

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？



戻りガツオも!
(Uターン)

初ガツオも!
(Iターン)



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
地域おこし協力隊・継業 _____ 22
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**



高知

ってこんなところ!

見ちよき! 知っちよき!



人口……664,445人
世帯数…312,626世帯
全国第18位 総面積…約7,102km²
(2024年1月1日時点 高知県、国土交通省)

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	469,786	297,487	172,299
大阪	460,350	300,829	159,521
東京	584,241	365,747	218,494

(2023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)

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℃(2020年気象庁)
大雨や台風が多いのも特徴。日々の防災対策により災害にめっぽう強い!

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!

『17年間で1位7回、2位5回受賞!!』
全国第1位
(2006~2022年じゃらんリサーチ「地元ならではの美味しい食べ物が多かった」部門)

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!

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

(2023年国税庁・総務省)

[発泡酒等の支出額・消費量]

超・大自然

11年間で仁淀川8回・四万十川3回認定
水質 日本一

「水質が最も良好な河川2012~2022年」で認定(国土交通省)

[森林率84%]
全国第1位

(2022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7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隙間市場において、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。

女性社長 [女性社長比率] 全国第6位
起業家が多い!
(2022年 帝国データバンク)

「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

全国第1位
(2023年総務省)

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!

男性の家事・育児力 全国ランキング

2年連続!!

全国第1位

(「男性育休白書」2022・2023年 積水ハウス)

育休取得日数や家事・育児参加時間が多い!

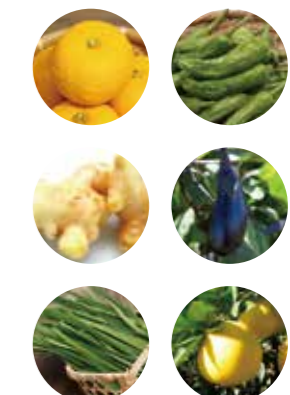
目指すは 次世代型「一次産業」!

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

(2021年農林水産省等参照)



文旦・ゆず・ナス
ニラ・みょうが

- サーフィン
- ひろめ市場
- 桂浜水族館
- よさこい祭り
- 仁淀ブルー
- 坂本龍馬
- 日本三大夜城 高知城
- 四万十川
- 釣り
- 鰹

「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・I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・Iターンに役立つあらゆる情報を発信！

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



STEP 2

つながろう！体験しよう！

- 交流会や相談会に行ってみよう！
- 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
- P48~ 地域移住サポーター



STEP 5

移住コンシェルジュ

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

- P16~ オンライン個別相談申込み
- P17~ 高知家で暮らし隊会員の登録



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ドタバタは想像以上。



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

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

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

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

子どもと過ごす時間は有限。
子育てを頑張る。



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Uターンサポートセンターのスタッフと出会う。その後も何度もフェアに足を運び、情報収集や面談を重ねた。

移住の決め手

高知での就職先が決定！

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

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

■共働きでの子育ては予想以上に大忙し

モヤモヤ期

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





高知移住者インタビュー

神奈川県 / 埼玉県 >>> 土佐町 1ターン

CASE 02
 きくちゆうすけ かなこ
菊池勇介さん 加奈子さん
 家族構成 / 夫婦2人

スタートライン。
 移住はゴールではなく

これからが勝負です。

夢を実現させるための場所探し

菊池さん夫婦の夢は、自分たちのカフェをオープンさせることだった。そんな2人が選んだのは土佐町。親身になって相談のしてくれる移住相談窓口の担当者との出会いに導かれ、複数あった移住候補地が徐々に絞られ、気づけば何度も土佐町に足を運んでいた。最後の決め手となったのは、2人のチャレンジの受け皿となる店舗の整備だ。奇しくも、土佐町の中心部にあるチャレンジショップの第3期出店者が募集されるタイミング。パズルのピースがカチッとハマるように、この場所しかないと思われ、移住を決めた。

今はスタートラインに立ったばかり

夢であったカフェをオープンさせ、順調満帆な菊池さん夫婦だが、2人にとって今はまだスタートライン。田舎でビジネスを続けるには、しっかりとした基盤作りが何より大切だと語る。まず取り組むべきは、お客様に愛されるお店づくりと商品づくり。スイーツ開発経験のある加奈子さんが中心となって、果物、味噌、酒粕など地元の食材を取り入れたお菓子づくりを行い、食事メニューの開発は勇介さんが担当する。一人一人を大切に接客を心がけ、地域のお客様はもちろん、地域外から足を運ぶお客様も獲得している。目の前の課題にコツコツと向き合い、自分たちの足元を揺るぎないものへと固めていこうと努力する姿勢が、2人の理想を実現へと引き寄せている。

菊池さんの 高知暮らし

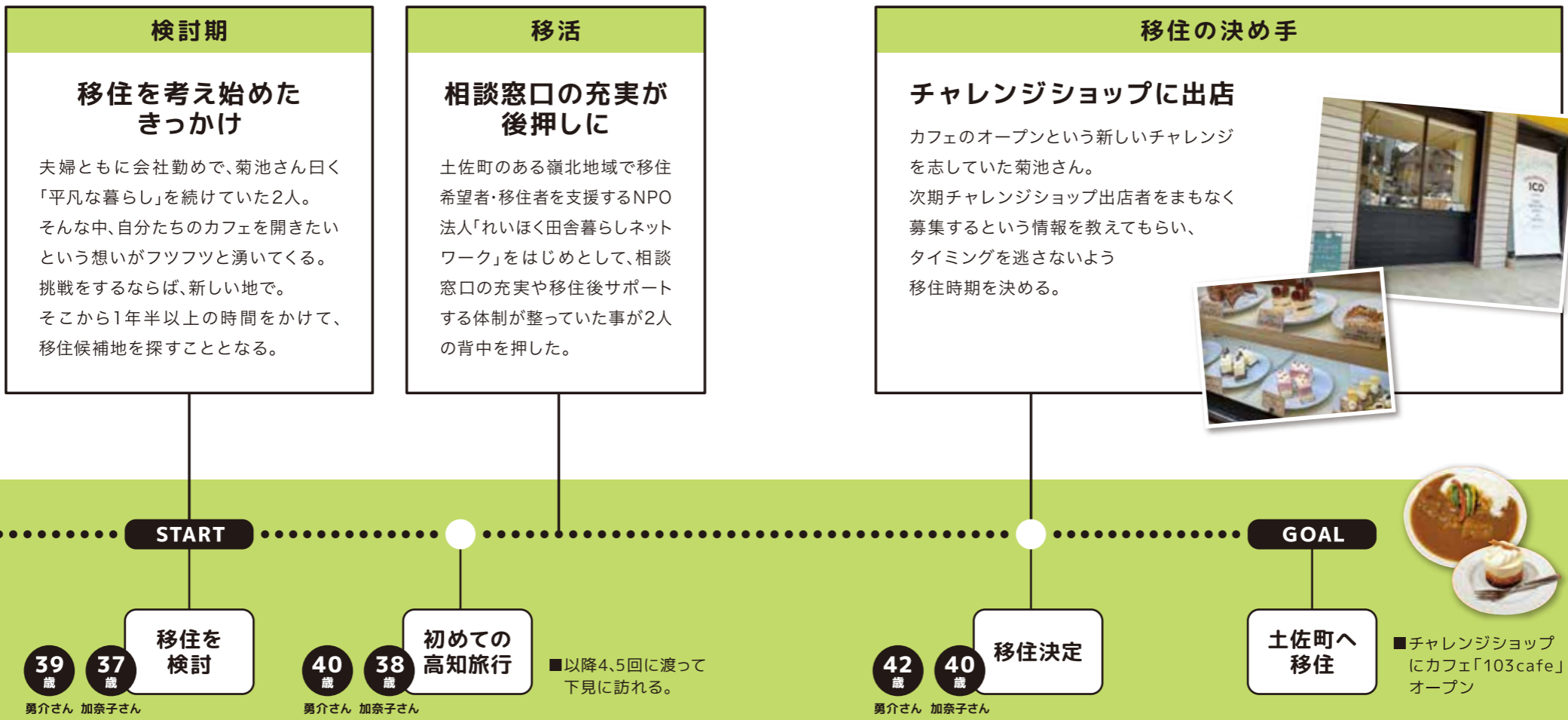
だんだんと地域の一員になっています

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

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

菊池さんの 移住STORY

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



菊池さんが利用した制度

起業支援・チャレンジショップ

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

詳しくはサイトをチェック!

こうちスタートアップパーク | Q

こうち創業Village | Q

大阪府 黒潮町
1ターン



「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。

宮川さんの 高知暮らし

黒潮町で働き、暮らしています

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

移住 BEFORE ▶ AFTER

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

高知に移住して家族ができました。



宮川さんの 移住STORY



「高知が好き」の気持ちから移住が始まりました。

安定した大阪期

大阪暮らしに不満ナシ!

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

検討期

偶然に移住の相談窓口を知る

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

移住の決め手

「地域おこし協力隊」の制度を活用して、仕事探しと家探しが一度に解決

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

宮川さんが利用した制度

地域おこし協力隊

1~3年の一定期間、都市部の人材が隊員として地方に移り住み、地方自治体の委託を受け、地域の問題解決や発展のための活動を行うというものです。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!
高知家で暮らす。 🔍





高知移住者インタビュー

大阪府 >>> 土佐町
1ターン

「暮らし」と「仕事」があった。

高知に理想とする

土佐町に移住してラーメン屋を開業！

CASE 04
かわばた ひろし
河端 浩史さん
家族構成 / 単身移住、大阪に妻・子ども

河端さんの
移住STORY



移活

10年後の
地方移住を目指して

幼い頃から夢見た田舎暮らしを実現するため、移住情報サイトやYouTube、セミナーなどを活用して情報収集に努めた。瀬戸内、淡路島、与論島…海釣りができる場所がいい。仕事は林業、漁業、観光など、とにかく興味があるものは積極的に話を聞きに行った。

移住の決め手

理想の暮らしと仕事を
高知で見つけた！

高知県移住ポータルサイト「高知家で暮らす。」に掲載されていた「うどん処 繁じ」の後継者募集を見つけ「これだ！」とすぐに応募。初めて訪れた高知県土佐町の大自然に感動し、「しかもラーメン屋ができる物件がある！もうここしかない！」と高知移住を決めた。10年を待たず、半年後の開業に向けて猛スピードで移住・開業準備へと進むことになる。

開業準備

市場調査を開始。不安や課題を解消

「こんな田舎で商売が成り立つのか？」店舗近くのスーパーやコンビニに行き、おにぎりの売れ行きなどで市場調査を行った。「仕入れ業者や物流は大丈夫か？」県内の製麺所を訪ねて回り配送可能な業者と提携した。居抜き物件と開業支援金のお陰で、課題であった初期費用の90%以上は賄えたという。大阪時代にラーメン屋の新店オープンに携わった経験も活き、また、役場や商工会、事業承継・引継ぎ支援センターからの支えもあって、超・スピード開業を実現することができた。

河端さんが
利用した制度

高知県
事業承継・引継ぎ
支援センター

高知県内の後継者不在でお悩みの事業者と、事業承継を希望する方とのマッチングを支援しています。「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、後継者バンクへご登録下さい。



詳しくはサイトをチェック！
高知県事業承継・引継ぎ支援センター | Q

START

移住を
検討

■ 継業募集記事をみて
人材バンクに登録

初めての
高知

51
歳

■ 理想の暮らしと
仕事を見つけ、
移住を決める

GOAL

土佐町へ
移住

52
歳

■ 開業に向けて爆走

ラーメン屋
開業

53
歳

■ 2022年12月に
オープン



「土佐町暮らし」は最高です！

最初は、地元民の歓迎があまりにも熱烈で驚いた河端さん。大阪ナンバーの車でガソリンスタンドに行くと「もしかして移住された方?!」。釣りをした翌日には、「昨日〇〇で釣りしとったらしいな〜」と声をかけられた。開業前から新聞にも取り上げてもらい、ニュースになるという初めての経験をし、とてもありがたかったという。みんなが知ってくれて、喜んでくれて、手を貸してくれる。そんな人々の関わり方こそが、河端さんが求めた田舎暮らしの醍醐味だったのかもしれない。

連日満席！地元食材を使って地域活性化も！

土佐はちぎん地鶏とゆずを使った塩ラーメンが大人気！スープの味・価格・量…すべて、近所のおじいちゃんおばあちゃんが一人でも気軽に食べに来られるようにと試行錯誤を重ねたものだ。地元の無農薬にこだわった農家様とコラボした期間限定「オニオンラーメン」は、土佐町の新鮮食材をPRするよい機会になったという。「今後もラーメン屋を通して、地元の活性化に繋がる活動を増やしていきたい」と、さらなる夢と地域への想いを語ってくれた。
▶ Instagram「ラーメン土佐町439」で検索！

河端さんの 高知暮らし



家族のおかげ！心から感謝

「いつかは田舎暮らしをする！」と話していたので家族の理解は早かった。」と答える河端さん。奥様は中学生のお子様と大阪に残るために仕事をパートから正社員に替え、ひた走るご主人を支えたそう。『今があるのは“家族”のおかげ。心から感謝している。』現在は、家の前を沢が流れる山奥の一軒家(空き家を改装)で、理想の田舎暮らしを手に入れている。

移住 BEFORE ▶ AFTER	
『 BEFORE 』	『 AFTER 』
大阪市	〔住所〕 土佐町
会社員 (飲食業)	〔職業〕 自営業 (ラーメン屋)
マンション	〔間取り〕 古民家 一軒家

情報収集しよう!

サイトを活用編

高知県移住ポータルサイト

高知家で暮らす。

とは?

「今すぐ高知へ。いつかは高知に。」

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



高知家で暮らす。 | Q



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]



今すぐ相談する!

電話・メール・オンライン・対面から、ご希望の相談形式が選べます! まずはお気軽にご連絡ください。

今すぐ相談▶



【電話で相談する】

一般社団法人 高知県Uターンサポートセンター 移住コンシェルジュ
TEL.088-823-9336(高知窓口)

受付時間: 平日/8:30~17:15(土日祝・年末年始は除く) ※土日は東京窓口で承っています。詳しくは裏表紙をご覧ください。



暮らし隊の活用編

累計約8,700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: 2024年3月末現在)

高知家で暮らし隊会員

とは?

高知へのU・Iターンに関心がある方を対象にした無料会員制度です。

高知の仕事・暮らし・住まい・人・コト、支援制度…など、U・Iターンに役立つあらゆる最新情報をメールで受け取れるほか、レンタカーや引越し費用の割引きなど、お得な会員特典も満載! 定期開催されるアンケート抽選会や会員限定交流会にもご参加いただけます! 高知が好き! 高知もいいな! とお考えの方は、お気軽にご登録ください! まずは、「高知」と「高知の仲間」と繋がりましょう!!

高知移住を
全力サポート!

高知のことなら
お任せください!



登録するといいコトいっぱい!

- いいコト 1** 高知の仕事・暮らし・住まい…あらゆる新着情報をメールでお届け!
- いいコト 2** 会員限定! 高知を語るトークイベントや交流会にご招待!
- いいコト 3** WEBで簡単! マイページで登録情報やイベントなどの予約状況の確認・変更が可能!
- いいコト 4** 適宜実施のアンケートに回答いただくと、抽選で高知の特産品等が当たる!
- いいコト 5** 会員特典が満載! レンタカー割引、引越し割引などお得な特典をGET!

WEBでカンタン!
今すぐ会員登録!



高知家で暮らし隊会員のご登録はこちら



移住へのステップ

就職など

協力隊・継業

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 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】
高知県の東の端、高知市から車で約2時間。3つの地区で移住体験可能。

① 1,020円/日※光熱費込
② 室戸市役所まちづくり推進課 移住促進室
TEL.0887-22-5167

06 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。

① 25,000円/月※光熱水費別
② 安芸市役所企画調整課企画係
TEL.0887-35-1012

02 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。

① 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
② 奈半利町役場地方創生課
TEL.0887-38-7775

07 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。

① 10,000円/月※光熱費込
② 芸西村役場産業振興課
TEL.0887-33-2113

03 田野町

2泊以上～29泊以内

移住体験住宅
【一戸建て/4DK】
高知市から車で約1時間20分。太平洋も商店街も徒歩2分。

① 1,000円/泊(2泊より利用可)
20泊以上は20,000円
※光熱水費込
② 田野町役場地域振興課
TEL.0887-37-9316

08 香南市

1ヵ月～3ヵ月

お試し滞在住宅(西川)
【一戸建て/1LDK】※車両の無料貸出有
高知市から車で約35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。

① 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
② 香南市役所地域支援課
TEL.0887-57-8503

04 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。地場産品販売所などが近くて便利。

① 7日以内/5,000円※光熱水費込以降入居期間による
② 安田町役場地域創生課
TEL.0887-38-6713

09 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 物部町大新【集合住宅/3LDK・2DK・1LDK】
高知市から車で約1時間15分。

③ ①・②ともに15,000円/月
※駐車場代・共益費込
④ NPO法人いなみ(香美市立移住定住交流センター) TEL.0887-52-8606

05 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。

① 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
② 北川村役場産業政策課 TEL.0887-32-1221

10 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)。

① 40,000円/月※光熱水費別
② 南国市役所住宅課住宅係
TEL.088-880-6558

011 高知市

① 2泊～28泊
② 1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 いくく【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推進課 移住・定住促進室 TEL.088-823-8813

12 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 西峯ひだまりの家【一戸建て/2LDK】
高知市から車で約1時間30分。

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

13 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。

① 35,000円/月※光熱水費込
② 本山町役場まちづくり推進課
TEL.0887-76-3916

14 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。

① 1人:600円/日※光熱水費込
② 大川村役場まちづくり推進課
TEL.0887-84-2211

15 いの町

2泊以上～13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 日高村

① 1日～28日
② 1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※光熱水費込以降入居期間による
③ 夢回地【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

17 佐川町

3日以上～7日以内

お試し滞在住宅
【一戸建て/3DK】
高知市から車で約50分。歴史と文藝の町でちょうどいい田舎を体験。

① 3～7日以内/5,000円※光熱費込
② 佐川町役場まちづくり推進課
TEL.0889-22-7740

18 越知町

3日以上～35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

19 仁淀川町

7日～1年

お試し滞在施設
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/月※光熱費・共益費込
詳細は直接お問い合わせください。
② 一般社団法人山茶小屋
TEL.0889-34-3004

20 須崎市

① 1泊2日～14日
② 1泊2日～31泊

お試し滞在施設
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。

③ 1人:4,500円/泊、2人以降:3,500円/泊※定員6名、光熱費込
④ お試し住宅【一戸建て/3DK】
⑤ 1泊2日～3泊4日/4,500円、以降1泊につき1,500円加算※定員5名、光熱水費込
⑥ NPO法人暮らしすき
TEL.050-8808-6388

21 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 合同会社 なかとさLIFE
TEL.0889-59-1800

22 梶原町

1ヵ月～6ヵ月

お試し滞在住宅
【一戸建て/3K】
高知市から車で約1時間半。四万十川源流の豊かな自然の暮らしを体験。

① 10,000円/月+光熱水費等
② 梶原町役場まちづくり産業推進課 地域振興係
TEL.0889-65-1250

23 四万十町

① 1ヵ月～3ヵ月
② 1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のニーズに合った移住体験が可能です。
② 10,000円/月+光熱水費等
③ 大正・小野【一戸建て/2LDK】
テレワーク対応の新築一戸建て。四万十川・キの香り漂う施設です。
④ 20,000円/月+光熱水費等
⑤ 四万十町役場にぎわい創出課(移住定住担当) TEL.0880-22-3281

24 四万十市

① 1ヵ月～3ヵ月
② 1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。パークや中心市街地まで車で約15分。
② 西土佐地域【一戸建て/3K】
高知市から国道381号経由で約2時間。総合支所や道の駅、スーパーまで車で約5分。
③ 25,000円/月※光熱水費別
④ 四万十市役所企画広報課
TEL.0880-34-1145

25 土佐清水市

① 1泊2日～1ヵ月
② 1ヵ月～6ヵ月

短期じんべえ館
【和室or洋室+リビング+キッチン(共用)】
高知市から車で約2時間半。シェア形式。
① 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
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財政課 地域づくり支援係 TEL.0880-82-1181

26 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

27 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、すこ自然がいっぱいの町。最寄駅まで約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

28 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



移住へのステップ

就職など

協力隊・継業

起業

農業

林業

漁業

住まいや暮らし

就職

特色ある企業で
あなたの力を活かす

「高知で働きたい」は、 高知県UIターンサポートセンターにご相談ください！

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
- お客様や社員との信頼関係を大切にしている
- 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

相談会・イベントの開催 ※「メルマガ登録」をしていただくと、相談会やイベントの開催情報をお知らせします。

「高知就職・転職フェア」

東京と大阪で、毎年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。開催日程などは高知求人ネットサイトで告知します。



オンライン「高知就職・転職フェア」

年2回(夏・冬)開催する、「高知就職・転職フェア」のオンライン版。全国どこからでも、オンラインで参加できます。



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、名古屋などで定期的に個別相談会を開催しています。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、応募書類の書き方など、さまざまなご相談を承ります。



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



●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UIターンサポートセンターが運営する「高知求人ネット」は、U・I・J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！

地元情報に精通したスタッフが転職活動をサポート(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、お仕事探しをサポートします。
- 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〉

Step 1

職業紹介の申込

WEBサイト上の入力フォームより、必要事項をご登録いただきます。

高知求人ネット「職業紹介の申込」はこちら

Step 2

カウンセリング相談

あなたのキャリアやご希望条件について聞かせてください。

Step 3

求人紹介

ヒアリング内容を元に、あなたにぴったりの求人情報をご紹介します。

Step 4

企業に推薦(応募～選考)

応募先企業情報に精通したスタッフが、応募書類の作成から面接時の調整などお手伝いします。

Step 5

内定・入社

入社日の調整や、勤務条件についての疑問や確認事項などあればご相談ください。

※ 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。

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(高知県社会福祉協議会)

高知県福祉人材センターに登録すると、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、キャリアコンサルタントと臨床心理士が丁寧に対応。予約制の無料託児サービスもご用意しています。



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

地域おこし協力隊

地域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!?



地域おこし協力隊とは

1~3年間、都市部から地方に移り住み、地方自治体から「地域おこし協力隊」として委嘱を受け、地域の課題解決や活性化のための活動を行います。

仕事内容や報酬は、隊員を募集している自治体によって様々。

一定の報酬・待遇を受けながら、定住やナリワイづくりに向けた準備ができ、また、地域にいち早く馴染めることから、移住先の働き方の選択肢として注目されています。

基本要件

- ▶ 給料 ----- 月/140,000~220,000円程度
- ▶ 住居 ----- 無償貸与、家賃補助、住居紹介など
- ▶ 働く場所 ----- 協力隊を募集している地方自治体
- ▶ 仕事内容(ミッション) --- さまざま(観光・地域づくり・一次産業などは特に多い)
- ▶ 雇用形態 ----- 会計年度任用職員、他団体雇用、業務委託など
- ▶ 雇用期間 ----- 最大3年間

現在募集中の情報はこちら!



相談窓口



高知県中山間地域対策課
高知市丸ノ内1丁目2-20(本庁舎3階) TEL.088-823-9602



人口10万人あたりの隊員数/(※)

『全国1位』の高知県!

令和5年度には284名の隊員が県内で活動しました。高知県では、隊員のスキルアップを目的とした研修制度や隊員をサポートするための相談体制が整っていることが強みです。また、一次産業(農林水産業)、観光振興や地域づくり、特産品開発や情報発信など、その活動が多岐にわたっていることが、全国でも受入れ数が多い理由のひとつにあげられます。



※人口10万人あたりの隊員数(令和5年度総務省調査)



地域おこし協力隊ネットワークとさのねによる安心のサポート体制!

協力隊OB・OG等で構成された団体で、協力隊に関わる方々の連携を深め日々の活動を支援する団体です。

▶ 市町村訪問/支援

各市町村に運営メンバーが訪問。協力隊、および担当職員の取り組み状況を伺いながら、地域づくりやなりわいづくり等のアドバイスや事例紹介、活動整理の支援等を行います。

▶ 研修企画/運営

事例共有やワークショップ、協力隊同士の交流を通じ、各自の活動における気付きや仲間づくりへと繋げるほか、基礎知識の習得を行います。

▶ 相談窓口

協力隊等を対象に、各々の活動や任期終了後の仕事に関する悩みなどの相談に対応します。

▶ 情報発信

WebサイトやLINEを使って、研修情報、協力隊の活動情報、OB・OGの隊員の取材内容等を発信します。

継業

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

高知県で新たにチャレンジしませんか?

NEW! 事業承継 最大100万円給付

中山間地域で事業を引き継ぐ意欲のある方を応援しています!

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]

後継者人材バンク登録WEB申込みはこちら↑

高知県事業承継・引継ぎ支援センター

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。

マッチング事例紹介

CASE 01

譲渡側 旅館「高岩」

- ▼ いの町で創業34年の老舗旅館
- ▼ 高齢化により閉館を余儀なくされる
- ▼ 宿泊施設の居抜き物件として後継者を募集



周辺に観光スポットが多いため、アウトドアや外国人観光客向けの観光プランなどアイデアのある方に活用してほしい



譲受側 ゲストハウス「そらやま」

- ▼ 大阪在住の旅行会社勤務の女性
- ▼ 子供のより豊かな環境での教育を求めて高知に移住
- ▼ 就職活動中、継業募集をみつけ応募



元旅行会社での経験・スキルをお客様への提案や宿泊施設でのサービスに活かす



CASE 02

譲渡側 うどん処「繁じ」

- ▼ 土佐町で行列ができる人気のうどん屋
- ▼ ご主人の急逝により閉店を余儀なくされる
- ▼ 飲食業を継続してくれる後継者を募集



地域で役割や地域コミュニティを大切に、自然や人との関わりを楽しめる方に引き継ぎたい



譲受側 ラーメン土佐町「439」

- ▼ 大阪在住の食業経験30年の男性
- ▼ 田舎暮らしを求めて地方移住を検討
- ▼ 移住情報サイトで後継者募集をみて応募



理想とする田舎暮らしと仕事を高知で見つけ、ラーメン屋を開業。地元の農家とコラボした商品開発など、地域貢献にも積極的に活動を広げている



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も
アイデアがまだ固まっていない方も
どんな段階でも高知なら大丈夫！



こうちスタートアップパーク(KSP)

●ビジネスプランの磨き上げから起業準備まで、一貫サポートを行います。

ビジネスアイデア
やプランについて
相談したい

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

※すべて予約制。オンラインでの相談も可能。

東京・大阪窓口

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

起業コンシェルジュ相談

●初めての方はまずこちらへ
起業に関する相談について幅広く対応しています。

起業支援アドバイザー

●具体的なお相談はこちらへ
補助金申請の作成支援から起業後の伴走支援等まで幅広く対応しています。

地域の窓口

●中山間地域への移住・起業を検討されている方はこちらへ
移住後にお住まいの地域等で起業を考えている方に幅広く対応します。



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。 ※一部オンラインでの参加も可能。

起業入門セミナー
(年2回)

●起業を考え始めたばかりの方向け
先輩起業家の体験談等から起業のきっかけをみつけるセミナーです。

起業基礎講座
(年2回)

●起業を考え始めたばかりの方向け
起業に必要な手続き等の知識について学ぶ講座です。

起業アイデア創出ワーク
(年2回)

●起業を考え始めたばかりの方向け
起業に向けてビジネスアイデアを明確化するワークショップです。

起業アイデア
ブラッシュアップコース
(年2回)

●具体的に起業準備を進める方向け
顧客が必要としているサービスや商品を磨き上げていくための
約3ヶ月間のプログラムです。
※プログラム中にメンタリングがあります。オンラインでの参加も可能。

集中メンタリング

●起業直前の方向け
構築したビジネスモデルを一定期間定期的なメンタリングにより検討し、
着実に起業に結びつけるプログラムです。

地域資源活用
起業プログラム

●中山間地域等で起業を目指している方向け
中山間地域等の資源を活用した事業展開について学べる連続講座です。



補助金制度

●地域課題解決起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
必要な経費の一部を補助。



〈通常枠〉
上限200万円・下限60万円

〈中山間地域枠〉
上限100万円・下限30万円

詳しくは以下の
高知県産業イノベーション課へ

●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)

●事業計画策定セミナー
(年3回)

詳しくは
以下の
高知県産業
イノベーション
課へ



相談
窓口



高知県産業イノベーション課

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

TEL.088-823-9781 E-mail:121701@ken.pref.kochi.lg.jp

KOCHI STARTUP PARK (こうちスタートアップパーク)



■空き店舗を探したい

■お試し経営ができるチャレンジショップ情報

■創業に関するセミナーやイベント、支援制度の一覧



高知の創業関連情報サイト

こうち創業Village

●問い合わせ/高知市商業振興・外商支援課 TEL.088-823-9375



INTERVIEW

神奈川県からU・Iターン移住 ▶ 土佐清水市

はらだ ひでき ゆみ
原田 英樹さん、由美さん

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

簡単にはいかなかった住居探し。

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

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

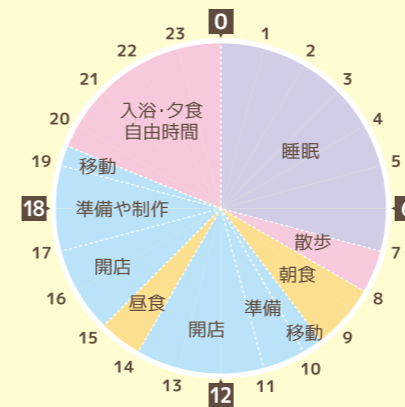
都会の人がこの海を見たら。

2014年7月に土佐清水市下ノ加江へ移住。ここを拠点に、照明の仕事の続けながら、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】



移住へのステップ

就職など

協力隊・継業

起業

農業

林業

漁業

住まいや暮らし

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、未経験の方に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(東京2回・大阪1回/年)
- 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:1泊2日】4回/年 【県内産地訪問】1回/年
- 「高知で就農」スタートアップセミナー(東京2回・大阪2回/年)



技術を身につける

短期・長期研修など

- 研修機関で技術・経営を基礎から身につける …… 県立農業担い手育成センターでの長期研修
- 農家のもとで実践的に技術・経営を身につける …… 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 就農準備資金** 就農時49歳以下の研修生 年間最大 **150万円** 交付(最長2年間)
- 2 高知県就農支援事業費補助金**
【1】新規参入者支援事業(1 就農準備資金と合わせて)
独立自営就農を目指す就農時49歳以下の研修生 年間最大 **180万円** 交付(最長2年間)
申請時34歳以下の方 年間最大 **210万円** 交付(最長2年間) ※1の対象者であること等の要件があります。
- 【2】後継者就農促進事業(研修支援区分)
親元就農や親族の経営継承を目指す49歳以下の者 年間最大 **120万円** 交付(最長1年間) ※交付期間は、県が認める研修機関で研修を受ける期間とします。
- 3 高知県農業キャリアアップ支援事業費補助金**
農業法人等で雇用されながら独立自営就農を目指す49歳以下の研修生 年間 **30万円** 交付(最長2年間)
申請時34歳以下の方 年間 **60万円** 交付(最長2年間) ※雇用就農資金の雇用就農者であること等の要件があります。

就農前後の支援

施設や機械を導入するために

- 1 経営発展支援事業**
農業用施設や機械を導入する費用の一部を補助。
- 2 中古ハウス修繕費用や園芸用ハウスの整備への補助**
- 3 青年等就農資金(日本政策金融公庫)**
認定新規就農者が整備する施設、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

- 1 経営開始資金**
49歳以下で経営開始3年以内の認定新規就農者
年間最大 **150万円** 交付(最長3年間)
- 2 後継者就農促進事業(経営開始支援区分)**
49歳以下で、3親等以内の親族の農業経営を継承した認定新規就農者等
年間最大 **120万円(月10万円)** 交付(最長2年間)
※令和6年1月以降に経営を開始した方が対象となります。
- 3 就農開始後、技術や経営管理などの研修をオンデマンドで受講可能。**

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

【就農希望者長期研修】…3ヵ月・6ヵ月・12ヵ月・24ヵ月
宿泊施設(個室)や食堂完備/宿泊無料・食事等有料
※その他多くの研修があります。詳しくはホームページで。

研修料
520円/日

●問い合わせ

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



ホームページ



研修PR動画

産地や地域が人材を募集！

県内の各産地で、その地域の推進する作物の「担い手」を募集しています。
産地では就農に向けた相談・研修・就農までを総合的に支援する体制を整備しており、スムーズな就農に繋がっていきます。

※県内33市町村で野菜(ナス、ニラ、キュウリ、ショウガ、トマト他)やユリ、ユズなど99の産地提案書で募集(2024年4月末現在)
産地提案書については、「高知県新規就農相談センター」HPをご覧ください。

●問い合わせ

高知県農業担い手支援課 新規就農支援担当
TEL.088-821-4512



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



定期面談で研修生をサポート



研修生と農家と研修生のマッチング

〈産地提案書の主要品目〉



INTERVIEW

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

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、就農まできちんとル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、25年間全力で走り続ける中で、「今までのこと無し、新しいことに挑戦したい」という思いが募りはじめ、その頃妻が見つけてきた「こうちアグリスクール」を受講したことが、高知県や農業との出会いとなりました。

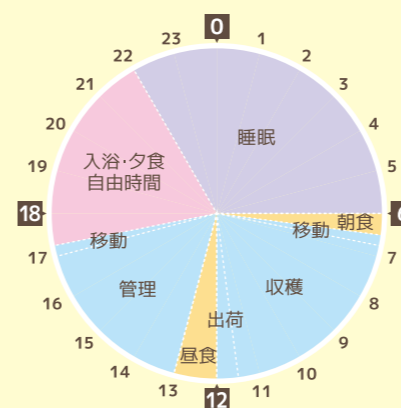
受講してみると、高知県農業の特色や農業技術の詳しい話が聞けて、回を重ねる毎に興味が出てきました。また、高知県は、農業体験や研修など、段階に応じて細かなメニューが用意されていて、就農までのルールがきちんと敷かれていると感じました。そこが決め手となり、セミナー修了後、ほどなく退職。妻と高校生の娘を残して、四万十町にある県立農業担い手育成センターの長期研修に入りました。

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

協力隊・継業

起業

農業

林業

漁業

住まいや暮らし

林業

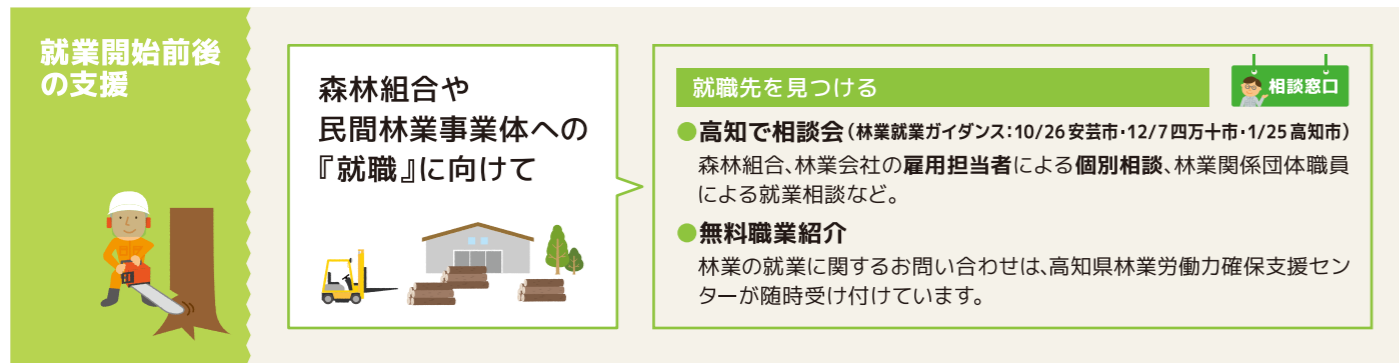
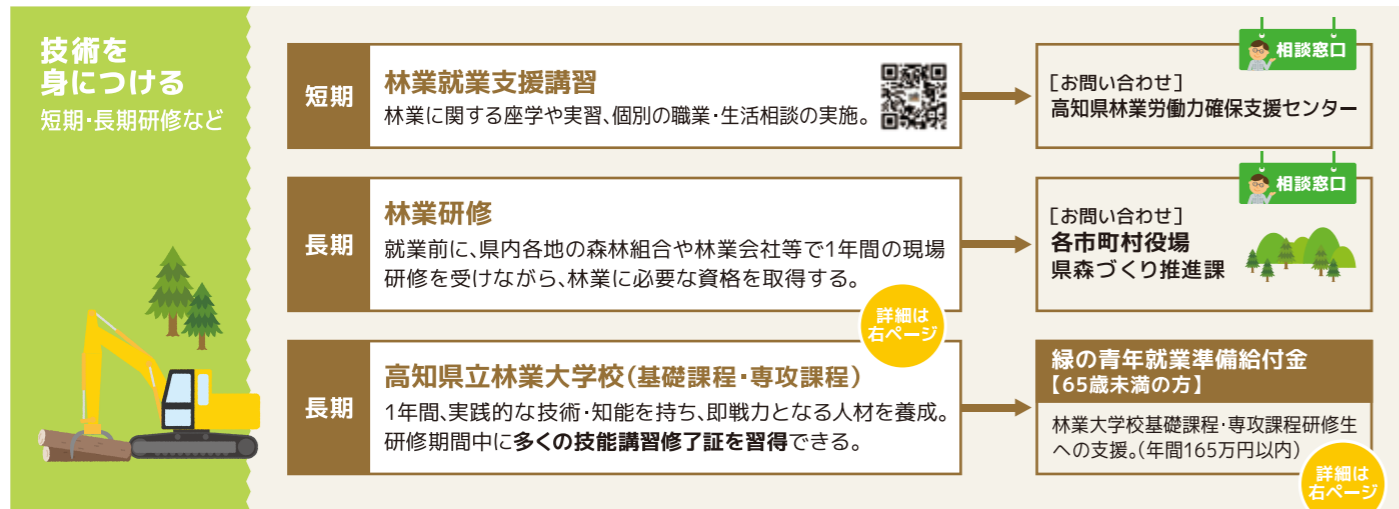
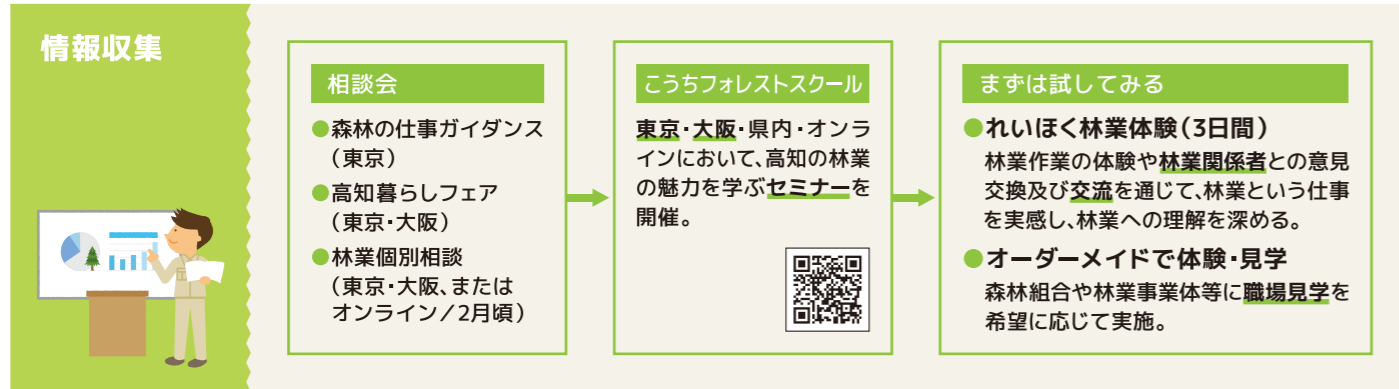
循環資源である
木材を活かす

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

(公財)高知県山村林業振興基金
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

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

● 基礎課程

実践的な技術及び知識を習得し、即戦力となる人材の養成。

年齢/18歳以上 研修期間/1年
研修料/年額130,680円(税込)
(別途、教科書、安全防具、作業着代など20万円程度必要)

● 専攻課程

林業・木造建築のエキスパートとなる人材の育成。

【森林管理コース】年齢/19歳以上 研修期間/1年
【林業技術コース】年齢/19歳以上 研修期間/1年
【木造設計コース】年齢/18歳以上 研修期間/1年
研修料/年額130,680円(税込)
(別途、教科書、安全防具、作業着代など20万円程度必要)

● 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。

● お問い合わせ

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
100%

即戦力を養成

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

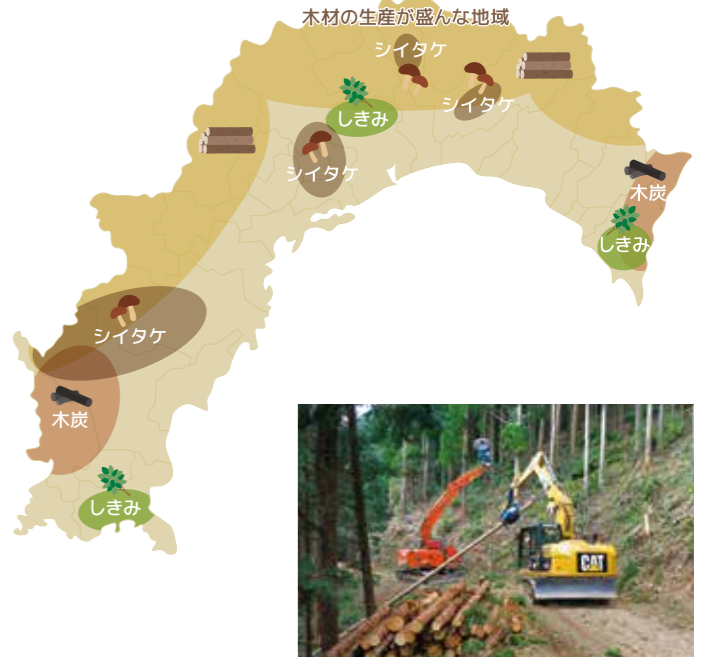
小規模林業の活動を推進し、林業の担い手の裾野を広げることを目的に設立された協議会で、現在500名を超える会員が加入しています。協議会を毎年開催しており、会員同士の情報交換や技術研修を実施しています。また、県では会員を対象とした幅広い支援も行っています。

会員への支援

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

● お問い合わせ

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

● お問い合わせ

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。

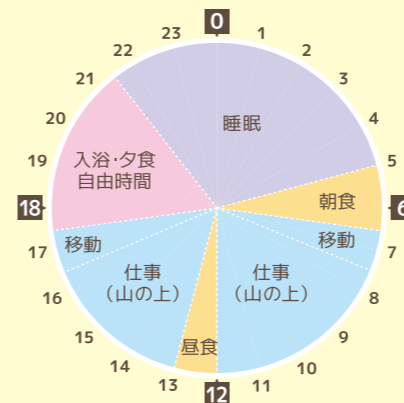
高知県には全く縁がなかったけれど、19歳で林業学校(現・林業大学校)へ入学。同期生の年齢幅が広く、親子ほど年の違う仲間もいた中で「みんなフレンドリーですぐになじめた」と石田さん。進学校だった高校と違い、資格を取るなど実技中心のカリキュラムが楽しかったそうです。

仕事もプライベートも、自然に囲まれて。

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

プライベートでは、古民家を購入して少しずつ手を入れ、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】



移住へのステップ

就職など

協力隊・継業

起業

農業

林業

漁業

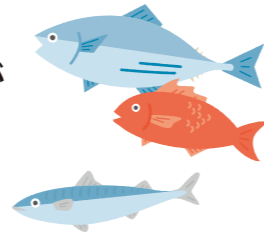
住まいや暮らし

漁業

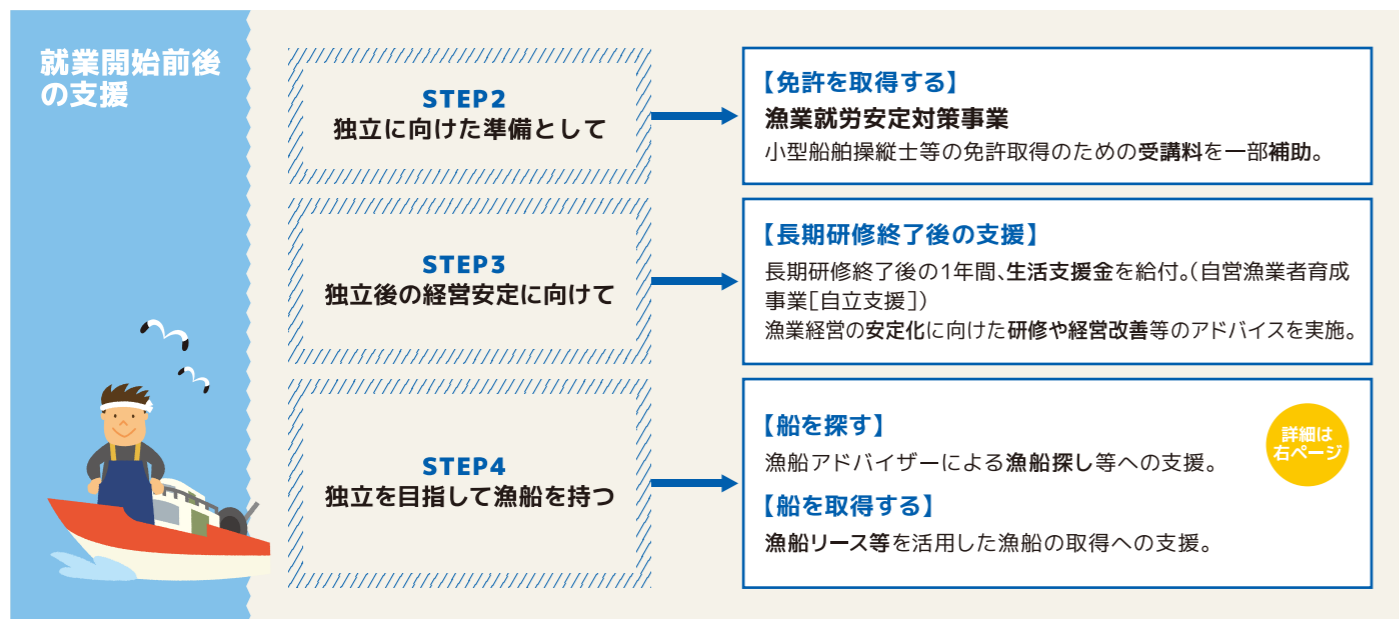
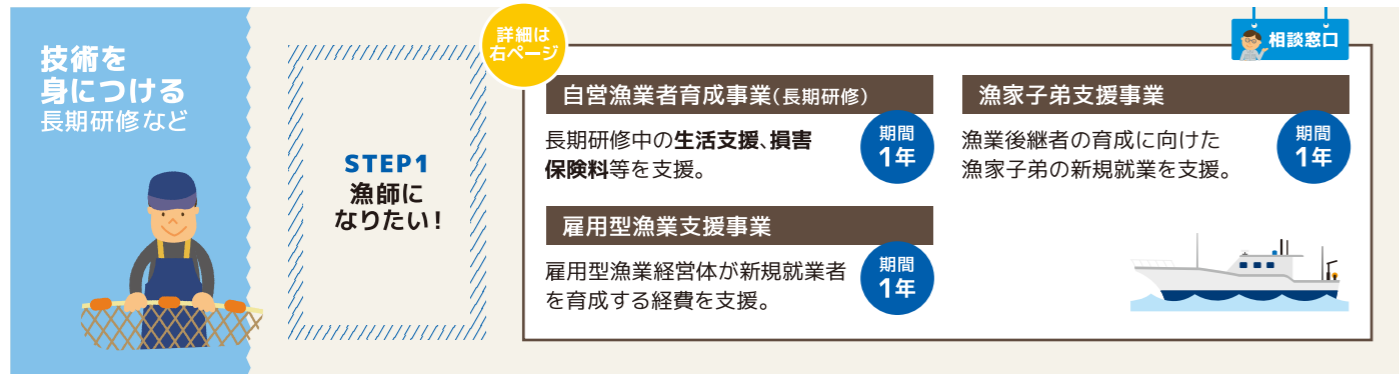
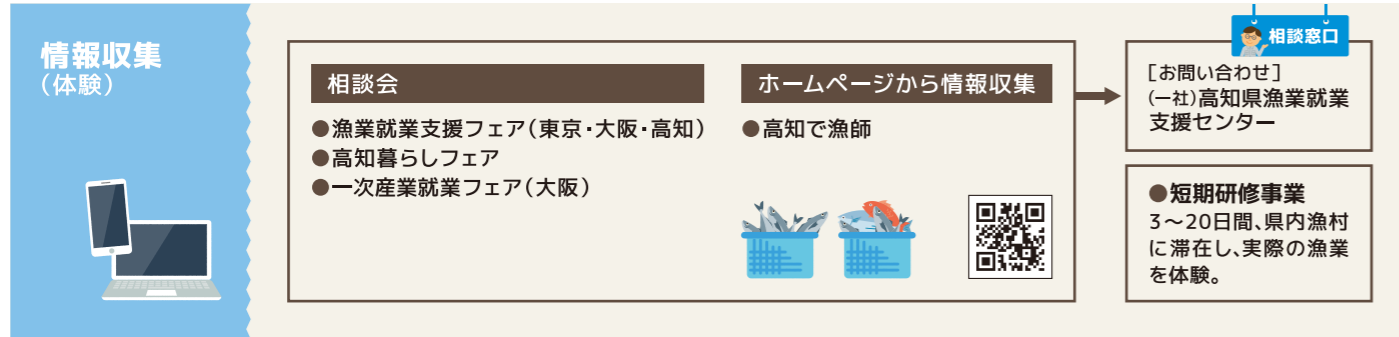
黒潮が育む
豊かな水産資源

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

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。

長期研修1年
自立支援1年

【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

●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

協力隊・継業

起業

農業

林業

漁業

住まいや暮らし



神奈川県からU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)

INTERVIEW

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。

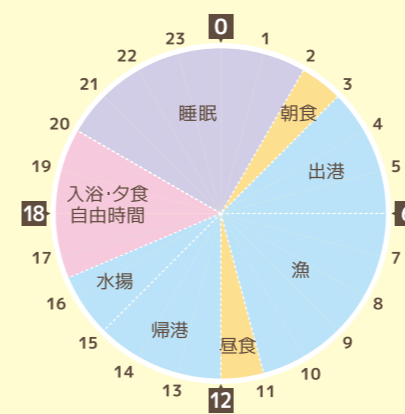
職人系で海が好きという理由で、高校卒業前から将来の職業として「漁師」を候補に入れていたという、神奈川県で生まれ育った松本淳さん。なかでも、雇用型漁業ではなく、小型漁船で自ら釣りを生計を立てる漁師を希望していました。大学卒業前後からは八丈島で漁師の見習いをするなど、その気持ちは本物でした。その後、高知県のUターン冊子から情報を得て東京で行われた相談会に向かい、具体的な受入態勢や支援制度の内容などを聞き、奈半利町加領郷漁協しかないと感じたといいます。早速、地元漁師から2年間、必要な技術を学ぶ研修事業に応募し、2000年9月には加領郷へ移住しました。

「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)



市町村が管理する住宅

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

- NOTE
- 基本的には、入居上限期間が定められています。

まずはポータルサイト「高知家で暮らす」から探してみてください!



高知暮らしに役立つ
あんなこと、こんなこと!

ワンポイントアドバイス!

- POINT 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。
- POINT 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。
- POINT 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。
- POINT 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。
- POINT 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来たりします。



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	6.3万円/月
世田谷区	7.9万円/月	17.4万円/月
練馬区	7.3万円/月	13.7万円/月
大阪北区	7.4万円/月	14.4万円/月
吹田市	6.5万円/月	12.5万円/月

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



出会い・妊娠・出産・子育て

出会い

出会いイベントに参加したい人へ

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

- こうち出会いサポートセンター 高知市駅前町5-5大同生命高知ビル2階 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]

こうち出会いサポートセンター
日・月 / 10:00~17:00
火・水・木 / 13:00~20:00
TEL.088-821-8081



妊娠・出産・子育て

こども家庭センター(旧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、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。

- こども家庭センター(旧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。

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

「こうちプレマnet - 妊娠・出産・子育て応援サイト」では、赤ちゃんが生まれるまでの心と体のケア、生まれてからの赤ちゃんとの生活など、妊娠・出産・子育ての情報をお届けしています。



「子育て応援アプリ おでかけるんだパス」は、子育てに役立つ情報や特典がいっぱい! 子育て家庭にお得なサービスを提供する「子育て応援の店」の情報や、お住まいの市町村の子育て支援情報が検索できます。気軽に相談できるチャット相談サービス「パパママ相談」もご利用ください。



- 具体的な相談は高知県助産師会がお電話でお答えします。平日/9:00~17:00(祝日・年末年始は休み) TEL.088-855-8533

【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 / 高知県子ども家庭課 TEL.088-823-9655

住まい暮らし 医療・教育

住まい暮らし 安全・楽しみ

医療

「高知家の救急医療電話(#7119)」へ電話相談。

急な病気やケガで救急車を呼ぶか、病院に行くか迷った時に電話相談をご利用ください。



24時間365日
フリーダイヤル設置

●高知家の救急医療電話(#7119) [受付:年中無休・24時間対応]
TEL.0120-71-7119またはTEL.#7119

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。



当番病院などを
紹介します。

※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。



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

「医療情報ネット」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

「きらっといきいきあったかい」高知家の教育

高知県には、右のような公立学校、私立学校、国公立大学、私立大学、短期大学や専修学校などがあります。

高知県の公立学校では、「高知家」の全ての子どもたち、教職員、県民の皆様様に「きらっといきいきあったかい」教育が行き届くように、「第3期教育等の振興に関する施策の大綱・第4期高知県教育振興基本計画」に基づく、各取組を進めています。詳しくは、下記の県のホームページや、「とさまなチャンネル」の動画をご覧ください。

高知県内の公立学校・大学、私立学校などの紹介です。市町村別の学校数は、P36～45をご覧ください。



小中学校

豊かな自然と地域の方々との関わりを通して、子どもたちの豊かな心を育む「山村留学」をしてみませんか。高知県では4市町村で受け入れをしています。



山村留学 小中学校

高校

高知の自然や食文化などの豊かな資源や地域の人たちとかわりながら、充実した高校生活をおくりませんか。



こうち留学 高校



第3期教育大綱
第4期基本計画



こうち留学
(地域みらい留学)



高知家の先生
になろうよ

▶高知県教育委員会YouTubeチャンネル

『とさまなチャンネル』では、高知県の特色ある教育施策や学校の取組、子どもたちのがんばる姿、幼児教育の大切さ、教職の魅力などを発信しています。



とさまな
チャンネル



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



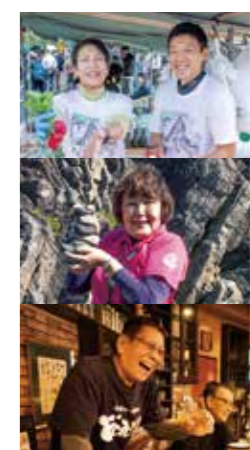
どっぷりど級の極上田舎へ SUPER LOCAL KOCHI



有名観光地をあっさり巡る。それだけじゃ、もったいない。見たことのない、ど絶景。食べたことのない、ど名産。聞いたことのない、ど歴史。家族のように距離が近い人たちの、暑苦しいほどの、ど親切。ど歳に濃厚な高知の魅力に、気がつけばハマっているはず。忙しい日常からちょっと離れて、どっぷり旅してみませんか。

令和6年4月1日[月]—令和10年3月31日[金]
どっぷり高知旅キャンペーン

どっぷり高知旅キャンペーン推進委員会 / Tel.088-823-9606



移住へのステップ

就職など

協力隊・継業

起業

農業

林業

漁業

住まい暮らし

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

【大月町】
 大洲市まで
 60.1km
 約1時間5分

【仁淀川町】
 松山市まで
 73.5km
 約1時間30分

【いの町】
 (本川)
 西条市まで
 35.7km
 約40分

【大豊町】
 四国中央市まで
 37.2km
 約30分

【東洋町】
 徳島市まで
 86.1km
 約2時間



移住担当者が案内する 高知県市町村ガイド

とうようちょう 東洋町

▶ 高知市から車で約2時間22分

高知県の東端、徳島県との県境にある自然豊かな町。サーフィンや釣り、キャンプなどの趣味を満喫しながら、一次産業や特定地域づくり事業でのマルチワークというような働き方ができます。

DATA		
人口 [人口] 1,995人	インターネット [光] 全域	子育て [幼・保] 2 [小] 2 [中] 2
医療 [診療所] 2 [歯科] 1	買い物 [スーパー] 3 [道の駅・産直市] 1	交通 [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刺身にして食べることも。海の駅には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。

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
 HPIはこちら sanken@town.toyo.kochi.jp

東洋町役場
 松島さん・美島さん・東さん

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		
人口 [人口] 10,687人	インターネット [光] 全域	子育て [幼・保] 7 [小] 5 [中] 4 [高] 1
医療 [診療所] 6 [病院] 2 [歯科] 5 [眼科] 1	買い物 [スーパー] 3 [コンビニ] 4 [ドラッグストア] 3 [道の駅・産直市] 1	交通 [路線バス] 2線 [コミュニティバス] むろはび号

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。

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
 HPIはこちら sumuroto@city.muroto.lg.jp

室戸市役所 移住促進室

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。

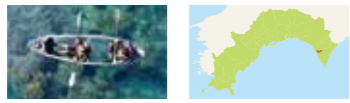
教育

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

市町村ガイドアイコン

※各市町村の人口は2024年1月1日現在の推計値です。

なはりちょう 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

人口 [人口] 2,833人	インターネット [光] 全域	子育て [幼・保] 1 [小] 1 [中] 1
医療 [診療所] 3 [小児科] 1 [歯科] 3	買い物 [スーパー] 1 [コンビニ] 1 [道の駅・産直市] 1	交通 [土佐くろしお鉄道] 1 [ごめん・なはり線] 1 [路線バス] 1

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
前田さん・山脇さん

お問い合わせ

QRコード
奈半利町役場 地方創生課
安芸郡奈半利町乙1659-1
TEL.0887-38-7775
HPはこちら
✉ chihouseusei@town.nahari.kochi.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グッと詰まった町です。

DATA

人口 [人口] 2,355人	インターネット [光] 全域	子育て [幼・保] 2 [小] 1 [中] 1 [高] 1
医療 [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	買い物 [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	交通 [土佐くろしお鉄道] 1 [ごめん・なはり線] 1 [路線バス] 1 [コミュニティバス] 1 [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 移住相談員

お問い合わせ

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

人口 [人口] 707人	インターネット [光] 全域	子育て [幼・保] 2 [小] 2 [中] 2
医療 [診療所] 2	買い物 [道の駅・産直市] 1 [小規模店舗・他] 3	交通 [路線バス] 1線

MEMO

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

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

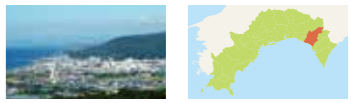


馬路村役場
山崎さん

お問い合わせ

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

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

人口 [人口] 15,241人	インターネット [光] 中心地域 [衛生BB] 山間部 [ADSL・他] 一部地域	子育て [幼・保] 8 [小] 8 [中] 2 [高] 1
医療 [診療所] 11 [病院] 2 [救急病院] 2 [小児科] 3 [産科] 1 [歯科] 9 [眼科] 3 [耳鼻科] 2	買い物 [スーパー] 3 [コンビニ] 5 [ドラッグストア] 4 [道の駅・産直市] 5	交通 [土佐くろしお鉄道] 7 [ごめん・なはり線] 2 [路線バス] 2 [コミュニティバス] 1 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
五百蔵さん・井上さん・末廣さん

お問い合わせ

QRコード
安芸市役所 企画調整課 企画係
安芸市土居82-1
TEL.0887-35-1012
HPはこちら
✉ kikaku@city.aki.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

人口 [人口] 2,120人	インターネット [光] 全域	子育て [幼・保] 1 [小] 1 [中] 1
医療 [診療所] 1 [歯科] 1	買い物 [道の駅・産直市] 2	交通 [土佐くろしお鉄道] 2 [ごめん・なはり線] 2 [路線バス] 2 [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。

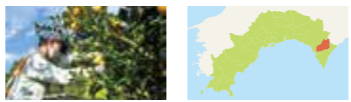


安田町役場
麻田さん

お問い合わせ

QRコード
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

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。

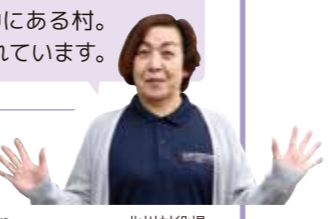
DATA

人口 [人口] 1,109人	インターネット [光] 全域	子育て [幼・保] 1 [小] 1 [中] 1
買い物 [小規模店舗・他] 2	交通 [コミュニティバス] 1 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。

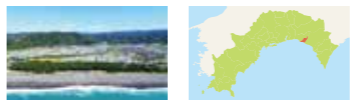


北川村役場
中村さん

お問い合わせ

QRコード
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

げいせいむら 芸西村



- ▶ 高知市から車で約45分
- ▶ JR高知駅から土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線食田駅まで約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

人口 [人口] 3,580人	インターネット [光] 山間部を除く	子育て [幼・保] 2 [小] 1 [中] 1
医療 [診療所] 2 [病院] 1 [歯科] 1	買い物 [スーパー] 1 [コンビニ] 2 [道の駅・産直市] 1	交通 [土佐くろしお鉄道] 2 [ごめん・なはり線] 2 [路線バス] 1 [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。



芸西村役場 都築さん

お問い合わせ

QRコード
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

こうなんし 香南市



- ▶ 高知市から車で約35分

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

DATA

人口 [人口] 31,971人	インターネット [光] 全域	子育て [幼・保] 10 [小] 7 [中] 4 [高] 1 [専] 1 [大] 1
医療 [診療所] 19 [病院] 1 [救急病院] 1 [小児科] 9 [産科] 1 [歯科] 13 [眼科] 1 [耳鼻科] 1	買い物 [スーパー] 5 [コンビニ] 11 [ドラッグストア] 5 [道の駅・産直市] 4	交通 [土佐くろしお鉄道] 5 [ごめん・なはり線] 1 [路線バス] 1 [コミュニティバス] 1 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！



香南市役所
岩井さん・藤岡さん

お問い合わせ

QRコード
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

香美市



- ▶ 高知市から車で約30分
- ▶ JR高知駅からJR土佐山田駅まで最短約11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日本三大鍾乳洞の一つ「龍河洞」があり、自然を感じ安らぎのある生活を送ることができます。

DATA

人口 [人口] 25,570人	インターネット [光] 全域	子育て [幼・保] 10 [小] 7 [中] 3 [高] 1 [大] 1
医療 [診療所] 21 [病院] 3 (救急病院) 1 [小児科] 2 [産科] 1 [歯科] 12 [眼科] 1 [耳鼻科] 1	買い物 [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	交通 [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
 NPO法人いなかみ(香美市立移住定住交流センター)
 香美市土佐山田町本村214
 TEL.0887-52-8606
 HPIはこちら madoguchi@inakami.com
 いなかみ 地中さん・日高さん
 藤原さん・近藤さん

南国市



- ▶ 高知市から車で約28分

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

DATA

人口 [人口] 45,820人	インターネット [光] ほぼ全域 [衛生BB] 山間部の一部	子育て [幼・保] 22 [小] 13 [中] 5 [高] 4 [大] 1
医療 [診療所] 21 [病院] 9 (救急病院) 3 [小児科] 6 [産科] 2 [歯科] 16 [眼科] 5 [耳鼻科] 4	買い物 [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	交通 [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
 南国市大楠甲2301
 TEL.088-880-6553
 HPIはこちら n-community@city.nankoku.lg.jp
 南国市役所
 小野さん・尾本さん

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

人口 [人口] 3,028人	インターネット [光] ほぼ全域	子育て [幼・保] 1 [小] 2 [中] 1 [高] 1
医療 [診療所] 2 [病院] 1 (救急病院) 1 [歯科] 1	買い物 [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	交通 [路線バス] 2線 [コミュニティバス] さくらバス

MEMO

日本の原風景でもある美しい棚田が広がる里山でありながら、病院や教育熱心な高校、スーパーやドラッグストア、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。

アウトドア好きや自然に触れながらのんびり過ごしたい方におすすめです！小さい町だからこそできる、お子さんに合わせた教育移住も増えています♡



お問い合わせ
 本山町役場 まちづくり推進課
 長岡郡本山町山本636
 TEL.0887-76-3916
 HPIはこちら koryu@town.motoyama.lg.jp
 本山町役場 大久保さん

土佐町



- ▶ 高知市から車で約57分

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

DATA

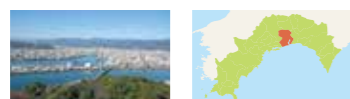
人口 [人口] 3,480人	インターネット [光] ほぼ全域	子育て [幼・保] 1 [小] 1 [中] 1
医療 [診療所] 2 [病院] 1 (救急病院) 1 [小児科] 2 [歯科] 1 [眼科] 1 [耳鼻科] 1	買い物 [スーパー] 3 [コンビニ] 1 [ドラッグストア] 1 [道の駅・産直市] 1	交通 [路線バス] 4線

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！



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
 HPIはこちら info@reihoku.in
 れいほく田舎暮らし
 ネットワーク 佐藤さん

高知市



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

DATA

人口 [人口] 317,320人	インターネット [光] ほぼ全域	子育て [幼・保] 133 [小] 41 [中] 25 [義] 2 [高] 16 [専] 18 [大] 5
医療 [診療所] 251 [病院] 60 (救急病院) 19 [小児科] 53 [産科] 13 [歯科] 189 [眼科] 28 [耳鼻科] 22	買い物 [スーパー] 多数店舗 ※山間部除く [コンビニ] 多数店舗 ※山間部除く [ドラッグストア] 多数店舗 ※山間部除く [道の駅・産直市] 21 ※その他、毎週曜日毎に市道等で開設される市場も有ります。	交通 [JR] 10駅 [路面電車] 59停留所 [路線バス] とさでん交通 とさでん交通 71系統 [デマンド型乗合タクシー] 中山間地域等

坂本龍馬や板垣退助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
 HPIはこちら kochi-life@city.kochi.lg.jp
 高知市役所
 島村さん・西條さん・吉村さん
 松本さん・岡崎さん

大豊町



- ▶ 高知市から車で約37分

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

DATA

人口 [人口] 2,895人	インターネット [光] 全域	子育て [幼・保] 2 [小・中一貫] 1
医療 [診療所] 2 [病院] 1 [小児科] 3 [歯科] 2	買い物 [スーパー] 3 [コンビニ] 1 [道の駅・産直市] 1	交通 [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「碁石茶」など昔ながらの食文化も受け継がれ、道の駅などで味わえます。大豊ICから県内外へのアクセスも良好！

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



お問い合わせ
 大豊町役場 産業建設課
 長岡郡大豊町津家1626
 TEL.0887-72-0453
 HPIはこちら kouryu@town.otoyo.lg.jp
 大豊町役場 宮内さん
 永野さん・川崎さん・前田さん

大川村



- ▶ 高知市から車で約1時間21分

大川村は、昔ながらのあたたかいコミュニティとここにしかない風景が織り成す、ゆったりとしたなんともいえない心地よい空気が流れている、400人足らずの小さな山村です。

DATA

人口 [人口] 341人	インターネット [光] 一部地域 [FWA] 全域	子育て [幼・保] 1 [小中] 1
医療 [診療所] 1	買い物 [道の駅・産直市] 1 [小規模店舗・他] 1	交通 [路線バス] 1線 [デマンドバス] 1線

MEMO

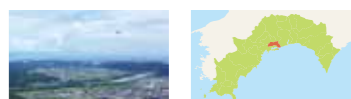
お子さんの年齢は関係なく保育料が無料、地元食材を使用した給食費(保育園・離乳食完了期)、小中学校も無料！「村のえき」で地元の野菜などの特産物が購入できます。

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
 HPIはこちら muradukuri@vill.okawa.lg.jp
 大川村役場
 矢野さん・柳生さん

土佐市



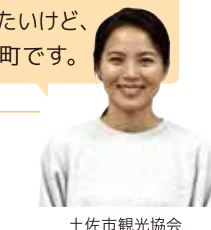
- ▶ 高知市から車で約26分

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 [人口] 24,996人	インターネット [光] ほぼ全域	子育て [幼・保] 13 [小] 9 [中] 3 [高] 3 [大] 1
医療 [診療所] 9 [病院] 3 (救急病院) 1 [歯科] 9 [眼科] 1 [耳鼻科] 1	買い物 [スーパー] 6 [コンビニ] 12 [ドラッグストア] 5 [道の駅・産直市] 5	交通 [コミュニティバス] 土佐市ドラゴンバス

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



お問い合わせ
 一般社団法人 土佐市観光協会
 土佐市高岡町甲1892-7
 TEL.088-881-3359
 HPIはこちら info@tosacity-kankou.com
 土佐市観光協会
 田鍋さん

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。中山間地域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 [人口] 20,277人	インターネット [光] ほぼ全域 [ADSL] 山間地域の一部を除く	子育て [幼・保] 10 [小] 7 [中] 5 [高] 2
医療 [診療所] 10 [病院] 4 [救急病院] 1 [小児科] 2 [歯科] 9 [眼科] 2 [耳鼻科] 2	買い物 [スーパー] 4 [コンビニ] 8 [ドラッグストア] 1 [道の駅・産直市] 9 [小規模店舗・他] 2	交通 [JR] 3駅 [路面電車] 10停留所 [路線バス] 3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



いの町役場
林さん・高橋さん・田村さん

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高知市に近い村です。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 [人口] 4,628人	インターネット [光] 全域	子育て [幼・保] 2 [小] 3 [中] 2
医療 [診療所] 1 [小児科] 1 [歯科] 1	買い物 [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	交通 3駅 [JR] [コミュニティバス] 2 [コミュニティバス] 1線

＜MEMO＞

村内にスーパー、ドラッグストアもあり便利！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



日高村役場
長瀬さん・野村さん・坂本さん

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。その川の流は青く澄み、仁淀ブルーと呼ばれています。

DATA		
人口 [人口] 4,349人	インターネット [光] 一部地域 [ADSL] 全域	子育て [幼・保] 4 [小] 3 [中] 2
医療 [診療所] 3 [小児科] 1 [病院] 1 [歯科] 2	買い物 [コンビニ] 1 [道の駅・産直市] 1	交通 [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分の佐川町へ買い物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 企画振興課
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 清水さん
大野さん・竹村さん

須崎市

- ▶ 高知市から車で約40分
- ▶ JR高知駅からJR須崎駅まで約1時間20分

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

DATA		
人口 [人口] 19,308人	インターネット [光] ほぼ全域 [ADSL] 一部地域 [CATV] 全域(配信困難の場合あり)	子育て [幼・保] 9 [小] 8 [中] 6 [高] 2 [専] 1
医療 [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	買い物 [スーパー] 6 [コンビニ] 11 [ドラッグストア] 5 [道の駅・産直市] 6	交通 [JR] 6駅 [路線バス] 3線 [高速バス] 3線 [コミュニティバス] 市営バス 須崎市スクールバス

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

【お問い合わせ】
須崎市役所 移住相談窓口 NPO法人暮らしすさき
須崎市東古市町2-2
TEL.050-8808-6388
HPはこちら info@kurasusaki.com



NPO法人暮らしすさき
大崎さん・春本さん・井上さん

佐川町

- ▶ 高知市から車で約50分
- ▶ JR高知駅からJR佐川駅まで約45分

佐川町には5つのエリアがあり、それぞれ地域で異なった風景や文化があるのが特徴で、生活に必要な病院や学校、スーパーなども揃うコンパクトで丁度いい田舎暮らしが楽しめます！

DATA		
人口 [人口] 11,756人	インターネット [光] ほぼ全域 [無線BB] 山間部の一部	子育て [幼・保] 7 [小] 5 [中] 3 [高] 1 [専] 1
医療 [診療所] 1 [病院] 2 [救急病院] 2 [小児科] 1 [歯科] 3 [眼科] 1 [耳鼻科] 1	買い物 [スーパー] 3 [コンビニ] 3 [ドラッグストア] 3 [道の駅・産直市] 2	交通 [JR] 5駅 [路線バス] 4線 [コミュニティバス] さかわぐるぐるバス

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

【お問い合わせ】
佐川町役場 まちづくり推進課
高岡郡佐川町甲1650-2
TEL.0889-22-7740
HPはこちら sk02010@town.sakawa.lg.jp



佐川町役場
松田さん・尾崎さん

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 [人口] 4,714人	インターネット [光] 全域	子育て [幼・保] 1 [小] 1 [中] 1
医療 [診療所] 1 [病院] 4 [救急病院] 3 [小児科] 1 [眼科] 1	買い物 [スーパー] 5 [コンビニ] 1 [ドラッグストア] 1 [道の駅・産直市] 1	交通 [路線バス] 3線 [コミュニティバス] 越知町民バス

自然の中で、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



越知町役場
田村さん・上田さん・西川さん

中土佐町

- ▶ 高知市から車で約48分
- ▶ JR高知駅からJR土佐久礼駅まで約50分

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

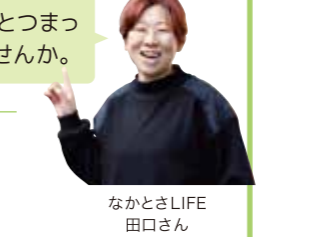
DATA		
人口 [人口] 5,420人	インターネット [光] 全域	子育て [幼・保] 2 [小] 3 [中] 2
医療 [診療所] 4 [病院] 1 [歯科] 2	買い物 [スーパー] 2 [コンビニ] 2 [ドラッグストア] 1 [道の駅・産直市] 1	交通 [JR] 1駅 [路線バス] 6線 [コミュニティバス] 7線

＜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！鰹はもちろん、地元産の苺スイーツや七面鳥「しまんとターキー」に胃袋を掴まれます。中土佐ICから救急病院のある須崎市へも車で約20分です。

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

【お問い合わせ】
合同会社 なかたさLIFE
高岡郡中土佐町久礼6368
TEL.0889-59-1800
HPはこちら info@nakatosalife.com



なかたさLIFE
田口さん

津野町

- ▶ 高知市から車で約1時間

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

DATA		
人口 [人口] 4,972人	インターネット [光] 全域	子育て [幼・保] 2 [小] 2 [中] 2
医療 [診療所] 3 [病院] 2	買い物 [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び産直市はもちろん、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。特産のほうじ茶を使った「満天の星大福」は高知市にあるアンテナショップでも大人気の逸品です。

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

【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



津野町役場 高橋さん
高橋さん・竹村さん

ゆすはらちよう 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

人口 [人口] 3,061人	インターネット [光] 全域	子育て [幼・保] 1 [小] 1 [中] 1 [高] 1
医療 [診療所] 2 [病院] 1 (救急病院) 1 [小児科] 1 [歯科] 1 [眼科] 1	買い物 [スーパー] 1 [コンビニ] 1	交通 [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 まちづくり産業推進課 地域振興係
 高岡郡梶原町梶原1444-1 梶原町役場
 TEL.0889-65-1250 長田さん
 HPI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。



しまんとちよう 四万十町



▶ 高知市から車で約1時間
▶ JR高知駅からJR窪川駅まで約1時間7分

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

DATA

人口 [人口] 14,480人	インターネット [光] 全域 [CATV] 全域	子育て [幼・保] 11 [小] 11 [中] 3 [高] 2
医療 [診療所] 4 [病院] 2 (救急病院) 1 [小児科] 2 [産科] 1 [歯科] 7	買い物 [スーパー] 4 [コンビニ] 4 [ドラッグストア] 3 [道の駅・産直市] 6	交通 [JR] 9駅 [土佐くろしお鉄道] 中村・宿毛線 2駅 [路線バス] 23線 [コミュニティバス] 23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 四万十町役場
 TEL.0880-22-3281 竹内さん・野田さん
 HPIはこちら 小原さん
 ① iju-40010@town.shimanto.lg.jp



とさしみずし 土佐清水市



▶ 高知市から車で約2時間31分

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

DATA

人口 [人口] 11,313人	インターネット [光] ほほ全域 [WiMAX] 中心部の一部	子育て [幼・保] 5 [小] 6 [中] 1 [高] 1
医療 [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	買い物 [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	交通 [路線バス] 1線 [コミュニティバス] おでかけ号

都会では味わえない人としての豊かな暮らしを一緒にしてみませんか？

【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 土佐清水市役所
 HPIはこちら JASONさん
 ① iju@city.tosashimizu.lg.jp



みはらむら 三原村



▶ 高知市から車で約2時間20分

訪れてみないとわからない三原村の魅力がたくさんあります。農家民宿や、お試し滞在型住宅もあり、気軽に田舎暮らしを体験していただけます。

DATA

人口 [人口] 1,361人	インターネット [光] 全域	子育て [幼・保] 1 [小] 1 [中] 1
医療 [診療所] 1	買い物 [スーパー] 1	交通 [路線バス] 4線

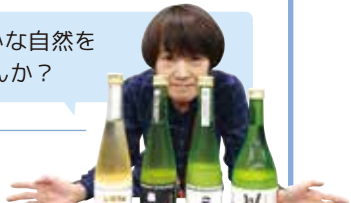
【MEMO】

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たち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人気！村の憩いの場でもあります。

田舎の原風景が残る村で豊かな自然を楽しみ、日々過ごしてみませんか？

【お問い合わせ】

三原村役場 地域振興課
 幡多郡三原村来栖野346
 TEL.0880-46-2111 三原村役場
 HPIはこちら 田野さん
 ① shinkou@vill.mihara.lg.jp



くろしおちよう 黒潮町



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

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

DATA

人口 [人口] 9,467人	インターネット [光] 全域	子育て [幼・保] 4 [小] 7 [中] 2 [高] 1
医療 [診療所] 4 [歯科] 5	買い物 [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	交通 [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約20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有名。自然の中でのびのび子育てできます！

【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 黒潮町役場
 HPIはこちら 池田さん
 ① 10211010@town.kuroshio.lg.jp



しまんとし 四万十市



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

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

DATA

人口 [人口] 31,235人	インターネット [光] 全域	子育て [幼・保] 20 [小] 13 [中] 4 [高] 3 [専] 1
医療 [診療所] 23 [病院] 6 [小児科] 2 [産科] 1 [歯科] 17 [眼科] 1 [耳鼻科] 1	買い物 [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	交通 [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 四万十市役所
 HPIはこちら 岡村さん
 ① iju@chic.ocn.ne.jp



おつきちよう 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

人口 [人口] 4,084人	インターネット [光] 全域	子育て [幼・保] 1 [小] 1 [中] 1
医療 [病院] 1 (救急病院) 1 [歯科] 3	買い物 [スーパー] 2 [コンビニ] 1 [道の駅・産直市] 1	交通 [路線バス] 1線 [生活交通バス] 5線

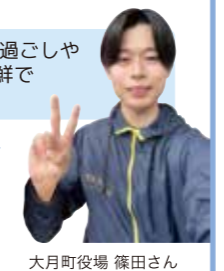
【MEMO】

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。

海がとっても綺麗な町です。気候も温暖で過ごしやすく、柏島のダイビングは最高ですよ！新鮮で安い海産物も大月町の魅力です。

【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 大月町役場
 HPIはこちら 篠田さん
 ① chiiki@town.otsuki.lg.jp



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

人口 [人口] 17,972人	インターネット [光] 一部地域を除く [CATV] 一部地域を除く	子育て [幼・保] 8 [小] 7 [中] 5 [高] 2 [専] 1
医療 [診療所] 10 [病院] 5 (救急病院) 1 [小児科] 1 [産科] 1 [歯科] 11 [眼科] 3 [耳鼻科] 2	買い物 [スーパー] 2 [コンビニ] 10 [ドラッグストア] 5 [道の駅・産直市] 10	交通 [土佐くろしお鉄道] 中村・宿毛線 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 宿毛市役所
 HPIはこちら 堅田さん
 ① 1165@city.sukumo.lg.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				
			安芸地域								物部川地域					
分類	項目	表示の解説	東洋町	室戸市	奈半利町	田野町	安田町	北川村	馬路村	安芸市	芸西村	香南市	香美市	南国市	高知市	大豊町
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・助			改・助		助	助		改・助	子・助	子 改 助	子・助	
	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	家	家	家	家	家	家	家	家	家	家	家・助	家
	移住促進住宅 (移住者用の住宅)	●:あり	●	●	●	●	●	●	●	●	●					
	家賃補助	●:あり		●						●					● ※二段階 移住	
	空き家改修補助	上段:補助限度額(万円) 下段:補助率	270.0 100%	240 100%	40 30%	30 20%	270.0 100%	270.0 100%	20 40%	270.0 100%	270.0 100%	185.7 100%	180.0 67%			270.0 100%
	定住住宅新築補助	上段:補助額(万円) 下段:補助率				有 条件あり			200 20%			50 100%				
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 ^{注)}	★:全員無料 ●:あり	★	★	★	★	★	★	★	●	●	●	●	●	●	★
	旧子育て世代 ^{※)} 包括支援センター	●:あり	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	海外留学支援	●:あり						●								
	乳幼児等 医療費助成	数値:上限の年齢	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	15	15	15 ※10月~	18
	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		●		●						引越 し費用 助成 あり	●		●	一段階 目移住 支援	
市町村の「イチオシ!」支援制度!			製炭業 研修 補助	空き家 改修費 補助金 の充実	お試し 滞在 施設	子育て 支援 充実	就農 支援 制度が 充実	子育て 支援 充実	ワーキ ングホ リデー	就農 支援 制度が 充実	ワーキ ングホ リデー	ワーキ ングホ リデー	木材 住宅 最大 300万	Uターン 補助 奨学金 返還 支援	UI孫 ターン 補助	子育て 支援 充実

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。
※)令和6年4月から市町村によって「こども家庭センター」に変更。

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								
		嶺北地域		仁淀川地域			高幡地域			幡多地域											
		本山町	土佐町	大川村	土佐市	いの町	日高村	佐川町	越知町	仁淀川町	須崎市	中土佐町	津野町	梶原町	四万十町	黒潮町	四万十市	土佐清水市	三原村	大月町	宿毛市
					●		●			●		●			●		●			●	●
		子				助		子	子	助		子 改 助		助	子 改 助		子・改	子・改			
		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
		●	●										●	●						●	●
		●	●																	●	●
		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
		270.0 100%	182.4 100%		270.0 100%	270.0 100%	270.0 100%	270.0 100%	270.0 100%	100 80%	270.0 100%	270.0 100%	270.0 100%	100 50%	270.0 100%	50~70 100%	270.0 100%	182.4 100%	50 100%	50 100%	185.7 80%
										200 要件あり	150 100%	100 100%	200 1m ² あたり 8万上限	100 要件あり	100 要件あり						
		●	●	●	●	●	●	●	●		●	●	●	●					●	●	●
		●	★	★	●	●	●	●	●	★	●	★	●	★	●	●	●	★	★	★	★
		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
		●	●										●								
		18	18	18	18	18	18	18	18	18	15	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
		●	●										●								●
		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
		移住 促進 住宅	小中 学校 給食費 無償化	保・小 中 給食費 無料	子育て 支援 充実	お試し 滞在 施設	子育て 支援 充実	子育て 支援 充実	お試し 滞在 施設	子育て 支援 制度	ワーキ ングホ リデー	オーダ ーメイド ツアー	子育て 支援 充実	海外 留学 支援 制度	移住 促進 住宅	出産 子育て 応援 給付金	NPO での 定住 支援	保育料 無料	保・小 中 給食費 無料	空家 改修 50万円	保育料 無料

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。



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。



多世代交流の場を運営中。

☎090-3617-5486[平井]
✉info@orrandc.com



団体名 暮らしすさき

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



須崎市でのワーキングホリデーの受け入れ支援も行っています。

☎050-8808-6388
✉info@kurasusaki.com

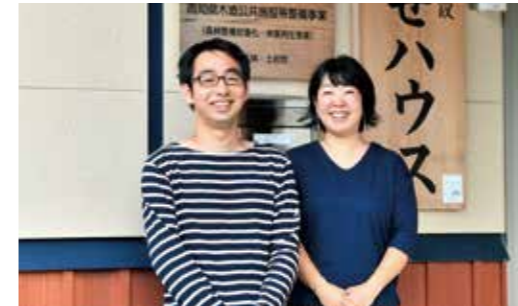


団体名 土佐市観光協会

土佐市の移住相談窓口です。空き家探しのお手伝いや、定住に向けたサポートなどを行っています。



☎090-7246-1754
✉info@tosacity-kankou.com



団体名 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2~3回開催。

☎0887-72-9303
✉info@reihoku.in



団体名 元気おとよ

大豊町への移住支援や荷物かたづけのお手伝い、移住者&地域交流会など実施。



荷物かたづけのお手伝い。



☎080-8635-2253[野田]
✉info@genki-otoyo.org



団体名 土佐山アカデミー

高知市土佐山地域で、ワークショップや研修など学びの場を運営しています。



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



☎088-895-2033
✉contact@tosayama.org



団体名 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、ファミリーサポートセンターとの連携など実施。オンライン面談も受付中。



地域体験イベント「かみめぐり」も実施。



☎0887-52-8606
✉madoguchi@inakami.com



地域移住サポーター SUPPORTER



- 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22市町村に146名・4団体(2024年6月現在)の地域移住サポーターがあり、皆様をお待ちしております。

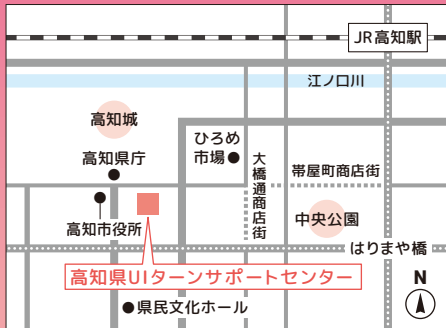
地域移住サポーター
主催の移住者交流会も
開催されています!!



高知県へのU・Iターンのご相談は

(一社)高知県Uターンサポートセンター

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



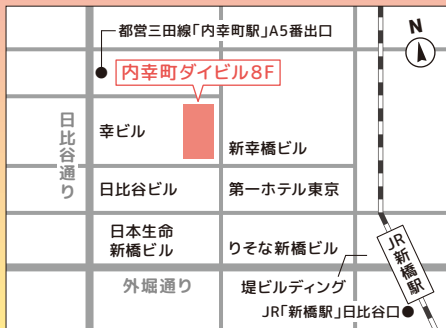
高知窓口
[本部]

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



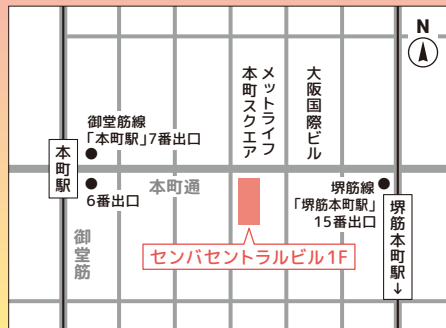
東京窓口
[ふるさと帰帰
支援センター]

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



東京窓口
[支部]

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



大阪窓口
[高知県
大阪事務所]

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



まずは会員登録!
◀高知家で暮らし隊会員のご登録はこちら!

WEBでカンタン!

WEBで高知の最新情報を発信しています!

▼ 移住ポータルサイト



高知家で暮らす。 | Q
<https://kochi-iju.jp/>



▼ 就職・転職サポートサイト



高知求人ネット | Q
<https://kochi-iju.jp/jinzai/>



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



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