

高知県への移住ガイドブック



# 高知家で暮らす。

みんなあも、  
みんなの  
高知家  
家族にならん?



戻りガツオも!  
(Uターン)

初ガツオも!  
(1ターン)



# 高知県は ひとつの大家族やき。 高知家。

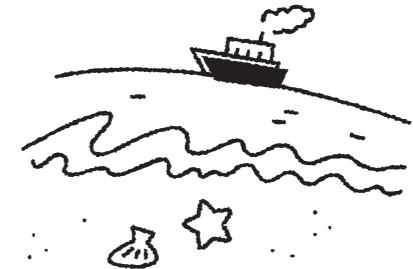
恵まれた自然や素敵な景色、  
とびっきりの食材など、たくさんの魅力にあふれる高知県。  
なかでも一番の魅力は、出会ってすぐ仲良くなれる  
家族のような温かい人柄。

みんなあも、高知家の家族にならん？



## CONTENTS

- 02 高知県はひとつの大家族やき。  
U・Iターンをお考えのあなたへ
- 04 高知ってこんなところ  
高知のいろんな魅力をご紹介
- 06 高知暮らししまでの5STEP  
大事なポイントをお伝えします
- 08 U・Iターン先輩インタビュー  
きっかけから現在まで。それぞれの物語を覗いてみよう
- 16 情報収集しよう  
サイトを活用編 16  
暮らし隊会員を活用編 17
- 18 試しに暮らす。  
各市町村の「お試し滞在施設」をご紹介
- 20 仕事・働き方  
就職など 20  
起業 24  
農業 26  
林業 28  
漁業 30
- 32 住まい・暮らし  
住まい 32  
出会い・妊娠・出産・子育て 33  
医療・教育 34  
安全・楽しみ 35
- 36 市町村の紹介  
県内34市町村の特徴や魅力をご紹介
- 46 移住支援制度一覧表  
各市町村の支援制度を一覧でご紹介
- 48 地域の支援  
移住後も安心！地域の支援団体をご紹介
- 50 高知県MAP・アクセスガイド



# 高知 ってこんなところ！

見ちょき！知っちょき！



人口 …… 681,085人

世帯数 …… 317,080世帯

全国第18位 総面積 …… 約7,104 km<sup>2</sup>

(2021年12月末時点 国勢調査)

## 1ヶ月の家計収支 高知でもしっかり「黒字」を確保！

共働きが多く、一定の世帯収入を確保する一方で支出が低いため、実は毎月しっかり貯金ができるんです。



単位(円)	収入	支出	黒字
高知	481,248	372,948	108,300
大阪	506,857	367,082	139,775
東京	599,538	425,156	174,382

(2019年 総務省統計局「全国家計構造調査」  
2人以上の世帯のうち労働者世帯の平均)

## よお飲む！ 土佐のおきやく文化！

冠婚葬祭や神事、節句など、何かと理由をつけて宴会を開くのが大好き！誰彼となくお酒を酌み交わし、献杯！返杯！土佐のおきやくを体験したならば、虜になること間違いない！



全国第1位  
(2021年国税庁・総務省)

[発泡酒等の支出額・消費量]



NATURE!  
FOODS!  
PEOPLE!

全国第18位 総面積 …… 約7,104 km<sup>2</sup>

(2021年12月末時点 国勢調査)

## 気候が温暖！

[年間日照時間]

全国第1位

2,310.1時間(2020年気象庁)

全国第1位

3,238.5mm(2020年気象庁)

全国第5位

17.8℃(2020年気象庁)

大雨や台風が多いのも特徴。日々の防災対策により災害にめっぽう強い！

ザッ！と降って  
カッ！と晴れる！



## 若者の 「高知移住」が 多い！

年間移住者の約7割が20～30代と若者に大人気！一般企業、地域おこし協力隊、一次産業、起業など、様々な仕事・働き方で活躍しています！

ミ食  
食べ物がおいしい！

『16年間で1位7回、  
2位5回受賞!!』

全国第1位

(2006～2021年じゃらんリサーチ「地元  
ならではの美味しい食べ物が多かった」部門)



上位3位以内  
受賞回数

3位以内

2位以内

1位以内

# 高知暮らししまでの5STEP

## イメージしてみよう

- どんな暮らしをしたい?
- 何から始める?

どんな暮らしを送りたいのか、じっくり考えてみましょう!

周りの人たちにも影響があるので、ご家族やパートナーともしっかり話し合い、イメージすることが大切です。

P4~ 高知ってこんなところ  
P8~ U・Iターン先輩インタビュー



STEP 1

## 地域の情報を集めよう

- どんな暮らしができるの?
- 仕事はあるの?住まいは?
- 収入は減る?車は必要?
- 使える助成金制度はあるの?

理想の暮らしがイメージできたら、情報収集です!

インターネットや相談窓口、イベントを活用して、より具体的な情報を集めましょう。

情報収集は

高知家で暮らす。  
サイトを活用ください!

U・Iターンに役立つあらゆる情報を発信!

P16~ 情報収集しよう  
P36~ 市町村の紹介  
P46~ 移住支援制度一覧表

STEP 2



## つながろう! 体験しよう!

- 交流会や相談会に行ってみたい!
- 移住体験ツアーに参加したい!
- 短期で高知に住んでみたい!

ある程度情報が揃ったら、実際に足を運んでみよう!

先輩移住者や地元民と直接話せる「相談会」や「交流会」を随時開催しています。また、短期で移住体験ができる「移住体験ツアー」などもご利用ください。

イベントスケジュールを見る



STEP 1~5まで

## 仕事と住まいを探そう!

- 仕事はどうする?
- 住まいはどうやって探せばいい?
- 空き家も検討したいな~

まずは「仕事」探しから

仕事が決まっていないと、住まいが借りにくい場合があります。一般就職、起業、農林漁業の方も、各相談窓口や支援制度を活用しながら決めていきましょう。住まい探しのポイントやお試し住宅もご紹介しています。

P18~ お試し滞在施設  
P20~ 仕事探し  
P32~ 住まい探し



STEP 4

## 高知家の家族♡

- いよいよ移住!
- もっと知りたい地域のこと!

新しい土地での生活は慣れるまで大変。

地域行事にも積極的に参加しながら、コミュニティを広げていきましょう。各市町村主催の「移住者交流会」も活用ください! 医療や防災に関する最新情報のチェックも忘れないで!

P34~ 医療・教育  
P35~ 安全・楽しみ  
P48~ 地域の支援  
P49~ 地域移住センター

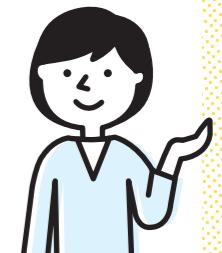


STEP 5

## 移住コンシェルジュ

一人ひとりにあった高知へのU・Iターンプランをご提案します。移住相談・仕事探し・地域紹介・支援制度案内・資料請求など、お気軽にご相談ください。

P16~ オンライン個別相談申込み  
P17~ 高知家で暮らし会員の登録



トータルサポート!!

神奈川県→高知市  
UターンCASE 01 堀越 大智さん  
家族構成／夫婦2人・子ども1人堀越さんの  
移住STORY妻の故郷である  
高知県へ移住しました。

**モヤモヤ期**

### 移住前の暮らし

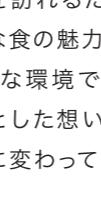
夫婦ともに多忙を極め、家族で過ごす時間が少ない日々。その限られた家族の時間でさえ、積み重なった疲労から十分に子どもに向き合えていないのでは? そんな不安が頭をよぎる。



**検討期**

### 妻の故郷、 高知を訪れる度に 強くなる思い

高知県土佐市は妻の故郷。高知を訪れるたびに、その景色や豊かな食の魅力に惹かれていた。「こんな環境で子育てできたら」漠然とした想いは、夫婦の共通の目標に変わっていく。



## まるで綱渡り! 共働き+子育ては想像以上にハードモード

「都会で共働きをしながら子どもを育てる事が、こんなに大変だったなんて。」堀越さんが、子どもが産まれたことで感じた率直な感想だ。大変だとは聞いていたが、夫婦ともにフルタイムで忙しく働きながら、子育てをすることで起きるドタバタは想像以上。



そんな堀越さん夫婦が忙しさのピークを迎えるのが、夕方の保育園へのお迎えから夕食、就寝まで。お互いのスケジュールを綿密に確認しながらその

日の担当を決め、毎日をなんとかこなしていたが、家事、育児、仕事と2人の抱えるタスクは増える一方だった。

そんな日々の中で喜びをもたらしてくれるのは、成長していく子どもの姿。幸せを感じながらも、家族の時間が十分に取れていないのではないかという焦燥感に駆られていた。

こうやって子育てできる時間は今だけだ。状況を変えるため、移住に向けて動きだした。

心にゆとりを持つ  
子育てできています。

## 堀越さんの

## 高知暮らし

## 家庭も仕事も充実しています

家族で一緒に食事をして、週末にはお出かけ。仕事にも全力で取り組みながら、家族との時間を大切にできている今の暮らしは、堀越さんにとってかけがえのない宝物だ。

## 移住 BEFORE ▶ AFTER

## 『BEFORE』

神奈川県 [住所]

会社員  
(サービス業)

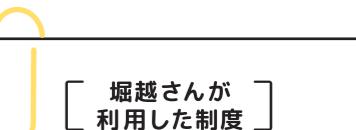
1LDK [間取り]

## 『AFTER』

高知市

会社員  
(製造業)

3LDK



## 移活

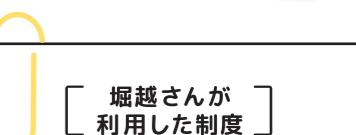
転職の相談ができるパートナーと  
出会う

東京で開催された就職・転職フェアに参加し、高知県UIターンサポートセンターのスタッフと出会う。その後も何度もフェアに足を運び、情報収集や面談を重ねた。

## 移住の決め手

## 高知での就職先が決定!

通訳・翻訳といった前職の経験やスキルを活かした仕事を第一希望として転職活動に取り組む。最後には、海上クレーンメーカーに転職が決まり、希望していた海外営業の職につくことができた。ポイントは、「絶対に転職先を決める」という強い気持ちで動いたこと。

U.Iターン  
無料職業紹介

高知へのU.Iターンをお考えの方に、高知の企業と求人情報を紹介しています。

キャリアやスキル、希望条件を登録すると、地元企業に精通した職業紹介コンサルタントが、就職先の提案はもちろん、応募書類の書き方指導や面接対策、選考日程の調整など、就職・転職活動全般をサポートいたします。



詳しくはサイトをチェック!  
高知求人ネット



スタートライン。

移住はゴールではなく

これからが勝負です。

## 夢を実現させるための場所探し

菊池さん夫婦の夢は、自分たちのカフェをオープンさせることだった。そんな2人が選んだのは土佐町。

親身になって相談にのってくれる移住相談窓口の担当者との出会いに導かれ、複数あった移住候補地が徐々に絞られ、気づけば何度も土佐町に足を運んでいた。最後の決め手となったのは、2人のチャレンジの受け皿となる店舗の整備だ。奇しくも、土佐町の中心部にあるチャレンジショップの第3期出店者が募集されるタイミング。パズルのピースがカチッとはまるように、この場所しかないと移住を決めた。

## 今はスタートラインに立ったばかり

夢であったカフェをオープンさせ、順調満帆な菊池さん夫婦だが、2人にとって今はまだスタートライン。田舎でビジネスを続けるには、しっかりとした基盤作りが何より大切だと語る。

まず取り組むべきは、お客様に愛されるお店づくりと商品づくり。スイーツ開発経験のある加奈子さんが中心となって、果物、味噌、酒粕など地元の食材を取り入れたお菓子づくりを行い、食事メニューの開発は勇介さんが担当する。

一人一人を大切にする接客を心がけ、地域のお客様はもちろん、地域外から足を運ぶお客様も獲得している。目の前の課題にコツコツと向き合い、自分たちの足元を搖るぎないものへと固めていこうと努力する姿勢が、2人の理想を実現へと引き寄せている。

菊池さんの

高知暮らし

### だんだんと地域の一員になっています

ご近所さんから抱え切れないほどの野菜をもらったり、地域で暮らす一員として「道づくり」と呼ばれる草刈りに参加したり。こうした日々の出来事の一つ一つから、だんだんと「地域の人」になっていっているんだなあと感じられる。大切に紡いでいきたい瞬間だ。

#### 移住 BEFORE ▶ AFTER

『BEFORE』	『AFTER』
神奈川県 埼玉県	【住所】 土佐町
会社員	【職業】 自営業 (103cafe)
1DK/1K	【間取り】 3K



## 移住の決め手

### チャレンジショップに出店

カフェのオープンという新しいチャレンジを志していた菊池さん。次期チャレンジショップ出店者をまもなく募集するという情報を教えてもらい、タイミングを逃さないよう移住時期を決める。



### 菊池さんが利用した制度

#### 起業支援・チャレンジショップ

『KOCHI STARTUP PARK』では、高知で起業を目指す方を支援しています。まだアイデアが具体的でない方から、既に事業を進めている方まで、段階に応じたプログラムやメンタリングを通して事業推進をサポートいたします。空き店舗探しやチャレンジショップ情報は『こうち創業Village』もご活用下さい。

詳しくはサイトをチェック!



こうちスタートアップパーク | Q

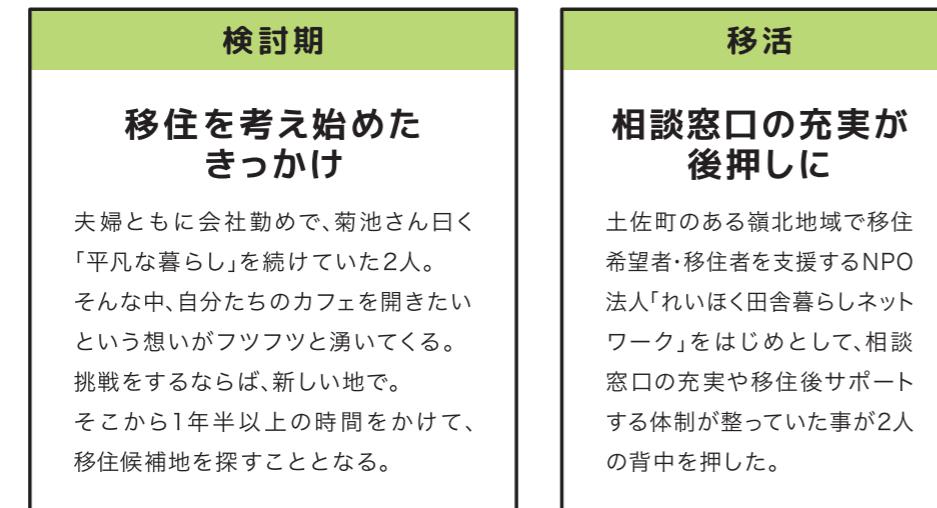


こうち創業Village | Q

### 菊池さんの移住STORY



自分たちから積極的にコミュニケーションを取ること。  
先輩移住者からの教えです。



東京都出身





CASE 03 宮川真由子さん  
みやがわまゆこ  
家族構成／夫婦2人・子ども1人・義母

目的は「高知で根ざし、暮らすこと」。

## ただの「高知好き」だった はずだけど…

大阪での暮らしに大きな不満はないものの、このままでいいのだろうかという漠然とした思いを持っていた宮川さん。旅行で何度も高知へ足を運ぶ「高知好き」ではあったものの、移住となると遠い世界の話のように感じていた。そんな宮川さんが偶然目についた「高知家で暮らす。」のホームページ。暮らしや仕事の情報、相談窓口などの充実ぶりに「高知で暮らしたい」という思いがふっと心に芽生える。

そうなってからは早かった。宮川さんは、不安よりもワクワクが勝る性格。好奇心いっぱいに高知暮らしに向かって進みだした。

## 地域おこし協力隊と 任期後の仕事探し

地域おこし協力隊として黒潮町に移住することになった宮川さん。地域おこし協力隊のミッションは「移住相談業務」だった。不安はあったが、移住経験者として実体験を織り交ぜた親身な対応を心がけた。この期間を通じて黒潮町を知り、友人や知り合いもたくさんできた。しかし、協力隊の任期は3年。周りの仲間が卒業し、カフェを開いたり、ゲストハウスを開いたりとしていく中で、「自分のしたいことは何か」を模索する時期があった。

そしてたどり着いたのが、宮川さんが高知に移住した当初の想い。「高知に根ざし、暮らすこと」。その想いが明確になったことで、迷うことなく保育士として再び働き始めることを決めた。

宮川さんの 高知暮らし

### 黒潮町で働き、暮らしています

家族ができ、現在子育てに奮闘中の宮川さん。黒潮町の海や川で遊び、成長していく子どもの姿を楽しみにしている。黒潮町で暮らし始めて早6年。一日、そしてまた一日と暮らしを積み重ね、根をしっかりと張っていく。

#### 移住 BEFORE ▶ AFTER

『BEFORE』	『AFTER』
大阪府	【住所】 黒潮町
保育士	【職業】 保育士
1K	【間取り】 3LDK

高知に移住して  
家族ができました。



### 宮川さんの 移住STORY

「高知が好き」という  
からずべてが始まりました。

#### 安定した大阪期

**大阪暮らしに不満ナシ!**  
大阪で生まれ育ち、小さい頃からの夢であった保育士として働く日々。10年以上のキャリアを積み、資格取得にも積極的に取り組んだ。大阪での暮らしや仕事に大きな不満や不安があったわけではない。一方で、数年後の自分の未来が想像できてしまうことに、だんだん面白さを感じられなくなっていた。

#### 検討期

**偶然に移住の相談窓口を知る**  
行きつけのカフェのオーナーと高知の話で意気投合。高知旅行の情報交換をする中で「高知家で暮らす。」のサイトを知る。暮らしの情報に触れるきっかけとなる。



#### 移住の決め手

「地域おこし協力隊」の制度を活用して、  
仕事探しと家探しが一度に解決



地方での仕事探しを不安に思っていた宮川さん。地域おこし協力隊ならば、仕事と住居が役場から提供されるので、安心して移住できると応募を決意する。



#### 宮川さんが 利用した制度

### 地域おこし 協力隊

1~3年の一定期間、都市部の人材が隊員として地方に移り住み、地方自治体の委託を受け、地域の問題解決や発展のための活動を行うものです。募集する人材や從事する仕事内容、報酬は各自治体によって様々。フルタイム勤務もあれば、副業や起業準備が出来るフリーシフト勤務もあり、若者に人気の制度です。



詳しくはサイトをチェック!  
(高知家で暮らす。)

## 高知移住者インタビュー

東京都→高知市→いの町  
1ターン・2段階移住

自分に正直に、  
心おどる方へと舵を切る。

CASE  
04 佐久間雄一郎さん 寿弥子さん  
家族構成／夫婦2人



佐久間さんの  
移住STORY



**検討期**  
**移住を考え始める**  
雄一郎さんに地方へ移住したいという思いが芽生える。しかし、金融機関でファンドマネージャーとして働いていたことから、現実的には地方での転職は難しいのではないかと考えていた。約9年という長い時間、気持ちは高まる一方だったが転職という壁を前に立ち止まってしまった。

**移活**  
**移住ツアーに参加**  
高知県が主催する移住体験ツアーに参加。先輩移住者と出会い、その後、何度も高知へ足を運ぶ。  


## 移住したい夫と、 東京暮らしに満足の妻

人口の一極集中が進む東京での暮らしに違和感を持っていた雄一郎さん。「地方へ移住したいんだけど」と寿弥子さんに切り出され、「5年後くらいね」との返答。都会で生まれ育ち、東京での暮らしに不満はない寿弥子さんにとって「5年後」とは、「いつか」と同義だ。地方への移住に対する熱量は、夫婦でまったく異なっていた。

そんな2人に転機が訪れたのは、それから2年後。人生をかけて舵を切ろうとする雄一郎さんの姿を前に、寿弥子さんも「そんな人生もおもしろいかもな」と前向きに。「ご飯がおいしくて、暖かいところ」が2人の条件。情報収集を重ね、たくさんの候補地の中から高知に移住することを決めた。

佐久間さんの

高知暮らし



### 夢のアウトドアライフを高知で実現！でも現実は…

森や川といった自然豊かな場所に出かけることが好きで、高知に移住後もアウトドアを満喫しようとされていた佐久間さん。しかし、保護猫と出会い、迎え入れたことで、思いがけずアウトドア計画は頓挫してしまうことに。思い描いていたアウトドアライフは100%実現できていないが、大切な家族が増え、幸せな悩みとなっている。

## おうち探し経余曲折

移住して丸2年、現在の家はなんと高知4軒目の家となる。最初の家である雄一郎さんの社宅から引っ越しことになった理由は、2匹の保護猫と出会い家族になったこと。その後、転居した先のマンションでは大規模な改修工事が予定され引っ越しを余儀なくされるなど、住む場所がなかなか落ち着かない。

そんなとき、力になってくれたのが雄一郎さんの上司だ。移住を希望していた「いの町」出身ということもあり、地元の人を紹介してくれるなど親身に相談にのってくれた。そうして、現在の一軒家への入居が決定。さまざまなご縁を繋いで、人間も猫も、のびのびと暮らせる環境に身を置くことができている。

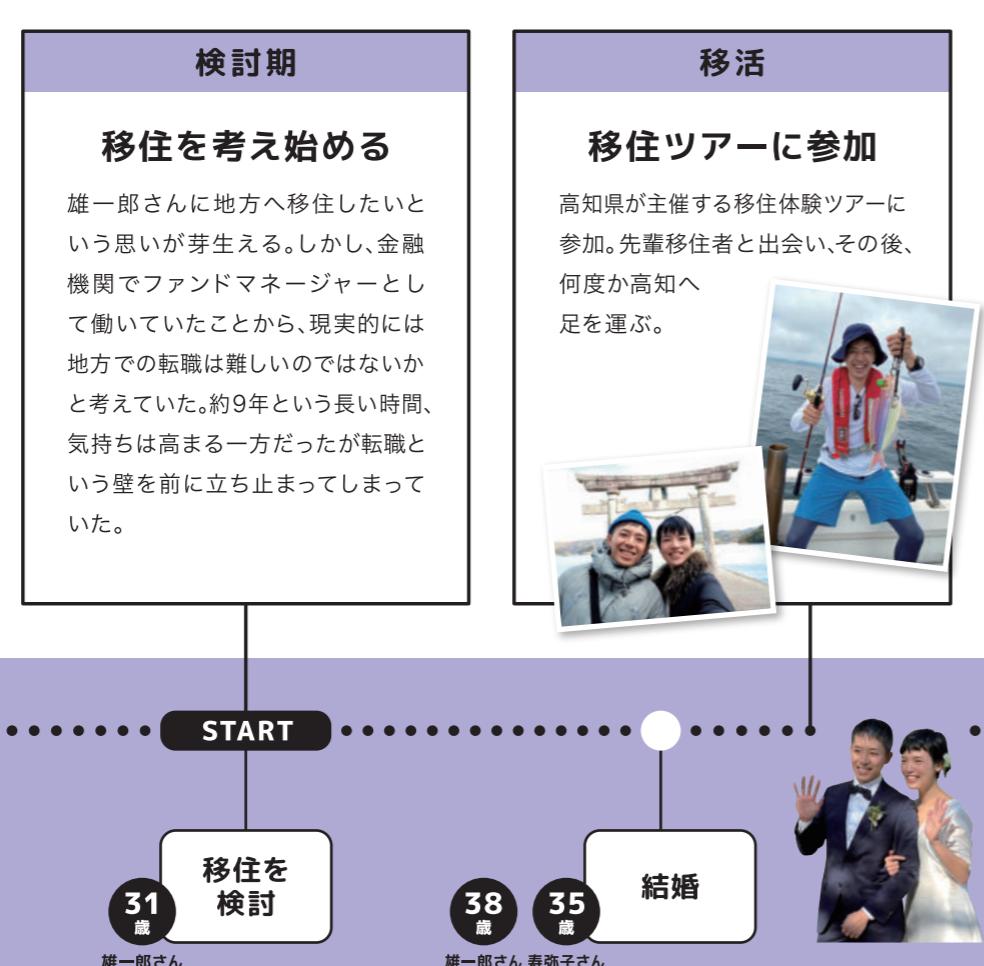
### 移住 BEFORE ▶ AFTER

『BEFORE』 『AFTER』

東京都 [住所] いの町

会社員  
(金融/食品) [職業] 会社員  
(金融/食品)

1LDK [間取り] 3DK



**移住の決め手**  
まずは、雄一郎さんが地方銀行への転職を決める。転職を決めたことで、佐久間さん夫婦の移住は一気に前進。一方の寿弥子さんは、高知への移住に伴い退職する意向を勤務先に伝えたところ、「リモートワークで続けてみないか?」と提案が。こうして、高知でも東京の仕事を継続することになる。

**家族が増える**  
保護猫2匹と運命的な出会い。佐久間家の家族として迎え入れた。  
**二段階移住**  
自然と利便性のバランスが良い「いの町」へ、高知市から『二段階移住』。

**二段階移住**  
都会からいきなり田舎へ移住するのは不安だなあ。という方におすすめ。まずは比較的の都市部の高知市に移住・滞在。そこを拠点に各市町村を巡り、自分の理想の暮らしを実現できる地域をじっくり探したのち、安心して最終的な移住先を決めていただく。高知が提案する新しい移住のかたちです。

QRコード  
詳しくはサイトをチェック!  
こちら二段階移住

# 情報収集しよう！

## サイトを活用編

高知県移住ポータルサイト /

### 高知家で暮らす。

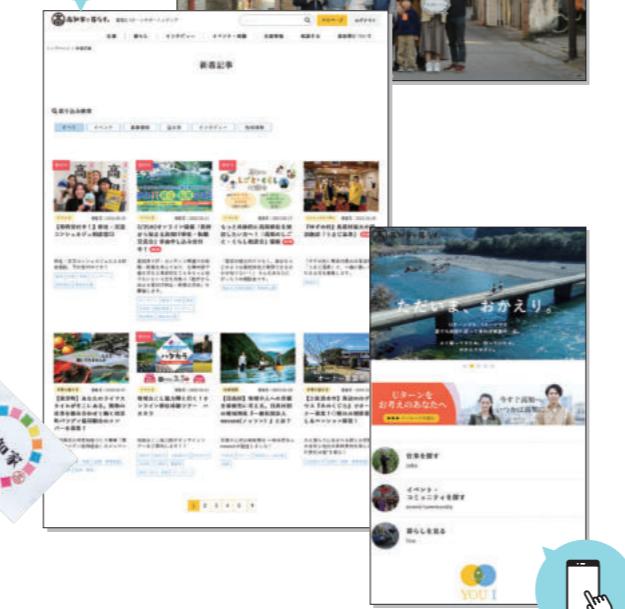
とは？

「今すぐ高知へ。いつかは高知に。」

高知へのU・Iターンを目指す方を応援するポータルサイトです。  
仕事・暮らし・住まい・人・コト…U・Iターンに役立つあらゆる  
最新情報を発信しています。気になる情報をいますぐ検索！



高知家で暮らす。 |



予約受付中！

### オンライン個別相談

コンシェルジュがご希望やお悩みをお伺いし、一人ひとりにあった最適な移住プランをご提案。  
理想とする高知暮らしの実現に向けてあらゆる支援・サポートを行います。

移住相談

仕事探し

地域の紹介

支援制度の案内

情報収集・資料請求

#### 【相談の流れ】

- 1 申込みフォームから予約
- 2 ヒアリングシートを入力し、送信
- 3 コンシェルジュからの連絡をお待ちください
- 4 当日、時間になったら URLへアクセス（予約確認はマイページから）

#### 今すぐ個別相談を申し込む！

オンラインのほか、東京・大阪・高知の窓口相談も承っています。お申込みフォームより、ご希望の窓口にご連絡ください。

#### 【個別相談を申し込む】

「高知家で暮らす。」専用フォームからお申し込みください。



#### 【電話で相談する】

【一般社団法人】高知県U・Iターンサポートセンター  
移住コンシェルジュ  
03-6206-1707(東京窓口)  
03-3561-8417(ふるさと回帰支援センター)

受付時間：月～日 / 10:00～18:00 (年末年始・祝日除く)  
※大阪・高知でも承っています。詳しくは裏表紙をご覧ください。

#### 【メールで問い合わせる】

「高知家で暮らす。」専用フォームからお申し込みください。



## 暮らし隊の活用編

累計約8,200名が「高知家で暮らし隊」会員制度を活用！

(新規会員登録者数累計:2023年6月末現在)

### 高知家で暮らし隊会員 とは？

高知へのU・Iターンに関心がある方を対象にした無料会員制度です。

高知の仕事・暮らし・住まい・人・コト、支援制度…など、

U・Iターンに役立つあらゆる最新情報をメールで受け取れるほか、  
レンタカーや引越し費用の割引きなど、お得な会員特典も満載！

定期開催されるアンケート抽選会や会員限定交流会にもご参加いただけます！

高知が好き！高知もいいな！とお考えの方は、お気軽にご登録ください！

まずは、「高知」と「高知の仲間」と繋がりましょう!!

高知のことなら  
お任せください！



### 登録するといいコトいっぱい！

いいコト  
1



高知の仕事・暮らし・住まい…  
あらゆる新着情報をメールでお届け！

いいコト  
2



会員限定！高知を語るトークイベントや  
交流会にご招待！

いいコト  
3



WEBで簡単！  
マイページで登録情報やイベントなどの  
予約状況の確認・変更が可能！

いいコト  
4



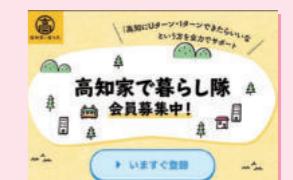
適宜実施のアンケートに回答いただくと、  
抽選で高知の特産品等が当たる！

いいコト  
5



会員特典が満載！レンタカー割引、引越し  
割引などお得な特典をGET！

WEBでカンタン！/  
今すぐ会員登録！



「高知家で暮らし隊」は、みなさまのU・Iターンを、高知県がひとつになりワンストップで応援させていただく制度です。まだ具体的にU・Iターンを決めていない方や、これから活動をはじめる方をお気軽にお登録ください。

まずは、郵便・電話コンシェルジュが、みなさまの希望される「高知家で暮らし隊」をお伺いし、お一人一人に寄り添いながら、高知県のプロや県内外の団体との連携などを強化して、ご希望の情報収集や、U・Iターンに関するご要望をいたします。

また、U・Iターンに役立つ各種割引サービス等の特典を提供している県。

高知家で暮らし隊会員のご登録はこちら



# 高知家で暮らしてみたいというあなたへ 試しに家暮らす。

気軽に1日単位から、じっくり1ヶ月、6ヶ月、1年。家財道具や調理器具が一式備わっているなどの、お試し滞在施設が高知県内にはたくさんあります。

**01 大月町** 1ヶ月～6ヶ月

移住定住お試し住宅  
【集合住宅/1DK】  
高知市から車で約2時間半の、すがい自然がいっぱいの町。宿毛駅まで約20分。  
18,000円/月+光熱水費  
大月町役場まちづくり推進課 TEL.0880-73-1181

**06 四万十町** 1ヶ月～3ヶ月  
1ヶ月～6ヶ月

お試し滞在施設  
①蓬川古市町・大正中津川・広井  
【集合住宅・一戸建て/2DK】  
中心地から山間地まで希望者のニーズに合った移住体験が可能。  
10,000円/月+光熱水費等  
②大正・小野【一戸建て/2LDK】  
テラワーク対応の新築一戸建て。  
四万十ノ木の香り漂う施設です。  
20,000円/月+光熱水費等  
四万十町役場にぎわい創出課 (移住定住担当) TEL.0880-22-3281

**11 越知町** 3日以上～35日以内

お試し住宅  
①10区(中心地)・②浅尾(山間部)  
①・②一戸建て/1LDK  
高知市から車で約1時間、仁淀川まで徒歩約10分。町にも山にも近く便利。  
3～7日/5,000円※光熱費込  
以降1週間にごとに+5,000円  
越知町役場企画課 TEL.0889-26-1164

**12 佐川町** 3日以上～1ヶ月以内

お試し滞在住宅  
【一戸建て/3DK】  
高知市から車で約50分。歴史と文教の町でちょうどいい田舎を体験。  
3～7日以内/5,000円  
※光熱費込  
以降1週間にごとに+5,000円  
佐川町役場まちづくり推進課 TEL.0889-22-7740



**03 三原村** 5日以上～1ヶ月  
1ヶ月～2年

移住促進共同住宅  
【1K+共同スペース】  
高知市から車で約2時間半の緑と水の豊かな農村。四万十市へ車で30分。  
短期:1,000円/日  
長期:15,000円/月+光熱水費等  
三原村集落活動センターやまびこ TEL.0880-31-7839

**08 中土佐町** 3泊4日～1ヶ月

移住体験住宅  
【1棟/1階・2階:各1LDK】※2世帯分  
高知市から車で約50分。海沿いに立地し、道の駅などとさや大正町市場へのアクセスもしやすく、漁師町の暮らしを感じられます。1世帯分・定員5名  
1,500円/日※光熱水費、  
放送受信料、ネット利用料等込  
なかとさ不動産 TEL.0889-59-1800

**13 日高村** 1日～28日  
1ヶ月～1年

お試し滞在住宅  
①宮ノ谷【一戸建て/1LDK】  
高知市から車で約40分。すぐ近くに仁淀川。車必要、定員5名。  
7日以内/5,000円※光熱費込  
②夢団地【一戸建て/3LDK】  
28,000円/月※光熱水費別  
日高村役場企画課 TEL.0889-24-5126

**04 土佐清水市** 1泊2日～1ヶ月  
1ヶ月～6ヶ月

①短期じんべえ館  
【和室or洋室+リビング+キッチン(共用)】  
高知市から車で約2時間半、シェア形式。  
1日～6日/1,040円※光熱水費込  
+光熱水費等560円/日  
②中長期型お試し移住施設  
【長屋タイプの2階建て】  
30,000円/月※光熱水費込  
土佐清水市役所企画財政課 地域づくり支援係 TEL.0880-82-1181

**09 須崎市** 1泊2日～14日

短期滞在施設 暮らしのねっこ  
【店舗兼住宅/3DK】  
高知市から車で約40分。海暮らし・山暮らし・川暮らしが楽しめます。  
1人/4,500円/泊  
2人目以降:3,500円/泊  
※定員6名、光熱費込  
NPO法人暮らすさき TEL.050-8808-6388

**14 いの町** 2泊以上～14泊以内

お試し滞在施設(高野邸)  
【一戸建て/和室2室】  
高知市から車で約30分。道の駅「土佐と紙工芸村」敷地内。  
1,000円/日※光熱水費込  
いの町役場総合政策課 TEL.088-893-5855

**05 四万十市** 1ヶ月～3ヶ月  
1ヶ月～6ヶ月

お試し住宅  
①中村地域【一戸建て/3DK】  
高知市から車で約2時間、ビーチや中心市街地まで車で約15分。  
30,000円/月※光熱水費込  
②西土佐地域【一戸建て/3K】  
高知市から国道381号経由で約2時間。総合支所や道の駅、スーパーまで車で約5分。  
25,000円/月※光熱水費込  
四万十市役所企画広報課 TEL.0880-34-1129

**10 仁淀川町** 7日～1年

お試し移住施設  
シェアハウス仁淀川  
【和室・板の間+リビング+DK(共用)】  
高知市から車で約1時間半の山合いの地にシェアハウス誕生。  
21,000円～/月※光熱費・共益費込  
詳細は直接お問い合わせください。  
一般社団法人山茶小屋 TEL.0889-34-3004

**16 本山町** 1ヶ月～6ヶ月

お試し滞在施設  
【一戸建て/2LDK】  
高知市から車で約1時間。街中にある住宅をお試し滞在施設として整備。  
35,000円/月※光熱水費込  
本山町役場まちづくり推進課 TEL.0887-76-3916

**20 香美市** 1ヶ月～6ヶ月

お試し移住体験住宅  
①香北町吉野【集合住宅/1K】  
高知市から車で約1時間。  
②物部町大柄  
【集合住宅/3LDK・2DK・1LDK】  
高知市から車で約1時間15分。  
①・②ともに15,000円/月  
※駐車場代・共益費込  
香美市役所定住推進課住班 TEL.0887-53-1061

**17 大豊町** 1ヶ月

お試し滞在住宅  
①岩原むかいかいの家【一戸建て/2K】  
高知市から車で約50分。市街地も近く、初めての田舎暮らしにピッタリのお試し施設です。  
②西峯ひだまりの家  
【一戸建て/2LDK】  
高知市から車で約1時間30分。  
①・②ともに25,000円/月※光熱費込  
大豊町役場産業建設課 TEL.0887-72-0453

**21 香南市** 1ヶ月～3ヶ月

お試し滞在住宅(西川)  
【一戸建て/1LDK】  
高知市から車で約50分。市街地も近く、初めての田舎暮らしにピッタリのお試し施設です。  
28日～31日/20,000円  
32日～45日/30,000円  
46日～60日/40,000円  
61日～75日/50,000円  
76日～90日/60,000円  
※光熱費等・ネット回線使用料込  
香南市役所地域支援課 TEL.0887-57-8503

**23 安芸市** 1ヶ月～6ヶ月

お試し滞在住宅  
【一戸建て/5DK】  
高知市から車で約50分。最寄駅まで徒歩7分。海まで徒歩5分で行ける施設。  
25,000円/月※光熱水費別  
安芸市役所企画調整課企画係 TEL.0887-35-1012

**24 北川村** 1日～28日  
1ヶ月～6ヶ月

移住体験施設(こしまの家)  
【居室4戸/DK・トイレ・風呂(共用)】  
高知市から車で約1時間50分。北川村温泉のすぐそばにあり、施設内で温泉に入浴できます。  
短期:5日以内/5,000円、  
以降1日ごとに1,000円加算  
長期:1ヶ月まで/30,000円、  
以降1ヶ月ごとに15,000円加算  
※光熱水費込  
北川村役場産業政策課 TEL.0887-32-1221

**25 安田町** 1日～1ヶ月

お試し滞在施設  
【一戸建て/4LDK】  
高知市から車で約1時間15分。地場産品販売所などが近く便利。  
7日以内/5,000円※光熱費込  
以降入居期間による  
安田町役場地域創生課 TEL.0887-38-6713

**26 田野町** 2泊以上～29泊以内

移住体験住宅  
【一戸建て/4DK】  
高知市から車で約1時間20分。太平洋も商店街も徒歩2分。  
1,000円/泊(2泊より利用可)  
20泊以上は20,000円  
※光熱水費込  
田野町役場地域振興課 TEL.0887-37-9316

**27 奈半利町** 1日～28日以内

移住体験モニターハウス  
【一戸建て/1LDK】  
高知市から車で約1時間半。最寄駅まで徒歩7分。  
基本料金+利用日数×200円  
基本料金:1～7日/6,000円  
8～14日/11,000円  
15～21日/17,000円  
22～28日/22,000円  
奈半利町役場地域振興課 TEL.0887-38-8182

**28 室戸市** 3日以上～28日以内

移住体験住宅  
(元・吉良川・佐喜浜)  
【一戸建て/4DK他】  
高知県の東の端、高知市から車で約2時間。3つの地区で移住体験可能。  
1,020円/日※光熱費込  
室戸市役所まちづくり推進課  
移住促進室 TEL.0887-22-5167

移住へのステップ

就職など

起業

農業

漁業

住まいや暮らし

18

19

# 就職

特色ある企業で  
あなたの力を活かす

産業成長が進み、企業の採用ニーズは  
年々増加しています。



## 高知県の産業と就職事情について

高知県は、恵まれた自然環境を生かした一次産業が盛んで、**食品加工等を行う企業**が多く立地しています。また、**防災関連産業**や**紙産業**など、本県の強みを生かした地場産業の振興や、**事務系**の職場、**IT・コンテンツ企業**を中心とした企業誘致に力を入れています。こうした取組により近年では、過疎化や人口減少が進むなかにあっても、経済成長が進み、企業の採用ニーズも年々増加傾向にあります。高知県には大企業が少ないものの、**独自の技術を発展させることで業績を伸ばしている特長ある企業**もあり、また、**規模の小さい中小企業だからこそ社員一人一人が活躍できる機会が多い**といえます。

### 高知県の企業の特徴

- 社長と社員の距離が近い
- 社員数が少ない企業が多く、重要な仕事を任せてもらえる。活躍できる
- 正直な企業が多く、信頼関係を大事にしている
- 意外と知らない世界に誇るニッチトップ企業がある
- 女性の社長率が高い、女性が活躍できる企業が多い



「高知で働きたい」は、高知県U・Iターンサポートセンターにご相談ください

**U・Iターン就職・転職サポート**  
**高知求人ネット**  
Kochi Kyujin net

●メルマガ登録  
新着求人情報や都市部での  
イベント情報など、月2回  
最新情報を届けます

まずは  
情報収集

**Point 1**  
県内の企業情報が  
検索できる!

**Point 2**  
独自に収集した  
最新求人情報を掲載!

**Point 3**  
職業紹介サービス  
が受けられる!

## 転職活動をプロがサポート(職業紹介サービス)

- あなたのキャリアやスキル、希望する条件を元に、職業紹介コンサルタントが仕事探しを支援します。
- 応募書類の添削、面接日・入社日の調整などのサポートも可能です。
- 高知県外に在住のまま、スムーズな転職活動ができます。東京、大阪に相談窓口を設けていますので、お気軽にご相談ください。



高知求人ネット  
「職業紹介の申込」はこちら

### 〈職業紹介サービスの流れ〉



※求人状況やご希望条件などにより、すぐに求人情報を提供できない場合があります。

## 相談会の開催

### 「高知就職・転職フェア」

東京と大阪で開催する高知県最大規模のU・Iターン就職相談会です。応募前に企業の採用担当者と面談できるので、仕事のこと、職場のことなど、色々聞けます。キャリアコンサルタントのサポートもあります。詳細は「高知求人ネット」フェア特設サイトにてご案内します。(2022年6月以降) ※「高知求人ネット」登録者にはメールマガジン等でお知らせします。



### U・Iターン就職・転職個別相談会

[完全予約制の個別相談会]

東京や大阪、名古屋などで職業紹介コンサルタントによる個別相談会を定期的に開催しています。高知県の企業の採用動向や具体的な求人情報のご提供、転職のタイミングのアドバイス、応募書類の書き方指導など、さまざまなご相談を承ります。



詳細は  
こちらへ  
高知求人ネット

### 高知県U・Iターンサポートセンター 相談窓口

#### 【高知窓口/本部】

こうち労働センター5階 高知県U・Iターンサポートセンター  
月～金/8:30～17:15 TEL.088-823-9736

#### 【大阪窓口】

センバセントラルビル1階 高知県大阪事務所内  
月～金/9:00～17:00 TEL.090-6887-9774

#### 【東京窓口/ふるさと回帰支援センター】

東京交通会館8階「高知県ブース」  
火～日/10:00～18:00 TEL.03-6273-4626

#### 【東京窓口/支部】

内幸町ダイビル8階802号室  
月～金/10:00～18:00 TEL.03-6206-1707



[移住支援金について] 東京都23区の在住者または通勤者を対象に、高知県内へ移住し、移住支援金対象求人に就業された方などに、移住支援金(世帯100万円、単身60万円、子育て世帯加算あり)を支給する事業を行っております。詳しくは、高知県移住促進課までお問い合わせください。TEL.088-823-9755



# ITコンテンツ関係の仕事で活躍するなら!

高知家のIT～Work from KOCHI～相談窓口をご利用ください。

高知家のIT～Work from KOCHI～は、デジタル関係のスキル・経験をお持ちの方や、高知に関心を寄せる方を対象に、高知での活躍の場を探すお手伝いをする登録制のサポートサービスです。登録された方には、イベント情報や求人情報、企業情報など、さまざまな情報を届けます。また、高知県内のIT関連、コンテンツ関連の職種への就職・転職や副業・兼業での従事をお考えの方を対象に、メールや電話、テレビ会議等での個別サポートを実施しています。IT関連、コンテンツ関連の職種に未経験からチャレンジしたいという方もサポートしていますのでお気軽にご相談ください。

高知県産業デジタル化推進課 TEL.088-823-9643  
まずはホームページ※からお問い合わせください!  
<https://kicnetwork.kochi.jp/>



## 他の就職支援のご紹介

福祉・介護職場に就職したい方へ

高知県福祉人材センター・バンク(高知県社会福祉協議会)

高知県福祉人材センター・バンクに登録すると、希望に沿った求人情報の提供や職場体験の実施、就職後のフォロー、資格取得の支援や相談など、あなたの就職をトータルサポートします。

※福祉分野は高齢・障害・児童・保育などがあります。



高知県福祉人材センター  
受付時間／(月)～(金)9:00～17:00  
TEL.088-844-3511



看護職で就職を希望される方へ

高知県ナースセンター(高知県看護協会内)

高知県ナースセンターが再就職のお手伝いをします。  
まずは、eナースセンターへ登録を。登録すると、あなたの希望する求人情報が候補として自動的に表示されます。  
また、電話・メールによる相談等も受け付けています。

高知県ナースセンター(無料職業紹介所)  
infonurse@kochi-kangokyokai.or.jp  
TEL.088-844-0758(直通)



女性の「働きたい」をサポート!

高知家の女性しごと応援室

働きたい女性をサポートする相談窓口です。  
相談からお仕事の紹介まで、キャリアコンサルタントが丁寧に対応。予約制の無料託児サービスもご用意しています。

高知家の女性しごと応援室  
受付時間／(月・金)9:00～17:00、(火・木)9:00～18:00、  
(土)10:00～17:00 TEL.088-873-4510



## 地域おこし協力隊 地域とともに!

地域の活性化や地域活動の推進役となる「地域おこし協力隊」として一緒に高知を元気にしませんか!?

集落の活動支援や、農業、林業、観光、プロモーション、スポーツなどミッションは様々で、最長で3年間、県庁や市町村役場の会計年度任用職員等として活動します。  
令和4年度は、県内32自治体で計270名の地域おこし協力隊員が活動しました。

現在募集中の  
「地域おこし協力隊」  
はこち!



# 高知県内で営まれてきた事業を引き継ぐ!

高知県事業承継・引継ぎ支援センターは、後継者を求める事業主と事業の引継ぎに意欲がある方とのマッチングを行っています。「後継者不在の事業所を譲り受けたい。」「いいお店があれば引き継ぎたい。」方は、『後継者人材バンク』へご登録ください!

STEP1 後継者人材バンク登録申込み

STEP2 登録希望者との面談実施

STEP3 後継者人材バンク正式登録

STEP4 後継者不在企業や事業主との引き合わせ

STEP5 事業引継ぎの実現をサポート

高知県事業承継・引継ぎ支援センター

TEL.088-802-6002

電話受付／平日 9:00～17:00

[年末年始・祝日除く]

高知県事業承継・引継ぎ支援センター



後継者人材バンク登録  
WEB申込みはこちら↓



ゼロから起業をするより圧倒的にコストが抑えられる“なりわい”を活かした「事業承継」や「継業」といった働き方が注目されています!

店舗そのものや機材設備などの初期費用一式を抑えられるほか、一定の顧客や販路、技術までもそのまま引き継げるとして、地方暮らしを目指す若者や移住者にとって新たなビジネスチャンスといえます。

ちかざわ よしこ  
近沢 芳子さん(前経営者) ▶ 宇田 卓生さん(承継者)

INTERVIEW



発酵文化を発展させる“良縁”  
老舗漬物店の味を受け継いだ味噌店

漬物専門店だった「中央食料品店」。  
新鮮な野菜を使った彩り豊かな漬物は、地元住民に長年愛されてきました。  
高齢の夫妻が守ってきたこの店の味を受け継いだのは、車で数分の場所にある味噌店の4代目。  
愛する発酵文化の継承発展を誓い、夫妻自慢の漬物の味を大切に育んでいます。

[近沢さん]

あと3年くらいは店を続けたいと思っていましたが、コロナ禍の影響は大きく、将来不安の為一旦は廃業を決めました。創業から60年間、ほとんど休みのなかった私と同じ生活を娘たちに繰り返させる考えはなかったので、後継者の目途が全くない中での決断でした。長年支えてくれた常連客のことが気がかりでしたが、幸い引継ぎ支援センターが立派な後継者を見つけてくれました。安心して引退ができます。

[宇田さん]

漬物作りは前から興味はありましたが、まさか本当にやることになるとは思ってもみませんでした。偶然の出来事で不思議な縁を感じます。人生の新たなステージに上がった気分。大きめに言えば、これから的人生がより楽しくなりそうです。発酵文化は奥が深い。新たに漬物に挑戦する中で自分自身も成長させながら、本当の発酵文化を後世に伝えていきたいです。

もつと見る  
インタビュー



# 起業

移住前から  
起業をサポート

## 起業したいあなたを応援します。

やりたいことが決まっている方や  
アイデアがまだ固まっていない方も  
どんな段階でも高知なら大丈夫！



### こうちスタートアップパーク(KSP)

- ビジネスプランの磨き上げから起業準備まで、一貫サポートを行います。

ビジネスアイデア  
やプランについて  
相談したい

起業準備をサポートする起業コンシェルジュや、経験豊富な先輩起業家、専門家  
がマンツーマンで起業相談をお受けします。

※すべて予約制。オンラインでの相談も可能。

東京窓口

●高知での起業を検討されている方はこちらへ。  
移住前から起業準備をサポートします。



起業コンシェルジュ  
相談

●初めての方はまずこちらへ。  
起業コンシェルジュが相談内容をお伺いし、内容に応じて専門メンター  
やプログラムのご紹介、支援機関へおつなぎします。

専門家相談

●具体的なご相談はこちらへ。  
PRやWebの活用、事業計画や資金繰りなど、具体的なご相談について、  
専門家が対応します。

起業準備を  
実践的に行いたい

段階に応じたプログラムで起業準備をサポート。  
先輩起業家や起業仲間との出会いもあります。※一部オンラインでの参加も可能。



入門セミナー  
(年2回)

●起業を考え始めたばかりの方向け。  
毎回テーマを決め、そのテーマに関連する先輩起業家の話等を通じて  
ビジネスアイデアのヒントを見つけます。



起業アイデア  
創出ワーク  
(年2回)

●起業に向けてビジネスアイデアを明確化したい方向け。  
過去の経験、形成してきた価値観、今後取り組みたいことを言語化する  
ワークショップです。



起業アイデア  
プラッシュアップコース  
(年2回)

●将来的な起業を考えている方向け。  
お持ちのビジネスアイデアの具体化からビジネスプランを顧客ニーズ  
に合ったものに磨き上げていくまでのプログラムです。  
プログラム期間中に個別相談もできます。

集中メンタリング  
(年2回)

●起業準備を進める方向け。  
集中的にマンツーマンメンタリングを実施して、  
起業に結びつけていきます。

### 補助金制度

#### ●創業支援事業費補助金 (わくわく地方生活実現政策パッケージ)

起業等にかかる準備、市場調査、商品開発、販路開拓、  
販売促進等に必要な経費を補助。

上限200万円・下限30万円

詳しくは以下の  
高知県産学官民連携課へ

#### ●空き店舗改装への補助金

商店街内の空き店舗の改修費を補助。

詳しくは高知県経営支援課へ  
TEL.088-823-9679

### その他

#### ●交流会 (年2回)

#### ●事業計画策定セミナー (年3回)

詳しくは  
以下の  
高知県産学官民  
連携課へ



相談  
窓口

### 高知県産学官民連携課

高知市永国寺町6-28 (高知県立大学・高知工科大学永国寺キャンパス地域連携棟1階)

TEL.088-823-9781 E-mail:121701@ken.pref.kochi.lg.jp  
KOCHI STARTUP PARK (こうちスタートアップパーク)

#### ■空き店舗を探したい

■お試し経営ができるチャレンジショップ情報  
■創業に関するセミナーやイベント、支援制度の一覧



高知の創業関連情報サイト  
**こうち創業 Village**

●問い合わせ／高知市商業振興・外商支援課 TEL.088-823-9375



## INTERVIEW



神奈川県からU・Iターン移住 ▶ 土佐清水市  
はらだひでき ゆみ  
**原田 英樹さん、由美さん**

移住する、という大げさなものではなく、生活の質を上げるために引っ越し！そんな感覚が自分たちに合っています。

#### 簡単にはいかなかった住居探し。

数々の有名アーティストのステージ照明に長年携わってきた原田英樹さんと、フラワー・アレンジメントの先生をする由美さんは、神奈川県横浜市でレストランバーを経営していました。二人にとって、由美さんの宿毛の実家に長期滞在するのが恒例だった夏。四国内の照明の仕事と自然遊びをする中で、徐々に、英樹さんは移住を意識。そして2014年、店舗賃貸の契約更新の際に決断しました。

由美さんが教室を行っている間に、宿毛で住居をさがしていた英樹さんは、役場の方が対応してくれましたが、なかなか希望が合わず「心が折れそうだった」といいます。その後も限られた時間の中で高知県西部を巡り、ようやく不動産会社の紹介でお気に入りの賃貸物件に出会いました。

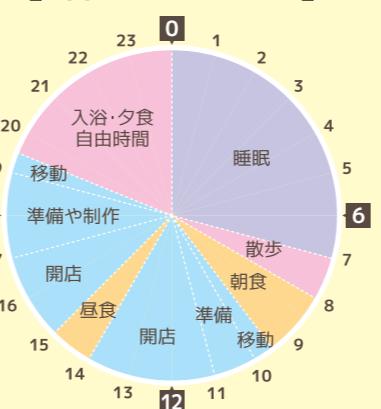
#### 都会の人がこの海を見たら。

2014年7月に土佐清水市下ノ加江へ移住。ここを拠点に、照明の仕事を続けながら、カフェ兼フラワー・アレンジメント教室ができる店舗探し。そして時間がかかりましたが、2015年11月、四万十市天神橋商店街に出店しました。

「東京都から神奈川県、そして高知県へと住居は移しましたが、すべて、移住という大げさなものではなく、生活の質をあげるために引っ越しです。都会の人がこの海の透明さやサンゴ、熱帯魚などを見たら住みたくなりますよ」と笑顔で話します。

「住民の皆さんは本当に優しい」と由美さん。「店舗の出店に尽力してくれた商店街の皆さんのためにも、人が集う場所にして活性化に役立てたい」と英樹さん。それぞれ、高知県西部にある下ノ加江という地域にしっかり寄り添い、人間関係を築いていました。

#### [1日のスケジュール]



就職など

起業

林業

漁業

住まいや暮らし

24

25

# 農業

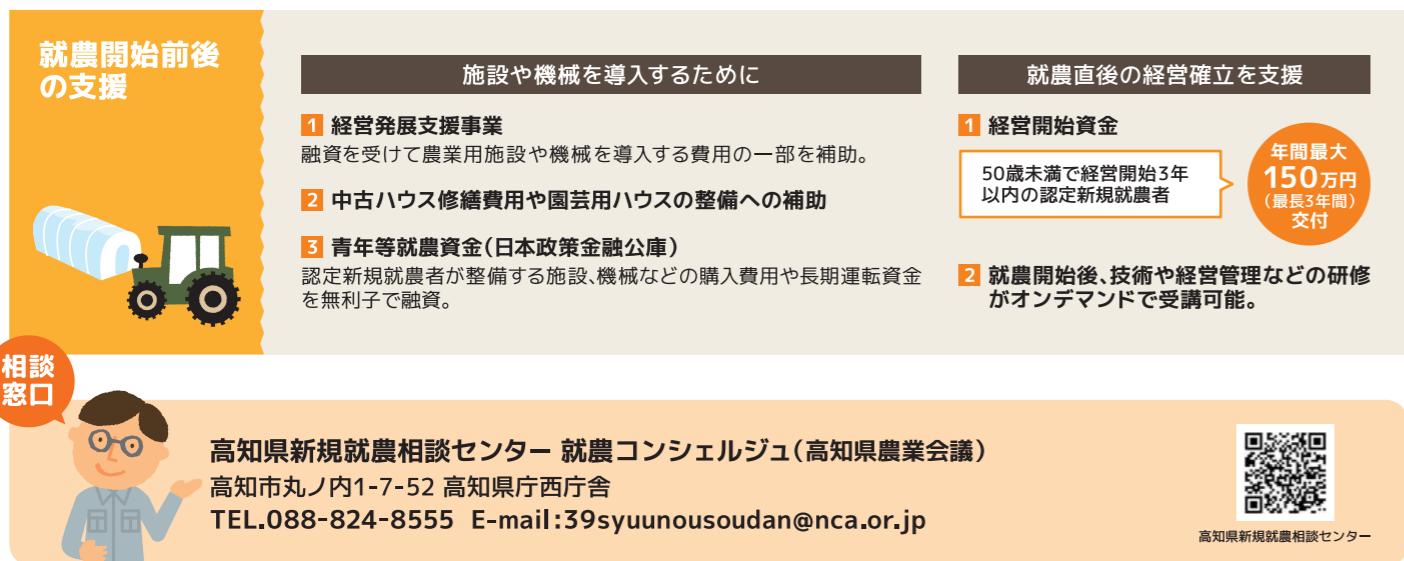
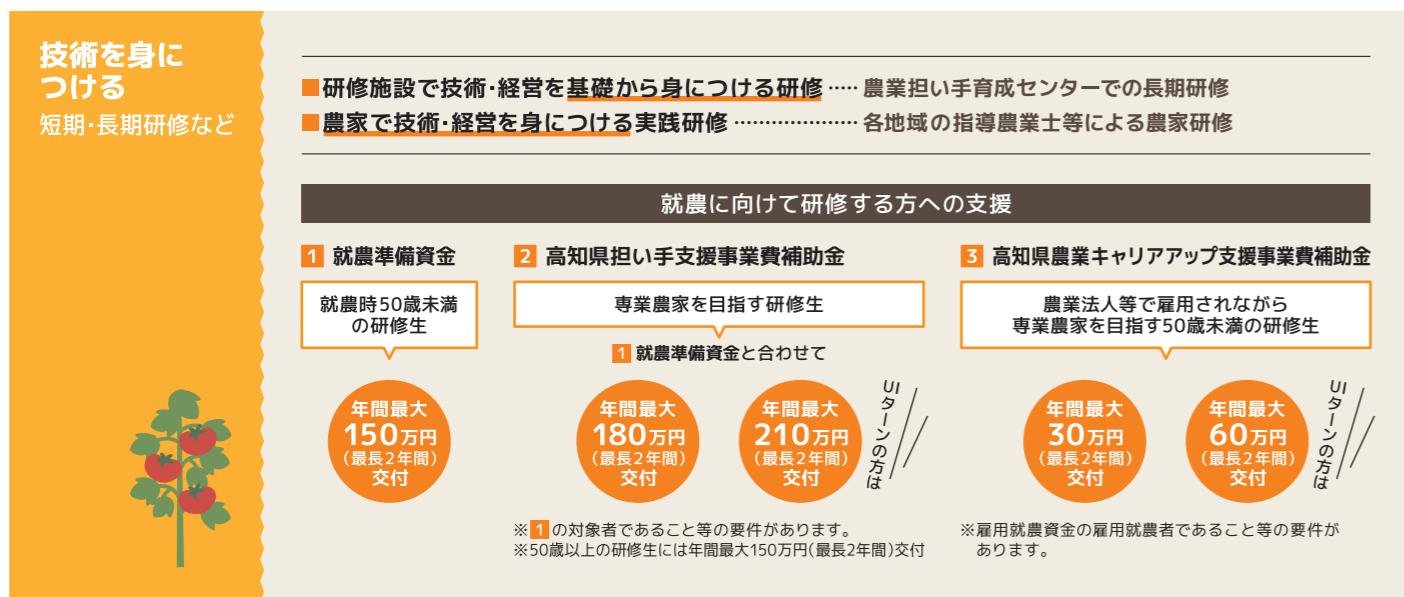
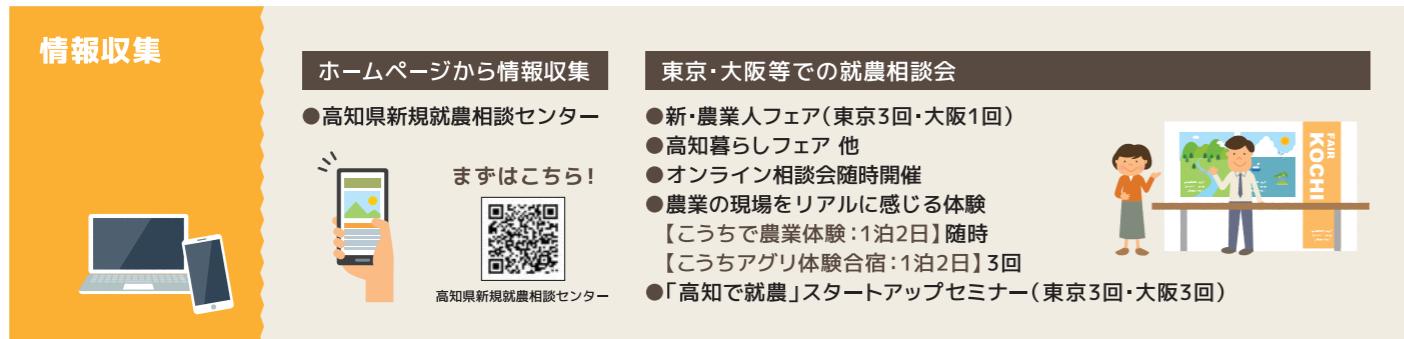
「園芸王国」  
高知ならではの強み

## 稼げる農業

高知県は、全国でもトップレベルの野菜の産地。  
恵まれた気候と、培ってきた高い技術力で  
ナス、ニラ、シットウ、ショウガ、ユズなど  
生産量日本一を誇る品目がたくさん！また、先進的に  
「環境制御技術」を導入し、未経験の方も一貫してサポート！



### 就農までのフローチャート



### 県立農業担い手育成センター

- 実践型の研修施設
- 基礎から先進技術
- 研修生をサポート

【就農希望者長期研修】…6ヵ月・12ヵ月・24ヵ月  
宿泊施設(個室)や食堂完備／宿泊無料・食事等有料  
※その他多くの研修があります。詳しくはホームページで。

研修料  
520円/日

#### 問い合わせ

高知県立農業担い手育成センター  
高岡郡四万十町黒石665  
TEL.0880-24-0007  
E-mail:aftc2014@ken.pref.kochi.lg.jp



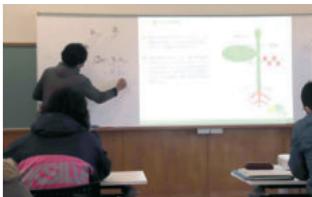
ホームページ  
研修PR動画

### 産地や地域が人材を募集！

県内の各産地で、その地域に適した作物の「担い手」を募集しています。  
産地では就農に向けた相談・研修・就農までを総合的に支援する体制を整備しており、よりスムーズな就農に繋げていきます。

※県内33市町村で野菜(ナス、ニラ、キュウリ、ショウガ、トマト他)やユリ、ユズなど99提案で募集(2023年4月末現在)  
産地提案書については、「高知県新規就農相談センター」HPをご覧ください。

問い合わせ  
高知県農業担い手支援課【新規就農支援担当】  
TEL.088-821-4512



定期面談で研修生をサポート

研修受入農家と研修生のマッチング



## INTERVIEW

農業担い手育成センター／2014年修了生



神奈川県から1ターン移住 ▶ 高知市  
お ち ふ る あ き よ う こ  
**越智 史雄さん、恭子さん**

農業体験や研修など、段階に応じて細かなメニューが用意されていて、就農まできちんとレールが敷かれている。

新しいことに挑戦したい。

東京の外資系IT企業で管理職を務めていた越智史雄さんは、25年間全力で走り続けてくると、「今までしたことの無い、新しいことに挑戦したい」という思いが募りはじめ、その頃妻が見つけてきた「こうちアグリスクール」を受講したことが、高知県や農業との出会いとなりました。

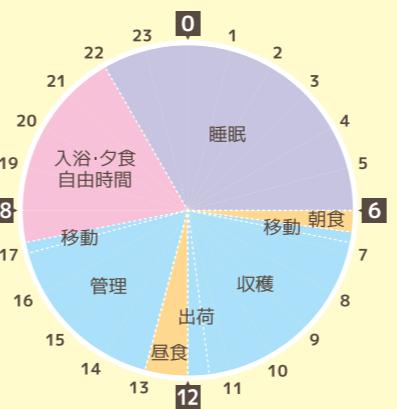
受講してみると、高知県農業の特色や農業技術の詳しい話が聞けて、回を重ねる毎に興味が湧いてきました。それに高知県は、農業体験や研修など、段階に応じて細かなメニューが用意されていて、就農まできちんとレールが敷かれていると感じました。そこが決め手になって、セミナー修了後、ほどなく退職。妻と高校生の娘を残して、四万十町にある県立農業担い手育成センターの長期研修に入りました。

### 農業もビジネス。

県立農業担い手育成センターでの長期研修中に、いろいろな野菜を育ててみて、自分と相性のよいキュウリで就農することを決めました。その後、農家研修で高知市春野地区に入り、師匠のおかげで栽培技術だけでなく地域とのつながりができ、2015年に農家として独立し、2年後には妻も移住しました。

やはり農業もビジネスです。5年程度の長期構想をベースに年ごとのプランを練って実行すれば利益を上げていけると実感しています。体は疲れるけど、自分にダイレクトに結果が返ってくることを楽しみながら仕事をしています。

### 1日のスケジュール



移住へのステップ

就職など

起業

農業

林業

漁業

住まいや暮らし

26

27

# 林業

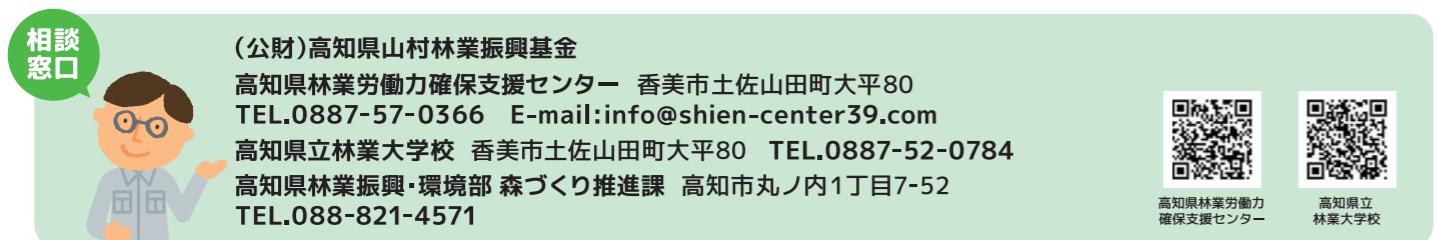
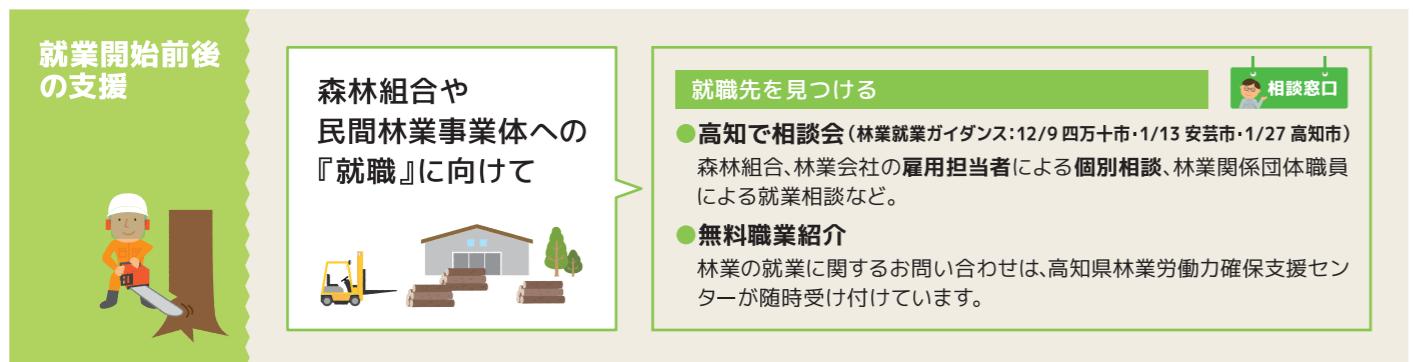
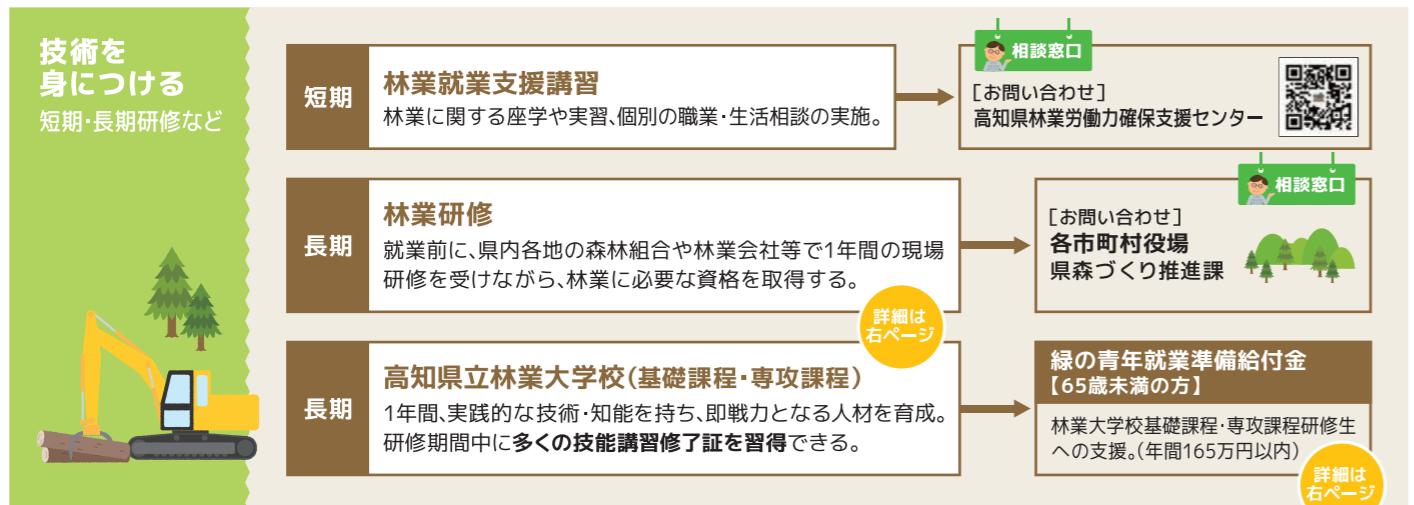
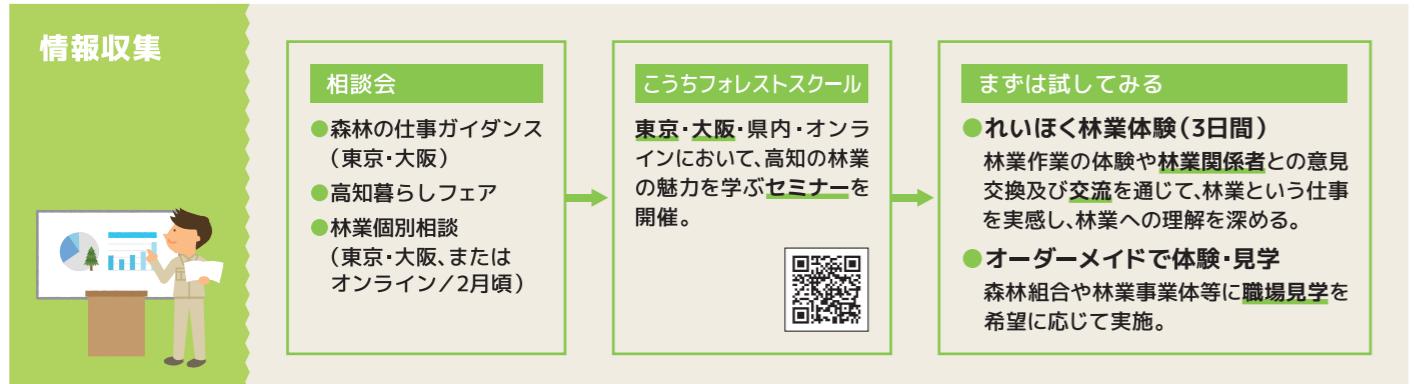
循環資源である  
木材を活かす

## 林業就業までの支援を フルパッケージでサポート

森林率日本一の高知県では、豊富な資源を余すことなく  
活用するための先進的な取り組みを実施。支援も充実しており、  
林業への疑問や不安を解消して就業することが可能です。



### 就業までのフローチャート



### 高知県立林業大学校

林業、木材産業、木造建築の各分野で、基礎から専門的な技術までをしっかり学べる学校です。

#### ●基礎課程

実践的な技術及び知識を習得し、即戦力となる人材の養成。

年齢／18歳以上 研修期間／1年

研修料／年額130,680円（税込）

（別途、教科書、安全防具、作業着代など20万円程度必要）

就職率  
100%

即戦力を  
育成

#### ●専攻課程

林業・木造建築のエキスパートとなる人材の育成。

【森林管理コース】年齢／19歳以上 研修期間／1年

【林業技術コース】年齢／19歳以上 研修期間／1年

【木造設計コース】年齢／18歳以上 研修期間／1年

研修料／年額130,680円（税込）

（別途、教科書、安全防具、作業着代など20万円程度必要）

エキスパート  
を育成

#### ●短期課程

林業従事者や小規模林業実践者の知識や技術の向上を図るために研修。

#### ●問い合わせ

高知県立林業大学校

基礎課程・専攻課程 TEL.0887-52-0784

短期課程 TEL.0887-52-5911

実践者の  
スキルアップ



### 高知県小規模林業推進協議会

小規模林業の活動を推進し、林業の担い手の裾野を広げることを目的に設立された協議会で、現在500名を超える会員が加入しています。協議会を毎年開催しており、会員同士の情報交換や技術研修を実施しています。また、県では会員を対象とした幅広い支援も行っています。

#### 会員への支援

アドバイザー派遣による現場指導、傷害総合保険の加入、蜂刺され対策、安全装備等の導入、間伐・作業道開設による森林整備に対する助成など

#### ●問い合わせ

協議会事務局

高知県森づくり推進課 TEL.088-821-4571



### 緑の青年就業準備給付金(65歳未満の方)

林業大学校基礎課程・専攻課程研修生が安心して研修を受講できるよう、給付金を支給。

支援／受講期間中は、最大165万円の給付金を支給  
条件／修了後に林業分野への就職が2年以上など

#### ●問い合わせ

高知県立林業大学校 TEL.0887-52-0784

年間  
165万円  
以内の給付金



群馬県出身  
いしだ ふみや  
石田 史哉さん

## INTERVIEW

就職先／香美森林組合

解放感あふれる森の仕事場と、ゆるやかな里山ライフ。  
公私ともに気持ちいい環境です。

#### 森の中で学ぶ林業大学。賑やかで楽しかった！

群馬県で生まれ育った石田さん。高校生のころから森林にかかわる仕事がしたくて、東京で開催された「森林の仕事ガイダンス」に参加したのをきっかけに、一緒に林業の仕事が現実化していました。

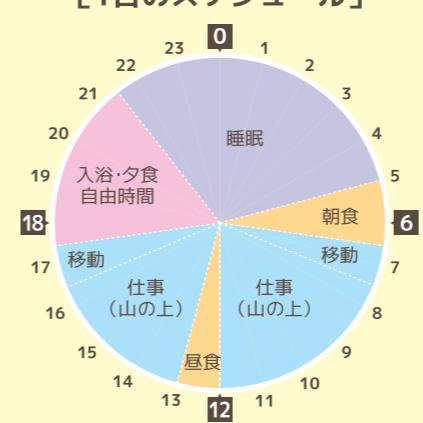
高知県には全く縁がなかったけれど、19歳で林業学校（現・林業大学校）へ入学。同期生の年齢幅が広く、親子ほど年の違う仲間もいた中で「みんなフレンドリーですぐになじめた」と石田さん。進学校だった高校と違い、資格を取るなど実技中心のカリキュラムが楽しかったそうです。

#### 仕事もプライベートも、自然に囲まれて。

林業学校のインターンシップを通じて今の職場に就職。山の仕事は開放感にあふれ、気候が良いときは本当に爽快。特に夕方、仕事をやり切った時に見渡す景色は達成感があって、格別だそう。その一方で「冬場は雪の中でお弁当を食べるのがちょっとツライ」とのこと。入社から7年目になり、造林・作業道を経験し現在、林業業務に携わり、さらに視野が広がりました。

プライベートでは、古民家を購入して少しづつ手を入れ、庭に実った小夏をお酒に絞って飲んだり、鶏を飼って産みたて卵を食べたり…ゆるやかな自給自足を実践して、里山暮らしを楽しんでいます。

### 1日のスケジュール



移住へのステップ

就職など

起業

農業

林業

漁業

住まいや暮らし

29



# 住まい

## 住まいの探し方

### ▶ 不動産屋さんで探す

不動産業者を介して、物件を探して契約するもっともポピュラーな方法です。

紹介できる物件は、アパートやマンションなど集合住宅が多いです。

基本的に物件の設備や契約方法などは都会との大きな違いはありません。

- 連帯保証人を求められる場合もあります。
- 不動産業者のいない市町村もあります。



### ▶ 市町村の情報から探す

#### 空き家バンク

民間の不動産業者が少なかったり、存在しない地域では、市町村役場が地域内の空き家情報をホームページなどで紹介する「空き家バンク」を設けているところもあります。

最初の窓口は市町村となりますが、物件への入居の可否は家主さんとの話し合いで決まります。

- 基本的に契約は家主との直接契約となります。
  - 改修が必要な場合があります。
- (市町村によっては空き家改修補助制度を設けています。P46、47参照)



#### 市町村が管理する住宅

移住定住促進を目的として民間の空き家を市町村が借り上げて整備し、移住希望者に賃貸する住宅や、市町村が建設した住宅があります。

- 基本的には、入居上限期間が定められています。

まずはポータルサイト「高知家で暮らす」から探してみてください！



高知暮らしに役立つ  
あんなこと、こんなこと！

#### ワンポイントアドバイス！

##### POINT 内覧はとても重要！

1 遠方だからと内覧せずに物件を決めると、思いもよらないトラブルに繋がる可能性もあります。

##### POINT ガスの種類を確認しよう！

2 住みたい地域が都市ガス・LPガス(プロパンガス)どちらに対応しているか確認しましょう。

##### POINT 周囲の状況を確認しよう！

3 海や山が多いので希望の住宅の周辺をハザードマップなどで事前に確認しましょう。また、公共交通機関が少なく車社会なので通勤や買い物場所などの距離も確認しましょう。

##### POINT ご近所づきあい

4 小さな集落だと、ご近所さんから声をかけられたり、地域の活動に誘われたりすることもあります。最初は驚くかもしれません、できるだけ関わりを作りましょう。

##### POINT こんなことも…

5 自治会費や町内会など、地域のルールがある場所もあります。また、田舎が多いので急に虫が入ってきます。

#### 都市部と比較！ 賃貸の家賃相場

	1Rの場合	2LDKの場合
アパート	高知市 3.7万円/月	6.3万円/月
世田谷区	7.9万円/月	17.4万円/月
練馬区	7.3万円/月	13.7万円/月
大阪北区	7.4万円/月	14.4万円/月
吹田市	6.5万円/月	12.5万円/月

2023.7.10時点リクルート調べ  
(SUUMO全国の家賃相場・資料相場情報)



# 出会い・妊娠・出産・子育て

## 出会い

### 出会いイベントに参加したい人へ



### 地域で出会いを希望される方へ

それぞれの地域において、出会いへの支援を望む独身の方をボランティアで応援する「婚活センター」があります。申込登録されたご本人に、お相手に対する希望条件などを聞いて、お相手探しやお引き合わせを行っています。まずはサイトをご覧ください。



### 1対1の出会いを希望する方へ

会員登録(有料)をしていただくと、マッチングシステムを活用して、会員の中から自分の希望する条件にあった相手を選び、お引き合せを申込むことができます。お相手の承諾を受けて、センターがお引き合せを調整します。

- こうち出会い系サポートセンター  
高知市駅前町5-5  
TEL.088-821-8081



## 妊娠・出産・子育て

### 高知家の市町村子育て世代包括支援センター

「母子保健サービス」と「子育て支援サービス」を妊娠期から切れ目なく提供するためのマネジメントを行う総合的な相談支援拠点。妊娠・出産・子育てすべての相談に保健師等が対応します。



まずは気軽にご相談ください。  
母子保健コーディネーター  
母子保健・地区担当保健師

市町村子育て世代包括支援センター(市町村母子保健担当課)  
※設置市町村はP46、47をご覧ください。

- 妊娠・出産・子育てに関する問い合わせ  
高知県子育て支援課  
TEL.088-823-9659



### 出産・育児に役立つ情報

「こうちプレママnet - 妊娠・出産・子育て応援サイト」では、赤ちゃんが生まれるまでの心と体のケア、生まれてからの赤ちゃんとの生活など、妊娠・出産・子育ての情報をお届け! 妊娠の週数やお子さんの月齢に合わせたお役立ち情報などをタイムリーにお届けする「プレマLINE」や、支援制度などを動画で解説する「プレマチャンネル」も配信中! 具体的な悩み等の相談は「プレママ相談」へ!

- プレママ相談(高知県助産師会がメールや電話でお答えします)  
平日/9:00~17:00(祝日・年末年始は休み)  
TEL.088-855-8533  
E-mail:kochijosansi-shien@aroma.ocn.ne.jp



### 【学校や家庭での悩みや子育てに関する不安など】

児童家庭支援センター「高知みその」でご相談を受け付けています。

(子どもと家庭の110番) TEL.088-872-0099 9:00~18:00(年末年始は休み)

### [子育て支援に関する問い合わせ] 高知県子育て支援課 TEL.088-823-9641



# 医療・教育

## 医療

「高知家の救急医療電話(#7119)」へ電話相談。  
急な病気やケガで救急車を呼ぶか、  
病院に行くか迷った時に電話相談をご利用ください。

24時間365日  
通話料無料

●高知家の救急医療電話(#7119) [受付:年中無休・24時間対応]  
TEL.#7119(無料)またはTEL.088-823-9922(有料)

急病時は「救急医療情報センター」へ電話。  
急な病気やケガで受診できる医療機関を紹介しています。  
※休日・深夜は、対応できない診療科がありますのでご注意ください。

当番病院などを紹介します。

●高知県救急医療情報センター [受付:年中無休・24時間対応]  
TEL.088-825-1299

こうちこども救急ダイヤル「#8000」へ電話。  
夜間にお子さんの急病で心配になったら、看護師による電話相談をご利用ください。

365日対応

●こうちこども救急ダイヤル [受付:365日対応・夜8時~深夜1時]  
TEL.#8000またはTEL.088-873-3090

「こうち医療ネット」を活用。  
パソコンや携帯電話で、病院・診療所・薬局などを、目的に応じた様々な条件から検索できます。

医療機関をかんたん検索

## 教育

高知県内の教育環境は、人口が集中する高知市内及びその周辺に、公立学校、私立学校、国公立大学、私立大学・短期大学や専修学校などが数多くあります。  
また、中山間地域においては、学校は地域の文化や子育ての拠点にもなるものであり、高知県では、学校を「地域活性化の核」として捉えて取り組んでいます。  
例えば、学校と地域が連携・協働し、幅広い地域住民等の参画を得た活動を行う「地域学校協働本部」を設置し、家庭・地域・学校が一体となって地域ぐるみで子どもたちを見守り育てる取り組みを進めています。  
高校では、地元市町村や企業等と連携した探究型学習や大学への進学などを希望する生徒のニーズに応じた遠隔授業や補習を行い、生徒の進路希望に応じたきめ細かな指導を展開しています。  
市町村別の学校数は、P36~45の市町村紹介ページをご覧ください。



### 高知県内の公立学校・大学

公立小学校、中学校、高校の一覧及び国公私立大学などの紹介です。



小・中・高校一覧

### 高知県内の私立学校

私立小学校、中学校、高校や専修学校などの紹介です。



私立学校  
小・中・高校・専修学校など

### 高知への山村留学のススメ

子どもたちの豊かな心を育む「山村留学」で、自然体験と生活体験をしてみませんか。高知県には3町村で受け入れをしています。



令和元年夏には、高知県内の特徴ある小学・中学・高校・大学が集合した「地域の学校フェア」を東京、大阪で開催。

フェア内のセミナーでは、大都市から高知の高校へ進学した現役高校生による体験談や、高知国際中学校の現役生徒による「高知の魅力」などを発信。今後のイベント開催情報については、移住ポータルサイト「高知家で暮らす」をご覧ください。



# 安全・楽しみ

## 安全

### 高知県の南海トラフ地震対策

県では、南海トラフ地震対策を策定し、県民の皆さまの「命を守る」対策、助かった「命をつなぐ」対策、復旧復興に向けて「生活を立ち上げる」対策に取り組んでいます。



#### 命を守る対策

- 公共施設の耐震化率:93%
- 避難タワーをはじめとする津波避難空間の整備は概ね完了(タワー:123基整備済、避難場所:2710箇所)

様々な対策  
が実施されて  
います!!



#### 命をつなぐ対策

- 約21.9万人分の避難スペースを確保:101%
- 支援物資を受け入れるための拠点の整備や物資配送計画の策定など

#### 生活を立ち上げる対策

- 応急仮設住宅建設用地の確保、事前復興まちづくり計画策定支援など

#### 【南海トラフ地震に備えるポータルサイト】

南海トラフ地震への備えや対策を詳しく掲載。  
また、ハザードマップに避難施設などを重ねた「高知県防災マップ」も確認できます。



## 楽しみ

### 高知県の観光・グルメ情報

高知県内の観光スポットやグルメ、イベント情報など満載!

#### トップページメニュー



から見たい項目をClickして、今すぐ旬の情報をGetしよう。

高知県公式観光情報 Web サイト

こうち旅ネット  
kochi-tabi.jp



### ようこそ、「歩ける植物図鑑」高知へ。

高知県観光博覧会

らんまんの舞台・高知

牧野博士の  
新休日

Dr. Makino's New Holiday in KOCHI

植物学者・牧野富太郎のふるさと高知。県全域で観光博覧会「牧野博士の新休日～らんまんの舞台・高知～」を開催。四季の草花をはじめ、自然、食、歴史など本県の魅力を存分にご体感ください。

令和5年  
3月25日(土)→3月31日(日)

連続テレビ小説を生かした博覧会推進協議会  
Tel.088-823-9606 牧野博士の新休日



# 市町村の紹介

INTRODUCTION



黒潮踊る太平洋を臨む高知県は、海のイメージが強いですが、実は県土の84%を森林が占める日本一の山の県でもあります。その山からは、四万十川や仁淀川に代表される日本屈指の清流が、いく筋も県土を潤しながら太平洋へと注ぎます。そんな高知県には、個性豊かな34市町村があって、いずれもが、移住者の受け入れを積極的に進めています。それぞれの市町村の特色や支援制度などを担当者がご案内します。

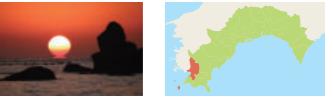


**教育**  
[幼・保] 幼稚園・保育園・認定こども園等  
[小] 小学校 [中] 中学校 [高] 高等学校  
[専] 各種専門学校  
[大] 大学・短期大学・高専



## 移住担当者が案内する 高知県市町村ガイド

### 宿毛市



- ▶ 高知市から車で約2時間20分
- ▶ JR高知駅から土佐くろしお鉄道中村・宿毛線宿毛駅まで約2時間

豊かな自然に恵まれながら、生活に必要な施設も充実しています。宿毛市を拠点に、高知県が誇る自然・食・アクティビティをまるごとご体感ください！

#### DATA

人口	インターネット	子育て
[人口] 19,031人	[光] 一部地域を除く [CATV] 一部地域を除く	[幼・保] 8 [小] 8 [中] 6 [高] 2 [専] 1
医療	買い物	交通
[診療所] 12	[スーパー] 2	[土佐くろしお鉄道] 中村・宿毛線 4駅
[病院] 5	[コンビニ] 12	[路線バス] 4線
(救急病院) 1	[ドラッグストア] 5	[道の駅・産直市] 10
[小児科] 4	[道の駅・産直市] 10	[コミュニティバス] はなちゃんバス
[産科] 1	[歯科] 13	
[歯科] 1	[眼科] 3	
[耳鼻科] 2	[耳鼻科] 2	

海、山、川、島。「宿毛暮らし」を本気で考えてみませんか？まずはお気軽にご相談ください。

#### お問い合わせ

宿毛市役所 企画課 移住定住推進室  
宿毛市希望ヶ丘1番地  
TEL.0880-62-1256  
HPはこちら [1165@city.sukumo.lg.jp](mailto:1165@city.sukumo.lg.jp)



### 大月町



- ▶ 高知市から車で約2時間35分

都市部から遠く離れているからこそ手つかずの自然が豊富で、新鮮な食材などが手頃に手に入ります。何もないからこそ、自らの手で何かを始めるきっかけになるかもしれませんよ。

#### DATA

人口	インターネット	子育て
[人口] 4,534人	[光] 全域	[幼・保] 1 [小] 1 [中] 1
医療	買い物	交通
[病院] 1	[スーパー] 2	[路線バス] 5線
(救急病院) 1	[コンビニ] 1	[道の駅・産直市] 1
[歯科] 3	[ドラッグストア] 1	

#### MEMO

道の駅「ふれあいパーク・大月」に並ぶ食材は新鮮な上に安い！と評判。近隣市町村から買い物客がクーラーボックス持参で押し寄せます。

海のダイヤ!! まぐろも育つ綺麗な海です。ダイビングや釣りのスポットとしても有名な町です。

#### お問い合わせ

大月町役場 まちづくり推進課  
幡多郡大月町弘見2230  
TEL.0880-73-1181  
HPはこちら [chiiki@town.otsuki.lg.jp](mailto:chiiki@town.otsuki.lg.jp)



大月町役場 橋本さん

# みはらむら 三原村

▶高知市から車で約2時間20分

昔ながらの食の文化や日常の暮らしを守って暮らしています。農家民宿や、お試し滞在型住宅もあり気軽に田舎暮らしを体験していただけます。

## DATA

人口	インターネット	子育て
[人口] 1,415人	[光] 全域	[幼・保] 1 [小] 1 [中] 1
医療	買い物	交通
[診療所] 2 [歯科] 1	[スーパー] 1	[路線バス] 4線

### MEMO

大型スーパーや救急病院のある宿毛市や四万十市へも車で30分足らずで行ける三原村。その中心部にある「やまびこカフェ」は地元のおかみさんグループが交代で営業しています。旬の地元食材をふんだんに使った日替わり定食が大人気! 村の憩いの場でもあります。

人口1,500人の田舎の原風景が残る自然豊かな村です。豊かな自然を活かした仕事をしませんか?



### お問い合わせ

QRコード 三原村役場 地域振興課  
幡多郡三原村栖野536  
TEL.0880-46-2111  
HPはこちら [shinkou@vill.mihara.lg.jp](mailto:shinkou@vill.mihara.lg.jp)

# しまんとし 四万十市

▶高知市から車で約1時間57分  
▶JR高知駅から土佐くろしお鉄道中村・宿毛線中村駅まで約1時間45分

自然を近くに感じながら、都会とさほど変わらない暮らし方ができます。街から少し離れた地域では、本格的な田舎暮らしもできるため、多様なライフスタイルを選択できます。

## DATA

人口	インターネット	子育て
[人口] 32,209人	[光] 全域(2022.4月予定)	[幼・保] 20 [小] 13 [中] 6 [高] 3 [専] 1
医療	買い物	交通
[診療所] 18 [病院] 6 [小児科] 2 [産科] 1 [歯科] 18 [眼科] 1 [耳鼻科] 1	[スーパー] 多数店舗 ※山間部除く 中村・宿毛線 [コンビニ] 14 [ドラッグストア] 8 [道の駅・産直市] 11 [デマンド交通] 西土佐地域	[土佐くろしお鉄道] 5駅 3駅 10線 [中村まちバス] 中村地域 [デマンド交通] 西土佐地域

自然豊かな環境で暮らしたいけど、田舎すぎるのは不安という方、ほどよく便利な田舎暮らしができます。



### お問い合わせ

QRコード NPO法人四万十市への移住を支援する会  
四万十市中村天神橋32  
TEL.0880-35-2357  
HPはこちら [iju@chic.ocn.ne.jp](mailto:iju@chic.ocn.ne.jp)

# とさしみずし 土佐清水市

▶高知市から車で約2時間31分

四国の最南端、土佐清水市。大地と黒潮が織りなす景観は、日本ジオパークに認定され、都会では味わうことができない暮らしを感じることができます。

## DATA

人口	インターネット	子育て
[人口] 12,135人	[光] ほぼ全域 [WiMAX] 中心部の一部	[幼・保] 5 [小] 6 [中] 1 [高] 1
医療	買い物	交通
[診療所] 1 [病院] 5 (救急病院) 1 [小児科] 3 [歯科] 5 [眼科] 1 [耳鼻科] 2	[スーパー] 3 [コンビニ] 4 [ドラッグストア] 3 [道の駅・産直市] 5	[路線バス] 1線 おでかけ号

年間平均気温18度! 雪もほとんど降らない、年中過ごしやすい土佐清水市です。



### お問い合わせ

QRコード 土佐清水市役所 企画財政課 地域づくり支援係  
土佐清水市天神町11-2  
TEL.0880-82-1181  
HPはこちら [iju@city.tosashimizu.lg.jp](mailto:iju@city.tosashimizu.lg.jp)

# しまんとちょう 四万十町

▶高知市から車で約1時間  
▶JR高知駅からJR窪川駅まで約1時間7分

豊かな自然や食、人との触れ合いをきっかけに移住する人が増えています。子育て支援も拡充中。日常のしあわせをみつけませんか。

## DATA

人口	インターネット	子育て
[人口] 15,603人	[光] 全域 [CATV] 全域	[幼・保] 11 [小] 12 [中] 3 [高] 2
医療	買い物	交通
[診療所] 7 [病院] 2 (救急病院) 1 [小児科] 2 [歯科] 1 [産科] 1 [眼科] 1 [耳鼻科] 1	[スーパー] 4 [コンビニ] 4 [ドラッグストア] 3 [道の駅・産直市] 6	[JR] 9駅 [土佐くろしお鉄道] 2駅 [路線バス] 29線 [コミュニティバス] 16線

清流四万十川の水と気候風土にも恵まれてあり、美味しいものが沢山あります。



### お問い合わせ

QRコード 四万十町役場 ぎわい創出課  
高岡郡四万十町琴平町16-17  
TEL.0880-22-3281  
HPはこちら [iju-40010@town.shimanto.lg.jp](mailto:iju-40010@town.shimanto.lg.jp)

# ゆすはらちょう 梼原町

▶高知市から車で約1時間35分

四国カルストの麓に位置する町です。建築家・隈研吾氏設計の5つの建物があり、木の温もりが感じられるデザインが特徴的で多くの人が訪れます。

## DATA

人口	インターネット	子育て
[人口] 3,233人	[光] 全域	[幼・保] 1 [小] 1 [中] 1 [高] 1
医療	買い物	交通
[診療所] 2 [病院] 1 (救急病院) 1 [小児科] 1 [歯科] 1 [産科] 1 [眼科] 1	[スーパー] 1 [コンビニ] 1	[路線バス] 8線

梼原町の町と人を好きになってくれ方を歓迎しています。



# なかとさちょう 中土佐町

▶高知市から車で約48分  
▶JR高知駅からJR土佐久礼駅まで約50分

中土佐ICで町外へのアクセス良好。沿岸部は津波が想定されるエリアですが、防災対策と子育て支援に注力しており、安心して子育てしていただけます。

## DATA

人口	インターネット	子育て
[人口] 5,587人	[光] 全域	[幼・保] 2 [小] 3 [中] 2
医療	買い物	交通
[診療所] 4 [病院] 1 [小児科] 2 [歯科] 2 [産科] 1 [眼科] 1	[スーパー] 2 [コンビニ] 3 [ドラッグストア] 2 [道の駅・産直市] 4	[JR] 1駅 [路線バス] 6線 [コミュニティバス] 7線

### MEMO

お買い物は新鮮な地元野菜が並ぶ産直市はもちろん、車で約20分とアクセスがいい須崎市へ出るのもおススメです。特産のほうじ茶を使った「満天の星大福」は高知市にあるアンテナショップでも大人気の逸品です。

鰯と四万十川のある、高知がギュッとつまつた町で、のびのび子育てしてみませんか。



# くろしおちょう 黒潮町

▶高知市から車で約1時間40分  
▶JR高知駅から土佐くろしお鉄道中村・宿毛線土佐入野駅まで約1時間40分

海が身近に感じられる町です。気候も温暖で過ごしやすく、一年を通してサーフィンや釣りを楽しめます。新鮮な海産物も町の魅力のひとつです!

## DATA

人口	インターネット	子育て
[人口] 10,355人	[光] 全域	[幼・保] 4 [小] 7 [中] 2 [高] 1
医療	買い物	交通
[診療所] 4 [病院] 5 [小児科] 2 [歯科] 2 [産科] 1 [眼科] 1 [耳鼻科] 1	[スーパー] 2 [コンビニ] 3 [ドラッグストア] 2 [道の駅・産直市] 4	[土佐くろしお鉄道] 11駅 [中村・宿毛線] 7線 [路線バス] 1線

美しい海と砂浜があります。カツオの一本釣りでも有名。自然の中でのびのび子育てできます!



### お問い合わせ

QRコード 黒潮町役場 企画調整室 地域振興係  
幡多郡黒潮町入野5893  
TEL.0880-43-2177  
HPはこちら [10211010@town.kuroshio.lg.jp](mailto:10211010@town.kuroshio.lg.jp)

# つのちょう 津野町

▶高知市から車で約1時間

あなたの子育て応援します! 子どもたちの健やかな成長を願い、子育てしやすい環境の整備や地域ぐるみの子育て支援に取り組んでいます。

## DATA

人口	インターネット	子育て
[人口] 5,382人	[光] 全域	[幼・保] 2 [小] 3 [中] 2
医療	買い物	交通
[診療所] 3 [病院] 2 [小児科] 2 [歯科] 2 [産科] 1 [眼科] 1	[スーパー] 4 [コンビニ] 4 [ドラッグストア] 1 [道の駅・産直市] 2	[JR] 1駅 [路線バス] 6線 [コミュニティバス] 7線

### MEMO

お買い物は新鮮な地元野菜が並ぶ産直市はもちろん、車で約20分とアクセスがいい須崎市へ出るのもおススメです。特産のほうじ茶を使った「満天の星大福」は高知市にあるアンテナショップでも大人気の逸品です。

大自然の中で暮らす人々は穏やかで温かく、やさしいにおいを感じることのできるまちです!



### お問い合わせ

QRコード 津野町役場 まちづくり推進課  
高岡郡津野町永野471-1  
TEL.0889-55-2311  
HPはこちら [machi@town.kochi-tsuno.lg.jp](mailto:machi@town.kochi-tsuno.lg.jp)



### お問い合わせ

QRコード なかとさ不動産  
高岡郡中土佐町久礼6368  
TEL.0889-59-1800  
HPはこちら <a href="mailto:nakatosa

# 須崎市

▶高知市から車で約40分  
▶JR高知駅からJR須崎駅まで約1時間20分

海・山・川の自然はもちろん、高速道路などの交通機関も充実!他市町村へのお出かけ・通勤にも便利な街です。普段の買い物なら市内ではほぼ完結します!

## DATA

人口	インターネット	子育て
[人口] 20,038人	[光] ほぼ全域 [ADSL] 一部地域 [CATV] 全域(提供困難の場合あり)	[幼・保] 9 [小] 8 [中] 6 [高] 2 [専] 1
医療	買い物	交通
[診療所] 13 [病院] 4 (救急病院) 1 [小児科] 2 [歯科] 10 [眼科] 2 [耳鼻科] 1	[スーパー] 6 [コンビニ] 11 [ドラッグストア] 5 [道の駅・産直市] 6	[JR] 6駅 [路線バス] 3線 [高速バス] 3線 [コミュニティバス] 市営バス 須崎市スクールバス

「いきなりの田舎は不安」という方にオススメの『ちょうどいい田舎』!子育て世代も住みやすい環境です!

## 【お問い合わせ】

須崎市役所 移住相談窓口 NPO法人暮らすさき  
須崎市東古市町2-2  
TEL.050-8808-6388  
HPはこちら [info@kurasusaki.com](mailto:info@kurasusaki.com)



# 越知町

▶高知市から車で約50分

高知市からアクセス良好!病院や商店も揃っているコンパクトシティ!日本最古の地質・横倉山、水質日本一の清流・仁淀川とともに暮らす町です。

## DATA

人口	インターネット	子育て
[人口] 5,054人	[光] 全域	[幼・保] 2 [小] 1 [中] 1
医療	買い物	交通
[診療所] 1 [病院] 4 (救急病院) 3 [小児科] 1 [歯科] 2 [眼科] 1	[スーパー] 6 [コンビニ] 1 [道の駅・産直市] 1	[路線バス] 3線 [コミュニティバス] 越知町民バス

自然のなかで、ほっとひと息。おちつく  
ライフが待っていますよ~♪

## 【お問い合わせ】

越知町役場 企画課  
高岡郡越知町越知甲1970  
TEL.0889-26-1164  
HPはこちら [kikaku@town.ochi.lg.jp](mailto:kikaku@town.ochi.lg.jp)



# 佐川町

▶高知市から車で約49分  
▶JR高知駅からJR佐川駅まで約45分

車がなくても町内の生活OKのコンパクトシティです。地域おこし協力隊受け入れ実績NO.1!気軽にお問い合わせください。

## DATA

人口	インターネット	子育て
[人口] 12,142人	[光] ほぼ全域 [無線BB] 山間部の一部	[幼・保] 7 [小] 5 [中] 3 [高] 1 [専] 1
医療	買い物	交通
[診療所] 1 [病院] 2 (救急病院) 2 [小児科] 1 [歯科] 3 [眼科] 1 [耳鼻科] 1	[スーパー] 3 [コンビニ] 3 [ドラッグストア] 3 [道の駅・産直市] 2	[JR] 5駅 [路線バス] 4線 [コミュニティバス] さかわぐるぐるバス

農業からものづくりまで様々な業種の移住者がたくさんいます。日々刺激を受けたい方はぜひ!

## 【お問い合わせ】

佐川町役場 まちづくり推進課  
高岡郡佐川町甲1650-2  
TEL.0889-22-7740  
HPはこちら [sk02010@town.sakawa.lg.jp](mailto:sk02010@town.sakawa.lg.jp)



# 土佐市

▶高知市から車で約26分

土佐市は海・山・川が揃った町でほどよい田舎暮らしが味わえ、また高知市の隣に位置しているので、アクセスも良く住みやすい町となっています。

## DATA

人口	インターネット	子育て
[人口] 26,127人	[光] ほぼ全域	[幼・保] 13 [小] 9 [中] 3 [高] 3 [大] 1
医療	買い物	交通
[診療所] 14 [病院] 3 (救急病院) 1 [小児科] 1 [歯科] 9 [眼科] 4 [耳鼻科] 3	[スーパー] 6 [コンビニ] 12 [ドラッグストア] 5 [道の駅・産直市] 5	[コミュニティバス] 土佐市ドラゴンバス

高知市に隣接しており、「田舎暮らしがしたいけど、利便性も必要」という方にピッタリの町です。

## 【お問い合わせ】

一般社団法人 土佐市観光協会  
土佐市高岡町甲1892-7  
TEL.088-881-3359  
HPはこちら [info@tosacity-kankou.com](mailto:info@tosacity-kankou.com)



# 大川村

▶高知市から車で約1時間21分

高知の秘境「まるごと」大川村は、大自然豊かな四国の中央に位置する人口約400人の小さな村です。若い移住者も多く、子育て支援制度も充実しています。

## DATA

人口	インターネット	子育て
[人口] 353人	[光] 一部地域 [FWA] 全域	[幼・保] 1 [小] 1 [中] 1
医療	買い物	交通
[診療所] 1	[スーパー] 2 [コンビニ] 2	[路線バス] 1線 [デマンドバス] 1線

## MEMO

お子さんの年齢は関係なく保育料無料!コミュニティバスは人が移動する手段としてだけでなく、必要に応じて物資も配達し、村民の重要な生活の足となっています。

四国の真ん中だから、どこへでもアクセス可能。人との交流が大好きな方をお待ちしています。

## 【お問い合わせ】

大川村役場 むらづくり推進課  
土佐大川村小松27-1  
TEL.0887-84-2211  
HPはこちら [muradukuri@vill.okawa.lg.jp](mailto:muradukuri@vill.okawa.lg.jp)



# とさちょう 土佐町

▶高知市から車で約57分

土佐町へのUIターン者が中心となり結成した「れいほく田舎暮らしネットワーク」が、移住当事者の立場にたった丁寧なサポート体制を構築しています。

## DATA

人口	インターネット	子育て
[人口] 3,534人	[光] ほぼ全域	[幼・保] 1 [小] 1 [中] 1
医療	買い物	交通
[診療所] 2 (救急病院) 1 [小児科] 2 [歯科] 1 [眼科] 1 [耳鼻科] 1	[スーパー] 3 [コンビニ] 1 [ドラッグストア] 1 [道の駅・産直市] 1	[路線バス] 4線

安心して子育てができるまち。  
充実の支援制度で子育て世代にも安心！



## 【お問い合わせ】

QRコード 土佐町役場 企画推進課  
土佐郡土佐町土居194  
TEL.0887-82-2450  
HPはこちら

れいほく田舎暮らし  
ネットワーク 佐藤さん

# おおとよちょう 大豊町

▶高知市から車で約37分

高知市内はもちろん、県外からのアクセスも抜群です。ラフティングなどのアウトドアスポーツを楽しむことができ、子育て支援策も充実しています。

## DATA

人口	インターネット	子育て
[人口] 3,186人	[光] 全域	[幼・保] 2 [小・中・一貫] 1
医療	買い物	交通
[診療所] 2 [病院] 1 [小児科] 3 [歯科] 1	[スーパー] 3 [コンビニ] 1 [道の駅・産直市] 1	[JR] 7駆 [路線バス] 1線 [コミュニティバス] ゆずバス

そば粉100%で作られる「立川そば」や二段階で発酵させる「碁石茶」など昔ながらの食文化も受け継がれ、道の駅などで味わえます。大豊ICから県内外へのアクセスも良好！

がっつり田舎暮らしをしたい方、大豊町を好きになってくれる方、お待ちしております！



## 【お問い合わせ】

QRコード 大豊町役場 産業建設課  
長岡郡大豊町津家1626  
TEL.0887-72-0453  
HPはこちら

大豊町役場 長谷川さん

# もとやまちょう 本山町

▶高知市から車で約1時間

四国の真ん中、自然の真ん中。  
深い緑の山々に囲まれ、清き水がながれるまち。  
森に、川に、田畠に、幸せの風景があります。

## DATA

人口	インターネット	子育て
[人口] 3,274人	[光] ほぼ全域	[幼・保] 1 [小] 2 [中] 1 [高] 1
医療	買い物	交通
[診療所] 2 [病院] 1 [救急病院] 1 [小児科] 2 [歯科] 1 [眼科] 1 [耳鼻科] 1	[スーパー] 1 [コンビニ] 1 [ドラッグストア] 1 [道の駅・産直市] 1	[路線バス] 2線 [コミュニティバス] さくらバス

## 〈MEMO〉

日本の原風景でもある美しい棚田が広がる里山でありながら、病院や教育、熱心な高校、スーパー、ドラッグストア、飲食店などが国道沿いに揃っていて生活しやすい田舎まちです。

地域に溶け込み地域の人と共に存でき、本山町を好きになってくれる方大歓迎！

## 【お問い合わせ】

QRコード 本山町役場 まちづくり推進課  
長岡郡本山町本山636  
TEL.0887-76-3916  
HPはこちら

koryu@town.motoyama.lg.jp

本山町役場 三谷さん

# なんこくし 南国市

▶高知市から車で約28分

南国市は山と海に囲まれつつ、中心地は商業施設が点在し、公共交通機関も充実していますので、移住初心者の方にも優しい街です。

## DATA

人口	インターネット	子育て
[人口] 46,069人	[光] ほぼ全域 [衛生BB] 山間部の一部	[幼・保] 22 [小] 13 [中] 5 [高] 4 [大] 1
医療	買い物	交通
[診療所] 20 [病院] 9 [救急病院] 3 [小児科] 6 [歯科] 2 [眼科] 6 [耳鼻科] 4	[スーパー] 多数店舗 [コンビニ] 多数店舗 [ドラッグストア] 多数店舗 [道の駅・産直市] 4	[JR] 2駅 [土佐くろしお鉄道] 2駅 [ごめんなり線] 2駅 [路線バス] 7線 [コミュニティバス] NACOバス

すめば楽園、南国市。「仕事」と「私事」のバランスをとるにはちょうどいいまちです。

## 【お問い合わせ】

QRコード 南国市役所 企画課 コミュニティ推進係  
南国市大塙甲2301  
TEL.088-880-6553  
HPはこちら

n-community@city.nankoku.lg.jp

南国市役所 小野さん・尾本さん

# かみし 香美市

▶高知市から車で約36分  
▶JR高知駅からJR土佐山田駅まで約36分

香美市は高知県の東北部に位置し、川釣りで有名な物部川や観光鍾乳洞の龍河洞があり、自然を感じ安らぎのある生活を送ることができます。

## DATA

人口	インターネット	子育て
[人口] 25,310人	[光] 全域	[幼・保] 10 [小] 7 [中] 3 [高] 1 [大] 1
医療	買い物	交通
[診療所] 21 [病院] 3 [救急病院] 1 [小児科] 2 [歯科] 12 [眼科] 1 [耳鼻科] 1	[スーパー] 4 [コンビニ] 11 [ドラッグストア] 4 [道の駅・産直市] 2	[JR] 4駅 [路線バス] 2線 [コミュニティバス] 香美市営バス

町・里・山。選べる3つのライフスタイル。  
ちょうどいい田舎暮らしを楽しみませんか。

## 【お問い合わせ】

QRコード 香美市役所 定住推進課 定住班  
香美市土佐山田町宝町1丁目2-1  
TEL.0887-53-1061  
HPはこちら

香美市 岩本さん・近藤さん

廣澤さん・朝倉さん

# おおとよちょう 大豊町

▶高知市から車で約37分

高知市内はもちろん、県外からのアクセスも抜群です。ラフティングなどのアウトドアスポーツを楽しむことができ、子育て支援策も充実しています。

## DATA

人口	インターネット	子育て
[人口] 317,639人	[光] 全域	[幼・保] 131 [小] 43 [中] 26 [高] 16 [専] 16 [大] 4
医療	買い物	交通
[診療所] 253 [病院] 61 [救急病院] 19 [小児科] 52 [産科] 13 [歯科] 192 [眼科] 21 [耳鼻科] 24	[スーパー] 多数店舗 ※山間部除く [コンビニ] 多数店舗 ※山間部除く [ドラッグストア] 多数店舗 ※山間部除く [道の駅・産直市] 21 ※その他、毎週曜日毎に市道等で開設される街路市もあります。	[JR] 10駅 [路面電車] とさでん交通 59停留所 [路線バス] とさでん交通 71系統 [デマンド型乗合タクシー] 中山間地域等

そば粉100%で作られる「立川そば」や二段階で発酵させる「碁石茶」など昔ながらの食文化も受け継がれ、道の駅などで味わえます。大豊ICから県内外へのアクセスも良好！

がっつり田舎暮らしをしたい方、大豊町を好きになってくれる方、お待ちしております！



## 【お問い合わせ】

QRコード 大豊町役場 産業建設課  
長岡郡大豊町津家1626  
TEL.0887-72-0453  
HPはこちら

大豊町役場 長谷川さん

# こうちし 高知市

県都・高知市は、海・山・川が都市の近くにあり、豊かな自然と便利な生活の両方を実感できるコンパクトシティ。教育・医療・福祉等も充実しています。

## DATA

人口	インターネット	子育て
[人口] 317,639人	[光] 全域	[幼・保] 131 [小] 43 [中] 26 [高] 16 [専] 16 [大] 4
医療	買い物	交通
[診療所] 253 [病院] 61 [救急病院] 19 [小児科] 52 [産科] 13 [歯科] 192 [眼科] 21 [耳鼻科] 24	[スーパー] 多数店舗 ※山間部除く [コンビニ] 多数店舗 ※山間部除く [ドラッグストア] 多数店舗 ※山間部除く [道の駅・産直市] 21 ※その他、毎週曜日毎に市道等で開設される街路市もあります。	[JR] 10駅 [路面電車] とさでん交通 59停留所 [路線バス] とさでん交通 71系統 [デマンド型乗合タクシー] 中山間地域等

坂本龍馬や板垣退助はじめ多くの偉人が誕生した高知市。何かにチャレンジしたい方、大歓迎です！

## 【お問い合わせ】

QRコード 高知市役所 地域活性推進課 移住・定住促進室  
高知市本町5丁目1-45  
TEL.088-823-8813  
HPはこちら

kochi-life@city.kochi.lg.jp

高知市役所 吉村さん・島村さん・西川さん  
池永さん・松本さん

# こうなんし 香南市

▶高知市から車で約35分

空港まで約8分！高知市へも通勤圏内で便利で動きやすいまちです。生産量日本一のニラや、みかんなど農業も盛んで、就農支援も充実しています。

## DATA

人口	インターネット	子育て


<tbl\_r cells="3" ix="2" maxcspan="1" maxrspan="

# 安芸市



- ▶ 高知市から車で約50分
- ▶ JR高知駅から土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線安芸駅まで約50分

豊かな自然に加え、病院や商業施設がすべて徒歩圏内にあるウルトラコンパクトシティ。施設園芸ナスやゆずの生産が盛んで、日本有数の産地です。

## DATA

人口	インターネット	子育て
[人口] 16,089人	[光] 中心地域 [衛生BB] 山間部 [ADSL-他] 一部地域	[幼・保] 8 [小] 8 [中] 3 [高] 1
医療	買い物	交通
[診療所] 11 [病院] 2 (救急病院) 2 [小児科] 4 [産科] 1 [歯科] 10 [眼科] 3 [耳鼻科] 2	[スーパー] 3 [コンビニ] 5 [ドラッグストア] 4 [道の駅・産直市] 6 元気バス	[土佐くろしお鉄道] ごめん・なはり線 7駅 [小規模店舗・他] 3 [路線バス] 2線 [コミュニティバス] うまじハイヤー

高知市まで電車や車で約50分の通勤・通学圏内で利便性抜群です。



安芸市役所  
村岡さん・米沢さん・末廣さん

## 【お問い合わせ】

QRコード	安芸市役所 企画調整課 企画係
HPはこちら	安芸市矢ノ丸1丁目4-40
TEL.0887-35-1012	
✉ kikaku@city.aki.lg.jp	

# 北川村



- ▶ 高知市から車で約1時間25分

澄んだ空気、満天の星空、村の中央を流れる奈半利川。自然の中で、時季を堪能した日常を過ごせます。

## DATA

人口	インターネット	子育て
[人口] 1,203人	[光] 全域	[幼・保] 1 [小] 1 [中] 1
買い物	交通	
[小規模店舗・他] 2	[コミュニティバス] 北川村営バス	

## 〈MEMO〉

スーパーや病院まで車で10分圏内の距離にあり、中岡慎太郎が始めた実生の柚子の栽培が脈々と今に続いています。保・小・中や地域が一体となった15年間の一貫した教育を行っています。

約95%森林という豊かな自然の中にある村。  
ゆずの就農と子育て支援に力を入れています。

## 【お問い合わせ】

QRコード	北川村役場 産業政策課
HPはこちら	安芸郡北川村野友甲1530
TEL.0887-32-1221	
✉ sangyo@vill.kitagawa.lg.jp	

# 馬路村



- ▶ 高知市から車で約1時間40分

山々に囲まれ、空気が澄んだ自然豊かな村です。ゆずや鮎、温泉など、村の宝に囲まれて充実した日々を過ごせます。

## DATA

人口	インターネット	子育て
[人口] 819人	[光] 全域	[幼・保] 2 [小] 2 [中] 2
医療	買い物	交通
[診療所] 2	[スーパー] 1 [コンビニ] 1 [道の駅・産直市] 1 [小規模店舗・他] 3	[路線バス] 1線 [コミュニティバス] うまじハイヤー

## 〈MEMO〉

ワーキングホリデーや地域づくり事業協同組合を募集しています。働きながら自然や文化に触れて、村の暮らしを体験することができます。地域の方と交流を深める機会も多くあり、移住を考える第一歩としておすすめです。

ぜひ、村へ一度お越しください! 仕事のこと、住まいや暮らしのことを肌で感じてください。



馬路村役場  
山崎さん

## 【お問い合わせ】

QRコード	馬路村役場 地域振興課
HPはこちら	安芸郡馬路村大字馬路443
TEL.0887-44-2114	
✉ info@umaji-iju.jp	

# 田野町



- ▶ 高知市から車で約1時間17分

- ▶ JR高知駅から土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線田野駅まで約1時間23分

高知県東部に位置する、四国の中で最も面積の小さな田園の町です。気候は温暖で、海・山・川に囲まれ、住みやすさと自然環境がギュッ!と詰まった町です。

## DATA

人口	インターネット	子育て
[人口] 2,477人	[光] 全域	[幼・保] 2 [小] 1 [中] 1 [高] 1
医療	買い物	交通
[診療所] 1	[スーパー] 1 [コンビニ] 1 [道の駅・産直市] 1	[路線バス] 1線 [コミュニティバス] たのくるバス

四国一小さな町。コンパクトだからこそ、日々の生活は車がなくても暮らせる利便性の高い町です。



## 【お問い合わせ】

QRコード	田野町役場 地域振興課
HPはこちら	安芸郡田野町1828-5
TEL.0887-37-9316	
✉ chiiki@town.kochi-tano.lg.jp	田野町役場 移住相談員

# 奈半利町



- ▶ 高知市から車で約1時間20分

- ▶ JR高知駅から土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線奈半利駅まで約1時間25分

隣の町と距離が近く、日常生活は便利です。また、県立高校も1.7キロの近い場所にあり、救急指定病院も1キロと教育や医療面でも恵まれています。

## DATA

人口	インターネット	子育て
[人口] 2,974人	[光] 全域	[幼・保] 1 [小] 1 [中] 1 [高] 1
医療	買い物	交通
[診療所] 3	[スーパー] 1 [コンビニ] 1 [道の駅・産直市] 1	[路線バス] 1線 [コミュニティバス] たのくるバス

海・山・川に囲まれた町で、元気いっぱい活躍してくれる方を歓迎しています。



## 【お問い合わせ】

QRコード	奈半利町役場 地域振興課
HPはこちら	安芸郡奈半利町乙1659-1
TEL.0887-38-8182	
✉ chiiki_shinkou@town.nahari.kochi.jp	

# 北川村



- ▶ 高知市から車で約1時間25分

澄んだ空気、満天の星空、村の中央を流れる奈半利川。自然の中で、時季を堪能した日常を過ごせます。

## DATA

人口	インターネット	子育て
[人口] 1,203人	[光] 全域	[幼・保] 1 [小] 1 [中] 1
買い物	交通	
[小規模店舗・他] 2	[コミュニティバス] 北川村営バス	

## 〈MEMO〉

スーパーや病院まで車で10分圏内の距離にあり、中岡慎太郎が始めた実生の柚子の栽培が脈々と今に続いている。保・小・中や地域が一体となった15年間の一貫した教育を行っています。

約95%森林という豊かな自然の中にある村。  
ゆずの就農と子育て支援に力を入れています。

## 【お問い合わせ】

QRコード	北川村役場 産業政策課
HPはこちら	安芸郡北川村野友甲1530
TEL.0887-32-1221	
✉ sangyo@vill.kitagawa.lg.jp	

# 安田町



- ▶ 高知市から車で約1時間15分

- ▶ JR高知駅から土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線安田駅まで約1時間16分

海あり、山あり、川あり。豊かな自然はどれをとっても一級品です。施設園芸を中心とした農業が盛んで、ナス、ピーマン、トマトなどが栽培されています。

## DATA

人口	インターネット	子育て
[人口] 2,387人	[光] 全域	[幼・保] 1 [小] 1 [中] 1
医療	買い物	交通
[診療所] 1	[コンビニ] 1 [道の駅・産直市] 2	[土佐くろしお鉄道] ごめん・なはり線 2駅 [路線バス] 2線 [コミュニティバス] やすら号

## 〈MEMO〉

スーパーや病院はなくとも、周辺の町まで車で10分圏内。町内を流れる安田川沿いにはキャンプ場があり、川のせせらぎを聞きながらアウトドアを楽しめます。

## 移住支援制度一覧表

※各支援制度には条件があります。詳しくは「高知家で暮らす。」をご覧ください。  
また、補助金等の受給のための条件や支援内容の詳細は、各市町村に予めお問い合わせください。



注)令和元年10月1日からの幼児教育・保育の無償化により、3～5歳までの保育所、幼稚園等の利用料が無償化となります。また、0～2歳は非課税世帯のみの無償化になるため、非課税世帯以外の方向けの制度になります。

INDEX			P37		P38			P39				P40							
分類	項目	表示の解説	幡多地域										高幡地域				仁淀川地域		
			宿毛市	大月町	三原村	土佐清水市	四万十市	黒潮町	四万十町	梼原町	津野町	中土佐町	須崎市	仁淀川町	越知町	佐川町			
仕事	無料職業紹介所	●:設置	●	●		●		●			●		●		●				
	起業	チ:チャレンジショップあり 改:改修補助あり 助:改修以外の助成あり				チ・改	チ・改		チ改助		助		チ改助		助	チ	チ		
	農業	●:給付制度あり	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		
	林業	●:給付制度あり		●				●	●	●	●				●				
	漁業	●:給付制度あり	●	●		●		●	●			●	●						
住まい	空き家バンク	●:実施	●	●		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		
	お試し滞在	●:お試し滞在施設 助:お試し滞在助成	●・助	●・助	●	●	●		●	●		●	●	●	●	●	●		
	移住促進住宅 (移住者用の住宅)	●:あり	●		●			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		
	家賃補助	●:あり	● ※子育て世帯						●						●		●		
	空き家改修補助	上段:補助限度額(万円) 下段:補助率	185.7 80%	50 100%	182.4 100%	182.4 100%	185.7 100%	50~70 100%	270.0 100%	100 50%	270.0 100%	270.0 100%	270.0 100%	100 80%	270.0 100%	270.0 100%	270.0 100%		
結婚	定住住宅新築補助	上段:補助額(万円) 下段:補助率							100 要件あり 1m³あたり 8万上限	200 100%	100 100%	150 100%		200 要件あり					
	結婚祝い金等	●:あり	●	●		●				●	●	●			●	●	●		
妊娠・出産・子育て・医療	出産祝い金等	●:あり	●	●				●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		
	保育料補助 <sup>注)</sup>	★:全員無料 ●:あり	●	★	★	★	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		
	子育て世代包括支援センター	●:あり ◆:R5年内設置	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		
	海外留学支援	●:あり					●		●								●		
	乳幼児等医療費助成	数値:上限の年齢	18	18	18	18	15	15	18	15	18	18	15	18	18	15	15		
定住支援	病児・病後児保育施設	●:あり		●										●			●		
	一般不妊治療費助成	●:あり	●																
	地域移住サポーター	●:あり	●	●		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●				
市町村の「イチオシ!」支援制度!	移住者交流会の実施	●:あり	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		
	二段階移住支援 (一段階目は高知市、二段階目で高知市以外の市町村へ) ●:高知市から二段階目で移る際、補助制度あり													引っ越し費用助成あり	引っ越し費用助成あり				

コミュニティ  
が充実!

# 地域の支援



## KIP 高知家移住促進プロジェクト

高知家移住促進プロジェクト(KIP)は、移住の受入れ、支援を行う民間団体で構成されたネットワークです。

移住をお考えの方や既に移住された方に対し、移住前の相談や、移住後のサポートを行っている民間団体と、県や市町村が一緒になって意見交換や勉強会を開催し、日々、課題の解決に取り組んでいます。

KOCHIKE IJU PROJECT

KIP

SUPPORTER



地域移住  
センター

行政  
県・市町村



## 地域移住センター



● 移住した方が地域に溶け込めるように相談に乗ったり、アドバイスしたりする身近な相談役。

● 県内23市町村に190名(2023年5月現在)の地域移住センターがあり、皆様をお待ちしております。

地域移住センター主催の  
移住者交流会も  
開催されています!!



団体名

大月地域  
資源活用  
協議会



移住者の大月での暮らしを支え、定住につなげるお手伝いなどを実施しています。



ものづくりによる多世代交流の場を、地域おこし協力隊と一緒に運営中。



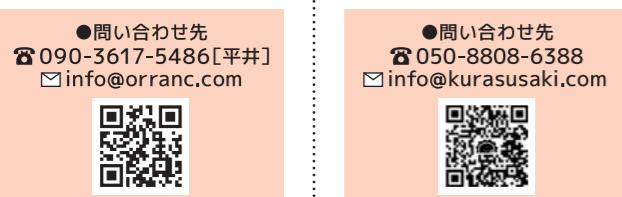
暮らすさき



須崎市の移住相談窓口です。空き家バンクの運営や移住者と地元住民をつなぐ交流会などを年2回ほど開催しています。



須崎市でのワーキングホリデーの受け入れ支援も行っています。



土佐山  
アカデミー



高知市土佐山地域で、ワークショップや研修など学びの場を運営しています。



地域ビジネスの作り方をサポートする「EDGE CAMP」実施中。移住相談も。



元気  
おおとよ



大豊町への移住支援や荷物かたづけのお手伝い、移住者&地域交流会など実施。



荷物かたづけのお手伝い。



れいほく  
田舎暮らし  
ネットワーク



移住を検討するために必須の情報を得るためにツアーなど、さまざまな体験イベントを開催。



移住者と地元住民の交流の場である「土佐れいほくお山のてづくり市」では、「こどもマルシェ」など、独自の取り組みも実施。年2~3回開催。



いなかも



オーダーメイドの現地案内やお試し住宅の運営、ファミサポートとの連携など実施。オンライン面談も受付中。



地域体験イベント「かみめぐり」も実施。



●問い合わせ先  
☎ 090-3617-5486[平井]  
✉ info@orranc.com



●問い合わせ先  
☎ 050-8808-6388  
✉ info@kurasusaki.com



●問い合わせ先  
☎ 088-895-2033  
✉ contact@tosayama.org



●問い合わせ先  
☎ 080-8635-2253[野田]  
✉ info@genki-otoyo.org



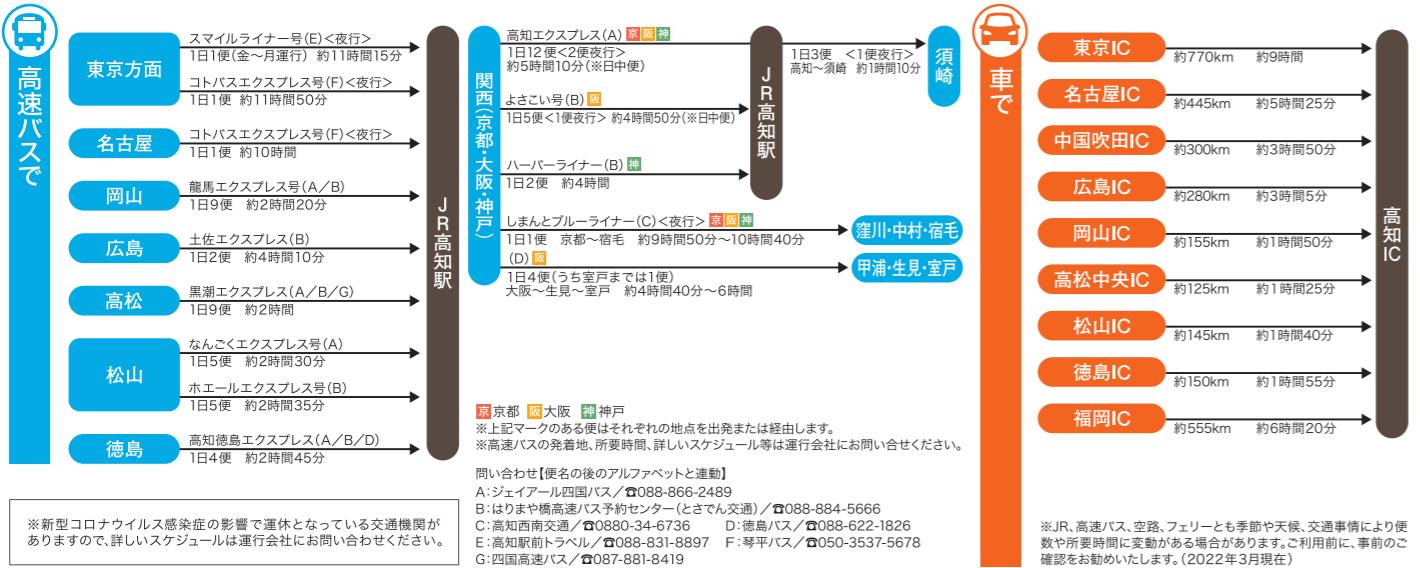
●問い合わせ先  
☎ 0887-72-9303  
✉ info@reihoku.in



●問い合わせ先  
☎ 0887-52-8606  
✉ madoguchi@inakami.com



# 高知県MAP



移住へのステップ  
就職など

起業

農業

林業

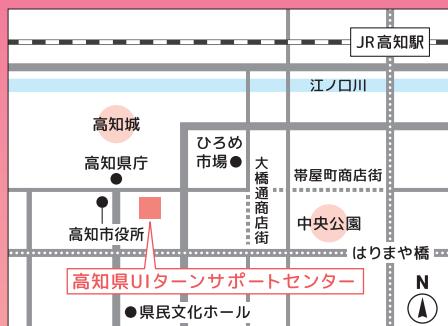
漁業

住まいや暮らし

## 高知県へのU・Iターンのご相談は

### (一社)高知県U・Iターンサポートセンター

| 移住相談 | 仕事探し | 住まい探し | 支援制度の案内 | 情報収集・資料請求 |



高知窓口  
[本部]

高知県高知市本町4-1-32  
こうち労働センター5階  
受付/8:30~17:15(平日)  
TEL. 088-823-9336



東京窓口  
[ふるさと回帰  
支援センター]

東京都千代田区有楽町2-10-1  
東京交通会館8階「高知県ブース」  
受付/10:00~18:00(火~日)  
TEL. 03-6273-4626



東京窓口  
[支部]

東京都千代田区内幸町1-3-3  
内幸町ダイビル8階  
受付/10:00~18:00(平日)  
TEL. 03-6206-1707



大阪窓口

大阪府大阪市中央区本町2-6-8  
センバセントラルビル1階  
受付/9:00~17:00(平日)  
TEL. 090-6887-9774



まずは会員登録！

◀高知家で暮らし隊会員のご登録はこちら！

WEBでカンタン！

WEBで高知の最新情報を発信しています！

▼移住ポータルサイト



高知家で暮らす。



<https://kochi-iju.jp/>

▼就職・転職サポートサイト



高知求人ネット



<https://kochi-iju.jp/jinzai/>



高知県移住コンシェルジュ  
<https://www.facebook.com/kouchi.ijuconcierge/>



高知求人ネット  
<https://www.facebook.com/syoukeijinzai/>