

別所線に関するあなたのご意見や思い出を募集しています

持続可能な上田市の未来にとって、私達は公共交通が無くてはならないものだと考えています。そして別所線沿線にお住いの方や、塩田、別所エリアに通勤・通学や観光で訪れる皆さんが、これからもずっと別所線を利用できるようにと願って活動しています。

そこで普段別所線を使っている人、かつては使っていた人、使いたけど使えない方からのメッセージを募集しています。お寄せ頂いたメッセージは次回以降でご紹介させていただく他、上田電鉄に届けたり、みんなで考える場づくりに活用します。



別所線に関するご意見

別所線のいいところや、こうしたらもっといいのに！など、皆さんのご意見をお寄せください。



別所線に関する思い出

8ミリフィルムを編集した地域映画「うえだのまなざし」上映会（2月16日・17日開催）では昔の上田市内や別所線の風景に「なつかしい！」の声が上がりました。

あなたの別所線に関する思い出を右のQRコードよりお寄せください。



塩田産のでんきが別所線を動かします

塩田は太陽光発電の最適地

そして別所線は電気を使って走っています

上田市の環境省脱炭素先行地域事業では、別所線沿線の6自治会（下之郷・東五加・下本郷・中野・上本郷・十人）をモデル地域とし、建物の屋根に太陽光発電を増やし、その建物で使った残ったでんきを集めて別所線を動かす事業を行います。地域の住宅屋根で発電したでんきが地元鉄道を走らせる取組みは全国初。価格の安定した太陽光発電のでんきを住民と別所線がシェアする挑戦が注目されています。気候変動を止めるクリーンなでんきが塩田の暮らしと別所線をつなぎます。

環境省脱炭素先行地域とは

ゼロカーボンにむけて先進的なモデル地域をつくる環境省の事業。自治体や地元企業、地元金融機関などが主体となり、国も積極的に支援しています。全国で少なくとも100ヵ所選ばれることになっています。地域課題も同時に解決する脱炭素の取組みを5年間で進めます。

1年間の太陽光発電量の比較（1kWあたり）

1,000
kWh/kW

全国平均

1,400
kWh/kW

Aさん宅
塩田地域
南向き屋根

塩田の太陽光発電は
全国の4割増し！

太陽光発電協会データ 上田市民エネルギー調べ

雨が少なく晴天率の高い塩田は太陽光発電にたいへん向いている地域です。条件のよい屋根なら全国平均の4割増し以上発電する場合があります。

🍷 お酒を飲む日は別所線で！「居酒屋お帰りきっぷ」

別所線居酒屋お帰りきっぷを扱っているお店「居酒屋のあ」さんは上田駅お城口左手のローソンのある東急ビルの地下街にあります。「別所線と塩田暮らし応援団」から壁に貼る告知ポスターをお贈りしました。これまで利用者は1週間に1～2名とのこと。別所線沿線の方にはぜひご利用いただきたいです。

一人当たり2,000円以上のお会計で別所線上田駅から上田原駅までの、3,000円以上で上田駅から大学前駅までの居酒屋お帰りきっぷをプレゼント。別所線とお店が提携して発行している「居酒屋お帰りきっぷ」は「居酒屋のあ」以外に「旬彩料理とお酒 りんせん『穀』」（相鉄相鉄フレッサイン長野上田駅前）、「熱烈ホルモン ぶう」（上田市天神1-6-2）で扱っています。会計時にお申し出ください。



居酒屋のあ

し お だ ト ッ コ ト コ

別所線がもたらす一石八鳥



INDEX

｜特集：別所線の一石八鳥とは？

｜別所線利用者座談会「乗るのが一番の応援 上田の人にもふらっと乗ってほしい！」

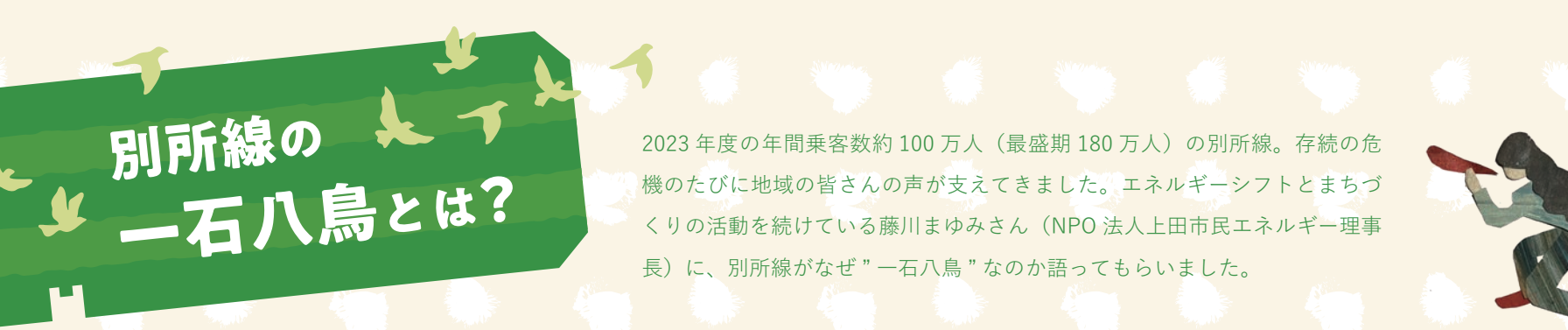
｜別所線のある風景を撮り続けて20年

｜別所線に関するご意見や思い出募集

｜塩田産のでんきが別所線を動かします

｜お酒を飲む日は別所線で！「居酒屋お帰りきっぷ」

Vol.2



2023年度の年間乗客数約100万人（最盛期180万人）の別所線。存続の危機のたびに地域の皆さんの声が支えてきました。エネルギーシフトとまちづくりの活動を続けている藤川まゆみさん（NPO法人上田市民エネルギー理事長）に、別所線がなぜ「一石八鳥」なのか話してもらいました。

別所線は上田市民みんなの暮らしを支えています

公共交通は豊かに暮らすカギになる

私たち上田市民エネルギーは「上田に住み続けられるために」をテーマに活動しています。ひとつの柱は「気候変動」を止めるための取り組み。もうひとつの柱は持続可能な地域社会をつくるための「まちづくり」で、2021年から上田リバース会議という取り組みを進めています。リバースはrebirth（再生）とreverse（逆行）のふたつの意味を持たせており、市民の視点で行政や企業や学生など、立場の垣根を越えて一緒に学び対話して、上田のまちづくりを考えてきました。

2021年11月の上田リバース会議に、「交通まちづくり」の第一人者関西大学の宇都宮浄人教授をお呼びしました。宇都宮先生の「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」という言葉で、上田が人口減少・超高齢化しても豊かに暮らせるカギが公共交通にあることを初めて知りました。

宇都宮先生は、公共交通がもたらす心の豊かさやシンビック・プライド（住民の誇りや愛着）にも言及しています。たまたまテレビを見ていたら別所線が出てきて、地元の女性が「別所線があることが心のよりどころ」とコメントしたそうです。上田市民の別所線への思いの深さは、2024年11月に行われた、昔の別所線や塩田平が写る8ミリフィルム上映会で、さらに裏付けられました。（『しおだトッコトコ』Vol.1の特集記事をご覧ください）



1 歩数が増えて健康に&医療費削減

健康のために、メタボ対策のために、歩かなくっちゃと思っている人は多いですが、歩く習慣を身につけるのは難しいもの。別所線の最寄り駅まで歩いて行ける距離の人なら「自宅から駅まで」+「降りた駅から目的地まで」でかなり歩数を稼げそうです。徒歩10分は約1000歩とすると、自宅から駅まで15分だとしたら往復3000歩は稼げます。降りた駅から目的地まで歩くと、さらに加算！厚労省は1日8000歩（65歳以上は6000歩）を健康維持のために推奨しています。

上田市の「うえいく」というアプリをご存じですか？ 毎日の歩数の記録はもちろん、登録している人（約5000人）の歩数ランキングで毎日の自分の順位がわかるなどモチベーションを継続させる工夫もされています。

たくさん歩いた日はよく眠れるし、ごはんも美味しく食べられるという人は多いはず。公共交通利用は徒歩とセットです。実は歩くのが好きな方、ダイエットしている方、健康診断で運動不足を指摘されている方、別所線でいつの間にか歩数を稼げるライフスタイルはいかがですか。

富山市では「公共交通+徒歩」の政策を進めたところ医療費が大幅削減。その浮いた予算を市全域の行政サービスの充実に活用しています。

公共交通存続と廃止のコストは数字で比べられる

持続可能な地域社会をつくるために公共交通からはじめるのは、ハードルが高く感じられるかもしれません。ですが、公共交通の活性化で交通事故や渋滞が減ることは実証済みですし、公共交通を軸にまちづくりを進めた富山市では、高齢者の医療費が年間7億9000万円減りました。公共交通を頻繁に利用する高齢者は医療費が下がり、そうでない人は上がるというデータも出ました。また、公共交通の恩恵は自治体全体に及びます（この話は「1歩数がふえて健康&医療費削減」や「7まちなか活性化」の項目をぜひご一読ください）。

そこで今、注目しているのが「クロスセクター効果」という指標です。もし別所線がなくなった場合、それまで利用していた年間100万人の移動手段を確保するために市営バスやタクシーといった別の方法が必要になります。その場合の行政コストを算出して、別所線を存続させた場合の行政コストと比較して定量的に検討できるという手法です。

公共交通があることでもたらされるたくさんの効果を、私たちは「一石八鳥」という言葉で表現しました。その詳細は次項からぜひご覧ください。

今年の3月15日から5年間、別所線は昼間の時間帯で上田駅～下之郷駅間を増便する実証実験をスタートします。上田の市民、行政などみんなで知恵を出しあって公共交通を利用しやすく住み続けられる上田を一緒につくっていきましょう！

藤川 まゆみ NPO法人上田市民エネルギー理事長

広島県福山市生まれ。2005年に上田市に移住。エネルギーシフトとまちづくりを団体のミッションとして、市民出資型太陽光発電「相乗りくん」プロジェクト、高校や地域での断熱ワークショップ、持続可能なまちづくりを進める「上田リバース会議」の企画運営などに奔走している。



上田市健康づくり応援アプリ「うえいく」



Android iPhone

ダウンロードはこちら▶



2 交通事故が減る

交通事故は誰にとっても身近なリスクですが、移動手段によって危険性は大きく異なります。2022年度の全国の自動車事故による年間死者数は2599人と非常に多い一方で、バス（3人）、電車（261人・乗客の死者数は0）、飛行機（9人）の死者数は極めて少なく、公共交通の安全性が際立ちます。また、車に年1万km×50年間乗り続けた場合、100人に1人が死亡事故の被害者になり、250人に1人が死亡事故の加害者になるというデータもあります*。

一方で、日本の交通事故死者は、歩行者と自転車の占める割合が非常に高く、合わせて50%を超えます。歩道や自転車道の整備不足、車両と歩行者が同じ道路を共有する状況が影響していると考えられますが、車両数そのものを減らすことも有効です。別所線の利用は、事故リスクを大幅に減らす面でも効果ありと言えそうです。

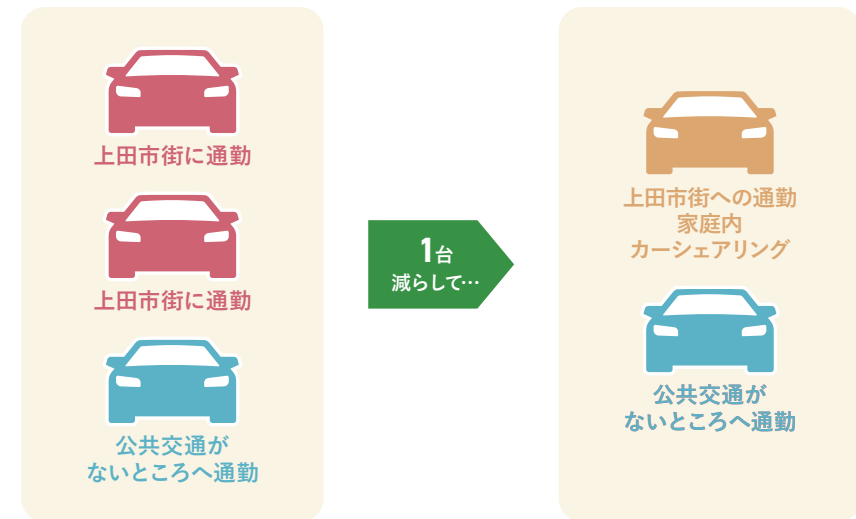
出典：JCOMM ホームページ MM 関連資料集



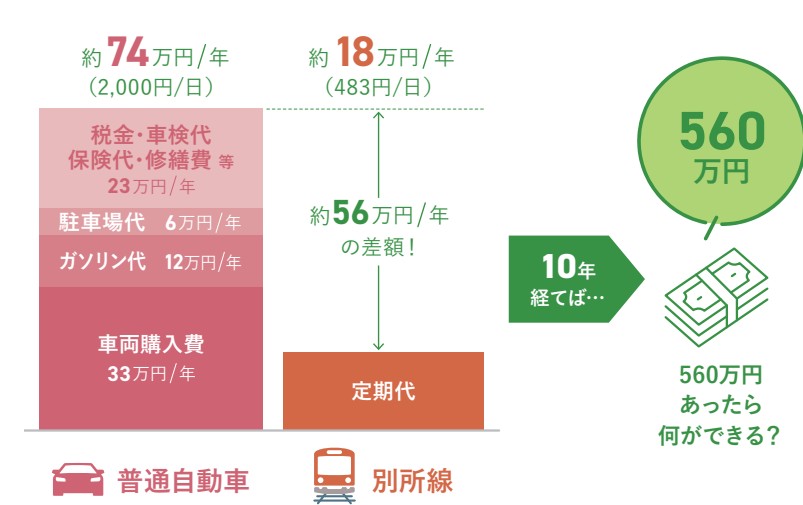
3 家計に優しい！

自家用車（普通自動車）1台にかかるお金は、別所線の定期券代と比較すると、年56万円も多いという試算があります。10年で560万円浮くので、家計がずいぶん楽になります。ガソリン代が高騰している今、その差はさらに開く可能性が。とはいえ、いきなり車なし生活は無理というもの。3台ある車を1台減らすのならどうでしょうか。別所線の回数券も併用して家庭内カーシェアリングという手もあります。車を使う日と別所線を使う日を家族でシェアするのです。回数券は、春と秋に限定発売され、普通運賃から16%安くなる「マイレールチケットQR（自治会回数券）」や、1割分トクする「TicketQR回数券」があります。

家庭内カーシェアリングのイメージ



車と別所線の費用比較（一例）



車の日は……
・郊外の園芸店に寄ろうかな
・日用品のまとめ買いをしよう

別所線の日は……
・気になっていたお店で飲み会しようかな
・読書タイムにしよう

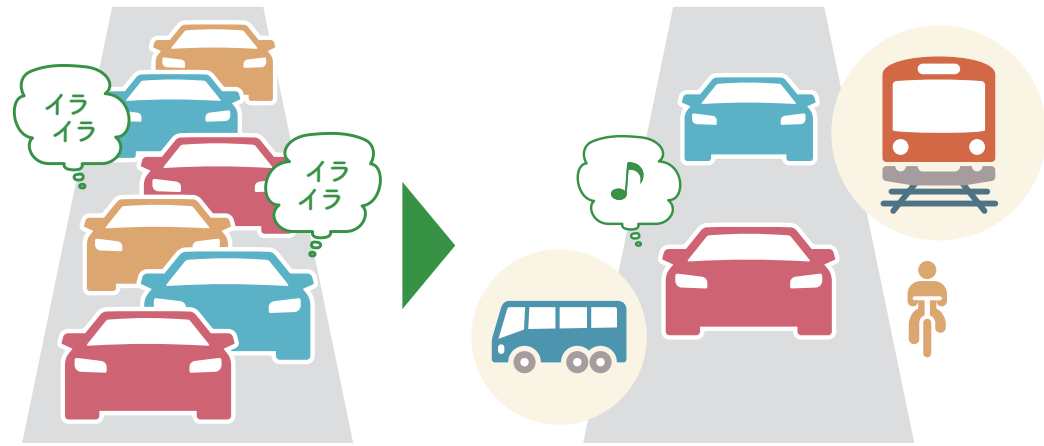
舞田駅⇄上田駅間の通勤で家族2名がカーシェアリングしたとしたり、1年間で48万円も減額に！？別所線片道500円。1名あたり別所線を週3回往復利用したとして年間144往復。5,000円で5,500円分使える回数券なら年26回購入する計算に。回数券5,000円×26回×2名=26万円。1年あたりの車1台所有コスト74万円-2名分の回数券26万円=48万円。家庭内カーシェアリングで浮いたお金の使い道を考える楽しみも生まれます！

4 渋滞が減る

ニューヨークで、ラッシュ時に市内に入る車から通行料を徴収したら、多くの人が公共交通利用や車の相乗りへ行動を変えたそうです。その結果、渋滞が減り、運転の所要時間が48%も減りました。

上田市では、これと逆の出来事が2019年に起きました。台風19号で別所線の赤い橋が落ちて復旧するまで、別所線通勤からマイカー通勤に切り換えた人が多かったため、並行している青木と上田間の国道が大渋滞してしまったのです。実は、公共交通がなくなると渋滞がひどくなることを、この時私たちは体験していたのです。公共交通があることが、道路の渋滞を緩和しているのです。

道路渋滞が少なくなる！



みんなが自家用車を使うと
道路は渋滞気味に……

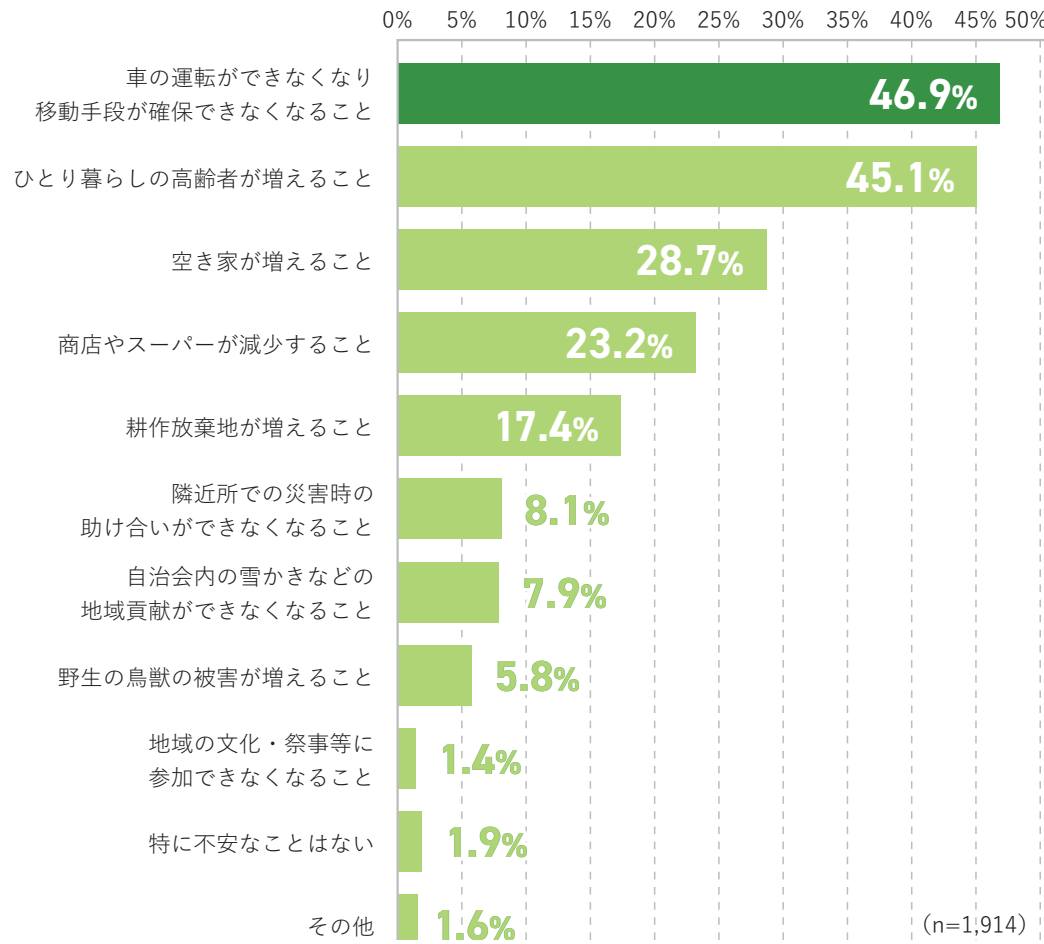
自家用車の代わりに鉄道やバスなどの
公共交通を利用すると、渋滞は解消
どの移動手段でも安全に目的地に到着！

出典：「上田市都市計画マスタープラン 2024 年版」

5 移動の自由・ 移動の選択肢が増える

2019年10月の上田市住民アンケートの結果から上田市民の最大の不安は「(将来的に) 移動手段が確保できなくなること」でした。もし別所線がなくなったら？沿線の高齢者の免許返納は免許返納は進みにくくなり、交通事故のリスクが高まります。返納した場合、外出が難しくなり、日常生活に支障が出たり、運動量が減って健康を損なったりする方が増えるかもしれません。高校生の通学には家族の送迎が必要となったり、進路選択や部活動の選択に影響が出たり、家族の負担が増える可能性もあります。

今は使っていないくても、高齢になり運転できなくなった時、子どもが育って高校生になった時、またはいざという時の移動の自由と選択肢が保障されていることが、塩田の暮らしの安心感を支えています。別所線は地域住民の移動の選択肢であり、移動の自由を守っているのです。



出典：「第二次上田市総合計画後期まちづくり計画」

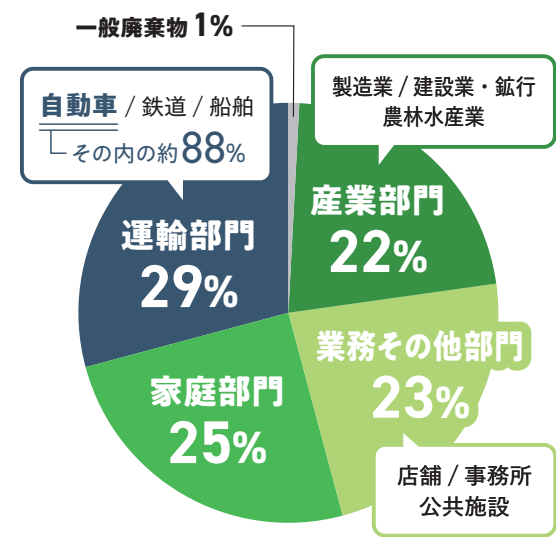


6 別所線は地球を守る！ 温暖化との関係

2024年は地球全体でも日本でも史上最高気温を記録した年になりました。長野県に住んでいても気候変動を身近に感じた人は多かったのではないのでしょうか？

気候変動の最大の原因は人間の活動によるCO2の排出で、上田市では自家用車も含む運輸部門が最大の排出源です。交通機関の中では、鉄道が最もCO2を出しません。身近なエコ活動の中で最も効果が高いのは、車の運転を減らすことです。1ヶ月に1回は別所線を使ったり、飲み会の日には別所線で往復したりする人が増えると、大きな効果につながります。

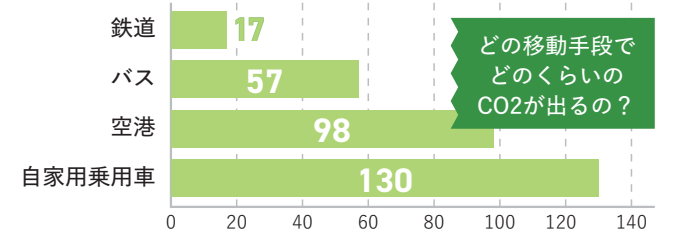
上田市の部門別CO2排出量（2021年）



* 自家用車の排出量は運輸部門に含まれます。

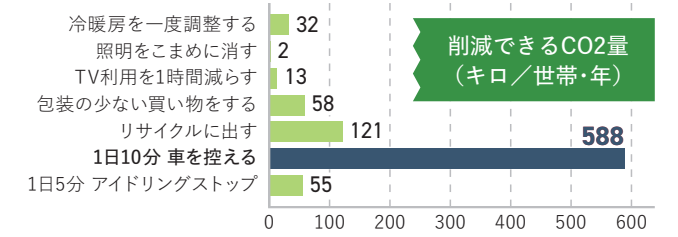
上田市の部門別CO2排出量（出典：環境省自治体カルテ）

交通手段別CO2排出量



出典：地球温暖化防止活動推進センター

エコ活動別の1年間のCO2削減量



出典：国土交通省 HP

7 まちなか活性化

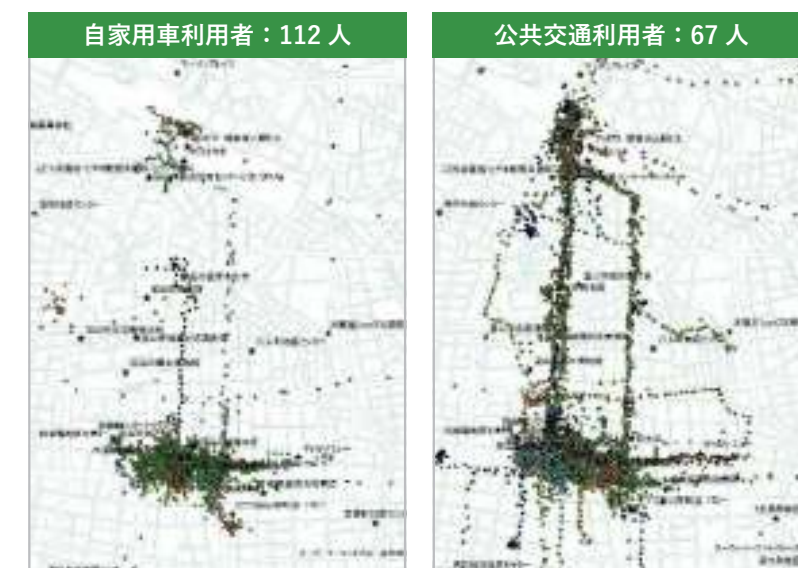
まちの中心だけが賑やかになっても、郊外や農村部の人たちには関係ないと思われるかもしれません。でも実はまちなかの活性化は行政サービスの向上や地域の課題解決のための原資になります。

たとえば、まちなかが活性化して地価が上がると自治体の固定資産税収入が上がります。それを使って郊外や農村村も含めた自治体全体の行政サービスを充実させることができるのです。

それにはまちなかを歩く人を増やすことが必要です。歩き回る人が多いまちは売上が向上します。徒歩がセットになる公共交通の利用増加が、まちなかの活性化のカギを握るのです。

富山市の調査結果では、公共交通でまちなかに来る人の方が自動車で来る人より、あちこち歩き回っているのが一目で分かります。自家用車での移動は目的地のみにピンポイントで行くため、まちを歩くことにつながりにくいのです。

中心市街地の回遊状況



凡例 ●9:00-11:59 ●12:00-14:59 ●15:00-17:59 ●18:00-23:59
※調査用端末機「おでかけっち」で10秒毎に取得した位置データ(GPS)で観測した時間

出典：富山市「高齢社会における交通と健康モニタリング調査」報告書

8 別所線での移動は自由時間

車での移動は運転に集中する必要がある”ながら”はご法度。別所線での移動中は「本を読む」「イヤホンで英会話学習」「スマホでメール返信やSNS」「おしゃべり」「風景をぼんやり眺める」「資格試験の勉強」と、いろんなことができます。もちろんうたた寝したり、のんびり過ごすのもいいですね。

通勤・通学で別所線に片道20分乗る場合、年間173時間の自由時間が生まれます。たとえば、英検2級の合格に必要な勉強時間は、一般的には150～400時間と言われています。別所線に乗っている時間だけで、1年後には英検2級に合格できるかもしれませんね。



乗るのが一番の応援 上田の人にも ふらっと乗ってほしい！

別所線を利用しているいろんな人の声を聞きたい！
ということで、3名の方にご参加いただきました。
乗っていないと分からないお話が、たくさん出てきました。

松江 私はふだんの移動は車です。上田に飲みに行く時や、東京への出張や富山への帰省時に別所線を使います。帰りの新幹線で気兼ねなく（缶ビールを）プシュッと飲めるのはいいです（笑）。

松井 僕は通勤で、朝7時台から8時台の便を使っています。帰りは早いと6時台、飲み会の時は終電です。バスも使っています。さらに、獅子舞をやっていて体を絞らないといけない時は（笑）、ロードバイク（自転車）で行くこともあります。

平澤 僕も自転車が好きなので、夏場は基本自転車通勤です。雨や雪、冬場は別所線を使います。行きは雨で別所線、帰りに晴れていたらシェアサイクルを使うことも。イオンのポートから乗って、赤坂上駅のポートで返却します。僕はチケットQRで乗っているんですが、おふたりは定期券や回数券を使っているんですか？

松江 マイレールチケットQRです。使用期限がなくて16%お得な回数券です。

平澤 知らなかった……！

松井 僕も同じです。バスや車を使うこともあるので、定期券より実用性が高いんですね。みなさん、別所線を使っているいいなと思うところはありますか？

松江 眺めがいいよね。別所から八木沢、舞田のあたりで独鈷山が見えるところは、特にいい。

平澤 僕は川ですね。千曲川を渡るところは気持ちいいです。

松井 僕もやっぱり景色ですね。5～6月の田んぼに水が入っている時は最高です。田植え直後もいいし、稲穂が揺れる時期もいいな。

松江 平澤さんは、別所方面には乗りませんか？

平澤 温泉は好きだから行くんですが、別所線だと往復すると1000円かかってしまい、温泉に入るより高くなってしまいます。

松江 電車に乗っている間は、どんな風に過ごしているんですか？

松井 本を読んだり仕事の資料に目を通したりしています。

平澤 僕は5分程度しか乗車しないので、ほぼ何もできません。学生さんだと、単語帳を開いていたたり、勉強をしていたり。

松井 なんとなく「今、テスト期間かな？」とわかりますよね（笑）。勉強したりおしゃべりしたり、みんな気ままに過ごしていますね。

平澤 松井さんは通勤で自家用車を使うことはないんですか？

松井 うちの1台の車を平日は妻が使って、土日は家族のお出かけに使っています。



平澤 家庭内カーシェアリングですね！ 松井さんはバスも使っているんですね。

松井 始業に間に合う便が1本しかないのですが、毎日ですが、割安なのと乗ることで応援したいので、たまに利用してます。

平澤 松江さんは飲み会の日に代行やタクシーは使わないですか？

松江 使ったことがないんです。別所温泉までだと高額になりますよね。終電が22時47分だから、もう少し遅いと嬉しいんだけど。でも、別所温泉駅に着いたら乗っていたのは私ひとりということもあるから、なかなか難しいかな。

松井 別所温泉駅で降りる人は、同志みたいな気持ちですよ。下之郷駅までなら23時台までであるから、そこから先は手押しのトロロコを貸してくれたらいいのに……。

一同 笑

松江 下之郷駅から歩いて帰ったことはあります？

松井 あります。1時間くらいかかりました。（酔ってて）まっすぐ歩けない状況でしたけど（笑）。

平澤 僕は生まれ育ったのは菅平なので、別所線にはほとんど乗ったことがなかったんです。城下駅や下之郷駅で上りと下りが行き違いするの知らなくて。

別所線ユーザー



松江 朋子さん
シェアハウス・別所ヴィレッジ運営

ふだんは車。飲みに行く時や新幹線に乗る時に別所線を使う。
最寄り駅は別所温泉駅。



松井 治さん
上田商工会議所職員

別所線は通勤で利用。
最寄り駅は別所温泉駅。



平澤 拓海さん
NPO 法人上田市民エネルギー職員

別所線は通勤で利用。
最寄り駅は赤坂上駅。

松井 単線のローカル線ならではのですね。別所線は、一番前しか開かない駅があるじゃないですか。それを知らないで後ろで待っていた人が降りそびれることがあります。

松江 私もその経験あります！ 上田原のあたりで「開かないな」と思っていたら、降りそびれました。

松井 別所線への要望ってありますか？

松江 別所線へというより上田の街の人向けになってしまうんですが、別所線に乗って別所温泉に来てほしいですね。上田出身で「別所温泉に来たのは小学校の遠足以来です」と言っていた人がいて、それはもったいないなと。別所にある国宝の八角三重塔や、常楽寺の重要文化財の石造多宝塔は、大人になって良さがわかります。大人こそ、そういった文

化財を見て、温泉入ってビール飲んで……というのを年1回でいいからやってほしいな。

松井 今はサウナも2軒あるんですね。

松江 1軒は私が設計しました。すごく素敵なサウナですよ。

松井 お酒を絡めたイベントもいいですね。中野駅そばにある若林醸造さんが協力している「呑み鉄 Train」は盛り上がったと聞いています。それに若林醸造さんが主催する「月吉野 新酒会」の時毎回大盛況で、中野駅で大勢の人が下車 していて驚きます。

平澤 要望としては、やっぱり運賃を安くしてほしいかな。

松井 市民割はもう少しあってもいいかもしれませんね。僕の知り合いで、別所線を使って長野市まで通勤している人がいます。やっ

ぱり乗るのが一番の応援という意識があるんじゃないでしょうか。なので、一緒に応援している同志のように感じています。

松江 何か面白いイベントでも盛り上げたいですね。みなさんぜひ、別所にふらっと来てください。



別所線のある風景を撮り続けて20年

岡田フォトオフィス

岡田光司さん・岡田康子さん夫妻

塩田らしい写真に欠かせない別所線

1998年に千葉県から移住してきた岡田さん夫妻は、塩田町駅まで徒歩7分ほどのところに住み続けています。「当時はまだ子どもが小さくて、別所線で小さな旅を楽しんでいました」（康子さん）。日本全国の風景写真を撮っていた光司さんは、自宅に戻るとフィルムを切り出す作業に没頭します。「作業中に聞こえる別所線の音が気になって線路へ行き、小さな鉄橋を見つけたこともありました」。

光司さんは20年ほど前から別所線を撮るようになりました。「私が『塩田三山』と呼んでいる独鈷山・女神岳・夫神岳のどれかと田園風景、そして別所線の3つが揃うと、ああ塩田だなと感じます」（光司さん）。特に好きな撮影スポットは、下之郷駅と中塩田駅の間にある下喜農道踏切と、八木沢駅と舞田駅の間だそうです。

撮るだけでなく利用もしています。「東京に出張する時は、車より便利です」（康子さん）。「趣味のランニングで疲れると、乗って帰ることがあります（笑）」（光司さん）。息子さんが高校生の時は通学で使っていました。「12ヶ月通学定期券はかなり安いし、雪が降る時もいちばん早くて安全で、助かりました。息子が大学受験1週間前に乗り過ぎてしまった時は、心配した運転士さんから『受験生？』と声をかけられたそうです。話してみると高校の先輩だったみたいです。そんなやりとりも、別所線ならではのですね」（康子さん）。

別所線への思いは、2022年10月に刊行された夫妻初の写真絵本『赤い鉄橋を渡っていくよ』に余すことなく込められています。光司さんが「しばらく乗っていないと、今どんな花が咲いているのか気になります。これからも、乗るのが楽しい電車でいてほしいですね」としめくくりました。



塩田平を走る別所線、塩田の山並みを捉えた写真。

Profile



岡田光司・岡田康子

フォトグラファターの光司さんと、マネージメントや写真展・イベント企画、絵本執筆を手がける康子さん。光司さんは美しい一瞬を切り取ったパノラミックな風景写真で定評がある。光司さんの写真と康子さんの文章を組み合わせた写真絵本の第2弾『ひこうきがしゅっぱつします』（ともに文研出版）が2月に刊行された。