

公共政策フォーラム 2023 in 信州上田

「人口減少時代の持続可能なまちづくり」

日本大学経済学部 鷺見ゼミナール（指導教員：鷺見英司）

代表者 仮屋瑞希

発表者 大西さや 鈴木志穂 西山旺輝

参加者 小林大晟 根本杏優 古川尚輝

梗概

「人口減少時代における持続可能なまちづくり」には、地域コミュニティを支える子供が生まれ、子供たちを通じた町内会や小学校のイベント等を通じて老若男女の住民同士のつながりが維持されていることが必要であり、本稿では、その実現のために、首都圏の20-30歳代女性とその家族の転入を増やすことを提言した。

1章では、上田市の人口動態の課題として、第1に、上田市は2006年から人口減少にあり、この要因には低出生率と持続的な出産数の減少が関係していること、第2に、20-30歳代女性の首都圏への転出が大きく、持続的な出産数の減少にも影響していることを明らかにした。2章では、結婚・出産適齢期である20-30歳代の女性の存在は、子供を通じた小学校や町内会等の地域活動の維持を可能とするため地域コミュニティの活性化には不可欠であることを論じた。3章では、ターゲットとする20-30歳代の年間45-70家族が上田市に転入し、希望する子供数を出産した場合の20-30歳代女性人口と0-9歳人口の推移を、社人研の将来人口推計を基準としたシミュレーションから明らかにした。社人研推計によれば2045年にかけて0-9歳人口は3000人程度減少し、その影響は上田市の学級数72個分、小規模小学校をほとんど消滅させる規模であるが、本稿のように年間45-70家族の転入を実現させれば、学級数の減少を半分にまで抑制できる。4章では、首都圏に住む20-30歳代女性とその家族の転入を増やしていくために上田市が取り組むべき政策を、現行の移住定住政策（情報収集（ステップ1）、移住体験（ステップ2）、しごと（ステップ3）、住まい（ステップ4））に着目して提言した。特に、住まい対策では、新たな宅地開発に制約のある上田市の事情と広々とした戸建て住宅で子育てをしたい首都圏から移住者の希望を踏まえて、上田市に860戸存在する「活用可能な賃貸売却用の戸建て空き家」と5080戸存在する「活用が困難な戸建て空き家」を、移住のステップに応じて官民連携で活用することを提言した。

論題解釈

本稿では、論題の「持続可能なまち」を、「地域コミュニティを支える子供が生まれ、子供たちを通じた町内会や小学校のイベント等を通じて老若男女の住民同士のつながりが維持されているまち」と解釈する。

したがって、「人口減少時代における持続可能なまちづくり」とは、出生数の持続的減少と若年女性の首都圏への流出によって人口減少が続く上田市において、首都圏からの子育て世代や子供たちの移住を通じて地域コミュニティを維持させる取り組みと定義する。

目次

はじめに.....	1
第1章 上田市の人口動態.....	2
1-1 上田市のコロナ禍前後の人口動態	2
1-1-1 人口増減.....	2
1-1-2 自然動態.....	2
1-1-3 社会動態.....	3
1-2 上田市の人口動態の課題	9
第2章 上田市の持続可能性を高めるために必要となる若年女性.....	10
2-1 日本全体の母親の年齢別出生率と上田市における母親の年齢別出生率.....	10
2-2 上田市の20-30歳代女性と0-9歳男女人口の将来予測.....	10
2-3 20-30歳代女性数が左右する地域コミュニティの持続可能性.....	11
第3章 上田市の人口シミュレーション.....	12
3-1 シミュレーションのパターンの設定と前提条件.....	12
3-1-1 パターンの設定.....	12
3-1-2 ターゲットとのおその家族像.....	12
3-2 上田市の女性人口と年少人口シミュレーション.....	13
第4章 政策提言.....	16
4-1 上田市の移住政策の課題	16
4-2 上田市の認知度向上による移住相談件数増加（ステップ1）	17
4-3 上田市の移住体験の増加（ステップ2）	17
4-4 自治体連携・官民連携によるテレワークの推進（ステップ3）	18
4-5 官民連携による空き家活用（ステップ4）	18
おわりに.....	20
参考文献リスト	21

はじめに

上田市は長野県で3番目に人口の多い都市であるが2006年より人口減少が続いている。上田市の人口動態を見ると、自然動態の弱みは出生数の持続的減少である。社会動態は長野県内居住者と技能実習生や留学生の転入によって2012年以降社会増が続いたが、これらは将来の定住人口として期待できない。社会動態における深刻な弱みは、対首都圏への20-30歳代女性の転出であり、さらにこれが出生数を減少させ、地域コミュニティの持続可能性を損わせるという悪循環を生んでいる。事実、社人研の将来推計人口によれば、上田市の0-9歳人口は2045年までに2020年比で3000人減少すると見込まれており、これは上田市の学級数72個分、小規模小学校のほとんどを消滅させるインパクトを持つ。

5
10
本稿では、首都圏の20-30歳代の子育て世代を対象としたシミュレーションを通じて、この悪循環を断つために必要な移住者数の規模を明らかにするとともに、上田市の現行の移住定住政策（情報収集（ステップ1）、移住体験（ステップ2）、しごと（ステップ3）、住まい（ステップ4））に着目して、その課題を明らかにしたうえで、移住者の移住ステップやニーズに合致した官民連携による移住政策を提言する。

15
本稿の構成は以下の通りである。

1章では、上田市の人口動態の課題を自然動態と社会動態の分析を通じて明らかにする。2章では、結婚・出産適齢期である20-30歳代の女性の存在が地域コミュニティの活性化には不可欠であることを論じる。3章では、ターゲットとする首都圏20-30歳代の家族が上田市に転入し、希望する子供数を出産した場合の20-30歳代女性人口と0-9歳人口の推移を、社人研の将来人口推計を基準としたシミュレーションから明らかにする。4章では、上田市の移住定住政策の課題を明らかにしたうえで、情報収集、移住体験、しごと、住まいの各ステップにおける新たな移住政策を提言する。最後に、本稿の課題を述べる。

20

第1章 上田市の人口動態

本章では、上田市のコロナ禍前後の人口動態の特徴を明らかにすることで、上田市の持続可能性を高めるうえでの諸課題を把握する。

5 1-1 上田市のコロナ禍前後の人口動態

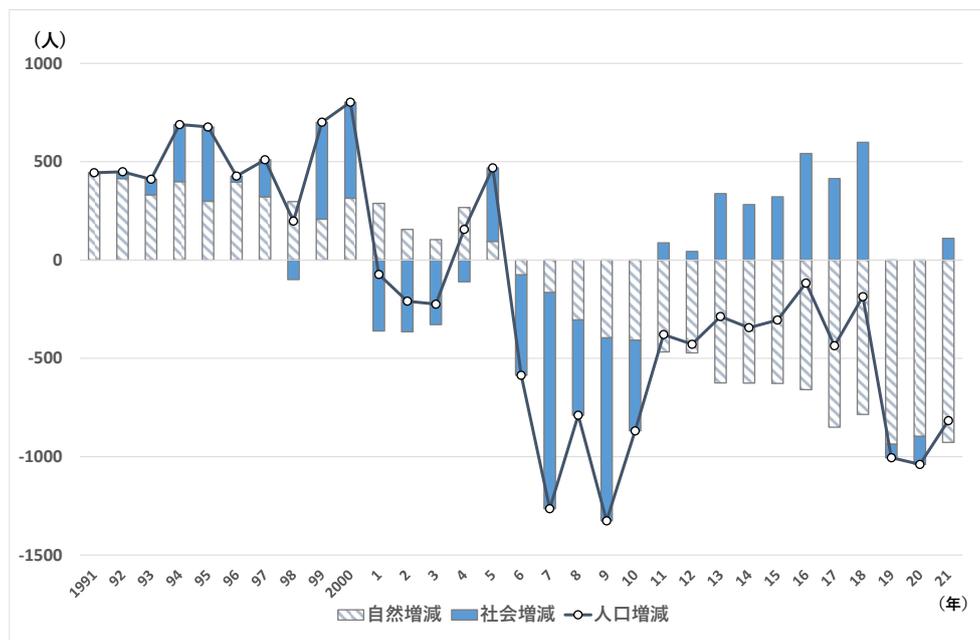
1-1-1 人口増減

図表 1-1 は上田市の人口増減数の推移を表している。図表 1-1 を見ると、2006 年から人口減の状態にあり、2019 年以降は年間 1000 人程度の人口減少が続いている。また 2006 年を境に自然減が続いている。一方、社会動態は 2001 年を境に減少傾向であったが、2011 年を境に増加傾向へと転じ、さらに近年では 2019 年と 2020 年には再び社会減、コロナ禍の 2021 年では社会増に転じている。

上田市の人口動態をまとめると、上田市の 2006 年以降は人口減少が続いているが、その主因は自然減である。また、社会動態がプラスの期間は人口減が縮小するが、社会減や社会増が縮小した期間には人口減少数が拡大する。

15

図表 1-1 人口増減数の推移



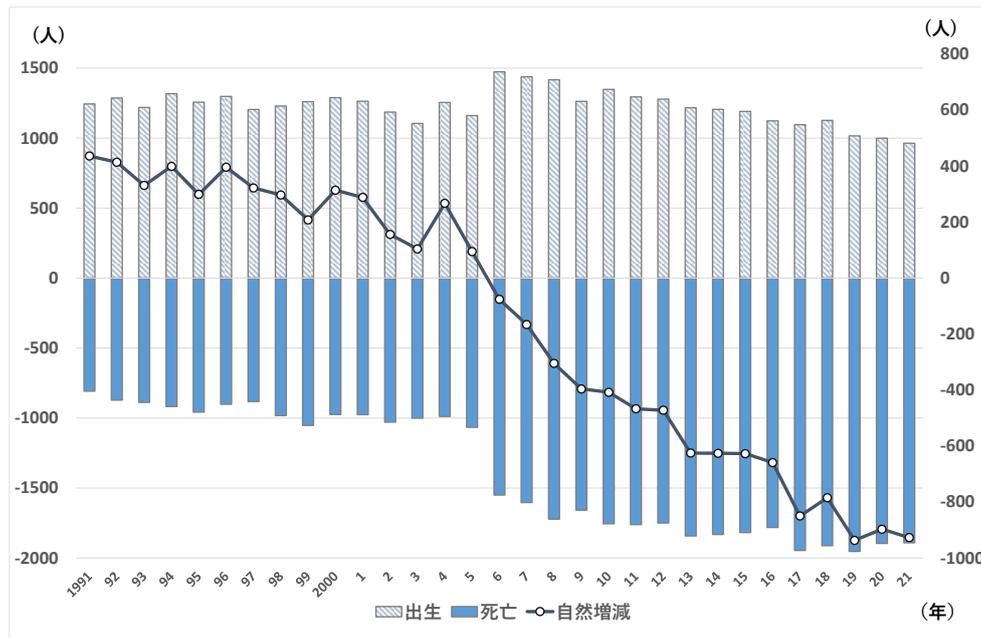
出典：「上田市の統計」より作成

20 1-1-2 自然動態

ここでは、なぜ上田市は自然減が続いているのか見ていく。図表 1-2 は上田市の出生数と死亡数及び自然増減数の推移を表している。2006 年から上田市の自然減が続き、拡大している。これには死亡数が高止まりしていることの影響もあるが、注目すべきは出生数の減少である。2021 年の上田市の合計特殊出生率は長野県平均 1.44 に比べて 0.06 ポイント低い 1.38 であり、出生数は 2006 年の 1474 人から 2021 年には 964 人へと 510 人減少している。

25

図表 1-2 自然増減数の推移



注 1：出生数と死亡数は左軸、自然増減数は右軸。出生数は正值、死亡数は負値で表示。

注 2：2005 年以前は合併前の旧上田市、2006 年以降は合併後の上田市。

5 出典：「上田市の統計」より作成

1-1-3 社会動態

ここでは、上田市の社会動態を地域ブロック別、年齢区分別の実態を明らかにする。

(1) 上田市の社会動態

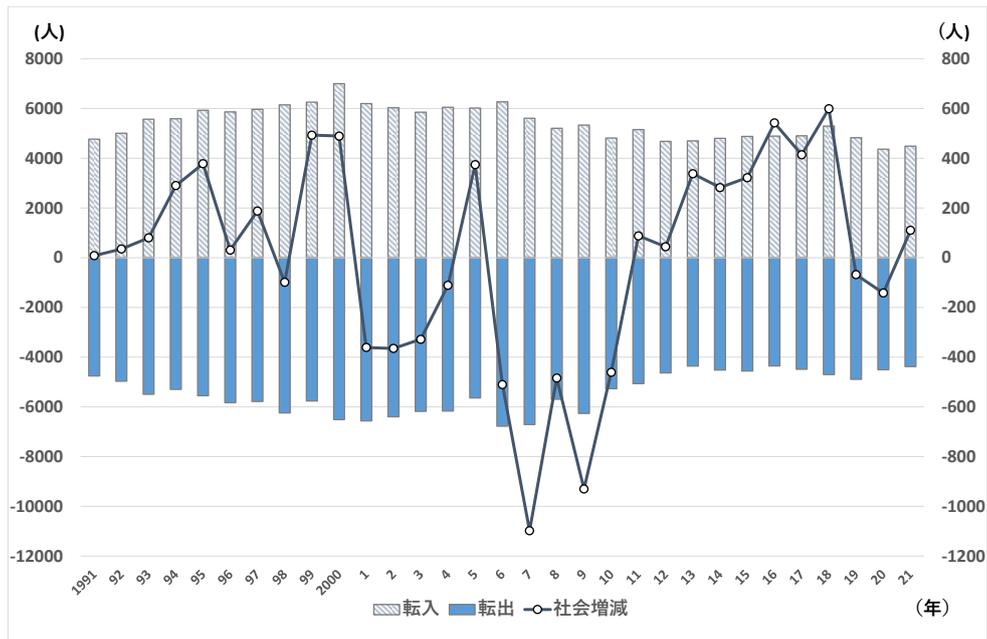
10 図表 1-3 は上田市の転入数と転出数及び社会増減数の推移を表している。2011 年を境に社会増へと転じた期間は転入数の増加と転出数の縮小が見られる。2019 年と 2020 年は転入数が縮小して社会減となったこと、2021 年は再び転入数の増加と転出数の縮小によって社会増に転じている。

(2) 地域ブロック別・年齢区分別の社会動態

15 図表 1-4 は、上田市の社会増減数の推移を地域ブロック別に示している。第 1 に、長野県内の他市町村については 2008 年以降のすべての年で社会増である。第 2 に、「その他の都道府県」や「国外」(外国人)については、2012 年以降に顕著に社会増となった。ただし、コロナ禍の 2020 年以降は社会増が大幅に縮小し、社会減に転じている。第 3 に、首都圏(東京都、埼玉県、千葉県、神奈川県の一都三県)を見ると、2007 年以降のすべての年で社会減であり、社会減は対首都圏との問題であることが分かる。

20

図表 1-3 社会増減数の推移

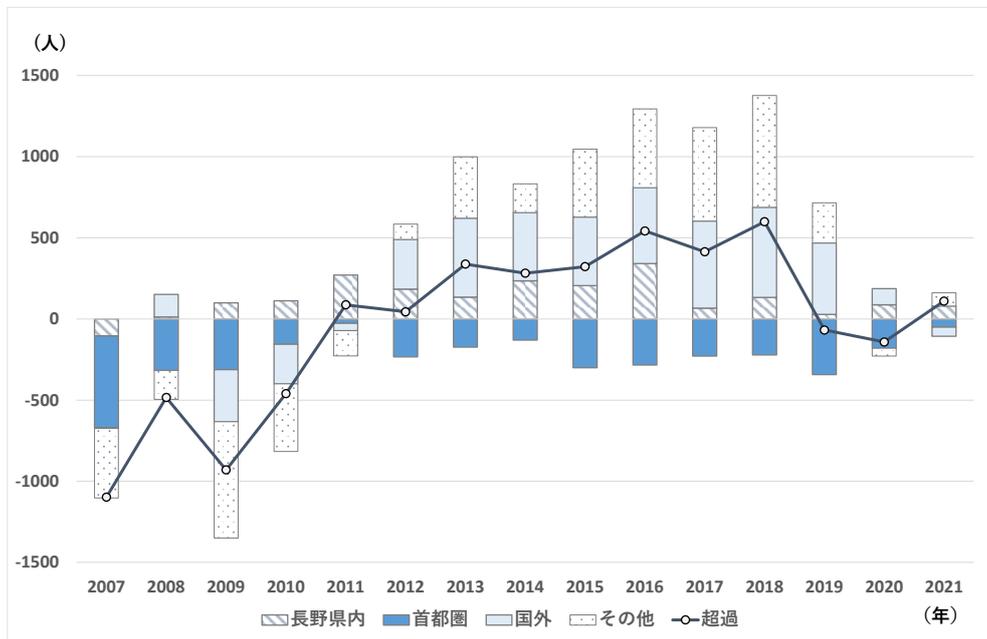


注：転入と転出は左軸、社会増減数は右軸。転入数は正值、転出数は負値で表示。

出典：「上田市の統計」より作成

5

図表 1-4 地域ブロック別の社会増減数の推移



出典：「上田市の統計」より作成

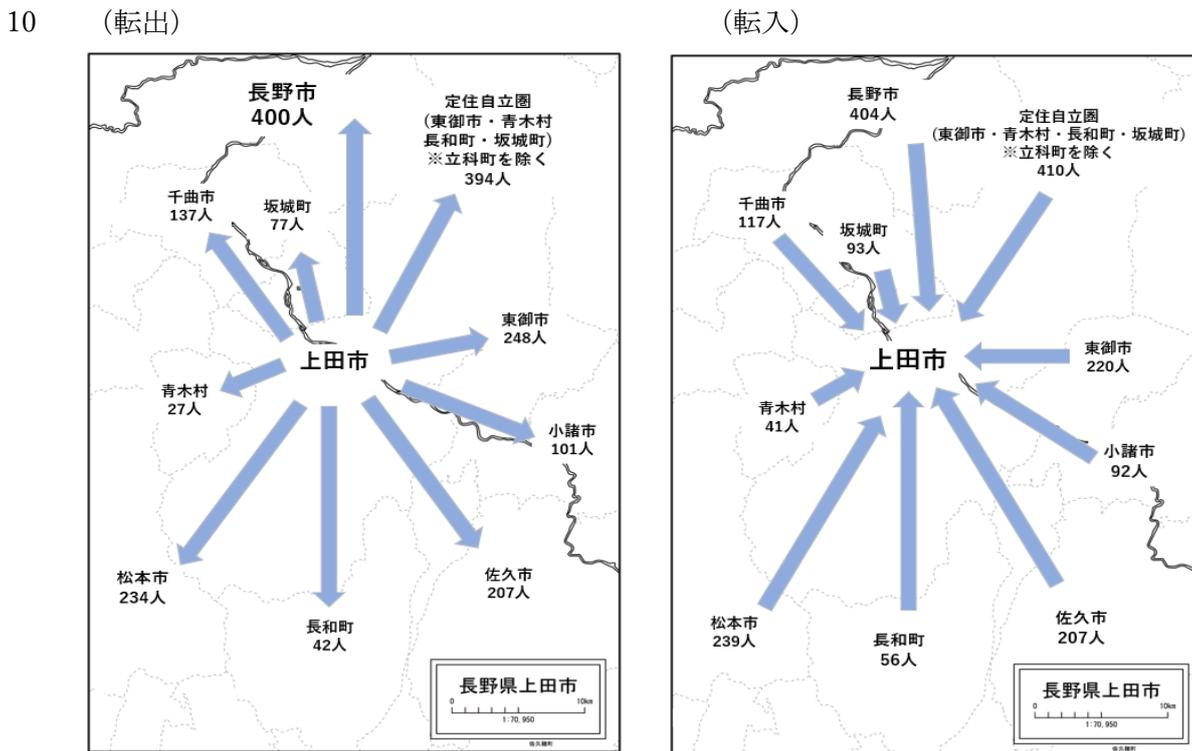
10 ① 長野県内の他市町村に対する社会動態

図表 1-5 は 2021 年の上田市の県内他市町村に対する社会動態を表している。転出を見ると、長野市が 400 人で最も多く、ついで東御市、松本市、佐久市である。転入は長野市が 404 人で最も多く、ついで松本市、東御市、佐久市である。このように、長野県内の他市町村から上田市への

転入数は単独では長野市や松本市からが多いものの、定住自立圏全体でみれば長野市と同程度であり、さらに近隣地域（佐久市、小諸市、千曲市等）まで含めれば826人で増加する。

図表 1-4 で見たように、2007 年以降長野県内の他市町村からの社会増が続いており、これが上田市全体の社会動態の改善に寄与してきた。それは上田市が県内 3 番目に人口規模が大きく、産業の集積が進んできたことや上田地域定住自立圏の中心市であることに起因している。個別の市町村でみると、東御市と小諸市に対しては転出超過であるが、長野市と松本市に対しては転入超過であり、定住自立圏の構成市町村全体でみても転入超過である。

図表 1-5 上田市の県内市町村別人口移動の状況（2021 年）



出典：「上田市の統計」より作成

② 国外（外国人）に対する社会動態

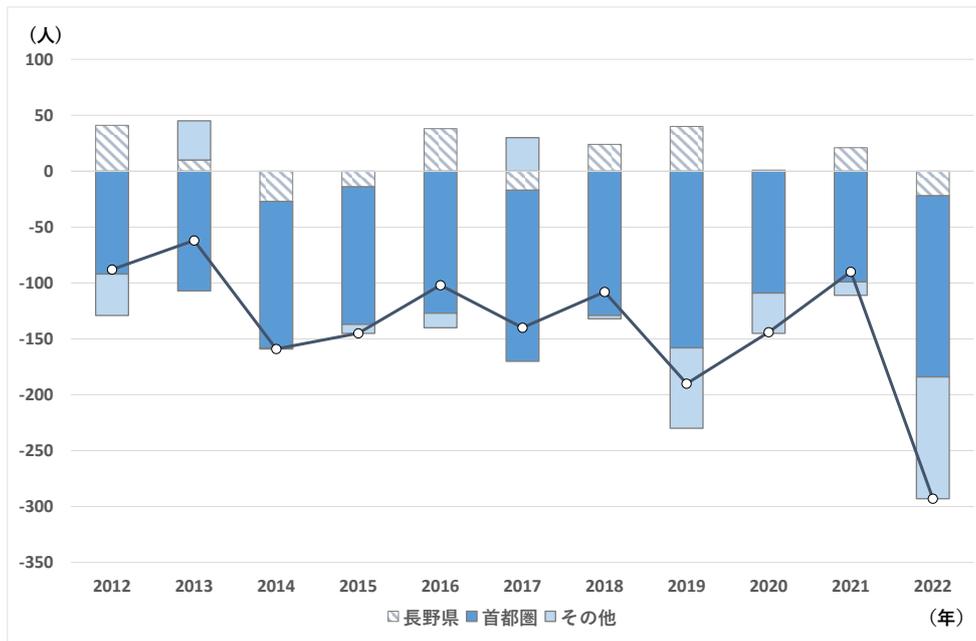
15 図表 1-4 を見ると、2012 年以降の留学生や技能実習生の国外からの転入超過が目立つようになり、特にコロナ禍前が著しい。国外（外国人）の社会増加数は、2012 年の 306 人から、2017 年には 536 人となり、コロナ禍前の 2019 年では 440 人であった。

③ 年齢区分別・地域ブロック別の社会動態

20 図表 1-6 と 1-7 は、2012 年から 2022 年の 20 歳代女性と 30 歳代女性の上田市の社会動態を長野県内、首都圏、その他（国外除くその他の道府県）の地域ブロック別に見たものである。20 歳代女性はいずれの年も首都圏への社会減が目立っており、2021 年までは同年齢区分の転出超過のほぼすべてが首都圏へのものである¹。30 歳代女性を見ると、近年では 2020 年を除いて社会増であり、首都圏に対しても社会増である。

¹ ただし、2022 年は全体の約 50%にあたる 162 人が首都圏への転出超過である。

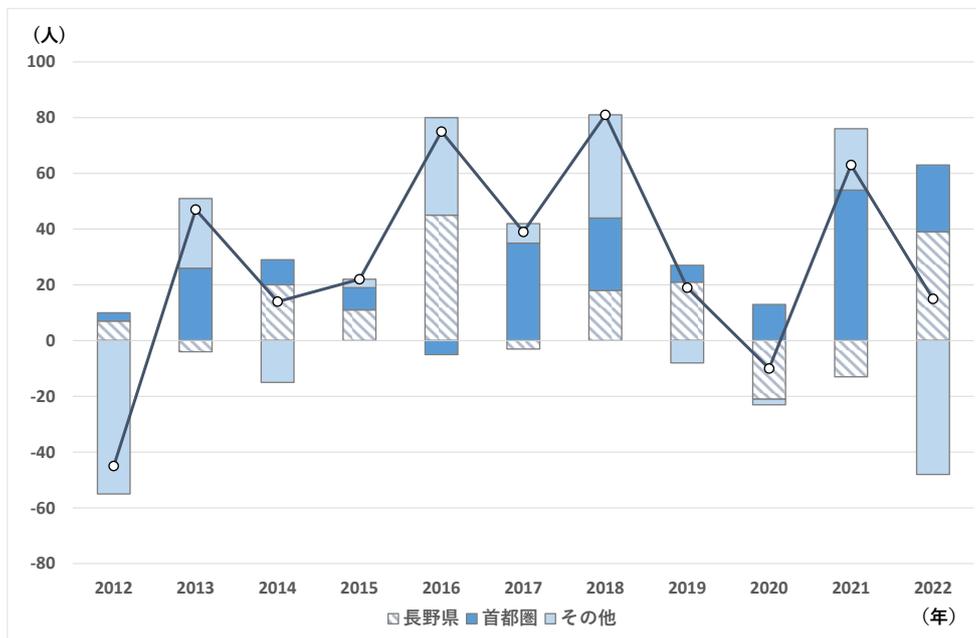
図表 1-6 上田市 20 歳代女性の社会増減数の推移



出典：総務省「住民基本台帳人口移動報告」より作成

5

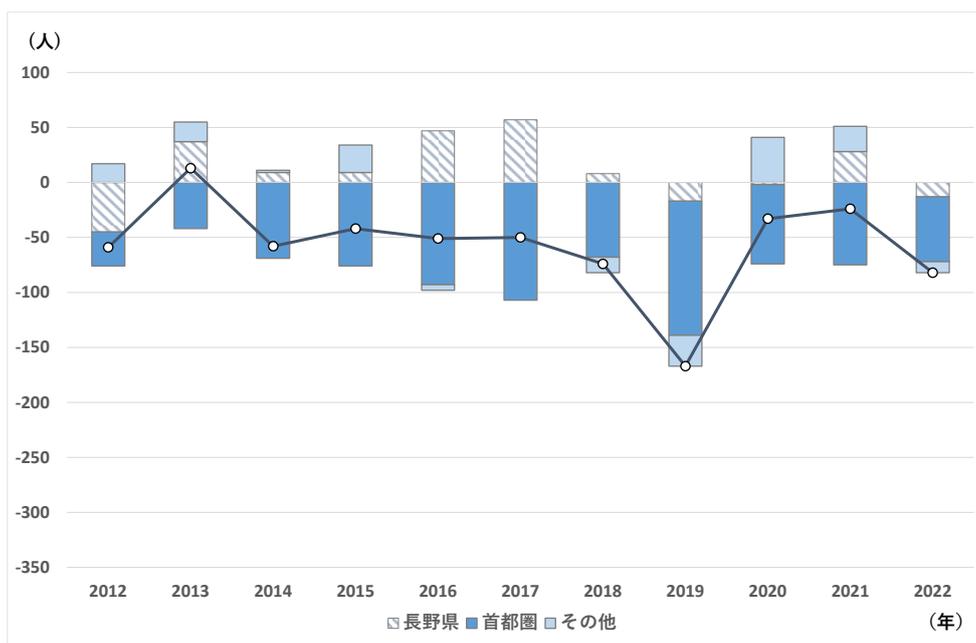
図表 1-7 上田市 30 歳代女性の社会増減数の推移



出典：総務省「住民基本台帳人口移動報告」より作成

さらに、北陸新幹線の停車駅があり、長野県内で上田市に次ぐ人口規模を有する佐久市と比較する。図表 1-8 を見ると、佐久市の 20 歳代女性は長野県内とその他に対して転入超過である一方で、首都圏へは（上田市と同様に）転出超過である。図表 1-9 を見ると、佐久市の 30 歳代女性はほとんどの年で転入超過であり、対首都圏では近年特に拡大している。2022 年の首都圏からの転入数を上田市と比較すると、上田市 24 人に対して佐久市は 65 人と多い。

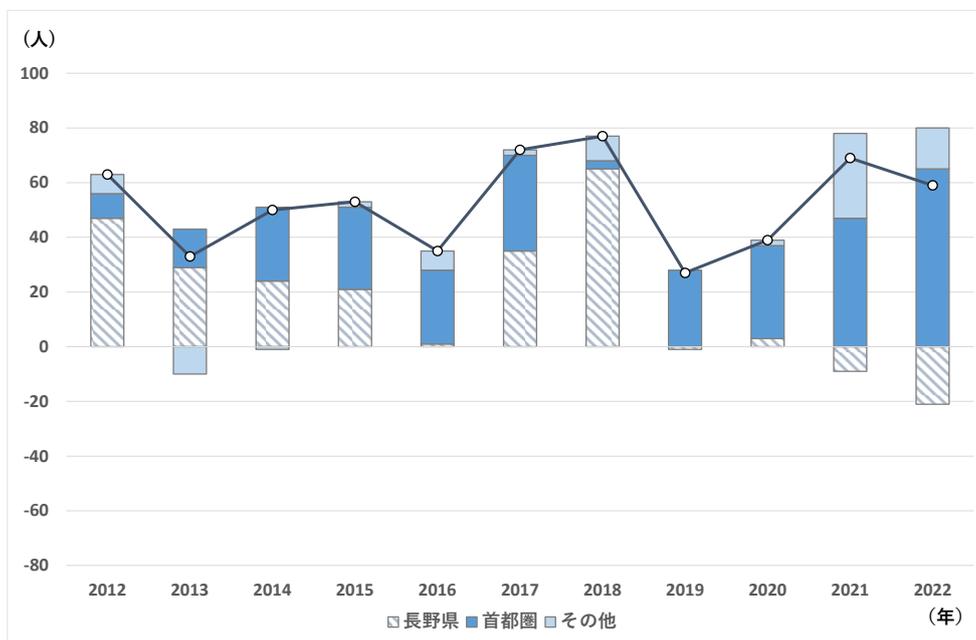
図表 1-8 佐久市 20 歳代女性の社会増減数の推移



出典：総務省「住民基本台帳人口移動報告」より作成

5

図表 1-9 佐久市 30 歳代女性の社会増減数の推移



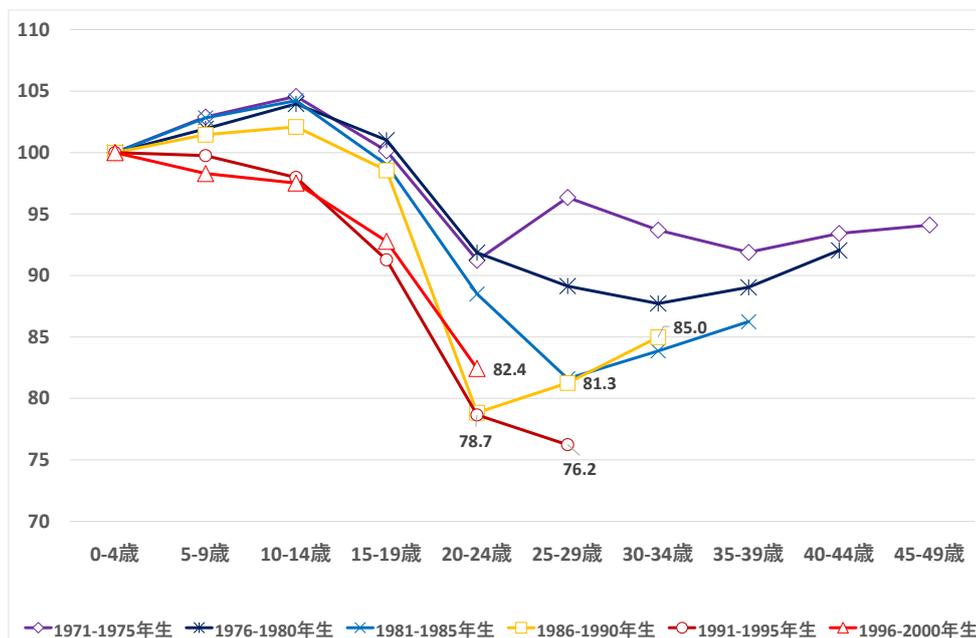
出典：総務省「住民基本台帳人口移動報告」より作成

④ コーホート別・男女別社会動態

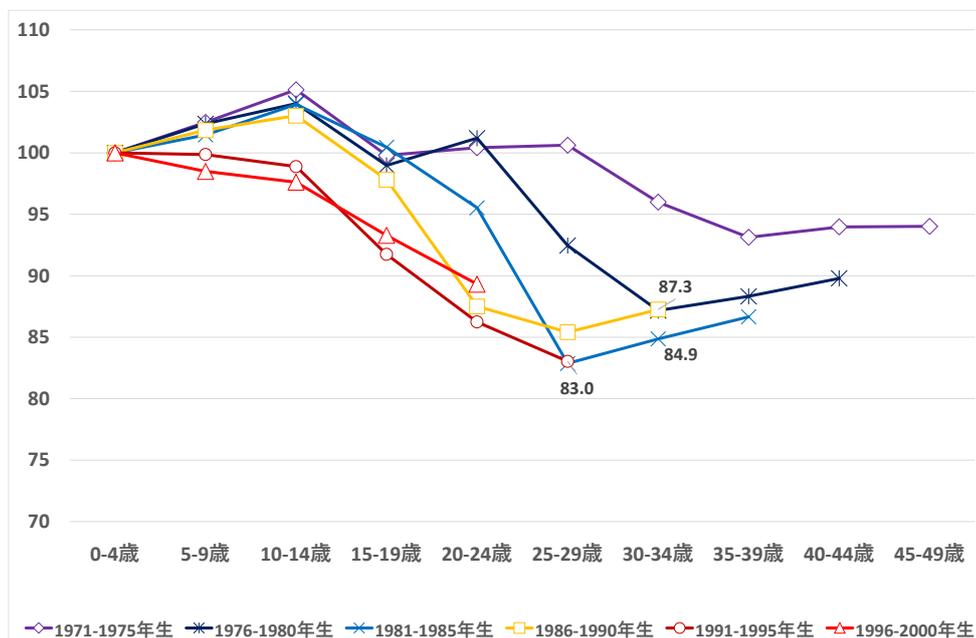
10 図表 1-10 は、上田市の 1971-1975 年生から 1996-2000 年生までの生年コーホートについて、0-4 歳時点を 100 とした場合の各年齢区分における人口水準を男女別に示したものである。

図表 1-10 上田市の性別・生年コーホート別の人口水準

1) 女性



5 2) 男性



注：0-4歳時点の人口水準を100とした場合の各年齢区分における人口水準

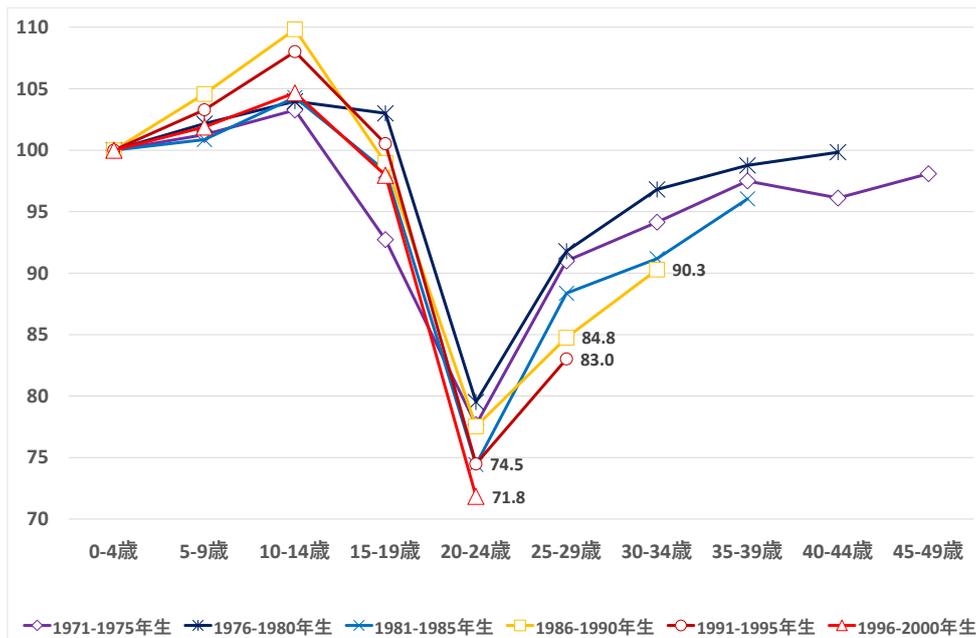
出典：「国勢調査」より作成

10 1971-1975年生は2020年時点で45-49歳、1996-2000年生は20-24歳に到達している。図表1-10より、どのコーホートも男女ともに15-19歳以降減少に転じ、20歳代前半で大幅に減少するが、女性ほど20歳代前半の人口は大幅に減少しており、80台前半から70台後半まで低下する(1991-1995年生は78.7、1996-2000年生は82.4)。特に、1991-1995年生まれの女性は20-24歳

で 78.7 に低下し、25-29 歳ではさらに 76.2 まで減少した。30 歳代では男女共に人口水準が増加する傾向が確認されるが、(1970 年代生まれを除けば) 男性は 80 台後半まで回復する傾向が見られるものの、女性は 85 前後に止まっている。このコーホート別人口動態から、新しい生年コーホートほど 20 歳代における人口減少が著しいこと、また、結婚・出産適齢期である 20-30 歳代女性が上田市では男性ほどには回復せず減少したままであるということがわかる。これらは出生数の持続的な減少にも影響を及ぼしている。

さらに、図表 1-11 で女性人口を佐久市と比較すると、佐久市のほうが 20 歳代前半での減少が大きく、70 台前半まで (1991-1995 年生は 74.5、1996-2000 年生は 71.8) 減少する。しかし、佐久市は 20 歳代後半以降の女性人口の増加が顕著である。1991-1995 年生まれが 20 歳代後半になった時点では、上田市が (0-4 歳時点の) 76.2 に回復したのに対して、佐久市は 83.0 に回復し、また 1986-1990 年生が 30 歳代前半になった時点では、上田市が 85.0 にしか回復しなかったのに対して、佐久市では 90.3 まで回復している。このように、佐久市との比較から、上田市では 20 歳代後半以降の女性人口の水準が回復しない。

図表 1-11 佐久市の女性・生年コーホート別の人口水準



注：0-4 歳時点の人口水準を 100 とした場合の各年齢区分における人口水準

出典：「国勢調査」より作成

1-2 上田市の人口動態の課題

ここでは、定住人口確保に向けた上田市の人口動態の課題を明らかにする。図表 1-12 より、自然動態を見ると、自然減が人口減少の主要因であり、特に上田市の出生率は県内平均よりも低く、出生数は 2006 年の 1474 人から 2021 年には 964 人へと減少している (図表 1-2)。社会動態はコロナ禍前の 2011 年から 2018 年において社会増であり、上田市の強みと言えるが、その要因は県内市町村からの転入超過や外国人の転入超過である (図表 1-4)。他方で、20 歳代女性は首都圏に対して社会減が続いており、2021 年までは同年齢区分の転出超過のほぼすべてが対首都圏である

(図表 1-6)。さらに、20-30 歳代の女性人口は同年齢区分の男性よりも (0-4 歳時点と比較して) 20 歳代で大きく減少し、30 歳代になっても回復しない (図表 1-10)。佐久市と比べても、上田市の 30 歳代の女性人口は回復の程度が小さい (図表 1-11)。

5 また、社会動態の強みである県内・近隣市町村の若年人口は、将来にわたって大幅に減少することが見込まれていること、また留学生・技能実習生は一時的な滞在者であり (地域内での消費拡大等の経済効果は期待できるものの) 定住人口ではないことから、将来にわたり上田市の定住人口を維持し、持続可能性を高めるための強みとはならない。

以上より、上田市の定住人口を維持し、地域コミュニティの持続可能性を高めるためには、20 歳代と 30 歳代女性とその家族の首都圏からの転入増を政策目標とすることが合理的である。

10

図表 1-12 定住人口確保に向けた上田市の人口動態の課題

	強み	弱み
自然 動態		<ul style="list-style-type: none"> ○出生数の持続的減少 ○県平均より低い出生率
社会 動態	<ul style="list-style-type: none"> ○社会増(コロナ禍前 2011-18 年) 1. 県内市町村からの転入超過 2. 外国人の転入超過 	<ul style="list-style-type: none"> ○社会増の要因を見ると強みにならない 1. 将来の県内・近隣市町村の若年人口減少 2. 定住人口ではない ○20-30 歳代女性の流出超過 1. 20 歳代は対首都圏で転出超過 (20 年までは転出超過のほぼ全てが対首都圏) 2. 男性よりも大きく減少、30 歳代で回復しない 3. 競合他都市 (佐久市) と比べても、30 歳代女性は回復しない

第 2 章 上田市の持続可能性を高めるために必要となる若年女性

15 本章では、上田市における地域コミュニティの持続可能性を高めるためになぜ 20 歳代と 30 歳代の女性の人口が大切であるかを明らかにする。

2-1 日本全体の母親の年齢別出生率と上田市における母親の年齢別出生率

20 本節では、日本全体の母親の年齢別出生率と上田市における母親の年齢別出生率を把握する。厚生労働省「令和 4 年(2022) 人口動態統計月報年計(概数)の概況」より 2022 年の 20-39 歳までの母親の年齢階級別出生率を見ると 93.2%となる。同様に長野県「衛生年報」より 2020 年の上田市についてみても 94.0%となる。このように、日本全体でも上田市でも出生数の 9 割以上を 20-30 歳代の女性が担っている。

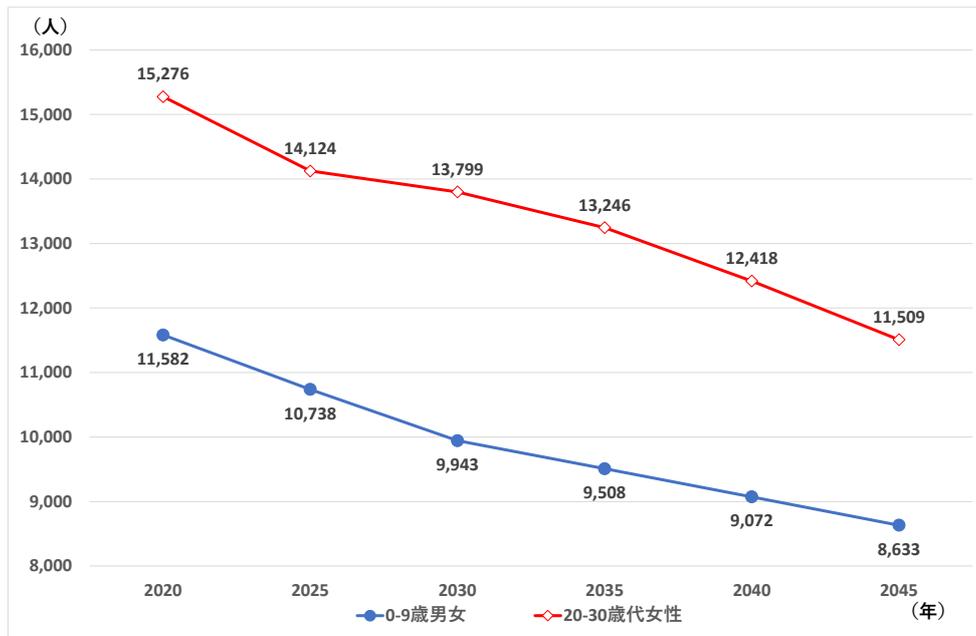
2-2 上田市の 20-30 歳代女性と 0-9 歳男女人口の将来予測

25 本節では、国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口 (平成 30 年推計)」(以

下、社人研推計) を用いて、上田市 20-30 歳代の女性と 0-9 歳の男女が、2020 年と比べてどれほど減少するのかを確認する²。図表 2-1 は、上田市の 20-30 歳代女性、0-9 歳男女の将来推計人口である。社人研によれば、上田市の 2020 年の 20-30 歳代の女性人口は 15276 人であるが、2045 年は 11509 人と 3767 人減少し、2020 年の 0-9 歳男女は 11582 人から、2045 年には 8633 人となり、

5 2949 人減少すると予想されている。

図表 2-1 社人研による上田市の 20-30 歳代女性、0-9 歳男女人口の将来予測



出典：「日本の地域別将来推計人口（平成 30 年推計）」、「国勢調査」より作成

10

2-3 20-30 歳代女性数が左右する地域コミュニティの持続可能性

本節では、結婚・出産適齢期の女性数が維持されることによって期待される地域社会や地域コミュニティへの効果について述べる。

1 つ目は、結婚・出産適齢期の女性の数の維持は、子供数の維持に繋がり、それによって、地域コミュニティが活性化することである。将来を担う子供たちが多くいる地域では、住民同士が地域のお祭りや町内会の行事で繋がりを持つ場面が多く生まれ、地域活性化が期待できる。また、

15 このように地域住民の結束力の高まりは、地域内の治安や防災対策の向上へと繋がる。

2 つ目は、結婚・出産適齢期の女性が維持され、子供たちが維持されることによって、小学校を通じた地域コミュニティ（運動会等）の維持が可能となる。しかし、上述の通り、社人研推計によると、上田市における 2045 年の 0-9 歳の人口は 2020 年比で約 3000 人（1 歳あたり平均 300 人）減少する。1 歳あたり 300 人の減少とは、2020 年の上田市の小学校³の 1 学級当たりの児童数

20

² ただし、社人研推計は 2018 年に発表されたため、2020 年の国勢調査の実績値との間に差が生じている。そこで 2020 年時点で年齢層ごとに推計人口と国勢調査の実績値との差を計算し本稿の将来予測に反映させている。

³ 上田市小中学校のあり方検討委員会(2023)によれば、2020 年の上田市には過小規模校（5 学級以下）1 校、小規模校（6-11 学級）11 校、標準規模校（12-18 学級）11 校、大規模校（19-30 学級）2 校の計 25 校、295 学級、7848 人の児童が存在している。

平均 26 人で考えると 1 学年当たり 12 学級の減少、6 学年全体では 72 学級の減少に相当する。72 学級は 11 小規模校（浦里、菅平、傍陽、長、武石、塩尻、塩川、豊殿、本原、東塩田、塩田西小学校）の学級数 80 に匹敵する規模であり、2045 年までの子供たち 3000 人の減少は小規模校のほとんどもを消滅させるほどのインパクトを持つ。

5 第3章 上田市の人口シミュレーション

本章では、ターゲットとする 20-30 歳代の女性が上田市に転入し、希望する子供数を出産した場合、2045 年にかけて 20-30 歳代女性人口と 0-9 歳人口がどのように推移するかを、社人研推計を基準としたシミュレーションから明らかにする。

10 3-1 シミュレーションのパターンの設定と前提条件

3-1-1 パターンの設定

シミュレーションは、第 1 に、社人研の 2018 年の上田市の将来推計人口を「基準パターン」とする。第 2 に、「パターン A」として、25-29 歳と 30-34 歳の女性が社人研推計の人口水準に加えて、5 年でそれぞれ、150 人と 75 人増加する場合を設定する。第 3 に、「パターン B」として、25-29 歳と 30-34 歳の女性が社人研推計の人口水準に加えて、5 年でそれぞれ、200 人と 150 人増加する場合を設定する⁴。

図表 3-1 パターンの設定

パターン	出生率	社会動態
基準	社人研推計（出生率：1.5）	25-29 歳女性：社人研推計 30-34 歳女性：社人研推計
A	25-29 歳女性：10 年で 2 人出産 30-34 歳女性：5 年で 1 人出産	25-29 歳女性：社人研推計+5 年で 150 人増 30-34 歳女性：社人研推計+5 年で 75 人増
B	25-29 歳女性：10 年で 2 人出産 30-34 歳女性：5 年で 1 人出産	25-29 歳女性：社人研推計+5 年で 200 人増 30-34 歳女性：社人研推計+5 年で 150 人増

20 さらに、パターン A と B では、25-29 歳女性は夫と共に転入し、5 年間に 1 人、次の 5 年間に 2 人目の子供を産み、30-34 歳女性は夫と 0-4 歳の子供 1 人と共に転入し、5 年間に 2 人目の子供を出産すると仮定する。

3-1-2 ターゲットとその家族像

25 シミュレーションの前提条件として、ターゲットとする女性とその家族像（ペルソナ）の設定

⁴ ただし、社人研の将来人口推計には 2015 年の「国勢調査」までの社会動態が反映されているが、2016 年以降の社会動態は反映されていない。2012-2015 年までの首都圏から上田市に転入した 20 歳代と 30 歳代の女性の平均転入者数はそれぞれ 135 人と 87 人であったが、地方創生の取り組みやコロナ禍の地方移住への関心の高まりの影響で 2015 年以前と比べて 27 人と 8 人増加した。25-29 歳女性で毎年 40 人、30-34 歳女性で 30 名を追加的に増やすパターン B は困難な目標に見えるかもしれないが、16 年以降の転入者数の増加を踏まえれば、実際の転入者は目標人数よりも少なくても良いとみることができる。

について詳述する。

三菱UFJリサーチ&コンサルティング(2017)によると、地方への転居を考えるタイミングは「転職・起業」が34.3%と多く、仕事の転機が訪れる20歳代後半から30歳代前半が多い。転居先を希望する理由は、「出身地」「家族、友達が住んでいる」といった血縁や地縁に関する理由が多く見られた。東京圏に住みたくない理由では、「生活費が高い」「街並みや景色がごみごみしている」という回答が多い⁵。

子供数は、社人研『出生動向基本調査』より、夫婦の平均予定子供数が2.01人であったため、2人子供を持つとする。以上より、2つのターゲット像を考える。

10 図表 3-2 ターゲット像

属性	ペルソナ 1	ペルソナ 2
年齢	25-29歳の夫婦	30-34歳の夫婦
居住地	首都圏	首都圏
家族構成	夫婦のみ	夫婦と子供1人(0-4歳)
職業	夫：テレワーク可能な職種 妻：テレワーク可能な職種	夫：転職を考えている 妻：パート
世帯収入	800万円程度	600万円程度
夫婦の将来計画	1. 世帯収入の維持 2. 自然豊かな土地で暮らしたい 3. 子供は2人ほしい	1. 2人目の子供がほしい 2. 広い居住スペース 3. 子供たちを自然のなかで育てたい

第1のターゲットは、25-29歳で、首都圏に在住している夫婦である。夫婦のいずれかは長野県に血縁か地縁がある。夫婦共にテレワークを主軸にした職業に就いており、世帯収入は約800万円である。夫婦は年収を維持しながら、人ごみのない自然豊かな土地に暮らし、子供を2人授かりたいと計画している。第2のターゲットは、30-34歳で子1人(0-4歳)と共に首都圏に在住している夫婦である。夫婦のいずれかは長野県に血縁か地縁がある。世帯収入は約600万円で、女性はパートで働き、夫はこれまでの経験を生かし、新天地への転職を考えている。夫婦はもう1人子供を産みたいと考え、居住スペースが広く自然のある環境で子育てすることを計画している。

20 3-2 上田市の女性人口と年少人口シミュレーション

本節では、20-30歳代の女性の移住策の効果について、20-30歳代女性人口と0-9歳の年少人口からシミュレーション結果を示す。図表 3-3 は、2020年から2045年までの20-30歳代女性人口、図表 3-4 は0-9歳男女人口のシミュレーションの結果である。

25 ① パターン A の結果

パターン A の結果、2045年の女性人口は社人研の推計では10059人であるが、シミュレーションでは10779人と、720人増加する(図表 3-3)。2045年の0-9歳の人口は社人研の推計では8633

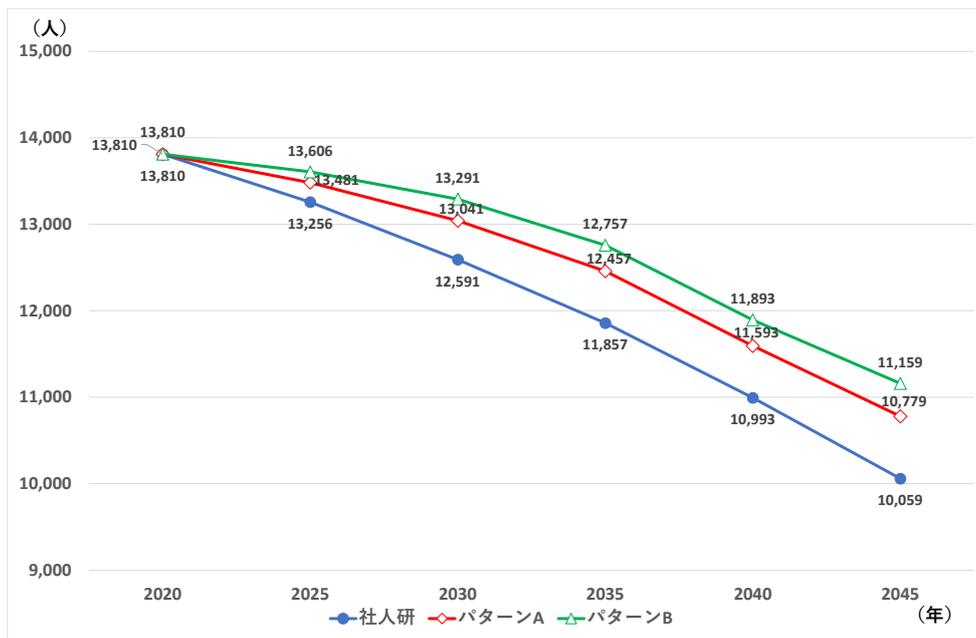
⁵ これらの特徴は、移住交流推進課へのヒアリングでも同様の回答が確認された。

人であるが、9533人と900人増加する（図表3-4）。パターンAは実現可能性が高い数値であり、0-9歳人口は2020年比の80%以上の人口を2045年まで保ち続けることができる。

② パターンBの結果

5 パターンBの結果、2045年の女性人口は社人研の推計では10059人であるが、シミュレーションでは11159人と、1100人増加する（図表3-3）。2045年の0-9歳の人口は社人研の推計では8633人であるが、10033人と1400人増加する（図表3-4）。パターンBはAよりも困難を伴うが、0-9歳の子供の数が2045年になっても1万人を下回らない。

図表3-3 20-30歳代女性人口シミュレーション結果



10

出典：「国勢調査」、「日本の地域別将来推計人口」より独自に推計して作成

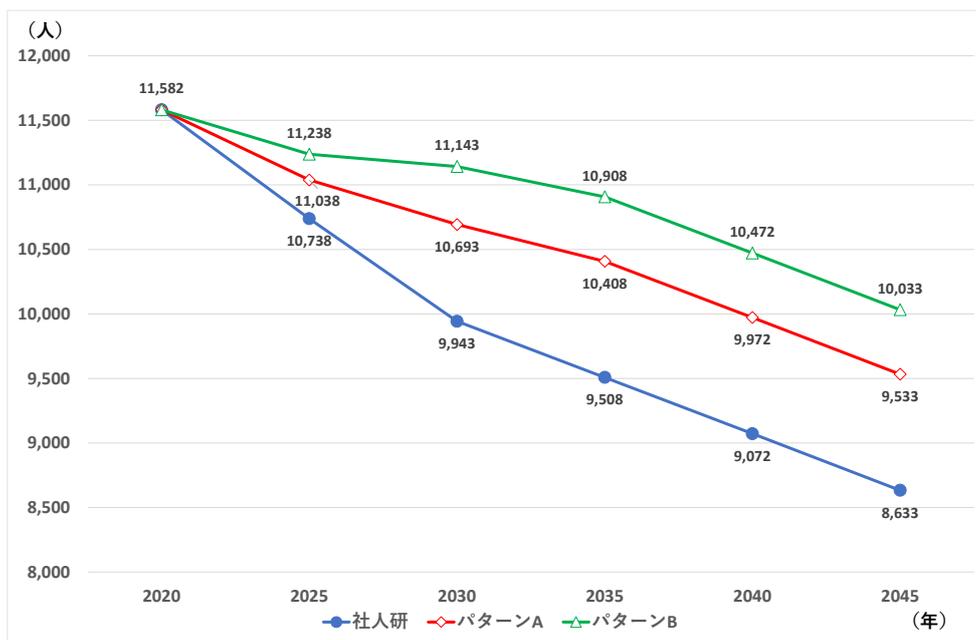
③ 0-9歳人口に対するパターンAとBの効果の比較

15 図表3-4より、0-9歳人口へのパターンAとBの効果と比較すると、パターンAでは、2045年の人口は2020年と比べ約2000人減少する。1歳あたり200人減少すると仮定すると、2045年までに減少する小学校の学級は約46学級分である。パターンBでは、2045年の人口は2020年と比べ約1500人減少する。1歳あたり150人減少すると仮定すると、2045年までに減少する学級数は約36学級分であり、基準パターンの減少数を半分にできる。首都圏から20-30歳代の女性の転入を積極的に増やすことで、何も対策を打たない場合と比べ、24-36学級分の減少を阻止することができる。

20

25

図表 3-4 0-9 歳男女人口シミュレーション結果



出典：「国勢調査」、「日本の地域別将来推計人口」より独自に推計して作成

5

図表 3-5 0-9 歳男女人口シミュレーション結果の比較

パターン	2020 年	2045 年	差	学級相当数
基準	11,582 人	8,633 人	-2,949 人	72 学級
A	11,582 人	9,533 人	-2,049 人	48 学級
B	11,582 人	10,033 人	-1,549 人	36 学級

第4章 政策提言

本章では 20-30 歳代の子育て世代の移住を増やすために上田市が取り組むべき政策を提言する。

4-1 上田市の移住政策の課題

5 図表 4-1 は「公共政策フォーラム 2023 提供資料「上田市の移住定住政策」より、上田市の移住・定住支援策とその課題及び政策提言の方向性についてまとめたものである。

上田市では、移住の際の一般的な流れを反映してステップ 1~5 に分けて移住・定住支援策が実施されている。ステップ 1 は移住に向けた情報収集の対策であり、web サイトでの情報提供、移住相談会、オンラインセミナーが行われている。2022 年の移住相談会やオンラインセミナーの実績件数は 251 件とコロナ禍で増加傾向にあるものの、首都圏からの移住者を増加させるためには十分とはいえ、課題として上田市の認知度の低さが挙げられる。ステップ 2 は移住体験の対策であり、移住体験ツアーやオンラインツアーの実施、クラインガルテンが活用されているが、課題として上田市での体験機会や移住体験住宅の提供不足、移住定住コーディネーターの不在が挙げられる。ステップ 3 は移住者の就業機会確保に向けた対策であり、UIJ 就業、移住支援金、創業支援、就労支援等が行われているが、課題として、移住者に多様な働き方を提供できるテレワークについて具体的な取り組みがないことが挙げられる。ステップ 4 は住まいの対策であり、空き家バンク補助金、各種補助金施策が行われているが、課題として、住宅開発地の量的制約、移住前・後の期間に合わせた住宅の供給不足が挙げられる。ステップ 5 は移住後の生活や子育ての対策であり、結婚新生活補助金、出産祝金、小中高通学補助、移住者交流会等が行われているが、課題として、移住者が重視する子育てや教育に関する具体的かつ特色ある対策の不足が挙げられる。

図表 4-1 上田市の移住定住政策の現状・課題・政策の方向性

	ステップ 1 情報収集	ステップ 2 移住体験	ステップ 3 しごと	ステップ 4 住まい	ステップ 5 生活/子育て
現状対策	<ul style="list-style-type: none"> web サイト (上田市移住定住サイト、うえだ移住テラス) 移住相談会 オンラインセミナー 	<ul style="list-style-type: none"> 移住体験ツアー オンラインツアー クラインガルテン(9 区画) 	<ul style="list-style-type: none"> UIJ 就業・移住支援金 創業支援 就労支援 就農支援 	<ul style="list-style-type: none"> 空き家バンク補助金 太陽光発電、雨水貯留施設、生ごみ堆肥化機器補助 薪、ペレットストーブ補助 	<ul style="list-style-type: none"> 結婚生活補助金 移住者交流会 出産祝金 福祉医療給付 転入者の集い 小中高通学補助 看護師資金貸与
課題	<ul style="list-style-type: none"> 認知度の低さ (WEB サイトの閲覧や、移住相談会の参加者の増加につながらない) 	<ul style="list-style-type: none"> 上田市での体験機会、移住体験住宅の提供不足 移住定住コーディネーターの不在 	<ul style="list-style-type: none"> テレワークの具体的な取り組みがない 	<ul style="list-style-type: none"> 住宅開発地の量的制約 住宅の供給不足 	<ul style="list-style-type: none"> 子育てや教育に関する具体的かつ特色ある対策の不足
政策の方向性	<ul style="list-style-type: none"> SNS を活用した認知度の向上による移住相談件数の増加 	<ul style="list-style-type: none"> 多様な体験機会の開発(量・質) 移住に繋げる伴走型移住コーディネート 	<ul style="list-style-type: none"> 官民連携によるテレワーク拠点の整備 	<ul style="list-style-type: none"> 官民連携による賃貸戸建て住宅、持家戸建て住宅対策 	—

出典：「公共政策フォーラム 2023 提供資料「上田市の移住定住政策」を参考にして作成

以下では、移住後の生活や子育ての対策を除き、本稿でターゲットとする 20-30 歳代女性とその家族が相談会から移住体験への参加を経て、実際に上田市で仕事と住まいを確保するまでの期間にポイントを絞り、官民連携・自治体連携による移住活性化策を提言する。

5 4-2 上田市の認知度向上による移住相談件数増加（ステップ 1）

上田市は自然が豊かで、新幹線で東京から 1 時間 30 分で移動できる好立地にあり、多様な働き方や豊かな生活環境が享受できるにもかかわらず、多くの首都圏在住の 20-30 歳代男女には知られていないとは言えない。ステップ 1 では、20-30 歳代男女の上田市の認知度を上げ、移住相談件数を増加させることを目的とした政策を提言する。

- 10 本稿では、動画コンテンツによって情報の伝えやすい YouTube、Instagram、TikTok の 3 つを重要と考える。山梨県公式の TikTok のアカウント「山梨が良すぎる」はフォロワー数 1.8 万人、長野県公式の観光 Instagram アカウント「Go NAGANO」はフォロワー数 14 万人である。上田市でも観光者や移住希望者に向けた YouTube、Instagram、TikTok の公式アカウントを作成し 20-30 歳代の目に触れる機会の多い情報を提供していくことが認知度を高めるには有効と言える。また、「長野県上田市のごはんと景色おいでよ上田」（フォロワー 4555 人）のように上田市の投稿を積極的に行っている個人アカウントもあり、官民間問わず SNS で繋がるべきである。

- 15 2022 年の上田市の移住相談の実績（個別相談と出張相談会、オンラインセミナーの合計）は 544 件であるが、年間 45-70 家族の移住を目標とするなら、相談件数を 500 件増加させ、少なくとも 1000 件以上にすることが必要である。SNS フォロワーのうち、実際に移住相談を訪れる家族の割合を 100 分の 1 と仮定すると、フォロワー数の目標は 5 万人が妥当と言える。さらに、フォロワー 5 万人を達成するための具体案には以下のものが挙げられる。

- ・長野県の Instagram アカウントで県内市町村に関する投稿には各市町村の公式アカウントを掲載してもらう
 - ・市主催の写真・動画大会を開催し、一般公募の写真・動画を公式アカウントにて投稿する。
- 25 「いいね」数の多い投稿を上田市で表彰し、投稿内容の質の改善に努める。
- ・投稿内容を広めるために長野県や上田市ゆかりのインフルエンサーを活用する。

このようにステップ 1 で認知度を高め、移住相談件数を増やすことができれば、実際に上田市を体験してもらう段階（ステップ 2）に移行できる。

30 4-3 上田市の移住体験の増加（ステップ 2）

移住体験から移住へとスムーズに展開していくには、移住希望者がそのニーズに応じて気軽に滞在できる住宅が必要であるが、必要な住宅の供給不足に課題がある。ステップ 2 では、移住体験（短・中期滞在）の量と質の面で政策を提言する。

- 35 2022 年度の移住体験ツアーは年に 1 回しか開催されておらず、参加者数は 21 名である。まず、短期の移住体験だけでなく、1 週間程度の体験を繰り返し開催することでさらなる移住体験に繋がることが期待できる。1 泊 2 日程度の上田体験を行った後に、希望者にはいつでも長めの滞在を提供できれば、さらに上田市への移住に向けた意識を高めることができる。長く滞在しながら、子供たちと一緒に春休みや夏休みに地元の子供会の行事や祭りを体験することも効果的である。

さらに、移住希望者が体験を通じて、移住後の生活のイメージを具体化していくうえでの質的

な面での課題がある。それは移住コーディネーターが配置されていないことである。移住コーディネーターには、移住希望者 1 人 1 人のニーズに沿った相談対応や、地域の特性や魅力に応じた仕事・住まいなどの情報提供を行い、移住実現に向けた様々なサポートを行うことが望まれる。そのため、市と連携し、移住者の要望や悩みの相談、情報の共有化を図り、移住体験から定住までを丁寧に目をかけてくれるような伴走型移住コーディネーターの存在は移住希望者にとって心強いものとなる。

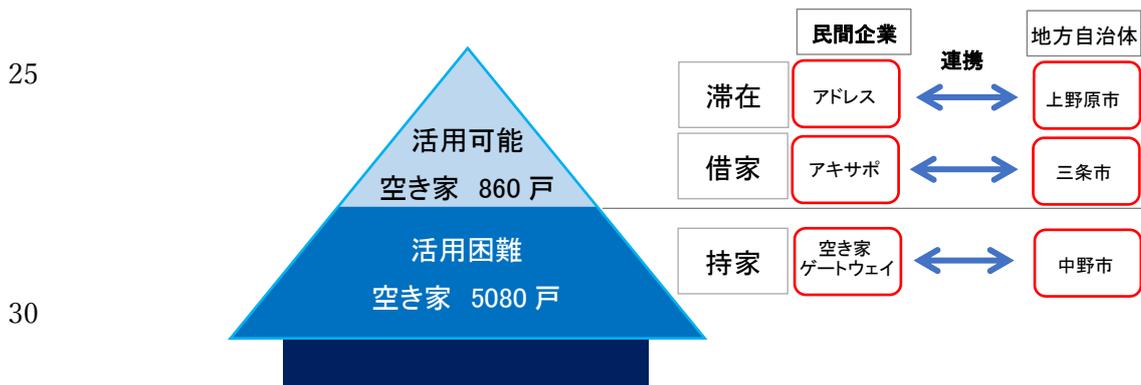
4-4 自治体連携・官民連携によるテレワークの推進（ステップ 3）

ステップ 3 の課題は、移住者だけでなく市民にとっても多様な働き方が実現できるテレワークの具体的な取り組みがないことである⁶。上田市は東京駅から新幹線で約 1 時間 30 分の距離にあり、首都圏からのアクセス面でアドバンテージを有しているため、首都圏の企業がテレワークやワーケーションの拠点を整備するのに適している。大久保（2022）ではテレワーク推進のメリットとして、地方都市を中心に地域経済の活性化に寄与すること、また、テレワークが定着するかどうかは、テレワークスペースの整備にかかっていると述べられている。上田市は、その地理的優位性を生かし、定住自立圏を形成する市町村と連携し、首都圏の企業を誘致してテレワーク拠点を整備すべきである。

4-5 官民連携による空き家活用（ステップ 4）

上田市では、利便性の高い市街地の周辺部は開発が進み、宅地として開発できる用地が乏しいため、移住者向けの住宅確保には、空き家ストックの利活用が現実的な選択肢となる。

図表 4-2 活用可能・活用困難な戸建て空き家戸数（上田市）と官民連携の事例



注：「活用可能空き家」と「活用困難空き家」は「賃貸・売却用の住宅」と「その他の住宅」の一戸建てであり、2018年の戸数である。

出所：日経 BP マーケティング(2023)、「住宅・土地統計調査」を参考に作成。

⁶ 「第三次上田地域定住自立圏共生ビジョン」によるとワーケーション・テレワーク連携推進事業を行っているが、本事業はまだ発足後まもなくで具体的な施策はまだ練られていないということである。「ワーケーションやテレワークについて情報共有会議の開催に加え進展はあるのか」という問いに上田市役所政策企画課からは「コロナ禍以降に発足したものであり、研究を重ね情報共有をしている段階」との返答があった。

図表 4-2 の通り、総務省「平成 30 年住宅・土地統計調査」によれば、上田市には、住宅として活用可能な賃貸売却用の戸建て空き家は 860 戸（2018 年時点）、さらに活用が困難な戸建て空き家は 5080 戸存在しており、移住者への住宅供給に関して、量的な問題を抱えているとはいえない。しかし、「第一回上田市移住者アンケート」結果では、移住者が移住する際に苦勞したこととして最も多かったのは住まいであり、この移住者の声は空き家情報が提供されていなかったこと（情報のミスマッチ）やニーズに合った住宅が存在していなかったためと考えられる。

以下では、今後さらに財政制約⁷が強まるなかで、移住者の移住ステップやニーズに合致し、上田市に多数存在する空き家の利活用を目指す官民連携による移住施策を提言する⁸。

① 移住体験で滞在する戸建て住宅

10 移住体験で滞在するための住宅対策として、空き家を改修し、サブスクリプション型の宿泊施設として利用する「ADDRESS」との連携を提案する。これは毎月一定の金額を支払うと全国 270 か所以上の施設を利用することができるサービスとして提供されている。初期費用や水道光熱費も会費に含まれており、山梨県上野原市が仲介した空き家では利用率が非常に高く、予約が取りにくくなっている。860 戸ある「活用可能な戸建て空き家」を活用し、上田市を知るための短期滞在向けの安価な戸建て宿泊施設として検討すべきである。

② 移住者向けの賃貸戸建て住宅

ターゲットとする首都圏の家族は広い戸建て住宅を求めている。しかし、移住 1-2 年目は定住がうまくいくかどうか不安が伴うため、戸建ての賃貸物件が選好されるだろう。また、移住から 1-2 年を過ぎて、移住生活が順調にいけば戸建ての持家への選好が高まることを考慮して、低価格で供給されることが望ましい。「アキサポ」はジェクトワンが手掛ける空き家活用サービスであり、アキサポが空き家を借り受け、空き家所有者の自己負担 0 円でリノベーションを行う。そのため移住者は、賃貸で安価に戸建て住宅で生活することができる。また、所有者は毎月家賃収入が得られ、貸し出し契約終了後は自分で物件を使用することも可能であるため、空き家所有者の負担が少なく、導入事例は増えている。またジェクトワンは自治体との連携を強化しており、新潟県三条市が社員を受け入れ、空き家活用を実践している。

③ 定住者向けの持家戸建て住宅

30 上述の通り、移住生活が順調にいけば戸建ての持家への選好が高まる。しかし、上田市では宅地開発の余地が乏しいため、空き家ストックの利活用が現実的な選択肢となる。「空き家ゲートウェイ」は、株式会社あきやカンパニーと YADOKARI が共同で運営しており、建物の痛みが激しかったり、アクセスが悪かったりする物件を 100 円か 100 万円かの 2 択に統一し、インターネット上で個人間取引を行うというものである。2021 年には、長野県中野市が「信州なかの ちょうどいい田舎暮らし作戦！」と題し「空き家ゲートウェイ」と協定を結び、掲載した 5 件の空き家はすべて成約している。「活用が困難な戸建て住宅」を市場に流通させて、改修させることで、移住者は新築の戸建てを買うよりも圧倒的に安く持ち家戸建てに住むことが可能となる。上田市に 5080 戸ある「活用が困難な戸建て住宅」を移住者に住まいとして活用してもらうことで、管理不全空き家の減少や地域の治安・防災にも繋がることを期待できる。

⁷ 上田市の経常収支比率は 2006 年度以降 80%代後半から 90%程度で高止まりしている。

⁸ 日経 BP マーケティング(2023)、各社ウェブサイトを参考にしている。

おわりに

本稿では上田市の地域コミュニティの持続可能性を高めるために、首都圏在住の 20-30 歳代女性とその家族の転入を増加させるための政策を提言した。

しかし、本稿の分析や政策提言には以下のような課題が残された。第 1 に、本稿の提言ではペ
5 ルソナを 25-34 歳の出生率が高い夫婦層に絞ったが、20-24 歳や 35-39 歳の夫婦や移住婚を望む
人など多様な人々をターゲットにした移住政策も考える必要がある。第 2 に、本稿では社会動態
にのみ着目したが、そもそも上田市の出生率は県内でも低いことから、移住者希望者の関心を引
くために子供を生み・育てやすい環境の整備が急務である。第 3 に、移住政策の最終段階である
10 ステップ 5 については政策提言を見送ったが、上田市の子育て施策や教育施策に魅力や特色を出
すことができれば、さらに多くの子育て世代が注目するようになると期待できる。

参考文献リスト

- 大久保敏弘(2022)「テレワーク、感染症対策から得た教訓とは：コロナ禍で見えた効果、課題、近未来」(大久保敏弘編著)、『NIRA 研究報告書』、NIRA 総合研究開発機構、pp.4-14.
(<https://www.nira.or.jp/paper/report012204.pdf> : 最終閲覧日 2023 年 10 月 16 日)
- 5 上田市 (2022)「第一回移住者アンケート結果」
(<https://www.city.ueda.nagano.jp/soshiki/iju/1142.html> : 最終閲覧日 2023 年 10 月 17 日)
- 上田市 (2023)「第三次上田地域定住自立圏共生ビジョン」
(<https://www.city.ueda.nagano.jp/uploaded/attachment/48569.pdf> : 最終閲覧日 2023 年 10 月 15 日)
- 10 上田市小中学校のあり方検討委員会 (2023)「上田市小中学校のあり方に関する基本方針」
(<https://www.city.ueda.nagano.jp/uploaded/attachment/35832.pdf> : 最終閲覧日 2023 年 10 月 10 日)
- 上田市市民まちづくり推進部移住交流推進課 (2023)「公共政策フォーラム 2023 提供資料「上田市の移住定住政策」
- 15 株式会社空き家カンパニー YADOKARI 株式会社「空き家ゲートウェイ」
(<https://akiya-gateway.com/about/> : 最終閲覧日 2023 年 10 月 10 日)
- 株式会社アドレス「ADDRESS」(<https://address.love/> : 最終閲覧日 2023 年 10 月 10 日)
- 株式会社ジェクトワン「アキサポ」(<https://www.akisapo.jp/about/> : 最終閲覧日 2023 年 10 月 10 日)
- 20 日経 BP マーケティング(2023)「空き家解消、信仰はデジタルで挑む 民間の知恵活用に自治体も前向き」『日経グローバル』No. 465、pp. 15-17.
- 三菱 UFJ リサーチ&コンサルティング (2017)「東京圏に居住する地方出身者の地方への移住意向及び出身地への貢献意識に関する調査」
(https://www.murc.jp/wp-content/uploads/2022/10/seiken_170710.pdf: 最終閲覧日 2023 年 10 月 15 日)
- 25 (統計資料)
- 上田市「上田市の統計」
- 厚生労働省「令和 4 年 (2022) 人口動態統計月報年計 (概数) の概況」
- 30 国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口 (平成 30 (2018) 年推計)」
- 総務省「国勢調査」
- 総務省「平成 30 年住宅・土地統計調査」
- 総務省「住民基本台帳人口移動報告」
- 長野県「衛生年報」