

じんま

暮

5


そ

う

みなかみ町

移住ガイドブック





**みなかみ町で
はじめよう。
ワクワクする
生き方。**

**住む場所・働く場所に縛られず、生き方も選べる時代。
自分らしい生き方に挑戦するなら、みなかみ町で暮らしませんか？**

みなかみ町は、自然豊かな町。その自然が大好きな人々が思い思いの生き方で暮らす町です。自分のやりたいことに全力でチャレンジし一緒に地域を面白くする。みなかみ町で、ワクワクする生き方をはじめよう。



春

生命が躍動し始める喜びの季節。残雪の谷川岳と桜を愛でながら、農作業が始まります。雪どけ水が流れ込む、利根川の観光シーズンもスタートします。

みなかみ町の

群馬県最北端の山間の町みな深い山々、表情豊かな気候季節が魅力です。移り変わる肌で、音で、味で、変化を楽自然と触れる、あなた自身の暮

お盆を過ぎると一気に秋の足音が聞こえてきます。重なり合う山が色づき、まるで油絵のよう。美味しい果物や野菜が採れる、実りの季節でもあります。

秋




夏

涼しく過ごしやすい夏。たくさんの観光客が訪れ、地元の住民も活発に活動する野遊びの季節です。家族や友達と楽しむBBQは夏の一コマです。

四季と楽しみ方

かみ。利根川源流の清流とがもたらす、メリハリのある四季は、見た目、香りで、楽しむことができます。身近にらしづくりを楽しんでください。



谷川岳を越えて、雪が訪れる冬。大地を白く覆い尽くすと、町は別世界。真っ白い雪景色の町で暮らす住民たちは、冬の楽しみ方も心得ています。

冬

まち

みなかみ町エリア紹介

広大なみなかみ町は、同じ町内でも地区ごとに、季節ごとに、特色が大きく異なります。ここでは各地区の大まかな特徴をご紹介します！

都心からのアクセス

◆ JR上越新幹線
東京駅～上毛高原駅（約60分！）
大宮駅～上毛高原駅（約40分！）

◆ 関越自動車道
練馬IC～月夜野IC（約1時間30分）
練馬IC～水上IC（約1時間40分）

出張・帰省・旅行
都内へのアクセス
抜群!!

みなかみ 水上地区

谷川岳、利根川、温泉街、豊かな自然資源を活かした観光エリアです。事業をされる方や自然の美しさに魅了された方が多い地区。より山に近い場所で、アクティブに楽しみたい方におすすめ。雪が多いエリアでもあります。

奥利根湖

ならまた湖

至尾瀬

町のシンボル
谷川岳

つきよの 月夜野地区

駅や住居、スーパー、教育機関、生活の機能が集中し、都会にも町内各地区にもアクセスの良い便利なエリア。雪も少ないため、ファミリーや、ほどよい町暮らしを求める方にはちょうど良いです。

新潟方面

至苗場

赤谷湖

にいほろ 新治地区

広がる田畑や街並みに、旧街道の風情と農村風景を感じられる地区です。農業に関心がある人、他の地区よりもちよっとのどかな暮らしがしたい方には良いかもしれません。

東京方面

くわしい
暮らしのマップ

ここからチェック



みなかみ暮らしの3つの推しポイント！

本当はたくさんありますが、特に推したいポイントを3つご紹介！



01

地域のコミュニティがオープンで多彩！

街道沿い、観光地、関東に開けた土地柄のため、人の行き来や出入りが昔から多い地域。いい感じにドライだけどおしゃべり好きで、チャレンジをする人やそれを応援する人も多いです。地域ごと、業種ごと、趣味などさまざまなつながりが存在します。

自然災害に強い！

群馬県は自然災害に強いといわれており、みなかみ町も同様です。現存する活断層は近づくなく^{※1}2012年以降、最大震度4以上の地震は観測されていません^{※2}台風も直撃しにくいルートと言われています。注意：今後発生しないことを保証するものではありません。

※1 AIST 活断層データベース

※2 気象庁震度データベース



02

ちょうどいい不便さ！

山間地域といっても、ほどよい人口規模のみなかみ町。大型病院・専門医院は多くはありませんが、診療所は地域に点在しています。スーパー・ドラッグストアにホームセンター、生活に欠かせないお店は一通り揃っていて、ネット通販の配送も都市部との差は少ないです。新幹線や高速道路でのアクセスも◎。海も車で2～3時間と意外にも身近です。



03

みなかみ町の 移住支援制度

みなかみ町にもある、さまざまな支援制度。
その一部をご紹介します！



移住支援制度についてのお問い合わせは
みなかみ町役場 企画課

0278-25-5001

みなかみ町移住支援金

首都圏からの移住者は必見！
みなかみ町への移住にあたって、一部経済的な負担の
軽減を行っています。

補助額

単身世帯 **60万**

二人以上世帯 **100万**

※ 18歳未満帯同1名につき **30万**

移住支援金
詳しくは町の



HPとチェック



新幹線通勤費補助金 (定期券・乗車券)

首都圏企業に勤めながら、移住される方へ！高額な
新幹線通勤費の自己負担分を一部補助します。定期
代だけでなく乗車券にも対応しているので、テレワー
クメインでたまに出勤する方も利用できます。

補助額・補助率

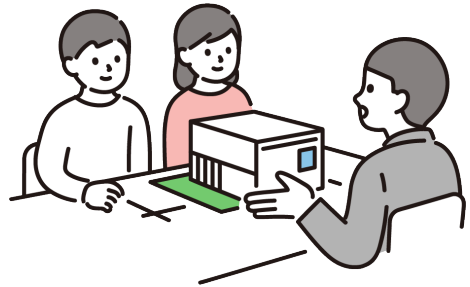
月額最大 **3万円**・補助率 $2/3$ (会社支給通勤費引後)

補助期間

最長 **3年**



補助金についてより詳しくはWEBへ



空き家バンク&みなかみ町空き家等 活用促進事業補助金

地域の家探しは、空き家バンクから！使われなくなった空き
家物件を紹介しています。さらに空き家バンクを利用して、
物件の購入・賃貸、及び改修する場合は、定住支援の補助
制度があります。



空き家バンクHP



補助金について

補助金の種類	補助率	上限額	
		若年層	左記以外の転入者
賃貸借補助金	1 / 4	上限 10,000円 / 月 (上限3年間)	—
空き家等購入・改修等補助金	1 / 10	上限 1,000,000円	上限 500,000円

町の子育て支援

子育て世代が暮らしやすいよう、町で整備を行なっている支援制度の一部です。



子どもや障害者などの医療費の無料化
(福祉医療費支給事業)

高校卒業までの子ども・重度心身障害者・ひとり親家庭に対し、医療機関で受診したときの医療費の自己負担分を支給。

出産・誕生日祝金

出産祝い金 一律 **10** 万円

誕生日祝い金 対象：1歳、2歳のお子様一人につき
3 万円の電子地域通貨 (MINAKAMI HEART Pay)

入学支援金

小学校入学 **5** 万円の電子地域通貨 (MINAKAMI HEART Pay)

中学校入学 **10** 万円の電子地域通貨 (MINAKAMI HEART Pay)

3～5 歳児保育料無償化 (国制度)

保育施設第3子以降3歳未満児保育料免除
(県・町制度)

高等学校等通学定期券購入補助金

補助額
定期券購入費用の **1/2**
(補助率 1/2)

路線バス・電車・新幹線で通学するために購入した通学定期券の費用を補助します。



子育て家庭等住宅整備補助金

子育て家庭の住環境の整備に対し補助する制度です。

補助額 / **100** 万円 または 補助対象経費の **10%** のいずれか低い額を助成。

オンラインで気軽に 移住相談！



まずは、みなかみ町のことを知ってみたい！という方に向けてオンラインでの移住相談会を開催しています。地域の人と話して、移住の気になるアレコレを事前に解消できます。みなかみ町に友達をつくるノリで、気軽にお話ししましょう！

町内をご案内！移住の視察

オンラインでお話して、もっと知りたくなったら、みなかみ町に視察に来てください。あなたの関心ごと・知りたいことに合わせて、町をぐるっとディープにご案内します。観光視点とは違った「暮らす」視点でみなかみ町を見て、生活のイメージを高めてください！

補助金についてもっと知りたい！

みなかみ専用！
補助金ポータルへ



みなかみ町の移住と仕事の相談窓口！お気軽にご相談ください。

みなかみ町では行政と民間団体が、連携して移住・定住支援を行っています。
どこでも気になった窓口から、問い合わせてみてください♪

行政窓口

みなかみ町役場
企画課

0278-25-5001



みなかみ町全般の
移住・定住支援

一般社団法人 FLAP



藤原地区に特化したコアな
移住支援窓口

Play!Fujiwara



マルチワークでの働き方支援

みなかみ町特定地域づくり
事業協同組合 み組



水上温泉街での店舗出店支援

水上温泉リノベーション
まちづくり



先輩住民からみなかみ暮らしのアドバイス!

地域の先輩住民から移住検討者に向けたアドバイスをご紹介します!町の魅力の感じ方はそれぞれ違うのでみなかみ町を訪れたら、ぜひ地域住民とお話してみてくださいね。

テレワーク移住なら負担も少なめ!家族の生き方がフィットすればおすすめです!!

お散歩感覚で世界屈指の大自然を堪能できるみなかみ町の暮らしは、自然体験を大事にしたい子育て世帯には特にオススメです。特にテレワークの方であれば職場や収入の不安も少ないと思いますので、ぜひチャレンジしてみてください。

ただし、小中学校の私立受験などは選択肢が限られたり、賃貸住宅の数が少ないなど、都市部とは異なる事情もあります。行政担当者や先輩移住者にどんどん相談してみてください。



～都内企業でテレワーク勤務。自然の中での暮らしを堪能!～ 清水裕介さんご家族

新規参入・起業、チャレンジ大歓迎!地域と一緒に盛り上げよう!



温泉にはじまり、春は新緑、夏はアウトドア、秋は紅葉、冬はスキーと1年を通して観光資源に囲まれての暮らしこそ、この町の最大の魅力です。観光地での創業はエキサイティング。豊かな自然を生かせる一方、自然に左右される地域なので、繁忙期・閑散期の差があります。どうしたらお客様に満足してもらえるのか?などを考え、地域経済の活性化にも取り組んでいます。

地域の事業者と連携し、魅力的なみなかみ町の持続可能な事業を作り出していきましょう。この地でしか味わえない達成感と成長が待っています!

渡辺靖彦さん ～飲食店経営・地域活性化に向けて活躍中!～

豊かな自然環境で、自分に合った就農も!地域も知る事が第一歩です。

地元みなかみ町に2015年にUターンし、21年に就農しました。みなかみ町の魅力は、豊かな自然環境の中で、移りゆく季節の変化を肌で感じられるところと、多様な人達が活躍しているところです。農業を営む場として、自然環境は抜群!しかし、他の中山間地域が抱えるような課題があるのも事実です。「やりたい農業」を実現する場としてふさわしいか、ミスマッチを起こさないためにも、町に足を運び地元の方の話を聞くことをおすすめします。農家仲間が増えると嬉しいです!お待ちしております!



～非農家出身。農園勤務を経て、試行錯誤しながら農業の道へ!～ 小室亮さんご家族

ワーケーション
にも使える！

みなかみ町のテレワーク施設

みなかみ町はお仕事環境の整備も進んでいて、テレワークできる施設があります。いずれも個性的で、地域と繋がることのできる拠点です。テレワーカーなら働きながら地域を知ることのできるのも、少し長めに滞在して、「暮らす」視点で町を見てみてください。

みなかみ町移住・交流サポートセンター LINC MINAKAMI

2026年春に、新しくオープンするみなかみ町の移住交流の新たな拠点では、「遊ぶ」「学ぶ」「働く」を通して地域と「つながる」がテーマ。ワークスペースもご用意しています。

[所在地] 〒379-1313 群馬県利根郡みなかみ町月夜野 456-1
[利用可能時間・利用料金] ※現在準備中！
詳しくはWEBページをご覧ください



Guesthouse & Co-working ほとり

水上温泉街のど真ん中にある泊まれるコワーキングスペースです。人が集う拠点なので、地域の情報を仕入れるにはもってこい。お仕事終わりに、温泉街で飲み歩きして、宿泊も◎。

[所在地] 〒379-1617 群馬県利根郡みなかみ町湯原 809-6 1F/2F
[利用可能時間] 10:00 ~ 20:00
[利用料金] 1500円/日 850円/3時間 500円/1時間



さなざわ出テラス

温泉も満喫できるテレワーク拠点。棚田を眺めながらこたつワークも。リラックスできる空間で、仕事も捗ります。カフェ利用だけでもおすすめです。

[所在地] 〒379-1313 群馬県利根郡みなかみ町月夜野 2537-2
[利用可能時間] 12:00 ~ 20:00 ※最終受付 19:00 (水曜休・不定休)
[利用料金] 温泉ワークプラン (温泉入り放題 + ドリンク 2杯) 1800円



この冊子は、みなかみ町に暮らす、Uターン、移住者、地元の若手が、移住の際に感じたこと・知りたかったことのアイディアを持ち寄って作成しました。少しでも移住を検討されている方の、ヒントになれば幸いです。

制作チーム

協力
冊子デザイン
表紙 & 中面イラスト
写真提供
制作
発行

移住パンフレット意見収集会にご参加いただいた皆さん
茂登山 茉希 (Uターンデザイナー)
百万 友輝 (埼玉より移住した漫画家)
佐川 航大 (Uターンカメラマン)
一般社団法人 FLAP
群馬県利根郡みなかみ町



掲載情報は2026年4月1日時点のものです。※最新情報はみなかみ町役場担当者にご確認ください。

みなかみ暮らし！ マッチング度チェック！

みなかみ町での
暮らしがマッチして
いるか、家族全員で
チェックしよう！

インドアかアウトドアだと 断然アウトドア派	YES / NO	自然豊かなアウトドア観光が強い町。 外遊び好きなら楽しみが広がります。
食べ物の好き嫌いが無い	YES / NO	圧倒的に野菜を食べることが多くなります。 また頂き物は何がくるかわかりません。
虫は得意ではないけど 対処できる	YES / NO	虫は屋内外で日常的に遭遇します。 慣れるまでは、生理的に無理な方は大変かも。
地域行事・学校行事は 積極的に参加したい	YES / NO	狭いコミュニティだから、イベントや行事が盛りだくさん。 参加が求められる場合もあります。
一日中人と話さなくても 大丈夫	YES / NO	移住したての頃は、家族以外の人と話さない日も。 一人の時間の使い方をもっていることは大事です。
はじめましての人とも 人見知りせず話せる	YES / NO	移住者に対して、地元の方は期待と不安を持っています。 自分から積極的に話していくことが、地域に馴染む第一歩です。
自分たちのしたいことが 明確に決まっている	YES / NO	今までの環境を捨てて移住するなら、 やりたいことをやらないともったいない！
新しいことを始めるのが 好き	YES / NO	待っているだけでは何も得られません。 主体的に行動を起こせる方は地域でも活躍できます。
協調性・柔軟性は あるほうだと思う	YES / NO	地域は人との関係で成り立っており、とても近い距離感です。 リスペクトしながら、地域の仲間となれるよう関わりましょう。
車の運転に不安はない	YES / NO	田舎では一家に一台、一人に一台が当たり前。 得意でなくても運転は必須です。冬は雪道運転もあります。
健康には自信がある	YES / NO	病院が多くありません。また肉體労働が増えることもあります。 事前に地域の病院などもチェックしておきましょう。
楽天的な思考である	YES / NO	都会とは全く違う環境、価値観も大きく違います。 うまくいかない時、気楽に受け止められる気質は得です。

7つ以上YESがある方は、みなかみ町への移住が向いている可能性があります！

人生の中で、何を重要とするか。

田舎暮らしの理想と現実を知った上で、本当に移住をするべきか、
またご自身に合う地域はどんなところか、しっかりと検討してください。
大変だけど都会にない、魅力的な冒険が待っています。