

※情報解禁は2023年1月4日(水)午前0時  
(2023年1月3日(火)24時以降)にお願いいたします。

2022年12月23日

『田舎暮らしの本』が発表！

# 2023年版 第11回「住みたい田舎」ベストランキング

過去最多！ 人口別7グループ、4部門を設置！

- 北海道沼田町、大分県豊後高田市、愛媛県今治市が全部門で1位を獲得！
- 大分県豊後高田市は、11年連続ベスト3入りの快挙を達成

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、代表取締役社長:蓮見清一)が発行する月刊誌『田舎暮らしの本』は、2023年1月4日(水)発売の2月号で、「2023年版 第11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ランキングで、今回で11回目を迎えました。移住定住の促進に積極的な市町村を対象に、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279項目のアンケートを実施。671の自治体からいただいた回答をもとに、田舎暮らしの魅力を数値化し、ランキング形式で紹介しています。

今年、人口別に過去最多となる7グループ(1万人未満/1万人以上2万人未満/2万人以上3万人未満/3万人以上5万人未満/5万人以上10万人未満/10万人以上20万人未満/20万人以上)に分けてランキング。世代によって移住者のニーズや施策が多岐にわたるため、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部門を設置しました。

「人口1万人未満のまち」では北海道沼田町が、「人口10万人以上20万人未満のまち」では愛媛県今治市が4部門すべてで1位を獲得し4冠を達成。「人口2万人以上3万人未満のまち」では、大分県豊後高田市も全部門で1位を獲得し、11年連続ベスト3入りを達成しました。さらに、全国を12に分けたエリア別ランキングでも【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】の4部門を発表しています。

また、第17回「移住したい都道府県ランキング」も発表。読者アンケート(はがき、ネット回答)による1年間の集計結果を掲載しています。1位は17回連続で長野県が獲得。埼玉県が9位と初めてトップ10に入りました。

ランキング情報の提供や編集長の取材も可能ですので、ぜひお問い合わせいただければ幸いです。

※日本ABC協会 雑誌発行人レポート2022年上半期(1~6月)より

※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、「2023年版 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。全国各地の物件情報や、田舎暮らしに必要なハウツーを紹介。お仕事情報など、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。2013年2月号から「住みたい田舎ベストランキング」を発表。

『田舎暮らしの本』2022年2月号  
2023年1月4日(水)発売/特別定価:850円(税込)



2月号では、  
読者アンケートによる  
第17回  
「移住したい  
都道府県ランキング」  
も発表！



『田舎暮らしの本』編集長  
柳 順一 (やなぎ・じゅんいち)

第11回となる今回は671市町村にご回答いただきました。前回からの変更点は、大きく2つ。人口規模によるグループ分けを5から7に増やしました。また世代別の3部門に総合部門を加えて4部門でランキング。これにより、魅力的な移住地にさらにアクセスしやすくなりました。アンケート回答によると、「移住相談件数の伸び」が「昨年度より多い印象」と回答した自治体は、「少ない印象」の約4.8倍にもなりました。移住への関心がさらに高まっていることがうかがえます。本誌が昨年立ち上げた「田舎暮らしの本Web」も飛躍的にPVを伸ばしております。本誌では、移住希望者と地域のニーズをマッチングさせるべく、さらに役立つ情報を発信してまいります。

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>



## 2023年版 第11回「住みたい田舎ベストランキング」

人口別に7グループに分けて、それぞれ4部門を発表！

## ■1万人未満のまち

総合部門(ベスト47)、若者世代・単身者部門(ベスト35)、子育て世代部門(ベスト35)、シニア世代部門(ベスト35)

## ■1万人以上2万人未満のまち

総合部門(ベスト47)、若者世代・単身者部門(ベスト35)、子育て世代部門(ベスト35)、シニア世代部門(ベスト35)

## ■2万人以上3万人未満のまち

総合部門(ベスト40)、若者世代・単身者部門(ベスト35)、子育て世代部門(ベスト35)、シニア世代部門(ベスト35)

## ■3万人以上5万人未満のまち

総合部門(ベスト50)、若者世代・単身者部門(ベスト50)、子育て世代部門(ベスト50)、シニア世代部門(ベスト50)

## ■5万人以上10万人未満のまち

総合部門(ベスト50)、若者世代・単身者部門(ベスト50)、子育て世代部門(ベスト50)、シニア世代部門(ベスト50)

## ■10万人以上20万人未満のまち

総合部門(ベスト20)、若者世代・単身者部門(ベスト14)、子育て世代部門(ベスト14位)、シニア世代部門(ベスト14)

## ■20万人以上のまち

総合部門(ベスト20)、若者世代・単身者部門(ベスト14)、子育て世代部門(ベスト14)、シニア世代部門(ベスト14)

## ★人口1万人未満のまち

## 総合部門

**第1位 北海道沼田町**  
 第2位 福島県浪江町  
 第3位 長野県宮田村

## 若者世代・単身者部門

**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

## 子育て世代部門

**第1位 北海道沼田町**  
 第2位 島根県飯南町  
 第3位 長野県宮田村

## シニア世代部門

**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 ココに注目！

- 小中学校の連携をはじめ、教育環境の充実を推進。
- 住宅取得には新築・中古とも奨励金。子育て世帯に手厚い支援。
- 沼田町無料職業紹介所「ぬまわーくサポートデスク」はWEBで求人検索可。ハローワークと連携して幅広いニーズに対応。

**北海道沼田町が  
 全部門で1位獲得！**

## 光り輝く町へ

「子育て満足度日本一」をコンセプトに高校生以下の医療費無償化、出産祝金、子育て世帯にブランド米（雪中米）の贈呈など沼田町独自の制度や助成、そして道内唯一の喧嘩あんどん祭り「夜高あんどん祭り」を通して逞しく育った「ぬまたっこ」が活躍できるよう町づくりを進めています。移住された方と町民がかかわり新たな発見を経て日々進化していく沼田町へぜひお越しください。

ぬまたちよう

沼田町長

よこやま しげる

横山 茂氏

コメント

## 人口3000人弱で、ここまでできる！生活満足度の高さに驚き

もっと暮らしやすく、働きやすく、子育てしやすく。そのために、さまざまな取り組みをしている沼田町。移住した方からは、行政が応援してくれる気持ちがいいという声。住民の満足度は東京より高そうです。

『田舎暮らしの本』編集長・柳 順一（やなぎ・じゅんいち）



## ★人口1万人以上2万人未満のまち

### 総合部門

**第1位 鳥取県琴浦町**  
第2位 長野県飯山市  
第3位 高知県四万十町

#### 鳥取県琴浦町 ココに注目！

- 大山と日本海の両方に接し、山と海の多彩な魅力が楽しめる。
- 若い人たちがチャレンジしやすい環境があり、町の人も応援。
- さまざまな分野のサークル活動が盛んで、官民一体で移住者を支援。

### 若者世代・単身者部門

**第1位 高知県四万十町**  
第2位 鳥取県琴浦町  
第3位 長野県飯山市

### 子育て世代部門

**第1位 鳥取県琴浦町**  
第2位 鹿児島県肝付町  
第3位 長野県飯山市

#### 高知県四万十町 ココに注目！

- 雄大な自然に恵まれている。海・川・山の幸が豊か。
- 住まいの支援が充実。月額最大1万5000円の家賃補助もアリ。
- 移住者による地域活動やイベントをきっかけに四万十町を訪れ、そのあと移住する人も多い。

### シニア世代部門

**第1位 鳥取県琴浦町**  
第2位 長野県飯山市  
第3位 茨城県大子町

#### 信じられないほど、魅力たっぷり ずっと住み続けたいくなるまちへ

琴浦町には名峰・大山と日本海の恵みを受けた地酒、魚介、乳製品、梨、牛肉など多くの特産品があります。多彩な魅力を有する町を1つの星になぞらえて「惑星コトウラ」として、まちのブランディングに取り組んでいます。本ランキングでも評価いただいた手厚い子育て支援や、官民一体となって町外からの移住者を支援していることが特色です。ずっと住み続けたいくなるまち、琴浦町にぜひお越しください。

ことらちよう  
琴浦町長

ふくもと こ  
福本 まり子氏  
コメント

しまんとちよう  
四万十町長  
なかお ひろのり  
中尾 博憲氏  
コメント

#### 世話好きで気さくな人柄 “人”が一番の魅力！

四万十町の魅力は、豊かな自然、おいしい食材などたくさんありますが、なんといっても“人”が一番の魅力です。四万十町民の世話好きで気さくな人柄に心ひかれ、移住を決めたと言ってくれる方もいます。移住を検討中の方は、さまざまな不安や悩みがあると思いますが、お気軽に担当課までご相談ください。そして、ぜひ一度、四万十町に遊びに来ていただきたいとします。

## ★人口2万人以上3万人未満のまち

### 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 大分県国東市

### 若者世代・単身者部門

**第1位 大分県豊後高田市**  
第2位 茨城県境町  
第3位 兵庫県養父市

### 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 大分県国東市

### シニア世代部門

**第1位 大分県豊後高田市**  
第2位 兵庫県養父市  
第3位 茨城県境町

#### 大分県豊後高田市 ココに注目！

- 常に移住・定住者の声に耳を傾け、毎年新たな施策が登場する。現在は179項目の移住・定住支援で、子どもからシニア世代まで住みよい環境を提供。
- 2014年から人口の社会増が続き、保育園の新設や休園中の保育園の再開につながるほど子どもの数も増加傾向。
- 四季折々に移ろう海・山・里の美しい自然と、六郷満山ゆかりの歴史や文化が調和し、異なる泉質が楽しめる6つの温泉も点在。

大分県豊後高田市  
11年連続ベスト3入り  
3年連続全部門1位！

#### すべての世代が住みやすく子育てしやすい環境です

これまで「高校生までの医療費無料化」や「中学生までの給食費無料化」をはじめとする子育て支援、難関大学を目指す高校生まで対象を広げた無料の市営塾「学びの21世紀塾」などの教育環境、さらに移住者専用の「土地代無料の分譲地」を整えてきました。典型的な過疎地である豊後高田市がこのような評価をいただき大変ありがたく思います。今後も移住・定住促進に全力で取り組んでまいります。

ぶんごたかだし  
豊後高田市長  
ささき としお  
佐々木 敏夫氏  
コメント



#### 幅広い支援策が圧巻。11年連続ベスト3入りのスゴいまち

11年連続ベスト3入り、おめでとうございます。豊富な支援策の多くは、地元の人でも利用できるもの。誰もが幸せに暮らせるまちを目指して、長年取り組んできた成果です。誰でも1日200円で乗り放題の「まちなか乗合タクシー」もスゴイです。

『田舎暮らしの本』編集長・柳 順一（やなぎ・じゅんいち）

## ★人口3万人以上5万人未満のまち

### 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 千葉県いすみ市**

第2位 大分県臼杵市

第3位 茨城県常陸太田市

**第1位 千葉県いすみ市**

第2位 島根県雲南市

第3位 長崎県五島市

**第1位 千葉県いすみ市**

第2位 島根県雲南市

第3位 長崎県五島市

**第1位 島根県雲南市**

第2位 大分県臼杵市

第3位 茨城県常陸大宮市

#### 千葉県いすみ市 ココに注目！

- 特急を使えば東京駅まで約70分。テレワークはもちろん、首都圏へ通いながら田舎暮らしができる。
- 給食にオーガニック食材を導入。自然に囲まれた土地で安心して子育てができる。
- マーケットが各所で開催され、市内や近隣で起業した若者や移住者のコミュニティが生まれている。

#### 島根県雲南市 ココに注目！

- ヤマタノオロチ伝説をはじめとした出雲神話ゆかりの地。遺跡・古墳や、『出雲国風土記』に記される温泉など、悠久の歴史ロマンが薫る。
- 市内中心部から出雲市や松江市といった都市部へ車で40分程度。出雲縁結び空港へは車で約20分など、各方面へアクセス良好。
- 若者世代にはチャレンジしやすく、シニア世代には安心な環境づくりを、行政・民間・地域が連携して実践している。

#### 自然を守りながら、若い人が戻ってきたくなるまちづくりを

いすみ市には今までたくさんの方が移住しており、地域の人と交流しながら、それぞれの「いすみ暮らし」を楽しんでいる方がたくさんいらっしゃいます。青い海が広がる里海エリアと、緑が輝く里山エリアの両方があるのも魅力の1つです。今後はいすみ市のファンを増やし、地域を支える仕組みをつくることなどで、子ども時代からたくさんのイベントや出会いによって成長した若者が、ふるさとに戻ってきたくなるようなまちづくりを進めてまいります。

#### いすみ市長

おおた ひろし

**太田 洋氏**  
コメント

#### うなんし 雲南市長

いしとび あつし  
**石飛 厚志氏**  
コメント

#### 生命と神話が息づく日本のふるさと雲南市

出雲神話ゆかりの地、今なお続く「たたら」、市内を染める桜、田園を舞うコウノトリなど、神話・歴史のロマンと自然の恵みと人の温もりにあふれた「ちよどい田舎」の雲南市です。第10回の子育て世代、若者世代、単身者1位から後退したのは残念ですが、「子育てするなら雲南市」「健康長寿日本一」を目指し、子どもから高齢者までいきいきと暮らせるまちづくりを進めています。

## ★人口5万人以上10万人未満のまち

### 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 大分県宇佐市

第3位 岐阜県中津川市

**第1位 兵庫県豊岡市**

第2位 長野県飯田市

第3位 大分県宇佐市

**第1位 大分県宇佐市**

第2位 長野県飯田市

第3位 京都府舞鶴市

**第1位 大分県宇佐市**

第2位 岡山県津山市

第3位 京都府舞鶴市

#### 長野県飯田市 ココに注目！

- 南アルプスと中央アルプスに囲まれ、天竜川に沿って延びる伊那谷の風景が美しい。
- 商業・文化施設や教育・医療機関が揃う市街地から、日本のチロル「下栗の里」がある山深い遠山郷まで、多彩なライフスタイルが選べる。
- 市内の公立保育園全国が信州型自然保育認定制度の「信州やまほい」認定を受けており、自然のなかでのびのび子育てができる。

#### 兵庫県豊岡市 ココに注目！

- 中心部の豊岡、温泉の城崎、海の竹野、高原の日高、城下町の出石、田園の但東と、表情の異なる6つのエリアがある。
- 小さな世界都市を目指し、小・中学校では「英語教育」「ふるさと教育」「コミュニケーション教育」に注力。

#### 大分県宇佐市 ココに注目！

- 出産時から小・中・高校入学時まで節目ごとに祝い金を支給。住宅取得補助や医療費助成を含めて子育て世帯を手厚く支援。
- シニア向けの運動教室や介護予防教室などを豊富に開催。仲間づくりや楽しみの場にもなっている。
- 海あり山あり温泉ありの環境に恵まれるとともに、鉄道6駅や高速道路IC5カ所をはじめ適度な生活インフラが整っている。

#### いだし 飯田市長

さとう たけし  
**佐藤 健氏**  
コメント

#### 自然・文化とリニアの利便性で上質なローカルを目指します

山も水も美しく、晴天率は日本トップクラス。動植物の北限南限が交差し、東西文化が融合する、伝統芸能やお祭りの宝庫。そしてなんといっても、飯田の一番の資源は「人」です。そんな多様性が魅力の飯田市に、将来はリニア中央新幹線が通ります。その利便性を享受しながら、飯田の「らしさ」を失わない、上質なローカルを目指します。2050年、飯田は日本一住みたいまちになる！

#### 多様性を受け入れるまち チャレンジする若者を応援します

豊岡市はコウノトリの野生復帰に取り組み、人と自然が共生するまちづくりを進めています。また、海、山、温泉など多様な地域資源があるまちで、これらを活かした新しいチャレンジをする方も多く、地域おこし協力隊や起業などのサポート体制も整えています。ポータルサイト「飛んでるローカル豊岡」では市民ライター記事や支援情報などを発信しておりますので、ぜひご覧ください。

#### とよおかし 豊岡市長

かんぬき くにお  
**関貫 久仁郎氏**  
コメント

#### うさし 宇佐市長

これなが しゅうじ  
**是永 修治氏**  
コメント

#### 地域ごとの特色を生かしつつ住みよい環境を整えています

2020年度から移住支援のさらなる拡充を図ってきた結果、県外からの移住者の増加に結び付いてきました。若い方には働く場をしっかりと確保し、シニア世代にも住みよい環境を整えています。コロナ禍による足踏みもありましたが、市長として4期目を迎えてこれまで温めてきたタマゴがようやくかえり始めたところ。地域ごとに特色のある宇佐市への移住をぜひご検討ください。

## ★人口10万人以上20万人未満のまち

### 総合部門

**第1位 愛媛県今治市**  
第2位 愛媛県西条市  
第3位 山口県宇部市

### 若者世代・単身者部門

**第1位 愛媛県今治市**  
第2位 愛媛県西条市  
第3位 岩手県一関市

### 子育て世代部門

**第1位 愛媛県今治市**  
第2位 愛媛県西条市  
第3位 岩手県一関市

### 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 静岡県藤枝市

#### 愛媛県今治市 ココに注目！

- 2021年に新市長就任後、「移住交流推進プロジェクトチーム」が新設されるなど、移住者の受け入れやサポートがさらに精力的に！
- 飛行機と車で東京へ約3時間半。しまなみ海道経由で広島・福山から新幹線も利用可能、大阪は日帰り圏内。
- 県立病院や大型量販店、ショッピングモールなど、市街地には生活に必要な施設がコンパクトに集積。

**愛媛県今治市が  
全部門で1位獲得！**

#### 市民一人ひとりに寄り添う「市民が真ん中」のまちづくり

すべての部門で1位のご評価を頂き、たいへん光栄です。今治市は瀬戸内の温暖な気候と多島美が織り成す美しい風景はもとより、人の笑顔と心も温かい地域です。また、今治タオルや造船、海運業などを中心とした産業も充実しており、安定した雇用も魅力の1つです。今治に移住して、ずっと住み続けたいと感じていただけるよう、「市民が真ん中」の理念のもと、伴走型のサポートできめ細かな移住・定住支援を充実させていますので、ぜひ今治にお越しください。

いまばりし  
**今治市長**

とくなが しげき  
**徳永 繁樹氏**  
コメント



#### 働き盛り世代もシニア世代も移住しやすいまち

4部門で1位に輝いた今治市。瀬戸内海の人気観光地であり、四国一の工業都市であるところに、本ランキング1位の栄誉が加わりました。若い世代はもちろん、シニア世代の移住支援に注力している点にも注目です。

『田舎暮らしの本』編集長・柳 順一（やなぎ・じゅんいち）

## ★人口20万人以上のまち

### 総合部門

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

### 若者世代・単身者部門

**第1位 秋田県秋田市**  
第2位 大分県大分市  
第3位 山口県下関市

### 子育て世代部門

**第1位 大分県大分市**  
第2位 静岡県静岡市  
第3位 福岡県北九州市

### シニア世代部門

**第1位 秋田県秋田市**  
第2位 山口県下関市  
第3位 福岡県北九州市

#### 秋田県秋田市 ココに注目！

- 飛行機を使えば東京へ約1時間！仕事で首都圏と秋田市を気軽に行き来できる。テレワーク施設も充実。
- 教育環境が充実しており、国際教養大学や公立美術大学などもある。秋田市文化創造館など若者の個性を生かせる場が多数。
- 医療機関や福祉施設がバランスよく立地。高齢者コインバス事業など、シニアも安心して暮らせる環境。

#### 大分県大分市 ココに注目！

- 交通網から文化・商業施設や医療機関まで、県都にふさわしい高度な都市基盤が整っていて、就労環境も教育環境も充実。
- 親子で遊べる海や山が身近にあり、「関あじ」「関さば」に代表される食や温泉など自然の恵みが満載。比較的大きな公園も多い。
- 若い世代が安心して生み育てられるよう切れ目のない支援を提供。待機児童ゼロを3年連続で達成。

#### 若者や移住者の活躍がまちに活気を生み出します

四季折々の色彩豊かな自然と都市機能が調和したまちの中で、多様な個性を持つ若者やアーティストが活躍する秋田市。国際教養大学や公立美術大学などの学生や若者たちが、経験や感性を生かした挑戦を続けています。また、暮らし方や働き方の価値観が多様化するなかで、仕事と余暇・子育てなどの両立を実現するため、テレワーク移住する方も増えています。若者や移住された皆さんの活躍が新しい人や社会の動きを生み出している秋田市へぜひお越しください。

あきたし  
**秋田市長**  
ほつみ もとむ  
**穂積 志氏**  
コメント

おおいたし  
**大分市長**

さとう きいちろう  
**佐藤 樹一郎氏**  
コメント

#### 優れた都市基盤と自然環境を兼ね備えたまちです

「誰もが安心して笑顔で暮らせる社会」の創造に向け、若い世代が安心して子どもを生み育てられるよう、結婚から妊娠、出産、子育てまで切れ目のない支援を充実させています。優れた都市基盤と豊かな自然をバランスよく備え、多様なライフステージや生活スタイルのニーズに応えられる大分市で暮らしてみませんか？ 東京、大阪、福岡で移住相談会を開催していますのでぜひご参加ください。