高知県への移住ガイドブック

高知家で暮らす。

高知県は
ひとつの大家族やき。
高知家（こうちけ）。

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。

みんなぁも、高知家の家族にならん？

CONTENTS

04 **高知ってこんなとこ**
高知の魅力をご紹介します。

06 **先輩移住者からのメッセージ！「高知」でよかった！！**
先輩移住者が感じる高知の良さをお伝えします。

08 **数字で見る高知県の暮らし**
気候風土や暮らしの特徴などをデータでお伝えします。

10 **移住までのステップ**
移住までの流れをご紹介します。

14 **お試し滞在施設**
気軽に1日単位から、じっくり1ヵ月、1年と、お試し滞在ができる施設をご紹介します。

16 **働き方**
就職など ―― 16
起業 ―― 20
農業 ―― 22
林業 ―― 24
漁業 ―― 26

28 **住まいや暮らし**
住まい ―― 28
出会い・妊娠・出産・子育て ―― 29
医療・教育 ―― 30
安全・楽しみ ―― 31

32 **市町村の紹介**
県内34市町村の移住担当者がご案内します。
移住支援制度一覧表 ―― 42

44 **地域の支援**

46 **高知県産業振興計画の取り組み**

48 **移住すごろく**

50 **高知県MAP・アクセスガイド**

2020年5月発行
（一社）高知県移住促進・人材確保センター　移住・交流コンシェルジュ

高知県に移り住みたいとお考えの方に、地域や住居、仕事などのご希望やご質問をお伺いし、実現のための支援情報のご提供や、不安の解消といった側面からサポートいたします。また、移住後も、移住者交流会の開催などのフォローアップを行っている“移住総合案内人”です。

iju@iju-jinzai.kochi.jp
高知家で暮らす　検索

高知［相談窓口］
月～金／8:30～17:15
TEL.088-823-9336

東京［相談窓口］
月～金／10:00～18:00
TEL.03-6206-1707
火～日／10:00～18:00
TEL.03-6273-4626
月・祝／10:30～18:00
TEL.03-3561-8417

大阪［相談窓口］
月～金／9:00～17:00
TEL.090-6887-9774

高知ってこんなとこ NATURE

仁淀川・にこ淵

UFOライン

四国カルスト

汗見川

東洋町・サーフィン

柏島

千本山・魚梁瀬杉

沈下橋

FOODS

土佐あかうし

窪川ポーク
土佐はちきん地鶏

スイカ
メロン
小夏
文旦
ユズ
しょうが
みょうが

ニラ

長太郎貝

土佐茶

土佐ジローの卵

四万竹

「土佐天空の郷」などのブランド米

カツオ
金目鯛
鮎

トマト
ピーマン
きゅうり
なす
ししとう

金目丼
鍋焼き
ラーメン
ねりもの
ぼうしパン
いも天
アイスクリン

皿鉢料理

ザハの刺身

田舎寿司

カツオのタタキ

先輩移住者からの
メッセージ！

「高知」で よかった!!

格好つけなくていい

身近な自然

変に格好つけなくていいので気分が楽です。
高知の人はおおらかだから、いつも自然体でOK。
（大樹さん）

車でスッと行ける距離に自然が
広がっているって素晴らしいことですね。
思い立ったら即出発！
（美保子さん）

湊（みなと） 大樹（だいじゅ）さん・花（はな）ちゃん・美保子（みほこ）さん
［農業／大樹さん］・［くじら舎勤務／美保子さん］東京都からIターン

よさこい祭り

夏の一大イベント
「よさこい祭り」が身近にある
贅沢な環境は、
高知人の特権です。

公文（くもん） 麻裕（まゆ）さん
［株式会社 技研製作所］
神奈川県からUターン

はちゃめちゃで面白い場所

人と人とのつながり

常識が覆る毎日を
生きられる（笑）。
お酒の飲み方とか、
人付き合いとか（笑）
はちゃめちゃで
面白い場所ですよ。
（昌宣さん）

高知の人の距離感は、
ものすごく魅力的！
人と人のつながりから、
どんどん仕事が
生まれていきます。
（彬子さん）

瀬戸（せと） 昌宣（まさのり）さん・彬子（あきこ）さん
［特定非営利活動法人 SOMA 代表理事／昌宣さん］
［同 エディター／ 彬子さん］
アメリカからIターン

まわりの方が協力

気が向けば海

気がむけば海へ行き、毎日でもサーフィンができる、
サーファーにとって最高の環境です（笑）。（誠一さん）

いろんな場面でまわりの方が協力してくれるのが、
移住者にとって本当に有り難いです。（志乃さん）

飯田（いいだ） 志乃（しの）さん・さくらさん・誠一（せいいち）さん
［ソラナサーフキャンプ 経営］大阪府からIターン

食べ物がおいしい

「高知県産食品のおいしさを伝えねば！」という
使命感があります（笑）。
だって、本当に美味しいんですもん（笑）。

岩本（いわもと） 梨沙（りさ）さん
［土佐しらす食堂二万四 オーナー］東京都・高知県 2拠点生活

自然に生かされている

日々、いろんな経験が
できて楽しい！
釣りや野菜作りなど、
近所の方が
何でも教えてくれます。

立岡（たつおか） 知樹（ともき）さん
［四万十ノ株式会社勤務］
東京都からIターン

高知人は世話好き

高知人は世話好きで親切。
知らない車がすれ違いざまに
「給油キャップが空いてるぞ」
って教えてくれたりします（笑）。

石田（いしだ） 史哉（ふみや）さん
［香美森林組合］群馬県からIターン

漁師になるのは子どもの頃からの夢。
叶えてくれた高知県で、毎日が楽しくてたまりません。
（靖奈さん）

近所の方が当たり前のように
見守っていてくれるから、子育ても安心です。
（彩さん）

横澤（よこざわ） 靖奈（せな）さん・彩（あや）さん
［漁業／靖奈さん］神奈川県からIターン

高齢でも安心

なんといっても空

なんといっても空！見上げれば、
瞳の中いっぱいに広がって、心を癒してくれます。
（みきこさん）

医療サービスが充実していて、高齢でも安心。
大きな病院との連携も良く、即対応してくれます。
（紘さん・さちほさん）

惟康（これやす） みきこさん・さちほさん・紘（こう）さん
［カフェ FARO オーナー／みきこさん］大阪府からIターン

プライベートもグッと充実

新鮮な食材

高知人は
仲良くなるのが得意！
登山サークルを立ち上げて、
プライベートも
グッと充実です。
（康太さん）

高知県産だけで
食卓が完成するほど、
新鮮な食材が充実！
これって、
すごく贅沢なことですよ。
（志果さん）

鈴木（すずき） 志果（しか）さん・康太（こうた）さん
［株式会社 SHIFT PLUS／康太さん］
東京都からIターン

高知で夢が叶った

子育ても安心

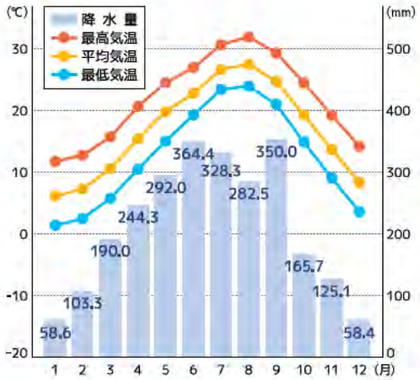
数字で見る高知県の暮らし

気候風土や暮らしの特徴などをデータでお伝えします。

気候　気候は温暖でザッ!と降ってカッ!と晴れる。

出典：気象庁（2010年データ）

●年間の気温と降水量



【年間平均気温／℃】

東京都	大阪府	高知県	全国平均
16.3	16.9	17.0	15.2
17位	7位	5位	

【年間日照時間／時間】

東京都	大阪府	高知県	全国平均
1,881.3	1,996.4	2,154.2	1,897.4
27位	18位	2位	

【年間降水量／mm】

東京都	大阪府	高知県	全国平均
1,528.8	1,279.0	2,547.5	1,610.6
26位	36位	1位	

通勤・通学　渋滞や満員電車などのストレスは少ない。

●通勤・通学時間

大都市圏、全国平均と比較すると、通勤・通学時間が短いのが特徴です。

出典：総務省統計局「平成28年社会生活基本調査」（総平均時間）

生活時間　家族と過ごす時間など自由時間は多い。

●平日の生活時間

大都市圏と比較すると、睡眠や食事、自由に使える時間が多いことが特徴です。

出典：総務省統計局「平成28年社会生活基本調査」（総平均時間）

交通費等　田舎ほど、移動手段に車が必要！

●交通関係費／月（鉄道運賃・バス代・タクシー代等）

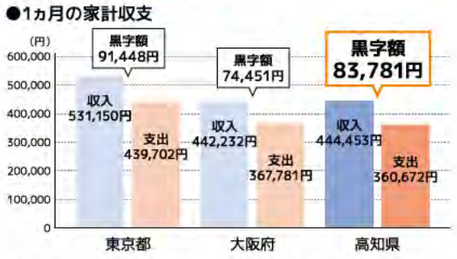
●自動車関係費／月

公共交通の便数は少なく車社会の地方。高知も同じで暮らしには車が必須です。

出典：総務省統計局「平成26年度全国消費実態調査」（2人以上の世帯のうち勤労者世帯の平均）

収支　黒字額は東京と比較しても遜色ない。

●1ヵ月の家計収支

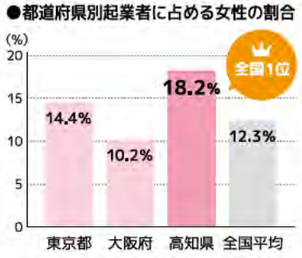


高知は共働きの世帯が多く、一定の世帯収入を確保する一方で、支出が低いため、毎月の黒字額は東京と比較しても遜色ありません。

出典：総務省統計局「平成26年度全国消費実態調査」（2人以上の世帯のうち勤労者世帯の平均）

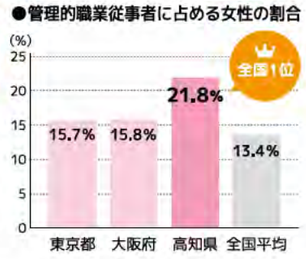
女性の割合　仕事を頑張る『女性』の多さは全国トップレベル。

●都道府県別起業者に占める女性の割合



女性が起業する割合が高いことも特徴で、全国平均12.3%に対して高知県は18.2%です。

●管理的職業従事者に占める女性の割合



職場の管理職になっている女性の割合が高いのが特徴で、高知県は21.8%です。

出典：総務省統計局「平成24年度就業構造基本調査」

高知に移住した3名の方にお聞きした、『暮らしの変化』と、高知での生活費等のデータです。
1ヵ月の家計簿や、移住後の生活サイクルなど、参考にしてみてください。

Aさん／20代女性

単身。高知市で就職しました。

2014年8月に愛知県から移住。きっかけは「**よさこい鳴子踊り**」。大好きなよさこいを極めるために、本場の高知市に移住しました。

1ヵ月の家計簿	
・家賃	46,000円
・電気代	3,000円
・ガス代	3,000円
・水道代	1,500円
・通信費	9,000円
・食費、日用品等	30,000円
❷・交際費	20,000円
❺・ガソリン代	3,000円
・保険代	6,000円
・趣味代	5,000円
・その他	23,500円
総計／150,000円	

［年間を通じた経費］よさこいに係る費用（衣装費・参加費・旅費）／100,000円

生活の変化❶
8月のよさこい祭りや、県外での出張演舞など、年間を通じてよさこい鳴子踊りを満喫。

生活の変化❷
高知は人間関係が濃密。交際費が増えました。

生活の変化❸
高知市はコンパクトシティ。職場へも自転車通勤で、月々のガソリン代はあまりかかりません。

生活の変化❹
移住前と比較して、残業時間が減りました。

Bさん／40代男性

5人家族（本人・妻・子ども3人）県東部・室戸市で漁師をしています。

2014年10月に神奈川県から移住。**サーフィンや魚が好き**な「海の男」であることから、室戸市漁業短期研修に参加し、漁師の道へ。

1ヵ月の家計簿	
❶・家賃	20,000円
・電気代	8,000円
・ガス代	10,000円
・水道代	6,000円
❷・食費、日用品等	30,000円
・教育費	10,000円
・習い事費	15,000円
❸・ガソリン代	20,000円
・保険代	30,000円
・駐車代（2台）	6,000円
・自治会費	1,000円
・交際、娯楽等	15,000円
総計／171,000円	

生活の変化❶
大きな一軒家に入居しましたが、移住前と比較して家賃は1/3以下です。

生活の変化❷
魚は新鮮！そして安い！

生活の変化❸
田舎暮らしには車は必須です。ガソリン代を含め、車にかかる支出は増えました。

生活の変化❹
夕食を含め、家族と一緒に過ごす時間が多くなりました。趣味の時間の満喫。

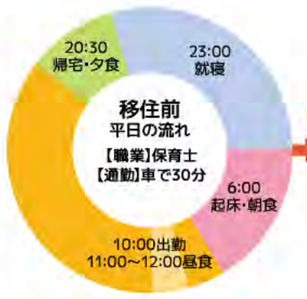
Cさん／30代女性

5人家族（本人・夫・子ども3人）四国の中心に位置する嶺北地域に移住。週末は農業をしています。

2011年8月に神奈川県から移住。**自然豊かな場所で子育てをしたい**と嶺北地域に移住しました。

1ヵ月の家計簿	
・家賃	30,000円
・電気代	10,000円
・ガス代	5,000円
・水道代	3,000円
・通信費	15,000円
❶・食費、日用品等	25,000円
・交際費	6,000円
・ガソリン代	15,000円
・保険代	30,000円
・自治会費	500円
総計／139,500円	

出典：NPO法人れいほく田舎暮らしネットワークパンフレット「くらそうれいほく」（4人家族の場合より）



生活の変化❶
野菜を中心とする地元食材は安全で、おいしく、そして安い！

生活の変化❷
勤務先が家から近く、移住前と比較して通勤時間は短くなりました。

生活の変化❸
帰宅時間が早くなり、夕食を含めて、家族と一緒にいる時間が多くなりました。

生活の変化❹
夜早く寝て、朝早く起きるという自然のリズムに合わせたライフスタイルです。

移住までのステップ

移住を考えているけれど、何からすればいいの？どこに相談すればいいの？
とお悩みの方に、移住までの流れを紹介します。

STEP1 移住についてじっくり考えてみよう!!

〈POINT〉
- まずは家族に相談してみる
- 移住してどんな暮らしをしたいか考えてみる

STEP2 地域の情報を集めよう!

〈POINT〉
- 優先順位をつける
- インターネットで気軽に情報収集してみる
- 移住相談会やフェアに参加してみる
- 移住相談窓口を利用してみる（高知、東京、大阪）

高知県移住ポータルサイト「高知家で暮らす。」

移住・交流コンシェルジュ裏表紙に記載

STEP3 現地に足を運んでみよう!

〈POINT〉
- 移住体験ツアーに参加してみる
- お試し滞在施設を利用してみる

P14〜P15

STEP4に進む前に
高知の良い所も悪い所も、もう一度
よく考えてから次へ進もう!

県内の仕事情報は「高知求人ネット」をCHECK!

STEP4 仕事と住まいを探そう!

〈POINT〉
- まずは仕事をみつけよう！ P16〜P27
- 住まいは不動産業者や空き家バンクを活用しよう！ 住まいはP28

高知家の家族♥

ここからがスタート!

〈POINT〉
- お世話になった方への感謝の気持ちを忘れずに積極的に地域の行事には参加しよう
- 防災意識を持とう

頼りになる仲間が出来るはず

新しい家族の方へ
いろんなテーマで『高知家の週末交流会』をやっています!
ぜひ参加してね。

先輩移住者や地元の方からアドバイス

移住失敗は、どこに原因が？そうならないためのアドバイス。

先輩移住者から

できれば移住する前に、**先輩移住者**に、移住前後の**生活の違い**や、実生活の様子を**聞く**方が良いです。地元の方にも聞くことも大事です。実際に**地域に入って生活してみないとわからない**ことが多いです。

高知に移住して収入は下がりましたが、**住民税は前年の所得で算出**されるので、**1年目は大変**でした。忘れがちなので、ご注意ください。

大都市圏と比較して、仕事の業種、求人数は少ないですが、「**高知求人ネット**」に求職者**登録**するなど**幅広く**仕事を探すことをお勧めします。少しでも気になる企業があれば積極的に問い合わせるなど、**自分から切り開く**ことも大事です。

田舎では「何で知っているの？」と**噂の速さにびっくり**することがありますが、それだけ**自分たちに興味を持ってくれている**ということ。**オープンにコミュニケーションをとって好循環が生まれれば見守りと安心のネットワーク**になるんですよ。

地元の方から

田舎に移住するなら、**集落の共同作業・つき合いには積極的に参加**してほしいですね。「道の草刈り」「溝掃除」「葬式」「神社などの草取り・清掃・補修」「消防団」など多くの活動がありますが、参加してコミュニケーションを取り、顔を覚えてもらい、人柄を知ってもらうことが、**地域に溶け込む手段**の一つです。

日常生活の**小さなこと**が**大きなトラブルの発端**になることもあります。できるだけ**早く役場の移住相談員**に相談してもらいたいです。

特に**田舎は相互扶助**の精神で成り立っているので、都会とは随分違うと思いますが、**分からないこと**は遠慮せずに**聞いて**くださいね。

「高知家で暮らし隊」は特典がいっぱい！

入会無料

- 定期的に『ふるさと便り』を郵送 高知のローカルマガジン・イベント情報をお届け！
- メールマガジン セミナーやツアーなどイベント情報をお届け！
- 移住・交流コンシェルジュがきめ細かに相談をお受けします。

高知家で暮らし隊

引越し割引	レンタカー基本料金	宿泊施設特典	移住者	高知市内賃貸物件
最大30%OFF	20%OFF	県内23施設	優遇ローン	短期利用

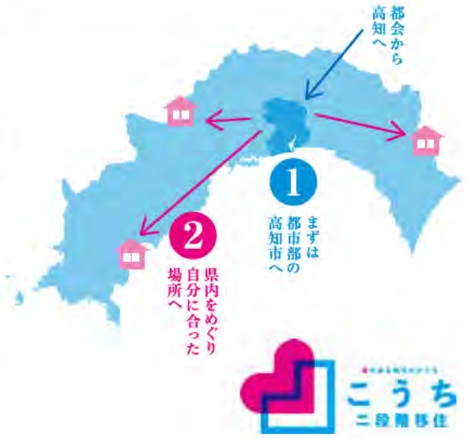
●会員登録は移住ポータルサイト「高知家で暮らす。」や電話・FAXでご登録いただけます。

オール高知の取組み

二段階移住

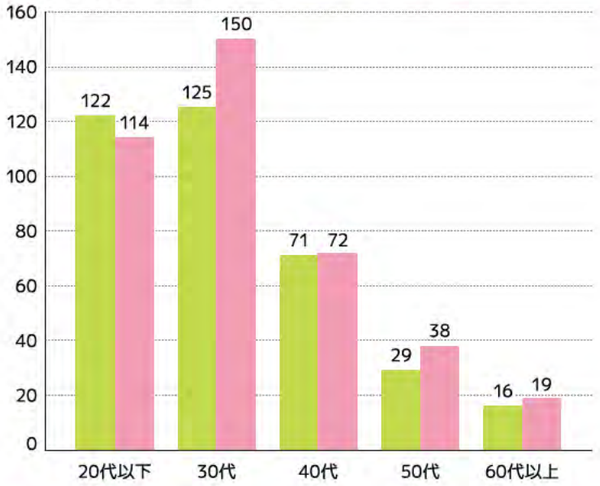
二段階移住とは、移住の一つの方法で、
❶まずは県内で一番の都市部である高知市に移住・滞在(1ステップ目)そこを拠点に県内を巡りながら自分に合った場所を見つけて、❷安心して移住(2ステップ目)する、県内全市町村が連携した取り組みです。

1ステップ目となる高知市でのお試し移住費用や県内市町村を巡る際のレンタカー費用を補助しています。詳しくは「こうち二段階移住」サイトをご覧ください。

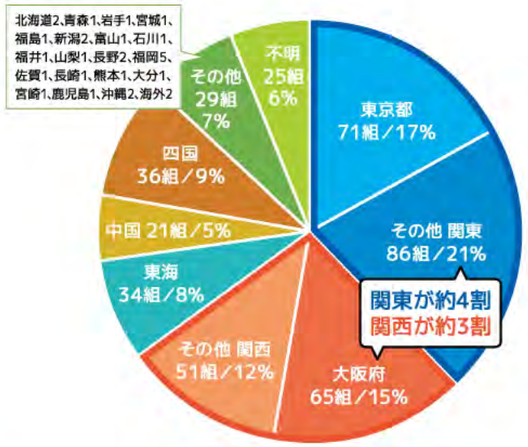


高知県への移住者の年代や仕事など［令和元年度・県窓口把握分418組の内訳］

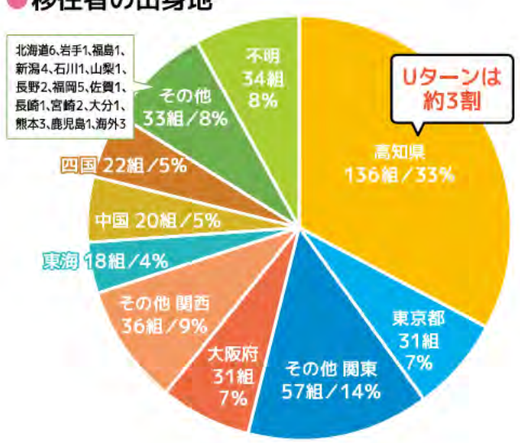
●年代別移住組数(不明を除く)



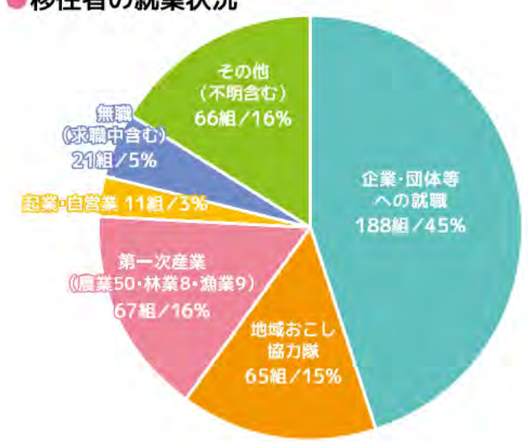
●移住前住所地



●移住者の出身地



●移住者の就業状況



イベント・情報収集

高知暮らしフェア　まずは気軽に情報収集！どなたでも参加できます♪

高知県最大のUターン・Iターン相談会『高知暮らしフェア』は県内全域の市町村、農・林・漁業や就職など各産業分野の専門スタッフが参加し、働き方・暮らし方の疑問にお答えします！「まだ移住までは考えていないけど、高知のことを知りたい」方もお気軽にご参加ください！

夏　**高知家オンラインセミナー＆相談会「どこでも高知暮らしフェア」(仮)**
8月開催予定
オンラインイベントなので、どこからでも気軽にご参加いただけます。
イベントの詳細は、右下の「イベント情報はこちら(QRコード)」に順次掲載いたします。

冬　**高知暮らしフェア 2020 冬**
【東京】11月23日(月・祝)［会場］東京交通会館12階
【大阪】11月29日(日)　［会場］大阪新阪急ホテル2階

イベント情報はこちら

※2020年4月30日時点の情報です。内容は変更となる場合があります。

移住体験ツアー　先輩移住者や地元の方とディープに繋がる♪

1泊2日～2泊3日の移住体験ツアーは、"暮らし"を肌で感じられるように移住・交流コンシェルジュと訪問先の市町村が一緒になって、地域の魅力をギュッと凝縮してご案内。一度で複数の市町村を巡ることができて、地元の食材を使った料理や、生活環境を比べたり、先輩移住者のありのままの声を聞くことができます。
あなたにピッタリの地域を見つけてみませんか？

これまでのツアーの様子や参加者の声はこちら▶
高知家で暮らす『移住体験ツアー』

個別相談　移住について聞きたい・知りたい じっくり相談したい方にオススメ♪

※事前予約をいただくとより詳しいご案内ができます！

一人一人の知りたいことに応じて、市町村の支援情報、暮らしのポイントなどの情報提供を行っています。
また希望を伺いながら、その方に合った「高知暮らし」をご提案します。

高知県移住促進・人材確保センター 移住・交流コンシェルジュ

［東京］

【月～金】10:00～18:00
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
TEL／03-6206-1707

【火～日】10:00～18:00
「ふるさと回帰支援センター」内
東京都千代田区有楽町2-10-1東京交通会館8階
TEL／03-6273-4626

【月・祝】10:30～18:00
「高知県アンテナショップまるごと高知」内
東京都中央区銀座1-3-13地下1階
TEL／03-3561-8417

［大阪］

【月～金】9:00～17:00
高知県大阪事務所内
大阪市中央区本町2-6-8センバセントラルビル1階
TEL／090-6887-9774

【毎月第4金・土曜日】11:00～17:00
「大阪ふるさと暮らし情報センター」
大阪市中央区本町橋2-31シティプラザ大阪1階
TEL／088-823-9336

［高知］

【月～金】8:30～17:15
高知本部
高知市本町4丁目1-32こうち勤労センター5階
TEL／088-823-9336

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。

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

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。

料 10,000円/月＋光熱費等
問 宿毛市役所企画課
移住定住推進室
TEL.0880-63-1118

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。

料 短期：1,000円/日
長期：15,000円/月＋光熱水費等
問 三原村集落活動センターやまびこ
TEL.0880-31-7839

04 土佐清水市

❶1泊2日～1ヵ月
❷1ヵ月～6ヵ月

❶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。

料 1日～6日/1,040円 ※光熱水費込
7日以上/2,820円
＋光熱水費等560円/日

❷中長期型お試し移住施設
【長屋タイプの2階建て】
料 30,000円/月※光熱水費込
問 土佐清水市役所企画財政課
地域づくり支援係 TEL.0880-82-1181

05 四万十市

1ヵ月～3ヵ月

お試し住宅
【一戸建て／3DK】
山に囲まれた住宅地にありながら、サーフィンスポットとして有名なビーチや市街地まで車で約15分。

料 20,000円/月※光熱水費込
問 四万十市役所企画広報課
TEL.0880-34-1129

06 四万十町

1ヵ月～3ヵ月

お試し滞在施設
(窪川古市町・大正中津川・広井)
【一戸建て／2DK】
3つの地区で希望者のニーズに合った移住体験が可能。

料 10,000円/月＋光熱費等
問 四万十町役場にぎわい創出課
(移住定住担当)
TEL.0880-22-3281

07 梼原町

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。

料 10,000円/月
問 梼原町役場企画財政課
企画・定住対策係
TEL.0889-65-1111

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

料 下記までお問い合わせください。
問 中土佐町役場企画課
TEL.0889-52-2365

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。

料 1人：4,000円/泊
2人目以降：2,500円/泊
※定員6名、光熱費込
問 NPO法人暮らすさき
TEL.050-8808-6388

10 仁淀川町

1ヵ月～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。

料 18,000円～31,000円/月
※光熱費込
問 仁淀川町役場企画課
TEL.0889-35-1082

11 越知町

3日以上～84日以内

お試し住宅
❶10区(中心地)・❷浅尾(山間部)
【❶・❷一戸建て／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。

料 3～7日/5,000円※光熱費込
以降1週間ごとに＋5,000円
問 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。

料 3～7日以内/5,000円
※光熱費込
以降1週間ごとに＋5,000円
問 佐川町役場チーム佐川推進課
TEL.0889-22-7740

13 日高村

1日～28日
1ヵ月～1年

お試し滞在住宅
宮ノ谷(短期)・夢団地(短期・長期)
【一戸建て／1LDK】
高知市から車で約30分。2つの住宅で移住体験が可能。定員5名。

料 短期：1～7日/5,000円※光熱水費込
以降入居期間による
長期：28,000円/月※光熱水費別
問 日高村役場企画課
TEL.0889-24-5126

14 いの町

2泊以上～27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40分。
道の駅「土佐和紙工芸村」敷地内。

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

15 大川村

1泊2日～7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。

料 1人：582円/泊※光熱水費込
問 大川村役場むらづくり推進課
TEL.0887-84-2211

短期滞在(1泊2泊～)
長期滞在(1ヵ月～)
シェア形式
WiFi完備
寝具有り

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。

料 35,000円/月※光熱水費込
問 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
【一戸建て／2K】
高知市から車で約1時間、最寄インターまで30分、最寄JRから徒歩約7分。

料 25,000円/月※光熱費込
問 大豊町役場プロジェクト推進室
TEL.0887-72-0450

18 高知市

❶2泊～28泊
❷1ヵ月～6ヵ月

❶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)】

料 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
問 高知市役所鏡地域振興課
TEL.088-896-2001

❷こうちらいふ 体験滞在拠点
いっく【集合住宅の1室／2LDK】
料 35,000円程度/月※駐車代込
(共益費・光熱水費別)※寝具なし
問 高知市役所地域活性推進課移住 定住促進室
TEL.088-823-8813

19 南国市

3ヵ月～6ヵ月未満

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)。

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

20 香美市

1ヵ月～6ヵ月

お試し移住体験住宅
❶香北町吉野【集合住宅／1K】
高知市から車で約1時間。
集合住宅の一部をお試しとして利用。

料 15,000円/月※駐車場代込
＋共益費220円/月
❷物部町大栃【集合住宅／3LDK】
高知市から車で約1時間15分。
市営住宅の一部をお試しとして利用。
料 15,000円/月※駐車場代・共益費込
問 香美市役所定住推進課定住班
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。

料 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
問 香南市役所地域支援課
TEL.0887-57-8503

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。

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

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。

料 25,000円/月※光熱水費別
問 安芸市役所企画調整課
まちづくり係
TEL.0887-35-1012

24 馬路村

1ヵ月～6ヵ月

お試し滞在施設(影地区1号)
【一戸建て／2LDK】
高知市から車で約1時間40分。
馬路村の中心部にあり、役場・郵便局にも近く便利な場所です。

料 20,000円/月※光熱水費込
問 馬路村役場地方創生課
TEL.0887-44-2277

25 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(1～4室)・調理・交流室・トイレ(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。

料 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
問 北川村役場産業課 TEL.0887-32-1221

26 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10分。
地場産品販売所などが近くて便利。

料 7日以内/5,000円※光熱費込
以降入居期間による
問 安田町役場地域創生課
TEL.0887-38-6713

27 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。

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

28 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。

料 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
問 奈半利町役場地域振興課
TEL.0887-38-8182

29 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／和室2室】
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。

料 1,020円/日※光熱費込
問 室戸市役所企画財政課
移住促進室
TEL.0887-22-5167

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や規模拡大などが進んでいます。
近年では有効求人倍率など各種統計指標で示されるように、過疎化や人口減少が進むなかにあっても、高知県では経済成長が進み、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

高知で働きたいと思ったら、まずは『高知求人ネット』へ

『高知求人ネット』は高知県移住促進・人材確保センターが運営する「高知で働きたい」方のための情報ポータルサイトです。高知県内の最新求人情報を一括検索できるほか、各産業分野や市町村でのあらゆる人材ニーズを集約。企業で就職する以外にも、一次産業や起業など「多様な働き方」や「キャリアの活かし方」の情報を発信しています。

高知で働きたい人と高知の企業の橋渡し
高知求人ネット
Kochi Kyujin net

まずは情報収集

- **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
- **利用登録**
  利用登録をしてマイページを開設すると、気になる求人のお気に入り登録など、便利な機能が使える

■職業紹介サービス
転職活動を地元の職業紹介コンサルタントが支援します。

■農業
■林業
■漁業

■キャリアや資格を活かせる仕事をしたい
■セカンドキャリアを高知で見つけたい

■自営業
■後継者を求める事業を引き継ぐ
■伝統を引き継ぐ
■季節・期間限定で働く

「高知で働きたい」を応援！

高知県移住促進・人材確保センターは、転職活動を職業紹介コンサルタントが支援します。
地元を知り尽くした専門スタッフが、ネットワークをフル活用して高知県内の最新情報を集め、また、公的機関とも連携して、あらゆるご相談に幅広く対応します。

転職活動をプロがサポート（職業紹介サービス）

高知県移住促進・人材確保センターのスタッフが

- あなたのキャリアやスキル、希望する条件をもとに、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

まずは情報収集	職業紹介サービスの申込み	面談ヒアリング	お仕事紹介	企業へご紹介	選考・面接
●メルマガ登録 ●利用登録	●キャリア登録				

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はりまや　毎週水曜／9:00～16:00
TEL.088-882-0845

職業紹介の申込

相談会の開催

高知就職・転職フェア

高知県内企業約50社が集結する最大規模のU・Iターン就職相談会。幅広い業種・職種の中から、自分に最適な求人・企業を見つける絶好のチャンスです。

東京　11月28日［土］
日本橋プラザビル3階展示ホール

大阪　11月29日［日］
大阪新阪急ホテル2階

2020年度

※2020年4月30日時点での情報です。
内容は変更となる場合があります。

最新情報は特設サイトへ

【内定者の出身地】

2019年度は6月と12月に東京、大阪で開催。その参加者のうち、56名の方が県内企業へ内定！
高知県出身の方とIターンの方がほぼ半々の割合でした。

個別相談会

［完全予約制の個別相談会］

高知在住のコンサルタントが大阪や名古屋に出張して個別転職相談会を開催。高知県の企業の採用動向に関する情報や具体的な求人情報のご提供を含めて、転職のタイミングのアドバイスや、応募書類の書き方指導など、様々なご相談をお受けします。

最新情報はこちら！
「高知求人ネット」

［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、2019年4月1日以降に高知県内へUIJターンし、移住支援金対象求人に就業された方に、移住支援金（世帯100万円、単身60万円）を支給する事業を開始しました。詳しくは高知県移住促進課のホームページをご覧ください。

高知県のIT・コンテンツ企業へ就職するなら！

IT・コンテンツ相談窓口／高知家IT・コンテンツネットワークをご利用ください。

高知県内のIT・コンテンツ企業への就職・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。
初めてのIT・コンテンツ業界への転職の方にも、丁寧に助言させていただきますので、まずはお気軽にご相談ください。
高知家IT・コンテンツネットワークは、高知県に関心のあるITやコンテンツに関わる人が集い、情報交換や交流を深めるコミュニティです。
加入された方には、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。

高知県産業創造課 TEL.088-823-9750
まずは高知家IT・コンテンツネットワークホームページからお問い合わせください！
https://kicnetwork.kochi.jp/

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。

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つけています。

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。
2020年4月1日現在、県内30市町村で計172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WEBのフォームから申込み
http://www.cciweb.or.jp/kochi/hikitsugi/jinzaibank.html

▼

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］
FAX.088-802-6003
✉ kochi-center@theia.ocn.ne.jp

［1日のスケジュール］

東京都からUターン移住 ▶ 高知市

INTERVIEW

村上 八恵（むらかみ やえ）さん

高知に来て働き方の概念が変わりました。
通勤が快適すぎて運動不足になりました（笑）。

移住の決断より、実行後が不安だった。

専門学校への進学後、ずっと東京暮らしだった村上八恵さんは、得意の英語力を活かす仕事に就きながらも、「英語はあくまでツールで、仕事として何がしたいのか？」と自分に問いかけだします。「いつか高知に帰るつもりなら、今でも良いのでは？」と父親からアドバイスされ、当時婚約中だったフランス人の彼も二つ返事で了解。とんとん拍子でUターンが決まっていきました。

移住の決断よりも、帰ってからの生活に不安を感じていた村上さんは、U・Iターン就職を支援するサイトへ登録したり、ハローワークなどで仕事の情報を集めたり、収入と支出のバランスを調査しました。2015年5月、まずは香美市にある祖母の実家から移住生活の一歩を踏み出しました。

はちきん女性が人口を増やす。

まずは、車の免許を取得。その後、就職と住居探しです。県のU・Iターン就職支援担当が親身になって相談に乗ってくれて、企業の提案をしてくれたりと、サポートしてくれる安心感があったという村上さんは、現在、"人工知能テクノロジーで地方創生"を掲げるITベンチャー企業に就職。「高知に貢献できる仕事をしたかったので忙しくても充実しています」と前向きです。車を持つことで行動範囲が広がり、山・川・海にふれる機会も増えたといいます。「高知のはちきん（※）女性が旦那さんを連れて帰ってくる。そうやって人口が増えればいいですね」と、笑顔で提案してくれました。

※はちきん…気のいい性格で負けん気が強くはっきりしている女性を指す土佐弁。

起業

豊かな地域資源で
ビジネスを立ち上げ

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

経験豊富な先輩起業家や専門家がマンツーマンで起業相談を受け付けます。
※すべて予約制。オンラインでの相談も可能。

起業相談窓口（週1回）
●初めての方はまずこちらへ。
相談内容をお伺いし、マッチするメンターや支援機関へおつなぎします。

個別相談（週1回）※高知
●KSP会員の方はこちらへ。
事業の準備段階に応じたメンターが対応します。

東京相談窓口（月1回）
●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。
先輩起業家や起業希望者等との交流会もあります。

入門セミナー（年3回）
●起業に興味がある方向け。
先輩起業家の経験談を聴くことや、同じ段階の方と話すことで、自身のアイデアを検討できます。

基礎プログラム（年3回）
●ビジネスアイデアがある方向け。
提供したいと考えているサービスやアイデアを形にできます。
※プログラム中にメンタリングがあります。
約1カ月のプログラムです。

実践プログラム（年2回）※有料
●具体的な起業準備を進めたい方向け。
自身のビジネスプランを実践的に検証できます。
※プログラム中にメンタリングがあります。
約3カ月のプログラムです。

二段階移住制度を活用し、まずは高知市内に移り住んで、高知県内のプログラムに参加しませんか？
二段階移住の制度はP12参照

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
詳しくは以下の産学官民連携・起業推進課へ

●ふるさと起業家支援事業費補助金
クラウドファンディング型ふるさと納税を活用し、地域課題の解決に資する事業を立ち上げる方に必要な経費を補助。
詳しくは以下の産学官民連携・起業推進課へ

●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（実施予定）

●起業総合相談会（年3回）
●事業計画策定セミナー（年2回）
●起業直前セミナー（年2回）

詳しくは以下の産学官民連携・起業推進課へ

■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お試し出店ができるイベント

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

相談窓口

高知県産学官民連携・起業推進課
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）

［1日のスケジュール］

神奈川県からU・Iターン移住 ▶ 土佐清水市

INTERVIEW

原田（はらだ） 英樹（ひでき）さん、由美（ゆみ）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。

「東京都世田谷区から神奈川県横浜市、そして高知県宿毛市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。

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
ショウガ、ナス、ニラ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

東京・大阪での就農相談会

- 新・農業人フェア（東京3回・大阪2回）
- 高知暮らしフェア 他

ホームページから資料収集

- こうち農に就く.net（高知県農業担い手支援課）

技術を身につける

短期・長期研修など

STEP 1 東京・大阪で学ぶ農業入門講座

『こうちアグリスクール』※土曜午後、金曜夜間に開催
■東京会場：7/31(金)・8/7(金)・8/21(金)
令和3年 1/16(土)・1/23(土)・1/30(土)
■大阪会場：8/1(土)・8/8(土)・8/22(土)
令和3年 1/15(金)・1/22(金)・1/29(金)

STEP 2 農業の現場をリアルに感じる体験型研修

『こうちアグリ体験合宿』2泊3日
■9・10・2月開催

STEP 3 研修施設で基礎から学ぶ研修

農業担い手育成センターでの長期研修
（6～24ヵ月の宿泊研修）

STEP 4 農家で学ぶ実践研修

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 農業次世代人材投資資金（準備型）

就農予定時50歳未満の研修生 → 最大年間150万円（最長2年間）交付

※30歳から就農予定時50歳未満の研修生で、国の「就職氷河期世代の新規就農促進事業」の事業要件に該当する場合を除く。

2 高知県担い手支援事業費補助金

専業農家を目指す研修生 → 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。
※1、2のほか「就職氷河期世代の新規就農促進事業」「シニア世代の新規就農に向けた農業研修支援事業」などがあります。

就農開始前後の支援

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。（経営体育成支援事業）

2 中古ハウス修繕費用や園芸用ハウスの整備への補助

3 青年等就農資金（日本政策金融金庫）
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。

就農直後の経営確立を支援

農業次世代人材投資資金（経営開始型）

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

※前年の所得に応じて変動

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:kochikaigi@nca.or.jp

高知県農業会議

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　Face book

ハウスでの実践的な栽培実習
（農業担い手育成センター）

基礎から先進技術の講義
（農業担い手育成センター）

定期面談で研修生をサポート
（農業担い手育成センター）

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32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79提案で募集（2020年3月末現在）
産地提案書については、「こうち農に就く.net」HPをご覧ください。

こうち農に就く.net

●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

INTERVIEW

神奈川県から I ターン移住 ▶ 高知市

越智（おち） 史雄（ふみお）さん、恭子（きょうこ）さん

農業担い手育成センター／2014年修了生

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東京会場」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。

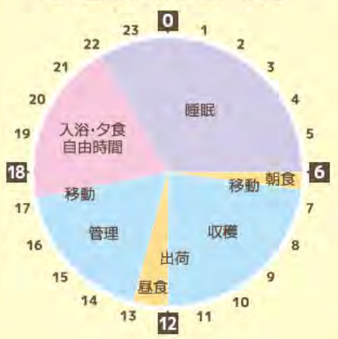
受講してみると、高知県農業の特色や農業技術の詳しい話が聞けて、回を重ねる毎に興味が湧いてきました。それに高知県は、農業体験や研修など、段階に応じて細かなメニューが用意されていて、就農まできちんとレールが敷かれていると感じました。そこが決め手になって、セミナー修了後、ほどなく退職。妻と高校生の娘を残して、四万十町にある県立農業担い手育成センターの長期研修に入りました。

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］



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

情報収集

相談会
- 森林の仕事ガイダンス（東京・大阪等）
- 高知暮らしフェア
- 林業個別相談（東京・大阪／2月頃）

こうちフォレストスクール

東京・大阪・県内において、高知の林業の魅力を学ぶセミナーを開催。

まずは試してみる
- **れいほく林業体験（3日間）**
  林業作業の体験や林業関係者との意見交換及び交流を通じて、林業という仕事を実感し、林業への理解を深める。
- **オーダーメイドで体験・見学**
  森林組合や林業事業体等に職場見学を希望に応じて実施。

技術を身につける
短期・長期研修など

短期　林業就業支援講習
林業に関する座学や実習、個別の職業・生活相談の実施。
→ 相談窓口 ［お問い合わせ］高知県森づくり推進課

短期　高知県立林業大学校（短期課程）
林業に興味をお持ちの方、ボランティアの方、林業活動を実践している方に、**知識や技術のスキルアップ**を目指す。
詳細は右ページ
→ 相談窓口 ［お問い合わせ］高知県立林業大学校 高知県林業労働力確保支援センター

長期　高知県立林業大学校（基礎課程）
1年間、実践的な技術・知能を持ち、即戦力となる人材を育成。研修期間中に**多くの技能講習修了証を習得**できる。
→ **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研修生への支援。（年間165万円以内）
詳細は右ページ

就業開始前後の支援

森林組合や民間林業事業体への『就職』に向けて

就職先を見つける 相談窓口
- **高知で相談会（林業就業ガイダンス／11月）**
  森林組合、林業会社の**雇用担当者**による**個別相談**、林業関係団体職員による就業相談など。
- **無料職業紹介**
  林業の就業に関するお問い合わせは、高知県林業労働力確保支援センターが随時受け付けています。

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

高知県林業労働力確保支援センター　高知県立林業大学校

高知県立林業大学校

就職率100%

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　即戦力を育成

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128,300円
（別途、安全防具代、傷害総合保険料など20万円程度必要）

●専攻課程　エキスパートを育成

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128,300円
（別途、安全防具代、傷害総合保険料など20万円程度必要）

●短期課程　実践者のスキルアップ

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

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

年間165万円以内の給付金

●問い合わせ
高知県立林業大学校　TEL.0887-52-0784

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3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

INTERVIEW

高知県出身
高橋（たかはし） 成樹（なるき）さん
就職先／株式会社 とされいほく

重機の操縦をはじめ、実習が充実しているのが魅力！

子どもの頃から山が大好き！高校の先生に林業学校への進学をすすめられ、ぜひ学んでみたいと思いました。実習では重機の操縦やワイヤーの使い方など、現場で使える技術をたくさん学びました。授業の一環で、各地の森林組合を見学し、林業という仕事を実感できたのも良かったと思います。今は主に、間伐の作業をしています。仕事はとても面白いですよ。好きなことができるのって、本当に楽しいですね。

群馬県出身
石田（いしだ） 史哉（ふみや）さん
就職先／香美森林組合

インターンシップを通じて希望の職場に就職可能！

実家が山里にあったことから、将来は林業に就きたいと、高校生の時から考えていました。林業学校のことを知ったのは、東京で開催された林業関係の就職フォーラム。豊富な実習など、学習内容がすごく充実していたことから入学を決めました。授業は毎日楽しかったですね。座学で基礎を丁寧に教えてもらい、実習では実践的な技術を学びました。インターンシップを通じて希望の職場に就職し、やりがいを感じながら、日々山と向き合っています。

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

情報収集（体験）

相談会
- 漁業就業支援フェア（東京・大阪・福岡）
- 高知暮らしフェア

ホームページから情報収集
- 高知で漁師

高知で開催
- **漁業就業セミナー（年3回）**
高知県内の漁業が盛んな地域で、就業支援制度の紹介や体験乗船、漁師さんとの意見交換等を行います。

相談窓口
［お問い合わせ］
(一社)高知県漁業就業支援センター

- **短期研修事業**
3～20日間、県内漁村に滞在し、実際の漁業を体験。

技術を身につける 長期研修など

STEP1
漁師になりたい！

詳細は右ページ

相談窓口

自営漁業者育成事業（長期研修） 期間1年
長期研修中の**生活支援**、**損害保険料**等を支援。

漁家子弟支援事業 期間1年
漁業者の子弟の就業時において、**生活支援金**を給付。

雇用型漁業支援事業 期間1年
雇用型漁業経営体が新規就業者を育成する経費を支援。

担い手育成団体支援事業 期間2年
民間企業等が行う漁業の担い手の育成を支援。（養殖業は3年以内）

就業開始前後の支援

STEP2
独立に向けた準備として

【免許を取得する】
漁業就労安定対策事業
小型船舶操縦士等の免許取得のための**受講料**を一部補助。

STEP3
独立後の経営安定に向けて

【長期研修終了後の支援】
自営漁業者育成事業（自立支援）
長期研修終了後の1年間、**生活支援金**を給付。
漁業経営の**安定化**に向けた**経営改善**等のアドバイスを実施。

STEP4
独立を目指して漁船を持つ

【船を探す】
漁船アドバイザーによる**漁船探し**等への支援。
【船を取得する】
漁船導入支援事業
漁船リースによる漁船の取得への支援。

詳細は右ページ

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、装備類の貸与）
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**

担い手育成団体支援事業

【期間】2年間
養殖業は3年間

民間企業等が行う漁業の担い手の育成を支援します。

【内容】**県の認定を受けた担い手育成団体を対象に研修生の給与等を支援**

●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

高知で漁師

漁船導入支援事業

研修生等の独立を支援するため、漁船リース事業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、技術向上に向けた再研修や経営安定化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。

［1日のスケジュール］

神奈川県から I ターン移住 ▶ 奈半利町

INTERVIEW

松本 淳（まつもと じゅん）さん　新規漁業就業者支援事業（旧：新規漁業就業者技能習得研修事業）

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して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Iターン冊子から情報を得て東京で行われた相談会に出向いたとき、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（かりょうごう）漁協し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。

加領郷に住んで16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、豊かな人生ですよね」と締めてくれました。

住まいや暮らし

住まい

住まい探しのポイント

POINT❶ 先に仕事を決める

POINT❷ 条件の優先順位をつけよう

POINT❸ 希望エリアを決める

POINT❹ 地域の下見を兼ねて必ず内覧する

■住まいを探す

物件の種類	物件の特徴	利用の流れ	注意点
不動産業者が管理する物件 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。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。	■基本的に物件の設備や契約方法などは都会と大きな違いはない。	個人 ▼ 不動産会社	■不動産業者のいない市町村もある。 ■連帯保証人を求められる場合もある。
空き家バンク 不動産業者が少ない、もしくはない地域では、市町村役場が空き家情報を収集し、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。不動産業者と異なり、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。	■戸建てなどファミリー向けの物件が多い。 ■汲取り式のトイレなど、設備が古い物件も多い。	個人 ▼ 市町村 ▼ 不動産会社or家主	■基本的に契約は家主との直接契約になる。 ■改修が必要な場合がある。 ※市町村によっては空き家改修補助制度を設けています。（P42・43参照）
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。	■もともとは古い家を改修している。 ■水回りや耐震等のリフォームは完璧。	個人 ▼ 市町村	■数が限られており、まだまだ少ない。 ■基本は一定期間しか借りられない。 ※市町村によって期間が異なります。

大切なポイント

- 家主さんや管理会社、地域との関わり合いも大切です。
- 希望の物件が見つかるまで時間がかかることもあります。

住まいや暮らし

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と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。

高知で恋しよ!!イベント

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、お引き合わせします。まずはサイトでご覧ください。

婚活サポーター

1対1の出会いを希望する方へ

出会いへの支援を希望する独身の方に会員登録（有料）をしていただき、マッチングシステムを活用して、会員の中から自分の条件にあった相手を選び、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

こうち出会いサポートセンター

高知で恋しよ!!マッチング

［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。

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P42・43をご覧ください。

●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

●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
高知県健康対策課　TEL.088-823-9659

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。

こうちプレマnet

●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

［子育て支援に関する問い合わせ］**高知県児童家庭課**　TEL.088-823-9641

妊娠・出産・子育てで困ったら

【妊娠・出産や子育てについての悩み】
専門知識を持つ相談員（助産師）や保健師がご相談をお受けしています。

●高知家の出会い・結婚・子育て応援コーナー
〈子育て相談専用電話〉TEL.088-823-9112
月～金／9:00～17:00（祝日・年末年始は休み）

【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「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）

住まいや暮らし

医療・教育

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・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。

急な病気や怪我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、ベテラン看護師による電話相談を行っています。

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。
高校においては、小規模校のメリットを活かすことにより、個々の生徒の学力状況や、就職や大学進学といった進路希望に応じてICT等も活用しながら、きめ細かな個別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私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4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。

住まいや暮らし

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

様々な対策が実施されています!!

- 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：113基整備済。避難場所：1445箇所）など

命をつなぐ対策

- 約21万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！

高知県の観光情報サイト
よさこいネット

TOPページ上部に表示される 観光スポット グルメ イベント 旅行プラン 宿泊 アクセス 龍馬パスポート 自然体験キャンペーン 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

南は黒潮踊る太平洋に面し、北には険しい四国山地を背負うことで
他県と隔てられてきた高知県は、独特の文化や県民性を育んできています。
また、東西にも長く、県内には個性豊かな34の市町村があります。
そうした中で、全ての市町村に共通していることの一つに、移住者の受け入れを
積極的に進めていることが挙げられます。
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
- 大 大学・短期大学・高専
- 専 各種専門学校

医療

- 診 診療所　病 病院
- (急) 救急告示病院・診療所
- 児 小児科　産 産科・産婦人科
- 歯 歯科　眼 眼科　耳 耳鼻科

市町村ガイドアイコン

宿毛市（すくもし）

人口:20,190人
教育:幼・保12 小9 中6 高2 専1
医療:診15 病5(急1) 歯5 薬1 看13 助3 理2
情報通信環境:光(一部地域を除く)、CATV(一部地域を除く)
高知市から:128.8km、車で約2時間20分

ここが充実！3つの特徴

海・山・川と、高知県唯一の有人離島『沖の島・鵜来島(うぐるしま)』を有する、**自然豊かなまち**です。

明治以降多くの偉人を輩出した、**史跡と文化を受け継ぎ活かすまち**です。

新たに農業・林業・漁業をナリワイにしようとする方を、**全力でサポート**するまちです。

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。

宿毛市役所 有田さん

【お問い合わせ】
宿毛市役所 企画課 移住定住推進室
宿毛市桜町2-1
TEL.0880-63-1118
HPはこちら ✉ 1165@city.sukumo.lg.jp

大月町（おおつきちょう）

人口:4,909人
教育:幼・保3 小1 中1
医療:病1(急1) 歯3
情報通信環境:光(全域)
高知市から:140km、車で約2時間35分

ここが充実！3つの特徴

海は透明度が高く、**趣味やマリンアクティビティが楽しめます。**

県内で唯一のマグロ養殖場があり、出荷量は全国トップクラスです。

地元の食材が並ぶ道の駅。新鮮さと品揃えの豊富さには自信あり！

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。

大月町役場 橋本さん

【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 ✉ kikaku@town.otsuki.kochi.jp

三原村（みはらむら）

人口:1,492人
教育:幼・保1 小1 中1
医療:診2 歯1
情報通信環境:光(全域)
高知市から:129.1km、車で約2時間20分

ここが充実！3つの特徴

省力化と生涯現役を目指した**柚子の産地化計画**を進めています。

山野草の自然公園など、**自然を活かした観光振興**に取り組んでいます。

海外派遣研修とICT(情報通信技術)の活用で、保小中一貫教育に取り組んでいます。

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？

三原村役場 阿部さん

【お問い合わせ】

三原村役場 地域振興課
幡多郡三原村来栖野346
TEL.0880-46-2111
HPはこちら ✉ shinkou@vill.mihara.lg.jp

土佐清水市（とさしみずし）

人口:12,301人
教育:幼・保6 小6 中1 高1
医療:診6 病4(急1) 児4 産6 眼1 耳2
情報通信環境:ADSL(ほぼ全域)、光・WiMAX(中心部の一部)
高知市から:136.5km、車で約2時間31分

ここが充実！3つの特徴

宗田節を使った固形の出汁粉末、「スーププロス」。**地域の伝統食を新しい形で全国に発信中**です。

ダイナミックな太平洋を間近で感じられる足摺岬。台風中継でも有名です。

サーファーのメッカ、大岐の浜。ここ以外にも**美しいサーフィンスポット**がいくつかあります。

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。

土佐清水市役所
藤井さん・浜畑さん

【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

四万十町（しまんとちょう）

人口:16,763人
教育:幼・保11 小12 中5 高2
医療:診14 病2(急1) 児1 産1 歯7 眼1 耳1
情報通信環境:CATV・光(全域)
高知市から:59.7km、車で約1時間

ここが充実！3つの特徴

四万十川の魅力を肌で感じる**ラフティング**ができます！

シーズン中は多くの人でにぎわう**興津海水浴場**もあります。

四万十川に現存する最古の沈下橋**「一斗俵沈下橋」**があります。

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。

四万十町役場
稲井さん・永見さん

【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

梼原町（ゆすはらちょう）

人口:3,388人
教育:幼・保1 小1 中1 高1
医療:診2 病1(急1) 児1 歯1 眼1
情報通信環境:光(全域)
高知市から:79.5km、車で約1時間35分

ここが充実！3つの特徴

待機児童なし、保育料無料、海外留学支援等、**子どもを育てる環境にぴったり**!!

環境モデル都市、新エネルギー機器の導入、森林セラピー等、**自然の豊かさが魅力的**!!

世界的建築家・隈研吾氏設計の雲の上のギャラリー、梼原町総合庁舎、梼原町立図書館等があります。

梼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。

梼原町役場 片岡さん

【お問い合わせ】

梼原町役場 企画財政課
高岡郡梼原町梼原1444-1
TEL.0889-65-1111
HPはこちら http://www.yusuhara-iju.jp/contact/
ホームページ「ゆすはら暮らふと」のお問合せフォームからご連絡ください。

四万十市（しまんとし）

人口:33,599人
教育:幼・保21 小14 中12 高3 専1
医療:診22 病8 児3 産1 歯19 眼2 耳2
情報通信環境:光(山間地域、国道56号線沿いの地域及びその近郊の一部)、ADSL(その他の地域)
高知市から:105.4km、車で約1時間57分

ここが充実！3つの特徴

中心地域には大型商業施設などがあり、**程よい田舎暮らし**ができます。

仕事の後や休日には**サーフィンやサイクリングなどを満喫**できます。

移住支援専門のNPO法人が移住から定住まで寄り添った支援を行います。

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。

四万十市役所 土居さん

【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

黒潮町（くろしおちょう）

人口:11,051人
教育:幼・保4 小8 中2 高1
医療:診6 歯6
情報通信環境:光(全域)
高知市から:95.3km、車で約1時間40分

ここが充実！3つの特徴

Tシャツアート展が開催される**"砂浜美術館"**。サーフィンもできます。

子育てには抜群の環境と多くの支援があります。スポーツ施設も充実。

ピチピチのカツオ。**漁業や農業をお仕事にする就業支援**があります。

美しい海と砂浜があります。カツオの一本釣りでも有名。支援を後押しにのびのび子育てできます！

黒潮町役場 坂本さん

【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 ✉ kikaku@town.kuroshio.lg.jp

津野町（つのちょう）

人口:5,329人
教育:幼・保2 小3 中2
医療:診3 歯2
情報通信環境:光(全域)
高知市から:49.1km、車で約59分

ここが充実！3つの特徴

子どもは地域の「宝」です。地域ぐるみの子育て支援に取り組んでいます。

移住・定住支援に力を入れています。住まいのサポート、いたします。

美しい茶園の風景と茶を使ったスイーツは、**お茶どころ**津野町の特徴です。

豊かな自然と温かな地域との繋がり、子育て環境の充実など、ファミリーで移住するのもお勧めです。

津野町役場
高橋さん・竹村さん

【お問い合わせ】

津野町役場 企画調整課
高岡郡津野町永野471-1
TEL.0889-55-2311
HPはこちら ✉ kikaku@town.kochi-tsuno.lg.jp

中土佐町（なかとさちょう）

人口:6,627人
教育:幼・保3 小3 中3
医療:診4 病1 児1 歯2
情報通信環境:光(全域)
高知市から:43.9km、車で約48分

ここが充実！3つの特徴

鰹の一本釣りの漁師町。市場には朝どれ・昼どれの新鮮な魚介類や野菜などが並びます。

明治時代から**地元の台所**として賑わう久礼大正町市場があります。

四万十川上流域に面した農村地域。**国産では珍しい七面鳥を生産**しています。

鰹と四万十川のある、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。

(一社)なかとさ観光協会
田口さん

【お問い合わせ】

一般社団法人 なかとさ観光協会
高岡郡中土佐町久礼6368
TEL.0889-59-1688
HPはこちら ✉ iju@nakatosa.info

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 大 大学・短期大学・高専 専 各種専門学校

医療:診 診療所 病 病院 (急)救急告示病院・診療所 児 小児科 産 産科・産婦人科 歯 歯科 眼 眼科 耳 耳鼻科

須崎市（すさきし）

人口：21,142人
教育：幼・保 8 小 8 中 6 高 2 専 1
医療：診 13 病 4(急1) 児 2 歯 10 眼 2 耳 1
情報通信環境：光（ほぼ全域）、ADSL(一部地域)、CATV(全域)
高知市から：33.7km、車で約39分

ここが充実！3つの特徴

キュウリ・シシトウ・ミョウガなどの施設園芸が盛んで**新規就農者へのサポート**もあります。

「商売の街 須崎」。若い世代の新規出店も多く**起業支援講座も開講**しています。

高知の真ん中、好アクセスの須崎市は他市町村への通勤にも便利です。

「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法人暮らすすき
須崎市東古市町2-2
TEL.050-8808-6388
HPはこちら ✉ info@kurasusaki.com

NPO法人暮らすすき
大﨑さん・春本さん・井上さん

仁淀川町（によどがわちょう）

人口：4,903人
教育：幼・保 4 小 3 中 2
医療：診 3 病 1 児 1 歯 2
情報通信環境：ADSL(全域)、光(一部)
高知市から：43.5km、車で約1時間12分

ここが充実！3つの特徴

「仁淀ブルー」で有名な仁淀川の上流域で、澄んだ水と山々が魅力です。

200年以上の歴史がある練り。土佐の三大祭りの一つ秋葉まつりなど伝統文化を継承しています。

星空が展望できる**山間の地にシェアハウス**があります。

緑と清流の町。家族での移住、大歓迎です！！

【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

仁淀川町役場 西さん

越知町（おちちょう）

人口：5,521人
教育：幼・保 2 小 1 中 1
医療：診 1 病 4(急3) 児 1 歯 2 眼 1
情報通信環境：光（市街地区域）、ADSL(山間部の一部)
高知市から：31.6km、車で約56分

ここが充実！3つの特徴

地域全体で安心して子育てできるまちづくりに取り組んでいます。

あのスノーピークが選んだ**「アウトドアなまち」**、休日は多くの家族連れで賑わっています。

仁淀川がもたらす**自然の恵みを活かした商品の開発**を目指しています。

仁淀川流域の自然とこの町の人と文化をいつまでも愛していただける方をお待ちしています。

【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

越知町役場
上田さん・西川さん

佐川町（さかわちょう）

人口：12,352人
教育：幼・保 7 小 5 中 3 高 1 専 1
医療：診 7 病 2(急2) 児 2 歯 3 眼 1 耳 1
情報通信環境：光（ほぼ全域）、無線BB(山間部の一部)
高知市から：26.2km、車で約49分

ここが充実！3つの特徴

医療・交通・買い物・子育て環境すべて抜群の**コンパクト・タウン**です。

地域おこし協力隊、自伐型林業の先駆地。受入実績県内ナンバーワンです。

定期的な移住者交流会の開催など、**移住後もしっかりサポート**します。

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 チーム佐川推進課
高岡郡佐川町甲1650-2
TEL.0889-22-7740
HPはこちら ✉ sk02010@town.sakawa.lg.jp

佐川町役場
渡邉さん

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 大 大学・短期大学・高専 専 各種専門学校

日高村（ひだかむら）

人口：4,759人
教育：幼・保 2 小 3 中 2
医療：診 1 児 1 歯 1
情報通信環境：光（全域）
高知市から：16.5km、車で約37分

ここが充実！3つの特徴

清流仁淀川の中流域に位置しており、**アウトドアを楽しめます**。

特産品は高糖度トマト！**研修ハウスがあり、就農を応援**します。

工業団地が2カ所あり、**村内でも一般企業の求人**があります。

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

日高村役場 坂本さん

いの町（ちょう）

人口：21,032人
教育：幼・保 10 小 7 中 5 高 2
医療：診 16 病 5(急1) 児 2 歯 9 眼 2 耳 2
情報通信環境：光（市街地等一部地域）、ADSL・WiMAX(山間地等一部地域)
高知市から：10.6km、車で約25分

ここが充実！3つの特徴

教育特使に菊池省三先生を迎え、町全体で**自尊心を育てる教育**に力を入れています。

市街地では交通アクセスの良い便利な暮らし、中山間地では自然豊かな**暮らしを選べます**。

移住専門相談員によるきめ細かな移住相談を行っています。

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

いの町役場 石本さん・中西さん
門脇さん・川﨑さん

土佐市（とさし）

人口：25,843人
教育：幼・保 14 小 9 中 3 高 3 大 1
医療：診 17 病 3(急1) 児 3 歯 12 眼 4 耳 2
情報通信環境：光（ほぼ全域）
高知市から：17.7km、車で約26分

ここが充実！3つの特徴

海・山・川が揃った住みやすい町。ほどよい田舎暮らしが味わえます。

土佐市は**待機児童ゼロ。支援制度も充実**し、子育てがしやすい環境が整っています。

土佐市の**基幹産業は農業。**施設園芸から露地栽培まで様々な品目の栽培を行っています。

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 未来づくり課
土佐市高岡町甲2017-1
TEL.088-852-7682
HPはこちら ✉ krss-yk@city.tosa.lg.jp

土佐市役所
前島さん・市田さん

大川村（おおかわむら）

人口：388人
教育：幼・保 1 小 1 中 1
医療：診 1
情報通信環境：光（一部地域）、FWA（全域）
高知市から：64.3km、車で約1時間21分

ここが充実！3つの特徴

山と川と湖のある美しい風景に夜の星空、そしてなにより**魅力的な住民が暮らしています。**

主な産業は農業・林業・畜産業で、**「土佐はちきん地鶏」**や**「大川黒牛」**の生産には特に力を入れています。

少ない人口だからこそ、**子育て支援や子ども一人一人に対する教育が充実**しています。

大自然豊かな四国の中央に位置する日本最少人口約400人の村です。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

大川村役場 矢野さん

医療：診 診療所 病 病院（急）救急告示病院・診療所 児 小児科 産 産科・産婦人科 歯 歯科 眼 眼科 耳 耳鼻科

土佐町（とさちょう）

人口：3,720人
教育：幼・保1 小1 中1
医療：診2 病1(急1) 児2 産1 歯1 眼1
情報通信環境：光（ほぼ全域）
高知市から：49.8km、車で約57分

ここが充実！3つの特徴

楽しい学校、多様な学びの場づくり、読書活動の推進などに力を入れています。

新たに、林産業、就農を目指す方への支援制度も充実しています。農業体験ご希望の方はご相談ください。

スポーツを通じたまちづくりに取り組んでいます。

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 ✉NPO法人れいほく田舎暮らしネットワーク/info@reihoku.in

本山町（もとやまちょう）

人口：3,409人
教育：幼・保1 小2 中1 高1
医療：診2 病1(急1) 歯1
情報通信環境：光（ほぼ全域）
高知市から：43.1km、車で約1時間

ここが充実！3つの特徴

アウトドアの拠点があり、雄大な自然の中で仕事をすることも可能！

こんな農業あります！米ナス、花き栽培。就農支援制度もあるのでチャレンジしてみませんか。

フリーランスで気ままに生活！季節ごとの収穫を手伝いながら自由と自然を満喫！

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！

本山町役場 三谷さん

【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

南国市（なんこくし）

人口：47,122人
教育：幼・保20 小13 中5 高4 大1
医療：診32 病9(急3) 児8 産2 眼2 歯17 耳7 耳4
情報通信環境：光（ほぼ全域）、衛星BB（山間部の一部）
高知市から：12.1km、車で約28分

ここが充実！3つの特徴

空港・鉄道・路面電車・高速ICなどがあり、南国市は交通の要所です。

土佐のまほろばと呼ばれる歴史ロマンあふれる町です。

温暖な気候を生かした農業が盛んで就農支援も充実しています。

交通の要所でありながら豊かな自然。ちょっと便利な田舎暮らしを求める方には最適です！

南国市役所
長野さん・尾本さん

【お問い合わせ】
南国市役所 企画課 コミュニティ推進係
南国市大埇甲2301
TEL.088-880-6553
HPはこちら ✉n-community@city.nankoku.lg.jp

香美市（かみし）

人口：26,535人
教育：幼・保10 小7 中3 高1 大1
医療：診21 病3(急1) 児2 産1 眼12 歯1 耳1
情報通信環境：光（市街地区域）、ADSL（山間部の一部）
高知市から：16.8km、車で約36分

ここが充実！3つの特徴

空港や高速ICが近くアクセス抜群！高知市へも通勤圏内です。

子育て環境が良く、保育園から大学までそろう教育のまちです。

街の近くに豊かな自然が広がり、登山や釣りなどの趣味を楽しむにはもってこい！

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。

香美市役所 小松さん

【お問い合わせ】
香美市役所 定住推進課 定住班
香美市土佐山田町宝町1丁目2-1
TEL.0887-53-1061
HPはこちら ✉NPO法人いなかみ/madoguchi@inakami.com

大豊町（おおとよちょう）

人口：3,231人
教育：幼・保3 小1 中1
医療：診2 病1 児3 歯1
情報通信環境：光（全域）2019年内整備完了予定
高知市から：34.3km、車で約37分

ここが充実！3つの特徴

とにかくアクセスが良い！高速ICあります。JRも通っています。

子育て支援制度が充実しています！

雲海を見下ろせる町です。

集落に溶け込んで、集落の力になってくれる方を募集しています！

大豊町役場 笹岡さん

【お問い合わせ】
大豊町役場 プロジェクト推進室
長岡郡大豊町津家1626
TEL.0887-72-0450
HPはこちら ✉ken-sasaoka@town.otoyo.lg.jp

高知市（こうちし）

人口：328,032人
教育：幼・保131 小43 中27 高18 大4 専18
医療：診267 病61(急19) 児59 産14 歯200 眼30 耳24
情報通信環境：光（市街地）、WiMAX等（山間部の一部）

ここが充実！3つの特徴

二段階移住支援として、一段階目の高知市への移住に要する引越し費用等に対する補助を行っています。

親世帯と同居等となる子育て世帯のUターンに要する転入・定住費用に対する補助を行っています。

よさこい祭りをきっかけに移住される「よさこい移住」を支援しています。

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！

高知市役所
池永さん・森下さん

【お問い合わせ】
高知市役所 地域活性化推進課 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

香南市（こうなんし）

人口：33,307人
教育：幼・保11 小7 中4 高1 大1 専1
医療：診24 病2(急1) 児9 産1 眼13 歯1 耳1
情報通信環境：光（全域）
高知市から：16.8km、車で約35分

ここが充実！3つの特徴

空港まで約8分！ほどよく便利で自然も豊かなこのまちでは、あなた好みの暮らしができます。

県が誇るブランドみかん『山北みかん』と生産量日本一のニラが有名です。

「病後児保育施設」を備えた総合子育て支援センターもあり、子育て支援が充実しています。

のびのび子育てできるまち。ほどよく便利で、ちょっと田舎な「ちょいなか」香南。

香南市役所 小松さん
小川さん・中嶋さん

【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

芸西村（げいせいむら）

人口：3,738人
教育：幼・保2 小1 中1
医療：診3 病1 歯1
情報通信環境：光（山間部を除く全域）
高知市から：27.9km、車で約44分

ここが充実！3つの特徴

施設園芸が盛んで、ナス・ピーマンの生産量は県内トップクラスです。

シェア日本一を誇るブルースターやトルコギキョウなどの花き園芸も盛んです。

延長・土曜保育や病児保育など子育て支援が充実しています。

高知市や空港からのアクセスも良く、通勤・通学も便利な「ほどよい田舎」です。

芸西村役場
高橋さん・松本さん

【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

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 大 大学・短期大学・高専 専 各種専門学校

医療：診 診療所 病 病院 （急）救急告示病院・診療所 児 小児科 産 産科・産婦人科 歯 歯科 眼 眼科 耳 耳鼻科

安芸市（あきし）

人口：17,063人
教育：幼・保 10 小 8 中 3 高 2
医療：診 16 病 2(急 2) 小 4 産 1 眼 9 耳 3 歯 2
情報通信環境：光（中心地域）、ADSL・その他（周辺地域の一部）、衛星BB（山間部）
高知市から：38.1km、車で約50分

ここが充実！3つの特徴

海山川に囲まれた自然の豊かさと病院や商業施設が揃っている**生活のしやすさが自慢**です。

新規就農を目指す方への**支援制度も充実**しています。

程よい田舎暮らしにどハマりの**ウルトラコンパクトシティ**です。

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・貝瀬さん・山本さん

【お問い合わせ】
安芸市役所 企画調整課 まちづくり係
安芸市矢ノ丸1丁目4-40
TEL.0887-35-1012
HPはこちら ✉ machizukuri@city.aki.lg.jp

馬路村（うまじむら）

人口：850人
教育：幼・保 2 小 2 中 2
医療：診 2
情報通信環境：光（全域）
高知市から：67.9km、車で約1時間40分

ここが充実！3つの特徴

子育て世帯の支援が充実しています。**自然の中で子育て**できます。

林業で自分の力を試してみませんか。**若い力を求めています。**

村にない**新しい事業を始める方を支援**していきます。

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

馬路村役場
山﨑さん

【お問い合わせ】
馬路村役場 地方創生課
安芸郡馬路村大字馬路443
TEL.0887-44-2277
HPはこちら ✉ sousei@vill.umaji.lg.jp

田野町（たのちょう）

人口：2,509人
教育：幼・保 2 小 1 中 1 高 1
医療：診 1 病 1(急 1) 小 2 産 2 眼 1 歯 1
情報通信環境：光（全域）
高知市から：51.9km、車で約1時間17分

ここが充実！3つの特徴

コンパクトな町。町の中心部徒歩10分圏内に公共施設や商業施設があり便利。

新規就農者向けの研修ハウス3棟を町が所有しているなど、**就農支援制度が充実。**

完全天日塩の生産者育成に力を入れています。

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
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

奈半利町（なはりちょう）

人口：3,119人
教育：幼・保 1 小 1 中 1
医療：診 3 歯 1 薬 3
情報通信環境：光（全域）
高知市から：53.2km、車で約1時間20分

ここが充実！3つの特徴

サンゴが群生している海でのアクティビティが堪能できます。

標高400mに位置する米ヶ岡から見える棚田の景色は絶景です。

加領郷（かりょうごう）地区にある**名勝琵琶ヶ滝は、隠れた名所**として有名です。

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
戸梶さん・三好さん

【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

北川村（きたがわむら）

人口：1,256人
教育：幼・保 1 小 1 中 1
情報通信環境：光（全域）
高知市から：57.3km、車で約1時間25分

ここが充実！3つの特徴

北川村はゆず栽培の歴史ある産地です。**ゆずの就農者に支援事業が充実**しています。

子どもたちは村の宝です。**子どもたちの成長をサポートする支援制度も充実**しています。

住民の方には、村民パスポートを発行。モネの庭、中岡慎太郎館、北川村温泉で使えます。

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 産業課
安芸郡北川村野友甲1530
TEL.0887-32-1221
HPはこちら ✉ sangyo@vill.kitagawa.kochi.jp

安田町（やすだちょう）

人口：2,653人
教育：幼・保 1 小 1 中 1
医療：診 1 歯 1
情報通信環境：光（全域）
高知市から：49.2km、車で約1時間13分

ここが充実！3つの特徴

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。

ダムのない清流安田川は**鮎の宝庫。**「清流利き鮎会」でグランプリを2度受賞しています。

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。

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
中川さん

【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

室戸市（むろとし）

人口：11,875人
教育：幼・保 7 小 6 中 5 高 1
医療：診 4 病 2 産 6 歯 1
情報通信環境：光（全域）
高知市から：76.7km、車で約1時間47分

ここが充実！3つの特徴

室戸ユネスコ世界ジオパークがあります。

水・魚・野菜・果物なんでも美味しいです。

雄大な自然と数々の祭りや伝統行事が受け継がれています。

青い空・青い海・大自然のなかで、楽しく一緒に暮らしましょう。

室戸市役所 松澤さん

【お問い合わせ】
室戸市役所 企画財政課 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

東洋町（とうようちょう）

人口：2,341人
教育：幼・保 2 小 2 中 2
医療：診 2 歯 1
情報通信環境：光（全域）
高知市から：109.5km、車で約2時間22分

ここが充実！3つの特徴

年間約8万人が集まるサーフィンのメッカ。その環境を活かして仕事を起こすことも可能。

品質の良さが見直されている**土佐備長炭の製造業後進育成に力**を入れています。

新たに**漁業、林産業、就農を目指す方への支援制度**もあります。

趣味を大切にす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
森本さん

【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

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 大 大学・短期大学・高専 専 各種専門学校

医療：診 診療所 病 病院 （急）救急告示病院・診療所 小 小児科 産 産科・産婦人科 歯 歯科 眼 眼科 耳 耳鼻科

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。

INDEX

		P33	P34	P35	P36
		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 / 檮原町 / 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	● / ● / ● / ●	● / ● / ● / ●	● / ● / ● / ●
仕事	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	改・助 / 改・助	チ・助 / チ / チ
仕事	農業	●:給付制度あり	● / ● / ● / ● / ● / ●	● / ● / ● / ●	● / ● / ● / ●
仕事	林業	●:給付制度あり	●	● / ● / ● / ●	● / ● / ● / ●
仕事	漁業	●:給付制度あり	● / ● / ●	● / ●	● / ● / ● / ●
住まい	空き家バンク	●:実施	● / ● / ● / ● / ● / ●	● / ● / ● / ●	● / ● / ● / ●
住まい	お試し滞在	🏠:お試し滞在施設 助:お試し滞在助成	🏠・助 / 🏠・助 / 🏠 / 🏠 / 🏠	🏠 / 🏠 / 🏠 / 🏠・助	🏠 / 🏠 / 🏠 / 🏠
住まい	移住促進住宅（移住者用の住宅）	●:あり	● / ● / ● / ●	● / ● / ● / ● / ●	● / ●
住まい	家賃補助	●:あり	●※子育て世帯	●	●
住まい	空き家改修補助	上段:補助限度額(万円) 下段:補助率	182.4 100% / 50 100% / 182.4 100% / 182.4 100% / 182.4 100% / 50~70 100%	182.4 100% / 100 50% / 182.4 100% / 182.4 100%	182.4 100% / 100 50% / 182.4 100% / 182.4 100%
住まい	定住住宅新築補助	上段:補助額(万円) 下段:補助率		100 100% / 200 1㎡あたり7万上限 / 100 100% / 150 100%	
結婚	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	● / ● / ● / ●	● / ● / ● / ●	● / ● / ●
妊娠・出産・子育て・医療	保育料補助[注]	★:全員無料 ●:あり	● / ★ / ★ / ● / ● / ●	● / ● / ★ / ●	● / ★ / ● / ●
妊娠・出産・子育て・医療	子育て世代包括支援センター	●:あり ◆:R2年度内設置	● / ● / ◆ / ● / ● / ●	◆ / ● / ◆ / ●	● / ● / ● / ●
妊娠・出産・子育て・医療	産後ケア事業	●:あり ◆:R2年度内開始	● / ◆ / ◆ / ● / ● / ◆	◆ / ● / ◆ / ◆	◆ / ● / ◆ / ●
妊娠・出産・子育て・医療	海外留学支援	●:あり	●	● / ●	●
妊娠・出産・子育て・医療	乳幼児等医療費助成	数値:上限の年齢	15 / 15 / 18 / 18 / 15 / 15	15 / 15 / 15 / 15	15 / 18 / 15 / 15
妊娠・出産・子育て・医療	病児・病後児保育施設	●:あり			● / ●
妊娠・出産・子育て・医療	一般不妊治療費助成	●:あり	● / ● / ● / ●	● / ● / ● / ●	● / ● / ● / ●
定住支援	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	起業支援制度 / 子育て支援制度 / お試し滞在施設 / 充実の移住者交流会

	P37	P38	P39	P40	P41
	仁淀川地域	嶺北地域	物部川地域	安芸地域	
分類	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
仕事		●	●		●
仕事	助 / 改・助	チ / 助	チ・助 / 改・助 / チ・助 / 改・助	助	チ・助
仕事	● / ● / ● / ●	● / ● / ● / ●	● / ● / ●	● / ● / ● / ●	● / ● / ● / ●
仕事	●	●			● / ●
仕事	●		●	●	● / ●
住まい	● / ● / ● / ●	● / ● / ● / ●※中山間地域のみ	● / ● / ●	● / ● / ●	● / ●
住まい	🏠 / 🏠 / 🏠・助	🏠 / 🏠 / 🏠 / 🏠・助	🏠 / 🏠 / 🏠	🏠 / 🏠 / 🏠 / 🏠	🏠 / 🏠 / 🏠
住まい		●	●	● / ● / ●	●
住まい		●※二段階移住			
住まい	182.4 100% / 185.7 100% / 50 100%	182.4 100%	121.6 67% / 182.4 100% / 182.4 100%	182.4 100% / 100 100%	30 20% / 40 30% / 182.4 100% / 25 100%
住まい				200 20%	40 30%
結婚	● / ●	● / ●	● / ●	● / ● / ●	● / ●
妊娠・出産・子育て・医療	● / ● / ●	● / ● / ● / ●	● / ● / ●	● / ● / ● / ●	● / ● / ●
妊娠・出産・子育て・医療	● / ● / ● / ●	● / ● / ● / ★ / ●	● / ● / ●	● / ● / ★ / ★ / ★	● / ★ / ● / ★
妊娠・出産・子育て・医療	● / ● / ● / ◆	● / ◆ / ● / ●	● / ● / ●	● / ◆ / ◆ / ◆	◆ / ◆ / ◆ / ◆
妊娠・出産・子育て・医療	◆ / ● / ● / ◆	● / ◆ / ◆ / ●	● / ● / ●	◆ / ◆ / ◆ / ◆	◆ / ◆ / ◆ / ◆
妊娠・出産・子育て・医療		●		●	
妊娠・出産・子育て・医療	15 / 15 / 15 / 15	18 / 18 / 18 / 12	15 / 15 / 15	18 / 15 / 18 / 15 / 18	15 / 18 / 15 / 15
妊娠・出産・子育て・医療	●	● / ●	● / ●		
妊娠・出産・子育て・医療	● / ● / ● / ●	● / ● / ● / ●	● / ● / ●	● / ●	● / ●
定住支援	● / ● / ● / ●	● / ● / ● / ●	● / ● / ●	●	● / ●
定住支援	●	●	●		
		一段階目移住支援 ●	●		●
	お試し滞在施設	お試し滞在施設 / 子育て支援充実 / お試し滞在助成 / 小中学校給食費無償化 / 移住促進住宅 / 子育て支援充実 / 三世代同居等補助	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 / 保育幼稚給食費無料 / 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	漁業研修制度の充実 / 製炭業研修補助

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。

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

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176名（2020年3月現在）に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	はたモジャモジャ交流会	暮らすさき	土佐山アカデミー	元気おおとよ	れいほく田舎暮らしネットワーク	いなかみ
主な取組内容	移住者が悩みを抱えたまま、孤立しないようにと立ち上がった会です。お花見、流しそうめんなどのイベント系から、お茶会などお話がメインの会まで定期的に開催。	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3回ほど開催。	高知市土佐山地区でシェアハウスの運営、移住者向けの交流会など実施。	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。	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。	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。
	餅づくりや炭焼きなど、田舎暮らしに必要な技術や知識などが学べる体験交流を実施。	ビジネスアイデアを考える『マナビバすさき』を開催中。	月3万円ビジネスの作り方を教えるEDGE CAMP。	荷物かたづけのお手伝い。	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。	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 ✉hatamojamoja@gmail.com はたモジャモジャ交流会 Facebook	●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

高知県産業振興計画

目指す将来像

地産外商が進み、地域地域で若者が誇りと志を持って働ける高知県を目指す

飛躍への挑戦！
高知県産業振興計画

平成21年度に産業振興計画がスタートして以降、様々な取り組みの結果、**高知県経済**は、人口が減少する中でも**拡大する経済**へと構造を転じつつあります。

元気な高知！
活躍の場がたくさんあります！

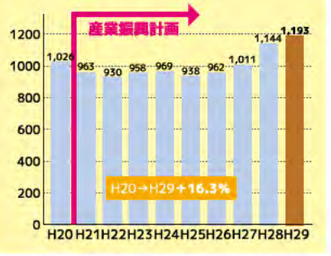
農業分野

分野の目指す姿
- ■地域で暮らし稼げる農業

さらなる強化の方向性
- ●次世代型こうち新施設園芸システムの普及促進
- ●Next次世代型こうち新施設園芸システムの開発
- ●地元と協働した企業の農業参入の促進
- ●農産物の輸出の本格化
- ●新規就農者・労働力の確保対策の強化　等

各種生産額の推移等

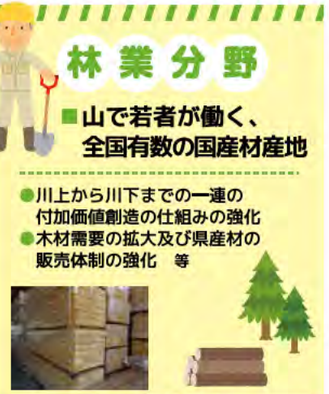
農業産出額（億円）



林業分野

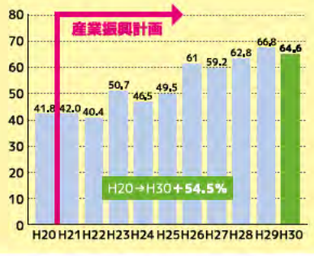
分野の目指す姿
- ■山で若者が働く、全国有数の国産材産地

さらなる強化の方向性
- ●川上から川下までの一連の付加価値創造の仕組みの強化
- ●木材需要の拡大及び県産材の販売体制の強化　等



各種生産額の推移等

原木生産量（万m3）



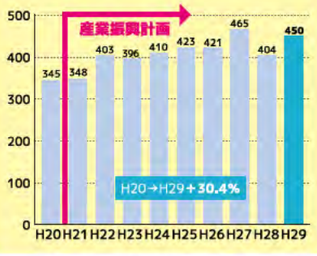
水産業分野

分野の目指す姿
- ■若者が住んで稼げる元気な漁村

さらなる強化の方向性
- ●漁業のIoT化（高知マリンイノベーション）の推進
- ●地元と協働した定置網漁業や養殖業への企業参入の促進
- ●水産物の輸出の本格展開
- ●漁業就業支援センターを核とした総合的な担い手確保対策
- ●遊漁・体験漁業の本格化　等

各種生産額の推移等

沿岸漁業生産額（億円）



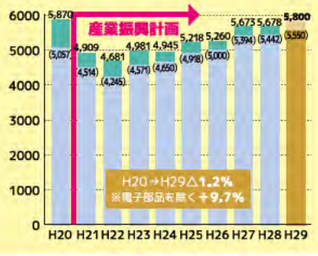
商工業分野

分野の目指す姿
- ■拡大再生産による雇用拡大と、地域の賑わいによる活気ある商工業

さらなる強化の方向性
- ●防災関連産業のさらなる振興
- ●外商の支援体制の強化
- ●IT・コンテンツ関連産業の集積の加速化
- ●課題解決型の産業創出の加速化　等

各種生産額の推移等

製造品出荷額等（億円）



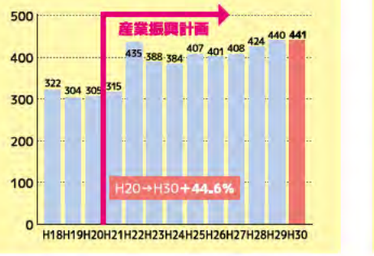
観光分野

分野の目指す姿
- ■世界に通用する「本物と出会える高知観光」の実現

さらなる強化の方向性
- ●自然＆体験キャンペーンの展開
- ●インバウンド観光のさらなる推進　等

各種生産額の推移等

県外観光客入込数（万人）



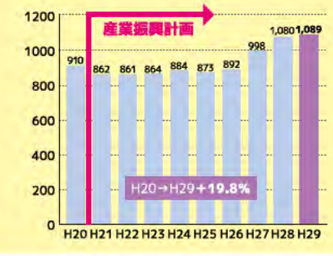
食品分野

分野の目指す姿
- ■素材を生かした加工立県
- ■県産品が全国ブランドに

さらなる強化の方向性
- ●食品加工の総合支援の強化
- ●海外への輸出の本格展開　等

各種生産額の推移等

食料品製造業出荷額等（億円）

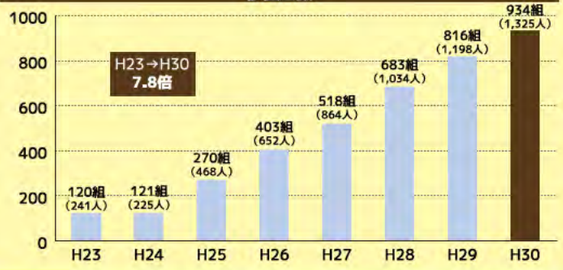


担い手の確保

さらなる強化の方向性
- ●戦略的な働き方改革の促進
- ●仕事の掘り起こしとマッチングのさらなる強化
- ●移住のハードルを下げる取り組みの強化
- ●各産業分野の担い手確保・育成策の強化
- ●高知の企業や高知で働く魅力を学生に伝える取り組みの強化
- ●人材育成の取り組みの充実　等

各種生産額の推移等

移住者数



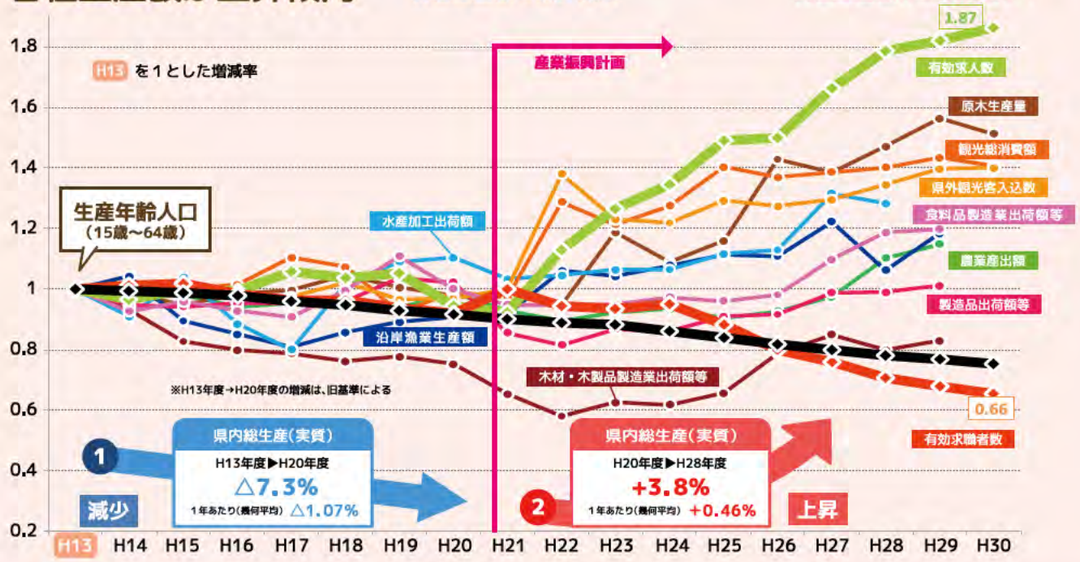
起業や新事業展開の促進

- ●移住施策とも連動した起業の促進　等

KOCHI STARTUP PARK
高知での起業を支援するプラットフォーム

各種生産額が上昇傾向

①生産年齢人口の減少に連動する形で、各種生産額も減少傾向
②生産年齢人口の減少に関わらず、各種生産額が上昇傾向に！



◎全国一学びの機会が多い県を目指す　◎全国一サポート体制が整った県を目指す

学びの段階から事業化までの多様なサポートにより、実践者のチャレンジを応援する

忘れもしない、移住初日の歓迎会。居酒屋から始まり、2軒目、3軒目、途中でギョーザを挟んで、また飲み屋に。結局5軒ハシゴし、翌日は当然二日酔い。口がニンニク臭くても「カツオうまかった?」と超寛大！　大変な局面でも「大丈夫!」と乗り切る土佐人の明るさに助けられています。
倉知幸一さん（高知市在住）

移住すごろく

移住してみたいあなたも、高知に住んでいるあなたも、
サイコロ振って、高知の移住を体験してみよう!

START
高知に行ってみた！

体験する

1 路面電車に乗ると1万円札しかない！ 隣のおばちゃんが両替してくれた

2 日曜市でお買い物 意味不明の土佐弁に驚く！

3 ひろめ市場で知らないおじさんがビールをおごってくれた

4 川で石投げをしていたら水切りを教えてくれた

5 まさかの台風直撃！ 飛行機も汽車も運休 2コマ戻る

6 たまたま訪れたお店の店主と意気投合 "友達"になる

7 よさこい祭り 市民憲章チームでにわか踊り子に

8 高知駅前の「とさてらす」で移住交流コンシェルジュに出会う

9 移住フェアに参加 2コマ進む

10 銀座の「まるごと高知」を目指したら間違って「わしたショップ」に入る スタートに戻る

移住しよう！と決める

全員ストップ! サイコロ振って、運命の分かれ道

- 働き方を変えたい ➡ そのまま進む
- 自然・環境がいい ➡ そのまま進む
- 子育ては田舎でしたい ➡ そのまま進む
- 高知出身の人と結婚 ➡ 26番にワープ
- 自分さがしの旅に出る ➡ スタートに戻る
- 高知の人の気質に惚れた ➡ そのまま進む

家を探す

11 空き家はあるのに借家が少ない?!

12 とりあえず町のアパートを借りる

13 古民家を見つけた! が、中は荷物がいっぱい 1回休む

14 移住おためし住宅に入居する 3コマ進む

15 町営住宅に当選! 2コマ進む

16 物件探しに疲れて入った喫茶店で大家さんと運命の出会い

17 ムカデと格闘! 1回休む

18 空き家のはずがムササビー家が住んでいた

19 隣の夫婦げんかの声で眠れない 1回休む

20 大家さんがお風呂を沸かしに薪をくべに来てくれる

21 台風で屋根の一部が飛んだ! 1回休む

仕事を探す

22 転職相談会に参加

23 「高知求人　ネット」で夜な夜な　ネットサーフィン

24 どの仕事も運転免許が必須! 自動車学校へ入校 1回休む

25 移住体験ツアーに参加

わが家でおきゃく開催!

仕事を決める!

- 漁業体験ツアーで組合長に誘われる
- 飛び込んだ会社の社長に気に入られる
- 自営業を始める
- 地域おこし協力隊の隊員になる 29番にワープ
- 起業家を育成する キャンプに参加 1回休み
- 役場の中途採用試験に合格

全員ストップ! 以外はそのまま進む

26 引っ越した日に近所の人が赤飯を差し入れしてくれた

暮らしてみる

27 隣近所に挨拶したら3日後には地域の人全員に名前で呼ばれる

28 無人で野菜を売る良心市にびっくり

29 お年寄りの言葉が外国語に聞こえる

30 おすそわけの野菜や魚は同じものが大量に回ってくる 冷蔵庫がパンク 1回休む

31 雨だ! 帰宅すると洗濯物が取り込まれ、畳まれていた

32 地区の草刈りの日 集合時間に行ったらもう終わっていた

33 神祭のお手伝いに誘われる 夜のおきゃくで区長の返杯にあい二日酔いに 1回休む

34 春のイタドリ争奪戦に巻き込まれる

35 田役の水路そうじを手伝ったら使っていない畑を貸してくれることに

36 食べ物がよくカビる! 高温多湿だから?

37 産業祭のステージに立つ 一発芸をする →ウケたら、3コマ進む

38 在宅時、家の鍵をかけていたら近所の人にびっくりされる

39 都会が恋しくなって県外へ遊びに行く 1回休む

40 結婚式に参加 乾杯前にもう飲んでる!

41 仲良しの近所の人から軽トラをもらう!

42 県外から友達が遊びに来た「高知はいいよ〜!」とおすすめした

43 消防団に誘われ地元っこの友達ができる

44 少し早起きして近所を散歩 日の出の光景を見て「ここに来てよかったなぁ」としみじみ思う

45 PTAの役員になりママ友パパ友ができる

46 地元のスナックの常連になる

47 大雨による土砂崩れでプチ孤立 1回休む

48 近所の人と井戸端会議 自然と土佐弁がしゃべれた!

海の近くで自営業をしよう!と脱サラ、住民30人以下の離島は病院や薬局はないので、体調を崩したら近所の人に頼るしかありません。初心者でも楽しめるシュノーケルやカヤック、釣りの案内をし始め、現在は借りている民家を改修して体験型の宿「うぐるBOX」を始めました。西内新一さん（宿毛市鵜来島在住）

2年前の台風で屋根瓦が飛びました！　大家さんは動じず、床の下から瓦の予備を取り出し修繕してくれました。以来、水道や給湯器など自分で修繕できるようになり、ドラクエのようにどんどん経験値がアップしています。
川島 将さん（室戸市椎名在住）

出典：とさぶし［第19号］

高知県 MAP

高知県へのアクセスガイド

高速バスで

東京方面
- ドリーム高知号(A)<夜行> 1日1便 約11時間35分
- ブルーメッツ号(B)<夜行> 1日1便 約11時間5分
- スマイルライナー号(E)<夜行> 1日1便(金～月運行) 約11時間15分
- コトバスエクスプレス(F)<夜行> 1日1便 約11時間50分
- OTBライナー(G)<夜行> 1日1便 約12時間40分

名古屋
- ドラゴンライナー(B)<夜行> 1日1便 約9時間10分
- コトバスエクスプレス(F)<夜行> 1日1便 約10時間

金沢
- 北陸ドリーム四国号(A)<夜行> 1日1便 約12時間

岡山
- 龍馬エクスプレス号(A/B) 1日9便 約2時間20分

広島
- 土佐エクスプレス(B) 1日2便 約4時間10分

高松
- 黒潮エクスプレス(A/B/H) 1日13便 約2時間

松山
- なんこくエクスプレス号(A) 1日5便 約2時間30分
- ホエールエクスプレス(B) 1日5便 約2時間35分

徳島
- 高知徳島エクスプレス(A/B/D) 1日4便 約2時間45分

→ JR高知駅

関西(京都・大阪・神戸)
- 高知エクスプレス(A) 京 大 神 1日14便<2便夜行> 約5時間10分(※日中便)
- ドラゴンライナー(B)<夜行> 京 1日1便 約7時間
- よさこい号(B) 大 1日10便<2便夜行> 約4時間50分(※日中便)
- ハーバーライナー(B) 神 1日4便 約4時間
- しまんとブルーライナー(C)<夜行> 京 神 1日1便 京都～宿毛 約9時間50分～10時間40分
- (D) 大 1日6便(うち室戸までは2便) 大阪～室戸 約4時間40分～6時間

→ JR高知駅

1日3便 <1便夜行> 高知～須崎 約1時間10分 → 須崎

→ 窪川・中村・宿毛

→ 甲浦・生見・室戸

京 京都 大 大阪 神 神戸

※上記マークのある便はそれぞれの地点を出発または経由します。
※高速バスの発着地、所要時間、詳しいスケジュール等は運行会社にお問い合せください。

問い合わせ【便名の後のアルファベットと連動】
A:ジェイアール四国バス／☎088-866-2489
B:はりまや橋高速バス予約センター（とさでん交通）／☎088-884-5666
C:高知西南交通／☎0880-34-6736
D:徳島バス／☎088-622-1826
E:高知駅前トラベル／☎088-831-8897
F:阪急バス／☎050-3537-5678
G:オリオンツアー／☎050-5550-8772
H:四国高速バス／☎087-881-8419

車で

東京IC	約765km	約9時間
名古屋IC	約445km	約5時間50分
中国吹田IC	約300km	約4時間
広島IC	約280km	約3時間15分
岡山IC	約155km	約1時間50分
高松中央IC	約125km	約1時間25分
松山IC	約145km	約1時間40分
徳島IC	約150km	約2時間5分
福岡IC	約555km	約6時間25分

→ 高知IC

※JR、高速バス、空路、フェリーとも季節や天候、交通事情により便数や所要時間に変動がある場合があります。ご利用前に、事前のご確認をお勧めいたします。(2020年1月現在)

鉄道で

※乗換時間を含みません。

広島
- 新幹線 約40分 → 岡山
- 新幹線 約3時間20分 → 東京
- 新幹線 約1時間35分 → 仙台

博多
- 新幹線 約1時間40分 → 岡山
- 新幹線 約1時間35分 → 名古屋
- 新幹線 約45分 → 新大阪
- 特急 約2時間40分 → 金沢

熊本
- 新幹線 約2時間15分 → 岡山
- 特急 約1時間45分 → 鳥取
- 特急 約2時間40分 → 松江

鹿児島中央
- 新幹線 約3時間 特急南風 約2時間30分 → 岡山

松山
- 特急 約2時間 多度津 特急 約1時間40分 → JR高知駅
- 特急 約2時間15分 → 高松
- 特急 約1時間20分

宇和島
- 普通 約2時間5分 → JR高知駅
- 特急 約1時間10分 特急 約1時間15分 → 徳島
- 普通 約2時間10分 → 海部
- 普通 約10分

JR高知駅
- 宿毛 特急 約20分 普通 約30分
- 中村 特急 約35分 普通 約1時間
- 窪川 特急 約1時間5分
- 後免 特急 約7分 普通 約15分
- 後免 快速 約30分 普通 約40分
- 安芸 普通 約20分
- 奈半利 バス 約1時間50分
- 甲浦

飛行機で

東京(羽田)	JAL ANA	1日10便 約1時間20分
東京(成田)	JJP	1日1便 約1時間55分
名古屋(小牧)	FDA	1日3便 約1時間
大阪(関西)	JJP	週4便 約45分
大阪(伊丹)	ANA	1日6便 約45分
神戸	FDA	1日2便 約45分
福岡	JAL	1日2便 約50分

→ 高知龍馬空港

問い合わせ
■日本航空(JAL)
☎0570-025-071
■全日空(ANA)
☎0570-029-222
■フジドリームエアラインズ(FDA)
☎0570-55-0489
■ジェットスター・ジャパン(JJP)
☎0570-550-536

問い合わせ
JR四国電話案内センター／☎0570-00-4592(8:00～20:00年中無休)
■土佐くろしお鉄道
中村駅／☎0880-35-4961 安芸駅／☎0887-34-8800

レンタカー情報

レール&レンタカーきっぷ(JR)
ご利用条件を満たせば、同乗者全員のJR運賃等の割引やレンタカーの特別料金が適用される、JRと駅レンタカーを組み合わせたおトクなきっぷです。購入はJR駅のみどりの窓口、旅行会社等へ。

レンタカー情報

航空券&レンタカー
(JAL・ANA・FDA)
各航空会社とも、提携レンタカーを割引料金で利用できるサービスがありお得。利用方法や提携会社などの詳細は、各航空会社ホームページでご確認ください。

移住ポータルサイト「高知家で暮らす。」

高知県へのUターン、Iターンを検討している方向けのポータルサイト。
仕事、住まい、先輩移住者のインタビュー記事など、移住に関する
さまざま情報を発信しています。

高知家で暮らす　検索

高知県の移住に関する相談窓口

(一社)高知県移住促進・人材確保センター
移住・交流コンシェルジュ

高知／相談窓口

高知県高知市本町4丁目1-32 こうち勤労センター5階
相談時間／8:30～17:15(月～金)
TEL 088-823-9336　FAX 088-855-7764
E-mail:iju@iju-jinzai.kochi.jp

東京／相談窓口

東京都千代田区内幸町1丁目3-3 内幸町ダイビル8階
相談時間／10:00～18:00(月～金)　TEL 03-6206-1707

東京都千代田区有楽町2丁目10-1 東京交通会館8階 ふるさと回帰支援センター内
相談時間／10:00～18:00(火～日)　TEL 03-6273-4626

東京都中央区銀座1丁目3-13 高知県アンテナショップ「まるごと高知」地下1階
相談時間／10:30～18:00(月・祝)　TEL 03-3561-8417

大阪／相談窓口

大阪府大阪市中央区本町2丁目6-8 センバセントラルビル1階 高知県大阪事務所内
相談時間／9:00～17:00(月～金)　TEL 090-6887-9774