

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2026

発刊にあたって

私たちのまち佐久市は、長野県下4つの平の1つ、佐久平の中央に位置し、市の中央を詩情豊かな千曲川が流れ、浅間山、八ヶ岳、蓼科山、荒船山など雄大な山並みに抱かれた美しい高原都市です。

北陸新幹線、上信越自動車道が東西に走り、首都圏等へのアクセスに優れているほか、中部横断自動車道も八千穂高原ICまで開通しており、今後、静岡まで全線開通することによる太平洋側との結びつきの強化も見込まれております。

このように、佐久市は、佐久平駅や6か所のICが整備されるなど、高速交通ネットワークの拡充に伴い、日本のほぼ中央に位置し、高速交通の結節点、交流圏の拠点として、飛躍的な発展が期待されるところであります。

さらに、佐久市には他都市にない卓越した環境の魅力があります。平均標高約700メートルがもたらす清涼な気候は、夏でも熱帯夜がなく、誰もが心身ともに健やかに過ごせる極めて快適な生活環境を実現しています。この大自然の恩恵である昼夜の寒暖差は、旨味が凝縮された高原野菜や果物、美味しい米や日本酒など、一級品の特産物を生み出す原動力ともなっています。

こうした「住みやすさ」と「豊かな食」という絶対的な優位性に加え、全国有数の健康長寿都市として培ってきた保健・医療、さらには特色ある教育環境や子育て支援環境など、佐久市の特性を最大限に生かしながら、快適で魅力あるまちづくりを進め、暮らしの満足度の向上を図ってまいります。

この市勢ガイドを通じて、佐久市をご理解いただき、また、市政に対するご意見・ご提言をいただければ幸いに存じます。



佐久市長 柳田 清二

佐久市議会

佐久市議会は市政運営の意思決定機関で、市民を代表する24人（定数）の議員で構成され、年4回の定例会のほか、必要に応じて臨時会が開催されます。総務文教、経済建設、社会、予算決算の4つの常任委員会と必要に応じて設置される特別委員会のほか、議会運営委員会で構成されています。



佐久市議会議長
清水 秀三郎



佐久市議会副議長
小林 歳春

佐久市の基本情報

(令和8年5月1日現在)

- 総人口 96,862人
- 世帯数 44,270世帯
- 人口密度 229人/km²
- 総面積 423.51km²
- 標高 692m(佐久市役所)
- 最高地点 2,224.1m(二子山)
- 最高気温 37.0°(8月)
- 最低気温 -11.0°(2月)

※気温は2025年 気象庁統計より

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



自然環境に恵まれたまち



佐久市の街並み

佐久市の市街地は標高約700mの高原都市。年間雨量が少なく、全国トップクラスの晴天率を誇ります。夏の朝晩は涼しく、気象観測開始以来、熱帯夜の記録はありません。また、現時点で活断層は確認されておらず、地震災害のリスクが低い安心安全に暮らせるまちです。

全国トップクラスの日照時間

資料：気象庁 統計データ

佐久 **2,287.6時間**

東京 **2,122.3時間**

過去5年間の平均年間日照時間を比較すると、佐久市は東京よりも【165.3時間】長く、全国トップクラスの長さを誇ります。豊かな太陽の恵みが佐久市の暮らしやすさに繋がっています。

令和7年の主な気象データ

夏の日平均気温は26.1℃と朝晩が涼しく、快適に過ごすことができます。冬は寒さ対策が必要です。

季節	最高気温	最低気温	日平均
夏(8月)	37.0℃	17.6℃	26.1℃
冬(1月)	11.7℃	-10.1℃	-0.1℃

資料：気象庁 統計データ



道の駅ヘルシーテラス佐久南

高速交通網が充実したまち

東京駅から直通70分！
首都圏直結のネットワーク



北陸新幹線「あさま」

北陸新幹線佐久平駅から東京駅まで約70分。また佐久北ICから練馬ICまで約100分と、アクセスの良さも魅力です。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、新幹線での通勤、通学や移住者が増加しています。

佐久市から主な都市への所要時間

東京都心	約70分(北陸新幹線利用)	
新潟県上越市(日本海)	約2時間(上信越自動車道利用)	
静岡県静岡市(太平洋)	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)	

佐久平駅への新幹線停車本数/日

北陸新幹線 東京方面：約26本
長野方面：約25本

佐久市を発着する主な高速バス

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IC



佐久白田IC

医療・福祉が充実したまち



安心安全な暮らし

身近な「かかりつけ医(1次救急)」から「高度急性期医療(3次救急:佐久医療センター)」まで、万全の連携体制を確立。

人口1,000人あたりの医師数は全国平均をはるかに上回り、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。

佐久医療センター

救命救急センター
地域がん診療連携
拠点病院



女性の平均寿命は全国トップクラス! 充実した医療体制

令和4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。

88.5歳
女性の平均寿命
(全国第12位)

19.5人
1,000人あたりの
医師数

67.8床
1,000人あたりの
病床数

84拠点
身近にアクセスできる
一次診療所

資料:厚生労働省・令和4年市区町村別生命表の概況/国保データベース(KDB)システム「地域の全体像の把握」

地方移住で選ばれるまち



移住者も住みよいまちへ

市民交流ひろば

特色ある学校が続々と開校し、こどものための「教育移住」先として人気が高まっています。リモートワーカー等への新幹線通勤補助や、コワーキングスペースの整備、またUIJターン者向け就業・創業移住支援事業補助金を創設するなど、移住ニーズの高まりに対応。

これらの施策推進等により、佐久市では13年連続で転入者が転出者を上回る人口の社会増となっています。



移住者への手厚いサポート

13年連続
転入超過(人口社会増)
の継続

安心サポート
新幹線補助 &
UIJ創業支援金あり

2年連続
社会増加数
県内**1位**に!



ワークテラス佐久

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



佐久平女性大学

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



香坂山遺跡



小学校での探求的な学びの様子

令和8年度 取り組む主な事業

■ 「えらチャレ」推進事業

近年、不登校児童生徒が増加し、その要因も多様化・複雑化する中において、そのこども達が利用する学びの場や居場所である学校内外の教育支援センターの拡充及び充実により、こども達が自らの興味・関心などに応じて選んで利用できる多様な受け皿の確保を図ります。

■ 学びの自走者育成推進事業

先行きが不透明で予測困難な未来を自らの力で切り拓いていけるよう、自走する学び方を身に付けた「学びの自走者」を育成するため、こども達が自ら問いを立て、他者と協働しながら課題解決や新たな価値観を創造する「探究的な学び」を推進します。

■ 香坂山遺跡保存活用事業

約 37,000 年前の日本列島最古の石刃石器群が出土し、令和 7 年 9 月 18 日に国史跡に指定された香坂山遺跡について、遺跡を適正に保存管理し、幅広く活用していくための指針を定める「史跡香坂山遺跡保存活用計画」を策定します。

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



中込地区



デマンドワゴンさくっと

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8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

佐久平駅の駅前広場やプラザ佐久を「居心地良く立ち寄りたくなる場」へ再整備するため、基本計画の策定を進めています。利便性向上や賑わい創出に向けた施策の検討を深め、市民や民間と協力して持続可能なまちづくりの方向性をとりまとめます。

■ 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踏まえ、交通困難者の移動手段を確保するため、路線バス及び「デマンドワゴンさくっと」を運行しています。今後も利用者ニーズの把握に努め、わかりやすく使いやすいスマートな公共交通の持続的運営を目指します。

■ 都市構造再編集中支援事業（中込地区）

サングリモ中込図書館や教育支援センターの移転などを行っています。また中央グリーンモールは、歩行者用道路や地下歩道の改修を行うとともに、地域の交流の場として新たに広場を設置するなど、誰もが立ち寄りたくなる空間づくりを通じ、中込地区の“まちなか”に活気と賑わいの再生を図ります。

力強い産業を営む活力と 魅力あるまちづくり



佐久バルーンフェスティバル

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



Cosmosta+ (コスモスタプラス)



酒づくり

令和8年度 取り組む主な事業

■佐久産酒米安定生産構築事業

佐久地域には13の酒蔵があり、地域の特徴を生かした酒造りによるブランド化を図るため、農家と酒蔵、関係機関、行政等が一体となって需要に対応した高品質な酒米生産体制の整備や支援を行います。

■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問題に向き合い、地域活力創出とジェンダーギャップ解消を目指します。

■中小企業エネルギーコスト削減助成事業

原油価格・物価高騰などの影響を受ける市内中小事業者等を支援するため、エネルギーコストの削減、収益構造の改善等を目的とした省エネルギー性能の高い機器及び設備の更新に要する経費に対し、助成金を交付します。

4

保健・福祉

豊かな暮らしを育む
健康長寿のまちづくり



こども・子育て支援拠点施設



子育て支援員等研修



ピン・ピン講座

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8年度 取り組む主な事業

■ 子育て支援事業

子育て支援員等研修を開催し、子育て支援の担い手となる人材を育成するとともに、子育ての援助を受けたい人と手助けをしたい人が会員となり、こどもの預かりや送迎等の相互援助活動を行うファミリー・サポート・センター事業を実施し、安心してこどもを生み育てられるまちづくりを目指します。

■ 看護師確保事業・社会福祉士等確保事業

看護師や社会福祉士等を目指す学生に奨学金を貸与します。資格取得後、市内に在住し市内の医療機関や福祉施設に就業するなどの一定条件を満たすことで返済が免除されます。将来の医療・福祉を支える人材の確保と育成を図ります。

■ 結婚生活支援事業

結婚の希望を実現するための環境づくりを目指し、段階に応じた支援を展開しています。婚活イベントやセミナーによる出会いの創出をはじめ、新生活への経済的補助を通じて、結婚・妊娠・子育てへの切れ目ない支援を展開します。

快適な暮らしを創る

環境豊かなまちづくり



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8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、PPA方式による公共施設における自家消費型太陽光発電設備の設置や民間事業者に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。

■第三次環境基本計画策定事業

佐久市環境基本条例の基本理念である良好な環境の保全等に関する施策を、総合的かつ計画的に推進するとともに、生活環境及び自然環境等の各種普及啓発のための第三次環境基本計画の策定に取り組めます。

■地下水等水資源保全事業

地下水等の水資源を将来に渡って有効活用できるよう、全国の自治体と情報共有を図るとともに、佐久地域流域水循環計画に基づいた施策を推進していきます。令和8年度は佐久市で水資源保全全国自治体連絡会シンポジウムが開催される予定です。

6

防災・安全

暮らしを守る

安心と安全のまちづくり



佐久市消防団消防ポンプ操法・ラッパ吹奏大会



佐久市消防出初式



小型ポンプ車

主要施策

- ◆ 防災、消防・救急、交通安全、防犯、消費生活

令和8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

【道路】 道路の冠水被害防止のため、排水機能の強化や、道路の予防保全のため、舗装の改修等の対策を図ります。

【河川】 大雨や洪水等による河川氾濫、家屋等への浸水被害を防止するため、準用河川及び普通河川における河川護岸の整備、線形の改良等の対策を図ります。

【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。

■ 防災対策事業（自主防災組織防災資機材整備等補助事業）

近年における各種災害リスクの増大と少子高齢化の進展の中で、「自分たちの地域は自分たちで守る」という自主防災組織の活動について、防災資機材等の整備及び防災士の育成を補助することで、地域の防災力向上を図ります。

■ 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



神奈川県茅ヶ崎市との友好都市
提携協定締結式



モンゴル国スバートル区子ども交流研修

令和8年度 取り組む主な事業

■移住促進支援補助事業

本市への移住検討時に係る交通費や宿泊費等を支援する「移住検討者滞在費補助金」や、移住後の新幹線通勤をサポートする「リモートワーカー等新幹線通勤補助金」など、佐久市独自の支援で、さらなる移住・定住の促進を図ります。

■行政改革推進事業（共同 BPO モデル事業）

多様化する行政ニーズに、限られた職員数で的確に対応するため、複数自治体が連携した同一業務の共同アウトソーシング（共同 BPO）を推進し、行政サービスの向上や業務の効率化の実現を図ります。

■議会棟委員会室カメラ設置事業

議会活動の一層の「見える化」に向け、委員会のインターネット配信が可能となるよう、議会委員会室3室に、ビデオカメラ及び管理用機器等を整備します。

1月 雪の浅間山



澄んだ晴天の日が続きます。この気候を活かし、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



一年で最も冷え込み日中も氷点下に。脂がのった佐久鯉が一段とおいしい季節です。

3月 虚空蔵山の福寿草



雪解けのなかに春の足音を感じます。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月中旬となります。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 榊祭り



各地域の特色あるお祭りが開催され、地元住民や帰省客、観光客で賑わいます。

9月 内山の大コスモス園



夜には、方々で虫の音が聞こえ、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

市内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。地域団体商標登録の逸品。



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

気候の良さから、糖度と栄養のあるリンゴが栽培される。栽培品目は約15種類にのぼる。



プルーン

ビタミンやカリウムなど、栄養の詰まった健康食品。佐久市はプルーン栽培の発祥の地。



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。



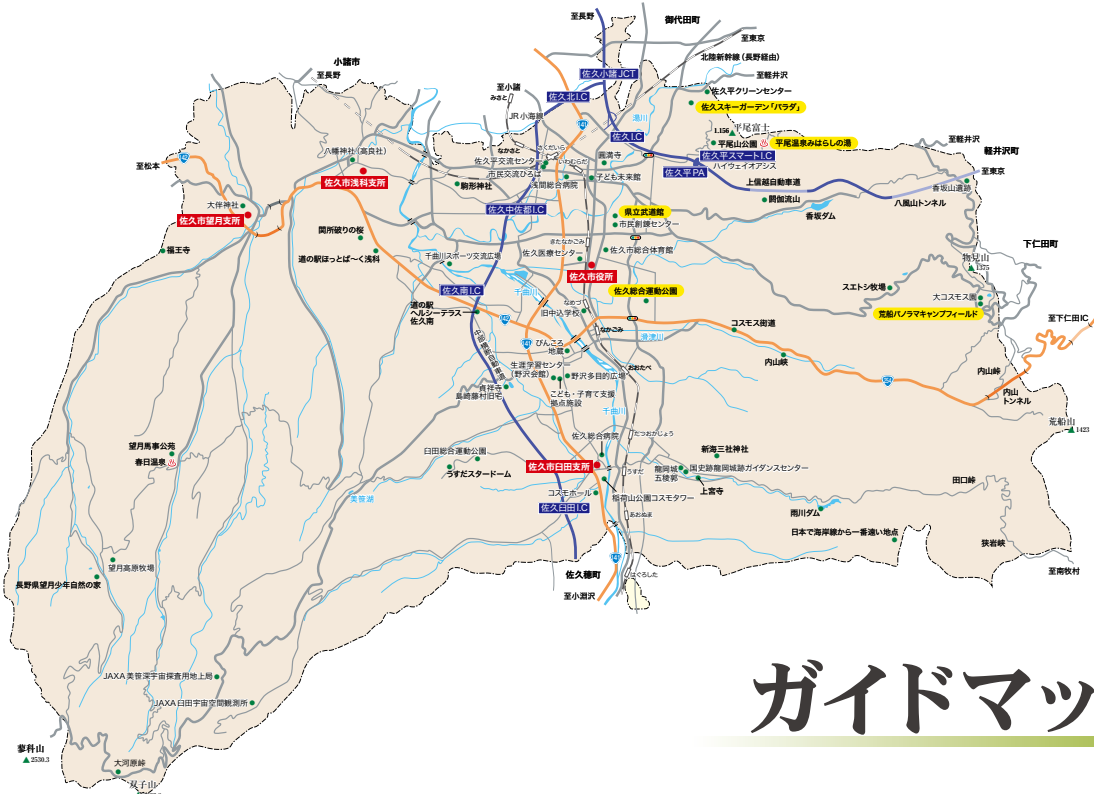
安養寺らーめん

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する。



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2026

発行／佐久市

編集／企画部広報広聴課

表紙／美笹深宇宙探査用地上局

〒 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/>
