

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	高知県移住コンシェルジュ	
10	ワークシート～高知暮らしに向けて～	
12	U・Iターン先輩インタビュー	
14	いきなり移住するのではなく、段階を踏んで実現していく方法も	
16	情報収集しよう	
	サイトを活用編	16
	暮らし隊の活用編	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	22
	継業	23
	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	エリア・市町村ガイド 県内34市町村の特徴や魅力をご紹介します	
46	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	
48	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	
50	高知県MAP・アクセスガイド	



2025年6月発行

(一社)高知県Uターンサポートセンター

地域や住居、仕事など。高知県に移り住みたいとお考えの方をトータルサポート。

※各相談窓口の住所は裏表紙をご覧ください。

高知家で暮らす。



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

高知

ってこんなところ!

見ちょき! 知っちょき!



人口……653,741人
世帯数…310,641世帯
全国第18位 総面積…約7,102km²

(2025年1月1日時点 高知県、国土交通省)

1カ月の家計収支

世帯で見ても、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。

【世帯】

単位(円)	収入	支出	黒字
高知	428,633	261,094	167,539
大阪	443,548	290,522	153,026
東京	594,894	409,069	185,825

(総務省「R1年度 全国家計構造調査」2人以上の世帯の収支)

都市部と比較してコスパが良い! また、住居にかかる支出が低く、広々住むことができます。

【単身(若年層)】

単位(円)	収入	支出	黒字
高知	196,075	127,815	68,260
大阪	292,579	192,487	100,092
東京	277,288	204,731	72,557

(総務省「R1年度 全国家計構造調査」30歳未満、単身の収支)

食 食べ物がおいしい!

1位受賞回数 全国第1位

『17年間で7回受賞!!』
(2006~2024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!

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

(2024年国税庁・総務省)

【発泡酒等の支出額・消費量】

日本一の酒、土佐酒!

高知県産酵母や高知県産米を使い、土佐の自然と技で醸された土佐酒は、日本国内はもちろん、世界市場でも高く評価されています。

世界が認める土佐酒の実績

2024年
全米日本酒飲評会
【金賞受賞率&金賞数】

全国第1位

フランス・東京・四国など、国内外16のコンテスト
【メダル獲得】

合計103個

強さの理由は「高知方式」

酒蔵同士が酵母や仕込み情報を共有し、技術を高め合う全国でも珍しいこの取り組みが、高知の酒全体のレベルアップを実現しています。

超・大自然

13年間で仁淀川9回・
四万十川4回認定
水質日本一

「水質が最も良好な河川2008~
2023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!

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!

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」の取り組みにも注力! 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

(2022年農林水産省等参照)

「地域おこし協力隊」が多い!

人口10万人当たりの隊員数
都道府県別ランキング

第1位

(2024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!

世話好きであつたかい
「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・育児時間
全国ランキング

3年連続!!

全国第1位

(「男性育休白書」2022・2023年
2024年積水ハウス)

家事・育児(育休取得日数)
参加時間が多い!

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。

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
日本三大夜城 高知城
四万十川
坂本龍馬
釣り

「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
P12～ 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～ エリア・市町村ガイド
P48～ 移住支援制度一覧表



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→



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くて、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



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
P46～ 地域の支援 P47～ 地域移住サポーター



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！！

高知に移って よかった!と 思っていたから 本気です。

《私たちの想い》

高知県は都会のような華やかさはないかもしれませんが、でも豊かな自然や食べ物、あたたかい県民性などに魅力を感じて移住する人たちが年々増加しています。高知には地域に根づいて本気で何かをしようとする人を応援するあたたかい人がたくさんいます。私たち 移住コンシェルジュは、その人たちとあなたをつなぐ最初の人でありたいと思っています。

なんでも本音で言い合う県民性なので誤解を招くこともあるけれど、お酒があっても無くても、気が合えば一気にまるで旧友のようになれる、そんな人懐っこさは時に面倒くさくも何だかんだ心地のよいものです。

この良さは暮らししてみないと分からないかもしれません。

たとえば本気で農業をやりたいと考える人が高知で農業ができれば、給料が下がってもライフスタイル重視の暮らしができる働き方ができれば、地域資源を活かした何かに挑戦できれば、きっと高知で暮らす誰かの笑顔に繋がります。

そのために、私たち移住コンシェルジュは地域が求める人材の情報を集めて、一人でも多くの人の目に留まるように情報を発信して、一人ひとりの相談に向き合っています。向き合う一人ひとりが将来的に高知に繋がってほしいと思いつながりながら、ご相談を受けています。

たまに厳しいことをお伝えするかもしれません。

でも、それはあなたの「より良い移住後の暮らし」のために一緒に考えていきたいと思っているからです。まずは、私たちの窓口へ相談にお越しになってみませんか？

市町村
田舎暮らしに
興味がある



農林漁業
一次産業分野で働いてみたい



就職
どんな
求人情報があるの？



開業・起業
お店を開業したり、
事業を始めたい



伝統産業
伝統産業の
担い手になりたい



高知県移住コンシェルジュの3つの強み

高知への移住を考えるお一人おひとりに向き合うそのココロは！

1 ひろい！ どんどん広がるネットワーク！

高知県内全市町村、各産業分野、地域で活躍する人々とのネットワークを活かしながら、あなたが挑戦したいことやご希望の暮らし方を実現するためのサポーターを紹介します。

2 ふかい！ きっちり伴走します！

「田舎で暮らしたい」「地元高知に帰りたい」「〇〇に挑戦してみたい」など、移住の理由は人それぞれ。その実現に向けて、あなたをサポートしていきます。

3 アツい！ パッションあります！

高知に移って本当によかったと思って欲しいから、アツい部分がちょこっと多め。元気な人がたくさん暮らす、元気な高知にしたいのです。

高知へ移り住むまでの、応援プロセス

最初から移住達成まで、きっちりサポートします！

STEP 1 高知暮らしの魅力やあなたに必要な情報をご紹介します

- ☐ 移住に向けて何から始めたらいいか知りたい。
- ☐ いつかは地元に戻りたい。
- ☐ 高知での暮らしや地域の情報を聞きたい。
- ☐ 仕事や住まいに関する情報を知りたい。

ご希望やお考えをお聞きした上で、高知への移住にあたり参考になりそうな情報を自信を持って提供します。

STEP 2 興味がある地域へコーディネートします

- ☐ 地域を訪問する際のおススメのまわり方を知りたい。
- ☐ 移住希望地域の移住担当と直接相談したい。

具体的に暮らしてみたい地域がはっきりしてきたら、現地下見のおすすめのルートをコーディネートしたり、市町村の担当者へとお繋ぎします。

STEP 3 仕事や住まいなどの窓口へお繋ぎします

- ☐ 仕事や住まいを確保する方法を知りたい。
- ☐ 先輩移住者の体験談が聞きたい。

本格的な移住への総仕上げ。あらゆる窓口や地域のキーパーソンへとお繋ぎしていきます。

まずは気軽にご来場ください！ 東京・大阪で毎年開催！

高知暮らしフェア

高知県最大規模のU・Iターンフェアです。県や34市町村から総勢200名の高知県民が集結！地域の仕事や暮らしの魅力などの最新情報をお伝えします。高知を体験するワークショップや、ご当地ゲストによるトークショー、移住コンシェルジュによるセミナーなど、楽しめるコンテンツが満載！参加特典も沢山ご用意していますので、ご友人やご家族連れでお越し下さい！

参加
無料

東京・大阪 年2回(夏/冬)

●入退場自由・当日参加可
参加特典多数・託児スペースあり
詳しくはHPをご覧ください。



HPはこちら



WORKSHEET

高知暮らしに向けて

移住は大きな決断ですが、ひとつずつ準備していけば、
きっと実現できるはずです。
まずは今の自分を見つめ直し、理想の未来を思い描いてみてください。
どんな生活がしたいのか、どんな場所で過ごしたいのか、
少しずつ形にしていきましょう。



今の暮らしについて振り返る

Q1 いまの暮らしで気に入っているところは？

Q2 自分が大切にしていることは？

Q3 不便・不満に感じていることは？



理想の暮らしってどんなもの？

Q1 どんな場所で、どんな雰囲気の地域に住みたい？

Q2 1日の過ごし方は？どんな時間を大切にしたい？

Q3 どんな人たちと、どんな関わりを持ちたい？



仕事・働き方のこと

Q1 これまでどんな仕事をしてきた？

Q2 自分の強み・スキルは？

Q3 移住後、どんな働き方をしたい？



不安なこと・気になること

Q1 移住にあたって不安に感じていることは？

Q2 誰かに相談したいこと、知っておきたいことは？



一歩踏み出すために

Q1 まずやってみたいこと・調べてみたいことは？



U・Iターン 先輩インタビュー

夢中になれるもの
を見つける！

どんなきっかけで
高知への移住を
考えたんですか？

インタビュー
をCHECK!



家族と一緒に過ごす
時間を増やしたい

おの
小野さん
[神奈川県・いの町]

パートナーの故郷で
新たな日々をスタート!

インタビュー
をCHECK!



自分たちの力で
ゼロから挑戦!

自分の店を持つ場所として
ルーツの地を選んだ

ポータルサイトでは、200名以上の
移住者のインタビューを公開中!
実際の体験やリアルな声を通して、
あなたの移住に役立つヒントや
アイデアを見つけて
みてください。



しまだ
嶋田さん
[東京都・台東区]

インタビュー
をCHECK!



まつ
松野さん
[大阪府・大月町]

世界一“面白い海”に
心を奪われて

都会ではできないような
体験ができる!

インタビュー
をCHECK!



インタビュー
をCHECK!



偶然見つけた後継者募集に
希望条件がマッチ!

キャリアアップを通じて
やりがいのある日々を!

にしもり
西森さん
[神奈川県・高知市]

やりたいことがある
“高知”にいる

インタビュー
をCHECK!



夢を叶えたい! キャリアを活かしたい! 居心地のいい場所で暮らしたい!
新たなステージに“高知”を選んだ方の
インタビュー動画を掲載中! →



若い世代が抱く多様な“人生の価値観”に答えるよう、いま高知県は進化しつつあります。
「この暮らし、ありかも。」では、高知県にU・Iターンすることで自分のやりたい仕事や理想
の暮らしを実現し、充実した日々を送っている方を、動画と記事でご紹介しています。彼ら
のリアルな日常と想いに触れることで、あなたの新たな可能性が見えてくるかもしれません。



移住へのステップ

就職など

協力隊・起業

起業

農業

林業

漁業

住まいや暮らし

いきなり移住するのではなく、 段階を踏んで実現していく方法も

移住にはさまざまな選択肢があり、
自分に合ったスタイルを見つけることが大切です。
いきなり本格的に移住するだけでなく、
まずはお試し移住や体験を通じて、実際の生活を体験し、
自分に合った環境やペースを見極めながら、
理想の暮らしを見つけていく方法もあります。



その1

二地域居住

都会と地方の両方に
拠点を持つ生活スタイル



【 クラインガルテン 】

クラインガルテンとは、ヨーロッパで盛んな市民農園の一つで、日本語では「滞在型市民農園」などと呼ばれます。ここには家屋と農園があり、長期滞在しながら農業を学び、田舎暮らしを体験できます。滞在中には家庭菜園やガーデニングも行うことができます。

【 リモートワーク 】

近年、リモートワークをされる方も増えており、自宅だけでなくシェアオフィスやコワーキングスペースを活用したワークスタイルも実現可能です。

例えば、週末だけ地方に住んで
アウトドアを楽しんだり、家族
で二つの拠点を使い分けたり
します。



クラインガルテン四万十



クラインガルテンもとやま



高知のシェアオフィスポータルサイト

その2

二段階移住

最初は都市部に近い地域に移住し、
徐々に地方生活に慣れてから完全移住を
目指すスタイル



まず高知市へ移住し、高知県内への二段階移住を希望する方を対象に
家賃補助やレンタカー割引などのサポートがあります。

こうち二段階移住



その3

ふるさとワーキングホリデー

一定期間滞在し、仕事をして収入を得ながら
地域の生活や文化を体験するスタイル



仕事には、農業や観光などそれ
ぞれの地域の活性化を目的とし
たものが多いのが特徴です。
滞在期間は数週間から最長1年
まで、プロジェクト内容やスケジ
ュールに応じて選択できます。



ふるさとワーキングホリデー

その4

お試し滞在施設

移住前に地域の生活を実際に
体験・体感するために利用できる施設



数日から最長2年、家財道具や
調理器具が整った施設で過ごし、
生活環境や教育を確認しながら
移住を進めやすくなります。



お試し滞在施設

その5

イベント・体験ツアー

気になる地域を巡るツアーや、
都心部で行われるイベントに参加することで
移住先を探すスタイル



地元の生活体験や職場体験、空き
家見学など、さまざまなツアーが
開催されます。



イベント・体験ツアー

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。

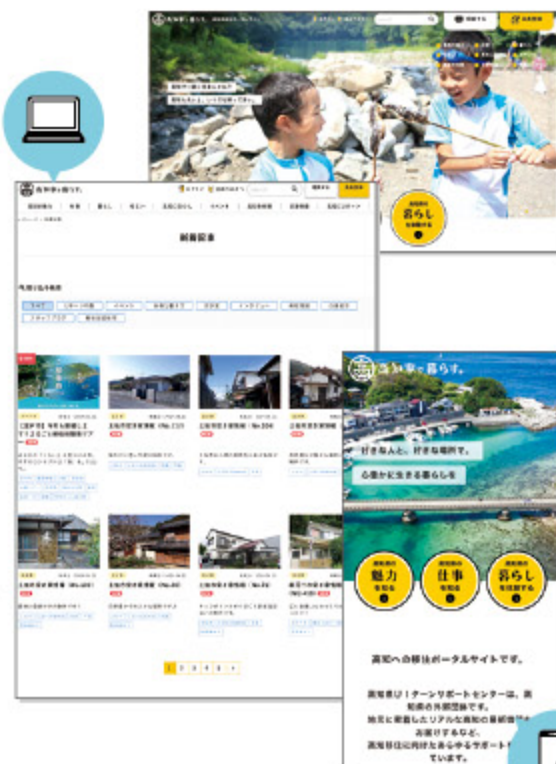
とは？

「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】

1
相談フォーム
を開く

2
必要事項を
入力し、送信

3
コンシェルジュからの
連絡をお待ちください

4
当日、時間になったら
指定のURLへアクセス

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9,400名以上が「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：2025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！！

高知のことなら
お任せください！

高知移住を
全力サポート！



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・起業

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 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

06 四万十町 ①1ヵ月～3ヵ月 ②1ヵ月～6ヵ月

お試し滞在施設
①古市町・大正中津川
【集合住宅・一戸建て/2DK】
中心地から山間地まで希望者のニーズに合った移住体験が可能です。

②大正・小野【一戸建て/2LDK】
テレワーク対応の新築一戸建て。四万十川・小野の自然を満喫できます。

③ 20,000円/月＋光熱水費等
④ 四万十町役場にぎわい創出課 (移住定住担当) TEL.0880-22-3281

02 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。宿毛駅まで約20分。

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

07 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すばやく、道の駅での暮らしを感じられます。1世帯分・定員3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

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。四万十川へ車で30分。

① 短期:1,100円/日
長期:15,000円/月＋光熱水費等
② 三原村集落活動センターやまびこ
TEL.0880-31-7839

08 須崎市 ①1泊2日～14日 ②1泊2日～31泊

①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。

②お試し住宅【一戸建て/3DK】
③ 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
④ NPO法人暮らしすき
TEL.050-8808-6388

04 土佐清水市 ①1泊2日～1ヵ月 ②1ヵ月～6ヵ月

①短期じんべえ館
【和室or洋室＋リビング・キッチン(共用)】
高知市から車で約2時間半。シェア形式。

②中長期型お試し移住施設
【長屋タイプの2階建て】
③ 30,000円/月＋光熱水費込
④ 土佐清水市役所企画課 地域づくり支援課 TEL.0880-82-1181

09 仁淀川町 7日～1年

お試し滞在施設
シェアハウス仁淀川・山茶山荘
【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 24,000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 一般社団法人山茶山荘
TEL.0889-34-3004

05 四万十市 ①1ヵ月～3ヵ月 ②1ヵ月～6ヵ月

お試し住宅
①中村地域【一戸建て/3DK】
高知市から車で約2時間半。ビーチや中心市街地まで車で約15分。

②西土佐地域【一戸建て/5K】
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
④ 四万十市役所企画課 広報課
TEL.0880-34-8866

10 越知町 3日以上～35日以内

お試し住宅
①10区(中心地)・②浅尾(川そば)
【①・②一戸建て/1LDK】
高知市から車で約50分。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 ※光熱水費込
以降1週間ごとに＋5,000円
④ 越知町役場企画課
TEL.0889-26-1164

11 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。歴史と文豪の町でちょうどいい田舎を体験。

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

12 日高村 ①1日～28日 ②1ヵ月～1年

お試し滞在住宅
①宮ノ谷【一戸建て/1LDK】
高知市から車で約40分。すぐ近くに仁淀川。車必要。定員5名。

②7日以内/5,000円 ※光熱水費込
以降1週間ごとに＋5,000円
③ 日高村役場企画課
TEL.0889-24-5126

13 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

14 土佐市 5日～28日

お試し滞在住宅
【一戸建て/5LDK＋DK】
高知市から車で約30分。3世代で滞在できる平家建て物件。

① 1,000円/日 ※光熱費込
② 土佐市役所企画課 財政課
TEL.088-852-7609

15 大川村 1泊2日～14日程度

お試し滞在住宅
【一戸建て/5DK】
高知市から車で約1時間半の場所。大自然に囲まれ、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

16 本山村 7日～3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
別途割増計算有
② 本山村役場政策企画課
TEL.0887-76-3915

17 高知市 ①2泊～28泊 ②1ヵ月～6ヵ月

①かがみ暮らし体験滞在施設
しいの木【和室・義理・交遊室・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
いづく【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 高知市役所移住・定住推進課
TEL.088-823-8813

18 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

19 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物部町大橋
【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20,000円/月 ※駐車場代・共益費込
④ NPO法人いなか(香美市立移住定住交流センター) TEL.0887-52-8606

20 香南市 1ヵ月～3ヵ月

お試し滞在住宅
①西川【一戸建て/1LDK】
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です。

②夜須【一戸建て/1LDK】
高知市から車で約30分。直営スーパー、海水浴場も近くあります。初めての田舎暮らしに最適。

③ 20,000円/月～(最大90日) ※光熱水費・ネット回線使用料込 ※車庫の無料貸出有
④ 香南市役所地域支援課
TEL.0887-57-8503

21 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40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

22 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 安芸市役所企画課 調整課 企画係
TEL.0887-35-1012

23 北川村 1日～28日 1ヵ月～6ヵ月

移住体験施設(こしまの家)
【和室4月/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

24 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1週間ごとに＋5,000円
② 安田町役場地域創生課
TEL.0887-38-6713

25 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。太平洋も海沿いも徒歩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

26 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 奈半利町役場地域創生課
TEL.0887-38-7775

27 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 移住推進室
TEL.0887-22-5167



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

22 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 安芸市役所企画課 調整課 企画係
TEL.0887-35-1012

23 北川村 1日～28日 1ヵ月～6ヵ月

移住体験施設(こしまの家)
【和室4月/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

24 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1週間ごとに＋5,000円
② 安田町役場地域創生課
TEL.0887-38-6713

25 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。太平洋も海沿いも徒歩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

26 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 奈半利町役場地域創生課
TEL.0887-38-7775

27 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 移住推進室
TEL.0887-22-5167

移住へのステップ

就職など

協力隊・起業

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



U・Iターン就職・転職サポート

高知求人ネット
Kochi Kyujin net



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

まずは
情報収集

高知県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
ご紹介いたします。

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。

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や面接官と面談できるので、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。



詳細はこちらへ 高知求人ネット

【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、
テレワークや一次産業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



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付けています。



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



女性の「働きたい」をサポート!

高知家の女性しごと応援室

働きたい女性をサポートする相談窓口です。
相談からお仕事の紹介まで、キャリアコンサルタント
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



移住へのステップ

就職など

協力隊・起業

起業

農業

林業

漁業

住まいや暮らし

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

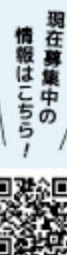
1～3年間、都市部から地方に移り住み、地方自治体から「地域おこし協力隊」として委嘱を受け、地域の課題解決や活性化のための活動を行います。

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



高知県移住促進課
高知市本町4丁目1番32号 こうち勤労センター5階 TEL.088-823-9755



人口10万人あたりの隊員数 / (※) 『全国1位』の高知県!

令和6年度には289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6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、地域づくりやナリワイ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?

**事業承継に
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、移住前から一貫した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

起業コンシェルジュ相談

起業支援アドバイザー

地域の窓口

●高知に移住して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。

●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。

●具体的なご相談はこちらへ
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。

●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

段階に応じた講座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)

起業基礎講座
(年2回)

起業に向けた
「経営」「お金」「人材」「顧客」
の実践セミナー
～これであなかも起業を実現～

中山間地域起業プログラム
～FIELD KOCHI～

移住×起業セミナー

移住×起業体験ツアー

●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講座です。

●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。

●起業に向けて準備を進めたい方向け
経営や販路開拓などについて学び、起業までの道筋を明確にする
連続講座です。
※プログラム中に個別のメンタリングがあります。

●中山間地域で起業を目指している方向け
中山間地域の資源を活用した事業展開について学び、実践につなげる
連続講座です。

●地方へ移住して起業を考えている方向け
高知に移住して起業した先輩の体験談や各種支援制度について、知る
ことができるセミナーです。

●高知へ移住して起業を考えている方向け
高知に移住して起業した先輩起業家を訪問し、交流するツアーです。



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5回)

●事業計画策定セミナー
(年6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営んでいま
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。

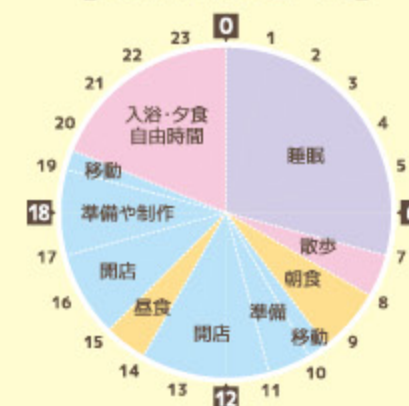
都会の人がこの海を見たら。

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

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

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

【1日のスケジュール】



農業

「園芸王国」
高知ならではの強み

稼げる農業

高知県は、全国でもトップレベルの野菜の産地。
恵まれた気候と、培ってきた高い技術力で
ナス、ニラ、シシトウ、ショウガ、ユズなど生産量日本一
を誇る品目がたくさん！また、データに基づく栽培管理により、
未経験の方でも安心して就農できます！



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



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】5回/年【農業体験ツアー:1泊2日】2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・オンライン1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 …… 各地域の指導農業者等による農家研修

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。**

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3階
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



宿泊施設
食堂完備



安全確保
した実習



定期面談で
サポート

【就農希望者長期研修】…3か月・6か月・12か月・24か月

高知県での就農に向けた基礎知識から先進技術まで
学べる実践的な農業技術研修です。

研修料
520円/日

【こうちアグリ体験合宿】…1泊2日

農業機械の操作や収穫などを体験します。農業との
相性や就農のイメージをつかみたい方に最適です。

受講料
1,040円/日

宿泊(個室)無料・食事や布団貸出し等有料
※その他にも研修があります。詳しくはホームページ。

●問い合わせ

高知県立農業担い手育成センター
高知市四万十町黒石665
TEL.0880-24-0007
E-mail:aftc2014@ken.pref.kochi.lg.jp



ホームページ



KOCHIAFTC2014



研修PR動画



X

産地や地域が人材を募集！

県内の各産地がサポート体制を整えて、仲間を募集しています(産地提案書)。
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、スムーズな就農につながっていきます。

〈産地提案書の品目〉



※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。

R7年度スタート!! トライアル就農制度

農業に興味がある方、就農を迷っている方、お試しに農業法人等で
働いてみませんか？

【トライアル就農とは】

農業の適性や職場の雰囲気、相性を見極める
ため、1〜3ヶ月の期間お試し雇用できる制度。
期間中は農業法人から給与が支払われます。

POINT.1

最大
3ヶ所の
法人で
体験可

POINT.2

終了後は
双方合意
のもと
正式採用

●問い合わせ

高知県農業担い手支援課[新規就農支援担当]
TEL.088-821-4512



神奈川県から1ターン移住 ▶ 高知市

おちふみお さん、きょうこ さん
越智 史雄さん、恭子さん

農業担い手育成センター/2014年修了生

INTERVIEW

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

新しいことに挑戦したい。

東京の外資系IT企業で管理職を務め、25年間全力で走り続ける中で、「今までのこと
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、その頃妻が見つけた「こうち
アグリスクール」を受講したことが、高知県と農業との出会いとなりました。

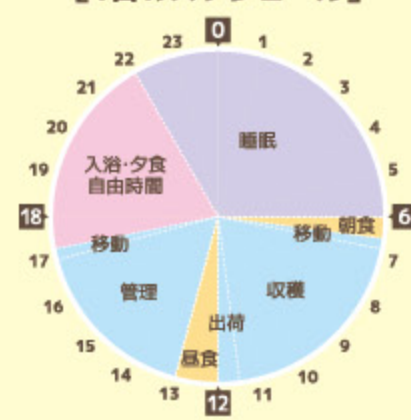
受講してみると、高知県農業の特色や農業技術の詳しい話が聞けて、回を重ねる毎に興味
が湧いてきました。また、高知市は、農業体験や研修など、段階に応じて細かなメニューが用意
されていて、就農までのレールがきちんと敷かれていると感じました。そこが決め手となり、
セミナー修了後、ほどなく退職。妻と高校生の娘を残して、四万十町にある県立農業担い手
育成センターの長期研修に入りました。

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】



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

- 高知暮らしフェア
(東京・大阪)
- 林業個別相談
(東京・大阪、または
オンライン/2月頃)
- 農林漁で働くフェア
(大阪)

こうちフォレストスクール

東京・大阪・県内・オン
ラインにおいて、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

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。



林業研修

就業前に、県内各地の森林組合や林業会社等で現場研修を受け
ながら、林業に必要な技術を習得する。

詳細は
右ページ

高知県立林業大学校(基礎課程・専攻課程)

1年間、実践的な技術・知識を持ち、即戦力となる人材を養成。
研修期間中に多くの技能講習修了証を取得できる。

【お問い合わせ】 高知県林業労働力確保支援センター

高知県林業労働力確保支援センター

【お問い合わせ】 各市町村役場 県森づくり推進課

各市町村役場
県森づくり推進課

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
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

- 高知で相談会(林業就業ガイダンス:1/24高知市)
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

(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。

●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

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

●問い合わせ

高知県立林業大学校 TEL.0887-52-0784

年間
165万円
以内の給付金

INTERVIEW

就職先/株式会社 明神林業

東京都出身

あじき はやと

安食 隼さん



「情報収集→体験→林業大学校→就職」 不安を一つ一つ解消して、今の職場に出会いました。

幼いころから田舎の祖母の家にいき、自然の中で過ごすことが好きだったという安食さん。
大学生で就職を意識始めた時に、一次産業に魅力を感じ、勧められた映画「WOOD JOB!
(ウッジョブ)」を見て「林業ありだな」と思いました。

情報収集をする中で、こうちフォレストスクール(東京会場)や林業就業支援講習に参加。
思っていたより機械化が進んでおり、驚いたそう。

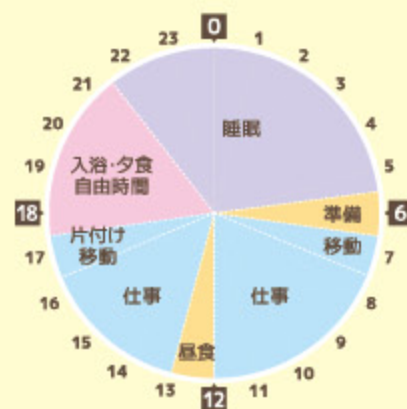
林業就業を考えた時に、体力面の不安はなかったが、職場環境が不安でした。そのため、イン
ターンシップが充実しており、給付金制度もある林業大学校に入学します。インターンシップ
のカリキュラムがあり、その中で現場作業だけでなく森林管理や営業など林業に関わる一連
の仕事がしたいという自分の希望を受け入れてくれた今の職場に出会って就職を決めました。

1年目は現場で伐倒作業を、2年目以降は希望どおり管理や営業の仕事も任せてもらおう
になり、充実した日々を送っているそうです。

プライベートは、近所の方もよくしてくれて楽しく生活できているそう。たまにお酒を
飲みに行くのも楽しみの一つです。

仕事は朝が早いけれど、日が暮れる前には仕事が終わるので、自分の時間はしっかり
取れて今の生活に満足しています。

【1日のスケジュール】

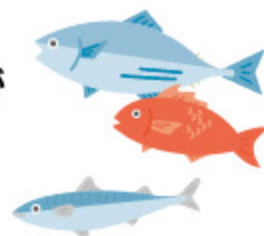


漁業

黒潮が育む
豊かな水産資源

充実のサポート体制

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



就業までのフローチャート

情報収集



相談窓口 ■ 一般社団法人 高知県漁業就業支援センター

公式ホームページ

「高知で漁師」をチェック!!



相談会

会場で直接就業相談したい方はこちら

- 高知県漁業就業フェア(大阪)
- 農林漁で働くフェア(大阪・高知)
- 全国漁業就業支援フェア(東京・大阪)
- 高知暮らしフェア(東京・大阪)

漁業体験・技術を身につける



STEP1 漁師になりたい!

短期研修事業

3~20日間、県内の漁村に滞在し、実際の漁業を体験できる研修。研修期間中にかかる宿泊費、損害保険料等を支援。



自営漁業者育成事業(長期研修)

自営型の漁業を目指す方向けの1年以内の漁業技術習得研修で、長期研修中の生活費、損害保険料等を支援。

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】

長期研修終了後の1年間、生活支援金を給付。(自営漁業者育成事業[自立支援])
漁業経営の安定化に向けた研修や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】

漁船リース等を活用した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

漁業就業に関する支援制度

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。

【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)

長期研修1年
自立支援1年

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

リ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

① 補強研修事業

長期研修の終了後、本人の希望により、技術向上の補強研修を実施します。

【内容】技術習得に必要な経費

② 新規漁業技術習得研修事業

自営型漁業者で、新たな漁法の習得を希望する方に対して、技術習得研修や船体改造・設備導入に必要な経費を支援します。

【内容】技術習得に必要な経費、船体改造・設備導入に必要な経費

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。

● 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



INTERVIEW



神奈川県から1ターン移住 ▶ 奈半利町

まつもと じゅん

松本 淳さん

新規漁業就業者支援事業(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。

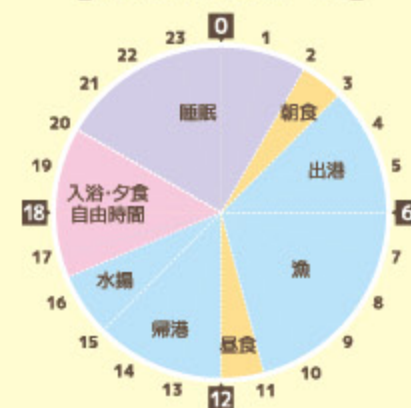
職人系で海が好きという理由で、高校卒業前から将来の職業として「漁師」を候補に入っていたという、神奈川県で生まれ育った松本淳さん。なかでも、雇用型漁業ではなく、小型漁船で自ら釣りを生計を立てる漁師を希望していました。大学卒業前後からは八丈島で漁師の見習いをするなど、その気持ちは本物でした。その後、高知県の1ターン冊子から情報を得て東京で行われた相談会に出向いたとき、具体的な受入態勢や支援制度の内容などを聞き、奈半利町加賀郷漁協しかないと感じたといいます。早速、地元漁師から2年間、必要な技術を学ぶ研修事業に応募し、2000年9月には加賀郷へ移住しました。

「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、なんでも加賀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。

加賀郷に移住し、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」と締め括りました。

【1日のスケジュール】



移住へのステップ

就職など

協力隊・経業

起業

農業

林業

漁業

住まいや暮らし

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。P48、49参照)



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。

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きたりします。



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。



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



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。



【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。

母子保健コーディネーター

母子保健・地区担当保健師

- 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P48・49をご覧ください。

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。



● 「パパママ相談」はお電話での相談もお受けしています。
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」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

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	3.6万円/月	6.3万円/月
世田谷区	8.6万円/月	18.1万円/月
杉並区	7.3万円/月	17.7万円/月
大阪北区	6.6万円/月	15.3万円/月
大阪天王寺区	6.9万円/月	17.4万円/月

2025.4.10時点(出典:SUUMO全国の家賃相場・資料相場で掲載、SUUMO全国の家賃相場・資料相場情報 関西版)

住まいや暮らし
医療・教育

医療

「高知家の救急医療電話(#7119)」へ電話相談。

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



24時間365日
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。
※休日・深夜は、対応できない診療科がありますのでご注意ください。



当番病院などを
紹介します。

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

こうちこども救急ダイヤル「#8000」へ電話。

夜間にお子さんの急病で心配になったら、看護師による電話相談をご利用ください。



365日対応

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

「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、県民の皆様へ「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、P36～46をご覧ください。



小中学校

豊かな自然と地域の方々の関わりを通して、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HP



▶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



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

命を守る対策

●避難タワーをはじめとする津波避難空間の整備は概ね完了
[タワー:126(100%)基整備済、避難場所:約2700箇所]

他にも
様々な対策
が実施されて
います!!

命をつなぐ対策

●約23.3万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

●応急仮設住宅建設用地の確保、事前復興まちづくり計画策定支援 など



津波避難タワー

【南海トラフ地震に備えるポータルサイト】

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



楽しみ

高知県の観光・グルメ情報

高知県内の観光スポットやグルメ、イベント情報など満載!

トップページメニュー

から見たい項目をClickして、今すぐ旬の情報をGetしよう。



高知県公式観光情報 Web サイト

こうち旅 ネット

kochi-tabi.jp



どっぷりど級の極上田舎へ

どっぷり高知旅
SUPER LOCAL KOCHI

令和6年 4月1日 月 ▶ 令和10年 3月31日 金

豊かな自然、食、歴史・文化がいっぱい詰まった様々な高知の魅力をもっと楽しめる過ごし方を提案!

どっぷり高知旅キャンペーン推進委員会
Tel.088-823-9606

https://doppuri.kochi-tabi.jp

どっぷり高知旅



エリアガイド

市町村ガイド

奥四万十 [P39~]

● 四万十町・梶原町・津野町・中土佐町・須崎市

「日本最後の清流」四万十川が流れる、自然と文化が調和した地域。道の駅を拠点にした地産地消や外商活動が活発で、「鮭」や「釣りバカ」といった地域のブランディングにも力を入れています。首都圏でのファンミーティングも開催し、料理やお酒、面白い人々と共に地域の魅力を発信中。移住体験ツアーや移住促進住宅など、移住前から移住後の定住支援も充実。



奥四万十

幡多 [P38~]

● 宿毛市・大月町・三原村・土佐清水市
四万十市・黒潮町

県西南部に広がる、海と山に囲まれたダイナミックな自然豊かな地域。日本で最も魚の種類が多いこの海では、マリナクティビティを日常的に楽しめます。近年はサッカー施設なども整備され、スポーツを楽しみたい移住者にも注目されています。また、子育て世帯には「保育園留学」がおすすめ。自然の中で子育てを体験でき、移住後の暮らしをイメージできます。



幡多

🏫 高等学校 🏥 救急告示病院・診療所

0 10km

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。



土佐
れいほく



仁淀川流域 [P40~]

● 仁淀川町・越知町・佐川町・日高村・いの町・土佐市

「奇跡の清流」と称される仁淀川が流れる、自然の恵み豊かな地域。豊かな伏流水を活かした土佐酒やクラフトビールの醸造所、製紙業など、ものづくりが盛んです。リバーアクティビティも充実しているほか、映画ロケ地やグランピング拠点としても人気。多様な地域おこし協力隊の募集、本気で林業に取り組むたい方向けの専門的な研修制度も整っています。

土佐れいほく [P42~]

● 大川村・土佐町・本山村・大豊町

四国のまんなか、標高200m~1500mの山間に広がる伝統的な風景が残る地域。冬には積雪があるものの、JRや高速道路が通り、山間部ながらアクセスは良好。稲田や溪谷などの古き良き日本の原風景が広がり、ジビエ・農業・林業などの産業が根付いています。持続可能な暮らしを大切にしたい方向けに、移住者のサポートも充実しています。

高知まんなか [P43~]

● 高知市・南国市・香美市・香南市

県のほぼ中央に位置し、利便性と自然が調和する地域。交通機関が整い、動物園や文化・商業施設が集まっています。企業就職や進学先の選択も豊富で、移住先として最も選ばれている地域。「よさこい祭り」の本場、高知市では、田舎暮らしに不安がある方向け、高知市に移住してから自分に合った地域を見つける「二段階移住制度」が用意されています。

ひがしこうち [P44~]

● 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

太平洋に面し、山々と清流に囲まれた自然豊かな地域。全国トップクラスの生産量を誇る施設園芸ナスやユズをはじめ、温暖な気候を活かした農業が盛んで、独立就農支援も充実。林業・漁業・製炭業・製塩業など、大自然を活かした仕事の選択肢があります。また、地域おこし協力隊制度や特定地域づくり協同組合制度など、新たな挑戦ができる環境が整っています。

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

(P38~)
市町村ガイド
アイコン

※各市町村の人口は2025年1月1日現在の推計値です。



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】17,501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】 はなちゃんバス 4線

■お問い合わせ

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



おおつきちょう 大月町



- ▶ 高知市から車で約2時間35分

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

DATA

人口 【人口】3,957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

■お問い合わせ

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



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】30,720人	インターネット 【光】全域	子育て 【幼・保】19 【小】13 【中】4 【高】3 【専】1
医療 【診療所】22 【病 院】6 【小児科】1 【産 科】1 【歯 科】16 【眼科】1 【耳鼻科】1	買い物 【スーパー】多数店舗 【コンビニ】13 【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】 【路線バス】 中村まちバス 中村地域 【デマンド交通】西土佐地域

■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



くろしおちょう 黒潮町



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

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

DATA

人口 【人口】9,213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 【病 院】4	買い物 【スーパー】1 【コンビニ】3 【ドラッグストア】2 【道の駅・産直市】5	交通 【土佐くろしお鉄道】 中村・宿毛線 11駅 【路線バス】 【デマンドバス】2線

■お問い合わせ

黒潮町役場 企画調整室 地域振興係
幡多郡黒潮町入野5893
TEL.0880-43-2177
HPはこちら 10211010@town.kuroshio.lg.jp



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】1,302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

■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



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】10,954人	インターネット 【光】ほぼ全域 【WiMAX】中心部の一部	子育て 【幼・保】4 【小】3 【中】1 【高】1
医療 【診療所】3 【病 院】3 【救急病院】1 【小児科】2 【産 科】4 【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

■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



しまんとちょう 四万十町



- ▶ 高知市から車で約1時間
- ▶ JR高知駅からJR窪川駅まで約1時間7分

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

DATA

人口 【人口】14,025人	インターネット 【光】全域 【CATV】全域	子育て 【幼・保】11 【小】10 【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】5 【コンビニ】4 【ドラッグストア】3 【道の駅・産直市】7	交通 【JR】9駅 【土佐くろしお鉄道】 中村・宿毛線 2駅 【路線バス】 【コミュニティバス】23線

■お問い合わせ

四万十町役場 にぎわい創出課
高岡郡四万十町平等町16-17
TEL.0880-22-3281
HPはこちら iju-40010@town.shimanto.lg.jp



ゆずはらちょう 梶原町



- ▶ 高知市から車で約1時間35分

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

DATA

人口 【人口】2,968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 【産 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

■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
TEL.0889-65-1250
HPはこちら ホームページ「ゆずはら暮らし」のお問合せフォームからご連絡ください。



つ の ち ょ う 津野町



▶ 高知市から車で約1時間

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

DATA

人口 [人口] 4,829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 [歯 科] 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	交通 [路線バス] 高岡交通 [コミュニティバス] つのバス

■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225-1
TEL.0889-55-2312
HPはこちら machi@town.kochi-tsuno.lg.jp



な か と さ ち ょ う 中土佐町



▶ 高知市から車で約48分
▶ JR高知駅からJR土佐久礼駅まで約50分

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

DATA

人口 [人口] 5,252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] 1 [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

■お問い合わせ

合同会社 なかとさLIFE
高岡郡中土佐町久礼6368
TEL.0889-59-1800
HPはこちら info@nakatosalife.com



お ち ち ょ う 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タウン！日本最古の地質・横倉山、奇跡の清流・仁淀川とともに暮らす町です。

DATA

人口 [人口] 4,586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

■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



さ か わ ち ょ う 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度々いい田舎暮らしが楽しめます！

DATA

人口 [人口] 11,550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] 4 [道の駅・産直市] 2	交通 [JR] 5駅 [路線バス] 3線 [コミュニティバス] さかわぐるぐるバス

■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



す さ き し 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] 18,804人	インターネット [光] ほぼ全域 [ADSL] 一部地域 [CATV] 全域(契約率約80%)	子育て [幼・保] 9 [小] 8 [中] 6 [高] 2 [専] 1
医療 [診療所] 6 [病 院] 4 [救急病院] 2 [小児科] 2 [歯 科] 8 [眼 科] 2 [耳鼻科] 2	買い物 [スーパー] 6 [コンビニ] 10 [ドラッグストア] 4 [道の駅・産直市] 4	交通 [JR] 6駅 [路線バス] 3線 [高速バス] 1線 [コミュニティバス] 市営バス 須崎市スクールバス

■お問い合わせ

須崎市役所 移住相談窓口 NPO法人暮らしさき
須崎市東古市町2-2
TEL.050-8808-6388
HPはこちら info@kurasasaki.com



に よ ど が わ ち ょ う 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] 4,155人	インターネット [光] 一部地域 [ADSL] 全域	子育て [幼・保] 3 [小] 2 [中] 2
医療 [診療所] 3 [病 院] 1 [小児科] 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

■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



ひ だ か む ら 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] 4,530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 [コンビニ] 3 [ドラッグストア] 1 [道の駅・産直市] 2	交通 [JR] 3駅 [コミュニティバス] 1線 [デマンドバス] 1線

■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



ち ょ う 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。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] 19,916人	インターネット [光] ほぼ全域 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] 11 [病 院] 4 [救急病院] 1 [小児科] 2 [歯 科] 7 [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

■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



と さ し 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] 24,670人	インターネット [光] ほぼ全域	子育て [幼・保] 12 [小] 9 [中] 4 [高] 3 [大] 1
医療 [診療所] 9 [病 院] 3 [救急病院] 1 [産 科] 7 [歯 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] 6 [道の駅・産直市] 2	交通 [コミュニティバス] 土佐市ドラゴンバス

■お問い合わせ

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



お お か わ む ら 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

■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



お お と よ ち ょ う 大豊町



▶ 高知市から車で約37分

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

DATA

人口 [人口] 2,758人	インターネット [光] 全域	子育て [幼・保] 2 [小・中・高] 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

■お問い合わせ

大豊町役場 産業建設課
長岡郡大豊町津家1626
TEL.0887-72-0453
HPはこちら kouryu@town.otoyo.lg.jp



こ う ち し 高知市



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

DATA

人口 [人口] 313,166人	インターネット [光] ほぼ全域	子育て [幼・保] 132 [小] 41 [中] 24 [高] 2 [大] 6
医療 [診療所] 249 [病 院] 59 [救急病院] 19 [小児科] 51 [産 科] 13 [歯 科] 185 [眼科] 28 [耳鼻科] 21	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] 21 ※その他、毎週日曜日に市道等で開設される臨時市道等	交通 [JR] 10駅 [路面電車] とさでん交通 59停留所 [路線バス] とさでん交通 64系統 [デマンド型乗合タクシー] 中山間地域等

■お問い合わせ

高知市役所 移住・定住促進課
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



と さ ち ょ う 土佐町



▶ 高知市から車で約57分

土佐町へのUターン者を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] 3,446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 [産 科] 1 [歯 科] 1 [耳鼻科] 1	買い物 [スーパー] 3 [コンビニ] 2 [ドラッグストア] 1 [道の駅・産直市] 1	交通 [路線バス] 4線

■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



も と や ま ち ょ う 本山町



▶ 高知市から車で約1時間

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

DATA

人口 [人口] 2,949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 [産 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

■お問い合わせ

本山町役場 政策企画課
長岡郡本山町本山636
TEL.0887-76-3915
HPはこちら koryu@town.motoyama.lg.jp



な ん こ く し 南国市



▶ 高知市から車で約28分

南国市は山と海に囲まれつつ、中心地は商業施設が点在し、公共交通機関も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] 45,673人	インターネット [光] ほぼ全域 [衛生88] 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 [予約型乗合タクシー] 中山間地域

■お問い合わせ

南国市役所 企画課 コミュニティ推進係
南国市大馬甲2301
TEL.088-880-6553
HPはこちら n-community@city.nankoku.lg.jp



か み し 香美市



▶ 高知市から車で約30分
▶ JR高知駅からJR土佐山田駅まで最速約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] 25,241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] 5 [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

■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
HPはこちら madoguchi@inakami.com



こうなんし 香南市



▶ 高知市から車で約30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】31,659人	インターネット 【光】全域	子育て 【幼・保】9 【小】7 【中】4 【高】1 【専】1 【大】1
医療 【診療所】18 【病 院】1 【救急病院】1 【小児科】2 【産 科】1 【眼科診療所】13 【眼 科】1 【耳鼻科】1	買い物 【スーパー】5 【コンビニ】12 【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】 ごめん・なはり線 5駅 【路線バス】1線 【コミュニティバス】 香南市営バス

■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



げいせいむら 芸西村



▶ 高知市から車で約40分
▶ JR高知駅から土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線食駅まで約55分

施設園芸が盛んな村で、ナス・ピーマン・花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】3,576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】 ごめん・なはり線 2駅 【路線バス】1線 【コミュニティバス】 【おでかけバス】

■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



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】1,083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】2 【小規模店舗・他】2	買い物 【コンビニ】2 【道の駅・産直市】1	交通 【コミュニティバス】 北川村営バス

■お問い合わせ

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



やすだちょう 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】2,044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】 ごめん・なはり線 2駅 【路線バス】2線 【コミュニティバス】 やすら号

■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



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】14,894人	インターネット 【光】中心地域 【ADSL・他】一部地域 【衛生BB】山間部	子育て 【幼・保】8 【小】8 【中】1 【高】1
医療 【診療所】8 【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】2 【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】 ごめん・なはり線 7駅 【路線バス】2線 【コミュニティバス】 元気バス

■お問い合わせ

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



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】670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

■お問い合わせ

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



たのちょう 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】2,303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 【救急病院】1 【小児科】1 【産 科】2 【歯 科】1 【眼科】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】 ごめん・なはり線 1駅 【路線バス】1線 【コミュニティバス】 たのくろバス

■お問い合わせ

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



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】2,779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】 ごめん・なはり線 1駅 【路線バス】1線

■お問い合わせ

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 chihausousei@town.nahari.kochi.jp



むろとし 室戸市



▶ 高知市から車で約1時間47分

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

DATA

人口 [人口] 10,291人	インターネット [光] 全域	子育て [幼・保] 6 [小] 4 [中] 4 [高] 1
医療 [診療所] 5 [病 院] 2 [歯 科] 5 [獣 科] 1	買い物 [スーパー] 4 [コンビニ] 4 [ドラッグストア] 2 [道の駅・産直市] 1	交通 [路線バス] 2線 [コミュニティバス] 1 むろはび号

■お問い合わせ

室戸市役所 まちづくり推進課 移住促進室
室戸市浮津25-1
TEL.0887-22-5167
HPはこちら sumuroto@city.muroto.lg.jp



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働き方ができます。

DATA

人口 [人口] 1,936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

■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 [養] 養育学校 [高] 高等学校 [専] 各種専門学校 [大] 大学・短期大学・高専



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。



高知移住のキップ、あります。



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@orrand.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@kurasasaki.com

団体名 土佐市観光協会



土佐市への移住について検討されている方や空き家などを探している方へ「土佐市ってこんなところ」情報の提供を行っています。



地域を知ってもらえるようなイベントやツアーも企画していく予定です。



☎088-881-3359
info@tosacity-kankou.com

団体名 れいほく田舎暮らし ネットワーク



田舎暮らし体験ツアーなど、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 元気おおとよ



大豊町への移住・定住支援や空き家の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[前多]
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。



空き家を探す「さかさま不動産香美支所」も運営。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



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

●県内23市町村に169名・4団体(2025年5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!!



※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			P38				P39				P40				P41	
			幡多				奥四万十				仁淀川流域					
分類	項目	表示の解説	宿毛市	大月町	三原村	土佐清水市	四万十市	黒潮町	四万十町	梶原町	津野町	中土佐町	須崎市	仁淀川町	越知町	佐川町
仕事	無料職業紹介所	●:設置	●	●		●		●			●		●		●	
	起業	子:チャレンジジョブあり 改:改修補助あり 助:改修以外の助成あり				子・改	子・改		子 改 助	助		子 改 助		助	子	子
	農業	●:給付制度あり	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	林業	●:給付制度あり		●		●			●	●	●			●		
	漁業	●:給付制度あり	●	●		●		●	●			●	●			
住まい	空き家バンク	●:実施	●	●		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	お試し滞在	家:お試し滞在施設 助:お試し滞在助成	家・助	家・助	家	家	家		家			家	家	家	家	家
	移住促進住宅 (移住者用の住宅)	●:あり	●		●			●	●	●	●		●	●	●	●
	家賃補助	●:あり	● ※子育て世帯				●		●						●	
	空き家改修補助	上段:補助限度額(万円) 下段:補助率	185.7 80%	50 100%	50 100%	210.0 100%	270.0 100%	50~70 100%	270.0 100%	100 50%	270.0 100%	270.0 100%	270.0 100%	100 80%	270.0 100%	270.0 100%
	定住住宅新築補助	上段:補助額(万円) 下段:補助率			100 要件あり				100 要件あり	200 1㎡あたり 8万上限	100 100%	150 100%		200 要件あり	100 要件あり	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		●	●				●	●	●	●	●	●	●	●
	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	18	18	18	18
	病児・病後児 保育施設	●:あり		●									●			
	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	●	●		●	●	●		●	●	●	●	●	
	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、二段階目は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													引越越し 費用助成 あり		引越越し 支援 あり	
市町村の「イチオシ!」支援制度!			保育料 無料	空家 改修 50万円	保・小・中 給食費 無料	保育料 無料	NPO での 定住 支援	出産 子育て 応援 給付金	移住 促進 住宅	海外 留学 支援 制度	子育て 支援 充実	オーダー メイド ツアー	ワーキ ングホ リデー	子育て 支援 制度	オーダー メイド ツアー	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				P46	
仁淀川流域			土佐れいほく				高知まんなか				ひがしこうち								
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	芸芸市	馬路村	北川村	安田町	田野町	奈半利町	室戸市	東洋町
●		●					●			●			●			●	●	●	
	助			改・助	子		子・助	子 改 助	助	改・助		改・助			改・助	改・助		改・助	
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	●			●									●	●				●	●
●	●	●		●	●	●	● ※中山間 地域のみ	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
🏠	🏠	R7年度 設置予定	🏠・助	助	🏠		🏠・助	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠		🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠
	●		●	●	●						●	●	●	●	●	●	●	●	●
		● ※子育て 世帯	● ※産力隊				● ※若者 (34歳以下)	● ※新卒				●							●
270.0 100%	270.0 100%	270.0 100%		182.4 100%	270.0 100%	270.0 100%			180.0 67%	185.7 100%	270.0 100%	270.0 100%	20 40%	270.0 100%	270.0 100%	180.0 67%	40 30%	240 100%	270.0 100%
80 要件あり				200 要件あり	100 要件あり					50 100%	100 10%		300 20%		100 100%	70 条件あり			
●	●	●	●	●	●		●		●	●				●	●	●	●	●	●
●	●		●	●	●				●		●		●		●	●	●	●	●
★	●	●	★	★	●	★	●	●	●	●	★	●	★	★	★	★	★	★	★
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
				●	●									●					
18	18	18 ※10月～	18	18	18	18	15	18	15	18	18	18	18	18	18	22	18	18	18
	● ※病後児 のみ						●	●		●	●	●							
●	●			●	●			●	●	●	●	●		●			●	●	●
		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●						●	●
			●	●	●		一段階 目移住 支援	●		●	引越 し 費用 助成 あり					●		●	
子育て 支援 充実	お試し 滞在 施設	子育て 支援 充実	保・小中 給食費 無料	小中 学校 給食費 無償化	移住 促進 住宅	子育て 支援 充実	UI探 ター ン 補助	リター ン 補助 奨学金 返還 支援	木材 住宅 最大 300万	ワーキ ングホ リデー	子育て 支援 充実	就業 支援 制度が 充実	ファミ リー 移住 支援	子育て 支援 充実	就業 支援 制度が 充実	子育て 支援 充実	給付型 奨学金	空き家 改修費 補助金 の充実	製炭業 研修 補助

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	スマイルライナー号(E)＜夜行＞ 1日1便 約10時間30分 コトバエクスプレス号(F)＜夜行＞ 1日1便 約11時間45分	岡山	備前エクスプレス号(A/B) 1日8便 約2時間30分	広島	土佐エクスプレス号(B) 1日2便 約4時間30分	高松	高松エクスプレス号(A/B/G) 1日9便 約2時間20分	松山	なんごくエクスプレス号(A) 1日5便 約2時間40分 ホーエールエクスプレス号(B) 1日5便 約2時間30分	徳島	高知徳島エクスプレス号(A/B/D) 1日4便 約2時間50分
名古屋	コトバエクスプレス号(F)＜夜行＞ 1日1便 約10時間	岡山	備前エクスプレス号(A/B) 1日8便 約2時間30分	広島	土佐エクスプレス号(B) 1日2便 約4時間30分	高松	高松エクスプレス号(A/B/G) 1日9便 約2時間20分	松山	なんごくエクスプレス号(A) 1日5便 約2時間40分 ホーエールエクスプレス号(B) 1日5便 約2時間30分	徳島	高知徳島エクスプレス号(A/B/D) 1日4便 約2時間50分

車で

東京IC	約770km 約9時間	高知IC	
名古屋IC	約445km 約5時間25分		
中国吹田IC	約300km 約3時間50分		
広島IC	約280km 約3時間5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1時間55分		
福岡IC	約555km 約6時間20分		

鉄道で

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		新幹線 約1時間35分	名古屋		
熊本	新幹線 約2時間15分		新幹線 約45分	新大阪	特急 約2時間40分	金沢
鹿児島中央	新幹線 約3時間		特急南風 約2時間30分	徳島 約1時間50分		鳥取
				特急 約2時間40分		松江
松山	特急 多度津 約2時間	JR	特急 多度津 約1時間50分			高松
宇和島	特急 約1時間20分		特急 約1時間50分	約30分		
	特急 約2時間15分		特急 約1時間10分	約1時間15分	徳島	特急 約2時間10分

飛行機で

東京(羽田)	JAL ANA 1日10便 約1時間20分	高知徳島空港	
東京(成田)	JJP 1日1便 約1時間20分		
名古屋(小牧・中部)	FDA 1日3便 約1時間		
大阪(伊丹)	ANA 1日6便 約45分		
福岡	JAL 1日2便 約50分		

移住へのステップ
就職など
協力隊・起業
起業
農業
林業
漁業
住まいや暮らし

高知県へのU・Iターンのご相談は

(一社)高知県U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



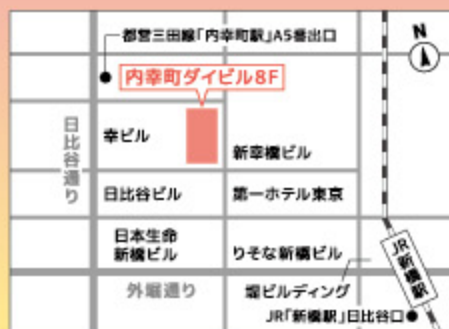
高知窓口
【本部】

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
【ふるさと支援
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
【支部】

大阪府大阪市中央区南本町2-1-1
本町サザンビル2階
シェアオフィス「The DECK」内
受付/9:00~17:00(平日)
TEL. 06-4708-5337



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/syoukeijinzai/>