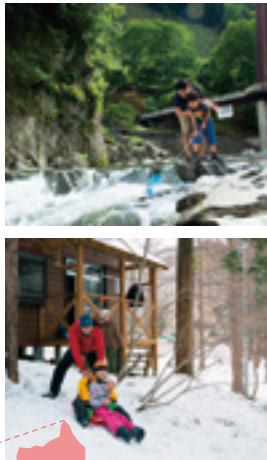
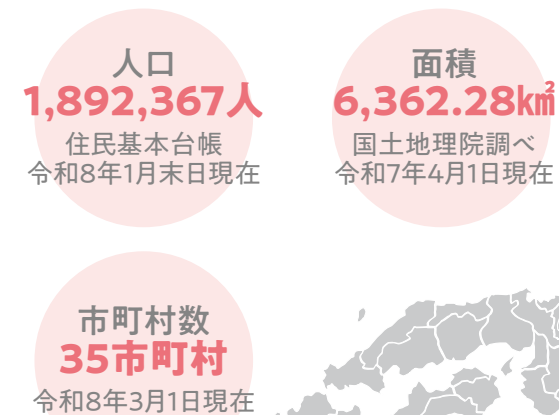


ぐんまClose-up

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。



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、たくさんさんのスキー場があり、ウインタースポーツが楽しめます。

温泉も、世界遺産も

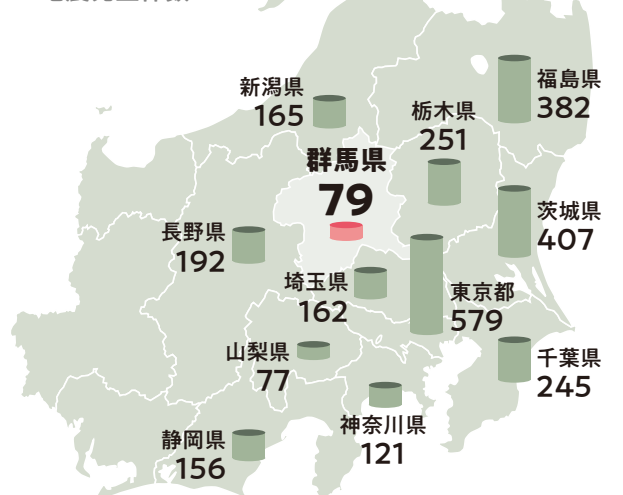
群馬県は、日本を代表する温泉大国です。温泉地の数は100カ所以上! 草津、伊香保、水上、四万、万座の五大温泉に、1,000年以上の歴史を持つ古湯、秘湯や高原、川で楽しめる温泉など、個性豊かな温泉地がたくさんあるのが自慢です。平成26年に「富岡製糸場と絹産業遺産群」が世界遺産に、平成29年には「上野三碑」がユネスコ「世界の記憶」に登録されたことでも知られています。



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せす。

●群馬県周辺における
震度4以上の
地震発生件数



(気象庁、「震度データベース検索」、1923年1月1日から2026年7月31日、震度別地震回数表)

「ふるさと回帰支援センター・東京」

窓口相談者が選んだ

移住希望地 ランキング

2025

出展：ふるさと回帰・移住交流推進機構

2年連続

全国1位 群馬県

2位：栃木県 3位：長野県

窓口相談部門
セミナー参加者部門

両部門で2年連続

全国1位

全国初

ぐんままで子育て 子育て世代に選ばれる理由

◎待機児童数

0人	339人
群馬1位	東京47位

子ども家庭庁・保育所等関連状況まとめ(令和7年4月1日現在)

◎合計特殊出生率

1.18人	0.96人
群馬29位	東京47位

厚生労働省・人口動態統計(令和7年)

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。

ぐーちょきパスポート

ぐーちょきパスポートは、群馬県内にお住まいの(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。

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)

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)

●二人以上の世帯における
一カ月の消費支出

	群馬	東京
消費支出	301,956	357,613
食料費	82,388	107,063
住居費	12,671	28,050
光熱・水道費	22,159	21,656
家具・家事用品費	11,644	13,459
被服及び履物費	9,172	12,698
保健医療費	13,097	20,205
交通・通信費	55,049	38,805
教育費	17,125	18,697
教養娯楽費	25,163	41,896
その他消費支出	53,488	55,083

(総務省統計局、「家計調査」、2025)
※「群馬」は前橋市、「東京」は区部平均の値

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。

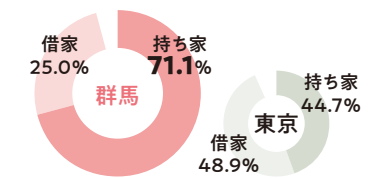
車社会だから
交通・通信費は
若干高い!

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2026)

●住宅の敷地面積(1住宅当たり)

群馬 **343m²**

東京 **141m²**

(総務省統計局、統計でみる都道府県のすがた2026)

●民営賃貸住宅の家賃(1か月33m²当たり)

群馬 **38,330円**

(前橋市の額)

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 **4,661.9万円**

東京 **8,002.9万円**

(住宅金融支援機構、「フラット35利用者調査」、2025)

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「ぐんまな日々。」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。

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。

STEP1 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。

STEP2 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、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。



木暮 咲季さん



山中 武さん

STEP4 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。

STEP3 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



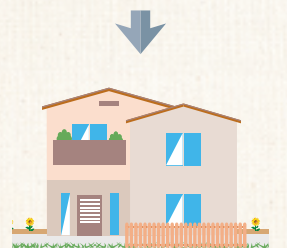
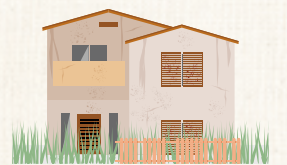
STEP5 実際に現地へ！ 田舎暮らしを体験してみましょう。

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、お試し移住用住宅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。



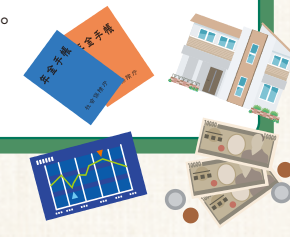
STEP7 住まいのみつめ方

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。



STEP8 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。



STEP9 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）

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



2026 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