



解禁日時：2026年2月24日(火) 午前0時

2026年2月20日(金)

2025年「ふるさと回帰支援センター・東京」の窓口相談者が選んだ移住希望地

## 1位：群馬県 2位：栃木県 3位：長野県

公益社団法人ふるさと回帰・移住交流推進機構（東京都千代田区、理事長 高橋公）は、「ふるさと回帰支援センター・東京」の窓口相談者・セミナー参加者等を対象に、地方移住に関するアンケートを毎年実施しています。このたび2025年（1月～12月）の調査結果がまとまりましたので発表します。**解禁日時は2月24日(火) 午前0時**とさせていただきます。本調査は2009年から実施しており、今回が17回目となります。

**データの掲載・引用について** 出典を明記いただければ事前連絡は不要です。後日、掲載媒体を広報までお送り下さい。

### 調査概要

**調査対象** 新規のセンター窓口相談者、新規の移住セミナー・相談会等参加者 ※いずれもオンライン含む

**調査手法** 上記対象者へのアンケート（相談カード）

**回答者数** 27,242（相談：n=13,202 セミナー：n=17,481 相談とセミナーは重複あり）

## 2025年の移住相談は過去最多、初めて7万件に

2025年の移住相談件数（面談・電話・メール・見学・セミナー参加）は、73,003件だった。2024年（61,720件）に対し18.3%増となり、5年続けて過去最高となった。また、移住相談会・セミナー等の開催数は658回で、セミナーの開催方法は、対面が288回（43.8%）、オンラインが245回（37.2%）、ハイブリッド（オンライン+対面）が125回（19.0%）だった。

## 窓口相談は、2年連続群馬県が1位に

窓口相談では、2年連続群馬県が1位となった。2位は栃木県（前回3位）、3位は長野県（前回4位）だった。

群馬県は、前回1位となりメディア露出が増え、移住検討の初期段階で「まずは群馬」とセンターの窓口を訪れる方や、出身者の相談が増加した。相談の中心は30代の子育て世帯で、都内への通勤を前提とした物件探しや、都市部の家賃高騰を背景にした相談が目立つ。高崎市や前橋市などの交通利便性も、移住検討者に魅力的だ。また、2025年夏以降は相談者が生成AIに相談した結果を踏まえた来訪が急増。AIで特定の地域を勧められ、更なる情報収集のため訪れる相談が増えた。このほか、副業解禁に伴う50代の二地域居住検討や、20代カップルの「保活」相談、地震の少なさに着目した「安心安全」を求める層など、幅広いニーズの受け皿となっている。

2位の栃木県は、前年度に開始したオーダーメイド型の複数市町を巡る現地ツアーを実施する「移住促進コンシェルジュ」制度が定着し、成果を上げている。また、県内全市町が参画する移住相談会の開催など、市町と連携した情報発信の充実により、これまで相談が少なかった地域への関心も高まり、宇都宮市や那須塩原市だけでなく、県全体に検討の裾野が広がっている。特筆すべきは女性相談者の増加で、2024年に男女の相談割合が逆転して以降、25年もその傾向が拡大。「ふるさと回帰フェア」に「移住婚」ブースを出展するなど、結婚支援と移住をセットにした取り組みも奏功している。栃木県としても来年度、移住を担当してきた地域振興課を改組し、結婚支援も含めた「人口未来課」を新たに設置する予定だ。

3位の長野県は、ブース設置から10年を迎え「長野の相談はセンターへ」という認知が定着した。2025年は移住相談員を3名体制へ増員し就職相談員も配置したことにより、11月の相談件数が過去最多を記録するなど窓口利用がさらに活発化した。移住相談では、住宅価格の高騰を背景にコストダウンを目的とした検討者が増えた。特に20代は結婚前から堅実な生活設計を立てる傾向が強く、相談が増加。このほか、佐久地域の私立校や、伊那市の教育移住の担当者配置などによる「教育移住」への関心の高まりもある。米不足等の社会情勢を受けた「自給自足・就農」分野の機運醸成で、就農フェアは過去最多の来場を記録。全国トップクラスの隊員数を誇る地域おこし協力隊への相談も安定しており、多様なニーズに応える体制が整っている。

---

## セミナー参加者は3年連続、群馬県が1位に

セミナー参加者は3年連続、群馬県が1位となった。2位は長野県（前回4位）、3位は和歌山県（前回5位）となった。

1位の群馬県は、年間60回に及ぶ多彩なセミナーを開催。空き家を活用した「カフェ」「ゲストハウス開業」、「子どもと一緒に！移住ステップ」といった実践的なノウハウを伝えるテーマから、「ハーブの寄せ植え」や「親子で土偶作り」等のワークショップ形式まで、幅広いラインナップが特徴だ。集客面では、SNSでの継続的な発信に加え、テーマに応じて関心のある相談者や過去の参加者への情報配信などを実施。オンライン・対面・ハイブリッドを戦略的に使い分け、従来の枠にとらわれない企画と工夫で、さまざまな年代が参加した。

2位の長野県はセミナーを40回開催した。オンライン開催の比率を高めるとともにハイブリッド形式を拡充し、気軽に情報収集を行いたい層の参加を促進。将来的に移住につながる関係人口の創出を目指した。車を持たずに生活する先輩移住者の体験談や、JAFによる県内の運転事情の解説を行った「長野県のクルマ事情～信州では車なしで生きていけないのか」は関心が高かった。子育て世帯向けのセミナーでも、オンライン・ハイブリッド開催を増やし、小さな子供がいる家庭でも参加しやすい環境を整えた。さらに、15～18自治体が参加する大規模相談会を2回、加えて7月には1,200名以上が来場する大規模移住フェアを開催するなど、接点の創出に努めた。

3位は和歌山県で26回の開催。従来の移住一辺倒ではなく、その前段階である関係人口の形成を意識した。12月には関係人口の創出を強く意識したフェアを初開催し、認知度拡大の入口として和歌山への関心を高めることに注力した。また、移住検討者に対しては定評のあるシリーズ企画に加え、女性のキャリア、複業、食といった新規テーマを組み合わせるとともに、群馬県や栃木県とのコラボレーションも企画し、幅広い層に訴求した。加えてセミナーの切り抜き動画を作成しYouTubeやインスタグラムで公開するなど接点を広めた。

---

たかはし ひろし

## 高橋公 理事長コメント

2025年を振り返ると、都市部における住宅価格の高騰もさることながら、あの記録的な猛暑が、人々の目を自然豊かな地方での暮らしへと向かわせるきっかけになったのではないかと思う。メディアによる情報発信も深まりを見せ、地方移住はもはや特別なことではなく、人生をより良くするための「ひとつの選択肢」として定着した感がある。秋口に開催した「ふるさと回帰フェア2025」は過去最多の3万人を超えるにぎわいを見せ、相談件数も年間7万件を超え、着実に伸びていることはこの証であろう。ランキングに示された各県の地道な努力が実を結んでいることは、非常に喜ばしく、心強い。ただ、我々は相談件数に加え、相談者が実際に現地へ足を運び、地域の人々と心を通わせながら「第二のふるさと」を築いていく、そのプロセスや地域づくりを大切にしたいと考えている。最近では、移住者が地域に新しい風を吹き込み、共に課題解決を担う姿を目にする機会も増えた。そうした移住者の存在が着実に地域を変えていく、そんな手応えを感じている。

引き続き、移住相談者の人生の歩みに応じた、地域での豊かな暮らしのあり方をともに模索していく決意である。

群馬県が前回に続き、相談・セミナーの両部門で1位に輝いた。山本一太知事のリーダーシップのもと、全35市町村が当機構の地方移住交流国民運動支援会員となり、万全の受け入れ態勢を整えている成果だ。県庁担当者が頻りにセンターの窓口を訪れ、相談員と密な意見交換を行うなど連携もできているほか、県内移住者や各市町村に配置されるコーディネーターなどが「オールぐんま暮らしサポートチーム」を立ち上げて支援している。相談員3名・就職相談員1名という充実した窓口体制に加え、他県を圧倒する年間60回のセミナー開催など、地道かつ積極的な取り組みが実を結んだ。

近年順位を上げてきていた栃木県が初めて2位にランクインした。福田富一知事の働きかけにより、県内25市町のうち21市町が当機構の支援会員となり、残る自治体からも前向きな姿勢を感じるなど、受け皿体制が整ってきた。首都圏からのアクセスの良さなどに加え、移住と結婚支援を融合させた独自の施策など、知恵を絞った新しいアプローチが相談者の心にささり、成果を上げた。

3位は長野県。阿部守一知事は総務省時代から移住施策に精通されており、長年県を挙げて取り組んできた底力を改めて発揮した。昨年秋の「ふるさと回帰フェア2025」での石破前総理も参加された、組織統合レセプションでは、阿部知事に移住者が地域を変えていく可能性について語っていただいたが、まさにその言葉を体現するような、個性的な自分らしい暮らしを移住・二地域居住の推進で実現している。全国知事会会長としても、引き続き移住・定住や人口減対策、二地域居住の推進を強力に牽引していただくことを期待したい。



## 公益社団法人 ふるさと回帰・移住交流推進機構

**所在地** 〒100-0006 東京都千代田区有楽町2-10-1東京交通会館8階

**代表者** 理事長：高橋 公（たかはし ひろし）

**サイト** <https://www.furusatokaiki.net/>



公益社団法人ふるさと回帰・移住交流推進機構（JOIN-FURUSATO）は、都市から地方への移住、都市と農山漁村地域の交流を推進し、人口減少社会における地域活性化への寄与を目的として活動しています。

2025年、認定NPO法人ふるさと回帰支援センターは解散し、組織統合して「JOIN-FURUSATO」になりました。

当機構の運営する「ふるさと回帰支援センター・東京」は、全国の自治体と連携し、移住相談を通して、地方へ移住したい人を支援しています。東京・有楽町のセンターには44都道府県1政令市の相談員が常駐しており、暮らし、仕事、子育て環境などに関して、具体的な地域情報をもとに相談に応じています。

### リリースに関するお問い合わせ先

• 副本部長：稲垣文彦

• 広報チーム：吉富・平田・阿部

☎ 電話番号：03-6273-4403

✉ メールアドレス：media@furusatokaiki.net

※データの掲載・引用について：出典を明記いただければ事前連絡は不要です。  
(出典名「ふるさと回帰・移住交流推進機構」)。後日、掲載媒体を広報までお送り下さい。

# 「ふるさと回帰支援センター・東京」移住希望地ランキング（2023-2025）

※ 「ふるさと回帰支援センター・東京」窓口相談者・セミナー参加者アンケートより集計（複数回答）

2023年			
順位	相談	順位	セミナー
1位	静岡県	1位	群馬県
2位	群馬県	2位	愛媛県
3位	栃木県	3位	和歌山県
4位	長野県	4位	新潟県
5位	宮城県	5位	長野県
6位	福岡県	6位	高知県
7位	北海道	7位	広島県
8位	山梨県	8位	福島県
9位	山口県	9位	北海道
10位	広島県	10位	静岡県
11位	和歌山県	11位	佐賀県
12位	福島県	12位	富山県
13位	富山県	13位	岩手県
14位	神奈川県	14位	栃木県
15位	千葉県	15位	熊本県
16位	岐阜県	16位	岡山県
17位	熊本県	17位	香川県
18位	兵庫県	18位	宮城県
19位	鹿児島県	19位	山口県
20位	茨城県	20位	石川県

n = 8,164      n = 10,070

2024年			
順位	相談	順位	セミナー
1位	群馬県	1位	群馬県
2位	静岡県	2位	福島県
3位	栃木県	3位	広島県
4位	長野県	4位	長野県
5位	福岡県	5位	和歌山県
6位	北海道	6位	山口県
7位	宮城県	7位	富山県
8位	山梨県	8位	愛媛県
9位	福島県	9位	北海道
10位	山口県	10位	静岡県
11位	広島県	11位	岩手県
12位	和歌山県	12位	山形県
13位	千葉県	13位	新潟県
14位	東京都	14位	熊本県
15位	富山県	15位	鹿児島県
16位	兵庫県	16位	栃木県
17位	神奈川県	17位	香川県
18位	鹿児島県	18位	高知県
19位	熊本県	19位	宮城県
20位	岐阜県	20位	青森県

n = 11,782      n = 13,349

2025年			
順位	相談	順位	セミナー
1位	群馬県	1位	群馬県
2位	栃木県	2位	長野県
3位	長野県	3位	和歌山県
4位	静岡県	4位	福島県
5位	福島県	5位	富山県
6位	宮城県	6位	山口県
7位	北海道	7位	愛媛県
8位	福岡県	8位	新潟県
9位	山口県	9位	岩手県
10位	東京都	10位	広島県
11位	山梨県	11位	静岡県
12位	和歌山県	12位	栃木県
13位	千葉県	13位	石川県
14位	富山県	14位	岡山県
15位	神奈川県	15位	高知県
16位	広島県	16位	北海道
17位	山形県	17位	宮城県
18位	鹿児島県	18位	佐賀県
19位	兵庫県	19位	千葉県
20位	岐阜県	20位	山形県
20位			岐阜県

n = 13,202      n = 17,481

※ 21位以下の公開はしておりません

## 2025年 窓口相談者 年代別 移住希望地ランキング

20代以下		30代		40代		50代		60代		70代以上	
1	群馬県 10.0%	1	群馬県 8.1%	1	群馬県 10.8%	1	群馬県 8.7%	1	群馬県 9.9%	1	群馬県 14.9%
2	栃木県 6.9%	2	栃木県 7.4%	2	栃木県 7.1%	2	栃木県 7.7%	2	長野県 7.0%	2	栃木県 8.8%
3	静岡県 4.8%	3	長野県 7.1%	3	長野県 6.7%	3	静岡県 7.1%	3	栃木県 6.6%	2	長野県 7.5%
4	長野県 4.7%	4	静岡県 5.6%	4	静岡県 5.4%	4	長野県 5.9%	4	静岡県 6.1%	4	静岡県 5.7%
4	和歌山県 4.7%	5	宮城県 5.1%	5	福島県 4.2%	5	福島県 4.0%	5	福島県 5.3%	5	東京都 4.8%
6	宮城県 4.3%	6	福岡県 3.6%	6	東京都 3.1%	6	北海道 3.6%	6	神奈川県 3.6%	6	神奈川県 3.5%
7	福島県 4.1%	6	北海道 3.6%	6	宮城県 3.1%	7	山梨県 3.2%	7	北海道 3.3%	6	山梨県 3.5%
8	山形県 3.8%	8	福島県 3.4%	8	福岡県 2.9%	8	千葉県 3.0%	7	東京都 3.3%	6	千葉県 3.5%
9	山口県 3.5%	9	山形県 2.8%	8	北海道 2.9%	8	神奈川県 2.7%	9	山梨県 3.0%	9	北海道 3.1%
10	岐阜県 3.1%	10	山梨県 2.6%	10	山口県 2.8%	9	山口県 2.7%	10	千葉県 2.9%	9	山口県 3.1%
				10	千葉県 2.8%			10	福岡県 2.9%	9	茨城県 3.1%

## 移住相談件数の推移（2009-2025）

