



※2026年1月5日(月)午前0時以降の情報解禁でお願いします。

宝島社「2026年版 第14回住みたい田舎ベストランキング」

琴浦町 **総合部門全国第2位**受賞!!

5年連続全国ベスト3を獲得!!

部門別のシニア世代部門では**第1位**を受賞!!

概要

宝島社「田舎暮らしの本」2026年2月号(2026年1月5日発売)に掲載のランキング。

「魅力的な移住先」を探るべく、全国の市町村を対象に、編集部の独自アンケートを実施。人口規模、世代、エリアなどの切り口でランキングを集計し、多くの市町村の魅力を伝えるもの。

琴浦町は「人口1万人以上の町」において**総合部門全国第2位**を受賞。(5年連続ベスト3獲得!!)

部門別のランキングにおいては、シニア部門で**第1位**を受賞。その他の部門でも2位にランクインするなど、本年度においても魅力的な移住先として高い評価をうけた。

また、エリア別(中国エリア)のランキングにおいても、各部門で上位にランクインした。

内容

全国547市町村が参加。人口別にグループに分けて「人口1万人以上の町(103自治体)」の各部門ランキングを発表!(別添資料参照)

《総合部門》 全国第2位

- ・若者世代・単身者部門 全国第2位
- ・子育て世代部門 全国第2位
- ・シニア世代部門 **全国第1位**

併せて市町村の規模関係なく、エリア別のランキングも発表!

中国エリア(参加自治体55)の中でも各部門で上位にランクイン。(別添資料参照)

《総合部門》 中国エリア第5位

- ・若者世代・単身者部門 中国エリア第3位
- ・子育て世代部門 中国エリア第3位
- ・シニア世代部門 中国エリア第5位



琴浦町の評価内容

○シニア世代のサークル活動が盛んで、元気なシニアが多い

介護予防の取り組みを推進し、琴浦町内におけるシニア世代のサークルは88団体で延べ1,300人が活動。シニア世代における「生きがいつくり」「仲間づくり」の輪が広がっている。

また、理学療法士の町職員やプロの現場で活躍したトレーナーによる運動指導など、シニア世代への取り組みが多岐にわたっている。

○琴浦町を盛り上げる移住者や二地域居住者が多く、イベント開催等で地域の賑わいをつくる

移住者や二地域居住者が中心となって、様々なイベントの開催や交流の場を生み出し、地域の賑わいを積極的につくっている。移住者がさらに移住者を呼び込むようになり、世代を超えた交流も多く生まれている。

【本件に関するお問い合わせ】

〒689-2392 鳥取県東伯郡琴浦町大字徳万 591-2 琴浦町役場企画政策課 TEL0858-52-1708 担当：西村

2026年版
第14回
**住みたい
田舎**
ベストランキング

回答自治体
103

人口**1万人**以上の
町 ランキング

4部門ランキング発表!

**シニア世代
部門**

1位	鳥取県 琴浦町 ことうらちよう	30.93点
2位	岡山県 矢掛町 やかげちよう	29.56点
3位	兵庫県 香美町 かみちよう	29.38点
4位	千葉県 多古町 たごまち	29.11点
5位	茨城県 境町 さかいまち	28.70点
6位	長野県 御代田町 みよたまち	27.44点
7位	鳥取県 北栄町 ほくえいちよう	27.30点
8位	長野県 下諏訪町 しもすわまち	26.91点
9位	島根県 奥出雲町 おくいずもちよう	26.88点
10位	茨城県 大子町 だいごまち	26.78点
11位	熊本県 長洲町 ながすまち	26.01点
12位	長野県 松川町 まつかわまち	25.99点
13位	鳥取県 八頭町 やずちよう	25.94点
14位	群馬県 中之条町 なかのじようまち	25.74点
15位	鳥取県 湯梨浜町 ゆりはまちよう	24.94点
16位	長野県 箕輪町 みのわまち	24.88点
17位	埼玉県 小川町 おがわまち	24.71点
18位	山形県 遊佐町 ゆさまち	24.65点
19位	長野県 飯綱町 いひづなまち	24.52点
20位	熊本県 山都町 やまどちよう	24.48点

**子育て世代
部門**

1位	茨城県 境町 さかいまち	87.59点
2位	鳥取県 琴浦町 ことうらちよう	77.77点
3位	千葉県 多古町 たごまち	67.12点
4位	長野県 松川町 まつかわまち	63.73点
5位	高知県 四万十町 しまんどちよう	62.50点
6位	島根県 奥出雲町 おくいずもちよう	60.87点
7位	兵庫県 新温泉町 しんおんせんちよう	60.83点
8位	岡山県 吉備中央町 きびちゆうおうちよう	60.30点
9位	長野県 御代田町 みよたまち	58.88点
10位	北海道 新ひだか町 しんひだかちよう	58.76点
11位	大分県 玖珠町 くすまち	58.34点
12位	香川県 土庄町 とのしょうちよう	58.13点
13位	鳥取県 北栄町 ほくえいちよう	57.49点
14位	茨城県 大子町 だいごまち	57.18点
15位	鹿児島県 肝付町 きもつぎちよう	57.16点
16位	山形県 遊佐町 ゆさまち	56.84点
17位	鳥取県 湯梨浜町 ゆりはまちよう	56.83点
18位	長野県 辰野町 たつのまち	56.47点
19位	長野県 下諏訪町 しもすわまち	56.37点
20位	鳥取県 八頭町 やずちよう	55.59点

**若者世代・単身者
部門**

1位	茨城県 境町 さかいまち	50.19点
2位	鳥取県 琴浦町 ことうらちよう	48.85点
3位	鳥取県 北栄町 ほくえいちよう	41.05点
4位	島根県 奥出雲町 おくいずもちよう	40.16点
5位	長野県 松川町 まつかわまち	38.25点
6位	長野県 御代田町 みよたまち	35.83点
7位	高知県 四万十町 しまんどちよう	34.99点
8位	千葉県 多古町 たごまち	34.61点
9位	長野県 飯綱町 いひづなまち	33.93点
10位	兵庫県 新温泉町 しんおんせんちよう	33.68点
11位	長野県 辰野町 たつのまち	33.47点
12位	富山県 上市町 かみいちまち	32.70点
13位	香川県 小豆島町 しょうどしまちよう	32.03点
14位	鳥取県 八頭町 やずちよう	31.28点
15位	大分県 玖珠町 くすまち	31.23点
16位	長崎県 新上五島町 しんかみごとうちよう	31.04点
17位	山形県 遊佐町 ゆさまち	31.01点
18位	長野県 箕輪町 みのわまち	30.402点
19位	宮城県 丸森町 まるもりまち	30.400点
20位	栃木県 益子町 ましごまち	29.98点

**総合
部門**

1位	茨城県 境町 さかいまち	145.35点
2位	鳥取県 琴浦町 ことうらちよう	139.65点
3位	長野県 下諏訪町 しもすわまち	132.49点
4位	香川県 土庄町 とのしょうちよう	131.17点
5位	長野県 御代田町 みよたまち	130.84点
6位	長野県 富士見町 ふじみまち	121.68点
7位	鳥取県 北栄町 ほくえいちよう	121.25点
8位	長野県 松川町 まつかわまち	120.22点
9位	千葉県 多古町 たごまち	118.76点
10位	鹿児島県 屋久島町 やくしまちよう	118.62点
11位	鳥取県 八頭町 やずちよう	117.99点
12位	鳥取県 湯梨浜町 ゆりはまちよう	117.73点
13位	香川県 小豆島町 しょうどしまちよう	116.94点
14位	島根県 奥出雲町 おくいずもちよう	114.75点
15位	長野県 箕輪町 みのわまち	113.95点
16位	長野県 辰野町 たつのまち	112.60点
17位	福井県 永平寺町 えいへいじちよう	111.41点
18位	兵庫県 新温泉町 しんおんせんちよう	111.25点
19位	岡山県 矢掛町 やかげちよう	110.79点
20位	山形県 遊佐町 ゆさまち	110.51点

※アンケート項目、点数の出し方はP18~21をご覧ください。
※順位は点数順です。僅差の点数を除き、小数第3位以下を切り捨てて表示しています。

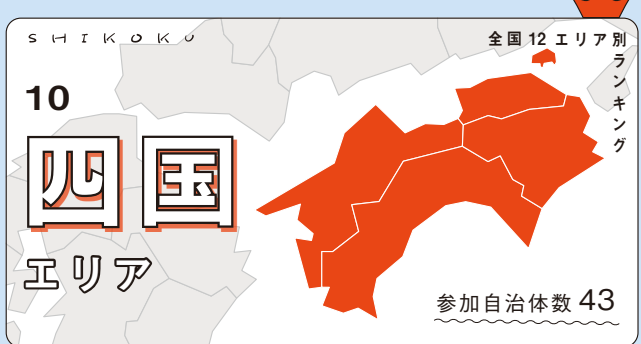
さいじょうし



左/移住体験ツアーを活用した移住者家族。ゲストハウスを運営。右/石鎚山系の伏流水「うちぬき」。

無料の体験ツアーあり! 移住者が10年足らずで約500倍
瀬戸内海に囲まれた温暖な気候と、良質で豊富な「うちぬき」と呼ばれる自噴地下水に恵まれる「水の都」で、水道代がかからない地域も。移住コンシェルジュが移住を徹底サポートするほか、1泊2日のオーダーメイド型の無料体験ツアーも実施(諸条件あり)。コワーキングスペースなど、移住者同士や地域の人と交流ができる場が多く、若者世代や子育て世代から移住先として支持されている。

☎移住推進課 ☎0897-52-1476



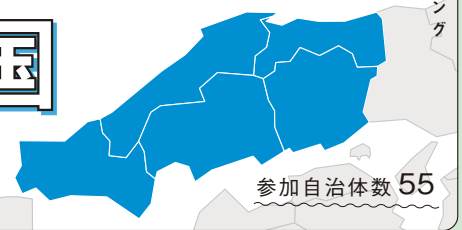
子育て世代部門			総合部門		
1	愛媛県 今治市	108.47点	1	愛媛県 今治市	192.77点
2	愛媛県 西条市	95.47点	2	愛媛県 西条市	169.79点
3	愛媛県 松山市	71.09点	3	愛媛県 松山市	154.97点
4	愛媛県 新居浜市	69.60点	4	愛媛県 新居浜市	133.16点
5	徳島県 阿南市	67.89点	5	香川県 土庄町	131.17点
6	愛媛県 宇和島市	65.82点	6	徳島県 阿南市	120.68点
7	高知県 四万十町	62.50点	7	徳島県 鳴門市	120.00点
8	愛媛県 八幡浜市	61.08点	8	愛媛県 八幡浜市	117.04点
9	徳島県 鳴門市	59.81点	9	香川県 小豆島町	116.94点
10	香川県 土庄町	58.13点	10	徳島県 三好市	115.62点

シニア世代部門			若者世代・単身者部門		
1	愛媛県 今治市	41.86点	1	愛媛県 今治市	71.02点
2	愛媛県 西条市	37.28点	2	愛媛県 西条市	63.79点
3	愛媛県 松山市	32.86点	3	愛媛県 松山市	40.74点
4	愛媛県 新居浜市	29.89点	4	愛媛県 西予市	36.63点
5	愛媛県 西予市	28.47点	5	愛媛県 宇和島市	35.46点
6	愛媛県 宇和島市	27.37点	6	愛媛県 八幡浜市	35.40点
7	愛媛県 東温市	26.88点	7	高知県 四万十町	34.99点
8	徳島県 阿南市	26.22点	8	徳島県 阿南市	34.82点
9	徳島県 三好市	25.65点	9	愛媛県 新居浜市	34.05点
10	徳島県 美馬市	25.57点	10	愛媛県 松野町	33.39点

09

中国

エリア



子育て世代部門			総合部門		
1	山口県 下関市	84.58点	1	山口県 下関市	161.19点
2	山口県 阿武町	83.62点	2	鳥取県 鳥取市	149.44点
3	鳥取県 琴浦町	77.77点	3	鳥根県 雲南市	143.35点
4	鳥取県 鳥取市	77.45点	4	鳥取県 倉吉市	141.16点
5	山口県 宇部市	77.31点	5	鳥取県 琴浦町	139.65点
6	鳥根県 飯南町	74.88点	6	山口県 宇部市	139.32点
7	鳥取県 倉吉市	73.00点	7	山口県 萩市	133.67点
8	鳥根県 雲南市	72.81点	8	山口県 阿武町	132.45点
9	岡山県 津山市	72.25点	9	岡山県 真庭市	130.31点
10	鳥根県 浜田市	71.63点	10	山口県 山口市	126.04点

シニア世代部門			若者世代・単身者部門		
1	山口県 下関市	34.18点	1	山口県 下関市	53.14点
2	鳥取県 倉吉市	32.49点	2	鳥取県 鳥取市	49.63点
3	山口県 宇部市	31.67点	3	鳥取県 琴浦町	48.85点
4	岡山県 津山市	31.17点	4	山口県 阿武町	48.02点
5	鳥取県 琴浦町	30.93点	5	鳥根県 雲南市	47.02点
6	岡山県 高梁市	30.41点	6	山口県 宇部市	47.01点
7	鳥根県 飯南町	29.90点	7	岡山県 真庭市	43.38点
8	鳥取県 鳥取市	29.62点	8	山口県 萩市	42.81点
9	岡山県 矢掛町	29.56点	9	岡山県 津山市	41.74点
10	広島県 呉市	29.23点	10	鳥取県 北栄町	41.05点

とっとりし



左/風紋が美しく浮かび上がる鳥取砂丘。右/おすすめのスボットを紹介する「まち歩き移住者交流会」。

全国屈指のコンパクトな県庁所在地は、ちょうどいい田舎

鳥取砂丘など大自然と触れ合える「田舎の魅力」のなかに、行政機関や大型商業施設、総合病院などが集まる「都会的な便利さ」もあり、暮らしやすい県都・鳥取市。専任の相談員が仕事・子育て・住まいなどの相談にワンストップ対応し、各種補助制度や移住前から移住後までのサポート体制が整い、支援が手厚い。18歳以下の医療費無償化、レジャー施設や公園が多数あるなど子育て支援と環境も充実。

☎地域振興課 ☎0857-30-8173

※情報解禁は2026年1月5日(月)午前0時
(2026年1月5日(月)24時以降)にお願いいたします。

『田舎暮らしの本』が発表!

2026年版 第14回「住みたい田舎ベストランキング」発表

茨城県境町、愛媛県今治市が引き続き高評価!

長野県は「移住したい都道府県ランキング」20年連続1位を獲得



全国547市町村のアンケートをもとに集計
〈第14回「住みたい田舎ベストランキング」TOPICS〉



■昨年「移住者増の人気地ベスト100」で1位の茨城県境町
2026年は「人口1万人以上の町」で3部門1位に!

■愛媛県今治市は4年連続全部門1位を獲得(※人口10万人以上20万人未満)

■長野県は「読者が選ぶ移住したい都道府県ランキング」連続20回1位!

ファッション雑誌販売部数トップシェア※の株式会社宝島社(本社:東京都千代田区)が発行する月刊誌『田舎暮らしの本』は、2026年1月5日(月)発売の2月号で、「2026年版 第14回 住みたい田舎ベストランキング」を発表します。

「住みたい田舎ベストランキング」は、“日本で唯一”の田舎暮らしを紹介する月刊誌『田舎暮らしの本』が2013年2月号より毎年実施している調査・ランキング企画で、今回で14回目を迎えました。移住・定住の促進に積極的に取り組む全国の市町村を対象に、移住支援策、医療、子育て、自然環境、就労支援、移住者数などを含む全336項目にわたるアンケートで調査を実施。547市町村からの回答をもとに、田舎暮らしの魅力を数値化しています。今年には人口区分を、村/人口1万人未満の町/人口1万人以上の町/人口3万人未満の市/人口3万人以上5万人未満の市/人口5万人以上10万人未満の市/人口10万人以上20万人未満の市/20万人以上の市の8グループに分け、全世代対象の【総合部門】のほか、【若者世代・単身者部門】【子育て世代部門】【シニア世代部門】の全4部門でランキングを発表しています。26年度に「人口1万人以上の町」区分で総合1位に輝いたのは茨城県境町。手厚い子育て支援や住宅補助制度などが高く評価され、昨年の「移住者増の人気地ベスト100」でも1位を獲得。今年も、総合部門、若者・単身者部門、子育て部門で1位となり、依然として高い人気を誇っています。また、「村ランキング」及び「人口5万人以上10万人未満の市」ランキングでは、いずれも長野県の自治体が上位を獲得。「読者が選ぶ移住したい都道府県ランキング」でも長野県が連続1位となるなど、同県への注目度の高さが改めて浮き彫りとなりました。「人口10万人以上20万人未満の市」区分においてトップを飾った愛媛県今治市は、4年連続で4部門すべてトップとなるなど、根強い人気を集めています。

そのほか誌面では、空き家バンクや開業・起業の相談会など「移住に役立つランキング」や、「移住者に聞いた本音」など移住を検討する読者に役立つ情報も掲載しています。ランキング情報の提供や編集長の取材も可能ですので、ぜひお問い合わせください。

『田舎暮らしの本』2026年2月号 発売日:2026年1月5日(月) 特別定価:990円(税込) ※日本ABC協会 雑誌発行者レポート2025年上半期(1~6月)より

【自治体の皆さまにお願い】本ランキング情報掲載時は、
宝島社『田舎暮らしの本』2月号「2026年版 第14回 住みたい田舎ベストランキング」と必ずご明記ください。

◆『田舎暮らしの本』

1987年に創刊した“日本で唯一”の田舎暮らしを紹介する月刊誌です。全国各地の物件や仕事の情報など、田舎暮らしに必要なハウツーを紹介。実際の移住者レポートを交え、田舎暮らしに役立つ具体的な情報を発信しています。「住みたい田舎ベストランキング」は2013年2月号から発表。



移住・趣味・物件・・・
田舎暮らしのお役立ち情報を発信

「田舎暮らしの本Web」もチェック!
<https://inakagurashiweb.com>

ご協力いただいた547自治体の皆さまに心より感謝いたします。第14回となる今回は、各世代の多様なニーズに応えられるようアンケート項目を刷新し、令和時代に即した移住地探しの充実したデータを完成させました。1月の発表以降、年間を通じて多くのメディアに取り上げられ、“移住先探しの指針”として高い評価を得ています。本誌とWebを通じ、読者と自治体をつなぐ有益な情報発信を続けてまいります。



『田舎暮らしの本』編集長
生川 貴久 (なるかわ・たかひさ)

ランキングは次頁以降に掲載

★人口別に村、町、市別のランキングを発表！各総合1位をご紹介

★村 長野県宮田村 ★人口3万人以上 5万人未満の市 千葉県いすみ市	★人口1万人未満の町 北海道沼田町 ★人口5万人以上 10万人未満の市 長野県飯田市	★人口1万人以上の町 茨城県境町 ★人口10万人以上 20万人未満の市 愛媛県今治市	★人口3万人未満の市 大分県豊後高田市 ★人口20万人以上の市 山口県下関市
--	--	--	---



第14回 「住みたい田舎ベストランキング」～人口区分別～

★村ランキング★

総合部門

- 第1位 **長野県宮田村**
- 第2位 長野県松川村
- 第3位 山梨県丹波山村

若者世代・単身者部門

- 第1位 **奈良県下北山村**
- 第2位 群馬県嬭恋村
- 第3位 山梨県丹波山村

子育て世代部門

- 第1位 **長野県宮田村**
- 第2位 長野県松川村
- 第3位 長野県木島平村

シニア世代部門

- 第1位 **群馬県嬭恋村**
- 第2位 長野県松川村
- 第3位 長野県木島平村

長野県宮田村（みやだむら）の魅力

- ☑年間20時間まで無料で託児、それ以降も1時間400円！（3歳未満児）
- ☑0歳から2歳児までの未満児専用保育園がある
- ☑長野県初となる良品計画デザインの移住体験住宅がオープン！



◀保育園の園庭からも中央アルプスが！

自然環境に恵まれた保育園や子育て支援センター、未満児専用保育園などがある。地元の食材をふんだんに使った給食も好評だ。写真は西保育園。園庭から中央アルプスと南アルプスが一望できます。

半径2kmの超コンパクトな村で心地よい田舎暮らし、始めませんか？

中央アルプスの最高峰・駒ヶ岳の雄大な自然に抱かれながら、居住エリアは半径2kmのコンパクトな宮田村。世界的に評価されるウイスキーから伝統ある奇祭まで、文化的資源にも恵まれています。通勤・通学・買い物など、日常の生活動線が短く、心地よい田舎暮らしが可能です。住む人にも、訪れる人にも、魅力いっぱいの宮田村を、ぜひ直接ご体験ください。

宮田村長
あまの はやと
天野早人氏
コメント

奈良県下北山村（しもきたやまむら）の魅力

- ☑世界遺産の大峯奥駈道（おおみねおかけみち）が通り、村域の約半分が吉野熊野国立公園
- ☑村産の木材を使ったおしゃれなコワーキングスペースや移住交流体験施設が充実
- ☑地域おこし協力隊制度を活用して森を守る自伐型林業の人材を育成



◀3月の恒例行事「さくら祭」

毎年3月下旬の日曜に「さくら祭」を開催。特産品の販売、ステージイベント、餅まき、抽選会など盛りだくさんの内容です。

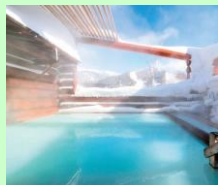
下北山村長

みなみ まさふみ
南正文氏
コメント

住みたい、住んでよかった、住み続けたいと思える村

このたびは若者世代・単身者部門で1位という評価をいただき、心より感謝申し上げます。本村は年々移住者が増えて3年連続で社会増となってきてはいますが、人口減少への対策は喫緊の課題です。子育て世帯の増加に向けて取り組むことで、人口増にもつながると考えています。ぜひ本村へお越しいただき、魅力を感じていただければ幸いです。

- ▶高齢者温泉保養事業で提携施設の格安利用が可能！
- 万座温泉など名湯が多い嬭恋村。65歳以上の村民は、1冊50枚綴り5000円の「温泉券」を買って、村内17カ所ある提携施設に100円で入浴することができる。



群馬県嬭恋村（つまごいむら）の魅力

- ☑手厚い高齢者温泉保養事業で、65歳以上の村民は提携温泉施設を格安で利用可
- ☑軽井沢駅から車で40分なのに、物件価格が手頃！しかも物件が豊富
- ☑浅間山や四阿山、白根山など日本百名山の山々が近い絶景の村！

豊かな自然が育む嬭恋村での暮らし

嬭恋村は日本武尊（やまとたけるのみこと）の故事に由来する愛とロマンの村です。高原地帯に位置し、浅間山の麓に広がる浅間高原別荘地は、冷涼な気候と豊かな自然で人気です。また夏秋キャベツは出荷量日本一を誇ります。万座温泉をはじめとする豊かな温泉郷と雄大な自然に囲まれ、四季折々の美しい表情を見せてくれます。ぜひ一度、嬭恋村の環境を体験してみてください！

嬭恋村長
くまがわさかえ
熊川栄氏
コメント

★人口1万人未満の町ランキング★

総合部門

若者世代・単身者部門

子育て世代部門

シニア世代部門

- 第1位 北海道沼田町**
第2位 山口県阿武町
第3位 福島県浪江町

- 第1位 山口県阿武町**
第2位 福島県浪江町
第3位 北海道沼田町

- 第1位 山口県阿武町**
第2位 北海道沼田町
第3位 島根県飯南町

- 第1位 北海道沼田町**
第2位 島根県飯南町
第3位 福島県浪江町

北海道沼田町（ぬまたちよう）の魅力

- ☑半径約500m圏に住まいと生活インフラを集め「農村型コンパクトエコタウン」
- ☑「住んで快適住まいる応援事業」は20代新婚世帯が新築すると最高570万円+子ども1人につき50万円！
- ☑子育て世帯には地元産の米60kg毎年提供。小・中学校の給食費・高校生までの医療費も無料



◀冬でも歩いて暮らせる！
安心の除雪体制
道内屈指の豪雪地帯の雪対策は万全。農村型コンパクトエコタウン内や通学路は歩道まで除雪され、冬でも歩いて暮らせる。

沼田町長
よこやま しげる
横山 茂氏
コメント

コンパクトで住みやすい、誰もが楽しめるまち

まちの機能をコンパクトに集約した「農村型コンパクトエコタウン構想」を掲げ、「歩いて暮らせるまちづくり」を進めている沼田町では、全国初となる公設民営クラフトビール醸造所「石狩沼田ブルワリー」のビールをお楽しみいただけます。夏は美しく幻想的なホテルが飛び、道内唯一の喧嘩あんどで知られる「夜高あんど祭り」は今年で50回目を迎えます。冬はリーズナブルな「ASHIMOI KANKO 高穂スキー場」など、四季の自然を楽しめる沼田町へぜひお越しください。

▶保育園は副食費が無料！小学校も中学校もおいしい給食を無料で提供
保育園（副食費）と小・中学校の給食費は完全無償化。このほか保健師などが直接届ける「おむつお届け便」など子育て支援が多彩。



山口県阿武町（あぶちよう）の魅力

- ☑大きな開発がなされず適度に不便。だからこそ、古き良き風景や人の温もりが残る
- ☑豊かな森・里・海の恵みを生かした体験プログラムや仕事が多様多彩に揃う
- ☑子どもが少ないまちだからこそ、限られた予算でも手厚い育児サポートが行き届く

ここにしかない「普通」が、今選ばれています

ほどよい不便さが人と人をつなぎ、小さな社会で輝く自分という存在の大切さに気づけるのが阿武町です。ここには海と山の恵みによる心豊かな暮らしがあり、毎年多くの共感者を集めています。お迎えするのは全世代に寄り添った施策と温かな人たち。一人の力でも阿武町は大きく変わります。一緒にまちの未来を考えてくださる方をお待ちしています。

阿武町長
はなだのりこ
花田 憲彦氏
コメント

★人口1万人以上の町ランキング★

総合部門

若者世代・単身者部門

子育て世代部門

シニア世代部門

- 第1位 茨城県境町**
第2位 鳥取県琴浦町
第3位 長野県下諏訪町

- 第1位 茨城県境町**
第2位 鳥取県琴浦町
第3位 鳥取県北栄町

- 第1位 茨城県境町**
第2位 鳥取県琴浦町
第3位 千葉県多古町

- 第1位 鳥取県琴浦町**
第2位 岡山県矢掛町
第3位 兵庫県香美町

茨城県境町（さかいまち）の魅力

- ☑世界につながる学びが、すべて無料！ハワイでのホームステイ、英語合宿、プロ指導のスポーツ教室がすべて無料で受けられる
- ☑一流と最先端が揃う、地方の常識を超えた環境
世界大会、日本最高峰の花火大会、自動運転バスやドローン活用、“世界クラスの体験”が生活圏に！
- ☑25年住むと新築戸建てを無償譲渡！家計に直結する各種経済支援が子育て世帯の移住を後押し！



◀世界レベルのスポーツ教室が無料！
世界レベルの競技施設を活用した放課後スポーツ教室。指導はプロ競技選手、学童クラブからの送迎付きという手厚さで、参加費は無料！

境町長
はしもとまさひろ
橋本正裕氏
コメント

子育て支援日本一を目指す境町に“英語移住”しませんか

茨城県境町は、ふるさと納税や補助金の獲得等により財源を確保しながら、町長就任後からの12年間、住民と子どもの未来だけを考えて全力で取り組んでまいりました。これまでの政策が実を結び、「住みやすいまち」「選ばれるまち」となったことを大変光栄に思います。今後は、姉妹校交流やオンライン教育なども拡充し、子どもたちの学びの機会と将来の選択肢を広げてまいります。

▶「生きがいづくり」「仲間づくり」の輪を広げるサークルがたくさん

卓球、グラウンドゴルフ、テニス、合唱、囲碁、折り紙、楽器演奏、花づくりなど、活動はさまざま。写真は、一向平キャンプ場「Nature Sauna」でサウナを楽しむ皆さん。



鳥取県琴浦町（ことうらちよう）の魅力

- ☑シニアのサークル活動が盛んで、みんなが楽しみを見つけて元気に活動
- ☑移住した人が琴浦町を愛していて、さらに移住者を呼び込んでいる
- ☑大山（だいせん）から日本海までの豊かな自然を活かしたイベントが続々開催

全世代が活躍し、人が集まるまちへ

琴浦町は自然や風土、豊かな恵みに育まれたおいしい食べ物など、魅力がたくさん詰まったまちです。この環境を活かし、子どもからシニア世代まで、すべての人が生活を楽しみにいきいきと活躍できるまちづくりを進めています。今では、このまちにひかれ移り住んだ皆さんや、まちを盛り上げていこうとする方々が一緒になり、新たなにぎわいも起こっています。琴浦町のさらなる進化にご期待ください！

琴浦町長
ふくもと こ
福本まり子氏
コメント

★人口3万人未満の市ランキング★

総合部門

第1位 大分県豊後高田市
第2位 兵庫県養父市
第3位 兵庫県朝来市

若者世代・単身者部門

第1位 大分県豊後高田市
第2位 兵庫県養父市
第3位 大分県杵築市

子育て世代部門

第1位 大分県豊後高田市
第2位 兵庫県養父市
第3位 大分県杵築市

シニア世代部門

第1位 大分県豊後高田市
第2位 大分県杵築市
第3位 兵庫県養父市

4部門1位！

大分県豊後高田市（ぶんごたかだし）の魅力

☑国指定名勝3件や国登録記念物（名勝地関係）5件に象徴される豊かな自然風景
☑移住時から子育てや老後まで、年々増える移住・定住支援は現在190項目
☑子育て支援のアンジュ・ママンをはじめ、暮らしを支える民間団体の活動が盛ん



◀参加無料&交通費助成の体験プログラム
年間20回以上の現地体験ツアーを開催。
農家民泊に滞在する「親子で田舎暮らし体験プログラム」は参加費無料、交通費助成付き。

豊後高田市長
ささき としお
佐々木 敏夫氏
コメント

地域の活力は人、子どもたちの未来を応援します

2025年4月から、市内唯一の高校・高田高校へ無料で昼食を提供する取り組みを開始し、0歳から高校生までの「医療費、授業料、給食費」完全無料を実現しました。子育て支援は、未来への投資。「子育ては社会全体で支えるべきであり、教育に隔たりがあってはならない」という信念のもと、次世代を担う子どもたちのためにこれからも応援し続けます。

さらに2月号では、「大分県豊後高田市」のイベントリポートも掲載！

“地域の活力は人”という信念に基づくまちづくりを進める豊後高田市には、「楽しい暮らしサポーターズ事務局」という地域住民と移住者の垣根を越えた、助け合いのコミュニティがあります。
秋晴れのある日、草地区の自然農園で開催された同事務局の体験イベントをリポート！自然のなかでの子どもたちの基地づくりの様子をぜひ誌面でチェックしてください♪



★人口3万人以上5万人未満の市ランキング★

総合部門

第1位 千葉県いすみ市
第2位 岐阜県恵那市
第3位 山梨県北杜市

若者世代・単身者部門

第1位 千葉県いすみ市
第2位 島根県雲南市
第3位 山梨県北杜市

子育て世代部門

第1位 千葉県いすみ市
第2位 岐阜県恵那市
第3位 長崎県五島市

シニア世代部門

第1位 千葉県いすみ市
第2位 岐阜県恵那市
第3位 鳥取県倉吉市

4部門1位！

▶お試し居住は民泊施設でのオーナーとの交流が移住を後押し
毎回人気で抽選になるお試し居住（最大6泊7日）。民泊施設で実施され、滞在中はオーナーが移住相談にあたる。交流をきっかけにした移住も多数。



千葉県いすみ市の魅力

☑海のある里山が東京から70分。人の温かさを感じる風土が移住生活や二拠点居住にぴったり
☑高校生まで医療費無料！ 小・中学校の地産オーガニック給食も全額補助！
☑さまざまな暮らしで地域に根付く移住者が多数。自分らしい働き方を見つける「小商い」も盛況

さらに誇れるまちを目指して

いすみ市は東京に近く、海・里・田園が広がる自然豊かなまちです。市では若い世代からシニア世代までの方たちが、住んでよかったと思っただけの施策を着実に進めてきました。その積み重ねが実を結び、「人口3万人以上5万人未満」で1位、首都圏エリアでも10年連続1位となりました。皆さまの温かいご支援に感謝し、次世代を担う皆さまが、さらに誇れるまちを築いてくださることを願っております。

いすみ市長
おおた ひろし
太田 洋氏
コメント

★人口5万人以上10万人未満の市ランキング★

総合部門

若者世代・単身者部門

子育て世代部門

シニア世代部門

- 第1位 長野県飯田市**
 第2位 福島県南相馬市
 第3位 福井県坂井市

- 第1位 長野県飯田市**
 第2位 福島県南相馬市
 第3位 福井県坂井市

- 第1位 福井県南相馬市**
 第2位 長野県飯田市
 第3位 福井県坂井市

- 第1位 宮城県栗原市**
 第2位 長野県飯田市
 第3位 福島県南相馬市

▶やりたいことが仕事！

提案型地域おこし協力隊
 地域活性につながる事業を自ら提案・実行する
 「提案型地域おこし協力隊」も活動中。
 平沢隊員は、農業を通じて関係人口の創出に
 取り組んでいる。



長野県飯田市（いいだし）の魅力

- ☑二つのアルプスが空に映える絶景のまち！
- ☑地元企業での職業体験もできる「結いターンシップ」あり
- ☑先輩移住者に会いに行ける、人起点の移住支援

長野県飯田市
 さとうたけし
 佐藤健氏
 コメント

多様な暮らしを実現する「日本一住みたいまち」へ

豊かな自然と南アルプスを望む美しい景観、四季の変化に富み、地域文化も多彩な飯田市。豊富な地域資源を生かした田舎暮らし、二地域居住をはじめ、「ここで暮らしたい！」「ここで働きたい！」「ここで子育てしたい！」という皆さんの思いを全力でサポートします。地域の皆さんと一緒に、多様なライフスタイルを描き、ウェルビーイングを実感できる地域を目指します。

福島県南相馬市（みなみそうまし）の魅力

- ☑保育料、給食費、医療費という3つの完全無料化が市民に大好評
- ☑結婚、妊娠・出産から子育て、教育まで切れ目のない支援を実施
- ☑移住支援金は1世帯200万円+加算(子ども1人につき100万円ほか)



◀初心者から上級者まで楽しめる「サーフィン」の聖地！

太平洋に面した南相馬市の北泉海岸ではサーフィンが盛ん。それを目的に移住する家族も増えている。

3つの無料に宇宙も恐竜も南相馬に注目を！

高い評価に感謝します！「3つの無料」で家計を徹底支援、遊び場が充実、さらに本市には、一千有余年の歴史「相馬野馬追」の熱気と、ロボット・ドローン・次世代モビリティ・宇宙産業が集まる最先端の未来が共存しています。来年度は待望の「恐竜発掘プロジェクト」が始動。伝統、未来、ロマンが交差する南相馬市に、ぜひご注目ください。

福島県南相馬市長
 もんまかずお
 門馬和夫氏
 コメント

▶タクシー利用は1回500円

事前登録した市民は、居住地区内(旧町村)の移動が500円、地区間の移動は半額の自己負担額でタクシーを利用できる。助成上限額は1回当たり3000円、ひと月に8回まで。



宮城県栗原市（くりはらし）の魅力

- ☑便利な市街地から自然豊かな山村まで多彩な環境で、仙台まで通勤・通学する人も
- ☑空き家リフォーム助成は最大70万円。40歳未満の移住者には住宅の購入や新築に補助もあり
- ☑おお試し移住体験住宅は完全無料、移住定住コンサルジュからニーズに合わせた生の情報を聞ける

宮城県栗原市長
 さとうたけし
 佐藤智氏
 コメント

みんなの心が1つになるまちへ

栗原市は、「神の絨毯」と称される紅葉が見事な栗駒山や、約10万羽の渡り鳥が飛来するラムサール条約登録湿地の伊豆沼・内沼が広がる自然豊かなまちです。東北新幹線の駅があり、東京・仙台へのアクセスも良好。四季を身近に感じ、穏やかに流れる「くりはらの時間」は各世代の皆さまに新しい暮らしの可能性をお届けします。移住後も安心して生活いただけるよう、全力でサポートします。

★人口10万人以上20万人未満の市ランキング★

総合部門

若者世代・単身者部門

子育て世代部門

シニア世代部門

- 第1位 愛媛県今治市**
 第2位 愛媛県西条市
 第3位 鳥取県鳥取市

- 第1位 愛媛県今治市**
 第2位 愛媛県西条市
 第3位 鳥取県鳥取市

- 第1位 愛媛県今治市**
 第2位 愛媛県西条市
 第3位 山形県鶴岡市

- 第1位 愛媛県今治市**
 第2位 愛媛県西条市
 第3位 栃木県栃木市

愛媛県今治市（いまばりし）の魅力

4部門1位！

- ☑絶景の島々や温泉地、便利な市街地など田舎暮らしのいいとこ取り！
- ☑海運業やタオル製造関連など「企業への就職」や、農業やカフェなどの「起業」などチャンスが豊富
- ☑2024年に「日本子育て支援大賞（自治体部門）」を受賞するなど、子育て世帯へのサポートが手厚い



◀日本遺産や「世界7大サイクリングロード」にも選出！島しょ部には日本最大の海賊「村上元寇」の本拠地があり、これらを含む芸予諸島は文化庁の日本遺産にも認定された。アメリカのCNNから「世界7大サイクリングロード」に選ばれたしまなみ海道など、世界的な観光スポットとなっている。

今治市長
 とこなが しげき
 徳永 繁樹氏
 コメント

あなたも、自分の「今治時間」を見つけてみませんか

今治市は、瀬戸内の温暖な気候のもと、海山の幸に恵まれ、自分なりのちょうどよい暮らし、心地よい「今治」時間を過ごせることが魅力であり、これこそが4年連続で全部門1位に選ばれた理由であると感じています。これからも「このまちに住んでよかった」と実感できる「活力×輝きのあるまち＝今治」のさらなる進化に取り組んでいきます。ぜひ今治にお越しください。

★人口20万人以上の市ランキング★

総合部門

- 第1位 山口県下関市
- 第2位 愛媛県松山市
- 第3位 秋田県秋田市

若者世代・単身者部門

- 第1位 秋田県秋田市
- 第2位 山口県下関市
- 第3位 静岡県静岡市

子育て世代部門

- 第1位 山口県下関市
- 第2位 秋田県秋田市
- 第3位 静岡県静岡市

シニア世代部門

- 第1位 山口県下関市
- 第2位 愛媛県松山市
- 第3位 大分県大分市

山口県下関市（しものせきし）の魅力

- ☑源平合戦や幕末・維新の歴史、フグに代表される食文化など観光資源が豊富
- ☑ライフスタイルに応じて選べる海峡沿いの便利な市街地と自然景観が美しい田舎
- ☑空き家や遊休施設を公民共創で生かすリノベーションまちづくりが活発



◀車のCMなどでおなじみ！
美しい海と橋の絶景スポット
角島（つのしま）大橋は通行料
無料の橋として日本屈指の長さの
全長1780m。コバルトブルーの
海に美しいラインを描く。

すべての人に「安心」と「希望」を届けるまちづくり

今年も3部門で第1位という評価をいただいたなかでも、子育て世帯部門で2年連続1位は大きな励みです。下関市では、子育て支援を最重要の取り組みとして、経済的支援はもちろん、相談体制の充実、遊び場や教育環境の整備などを進めています。これからも赤ちゃんからお年寄りまで誰もが心地よく暮らせ、いろんな人が活躍できるまちづくりを続けていきます。

下関市長
まえだ しんたろう
前田 晋太郎氏
コメント

▶自主性を育む教育で児童
生徒の学力が全国トップクラス
秋田では子どもの「もっと学びたい」
を大切に授業や家庭学習が
特徴。興味を持って自ら学習する
習慣が学力を高めている。



秋田県秋田市（あきたし）の魅力

- ☑都内の移住相談センターと市役所が連携、移住体験や就労支援、移住相談から定住フォローまで包括的にサポート
- ☑オーダーメイドで案内する「移住相談ツアー」の宿泊費＋交通費を世帯最大5万円助成
- ☑賃貸住宅は家族向けでも月6万～10万、市街地のマンションは雪寄せ不要

「移住者満足度日本一」を目指して

豊かな暮らしを実現するため新たな一歩を踏み出す移住は、希望と不安が隣合わせです。秋田市は、安心して移住を進められるように、移住の相談段階から定住まで不安に寄り添い、ワンストップでサポートする体制の強化を進めています。移住してよかったと心から思ってもらえる「移住者満足度日本一」のまちを目指す秋田市へ、ぜひお越しください。

秋田市長
ぬまや じゅん
沼谷 純氏
コメント

次号の3月号では、
まるっと一冊「長野県特集」
を掲載予定！

読者が選ぶ移住したい都道府県ランキングは
長野県が20年連続でNO1！

宮田村、飯田市が人口区分別ランキングでも
1位にランクインしている長野県、
信州の人気が高い理由は？

- ☑白雪を頂く三大アルプスの美しい眺めと昔ながらの素朴な農村風景
- ☑仕事、住まい、イベント、支援制度の情報が充実している



◀親子交流など
子育て支援も充実



◀中央アルプスを望む宮田村の田園風景。
晴天率が高い。

▶農村起業家育成スク
ールやコワーキングスペースの
充実など就労支援にも力を
入れる飯田市



【編集長・生川コメント】

長野県には77の市町村があり、うち35が村と、全国でも群を抜いて多いのが特徴です。こうした小さな自治体が合併せずに高い水準で機能し、それぞれが独自の魅力を携えて輝いています。自然に癒やされながら暮らせる環境や首都圏へのアクセスの良さは言うまでもなく、充実した子育て支援や「教育県」としての特性も相まって、移住先として若い世代からも高い支持を得ている点が大きな魅力です。