



南牧村移住ガイドマップ

なんもく村で



暮らしませんか？

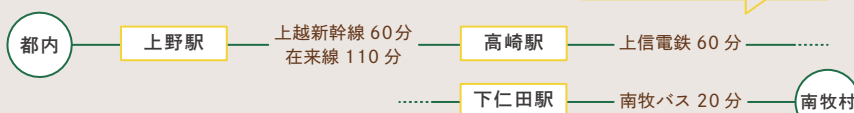


“幸” 齢化率日本一の村 群馬県南牧村

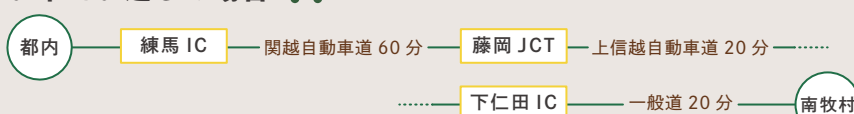
発行元：南牧山村ぐらし支援協議会



電車でお越しの場合



お車でお越しの場合



高速バスでお越しの場合



お問い合わせ先

南牧バス 0274-87-2323
南沢ハイヤー 0274-87-2323
南牧タクシー 0274-87-2108

南牧バスは村内の移動手段として
ご利用いただけますが本数が少ないため
車があると便利です！

なんもくへの移住 チェックリスト

RELOCATION CHECKLIST

● 今の自分について考える

なぜ移住をしたいのか、田舎暮らしをしたいのか、言葉にしてみましょう。

☑ チェックマークを
つけながら
確認してみましょう！

● 相談する / 家族で話し合う

パートナーや家族、先輩移住者と相談してみましょう。
家族で移住を考えている方は家族全員の気持ちを尊重することが大切です。

● 暮らし方を決める / 情報を収集する

移住者を集めた雑誌やテレビ番組、ネットで検索するなどして、どんな暮らし方・働き方があるのか情報を集めましょう。自分にあった暮らしをより具体的にイメージできるようになります。

● 地域を訪れる / 地域の人と話をする

移住前に何度も訪れるのが◎。訪れたことがある地域であっても、季節や交通手段を変えて通ってみましょう。滞在方法を変えてみたり、先輩移住者や地域の方と会話をし知り合いを増やしましょう。

● 試しに暮らししてみる

実際に1、2カ月長期滞在してみると、スーパーや役場までの距離、集落の位置関係など実際の生活を想定した暮らしを体験できます。（「住まい」体験民家を参照）

● 仕事と家を探す

南牧村ではすぐ住める家が少なく、どんな仕事をして生計を立てていくのかも、かなりシビアに考える必要があります。役場担当者や移住コーディネーターに相談して、具体的な暮らしについて検討しましょう。

● 決断する

本当に南牧村でいいのか、なぜ南牧村がいいのか改めて自分に問い直してみましょう。経済面・体面・精神面を含め、最終的に覚悟が決まればいざ移住です。自分の決断に加え、人、仕事、家のご縁が繋がることで移住が実現します。

● 地域の人に挨拶をする

移住前に住む家の周りの人に挨拶に行くのは必須です！どんな人が集落に入ってくるか予めわかっていた方が安心感に繋がります。引っ越しが終わってからも、近所の人との挨拶や地域の行事への参加は大切です。

なんもくへの移住サポート 南牧山村ぐらし支援協議会

RELOCATION SUPPORT



南牧山村ぐらし支援協議会って？

空き家活用を中心に
南牧村への移住をお手伝いしています！

古民家バンク

南牧村の古民家を常時 20 軒程度ご紹介しています。

暮らし体験民家

南牧村での暮らしを体験できる民家です。（「住まい」体験民家を参照）

移住支援情報

生活に必要なライフラインや買い物、交通や医療に関する情報を掲載しています。

なんもくジョブ

南牧村で募集しているお仕事情報を、写真と文章でお伝えしています。

山村ぐらし通信

年に2回発行。協議会の活動を村内全戸に報告しています。

なんもく写真館

南牧村の昔の暮らしの写真を掲載しています。

相談の流れ

1 お問い合わせ

協議会フォーム



電話番号

0274-87-2011

南牧村役場
移住・定住課

2 日程調整

対面・現地での
ご案内

または
Zoomでの
ご案内

原則として、
平日 8:30-17:15
の対応となります

Zoomの場合は
写真のみのご案内
となります

3 ご案内当日

役場移住・定住課集合

相談カードに
必要事項記入

お話をしながら
情報提供

見学希望物件の
ご案内

Zoomの場合は
写真のみのご案内
となります



移住コーディネーター
大井川 聖子
SATOMI OGAWA

移住コーディネーターは地域と移住希望者の間に立ち、村の状況や地域の方々の思いと、移住希望者のやりたいことや思いを通訳・翻訳します。移住後の住まいやお仕事などお気軽にご相談ください。

オールぐんま暮らしサポートチーム

市町村の壁を越え、移住希望者の夢を実現し、ベストな環境選びをサポートします。

はじめまして、暮らしまして、
ぐんまな日々



ぐんま暮らし
サポートサイト



東京の窓口

なんもくでの 暮らし

LIFE IN NANMOKU

自然豊かな暮らし

朝鳥の声で目が覚め、旬の野菜を新鮮なまま食べ、季節の香りを感じる暮らしを味わえます。

都心までのアクセス

東京都心まで車で2時間弱とアクセスも良く、郵便物も遅滞なく届きます。

病気やケガは村外で治療を

村内には病院がありません。週に数日間開する診療所が一箇所のみです。風邪を引いたら村外の病院に行く必要があります。消防署はあるため、救急車は出動できます。救急の場合は、ドクターヘリの対応もあります。
裏面地図⑨ 大沢クリニックなんもく分院

冬の日照時間はとっても短い

雪はあまり降りませんが、谷あいの集落のため、冬は日が当たらない場所も多く、日陰は道が凍ることも。スタッドレスタイヤがおすすです。

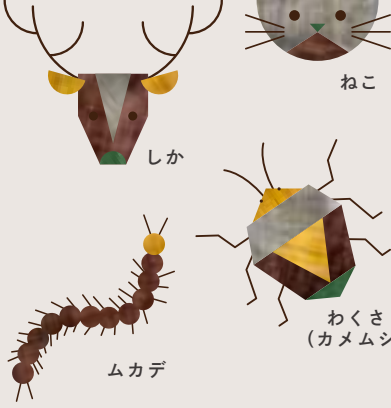
ゴミ出し

燃えるゴミは週に一回、燃えないゴミ・資源ごみは月に一回。電波が届きにくい（難視聴区域）、ゴミ捨ての指定場所・時間を守りましょう。ゴミ袋は下仁田町と南牧村の道の駅や商店等で購入できます。

買い物

村内にスーパーがないため休日村外でまとめて買い物をしたり、生協を頼んだりします。

南牧村の 身近な いきもの



カビにご注意！

湿度が高いため、湿度対策をしないとんでもカビてしまいます。晴れた日の空気の入替えが大事！

なんもくふれあいテレビ

南牧村では人家の多くが谷間の集落に集中し、電波が届きにくい（難視聴区域）、村営のCATVを整備しています。子どもたちの保育園や学校の行事の様子・議会の様子を視聴できます。

利用料

CATV：月額約1,000円
インターネット：月額約1,700円
※加入時に別途工事費がかかる場合があります



一部はこちらから
南牧村公式YouTube

なんもくでできる お仕事

WORK IN NANMOKU

就職する

南牧村では常に働き手を募集している事業所がいくつかあります。近隣の市町村に働きに出る人もいます。



詳しくはこちら
なんもく
ジョブシリーズ



農家になる

南牧村では急峻で日当たりと水はけが良い土地柄を利用し、野菜のほか花卉栽培などが盛んです。



起業する

南牧村ならではの古民家や自然環境を活かしたカフェや民泊等を起業する人もいます。



協力隊になる

南牧村では、常時地域おこし協力隊を募集しています。



地域おこし協力隊とは？

都市地域から過疎地域に住民票を移動し、地域活動を1～3年行い、地域への定住を図る取組。待遇・条件は市町村によって異なる。（総務省「地域おこし協力隊とは」）

リモートワークを行う

住民センターにはWi-Fiが完備されており、会議室も使用可能です。
裏面地図⑩ 住民センター



群馬県地域おこし協力隊
ツナグンマ はこちら

なんもくでの 住まい

LIVING IN NANMOKU

「古民家バンク」とは？

古民家バンクは南牧村の委託を受け、所有者の了解を得られた物件を掲載しています。自分の決断に加え、人、仕事、家のご縁が繋がることで移住が実現します。

POINT!!

バンクに掲載されている物件は、水まわりを中心に大規模な改修が必要です。すぐに住める家がないため、家探しには時間がかかります。

南牧村の古民家の特徴

南牧村は養蚕・蒔蒔農家の古民家が多くこのような特徴が見られます。

- ・一階部分に囲炉裏（跡）
- ・二、三階は広い作業場
- ・山を背にして建っているため、湿気による傷みが激しい



村で改修した物件



キッチンの改修



他にも村内には
村が改修した物件や
村営住宅があります！
条件等ご確認ください

「暮らし体験民家」でなんもく暮らしを体験！

南牧村ではお試し暮らしを用意しています。日当たりやスーパーまでの距離、住民とのかわりなど実際の生活を想定した暮らしを体験できます。厳しい寒さを体験するため冬の利用がオススメです！

利用料・・・1ヶ月30,000円（最長2ヶ月間）

施設概要・・・木造2階建て：4LDK（住宅面積 158.7㎡）
駐車場（1～2台）、Wi-Fi 完備 布団は持参してください

なんもくでの 子育て

RAISING CHILDREN IN NANMOKU

小中一貫の義務教育学校 「なんもく学園」 2024年4月開校 裏面地図⑧



9年間を通し地域に根差した教育を行っています。「体験重視の地域学習」「少人数による対話的な学び」「9年間を見通した系統的な学び」「体力・精神力の向上」「食育」「防災教育」などの充実により、豊かな人間性【徳】と確かな学力【知】、健やかな体【体】を育てています。「地域人材をいかしたNANMOKU学」や日常的に英語に触れる「独自の英語教育」、年齢に応じたキャリア学習など特色ある教育を行っています。

なんしいちゃんの日

8:15 登校
12:20-13:20 給食・お昼休み
15:40-16:25 放課後チャレンジクラブ（希望者のみ）
15:40-17:00 部活（7-9年生）

「さくら保育園」

裏面地図⑨



四季折々の豊かな自然を取り入れ、「食育」「木育（自然保育）」「体育（運動遊び講師の指導）」「音楽（和太鼓を主に幼児音楽講師の指導）」「徳育」「知育（外国人教師による週1回の英語体験・フラッシュカード）」を行っています。

異年齢児保育や『学童クラブさくらんぼ』の併設、『なんもく学園』の隣接により、多年齢の子と達との接点機会や地域交流を通して、豊かな人間関係を構築、ふるさとへの愛着を育む体験をしています。

村の支援制度

- ◎保育料・給食費・学童保育利用料無料
- ◎転入奨励金 ※15歳未満の児童1人につき3万円
- ◎課外活動補助 ※村外の習い事の送迎にかかる費用1人につき年額3万円
- ◎高校通学費補助 ※高校進学に必要な通学定期一年分や寮・住宅の賃借料を補助
- ◎18歳まで医療費無料（県）
- ◎ワクチン・予防接種補助

なんもくが選ばれる理由

1. “幸” “齡化率日本一”

GOOD POINTS OF NANMOKU

つまり、健康長寿村。
晴れた日はお散歩をしたり畑をしたり。
子どもや働き世代は少ないし、限界集落とも呼ばれているけれど、日本の未来を先駆けているこの場所にもたくさんの希望があります。



2. 安心・安全

GOOD POINTS OF NANMOKU

子どもが一人で歩いていたら、危ないと心配して声をかけるなんて当たり前のこと。
地盤も固く、土砂災害などの災害にも日頃から備えをしておく人が多いです。
子育てにしても、老後の暮らしにしても、お隣さんがいるからこそ安心して暮らせる環境があります。

3. 人の暖かさ

GOOD POINTS OF NANMOKU

「もっていきな」と自分の作った野菜や漬物、家にあるお菓子など、会えばお土産を持たせてくれる「くれ好き」が多い南牧村。愛のこもったおせっかいあふれる暮らし方。
誰かのために生きている人たちが暖かい村をつくっ

4. 古民家

GOOD POINTS OF NANMOKU

急な斜面を支える石垣と、段々畑。
山と川の間に立ち並ぶ、養蚕農家の赤い屋根。
古くからの営みを彷彿させるような建物や古民具が残る古民家に生活の知恵を垣間見ることができます。

なんもくの 季節の風景

夏

冬



春

秋

写真提供（一部）
INSTAGRAM
@Nanmokudiaries



群馬県は こんなところ！



都心へのアクセス抜群！

名湯から秘湯まで温泉が100カ所以上！

古墳や富岡製糸場などの文化遺産がある！

県北部ではウィンタースポーツが楽しめる！

物価が安い！

※総務省統計局「小売物価統計調査」2021

子育て世代に選ばれる！

待機児童が少なく、中学生まで医療費無料、教育費もかからない

自然災害が少ない！

震度4以上の地震発生数は関東一少ない

※気象庁「震度データベース」1923～2023

あなたは何個わかる？

なんもく弁

あんじゃあねえ

世話ねえよ

飲むべえ

行き会った

めた

答え あんじゃあねえ：大丈夫 / 世話ねえよ：簡単だ / 飲むべえ：飲む
行き会った：会った / めた：あったやたらこ

相談者さんにおすすめコース

- 10:00 黒滝山不動寺 地図① 歴史を実感！
- 11:30 お昼
- 12:30 蟬の溪谷 地図② 自然を体感！
- 13:30 移住相談 地図③ 南牧村役場 お土産購入！
- 15:30 道の駅オアシスなんもく 地図④

お隣の町 下仁田町までの距離

南牧村役場から
車で約15分(10キロ)

駅	上信電鉄下仁田駅	スーパー	Aコープ
病院	下仁田厚生病院	ドラッグストア	ウエルシア
金融機関	JA しのめ信用金庫 群馬県信用組合 群馬銀行	コンビニ	セブンイレブン

南牧村役場から
車で約20分(14キロ)

道の駅	道の駅しもにた
ホームセンター	コメリ



人口	1,388人(令和7年9月末現在)
高齢化率	68.01%(令和7年9月末現在)
面積	118.83km ²
標高	約300-1400m
年間降水量	約1,300 ^{mm}
平均気温	約11℃

0 500 1000 1500 2000m

