

# 東御市のご紹介



3行で  
わかる  
東御市

# 陽当たり最高！

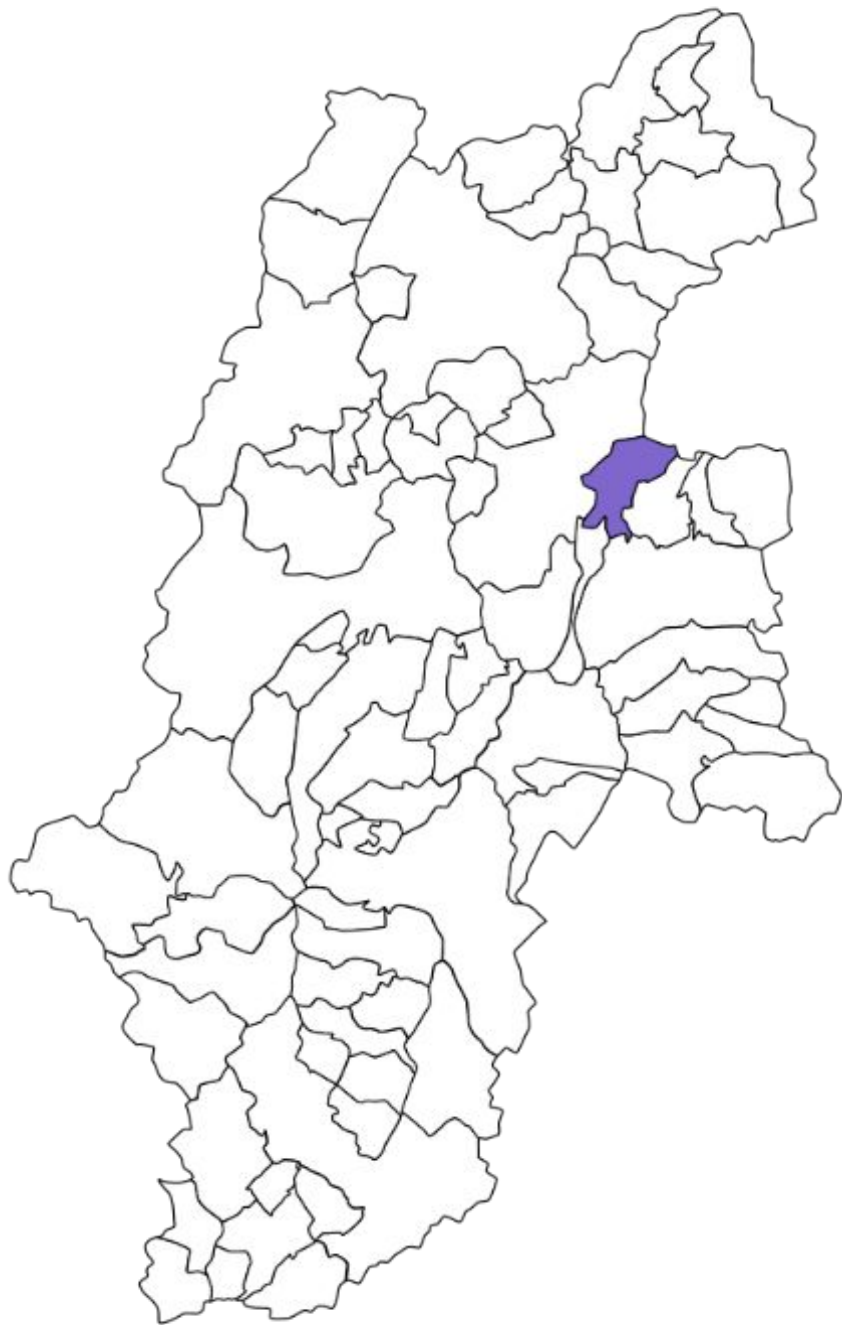
晴天率が高い。南斜面と台地の地形。

# 雨も雪も少ない！

冬もあまり雪は降らない！

# 東京から近い！

北陸新幹線で90分、車で120分



上田と  
軽井沢の  
あいだ



# 東御市のプロフィール

- ・人口 約30,000人
- ・面積 112.37キロ平方メートル  
(東西14.7km 南北16.5km)
- ・8月の平均気温 24.4°C
- ・1月の平均気温 -0.3°C
- ・最低地点 470m 最高地点 2,228m  
ちなみに市役所は533m

# 降水量と日照時間の比較



平成28年 晴れ190日 & 曇り132日 ⇒ 88%晴れか曇り

ざっくりいうと  
こんな地形



↑ 孺恋村

湯の丸高原

南斜面

千曲川

台地

台地

↑ 上田市

↑ 小諸市・軽井沢町

# 普段のくらしはどんな感じ？

- ・市内スーパー  
(ツルヤ、デリシア、ベイシアetc)
- ・ホームセンター
- ・ドラッグストア
- ・大型ショッピングセンター(上田市、佐久市)
- ・医療施設(市民病院、開業医)
- ・大型医療施設(上田市、小諸市、佐久市)

**車さえあれば、普段の生活に困ることはありません**

# 普段のくらしはどんな感じ？

- ・路線バスはほとんどありません  
(通勤・通学の時間帯のみ)
- ・電車の本数は少ないです(1時間に1~2本)
- ・地域とのお付き合いは欠かせません
- ・車は必須なので、車の維持費がかかります  
(車検、ガソリン、スタッドレスタイヤ)
- ・冬は暖房代がかかります  
(暖房機器、凍結防止のヒーター)

**都会を離れたとしても、  
劇的に生活コストが下がるわけではありません**

# 住まい情報

- ・空き家バンク(現在登録件数21件)  
⇒空き家バンクに出ていない物件もあるので  
地元の不動産屋さんを訪れるのも大事
- ・民間賃貸アパート  
1LDK 45,000円～55,000円程度  
2LDK 50,000円～60,000円程度



空き家の場合、リフォームが必要な物件も多くありますので。思ったよりコストがかかる場合もあります。また、一戸建ての賃貸はあまり出ません。

大体の住みたい場所、予算を決めてから問い合わせてもらえると希望の物件を紹介しやすいです。田舎暮らし、というだけでは紹介しにくいです。また個人の不動産屋さんが多いので、事前に予約を入れてもらえるとありがたいです。

# 子育て情報

- ・全国的に珍しい公立の助産所があります
- ・待機児童ゼロ！  
市立保育園はすべて園庭を芝生化
- ・里山探検などのサークルもある
- ・小中一貫型教育で、中1ギャップをのりこえる
- ・こだわりの自校給食  
文科省「学校給食表彰」 県内  
唯一受賞



# 実際に東御市で子育てをしている方の声

都市部と異なり、若いうちに格安で家を持てるというのもとても大きいメリットです。  
都市部ほど、娯楽施設があるわけではないので、遊びに連れて行く場所に困ることはありますが、  
行く場所がない時は、のんびり子どもとクレヨンしんちゃんの映画を鑑賞するのがとても幸せに最近感じます。

核家族向けの子育て支援が、東京のほうが手厚いかもしれません。歩いていける範囲に何もないので車の維持費とガソリン代が必要です。  
子育て主婦の仕事探しは正直きびしいです。最低賃金は東京より相当安い  
です。

でも空気と食べ物がおいしくて景色がきれいです。リゾートで生活している  
感じです。自分で自分の人生をクリエイティブできて、なんでも面白がれるひと、  
虫と友達になれるひとはおすすめです。

# 仕事

起業・就業

農業に携わる

市内企業や  
近隣市町村  
企業へ  
勤める

とうみぐらしはこんな方におすすめ

東京と行き来したい

たまには都会もいいよね

雨・雪が苦手

すっきり、からっとした暮らし

美味しい野菜・果物が食べたい

とにかく美味しい。玄関先によくある。

自分らしく暮らしたい

ほどよい距離感



こんな方にはおすすりめできないかも…

自転車生活したい

坂が多いし、車が必須

寒いのがもの凄く苦手

陽当たり良くて、雪も少ないけど、寒いことは寒い

山の中でひっそり

暮らしたい

ひらけた場所が多いし、地域の人と関わるほうが楽しい！

# 東御市には 定住アドバイザー がいます！

田舎の人は保守的なので溶け込むのが大変という話も聞きますが、相手も人間。  
自然体で自己開示を続けていけば、必ず相手に  
通じ理解を得られるのではないのでしょうか。  
これは都会か田舎かを問わない共通の真理だ  
と思います。



児玉さん  
(神奈川県から2014年に移住 / 千曲川ワインアカデミー1期生)

# 古民家ゲストハウスを営む 定住アドバイザーもいます

**宮下 広将**さん(横浜から移住)

農園ゲストハウスオーナー

100年古民家で農作業を体験しながら、  
くらし体験ができます。



東御市に移住相談にくると…

**通常12,000円/泊のコテージが  
3,000円/泊で泊まれる！**

布団・冷蔵庫・洗濯機  
完備！  
近くに温泉あり！

移住体験住宅へ入居ほど、  
まだ本格的には考えていないけれど、  
プチ移住体験をしてみたいという  
ライト層におすすめ！



「移住」だからといって、  
すべてを捨てなきゃいけない  
というわけではありません。

ちょっと生活圏をひろげてみる、  
くらしをシフトしてみる。

そんな気持ちで、  
新しいくらしをとうみで  
見つけてみませんか？

陽当たりがいい  
近さがいい  
人がいい

ぜひ一度  
とうみへ  
お越しく下さい！



株式  
会社

**唐沢農機サービス**

リクルート情報はこちら！

<https://recruit.karasawanouki.co.jp/>