



お役立ち情報



お試し住宅

『買い物』、『遊ぶ場所』、『気候』、『住んでいる人』、など、移住先の疑問は尽きないものです。ぜひ、現地に来て、実際に体感することで、その疑問を解消してください。

中之条町

移住・定住コーディネーターの現地案内付きで体験移住をすることができます。

(有料、要事前予約)

場所 P11参照



中之条町地域共創課

☎ 0279-75-8837



東吾妻町

2泊3日で無料のお試し移住ができます。田舎を十分に満喫できる場所にご用意しました。

場所 P13参照



東吾妻町企画課

☎ 0279-68-2111

(内線2233)



高山村

移住・定住コーディネーターの現地案内付きで体験移住をすることができます。

(有料、要事前予約)

場所 P9参照



高山村役場地域振興課

☎ 0279-63-2111 (内線26)



空き家バンク

町内・村内の空き家の有効活用を図るため、空き家情報を広く提供しています。

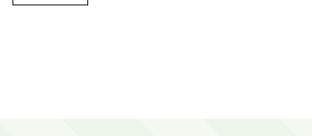
中之条町

中之条町空き家バンクは、地元不動産事業者と連携し、空き家情報を提供しています。登録件数は少ないですが、今すぐ使える物件となっています。



中之条町防災安全課

☎ 0279-26-7089



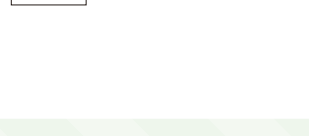
長野原町

長野原町の空き家バンク事業は、物件所有者から登録された情報を、町のHPを通じて利用を希望する方に情報提供しています。



長野原町未来ビジョン推進課

☎ 0279-82-2229



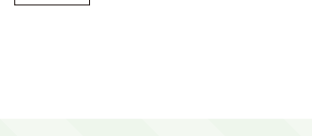
嬭恋村

嬭恋村空き家・空き地バンクでは、賃貸・売却希望の物件を登録し、移住・定住・二拠点居住を希望する方に紹介しています。



嬭恋村移住・集落支援室

☎ 0279-82-5191



別荘地(嬭恋村)

Agatsuma Life

移住者 voice

高山村 登坂 光義さん・麻衣さん

中之条町 枝 拓木さん

東吾妻町 山田 剛さん

長野原町 安部 真由美さん

嬭恋村 奇 博司さん

草津町 小池 正明さん



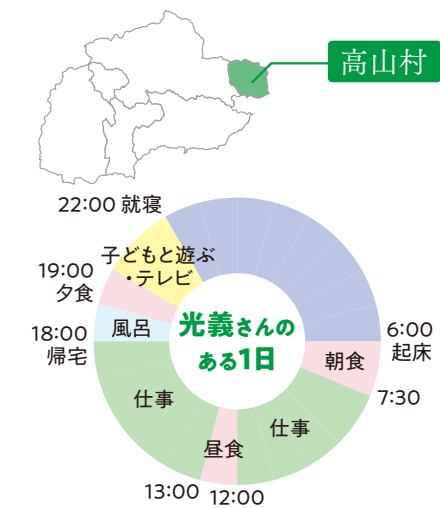
野反湖(中之条町)



登坂 光義さん・麻衣さん

Profile

東京都江戸川区出身。長年、設備工事業を営んだのち、2023年4月、家族とともに高山村へ移住。長男・一心さん、三男・一成さん、四男・一路さん、五男・一輝君、六男・一陽君、長女・一葵ちゃん、麻衣さんの母・尾崎秀子さんの9人家族。



家族で見つけた「帰る場所」

移住前は、東京・江戸川区で設備工事業を営んでいました。でも、心のどこかでずっと「ここじゃない」という感覚があったんです。「東京都の指定工事店になる」という目標を掲げ、懸命に働いてきました。目標を達成したときには大きな達成感がありましたが、その一方で「これから何を目指そう?」という気持ちが芽生えました。ちょうどその頃、子どもたちも進路に悩んでいて、家族で話し合う中で「農業をやってみようか」という選択肢が浮かびました。長男と一緒に農業学校へ通いながら農業を学び、次第に「自然の多い場所で、本気で農業をやりたい」と考えるようになったんです。移住先を探していく中で、偶然ネットで目にしたのが「高山村」でした。野菜を持った村長の笑顔と、画面越しに見えた深い緑の風景に、「ここ



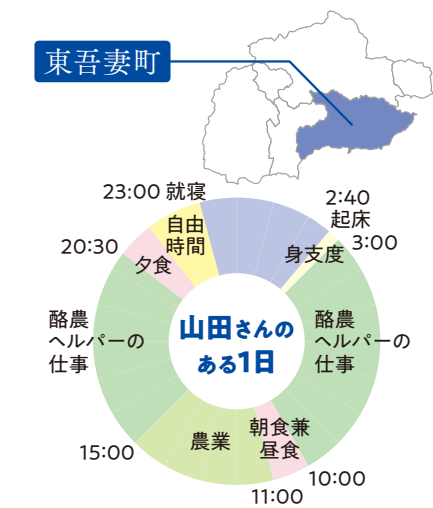
かもしれない」と直感が働きました。当時、妻は長女の出産を控えていたため、すぐには動けませんでした。落ち着いた頃に家族で訪問。役場や地域の方々がとても親切で、農業体験や空き家の内見など、話がトントン拍子に進みました。今、長男は地域おこし協力隊を経て農業に携わっています。田んぼを借りて、長男を中心に米作りをしています。三男は給食センターで働いています。四男は、東京で不登校気味でしたが、高山村に来てからは楽しく学校に通うようになりました。高山村での暮らしは、都会の便利さとは違った「豊かさ」にあふれています。自然のリズムに寄り添い、人とのつながりを大切にしている日々は、私たち家族にとって“帰る場所”になりました。



山田 剛さん

Profile

群馬県立農林大学校で畜産を学び、北海道や高崎での酪農経験を経て2018年にUターン。地域で唯一の酪農ヘルパーとして12軒の農家を支える傍ら、「ミドリのヤマダ」として、じゃがいもや人参などの野菜を栽培。



酪農ヘルパーとミドリノヤマダとして

Uターンの理由は特別なものではなく、高崎での牧場の仕事に区切りがついたタイミングで、地元から酪農ヘルパーの誘いがあり戻ってきました。実家が農家で、いつかは帰ろうと考えていたので、自然な流れでした。農業高校と農林大学校で畜産を学び、北海道や高崎の牧場で働いた経験を経て、2018年から東吾妻町で酪農ヘルパーとして働いています。酪農ヘルパーというのは、乳牛を飼う農家さんの代わりに、搾乳や餌やりを行う仕事です。牛は365日世話してくれる方でも、やりがいを感じています。現在は町内外12軒の牧場を担当。朝夕2回の作業に合わせて動くため生活リズムは不規則です

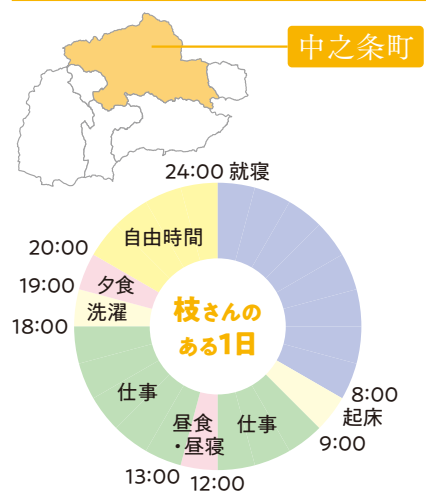
が、その合間に、じゃがいも作りを始め、去年は約2トンを農協に出荷し、個人向けにも販売しました。最近は人参やさつまいも、ハラペーニョにも挑戦しています。「ミドリのヤマダ」という名前で農業を始めたのは、緑のTシャツを着てライブに行った際「緑の山田さん」と呼ばれたことがきっかけです。周囲は緑豊かな環境なので、ぴったりだと思いました。この名前で活動するようになり町の人とのつながりも増え、農協やカフェからも応援してもらっています。東吾妻の魅力は人の温かさだと感じています。将来は農業一本で暮らせる「普通の農家」になることが目標です。また、酪農ヘルパーの体制を整え、若い後継者を育てていきたいと思っています。



枝 拓未さん

Profile

宇都宮大学在学中に中之条町と出会い、地域おこし協力隊として移住。地域の中間支援を担うNPO法人「中之条コネク」の立ち上げに関わり、現在は事務局長(理事)として教育・人材育成・農業振興など多岐にわたる事業を推進している。博士課程の大学院生として、研究活動も継続中。



中之条町

人との出会いが導いた移住と起業

移住のきっかけは、地域おこし協力隊として中之条町に来たことです。ただ、その背景には、今、僕が携わっているNPO法人「中之条コネク」の前身となる構想がありました。地域の中間支援を担う団体を立ち上げるというミッションがあり、そのための協力隊という位置づけで参加しました。土地に特別なこだわりがあったわけではありません。でも、理事長や副理事長といった地元農家の方々と価値観が合ったことが大きくて、この人たちとなら一緒に仕事ができると思えたんです。金銭感覚や地域に対する思いが近く、今も信頼できる存在です。

協力隊としての活動では、「中之条コネク」の立ち上げや、農業・教育分野の事業設計に取り組みました。都市部の農業高校生のインターン受け入れ、地元農作物の販売支援、子どもたちの農業体験の企画など、多世代に農業を届ける仕組みづくりに力を入れてきました。現在は、事務局長(理事)として塾や人材育成、販売支援事業などを担当しています。並行して博士課程の大学院にも在籍していますが、自分の時間の9割は「中之条コネク」での仕事で、今後は就労支援に特化した新たな企業の立ち上げも予定しています。移住してよかったと感じるのは、気候の過ごしやすさと、役場と地域の人たちとの距離感のちょうどよさ。生活のほとんどを中之条で過ごし、日々の暮らしにも満足しています。移住を考えている方には、土地よりも「人」との相性を大事にしてほしいと伝えたいです。焦らず、まずは通ってみて、自分が心地よく過ごせるかを確かめてから決断しても遅くはないと思います。



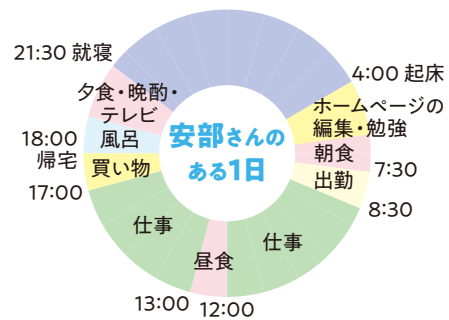


安部 真由美さん

Profile

30年間の警察勤務を経て登山ガイドに転身。現在は浅間山北麓ビジターセンターに勤務する傍ら、公益社団法人日本山岳ガイド協会認定の登山ガイドⅡとして、山岳案内を行っている。畑を借りて野菜づくりに取り組んでいる。

長野原町



浅間山で見つけた新たな生き方

私は警視庁で約30年間勤務し、刑事、交通捜査、警察学校の教官など、さまざまな部署を経験してきました。子どもが大きくなってからは、自分の時間も持てるようになり、趣味として登山を始め、最初に登ったのは富士山です。その後、四阿山に登ったときに浅間山の美しさに心を奪われ、次第に登山の魅力に惹かれていきました。やがて、自分が登るよりも、人を案内して喜んでもらうことに楽しさを感じるようになり、登山ガイドの資格を取得しました。本格的に登山ガイドを仕事にしたいと考えていた頃、長野原町の地域おこし協力隊の募集を知りました。浅間山で働ける機会に迷うことはなく、警視庁を早期退職し、長野原町に移住。地域おこし協力隊活動を経て、浅間山北麓ビジターセンター

で働いています。仕事内容は、来訪者の対応や自然解説、登山道整備など、多岐にわたります。長野原に移住して良かったと感じるのは、地域のつながりの強さです。都内では、隣人の顔も分からないということをよく聞きましたが、こちらでは地域の繋がりが深いため、お互いに助け合うことができるという安心感を感じられるようになりました。将来的には、農業と自然教育を組み合わせたイベントやプログラムを実施したいという夢もあります。特に、子どもたちに自然の楽しさや大切さを伝えることに力を入れていきたいです。一人でも多くの子が自然を好きになり、将来自然を仕事にしたいと思ってくれたらうれしいですね。

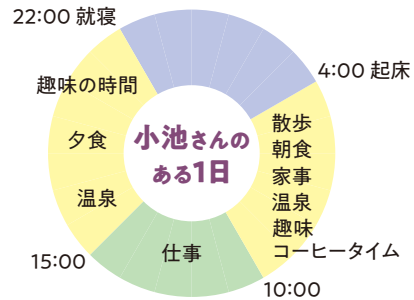


小池 正明さん

Profile

千葉県出身。店長、管理職を経て、長年都内や千葉で多くの飲食店をプロデュース。2020年4月に移住。現在は、町内の飲食店で接客業に就きながら、温泉に浸かる日々と映画鑑賞・音楽・ギター演奏などの趣味を楽しんでいる。

草津町



心と体を癒した湯治の町へ

草津に住みたいと思ったのは、「温泉の力」に惹かれたからです。約20年前、ふとしたきっかけで草津を訪れたのが始まりでした。仕事はサービス業でした。仕事には恵まれていましたけど、忙しさやプレッシャーで、心も体もすり減らしていた時期も多かったです。精神的にも肉体的にも不調を抱えていた自分にとって、草津の湯は本当に癒しでした。それからというもの、月に一度のペースで湯治に通うようになったんです。そんな中、親の介護が終わり、家族構成も変わって、千葉での二世帯住宅に一人で暮らすようになったタイミングで、「今しかない」と思って草津への移住を決意しました。迷いはなく、決意表明した日から、2か月ほどで草津町に移住しました。平日は、お蕎麦屋さんの裏方として、土日はステーキ店で接客の仕事をしています。

草津に来て本当に良かったと思うのは、やはり温泉です。草津に通っていた頃は、非日常だからこそ味わえた感動の3分間が、今では「日常の3分間」になりました。それでも毎日草津の湯に浸かれる幸せは、間違いなく特別です。精神的にも肉体的にも救われた場所だからこそ、今は草津に訪れる人を少しでも癒す側に回りたいと思い、サービス業に従事しています。僕なりの恩返しをしていきたいと思っています。移住を考えている方に伝えたいのは、「理屈で考えすぎないこと」。条件を100個考えていたら、踏み出せません。大切なことを見極めて、あとは住んでから整えていけばいい。僕にとっては、それが温泉でした。マクドナルドがなくても、回転寿司がなくても、毎日草津の温泉に入れる生活。それが自分の価値観に合っていれば、十分幸せになれるます。

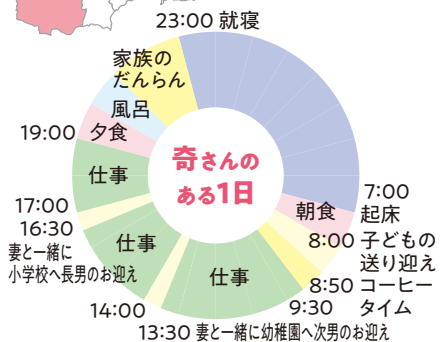


奇 博司さん

Profile

一級建築士。横浜で株式会社かなた建築工房を立ち上げ活動。淡路島を経て2022年、婦恋村へ家族で移住。現在は、地域の別荘オーナー向けに建築やリノベーション業を展開。妻と二人の子どもと共に、自然と共にある、自分たちらしいペースでの生活を大切にしている。

婦恋村



空気の良さを求め、婦恋村へ

婦恋に移住した一番のきっかけは、長男の喘息でした。もともと横浜市に住んでいましたが、長男が生まれてすぐに喘息がひどくなって、入院するような状態だったんです。空気の良いところに住まないといけないと思い、最初に移住したのが兵庫県の淡路島。淡路島には6年住みました。そこでも2回入院。それを機に、以前、よく遊びに出掛けていた群馬県や長野県で候補地を探すことに。そんな中、見つけたのが、婦恋村の別荘地内にある今の住まいです。家の前に車がほとんど通らず、空気も静けさも理想的でした。「ここしかない」と感じて移住を決意。移住して1年で、

長男の喘息は完治しました。これが何より大きな喜びで、移住して本当に良かったと思っています。婦恋の冬は厳しいです。雪が降ると本当に音が消える。動物の気配すらなくなるような、命の気配が遠のく感覚があります。冬の森は、美しい反面、孤独で厳しいんです。それでも、春が来ると一気に世界が動き出す。別荘地に人が戻ってきて、車がすれ違い始める。そんな季節の移ろいを全身で感じる生活に、今ではすっかり馴染んでいます。自然って、言葉で「いいよ」と言ってもなかなか伝わらないと思います。だからこそ、ここに来て自然を全身で感じてほしいです。我が家の周りには、街灯がひとつもありません。夜は真っ暗になるのですが、ウッドデッキに出て、テーブルにロウソクをひとつ置いて飲むワインが最高の贅沢です。今は、ネットで欲しい物は何でも届くし、不便はほとんどありません。100均のロウソクと500円のワインで得られる幸せ。自然の中での暮らしは、豊かさの定義を変えてくれました。



ぐんまClose-up

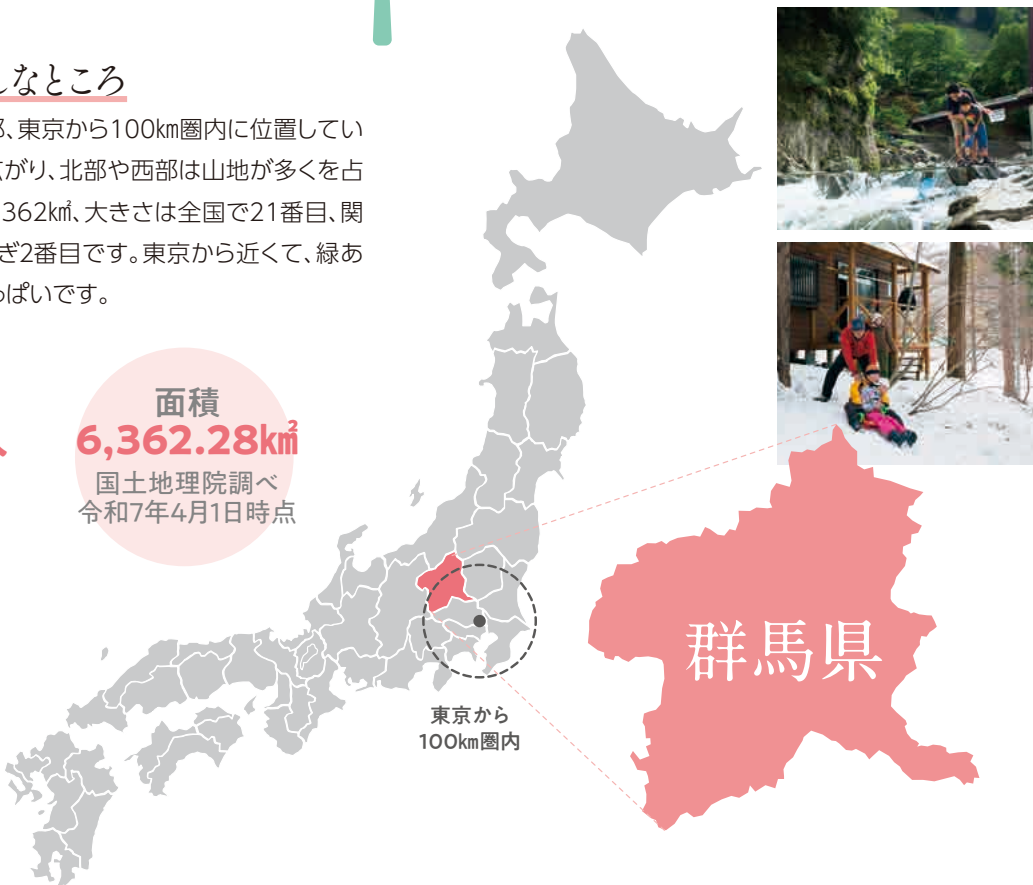
群馬県って、こんなところ

群馬県は、関東の北西部、東京から100km圏内に位置しています。南部に平坦地が広がり、北部や西部は山地が多くを占める内陸県で、面積は6,362km²、大きさは全国で21番目、関東地方では栃木県に次ぎ2番目です。東京から近くて、緑あふれる自然の魅力がいっぱいです。

人口
1,878,268人
住民基本台帳
令和7年7月1日時点

面積
6,362.28km²
国土地理院調べ
令和7年4月1日時点

市町村数
35市町村
令和7年8月1日時点



北部と南部で異なる気候

南部は首都圏とほぼ同じの太平洋側気候です。夏は最高気温が話題になる地域もあります。吾妻郡などの北部は日本海側気候です。標高が高い地域が多いから、夏は涼しく過ごしやすい。夏の寒暖差が大きいので、おいしい高原野菜がとれる地域もたくさんあります。冬は雪や雨の降る日が多く、たくさんのスキー場があり、ウィンタースポーツが楽しめます。

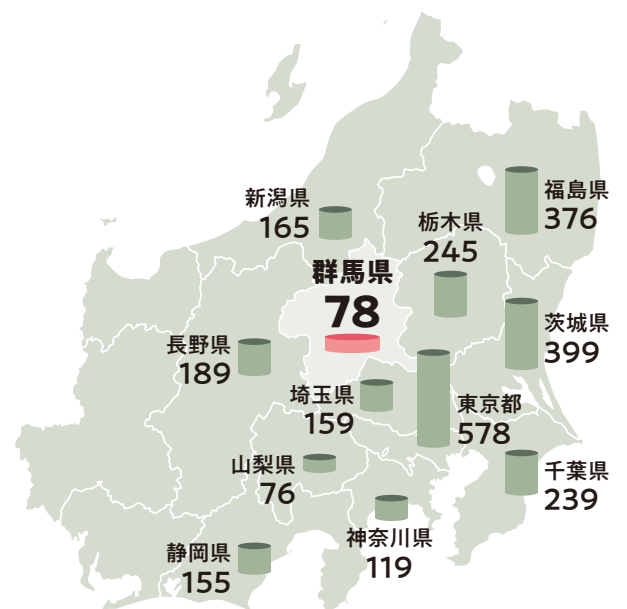
温泉も、世界遺産も

群馬県は、日本を代表する温泉大国です。温泉地の数は100カ所以上! 草津、伊香保、水上、四万、万座の五大温泉に、1,000年以上の歴史を持つ古湯、秘湯や高原、川で楽しめる温泉など、個性豊かな温泉地がたくさんあるのが自慢です。平成26年に「富岡製糸場と絹産業遺産群」が世界遺産に、平成29年には「上野三碑」がユネスコ「世界の記憶」に登録されたことでも知られています。



自然災害の少なさも魅力

過去の震度4以上の地震発生件数は関東一少なくて、万が一首都直下地震が発生してもほとんどの地域が震度5以下と想定されています。年間の日照時間は全国第2位(総務省統計局、統計でみる都道府県のすがた2025)。晴れの日が多く、台風などの風水害被害も少ないので安心して暮らせます。



(気象庁、「震度データベース」、1923年1月1日から2025年7月14日)

NPO法人ふるさと回帰センター

窓口相談者が選んだ

移住希望地ランキング

2024

1位: 群馬県

2位: 静岡県

3位: 栃木県

セミナー参加者は2年連続 **群馬県が1位** **W受章**

ぐんままで子育て

子育て世代に選ばれる理由

◎合計特殊出生率

1.25人

群馬29位

◎待機児童数

0人

群馬1位

厚生労働省・人口動態統計(令和5年)

0.99人

東京47位

ぐーちょきパスポート

ぐーちょきパスポートは、群馬県内に住まいの(または子どもが群馬県内に通学・通園している)子育て世帯に無料配布されるカード。協賛店舗で提示すると、店舗のご厚意により割引やプレゼントなど、さまざまな「ちょい得」サービスが受けられます。

高校生世代まで医療費無料

群馬県では、県内すべての市町村において、高校生世代(18歳となる年度の年度末まで)までの医療費が無料となっています。自己負担や窓口での立替払い、所得制限といった条件もなく、高校生世代までの医療費が無料となる制度です。群馬県は、全国トップレベルの子育て支援を実現しています。

群馬県は物価が安い

物価が安くて家計も安心!!実はとっても暮らしやすいです。

- 物価水準を示す消費者物価地域差指数(全国平均=100)
- 二人以上の世帯における一カ月の消費支出

群馬96.2

全国で一番物価が安い

東京104.0

全国で一番物価が高い

(総務省統計局、「小売物価統計調査」、2024)

住居費は大幅に安い!
家賃は東京の1/2以下。
マイホームも買いやすい。

車社会だから
交通・通信費は
若干高い!

	群馬	東京
消費支出	301,882	350,967
食料費	83,246	100,189
住居費	12,039	26,909
光熱・水道費	22,476	21,002
家具・家事用品費	10,606	13,504
被服及び履物費	10,156	13,062
保健医療費	14,663	19,712
交通・通信費	60,120	39,287
教育費	6,690	21,201
教養娯楽費	30,592	38,556
その他消費支出	51,294	57,545

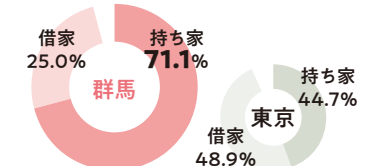
(総務省統計局、「家計調査」、2024)
※「群馬」は前橋市、「東京」は区部平均の値

都心へのアクセス抜群

高崎〜東京間は新幹線で約1時間。日帰りで行ける距離にあるから、首都圏の親戚や友人にも気軽に会いに行けるのも群馬ならではのいいところ!

群馬で暮らす・おサイフ事情

- 持ち家と借家の割合



(総務省統計局、統計でみる都道府県のすがた2025)

- 住宅の敷地面積(1住宅当たり)

群馬338m²

東京139m²

(総務省統計局、統計でみる都道府県のすがた2025)

- 民営賃貸住宅の家賃(1か月33m²当たり)

群馬38,330円

東京97,360円

(総務省統計局、「小売物価統計調査」、2024)
※前橋市と東京都区部の比較

- 住宅購入所要資金(土地付き注文住宅)

群馬3,196.7万円

東京5,412.1万円

(住宅金融支援機構、「フラット35利用者調査」、2023)

分譲地やリフォーム補助金など

ぐんま暮らしポータルサイト「ぐんま日々」では各市町村の移住・定住支援施策一覧を詳しくご覧いただけます。

移住・定住コーディネーターの村上さんがアドバイス

あがつま暮らし 9ステップ

～田舎暮らしを実現させるために～

田舎暮らしの検討から決定まで、具体的にどのように進めていけばよいのでしょうか。何より大切になるのは、しっかりと準備をすること。あこがれの田舎暮らしを実現するための9つのステップを紹介します。



移住・定住コーディネーター
村上 久美子さん

Profile

自身もJターン移住者。家族(夫・息子)＋犬猫達と暮らす。コーディネーターとして多くの移住者の夢実現のため日々奔走している。移住前から移住後の心配事まで幅広くフォロー中。

STEP 1 田舎暮らしの目的を確認しましょう

「都会の生活に疲れたから、田舎でのんびり暮らしてみたい」。そんな声もよく耳にしますが、まずは「なぜ田舎暮らしをしたいのか」、その目的をしっかりと明確にすることから始めてみましょう。趣味の家庭菜園をしたい、自然があふれる環境で子育てをしたい、別荘地でカフェを開きたい、ペットとのびのび暮らしたいなど、目的を具体的に、イメージすることで、今後の道のりが見え、理想の田舎暮らしが近づきます。

STEP 2 パートナーや家族と話し合しましょう

単身で移住する場合と異なり、パートナーや家族と移住する場合は当然、パートナーや家族の同意が必要になります。なかには、夫は熱烈に田舎暮らしを希望しているけど、妻や子どもには、その気はまったくないといったケースがあるのも事実！ まずはじっくり話し合ってお互いの気持ちを尊重することが大切です。田舎に定住する以外にも、週末移住や二地域居住など、さまざまなスタイルがあるので、パートナーや家族とよく相談しましょう。



STEP 4 情報収集のコツ

住んでみたい地域がある人は、その地域へ出かけ、自治体の移住相談窓口を訪ねるのが近道です。移住コーディネーターや地域の方々に話を聞いてみるのもgood! また、さまざまな自治体に参加する移住相談会などに参加してみるのもいいでしょう。東京に住んでいるなら、ふるさと回帰支援センターへ出かけてみるのもお勧め。群馬県や吾妻郡はもちろん、日本各地の地域の資料がそろっています。インターネットやパンフレットを活用し、気になる町村を探してみましょう。

STEP 3 優先順位を決めましょう

田舎暮らしに求めるものは、人それぞれ。住みたい地域(街中、山間、温泉地)はどこで、希望する仕事や求める条件は何かなど、移住で希望する条件や重視する条件をリストアップし、優先順位を決めておきましょう。



オール群馬での移住促進

オールぐんま暮らし サポートチーム

県内で移住支援等の活動をしているメンバーで
情報共有・意見交換

市町村の壁を越え、移住希望者の夢の実現、
ベストな環境選びをサポート



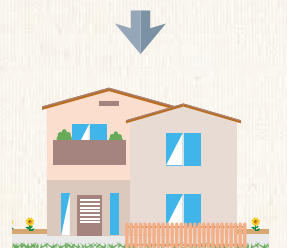
STEP 5 実際に現地へ！ 田舎暮らしを体験してみましょう。

地域が決まったら、実際に足を運んでみましょう。田舎暮らしを始めてみると、憧れていた田舎暮らしと現実の暮らしにギャップが生じることが多々あります。移住を決める前に、そのギャップを知ることも大事です。田舎で暮らしたことがない人や、地域のことをもっと知りたいという人は、お試し移住用住居を利用して田舎暮らしを体験してみることをお勧めします。何度か足を運んで、四季のようすを確かめておくのもいいでしょう。あがつまでは、特に厳しい冬を体験するといいかも。



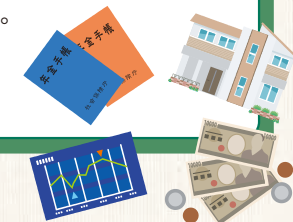
STEP 7 住まいのみつけ方

田舎で住まいを見つける方法は、不動産事業者と自治体による斡旋があります。自治体によっては空き家バンク制度を設けているところもあり、賃貸で住める場合もあります。なお、空き家は住む前にリフォームの必要があることが多いです。



STEP 8 マネープランを作成してみましょう

移住先が決まったら、引っ越し費用や建物の補修費用、当面の生活費などを見積もり、マネープランを作成しましょう。都会で暮らしていた頃には予想もしない出費(灯油代や車の維持費など)もあるので、その辺りも事前によく確認しておきましょう。



STEP 9 田舎暮らしスタート!

無事、引っ越しが終わったら、地区の区長さんや近所の方々、お世話になった方々にあいさつに行きましょう。自己紹介はもちろん、どんな生活をしていきたいのかなど、伝えておくのも大事です。また、地域の活動に積極的に参加するなど、知人や友人を増やし、地域に馴染んでいきましょう。



／きれいな星空／

Enjoy Agatsuma Life



転職なき
終活

オークワテラス（長野原町）



地域の
つながり

鳥追い祭（中之条町）

----- 東京都内の窓口 -----

ぐんま暮らし支援センター

場所 東京都千代田区有楽町 2-10-1
東京交通会館 8F「ふるさと回帰支援センター・東京」内

営業日 10:00 ～ 18:00（火～日曜日）（祝日、夏期休暇、年末年始を除く。）
都合により相談員が不在の場合もあるため、事前にご予約いただくと確実です。
※就職相談については、原則、電話での事前予約をお願いします。

問合せ先 TEL：080-8870-2756（移住）03-6256-0440（就職）

MAIL gunma@furusatokaiki.net（移住）
gunma-ss@furusatokaiki.net（就職）

アクセス JR 有楽町駅（京橋・中央口（銀座側）徒歩 1 分）



----- ぐんま暮らしポータルサイト -----

はじめまして、暮らしまして、ぐんまな日々。

群馬県の移住に関する情報、イベント等を発信しています。

- ・市町村のサポート情報
- ・イベント情報
- ・移住者インタビュー
- ・資料ダウンロード など



2025 年 9 月 発行 群馬県吾妻行政県税事務所

〒377-0424 群馬県吾妻郡中之条町大字中之条町 664

Tel.0279-75-3301