

信州南佐久 佐久穂町

さくほで暮らす

移住定住ガイドブック



さくほ 佐久穂で暮らす

長野県東部、八ヶ岳と秩父山系に抱かれた山あい広がる佐久穂町

豊かな水と森林の恵み

子どもたちがのびのびと育ち おとなたちは和やかにことばを交わす

「水と緑のうるおい 人の営みが奏でる未来のふるさと」

そんな町を目指しています





contents

“人”からみえてくる この町インタビュー … p3~p5

“佐久穂町ってどんなところだろう？”
“どんな人たちが暮らしているんだろう？”

集落ってなんだろう?! … p6

都会ぐらしにはない集落
まずはこれだけ知っていれば大丈夫！

佐久穂町中心エリア MAP … p7

生涯学習館 茂来館・図書館 … p8

こどもも大人も学べる、楽しめる

のびのびゆったり さくほで子育て … p9・p10

“こどもセンターってどんな場所？”
“町の多様な保育施設”

さくほの学校 … p11・p12

佐久穂小・中学校 施設一体型9年間カリキュラム
大日向小・中学校 しなのイエナプランスクール

さくほに住む … p13・p14

リアルな暮らし情報
どうする？住まい

さくほの働き方 … p15・p16

佐久穂町の産業、“働くあの町まで何分？”

さくほのおすすめアレコレ … p17・p18

まずは遊びにいてみよう

「佐久穂町ってどんなところだろう？」
「どんな人たちが暮らしているんだろう？」

中島花キ園芸
中島和輝さん・智加さん



「花の価値観」を育てた 花屋での経験

祖父の代からの花卉農家に生まれた和輝さんですが、花に興味を惹かれたのは19歳の頃。男性のフラワーアーティストとして活躍する東信(あずままこと) さんを知ってからでした。

和輝さん:「可愛らしいとか可憐、という花のイメージが変わりました。東さんの作品はとても男性的で洗練されていて、こんなのあるんだ! と驚いたんです」

東京の専門学校生だった和輝さんは、「都会にしかないような花屋さんをたくさん経験する」という目標をもち、複数の生花店で働きました。

和輝さん:「ある店では、毎週日曜日に自動車のショールームの生け込みを作る仕事がありました。『テーマカラーは赤で、モダンな雰囲気……』など、ベテランの方が先方の担当者と打ち合わせてデザインを決め、僕らが手となり足となり作業をするんです。一番刺激と影響を受けた店で、僕の花の価値観のルーツになっています」

働きやすい職場づくりで 持続可能な農業に

23歳で帰郷し、3年後に父が他界。そこから、和輝さんが経営を引き継ぎました。

父の代ではカーネーションとバラに集中し、品質を追求していました。和輝さんは多品種化を進め、今は常時20種類ほどを出荷しています。世の中の情報をキャッチしてニーズのある品種を取り入れるほか、種

を蒔くタイミングや花の種類を工夫し、なるべく長い期間出荷ができる方法も模索しています。

和輝さん:「昔は、ひとつの品種に集中して良いものを作れば売れたのでしょう。今は時代が変わりました。特定の花のことだけでなく園芸のことをよく知り、市場やその先の消費者の方々にいるんな提案ができた方がいいし、その方が楽しいですね」

農家では出荷の最盛期にパートさんの手を借りるのが常ですが、和輝さんは、年間を通じて働く場を提供したいと考えています。方法のひとつが花農家の6次産業化で、その第一歩としてドライフラワーの生産や販売を始めています。

出荷シーズンの仕事も、パートさんが担当するのは収穫後の花を切りそろえたり、一定数ずつ束ねたりといった室内での軽作業が中心です。特定の人にしかできないような仕事は作らず、週に数時間でも、都合の良いときに来られるような働き方を実現しようとしているのです。

和輝さん:「暑い中での草取りなんかは、僕が引き受けます。今は手が回っていないところもありますが、あまり手がかからない品種を取り入れるなど、省力化の工夫も進めています。誰でも働きやすい環境を整えることで全体の生産性が上がるし、持続的な経営につながると思うんです」

現在は、ここ数年の間に移住してきた子育て中の女性たちが働いています。これは和輝さんにとって、人手不足を解消すること以上の意味があるようです。

和輝さん:「『このドライフラワーが可愛い』

なんて、消費者に近い感覚で意見を言ってくれるのがとてもありがたいです。

普段は畑と作業場で過ごしていて人との交流が広がりにくいから、パートさんがきっかけで新しいつながりができるのも嬉しいことです。他の地域から来た方々から新しい価値観を学べるんじゃないか、という期待もあります」

暮らすのにちょうど良く、 人が優しい町

8歳と5歳の子どもを育てる親でもある和輝さんと智加さんに、「佐久穂町ってどうですか?」と尋ねてみました。

和輝さん:「川での釣りなど昔ながらの遊びもできるし、インフラ面で困ることもない、暮らすのにちょうど良い場所です」

智加さん:「佐久市の友だちは、夏になると山の方にカブトムシを取りに行くって言うんです。でも、ここではわざわざどこかに行かなくても、その辺に落ちてます(笑)」

情にあふれる優しい人が多いのも、この町の魅力のようです。移住してくる方々へ、こんなアドバイスをくださいました。

和輝さん:「都会に比べると、地域の関係性は強いです。自分から積極的に関わっていくと、暮らしやすくなるんじゃないかと思います。

地区や団体という単位では、昔からのやり方があるからとつぎにくい印象があるかもしれませんが、でも、個人として付き合えば、皆さんすごくいい人です。頼られれば喜んで助けてくれる人が多いですよ」

(取材日: 2022年9月7日)

大栄建設

三石博明さん・ふじ江さん・庄司紀子さん

お客さんとの関係性を
大事にする会社

JR小海線・八千穂駅前に事務所を構える大栄建設は、住宅の新築とリフォームのほか、空き家バンクの物件の仲介も行う会社です。

二代目社長の三石博明さんは、小学校3年生から大学卒業までスピードスケートに打ち込み、母校の佐久長聖高校スケート部の監督も務めました。大学卒業後は東京のハウスメーカーに4年間勤務し、いずれ家業を継ぐと目的のためにいろいろなことを学んだそうです。特に宅建(宅地建物取引士)の資格を取ったのが良かったと、三石さん。それがきっかけで、大栄建設は不動産業に乗り出し、今の空き家バンクの仕事にもつながっています。

ふじ江さんは、三石さんと結婚後に大栄建設に入社し、三石さんを公私ともに支えてきました。新築の相談しか受け付けなかった大栄建設がリフォームも行うようになったのは、ふじ江さんの後押しもあったようです。
三石さん:「既存住宅のメンテナンスや小工事の要望があっても、忙しくてそんなことできないと思ってたんだよね。でも彼女は、『そういうこともしっかりとやって、お客さんのニーズの受け皿にならなきゃ』って、ひっきりなしに言うわけ。それで、リフォームをやるようになったんだよ」

移住者の存在に期待

2016年に空き家バンクの物件の仲介を

始め、三石さんはたくさんの移住希望者と接しています。

三石さん:「最初は、こんな田舎に誰が来るのかと思ってたんだよ。でも、空き家をご案内した人たちはみんな、『すごくいいところですね!』って。自然が豊かで静かだって、うちにしてみれば当たり前のことを喜んでくれるんだよね。そういう人たちが、今では新しいお店を始めたりして町を盛り上げてくれている。もう、びっくりしちゃって。だったら俺もがんばらなきゃなと、一生懸命対応しているところです」

空き家バンクへの物件登録の手続きや、見学者の案内を担当している庄司紀子さんによれば、若い人が来てくれることに期待する地域の方も多いとのこと。三石さんも「空き家だったところに明かりがつくだけでも、嬉しいよね」と目を細めます。

三石さん:「この辺りでは“おてんま”って言って、地域の掃除や草刈りなんかを協力してやる習慣があるんだよ。高齢化でそれが難しくなっているところもあるから、体力のある若い世帯が一組でも来てくれれば、集落にとっては希望だね」

移住者も地元の人も、
変化を受け入れて

地域での活動内容や参加の度合いは、町内でも集落によって違いがあります。気候や文化も、町の中心部なのか山の中なのか、佐久穂町として合併する前にどの町村に属していたかなどによって変わります。

2019年に開校した大日向小学校に子ども

を通わせるため、自身も佐久市に移住してきた庄司さんは、「家を決める前に、地域のことをよく知って」とアドバイスします。

庄司さん:「移住には生活の変化がつきもの。その変化を事前に想定するために、候補となる地域があれば少し滞在し、地元の方のお話を聞いてみましょう。町役場には移住の支援をしてくれる地域おこし協力隊もいて、『この地域のことを知りたい』といった相談もできますよ」

一方で三石さんは、地域の人たちも変わっていかねば、と語ります。

三石さん:「これまでの移住者は、“おてんま”に出たり消防団に入ったりして地元で溶け込んできたんだよね。その逆に、地元の人たちが、新しく来てくれた人たちのやり方を取り入れるということも必要なんじゃないかと思うんです」

ここに暮らしてきた人たちって仕事場と家の往復ばかりで、意外と田舎の生活を満喫していなかったりするんだよ。この町の良さを、新しく来た人と一緒に楽しんでいけるようになりたいですね」

(取材日: 2022年10月12日)



事務所に併設のショールームには、これまで建てた住宅の模型が並ぶ

小林 守正さん

開業希望の移住者に
空き店舗を紹介

JR小海線の羽黒下駅からほど近い東町商店街では、ここ数年の間に新たな店がいくつもオープンしています。

体験型ジュエリー工房「GURURITO」もそのひとつ。かつて洋品店だった場所をDIYで再生した工房に、結婚指輪を手作りするカップルなど、県外からもお客さんが訪れています。

共同経営者の藤森隆さんは、子どもの大日向小学校入学を機に東京から移住し、「ここでジュエリー工房を開きたい」と考えていました。そんな藤森さんに空き物件を紹介したのが、近くで花卉農家を営む小林守正さんです。

小林さん：「もう亡くなったんだけど、俺の同級生がここで洋品店をやったの。その奥さんに藤森君の話をしたんだよ。そして『息子に聞いてみて』って言うからすぐに電話してさ。『小林さんの紹介だったらいい』とその場で返事をくれました」

この物件を借りたいという人は多くいたものの、全く知らない人には貸したくないというのがご家族の意向でした。小林さんの紹介がなければ、GURURITOの開業はもっと先になっていたかもしれません。

移住者の受け入れや
トルコギキョウの普及に尽力

藤森さんは、「ジーバ共和国」で小林さんと知り合いました。「ジーバ共和国」は、

小林さんが佐久穂町の議員をしていた10年ほど前に仲間と始めたコミュニティです。現在は移住者を中心に8家族ほどが、町のベテラン農家たちに農作業や漬物作りなどを教わっています。

小林さんが町議会議員を務めたのは2017年までの12年間で、最初に立候補したのは旧八千穂村と旧佐久町が合併して佐久穂町ができるというタイミングでした。その際に町内全域に足を運んで住民の話を聴いてまわったことが、「いい勉強になった」と振り返ります。

小林さん：「地区によってそれぞれの課題があって、『あれやってくれねえか』『これやってくれねえか』っていろんなこと言われるわけ。それをひとつひとつ聞いていくと『ああ、町は今、こういう状態になってるのか』と分かってきたんだよ」

高齢化による地域の担い手不足の問題を実感した小林さんは、「ジーバ共和国」の仲間と一緒に町への移住促進の活動に力を入れました。東京にある長野県のアンテナショップ『銀座 NAGANO』に出向いて町を紹介したのがきっかけとなり、移住を決めた家族もいます。

小林さんは、佐久穂町にトルコギキョウの栽培を広めた立役者でもあります。55歳でサラリーマンを辞めてカーネーションを作っていましたが、町の特産品である菊、カーネーション、アルストロメリアに続く「第4の花」を作ろうと考えたのです。最初は小林さんも含めて4軒の農家がトルコギキョウを作り始め、佐久穂町とその近隣エリアでは、その後の3年で24軒もの農家がトル

コギキョウを作り始めたそうです。

まずは自分の集落に慣れて

農業委員会の会長など、議員を退任後も町の様々な役割を担う小林さんに、移住者へのアドバイスをお願いしました。

小林さん：「まずは自分の集落に慣れることだね。商店街の集落と農家ばかりの集落と、サラリーマンがたくさんいる集落とでみんな違うから、一概に『こうしなさい』とは言えないよ。だから、まずは自分が住む地区の人たちと交流することだと、俺は思うよ」

交流のきっかけは、道水路普請や公民館の事業など多々あります。そのような集まりがないときでも、「朝会えば『おはよう』って誰でも言うからね。まずは挨拶すれば、間違いないよ」と笑顔で教えてくださいました。(取材日：2022年11月17日)



「GURURITO」にて、共同経営者の藤森隆さん(右)、平野卓さん(左から2人目)、平野未希さん(左)と語らう小林さん



集落ってなんだろう?!

都会ぐらしにはない集落

■集落の仕組み ～大字とは?区とは?常会とは?～

【大字】

住所を表す時に使い、郵便番号が分かれています。ルーツは旧村単位であり、余地、大日向、海瀬、平林、宿岩、高野町、上、畑、穂積、千代里、八郡の11です。

【区・常会】

佐久穂町は58区の自治組織で成り立っていて、草刈りやゴミ拾い、雪かき、防災訓練など自分たちの住む地域をみんなで管理したり、お祭り、スポーツ大会などの交流行事を行っている地域もあります。「区」のなかに「常会」「隣組（五軒組、班ともいう）」という単位もあり、運用方法は地域によって様々です。各家庭が区費（常会費）等を出し合い共同で運営していて、役を持ち回りで担っています。ゴミステーションの管理や除雪のルールも異なります。お住まいの地域が決まったら区長さんや常会長さんなど地域の方に聞いてみましょう。

【子ども会・児童会】

各地区に児童会（子ども会）というものもあります。これは小学生がいる保護者の組織で、学校との連携の他、地域の行事を行っています。「獅子舞」、学力向上祈願の「天神祭」、正月飾りをやぐらを組んで焼く「どんど焼き」、歌に合わせてわらでっぽう（ワラで作った棒）を地面に叩きつけて各家を回る「とうかんや」など地域によって異なる行事が行われています。



イラスト 江村康子

ご近所さんとのつながりは
大切です!

最初はおっかなびっくりでしたが、地区の集まりに顔を出すことで覚えてもらえ、今では食べきれないほど季節の野菜のおすそ分けをいただくことも。近所の皆さんとも親しくなれたことで、困った時に頼ることができる人がいるのが安心です。区に加入して、地域の行事に積極的に参加することが、地域に溶け込む秘訣です。



先輩移住者の声

佐久穂町中心エリア MAP

買い物に便利！

町の中心に大きなスーパーやコンビニなどが並び、
おおむね 10分以内の車移動の範囲で日用品がそろいます。



町立千曲病院

地域に根ざす病院として治療はもちろん
健康づくりまで含めた幅広い医療を提供

診療科など詳細はこちら



元気が出る公園

大芝生広場、テニスコート、
マレットゴルフ場、屋外バーベキュー場
などがそろう総合運動公園

認定こども園
ちいろばの杜
(私立)



道の駅 八千穂高原

直売所や食事処、屋内
交流スペースやコンビニ、
カフェ、観光案内所、ドッグ
ランなど充実しています

詳細はこちら



まちの駅農産物直売所

町内で収穫された
安心・安全な農産物を販売



生涯学習館 花の郷・茂来館

館内にある図書館には
絵本や大型紙芝居が充実

〔町の主な施設〕

保育園 …… 3	スーパー・ホーム センター …… 3
こども園 …… 1	コンビニ …… 3
町立小・中学校 …… 1	
私立小・中学校 …… 1	
町立千曲病院 …… 1	
診療所 …… 2	

全町光インターネット接続が可能

こどもも大人も学べる楽しめる 「生涯学習館 茂来館・図書館」

通称
もらいかん



新刊がそろっていて
うれしい!



フリースペースはwifi 完備!
リモートワークもできる!



【イベントギャラリー】
町民なら無料のイベント
スペースとして利用できます



ほっとひと息できるカフェ



体も思いっきり動かせる



【健康ルーム】
ダンスやフィットネスに使える、
全面鏡張りの部屋もあります!



イベント、
コンサートもたくさん!



【メリアホール】
イベント時は、飲食物、特産品を
販売する茂来デー・マルシェも
同時開催!



佐久穂町生涯学習館「花の郷・茂来館」・図書館

〒384-0503 長野県南佐久郡佐久穂町大字海瀬 2570
TEL: 0267-86-2041 FAX: 0267-86-2939

■利用時間 茂来館/ 9:00 ~ 21:30
図書館/ 10:00 ~ 18:00

■休館日 茂来館/ 毎週月曜日 (祝日の場合は翌日)
図書館/ 毎週月曜日に加え毎月最終金曜日

茂来館では音楽や文学等の同好会
が50団体以上登録されています。
各地区等でもバレー
ボールなどのスポーツ
活動もあり、興味があ
る方はお問い合わせく
ださい。



こどもセンター 「さくほっこ」ってどんな場所？

乳幼児のお子さんとその保護者が集う「居心地のいい場所・交流の場所・相談の場所」
として、平成 30 年 4 月にスタートしました。

妊娠期から子育て期にわたり、安心して子どもを授かり、出産できる、
そして子育てが楽しいと感じられるように、切れ目のない支援を行っています。

同じ場所で児童館、学童クラブも運営しています。

母子保健事業

赤ちゃんの健やかな成長を応援する「母子保健事業」
保健師による各種健診・相談や子育てランドなどを開催し、
親子の触れ合いとお子さんの健やかな成長を応援します。

月 2 回の
育児、助産師相談で
個別の相談や体重測
定ができます。

妊娠期のサポート

妊婦健診や個別歯科検診へ
の補助を実施しています
妊婦教室や妊娠 8 ヶ月時の
個別相談を行い、産後につ
いてのお話をしています



乳幼児健診・相談

定期的な健診や相談を
行っています



Baby Cooking (離乳食教室)

離乳食を始める前と、
ステップアップしていく
段階で 2 回行っています



子育てランド

お子さんの育ちを応援する
教室です
親子のふれあい遊びや、
お母さんたちの仲間づくり
の場となっています



プレイルーム

床暖房・エアコン完備♪

閉校になった小学校を
おしゃれに改装！



遊んでしゃべって、相談できる「プレイルーム」

0 歳から 18 歳までのお子さんと保護者が交流したり、ママ友づくりの場と
して運営しています。おしゃれな内装のプレイルームはご持参いただければ、
飲食も可能です。

【さくほっこ情報】

- 利用できる方 0～18 歳の児童、妊娠期を含む子育て中の保護者、
町内で活動する子育てサークル・子育て支援団体など
- 開館日 月曜日～金曜日 9:00～17:00
土曜日 9:00～13:00
※祝日、年末年始及び特別な場合（台風など）は休館
- 利用料 無料
- TEL 0267-86-2123
- 所在地 佐久穂町大字海瀬 309



町の多様な保育施設

長野県では、豊かな自然環境や地域資源を積極的に取り入れた保育・幼児教育の普及を図ることを目的に「信州型自然保育認定制度」（通称「**信州やまほいく**」）を実施しています。町内の町立保育園（3園）、認定こども園（1園）ともに、「信州やまほいく」として認定を受けています。

町立保育園

（園児数は令和7年4月現在）



海瀬保育園

町の図書館が隣接する好立地。絵本を身近に感じ、絵本を取り入れた活動を積極的に行っています。

園児数 61 名（年長 17 名・年中 13 名・年少 15 名・3 歳未満児 16 名）



栄保育園

自然豊かな田畑に囲まれた保育園。お米づくりを通して、子どもたちの心に「食」への感謝の気持ちが培われています。

園児数 95 名（年長 16 名・年中 23 名・年少 23 名・3 歳未満児 33 名）



八千穂保育園

自然に囲まれた広い園庭が魅力的。春から秋にかけて園舎の周りには昆虫の楽園になり、裏山は花や木の実と出会う探検コースになっています。

園児数 68 名（年長 16 名・年中 16 名・年少 16 名・3 歳未満児 20 名）

3園共通の 取り組み



まゆ玉づくりなど季節の楽しみもいっぱい！



地域の皆さんとよもぎ団子づくり



遊びの中で英語に親しみます

【町立保育園情報】 ■開園時間／平日 7:30～19:00 ■希望登園日／土曜 7:30～19:00（栄保育園で実施） ■休園日／日、祝日、年末年始

認定こども園 ちいろばの杜

- 活動日 月曜日～金曜日（平日5日）
- 時間 9:10～14:30（幼稚園部分） 7:40～18:40（保育園部分）
- 対象児 1歳～6歳（学齢前まで）
- 定員 25名（1歳:2名 2歳:2名 3～5歳:各7名）
- 入園 随時受付（7、8月頃 入園説明会あり）
- 見学科 500円/1組（初回無料、2回目以降発生）
- お問い合わせ
TEL: 0267-78-3919 E-mail: chiiroba_forest@LIVE.jp
所在地: 佐久穂町大字八郡 2893



chiirobayachiho.wixsite.com



町の支援事業

～節目の子育て支援と保育支援が充実しています～

出生祝金

産まれてきた赤ちゃんのために、第1子・2子 50,000 円、第3子以降 100,000 円を支給しています。

成長祝金

小・中学校に1年生として入学するお子さんのために、小学校 10,000 円、中学校 20,000 円を支給しています。

福祉医療の充実

医療費の窓口負担軽減のため、0歳～18歳到達の年度末までのお子さんは、1ヶ月1医療機関ごとに500円を負担することで医療サービスが受けられます。

病児・病後児保育

1歳から小学校就学前のお子さんを対象に、病気の治療中及び回復期など、集団保育が適当でないお子さんをお預かりします。（有料）



病児・病後児保育

施設一体型 9 年間カリキュラム 佐久穂小・中学校



施設一体型の小中一貫教育校として、平成 27 年 4 月に開校しました。
小・中学校の全職員、PTA 及び地域の方々と全ての子どもを育てます。



町立佐久穂小・中学校

文科省の
教育課程特例校に指定

佐久穂教育の
3本の柱

9 年間を見通した 指導カリキュラムの推進

行事や交流活動を通して小学生と中学生が触れ合います。また、5 年生の一部の教科から中学校の先生が指導に入ることで、学習面・生活面における中 1 ギャップの軽減を図るほか、担任を補助する先生を採用するなど指導体制の充実も図っています。

キャリア教育優良学校
文部科学省大臣表彰受賞！



小学校 1 年生から英語科の授業の実施

1～4 年生は、遊びの中で英語を体感し、5～7 年生は、英語を用いてのコミュニケーションの中で初歩的英語を学びます。8・9 年生は、地域のことなどについて、聞く・話す・読む・書くことをバランス良く学びます。9 年間の英語学習を総括した発表の場として「英語の日」の実施や、教育過程とは別により英語と触れ合うことを目的に擬似留学体験を実施し英語教育の充実を図っています。



キャリア教育（ふるさと学習）の実施

人・もの・仕事・歴史・文化など、地域に出て体感することでふるさとそのものを学んでいます。特に、4～8 年生で実施する森林体験学習は、地元林業者で組織されている「さくほ森の子育成クラブ」を中心に、森林の働き、林業や大型林業機械を動かす体験などを、楽しく学んでいます。



特別支援教育の充実

特別支援学級、通級指導教室、さらに長野県の小諸養護学校の分教室を設置。これらの教室が揃うのは県内でここだけ。



スクールバスの活用

スクールバスを 6 台所持し、バス通学の児童生徒の送迎を行うほか、校外学習でも活用。保護者の負担軽減と活発な校外学習を支援。



給食費に対する
補助を実施！

給食の充実

自校給食で温かい給食を提供。地域食材や体験学習で育てた食材も積極的に活用し、食育に力を入れています。また、食物アレルギーも代替食で対応。



学校応援団

安全パトロール、人材バンク、読書、学習支援、福祉教育の 5 つの部会があり、地域で子どもを見守り育てる取り組みを実施。

しなのイエナプランスクール 「大日向小学校・大日向中学校」

大日向小・中の
詳細はこちら



平成31年4月、旧町立東小学校跡地に
日本初のイエナプラン教育を取り入れた私立小学校が開校。
令和4年4月には大日向中学校が開校しました。



大日向小学校・大日向中学校は、「誰もが、豊かに、そして幸せに生きることのできる世界をつくる」ことを目指す、
保護者や地域の皆さまと共につくるイエナプランスクールです。

近隣地域の方々にご協力
いただき「本物から学ぶ」
機会をたくさんいただいで
います。運動会や交流会
といった行事も合同で行っ
ています。



お昼ごはんは、校内にある
「大日向食堂」で毎日作ら
れています。佐久穂町産の
食材をなるべく使い、基本
的にバイキング形式で提供
されます。「自分が食べられ
る量」を自ら選択し、責任
を持って食べることを日々学
びます。

自主運営の学童クラブ「ひなたぼっこ」

小学校設立の際、「学童保育が欲しい」という声が保護者の中から多く
上がりました。そこで、「この学校のスタイルに合った学童保育を」と
保護者自ら立ち上げ、運営している自主運営型学童クラブです。子ども
達の見守りをする“サポーター”は大日向小中学校の保護者
を中心に構成され、保護者の就労の有無に関わらず誰でも
気軽に遊びに来ることができます。



学校法人茂来学園
大日向小学校・大日向中学校

■学校所在地
長野県南佐久郡佐久穂町大日向 1110
■問合せ
メール : info@jenaplanschool.ac.jp
URL : https://www.jenaplanschool.ac.jp

放課後や休日の過ごし方は？

■町内の小学校に在籍又は住民票のある小学生は

学童クラブを利用できます。

小学生の放課後の居場所として、町内2カ所に「学童クラブ」
を設置しています。

【利用時間】

登校日 / 下校時刻～19:00 夏休みなど休校日 / 7:30～19:00

※日、祝日、年末年始などは休み。

※利用に応じて料金がかかります。

※17:00までの利用の方は「児童館」利用になります。(無料)

■中学生はこんな**部活動**があります。

野球、サッカー、バスケットボール、バレーボール、ソフトテニス、
卓球、柔道、美術・創作、吹奏楽など

■**陽だまりの家**（放課後等デイサービス）や

らいおんハート遊びリテーション児童デイ佐久穂

で過ごすこともできます。

障がいのあるお子さんが放課後や夏休みなどの長期休暇
の居場所として利用できます。生活能力の向上のための訓
練や見守り支援などを実施しています。

習い事はどんなものがあるの？

町内には学習塾があるほか、英語、ピアノなどが習えます。
公民館主催のスポーツ少年団でスポーツを
楽しむことができます。
また、町外にはスイミング、空手、
ダンスなどの習い事があります。



田舎に住めば生活費は安くなるの？

大都会であっても田舎でも相応のくらしをすれば相応のコストがかかります。地方に移住すれば生活費が安くなるということはありません。地元産の野菜など物価が安いものもあれば、日用品はほぼ変わらないか、高いものもあります。

車は何台必要？

必需品です。軽自動車を1台所有した場合を仮に試算すると、年間約328,735円、月々にすると27,395円の維持費が必要です。町外に車で通勤している方も多く、生活スタイルによって一人に1台ないと不便です。また11月～3月頃まで冬用タイヤが必要です。

■車の維持費

項目	金額(円)
軽自動車税	10,800
自動車重量税	4,400
車検代	50,000
自賠責保険代	12,535
任意保険代	40,000
ガソリン代	150,000
駐車場代	36,000
消耗品代	25,000
合計(年間)	328,735

1年あたり換算(佐久穂町調べ)

車以外の交通手段はないの？

町内には JR小海線が走っており、高校生の通学などに多く利用されています。また、町内の移動であれば、デマンド型乗合タクシー「げんでる号」が1回300円で利用できる他、民間のタクシー会社もあります。



JR 小海線



げんでる号

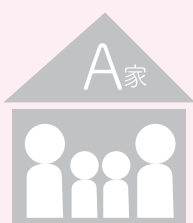
光熱水費っていくらかかる？

燃料価格の高騰が家計を直撃しているのは全国共通だと思いますが、寒さの厳しい佐久穂町の場合、光熱費はどれくらいかかるのか、実際に佐久穂町にお住まいのご家族の事例を紹介します。(金額はあくまで目安です)

■佐久穂町に住む3家庭の光熱水費

中古住宅リフォーム

30代夫婦、子5歳、3歳
月額約 38,000 円



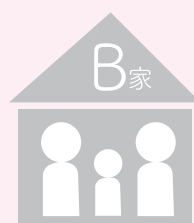
冬場は電気代が倍！
暖房用の灯油代もかかる。

	夏	冬
電気	7,500	14,000
ガス	4,000	4,000
水道	4,500	4,500
下水道	5,000	5,000
風呂用灯油	7,500	10,000
冬場の灯油	0	10,000
合計	28,500	47,500

(ひと月あたりの平均額)

民間アパート

30代夫婦、子3歳
月額約 35,750 円



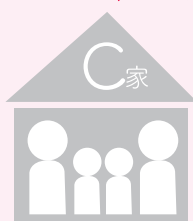
給湯のガス代も増え
トータルで夏場の1.5倍

	夏	冬
電気	5,500	11,000
ガス	16,000	19,000
水道	4,000	4,500
下水道	3,000	3,500
風呂用灯油	0	0
冬場の灯油	0	5,000
合計	28,500	43,000

(ひと月あたりの平均額)

オール電化の新築

40代夫婦、子11歳、8歳
月額約 35,800 円



冬場は電気代が3倍！
ただし、太陽光売電収入もあり、
夏場はプラスになることも。
灯油代はかかりません。

	夏	冬
電気	13,000	40,000
ガス	0	0
水道	4,300	4,300
下水道	5,000	5,000
風呂用灯油	0	0
冬場の灯油	0	0
合計	22,300	49,300

(ひと月あたりの平均額)

※太陽光売電収入
夏/18,000 円 冬/10,000 円

薪ストーブのある暮らし

田舎暮らしの憧れの1つでもある「薪ストーブ」。家の中に「火」がある暖かさは格別です。
一方で、手入れや薪の調達など大変な面もあります。
家の規模や使用頻度にもよりますが、
ひと冬の薪代は10万円前後(←丸太の価格なので薪割り作業が必要です！)といえます。薪置き場や薪割りなども含めて、十分な検討が必要です。

・家族団らんで冬が楽しい
・洗濯物がすぐ乾く
・煮物などの調理ができる

愛用者の声 //



○電気 / 中部電力など ○ガス / プロパンガス ○水道 / 佐久水道または簡易水道、水は高低差を利用し自然流下させているため、高低差の問題や、水道管の敷設の問題でつなぎ込みができない区域や場所があります。 ○下水 / 公共下水道、農業集落排水施設への接続、または合併浄化槽設置による方法があります。

さくほの気候

年間平均気温が10℃前後、夏と冬、昼と夜の寒暖の差は大きいものの、夏季は冷涼で冬季は積雪が少なく、寒気の厳しい冬期を除けば暮らしやすい環境です。四季を通じて日照時間が長く、雨の少ない地域です。

先輩移住者の声

冬が長い佐久穂町。家が暖かいかどうかはかなり重要！
寒さは気持ち(モチベーション)にも影響するな～を実感…
そして、断熱が弱い家で暖房をガンガンにすると結露との戦いも！
寒さ&結露対策がされているか、どんな窓を使っているかは要チェックです。
冬場は凍結防止帯で電気代が上がってしまうことにも驚きました。



どうする？住まい

移住後、どのような暮らしをしたいかにより、
探す地域、一軒家か集合住宅か、賃貸か購入かなど、住まいの選択も変わります。
まずは、自分がどのような暮らしをしたいのかイメージしてみましょう。

空き家・空き地バンク制度を利用し中古物件に住む

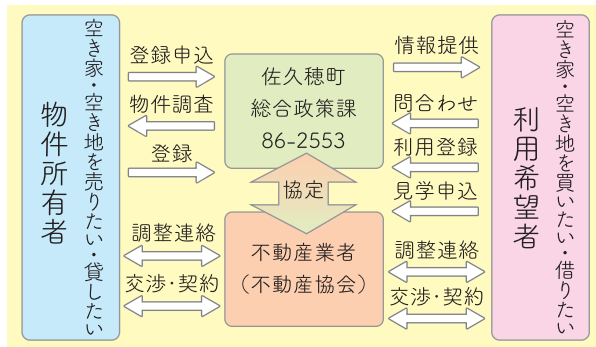
物件を探す 空き家・空き地バンク制度とは？

空き家・空き地の売買、賃貸等を希望する所有者から物件の提供を受け、佐久穂町での暮らしを考えている希望者に町が情報を紹介する制度です。現在、登録されている物件情報は、町ホームページでご覧いただけます。

利用を希望される方は、利用登録が必要となります。



佐久穂町空き家・空き地バンク



補助金を活用する 空き家対策事業補助金制度とは？

空き家・空き地バンク制度で購入・賃貸した物件について、改修工事や、家財道具の片付け等業務に対する補助制度があります。交付要件や補助条件がありますので、詳しくは町ホームページをご覧ください。



また、空き家・空き地バンク制度以外で空き家（別荘・店舗等対象外）を購入し改修するときでも、「売買契約書」等で内容を確認できる場合は、補助対象となります。

事業	事業内容	補助率	補助上限
空き家整備	家財道具処分や清掃費用等	1/2	20万円
空き家改修	空き家の改修工事費用	1/2	50万円

令和7年4月現在

町営住宅に住む

町営住宅をご用意しています。アパート型賃貸で、家賃はそれぞれ4万円～5万円程度。間取りは、2DK～3LDKまでさまざまです。空室時に随時募集を行っています。募集内容や住宅内の写真、間取りについては町ホームページでご覧いただけます。

民間の中古物件、アパート等に住む

地元の不動産会社や、大手賃貸サイトでも情報収集が可能です。



新築住宅を建てる

家を建てる 住宅用地取得・住宅解体・住宅新築助成金制度とは？

佐久穂町に定住する目的で、住宅用地を取得する方、住宅を新築するために解体をする方、住宅を新築する方に対して、助成制度があります。交付要件や補助条件がありますので、詳しくは町ホームページをご覧ください。



事業	事業内容	補助率	補助上限
住宅用地取得	住宅用地の購入費	1/3	100万円
住宅解体	住宅用地の解体工事費	1/2	50万円
住宅新築	①子育て・若者世帯：30万円 ②町内元請事業者：75万円 ③町内下請事業者（5者以上）：30万円 ④町産木材使用（20㎡以上）：15万円 ⑤町産石材使用（1㎡以上）：15万円 ⑥集落景観尊重建築：15万円 ⑦ゼロエネルギー住宅：30万円		建築工事費の1/10以内 (限度額：子育て若者世帯 210万円、その他 180万円)

令和7年4月現在

土地を探す

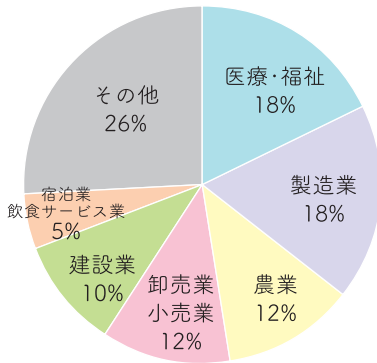
空き家・空き地バンク制度から探すこともできます。登録されている物件情報は、町ホームページでご覧いただけます

最新情報は、ホームページ等でご確認ください。

佐久穂町の産業

人口約 1 万人のうち、従業者の総数は 5,163 人、従事している業種は下記グラフのとおりです。働く場所は町内／町外、およそ半々（2,591 人が町内で従事）です。

データ出典：令和 2 年国勢調査



佐久穂町の従業者の業種

医療・福祉 18%	製造業 18%	農業 12%
卸売業・小売業 12%	建設業 10%	宿泊業・飲食・サービス業 5%
その他 26%		

- サービス業（他に分類されないもの） 4%
- 教育、学習支援業 3%
- 生活関連サービス業、娯楽業 3%
- 学術研究、専門・技術サービス業 2%
- 不動産業、物品賃貸業 1%
- 情報通信業 1%
- 金融業、保険業 1% など

町内で働く方の中には、フルリモート、もしくはそれに近い就業形態で働く方もいます。首都圏他からアクセスが良いこともあり、多様な働き方を実践される方が見受けられます。



従事者数が一番多いのは製造業！

町内には、金属加工関連の企業が比較的多く、特に金型の分野で、品質・生産力共に優良な企業が活躍しています。その他、食品分野（酒、醤油、味噌など）では老舗の製造業が頑張っています。

地元で働く人がもっとも多いのは農業！

豊かな水資源、高い晴天率、冷涼で寒暖差のある気候。環境に恵まれた佐久穂町には、互いに切磋琢磨しながら野菜や果実、花の栽培に取り組む気鋭の農業者が多くいます。特に有機農業での野菜分野では、自己ブランドで勝負する多くの若手農業者の活躍が注目を集めています。

佐久穂町の通勤圏

町内で働く人、町外に働きに行く人はだいたい半数ずつ。通勤先で一番多いのはお隣りの佐久市です。また、東信エリアであれば、おおむね 1 時間程度で通勤が可能のため、仕事は町外という選択もできます。



中部横断自動車道（無料）が開通し、佐久市方面への通勤がさらに便利に！



起業する

町内で起業する方を対象に相談窓口を設置し、
起業に必要な知識等を習得する機会を提供しています。

ワンストップ 相談窓口

起業に関する相談を受け、
各種情報提供や紹介を行います。



創業塾

起業に必要な知識や心構え、
財務等に関する実務的な内容
も含めたセミナーを行います。

町の認定を
受けた方は
町の補助金制度が
利用できます

創業関連補助金制度

■空き店舗等賃料補助

空き店舗や空き家を借りて起業する
場合に賃料の一部を補助します。

- ・創業の日から5年間
- ・賃料月額の1/3以内
- ・上限3万円

■空き店舗等改修費補助

空き店舗や空き家で起業する場合に、
改修費用の一部を補助します。

- ・対象経費の1/2以内
- ・上限30万円(1回限り)

■初期投資支援事業

新規で店舗などを建設し起業する場合の
設備などの導入に関わる経費の一部を補助します。

- ・対象経費の1/2以内、上限30万円(1回限り)
- ※対象となる設備には要件があります。



就農する

給付金を受けながら研修を受ける制度があります。

新規就農者育成総合対策(国)

■就農準備資金

県農業大学校や先進農家・先進農業法人な
どで研修を受ける場合、研修期間中、年間
150万円を最長2年間給付が受けられます。

■経営開始資金

人・農地プランに位置づけられた認定新規
就農者を対象に、年間最大150万円を最長
3年間給付が受けられます。

■経営発展支援事業

就農後の経営発展のために必要な機械・施
設の導入等を支援します。経営開始型と同時
に支援を受けることができます。

新規就農研修制度(町)

■果樹農業研修制度

地域おこし協力隊制度を活用しなが
ら、果樹農家を目指す方を対象に
した制度です。先進的農業者(里
親)を中心として、町・県・JAに
より総合的なサポートを行っていま

■就農体験事業

就農または移住希望者で農業に
関心がある方を対象に、2泊3日
の果樹農家体験ができます。
※県による里親制度もあります。

新規就農研修センター(町)

新規に常時農業に従事しようとする
40歳以下の方は、居住用の研修セ
ンターを最長3年間利用できます。

□居室

1DK(単身用)・・・10,000円/月

2DK(世帯用)・・・20,000円/月



他にもこんな支援があります

長野県農業大学校が行う研修

■就農体験研修

農業体験や基礎知識を
習得する1泊2日の研修
費用:4,700円/回

■農ある暮らし入門研修

移住希望者などに向けて農業体験や農産物加工体験を
行う1泊2日の研修 費用:5,700円/回
※宿泊や食事の有無などによって費用は変わります。

※詳しくは、長野県農業大学校研修部へお問合せください。 ☎0267-22-0214
URL:https://www.nodai-nagano.ac.jp/



JA 佐久浅間の無料就農相談会

JA 佐久浅間本所において毎月1回
予約制で行います。

※詳しくは JA 佐久浅間農家経営支
援対策チームへお問合せください。

☎0267-68-1114

URL:https://www.ja-sakuasama.iijan.or.jp/



就職する

各ホームページから仕事を探すことができます

「こうみ・さくほ通信」 で探す

農林水産業、食品や金型製造、建設や
土木、医療や福祉、子育てや教育など
多様な事業所があなたの
意欲や経験、技術を求め
ています。



https://www.koumi-sakuho.com/stars

町内の
企業情報
を紹介

「ハローワーク」で探す

専用端末で企業の求人情報の検索が可能
です。職業相談、職業紹介、紹介状の発
行を受けることができます。
長野県アンテナショップ
銀座 NAGANO4 階に
相談窓口もあります。



https://www.hellowork.go.jp

周辺市町村
含めて
探してみよう

「子育てママの就労相談」

就労をお考えの子育て中の方を対象とし
た就労相談です。県の委託を受けた女
性相談員が相談に応じます。毎月1回
程度こどもセンター「さくほっこ」で開
催しています。

要電話予約 さくほっこ ☎0267-86-2123

まずは遊びにいきましょう



<https://yachiho-kogen.jp>

長野県佐久穂町
観光協会情報公式サイト

移住は現地を知ることから始まります。まずは観光気分で足を運び、町の様子や気候などを実際に体感してみることをおすすめします。季節の行事を楽しみに、ぜひ一度佐久穂町へ遊びに来てください。

さくほの観光

日本一美しいとされている**白樺群生地**は八千穂高原には、約200haの敷地に50万本の白樺林が堂々と植生し、その群生は日本一にふさわしい優美さ。ヤマツツジ、ミツバツツジ、レンゲツツジ、ドウダンツツジの群生地としても有名で白樺とのコントラストが美しい。



北八ヶ岳 苔の森

白駒の池周辺の苔の森には519種もの苔が生息しています。ここは日本蘇苔類学会で「日本の貴重なコケの森」に認定されています。



白駒の池

標高 2,100m以上にある湖としては日本最大の天然湖。白馬と共に湖面に消えた悲恋の娘の伝説が眠るという。



さくほの名産

プルーン

標高800Mの高冷地にある佐久穂町は日本有数の晴天率。雨量が少なく寒暖差の大きい気候が美味しいプルーンを育みます。



信州佐久穂町産
完熟プルーン
プレミアムオータム
キュート
紫稀=SHIKI=

千曲川最上流の酒蔵 黒澤酒造



良質で豊富な軟水の千曲川伏流水を活かした、濃醇辛口の味わいをお楽しみください。

他にも美味しいものあります！

信州サーモン

鮮やかな桜色の身を食せば、とろりとろける適度な脂。臭みがなく、あっさりとした後味も魅力。カルパッチョやマリネも人気！



きたやつハム

10日間塩水に漬け込み旨味を引き出した肉を、豊かな自然のなかで丁寧に加工した究極の味わい。



佐久穂町農産物直売所 まちの駅

果物、キノコ、さくほ一めん、季節の花など、特産品が勢ぞろい。その日の朝採れたての新鮮野菜も人気です。



さくほの情報

さくほの情報アレコレ

こうみ・さくほ通信

「こうみ・さくほ通信」は、このまち生まれや移り住んだヒト、Uターンを考える人々。就職、結婚、子育て等人生の節目を迎える町内外のさくほファンの皆さんが、互いにつながったりまちの魅力に出会える情報サイトです。

<https://www.koumi-sakuho.com/>



住まい探し情報



「長野県宅地建物取引業協会
佐久支部」

<http://saku.nagano-takken.or.jp/>



「全日本不動産協会 長野県本部」

<https://nagano.zennichi.or.jp/>

仕事探し情報



「ジョブカフェ信州」

<https://www.jobcafe-shinshu.pref.nagano.lg.jp>



「信州福祉・介護のひろば」

<http://fukushi-nagano.jp/>



「シューカツ NAGANO」

<https://www.shukatsu-nagano.jp>



「ながの人事室」

<https://nagano-jinji.jp/>

町民が編集！
町の深掘り情報が
もりたくさん♪



佐久穂町の ふるさと納税

『一度食べたら、
また食べたくなる逸品』
豊富な水資源、高い晴天率、
寒暖差のある気候により、
旨みが詰まった作物が育ちます。
これらを使用した加工品も絶品です。

『自然を直に感じる
アクティビティ』
コケ観察ツアー、スキー、ゴルフ、
果物狩りなど、
どなたでもお楽しみいただけます。



さくほジバ共和国



野菜や、花豆、大豆の栽培をするグループです。
春には、収穫した大豆を使い味噌造り。
メンバーは、ジバ（爺婆）と若手メンバーが半々
です。
年に数回行う「畑の草刈り&バーベキュー」は
参加大歓迎です！

こんだ
遊びにおいでなんしょ



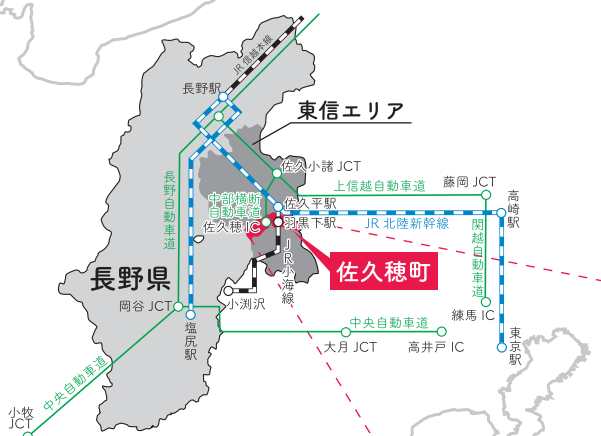
住めばなんだか気持ちいい！

ちょうどいい田舎

佐久穂町は長野県の東部に位置し、

西は北八ヶ岳や八千穂高原、東は茂来山や古谷溪谷、そして町の中心を南北に千曲川が流れる自然豊かな町です。

河川や道路に沿った標高 740m から 1,200m 地帯に集落が広がり、
支え合いのコミュニティが息づく人口約 10,000 人の
“お互いの顔が見える町”です。



車



電車



人口 10,137 人

面積 188.15 km²

世帯数 4,293 世帯

標高 744.4 m
(佐久穂町役場)

2025 年 3 月 31 日現在

東京まで約 2 時間！アクセス良好

東京まで JR 北陸新幹線を利用すれば約 2 時間。
日帰りのレジャーも可能です。平成 30 年 4 月に中
部横断自動車道が開通し、新潟方面、東京方面
への車でアクセスがさらに便利になりました。



佐久穂町キャラクター
「しらかばちゃん」

佐久穂町移住・定住サイト

さくほ de 暮らす

佐久穂で暮らす

検索

もっと詳しく知りたい方はこちらをご覧ください

- ・空き家バンク随時更新
- ・佐久穂の厳しい「冬の備え」など



<https://www.town.sakuho.nagano.jp/iju/>



移住に関する相談窓口

〒384-0697 長野県南佐久郡佐久穂町大字高野町 569 番地



佐久穂町役場 総合政策課

電話 0267-86-2553 FAX 0267-86-4935

メールアドレス seisaku@town.sakuho.nagano.jp

2025 年 5 月発行