

上田リバーズ

上田の大危機を 乗り越えるための 5つのヒント



上田ビジョン研究会



上田のポテンシャル

上田は、晴天率の高い気候に恵まれ災害が少なく、豊かな暮らしと文化が育まれてきた地域です。奈良時代に信濃国分寺が作られ、1583年に真田昌幸によって上田城が築城されて以降は城下町として栄えました。江戸時代の終わりから昭和までは養蚕業で財をな



し、文化や自由教育を育む気運が醸成されました。現在は東京から新幹線で1時間半と近いことから産業にも観光にも有利で、移住先としても人気があります。自然が豊富で農産物がおいしく、歴史が豊かで温泉も多いことや新幹線駅からスキー場への距離



が短いことから多くの人が訪れます。産業では製造業が上田の経済を支えてきました。4つの大学がある学園都市でもあります。市民活動が盛んで、市民主催の行事が週末はいくつも重なるほどです。このように上田はたいへんポテンシャルの高い魅力的な地域です。



この本について

この『上田リバース 上田の大危機を乗り越えるための5つのヒント』は、2020年10月19日に上田映劇で開催した「上田400年ビジョン会議(シンポジウム)」以来上田ビジョン研究会が発表してきた「提言」や、2021年度「上田リバース会議」での学びをまとめたものです。上田の現在と未来について一緒に考えていただければ幸いです。

長野県上田市

人口 152,622人 (2022/3/2)
※推計人口(国勢調査を基礎として毎月の出生・死亡・転入・転出を加減して算出した推計値)

面積 552.04km²
2006年に旧上田市、丸子町、真田町、武石村が合併
市の花 サクラ

4つの不安

2019年に上田市が住民アンケートを行いました。上田市民が感じている不安はなんでしょうか？

Q: 少子高齢化、人口減少が進む中であって、今後、上田市で暮らしていく上でどのようなことに不安を感じますか？(2つまで)

車の運転ができなくなり、
移動手段が確保できなくなること 46.9%

ひとり暮らしの高齢者が増えること 45.1%

空き家が増えること 28.7%

商店やスーパーが
減少すること 23.2%

耕作放棄地が増えること 17.4%

避難所での災害時の助け合いができなくなること 8.1%

自治会内の雪かきなどの地域貢献ができなくなること 7.9%

野生の鳥獣の被害が増えること 5.8%

地域の文化、祭事などに参加できなくなること 1.4%

特に不安なことはない 1.9%

その他 1.7%

上田市住民アンケート(2019年10月)より作図

上田の不安の背景

2019年上田市アンケートであがった不安の上位4つの背景にはどんなものがあるでしょう。例えば、1位の「車の運転ができなくなり、移動手段が確保できなくなること」の背景には「高齢化」「人口減少」「公共交通の利便性」「車依存社会」などがありそうです。同じように上位4位までの不安の背景を書き出してみると、重複したものが多く3つのキーワードが見えてきました。

車以外の移動手段の確保

今はどこへでも車を運転していけるけど、歳を取って免許を返納した時にどうやって買い物や病院に行けばいいんだろう。バスや電車は便が少なくて使いにくいし……。

ひとり暮らしの高齢者の増加

近所にもひとり暮らしの高齢者が増えてきた。自分も将来ひとり暮らしになるかもしれない。生活や家の管理は大丈夫かな……。

空き家の増加

一戸建ての空き家が増えている。持ち主が手入れに来ているところもあるけど、放置され荒れた空き家もある。保安上も心配だな……。

商店やスーパーの減少

昔は近所に魚屋や八百屋、服屋や地元のスーパーがあったけど、廃業が相次いで、遠くまで行かないと生活物資が買えなくなってきた。今は車が運転できるからいいけど……。

人口減少

高齢化

車依存

公共交通の
使いにくさ

まちの郊外化
(スプロール化)

まちなかの
空洞化
(スポンジ化)

人口密度
の低下

人口減少と
高齢化

インフラ
老朽化

スプロール化と
スポンジ化

この3つのキーワード
について、上田市の現
状をみてみましょう。

不安の背景

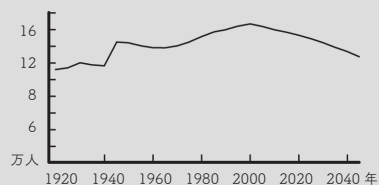
人口減少と高齢化

上田の歴史始まって以来の急激な人口減少と高齢化が進んでいます。

上田の人口は減っている

上田市は2000年の166,568人をピークに減少してきました。今後も減少し、増加の見込みはありません。

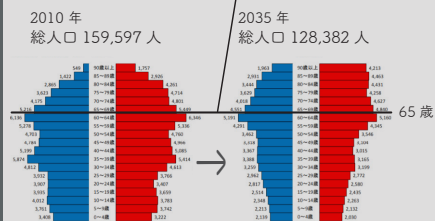
(2022年3月1日の推計人口：152,622人)



出典：上田市の統計、国勢調査、上田市人口ビジョン（令和2年3月改訂版）のデータを元に作図

上田は超高齢化社会に！

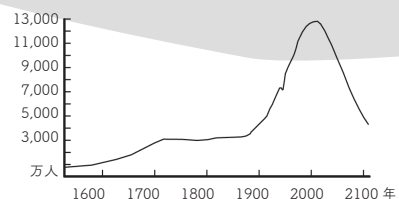
2010年には10人に2.6人が高齢者でした。2035年には10人に4人が高齢者(65歳以上)になると予想されています。



出典：上田市立地適正化計画

日本の人口も減っている

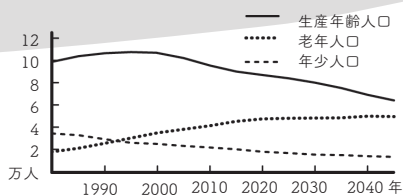
日本史上初めての人口減少時代です。2010年の1億2800万人をピークに急激に減少し、2100年には5000万人程度になると見込まれています。



国道交通白書 2012年度版を元に作図

減少する生産年齢人口

生産年齢人口(15～64歳)は大きく減少していきます。人口全体に占める割合が減っても、増えていく高齢者を支え、子育てを支え、地域の産業を支え、公共サービスを支えていく必要があります。



上田市人口ビジョン（令和2年3月改訂版）を元に作図

人口減少のスピードは加速すると予想されています。長い間人口増加が前提だった社会の仕組みや形を切り替えていく必要があります。

インフラ老朽化

公共施設、上下水道、道路や橋の多くは老朽化が進んでおり、更新や修理の時期が来ています。その費用は誰が負担するのでしょうか？

公共施設



上田市の多くの公共施設は人口が増加した1960年代後半から1970年代にかけて建設されました。現在建築後30年以上経過した施設が公共施設全体の約45%を占めており、老朽化が進んでいます。

上下水道



上下水道施設の多くが更新時期を迎えており、漏水も問題となっています。下水道の整備はほぼ完了したところで、2040年頃から補修費用の増大が見込まれています。

道路・橋梁



上田市の市道は1850.6kmの長さがあり、占める面積は東京ドーム約186個分。年中どこかで補修工事が行われています。橋梁は1,056橋あり、その中には50年以上経過しているものもあり老朽化が進んでいます。

公共施設、上下水道、道路や橋は、地域に住み続けるための重要なインフラです。これまで増え続けてきたこれらを今後どうしていくかが重要な課題です。

スプロール化とスポンジ化

1970年代から上田のまちは郊外に広がり続け人口密度が低下してきました。今日も住宅地や道路の工事が進んでいます。

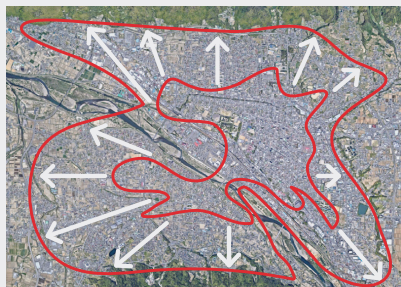
スプロール化とは

無計画な郊外の新規開発や道路の整備により、住宅地や商業地域が郊外にまともなく広がること。移動手段やインフラ増大、地域コミュニティの分断などの問題がある。

1931



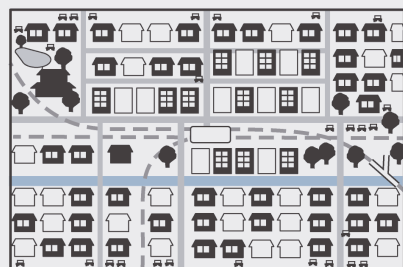
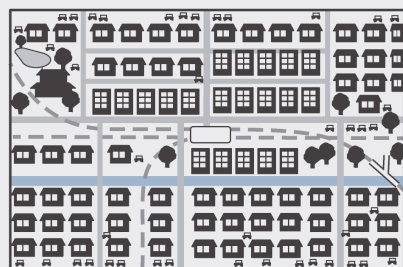
2021



1931年頃の上田市の地図では、中心地に住宅や商業地域が集まっていました。しかし2000年になるとまちがピンクの線から赤い線まで郊外に広がっています。出典 上:長野県北信交通明細図(上田市マルチメディア情報センター) 下:Google Earth c2021 Google

スポンジ化とは

住宅地や商業地域がスプロール化した結果、まちなかや集落に空き家や空き地が虫食い状態(スポンジのように)に増え、まちの密度が低下すること。



上:住宅が密集し、地元の商店や病院などが揃っている、人口密度が高いまち。
下:スプロール化が起きた結果、空き家や空き店舗、駐車場などが増えて、スポンジのような空洞化が起きたまち。

1970年代からの50年間はスプロール化の時代でした。土地が安価で家建てやすい郊外に住宅地が広がり、車さえあれば生活に困ることもありませんでした。

上田市の政策

上田市はこれらの「人口減少と高齢化」「スプロール化とスポンジ化」「インフラ老朽化」によって起こる課題を把握し、解決するために立地適正化計画を策定しています。

上田市立地適正化計画 Q&A

「3. 上田市が立地適正化計画を策定する理由」(2019年3月)より抜粋

人口が大きく減少することで、様々なことが危惧されます。利用者が減少し、病院や食品スーパー、集客施設等の商業施設や、教育施設など、生活サービス機能(都市としての機能)が衰退したり、路線バス等の利用者が減少して公共交通の存続が困難になったり、また、税収の減少が予想され自治体経営も厳しい対応が迫られるなど、急激な人口減少に起因した様々な「負の連鎖」が危惧されます。

(中略)

そのためには、従来からの市街地や集落を中心に拡散してきた現在の上田市の都市構造を、市の中心拠点だけでなく、郊外にある地域の拠点を含めて形成する「拠点集約型都市構造」への転換が必要であり、「立地適正化計画」はこれを具現化するための制度で、その方針等を定めた計画です。

しかしながら、計画の実行にはさまざまな課題があります。

住宅地開発の規制は難しい

人口増加を前提とした政策である道路の新設や住宅地開発の目標値が継続していること

居住誘導区域などの線を引く難しさ



国立環境研究所
「低炭素社会に向けた交通システムの評価と中長期戦略」

しかしこのままでは上田は持続不可能です。「上田市立地適正化計画 Q&A」には右下のような記載があります。

確実に人口は減少します。将来の上田市に暮らす子どもたちのために、市民・行政が一体となって知恵を絞り、新たな“まちづくり”へ歩みを進めていくことが求められます。

わたしたちも同感です。

この冊子は市民・行政が課題を共有し、一体となって知恵を絞るために作成しました。

みんなの声

Q：身の回りで実感する不便さ、課題などがありますか。

「上田 400 年ビジョン会議シンポジウム」主催：上田ビジョン研究会（37 ページ参照）アンケート自由記述欄より上田の4つの不安に関連するものを抽出。
2020 年 10 月 19 日 上田映劇・オンライン配信

免許返納で、
移動手段がない。

人口減少に伴い、医療サービスがどう変わっていくのかわからないところが不安要素のひとつです。

土地を所有している人は全て地主。土地の価値を高める行動をする覚悟が必要。

都会からの移住政策。アピールが弱い。

今後、起こりうる気象危機、気候変動に対する対応が県と比しても遅れていると考えます。食料の自給率が低い。エネルギーの自給率が低い。地域医療の充実が必要。教育水準、医療水準を高めないと首都圏からの移住者は増えない。持続可能な都市とはいえない。
南海トラフ、首都直下等の大震災、コロナ禍からの移住者の受け入れ体制の整備。移住する人々にとっても住みやすい魅力的なまちとすることが必要。

一番の関心事は、少子高齢化が確実に進む上田の将来。

公共交通の便の少なさ。

バスは走っているが使いにくくほとんど乗ったことがない。まちなかに家を建てたいが予算に合う土地代で気に入ったところがなかなか見つからない。

高齢化が進み、事業継承等の問題を抱える企業が多く、上田市が活性化するためにはその課題に取り組むことも大事だと思いました。

車がないと生活できない。近くに店がない。空き家、空き店舗の増加によって人が町を歩かなくなっている。

夜の街に
活気が無い。

せっかく信大を出ても上小地域に就職する会社が無いとよく聞く。

老後を考えなくてはいけない、過疎化が進む地域に住むものです。
この先移動とかサービスが受けられなくことに対して不安を感じています。

上田城公園の駐車場（やぐら下ではなく有料の方）。以前は無料で駐車することができ、子どもを時間を気にせずに遊ばせることができました。今は有料です。子ども用プールもなくなりました。観光客の利便性のために私たち市民がまんすることが多いです。

家が暑くて寒い。

豊かな田園風景、里山を残すために、生活の営みが継続しなければならぬが、後継者がいない。

村（自治会）に
お店がなくなった。

街中を歩く楽しさがない
→歩きたくなる場、歩ける場がない。

行政の将来の考え方が見えない。自分たちが行動を起こさないと始まらない。

店が遠い。医療機関が遠い。また、混んでいる。

長野県は山が多い分、公共交通機関の利用が不便であると感じている。日本各地様々な土地にどう対処するか。自治体によって課題は様々だと思った。

徒歩圏に小売店、公園がほとんどない。

（自治会の）役が多い。

若いころは自然の中がいい、過疎地に自宅を持ったが、いずれ車がつかえなくなり老後を考えてとき、とても不安を持っています。

近くにカーシェアリングがあれば車を手放してコスト削減したいが、ないのでまだ手放せない。

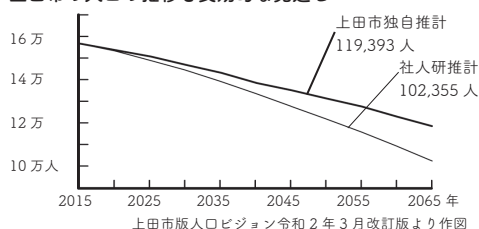
人口減少と高齢化

人口減少

上田市の人口減少は止まりません。国立社会保障・人口問題研究所（社人研）の推計でも、上田市独自の推計でも、大きく減少することは確実です。

上田市の人口は2015年156,827人（国勢調査）でした。社人研では2065年には102,355人になると推計しています。一方、上田市独自推計では、出生率を上げ、転出超過*を緩和させる政策で119,393人を目指しています。いずれにせよ、わたしたち上田市民はこれから急激な人口減少時代を生きることになります。

上田市の人口の推移と長期的な見通し

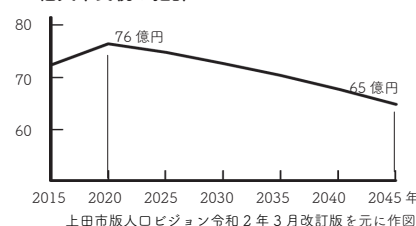


高齢化

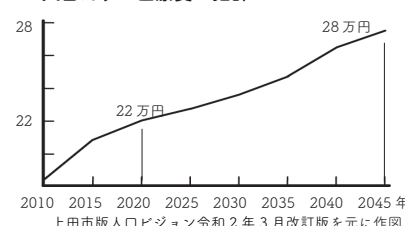
上田市の高齢化も止まりません。このままでは将来世代の負担額は大きくなる一方です。

生産活動の中心となる生産年齢人口は急激に減っており、今後、市の財政や医療費などを支える一人当たりの負担額が大きくなっていきます。

個人市民税の推計



一人当たりの医療費の推計



少子化の原因はなに？

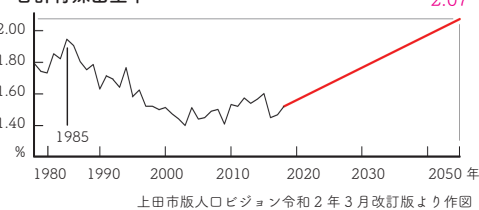
出生率上昇は婚活パーティなどだけでは解決せず、将来への安心感（例えば雇用環境や子育て支援）が影響しているようです。

「2050年に

合計特殊出生率* 2.07」
の実現のハードルは高い

上田市独自推計は2050年までに合計特殊出生率を2.07に引き上げる目標です。上田市の出生率は1985年の1.94以降下がりが続いています。

合計特殊出生率

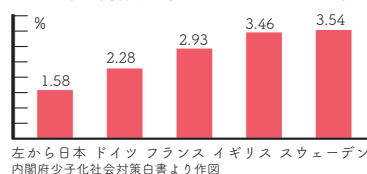


今後30年間で2.07までV字回復させることはできるでしょうか。

合計特殊出生率を回復させた国に学ぶ

フランス・スウェーデン・イギリスでは2000年頃合計特殊出生率が1.5～1.6台まで低下した後、約10年で2.0前後にまで回復させました。効果があった政策は子育て支援（児童手当、児童扶養手当、出産手当、育児休業手当、就学前援助、教育費用など）の充実です。日本の2～3倍の支援額です。

各国の家族関係社会支出の対GDP比の比較



* 転出超過：
転出する人が転入する
人より多いこと

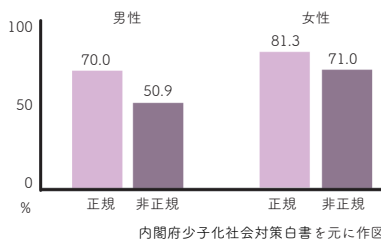
* 合計特殊出生率 2.07：
1人の女性が生涯に産む子どもの平均的な人数。
人口を維持するためには2.07人の出生率が必要

雇用環境の改善

結婚意欲は減っていないのに、結婚する人の数は減少しています。結婚意欲の内訳を見ると、正規雇用が高く、非正規が低いことがわかります。

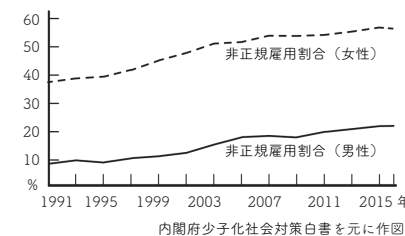
結婚するつもりの方の割合

結婚するつもりの方の割合は、男女とも非正規雇用の方よりも正規雇用の方が多い傾向にあります。



非正規雇用の推移（少子化白書）

年々非正規雇用者は増えています。そして生涯未婚率も増加しています。婚姻減少の真因は雇用環境のようです。



子育て支援の不足と雇用環境の悪化が少子化をもたらしています。

インフラ老朽化

公共施設のばあい

上田市が保有する公共施設は約 400 施設。延べ床面積にしてサントミュージゼの敷地面積約 17 個分。その半分以上が既に築 30 年を超え老朽化が進んでいます。これらすべてを維持することはできるのでしょうか。

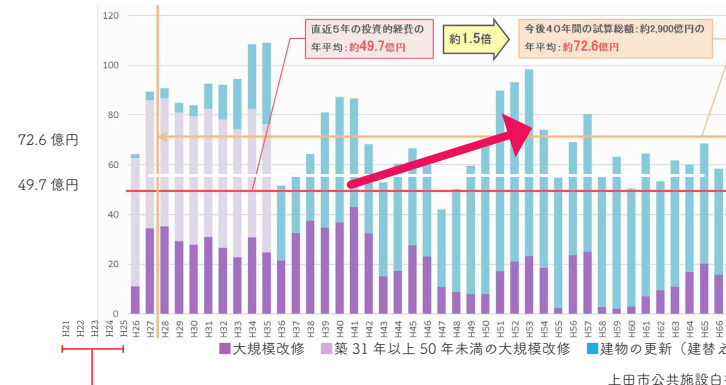
今後 40 年の更新改修費の平均

72.6 億円/年

- 主な公共施設
 小中学校、保育園
 公営住宅
 スポーツ施設
 文化施設・公民館
 庁舎・自治センター

公共施設の更新、改修費用の平均はこれまでの 1.5 倍に増加

建築物の将来更新・改修費用の推計



今後 40 年間に必要となる更新・改修費用を試算した結果、その総額は 2,903 億円となりました。40 年間の年更新費用試算の平均では、1 年当たり約 72.6 億円となり、平成 21 年度から平成 25 年度までの 5 年間の建築物に係る上田地域広域連合分を含む投資的経費の年平均約 49.7 億円の約 1.5 倍の予算が必要になることが分かりました。

(上田市公共施設白書)



人口減少と高齢化は止められません。
 それを前提に上田の将来ビジョンを描く必要があります。

子育ても仕事もしやすい上田。
 年を取っても安心して暮らせる上田。
 将来世代のためにも
 みんなで知恵を絞る上田。

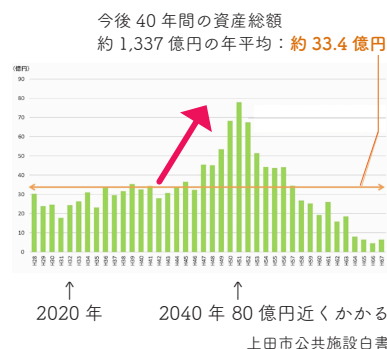
上水道のばあい

上田市の水道普及率は99.79%（2018年3月末）。しかし40年以上経過し更新が必要な水道管の割合が現在10%程度。あと10年もするとそれが30%以上へと急激に増加します。水道料金収入が減っていく中、経営は大丈夫でしょうか。

今後40年の更新改修費の平均

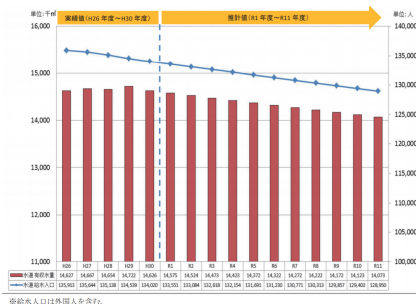
33.4 億円/年

上水道管・上水道施設の将来更新費用の推計



当市が管理する上水道管の総延長（約1,366km）及び上水道施設等について、耐用年数40年と仮定して今後40年間の更新（敷設替え）費用を試算した結果、総額は約1,337億円となり、40年間の平均では年間約33.4億円となります。
（上田市公共施設白書）

給水人口と有収水量の推移



人口減少や節水機器の普及など水需要の減少に伴う収入減の傾向が続いている一方で、供用開始から高度経済成長期に整備した多くの施設で老朽化が進んでおり、施設の更新や耐震化には多大な費用が必要となるため、今後の経営状況はますます厳しいものとなることが見込まれます。（上田市上下水道事業経営戦略（改訂版）令和2年度～令和11年度）

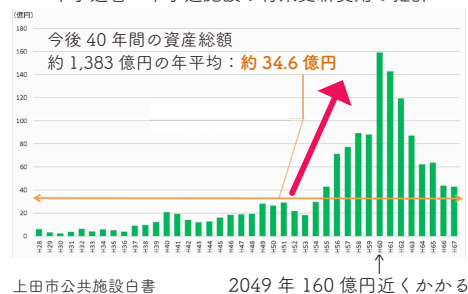
下水道のばあい

上田市の下水道普及率は99.6%、水洗化は92.8%（2020年2月）。下水道の普及により、河川の水質など環境への影響は大きく改善されました。一方で、現在は人口減少により下水への投入量が減ってきています。人口が減っても、下水道を維持することはできるでしょうか。

今後40年の更新改修費の平均

34.6 億円/年

下水道管・下水道施設の将来更新費用の推計



上田市が管理する下水道管の総延長（約1,191km）及び下水道施設等について、耐用年数を50年と仮定して今後40年間の更新（敷設替え）費用を試算した結果、総額は約1,383億円となり、40年間の平均では年間約34.6億円となります。（上田市公共施設白書）

上田市総合計画後期まちづくり計画

第2編 自然・生活環境 安定した経営による上水道・下水道次号の継続

給水人口の減少や大口需要の低迷および節水機器の普及などにより料金収入が減少する一方で、上下施設の更新・修繕による投資額の増加が見込まれることから、適正な料金による収支バランスのとれた健全な事業経営を行う必要があります。収支に見合った収入を確保できるよう**適正な料金設定**を行います。



2021年1月25日上田市上下水道審議会（高橋仁会長）は、市側の提案通り、平均改定率8・3%引き上げを適当とする答申書を提出。算定期間は、令和3年度から6年度までの4年間。引き上げとなるのは「基本料金」。一般家庭で多い量水器（水道管）の口径13mmの場合、1カ月の基本料金は**改定前の596円から、116円上がり712円に**。（上田市広報2020年10月号）

道路・橋のばあい

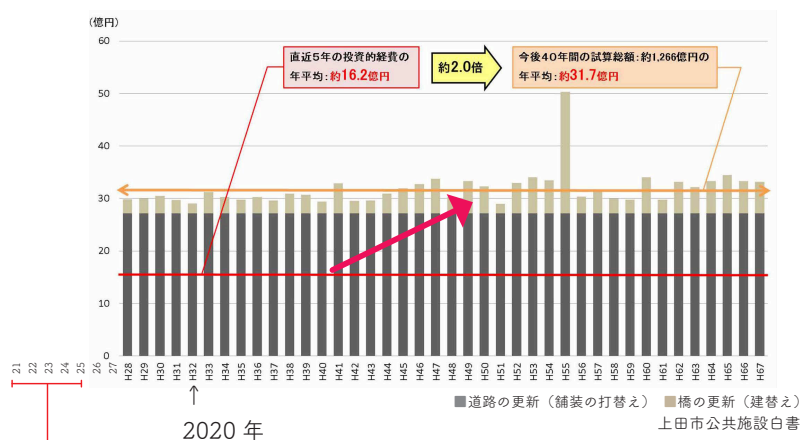
車の移動が便利になるようにと道路が拡張されてきました。今後も道路の新設や拡幅が計画されています。でもこれらの道路の維持費用は誰が負担するのでしょうか？人口が減っているのに道路を増やしても大丈夫でしょうか？

今後 40 年間の更新・改修費の平均

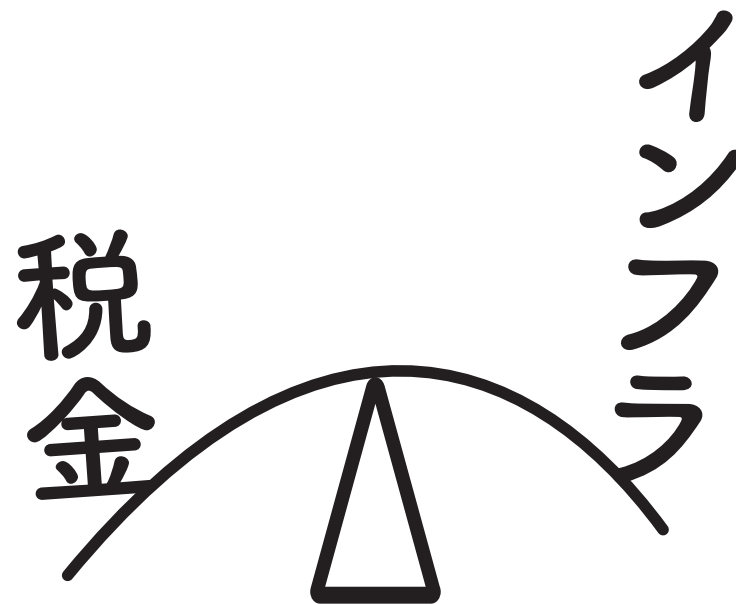
31.7 億円/年

道路、橋梁の更新費用の平均はこれまでの 2 倍に増加

道路、橋梁の将来更新費用の推計



道路と橋梁を合わせ、今後40年間に必要となる道路の舗装打替えや橋梁の架替えなどの更新費用の試算総額は約1,266億円となり、40年間の平均では、年間約31.7億円となります。これを平成21年度から25年度までの5年間の道路、橋梁に係る投資的経費実績の年平均約16.2億円と比べると、現状に対して約2.0倍の予算が必要となります。(上田市公共施設白書)



人口減少時代の始まりとインフラ老朽化が重なりました。

今後40年間、上田市所有の既存インフラの更新改修費用推計は平均172.3億円/年。

2022年3月の上田市人口152,622人で割ると一人あたり11万円/年です。

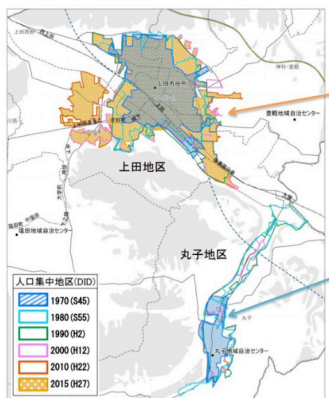
道路の新設や拡幅工事はきょうも進んでいます。新しい住宅地には上下水道管を伸ばしています。インフラのあり方が問われています。インフラのあり方はまちのあり方そのものです。

スプロール化とスポンジ化

スプロール化

上田の人口集中地区*は年々面積が広がり、1970年と2015年を比較するとおよそ2倍に広がっています。

人口集中地区 (DID)



1970年代にはまちなかに住宅が密集していましたが、じわじわとスプロール化が進んできました。住宅地は今も郊外に増え続けています。

上田地域 1970年：6.30平方キロメートル
2015年：12.53平方キロメートル
丸子地域 1970年：1.50平方キロメートル
2015年：人口集中地区の消滅

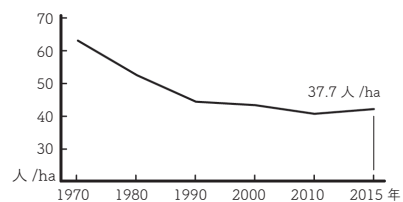
*人口集中地区 (DID)：

人口密度が1km²当たり4,000人以上の基本単位区等(学区区、町丁・字等など)が市区町村の境域内で互いに隣接し、かつ、隣接した地域の人口が国勢調査時に5,000人以上を有する地域。

国土数値情報 / 総務省統計局
上田市立地適正化計画

人口密度の低下

スプロール化は人口密度の低下をまねきます。現在の上田の人工集中地区の人口密度は1970年以の約60%です。



上田市の統計、国勢調査結果(総務省統計局)
上田市立地適正化計画を元に作図

上田市の人口集中地区の人口密度は、1970年の61.8人/haから2015年には37.7人/haと約60%低下しています。上田市の人口は、2,000年がピークですが、人口密度は1970年代からずっと低下し続けてきました。その原因はスプロール化です。

人口密度の低下がわたしたちの暮らしに与える影響が深刻になりつつあります。

- 23 ページ 移動手段
- 25 ページ 中心市街地
- 26 ページ 不動産価値の下落
- 27 ページ 生活サービス

住宅地開発

上田市郊外のどのあたりに住宅地開発が進んでいるか見てみましょう。なにが起きているのでしょうか。

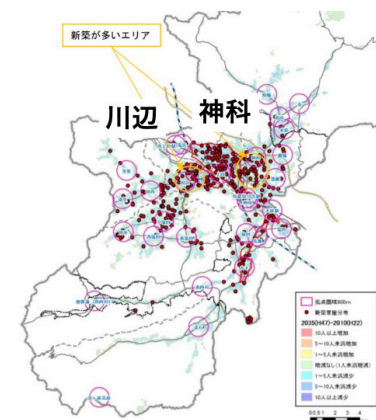
新築が増えている

中心市街地の周縁分に住宅が増えてます。開発されるエリアは中心市街地の周縁部が多く、特に川辺や神科などに集まっているようです。上田市立地適正化計画には「中心市街地に比べ安価で、より利便性の良い広い宅地を求めて中心部から郊外へ居住が拡散する傾向にあります。」と記載されています。

インフラの新設も増加

インフラも増えています。これまで住宅でなかった場所に家を建てるため、道路、上下水道管、ガス管、電線、電話線などのインフラを新設することになります。基本は道路に沿ってインフララインが伸びるので「道路延長」=インフラの延長になります。14~16ページでみたように既存のインフラを維持する費用はすでに大きな負担ですが、きょうもインフラは増え続けています。よく見ると、農地を転用する住宅地開発が多いようです。

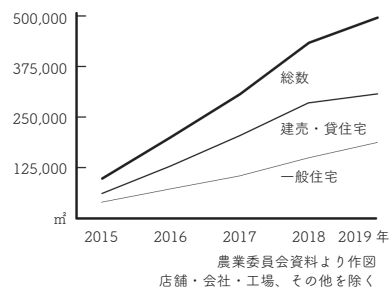
人口増減推計 2010年~2035年



※人口増減推計 2010 (H22) 年~2035 (H47) 年

上田市立地適正化位計画

農業転用の状況



農業委員会資料より作図
店舗・会社・工場、その他を除く

2019年度の住宅地開発のための農地転用申請は173件、合計面積は119,694㎡で、近年増加傾向にあります。上田市が2016年に施行した「国土利用計画・第二次上田市計画」では「人口減少・少子高齢化の進展に対応し、既存ストックを有効活用する集約型都市構造への誘導を図るとともに」との記載があるのですが、同計画の中で、2013年から2025年までの12年間に農地転用による住宅地開発を合計48ha増やす計画を立てています。2013~2019年度の7年間の実績ではすでに約77ha達成しており、計画以上です。農林業者の高齢化などによる未耕作地の増加もその背景にあります。

スポンジ化

上田ビジョン研究会では2020年11月22日に裏道まち歩きをしました。上田市中央2丁目のセブンイレブンのある交差点から、商工会議所前を右折し、原町の裏道を木町、柳町まで歩いてみて一番印象に残ったのは、圧倒的な駐車場の増加でした。



道沿いの多くの空き家を取り壊されて駐車場になっていました。持参した住宅地図の駐車場をマーカーで塗ってみると、面積の5分の1から4分の1近くが駐車場です。

空き店舗も目立ちました。以前は海野町商店街には百貨店があった時代もありました。地元資本のスーパーやおふくは1972年には海野町にも店舗を持ち、上田地域のスーパーマーケットの先駆けでしたが、2006年に閉店しています。ウイキペディアで「やおふく」を検索すると「近年は駐車場の問題などから小規模な店舗は閉店を余儀なくされている」とありますが駐車場の問題でしょうか？

この地図のように駐車場は市内にも十分あります。上田市中心市街地活性化計画も、本当の問題は歩行者の減少、また、個性ある専門店の減少ではないかと指摘しています。

ところがこの裏道にここ数年で花屋さんや工務店さん、古着屋さんなど魅力のあるお店や会社が増えて若い世代の人たちが集い、変化の兆しがあります。



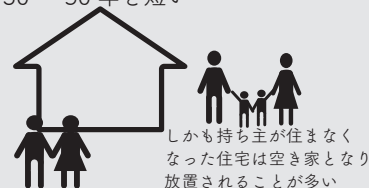
2021年3月6～7日に開催された、261（にーろく市）Vol 2の様子イベント

なぜ日本の地方都市は スプロール化とスポンジ化が進んできたのか

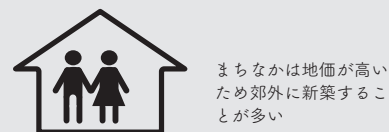
戸建て（持ち家）

戦後の持ち家政策で戸建て住宅が多い。

しかし日本の戸建て住宅の寿命は30～50年と短い



新しい家は
同じ場所に改築ではなく
別の場所に建てる人が多い



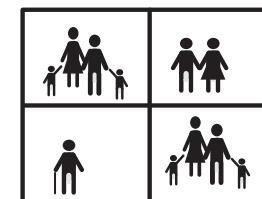
だから
スプロール化&
スポンジ化が進む

結果
人口密度は低下&
インフラは増加

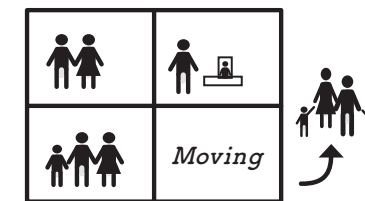
集合住宅（賃貸）

日本では質の高い賃貸集合住宅が少ないが、もし整備されていたら……。

集合住宅はもともと、人口密度が高い。



賃貸なら気軽に引越し。



質が高くて長持ち。

ライフステージに適した部屋の広さや家賃の部屋に移り住むので人口密度が一定。



移動手段

郊外の住宅地開発を進んだ結果、市民の移動手段は70%が自動車です。

上田市民は通勤や通学、買い物や病院通いなどに何を使って移動しているのでしょうか。上田市の乗用車の車両登録台数は、1971年は7,951台でした。(11.7人に1台、人口93,196人) 2019年は126,294台(1.2人に1台、人口155,323人)*。

移動手段は大きく様変わりしました。わたしたちは自家用車があるので郊外に住んでも通勤や買い物や病院通いにあまり不便を感じることなく暮らせています。そして公共交通に乗る人が減って上田市内にもバスの休廃止路線が出てきました。でも高齢になって免許を返納した後、わたしたちは上田で暮らし続けられるのでしょうか。*上田の統計より

上田市総合計画後期まちづくり計画

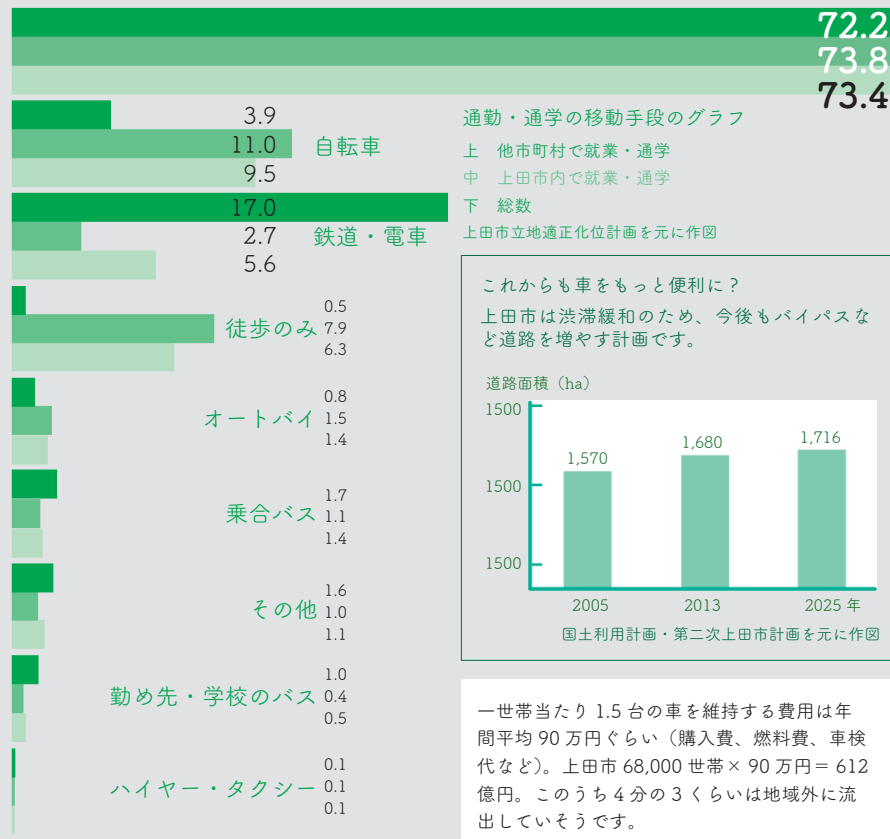
第2編 自然・生活環境

「乗って残す」「乗って生かす」を基本とした公共交通の活性化

中略

高齢化の進展とともに、日常生活の足として公共交通に対するニーズがますます高まっていくことが予想され、環境負荷の軽減にも大きく寄与する鉄道やバスなど地域の重要な公共交通機関に対し、「乗って残す」「乗って生かす」という住民意識の高揚を図る必要があります。

住民意識の高揚と並行して、これからの公共交通を考えた対応が必要ではないでしょうか？



自家用車

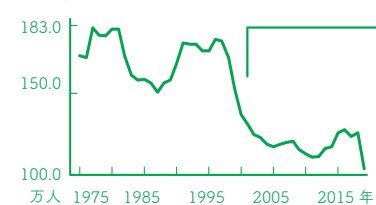
上田の通勤通学手段は圧倒的に自家用車が多いというデータです。もし自家用車よりバスや別所線やしなの鉄道の方が使いやすかったら、多くの市民は公共交通を選ぶのではないのでしょうか。上田のインフラのあり方は、圧倒的に自家用車に便利なようです。

公共交通

1970年代から急速に公共交通の利用者が減ってきました。自家用車の普及が原因とされていますが、そうでしょうか？ 自家用車が普及しても、例えば、東京の公共交通の利用者は減っていません。利用者が減った大きな理由は、公共交通沿線の人口密度が減少したことです。郊外に住宅や商業施設の建設が進んで必然的に人口密度が減少しました。すると、各駅やターミナル、バス停に歩いて行ける距離に住む人口が減り、利用者は減少し、自家用車が一人一台必要となってきたのです。

もし、一定の人口密度があれば、公共交通が利用しやすくなり、渋滞する自家用車より、時間が読める公共交通を選ぶ人が多いはずですが、利用者が減った際に、鉄道路線を廃止したり、バスの本数を減らしたりすることになります。すると更に利用しにくくなるので利用者減少は加速します。困るのは学生・高齢者や障害者ら車を運転できない人たちです。上田市アンケートで上田で暮らしていく上で不安の第1位は移動手段に対する不安でした(2ページ参照)。

別所線乗客数の推移



中心市街地

車で移動することが増えると中心市街地を歩く機会は減ります。歩いて買い物ができるショッピングモール(アリオなど)は買い物客でにぎわっています。

下の3つのグラフの通り、中心市街地を歩く人が減ったことと商店の店舗数や販売額の低下は連動しています。

車に乗ったまま買い物はできません(ドライバーズルー除く)。ショッピングモールではモール内にある駐車場に車を停めて「歩いて」買い物をします。モールは「歩ける範囲にたくさんお店があるエリア」なので買い物に便利なのです。そして目的のお店以外の商品も目に入って衝動買いが増えます。1970年代頃の休日、上田の中心商店街には人がひしめき、歩いてウインドウショッピングを楽しむ人も多くいました。

また、当時の中心市街地の人口密度は約60人/ha、近所に住んでいた人も多かったのです。(2015年は37.7人/ha)

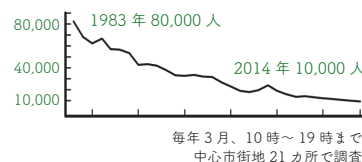
買い物は歩かないとできません。歩く人が少なくなった中心市街地での販売額、店舗数の減少は、まちの魅力や不動産価値などにさまざまな影響があります。



「ほていや百貨店」昭和48年中央交差点
上田市立博物館蔵

歩く人 中心市街地を歩く人は減り続けています。

上田市の休日歩行者通行量の推移

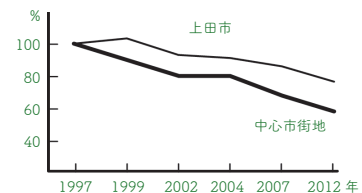


毎年3月、10時～19時まで
中心市街地21カ所で調査

上田市中心市街地活性化基本計画をもとに作図

店舗数 市全体、中心市街地ともに店舗数は減少しています。

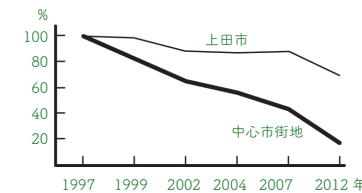
上田市内小売店舗数の推移



上田市中心市街地活性化基本計画をもとに作図

販売額 販売額は中心市街地の低下が目立ちます。

上田市内小売年間商品販売額の推移

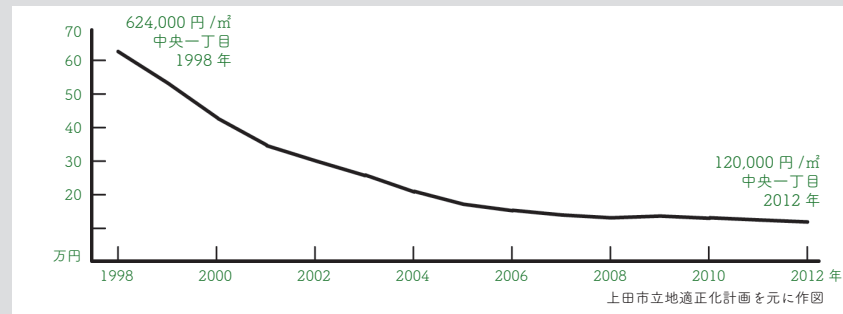


上田市中心市街地活性化基本計画をもとに作図

不動産価値の下落

中心市街地の地価

上田市の地価は中心市街地含め、市内全体で下落しています。

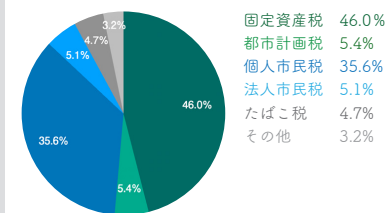


上田市立地適正化計画を元に作図

小売業の販売額や店舗数の減少、更に空き家の増加に連動して、中心市街地の地価は急激に下がってきました。土地所有者の財産が減り家賃収入も下がります。また、地域金融機関の担保力も大きく減っていることとなります。まちのスプロール化によって地域の資産が減っているのです。

上田市の最大の自主財源は固定資産税です。中心市街地は面積が非常に小さい割に地価が高く、市の固定資産税収入の多くを納税しています。また、都市計画税も納めます。中心市街地は市全体の財政を支えているのです。中心市街地の活性化は市民全体の問題なのです。

令和3年上田市市税
196億8945万円の内訳



上田市公共施設白書をもとに作図

郊外の地価も下落

ではスプロール化(郊外化)によって、住宅が増えた郊外の地価は上がっているのでしょうか? いいえ、この図の通り中心市街地ほど急激ではなくとも郊外でも地価は下がっています。不動産価値は上田市全体で下がり続けているのです。



- 80% 中央6丁目
- 70% 中央西
- 60% 緑が丘
- 57% 常入
- 46% 下丸子
- 36% 生田

上田市立地適正化計画より作図



人口減少、インフラ老朽化、スプロール化・スポンジ化が進んでいる上田は、持続可能ではありません。この大危機を乗り越える方法はないのでしょうか？



あります。

キーワードは「上田リバー」

Reverse Rebirth

リバー 逆転

リバー 再生

このままでは持続不可能な上田。

流れを逆転（リバー）させて、上田を再生（リバー）させる。

それが上田リバー!!

上田をリバーさせる5つのヒント

- 1 人とまちを元気にする「交通まちづくり」**

道路の整備が進むと車は便利になりますが、車が便利だと公共交通を使う人は増えません。公共交通の整備は持続可能な上田につながります。道路整備の費用と比べると少額です。
- 2 歩きたくなるウォークブルシティ**

最近歩いていますか？人が歩くまちほど売上げが向上しています。車は駐車場に停めるかまたは公共交通で来て目的地まで歩く、途中でお茶を飲む、つい買い物をする、食事をする、木陰でくつろぐ。そんなまちの売上げは増加し、まちのゆたかさにつながります。
- 3 シェアするまちなか暮らし**

まちなかは高いから住めない？買い物も病院も市役所も学校も近くにあるまちなか暮らしは車が無くても暮らせて低コスト。集合住宅なら冷暖房費も安く済みます。
- 4 いまあるまちなみや建物を活かすリノベーションまちづくり**

古くなった空き家は倒され駐車場になってスポンジ化が進む上田の中心地。実はここは可能性の宝庫。魅力的でみんなが集まりたくなるリノベーションを。
- 5 農村も都市もあるのは上田の強み**

普段、地域で作られた野菜やお肉を食べてますか？農村って今でも自然が豊かで地域の食糧の宝庫のはず。農村の衰退をリバーさせるカギはどこに？

ヒント
1

人とまちを元気にする 「交通まちづくり」

～交通が先か。まちづくりが先か。
鶏と卵の関係。まずは卵をたくさ
ん産んでくれる鶏を育てよう～

「公共交通」を入りに地域課題を解決していく「交通まちづくり」。
ヨーロッパの先進事例から学び、日本各地でも取組みが始まっています。

まちの総合力を高める 富山市のLRT（次世代型路面電車）政策



「交通に投資しないまちは廃れる。」富山市は ① LRT やコミュニティバスに積極的に投資して、② その沿線に住む人を増やし、③ ライフスタイルの質を向上させる政策で、成果を生んできました。花を買くとLRTが半額で乗れるなど、LRTに乗ってまちなかに行きたくなるアイデア満載です。

<交通政策による成果>

- 公共交通が便利なので高齢者が出歩きやすく生きがいが増えた。【高齢者の24%がおでかけ定期券を購入】
- 健康寿命が延びて医療費や介護保険サービス総量を減らせた。【医療費年間8億円削減】
- まちなかへの居住誘導に成功。【8年連続まちなかの地価上昇。2012～2020年で固定資産税12.9%増加】

乗客数倍増 第三セクターのコミュニティバス 「おーバス」 栃木県小山市

民間バス廃業を機に市営の「おーバス」をスタート。全線乗り放題で7割引の定期券 noroca の販売や、ショッピングモールのシャトルバスとの提携、乗りたくなるモビリティマネジメントで、乗客数は2008年度37万人から2020年度74万人に。市の全体予算のわずか0.2% (837円/人) で実現。



10年で黒字化 2023年には線路の延伸を予定。 「ひたちなか海浜鉄道」 茨城県ひたちなか市

廃線の危機に「鉄道がなくなるとまちがさびれる」と市民が運動。2008年市が半額出資、社長を公募し第三セクターで運営。増便、通学乗車券の割引、統合した小中学校のそばに新駅増設。サイクルライドや駅のホームを使った朝市など市民の自由な提案もどんどん受け入れている。



松本市が実験！ 70人が移動するのに必要な占有面積

自動車はまちの面積の多くを占領し、CO2排出量の多い移動方法です。

占有面積 972㎡



自動車 54 台 自動車平均乗車数 1.3 人
CO2 排出量 93.4kg

占有面積 140㎡



自転車 70 台
CO2 排出量 0.0kg

占有面積 54㎡



バス 1 台
CO2 排出量 5.7kg

「中心市街地では、自動車の通行車線を自転車と公共交通に振り替えた場合、数倍の移動量が生まれ出され、多くの人容易に移動でき、まちの活性化につながるという考え方です。交通政策の特徴は、施設建設等の事業費と比較して、多額の経費をかけずに、都市生活の改善やにぎわいの効果があがることです。」

(松本市次世代交通政策新しい交通体系によるまちづくりビジョンより抜粋)

他にもこんな工夫をしているまちがあります。

歩行者・自転車・バスを優先するために、車の速度を少し落とす。すぐできるこんな工夫。



長野市長野駅東口
ゾーン30 (制限時速30km) などの速度規制



長野市長野駅東口
スピードを出しすぎないように、車道を曲線に



豊橋市駅前大通り
バス専用レーン



京都市河原町通
車道を減らし、歩道やバス停のスペースを広げる



金沢市尾張町
車道が狭くなっても歩道と自転車レーンを確保



横浜市みなと大通り
車道を狭くしてオープンカフェに

歩いて楽しいまち ウォークブルシティとは

ヒント

2

歩きたくなる ウォーカブルシティ

ウォーカブルシティへのリバーサイドは、上田市の経済を支え、持続可能な上田のカギを握っています。

ウォーカブルシティに必要なことは

歩道の整備

十分な広さとデザインで、歩行者を優先する。



ひと休みできる木陰やオープン スペースやベンチをあちこちに

水の流れや芝生でヒートアイランド現象を防ぎ憩い空間をつくる。駐車場は集約化して植栽を。

行く用事が多い

日常の買い物のお店、職場、公共施設、病院、福祉施設、昔からあるお店、おしゃれなお店、ふと立ち止まりたくなるようなアートや文化の香りがする劇場や画廊、レストランや食堂などが混在して、行く用事が多いまちなかに。



街路樹の整備

夏は涼しく、ほこりを抑えて、四季を楽しめる街並みに。

休日は歩行者天国に

広く居心地のいいスペースでイベントやオープンカフェなどでみんながまちなかのファンになる一日に。

安心して歩ける

まちなかを通る車のスピードを落とす。



公共交通が使いやすい

バスや電車でもちなかへ。お酒を飲んでもOK。

歩く人が増える

まちが賑わう

まちなかに人が
増える

お店が増える

まちなかが活性化する

売上げが増える
地価が上がる

住民税、消費税、
固定資産税が増える

市の予算が増える
地域のために使える



歩いて楽しいまちは魅力的
(上田市柳町)



遊ぶ子どもたちや歩行者が最優先
車は徐行(フライブルク)



ウォーカブルシティになくてもは
ならないもの、緑！(仙台市)

ヒント

3

シェアする まちなか暮らし

まちなかは地価が高くて住めない？ では集合住宅はどうでしょう？ 人口密度の高い空間では、いろんなものを「シェア」できます。シェアするまちなか暮らしは、低コストでゆとりのあるライフスタイル。スポンジ化した空間の多いエリアには可能性があります。

集合住宅はシェアリング

集合住宅は隣の部屋と壁をシェアしているので、断熱が必要なのは外壁だけ。高断熱にしやすい建物です。冷暖房費を大きく削減。温度差の少ない室内は、子どもの健康や学習能力の向上、ヒートショック防止など効果的。集合住宅は豊かな住環境のシェアリングです。

カーシェアリング

まちなか暮らしはほとんどの用事が徒歩や自転車で足りります。1世帯当たりの車の台数を減らして費用を節約したり、カーシェアリングを利用して車を所有しないライフスタイルも可能かも。



緑のシェア

グリーンインフラの増加を推進する政策が全国で進められています。まちなかに緑を増やし多くの人とシェアすることで、ヒートアイランド現象を防止し、歩きやすく人々が滞留したくなる落ち着いた景観のまちなかをつくれます。

地価上昇メリットのシェア

魅力あるエリアづくりは、地域の価値を上げることにつながり、地主さんの家賃収入アップにつながります。地価が上がれば自治体の税収も上がり、農村を含めた市全体の公共サービスのために使えます。

ヒント
4

いまあるまちなみや建物を活かす リノベーションまちづくり

遊休不動産をリノベーションしてまちに新しい変化を起こします。古い建物は家賃も安く、若者や新しい事業者、ものづくり作家などの入居が期待できます。何より、古い街並みや建物が残ることで市民のまちへの愛着が増し、観光客にとっての魅力も高まります。

上田市にも、古き良き建物がまだたくさん残っています。



原町～丸堀のエリアリノベーション
お風呂屋さんの倉庫だった建物をリノベーション。ここ『26bldg.』は工務店兼不動産屋が運営、1階は古道具屋、2階にデザイン事務所やパン屋などが入り、近隣の空き家や空き店舗のリノベーションも進められています。3、6、9、12月の第一土日にはマルシェ（にーろく市）が開かれ、賑やかな通りとなります。

真田町の古民家リノベーション
真田のあちこちで古民家のリノベーションが進んでいます。ここ「さんかくの家」では、改修ワークショップをしたり、建具は職さんに頼んだりして少しずつ整えてきました。今ではマルシェや藍染ワークショップ、週末オープン雑貨屋さんなど、魅力的なコミュニティスペースになっています。



エリアリノベーションは集合住宅とセットで

まちなかの空き地や使われていない建物の活用について、地主さんたちと話し合っ、土地をまとめてエリアごとデザインします。低層階（2～5階建）の集合住宅は地元工務店さんの力を借りやすく、知恵を出してもらえます。高齢で自家用車を手放した人がまちなかの集合住宅に住み替えるという選択肢にもなります。集合住宅は学生や子育て世代、移住者にも親和性が高く、1階には商店や事務所を入れることで、多様な人が集うエリアが生まれます。

ヒント
5

農村も都市もあるのは 上田の強み

上田にあって東京にないもの、農村（里山）。農村と都市が近くにあることをもっと活かさないでしょうか。

現代日本の農業の多くは、遠くの大都市へ全国規模の流通を使って生産物を輸出しています。そのために、画一的で長距離輸送に合わせた農業を行います。また、「農村観光」などを首都圏の会社が企画すると、その利益は首都圏に渡ってしまいます。

農村 → 都市 都市 → 農村



農村（里山）や森林の自然の豊かさは「保水能力」「土壌や空気や水の浄化」など人間が生きていくために不可欠な機能を有し、下流に暮らす人々にも大きな恩恵を与えています。農村部の皆さんは農業や林業の営みから「生物多様性」「風景」「飲料水や農業用水」「自然エネルギー」「防災機能」「観光資源」を保全し、「野菜・果物・食肉などの食糧」「木材」などの多様な恵みを生み出し供給してくれています。ところが現在農村部は衰退の一途。農業や林業に携わる人口は減少を続け、これらの恵みを守っていくことが困難になっています。農村や森林からの恵みを守るために、都市部からなにができるでしょうか？

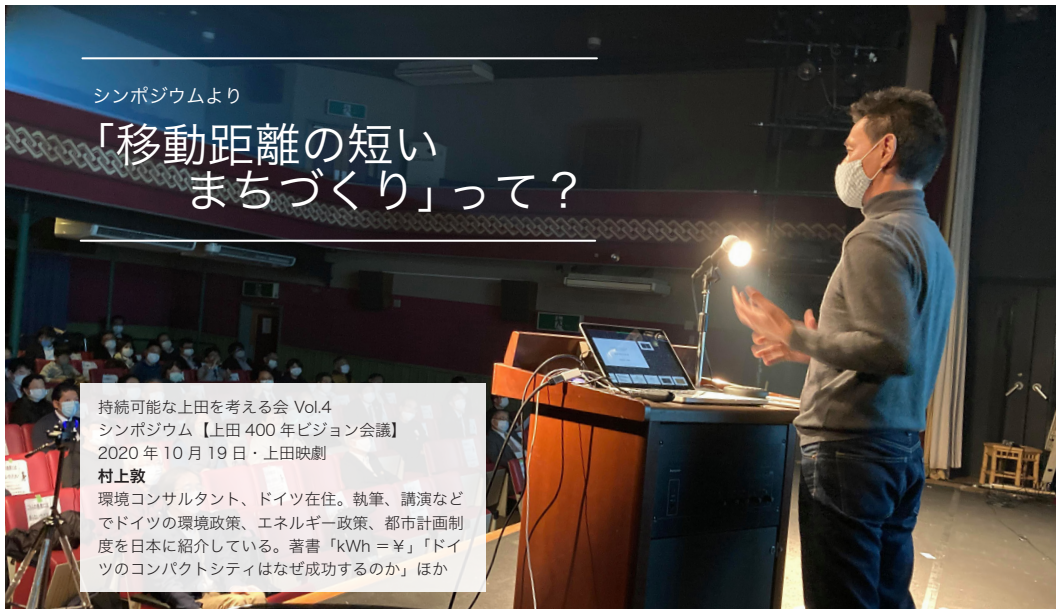


都市部から農村に手渡せるものは何でしょうか？

- 1 地域の農村の恵み（食糧や木材）が買えるお店を地域の都市部に増やす。地域の食料自給率を上げる。
- 2 農村・森林の自然や暮らしの豊かさ、地元野菜のおいしさ、地元木材の魅力を地域内外に知らせ広めるためのサポート。メディア、デザイン、IT、広告、金融、人材育成など、上田の都市部にある機能で支えます。事業開発も地域内の事業者とのコラボで。
- 3 まちなかが活性化することで、市の税収が安定し、農村部の公共サービス維持の財源を生み出せます。元気なまちなかは農家の兼業先を提供することもできます。

稲倉棚田と岡崎酒造のコラボ

美しい棚田を保全する地域の人たちと一緒に酒米を育て、それを中心市街地の酒蔵で、一流の美味しい純米吟醸酒に仕上げています。棚田のお酒として地域でもなかなか飲めない人気の逸品です。



シンポジウムより

「移動距離の短いまちづくり」って？

持続可能な上田を考える会 Vol.4
シンポジウム【上田 400 年ビジョン会議】
2020 年 10 月 19 日・上田映劇
村上敦
環境コンサルタント、ドイツ在住。執筆、講演などでドイツの環境政策、エネルギー政策、都市計画制度を日本に紹介している。著書「kWh = ¥」「ドイツのコンパクトシティはなぜ成功するのか」ほか

2020 年 10 月に上田ビジョン研究会が主催したシンポジウム「上田 400 年ビジョン会議」の基調講演でドイツ在住のジャーナリスト村上敦さんより「移動距離の短いまち（ショートウェイシティ）が持続可能なまちづくりのカギだ」という指摘がありました。

ドイツ、フライブルク市のまちづくりは「人口密度を維持する」ことを重視。そのために住宅は 4、5 階建ての集合住宅が中心で、家族構成が変わったら人数に合った家に容易に住みかえられるよう、ほとんどが賃貸住宅。そして一階には店舗やオフィスを入れています。

人口密度を維持するメリットは、「古くからある中心商店街を残せる」「公共交通や水道などのインフラを維持するために道路距離を極力短くできる」「スプロール化を防いで地域全体の不動産価値を下げない」「まちにぎわいを創出できる」など。

対して日本は戸建持家が非常に多く、家族構成が変わっても容易に引っ越しできません。昭和の時代に 3 世代 8 名で住んでいた同じ家の大きさに、現在は高齢者が 1 人か 2 人住まい。そのあと建替えられることは少なく人口密度は低下しています。フライブルクの都市計画はスプロール化を回避し、130～150 人/ha の人口密度を保っています。上田の人口集中地区の人口密度は 2015 年 37.7 人/ha。今もスプロール化が進んでいます。

どうすれば上田も「人口密度を高め」「ショートウェイシティ」を実現できるでしょうか？

ポイントは 3 つあります。

- 1 集合賃貸住宅をまちなかや集落の中心に。
- 2 削れる道路は削る。インフラを集約する。
- 3 移動の速度をゆっくりにする。

持続可能なまちづくりのヒントは移動距離の短いまちづくりで人口密度を高めることでした。行政が線を引いてコンパクトシティをつくることは難しく、各地域で住民と地主さんが中心になって持続可能なエリアづくりを進めていくしかないのでは、という村上敦さんのお話でした。



ドイツのフライブルクの人口は 23 万人です。古い町並みが残り、公共交通が発達し、まちなかを仕事や買い物で歩く人が多く賑やかで、住みやすく魅力があるため移住希望者が多く、持続可能な先進都市として世界的に有名です。上田市と比べてみました。

道路面積と長さ

フライブルクの道路は幅広で道路の延長が短く総面積は小さい。道路に沿って整備される水道管やガス管、電線などのインフラは効率よく短距離で維持管理コストを削減している。

日本の道路は細かい道が数多く入り組んでおり、総距離は長く総面積は大きい。道路や他のインフラの維持管理コストが大きな社会課題になっている。

	フライブルク	上田
人口	フライブルク市 約 23 万人	上田市 約 15.3 万人 (2022.3 推計人口)
緑	ボリュームが大きい。	まばら。
道路	幅広で長さが短い。土地に占める面積が小さい。	細かい道が入り組んでおり、総距離が長い。土地に占める面積が大きい。
建物	賃貸集合住宅が多い。職住混合利用の建築が多い。	戸建ての持ち家が多い。
世帯構成	賃貸なので家族構成が変わると、適した大きさの家に引越ししやすい。	持ち家なので家族構成が変わっても住み替えしにくい。一人暮らしや空き家になりやすい。
人口密度	高い。1ha あたり 130～150 人。一定に保たれ増減はあまりない。	低い。1ha あたり昔は高かったが、郊外化や家族構成の変化で急激に減少。
商店	歩ける商圏内に利用者が多い。昔からの中心商店街を維持している。	歩ける商圏内に利用者が少ないので、昔からの商店街やお店の継続が困難に。
水道やガス、電気などのインフラ	道路が短く、人口密度が高いので、低コスト。地域暖房も可能。	道路が長く、人口密度が低いので高コスト。維持が困難になってきている。
不動産価値	高め。家賃収入が高い。金融機関が融資しやすい。固定資産税収入が高い。持続可能性が高い。	下がっている。家賃収入が低下。金融機関が融資しにくい。固定資産税収入が低下。持続可能性の危機。

フライブルク



フライブルクの街並み ©PIXTA

上田



上田の街並み ©PIXTA

CO₂0

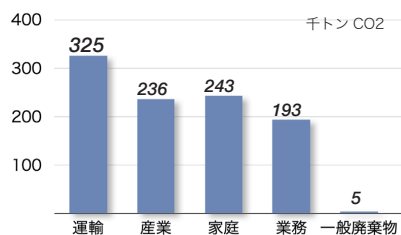
ゼロカーボンシティうえだ

2019年10月、台風19号は上田市内各地に甚大な被害をもたらしました。今後温暖化が進むにつれて猛暑や水害、巨大台風の頻度は高まるとの予想です。上田市は2021年2月に2050年ゼロカーボン宣言しました。この冊子で紹介してきた「上田リバース」のまちづくりは「ゼロカーボンうえだ」に直結しています。

上田をリバースさせて気候変動もリバース！

ヒント1 | 交通まちづくり

上田市の部門別CO₂排出量の現況推計(2019)



出典：環境省「地方公共団体実行計画策定・実施マニュアル」

自家用車(ガソリン車)は1人あたり距離あたりのCO₂排出量が飛行機よりも多く、運輸部門からの排出量が多い上田市は公共交通の利用促進が最重要。EV車は再生可能エネルギーの増加が必須。

ヒント3 | シェアするまちなか暮らし

まちなか暮らしで一家の自家用車の保有台数を減らし、カーシェアリングや公共交通を利用すれば低炭素で低コスト。

ヒント5 | 農村も都市もある上田

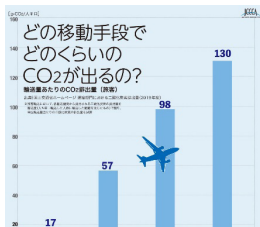
植物は二酸化炭素を吸収してくれます。地元の木材の利用が進めば、木材中のCO₂は固定されたままです。そして、有機質の豊かな土壌は、たくさんのCO₂を固定してくれています。気候変動をリバース(逆転)させて、環境のリバース(再生)を！

SUN 都上田

上田は全国平均の120~140%もよく発電する太陽エネルギー豊富な地域です。エネルギーの自給と省エネで経済的にも化石燃料の高騰にも強いまちづくりができます

ヒント2 | ウォークブルシティ

徒歩や自転車はCO₂排出ゼロ。豊かな緑はまちを涼しくしてエネルギー消費を抑え、CO₂を吸収する効果も。



1人あたり距離あたりのCO₂排出量比較
グラフ出典：地球温暖化防止活動推進センター

ヒント4 | リノベーションまちづくり

断熱とは、動かない空気の間をつくること



© つみき設計施工社

スクラップ&ビルドのインフラ整備は、その過程で大量のCO₂とゴミを排出。既存の建物を活かすリノベーションは断熱改修で更に低炭素に。これから新築する建築物は2050年までは使うのでゼロエネルギー建築に。

気候危機

このままCO₂を大幅に減らさなければ2100年には産業革命前と比べて気温が5.7度上昇する見込みです。

上田リバースのための参考図書

ドイツのコンパクトシティはなぜ成功するのか
——近距離移動が地方都市を活性化させる
村上敦著(学芸出版社)



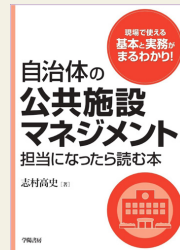
本誌37ページにも登場する村上敦さん。ドイツや北欧などはすでに1970年代から緩やかな人口減少に転じた。この変化にどう対応してきたのか。40年、50年かけて工夫されてきたのが近距離移動のまちづくりです。日本にも大変参考になります。

リノベーションまちづくり
——不動産事業でまちを再生する方法
清水義次著(学芸出版社)



現代のまちづくりのバイブル。裏日本橋や北九州市小倉など全国各地の既存の建築を魅力的にリノベーションして、話題の街に変えてきた実践家。課題探しや将来のビジョンづくり(固有名詞を外したら場所不明なものではダメ)など、計画から実行まで記されています。

自治体の公共施設マネジメント
担当になったら読む本
志村高史著(学陽書房)



神奈川県秦野市の職員で、公共施設のミックスユースなどで話題になった著者。公共施設再配置計画の作成と実行をリードし、いくつも成果を出しました。老朽化した公共施設、インフラをどう持続可能にしたか。一般の人にも読みやすいです。

その他にも
住宅問題なら
森林なら
公共交通とまちづくりなら
ITまちづくりなら

人口減少時代の都市——成熟型のまちづくりへ
諸富徹著(中公新書)



2019年の勉強会の講師に来ていただいた諸富徹さん。人口減少を逆にチャンスと考えよう。どんどん外に拡大して量の拡大ばかりを考えるまちづくりから、文化や自然の豊かを感じられる「成熟型のまちづくり」へ。富山市や戦前の大阪市の例を挙げて、分かりやすく論じます。

地元がヤバイ...と思ったら読む
凡人のための地域再生入門
木下斉著(ダイヤモンド社)



おもしろおかしく小説仕立てで書かれた地域再生入門。あるあるネタが続きながら、どこか耳が痛いところも盛り沢山。ぜひ一読を。で、こんな小説みたいには現実はいらない、と思った方、「リノベーションまちづくり」をお読みください。

輝く農山村——オーストリアに学ぶ地域再生
寺西俊一・石田信隆編著(中央経済社)



高齢化や耕作放棄に悩む日本の農山村とは違い、オーストリアの農山村は魅力的で有機農業や自然エネルギーの活用率も高いです。日本の自然に合わせた「自然共生型農業」に関しては同じ著者たちによる「農家が消える」をお読みください。

「老いる家 崩れる街 住宅過剰社会の末路」野澤千絵著(講談社)
「多様性 人と森のサステナブルな関係」池田憲昭著(Arch Joint Vision)
「地域再生の戦略——交通まちづくり」というアプローチ 宇都宮浄人著(ちくま新書)
「デンマークのスマートシティ データを活用した人間中心の都市づくり」中島健祐著(学芸出版社)

上田ビジョン研究会 2021年度の活動

2021

2021年度上田リバース会議（全7回+番外編）

「持続可能な上田をみんなでつくるために、立場の垣根を超えて対話を積み重ねる」

第1回



「近未来、上田は持続可能？持続不可能？」
上田ビジョン研究会からの投げかけ
2021年10月11日
ファシリテーター古瀬正也さん
<https://youtu.be/t-sdUYF42cA>



第2回



「上田市民の移動を科学する」
2021年10月27日
ゲスト：田中新一郎さん（千葉商科大学准教授）



第3回



「交通まちづくりでリバース！」
2021年11月19日
ゲスト：宇都宮浄人さん（関西大学教授）
<https://youtu.be/8sKdBTWj8NE>



第4回



「公共施設からリバース！」
2021年12月18日
ゲスト：竹内昌義さん（エネルギーまちづくり社）
<https://youtu.be/9a8OrQxIbhY>



第5回



「富山市はなぜコンパクトシティをめざしたのか」
2022年2月3日
ゲスト：森雅志さん（前富山市長）
<https://youtu.be/KpzV8ScQlQA>



第6回



「農村とまちなかのコンビでリバース！」
2022年3月1日
ゲスト：佐無田光さん（金沢大学教授）
<https://www.youtube.com/watch?v=fJChsffw7no>



第7回



「小さなエリアからリバース！」
2022年3月15日
ゲスト：飯石藍さん（公共R不動産）
<https://www.youtube.com/watch?v=s8pYzqqcWY>



番外編



「グレタひとりぼっちの挑戦&ゼロカーボントーク」
2021年12月12日
上田高校生、長野大生、環境活動家、阿部知事、土屋市長
https://youtu.be/-0VcDDem_ho



主催 上田ビジョン研究会 NPO法人上田市民エネルギー 一社 自然エネルギー共同設置推進機構（NECO）
共催 上田市
後援 上田地域振興局 上田商工会議所 信州大学繊維学部（公社）長野県建築士会上小支部 NPO法人リベルテ

あとがきに代えて

真田昌幸による上田城築城から400年が経ちました。その頃からまちの形や、農山村、水の流れは長期間変わることなく受け継がれてきました。江戸時代末期には松平忠固や赤松小三郎などの時代のリーダーが生まれ、蚕都上田が繁栄。上田自由大学、農民美術など、自由で自主自立を尊ぶ風土が育ち、上田はこの400年間、豊かで住みやすいまちとして栄えてきました。

ところが、戦後まちの形や移動手段が大きく変化し、2000年をピークに上田の人口減少が始まりました。誰も経験したことのない状況に加え、これまで隠れていた地域課題も明らかになりました。この冊子でもお伝えしたように経済や公共サービスが脅かされ始め、いよいよ日々の生活の中でも影響を感じるようになってきました。

上田ビジョン研究会は、上田をリバース（Reverse/ Rebirth）させよう！と、異業種の有志が集まり2020年春に発足しました。このあとの400年間も住み続けられる上田を目指して、行政も含めた対話の中から上田のリバース政策を発掘したり、小さな実験を始めたり、もう動き始めているリバースな取り組みをみんなで応援したり、トライし続ける輪を上田に広げています。

これまで上田市には継続して勉強会を共催いただき、立場の垣根を超えた対話の場づくりを一緒に進めることができました。上田ビジョン研究会アドバイザーの田中新一郎さん（千葉商科大学准教授）には、さまざまな助言と伴走を続けていただいています。ここに深く感謝の意を表します。

協力

上田市
上田市立博物館
岡崎酒造
田中新一郎さん
26bldg.
まにまに
村上敦さん
ロビスイエダ
（敬称略・五十音順）

上田ビジョン研究会
<https://ueda-vision.jimdosite.com/>



上田リバース

上田の大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
2022年3月3日第2版
2022年3月31日第3版
企画・監修：上田ビジョン研究会
編集：浅輪剛博、佃 梓、原田麻里子、
藤川まゆみ（以上、上田ビジョン研究会）
村上圭一（CBP）
デザイン：村上圭一（CBP）

発行人：高橋伸英
発行：上田ビジョン研究会
長野県上田市常田 2-27-17

この冊子は2019、2020年度パタゴニア助成金および2020、2021年度独立行政法人環境再生保全機構地球環境基金の助成を受けて作られました。

© 2021 UEDA VISION KENKYUKAI
Printed in Japan

著作権法上の例外を除き、本書の全部または一部を無断で複写複製（コピー）することは、禁じられています。

Contents

この本について
4つの不安

人口減少と高齢化

インフラ老朽化

スプロール化とスポンジ化

5つのヒント

ゼロ・カーボンシティうえだ

参考図書・これまでの活動
あとがき

人口減少
高齢化

公共施設のばあい

上下水道
道路・橋

スプロール化

人口密度

住宅地開発

スポンジ化

移動手段

中心市街地

不動産価値

生活サービス