



病院

絶対知っておきたい!!

失敗しない本当の移住話

回覧板

しっかり見て
速やかに次に回しましょう

3	別荘
1. 移住本部	5. 道の駅
2. 山形支店	4. 商工会
6. 農産物	7. 高齢者
8. 子育て	9. 子育て

みちぶしん用

UNKNOWN

本当の田舎暮らし「こんなはずじゃなかった」をなくす為に。

都会の喧騒を離れ、「田舎でのびのびと暮らしたい！」「理想の生活を送りたい！」という、思いを持たれている方がたくさんいらっしゃいます。移住先で新しいチャレンジを通して自己実現し、ウェルビーイングなライフスタイルを実現することはとても良いことです。でも待ってください。本当に移住・田舎暮らしの事を理解していますか？ 憧れだけでは成り立たない、田舎だからこそその現実もあります。田舎での暮らしは、移住先によって千差万別です。気候風土、価値観、地域のルール、食文化、コミュニティ、コスト感など、様々なことで理想とのギャップが生じることも。事前に知り、あなたの志向にあった移住先を選ばないと後悔することになります。本編ではみなかみ町での暮らしで、ギャップを感じそうなポイントをお伝えします。

移住への憧れ 1



現実はこちら P3,4へ

大自然に囲まれたワイルドライフ

自然を感じられる森の中、川のほとり、雪の見える景色、ロケーションの素晴らしい場所で暮らしたい。

移住への憧れ 2



現実はこちら P5へ

生活コストを下げて余裕のある暮らし

都会と比べて物価・家賃も安くなるだろう。日々のコストを下げつつ、生活の質を下げずに暮らせるはず。

移住への憧れ 3



現実はこちら P6へ

のんびり悠々自適にスローライフ

都会では忙しくて、疲れてしまった。ゆったり読書したり、たまに畑やったり、好きなことをしてゆっくりしよう。

移住への憧れ 4



現実はこちら P7へ

実際どうなの？町の施設・病院・教育

不便といっても、そんなに不便はないでしょ？ なんだかんだ必要なもの、だいたい揃っているだろう。

超重要

三種の神器

吉、

運転免許&自動車

公共交通機関が少ない地域だから、移動手段は必然的に自動車になります。一家に1台のみならず、一人に1台が必要になることも。

式、

なんでもチャレンジする精神

やはり都会と比べると不便でサービスや人も不足しがちです。自分でなんでもやる、チャレンジ精神・遊び心は必要です。

参、

地域の一員になる意識

地域は、暮らす人が協力して維持しているからこそ成り立っています。持ちつ持たれつの暮らしの中で、地域の人との距離感を掴み、同じ地域の仲間として関わっていくことが重要です。

毎日が自然との戦い、!?

移住の現実①

夏は草刈り、冬は除雪、湿気。そして神出鬼没のモンスター(獣や虫)たち!



SNOW 大雪と寒さ

遊ぶには楽しい雪も、日常になると大変さを実感します。雪の多いエリアでは、毎日朝早くの除雪から1日が始まることも。暖房光熱費も、馬鹿になりません。マイナス気温となれば水道が凍って破裂、給湯器の破損なんてことも! 車はスタッドレスタイヤが必須です。道路の凍結・積雪は、スリップ事故につながります。また道路には凍結防止剤を撒いており、サビの原因になるため、定期的に洗車が必要です。

冬の必須装備

雪が降る冬、いつでも手元に置いておきたい必須アイテム!
 *雪かきショベル *耐寒手袋 *雪用長靴 *スノーブラシ(車用)



LANDSLIDE 土砂崩れ

自然災害に強いといわれるみなかみ町も、大雨による土砂崩れは警戒が必要です。山が近い地域、川が近い地域に住みたい方はハザードマップを要チェック!
 ※土砂崩れの多い森や川辺は、湿気も溜まりやすい場所です。様々なものがカビやすいので、換気にご注意を!



BUGS 虫

最も身近で危険な野生生物といえば虫! 気が付けば暮らしの中に、そっと入り込んできます!
スズメバチ: 巣作りする春先は、家の軒先をチェックしよう!
カナムシ: 動くガス兵器! 洗濯物に紛れて侵入してくるぞ!
ヤマビル: 夏の里山に出没する恐怖の吸血鬼! 対策必須!

※ここに記載した野生生物は、ほんの一例です。自然に近い暮らしは、危険も近くにあることをお忘れなく。



ANIMALS 獣

野生の動物たちがもたらす被害を「獣害」と呼びます。人が襲われたり農産物を食い荒らされたり実害が出ています。見た目が可愛らしくても、疫病も運んでくる恐ろしい存在。絶対餌付けはしないでくださいね!
クマ: 最大クラスの危険生物。遭遇すると命の危険があります。
サル: 集団で襲いかかる山のギャング! 絶対近づかないように!
イノシシ&シカ: 夜な夜な畑の野菜を食い荒らす腹ペコ獣。

豊かな自然の中で暮らすって、最高です。でもその楽しさの裏には自然が豊かだからこそその危険が潜んでいます。自然が近い暮らしのリスクと対処方法を一部紹介します。

みなかみ町気候データ

関東で唯一の日本海側気候で、町内が全域豪雪地域に設定されていて、通年で降水量が多い地域です。ただし、町内でも、環境は大きく変わります。暮らしたいエリアを掘り下げて調べてみましょう!

月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	年
平均気温(℃)	-1.2	-0.8	2.3	8.2	14.0	18.0	21.8	22.7	18.8	12.7	6.7	1.4	10.4
平均最高気温(℃)	2.6	3.5	7.4	14.4	20.2	23.3	27.0	28.2	23.6	17.8	12.1	5.8	15.5
平均最低気温(℃)	-4.4	-4.3	-1.6	3.1	8.5	13.6	18.0	19.0	15.3	9.1	2.8	-1.7	6.4
平均降水量(mm)	154.9	125.9	114.0	99.7	114.5	152.0	215.8	210.6	199.9	140.5	90.9	144.9	1754.8
平均降雪量(cm)	296	241	145	30	0	0	0	0	0	0	11	187	906
最深積雪(cm)	119	149	109	34	0	0	0	0	0	0	5	77	155
平均降水日数(≥1.0mm)	18.3	15.2	15.0	11.8	12.0	14.5	16.1	15.4	14.0	12.3	12.0	16.1	173.3
平均月間日照時間(時間)	81.3	96.7	134.9	167.3	192.1	145.1	144.6	165.1	126.5	127.4	115.7	103.6	1600.2

出典: 気象庁

虫対策は殺虫剤・忌避剤 & ポイスマリナー!

気づかないうちに忍び寄る虫は、武器と回復アイテムで対応しよう!

クマ対策「熊鈴」

獣から身を守るには、遭わないことが重要! 自分の存在を伝える熊鈴は必須装備です。



スローライフは**幻想**かも!?

移住の現実 3

地区の年間イベントスケジュール例

1月	ガチ雪かき、地区役員選出
2月	マジ雪かき
3月	卒園・卒業式
4月	入園・入学式 堰普請・道普請 (住んでいる地域の溝掃除・道掃除、毎月清掃する地区もあります) 神社の春のお祭り(五穀豊穡・家内安全を願います)
5月	田植え・農業本格化
6月	衣替え(炬燵を仕舞う家もある)
7月	地域の夏祭り
8月	PTA奉仕作業
9月	運動会・神社の豊作祭り(餅投げなど豊作を祝います)
10月	堰普請・道普請、灯油ヒーター、炬燵を使い始める
11月	雪かき道具の準備
12月	凍結防止ヒーターを入れる、プチ雪かき

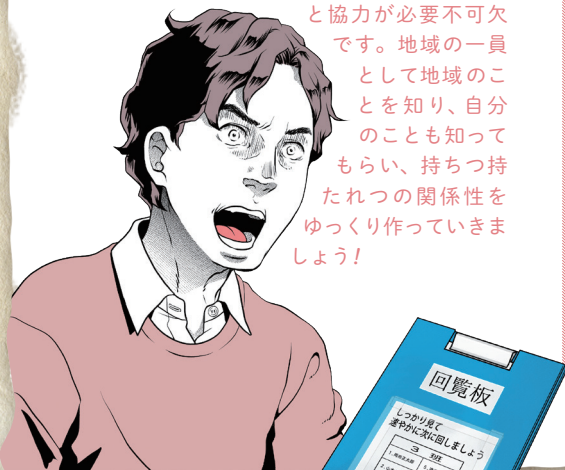
- ・地区ごとで神社や公園の清掃を、区民の活動として定期的に行っている場合があります。
- ・畑や庭の草刈りは5月から10月くらいまで続きます。夏場は2週間に1回では追いつかないことも。
- ・日常の足、車の整備はまめにしておきましょう。春と冬前のタイヤ交換、冬場の洗車はくれぐれもお忘れなく。

「移住したら畑をやりたい!」

農業までいかなくても、家庭菜園を始めたりすると手がかかります。草刈りや土づくり、防虫、獣害対策などシーズン通して大忙し。天候にも左右されます。

「自分のやりたいことも おもいきりやろう!」

やりたいことをやるには、地域の方の理解と協力が必要不可欠です。地域の一員として地域のことを知り、自分のことも知ってもらい、持ちつ持たれつ、関係性をゆっくり作っていきましょう!



区長・・・地区のリーダー、町と住民とのパイプ役
氏子総代・・・地域の神様を祀る神社の維持を行う住民の代表
消防団・・・消化活動だけでなく、防災・安全管理を担う地域の守人

地区の役職
 地区によっては独自の役職がある場合もありますが、代表的なものをご紹介します。

意外と忙しい! 地域の担い手として走り回ることも!
 人が少ないから関わる距離は、より近くなります。文化も価値観も違うので、地域ルールに驚くことも。田舎だからこそ、人や自然との触れ合いが、忙しさを生むことがあります。

あれ? 意外と**安くない!**!

移住の現実 2

たとえば...
町内在住 Aさん家の場合

夫 (Aさん) ...町内の会社に勤めている専業主婦...町内の飲食店でパート
 幼児 1...町のこども園に通う5歳児
 幼児 2...町のこども園に通う3歳児
 ※車は普通車1台、軽自動車1台



1ヶ月の支出例

住居費	60,000円	3LDK 駐車場代込み
食費	30,000円	※スーパーでの購入は都会との差はあまりありません
電気費	12,000円	
ガス代	15,000円	※都市ガスよりも割高なプロパンガスです
水道代	6,000円	※下水道がある地域は同額下水道代がかかります
教育費	15,000円	
医療費	3,000円	子どもの医療費は無料です
交際費	20,000円	
ガソリン	16,000円	車2台 ※都市部よりも輸送コストの分10%程度割高
雑費	30,000円	
通信費	10,000円	
携帯代	20,000円	
娯楽費	30,000円	
合計	267,000円	1ヶ月あたりの支出

それ以外に年間かかる費用 ※隔年のものもある

- 車検代 / 240,000円 (2台分) ※2年に1回
- 自動車税 / 45,000円 (2台分)
- 冬タイヤ代 / 120,000円 (2台分) ※3年に1回
- ノーマルタイヤ代 / 80,000円 (2台分) ※5年に1回
- タイヤ交換代 / 8,000円 (2台分年2回)
- 自動車メンテナンス / 15,000円 (オイル交換 / 1回 3,000円程度 ※年4回 洗車 / ※冬は定期的)
- 灯油代 / 18,000円 ※冬季
- 浄化槽の清掃・点検 / 80,000円 ※下水道がない場合
- 地区費 / 10,000円 (地区の維持管理などに必要な費用を共同で運営しています)
- ゴミ袋代 / 1,500円 (可燃ごみ・不燃ごみ / 大サイズ4.5L 10枚 300円)
- 飲み会時の運転代行代 / 1回 3,000円程度
 ※車移動が基本なので、誰かに乗せてもらう、飲まない、近くの宿に泊まる、他は運転代行になります。
- その他 / 庭の管理をする場合、除草剤や虫除け剤、草刈機(燃料)
 地域によっては氏神神社の初穂料などもかかってきます。

※あくまでも一例・目安となります。 家族構成やライフスタイルによって左右します。



田舎暮らしのコスト感お伝えします!
 移住すると、生活コストはググッと下がると思われがちですが、実は田舎ならではの出費もあります。ここではみなかみ町の暮らしのコストの一例をご紹介します。コストダウンの優先度が高いなら、要注意です。

最低限の基準は人それぞれ!?

地域のサービスは、あなたの要望に合っていますか？
 自然が豊かだということは、人が少ないということ。人が少ないということ
 は、サービスも少ないということ。あなたにとって必要なサービスが
 あるか、しっかりと精査しましょう。

医療機関

町に診療所はありますが、専門医院は多くはありません。時には車で1時間以上移動しなければならぬことも。持病がある方は、かかりつけ医と相談してから移住を検討してみましょう。

病院・・・2
 診療所・・・11

※産院は0、歯医者だけはやたら多い。詳しい地域の医療については、ぐんま統合型医療システムをチェックしてください。



スーパー・コンビニ・ドラッグストア

必要最低限、地域ごとにあります。スーパーマーケットでは、知り合いに会うことも多い環境です。道の駅は3ヶ所。いずれも野菜直売所を併設しているので、地域の野菜を購入することができます。

コンビニエンスストア・・・9店舗
 スーパーマーケット・・・4店舗
 大手ドラッグストア・・・1店舗
 道の駅・・・3店舗



教育

子どもが少ないので、チームスポーツができなかったり、習い事、塾などの選択肢が少なくなります。そのかわり自然の中で遊ぶことでの学びが、たくさんあります。

こども園(幼稚園+保育園)・・・3
 小学校・・・6
 放課後児童クラブ(学童)・・・4
 中学校・・・1
 高校・・・1
 図書室(小規模な図書施設)・・・4

※月夜野地区の古馬牧小学校、桃野小学校、月夜野北小学校は令和8年に統合予定です

スポーツ少年クラブ

野球、サッカーをはじめ、雪国らしいスポーツのスキーもあります。クラブ以外に、音楽、ダンス、武術、美術など他にも探すといろいろあります。



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	地域は人と人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たい。
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。また肉体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。

