

輝け！うえだっこ

～子育てのまち上田の実現～

専修大学商学部石川ゼミナール（担当教員：石川和男）

代表者：齋藤萌

発表者：齋藤萌 松本麻里 北原慶士 志賀楓

参加者：齋藤萌 河内日向子 郡山亜希 松本麻里 伊藤潤介 北原慶士 志賀楓 北村晃



梗概

上田市では、若い世代の転出超過の傾向が見られる。さらに人口減少に伴って、高齢化が進行し、年少人口の減少も目立っている。これらのことから、上田市における人口流出・少子化問題が重大であることは明らかである。このような状況にある上田市において、「人口流出抑制」、「長期的な視点での流入促進」の2つのアプローチが重要である。「人口流出抑制」という側面において私たちは、シビックプライドに着目した。シビックプライドとは、「まちへの誇り、愛着、住民が地域活性化に向けて積極的に行動しようとする」とあり、これらの醸成により、若者の流出抑制とUターン促進が期待できる。一方で、「長期的な視点での若年人口の流入促進」という側面では、上田市を「子育てがしやすいまち」としてブランディングしていくことで、Uターン希望者はもちろんのこと、他地域で生まれ、育った人の転入増加も期待できる。女性の社会進出が進み、生活形態が多様化する現代において、「子育てがしやすいまち」は、女性のみならず、子どもを持つ全ての親にとって魅力的である。

本提案では、現在上田市に在住する子どもたちにアプローチを行う。幼いころからシビックプライドを醸成し、「大人になったときも、上田に住みたい、戻ってきたい。」と思ってもらうことを目的としている。近年、小学生の社会科学習の一環として「地元学習」が行われている。「地元学習」の狙いは、地域を知ること、自分が生まれ育つところに愛着や誇りをもってもらうことである。これはまさにシビックプライドの醸成であり、このことから、対象を子どもたちにするのは最も適しているといえる。私たちは、上田市で行う体験・経験が、子どもたちの中で思い出として残り続けることを期待している。

第1章 「はじめに」

私たちは今回のテーマである「人口減少時代の持続可能な街づくり」について、転出者数を減らすこと、ひいては長期的な視点で転入者数を増やすことが必要であると考えた。そこで第2章では、上田市を取り巻く現状分析を行った。第3章では、現地調査において私たちが実際に感じたことを述べた。第4章では、現地調査を踏まえ上田市の地域資源を活用した具体的なプラン「うえだベジッコ隊」の提言を行い、第5章で本プランによって子どもと、上田市が得られる効果について述べる。そして第6章では本プラン全体のまとめを行う。

第2章 「上田市の現状分析及びテーマの定義付け」

2-1 上田市の農業

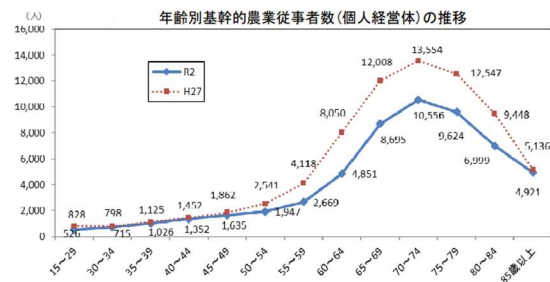
長野県における農業の現状を把握した。『2020年農林業センサス農林業経営体調査 結果の概要（確定値）～長野県版～』によると、2020年の個人経営体の基幹的農業従事者（普段、仕事として主に自営農業に従事している者）は55,516人であり、前回の2015年調査時と比べると24.4%減少している。（表1）また、年齢階層別に基幹的農業従事者の推移をみると、2015年に比べて85歳未満の全ての階層で基幹的農業従事者数が減少している。（図1）さらに、60代以上

の高齢層が全体の約 82.2%を占めているが、この高齢層の割合は上田市の方が高くなっている。(図 2)

(表 1)

区 分		基幹的農業従事者数(個人経営体) 単位：人		
		基幹的農業従事者数		
		計	男	女
実 数	R2	55 516	32 072	23 444
	H27	73 467	40 149	33 318
増減数		△ 17 951	△ 8 077	△ 9 874
増減率(%)		△ 24.4	△ 20.1	△ 29.6
構成比(%)	R2	100.0	57.8	42.2
	H27	100.0	54.6	45.4

(図 1)



出所：「2020年農林業センサス農林業経営体調査 結果の概要(確定値)～長野県版～」

2020年に実施された「農林業センサス」の調査結果によると、上田市の個人経営体における基幹的農業従事者の数は、2,026人であり、そのうち20代から30代の若年層は全体の5%未満、そして60代以上の高齢層は全体の約85.1%を占めていることがわかった。(表 2) (図 3)

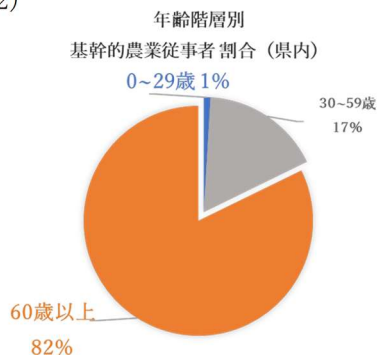
(表 2)

個人経営体における年齢階層別基幹的農業従事者数(人)

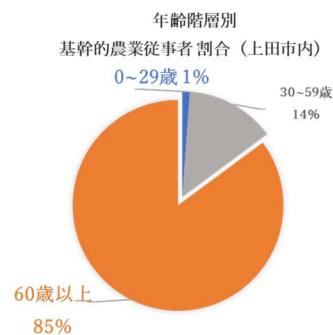
	計	15-19歳	20-24歳	25-29歳	30-34歳	35-39歳	40-44歳	45-49歳	50-54歳	55-59歳	60-64歳	65-69歳	70-74歳	75-79歳	80-84歳	85歳以上
長野県 計	55,516	17	163	346	715	1,026	1,352	1,635	1,947	2,669	4,851	8,695	10,556	9,624	6,999	4,921
上田市	2,026	-	8	15	32	29	50	53	51	63	155	306	444	379	255	186

出所：令和2年(2020年)上田市の農林業(2020年農林業センサス調査結果報告書)より著作作成(他地域は割愛)

(図 2)



(図 3)

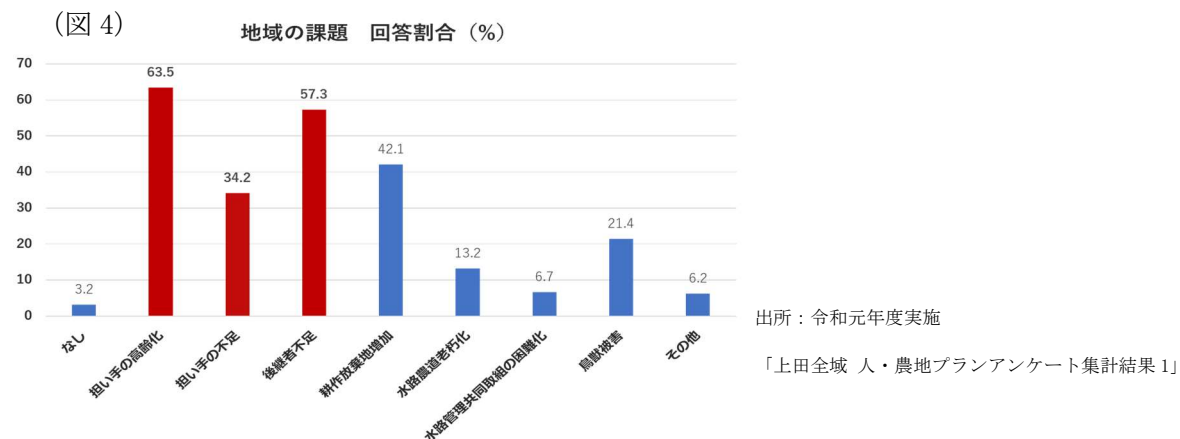


出所：「令和2年(2020年)上田市の農林業(2020年農林業センサス調査結果報告書)」より著作作成

つまり、さらなる高齢化に伴い農業における就業者数が今後急速に減少していくこと、そして後継者・担い手不足に陥ることが明らかである。実際に、各年の「農林業センサスの調査結果」によると、2010年の農業経営体数は2,865経営体、2015年は2,339経営体、2020年は1,787経営体となっており、上田市内の農業従事者の数は年々減少している。

2020年に実施された『上田市における人・農地プランの実質化に向けたアンケート調査結果』においても、「地域の農業における課題」としてあげられた回答は「担い手の高齢化(63.5%)」が最も多く、次いで「後継者不足(57.3%)」、「耕作放棄地増加(42.1%)」、「担い手不足(34.2%)」という回答が多かった。(図 4) これらは主に農地を耕作している方からの回答であるため、住民が感じるほど上田市では農業者の高齢化・担い手不足・後継者不足が深刻な

問題となっていることがわかる。

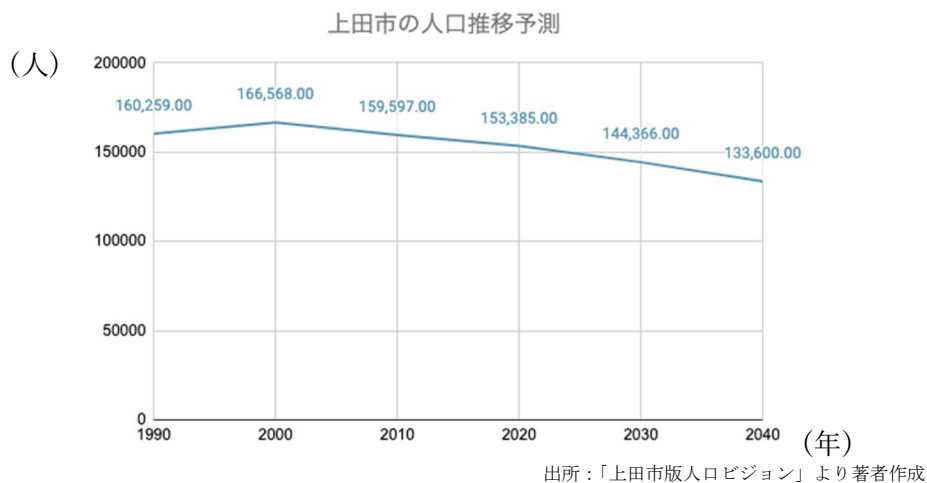


これらのことから、上田市の少雨多照な気象条件を活かした水稲・果樹・花き・野菜などの生産が盛んである。また、真田地域の「レタス」や上田地域の「トルコキキョウ」といった地場農畜産物の産地化・ブランド化を推進している上田市の農業を今後も持続的なものにしていくためには、上田市における農業者の「担い手不足」「後継者不足」を防ぎ、農業生産基盤の弱体化を止める必要がある。

2-2 人口動向

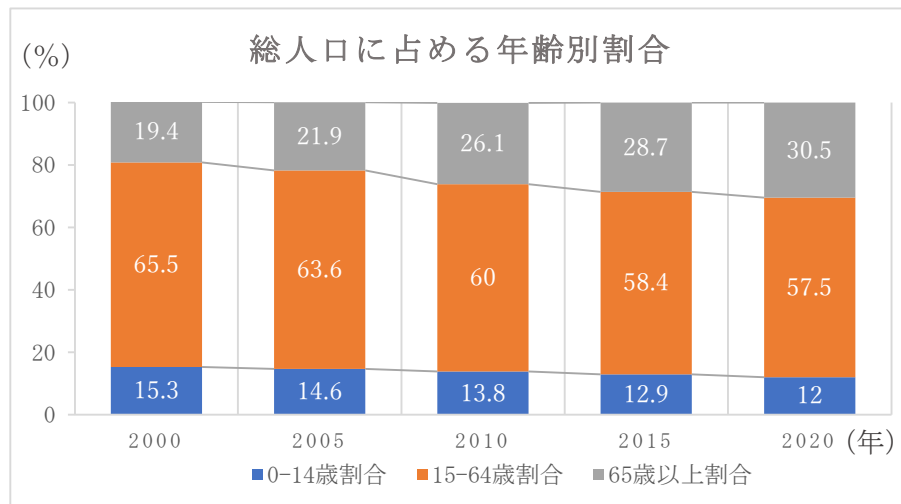
次に、上田市の人口動向について概観した。現在日本において人口減少は深刻な問題となっており、上田市内でも進んでいる。上田市は、2000年の166,568人をピークに減少してきた。さらに『上田リバーズ』によると、今後も人口は減少し、増加の見込みはないとされている。下記の上田市の人口推移を表したグラフからも上田市の人口減少が進んでいくことは想像つくだろう。(図5) また上田市では、2045年には生産年齢人口1.29人で1人の老年人口を支えることになるといわれている。

(図5)



また、総人口に占める年齢別の人口割合（図6）を見ると、2000年には19.4%であった65歳以上の高齢者の割合が、2020年には30.5%となっている。これは、この年の日本全体の高齢化率である28.8%を上回る数値となっている。また、このグラフからは、生産年齢人口と年少人口ともに減少していることがわかる。

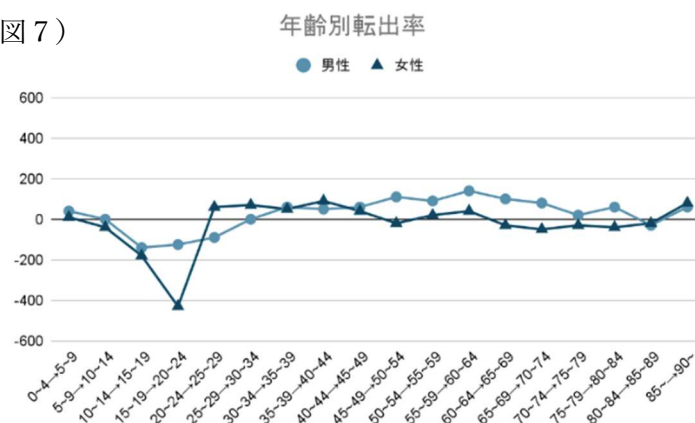
(図6)



出所：「上田市統計」年別データより著者作成

さらに、年代別の転出率を表した（図7）を見ると、男性は10代後半と20代で転出超過となっている。また、女性では、10代と20代前半で大幅に転出超過となっている。このような状況を踏まえ、若い世代の転出をいかに抑えるかが上田市の持続可能なまちづくりの実現において重要である。また、大学進学や就職に伴う転出が影響していると考えられる。このようなことから、「地元に残りたい」また「地元に戻りたい」という環境を整えることが必要である。

(図7)



出所：「上田市統計」年別データより著者作成

このように、人口減少・高齢化・若者の転出といった課題を抱える上田市では、若者の転出を防ぐこと、さらに長期的な視点での転入を増やすことが必要であると考えられる。

2-3 プランの定義及び狙い

ここまで農業人口の動向・人口動向の2点から上田市の現状分析を行ってきた。持続可能なまちづくりにおいて、上田市が解決すべき本質的課題は、「若年層の市外への人口流動」である。そこで私たちは、これからの上田市を持続可能なまちとするために、「子育てがしやすいまち」へとブランディングしていくこととした。上田市では、「若年層の転出率の増加」という課題が目立っていることがその理由である。「子育てがしやすいまち」を実現するには、私たちは上田市の定住、もしくはUターンを望む子どもたちを増やす必要があると考えた。そのため、本提案では上田市に在住している子どもたちにアプローチをする。具体的な施策として、子どもたちが活躍できる場を提供する。さまざまな特産をもつ上田市の農業資源を活用した施策を実施し、地域とふれあう機会を提供する。その結果、現在の子どもたちが大人になったときに「上田市に住み続けたい」や「将来上田市に戻ろう」という思いを抱く子どもたちが増え、シビックプライドの醸成にも繋がると考えられる。子どもたちが生き活きと過ごせる環境づくりをすることで、彼ら彼女らが大人になって家庭をもったときに、「子どもにも自分と同じ体験をしてほしい」と思ってもらうことを期待している。その思いが世代を超えてつながっていくことで、上田市を「子育てがしやすいまち」としてブランディングしていくことができる。

第3章 「現地調査」

私たちは9月8日から10日の3日間で現地調査を行い、実際に自分たちの目で上田市を見て感じたことや住民の声を聞いて分かったことが多くあった。その中でも私たちが特に注目したのは、以下の3点である。

1点目は「都市と農村の共生」である。私たちは上田市内を自動車で巡ったが、畑や田園が広がる丸子地域、森林や清流に恵まれた武石地域などと、中心に位置する上田市街地が比較的近い距離にあることに気がついた。このような「農村と都市が共生している」という特徴は持続可能なまちを作っていくうえで大きな強みになると感じた。

2点目は「子どもたちが楽しめる機会の少なさ」である。私たちは9月9日と10日に上田市内を見て回ったが、天気の良い休日であったにも関わらず、外に出て遊んでいる子どもたちを見かけられる機会が少なかった。一方で、AEONやArioといったショッピングモールを訪れたところ、ゲームセンターに多くの親子が集まっていた。この様子を見て、子どもが楽しみながら活躍できる機会の提供に力を入れた地域活性化策の考案に取り組む必要があると感じられた。

3点目は「農業における後継者の少なさ」である。私たちは現地調査で上田市議会議員の石井史郎様にお話を伺う機会をいただいた。そのなかで「農業形態の変化」について興味をもった。以前は集落営農という形が多かったものの、現在は農業におけるつながりの希薄化が進んでいるとのお話があり、私たちは上田市における農業内のつながりを増やしたいと感じた。

第4章 「上田市の地域資源の活用」

4-1 プラン概要

私たちが提案するプランのテーマは、「輝け！うえだっこ～子育てのまち上田の実現～」である。本プランは、上田市に住む子どもたち(以下「うえだベジッコ隊」)が、米や上田みどり大根といった上田の農産物を育て、育てたものを北国街道で販売する活動である。

上田市は近年、農業の担い手不足や若者の転出、および少子化問題に直面している。進学・就職などを機に転出する結果、若者の数が減少し、それが上田で生まれ育つ子どもの数の減少にもつながる。しかしながら、課題ばかりであるとは限らない。現地調査において、上田市内にある商業施設を訪れた際に、ゲームセンターで遊ぶ多くの子どもたちとその親を見かけた。このことから私たちは、上田市内には元気な子どもたちが確実に多く存在し、彼ら彼女らは上田市をさらに活気のあるまちへと成長させる原動力になると感じた。地域住民が幼いころから地域社会とふれあい、地元への愛を育むことで、次の世代へと受け継いでいくことができるのではないかと期待している。

そこで私たちは、「うえだベジッコ隊」による農業および販売活動を提案する。自らの力で作物を育てることで、野菜や米が食卓に並ぶまでにどのような工程を経ているのかを知ることができる。さらに、販売時に商品が売れることで得られた成功体験は、子どもたちに大きな自信を与える。このような経験を重ねていくことで、一人ひとりに「自らも上田市を形成している一人である」という認識が芽生える。すなわち、シビックプライドの形成・醸成が実現される。

私たちが大切にしていることは、「記憶に残る思い出づくり」である。近年は、室内で楽しめるゲームをする機会が増えている。しかし、自然の中で土の感触や水の冷たさといった感触とふれあう楽しさは、ゲームでは得られない。子どもたちが生まれた地である上田で農産物の栽培、販売をすることで得られる喜びは、彼ら彼女らの心の中に思い出となって残る。このような体験から、地元への愛と、自身が地域の構成員であることの自覚が育まれる。シビックプライドを幼いころから醸成することにより、転出の抑制を促すと同時に、Uターンの希望者を増やすことができると思う。

4-2 運営方法

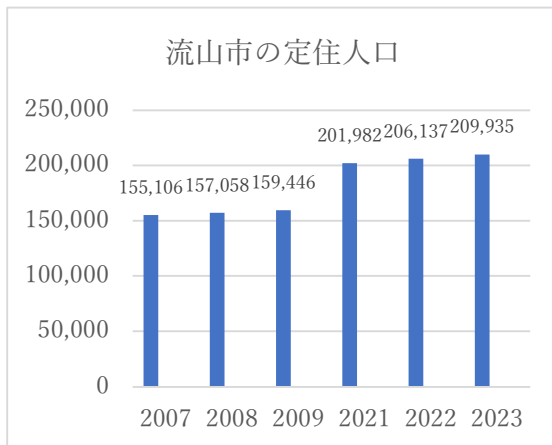
私たちは、運営の担い手の中心として「小学生」をターゲットとした。小学生の社会科学習では、小学校3年生から5年生にかけて、「地元学習」が行われている。「地元学習」が行われている目的は、地域を知ることによって自分が生まれ育つところに愛着や誇りを持ってもらうためである。この目的のさらなる実現に向け、授業内の学習だけでなく、小学生が地域と継続的に連携・協働していくことが必須であるといえる。また、販売体験では地元の中学生や高校生にも参加してもらい、小学生と協力してもらおう。

このように、小学生時代から地域と関わることで地元への愛着を育むとともに、転出率の抑制を図る。実際に、移住定住促進の観点から地域住民に向けた施策やイベントを行うことは、その地域への愛着を育むとともに、定住率促進にも寄与することが、千葉県流山市の事例から分かっている。

例えば千葉県の流山市は、シティープロモーションやイベントを市外や県外に向けたものではな

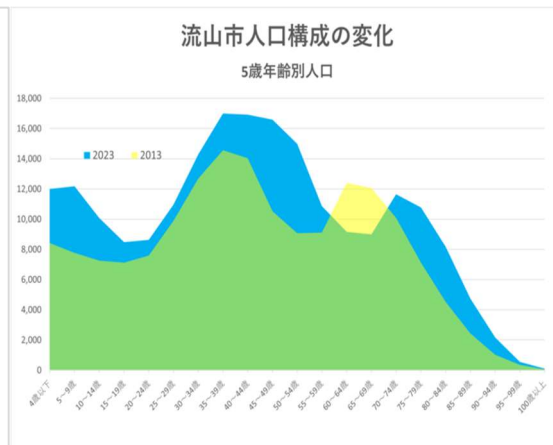
く、市内の住民に向けたものを行い、シビックプライドを醸成することで、人口流出を防ぐ戦略を行っている。具体的な施策としては、「そのママでいこう Project」や「フィルムコミッション (Film Commission)」といった親子向けのイベントである。その結果 2007 年から 2023 年までに人口が約 5.5 万人と定住人口は増加している。(図 8) さらに、流山市の人口構成は、2013 年から 2023 年にかけて 5 歳～9 歳の人口は約 4,500 人増加している。(図 9)

(図 8)



出所：流山市ホームページ 常住人口の推移
(毎年 4 月 1 日) ※2010 年～2020 年は割愛

(図 9)



出所：流山市ホームページ 年齢別人口構成の変化

このように、流山市ではシビックプライドを醸成する施策を行なった結果、市民からの満足度、関心が高まっており、効果的である。これは私たちの「うえだベジッコ隊」も同じ効果が期待できる。

以上のことから、子どもたちと地域の連携強化は教育現場にとってはフィールドワークやアクティブラーニングの場として、地域にとっては、街をブランディングする機会として相互にメリットがあるといえる。

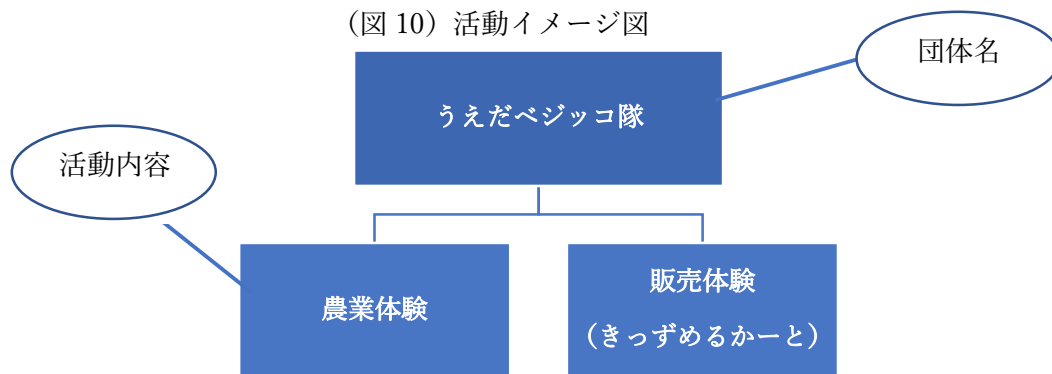
しかし、私たちが現地調査に行った際、子どもたちの多くがショッピングセンター内のゲームセンターで遊んでいたことから、上田市の地域資源と子どもたちの繋がりは希薄であると感じた。

そこで今後、上田市の将来を担うことになる子どもたちに、当事者意識を持ってもらう必要があると考え、本プランの運営主体の中心に小学生そして、中学生・高校生にも協力してもらうように設定した。

4-3 プラン内容

私たちが現地調査を行なって課題だと認識したのは、子どもの遊ぶ場、活躍できる場が少ないということである。上田市は自然が豊かで、スーパーやショッピングモールなども充実している。買い物も不自由なくでき、子育てするのに必要な環境が揃っているにもかかわらず、まちを歩いても子どもたちの姿を見かける機会は少なく、それらを上手く活用できていないと感じられた。たとえば、AEON や Ario といったショッピングモールのゲームセンターに子どもたちが集中していた。そこで私たちは上田市ならではの子どもたちが活躍できる場が必要であると思われた。また、それらの機会を設けることで、上田市民が参加しやすいイベントにすることで交流人口を増やし、上田市内を活性化できると考えた。

以上のような背景を踏まえ、私たちが提案するのは、「うえだベジッコ隊」である。うえだベジッコ隊の構成員として、上田市内の小学生を中心としている。活動内容としては①農業体験②販売体験という2つの体験を設けている。



出所：著者作成

①の農業体験では、「うえだベジッコ隊」の小学生を中心に行う。また、地元の生産者と提携をし、育てる野菜は下記の（表 3. 4）のようにコース制とする。

(表 3)

コース	収穫期間
A レタス	4月から10月上旬
B お米	9月から10月
C うえだみどり大根	11月上旬から11月下旬

出所：著者作成

(表 4) 提携生産者

コース	提携生産者
A レタス	中曽根農場
B お米	信州むらやま農場
C うえだみどり大根	上田みどり大根生産者組合

出所：著者作成

②の販売体験では、「うえだきっずめるかーと」というイベントを行う。開催頻度は、月に2回北国街道でマルシェのような形態で販売を行うことを想定している。「うえだきっずめるかーと」とは、上田市の子どもたちが中心となって運営をするという意味が込められている。北国街道で開催する理由としては、観光地としての可能性を有しているからである。さらに自然豊かであることも理由の1つである。魅力が多くあるにもかかわらず、北国街道は地元の利用率が低いことが課題としてあげられる。実際に、私たちが現地調査で訪れた際も人通りが少なく、閑散としていた。しかし、山と田畑、そして清流が特徴である北国街道は、多くの人が交流する場であり、新たな人口流入に適した場所である。そのため、上田市の魅力を見出し、販売場所として設定し

た。

これらの農業体験と販売体験を行う「うえだベジッコ隊」は地元について知る機会になるだけでなく、市民同士が交流する機会にもなる。

4-3-1 告知方法

広告をする目的は、「うえだベジッコ隊」の認知度向上のためである。媒体として、ポスターや回覧板、Instagram を活用する。アナログとデジタルの両面から情報発信を行うことで、情報の伝播範囲を広げていく。ポスターの掲示場所は、市内の小中学校、高等学校をはじめ、市役所といった人が多く集まる場所を想定している。合わせて、家族連れの来客が見込める AEON や Ario といったショッピングモールにも掲示することで、さらなる認知度の向上を図る。SNS は、子どもたちの活動を記録するツールとして活用する。「うえだベジッコ隊」の子どもたちが、イベントの参加を通して新たに発見したことや感想を写真とともに投稿することで、そのアカウント自体が「うえだベジッコ隊」のアルバムとなる。

広告をする効果として、幅広い年齢層に「うえだベジッコ隊」の活動内容を浸透できる点がある。たとえば、回覧板には月に1度、上田市の65,859世帯に年齢を問わず告知ができるという効果がある。パソコンやスマートフォンのような電子機器を介したコミュニケーションが多い現在では、近所付き合いが希薄になる傾向がある。しかし、回覧板を回すことで地域間交流の機会が生まれる。また、ポスターの掲示の効果としては、不特定多数の人の目に触れられるという点がある。一度掲示したポスターは長く掲示しておくことを想定しており、長期的な宣伝効果がある。この長期的な宣伝効果は、Instagram でも期待できる。投稿を残しておくことで、活動を振り返ることができるのはもちろんのこと、子どもの親や地域住民に興味を持たせ、新たな参加者の獲得が見込める。

使用するポスターは下記の（資料1）と（資料2）を想定している。

（資料1）



（資料2）



出所：著者作成

第5章 「本プランによる効果」

5-1 参加する子ども達の効果

農業体験により子どもが得られる効果は多岐にわたる。1点目は、子どもが「いのち」との関わりに触れることができ「命の大切さ」を感じられることである。「いのち」を相手にする活動であるため、毎日少しずつ成長する農作物と向き合う機会となり、農業体験は記憶に残る思い出となる。2点目は、地域を支える農業の体験により、多様な人々と触れ合うことで、実感を伴った「問題意識」や「学び」を発見できる機会となることである。3点目は、私たちの暮らしに直結する活動として「食と農の距離」を見直す機会となることである。食事は毎日とるが、昨今では分業化・都市化が進んでおり、食べ物の生産現場に思いをめぐらせる機会は少なくなっている。そのため農業体験は身近であり社会とのつながりを考えることができる、優れた体験の提供となる。以上のように農業体験は「感じる」・「発見する」・「知る」・「考える」・「つくる」・「交わる」といった、子どもたちが普段の生活では育むことのできない、様々な能力が発揮される機会となる。

次に販売体験によって得られる効果は3点考えられる。1点目は、お金や物の大切さを知ることができる点である。販売体験は「金融教育」の中でも、特に金銭や物に対する健全な価値観の養成に力点を置いた「金銭教育」に当たる。自分の暮らしや社会について深く考え、自分の生き方や価値観を磨きながら、より豊かな生活や、よりよい社会づくりに向けて主体的に行動できる態度を養う。2点目は、非日常の体験により、子どもの体験に対する「思い出」が強く残り心に刻まれる点である。3点目は、住んでいる地域の再認識をするきっかけに繋がる点である。北国街道で販売を行うことで地域の人とのコミュニケーションが行える機会となる。

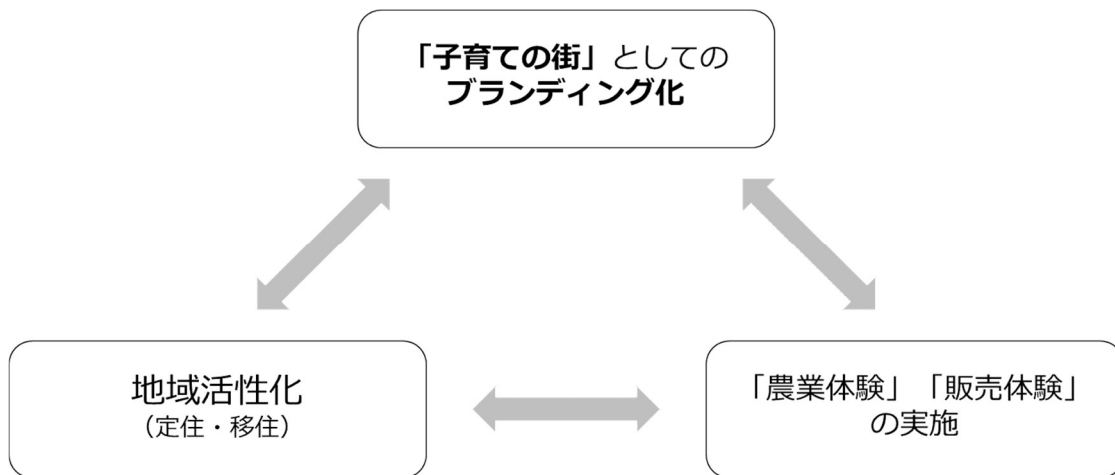
農業体験と販売体験から、子どもの上田市に対する地元愛とともに、地元の構成員としての自覚を育むことができる。その結果、シビックプライドが醸成され、転出者数の減少やUターンを期待することが可能となる。

5-2 上田市における効果

「うえだベジッコ隊」に子どもが参加することによる上田市に対する効果は3点あると考えられる。

1点目は、上田市ならではの、「子どもが活躍する場所」を新たに提供することができ、子どものシビックプライドを獲得することができることである。2点目は、上田市を「子育てのまち」としてブランディングすることができることである。上田市に対する地元愛を育み子育てのまちとして上田市をブランディングすることで転出することを抑えることや、今いる子どもが進学などで一度は転出しても子育ては上田市でしたいと考え、Uターンをするきっかけとなると考えられる。さらに移住を考えている人に対しても北国街道で子どもが販売する姿を実際に見ることができることから、理想の子育てが上田市ならできると考えるきっかけになる。

以上のことから、上田市の人口維持、ひいては人口増加につながることを期待できる。3点目の効果としては、子どもが農業体験を行うことにより農業という職に対し魅力を感じ、長期的な視点で見ると農業に従事する若者を増やすことができる。上田市にとって農業は、主要産業のひとつであるにもかかわらず従事者の高齢化および農業従事者の減少、それに伴う遊休荒廃地の増加がみられるため、この課題を解決する糸口となることを期待できる。



出所：著者作成

第6章 「総括」

私たちは、上田市でのフィールドワークや上田市民へのヒアリングを通して、子どもの、地元への関心の低さについて着目した。人口減少及び少子高齢化が進んでいる上田市において、持続可能なまちづくりを実現するためには若い世代の「流出抑制」と「長期的な視点での流入促進」は有効な手段である。そのためには、自分たちの暮らす上田市の地域資源の再発掘と新たな活用が求められる。しかし、上田市民が地元の良さに気づいていないことや、それらを再確認する機会が不足していたこと、そして高齢者と若者の間での上田市に対する統一した意識が形成されていないことが課題として残されている。

本プラン「輝け！うえだっこ～子育てのまち上田の実現～」は、子どもたちのシビックプライドを醸成する活動を行なっていくことで、上田の子どもやその親にとって誇りのある地元にするだけでなく、将来的に他の地域に住む人にとっても魅力のある上田市へと持続的に発展させることが可能となる。

本フォーラムの「人口減少時代における持続可能なまちづくり」というテーマを受け、私たちは、子どもたちを主体とした。子どもたちが「うえだベジッコ隊」の一員となり、栽培・販売といった2つの体験活動をすることで、地元とのふれあいを深めることができる。私たちは、本提案を実施することにより、未来を担う子どもたちと、豊富な自然環境がもつ魅力を最大限に活かせるような市へと発展していくことができると確信している。

以上のことから私たちは、「輝け！うえだっこ～子育てのまち上田の実現～」を提案したい。

参考文献（オンライン上の資料全て2023年10月20日確認）

- ・『2020年農林業センサス農林業経営体調査 結果の概要（確定値）～長野県版～』長野県企画振興部総合政策課統計室
(<https://tokei.pref.nagano.lg.jp/statistics/18993.html>)
- ・平成22年（2010年）上田市の農林業（2010年世界農林業センサス結果報告書）上田市総務部広報情報課
(<https://www.city.ueda.nagano.jp/uploaded/attachment/8839.pdf>)
- ・平成27年（2015年）上田市の農林業（2015年農林業センサス調査結果報告書）上田市政策企画部広報シティプロモーション課
(<https://www.city.ueda.nagano.jp/uploaded/attachment/8840.pdf>)
- ・令和2年（2020年）上田市の農林業（2020年農林業センサス調査結果報告書）上田市政策企画部広報シティプロモーション課
(<https://www.city.ueda.nagano.jp/uploaded/attachment/47266.pdf>)
- ・令和元年度実施 上田全域 人・農地プランアンケート集計結果1
(https://www.city.ueda.nagano.jp/uploaded/life/45571_82540_misc.pdf)
- ・上田市版人口ビジョン
(<https://www.city.ueda.nagano.jp/uploaded/attachment/21261.pdf>)
- ・推計人口（出生・死亡・転入・転出・その他）（毎月人口異動調査）
(<https://www.city.ueda.nagano.jp/soshiki/tokei/2948.html#2>)
- ・人口減少・少子化対策プロジェクト
(<https://www.city.ueda.nagano.jp/soshiki/kikaku/78451.html>)
- ・名産特産品紹介 上田市観光情報
(<https://www.city.ueda.nagano.jp/soshiki/kikaku/78451.html>)
- ・流山市の常人人口
(<https://www.city.nagareyama.chiba.jp/information/1008422/1008423/1008457.html>)
- ・流山市 人口増加中
(<https://www.city.nagareyama.chiba.jp/appeal/1003878/1003882.html>)
- ・小中社会科における学習内容の系統表
(https://www.kyoiku-shuppan.co.jp/textbook/shou/shakai/docs/syochu_keitouhyo_160317.pdf)
- ・PRTIMES MAGAZIN 自治体広報PR
(<https://prtimes.jp/magazine/nagareyama-local-interview/>)
- ・まちを守り地域が在り続けるための意識づけとシビックプライド
(<https://www.ec.kagawa-u.ac.jp/~tetsuta/jeps/no16/kawada.pdf>)
- ・信州むらやま農場
(<https://www.murayama-farm.co.jp/>)
- ・株式会社まつの 中曽根農場
(<https://www.matuno.co.jp/farm/area3/nagano/649.html>)

- ・上田地産地消推進会議推奨品（原材料品一覧）

(<https://www.city.ueda.nagano.jp/soshiki/nosanmarket/1480.html>)

- ・上田市ビジョン研究会「上田リバーズ 上田の危機を乗り越えるための5つのヒント」2021年
3月3日発行