む主な事業

■佐久市地域脱炭素移行・再エネ推進交付金事業

2050年カーボンニュートラルの実現に向け、公共施設における自家消費型の太陽光発電設備・LED照明の導入及び民間事業者へ向けた太陽光発電設備の設置に対する補助金を交付することで、CO2排出量削減に取り組めます。

■都市公園セーフティリニューアル事業

市内に整備されている55箇所の都市公園について、佐久市公園施設長寿命化計画に基づき、老朽化した遊具等の改修や更新を行っています。令和7年度は、市民交流ひろばなど6公園の遊具等の改修や更新を行う予定です。

■官民連携等基盤強化推進事業（ウォーターPPP）※PPP…Public Private Partnership：官民連携

下水道施設の管理・更新において、民間事業者と連携し、その技術・経営ノウハウや創意工夫を活かした一体的な事業とすることで、市民サービスの向上、経費削減、更新費用の抑制等、将来にわたって持続可能な下水道事業を目指します。

6

防災・安全

暮らしを守る

安心と安全のまちづくり



佐久市防災訓練



佐久市防災訓練

令和元年東日本台風災害復旧工事



主要施策

- ◆ 防災、消防・救急、交通安全、防犯、消費生活

令和7年度 取り組む主な事業

■ 「災害に強い佐久市づくり」 防災減災事業の推進

【農業用施設】 自然災害による農地等への被害防止のため農業用施設の改修等を行い、災害発生の予防や拡大の防止を図ります。

【道路】 浸水被害防止のための道路排水機能強化や舗装の改修等を行い、災害予防保全のための対策を図ります。

【河川】 準用河川及び普通河川における河川護岸の整備、線形の改良等により大雨や洪水等による河川氾濫、家屋等への浸水被害の防止を図ります。

■ 防災行政無線同報系設備更新事業

災害時等緊急時に迅速に情報伝達を行う防災行政無線設備の機能向上のため、季節や天候等に合わせて認識しやすい音声で放送できる設備へ更新を進めます。

■ 消防団施設設備整備事業

近年における各種災害の激甚化・頻発化を鑑み、少人数でも出動が可能な小型動力ポンプ付軽積載車両等を更新配備し、災害時の出動態勢の充実及び消防力の向上を図ります。

ひとと地域の力が生きる 協働と交流のまちづくり



エストニア共和国サク市子ども交流研修

主要施策

◆市民の力が生きる地域社会の実現

市民協働・参加、地域コミュニティ、
行財政経営、高度情報通信ネットワーク

◆地域の力が生きる交流と 連携の推進

地域間交流・国際交流、広域連携

佐久市まちづくり活動支援金事業
（「つくろう！舞台芸術の日」
こども実行委員会事業）



モンゴル国スフバートル区
姉妹都市協定調印式

令和7年度 取り組む主な事業

■新佐久市誕生20周年記念事業

平成17年4月1日に1市2町1村が合併して誕生した「新佐久市」は、令和7年4月1日に20周年を迎えました。令和7年4月1日を起点に前後半年となる令和6年10月1日から令和7年9月30日までを事業期間とした記念事業を実施し、記念事業を通じて、市民等の皆様と築いてきた有形無形の財産を再認識するとともに、佐久市の卓越性のアピールとシビックプライドの醸成を図ります。

■佐久市まちづくり活動支援金事業

地域が抱える様々な課題について、市民の皆さんが自主的かつ主体的に取り組む公益的な事業に対して、支援金を交付し、協働のまちづくりの担い手となる市民を支援することにより、市民参加型市政の実現を図ります。

■リモートワーカー等新幹線通勤支援事業

新幹線乗車券等購入費の一部を補助することで、本市へ移住したリモートワーカー等の、佐久平駅発着の北陸新幹線利用による東京圏への通勤を支援します。補助対象者の年齢要件を令和7年度から50歳未満まで引き上げることで、より一層の移住促進を図ります。

1月 雪の浅間山



寒く晴天の日が続きます。気候を活かし、地酒造りや凍み豆腐が生産されます。

2月 鼻顔稲荷神社 初午祭



寒さが厳しく、日中も氷点下となります。脂がのった佐久鯉が美味しい季節です。

3月 虚空蔵山の福寿草



寒さの中にも、春らしさを感じます。3月9日は「佐久市民の日」です。

4月 関所破りの桜



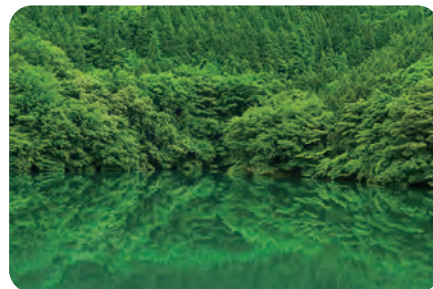
例年、桜の開花は4月下旬となります。桜の開花は、農作業始まりの合図です。

5月 バルーンフェスティバル



5月連休は、全国から観光客が訪れます。田植えも終わり、夜は蛙が合唱します。

6月 初夏の雨川ダム



梅雨の季節、山々に降った雨は、地下水となり豊富な水資源となります。

佐久市の一年間

7月 荒船山とキャンプ場



夜は星空、朝には雲海を眺め、大自然の中で、非日常を満喫できます。

8月 信州の奇祭 櫛祭り



日中は、カラッと暑くなる一方で朝晩は涼しく、熱帯夜がありません。

9月 内山の大コスモス園



夜には、方々で虫の音が聴こえ、コスモスの花が夏の終わりを告げます。

10月 佐久平ハーフマラソン



さわやかな初秋を気持ちよく走ります。旬のリンゴも振舞われます。

11月 貞祥寺の紅葉



夜は寒く霜が降り始めます。昼夜の寒暖差が、紅葉を美しく染めます。

12月 星とパラボラアンテナ



晴天率が高く、空気が乾燥していることから、圧倒される星空が広がります。

特産・グルメ



地酒

11蔵の酒蔵が、良質な米と寒冷な気候、千曲川の伏流水により美味しい地酒を醸す。



佐久鯉

千曲川の冷たい清流が、臭みがなく、身のしまった鯉に育てる。



むしり

養鶏が盛んであった臼田地区のグルメ。皮はパリッと、中はジューシーに焼き上げる。



リンゴ

気候から色づきや糖度のある
リンゴが栽培される。栽培品
種は30種以上にのぼる。



プルーン

サンプルーンは佐久市発祥の品種。食物繊維やビタミン、ミネラルが豊富な果物。



駒月みそかつ丼

望月地域で栽培されてきた「雁喰豆」で作られた味噌だれを使ったご当地グルメ。



安養寺らーめん

信州味噌の発祥「安養寺味噌」のご当地ラーメン。各店が工夫を凝らした逸品を提供



スイーツ

上質なフルーツ、乳製品、卵などのスイーツ素材の産地であることから、美味しい店舗が多い。



ガイドマップ

市章



佐久の頭文字である「さ」をモチーフに
鳥がはばたく姿を図案化したもので、
豊かな未来を創造する
佐久市のさらなる飛躍を表現しています。
市民一人ひとりが輝き、
魅力ある力強いまちづくりへの
願いが込められています。



市の木
からまつ



市の花
コスモス



市の魚
佐久鯉

佐久市勢ガイド2025

発行／佐久市

編集／企画部広報広聴課

〒385-8501 長野県佐久市中込3056番地

〔TEL〕 0267-62-2111

〔FAX〕 0267-63-1680

〔URL〕 <https://www.city.saku.nagano.jp/>
