

テレワーク移住

始める、

群馬で

東京から100キロメートル圏内に
位置する群馬県は、
「仕事」も「休暇」も最適な場所です。

心安らぐ大自然とアウトドア、
たくさんの温泉地。
移住者や地域の人との交流で、
新たな可能性も生まれます。

そんな群馬県で、あなたらしい
“テレワーク移住”をして
みませんか？



自然に囲まれて働く。
Telework
群馬でテレワーク



「群馬でテレワーク」のおすすめポイント

[Point]

1 東京との移動時間を有効活用

テレワークになっても一定の頻度で出勤が求められる人には、新幹線や東武鉄道の特急の利用がおすすめ。座って移動できるので、のんびり読書をしたりパソコンを広げての仕事、仮眠をとるなど、移動時間を有意義な自分の時間に活用できます。東京近郊のベッドタウンからバスや満員電車を乗り継ぐ通勤スタイルに比べ、心身への負担がぐっと軽減。スムーズに東京への通勤ができます。



ぐんま暮らし

2,000m級の山々や100を超える温泉地、本州最大の湿原尾瀬ヶ原(おぜがはら)など、美しく雄大な自然に恵まれた群馬県。都心からも近く、テレワーク環境も整っていることなどから、近年では新しいワーク&ライフスタイルの実践者が続々と移り住んでいます。これからの時代の新しい暮らし、仕事の拠点として、群馬県が選ばれる理由をご紹介します。

[Point]

2 選べる仕事環境

インターネット環境が完備されたカフェやシェアオフィス、コワーキングスペースが県内各所にあり、都心ほど混んでいないため、フレキシブルに仕事ができます。中でも群馬県庁32階に設置された「NETSUGEN」は新たなビジネスや地域づくりにチャレンジする人のインベーション拠点となる「官民共創スペース」。県内各地の提携コワーキングスペース、テレワーク施設を相互に使用できる「NETSUGENアライアンス」サービスも提供しています。



群馬県の人口 1,946,280人 <small>(住民基本台帳 令和3年10月末時点)</small>	群馬県の面積 6,362,28km ² <small>(国土地理院調べ 令和3年10月1日時点)</small>	群馬県の市町村数 35市町村	物価水準 96.7 全国二位の安さ(東京:105.2) <small>(総務省 令和2年小売物価統計調査 ※全国平均=100)</small>
---	--	--------------------------	--

群馬県が選ばれる理由

- 3 東京から近い**
東京から100km圏内と近く、新幹線移動ならJR東京駅からJR高崎駅までは約50分、車移動なら関越自動車道を使えば練馬ICから高崎IC・前橋ICまで約60分とアクセス良好。気軽に行き来できるので、東京まで通勤している方も多くいます。テレワークを基本に必要な時は東京へ出勤、といったワークスタイルが可能です。
- 2 子育てしやすい**
子育てに支援力を入れている群馬県の待機児童数は、県全体で4人(令和3年4月1日時点)と年々改善され、減少しています。また、県内どこに住んでいても子どもの医療が無料で受けられるよう、「子ども医療費助成」を行っています。入院・通院とともに中学校卒業までを対象とし、所得制限や、受診時の自己負担がなく、利用しやすい制度となっています。
- 1 移住コーディネーター・コンシェルジュ**
県内各地には、移住希望者と地域の方々を結ぶ「移住コーディネーター・コンシェルジュ」がいます。それぞれの地域の仕事、暮らし、住まい、移住に関するお悩み相談に応じてくれたり、地域の人とのつなぎ役をしてくれたり気軽に安心して移住できるよう、移住する前から移住した後の暮らしまで親身にサポートしていきます。
- 6 自然災害が少ない**
群馬県は、震度4以上の地震発生件数が関東近県で最も少なく、首都直下地震が発生してもほとんどの地域が震度5以下になると想定されています。台風や津波などのリスクも少ないため、誰もが安心して暮らせる地域です。
気象庁「地震データベース」
1923年1月1日～
2018年9月30日
- 5 気軽にお試し移住体験ができる**
群馬県には、移住体験住宅が整備されている市町村があり、一定期間、お試し暮らしをすることができます。生活に必要な家具・家電一式が備わっているので気軽に滞在でき、移住後の暮らしをリアルにイメージしたり、各地域を比較検討することも可能。無料で利用できる施設もあるので、ぜひご利用ください。
- 4 大自然も、温泉も、世界遺産も**
温泉王国の群馬県は草津、伊香保、水上、四万、万座温泉をはじめ、古湯、秘湯など100カ所以上の個性豊かな温泉地に恵まれています。また、赤城・榛名・妙義の上毛三山をはじめ、谷川岳、浅間山など大自然が身近に感じられるのも特徴。トレッキングや湯巡り、史跡巡りなど、新しい暮らしの楽しみが見つかります。

[Point]

3 温泉+アクティビティで余暇時間も充実

県内の温泉地の数は100を超え、「温泉王国」と言われるほど。仕事のあとは体を動かしたり、温泉でリラックスしたり。大自然の豊かさを体感できる山登りやトレッキング、キャニオニングやラフティングなどのアクティビティ、パウダースノーが満喫できるスノーアクティビティなど、年間を通してアウトドアスポーツを楽しむことができます。



草津温泉 湯畑

エンジニアのスキルを活かして 人と人との新しい“つながり”をつくる



豊川雄太さん

1990年神奈川県生まれ。東京でWEB広告や人材のキャリアコンサルタントなどを経てWEBエンジニアへ。2017年、渋川市に移住。2020年、「かくれんぼ inぐんま」を設立。2021年より渋川市の移住サポーターとして活動を開始。



出産という家族の転機に、奥さまの地元である渋川市に家を建てて移住をした豊川雄太さん。移住と同時にWEBエンジニアへの転職を考えた。採用先を求めてたどり着いたのは北海道にある「しくみ製作所株式会社」。同社はコロナ以前からテレワークを採用しており、社員も日本各地で働いているとも言えるだろう。現在は同社でプロジェクトマネージャーと採用責任者、新規事業「reBako.io」の営業・マーケティングと多様な仕事を担っている。

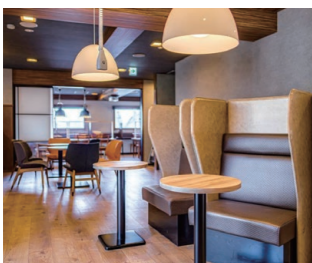
移住当初はイタタンのため友人が少なく、出掛ける機会も少なかった。仕事でも外出の必要がなく、運動不足になりがちだった豊川さんが始めたのが「筋トレ」だった。渋川市内のジムに熱心に通っていたが、コロナ禍でジムは閉鎖状態に。一人でトレーニングを続けるうち、同じ体を動かすなら、「もつとみんな楽しんでる事ができないか?」と思いついたのが「かくれんぼ inぐんま」だったという。

4人で立ち上げたという「かくれんぼ inぐんま」は、厳密にルール設計された、本気のスポーツ。豊川さんはエンジニアのスキルを最大限に活かして専用アプリも制作した。当初は知名度がないため集客に苦労したというが、他のイベントに参加して宣伝したり、SNSを活用したりするなどして初回はなんと30名を達成。その後は地元の高崎経済大学の放送研究会とつながりプロモーション動画を作成したり、建設会社に障害物をつくってもらうなど、地域のさまざまな人を巻き込みながら、ファンも着実に広がってきている。

豊川さんはこうした活動をきっかけに、渋川市が2021年9月からスタートした移住サポーター制度にいち早く立候補。渋川市への移住を考える人たちの相談に乗ったり、地域の人たちとつながりという役割をボランティアベースで実行していく予定だ。

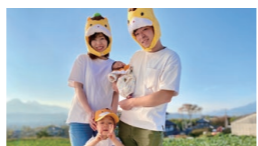
「今まで以上に人と人との繋がりを深めていきたい」。今後は豊川さんを中心に、人の輪が広がっていく。

おすすめ！渋川市のworkspace／



ステイビューいかほ
素泊まりの宿泊施設でありながら、ネット環境完備のワークスペースがついた「ステイビューいかほ」。石段街口バス停留所から徒歩1分と、観光・ビジネスに利便性抜群の立地で、温泉街を見上げる情緒溢れるロケーションです。フリータイム・フリードリンクで1,500円/日。宿泊のお客様は無料で利用できます。
〒377-0102 群馬県渋川市伊香保町伊香保105
TEL:0279-30-4180

群馬を楽しむ！余暇の過ごし方／



長女の誕生記念に群馬県のマスコット「ぐんまちゃん」の帽子を被って家族写真を撮影。家から渋川の街並みも臨める自然豊かな環境もお気に入り。

テレワーク+移住で増えた 子どもとのコミュニケーション



古藤千晃さん

1986年群馬県前橋市生まれ。大手IT企業に勤め、営業企画やマーケティングなどを担う。フルリモートになったことがきっかけで2021年4月、高崎市へ家族5人で移住。



「東京に住んでいるのが当たり前だと考えていた」という古藤千晃さんは群馬県前橋市出身。都内の大手IT企業に勤めているが、移住前は家に帰るとすぐに子どもは眠っているという生活。多忙な東京での子育てに違和感を感じていたという。

そうした中、コロナ禍を機に仕事はフルリモートに。自宅での作業を続けるうち「狭くて家賃が高い東京に暮らし続ける意味は?」と疑問が湧いてきた。さらに、3人目のお子さまの出産のために高崎市へ里帰りしていた奥さまの元へ向かう中で「このまま高崎で暮らした方がいいのではないか」という思いがよぎったという。会社の方針では今後もリモートワークが続くうえ、高崎駅から東京駅までは新幹線で約50分。必要なのはすぐに会社へ出向くことができる。

将来を見据え、住むのは東京ではなく高崎と決断。高崎のアパートに引越しをすると生活が一変した。移動時間が無いため、パソコンを閉じれば、すぐその場で家事、子育てに参加できる。コミュニケーションの時間も格段に増え、「パパ、

ママ」と呼んでくれる頻度が増えた。

「子どもができて、地元の見え方が変化した」という古藤さん。休日は車でちよつと足を伸ばすだけで広い公園やキャンプ場にも行ける。見慣れていたはずの景色の印象も変わった。

「以前はわかさぎ釣りのイメージくらいしかなかった。榛名湖ですが、近くの釣り堀で釣りの魚を唐揚げにしたら、魚を食べない長男が3匹も完食。乗馬もできたり、改めて地元を満喫しました」

移住にあたっては、移住支援金などの行政支援も活用し、助けられたという。家賃などの生活費はもちろんだが、子育ての視点では教育にかかる費用も移住して良かったという。群馬で生まれ育った夫婦にとって、東京の「私立中学を受験するのが当たり前」という考え方はカルチャーショックだったのだ。受験のための塾通いの費用の差も大きい。

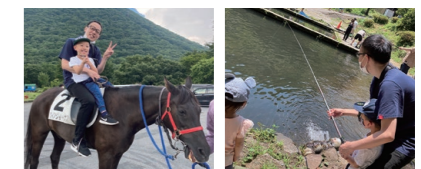
「これまで東京で2人の子育てを頑張ってくれた妻に楽をさせてあげたい」。テレワークの普及に後押しされた移住は、家族に嬉しい変化をもたらしている。

おすすめ！高崎市のworkspace／



コワーキングスペース「TREE」
高崎から新しい「こと」「もの」をつくりだす発信基地として誕生した、COWORKING & SHARED WORKSPACE。1日限りの利用から、利用時間に合わせた月会員プランまで、1人ひとりに合ったプランを用意。1~3名用のブースや会員以外でも利用できるミーティングルームも。高崎駅西口より徒歩8分と駅近なの嬉しいポイント。
〒370-0826 群馬県高崎市連雀町104 SUZUME BLDG. 2F-3F
TEL:027-330-5010

群馬を楽しむ！余暇の過ごし方／



左・家族5人で榛名湖へ。長男と馬に乗って湖周辺の美しい自然の中を一周。／右「榛名高原つり堀りセンター」のマスはとても美味しい。

館林市で叶えた理想の住まい その暮らし方に時代が追いついてきた



平林剛さん

1973年千葉県生まれ。群馬県大泉町育ち。学生時代から音声合成の研究をし、東芝で開発。2017年、群馬県館林市にJターン。



平林恵美さん

1974年茨城県生まれ。移住先の館林市が子どもの故郷になると考え、臨床心理の知識を活かし地域活動に積極的に取り組んでいる。



大型犬を思い切り遊ばせることのできる庭に、天体観測もできる広々としたバルコニー。妥協をせず、やりたかったことを詰め込んだ平林邸は、誰もが羨む住まい。だが、館林市に移住を決めた2017年当時は「なんでそんなところに建てるの？仕事はどうするの？」と同僚に言われたという。以前は神奈川県川崎市のマンションにお住まいだったという平林さんご一家。家族の価値観を変えたのは、海外赴任をした際にロサンゼルスの大らかな家で暮らした経験。帰国後はもう、狭いマンションに住む気にはなれなかった。

ご家族は帰国後、埼玉県熊谷市に戸建てを借りて仮住まいをしながら、購入する土地を検討。剛さんの勤務先である川崎市に通える範囲で、円を描いて土地を探した。子どもが小学校へ上がるタイミングに合わせ、志望する学校にも通学できる群馬県の東毛エリアに絞り、祖父母の家からも近い館林市で十分な広さの土地を見つけたことができた。「館林市は都心への通勤圏内に入っていないと思う方が多いかもしれませんが、1時間

程で北千住に着くんです。東武鉄道、結構便利なんですよ」剛さんは学生時代から音声合成を研究しており、2018年4月にはAIが人の音声の特徴を覚えて、その人らしい声色で文字を読み上げるサービスをリリース。テレワークが浸透していく中、こうした最先端の研究も場所に関わらずできる時代になってきた。通勤の利便性のみを問わず、住環境を優先して来た剛さんにとっては、コロナ禍でのテレワーク普及も追い風となり、「時代が追いついてきた」と感じている。

一方の恵美さんも博士課程まで進んだ臨床心理の知識を活かし、市や県の子ども・子育て会議委員など教育や子ども福祉分野で活躍中だ。

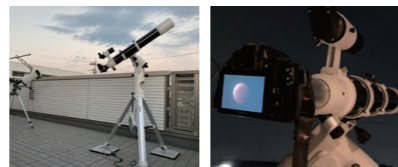
犬のお散歩がきっかけで広がったご近所とのコミュニティでは、野菜をいただくなど、想像していた以上に温かく迎えられるという。自転車で行ける群馬県立多々良沼公園は渡鳥にも出会える自然豊かな環境。働き方の変化もあり「環境優先で住みたい場所に住む」というご家族のスタイルは、今後さらに注目されるだろう。

自宅がworkspace



テレワーク専用の部屋。隠し戸を開けるとキーボードと音楽機材が現れた。学生の頃からの趣味のひとつだという。

群馬を楽しむ！余暇の過ごし方



天体観測のため周りに高い建物が無いことも、この場所を選んだ理由。観測をする日は子どもの同級生も広々としたバルコニーに集まる。

ヨソモノの挑戦を応援するみなかみ町で WEBエンジニアとして起業に向けて歩みだす



小林広奈さん

1992年群馬県川場村生まれ。県内の大学を卒業後、東京で就職。日本各地やアメリカで働き、帰国後はWEBエンジニアを志す。フルリモートになった事がきっかけで2020年3月、実家の川場村へUターン。2021年7月、パートナーと共にみなかみ町へ移住。



小林広奈さんは仕事が必要がなくなったことをきっかけに、実家の群馬県川場村にUターン。一年ほど自宅で仕事をしてきたが、さまざまな人と交流できるワーキングスペースを求めて検索し、つながったのがみなかみ町で移住やローカルベンチャーの支援をしている「FLAP」のメンバー。埼玉県に暮らしていたパートナーのマークさんも巻き込み、二人でみなかみ町を案内してもらい、移住を決めた。

「新しい人をおもしろがって受け入れてくれるみなかみ町のオープンな気質がとても魅力的に感じられました」みなかみ町では出会った人がまた新たな人を紹介してくれて、あっという間に知り合いが増えたという。イベントや移住者コミュニティにも参加し、今までにないネットワークもどんどん広がっていった。

勤め先の会社は、コロナが明けたら出社スタイルに戻る。しかし、「会社の仕事はサービスマンを使っているユーザーの顔が見えない」と感じていた小林さんが歩み出したのは起業への道。

小林さんは移住してさまざまな業種の人と出会い、かつて暮らしていた頃は知り得なかった地域の魅力に気づく。一方で、その魅力がうまく発信できていないという課題を実感。「地域で暮らす身近な人の喜ぶ笑顔が見たい」という想いから、身につけた専門性を活かして、みなかみ町の魅力を発信できるWEBエンジニアとして独立を目指している。そのため、隣の沼田市が行う「ぬまた起業塾」に入塾。プログラマーや、事業家を志す人と交流できるのが魅力だという。

「やる気がしています。根拠はないんですけど！」と明るく笑った小林さん。「根拠のない自信」の背景には、この土地ならではの人の繋がりがあって、応援してくれる人、助けてくれる人、なにかに挑戦している人。そんな人たちがいる安心感が、小林さんの新しいチャレンジを後押ししているのだろう。

挑戦するヨソモノが増加している人口約1万8千人のみなかみ町。ここには、人生の転機となる人との出会いが待っている。

おすすめ！みなかみ町のworkspace



GUESTHOUSE & Co-WORKINGひとり「人と人をつなぐ場所」をコンセプトにできたゲストハウス&ワーキングスペース。観光旅行者×地元ガイド、移住検討者×起業した移住者、リモートワーカー×飲食店経営者など、様々な人が集まっている。Wi-Fi電源完備、コーヒー飲み放題付きで、1,000円/日、500円/3Hで利用できる。JR上越線水上駅から徒歩12分。
〒379-1617 群馬県利根郡みなかみ町湯原 809-6 2F
TEL: 050-5586-9767

群馬を楽しむ！余暇の過ごし方



上・谷川岳に初登頂！ラフティングなどアウトドアアクティビティを満喫。下・移住者でフレスコボール(ブラジルのスポーツ)を広めたいというメンバーと共に、清流公園で朝活。

SUPPORT
2

群馬県テレワークに関する情報



GUNMA TELEWORK

群馬県全域のテレワーク施設を紹介しています。写真や動画、実際に施設を使用した方の感想などがご覧いただけます。



SUPPORT
1

ぐんまな日々。



はじめまして、暮らしまして、
ぐんまな日々。

群馬県への移住を考える人のためのライフスタイルWEBマガジン。移住した方のインタビューや動画、移住に関するイベント情報を発信しています。



SUPPORT
4

オンライン相談窓口



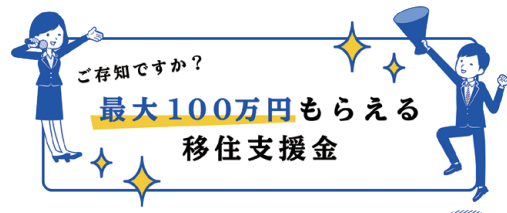
ぐんま暮らし支援センター

群馬県への移住・就職についてお聞きになりたい方はこちらからご相談ください。



SUPPORT
3

移住支援金事業



群馬県 ぐんま暮らし・外国人活躍推進課

群馬県では、東京圏から群馬県へ移住された方に支援金を支給する制度があります。詳細は、専用サイトよりご確認ください。



GVISION2040
新・群馬県総合計画

ニューノーマル社会への転換を踏まえたうえで、県民の幸福度の向上を目指した新しい計画。それが「新・群馬県総合計画」で描く2040年のビジョンです。



東京都内の移住・就職窓口 >>> ぐんま暮らし支援センター

場所

〒100-0006 東京都千代田区有楽町2-10-1
東京交通会館8階 ふるさと回帰支援センター内

営業時間 10:00～18:00(火～日曜日)

※月曜日、祝日、お盆、年末年始は休業いたします。
※都合により変更となる場合もございます。事前予約をおススメいたします。

連絡先

080-8870-2756 (移住相談用①)
070-4851-1647 (移住相談用②)
03-6256-0440 (就職相談用)

メール gunma@furusatokaiki.net

アクセス

JR線	山手線・京浜東北線 有楽町駅 (京橋口・中央口[銀座側]) ……徒歩1分
	有楽町線 有楽町駅[D8] ……徒歩1分
	有楽町線 銀座一丁目駅[2] ……徒歩1分
東京 メトロ	丸ノ内線 銀座駅[C9] ……徒歩3分
	銀座線 銀座駅[C9] ……徒歩3分
	日比谷線 銀座駅[C9] ……徒歩3分

