

Uターンも! Iターンも!



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、  
高知家の  
家族にならんと?



# 高知県は ひとつの大家族やき。

こうちけ  
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

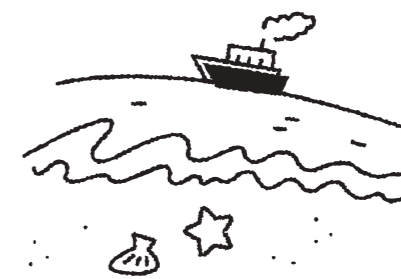
家族のような温かい人柄。

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します
- 06 **高知暮らしまでの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」をご紹介します
- 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します
- 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します
- 50 **高知県MAP・アクセスガイド**



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

見ちよき! 知っちよき!

## ってこんなところ!



人口……681,085人  
世帯数…317,080世帯  
全国第18位 総面積…約7,104km<sup>2</sup>  
(2021年12月末時点 国勢調査)

### 1カ月の家計収支 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し!



全国第1位

(2019年国税庁・総務省)

[発泡酒等の支出額・消費量]

### 気候が温暖! ザッ!と降って カツ!と晴れる!

[年間日照時間] 全国第1位 2,310.1時間(2020年気象庁)  
[年間降水量] 全国第1位 3,238.5mm(2020年気象庁)  
[年平均気温] 全国第5位 17.8℃(2019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!

### 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!

### 食 食べ物がおいしい!

『過去15年間で7回受賞!』

全国第1位

(じゃらんリサーチ「地元ならではのおいしい食べ物が多かった」部門)

### 未来を拓く人が育つ「教育環境」

グローバル人材教育を目指す教育プログラム「国際バカロレア」認定の小・中・高校があります。また、学校現場だけでなく、日ごろから地域住民と積極的に触れ合い、地域課題への取り組みや、魅力化する活動に関わる機会があります。これらを通して、未来の兆しを読み解く力や、新たな価値を模索し創造する力を育み、高知から未来を拓く人がたくさん輩出できることを目指しています!



### 全国トップクラス! / 超・大自然

仁淀川3年連続  
四万十川2年連続  
水質 日本一

「水質が最も良好な河川2020」に認定(国土交通省)

[森林率84%]  
全国第1位

(2017年林野庁)

北は四国山脈、南は太平洋。東西に細長い扇状の地形をなし、面積は四国の約4割。雨が多く温暖な気候が日本一豊かな森林を育み、美しい水を蓄えているんです!

### 300年以上続く 土佐の「街路市」文化!

全長約1kmにおよそ300店が軒を並べる、日本最大最古の街路市「日曜市」は必見! 曜日ごとに各広場で街路市やマルシェが開催されるのは全国でも珍しく、時代が変わっても「対面でつながりたい」土佐人ならではの風土です!



### 紙産業・製造業が盛ん! 世界シェアNo.1企業も!

高知の企業は従業員20名以下の中小企業がほとんど。上場企業は6社。紙産業・食品製造・防災関連産業などが盛んで、中には規模の小さい際間市場において、世界で圧倒的なシェアを誇るニッチトップ企業もあります。



### 「地域おこし協力隊」が多い!

人口10万人当たりの隊員数  
都道府県別ランキング

第1位

(2020年9月総務省)

全国的に見ても制度の活用が進んでいる地域! 特産品プロデュースや観光資源の発掘、土佐和紙や打刃物など伝統技術の継承、鳥獣対策や林業による里山保全など。その活動が多岐にわたることや受入体制の充実が、高知が選ばれる理由のひとつ!

### これぞ高知ライフ!

- 田舎ほど移動手段に車が必須!
- 安心安全で新鮮な食材を食べるのが日常!
- サーフィン! ゴルフ! 釣り! キャンプ! BBQ!  
休日はアウトドア三昧!
- 子供は地域の「宝」! 近所中のみんなで見守り、育む!



### 世話好きで あったかい 「県民性」



良く言えば世話好き、悪く言えばおせっかい、豪快でエネルギーが溢れる! ワッと集まってわちゃわちゃ手を差し伸べてくれる。  
高知の魅力は人にあり!

### 女性社長 起業家が多い!

[女性社長比率]  
全国第5位

(2021年 帝国データバンク)

[社長輩出率]  
全国第7位

(2020年10月東京商工リサーチ)

### 目指すは / 次世代型「一次産業」!

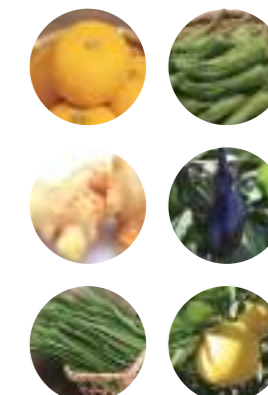
最先端技術IoT・AIを駆使した営農支援や、さらなる高収量・高付加価値化・省力化を図る「Next次世代型」の取組みにも注力! また、農業をはじめたい方への支援体制が充実!  
「新規参入がしやすく、稼げる農業」といわれています!

[収穫量]

全国第1位

(2019年農林水産省)

ゆず・生姜・ニンニク



- 高知城
- 四万十川
- 坂本龍馬
- 桂浜水族館
- よさこい祭り
- ひろめ市場
- 釣り
- サーフィン
- 鯉

「高知」といえば!

# 高知暮らしまでの5STEP

## イメージしてみよう

- どんな暮らしがしたい？
- 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ターン先輩インタビュー



## 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よう！
- 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」などもご活用ください。

イベントスケジュールを見る →



STEP 3



## 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ずに！

- P34~ 医療・教育
- P35~ 安全・楽しみ
- P48~ 地域の支援
- P49~ 地域移住サポーター



STEP 5

## Uターンコンシェルジュ

一人ひとりにあった高知へのU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~ 高知家で暮らし隊会員の登録



STEP1～5まで

トータルサポート!!



仕事と子育てを  
子どもと過ごす時間は有限。

両立できる環境へ

CASE 01  
ほりこし だい ち  
**堀越 大智さん**  
家族構成 / 夫婦2人・子ども1人

### 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トタパタは想像以上。



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、移住に向けて動き出した。

子どもと過ごす時間は有限。



#### 堀越さんの 高知暮らし

#### 家庭も仕事も充実しています

家族と一緒に食事をして、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 』	『 AFTER 』
神奈川県 [住所]	高知市
会社員 (サービス業) [職業]	会社員 (製造業)
1LDK [間取り]	3LDK

#### 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。

#### 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、高知県移住促進・人材確保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。

堀越さんが利用した制度

#### Uターン 無料職業紹介

高知県へのU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 | Q

START

GOAL

神奈川県出身

27歳

土佐市出身の妻と結婚

29歳

娘が誕生

モヤモヤ期  
■共働きでの子育ては予想以上に大忙し

31歳

高知移住を検討

■東京での就職・転職フェアに初めて参加  
■その後も何度もフェアに足を運ぶ。

32歳

移住決定

■高知の企業への就職が決定

32歳

高知市へ移住







「高知で根ざし、暮らすこと」。何度も立ち返る、私の指針です。

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

### 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した「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。

高知に移住して家族ができました。

宮川さんの 高知暮らし

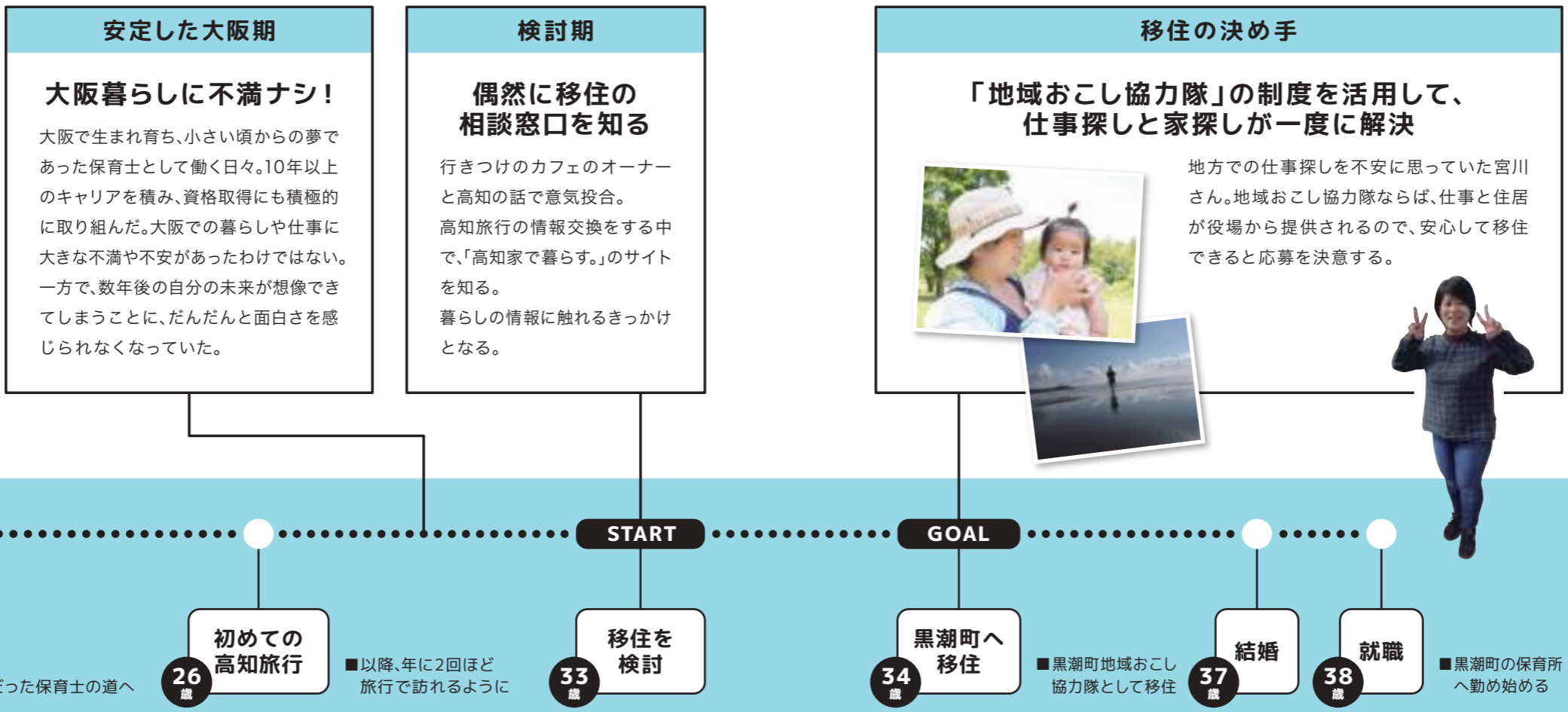
黒潮町で働き、暮らしています

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	黒潮町
保育士	保育士
1K	3LDK

宮川さんの移住STORY

「高知が好き」という気持ちからすべてが始まりました。



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というものです。募集する人材や従事する仕事内容、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!  
高知家でまちゆうき

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。

さくまゆういちろう すみこ  
CASE 04 佐久間雄一郎さん 寿弥子さん  
家族構成 / 夫婦2人

移住したい夫と、  
東京暮らしに満足な妻

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すも、「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。

おうち探し紆余曲折

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す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ます。

佐久間さんの 高知暮らし

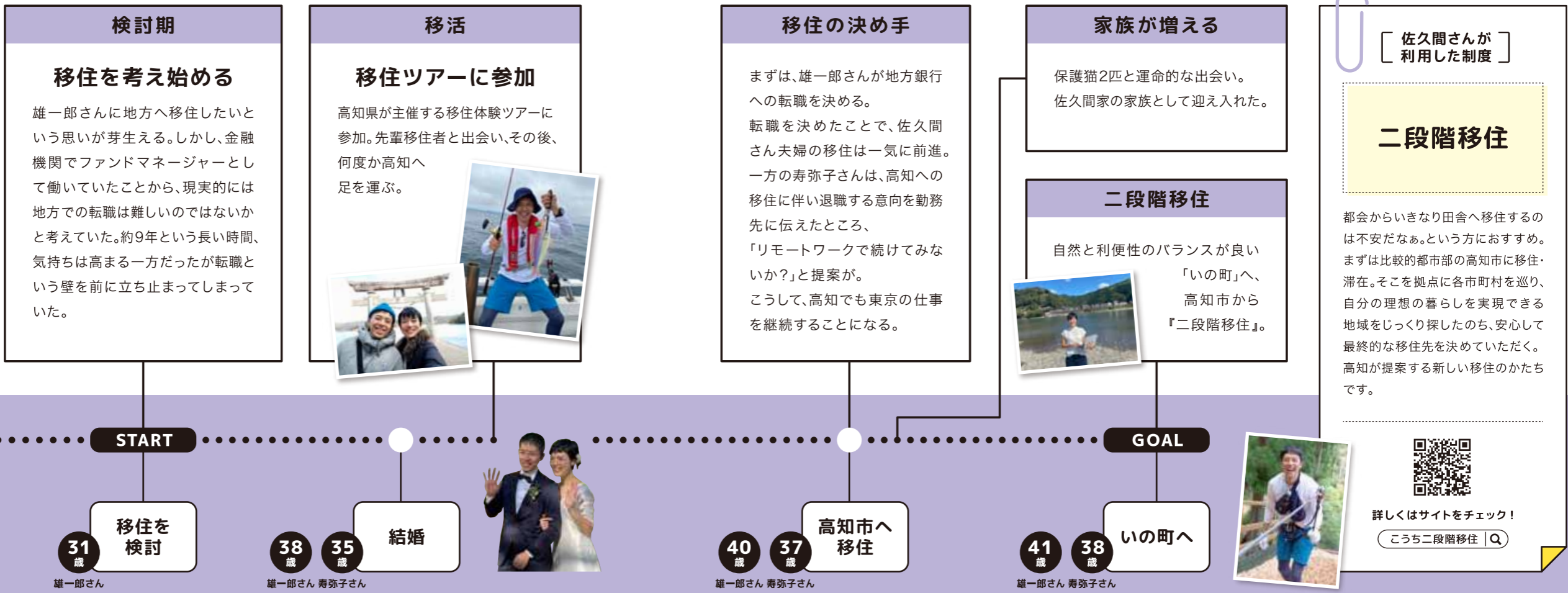


夢のアウトドアライフを高知で実現!でも現実...

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考えていた佐久間さん。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。

移住 BEFORE ▶ AFTER	
『BEFORE』	『AFTER』
東京都	いの町
会社員 (金融/食品)	会社員 (金融/食品)
1LDK	3DK

佐久間さんの  
移住STORY





# 情報収集しよう!

## サイトを活用編

高知県U・Iターンサポートメディア

## 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情報メディアです。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ずぐ検索!



高知家で暮らす。



自宅からカンタン!

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】高知県移住促進・人材確保センター  
UIターンコンシェルジュ  
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

全国累計約7,200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:2021年12月末現在)

## 高知家で暮らし隊会員

とは?

高知出身者と、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!



高知家で暮らし隊会員の登録はこちら



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

# 高知家で暮らしてみたいというあなたへ！ 試しに🏠暮らす。

気軽に1日単位から、じっくり1ヵ月、6ヵ月、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ヵ月～6ヵ月

**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、すごい自然がいっぱいの町。宿毛駅まで約20分。

① 18,000円/月+光熱水費  
② 大月町役場まちづくり推進課  
TEL.0880-73-1181

**06 四万十町** ①1ヵ月～3ヵ月  
②1ヵ月～6ヵ月

**お試し滞在施設**  
① 窪川古市町・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です。  
② 大正・小野【一戸建て/2LDK】  
テレワーク対応の新築一戸建て。四万十町の香りを漂う施設です。  
③ 20,000円/月+光熱水費等  
④ 四万十町役場にぎわい創出課(移住定住担当) TEL.0880-22-3281

**02 宿毛市** 1ヵ月～6ヵ月

**お試し住宅**  
【集合住宅/3DK】  
高知市から車で約2時間半。地域振興住宅の1室をお試し住宅として整備。

① 16,000円程度/月+光熱費等  
② 宿毛市役所企画課  
移住定住推進室  
TEL.0880-62-1256

**07 梶原町** 1ヵ月～6ヵ月

**お試し滞在住宅**  
【一戸建て/2K】  
高知市から車で約1時間半。四万十川源流域の豊かな山の暮らしを体験。

① 10,000円/月  
② 梶原町役場まちづくり推進課  
まちづくり推進係  
TEL.0889-65-1111

**03 三原村** 5日以上～1ヵ月  
1ヵ月～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。

① 短期:1,000円/日  
長期:15,000円/月+光熱水費等  
② 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ヵ月

**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、道の駅なかとさや大正町市場へのアクセスもやすく、漁師町の暮らしを感じられます。1世帯分・定員5名

① 1,500円/日 ※光熱水費、放送受信料、ネット利用料等込  
② なかとさ不動産  
TEL.0889-59-1800

**04 土佐清水市** ①1泊2日～1ヵ月  
②1ヵ月～6ヵ月

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。  
② **中長期型お試し移住施設**  
【長屋タイプの2階建て】  
③ 30,000円/月 ※光熱水費込  
④ 土佐清水市役所企画課  
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 1人:4,000円/泊  
2人目以降:2,500円/泊  
※定員6名、光熱費込  
② NPO法人暮らしさき  
TEL.050-8808-6388

**05 四万十市** ①1ヵ月～3ヵ月  
②1ヵ月～6ヵ月

**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。  
② 30,000円/月 ※光熱水費別  
③ 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。  
④ 25,000円/月 ※光熱水費別  
⑤ 四万十市役所企画課  
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15分の山合いの地にシェアハウス誕生。

① 21,000円～29,000円/月 ※光熱費・共益費込  
② 一般社団法人山茶小屋  
TEL.080-4999-3712

**11 越知町** 3日以上～84日以内

**お試し住宅**  
① 10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 3～7日/5,000円 ※光熱費込  
以降1週間ごとに+5,000円  
④ 越知町役場企画課  
TEL.0889-26-1164

**12 佐川町** 3日以上～1ヵ月以内

**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 3～7日以内/5,000円 ※光熱費込  
以降1週間ごとに+5,000円  
④ 佐川町役場まちづくり推進課  
TEL.0889-22-7740

**13 日高村** ①1日～28日  
②1ヵ月～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。  
② 7日以内/5,000円 ※光熱水費込  
以降1週間ごとに+5,000円  
③ 夢団地【一戸建て/3LDK】  
④ 28,000円/月 ※光熱水費別  
⑤ 日高村役場企画課  
TEL.0889-24-5126

**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「土佐和紙工芸村」敷地内。

① 1,000円/日 ※光熱水費込  
② いの町役場総合政策課  
TEL.088-893-5855

**16 本山町** 1ヵ月～6ヵ月

**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。

③ 35,000円/月 ※光熱水費込  
④ 本山町役場まちづくり推進課  
TEL.0887-76-3916

**17 大豊町** 1ヵ月

**お試し滞在住宅**  
① 岩原むかひの家【一戸建て/2K】  
高知市から車で約1時間。最寄JRから徒歩約7分。  
② 西窪ひだまりの家【一戸建て/2LDK】  
高知市から車で約1時間30分。  
③ ①・②ともに25,000円/月 ※光熱費込  
④ 大豊町役場産業建設課  
TEL.0887-72-0453

**20 香美市** 1ヵ月～6ヵ月

**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 15,000円/月 ※駐車場代込  
+共益費230円/月  
③ 物部町大橋【集合住宅/3LDK・2DK・1LDK】  
高知市から車で約1時間15分。  
④ 15,000円/月 ※駐車場代・共益費込  
⑤ 香美市役所定住推進課  
TEL.0887-53-1061

**21 香南市** 1ヵ月～3ヵ月

**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。

③ 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  
※光熱水費・ネット回線使用料込  
④ 香南市役所地域支援課  
TEL.0887-57-8503

**23 安芸市** 1ヵ月～6ヵ月

**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。

③ 25,000円/月 ※光熱水費別  
④ 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ヵ月～6ヵ月

**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。

③ 短期:5日以内/5,000円、以降1日ごとに1,000円加算  
長期:1ヵ月まで/30,000円、以降1ヵ月ごとに15,000円加算 ※光熱水費込  
④ 北川村役場産業政策課 TEL.0887-32-1221

**25 安田町** 1日～1ヵ月

**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。地場産販売所などが近くに便利。

③ 7日以内/5,000円 ※光熱費込  
以降1週間ごとに+5,000円  
④ 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。

③ 1,000円/泊(2泊より利用可)  
20泊以上は20,000円 ※光熱水費込  
④ 田野町役場まちづくり推進課  
TEL.0887-38-2813

**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。

③ 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  
④ 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/2LDK他】  
高知市の東の端、高知市から車で約2時間。3つの地区で移住体験可能。

③ 1,020円/日 ※光熱費込  
④ 室戸市役所まちづくり推進課  
移住促進室  
TEL.0887-22-5167

**15 大川村** 1泊2日～14日程度

**お試し滞在住宅**  
【一戸建て/5DK】  
高知市から車で約1時間半の場所で、大自然溢れる、美しい自然王国での暮らしを体験できます。

③ 1人:600円/泊 ※光熱水費込  
④ 大川村役場まちづくり推進課  
TEL.0887-84-2211

**18 高知市** ①2泊～28泊  
②1ヵ月～6ヵ月

① かがみ暮らし体験滞在施設  
しいの木【居室+調理+交流室+トイレ(共用)】  
② 最初の2泊まで3,300円(1室)以降1泊ごとに1,100円 ※寝具なし  
③ こうちらいふ体験滞在拠点  
いっく【集合住宅の1室/2LDK】  
④ 35,000円程度/月 ※駐車場代込  
(共益費・光熱水費別) ※寝具なし  
⑤ 高知市役所地域活性化推進課  
移住・定住促進室 TEL.088-823-8813

**19 南国市** 1ヵ月～6ヵ月

**お試し滞在住宅**  
【一戸建て/7DK】  
高知市から車で約30分。最寄駅まで徒歩5分。駐車場あり(1台)。

③ 40,000円/月 ※光熱水費別  
④ 南国市役所住宅課住宅係  
TEL.088-880-6558

**22 芸西村** 1ヵ月～6ヵ月

**お試し滞在住宅**  
【一戸建て/4DK】  
高知市から車で約45分。海や土佐くろしお鉄道・和食駅まで徒歩1分。

③ 10,000円/月 ※光熱費込  
④ 芸西村役場産業振興課  
TEL.0887-33-2113

**28 室戸市** 3日以上～28日以内

**移住体験住宅**  
【一戸建て/2LDK他】  
高知市の東の端、高知市から車で約2時間。3つの地区で移住体験可能。

③ 1,020円/日 ※光熱費込  
④ 室戸市役所まちづくり推進課  
移住促進室  
TEL.0887-22-5167



**短期滞在 (1泊2泊～)**  
**長期滞在 (1ヵ月～)**

WiFi 完備  
家具 有り  
シェア形式

高速道路・自動車専用道路  
JR土讃線  
土佐くろしお鉄道

移住へのステップ  
就職など  
起業  
農業  
林業  
漁業  
住まい暮らし

# 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であっても、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、重要な仕事を任せられる。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
- 意外と知られてい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、高知県移住促進・人材確保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回最新情報をお届け

まずは  
情報収集


高知県移住促進・人材確保センターが運営する「高知求人ネット」は、U・Iターンで「高知で働きたい」方に、高知の企業と求人情報を紹介するサイト。無料職業紹介への登録で、企業や求人とのマッチングを支援します。

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



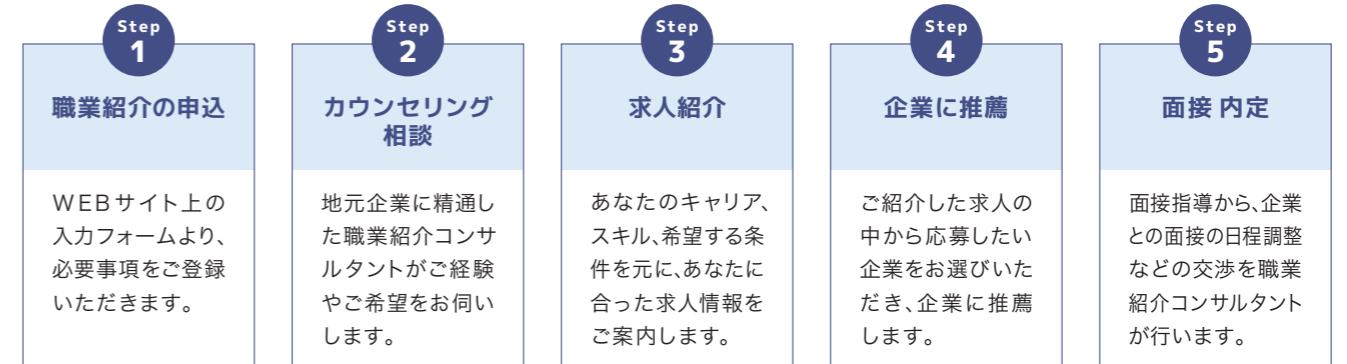
職業紹介サービス  
が受けられる!

### 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いを支援します。
- 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。

#### 〈職業紹介サービスの流れ〉

高知求人ネット  
「職業紹介の申込」はこちら



※求人状況やご希望条件などにより、すぐに求人情報をご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」

年2回程度、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で開催しています。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



#### 高知県移住促進・人材確保センター

##### 【東京/相談窓口】

東京オフィス 月～金/10:00～18:00  
TEL.03-6206-1707

##### 【大阪/相談窓口】

高知県大阪事務所内 月～金/9:00～17:00  
TEL.090-6887-9774

##### 【高知/相談窓口】

高知本部 月～金/8:30～17:15  
TEL.088-855-7748 jinzai@iju-jinzai.kochi.jp

ハローワークジョブセンターほんまち 毎週水曜/9:00～16:00  
TEL.088-802-8625



【移住支援金について】東京23区の在住者または通勤者を対象に、高知県内へU・Iターンし、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)を支給する事業を行っています。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

# 高知県のIT・コンテンツ企業へ就職するなら!

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、さまざまな情報をお届けします。また、高知県内でのIT関連、コンテンツ関連の職種への就職・転職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/>

\*2022年度に、「高知家IT・コンテンツネットワーク」から「高知家のIT~Work from KOCHI~」に名称変更



## その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、プロのスタッフが丁寧に対応。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)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、市町村役場の会計年度任用職員等として活動します。

2022年2月1日現在、県内31自治体で計210名の地域おこし協力隊員が活動中です。

現在募集中の「地域おこし協力隊」はこちら!



# 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)

うだ たくお

## 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「中央食品店」。新鮮な野菜を使った彩り豊かな漬物は、地元住民ら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られました。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いませんでした。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。大げさに言えば、これからの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。

インタビューをもっと見る



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

# 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インキュベーションマネージャー(IM)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。

IM相談

●初めての方はまずこちらへ。  
インキュベーションマネージャー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  
実践的にやりたい

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。※オンラインでの参加も可能。

入門セミナー(年4回)

●起業を考え始めたばかりの方向け。  
毎回テーマを決め、そのテーマに関係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。

基礎プログラム  
(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

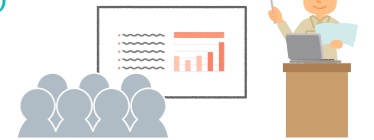
### その他

●交流会  
(年4回)

●出張交流会  
(年3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:kigyo@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/高知市商工観光部商工振興課 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。

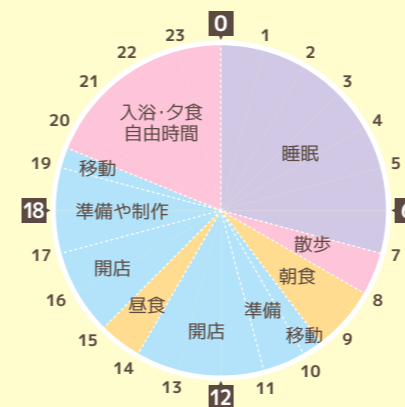
都会の人がこの海を見たら。

2014年7月に土佐清水市下ノ加江へ移住。ここを拠点に、照明の仕事の続けながら、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。そして時間はかかりましたが、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の引っ越しです。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いくなりますよ」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】



# 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、シシトウ、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

#### 情報収集

##### ホームページから情報収集

- 高知県新規就農相談センター



まずはこちら！



高知県新規就農相談センター

##### 東京・大阪等での就農相談会

- 新・農業人フェア(東京3回・大阪2回)
- 高知暮らしフェア 他
- オンライン相談会随時開催
- 農業の現場をリアルに感じる体験  
【こうちで農業体験:1泊2日】随時  
【こうちアグリ体験合宿:2泊3日】
- オンライン農業イベント  
オンライン農業ツアー  
オンラインデジタル農業トークセッション



#### 技術を身につける

短期・長期研修など

##### ■研修施設で技術・経営を基礎から身につける研修

農業担い手育成センターでの長期研修

##### ■農家で技術・経営を身につける実践研修

各地域の指導農業士等による農家研修



##### 就農に向けて研修する方への支援

###### 1 新規就農者育成対策事業(就農準備資金)

就農時50歳未満の研修生

最大年間  
150万円  
(最長2年間)  
交付

###### 2 高知県担い手支援事業費補助金

専業農家をを目指す研修生

最大年間  
180万円  
(最長2年間)  
交付

※研修生の要件などにより1、2または併用による支援となります。

##### 施設や機械を導入するために

###### 1 施設や機械への補助

融資を受けて必要な農業用施設や機械を導入するための費用の一部を補助。

###### 2 中古ハウス修繕費用や園芸用ハウスの整備への補助

認定新規就農者が整備する施設や機械などの購入費用や長期運転資金を無利子で融資。

●就農開始後、技術や経営管理などの研修がオンデマンドで受講可能。

##### 就農直後の経営確立を支援

###### 新規就農者育成対策事業(経営開始資金)

50歳未満で経営開始5年以内の認定新規就農者

最大年間  
150万円  
(最長5年間)  
交付

#### 就農開始前後の支援



#### 相談窓口



高知県新規就農相談センター 就農コンシェルジュ(高知県農業会議)  
高知市丸ノ内1-7-52 高知県庁西庁舎  
TEL.088-824-8555 E-mail:39syuunousoudan@nca.or.jp



高知県新規就農相談センター

### 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



ハウスでの実践的な栽培実習



基礎から先進技術までの講義

【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



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

### 産地や地域が人材を募集！

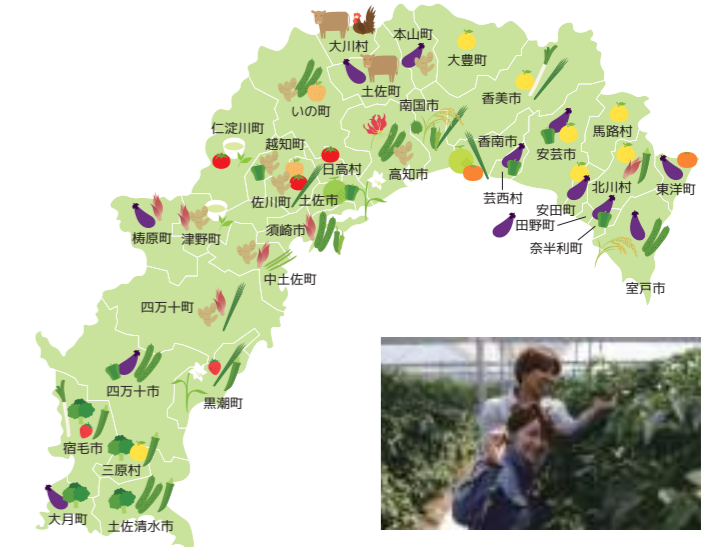
県内の各産地が、その地域に適した作物の「担い手」を募集しています。  
産地での就農に向けては、その地域での受入体制の整備により、相談・研修・就農までを総合的に支援するため、よりスムーズな就農に繋がります。

※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(2021年12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



神奈川県から1ターン移住 ▶ 高知市

おちふみおきょうこ  
越智 史雄さん、恭子さん

農業担い手育成センター/2014年修了生

## INTERVIEW

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、「今までしたことのない、新しいことに挑戦したい」という思いが募りはじめ、その頃妻が見つめてきた「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。

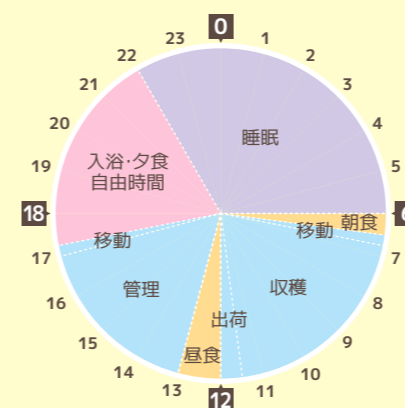
受講してみると、高知県農業の特色や農業技術の詳しい話が聞けて、回を重ねる毎に興味が出てきました。それに高知県は、農業体験や研修など、段階に応じて細かなメニューが用意されていて、就農まできちんとレールが敷かれていると感じました。そこが決め手になって、セミナー修了後、ほどなく退職。妻と高校生の娘を残して、四万十町にある県立農業担い手育成センターの長期研修に入りました。

### 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

# 林業

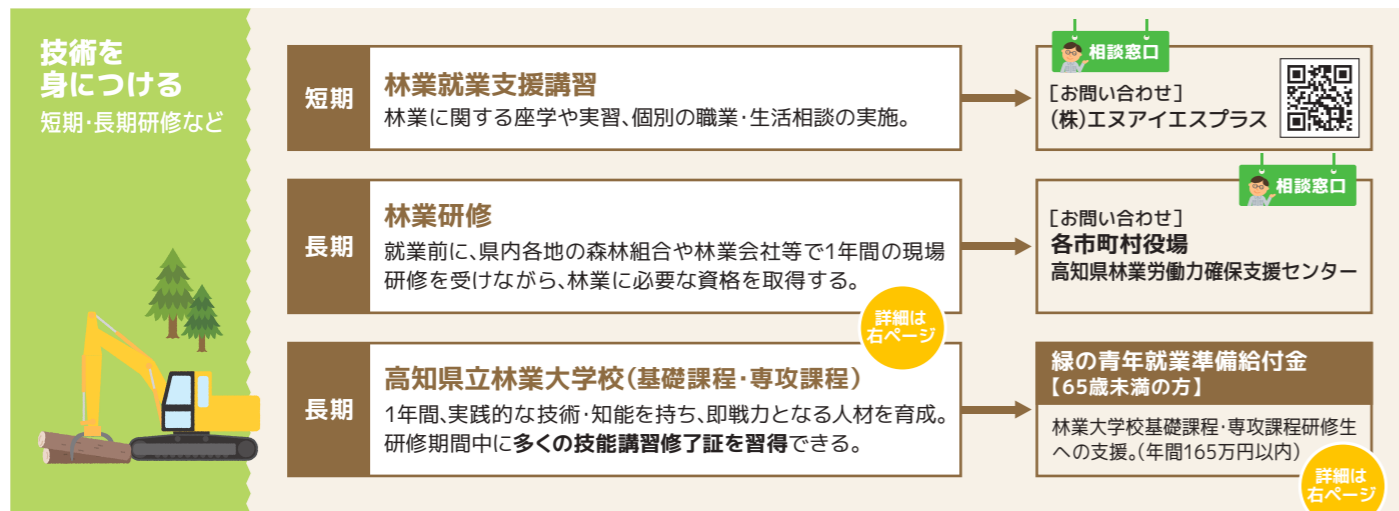
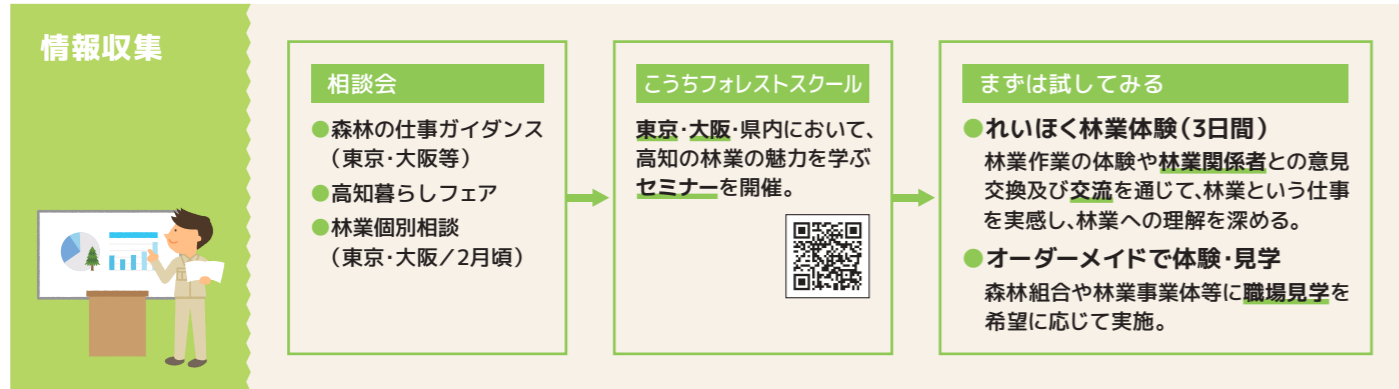
循環資源である  
木材を活かす

## 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



**相談窓口**

高知県林業労働力確保支援センター 香美市土佐山田町大平80  
TEL.0887-57-0366 E-mail:info@shien-center39.com

高知県立林業大学校 香美市土佐山田町大平80  
TEL.0887-52-0784

高知県林業振興・環境部 森づくり推進課 高知市丸ノ内1丁目7-52  
TEL.088-821-4571

### 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118,800円(税抜)  
(別途、教科書、安全防具、作業着代など20万円程度必要)

#### ● 専攻課程

林業・木造設計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118,800円(税抜)  
(別途、教科書、安全防具、作業着代など20万円程度必要)

#### ● 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の研修。

#### ● 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

就職率  
99%  
以上

即戦力を  
育成

エキスパート  
を育成

実践者の  
スキルアップ

### 高知県小規模林業推進協議会

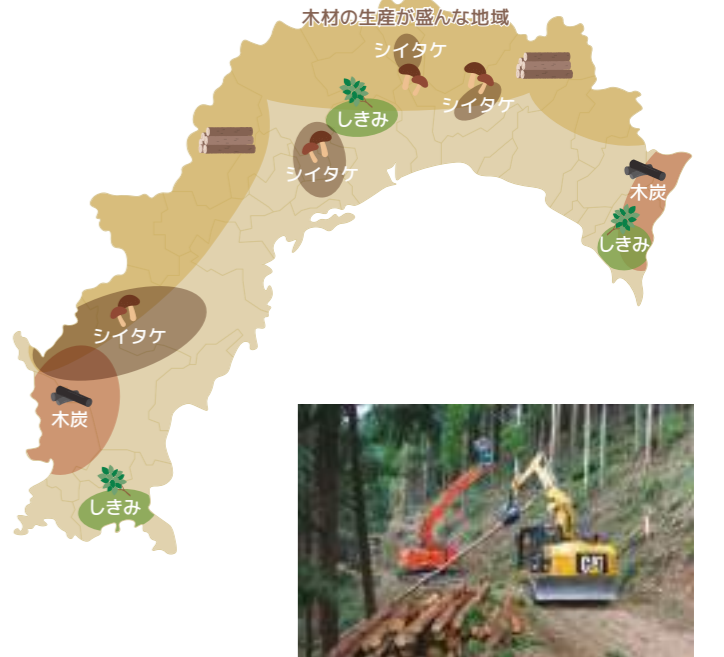
小規模林業の活動を推進し、林業の担い手の裾野を広げることを目的に設立された協議会で、現在500名を超える会員が加入しています。協議会は年2回程度開催しており、会員同士の情報交換や技術研修を実施しています。また、県では会員を対象とした幅広い支援も行っています。

#### 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  
就職先/香美森林組合

### INTERVIEW

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、一気に林業の仕事が現実化していきました。

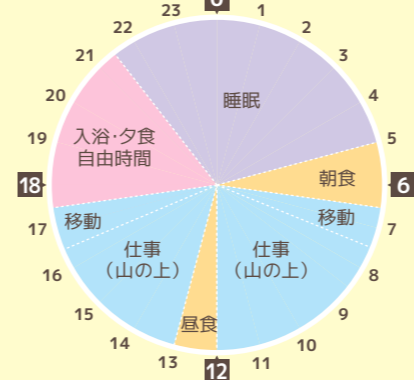
高知県には全く縁がなかったけれど、19歳で林業学校(現・林業大学校)へ入学。同期生の年齢幅が広く、親子ほど年の違う仲間もいた中で「みんなフレンドリーですぐになじめた」と石田さん。進学学校だった高校と違い、資格を取るなど実技中心のカリキュラムが楽しかったそうです。

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。山の上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6年目になり班長になって、周囲に目配りするなど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ずつ手を入れ、庭に買った小夏をお酒に絞って飲んだり、鶏を飼って産みたまて卵を食べたり…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]

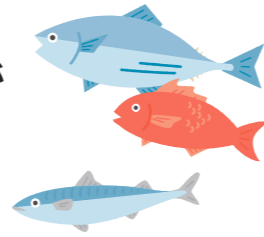


# 漁業

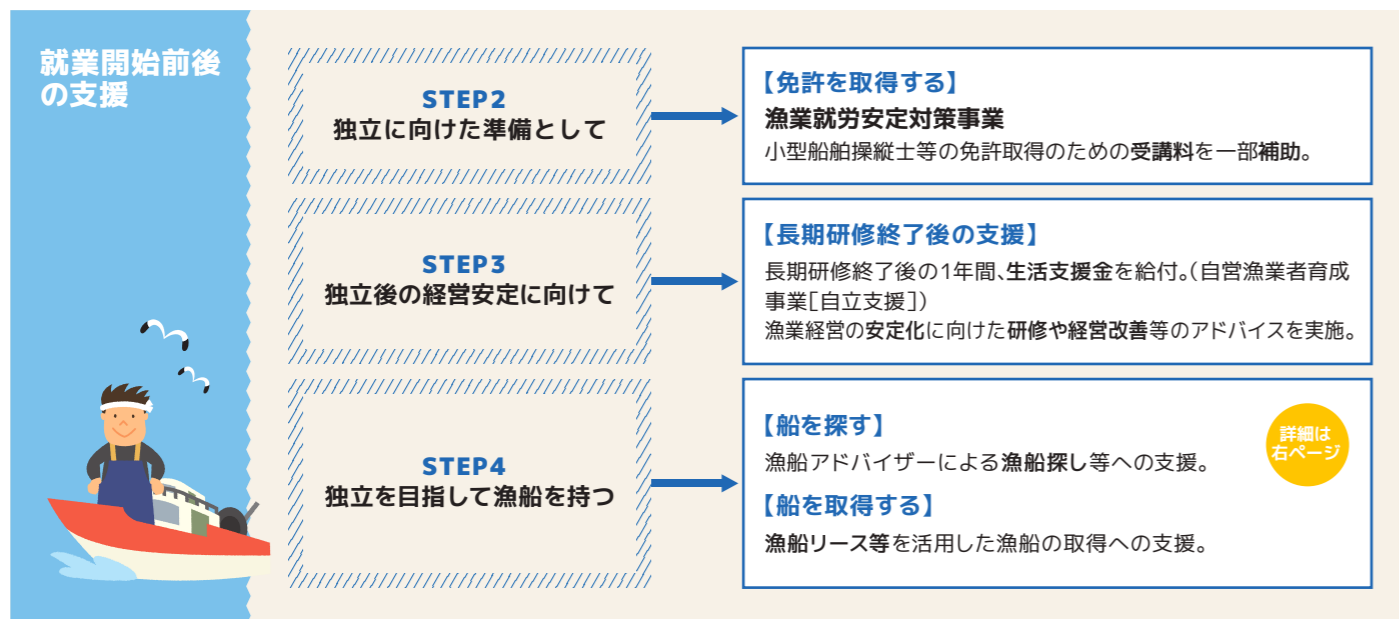
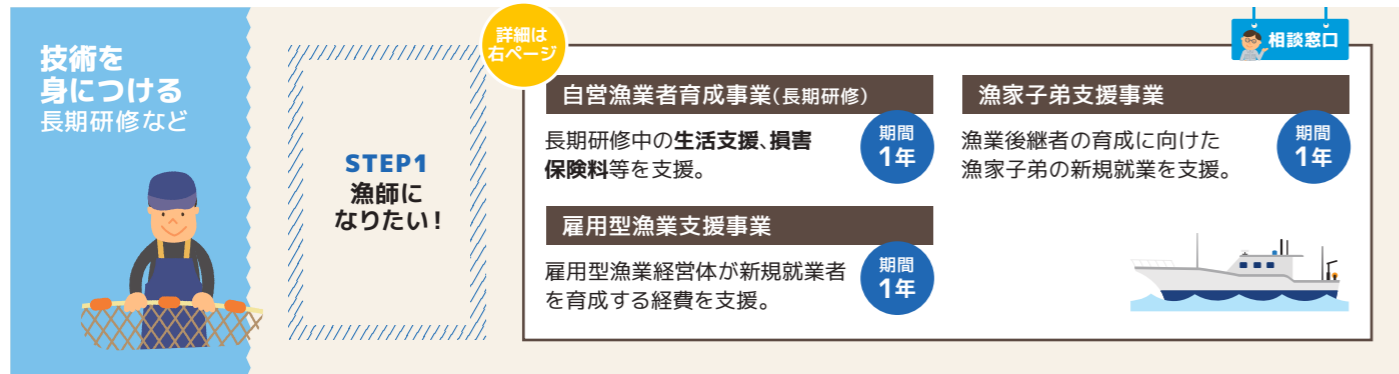
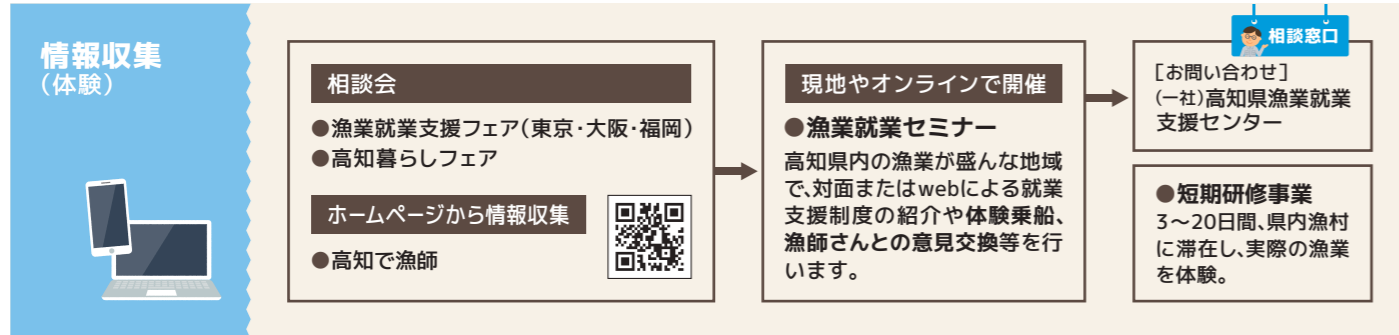
黒潮が育む  
豊かな水産資源

## 充実のサポート体制

高知県には多種多様な漁業があり、**独立型と雇用型**があります。(一社)高知県漁業就業支援センターでは、**就業相談から就業後のフォローアップ**まで、総合的にサポートします。



### 就業までのフローチャート



**相談窓口**

一般社団法人 高知県漁業就業支援センター  
高知市丸ノ内1丁目7-52 高知県庁西庁舎 TEL.088-824-0379

高知で漁師

### 自営漁業者育成事業

【期間】  
2年間

長期研修1年  
自立支援1年

沿岸漁業者として独立・自営を目指す方に、必要な漁業技術習得(長期研修)や自立後の一定期間の生活支援(自立支援)を実施します。

【内容】長期研修(生活支援金の給付、損害保険料の補助)  
自立支援(生活支援金の給付)

### 雇用型漁業支援事業

【期間】  
1年間

定置網漁業等の雇用型漁業における新規就業者の育成に必要な経費を支援します。

【内容】新規就業者の育成にかかる経費

### 漁家子弟支援事業

【期間】  
1年間

Uターン等により後継者として新規就業する方の生活支援を実施します。

【内容】生活支援金の給付

### 漁業経営安定化研修事業

長期研修等を終了後、本人の希望により、技術向上のための補強研修や新たな漁法の習得に関する研修を実施。

【内容】技術習得に必要な経費

●お問い合わせ  
一般社団法人 高知県漁業就業支援センター  
高知市丸ノ内1丁目7-52 高知県庁西庁舎  
TEL.088-824-0379



### 漁船取得支援

研修生等の独立を支援するため、漁船リース事業等により漁船の取得を支援します。

### その他

高知県内の漁村地域に滞在して3日から20日間の日程で漁業を体験できる**漁業体験研修(短期研修)**を用意しています。また、研修中や就業後の船舶操縦士等の免許取得を支援する制度も用意しています。

※事業の内容については、変更や廃止等を行う場合があります。



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



神奈川県から1ターン移住 ▶ 奈半利町  
まつもと じゅん  
**松本 淳さん** 新規漁業就業支援事業(旧:新規漁業就業技能習得研修事業)

**県外から来た見習いの漁師に、作法も技術もすべてオープンに教えてくれる優しさがありました。**

**本当に受け入れてくれるの?と確認。**

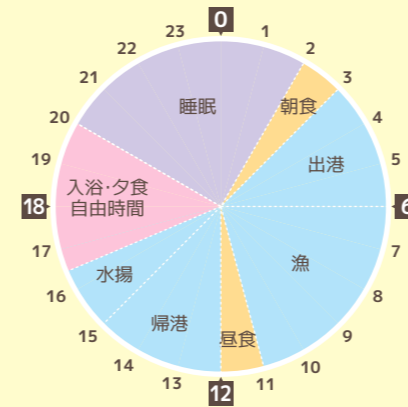
職人系で海が好きという理由で、高校卒業前から将来の職業として「漁師」を候補に入れていたという、神奈川県で生まれ育った松本淳さん。なかでも、雇用型漁業ではなく、小型漁船で自ら釣りを生計を立てる漁師を希望していました。大学卒業前後からは八丈島で漁師の見習いをするなど、その気持ちは本物でした。その後、高知県の1ターン冊子から情報を得て東京で行われた相談会に向い、具体的な受入態勢や支援制度の内容などを聞き、奈半利町加領郷漁協かかないと感じたといいます。早速、地元漁師から2年間、必要な技術を学ぶ**研修事業**に応募し、2000年9月には加領郷へ移住しました。

**「人生の豊かな時間」に気付く。**

松本さんは「漁師のイロハから技術まで、なんでも加領郷の漁師さんは教えてくれました」と振り返り、だからこそ、**人との付き合いだけは誠実に**するように心がけたといいます。そして今、**県外からの研修生も積極的に受け入れる**ことで、その恩返しをしています。

加領郷に移住し、約20年。今では漁師以外の友人も多く、すっかり土地の人になっている松本さん。「都会での暮らしとは違い、近所の方との付き合いもある。夕方6時には家に帰り、旬のものを食べる。こんなメリハリのある生活は、豊かな人生ですね」と締められました。

### 【1日のスケジュール】





# 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。

- NOTE
- 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。

- NOTE
- 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)



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！



#### 市町村が管理する住宅

移住定住促進を目的として町内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。

- NOTE
- 基本的には、入居上限期間が定められています。

### 都市部と比較！ 賃貸の家賃相場

アパート	1Rの場合	2LDKの場合
高知市	3.7万円/月	6.2万円/月
世田谷区	6.2万円/月	14.1万円/月
練馬区	5.7万円/月	10.9万円/月
大阪北区	5.8万円/月	11.6万円/月
吹田市	4.6万円/月	8.4万円/月

2022.1.26時点リクルート調べ  
(SUUMO全国の家賃相場・賃料相場情報)

### ワンポイントアドバイス！

- POINT
- 1 内覧はとても重要！**  
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。
  - 2 ガスの種類を確認しよう！**  
住みたい地域が都市ガス・LPガス(プロパンガス)のどちらに対応しているか確認しましょう。
  - 3 周囲の状況を確認しよう！**  
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。
  - 4 ご近所づきあい**  
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が、できるだけ関わりを作りましょう。
  - 5 こんなことも…**  
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たりします。

高知暮らしに役立つ  
あんなこと、こんなこと！



# 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

高知家の出会い・結婚・子育て応援団が主催する出会いイベントの情報などを検索できるほか、ユーザー登録をすることで簡単に申し込みが可能。ステキな出会いの第一歩を踏み出せます。



### 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、お引き合わせを申請することができます。お相手の承諾を受けて、センターがお引き合わせを調整します。

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



### 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「婚活サポーター」がいます。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います。まずはサイトをご覧ください。



婚活サポーター

- [出会い支援に関する問い合わせ]  
高知家の出会い・結婚・子育て応援コーナー  
TEL.088-821-8080



## 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。

- 安心して妊娠・出産・子育てができるよう応援します。
- 妊娠・出産・子育ての情報、不安や悩みに応じます。

- 妊娠や女性の身体に関する相談窓口  
月～金/13:00～18:30(祝日・年末年始は休み)  
(女性専用) TEL.088-824-1221



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「子育て世代包括支援センター」に関する問い合わせ  
高知県子育て支援課 TEL.088-823-9659



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

### 出産・育児に役立つ情報

出産・育児について、役立つ情報や知識を提供する、ママ・パパの出産・育児応援サイト「こうちプレマnet」。子育てサークルや講習会などの情報もあります。具体的な悩み等の相談は「プレママ相談」へ。一般社団法人高知県助産師会が、電話やメールでお答えしています。

- プレママ相談(高知県助産師会)  
TEL.088-855-8533  
E-mail:kochijosanshi-shien@aroma.ocn.ne.jp



こうち  
プレマnet

【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

救える命がそこにある  
高知県ドクターヘリ



基地病院(高知医療センター)に常駐する救急医療専用のヘリコプターです。県東部の室戸市・東洋町まで約20分、県西部の大月町まで約35分で医師と看護師が搭乗して救急現場へ向かいます。

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。



●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。



●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。



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、私立短期大学や専修学校などが数多くあります。

一方、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を育てる取り組みを進めています。

高校では、企業と連携した地域課題解決学習に加え、小規模校から大学進学を目指す生徒がオンラインで授業を受講できる環境も整え、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、P32～41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立大学などの紹介です。



小・中・高校 一覧 大学など

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

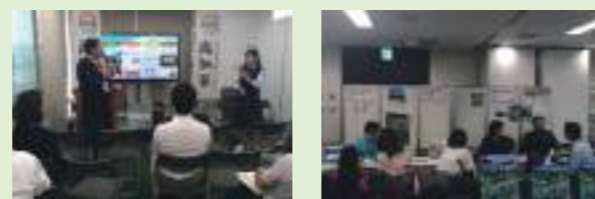
高知への山村留学のススメ

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。



2019年夏には、高知県内の特徴ある小学・中学・高校・大学が集めた「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

高知県の南海トラフ地震対策

県では、南海トラフ地震から県民の皆さまの「命を守り」、助かった「命をつなぎ」、被災後に早期に「生活を立ち上げる」ように、南海トラフ地震対策行動計画を策定し、全力で取り組んでいます。



命を守る対策

- 公共施設の耐震化がほぼ完了
- 避難タワーをはじめとする津波避難空間の整備 (タワー:117基整備済。避難場所:1445箇所)など

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
- 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

- 災害公営住宅を建設する際の整備指針策定 など



津波避難タワー

【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



高知の大自然を生かしたアクティビティから、街歩きなどの体験プログラム等、情報満載!

# 市町村の紹介

INTRODUCTION



🏫 高等学校 🏥 救急告示病院・診療所  
🏢 県庁 🏠 市役所 📍 役場  
🛣️ 高速道路・自動車専用道路等  
🛣️ 一般国道 🚉 JR 🚂 鉄道

0 10km



【宿毛市】  
宇和島市まで  
62.3km  
約1時間10分

【仁淀川町】  
松山市まで  
73.5km  
約1時間30分

【大月町】  
大洲市まで  
60.1km  
約1時間5分

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

### すくもし 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		
<b>人口</b> [人口] 18,642人	<b>インターネット</b> [光] 一部地域を除く [CATV] 一部地域を除く	<b>子育て</b> [幼・保] 7 [小] 8 [中] 6 [高] 2 [専] 1
<b>医療</b> [診療所] 12 [病院] 5 (救急病院) 1 [小児科] 4 [産科] 1 [歯科] 13 [眼科] 3 [耳鼻科] 2	<b>買い物</b> [スーパー] 2 [コンビニ] 12 [ドラッグストア] 4 [道の駅・産直市] 10	<b>交通</b> [土佐くろしお鉄道] 4駅 [路線バス] 4線 [コミュニティバス] はなちゃんバス

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(2022.5月以降)  
 HPIはこちら 1165@city.sukumo.lg.jp  
 TEL.0880-63-1118(2022.4月まで)

宿毛市役所 地中さん・濱田さん

### おつきちょう 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		
<b>人口</b> [人口] 4,319人	<b>インターネット</b> [光] 全域	<b>子育て</b> [幼・保] 1 [小] 1 [中] 1
<b>医療</b> [病院] 1 (救急病院) 1 [歯科] 3	<b>買い物</b> [スーパー] 2 [コンビニ] 1 [道の駅・産直市] 1	<b>交通</b> [路線バス] 1線 [生活交通バス] 5線

【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  
 HPIはこちら machi@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営み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

<b>人口</b> [人口]1,415人	<b>インターネット</b> [光] 全域	<b>子育て</b> [幼・保] 1 [小] 1 [中] 1
<b>医療</b> [診療所] 2 [歯科] 1	<b>買い物</b> [スーパー] 1	<b>交通</b> [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

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)



三原村役場 阿部さん

# 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

<b>人口</b> [人口]11,966人	<b>インターネット</b> [光] ほぼ全域 [WiMAX] 中心部の一部	<b>子育て</b> [幼・保] 6 [小] 6 [中] 1 [高] 1
<b>医療</b> [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	<b>買い物</b> [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	<b>交通</b> [路線バス] 1線 [コミュニティバス] 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。

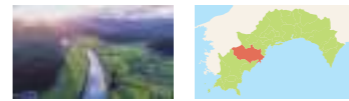
## お問い合わせ

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)



土佐清水市役所 染谷さん・浜畑さん 藤井さん

# 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

空き家のリフォームやワーキングスペースの整備を行い、魅力的な住宅と働く環境があります! テレワーク移住も増えています!

## DATA

<b>人口</b> [人口]15,195人	<b>インターネット</b> [光] 全域 [CATV] 全域	<b>子育て</b> [幼・保] 11 [小] 12 [中] 4 [高] 2
<b>医療</b> [診療所] 7 [病院] 2 (救急病院) 1 [小児科] 1 [産科] 1 [歯科] 7 [眼科] 1 [耳鼻科] 1	<b>買い物</b> [スーパー] 5 [コンビニ] 4 [ドラッグストア] 3 [道の駅・産直市] 6	<b>交通</b> [JR] 9駅 [土佐くろしお鉄道] 2駅 [路線バス] 10線 [コミュニティバス] 21線

清流四万十川の水と気候風土にも恵まれており、美味しいものが沢山あります。

## お問い合わせ

四万十町役場 にぎわい創出課  
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)



四万十町役場 稲井さん・星さん・松本さん

# ゆすはらちょう 梶原町



▶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々が訪れます。

## DATA

<b>人口</b> [人口]3,228人	<b>インターネット</b> [光] 全域	<b>子育て</b> [幼・保] 1 [小] 1 [中] 1 [高] 1
<b>医療</b> [診療所] 2 [病院] 1 (救急病院) 1 [小児科] 1 [歯科] 1 [眼科] 1	<b>買い物</b> [スーパー] 1 [コンビニ] 1	<b>交通</b> [路線バス] 8線

梶原町の町と人を好きになってくれる方を歓迎しています。

## お問い合わせ

梶原町役場 まちづくり推進課  
高岡郡梶原町梶原1444-1  
TEL.0889-65-1111  
HPはこちら ホームページ「ゆすはら暮らし」のお問合せフォームからご連絡ください。



梶原町役場 片岡さん

# 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。

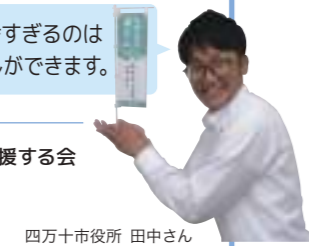
## DATA

<b>人口</b> [人口]32,197人	<b>インターネット</b> [光] 全域(2022.4月予定)	<b>子育て</b> [幼・保] 19 [小] 13 [中] 10 [高] 3 [専] 1
<b>医療</b> [診療所] 19 [病院] 8 [小児科] 3 [産科] 1 [歯科] 19 [眼科] 2 [耳鼻科] 2	<b>買い物</b> [スーパー] 多数店舗 ※山間部除く [コンビニ] 14 [ドラッグストア] 8 [道の駅・産直市] 11	<b>交通</b> [土佐くろしお鉄道] 中村・宿毛線 5駅 [JR] 3駅 [路線バス] 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。

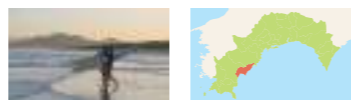
## お問い合わせ

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)



四万十市役所 田中さん

# 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

<b>人口</b> [人口]9,952人	<b>インターネット</b> [光] 全域	<b>子育て</b> [幼・保] 4 [小] 8 [中] 2 [高] 1
<b>医療</b> [診療所] 4 [歯科] 5	<b>買い物</b> [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	<b>交通</b> [土佐くろしお鉄道] 中村・宿毛線 11駅 [路線バス] 7線 [デマンドバス] 1線

## MEMO

町内高校生を対象とした公設塾「黒潮町進学塾コンパス」が希望進路の実現を支援。お隣の四万十市へは車で土佐くろしお鉄道でも約30分と近く、大型店での買い出しや通院も可能です。

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ができます!

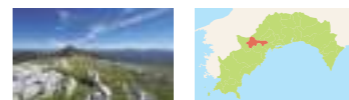
## お問い合わせ

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)



黒潮町役場 移住相談員

# つのちょう 津野町



▶高知市から車で約59分

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

<b>人口</b> [人口]5,227人	<b>インターネット</b> [光] 全域	<b>子育て</b> [幼・保] 2 [小] 3 [中] 2
<b>医療</b> [診療所] 3 [歯科] 2	<b>買い物</b> [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	

## 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オススメです。名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。

田舎だからこそ感じることのできる充実感が津野町にはあります!

## お問い合わせ

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)



津野町役場 西川さん・竹村さん

# 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1時間25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

<b>人口</b> [人口]5,760人	<b>インターネット</b> [光] 全域	<b>子育て</b> [幼・保] 3 [小] 3 [中] 2
<b>医療</b> [診療所] 3 [病院] 1 [小児科] 1 [歯科] 2	<b>買い物</b> [スーパー] 3 [コンビニ] 2 [ドラッグストア] 1 [道の駅・産直市] 1	<b>交通</b> [JR] 1駅 [路線バス] 6線 [コミュニティバス] 7線

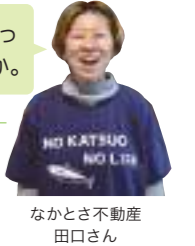
## MEMO

活気溢れる久礼大正町市場や道の駅でお買い物を楽しめます! 鮭はもちろん、地元産の苺スイーツや七面鳥「しまんとターキー」に胃袋を揺られます。中土佐ICから救急病院のある須崎市へも車で約30分です。

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

## お問い合わせ

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 [iju@nakatosha.info](mailto:iju@nakatosha.info)



なかとさ不動産 田口さん

# 須崎市



- ▶ 高知市から車で約39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ほぼ完結します！

## DATA

人口	インターネット	子育て
[人口] 20,073人	[光] ほぼ全域 [ADSL] 一部地域 [CATV] 全域	[幼・保] 8 [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] 4 [道の駅・産直市] 6	[JR] 5駅 [路線バス] 3駅 [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法人暮らしすさき  
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)

NPO法人暮らしすさき  
大崎さん・春本さん・井上さん



# 仁淀川町



- ▶ 高知市から車で約1時間5分

仁淀川町は林業とお茶づくりの盛んな町で、四国山地の麓、清流仁淀川の上流域にあります。その川の流れは青く澄み、仁淀ブルーと呼ばれています。

## DATA

人口	インターネット	子育て
[人口] 4,664人	[光] 一部地域 [ADSL] 全域	[幼・保] 4 [小] 3 [中] 2
医療	買い物	交通
[診療所] 3 [小児科] 1 [病院] 1 [歯科] 2	[コンビニ] 1 [道の駅・産直市] 1	[路線バス] 2線 [コミュニティバス] 仁淀川町民バス

### ＜MEMO＞

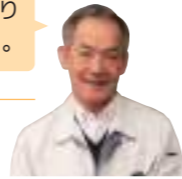
地元JAの直売所や地元商店を利用しつつ、週末は車で約30分の佐川町へ買い出しに行くのが仁淀川町民のスタンダード。夏には仁淀ブルーで有名な「仁淀川」が子ども達のプールとして大活躍。

林業研修生募集中。林業体験ツアーもあります。何でもお気軽にお問合せください。

### 【お問い合わせ】

仁淀川町役場 企画課  
吾川郡仁淀川町大崎200  
TEL.0889-35-1082  
HPはこちら [kikaku@town.niyodogawa.lg.jp](mailto:kikaku@town.niyodogawa.lg.jp)

仁淀川町役場  
大野さん



# 日高村



- ▶ 高知市から車で約37分
- ▶ JR高知駅からJR日下駅まで約39分

豊かな自然に囲まれた意外と近い村です。ゆっくり流れる時間、あったかい村人と一緒に、ほどよい田舎で暮らしてみませんか？

## DATA

人口	インターネット	子育て
[人口] 4,712人	[光] 全域	[幼・保] 2 [小] 3 [中] 2
医療	買い物	交通
[診療所] 1 [小児科] 1 [歯科] 1	[スーパー] 1 [コンビニ] 3 [ドラッグストア] 1 [道の駅・産直市] 2	[JR] 3駅 [コミュニティバス] もへいくん [デマンドバス] 1線

### ＜MEMO＞

村内にスーパー、ドラッグストア、100円ショップもあり便利！レンタサイクルを活用して「オムライス街道」を楽しむ自転車暮らしも可能です。お隣のいの町、佐川町に救急病院もあり安心です。

山と川に囲まれた自然豊かな村ながらも、高知市に近くて便利です。子育て支援も充実！

### 【お問い合わせ】

日高村役場 企画課  
高岡郡日高村本郷61-1  
TEL.0889-24-5126  
HPはこちら [kikaku@vill.hidaka.lg.jp](mailto:kikaku@vill.hidaka.lg.jp)

日高村役場  
坂本さん



# いの町



- ▶ 高知市から車で約25分
- ▶ JR高知駅からJR伊野駅まで約30分

市街地では病院や商業施設、公共交通が充実しているので便利に暮らせます。中山間地では豊かな自然に囲まれた少人数制の学校でのびのびと子育てができます。

## DATA

人口	インターネット	子育て
[人口] 20,957人	[光] ほぼ全域 山間地域の一部を除く	[幼・保] 10 [小] 7 [中] 5 [高] 2
医療	買い物	交通
[診療所] 15 [病院] 5 (救急病院) 1 [小児科] 2 [歯科] 9 [眼科] 2 [耳鼻科] 2	[スーパー] 7 [コンビニ] 8 [ドラッグストア] 1 [道の駅・産直市] 7	[JR] 3駅 [路面電車] 1駅 [路線バス] 4線 [コミュニティバス] 伊野循環線

地域と協同して町の暮らしを楽しんでいただける方をお待ちしています。

### 【お問い合わせ】

いの町役場 総合政策課  
吾川郡いの町1700-1  
TEL.088-893-5855  
HPはこちら [iju@town.ino.lg.jp](mailto:iju@town.ino.lg.jp)

いの町役場 林さん・門脇さん  
石本さん・井上さん・近澤さん



# 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] 5,035人	[光] 全域 (2022.4月予定)	[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～♪

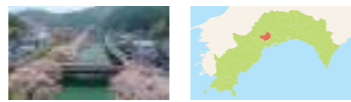
### 【お問い合わせ】

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)

越知町役場  
前田さん・西川さん



# 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

車がなくても町内での生活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] 12,133人	[光] ほぼ全域 [無線BB] 山間部の一部	[幼・保] 7 [小] 5 [中] 2 [高] 1 [専] 1
医療	買い物	交通
[診療所] 4 [病院] 2 (救急病院) 2 [小児科] 2 [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] 1	[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

林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！

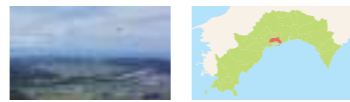
### 【お問い合わせ】

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)

佐川町役場  
三代木さん・森さん



# 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] 25,519人	[光] ほぼ全域	[幼・保] 14 [小] 9 [中] 3 [高] 3 [大] 1
医療	買い物	交通
[診療所] 16 [病院] 3 (救急病院) 1 [小児科] 2 [歯科] 10 [眼科] 4 [耳鼻科] 3	[スーパー] 6 [コンビニ] 11 [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、田舎暮らしがしたいけれど、田舎すぎる所は不安という方にはピッタリの町です。

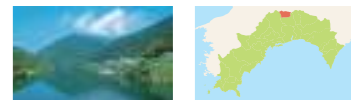
### 【お問い合わせ】

土佐市役所 企画財政課  
土佐市高岡町甲2017-1  
TEL.088-852-7609  
HPはこちら [kikaku@city.tosa.lg.jp](mailto:kikaku@city.tosa.lg.jp)

土佐市役所  
前島さん・市田さん



# 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] 357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	[小規模店舗・他] 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  
土佐郡大川村小松27-1  
TEL.0887-84-2211  
HPはこちら [muradukuri@vill.okawa.lg.jp](mailto:muradukuri@vill.okawa.lg.jp)

大川村役場 矢野さん



# 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		
<b>人口</b> [人口] 3,662人	<b>インターネット</b> [光] ほぼ全域	<b>子育て</b> [幼・保] 1 [小] 1 [中] 1
<b>医療</b> [診療所] 2 [病院] 1 (救急病院) [小児科] 1 [産科] 1 [眼科] 1 [耳鼻科] 1	<b>買い物</b> [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	<b>交通</b> [路線バス] 4線

安心して子育てと教育ができるまち。  
充実の支援制度で子育て世代にも安心!



れいほく田舎暮らしネットワーク 佐藤さん

**【お問い合わせ】**  
 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 [info@reihoku.jp](mailto:info@reihoku.jp)

# 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、田畑に、幸せの風景があります。

DATA		
<b>人口</b> [人口] 3,165人	<b>インターネット</b> [光] ほぼ全域	<b>子育て</b> [幼・保] 1 [小] 2 [中] 1 [高] 1
<b>医療</b> [診療所] 2 [病院] 1 (救急病院) [産科] 1 [眼科] 1	<b>買い物</b> [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	<b>交通</b> [路線バス] 2線 [コミュニティバス] 2線 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、スーパーやドラッグストア、飲食店などが国道沿いに揃っ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】**  
 本山町役場 まちづくり推進課  
 長岡郡本山町本山504  
 TEL.0887-76-3916  
 HPはこちら [koryu@town.motoyama.lg.jp](mailto:koryu@town.motoyama.lg.jp)

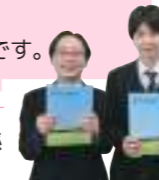
# なんこくし 南国市

▶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、公共交通機関も発達している  
ので、バランスよく暮らせませす。

DATA		
<b>人口</b> [人口] 46,340人	<b>インターネット</b> [光] ほぼ全域 [衛生BB] 山間部の一部	<b>子育て</b> [幼・保] 22 [小] 13 [中] 5 [高] 4 [大] 1
<b>医療</b> [診療所] 32 [病院] 9 (救急病院) [小児科] 8 [産科] 2 [眼科] 17 [耳鼻科] 4	<b>買い物</b> [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	<b>交通</b> [JR] 2駅 [土佐くろしお鉄道] 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】**  
 南国市役所 企画課 コミュニティ推進係  
 南国市大桶甲2301  
 TEL.088-880-6553  
 HPはこちら [n-community@city.nankoku.lg.jp](mailto:n-community@city.nankoku.lg.jp)

南国市役所 岡田さん  
林さん・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、川釣りや有名な物部川  
や観光鍾乳洞の龍洞があり、自然を感じ安らぎのある  
生活を送ることができます。

DATA		
<b>人口</b> [人口] 26,245人	<b>インターネット</b> [光] 全域	<b>子育て</b> [幼・保] 10 [小] 7 [中] 3 [高] 1 [大] 1
<b>医療</b> [診療所] 21 [病院] 3 (救急病院) [小児科] 2 [産科] 1 [眼科] 12 [耳鼻科] 1	<b>買い物</b> [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	<b>交通</b> [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】**  
 香美市役所 定住推進課 定住班  
 香美市土佐山田町町1丁目2-1  
 TEL.0887-53-1061  
 HPはこちら [info@madoguchi.inakami.com](mailto:info@madoguchi.inakami.com)

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

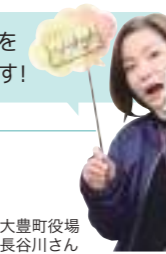
▶高知市から車で約37分

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		
<b>人口</b> [人口] 3,141人	<b>インターネット</b> [光] 全域	<b>子育て</b> [幼・保] 3 [小] 1 [中] 1
<b>医療</b> [診療所] 2 [病院] 1 [小児科] 3 [産科] 1	<b>買い物</b> [スーパー] 3 [コンビニ] 1 [道の駅・産直市] 1	<b>交通</b> [JR] 7駅 [路線バス] 1線 [コミュニティバス] ゆずバス

**＜MEMO＞**  
そば粉100%で作られる「立川そば」や二段階で発酵させる「基石茶」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】**  
 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 [kouryu@town.otoyo.lg.jp](mailto:kouryu@town.otoyo.lg.jp)

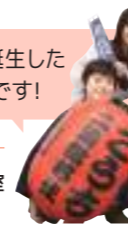
大豊町役場  
長谷川さん

# 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		
<b>人口</b> [人口] 323,426人	<b>インターネット</b> [光] ほぼ全域	<b>子育て</b> [幼・保] 132 [小] 43 [中] 27 [高] 18 [専] 16 [大] 4
<b>医療</b> [診療所] 255 [病院] 61 (救急病院) [小児科] 56 [産科] 13 [眼科] 193 [耳鼻科] 22	<b>買い物</b> [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] 4 ※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。	<b>交通</b> [JR] 10駅 [路面電車] 25 とさでん交通/59停留所 [路線バス] 25 とさでん交通/31路線運行 [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を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】**  
 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](mailto:kochi-life@city.kochi.lg.jp)

高知市役所  
岡部さん・森田さん  
森下さん・松田さん

# 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		
<b>人口</b> [人口] 32,255人	<b>インターネット</b> [光] 全域	<b>子育て</b> [幼・保] 11 [小] 7 [中] 4 [高] 1 [専] 1 [大] 1
<b>医療</b> [診療所] 25 [病院] 1 (救急病院) [小児科] 9 [産科] 1 [眼科] 13 [耳鼻科] 1	<b>買い物</b> [スーパー] 5 [コンビニ] 12 [ドラッグストア] 5 [道の駅・産直市] 5	<b>交通</b> [土佐くろしお鉄道] 5駅 ごめん・なはり線 [路線バス] 1線 [コミュニティバス] 香南市営バス

海水浴場や動物園など家族で楽しめる場所が  
たくさんあり、のびのびと子育てできます!



**【お問い合わせ】**  
 香南市役所 地域支援課 定住応援係  
 香南市野市町西野2706  
 TEL.0887-57-8503  
 HPはこちら [chiiki@city.kochi-konan.lg.jp](mailto:chiiki@city.kochi-konan.lg.jp)

香南市役所  
小川さん・小川さん  
池田さん・小松さん

# げいせいむら 芸西村

▶高知市から車で約44分  
▶JR高知駅から土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線と食駅まで約55分

施設園芸が盛んな村で、ナス・ピーマン・花卉の生産は県内  
トップクラスです。「信じあう心」の花言葉を持つ「ブルー  
スター」は全国シェア90%を誇ります。

DATA		
<b>人口</b> [人口] 3,651人	<b>インターネット</b> [光] 山間部を除く	<b>子育て</b> [幼・保] 2 [小] 1 [中] 1
<b>医療</b> [診療所] 2 [病院] 1 [産科] 1	<b>買い物</b> [スーパー] 1 [コンビニ] 2 [道の駅・産直市] 1	<b>交通</b> [土佐くろしお鉄道] 2駅 ごめん・なはり線 [路線バス] 1線 [コミュニティバス] おでかけバス

**＜MEMO＞**  
空港や大型スーパー、総合病院等のある地域まで西にも東にも約20分圏内の好立地! 美しい海岸線を望める鉄道も村内を走っており、高知市からのアクセスも良く通勤、通学にも便利です。

海と山に囲まれた「ほどよい田舎」で、  
子育て支援も充実しています。



**【お問い合わせ】**  
 芸西村役場 産業振興課  
 安芸郡芸西村和食甲1262  
 TEL.0887-33-2113  
 HPはこちら [sangyo@vill.geisei.lg.jp](mailto:sangyo@vill.geisei.lg.jp)

芸西村役場  
高橋さん・松本さん

# あきし 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

<b>人口</b> [人口] 15,930人	<b>インターネット</b> [光] 中心地域 [衛生BB] 山間部 [ADSL・他] 一部地域	<b>子育て</b> [幼・保] 8 [小] 8 [中] 3 [高] 2
<b>医療</b> [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	<b>買い物</b> [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	<b>交通</b> [土佐くろしお鉄道] 7駅 ごめん・なはり線 [路線バス] 2線 [コミュニティバス] 元気バス

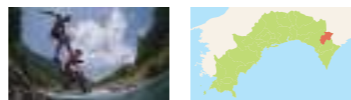
高知市まで電車や車で約50分の通勤・通学圏内で利便性抜群です。



安芸市役所  
有澤さん・野崎さん・近森さん

**【お問い合わせ】**  
安芸市役所 企画調整課 企画係  
安芸市矢ノ丸1丁目4-40  
TEL.0887-35-1012  
HPはこちら [kikaku@city.aki.lg.jp](mailto:kikaku@city.aki.lg.jp)

# うまじむら 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

<b>人口</b> [人口] 741人	<b>インターネット</b> [光] 全域	<b>子育て</b> [幼・保] 2 [小] 2 [中] 2
<b>医療</b> [診療所] 2	<b>買い物</b> [道の駅・産直市] 1 [小規模店舗・他] 3	<b>交通</b> [路線バス] 1線 [コミュニティバス] うまじハイヤー

**〈MEMO〉**  
小さな頃から村の営みを楽しく学べる行事がたくさんある村。林業が盛んな土地ならではの山師達人選手権大会や、田植え体験で収穫したお米を給食で食べるなど、地域ぐるみで食育にも力を入れています。

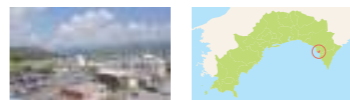
村では、子育て世帯のための支援に力を入れていています。家族で移住を考えてみませんか？



馬路村役場  
山崎さん

**【お問い合わせ】**  
馬路村役場 地域振興課  
安芸郡馬路村大字馬路443  
TEL.0887-44-2114  
HPはこちら [info@umaji-iju.jp](mailto:info@umaji-iju.jp)

# たのちよう 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

<b>人口</b> [人口] 2,436人	<b>インターネット</b> [光] 全域	<b>子育て</b> [幼・保] 2 [小] 1 [中] 1 [高] 1
<b>医療</b> [診療所] 1 [病院] 1 (救急病院) 1 [小児科] 2 [歯科] 2 [眼科] 1 [耳鼻科] 1	<b>買い物</b> [スーパー] 1 [コンビニ] 1 [ドラッグストア] 2 [道の駅・産直市] 1	<b>交通</b> [土佐くろしお鉄道] 1駅 ごめん・なはり線 [路線バス] 1線 [コミュニティバス] たのくるバス

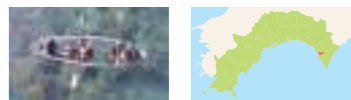
四国一小さな町。コンパクトだからこそ、日々の生活は車がなくても暮らせる利便性の高い町です。



田野町役場  
坂本さん・常石さん

**【お問い合わせ】**  
田野町役場 まちづくり推進課  
安芸郡田野町1828-5  
TEL.0887-38-2813  
HPはこちら [machidukuri@town.kochi-tano.lg.jp](mailto:machidukuri@town.kochi-tano.lg.jp)

# なはりちよう 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

<b>人口</b> [人口] 2,969人	<b>インターネット</b> [光] 全域	<b>子育て</b> [幼・保] 1 [小] 1 [中] 1
<b>医療</b> [診療所] 3 [小児科] 1 [歯科] 3	<b>買い物</b> [スーパー] 1 [コンビニ] 1 [道の駅・産直市] 1	<b>交通</b> [土佐くろしお鉄道] 1駅 ごめん・なはり線 [路線バス] 1線

**〈MEMO〉**  
ごめん・なはり線の終着駅のある町。駅周辺には、地元のお母さんたち手づくりの家庭的なお弁当やお惣菜などを提供する「奈半利のおかって」やスーパーがあるほか、車で5分程の距離に病院や銀行、ドラッグストアなどが揃っています。

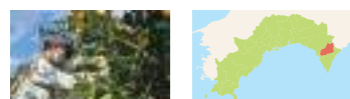
海・山・川に囲まれた町で、元気いっぱい活躍してくれる方を歓迎しています。



奈半利町役場  
三好さん・前田さん

**【お問い合わせ】**  
奈半利町役場 地域振興課  
安芸郡奈半利町乙1659-1  
TEL.0887-38-8182  
HPはこちら [chiiki\\_shinkou@town.nahari.kochi.jp](mailto:chiiki_shinkou@town.nahari.kochi.jp)

# きたがわむら 北川村



- ▶ 高知市から車で約1時間25分

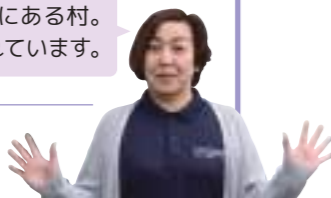
澄んだ空気、満天の星空、村の中央を流れる奈半利川。自然の中で、時季を堪能した日常を過ごせます。

## DATA

<b>人口</b> [人口] 1,128人	<b>インターネット</b> [光] 全域	<b>子育て</b> [幼・保] 1 [小] 1 [中] 1
<b>買い物</b> [小規模店舗・他] 2	<b>交通</b> [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。

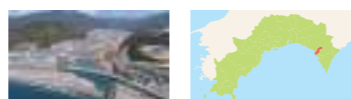
約95%森林という豊かな自然の中にある村。ゆずの就農と子育て支援に力を入れています。



北川村役場  
中村さん

**【お問い合わせ】**  
北川村役場 産業政策課  
安芸郡北川村野友甲1530  
TEL.0887-32-1221  
HPはこちら [sangyo@vill.kitagawa.lg.jp](mailto:sangyo@vill.kitagawa.lg.jp)

# やすだちよう 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。施設園芸を中心に農業が盛んで、ナス、ピーマン、トマトなどが栽培されています。

## DATA

<b>人口</b> [人口] 2,282人	<b>インターネット</b> [光] 全域	<b>子育て</b> [幼・保] 1 [小] 1 [中] 1
<b>医療</b> [診療所] 1 [歯科] 1	<b>買い物</b> [コンビニ] 1 [道の駅・産直市] 2	<b>交通</b> [土佐くろしお鉄道] 2駅 ごめん・なはり線 [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ても、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。

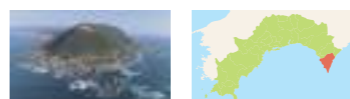
自然と歴史が調和した町。充実した子育て支援制度の中でゆったりと子育てをしませんか。



安田町役場  
山本さん・麻田さん

**【お問い合わせ】**  
安田町役場 地域創生課  
安芸郡安田町大字安田1850  
TEL.0887-38-6713  
HPはこちら [sousei@town.kochi-yasuda.lg.jp](mailto:sousei@town.kochi-yasuda.lg.jp)

# むろとし 室戸市



- ▶ 高知市から車で約1時間47分

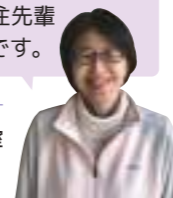
漁業や製炭業が盛んに行われ、伝統行事が残るまち。自然豊かで、深海がすぐそばに。都会では出逢えない素晴らしい感動があなたを待っています。

## DATA

<b>人口</b> [人口] 11,334人	<b>インターネット</b> [光] 全域	<b>子育て</b> [幼・保] 7 [小] 5 [中] 4 [高] 1
<b>医療</b> [診療所] 4 [病院] 2 [歯科] 6 [眼科] 1	<b>買い物</b> [スーパー] 2 [コンビニ] 4 [ドラッグストア] 3 [道の駅・産直市] 1	<b>交通</b> [路線バス] 2線 [コミュニティバス] 室戸市コミュニティバス

**〈MEMO〉**  
ダイナミックな自然に五感を刺激される暮らしができ、車さえあれば暮らしの不便はありません。室戸市ならではの漁業や製炭業に就くために移住される方も多い地域です。

移住のリアルを聞こう！「個性豊かな移住先輩と行くプチツアーin室戸」通年開催中です。



室戸市役所 松澤さん

**【お問い合わせ】**  
室戸市役所 まちづくり推進課 移住促進室  
室戸市浮津25-1  
TEL.0887-22-5167  
HPはこちら [sumuroto@city.muroto.lg.jp](mailto:sumuroto@city.muroto.lg.jp)

# とうようちよう 東洋町



- ▶ 高知市から車で約2時間22分

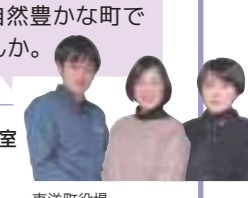
ポンカンとサーフィンの町に、DMV(デュアル・モード・ビークル)が加わりました。高知県で「モードチェンジ」を体感できるのは東洋町だけです！

## DATA

<b>人口</b> [人口] 2,114人	<b>インターネット</b> [光] 全域	<b>子育て</b> [幼・保] 2 [小] 2 [中] 2
<b>医療</b> [診療所] 2 [歯科] 1	<b>買い物</b> [スーパー] 3 [道の駅・産直市] 1	<b>交通</b> [阿佐海岸鉄道(DMV)] 2駅 [路線バス] 2線

**〈MEMO〉**  
新鮮なお魚やお野菜などが売られている海の駅では購入だけでなく、売っているお魚をその場でお刺身にして食べることも。海の駅前にはDMVも発着し、周辺地域がますます活気づいています。

趣味を大切にされる方に注目の町です。自然豊かな町で思い切って新しいスタートを切りませんか。



東洋町役場  
松島さん・吉中さん・美島さん

**【お問い合わせ】**  
東洋町役場 産業建設課・総務課企画調整室  
安芸郡東洋町大字生見758-3  
TEL.0887-29-3395  
HPはこちら [sanken@town.toyo.kochi.jp](mailto:sanken@town.toyo.kochi.jp)

# 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。



INDEX			P37		P38			P39			P40						
			幡多地域					高幡地域			仁淀川地域						
分類	項目	表示の解説	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	梶原町	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	子:チャレンジジョブあり 改:改修補助あり 助:改修以外の助成あり				子・改	子・改		子・改	助		子・助		助	子	子	
	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	家:お試し滞在施設 助:お試し滞在助成	家・助	家・助	家	家	家		家	家		家	家	家	家	家	
	移住促進住宅(移住者用の住宅)	●:あり	●		●			●	●	●	●			●		●	
	家賃補助	●:あり	●						●						●		
	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%	182.4 100%	100 50%	182.4 100%	270.0 100%	182.4 100%	100 80%	182.4 100%	182.4 100%	
	定住住宅新築補助	上段:補助額(万円) 下段:補助率							100 100%	200 1m <sup>2</sup> あたり 7万上限	100 100%	150 100%		200 要件あり			
結婚	結婚祝い金等	●:あり	●	●		●			●	●					●		
	出産祝い金等	●:あり		●	●		●	●	●	●		●	●	●	●	●	
妊娠・出産 子育て・医療	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 ◆:R4年度内設置	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
	海外留学支援	●:あり					●		●	●				●			
	乳幼児等医療費助成	数値:上限の年齢	15	18	18	18	15	15	15	15	18	15	15	18	15	15	
	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	●	●		●	●	●		●	●	●	●	●			
定住支援	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												●	●			
市町村の「イチオシ!」支援制度!			オーダーメイド型ツアー	空家改修50万円	保・小・中給食費無料	お試し滞在施設	NPOでの定住支援	在宅子育て応援補助	移住者向け家賃補助	海外留学支援制度	子育て支援充実	住宅取得補助	ワーキングホリデー	子育て支援制度	お試し滞在施設	充実の移住者交流会	

東京23区の在住者または通勤者を対象とした移住支援金については、高知県移住促進課のホームページをご覧ください。

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が、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。

P41		P42			P43		P44			P45												
仁淀川地域		嶺北地域			物部川地域		安芸地域															
日高村	いの町	土佐市	大川村	土佐町	本山町	大豊町	高知市	南国市	香美市	香南市	芸西村	安芸市	馬路村	北川村	安田町	田野町	奈半利町	室戸市	東洋町			
							●	●		●								●				
	助			子	助		子・助	改・助	子・助	改・助		助	助					子・助				
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		
	●			●								●	●						●	●		
●	●	●		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		
							●												●	●		
182.4 100%	185.7 100%	50 100%		182.4 100%	185.7 100%							121.6 67%	185.7 100%	182.4 100%	185.7 100%		185.7 100%	100 20%	30 30%	40 30%	240 100%	25 100%
													200 20%									
●	●		●	●								●	●					●	●			
	●		●	●	●														●	●		
●	●	●																	●	●		
		●	●	●	●																	
子育て支援充実	お試し滞在施設	子育て支援充実	保・小・中給食費無料	小中学校給食費無償化	移住促進住宅	子育て支援充実	三世帯同居等補助	二段階移住補助金	木材住宅最大300万	ワーキングホリデー	子育て支援充実	就農支援制度が充実	起業奨励金月3万円	子育て支援充実	就農支援制度が充実	子育て支援充実	お試し滞在施設	空き家改修補助金の充実	製炭業研修補助			



コミュニティ  
が充実!

# 地域の支援

KOCHIKI IJU PROJECT

SUPPORTER



## 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。



KIP

地域移住  
サポーター



行政  
県・市町村

## 地域移住サポーター



- 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(2022年1月現在)の地域移住サポーターがおり、皆様をお待ちしております。

地域移住サポーター主催の  
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。

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



### 暮らしすさき



須崎市の移住相談窓口であり、移住者や地元住民をつなぐ移住者交流会を年2回ほど開催。



ビジネスアイデアを考える『マナビバすさき』を開催中。

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



### 土佐山 アカデミー



高知市土佐山地区で、コミュニティスペースの運営、移住者向けの交流会など実施。



地域ビジネスの作り方をサポートする「EDGE CAMP」開催中。



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



### 元気 おとよ



大豊町への移住支援や荷物がたづけのお手伝い、移住者&地域交流会など実施。



荷物がたづけのお手伝い。

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



### 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のツアーなど、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4回開催。

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



### いなかみ



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



子育て世代向けの移住者ホームステイも実施。

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





(一社)高知県移住促進・人材確保センター

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**  
オフィス  
高知県高知市本町4-1-32  
こうち勤労センター5階  
受付/8:30~17:15(平日)  
TEL. 088-823-9336



**大阪**  
オフィス  
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



**東京**  
オフィス  
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



**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



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UIターンコンシェルジュ  
<https://www.facebook.com/kouchi.ijuconciierge/>

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