

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ない

“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

群馬県吾妻郡

なかのじょうまち  
中之条町

ながのはらまち  
長野原町

つまごいむら  
嬬恋村

くさつまち  
草津町

たかやまむら  
高山村

ひがしあがつま  
東吾妻町



あがつま 6 町村の移住ガイド

# Agatsuma Life

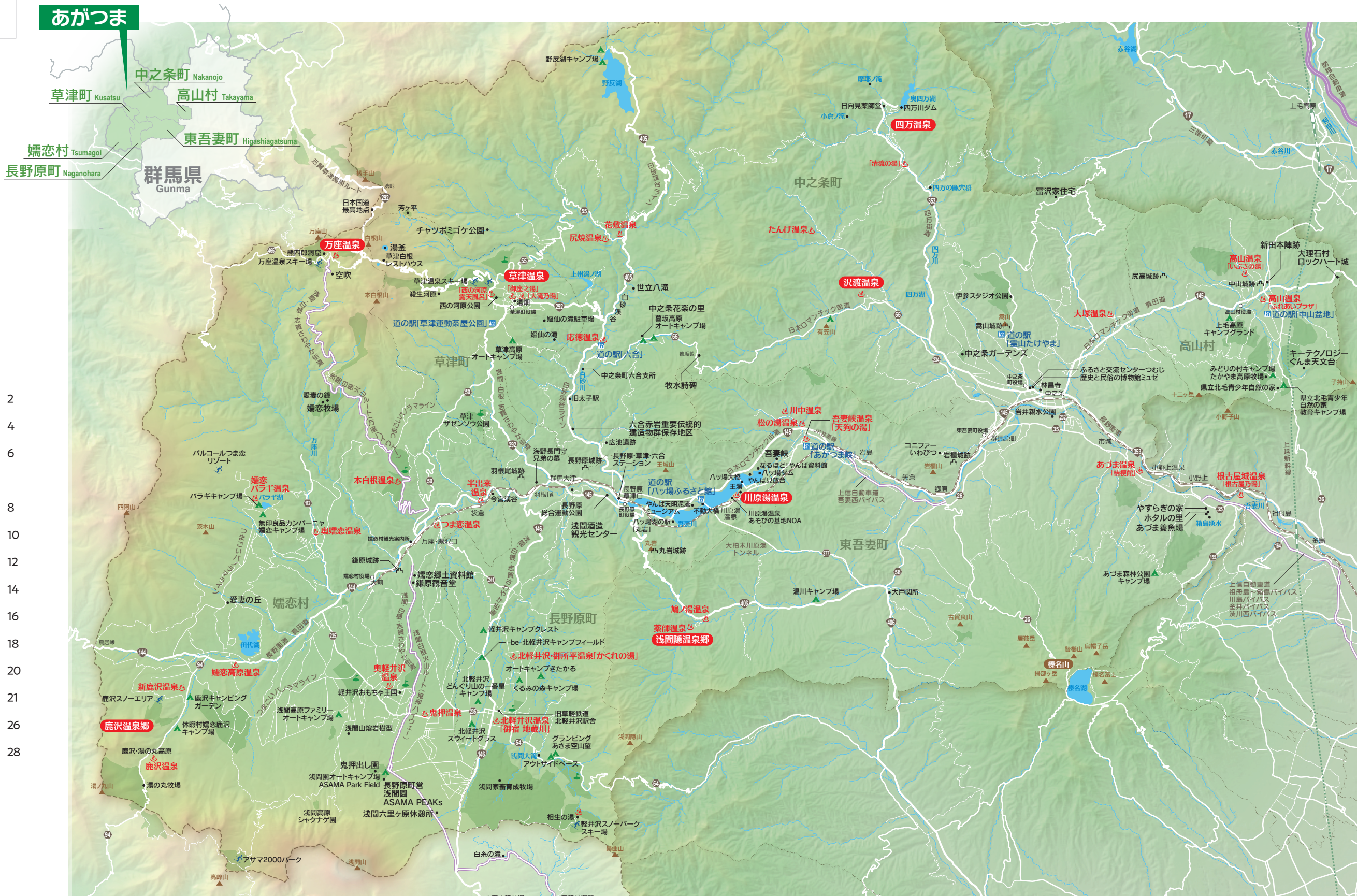
Country Life  
Information Guide Book

わたしたちが  
楽しんでほしい田舎暮らし



Enjoy Inaka Kurashi, Enjoy Agatsuma Life

## あがつま



## 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  |
| 吾妻郡の生活圈 .....                  | 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 |



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。  
あがつまには花の名所も多く、長くお花見が楽しめます。

●●●●● Spring

レンゲツツジ(嬬恋村)



中之条ガーデンズ 花桃の丘(中之条町)



みどりの村(高山村)



箱島地区(東吾妻町)

夏

あがつまは避暑地となる地域も多く、快適に過ごせます。  
川遊びや山歩きなども楽しめ、高原野菜などの農産物も美味しい季節です。

●●●●● Summer

四万湖(中之条町)



浅間家畜育成牧場(長野原町)



石樋の滝(嬬恋村)



志賀草津高原ルート(草津町)



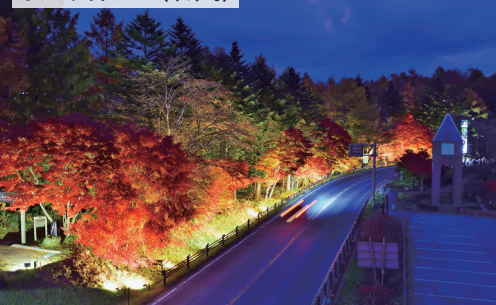
どうもろこし畑と三並山(高山村)



熊野大橋からの景色(嬬恋村)



もみじライトアップ(草津町)



白砂溪谷ライン(中之条町)



秋

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

●●●●● Autumn



泉龍寺(高山村)



岩櫃山(東吾妻町)

冬

雪が降る地域もあり、地域ごとに様々な冬支度をします。  
スキー場がオープンしたり、地元でスケートリンクを作ったり、お祭りをしたりと冬を楽しんでいます。

●●●●● Winter

炎のまつり(長野原町)



湯畑(草津町)



夜 Night

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。



キーテクノロジーぐま天文台(高山村)



空気・水がおいしい  
夏は涼しい  
星がきれい!



ショッピングモールや医療機関が少ない  
でも…

ウォーターアクティビティやスキー、  
キャンプが気軽に楽しめる

車があれば市街地へすぐ行ける



あがつまで 暮らす・働く

心おもむくままに  
リトリート!

よいところ

Good No good

ちょっと  
不便なところ

草津・<sup>しま</sup>四万・<sup>まんざ</sup>万座など  
近くに

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

温泉地、アウトドア  
自然ガイド

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



地域で子どもを  
見守ってくれる

有名温泉地がある



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



## 西の生活圈

### 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っています。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ます。長野原町の北軽井沢高原では酪農も盛んです。町村ごとにスーパーがありますが、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ます。

### 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す。買い物と同様に東吾妻町への通院や、商圏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なります。

### アクセス

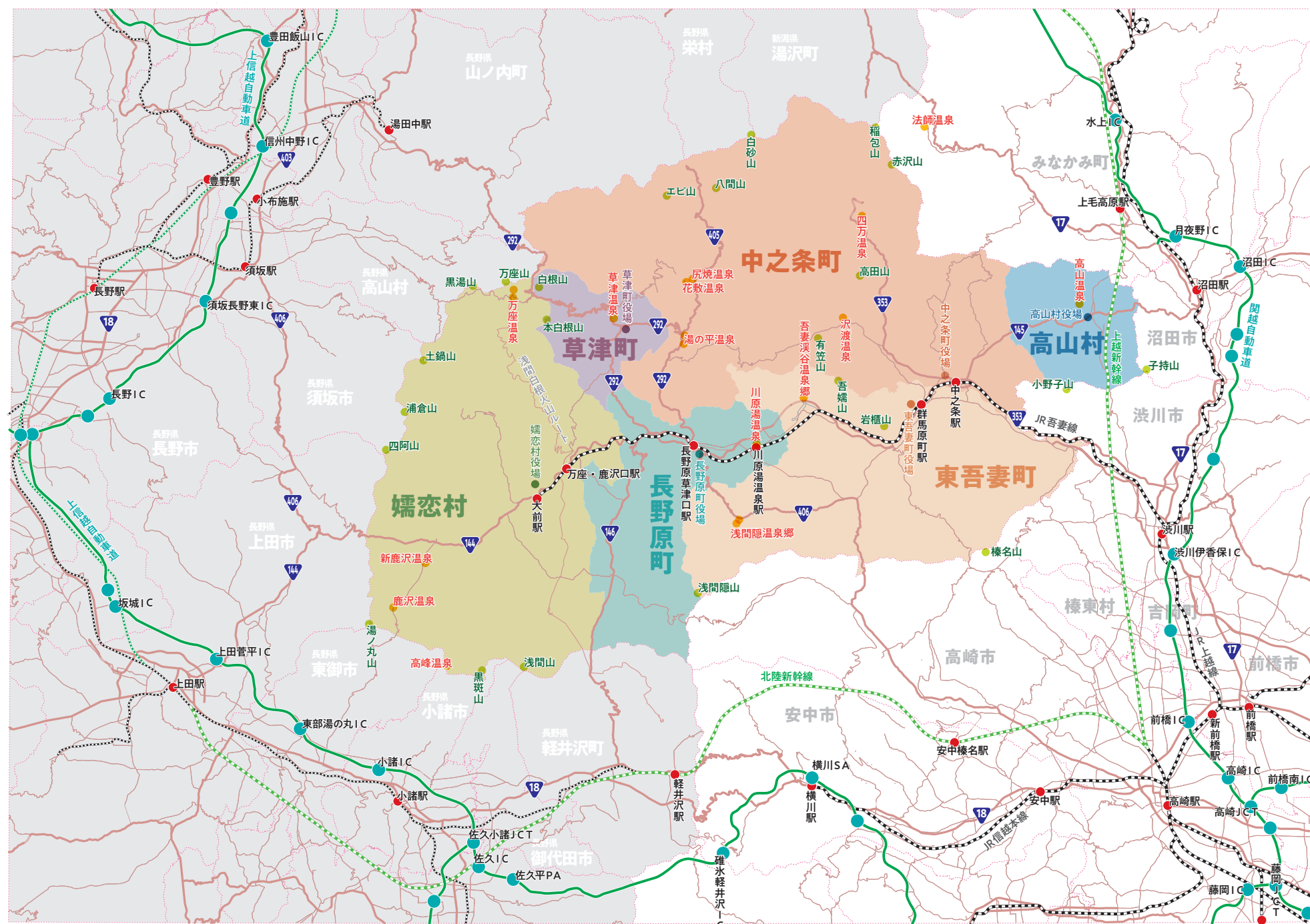
長野原町を起点に考えると、バイパス整備が進んでいる上信自動車道の一部開通により、渋川伊香保ICまでは約1時間、大柏木川原湯トンネルの開通により、高崎方面へも約1時間20分でアクセス可能です。さらに、長野県の碓氷・軽井沢IC、佐久IC、上田菅平ICへも1時間以内でアクセスできます。鉄道はJR吾妻線が通っており、「長野原草津口駅」「万座・鹿沢口駅」を中心に利用されています。「軽井沢駅」行きのバスもあるため、北陸新幹線を利用すれば、首都圏へのアクセスも快適です。

#### こんな移住者が多い

別荘地で二拠点生活をする人や、空き家を購入して移住する人が多いです。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ます。

### 自然・地勢

群馬県北西部に位置する吾妻郡のなかで郡内を東に流れる吾妻川の中流にある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です。冬は雪が降りつもりスキー場などでウィンタースポーツが楽しめます。草津温泉や万座温泉といった日本有数の温泉地があり、浅間山のふもとや浅間高原には別荘地が広がっています。



## 吾妻郡の生活圈

西部  
長野原町  
嬬恋村  
草津町

東部  
中之条町  
高山村  
東吾妻町

### 自然・地勢

群馬県北西部に位置する吾妻郡のなかで郡内を東に流れる吾妻川の中流にある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峡といった景勝地があり、豊かな自然を有しています。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」の姿が残っています。

### 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なります。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ます。高山村からも当該商圏にバスが運行されていますが、住まいの場所によっては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ます。

### 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す。病院のない高山村からはバスが運行されています。中之条町にも4つの病院があり、山間部であっても一般的な医療を受けることができます。

### アクセス

中之条町を起点に考えると、バイパス整備が進んでいる上信自動車道の一部開通により、渋川伊香保ICまで30分、前橋市へも約1時間でアクセス可能です。鉄道ではJR吾妻線が通っており、「中之条駅」「群馬原町駅」を中心に利用されています。また、上越新幹線「上毛高原駅」を利用すれば、首都圏へのアクセスも便利です。

### その他

中之条町六合地域の生活圈は6ページの吾妻西部に近いものとなっています。

#### 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」をきっかけとして中之条町には芸術家の方々が多く移住しています。



# 高山村

たかやまむら

満天の星空と素朴な農村風景に癒やされながら、田舎暮らしを満喫する。



## Point!

キーテクノロジーぐんま天文台

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、冬季は降雪がありますが、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、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、田舎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  | 3,202人 | 面積  | 64.18km <sup>2</sup> | 認定こども園 | 1カ所 | 認可保育所 | 1カ所 |
| 小学校 | 1校     | 中学校 | 1校                   | 高校     | -   |       |     |
| 病院  | -      | 診療所 | 1カ所                  | 歯科診療所  | 1カ所 |       |     |

令和8年8月1日現在

## ACCESS

|        |                   |           |               |     |
|--------|-------------------|-----------|---------------|-----|
| 練馬インター | 1時間10分<br>(関越道)   | 渋川伊香保インター | 30分           | 高山村 |
| 東京駅    | 1時間10分<br>(上越新幹線) | 上毛高原駅     | 20分<br>(タクシー) | 高山村 |

※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 |
| お試し住宅     | 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 E-mail takayama.iju@gmail.com



道の駅「中山盆地」

## 高山村イベントスケジュール

|     |                                       |
|-----|---------------------------------------|
| 1月  | 厄除北向観音祭典<br>各地区どんどん焼き（中旬）             |
| 2月  | 金甲稻荷祭典、北之谷稻荷祭典                        |
| 4月  | 中山神社祭典<br>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<br>役原獅子舞（下旬）                |
| 9月  | 中山神社祭典<br>三島神社祭典、尻高神社祭典（中旬）           |
| 10月 | ナイトウォーク in たかやま（中旬）                   |
| 11月 | 尻高人形定期公演<br>高山村文化祭（中旬）<br>高山村軽スポーツラリー |



# 高山村で暮らす地図





# 中之条町

なかのじょうまち

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)                           |
| 5月  | 嵩山まつり (5日)                           |
| 8月  | 六合ふるさとまつり (14日)<br>中之条町祇園祭 (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)<br>牧水まつり (20日)    |
| 11月 | 伊参スタジオ映画祭 (中旬～下旬)                    |
| 12月 | まちなか5時間リレーマラソン<br>(第1日曜)             |

## Point!

中之条ガーデンズ

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町」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  | 13,928人            | 面積  | 439.28km <sup>2</sup> | こども園  | 1カ所 | 認可保育所 | 2カ所 |
| 幼稚園 | 2カ所                | 小学校 | 2校                    |       |     |       |     |
| 中学校 | 3校 ※六合中学校 R8.4月～休校 | 高校  | 2校                    |       |     |       |     |
| 病院  | 4カ所                | 診療所 | 13カ所                  | 歯科診療所 | 7カ所 |       |     |

令和8年8月1日現在

## ACCESS

|        |                 |           |                |      |
|--------|-----------------|-----------|----------------|------|
| 練馬インター | 1時間10分<br>(関越道) | 渋川伊香保インター | 40分            | 町役場  |
| 東京駅    | 1時間<br>(上越新幹線)  | 高崎駅       | 50分<br>(JR吾妻線) | 中之条駅 |

|           |               |
|-----------|---------------|
| コーディネーター等 | 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 地域共創課

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



## 中之条町で暮らす地図





## 13



# 長野原町

ながの はら まち

四季が身近に感じられる  
自然豊かな町で暮らす。



Point!

ハッ場ダム  
提供：国土交通省利根川ダム統合管理事務所

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5,000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振興や新たな地域づくりが進められています。

## DATA

|        |         |     |                       |        |      |
|--------|---------|-----|-----------------------|--------|------|
| 人口     | 5,055 人 | 面積  | 133.85km <sup>2</sup> | 認定こども園 | 2 カ所 |
| プリスクール | 1 カ所    | 小学校 | 3 校                   | 中学校    | 1 校  |
| 病院     | 2 カ所    | 診療所 | 1 カ所                  | 歯科診療所  | 1 カ所 |

令和8年8月1日現在

## ACCESS

|        |                   |           |                   |         |
|--------|-------------------|-----------|-------------------|---------|
| 練馬インター | 1時間10分<br>(関越道)   | 渋川伊香保インター | 1時間20分            | 町役場     |
| 東京駅    | 1時間10分<br>(北陸新幹線) | 軽井沢駅      | 1時間<br>(バス)       | 長野原草津口駅 |
| 東京駅    | 1時間<br>(上越新幹線)    | 高崎駅       | 1時間20分<br>(JR吾妻線) | 長野原草津口駅 |

空き家バンク P20参照

長野原町 未来ビジョン推進課 国スポ・水源地域振興係

群馬県吾妻郡長野原町大字長野原 1340-1 TEL 0279-82-2229

E-mail suigen@town.naganohara.gunma.jp



1 約 1,000 m もの高低差を持つ町。この標高の違いが地域ごとの豊かな個性を生み出し、多様な自然と体験を堪能することができます。

2 標高 1,100 m を超える北軽井沢エリアでは、酪農や農業が賑わっています。近くにキャンプ場もあり、アウトドア好きで農業も同時にやってみたい方はオススメの町です！

3 町では、町外から移住した子育て世帯を支援するため、移住支援金を支給しています。(1世帯 100 万円)



# 長野原町で暮らす地図



## 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)<br>浅間高原雪合戦 (上旬)                                                                       |
| 4 月  | 川原湯神社春祭り<br>かたくり祭り (中旬)                                                                              |
| 5 月  | 王城山神社春祭り (5 日)<br>養蚕神社春祭 (15 日)<br>ハッ場ダム放流イベント (下旬)                                                  |
| 8 月  | ハッ場の日 (打上花火) (8 日)<br>川原湯温泉夏祭り (26 日)<br>だんご相撲<br>〔王城山神社夏祭〕 (28 日)<br>北軽井沢<br>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

夏でも涼しい。  
雄大な自然が広がる高原野菜の産地。

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一大産地でもあり、夏秋キャベツの生産量は、50年以上連続日本一を誇ります。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  | 9,316人 | 面積  | 337.58km <sup>2</sup> | 認可保育所 | 1カ所 | 幼稚園 | 2カ所 |
| 小学校 | 2校     | 中学校 | 1校                    | 高校    | 1校  |     |     |
| 病院  | -      | 診療所 | 2カ所                   | 歯科診療所 | 3カ所 |     |     |

令和8年8月1日現在

## ACCESS

|        |                      |            |                   |         |
|--------|----------------------|------------|-------------------|---------|
| 練馬インター | 1時間30分<br>(関越道・上信越道) | 碓氷・軽井沢インター | 1時間               | 村役場     |
| 東京駅    | 1時間10分<br>(北陸新幹線)    | 軽井沢駅       | 1時間<br>(バス)       | 万座・鹿沢口駅 |
| 東京駅    | 1時間<br>(上越新幹線)       | 高崎駅        | 1時間40分<br>(JR吾妻線) | 万座・鹿沢口駅 |

コーディネーター等 集落支援員  
空き家バンク P20参照

## 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



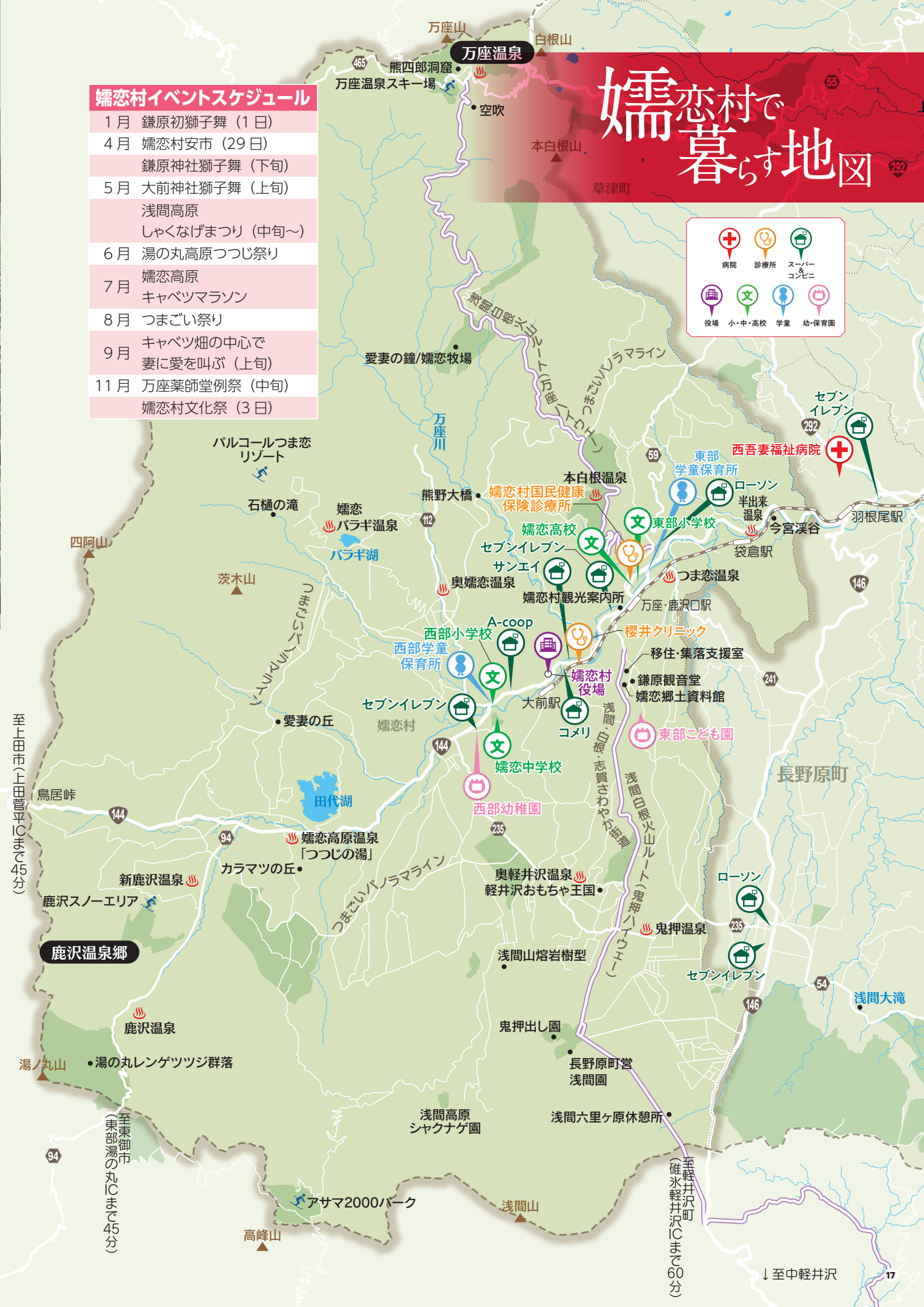
## Point!

- 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。



カラマツの丘

# 嬬恋村で暮らす地図



## 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<br>しゃくなげまつり (中旬～)   |
| 6月  | 湯の丸高原つつじ祭り               |
| 7月  | 嬬恋高原<br>キャベツマラソン         |
| 8月  | つまごい祭り                   |
| 9月  | キャベツ畑の中心で<br>妻に愛を叫ぶ (上旬) |
| 11月 | 万座薬師堂例祭 (中旬)             |
|     | 嬬恋村文化祭 (3日)              |









# 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

高山村地域振興課  
☎ 0279-63-2111 (内線26)

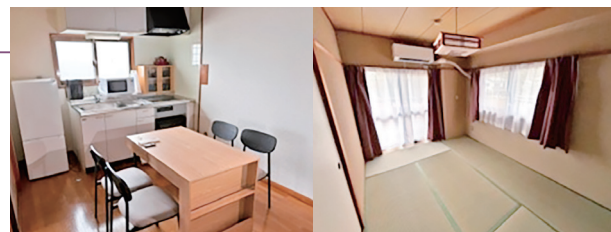


### 草津町

移住コーディネーターによるフォローを受けながら、家具等備え付けの住宅にて1～6か月の範囲で移住体験ができます。(有料、要申請) 場所P19参照



草津町未来創造課  
☎ 0279-88-7193 (直通)



## 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）

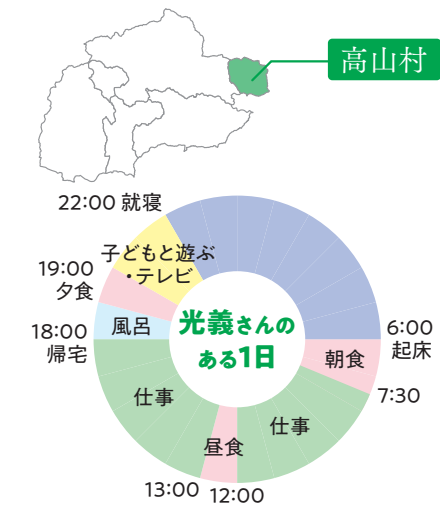




## 登坂 光義さん・麻衣さん

### 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が、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。

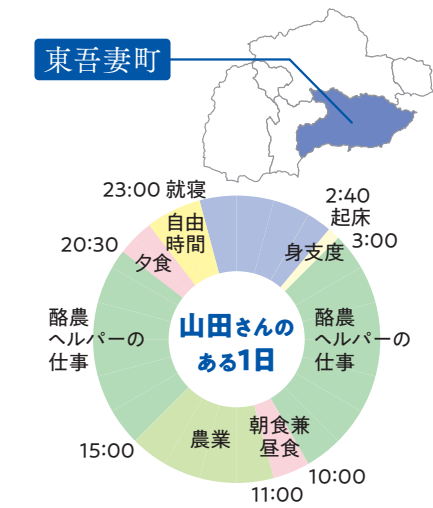
今、長男は地域おこし協力隊を経て農業に携わっています。田んぼを借りて、長男を中心に米作りをしています。三男は給食センターで働いています。四男は、東京で不登校気味でしたが、高山村に来てからは楽しく学校に通うようになりました。高山村での暮らしは、都会の便利さとは違った「豊かさ」にあふれています。自然のリズムに寄り添い、人とのつながりを大切に



## 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のヤマダとして

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

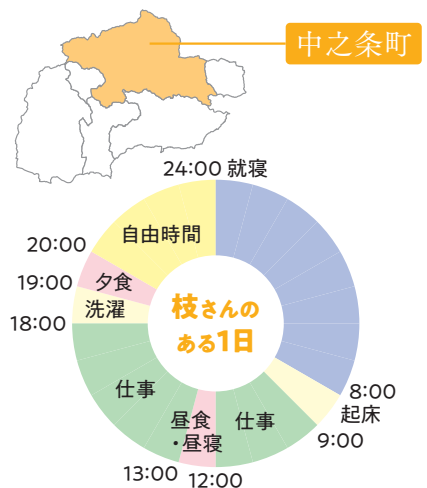
が、その合間に、じゃがいも作りを始め、去年は約2トン



## 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



### 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「中之条コネクト」の前身となる構想がありました。地域の中

協力隊としての活動では、「中之条コネクト」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





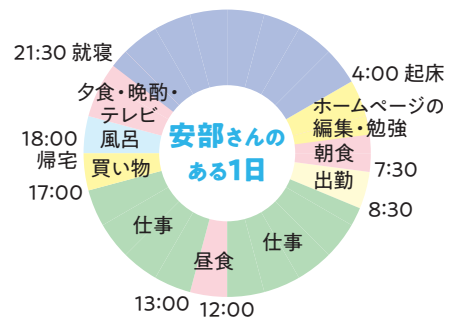


安部 真由美さん

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。

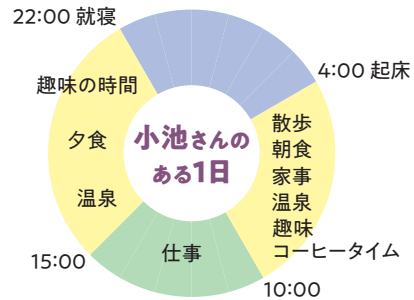


小池 正明さん

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、今は草津を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。

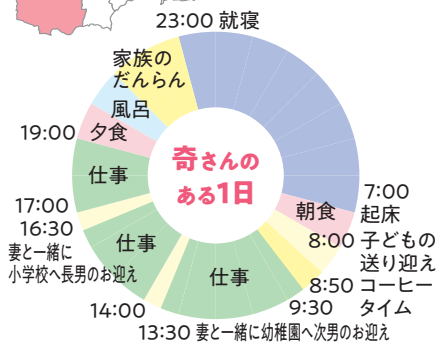


奇 博司さん

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。

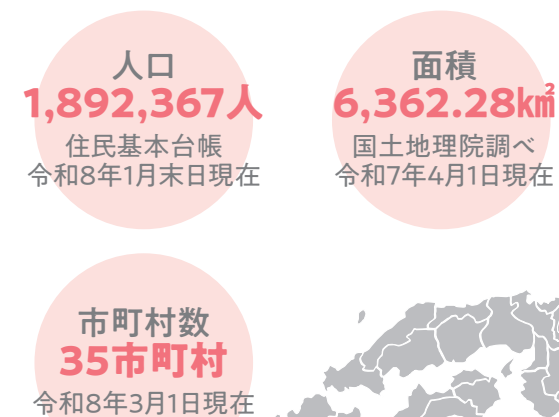




# ぐんまClose-up

## 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6,362km<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。東京から近くて、緑あふれる自然の魅力がいっぱいです。



## 群馬県

## 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

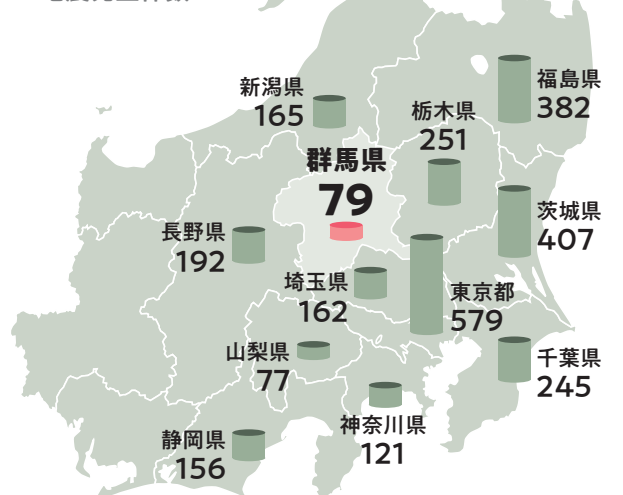
群馬県は、日本を代表する温泉大国です。温泉地の数は100カ所以上! 草津、伊香保、水上、四万、万座の五大温泉に、1,000年以上の歴史を持つ古湯、秘湯や高原、川で楽しめる温泉など、個性豊かな温泉地がたくさんあるのが自慢です。平成26年に「富岡製糸場と絹産業遺産群」が世界遺産に、平成29年には「上野三碑」がユネスコ「世界の記憶」に登録されたことでも知られています。



## 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。

### ●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。

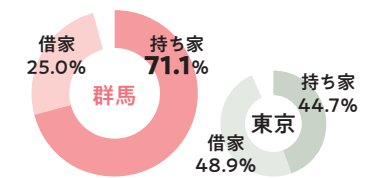
車社会だから  
交通・通信費は  
若干高い!

## 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

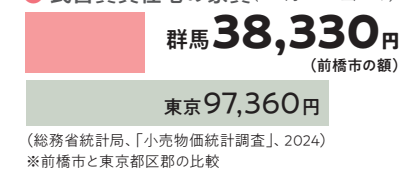


(総務省統計局、統計でみる都道府県のすがた2026)

### ●住宅の敷地面積(1住宅当たり)



### ●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。



# 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。



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



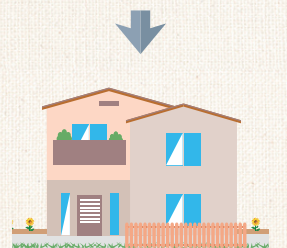
## STEP5 実際に現地へ！ 田舎暮らしを体験してみましょう。

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。



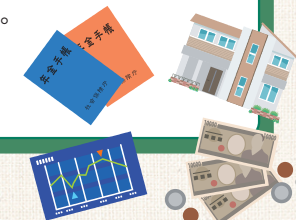
## STEP7 住まいのみつけ方

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  
移住

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