

別所線で働く鉄道パーソン名鑑

暑い日も寒い日も、365日別所線を支える“中の人”はどんな人？
今回は、中途入社された駅務係と運転士の方にお話を聞きました。
※記事内容は2025年7月時点のものです

Person
01

別所線はあたたかいお客様に恵まれています

学生時代、東急電鉄で「押し屋[※]」のバイトをしていたのが鉄道会社との最初の縁です。車掌になりたくてJR東日本に入社しました。その後運転士にも興味が出て、鶴見線を運転していました。第三セクターや地方鉄道を経て上田電鉄と、4社を経験してきました。バスドライバーや配送業もやりました。鉄道以外の仕事は、“デート”としてはよくても“本命”にはならないと言いますか。よく「鉄道が好きなんでしょ？」と聞かれるんですが、好きが1周してしまって、もはや何が好きなのか分かりません（笑）。

上田電鉄は小さな会社なので、運転士もさまざまな仕事をします。記念さっぶの企画をイチから立ち上げたり、上司とともにシフトを組んだり、事務仕事に携わったり。滞りなく流していかないとけない運転の仕事にやりがいを感じる反面、「残る仕事」にも憧れがあったので、ここでいろんなチャンス

もらえています。

運転士は社会に役立っていることがよく分かる仕事です。逆に大変なのは、仕事中心に生活を組み立てなければならないところ。勤務形態が3パターンあって不規則なと、体調を整えておくことが絶対条件ですから。休日も、夕方頃から翌日の仕事のことを考え始めます。

別所線は、ちびっこファンはもちろんですが、庭先まで出て手を振ってくれる大人の方もいます。こんなに手を振ってもらえるのは別所線だけです。通勤のお客様とは顔なじみになって、内勤で2週間ほど乗務しなかった時、「最近乗ってなかったね」と声を掛けられました。お客様のあたたかさは、別所線が一番だと思います。

※押し屋……通勤ラッシュ時、ドアに挟まった人や荷物を中に押し入れる仕事をする人

運転士 齋藤宏さん

神奈川県出身 2023年12月入社

※現在は異動して運転管理業務に携わっています



「元々はカップラーメンの開発をしたかったんです」という齋藤さん。持ち前の好奇心が、運転士以外の仕事を面白がる積極性につながっているのかもしれない。（写真は車庫にて安全を確保した上で撮影しています）

Person
02

好きが高じて通勤も仕事も別所線一色になりました

別所線が好きでよく乗りに来ていた、いちファンでした。しなの鉄道で働いたあとにいくつか違う仕事を経て、高速バスの運転や運行管理をしていた時に中途採用の募集を見て、また鉄道の仕事をしたいと応募しました。

今は駅務係として窓口で仕事をしています。きっぷの発券、ご案内、改札などの業務です。ふだんは下之郷駅にすることが多くて、列車が安全かつ時間通りに運行できるようにする指令業務を担当しています。車庫のポイントレールの切り替えも行います。転轍機を手で動かすので、緊張しますね。

勤務は24時間で朝9時から翌朝9時まで。日中は窓口業務や運転士の点呼、車庫の出入り、券売機の精算などをして、休憩をはさんで夜は日付が変わるまで仕事をしています。工事は深夜なのでその打

ち合わせも0時頃に入ることが多く、また大雪や大雨の時は確認に追われるため、仮眠は大体4時間ほどでしょうか。翌日は非番なので、別所温泉に入ってから帰宅することもあります。

私は長野市に住んでいて、しなの鉄道と別所線を乗り継いで下之郷駅の本社に通勤しています。別所線はお客様がとても近いですね。駅員と世間話をしてくれて、「いってきます」「いってらっしゃい」というやりとりがあるんです。社内の雰囲気も良くて、お客様に喜んでもらえることなら「やってみたら？」と後押ししてくれる感覚があります。勤務してまだ日が浅いので、先輩からおいしいお店を教えてください、沿線の魅力にも詳しくなりたいと思っています。

駅務係 内村信一さん

長野市出身 2025年1月入社



上田駅の窓口にて。この日一緒に勤務していたのは、別所線が好きで埼玉県から転職・移住してきた同期。上田電鉄の社内は乗り物好きが多く、好きな乗り物の話で盛り上がることも。

しおだトッコトコバックナンバー

別所線を応援するタブロイド紙『しおだトッコトコ』のバックナンバーは、こちらからご覧になれます。



しおだトッコトコ感想募集

『しおだトッコトコ』ダイジェスト+いかがでしたでしょうか。今後の活動に活かしたいので、ご感想をぜひお寄せください。



Bessho Line
Tabloid

2026
03

しおだトッコトコ

Digest+

しおだトッコトコ
Vol.1~3を
再構成した
ダイジェスト版です



ぼくらが別所線に
乗る理由

INDEX

- | 別所線利用者座談会：「お酒と別所線!? 上田駅改札横の居酒屋で別所線の魅力を語る」
- | 特集：別所線+徒歩 ~発見と元気をもらえる沿線徒歩活~
- | 特集：別所線+シェアサイクル ~組み合わせで最強の移動手段に!~
- | 特集：別所線の一石八鳥とは?
- | 別所線で働く鉄道パーソン名鑑
- | しおだトッコトコ感想募集

ダイジェスト版企画

お酒と別所線!?

上田駅改札横の居酒屋で別所線の魅力を語る

別所線上田駅の改札を出てすぐのところに、上田の地酒と美味だれ焼き鳥が味わえる「やきとり番長®」という居酒屋があります。

今回はそちらで、別所線ユーザーと「やきとり番長®」オーナーによる座談会を行いました！

別所線ユーザー

古賀寛也さん 長野大学
環境ツーリズム学部3年生



福岡県出身。最寄り駅は三好町駅。やきとり番長®にもよく顔を出す。

三浦大介さん 会社員



上田市出身。鉄道会社で車両整備などの仕事に携わる。三好町駅近くに家を建てた。

富永陽生さん 長野大学
環境ツーリズム学部3年生



埼玉県出身。大学前駅近くに住む。やきとり番長®でアルバイトをしている。

小林誠さん 「やきとり番長®」オーナー



上田市出身。「番長グループ」として上田・松本・札幌で飲食店を営む。「やきとり JAPAN フェスティバル」信州上田大会の立役者のひとりでもある。

小林 僕は、最初は原町で店をやっていました。その後、大河ドラマ「真田丸」放映の1年前に、日本酒が好きな市役所の人と、上田駅前の上田のすべての蔵の酒が飲めて焼き鳥が食べられるお店がないという話になって。そんな時にこの改札横の場所が空いて僕にも話が来て、即決でした。今年で11年目ですが、それだけ経つと“文化”ができてきます。別所線の発車ベルが鳴ってから店を出て乗って帰る、なんていう人もいますよ。上田の外の人からは、「改札出たすぐ赤提灯って、上田はどんだけ飲む文化があるの」と言われることもあります。

三浦 たしかに、改札出たすぐ焼き鳥と地酒があるなんて、どんだけ飲んべえなまちなのか(笑)。

小林 別所線もそうですが、昔の街は駅を中心に盛り上がっていったと思うんです。10年後、20年後にはまたそんな風に上田駅を中心に盛り上がっていたら最高だなと思っています。

三浦 オーナーからこんなふう聞くのは初めてですね。人が集まると新しい文化が生まれる。私は、まさにその文化に乗っちゃった人ですね(笑)。

小林 昔、上田が一番盛り上がっていた時期には、駅々に独自の文化がありました。今もいろんな“点”や“線”はあるけれど、面にする力が弱い。それこそ電鉄さん、利用者、沿線の事業者、大学も含めて、どんな駅でどんな沿線にしていきたいかを話したほうがいいと思うんです。別所線沿線という面全体でやっていけば、すごい力になるんじゃないかな。



実はいろいろ仕掛けている別所線

小林 僕がうとだけかもしれないけど、別所線のイベント情報って入ってきます？せっかくいいことをやっているのに、なかなか伝わってこない。

三浦 上田電鉄のサイトと公式Xでは出ています。もったいないですよ。知っている人はしっかりチェックして行っているの。

富永 イベントと言えば、昨年12月の「別所線エコチケ」は、駅にチラシがパーッと貼ってあったので気づいてすぐ買いました。

古賀 僕は買えませんでした。サークルのグループLINEに先輩が情報を送ってくれていたのを見るのが遅れちゃって。ただ、僕が住んでいるアパートの大家さんは、年2回「マイルールチケット」を入居者に配ってくれるんです……！

小林・三浦 すごい！

小林 上田電鉄さんのTicketQRが近隣加盟店でも使えると、利用促進になりそう。店でも使えてそのまま改札も通れる、みたいな。そういえば、駅前の居酒屋で帰りの切符をくれる「お帰りきっぷ」もやりましたよね。

沿線にはおいしいものが点在している

三浦 上田駅から別所線を利用する人におすすめの行き先はありますか？

古賀 大学前駅より先は、別所温泉駅を除けばあまり知られていないんじゃないでしょうか。長生も大学前駅から上田駅側に住んでいる人が多いので。でも、そこにこそ魅力があると伝えたいですね。魅力っていうのは、居酒屋です！

富永 この前、古賀さんと別の友だちと3人で下之郷駅近くの「やきとりふっちゃん」という居酒屋に行ったよね。

古賀 店主の方は農家で、僕たちも農業をやっているの、いろいろ話をしました。塩田の方々と飲む会もあって、中塩田駅や塩田町駅の近くにもいくつか飲み屋さんがあることを知りました。別所温泉駅にもおすすめの居酒

屋がいくつかあります。そういう魅力もPRしたいですね。

三浦 沿線上の居酒屋マップがあればわかりやすいかもしれない。

小林 1回イベントをやってもいいかもしれないね。「別所線バル」みたいな。

富永 僕は、おすすめの場所が全然思いつかなかったです。

古賀 中野駅の「中野食堂」もいいですよ。アットホームな感じで。

三浦 僕も1回行きました。安く食べられて、すごくおいしかった。

富永 そういうお店を全然知らない僕と同じような人はけっこういるんじゃないかと思えます。

三浦 僕がいちばん魅力的だと思っているのは日本酒「月吉野」の若林醸造かな。中野駅からすぐで、今は予約制の試飲会もやっているの、行ってみたいんですね。

あとは古賀くんも言っていたけれど、きれいな景色。別所線が田んぼの真ん中を突っ切って、背景には独鈷山が見える魅力的な風景を生かせたら。あとね、塩田のあたりをモデルにした小説があるんですよ。

富永 『小説 独鈷山』ですね。書店で見たことがあります。

三浦 すごく感動しました。1960年代のその地域に住む少年の視点で書いていて、上田にしかないような方言も出てきます。

別所線があるから生きる

古賀 別所の北向観音で「氷灯ろう夢まつり」のイベントに関わったんですが、期間中の土日は別所線がTicketQR限定で無料だったんですよ。それもあってか、人出がすごかったです。上田の花火大会の日も無料になるんですよ。イベントの時は飲みたい人も多し、無料で電車に乗れるのはかなり大きな魅力だと思います。

小林 商売も、集客が厳しい日にがんばるよりは、見込める日に売上を伸ばすことを考えたほうがいい。だからイベント時に何か仕掛けるのはアリだね。ただ、運行には費用がかかっているんだから、たとえば沿線事業者や関

わる人が利益を出せるスキームをつくって運賃無料の原資をまかなえるといいですよね。今後につながるし、タダにする意味も出てくるんじゃないかな。

富永 イベント時の無料は、混雑緩和にも貢献しているのかもしれないですね。無料じゃないとチケット購入や降車で大混雑になってダイヤが乱れてしまうとか。

三浦 それもあるかもしれないね。

小林 焼き鳥電車ってつくれないですかね？

三浦 桜の時期はいいかもしれない。窓も開けられる(笑)。

小林 沿線焼き鳥フェスもいいな。今日の座談会にオブザーバー参加してくれたこの店の店長(金垣拓也さん)は、毎日ここに立っていて感じることはある？

金垣 上田6蔵の酒が揃っている居酒屋は上田市ではこの店だけなんです。そういう特別な場所だからか、若林醸造さんが別所線とコラボした日本酒を卸してくれたりとか、日本酒関係の方々がここを紹介してくれたり使ってくれたりとか、何かイベントがあれば僕のLINEに連絡をくれたりとか、鼻真にしてきていることをすごく感じます。お客さんでいうと、常連さんが前を通りかかると、三浦さんじゃないですけど「見つかつちゃったからしょうがないなあ」とまんざらでもなさそうな顔でお店に寄ってきて、ここが楽しく飲む理由になっているなど。

古賀 僕が番長の前を通る時は、いつも店長さんがいるかなと思って見ちゃいます。僕からするとここは改札の一部。中で飲んでいても、人が流れはじめると改札が開いた合図だからお会計のタイミングだとわかる。そういうことも独特の魅力ですよ。

小林 やっぱ別所線があるからこの場所が活きるのかな。そう思います。

Information



やきとり番長 上田駅ナカ店

上田6蔵の日本酒、クラフトビール、美味だれ焼き鳥、信州そばなど信州グルメが味わえるカウンター9席の店。

営業時間：〈月～金〉17:00～0:00
〈土〉15:00～0:00 〈日祝〉15:00～22:00
定休日：無休

別所線から徒歩8分のエリアを地図に落とし込んでみたところ、意外に徒歩圏は広いことが分かりました。そこで、寺下駅と塩田町駅周辺の2つのエリアを編集部員で歩いて散策してみることに。徒歩ならではのいろんな発見がありました。

塩田町駅エリア



塩田の中心部に位置する塩田町駅。ホームの向かいには塩田中学校。



01 小料理屋 禅美庵 (ゆずみあん)

まずは腹ごしらえのため、おいしいと評判の和食店へ。中塩田小学校の隣にある「塩田ショッピングプラザ」は飲食店やスナックなどが入っています。そこに2021年にオープンした「小料理屋 禅美庵」は、海鮮と釜めしのお店。釜めしとお刺身が味わえる「ゆずみあんセット」(1650円)は大満足でした。

☎ 0268-71-0123 営：11:30～14:00 (L.O.13:30) 17:00～22:00 (L.O.21:30) 休：木

02 A・コープ コア しおだ店

併設の直売所には塩田平の農産品や切り花が並びます。全体的に、他の直売所より少しお安めの印象。鮮魚は石川・七尾直送品が並び、週1回は訪れる編集部員Kのイチオシは、地元産大豆の豆腐と牛すじ、そしてA・コープオリジナルのごまお。

☎ 0268-38-3828 営：(月～土) 9:30～20:00 (日) 9:00～20:00 休：年に数回いずれかの水曜日 (店舗にてご確認ください)



03 オオサワ

衣類・ギフト関係を扱うギフトショップに「信州上田地どり真田丸直売所」という看板が。実は、無言館近くの「オオサワ農園」で地鶏を育てているのです。ホテルやレストランへの卸が中心ですが、店頭でも真空パックに入った冷凍品を購入できます。鶏の旨味が凝縮しており、水炊きにするとアクの少なさに驚きます。



☎ 0268-38-4506 営：9:00～17:30 休：月

04 竹花文具店

中塩田小学校のはす向かいにある文具専門店。少子化のためか、今や文具専門店は貴重な存在になりつつある中、こちらは学校用品、事務用品、画材、書道の道具、紙など実に頼もしい品ぞろえ。遊び心のあるアイテムもあります。新聞スクラップ用に紙が1枚だけ切れるカッターと、削らない鉛筆を購入。

☎ 0268-38-2088 営：8:30～19:00 (日曜・祝日は10:00～19:00) 休：火

05 バンドミー

取材日は定休日で残念……！昔からある街のパン屋さんで、オーソドックスなパンが並びます。「ミルクパン」はいわゆる牛乳パンで、大変人気なのだとか。

☎ 0268-39-8001 営：9:00～19:00 休：日・月



塩田町駅エリアは、他にもレトロな洋菓子店、洋食屋など、昔から愛されるお店がたくさんあります。帰りは、ペパーミントグリーンの駅舎がキュートな中塩田駅まで歩いて別所線に乗りました。



寺下駅エリア



「超誓寺」のすぐ下にあるから「寺下」とわかりやすい立地

01 ツルヤ神畑店

寺下駅から徒歩5分。ツルヤ、ファッション衣料とリビング用品の「バシオス」、百貨「セリア」の3店舗が集います。取材班は、ツルヤのイチ押しアイテム話で盛り上がりしました。近くにツルハドラッグやセブンイレブンもあり、お買い物に便利な場所です。



☎ 0268-23-6411 営：(月～土) 9:30～20:00 (日) 9:00～20:00 休：店舗にてご確認ください



02 産川 (さんがわ) 沿いの道

ツルヤから寺下駅に戻り、踏切を越えて反対側へ。産川という小さな川沿いを歩きます。川に近いところまで降りられる道もあり、お散歩にもってこい。取材当日は、犬と散歩している人もいました。



04 クラフトハートーカイ上田店

市内随一の品ぞろえを誇る手芸専門店。ミシン、ソーイング、編み物など手芸アイテムがてんこもり。安売りの端切れはねらい目です。入園入学オーダー、「クライ・ムキ式ソーイングスクール」もやっています。シルバニアファミリーの取り扱いも。

☎ 0268-28-9210 営：10:00～19:00 (入園入学オーダー受付11:00～17:00) 休：年末年始



03 軽井沢生活雑貨ホームバザー上田店

寺下駅から徒歩8分の「グリーンパークしおだ野」は飲食店、百貨、書店、カー用品店、メガネ店、電機店、スーパーなどが集まるショッピングモール。「軽井沢生活雑貨ホームバザー」は気の利いたアイテムぞろいで、プレゼント選びにも良さそう。編集部員Fは、長野県の靴下メーカー「TAIKO」の足袋ソックスを購入。

☎ 0268-29-4649 営：10:00～20:00 休：元旦



寺下駅エリアは、暮らしに必要なものはほとんど揃うザ・お買い物天国でした。少し足を延ばせば、人気のラーメン店が複数あったりもします。寺下駅にシェアサイクルポートがあるので、より便利に、より行動範囲を広げることも可能です。

やば、電車行っちゃった！
ま、チャリで行くか！

1本乗り遅れた時の強い味方

朝の通勤通学ラッシュまった中の8時台。高校生の私は上田原駅で8時7分の上り乗りを乗り過ごしてしまった。目の前で発車して絶望……いや、シェアサイクルがある！私は慌ててスマホを取り出し、シェアサイクルのアプリを起動。高校近くのサイクルポートに返せばいい。これで遅刻せずにすみそう。



Ueda Sta. Onsenuchi



通勤・通学に、自分らしく自由な選択を

大きい案件が片付いた翌朝、久しぶりにゆっくりコーヒーを淹れられる余裕が嬉しい。8時前、赤坂上駅からいつものように出勤……いや、別所線もいいけど、こんな日はいつもと違うことをしてみたい。天気もいいし、シェアサイクルで通勤してみようかな。

今日は天気いいから、
自転車で行こっと！

Miyoshi-cho Sta.

Akasakauze Sta.

上り坂もラクラク、
たくさん買っても大丈夫！

大きなカゴで荷物もラクラク、電動アシストで坂道も余裕！

私の家は上田駅温泉口の近く。最近、日常の買い物にシェアサイクルを活用してます。駅の北側はイオンやツルヤがあって便利だけど、こちらから行くと上り坂。でもシェアサイクルは電動なのでとっても楽なんです。大きなカゴもあるから、食料品だけでなくトイレトペーパーやお米も気にせず買えます！



終電過ぎても、
シェアサイクルがある！

終電が出てしまった！あ、シェアサイクルがある！！

今日は取引先の都合で夜の打ち合わせ。気づけば終電を逃してしまった。でも大丈夫。上田駅前にシェアサイクルポートがあるんだって。資料がずっしり入ったカバンは大きいカゴにおさまった。ここから大学前駅のポートを目指すぞ！



シェアサイクルのおかげで出かけるハードルが下がった

Ueda Sta. Oshiroguchi-Suisya-mae



シェアサイクルでめぐる、週末の自転車旅

テレビで見た自転車旅に憧れて、最近の週末はサイクリングするのが気に入っている。今日は別所温泉駅まで電車で行って、シェアサイクルで別所をぶらぶら。はずみがついて、帰りそのまま塩田平の風景を楽しみながら疾走。でもそろそろ疲れてきちゃったから、下之郷駅からは電車にしよう。この気ままさか嬉しいなあ……！



いや〜いい風！
でも疲れたから別所線に
乗っちゃおうかな



特集 別所線 + part 2

別所線 + シェアサイクル 組み合わせで最強の移動手段に！

別所線沿線には、10ヵ所のシェアサイクルポートがあります。別所線とシェアサイクルを組み合わせることで、より自由に、より短時間に、より健康な移動手段をアレンジできます。シチュエーション別7つの使い方と、実際の利用者からの声をまとめました。



Daigaku-mae Sta.

Terashita Sta.

Uedahara Sta.

Shimonogo Sta.

Bessho-onsen Sta.

渋滞知らずで車より速く着くこともある

省エネ半端ないから、
いいことしてる気分になれる



カゴが大きいから旅行帰りでも使えた！

新幹線との接続もシェアサイクルを使えば便利&短時間に



帰りを自転車にすれば、家で飲むビールがより美味しく！

今日は金曜日、家でゆっくり飲める待ちに待った週末の夜。ビールをより美味しく飲むために、帰りはあえて自転車をチョイス。汗をかいても家に帰るだけだから、問題なし。冷蔵庫の中のビールを想像すると、ペダルをこぐ足に思わず力が入る。寺下駅のポートに停めたら家まであとちょっと。シャワーとビールが待ち遠しい！

冷え冷えのビール、
待ってるよ〜！



駐車料金がからないのがいい

暑〜い夏は夜のサイクリングがおすすめ！
夜風が気持ちいい〜



シェアサイクル Shared Cycle

2026年度も、上田市のシェアサイクル事業がスタートします。期間は3月20日(金・祝)から11月30日(月)までです。今年度は自転車台数を100台へ大幅増車(昨年度比45台増)し、さらにポートも市内32か所へ拡充(昨年度比13か所増)しました。中心市街地や別所線沿線など、より便利にご利用いただけます。利用には登録が必要なので、スマートフォンにアプリをダウンロードしておきましょう。アプリから自転車の予約もできます。

- スマートフォン1つで貸出手続き完了！
- ポート間なら自由に貸出・返却可能！
- 電動アシスト付き自転車だから坂道もラクラク移動！



予約は利用20分前から

自転車が出払っていて
利用できない場合もあります



アプリのダウンロード・登録方法の詳細は
ドコモバイクシェアホームページから

料金

- 1回会員** 最初の30分 165円/回(税込)
30分を超えるごとに165円ずつ追加(1日の追加料金上限額 2,200円)
- 月額会員** 基本料金 1,650円/月(税込)
毎回最初の30分は無料、それ以降は30分ごとに110円加算
- 1日パス** コンビニで購入 1,430円/日(税込)
窓口で購入(基本料金) 1,650円/日(税込)

別所線の通勤定期を購入するとシェアサイクルの月額会員基本料(1,650円/月)が **825円/月**に！
(上田駅→下之郷駅間)



詳細はこちら

手続は
駅窓口にて

シェアサイクルポート

上田市内
32ヵ所に増設！

別所線沿線

城下駅/三好町駅/赤坂上駅/上田原駅
寺下駅/大学前駅/下之郷駅/別所温泉駅

上田駅周辺

上田駅お城口水車前/上田駅温泉口
アリオ上田

上田市内

上田城跡北駐車場/上田城跡公園南/上田城跡公園西/上田市観光会館/セブンイレブン上田城大手門店/上田市役所/北国街道柳町南/北国街道柳町正面/中央公民館/イオンスタイル上田/ユメイト/信濃国分寺駅/西部公民館/信州上田医療センター前/大星神社/城南公民館/サントミュージー/海野町/藤本つむぎ工房/パーガキング上田常田店/長野大学



別所線の 一石八鳥とは？

2024年度の年間乗客数約107.5万人（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を支えてきました。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」なのか語っていただきました。



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）



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歩数がふえて健康でクリエイティブ&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。

2025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行い、乗降客数が増えています。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。



1 歩数が増えて健康でクリエイティブに & 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。

話題の本『歩くマジで人生が変わる習慣』の著者・池田光史さんは「古今東西の偉人たちは気づいていた。歩くアイデアが降ってくる」と言っています。ヒポクラテスもダウインも二宮尊徳も歩いていました。FacebookやInstagramを運営するMeta社では、屋上を歩きながら会議をするのが日常だそうです。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、別所線ですぐ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。



『歩くマジで人生が変わる習慣』
(NewsPicks パブリッシング)

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ます。

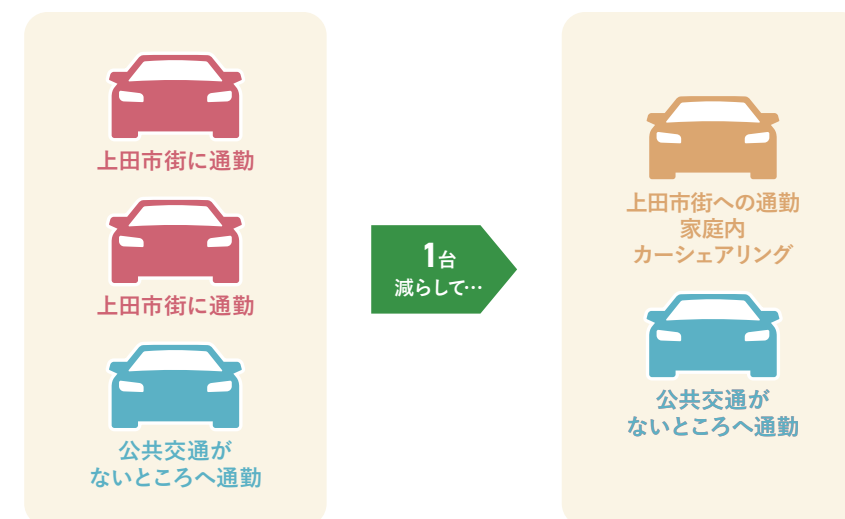
出典：JCOMM ホームページ MM 関連資料集



3 家計に優しい！

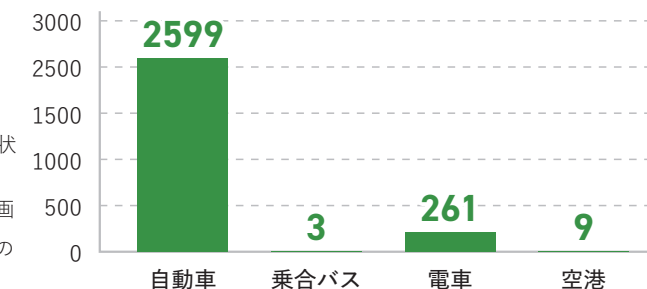
自家用車（普通自動車）1台にかかるお金は、別所線の定期券代と比較すると、年56万円も多いという試算があります。10年で560万円浮くので、家計がずいぶん楽になります。ガソリン代が高騰している今、その差はさらに開く可能性が。とはいえ、いきなり車なし生活は無理というもの。3台ある車を1台減らすのならどうでしょうか。別所線の回数券も併用して家庭内カーシェアリングという手もあります。車を使う日と別所線を使う日を家族でシェアするのです。回数券は、春と秋に限定発売され、普通運賃から16%安くなる「マイレールチケットQR（自治会回数券）」や、1割分トクする「TicketQR回数券」があります。

家庭内カーシェアリングのイメージ

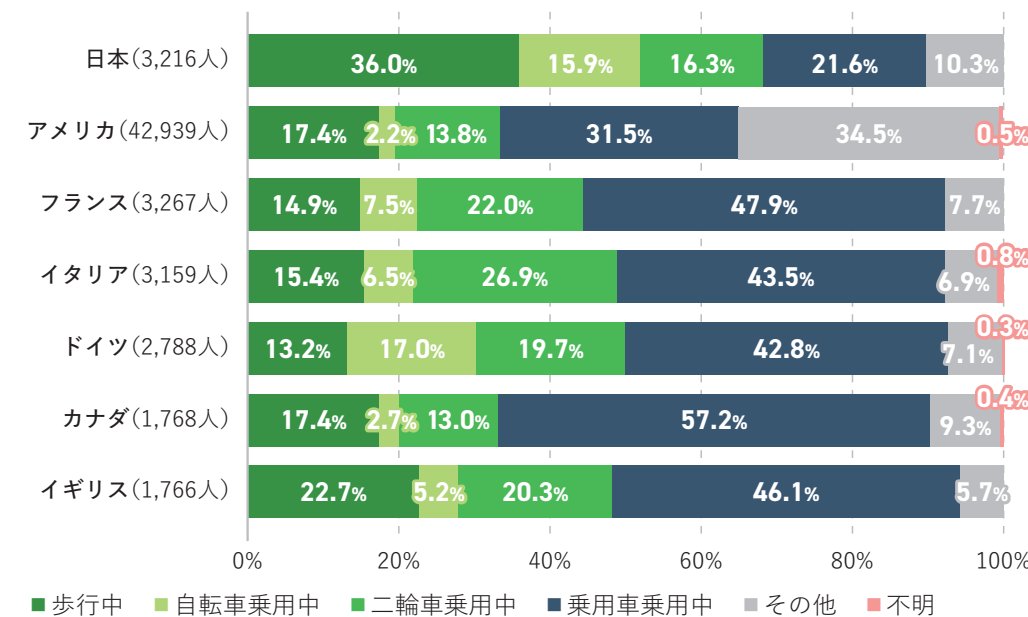


移動手段別死者数 (2022年)

出典：国土交通省：令和5年度交通事故の状況及び交通安全施策の現況
令和6年度交通安全施策に関する計画
警察庁：令和5年における交通事故の発生状況について



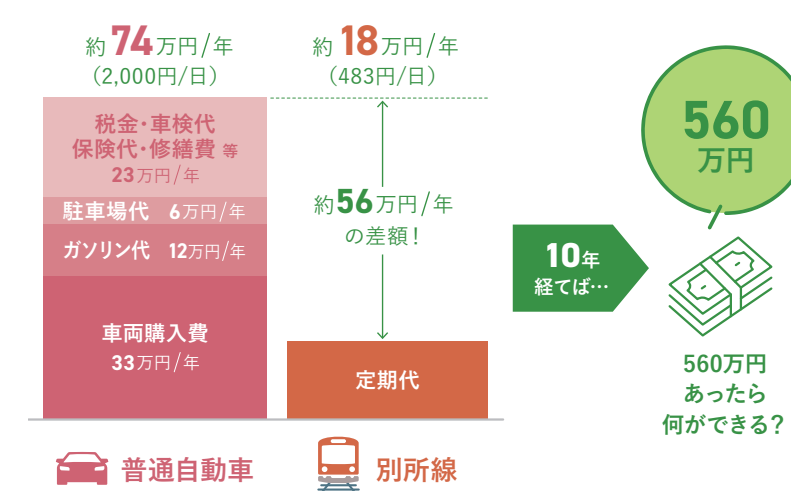
国別状態別 30日以内死者数の構成率比率 (2022年)



※国際道路交通事故データベース（IRTAD）資料（令和6年1月16日時点）による。
※アメリカ、カナダは2021年の交通事故死者数である。

出典：警察庁：令和5年における交通事故の発生状況について

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

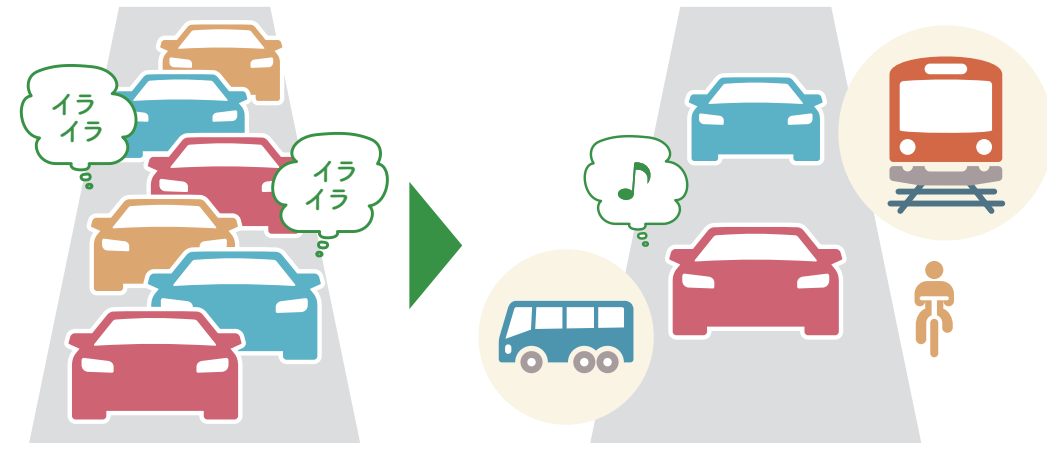
舞田駅⇄上田駅間の通勤で家族2名がカーシェアリングしたとしたり、1年間で48万円も減額に！？
別所線片道500円。
1名あたり別所線を週3回往復利用したとして年間144往復。
5,000円で5,500円分使える回数券なら年26回購入する計算に。
回数券5,000円×26回×2名=26万円。
1年あたりの車1台所有コスト74万円-2名分の回数券26万円=48万円。
家庭内カーシェアリングで浮いたお金の使い道を考える楽しみも生まれます！

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……

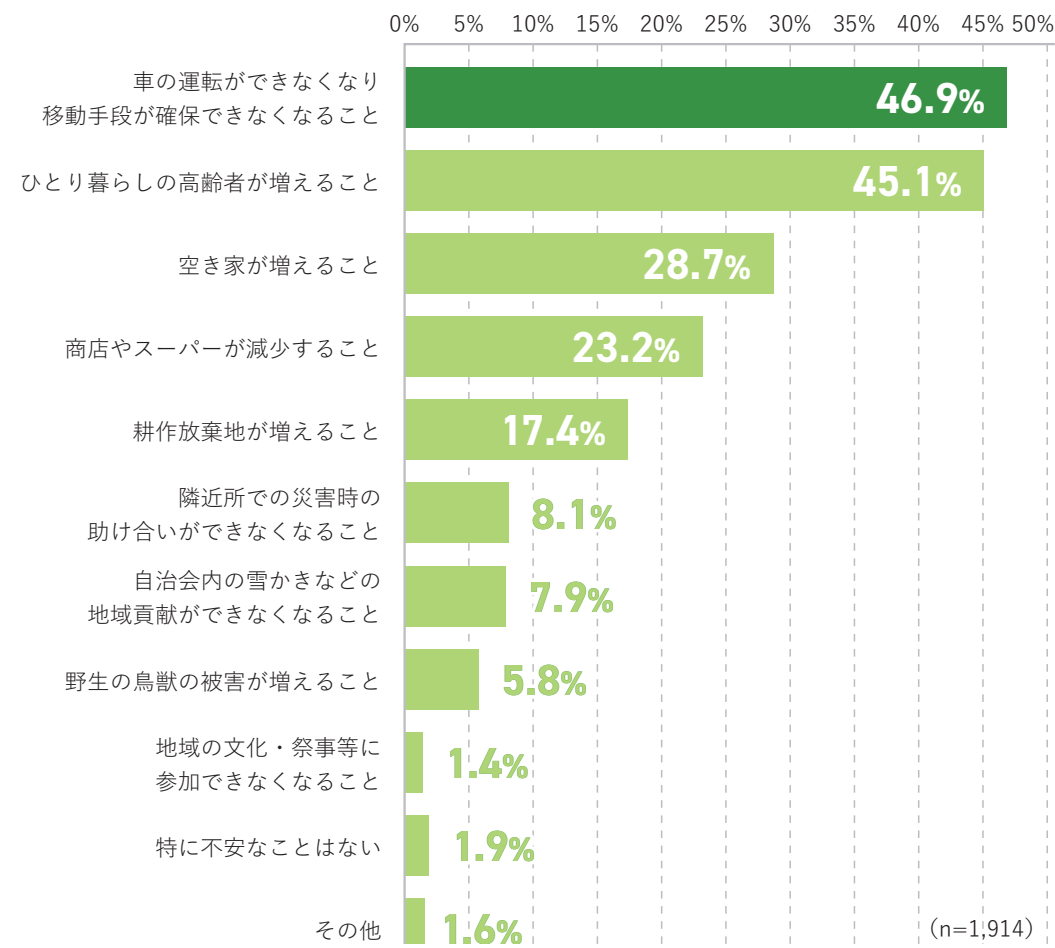
自家用車の代わりに鉄道やバスなどの
公共交通を利用すると、渋滞は解消
どの移動手段でも安全に目的地に到着!

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」

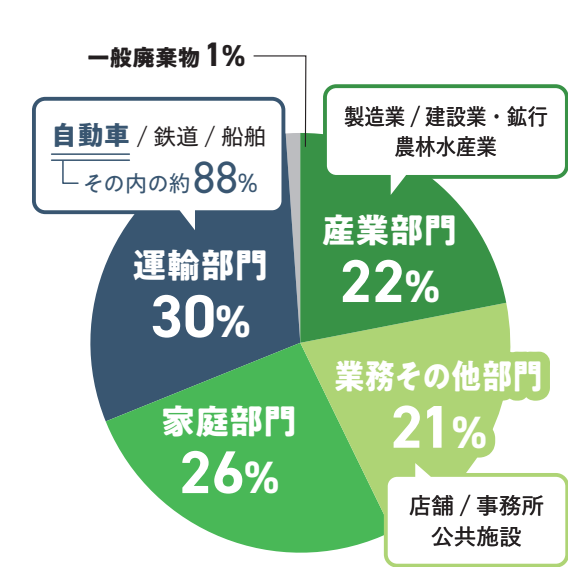


6 別所線は地球を守る! 温暖化との関係

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。

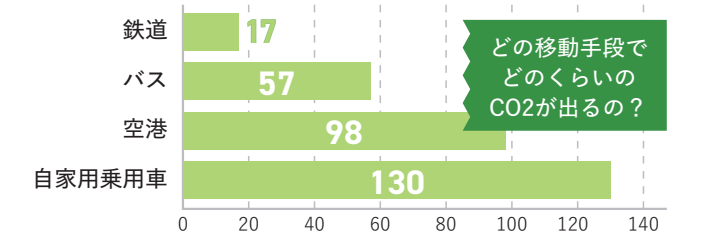
上田市の部門別CO2排出量(2022年)



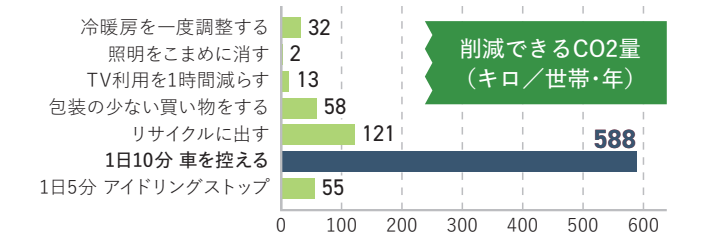
*自家用車の排出量は運輸部門に含まれます。

上田市の部門別CO2排出量
(出典：上田市地球温暖化対策地域推進計画〔区域施策編〕
進捗報告/2024年度末)

交通手段別CO2排出量



エコ活動別の1年間のCO2削減量



7 まちなか活性化

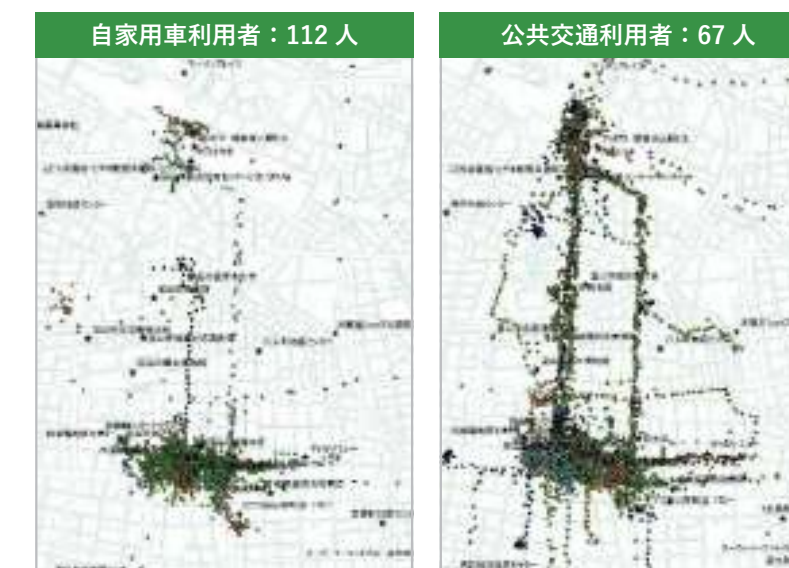
まちの中心だけが賑やかになっても、郊外や農村部の人々には関係ないと思われるかもしれません。でも実はまちなかの活性化は行政サービスの向上や地域の課題解決のための原資になります。

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山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わかります。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り「ながら」はご法度。でも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時間とされています。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。

