

Nakanojo  
Naganohara  
Tsumagoi  
Kusatsu  
Takayama  
Higashiagatsuma

あがつま 6町村の移住ガイド

# Agatsuma Life

Country Life Information Guide Book

## 群馬県 吾妻エリアの移住総合ガイド

観光地図では分からぬ  
“暮らす視点でわかる”マップ付

あこがれの田舎暮らしを実現させる  
あがつま暮らし9ステップ



あがつまに  
U・I・Jターン  
しよう

あがつま 6町村の移住ガイド

# Agatsuma Life

Country Life

Information Guide Book

## わたしたちが 楽しんでほしい田舎暮らし



Enjoy Inaka Kurashi, Enjoy Agatsuma Life

### Contents

あがつま暮らしと四季	2
あがつまで暮らす・働く Good No good	4
吾妻郡の生活圏	6
町村紹介	
高山村	8
中之条町	10
東吾妻町	12
長野原町	14
嬬恋村	16
草津町	18
住まいのお役立ち情報	20
移住者 voice	21
ぐんま Close up	26
あがつま暮らし9ステップ	28

## 自然

わたしたちは、季節の移ろいを楽しみながら暮らしています。新緑の時期に木々が放つにおい、鮮やかに染まる紅葉、待ち遠しい匂の味覚など五感で楽しむ暮らしがここにはあります。その中で、田園風景の中だったり、高原の別荘地など好みにあった場所をお探しください。

## てまひま

わたしたちは、暮らしのプロセスを楽しみながら暮らしています。何でもそろう都会の暮らしとは一味違ったてまひまをかける楽しみがここにはあります。

## 地域のつながり

わたしたちは、人ととのつながりを楽しみながら暮らしています。それなりのマナーや決まり事がありますが、お祭りなどのイベントではお互いに楽しみ、困ったことがあれば助け合う、地域につながりがあるからこそ味わえる楽しみがここにはあります。



あがつま暮らしと  
四季  
● ● ● ●

# 春

寒い冬が終わり待ち焦がれていた季節です。郡内には花の名所も多く、長くお花見が楽しめます。

● ● ● ● Spring



# 秋

果実や新米などの実りが秋の訪れを感じさせます。山や渓谷が美しく紅葉し見事です。

● ● ● ● Autumn



# 夜

あがつまの夜は、きれいな夜空が広がります。澄んだきれいな空気に加え高原や開けた谷の地形なので、ほとんどの場所で美しい夜空が望めます。

空気・水がおいしい  
夏は涼しい  
星がきれい!



田舎暮らしができる!

自然とふれあう仕事ができる

子育てしやすい  
子育てしながら働きやすい

でも田舎だから

通勤に車が必要だし…

公共交通機関は  
1時間に1本程度しかない

地域で子どもを見守ってくれる

ショッピングモールや  
医療機関が少ない  
でも…  
スキー場やキャンプ場が近いし…  
車があれば市街地へすぐ行くことができる



## あがつまで 暮らす・働く

Good      No good

草津・万座・四万など  
近くに  
ちょっと不便なところ

有名温泉地がある



冬は寒い  
雪かきが必要  
スタッドレスタイヤが必要  
でも雪あそびは楽しい



周囲の人が温かい

お祭りが多い  
横のつながりが強い

近所づきあいが多く  
近所の人たちと仲良くなれる

# 西の生活圏

## 産業・買い物

草津温泉、万座温泉や浅間高原などの有名な観光地があるため、サービス業が主な産業となる。また、夏の寒暖差を生かした高原野菜の産地であり、嬬恋村の高原キャベツが全国有数の産地となっている。長野原町の北軽井沢高原では酪農もさかんである。

町村ごとにスーパーがあるが、大型店がある東吾妻町や長野県上田市、長野県軽井沢町に買い物に行く人も多い。

## 医療等

地域の基幹病院は3町村の中央に位置する西吾妻福祉病院である。買い物と同様に東吾妻町への通院や、商圈の一部になっている長野県の医療機関を利用している人も多くいる。

## アクセス

長野原町を起点に考えると群馬県の中心である「前橋市・高崎市」方面の渋川・伊香保ICまで1時間20分ほどかかる。長野県へ向かうと碓氷軽井沢ICや佐久IC・上田菅平ICまで1時間以内で到着する。新幹線を利用する場合は北陸新幹線「軽井沢駅」を利用する場合が多い。

鉄道はJR吾妻線が走っており、「長野原草津口駅」「万座・鹿沢口駅」を中心に利用がある。

### こんな移住者が多い

別荘地で二拠点生活する人や、空き家を購入して移住する人が多い。浅間山や高原に広がるキャベツ畑の雄大な景観に魅了されて移住する人も多い。

# 吾妻郡の生活圏

## 自然・地勢

群馬県北西部に位置する吾妻郡のなかで吾妻渓谷より西に位置する長野原町・嬬恋村・草津町が含まれる地域です。標高が高く、夏は涼しく過ごしやすい。冬は雪が降りつもりスキー場などでウインターポートが楽しめる。草津温泉や万座温泉といった有数の温泉地があり、浅間山のふもとの浅間高原には別荘地が広がっている。

### 西部 長野原町 嬬恋村 草津町

## 自然・地勢

群馬県北西部に位置する吾妻郡のなかで吾妻渓谷より東の中之条町、高山村、東吾妻町が含まれる地域です。中之条町の四万温泉、沢渡温泉といった温泉地や東吾妻町の岩櫃山や吾妻峠といった景勝地があり、豊かな自然を有している。3町村の山間部には田園風景が広がり、懐かしい「ふるさと」の姿が残っている。

### 東部 中之条町 高山村 東吾妻町

## 産業・買い物

観光や農業が盛んで、東吾妻町には製造業が集まる地域もあります。前橋市や渋川市に通勤する人も多くいます。中之条町と東吾妻町を結ぶ国道145号沿いには大型スーパーが出店し、町内外からの買い物客で賑わっている。高山村からも当該商圈にバスが走っているが、住まいの場所によって渋川市や沼田市へ買い物に行くなど選択肢が広がっている。

## 医療等

地域の基幹病院は東吾妻町原町地区にある原町赤十字病院で、病院のない高山村からバスが走っている。中之条町にも4件病院があり、山間部であっても一般的な医療を受けられる。

## アクセス

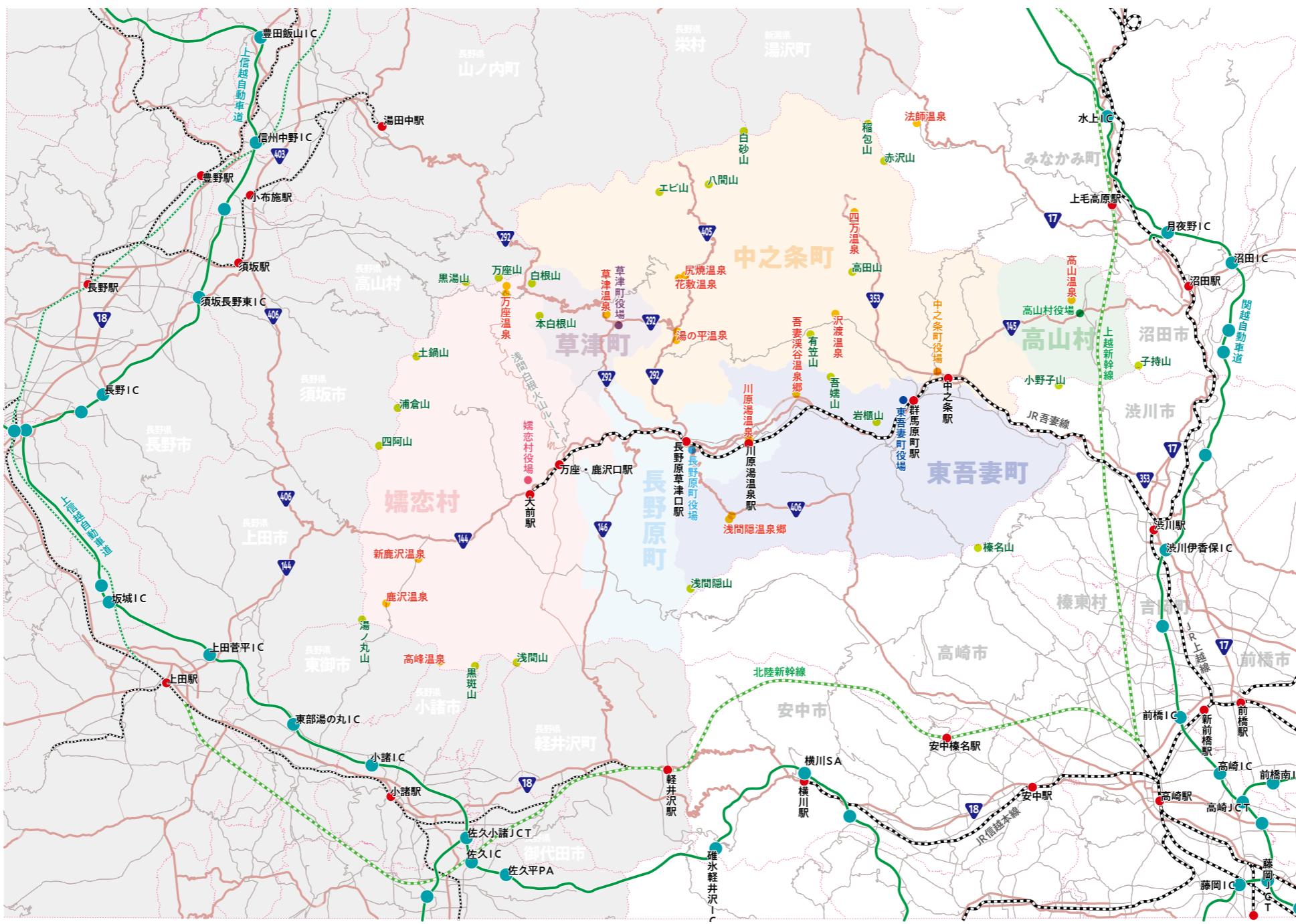
中之条町役場を起点に考えると群馬県の中心である「前橋市・高崎市」方面からの玄関口で、最寄りの渋川伊香保ICまで30分、前橋市へは1時間ほどで行くことができる。鉄道はJR吾妻線が走っており、「中之条駅」「群馬原町駅」を中心に利用がある。新幹線を利用する場合は、上越新幹線「上毛高原駅」や在来線で「高崎駅」へ行って乗ることが一般的である。

## その他

中之条町六合地域の生活圏は6ページの吾妻西部に近いものとなっている。

### こんな移住者が多い

ほどよい田舎暮らしをしながら子育てをしたいという世帯や、2年に1度の芸術祭「中之条ビエンナーレ」の影響で中之条町には芸術家の移住も多い。



「この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の基盤地図情報を使用した。(承認番号 平30情使 第998号)」

# 高山村

満天の星空と素朴な農村風景に  
癒やされながら、いなか暮らしを満喫する。



## Point!

1 世代間交流の場や育児サポートの充実、経済面でも切れ目のない支援により子育て世代をサポートしています。

2 一村一校園所の教育環境を最大限に活用した特色のある教育（英語力やICT能力の向上）を推進し、一貫した教育活動を展開しています。

3 移住・定住コーディネーターが、あなたの移住をサポートいたします。

高山村は群馬県の北部に位置し、四方を1,000m級の山々に囲まれた自然豊かな農山村地域です。気候は、夏季は気温も比較的穏やかで湿度も低く過ごしやすく、冬季は雪がありますが、四季の移ろいを感じられるのが特徴です。かねてより自然と共生し形成された素朴な農村風景は、おだやかで懐かしく、昼夜の寒暖差が大きい盆地で育った農作物は甘みが増し、自然の恵みを堪能できます。また、星舞う故郷として全国でもめずらしい「光環境条例」により、美しい星空が守られ、満天の星空が心を癒してくれます。

近隣市町村との距離も近く、買い物にも困りませんので、いなか暮らしを満喫しながらも、不便さを感じさせないところが高山村の魅力です。首都圏から近い、のどかな高山村で農村生活を楽しみませんか？

### DATA

人口	3,600人	面積	64.18km <sup>2</sup>	認可保育所	1力所
幼稚園	1力所	小学校	1校	中学校	1校
病院	-	診療所	1力所	歯科診療所	1力所

作成日現在

### ACCESS

練馬インター	1時間10分 (関越道)	渋川伊香保インター	30分	村役場
東京駅	1時間20分 (上越新幹線)	上毛高原駅	25分 (バス)	沼田駅 40分 (バス)

\*右の地図中に記載の所要時間は、役場から起算しています。

コーディネーター等 移住・定住コーディネーター  
空き家バンク P20参照

### 高山村 地域振興課 地域振興係

群馬県吾妻郡高山村大字中山 2856-1 TEL 0279-26-7944  
E-mail t-chiiki@vill.takayama.gunma.jp



# 高山村で暮らす地図

↑至沼田市・みなかみ町  
(月夜野ICまで15分)  
(上毛高原駅まで20分)

大理石村  
ロックハート城

至沼田市→  
(上越線沼田駅まで20分)

沼田市

県立  
ぐんま天文台

子持山

至渋川市・前橋市  
(渋川伊香保ICまで30分)

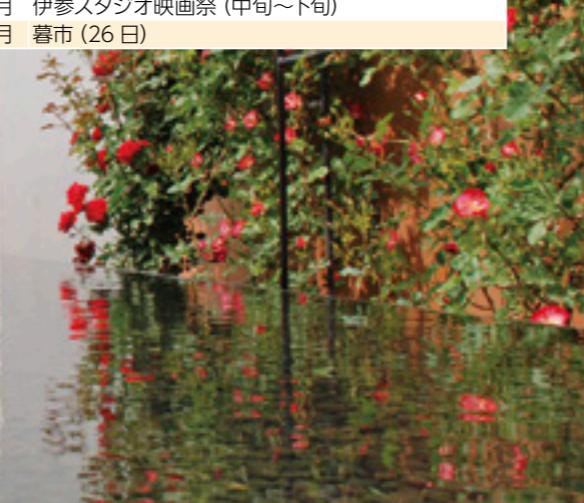


### 高山村イベントスケジュール

1月	厄除北向観音祭典 各地区どんど焼き (中旬)
2月	金甲稻荷祭典、 北之谷稻荷祭典 星まつり
4月	中山神社祭典 三島神社祭典・尻高神社祭典 (中旬)
8月	高山村ふるさと祭り 役原獅子舞 (下旬)
9月	中山神社祭典 三島神社祭典、尻高神社祭典 (中旬)
10月	高山村民運動会 ナイトウォーク in たかやま (中旬)
11月	尻高人形定期公演 高山村文化祭 (中旬)

# 中之条町

美しい自然と良質の温泉に恵まれた  
魅力あふれる、花と湯の町なかのじょう。



中之条町 イベントスケジュール	
1月	鳥追い祭(14日)
4月	安市(16日)
5月	嵩山まつり(5日)
8月	六合ふるさとまつり(14日) 祇園祭(第1土曜・日曜)
9月	伊勢町祇園祭(第1土曜・日曜)
秋頃	中之条ビエンナーレ(隔年開催)
10月	四万温泉湯前神社大祭(7日・8日)
	牧水まつり(20日)
11月	伊参スタジオ映画祭(中旬～下旬)
12月	暮市(26日)



中之条町は群馬県の北西部に位置する山紫水明の町です。山間地で標高差があるため、地域的な格差はありますが、夏は比較的涼しく、冬には積雪があります。

北部は三国山系の高峰がそびえており、ラムサール条約登録湿地の「芳ヶ平湿地群」や四万ブルーと呼ばれる青色をした神秘的な奥四万湖など豊かで美しい自然に囲まれています。また、四万・沢渡・六合などの多彩な泉質をもつ温泉がある「美しい自然と温泉のまち」です。

他にも、現代アートと地域が共につくりあげる2年に1度のアートイベント「中之条ビエンナーレ」など数多くの町おこしイベントがあります。子育て応援に関する総合的な少子化対策および子育て支援に取り組んでいます。

## DATA

人口	15,910人	面積	439.28km <sup>2</sup>	認可保育所	3力所
幼稚園	3力所	小学校	2校	中学校	3校
病院	4力所	診療所	14力所	歯科診療所	6力所

作成日現在

## ACCESS

練馬インターチェンジ	1時間10分 (関越道)	渋川伊香保インターチェンジ	40分	町役場
東京駅	1時間 (上越新幹線)	高崎駅	30分 (JR吾妻線特急)	中之条駅

ローディネーター等 移住・定住コーディネーター  
お試し住宅 P20参照  
空き家バンク P20参照

## 中之条町企画政策課

群馬県吾妻郡中之条町大字中之条1091 TEL 0279-75-8837  
E-mail ijyu@town.nakanojo.gunma.jp



中之条町で  
暮らす地図

# 東吾妻町

豊かな自然に恵まれた町。  
絶壁が圧巻の岩櫃山に見守られた町。



東吾妻町は、群馬県北西部に位置し、上毛三山のひとつ榛名山の北麓に位置する豊かな自然に恵まれた町です。国指定名勝「吾妻峠」やそこを流れる吾妻川、野生のホタル保護区や日本名水百選に選ばれた「箱島湧水」、武田三山城に数えられ真田幸村も幼少時代を過ごしたとされる岩櫃城跡、屏風を立てたような絶壁が圧巻の「岩櫃山」など、四季折々の風景が楽しめ、歴史的文化遺産も数多く残されています。

町では、子育て家庭への支援を充実するために出産祝い金や入学祝い金支給事業、学校給食の無料化などの施策を実施しています。

## DATA

人口	13,663人	面積	253.91km <sup>2</sup>	認定こども園	5力所	認可保育所	2力所
小学校	5校	中学校	1校	高校	-	病院	1力所
診療所	8力所	歯科診療所	5力所				

作成日現在

## ACCESS

練馬インターナショナル	1時間10分 (関越道)	渋川伊香保インター	40分	町役場
東京駅	1時間 (上越新幹線)	高崎駅	55分 (JR吾妻線)	群馬原町駅

ローディネーター等 移住コーディネーター・移住サポート  
お試し住宅 P20参照

## 東吾妻町企画課

群馬県吾妻郡東吾妻町大字原町 1046 TEL 0279-68-2111 (内線 2233)  
E-mail kikaku@town.higashigatsuma.gunma.jp



## 東吾妻町イベントスケジュール

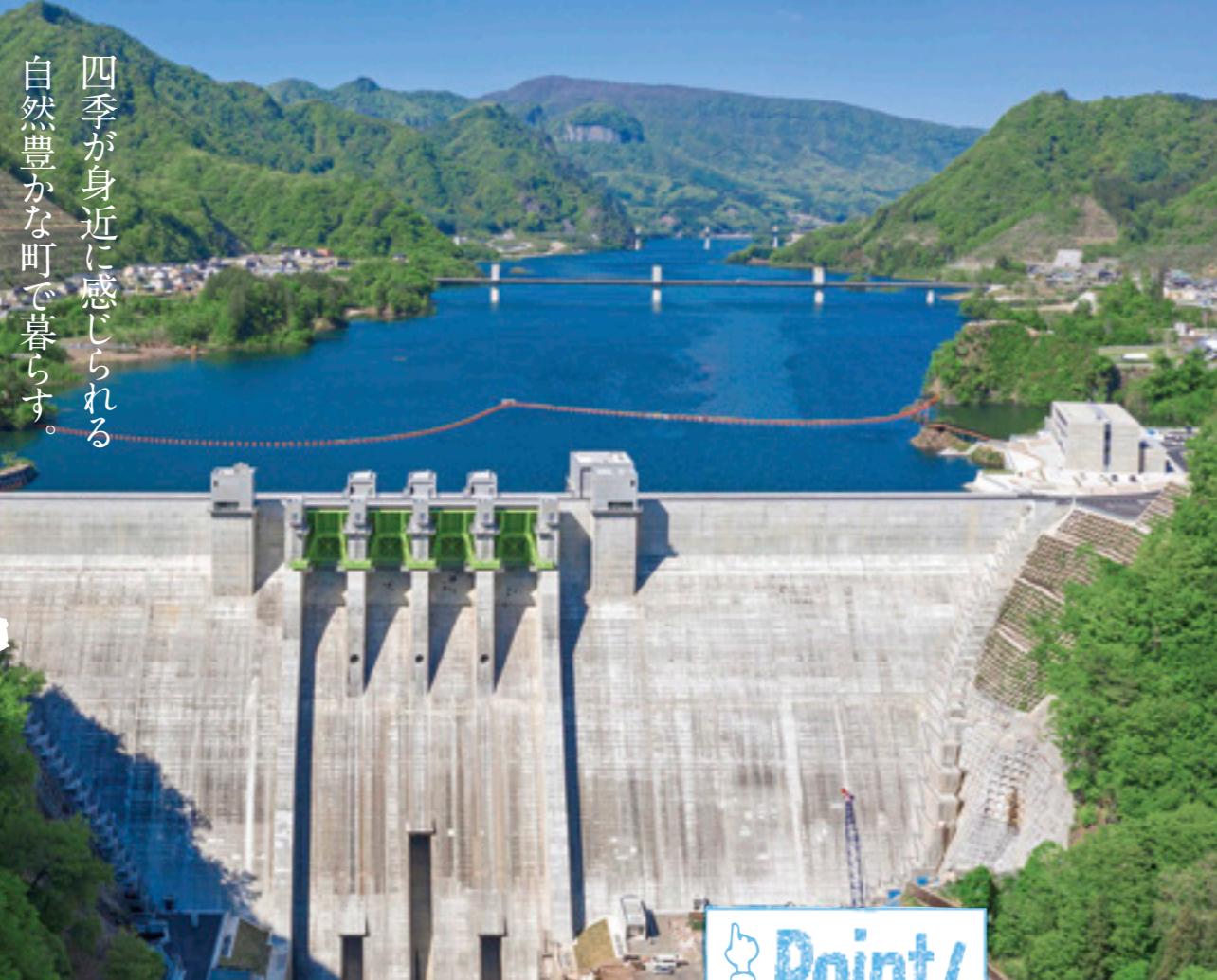
4月	東吾妻町すいせん祭り（上旬）
5月	上州真田三名城ウォーキング
6月	箱島ホタル見頃（中旬～7月下旬）
9月	東吾妻ふるさと祭（中旬）
10月	東吾妻むかし道MTBライド（中旬） 名勝「吾妻峠」紅葉見頃（下旬～11月中旬）
11月	岩櫃山紅葉祭（3日） 町民駅伝大会（下旬）
12月	原町大酉祭（20日）

## 東吾妻町で暮らす地図



# 長野原町

四季が身近に感じられる  
自然豊かな町で暮らす。



Point!

浅間山の北麓に位置し、草津温泉の玄関口にあたる人口約5,300人の自然豊かな町です。標高1,000~1,200mの北軽井沢周辺は、空気も新鮮で夜空には星が瞬く高原リゾートで、一年を通じてトレッキング、キャンプ、スキーなどのアウトドアを満喫できるエリアです。またハクサイ、レタス、トウモロコシといった夏秋野菜の産地で、新鮮でおいしいと評判です。酪農業も盛んで県内有数の生乳の出荷量となっています。

一方、川原湯温泉周辺では「ハッ場ダム」が令和2年3月に完成し、ダム湖を活用した魅力的な観光施策や新たな雇用の創出など大きな転換期を迎えています。

## DATA

人口	5,383人	面積	133.85km <sup>2</sup>	認定こども園	2力所
小学校	3校	中学校	2校	高校	1校
病院	3力所	診療所	1力所	歯科診療所	1力所

作成日現在

## ACCESS

	練馬インターナショナル	1時間10分 (関越道)	渋川伊香保インターナショナル	1時間20分	町役場
	東京駅	1時間 (上越新幹線)	高崎駅	1時間20分 (JR吾妻線)	長野原草津口駅

空き家バンク P20参照

## 長野原町企画政策課 企画政策係

群馬県吾妻郡長野原町大字長野原 1340-1 TEL 0279-82-2229  
E-mail kikaku2244@town.naganohara.gunma.jp



## 長野原町イベントスケジュール

1月	川原湯温泉湯かけ祭り (20日)
2月	北軽井沢炎のまつり (上旬)
	浅間高原雪合戦 (上旬)
4月	川原湯神社春祭り かたくり祭り (中旬)
5月	王城山神社春祭り (5日) 養蚕神社春祭 (15日)
7月	北軽井沢マラソン (中旬)
8月	川原湯温泉夏祭り (26日) 北軽井沢高原まつり (14日)
	だんご相撲 〔王城山神社夏祭〕 (28日)
	北軽井沢 ミュージックホールフェスティバル (中旬～)
10月	北軽井沢わくわくフェスタ (体育の日)

# 嬬恋村

雄大な自然が広がる高原野菜の产地。  
夏でも涼しい。



嬬恋村は群馬県の北西部に位置し、浅間山・四阿山・白根山といった標高2,000m級の山々に囲まれています。平均気温が8℃前後と、夏でも涼しい気候条件であり、雄大な自然が辺り一面に広がっています。万座温泉や鹿沢温泉など温泉も豊富で、浅間高原一帯は別荘開発が進んだことから、観光リゾート地を形成しています。

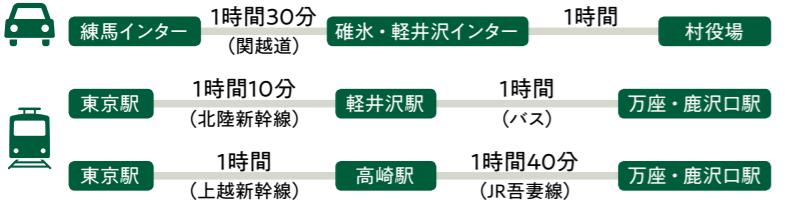
その気候から高原野菜の大産地でもあり、夏秋キャベツの生産量日本一を誇ります。村名は日本武尊(やまとたけるのみこと)と愛妻弟橘媛(おとたちばなひめ)との間のロマンに満ちた伝説に由来し、愛妻家の聖地としての村づくりを進めています。

## DATA

人口	9,287人	面積	337.58km <sup>2</sup>	認可保育所	1力所
幼稚園	2力所	小学校	2校	中学校	1校
病院	-	診療所	3力所	歯科診療所	3力所

作成日現在

## ACCESS



ローディネーター等 集落支援員

## 嬬恋村 移住・集落支援室

群馬県吾妻郡嬬恋村大字鎌原 494-45 TEL 0279-82-5191  
E-mail info@tsumagoi-style.com



1 移住・定住希望者への相談窓口として、「嬬恋村移住・集落支援室」を開設。一人ひとりにきめ細やかな相談対応を行っています。

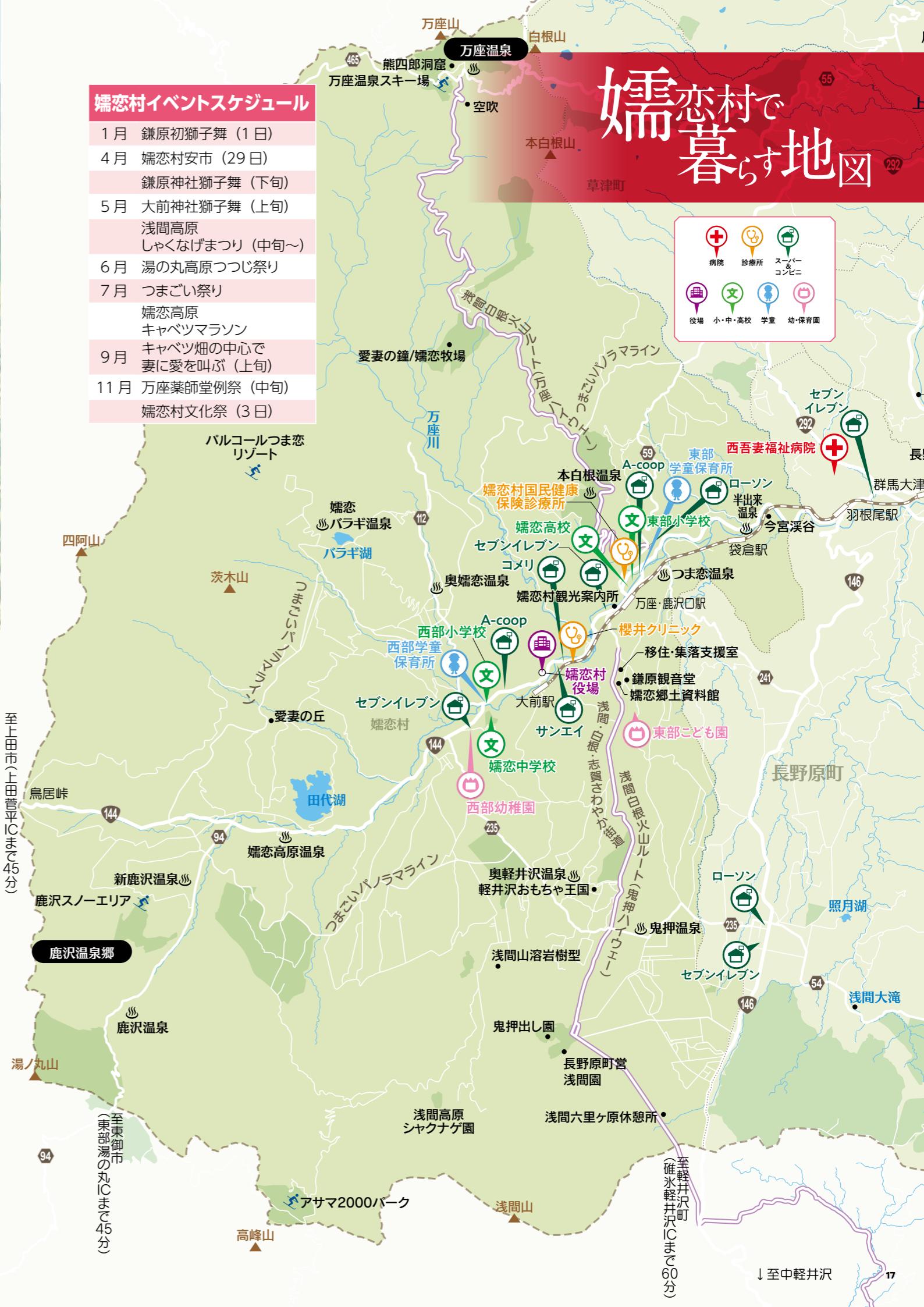
2 保育料・給食費無料など、子育て世代への様々なサポートを充実。子育てしやすい環境です。

3 「村内で暮らす」or「別荘地で暮らす」暮らしのスタイルにあわせて移住先を選ぶことができます。



## 嬬恋村イベントスケジュール

1月	鎌原初獅子舞（1日）
4月	嬬恋村安市（29日）
	鎌原神社獅子舞（下旬）
5月	大前神社獅子舞（上旬）
	浅間高原 しゃくねぎまつり（中旬～）
6月	湯の丸高原つづ祭り
7月	つまごい祭り 嬬恋高原 キバヅマラソン キバヅ畑の中心で 妻に愛を叫ぶ（上旬）
9月	万座薬師堂例祭（中旬）
11月	嬬恋村文化祭（3日）



## 嬬恋村で暮らす地図



# 草津町で暮らす地図

## 草津町



観光の町で暮らす。  
ウインターポートや温泉を満喫しながら

Point!

草津町は群馬県の北西部に位置し、面積は49.75km<sup>2</sup>、人口6,118人、標高1,200m、盛夏でも蒸し暑さとは無縁の大変過ごしやすい地域です。

温泉街に目を向けると、良質で豊富な湯量を誇り古くから日本随一の観光地として名を馳せております。中心となる湯畠を取り囲むようにホテルや旅館、土産物店などが軒を連ね、そこから延びる通りや路地から、街悩みの骨格が形成されております。「草津よいとこ薬のいで湯」と上毛かるたにも謳われているように、草津の湯の特徴は強い酸性と強力な殺菌力があり、ほとんどの細菌や有害生物もこの湯に浸かれば、数秒で死滅すると言われております。

第3次産業従事者が約90%近くを占める観光の町、草津は新たなチャレンジを行うのに最適な地域かもしません。

おもてなしの心とふれあいを大切にする名湯草津温泉へぜひお越しください。

### DATA

人口	6,118人	面積	49.75km <sup>2</sup>	認定こども園	1カ所
小学校	1校	中学校	1校	高校	-
病院	1カ所	診療所	4カ所	歯科診療所	2カ所

作成日現在

### ACCESS

練馬インター	1時間10分 (関越道)	渋川伊香保インター	1時間50分	町役場
東京駅	1時間 (上越新幹線)	高崎駅	1時間20分 (JR吾妻線)	長野原草津口駅 25分 (バス) 草津町



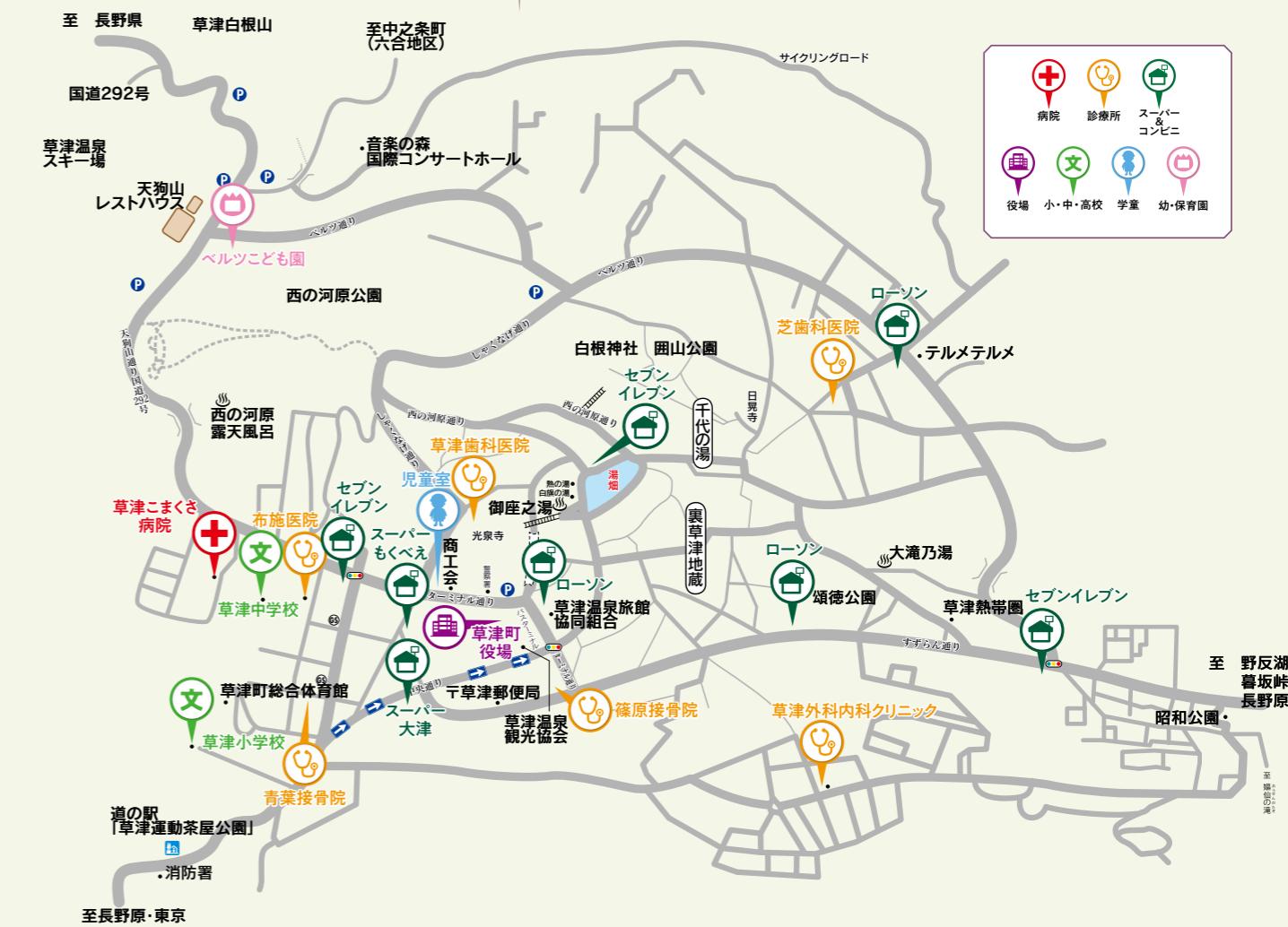
### 草津町企画創造課

群馬県吾妻郡草津町大字草津 28 TEL 0279-88-7193  
E-mail kikaku-c@town.kusatsu.gunma.jp



### 草津町イベントスケジュール

1月	どんど焼き
3月	冬花火
5月	草津山光泉寺花祭 氷室のふるまい
7月	白根神社祭礼(17~18日)
8月	草津温泉感謝祭(1~2日) 草津夏期国際音楽アカデミー&フェスティヴァル(中旬~下旬)
	成人式(上旬)
9月	熱湯マラソン(中旬)
10月	道の駅 紅葉ライトアップ
11月	湯畠ツリー&イルミネーション(中旬)





# 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

中之条町企画政策課  
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)



## 空き家バンク

町内・村内の空き家の有効活用を図るために、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。

中之条町企画政策課  
0279-75-8837

### 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。

長野原町企画政策課  
0279-82-2229

### 高山村

高山村空き家バンク制度は、高山村内にある「空き家」を所有者の方が登録し、空き家を活用して本村に移住を希望される方への情報を提供する制度です。情報はお問い合わせください。

高山村地域振興課  
0279-26-7944



## 不動産情報

別荘地域の物件情報を掲載した情報誌が発行されています。

### つまごい村の住まい情報

嬬恋村の不動産会社の持つ物件情報をまとめた「浅間高原別荘地域」を中心とした不動産情報誌を作成し、掲載しています。

嬬恋村移住・集落支援室  
0279-82-5191

13社の  
不動産会社から  
70件の  
物件情報掲載!



# Agatsuma Life



中之条町 川合 清富さん・清美さん

中之条町 須永 一久さん・千恵美さん

高山村 石坂 元美さん・祐一さん

東吾妻町 井口 邦利さん

長野原町 新田 基博さん

嬬恋村 野田 瞬さん・久美子さん

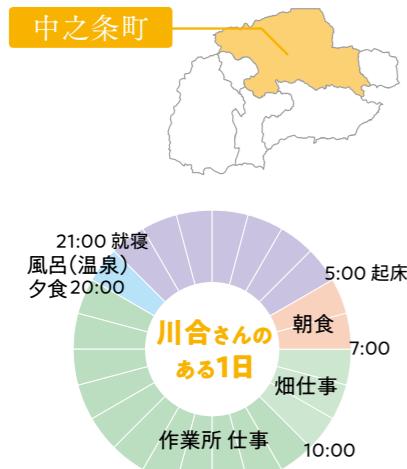
移住者  
voice



川合 清富さん・清美さん

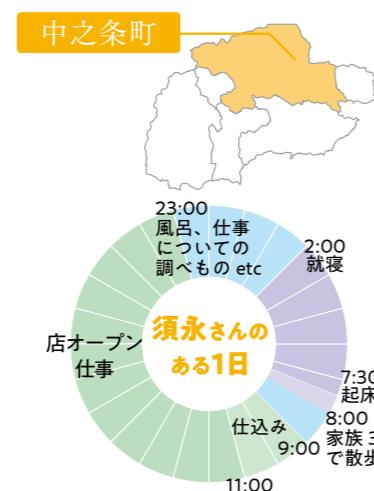
Profile

2016年1月、中之条町「六ヶの花」就農体験研修会に参加後、1年の研修を経て、新規就農。清富さんは北海道出身、清美さんは神奈川県出身。



Profile

25歳の時、自動車整備士から料理の世界へ転身。  
2020年6月、カウンター席のみのイタリアンレストラン「パブリック ランゴリーノ」をオープン。



須永 一久さん・千恵美さん

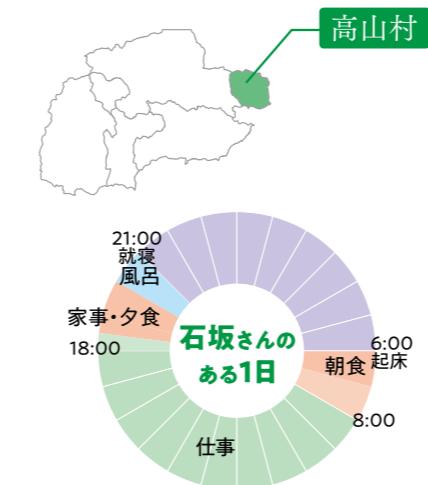
移住者  
voice



石坂 元美さん・祐一さん

Profile

2009年、栃木県壬生町から祐一さんの実家がある高山村に移住。長女・祐希さん、長男・信元君、二女・愛絆ちゃん、三女・心晴ちゃん、四女・凜花ちゃん、祐一さんの両親、祖父の10人家族。写真は心晴ちゃんと凜花ちゃん。



ここで子育てをしたいと移住を決断

栃木県壬生町の病院で看護師をしていた時、高山村出身の夫と出会い、結婚しました。夏休みになると、仕事をしている夫を栃木に置いて、真夏でも工アコンのいらない高山村に来て、夫の実家で子どもたちと過ごしていました。夫は長男ということもあり、いずれは高山村で暮らすことになると思っていたのですが、高山村で子育てをしたいと思うほど、高山村を気に入ってしまい、長女が幼稚園にあがるタイミングに、高山村に移住。高山村は地区行事が多いので、あついう間に地域になじめました。1男4女の5人の子どもたちとともに楽しく暮らしています。

子育てに力を入れている高山村

高山村では、村のすべての子どもたちに幼稚園教育を受けさせたいという方針を掲げています。そ

れが保育所から幼稚園に通い、保育所に戻ってくるというシステムです。私は看護師に復帰し、幼稚園の迎えは母がしてくれているのですが、このシステムなら、働いているお母さんも自分の子どもを幼稚園に通わせることができます。

視覚的に季節を感じる

高山村に来てから、子育てに余裕が生まれたような気がしています。自分の育児を他と比べることもなくなったし、子どもたちは周りを気にせず大きな声で遊び騒いで、子どもが子どもらしくいられます。何より、私も子どもとゆっくり向き合えています。自然を感じながら大きくなつてほしいというのが私たち夫婦の願い。夏にはホタルを見ながら散歩をしたり、徐々に色づいていく紅葉や作物、そばの花など、子どもたちと一緒に視覚で季節を感じています。星は本当にきれいです。



未来のために今できること

2020年6月、コロナ禍の中、四万温泉街にあった元薬局をリノベーションし、イタリア料理店をオープンしました。実は数年前まで中之条町とは何一つつながりはなかったのです。

もともとモータースポーツが趣味の父の影響もあり、自動車整備専門学校へ入学し、卒業後は板金工場へ就職。ところが、25歳のときに挫折てしまい、それをきっかけに料理の世界に入りました。全国を旅しながら修行を続け、2012年に生まれ故郷である群馬県館林市にイタリア料理店を開業しました。他では味わえない料理に人気が集まっていますが、本来描いていた自分の想いが届いていないのではないかと悩んでいました。

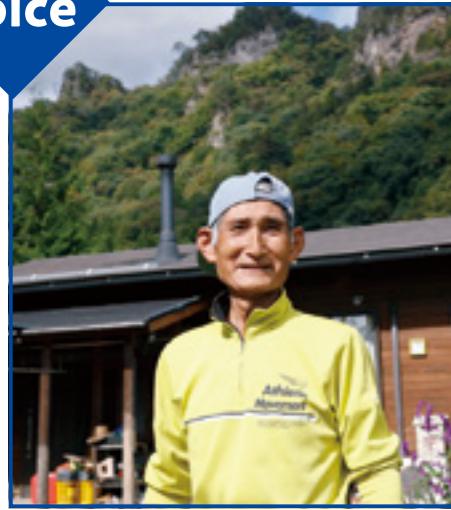
そんなとき、知人アーティストの紹介により、2018年に四万温泉地区で開催されたクラフト作家が集まるイベント『温泉郷クラフトシアター』で

料理の会を開催することになり、これが転機となりました。どこか懐かしい街、雄大で美しい自然、初めて会ったのに暖かく優しい人たち。今までの不安や孤独は、この場所に会うことで一気に晴れ渡り、私の想いを変えさせてくれました。

さらにこのイベントを通じ、居心地のよさと同時に『この街を変えていきたい』という気持ちも湧いてきたのです。それから、四万温泉に移住し、イタリア料理店の開業となりました。

四万温泉の現状は、高齢化問題、後継者不足による閉店、廃業などがあり、必ずしも良い所ばかりではありません。そこで、『今だれかが行動を起こさなければ』と思い立ちました。四万温泉に新店舗の開業も予定しています。これからもだれかにとっての旅の目的地となればよいと考えています。

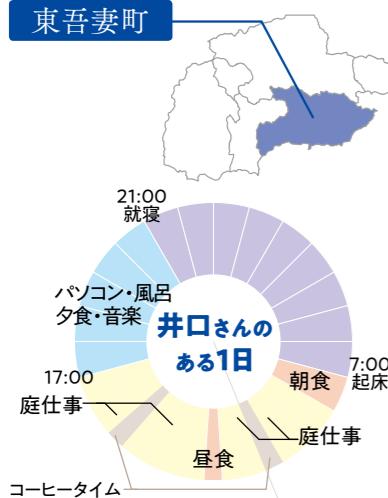




井口 邦利さん

## Profile

家は、土台と屋根のみ業者に頼み、後は井口さんが手作りした。岩櫃山へのハイカーが気軽に立ち寄れる場所にしたいと、オープンガーデンを公開している。

いわびつやま  
目の前にそびえ立つ岩櫃山に一目ぼれ

2003年、この場所に一目ぼれして以来、毎週末、東吾妻町に通ってきては、家の真後ろにそびえ立つ岩櫃山の眺めを楽しんでいます。定年退職してからは、埼玉県の自宅に帰るのは、用事がある時だけ。長くて1か月、短くて半月、東吾妻で暮らしては、用事を済ませに埼玉に戻り、再び、東吾妻町に帰ってくる。そんな生活を続けています。東京生まれの東京育ち。結婚を機に埼玉に居を構え、都内の高校で教師をしていました。山登りと木工制作が趣味で、若い頃から山の近くでのんびり暮らしたいという夢を持っていましたが、金銭的な挫折を繰り返してきました。定年退職をきっかけに夢を叶えようと奮起し、50歳を過ぎた頃から、理想の場所を求めて土地探しを開始。5年ほど探しましたが、なかなか見つからず、気分転換に妻と出かけた岩櫃山へのハイキング途中に、この

場所と出会いました。

山は世の中にいっぱいありますが、こんなに山に近いところに人家があって、人々が暮らしていて、目の前にかっこいい岩山がそびえているところは滅多ない。しかも、近くには日赤病院があり、大型スーパーもある。生活するにも、こんなに便利な場所はありません。本当に一目ぼれでした。それから、土地を購入し、家を建て、この自慢の景色を見いただきたいという気持ちで、オープンガーデンを作りました。朝から日没まで、庭仕事に没頭する毎日を過ごしています。

定年退職を機に移住するつもりでしたが、妻は孫の面倒をみているので、成り行きで二拠点生活になっています。この地に家を建てる決めた時から、理想の場所を求めて土地探しを開始。5年ほど探しましたが、なかなか見つからず、気分転換に妻と出かけた岩櫃山へのハイキング途中に、この



野田 瞬さん・久美子さん

## Profile

2018年4月から嬬恋村役場に勤務。現在、長男・恒君、長女・葵ちゃん、二男・樹君と3人の子どもに加え、久美子さんの両親、祖母の8人で暮らしている。

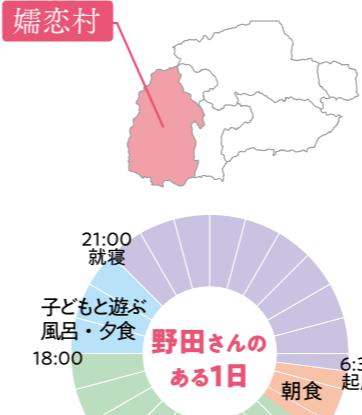
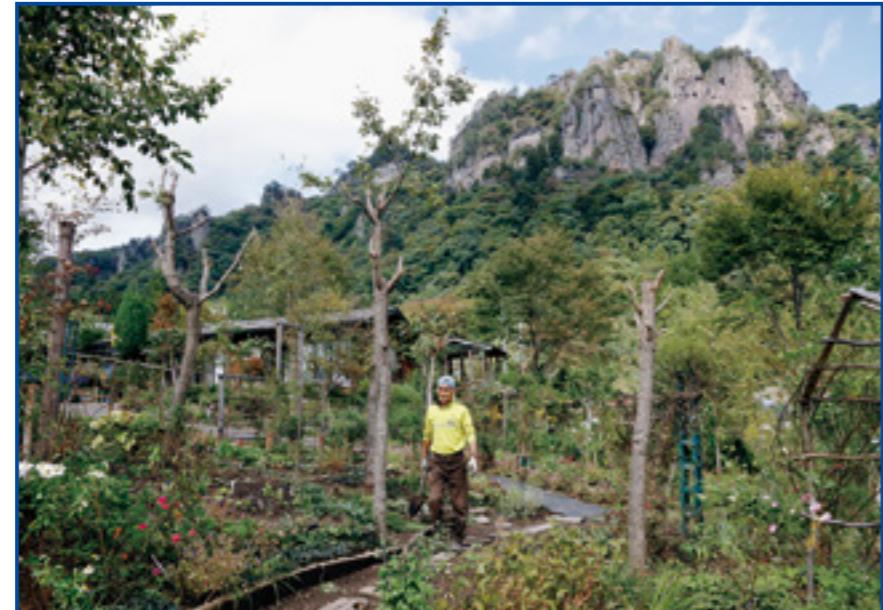
## 広大なキャベツ畑に魅了

妻の実家がある嬬恋村に初めて来たのは、結婚のあいさつの時でした。ちょうどキャベツの最盛期で、広大なキャベツ畑は圧巻の一言で、その光景に魅了されました。今、子どもが3人いるのですが、3人とも西吾妻福祉病院で出産しました。2人目までは里帰り、3人目の時に、出産を機に嬬恋村へ移住しようと決め、妻と子どもたちは先に嬬恋村へ。僕は仕事をつけて、山梨県で単身生活しながら、週末に嬬恋村に帰る生活を1年半続けました。その合間に嬬恋村で仕事を探しました。福祉職の仕事をしていたので、できれば同じ仕事を続けたいという気持ちがあり、通勤1時間圏内を視野に入れて、嬬恋村役場のほか、近辺の福祉施設へ就職活動をしました。2度目の挑戦で嬬恋村役場に採用となり、現在は、住民福祉課で働いています。

※作成日現在、西吾妻福祉病院の産科は休診

## のんびり子育てを楽しんでいます

山梨県ではアパート暮らしでした。2人目の娘が2歳になる頃から保育園に通う。妻は日中パートに行き、家事に子育てにと、時間に追われバタバタとした生活をしていました。僕たちが子どもの頃はもう少しのんびりした生活をしていたような気がして、子どもたちにも同じような生活を経験させたいねと妻とよく話していました。子どもたちにとって、親との時間は短い。僕たちにとって子どもたちと過ごす時間は短いと思うので、今しかないという思いで移住を決断したのです。今も妻はパートをしていますが、母や祖母に協力してもらひながら、のんびり子育てをしています。時間にもお金にも少し余裕ができる、なにより、子どもたちの顔をちゃんと見ながら生活できるので、移住を決めて本当に良かったと思っています。

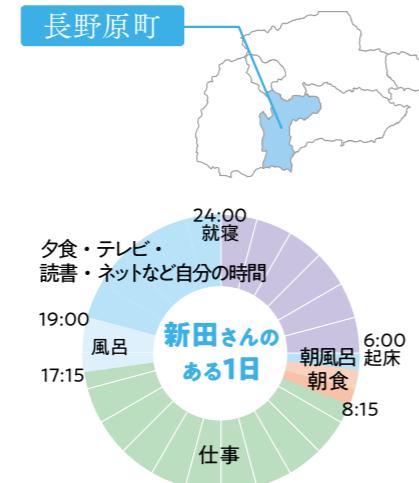


新田 基博さん



## Profile

2014年から長野原町と埼玉県さいたま市との二拠点生活を開始。2021年4月から地域おこし協力隊として活躍中。SAJスキー正指導員。兵庫県出身。



## 最初は二拠点生活からスタート

2014年4月、長野原町のクラインガルテンを借りたことが、長野原町との縁の始まりです。当時、埼玉県さいたま市に住み、都内の会社で仕事をしていました。趣味の旅行やスキー、山登りを楽しんでいるうちに、自分は都会での暮らしより、近くに山がある場所での生活が合っていると感じるようにになっていました。山が近くにある場所への移住や別荘となると、ハードルが高かったので、自分で育てたものを食べるということにも興味があり、クラインガルテンを借りた二拠点生活を始めました。早期退職してからは、長野原町のクラインガルテンが生活の拠点に。スキーや山登りが好きな自分にとって、ここは絶好の場で、冬はスキーのインストラクターの仕事をし、旅や山登りを楽しみ、畑では、ナスやトマトなどの野菜を育て食すという日々を送っていました。

## 透明感ある自然、毎日変わる景色

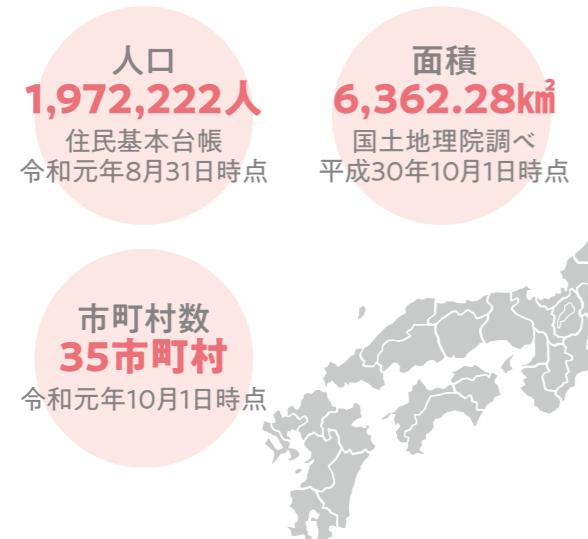
今、「地域おこし協力隊」として、浅間山北麓ビジターセンターに勤務しています。草刈りや遊歩道の管理、資料作成のほか、お客様への対応が主な仕事です。希望があれば、館内ガイドもしています。長野原町に来て、約8年になりますが、居続けたいと思う一番の要因は、浅間山を囲むように広がる自然の透明感。空の色、澄んだ空気、目の前に広がる浅間山、抜けるように果てしなく続く浅間高原の大地が作り出している透明感です。一日一度、園内の展望台に行き、抜ける景色を眺めるのが日課です。毎日、同じ道を通り、職場に向かうのですが、毎日違う景色と出会います。しかも、季節ごとに色も景色も変わることで、ここにいると、毎日、旅をしているような感覚になります。抽象的ですが、透明感ある自然がこの最大の魅力だと思います。



# 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6,362km<sup>2</sup>、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、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。



## ぐんまで子育て 子育て世代に選ばれる理由

子育て満足度ランキング  
(民間調査、2017)  
**関東1位!**

イクメン・オブ・ザ・イヤー2017  
初受賞県!

子育てしながら働ける環境  
(民間調査、2017)  
**全国2位!**

給食費無償の自治体の割合  
22.8%(8/35市町村)(文部科学省調査、2017)  
**全国最高!**

保育所等が充実していて  
待機児童が少ない!

平成30年4月1日 時点28人  
(東京都5,414人)。保育所等  
数(0~5歳人口10万人当たり)  
443.4園(東京336.6園)。

中学生以下の医療費無料!  
県内に住む中学生以下の子ど  
もの入院費、通院費を、全国  
に先駆けて無料化。対象を高  
校生まで拡大している市町村  
もあります。

ママ友・パパ友が集う  
コミュニティも人気!

育児不安などの相談、親子の  
交流や親子同士の交流がで  
きる子育て支援センターが県内  
に約140カ所あります。



## 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んです。

● 物価水準を示す消費者物価  
地域差指数(全国平均=100)

**群馬 95.9**

全国で一番物価が安い

**東京 104.4**

全国で一番物価が高い

(総務省統計局、「小売物価統計調査」、2016)

● 二人以上の世帯における  
一ヶ月の消費支出

単位:円

	群馬	東京
消費支出	288,088	333,072
食料費	71,405	86,412
住居費	14,455	26,131
光熱・水道費	19,495	21,059
家具・家事用品費	11,389	12,732
被服及び履物費	12,055	14,819
保健医療費	15,476	16,237
交通・通信費	44,788	33,565
教育費	7,049	20,301
教育娯楽費	27,396	37,046
その他消費支出	64,582	64,771

住居費は大幅に安い!  
家賃は東京の1/2以下。  
マイホームも買やすい。

車社会だから  
交通・通信費は  
若干高い!

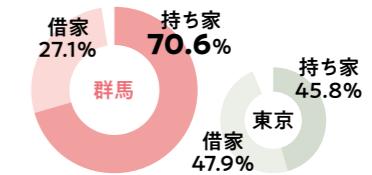
(総務省統計局、「家計調査」、2017)  
※「群馬」は前橋市、「東京」は区部平均の値

## 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



● 住宅の敷地面積(1住宅当たり)



● 民営賃貸住宅の家賃(1か月33m<sup>2</sup>当たり)



● 住宅購入所要資金(土地付き注文住宅)



## 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。

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。なにより大切なのは、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、目的を具体的にし、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いましょう

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。



## 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とgood! また、さまざまな自治体が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(街中か、山間、温泉地)はどこで、希望する仕事や求める条件はなにかなど、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。



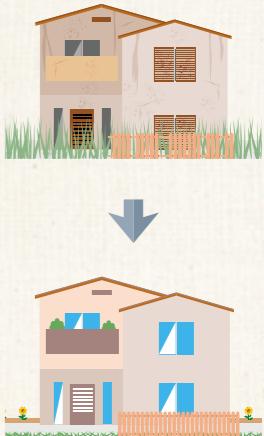
## STEP5 実際に現地へ! 田舎暮らしを体験してみましょう。

地域が決まつたら、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。何度も足を運んで、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。



## STEP6 仕事のみつけ方

就業をする場合は、U・I・Jターン就職の窓口やハローワークを活用して、仕事を探しましょう。起業や農業への就業を考えている人は、それぞれの相談窓口で相談してみましょう。



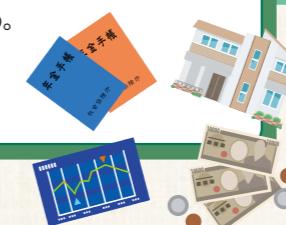
## STEP7 住まいのみつけ方

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。



## STEP8 マネープランを作成してみましょう

移住先が決まつたら、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。



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。夫、息子、愛犬(4匹)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。

## 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





..... 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 8階「ふるさと回帰支援センター」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



2022 年 3 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