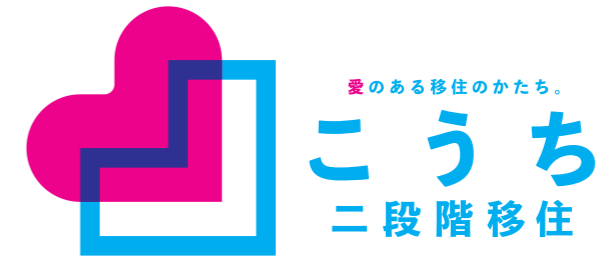
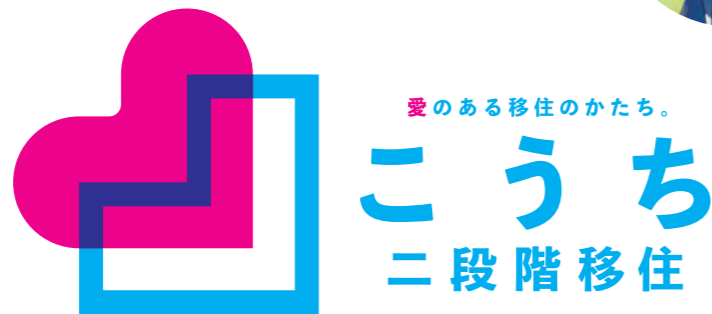


ターンズ 特別編

# TURNS

自分に合った高知を見つけよう!



[高知県の移住に関する相談窓口]

(一社)高知県移住促進・人材確保センター 移住・交流コンシェルジュ  
電話：088-823-9336 (平日) 080-1999-8050 (土日祝)  
【東京】電話：03-6273-4626 (火～日) 電話：03-3561-8417 (月)  
【大阪】電話：090-6887-9774 (平日)  
E-mail：iju@iju-jinzai.kochi.jp (全共通)

高知家で暮らす



[発行元]

高知市政策企画課移住・定住促進室  
住所：〒780-8571 高知県高知市本町5丁目1番45号  
電話：088-823-8813 FAX：088-823-9382 E-mail：kochi-life@city.kochi.lg.jp

こうち二段階移住





地方は

意外と忙しかった

地方でのんびり仕事をしようと思っただけ、いざ働き出すと社員も少なく意外と忙しく、自分の時間を持つ余裕がない。

お店を開いたが、お客さんが来ない

念願のお店を開いたものの、お客さんが来ない。競争の少ない地方なら注目してもらえるという考えが甘かった？もっと事前にリサーチすべきだった。

まちのみんなが顔見知り

隣人とあまり接点のない都会での生活とは違って、田舎では、どこでどんな仕事をしている、あそこで見かけたか、思わぬところで見られている。

土地勘がなく、自宅から遠い職場を選んでしまった

インターネットや地図を見ただけでは、通勤時間は分からない。まずは遊びやレジャーがてら地域を回ってみて、地域の距離感を把握した方がいい。

職種が少なく、給料が都市部より低い

都会と比べて人口の少ない田舎は、仕事の種類や給料も少ない。希望に合った条件で就職するためには、じっくりと職探しをすることが必要。

ご近所との関係づくりに一苦勞

移住した後の、ご近所さんとの関係づくりは一朝一夕には進まないもの。コツコツ通って、地域のキーマンと仲良くなってから移住した方がスムーズかも。

私たちの移住 体験談 もある もある

家を探すなら、まずは拠点の準備を

仕事が決まったので移住しようとしたが、意外にも住む家が決まらない。移居前からマメに現地に通って、住むところもいっしょに探しておくべきだった。

新参者の家探しは茨の道

まちに空き家は数あれど、家主さんとの信頼関係がないので、簡単には借りられない。空き家バンクや自治体のサポートが整っていないのもいいかも。

車の運転なしでは生活困難

田舎ほど公共交通機関には頼れない。ペーパードライバーだったので、いきなり運転三昧で一苦勞。「ときどき運転が必要」ぐらいの、まちの近くの方がよかった。

家族全員、納得の円満移住を

いきなりの田舎暮らしに家族の賛同を得るのが難しければ、最初は地方の都市部に移住してみて、納得のいく移住先を探し、段階的に田舎暮らしにシフトするのもいいかも。

小児科が少なめ

田舎になればなるほど、小児科の数は少なく、片道1時間以上かかることも。子どもが幼いうちは、ほどよい田舎の方が安心？



# 高知市二段階移住支援事業費補助金

高知県内への二段階移住を考えている方に、  
一段階目の移住・滞在となる高知市でのお試し移住費用等を補助。

**【 補助要件 】** 高知県内での二段階移住を目的に、一段階目となる高知市内で  
1か月以上の建物賃貸借契約を締結する予定のある方で、以下の全ての要件を満たす方。

- ① 高知県外在住の方で、高知県内での二段階移住を検討している。
- ② 二段階移住先の検討のため、高知市を除く県内市町村の移住相談窓口を3か所以上巡ることができる。
- ③ 高知県が実施する「高知家で暮らし隊」の会員である。
- ④ 二段階移住の目的が「転勤」または「入学・通学」ではない。
- ⑤ 生活保護法等による住宅に係る公的扶助を受けていない。
- ⑥ 過去にこの補助金を受けたことがない(同居者を含む)。
- ⑦ 高知市税を滞納していない。
- ⑧ 高知市事業等からの暴力団の排除に関する規則第4条各号に該当しない。
- ⑨ 二段階移住のPR活動・アンケートに協力できる。
- ⑩ 二段階移住の検討状況について、高知市に定期的に報告できる。

## 【 補助金額 】

**お試し移住費用 (※1)**  
**上限 20万円 (実費)**

一段階目となる高知市内で、1か月以上の建物賃貸借契約を締結した物件に入居する場合、「1か月分の家賃」「礼金・仲介手数料・家賃保証料等」「引越しに係る荷物運搬料(※2)」を補助します。

※1 交付決定額(上限20万円)のうち、1/2の額を賃貸借契約締結後に概算払請求することができます。

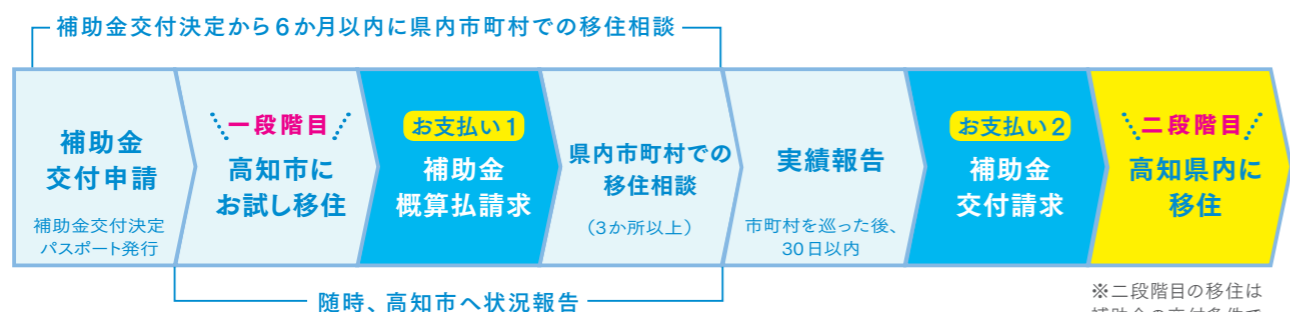
※2 引越しに係る荷物運搬料は、引越し業者に依頼したものが対象になります。

**レンタカー費用 (※3)**  
**上限 2万円 (実費×1/2)**

二段階移住の相談を行うために、高知市を除く県内市町村の移住相談窓口を巡る際に使用するレンタカー利用料を補助します。

※3 レンタカーは、道路運送法上の許可を受けたレンタカー会社のものが対象になります。

## 補助申請の流れ



### お支払い1 補助金概算払請求

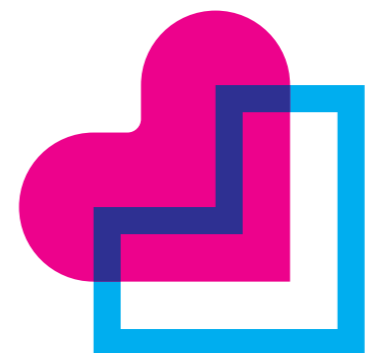
高知市から補助金交付決定を受けた後、高知市内で1か月以上の賃貸借契約を締結した物件に入居された方は、「お試し移住費用」の交付決定額の1/2(最大10万円)を概算払請求することができます。

### お支払い2 補助金交付請求

高知市を除く県内市町村の移住相談窓口を巡り、高知市が発行した「すてっぷ移住パスポート」にスタンプを3個以上受けた方は、高知市に実績報告を提出し、「お試し移住費用」及び「レンタカー費用」(レンタカー利用の場合のみ)を請求することができます。

※「お支払い1」の支払いを受けている場合は、交付決定額から概算払請求額を差し引いた額となります。

※二段階移住支援事業費補助金の受付は、予算の範囲内で先着順となります。※建物賃貸借契約書や領収書など、補助事業に係る関係書類は5年間保管してください。※補助金交付決定を受けた年度内に事業が完了していない場合は、「繰越承認申請」が必要となります。※申請にあたってご提供いただきました個人情報は、移住サポートや情報提供を実施する関係機関(高知県・県内市町村・移住関連団体)にのみ提供することとし、本人の承諾なくその他第三者には提供しません。



愛のある移住のかたち。

**こうち**  
**二段階移住**

って何?

仕事や暮らしを一変させる「移住」は、とても勇気がいる。  
豊かな自然に囲まれた暮らしにあこがれて、思い切って移住したものの、  
「想像していた暮らしとは違った」ということもしばしば。  
そこで高知が提案しているのが「二段階移住」。  
まずは、高知市に住みながら高知での暮らしに慣れ親しんでもらい、  
高知市を拠点に高知県内の市町村を巡り、自分の理想の暮らしを実現できる地域を  
じっくり探してもらおうという「オール高知」で移住をサポートする取り組みだ。

都市圏での利便性とほどよい  
田舎を兼ね備える高知市で  
高知暮らしを体感できる。

腰を据えて  
二段階目の移住地を  
探すことができる。

本移住の前に  
地域に通うことで、地域との  
関係を築くことができる。

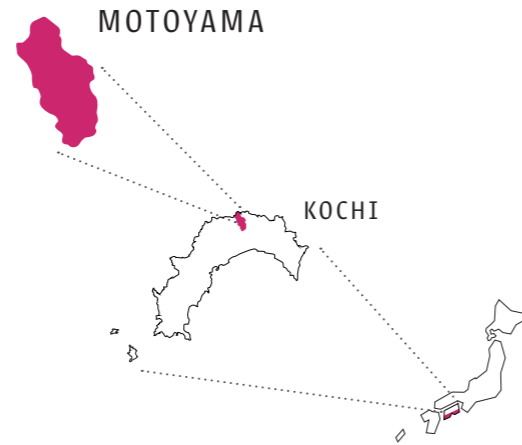
## 理想の高知暮らしへの道





# 高知県 本山町

県北部、嶺北地域の4町村の中心地。  
息をのむほど美しい里山風景が一带に広がり  
豊かな水と緑、食や文化に恵まれている。



自然の中で元気に遊ぶ5歳の息子さん。会話は土佐弁も混じり、すっかりわんぱくな土佐っ子に。

東京で映像会社を営んでいた萬羽憲史さんと、千葉の田舎で保育士をしていた妻の香苗さんが、移住のきっかけとなったのは、長男を授かったこと。香苗さんには、子育てに対する譲れない想いがあった。「東京で子育てするイメージがどうしてもわかって、生き物や土にふれて、もっと自然と関われる環境のほうが子どもにとってよいと思ったし、自分の性に合っている。主人に相談した時も、安定期のうちに移住するって心に決めていました」

最初は首を縦に振らなかった憲史さんも、最後には香苗さんの希望を受け入れた。「東京で生まれ育った僕にとって、縁もゆかりもない地方への移住はハードルが高い。でも妻の想いは理解できずも『泣くのが仕事。こうして強くなるのよ』って。家族がそばにいてくれるみたいに心強くて。まちの規模もほどよく快適でした」と香苗さん。

一方、憲史さんは、東京と高知市を行き来しながら仕事をこなす日々。そのうちに月に数日しか高知に帰れない状況が続き、「こ

のままでもいいのか」という気持ちで募っていく。「一番心配だったのは子どもとの関係。主人を空港で見送るときに息子が大泣きするんです。それを見る主人も悲しそうな顔で。いろんな家族の形があつていいけれど、私たちはもっと家族で寄りそいながら生活していきたいと思えました」と香苗さん。

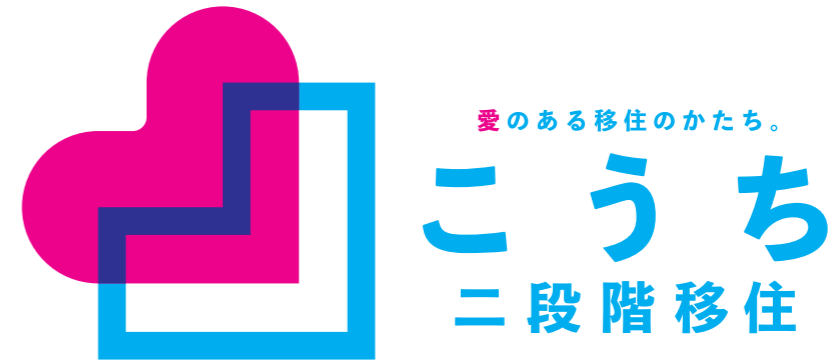
高知に帰れない状況が続き、「こ



周囲の山々と渓流の美しさに圧倒される。豊かな自然は本山町の大きな魅力。

「ああ、生活ってこういうものなんだよねって腑に落ちて。人間の営み、本質の暮らしの心地よさが日常の中にキラキラと輝いて、幸せな気持ちになります。こういう中で積みかさねる家族の生活が大事だなって」

住む場所を変えるのが目的ではなく、自分たちらしさを求めた先に、魅力あるまちとの出会いがあった。暮らしをアップデートする手段と捉えれば、「二段階移住」はより良い人生を築くための理想的な選択肢になる。「今後は地域に関わる仕事や活動もしたい」と語るふたりの表情は、幸せいっぱいだ。



ストーリー

高知県嶺北地域に位置する本山町。美しい山里を見おろす一軒家で暮らすのは、東京から移住して5年の萬羽さん一家。  
最初は高知市、そして本山町へとふたつの移住経験で得た、理想の暮らしとは。



ふたつのまちが与えてくれた、  
家族の本当の幸せ。

萬羽憲史さん・香苗さん





## 踊りでつながる よさこい移住

全国から2万人近い踊り子が集結する「よさこい祭り」は、市民と踊り子と観光客が一体となって盛りあがる高知県最大のお祭りだ。よさこいを踊るために、全国各地から高知市に移住した踊り子たちが、わかっているだけで30人以上いる。

芳村百里香さんは2012年春、憧れのよさこいチームで踊りたいという一念で京都から高知市に移住。こうした人たちの熱い想いを高知市は移住・定住施策に盛り込み「よさこい移住応援隊」をつくった。移住希望者の相談対応や情報発信が中心で、芳村さんら13人(2018年現在)が委嘱されている。芳村さんは、法律事務所働きながら、よさこい祭りの準備や移住相談に多忙な日々。「毎日がリア充」と満面の笑みで語ってくれた。

(上) 2018年夏のよさこいで華麗な踊りを披露する芳村さん。(左下) 演舞場になる商店街。(右下) 東京のイベントでよさこい移住をPRするよさこい移住応援隊。

## 中四国最大級の知の拠点 オーテピア高知図書館

新しいことにチャレンジする高知人の気質にふさわしい図書館が2018年7月に、高知市の目抜き通り沿いにオープンした。国内で初めて、県と県庁所在都市の合築で建設されたオーテピア高知図書館。中四国最大級という規模だけでなく、小さな子どもから、中高生、高齢者、ビジネスマンまで世代や職種を超えて利用してもらえるようさまざまな工夫がこらしてある。

蔵書は、書籍や雑誌だけでなく、自治体が発行する移住や観光、生活情報のパンフレットやチラシまで収集している。設計から携わってきた図書館・科学館課の小新貴士課長は「ここに来れば高知県のすべてのことがわかるよう、情報のハブを目指しています」と語った。

(上) 高知県立図書館と市民図書館が共同で運営するオーテピア。(左下) 「気軽に立ちよってもらえる図書館を目指しています」と小新課長。図書館内では会話もできる。(右下) 蔵書数は中四国最大級。

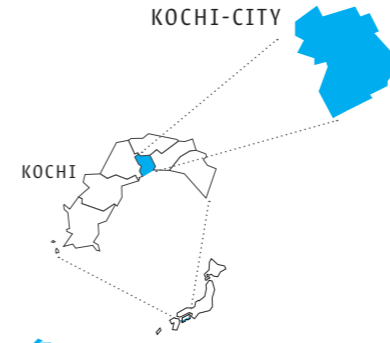


## 子どもの主体性を育む ユニークな高知の子育て

「こうちこどもファンド」と「とさっ子タウン」。将来、まちを担う子どもたちに早い段階からシチズンシップ(市民意識)を学んでもらおうと高知市ではユニークな取り組みを続けている。

こうちこどもファンドは、まちづくりのアイデアを子どもたちから募り、その活動に対して同じ世代の子どもたちが大人と一緒に審査をし、20万円以内で助成をする。子どもたちに、主体的に提案する力や実行する力を高めてもらうことが目的で、これまで53件に900万円以上助成してきた。とさっ子タウンは、夏休みに現れる架空のまち。子どもたちが、市民として、働くこと、給料を得ること、納税することなどを学ぶ。市長選などもあり、子どもたちに社会の仕組みを知ってもらうことを目的としている。

(上) こうちこどもファンドの助成を受けて商店街のシャッターの落書きを消す高校生たち。(左下) 災害時に役立つ防災食を学ぶ活動で、子どもたちは野草を調理した。(右下) とさっ子タウンの市長選挙では、本物の選挙で使われる投票箱を使用。



# 高知県 高知市

山、川、海、そして都市機能も充実した高知市。  
温暖な気候とフレンドリーな人々が移住者をやさしく迎えてくれる。  
県内各市町村へのアクセスも便利で高知の拠点に最適。

個性豊かなコンパクトシティ  
多様な暮らしを享受する



(上) 山・川・海に囲まれ、自然とまちの機能が凝縮されたコンパクトシティ。(左下) 街路市：日曜市をはじめ、曜日ごとに市内の各地で市が開かれ、多くの人で賑わう。(右下) 坂本龍馬像：維新の英雄といえ坂本龍馬。桂浜の銅像は昭和3年に建立された。

移住のスタートにふさわしい  
暮らしやすさが凝縮されたまち

土佐二十四万石の城下町として、その後は政治・経済・文化の中心として発展してきた高知市。坂本龍馬や板垣退助をはじめとするチャレンジャー精神旺盛な偉人が数多く誕生した場所でもあり、高知城や桂浜などは、観光の拠点にもなっている。また、300年以上の歴史をもつ街路市も盛んで、地元農家を中心に約400店ほどのテントがひしめく日曜市は、見る・食べる・買うと、一日中見ている楽しみが足りない。  
海へ、山へ車で約25分。都会と田舎、両方の魅力をほどよく併せもち、地下鉄はないが、路面電車やバスがあれば十分。市街地なら、自転車の移動の方が便利なほどだ。まちの中心には清流・鏡川、春野地域では「仁淀ブルー」と称される仁淀川をはじめ、多くの川が市内を流れ、浦戸湾や太平洋にそそぎこむ「水のまち」としての一面も持っている。  
教育・医療・福祉・文化・娯楽なども充実したコンパクトシティには、多くの働く場所や、起業のチャンスも。多様なライフスタイルを受け入れてくれる、移住のスタートにふさわしいまちだ。



[東京] 飛行機：羽田空港 → 高知龍馬空港 1日10便/約1時間20分  
 鉄道：JR東京駅 → 新幹線 → JR岡山駅 → JR高知駅 約5時間55分(乗換時間含まず)

[大阪] 飛行機：伊丹空港 → 高知龍馬空港 1日6便/約45分  
 鉄道：JR新大阪駅 → 新幹線 → JR岡山駅 → JR高知駅 約3時間15分(乗換時間含まず)

[名古屋] 飛行機：名古屋(小牧)空港 → 高知龍馬空港 1日2便/約1時間  
 鉄道：JR名古屋駅 → 新幹線 → JR岡山駅 → JR高知駅 約4時間10分(乗換時間含まず)

※平成30年12月より成田・関西空港からLCCの就航を予定

東西に長い高知県は、大きく6エリアに分けられる。

高知市に近くアクセスのよいエリアや、古き良き日本の原風景を残す地域など、目的別にそれぞれの地域を紹介する。



# 高知県 KOCHI

高知は地域色がとても豊か。  
 高知市のつぎはどこで暮らそう？

**5 奥四万十エリア**  
**太平洋と四万十川、高知の魅力凝縮**  
 高知県の中西部。清流・四万十川の源流、上流、中流域にあたるエリア。海・川とともに生きてきた地域の文化が今も受けつがれている。四国カルストでは、ハイキングで四季折々の風景を楽しむことができる。さらに温泉どころとしても有名で、源泉かけ流しの温泉など、その種類は豊富。

**3 嶺北エリア**  
**先輩移住者多数の移住先地**  
 四国のほぼ真ん中に位置するエリア。JR線や高速道路が整備され、山間部としては比較的交通の便もよい。農業や林業などの第一次産業が盛んなこのエリアは移住者が多く、さまざまな活動をしている。また、市町村が連携して地域づくりをしている移住先地だ。

**1 安芸・室戸エリア**  
**サーフィンをするならここ！**  
 京阪神から比較的訪れやすい高知県東部のエリア。南は太平洋、北は雄大な山々に囲まれているため、海の幸、山の幸が豊富。サーフィンスポットが点在するほか、ゆずの名産地としても有名。人口1,000人前後の小さな村も多く、日本の原風景を残している。

**6 四万十・足摺エリア**  
**四国最南端で端っこ暮らし**  
 高知県の西南部、対岸の九州・大分県にも近いエリア。ダイナミックな景観が楽しめる足摺岬、黒潮に育まれたマクロなど、豊富な自然環境が魅力。近年は「柏島」がその美しさからダイビングスポットとして注目されている。その他、自然環境を生かした“体験型観光”にも取り組む。

**4 仁淀川エリア**  
**仁淀ブルーでアウトドア**  
 高知県の中心付近に位置し、清流・仁淀川が流れるエリア。アウトドアメーカーのキャンプ場ができるなど、カヌー、ラフティングなどのアウトドアに最適だ。また古くから「土佐和紙」の生産も盛ん。和紙で栄えた地域や土佐藩家老の城下町だった地域には、古い商家が多く残る。

**2 物部川エリア**  
**子育て世代が楽しめるまち**  
 高知市に隣接する利便性の高いエリア。南国市・香南市・香美市の3市からなり、地域を流れる物部川は、川遊びや沢登りなどのアクティビティが気軽に楽しめる。地域全体で子育て世代が楽しめるまちづくりを行っており、2016年に「ウェルカムファミリーの観光地」として全国で初めて認定された。

一口に「高知」と言っても、地域によって個性はさまざま。たとえば、太平洋沿岸で海と密接につながる地域。仁淀川、四万十川などの川と寄りそう集落。森林率日本一の雄大な山と森との暮らし。働きかたも暮らしかたも多種多様。思い思いのライフスタイルを実現できるのが高知の魅力だ。さあ、理想の高知暮らしを探しにでかけよう！





れいほく田舎暮らしネットワーク  
事務局長 川村幸司さん  
1976年生まれ。立命館大学卒。2006年土佐町へUターンし「れいほく田舎暮らしネットワーク」にて移住者の受け入れサポート、田舎に住んでからの「地元の人と移住者をつなぐ」活動をしている。

### 人と人が、あたたかくつながるまち

四国の真ん中、山々と渓流が織りなす美しい大自然に囲まれた高知県、嶺北地域。ここは全国的にも人気の高い移住先進地域として注目を集め、年間40組近い移住者がやってくる。この地でいち早く移住支援活動に力を入れてきたのが「NPO法人れいほく田舎暮らしネットワーク」。その事務局長を務める川村幸司さんは、たくさんの移住者と地域をつなげ、嶺北の移住促進を支えているキーパーソンだ。

「自然と共存できる恵まれた環境はもちろん、嶺北の1番の良さは人。優しい方が多く、人との関わりにあたたかさを感じます」

自身も土佐町へのUターン移住者。深い地元愛を原動力に、移住コーディネーターの活動を通して嶺北の魅力を発信している。

「ここは高知市や高速道路へのアクセスがしやすいためか、山奥ですが人の行き来があつて閉塞感がありません。一方で、農業や食、昔ながらの文化が残り、その普遍的な価値に魅力を感じて定住される方も増えています。地域と移住者が歩み寄り、お互いを受け入れ、協力しあえる雰囲気があります」と川村さん。

移住相談や不動産情報の提供、



嶺北地域は美しい森林と渓流、里山の景観に魅了されてやってくる人が多い。山地気候を生かした農業も盛んなまち。

移住後のケアやコミュニティづくりに至るまで、多岐に渡るサポートを行う川村さん。移住希望者にとって「れいほく田舎暮らしネットワーク」の存在は大きい。「移住者にどう暮らしたいかを細かく聞き、実際に来て体験してもらったうえで、適したエリアを案内します」

嶺北地域は土佐町・本山町・大豊町・大川村の4町村で構成され、それぞれ強みが異なる。農業をするなら大豊町、教育優先なら土佐町と、求める暮らしに合わせて場所を選択しやすい。川村さんは、移住者と移住地が合わないと思えば別の地域を紹介することも。「田舎と言っても、人によって捉え方が違います。話を聞く中で、この方言う

田舎って高知市の規模なんだと気づくことも。ただ移住してほしいからと一辺倒に地元を勧めたりはしません。本当に合う場所で、満足して暮らせるのが最優先ですから」

希望を抱いて移住したものの、思い描いた暮らしとのギャップや、都会と田舎の感覚の違いに戸惑うという声も少なからずある、と川村さん。移住先にマイナズを感じないためには何が必要なのだろう。

「どの地域にも言えますが、人とのつながりは生活において重要なポイントです。たとえば、溝掃除や草むしり、祭事といった地域活動や近所づきあいなど、田舎であるほど人間関係は親密になります。持ちつ持たれつ精神が息づく田舎の良さでもありますが、こうした土地への理解を深めつつ、自分なりの距離感のラインを持つこと。まずはまちの中心部の生活からはじめてみるのも1つの選択肢ですし、短期のお試し移住などで生活体験するのもいいと思います」

あこがれの古民家暮らしも、家の管理には労力がともなうもの。「豊かに暮らすための取捨選択をして、トータルでプラスになれば、幸せな移住につながる」と川村さんはいふ。「嶺北に来た人たちが幸せに生活できれば、地域はもっと面白くなる。その相乗効果が理想的。それを支えていくのが自分の役割です」

### NPO法人 れいほく田舎暮らしネットワーク

2007年に設立し、嶺北地域の移住者の支援・サポートを行うNPO法人。宿泊施設を完備した農村交流施設「おこぜハウス」を拠点とし、土佐町、本山町、大豊町、大川村と連携し、移住・定住の相談や体験ツアー、空き家の案内、地域に住む先輩移住者の紹介など、移住に向けた準備をサポートしている。その他、移住後も地域間とのフォローや交流会といったコミュニティの場を設けるなど、幅広い取り組みを実践。移り住む人と地域に寄りそう、頼もしい存在だ。

こうしたサポートの他に、独立開業を目指す移住者を応援し、低コストで店舗運営のチャンスを提供する「チャレンジショップICO」を展開。出店者は土佐町の中心部にある複合施設の店舗を利用し、1年間のお試し営業ができる。

高知県土佐郡土佐町田井1667 ☎ 0887-72-9303  
http://reihoku.in/



(上) スタッフの佐藤さんも川村さんにお世話になった移住者の1人。(左下) この日は外国人の相談者が来訪。(右下) 佐藤さんのご主人は本山町の産直市場に店舗を構えるパン職人。





## 海に、歴史に、ゆず、個性豊かな9市町村

京阪神から比較的訪れやすい高知県東部に位置し、南は暖かな太平洋、北は雄大な山々に囲まれているため、海の幸、山の幸が豊富。もちろん果樹・野菜などの農業も盛んだ。都心部からここへ通ううちに地域の魅力に惹かれ移住を決める人も多い。

そして個性豊かな市町村があるのもこの地域の特徴だ。都会的な働きかたをしながら田舎暮らしも満喫できる安芸市。ゆずのブランド化で全国的に有名な馬路村。更に日本有数のサーフィンのポイントがある東洋町に、レトロな街並みが魅力の奈半利町など、理想のライフスタイルに応じた選択肢が多々あるのも嬉しいところ。それぞれのまちを巡って、そのよさを確認してみよう。

人口1000人前後の小さな村もあり、都市と比べて便利とは言えないが、小さな町村同士で協力しあって自治を成立させている。これらの町村間は距離が近く、生活圏内をお互いに共有しているので、必要な施設が自分のまちになくても、隣のまちに寄ればよいので安心だ。自分のライフスタイルを追求し、地域の多様性を楽しむことができれば、ここでの暮らしはとて豊かになるはずだ。

**1 東洋町** 高知市から109.5km 車：約2時間25分

**土佐最東端・全国屈指のサーフィンポイント**

高知県の最東端で徳島県と接し、京阪神との玄関口にもなっているのが東洋町。全国屈指のサーフポイントとして知られ、過去には世界選手権も開催された「生見サーフィンビーチ」があり、県外からも多くのサーファーが訪れる。ポンカンの生産量は県内1位、黒潮に育まれた海の幸にも恵まれている。

[問合せ先] 東洋町総務課 企画調整室  
 高知県安芸郡東洋町大字生見758-3  
 sanken@town.toyo.kochi.jp  
 0887-29-3111

全国屈指のサーフポイント「生見サーフィンビーチ」は、多くのサーファーで賑わう。

**2 室戸市** 高知市から76.7km 車：約1時間50分

**唯一無二。ここにしかないモノがある**

高知県南東部に位置し、日本八景にも数えられる「室戸岬」を有す。世界的に特異な地形と、その自然とともに暮らす人々・伝統・文化は、2011年「ユネスコ世界ジオパーク」にも認定される。気候も温暖で、農林水産業など一次産業も魅力。

[問合せ先] 室戸市企画財政課 移住促進室  
 高知県室戸市浮津25-1  
 sumuroto@city.muroto.lg.jp  
 0887-22-5167

室戸岬にある「台地が誕生した証」

**3 奈半利町** 高知市から53.2km 車：約1時間25分 鉄道：約1時間30分

**自然と歴史が美しく融合する**

ハイキングの街道として人気の野根山を北東にのぞみ、起伏とんだランドスケープを特徴とする奈半利町。海・山・川と3拍子そろった豊かさがあり「琵琶ヶ滝」は絵画のように美しいとも評される。さらにまちのあちこちに旧跡や寺院、由緒ある民家が建ちならび、自然と歴史の調和を楽しめるまちだ。

[問合せ先] 奈半利町地域振興課  
 高知県安芸郡奈半利町乙1659-1  
 chiiki\_shinkou@town.nahari.lg.jp  
 0887-38-8182

特産品のイチジクを使った「奈半利のおかっていちじくジャム」

**4 田野町** 高知市から51.9km 車：1時間20分 鉄道：約1時間30分

**四国最小のコンパクトタウン**

総面積はわずか6.5平方キロメートルと、四国で一番面積の小さな田野町。小さなまちながらも救急病院や学校、図書館、スーパーなど生活に必要な施設が揃っている。土佐くろしお鉄道・田野駅に併設の「道の駅 田野駅屋」は、田舎寿司など地元のおいしいものが満載で、年間約25万人が訪れる。

[問合せ先] 田野町まちづくり推進課  
 高知県安芸郡田野町1828-5  
 machidukuri@town.kochi-tano.lg.jp  
 0887-38-2813

2017年に開催された参加型交流イベント「まちなかおぼけストリート」

**5 安田町** 高知市から49.2km 車：約1時間20分 鉄道：約1時間25分

**子育て支援充実の「食」のまち**

安田川の流域に広がる安田町。下流の平野部ではナス、ミョウガが、上流の中山間部ではゆずや自然薯の栽培が盛んだ。また、希少な和牛「土佐あかうし」の発祥地でもあり、安田町は食材の宝庫。子育て支援も充実しており、「赤ちゃん誕生祝金」、「保育料無料」と行政サービスが充実しているのも特筆すべき点。

[問合せ先] 安田町地域創生課  
 高知県安芸郡安田町大字安田1850番地  
 sousei@town.kochi-yasuda.lg.jp  
 0887-38-6713

高知県内でのみ飼育されている希少な和牛「土佐あかうし」

**6 北川村** 高知市から57.3km 車：約1時間25分

**恵み豊かなゆずの郷**

古くから日本有数のゆずの産地として知られる北川村。人口は1300人ほどで、村の子どもは各学年で約10名という親密さ。春は「モネの庭」で花を愛で、夏はホテル狩りや川遊び、秋はゆずの香りをたしなみ、冬は満点の星空が広がる。四国有数の泉質を誇る「北川村温泉」もあり、四季折々の楽しみがあるまちだ。

[問合せ先] 北川村産業課  
 高知県安芸郡北川村大字野友甲1530  
 sangyo@vill.kitagawa.lg.jp  
 0887-32-1221

北川村のゆず栽培は江戸時代にまでさかのぼる。

**7 馬路村** 高知市から67.9km 車：約1時間45分

**ゆず香る、オンリーワンの田舎**

人口約820人、「ごっくん馬路村」で有名な馬路村。くねくね道をあがっていった山あいの村には、美しい自然が昔と姿変わらず残っている。近年ではゆず製品にくわえて、特産物を活かした木製バッグ「monacca」を開発。この地域ならではの「オンリーワン田舎づくり」に取り組んでいる。

[問合せ先] 馬路村地方創生課  
 高知県安芸郡馬路村大字馬路443  
 sousei@vill.umaji.lg.jp  
 0887-44-2277

「日本の101村展」で最優秀賞に輝いたポン酢しょう油「ゆずの村」

**8 安芸市** 高知市から38.1km 車：約1時間 鉄道：約1時間

**仕事も暮らしも充実するコンパクトシティ**

雄大な自然と、スーパーや総合病院などの生活に必要な施設がすべて徒歩圏内にあるコンパクトシティの安芸市。高知市までは自動車や列車で約1時間。県庁所在地の経済圏にあり、「住まいは田舎で、仕事は都会で」を望む人にぴったりだ。特産のちりめんじゃこなど、地域ならではのおいしさを満喫できる。

[問合せ先] 安芸市企画調整課 まちづくり係  
 高知県安芸市矢ノ丸1-4-40  
 machizukuri@city.aki.lg.jp  
 0887-35-1012

安芸の特産・ちりめんじゃこを使用した「釜あげちりめん丼」

**9 芸西村** 高知市から27.9km 車：約45分 鉄道：約1時間

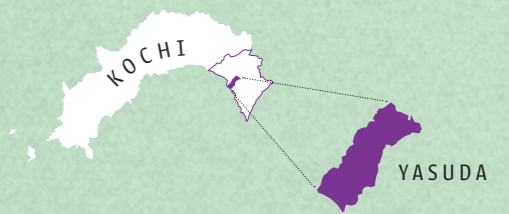
**県内屈指の園芸農村**

海沿いの温暖な気候に恵まれた芸西村は、ビニールハウスによる施設園芸が主力産業。負荷の少ない「環境保全型農業」に取り組み、安全で安心な農業をすることができる。またこの農業で特徴的なのは、商用トルコ桔梗などを育てる「花卉園芸」も盛んなこと。就農を目指す人におすすめのまちだ。

[問合せ先] 芸西村産業振興課  
 高知県安芸郡芸西村和食甲1262  
 sangyo@vill.geisei.lg.jp  
 0887-33-2113

毎年10月に開催される「琴ヶ浜竹灯りの宵」





(上) ボディーボードを楽しむ吉原さん。(左下) 高知の海岸はサーファーたちの心を惹きつけてやまない。大阪からの移住者が多く、中には10年以上定住している人も。(右下) 吉原さんは、ほぼ毎日波乗りでかける。

### 地域に足繁く通っていたから移住後もすんなり溶けこめる

日本有数のサーフポイントが存在する高知県で、様々な海岸を訪れた吉原さん。その中でも居心地のよい場所が今暮らす安田町だ。高知の海は「人間関係の良さ」が1番の魅力だという。

この海岸には、本当に波乗りが好きな人が集まる。吉原さんは、何度も通ううちにサーファーたちとよい関係性を築いていった。彼らは天気図の読み方や、いい波の条件を教えてくれるのだ。そして「あの波はよかったよなあ」と熱く語り合う。「自分1人では無理な波でも、ここの人たちと一緒に乗れるかも」。好きなものを介して誰かとつながれる楽しさは何ものにも代えがたい。そう思える仲間が見つかって、さらに波乗りが楽しくなった。

## 移住というより「お引越し」。波乗りがしたくて高知へ



### 移住者インタビュー 1 よしわら わかな 吉原 和香奈さん

「運動音痴で、大学時代はオーケストラ部に所属。海はベタベタするし、苦手だった」はずなのに…。波乗りに魅せられて、安田町に移住したのが吉原和香奈さん。

もともと吉原さんは茨城県出身。大学進学を機に徳島を訪れ、卒業後もその地で看護師になった。それから13年、住みなれた徳島を離れるきっかけになったのは、同僚からの「波乗りに行こう」という誘いだった。

「同僚とその先輩に誘われて、はじめて高知県の生見海岸を訪れました。最初は波打ち際に基礎練習からはじめるのですが、先輩はいきなり波に乗せてくれたんです。もう、楽しいしかないですね。何度も『もう一回！』ってお願いしました」

初波乗りで、すてきな体験に恵まれた吉原さん。それから1人で高知の海岸に通うように。はじめは1か月に数回、気づけば週に3〜4回は高知を訪れるようになっていった。そうなるや、連日、往復5時間の運転は少々厳しい。そして「海の近くに住みたい」という憧れを叶えるため、高知への移住を決断。吉原さんは移住によって「夢が叶った」と感じている。

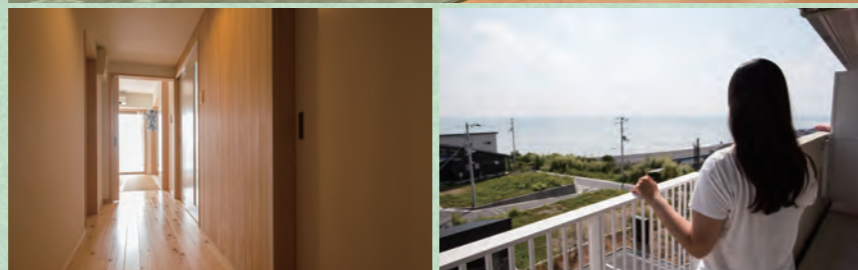
### 仕事も暮らしも 波乗りをするための手段

吉原さんは高知へ移住するために仕事を辞めたのち、安芸・室戸地域のお試し住宅4か所を1か月ずつ体験した。

並行して高知で新しい仕事を探し、看護師の採用面接では波乗りのために移住するので「夜勤を希望」そして「日勤は朝5時から働くので14時に退社させてほしい」と伝えた。ライフスタイルに合わせた働きかたを申し出たところOKがもらえ、仕事の後に波乗りを楽しんでいる。

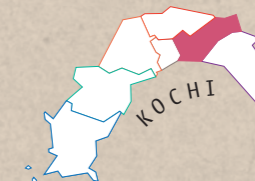
家は安田町の高台にできた新しい町営住宅。家からは海が望め、「海の見えるところで暮らす」という夢も叶った。

波乗りを最優先に、就職も住まいも決めた吉原さん。自宅からの眺めが大のお気に入りだ。



(上) 町営住宅では、都会的なさっぱりとした人間関係のなかで暮らすことができる。(左下) 築2年ほどの町営住宅は清潔で快適だ。(右下) ベランダからはすきなときにすきなだけ、オーシャンビューが楽しめる。





area of MONOBEGAWA



ウェルカムファミリー。  
子育て世代が楽しめる物部川エリア

高知県の東側に位置し、高知市にも近い物部川地域。香南市・香南市・南国市の3市からなり、四万十川や仁淀川にらぶ一級河川の1つである物部川が流れる。物部川は山間部から渓谷を経て、太平洋に注ぐまでの起伏にとんだ景観が美しく、人々の心を惹きつけてやまない。川遊びや沢登り、釣りなどのアクティビティが気軽にでき、家族の憩いの場にもなっている。

また地域全体で子育て世代が楽しめるまちづくりを行っているのが特徴的。2016年に「ウェルカムファミリーの観光地」として、全国で初めて認定。「龍河洞」や「べふ峡」などの自然スポットに味覚狩りの楽しめる「西島園芸団地」や動物とふれあえる「高知県立のいち動物公園」など、注目のスポットが目白押し。「やなせたかし記念館・アンパンマンミュージアム」も有名だ。まことに子育て支援もあるので、自分たちに合うまちをチェックしよう。

利便性と適度に自然に囲まれた環境が共存するまちは子どもたちに多様な経験をもたらすだろう。

1 こうなんし 香南市

高知市から16.8km 車：約35分 鉄道：約30分

「高知のへそ」は元気なちょいなか

高知県のほぼ中心に位置する香南市。生産量日本一のニラに加え、みかんの生産量が高知県ナンバーワンと農業が盛んな地域だ。子育て支援にも積極的で、まちぐるみで子育てに取り組んでいる。「子育て世代包括支援センター」では妊娠期から子育て期にわたってトータルでサポートが受けられ、公立の保育所・幼稚園も多い。また、子育て情報サイト「香南キッズ」には子育て世帯に便利な情報がまとめられていて、とてもわかりやすい。市内にある「高知県立のいち動物公園」では、日本で7園しか見られないという「ハンピロ

コウ」に会える。楽しく学べる科学館や、動物とふれあえる子ども動物園など、家族でぜひ訪れたい施設となっている。なお、こちらの施設は、18歳未満の子どもの入園料が無料。広域交通網が整備され、高知龍馬空港からも近い。便利だけどころと田舎の香南市。地域が元気で体験施設やイベントも多く、家族みんな、四季折々楽しみながら暮らせるまちだ。

(上) 全国でも珍しい、ハンピロコウに会える「高知県立のいち動物公園」。(下) 葉の花50万本や桜、ハナモモが700本以上咲き誇る「西川花祭り」の景色は圧巻。



【問合せ先】香南市地域支援課 高知県香南市野町西野2706  
✉ chiiki@city.kochi-konan.lg.jp ☎ 0887-57-8503

2 かみし 香美市

高知市から18.3km 車：約35分 鉄道：約30分

大自然の中、安心して子どもを育てられるまち

3つのまちが合併して生まれた香美市。「町暮らし」の土佐山田町、「里暮らし」の香北町、そして「山暮らし」の物部町と、各まちには特徴がある。ほっこり田舎ライフに憧れて移住する人が多いのは香北町と物部町。一級河川の物部川や美しい山々がすぐそばにある環境でのびのび子育てするのは、やはり魅力的だ。

期待できる。市内には特急が止まるJRの土佐山田駅があり、高知市からのアクセスも◎。さらに空港や高速道路のインターも近いので、帰省や旅行に便利。暮らしと遊びが両立しやすい土地柄だ。

子育て環境の整備にも力を入れており、子育てを助けてほしい人と預かってくれる人をつなぐ「ファミサポ」や、多目的に交流できる「集落活動センター美良布」をオープンさせるなど、今後も子育てサポートの充実が

(上) 高知県を代表する伝統工芸の「土佐打刃物」は形状を自在に作りあげる自由鍛造が特徴。香美市はその名産地として有名だ。(下) 毎年1万人以上の老若男女が集う「奥物部湖湖水祭」はその踊りのユニークさから新しい盆踊りとも評される。



【問合せ先】香美市定住推進課 高知県香美市土佐山田町宝町1丁目2番1号  
✉ matidukuri@city.kami.lg.jp ☎ 0887-53-1061

3 なんこくし 南国市

高知市から12.1km 車：約25分 鉄道：約15分

田園都市×交通の要

高知県の中東部に位置し、高知市に隣接する南国市は、北部を山、南部を海に囲まれたまち。一方では大型スーパーや、ファミリーレストラン、小児科が充実した病院など、家族で移住するなら「あると嬉しい」施設が充実している。そして、高知大学医学部をはじめ、国立高知高専が所在する学園都市であり、学びに富んだまちである。自然を有するのどかな暮らしやすさと、教育機関が揃った文化的側面を併せ持つのが南国市の魅力だ。

高知龍馬空港を有する。JRに加えて路面電車の「とさでん」も通っているため、「車の運転に自信がない」という人でも快適に暮らせるだろう。

南国市は物部川エリアの交通拠点として栄えており、高知県の玄関口として、発展が期待されているまちである。

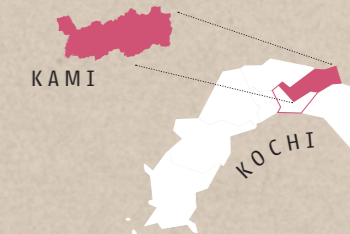
また利便性も高く、高速道路はもちろん、市内には

(上) 行基によって開かれ、四国八十八ヶ所霊場のひとつでもある国分寺。1200年余りの歴史があり、木造薬師如来立像など国の重要文化財も有する。(下) 2500mの滑走路を有する高知龍馬空港は、高知の空の玄関口。



【問合せ先】南国市企画課 コミュニティ推進係 高知県南国市大そね甲2301  
✉ n-community@city.nankoku.lg.jp ☎ 088-880-6553





(上)一緒に木製の貯金箱をつくる佳太さんと虎之介くん。(左下)すべり台の下に2人で隠れる虎之介くんと仁ノ介くんは、とっても仲よし。(右下)香美市の香北町と物部町には、緑あふれる自然豊かな環境が広がる。

## 自然があるからこそ 育まれるものがある

香美市に移住してからは、子どもと一緒に裏山を探検し、近くの川で沢登りをするという佳太さん。遊びにおいて、子どもたちは良き相棒だ。

住まいは県営住宅で、同世代の家族が多く入居する。友達が同じ県営住宅にいて、すぐ近くに山と川があるとすれば…これはもう、遊ぶしかない。同い年の子ども、年上の子ども、一緒になって出かけていく。「ガキ大将的な子どもがいて、ピクピクしながらも息子がその輪になじんでいく。こういうのは大事だよなあって」。幼い頃の自分に重ねながら、佳太さんは微笑んだ。

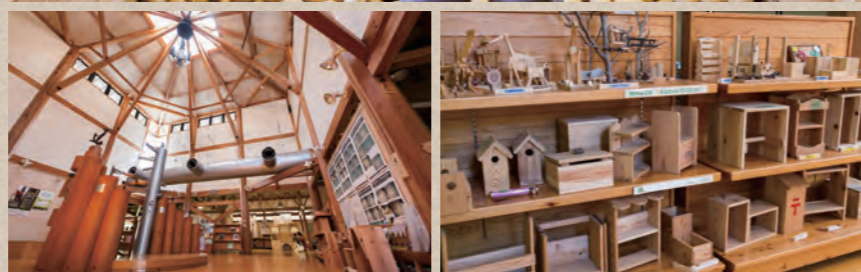
自然とともにある遊びは、人や生きものとの関わりをもたらす。きっと、その感動や楽しさは、この環境でしか得られない。子どもたちはこれからもずっと、のびやかに育っていかろう。

## すきなことなら まっすぐに頑張れる

高知県立森林研修センター情報交流館の館長として働く佳太さん。森林環境教育や、ボランティアリーダーの養成講座、各活動に適した人材をアテンドするなど、その仕事は多岐に渡る。

もともと自然で遊ぶことは得意でも、森林に関する知識はまったくなかった。中堅世代になると何事もできてあたり前と思われ、わからないことを質問しづらくなるが、ここで教えてくれるのは地元のおじいちゃん、おばあちゃんたち。「30代の僕でも、子どもぐらゐの感じで扱われるんです(笑)」。知らないことを、素直に教えてもらえる環境が、とてもありがたかった。

動機はじめてもう7年になるが、森の学びにあふれた毎日を、佳太さんは心から楽しんでいる。



(上)交流館内には木製のおもちゃがたくさん。(左下)天井が高く明るく、心地のよい交流館には、平日でも多くの親子が訪れる。(右下)子どもたちのつくった作品が、ところ狭しと展示されていた。

## 子どもと一緒に 自然のそばで暮らしたい



### 移住者インタビュー 2

はまぐち けいた  
濱口 佳太さん

(妻：恭子さん お子さん：虎之介くん、仁ノ介くん)

物部川を中心に豊かな自然が広がる香美市。近年、子育て世代の移住先として人気で、濱口佳太さん一家も7年前に東京から移住した。佳太さんは高知生まれ、岡山育ち。高校を卒業後、上京し専門学校へ。その後、カメラ店に就職し、長崎県出身の妻・恭子さんと出会い結婚。出産後、香美市へ移住した。

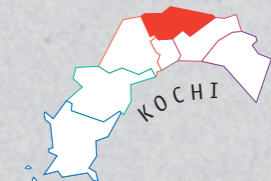
子育てを機に移住する人は多いが、佳太さんの場合「そもそも僕は自身が自然の近くで暮らしたいと思っていました」

ともに地方出身の濱口さんご夫婦。特に佳太さんは、幼い頃の原体験が忘れられないという。「川や森で、日が暮れるまで遊びました。東京で暮らした14年間で自然への憧れが募っていったと思います」

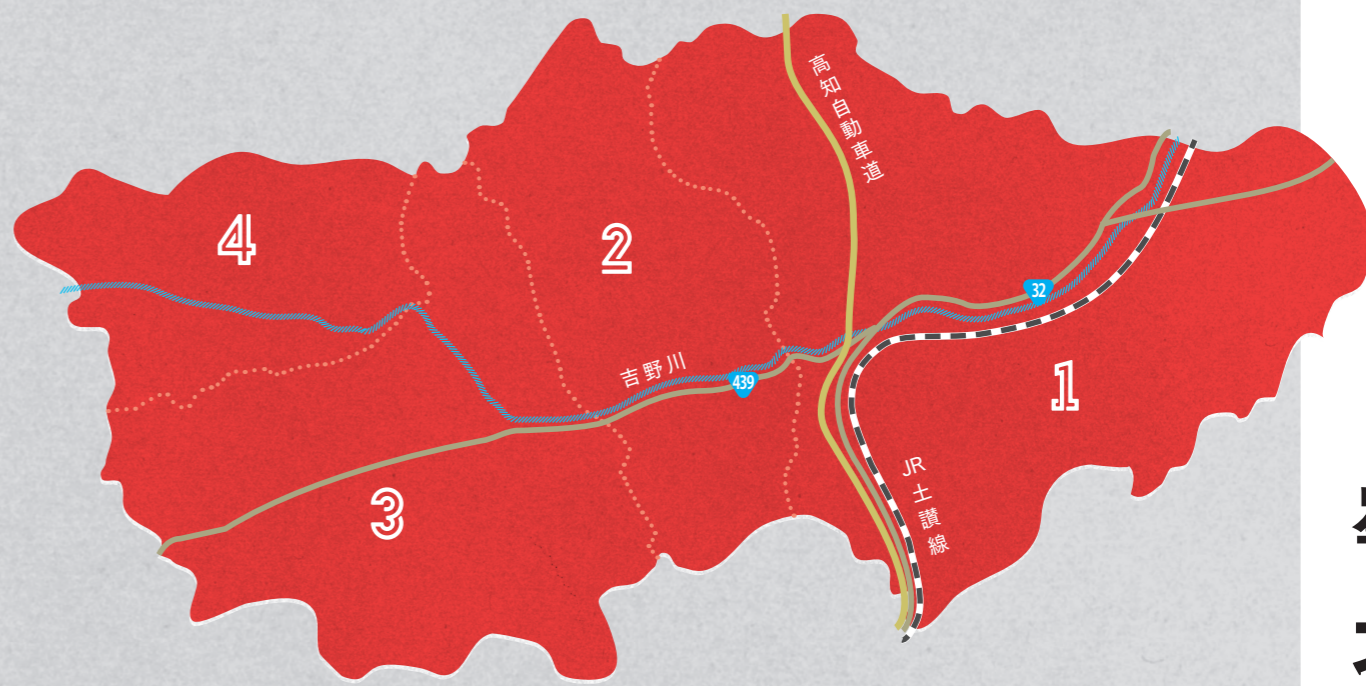
移住したばかりの頃は、香美市在住の両親宅に身を寄せた。拠点があったので、仕事も家も余裕をもって探せたという。こうして、ずっとやりたかった自然に関わる仕事と、里山や川がすぐそばにある住環境を手に入れた。

恭子さんは「やりたいことのビジョンがあれば、仕事はおのずとついてきます。家族で協力し、『覚悟を決めて、焦らず急かさず、ゆったり』が、納得感のある移住につながります」と教えてくれた。





area of REIHOKU



### 雪も楽しめる四季折々の美しさ 先輩移住者もたくさん

四国のほぼ真ん中に位置する嶺北地域。JR線や高速道路も整備されている山間部の中では交通の便がよいエリアだ。農業や林業などの第一次産業が盛んで、美しい棚田からとれる米は特においしい。全体的に夏は涼しく、冬は雪が降り、四季を身近に感じられる。

この地域いちばんの特徴は、移住者たちの活躍だ。老舗の八百屋を継ぎつくり、バーサップの専門店を営む人、嶺北の素材を生かした洋菓子づくりを行う人など、素敵なチャレンジがあふれている。一方で、地元の人たちも「嶺北地域アクションプラン」に沿って嶺北地域の4町村が継続的に協力し合い、まちをさらに魅力的にしている。たとえば、農畜産の分野では、新規就農のための土台づくりや首都圏での拡販・増産に取り組む。特産品の分野では大手企業との業務提携をむすぶなど、他分野で活躍できる場を広げている。

また地元生まれの人と移住者がお互いにより影響を与えあい、よりよいまちにしようとする進んでいる。こんな可能性に満ちた地域はとても刺激的。地域で「挑戦したい」と思うなら、嶺北地域かもしれない。

## 1 おおとよちょう 大豊町

高知市から34.3km 車：約35分 鉄道：約40分

### 一級河川の吉野川が流れる山岳地帯

四国の中央部を東西に貫く「四国山地」上に位置し、標高200m～1400mの山岳地帯である大豊町。平坦な土地はほとんどなく、耕地はまちの総面積の内、わずか1.1パーセントだ。北部は愛媛県と徳島県に接しており、一級河川の吉野川がまちのほぼ真ん中を流れている。年平均気温は14度で、夏は比較的涼しく、冬には南国の高知としてはめずらしい雪が降る寒暖差

が大きい気候だ。年間を通して雨が多いことも覚えておきたい。

大切に受けつがれてきた地域の習慣やしきたりもあるため、地域の文化を大切にしながら暮らせる人におすすめのまちだ。

(上) 日本でも有数の激流ポイントがある吉野川でラフティング  
(下) 昔から大豊町に伝わる、日本唯一の「基石茶」の茶畑



[問合せ] 大豊町プロジェクト推進室 ☎高知県長岡郡大豊町高須231 ✉genki@town.otoyo.lg.jp ☎0887-72-0450

## 2 もとやまちょう 本山町

高知市から43.1km 車：約50分 鉄道/バス乗り継ぎ：約1時間

### 四季の移ろいが美しい

本山町の四季は、春は桜やシャクナゲ、夏は清流でのアウトドアスポーツや吉野川でのカヌー体験、秋は黄金色に色づく棚田や紅葉、冬は木々にかかる雪の静寂など、自然の移ろいが感じられる。

まちの北部には、その昔、土佐藩の財政を救ったことでも有名なヒノキの生産地である白髪山が広がる。また、奥工石山では世界的にめずらしい「紅簾石」が

見られ、高知県天然記念物に指定されるなどして、注目が高まっている。

自然や美しいランドスケープが大好きな人に、ぜひとも訪れてほしいまちだ。

(上) 本山町出身の作家、大原富枝の世界を展示した文学館  
(下) 毎年8月の第1日曜日に開催される「吉野川いかだ祭り」



[問合せ] 本山町まちづくり推進課交流推進班 ☎高知県長岡郡本山町本山504 ✉koryu@town.motoyama.lg.jp ☎0887-76-3916

## 3 とさちょう 土佐町

高知市から49.8km 車：約1時間 鉄道/バス乗り継ぎ：約1時間30分

### 先輩移住者が大活躍

「住民ひとりひとりが主役のまち」をめざす土佐町。特に移住者による活躍がめざましく、地元住民とともに地域づくりに励んでいる。

なかでも先輩移住者が運営する「れいほく田舎暮らしネットワーク」のサポートは手厚く、土佐町へ移住を検討している人の心強い味方だ。

また、移住者にとって魅力的なのが、土佐町の棚

田。山なみに幾重も連なる棚田のさまは息をのむほど美しい。また山間部特有の寒暖差のおかげで、甘みあふれる米がつくられている。日常の何気ないひとときで、吉野川の支流の青さに見惚れながら暮らすのも、きっといい。

斜面を埋めつくす棚田と山深い土佐町だからこの地形が繰り返す、すばらしい景観をぜひ訪れて確かめてほしい。



[問合せ] 土佐町産業振興課 ☎高知県土佐郡土佐町土居194 ✉tosat-40@town.tosa.lg.jp ☎0887-82-2450

## 4 おおかわむら 大川村

高知市から64.3km 車：約1時間25分

### U・Iターンで注目される、日本最少人口のまち

高知県の北端、吉野川の源流と四国山脈の懐深くに位置するのが大川村。人口は約400人で日本最少(離島を除く)の村だ。近年では20代～30代のU・Iターン者も多く、村はにわかに活気づいている。地域おこしに励む人が多いのも特色だ。

基幹産業は林業や畜産業で、最近では高知県の新ブランドの地鶏である「土佐はちきん地鶏」の生産に力

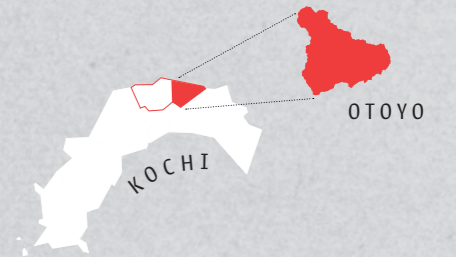
を注いでおり、生産の職に就いている移住者も多い。そして子育て支援も県内有数の充実っぷり。保育料をはじめ、中学卒業までの医療費、保育園・小中学校の給食費、これらすべてが無料なのだ。ひとりひとりが大切にされる、そんな環境で暮らしてみよう。

(上) 巨大なブナ原生林や希少な高山植物を有する「大座礼山」  
(下) 生産量が少なく、村外ではなかなか味わえない「大川黒牛」



[問合せ] 大川村むらづくり推進課 ☎高知県土佐郡大川村小松27-1 ✉muradukuri@vill.okawa.lg.jp ☎0887-84-2211





(上) 本格的な収穫時期を迎える夏は、栽培管理や収穫、出荷作業と1年で最も忙しい。(下) 収穫したトマトは一定量ずつ袋詰めにするか、バラのまま量り売りで販売。全国的にも有名な高知市の日曜市にも出店している。

### 子どもに食べさせたいくなる 安全でおいしい トマトづくり

案内してくれたビニールハウスに入ると、赤く艶やかなトマトが鈴なりに育ち、収穫のときを待っていた。日照時間が長く温暖な高知は、全国屈指のフルーツトマトの産地として知られている。「トマトは夏の厳しい暑さに弱い作物なので、平地より比較的涼しく寒暖差のある山間部は、良質なトマトを育てるのに適しています」と勇太さん。

できるだけ有機的な農法にこだわり、目指すのは子どもが安心して食べられるトマトをつくること。そのモチベーションとなるのは、支えてくれる地域の先輩農家と、買ってくれるお客さんの存在だ。「街路市などでの手売りをメインに販売しています。どんな意見でもお客さんの反応が直にわかるというのは励みになります。おいしいといってもらえるのがなによりうれしいです」

### 農業とともにある暮らしで 土地の魅力を味わい尽くす



### 小さな集落の中に見つけた 人とのあたたかいつながり

空き家が多く残る、高齢者が中心の小さな山間集落。若い夫婦の移住は、地域あげての歓迎ムードに。

「移住後すぐ、集落の方々から私たちの結婚パーティーを開いてくださったんです。場所は地域にある小さな公民館。高砂席には「結婚を祝う会」と書かれた紅白幕がかかり、集落の人たちが用意した料理を片手に、みんなが笑顔で弾ませながら祝福の言葉を交わし合う。「迎え入れてくれたんだと感激しました」と笑顔で振り返る恵莉さん。手作り感あふれるアットホームな祝宴は、地域の人にとっても特別な思い出となったに違いない。田畑さん一家の存在は、地域の活力を呼び起こす新しい風になっている。

「僕らの後にも若い世代が移住してきました。これからも地域の人と関わり、この土地の魅力を外にも伝えていきたいです」



(上) 里山の風景。この景色を見ながら散歩するのが日課だ。(左下) 集落の人が開いてくれた「結婚を祝う会」の写真。集落での結婚式は約50年ぶりだった。(右下) 田畑さんの自宅。築100年近い古民家を借りて住んでいる。

#### 移住者インタビュー 3

たばた ゆうた  
**田畑 勇太さん**  
(妻：恵莉さん お子さん：朔くん)

四国山地の懐に抱かれた大豊町。細い山道を進むと突然視界が開け、雄大な棚田が現れる。大豊町の中でも特に標高の高い集落に移住した田畑勇太さんは愛知県出身。この「天空の里山」の美しい風景に心奪われた1人だ。

高知大学で地域経済を学び、ゼミの一環でこの地を訪れるたびに、すっかりこの土地の魅力にはまった。卒業後は土佐町で有機農法を学び、大学時代に知りあった恵莉さんとの結婚と同時に24歳で移住。糖度の高いブランドトマトの栽培に取り組んでいる。「この土地の良さを味わうなら、やっぱり農業で生きるのが1番かなと。学生時代からお世話になっている農家の方が、ビニールハウスや住居をサポートしてくれたのもありがたかったです」

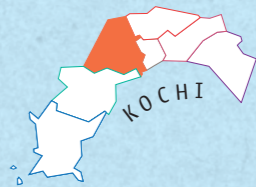
子育て中の恵莉さんは、人のあたたかさを日々実感している。「周りの人たちがみんな、孫やひ孫のようにかわいがってくれてうれしいです」

生業としての農業に、勇太さんは新たな価値を感じている。「作物を作ることで80代の農家さんとも話題が合う。育て方を聞くと喜んで教えてくれる。農業は1つのコミュニケーションツールでもあるんです」

農業という、世代を超えた共通体験が、地域や人との関わりをより深めてくれているのだ。



# 仁淀川エリア



Area of NIYODOGAWA



## 仁淀ブルーとともに暮らす日々

高知県の中心付近に位置する仁淀川地域。1市4町1村の6市町村からなり、その中心を仁淀川が流れる。

一級河川の清流・仁淀川は、テレビ番組で「仁淀ブルー」として全国で紹介され、それ以降、各種メディアで話題となっていた。その澄みきった青さは8月半ばから1月半ばの間が一番楽しめる。また、仁淀川の河口付近は世界的にも有数の波が立つことで知られており、多くのサーファーから人気を集めている。カーやラフティング、釣りなどのアウトドアも気軽に楽しめるので友達や家族と訪れるのに最適だ。

産業は、自然の恵みを活用した農業に加え、古くから「土佐和紙」の生産が盛んだ。福井県の越前、岐阜県的美濃とならんで仁淀川地域は、和紙の三大産地でもある。紙の博物館もあるので、その歴史を通して地域を知るのもおもしろい。

和紙で繁盛した地域や、土佐藩家老の城下町として栄えた地域では古き良き商家が多く残り、そのまち並みを見てまわり文化を感じることもできる。すばらしい自然と風情のあるまち並みが共存するのが仁淀川地域だ。

### 1 いの町

高知市から10.6km  
車：約25分 鉄道：約20分

#### 「土佐和紙」発祥の、風光明媚なまち

高知市と愛媛県の西条市に隣接する、いの町。「土佐和紙」発祥の地として発展してきたまちで、その中心市街地には歴史の感じられる商家が数多くみられる。また、美しい清流の仁淀川と吉野川が流れ、さらには国定公園でもある石鎚山系がある。ライフスタイルにあわせて、市街地では便利な暮らしを、中山間地では自然に囲まれた静かな暮らしを営める。



教育実践研究家の菊池省三氏を教育特使に迎え、子育てを軸にしたまちづくりに取り組む。

[問合せ] いの町総合政策課  
高知県吾川郡いの町 1700-1  
✉ iju@town.ino.lg.jp  
☎ 088-893-5855

### 2 日高村

高知市から16.5km  
車：約35分 鉄道：約35分

#### 村内全域にインターネット整備済み

光インターネットが全域に整備され、高知市にも近い日高村は高糖度の「シュガートマト」が特産品。また子育て支援は注目で、産前は不妊治療・不育症治療費などの一部助成が、産後は病後児保育や中3まで医療費無料などフォローが手厚い。「村の駅ひだか」には特産のトマトをはじめ農産物や工芸品が並び、飲食店も併設。「オムライス街道」の企画を行うなど、新しいことにも積極的な村だ。



約20万平方メートル(東京ドームの約5倍)の茶畑が広がる霧山茶園。

[問合せ] 日高村企画課  
高知県高岡郡日高村本郷 61-1  
✉ kikaku@vill.hidaka.lg.jp  
☎ 0889-24-5126

### 3 土佐市

高知市から17.7km  
車：約30分

#### 仁淀川の恵みをうけた、果樹・野菜・海の幸がうまい

清流・仁淀川が土佐湾に流れこむ河口に位置する土佐市。その恩恵を受け、古くから製紙業が有名なエリアだ。また、小夏、文旦、メロンなどの果実や、ピーマン、ナスなどの野菜類が市内のあちこちで栽培されている。海沿いの地域では、カツオをはじめとする海産物の加工業も盛んだ。恵み豊かな、おいしいものが身近にある環境で暮らすなら、このまちがおススメ。



全長80m、重さ1トンを超える紙でできた大綱を南北にわかれて引きあう「南北大綱引き」

[問合せ] 土佐市未来づくり課  
未来づくり班活力創出係  
高知県土佐市高岡町甲 2017-1  
✉ krss-yk@city.tosa.lg.jp  
☎ 088-852-7682

### 4 佐川町

高知市から26.2km  
車：約50分 鉄道：約40分

#### 城下町として栄えた文教の地

古くは土佐藩筆頭家老・深尾家の城下町として栄え、白壁の酒蔵や旧酒造商家を中心とするまち並みが残る佐川町。明治維新に活躍した田中光顕や植物学の父とも呼ばれる牧野富太郎博士を輩出するなど、教育に熱心な文教のまちでもある。農業に加えて、近年では自伐型林業に挑戦し、佐川町産の木材を最新技術と組みあわせた新しいものづくりにも取り組んでいる。



桜の名所百選に選ばれた「牧野公園」。春になると移住者同士のお花見交流会が開催される。

[問合せ] 佐川町 チーム佐川推進課  
高知県高岡郡佐川町甲 1650-2  
✉ sk02010@town.sakawa.lg.jp  
☎ 0889-22-7740

### 5 越知町

高知市から31.6km 車：約55分  
鉄道/バス乗り継ぎ：約1時間

#### アウトドアが満喫できる

まちの中央部を清流・仁淀川が流れる越知町。仁淀ブルーの美しさに目をうばわれながら、キャンプや鮎釣り、カヌー、ラフティングなどを楽しむことができる。2018年にはアウトドアメーカーが運営するキャンプフィールドをオープン。まちなかには病院、スーパー、銀行など必要な施設も揃っているため、アウトドアと暮らしを両立できる環境だ。



日ノ瀬地区に新たにオープンした「スノーピークおち仁淀川キャンプフィールド」

[問合せ] 越知町企画課(移住担当)  
高知県高岡郡越知町越知甲 1970  
✉ kikaku@town.ochi.lg.jp  
☎ 0889-26-1164

### 6 仁淀川町

高知市から49.2km  
車：約1時間20分

#### 山林が89%を占める森のまち

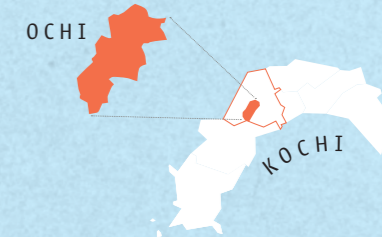
高知県の北西部に位置し、人口が約5400人の仁淀川町。町域の89%を占める豊かな森林と仁淀川の恵みを活かして、茶業や林業など里山産業を営んでいる。まちを流れる支流は、岩屋川、長者川、中津川、安居川、土居川などがあり、水系には新緑や紅葉に映える美しい渓谷が見られる。キャンプ場や自然公園もたくさんあるので、アウトドア好きにはたまらない環境だ。



仁淀川の上流域では、いくつもの清らかな支流が流れこみ、豊かな水系を形づくる。

[問合せ] 仁淀川町企画課  
高知県吾川郡仁淀川町大崎 200  
✉ kikaku@town.niyodogawa.lg.jp  
☎ 0889-35-1082





(上) 透明度が高く川底まで見える仁淀川と浅尾沈下橋。(左下) 森と川に囲まれたこの風景が金原さんのお気に入り。ラフティングツアーはここを3時間ほどかけて下る。(右下) 夏は鮎をねらう釣り人や沈下橋から飛び込む人たちの姿も。

### 一番好きな景色をめぐる、ラフティングをなりわいに

金原さんが越知町に来たころ、仁淀川は今ほど有名ではなかった。しかし、仁淀川のどこまでも澄んだ水質、沈下橋のある素朴な風景、これらを目の当たりにした金原さんは、「必ず仁淀川はヒットする」と確信。「究極に美しい川」との意味を込め、「アルティメットリバー」という名のラフティングツアーを始めた。「仁淀ブルー」は金原さんの予測通り、ブレイクし始めている。アウトドアメーカーの洗練されたキャンプ場が2018年の春、仁淀川沿いにオープンし、行政と民間が一体となって、仁淀川観光を推進する。越知町内では、県外ナンバーも多く見られるようになった。

ボートの上から日々、川の景色を眺めながら「ここに住んでよかった」と幸せを噛みしめている。

ここに住んでよかった。  
仁淀川とご縁に惹かれて定住。



### 何も無い日本の田舎を体験できる ゲストハウスを開業

仁淀川沿いの県道から、細く曲がりくねった急な山道を車でぐんぐん昇ること約25分。25世帯50人が暮らす谷ノ内集落に、金原さんの「ゲストハウス緑」はある。

宿にはエアコンはないけれど、窓から入ってくるさわやかな風はある。ネオンはないけれど、自慢の五右衛門風呂には、満天の星が降りそそぐ。おじいちゃんおばあちゃんの家に戻って来たような、そんな「古き良き日本の田舎」を楽しんでほしい。それが宿のコンセプトだ。

公共交通機関もないこの宿に、関東や関西、果ては海外からも宿泊客が訪れる。2016年4月にオープン。以来、毎年訪れる熱心なリピーターもいる。「何も無いことを味わってほしい」と金原さん。



(上) 繁忙期は父正敏さんと母清子さんがゲストハウスのヘルプに駆けつける。(左下) 客室は2階。窓を開け放つと、星が降ってくるようだ。(右下) 仁淀川の川砂利を敷き詰めた庭の前には、のどかな農村風景が広がる。

### 移住者インタビュー 4

きんばら たかお  
金原 隆生さん

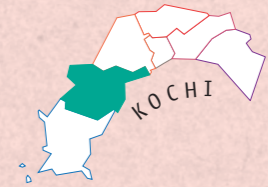
仁淀川。西日本で最も高い石鎚山を源流に、高知県中部の山間部を流れて太平洋へと注ぐ高知を代表する清流の一つだ。「仁淀ブルー」と呼ばれる清らかな河川に魅せられた名古屋出身の金原隆生さんは、大学卒業後、東京で営業の仕事をしてきた2013年、地域おこし協力隊員として人口約5700人の越知町に移り住み、川をなりわいに暮らしている。

「知らない土地と、寒いのはいや」。そんなシンプルな理由で越知町を選んだ金原さんだったが、それから5年、協力隊の任期を終えた後も、越知町に暮らし続けている。「まちの人たちが僕のために、人と人をたくさんつなげてくれた。こんな居心地のいいところはなかった」。定住を決断したというよりも、「このまちを出るといふ選択肢は、頭からなかった」という。

今は、清流・仁淀川で、ラフティングガイドをしながら、標高400メートルの山奥の古民家で、ゲストハウスを営む。

移住者の先輩として、地方暮らしを目指す人たちに、金原さんは「自分のしたいことを見つけ、それに集中することが大切。それができる町かどうか、冷静に見極めてから、移住を決めて欲しい」と話した。





## 山川海のめぐみと温泉を堪能

高知県の中西部 清流・四万十川の源流、上流、中流域にあたるのが奥四万十地域。四国最長の四万十川に比べて、ニホンカワウソの生きた姿が最後に確認された新荘川も流れる。奥四万十の各地では川とともに暮らし、川を大切にしてきた人々が営んだ文化が脈々と受けつがれている。

また、まちに寄りそうように佇む四国カルストも地域に特色を生む。天狗高原には、多くの遊歩道が整備され、ハイキングを気軽に楽しめるので、春夏秋冬、雲や草原、星空をのんびり歩いて楽しむそうだ。

さらに温泉も楽しめるのが奥四万十のいいところ。人気の「千年の美湯」をはじめ、源泉かけ流しのアルカリ硫酸単純泉、太平洋から汲みあげた海水を沸かした「汐湯」など、温泉どころとして種類も豊富だ。

道の駅も充実。「道の駅かわうその里すさき」ではカツオの薫焼きタタキの豪快な実演販売が行われている。グルメスポットとしても、四万十ポークの豚まん、うなぎの石焼きご飯など、充実のラインナップだ。目に身体に、そして胃袋にうれしい環境が奥四万十に揃っている。

### 1 すさきし 須崎市

高知市から33.7km 車：45分 鉄道：約40分

#### 交通・物流の要衝、川の恵みが豊か

全国的にも日照時間が長く晴れやかで、高知市にも近い須崎市。奥四万十エリアの中で交通・物流の要として機能している。一方で、まちを流れる新荘川は日本で最後にニホンカワウソが確認されるなど自然も豊か。また、季節ごとに伊勢海老やメジカなど産地直送の魚介類が楽しめる。実はモーニングを提供してくれる地元店が多いのも隠れた魅力だ。

醤油ベースの鶏ガラスープに細麺がおいしい。あつあつの「鍋焼きラーメン」。



【問合せ】須崎市元気創造課  
 高知県須崎市山手町1-7  
 genki@city.susaki.lg.jp  
 0889-42-3951

### 2 なかとさちよう 中土佐町

高知市から43.9km 車：約55分 鉄道：約1時間

#### 太平洋と四万十川、高知がギュッとつまったいいところ

カツオの一本釣りりで有名な久礼地区を中心とした沿岸部と、清流・四万十川の源流域に位置する標高300mの農村地域・大野見地区がある中土佐町。日本国内ではめずらしい七面鳥の生産を行っている。また、久礼・大野、矢井賀、上ノ加江などのサーフスポットがあるのも嬉しい。おいしいカツオに四万十川と、高知をギュッと楽しめるまちだ。

カツオの一本釣り風景はいきいきとした躍動感があふれる。



【問合せ】中土佐町企画課  
 高知県高岡郡中土佐町久礼6602-2  
 iju@town.nakatosa.lg.jp  
 0889-52-2365

### 3 つのちよう 津野町

高知市から49.1km 車：約1時間

#### 川沿い集落に、昔ながらの暮らしが残る

四万十川の上流域にあり、川の恩恵を受ける津野町。大いなる自然は四国カルスト天狗高原をはじめ、まちの東側には新荘川、西側には四万十川の本流と支流があり豊富。どの地域も川沿いに集落が点在しており、川とともに暮らすのが可能。標高600mの地域で育まれるお茶が特産物で、山に囲まれ、霧が出やすい山間地ならではのおいしさが特徴。

津野町特産の茶畑。水はけのよさ、昼夜の寒暖差など、おいしいお茶ができる自然の条件がそろう。



【問合せ】津野町企画調整課  
 高知県高岡郡津野町永野471-1  
 kikaku@town.kochi-tsuno.lg.jp  
 0889-55-2311

### 4 ゆすはらちよう 梶原町

高知市から79.5km 車：約1時間40分

#### 四国カルストに囲まれた、雲の上のまち

標高1455mの雄大な四国カルストに抱かれた梶原町。全国的にもめずらしい高位高原カルスト地形には、至るところに手付かずの自然が残っている。晴れた日には太平洋から瀬戸内海までが見渡せ、「雲の上のまち」とも称される。また、隈研吾氏によるまちの素材を活かした建築物が町内に点在しており、建築好きの人にはたまらない環境だ。

総面積の91%が森林のまち、梶原産の木材を活用して建築した「雲の上の図書館」。



【問合せ】梶原町企画財政課 企画・定住対策係  
 高知県高岡郡梶原町梶原1444-1  
 30-yusuhara@town.yusuhara.lg.jp  
 0889-65-1111

### 5 しまんとちよう 四万十町

高知市から59.7km 車：約1時間5分 鉄道：約1時間10分

#### フォトジェニックな「しあわせしまんとせいかつ」

高知県の中西部に位置し、まちの名前を冠する四万十川が流れるまち。集落の多くは四万十川とその支流の河川沿いや台地上にあり、窪川地区の南東部には漁村が広がる。

まちは「しあわせしまんとせいかつ」をコンセプトに仕事・遊び・暮らしの環境の充実を目指しており、移住・定住者の応援に力をいれている。

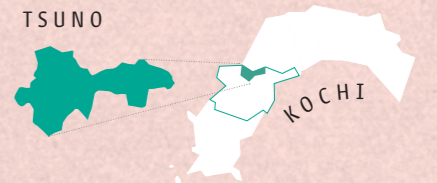
【問合せ】四万十町にぎわい創出課 移住定住グループ  
 高知県高岡郡四万十町琴平町16-17  
 iju-40010@town.shimanto.lg.jp  
 0880-22-3281

また、景観が美しいのも特徴である。「眼鏡橋」「興津展望台」「龍王の滝」「一斗俵沈下橋」など、フォトジェニックなスポットが多く、カメラを持って出かけたいところだろう。生活の営みをすべて自然とともに行うことができるので、落ち着いた暮らしをしたい人には特におすすめだ。



快水浴場百選に選ばれている「奥津海水浴場」は、美しい砂浜を活用したビーチバレーなど、マリンスポーツも活発。





(左)「お茶は私のアイデンティティ」と奈穂子さん。生産者と消費者の架け橋になることが目標だ。(右上)早朝、霧が立ち込める茶畑。(右下)気兼ねしない友だち。「ずっと昔からいるみたい」と笑う。

## 地域の景観を残すために 津野山茶ブランド

須崎市から新荘川に沿って、登って行くこと車で25分。津野町の標高4~500メートルの高地に、奈穂さんが愛する津野山茶の畑は点在する。

茶畑を包むように湧きあがる早朝の霧、夕日に照らされ輝く茶畑、人々の暮らしに寄り添うこの風景は、国の重要文化的景観に選定されている。

「この美しい景観を後世に伝えていくためには、どうしたらいいのだろうか?」。幸いにも、寒暖差の激しいこの地区からは、静岡や京都といった全国に名をはせる茶どころに引けを取らない旨味と甘味と苦味がバランス良く調和した良質な茶が採れた。

産地を守るためには、津野山茶の価格を上げ、消費を増やしていくこと。悩んだ末に奈穂さんが導き出した答えは、津野山茶のブランド化だった。

## 不安だった移住も いまではすっかり高知人



## お茶×ビール

### 酒好き高知人の津野山ビール

人々の暮らしのかたわらには、いつも飲み会があるほど、酒好きで知られる高知人。茶葉の消費量を増やすため、酒の席でもお茶を飲んでもらうアイデアを奈穂さんは思いついた。それが「津野山ビール」だった。かぶせ茶と呼ばれる苦味のある茶葉の粉末を、ビールに混ぜて飲む。緑色に染まった津野山ビールは、ほんのりと苦味が口に広がり、カテキンやビタミンCなど茶の成分も摂取でき、二日酔いにもなりにくいのだとか。

津野山ビールは評判を呼び、各地の居酒屋やバーで飲まれるように。現在、奈穂さんの動きをきっかけに、麒麟ビールが津野山茶の産地保全活動に乗りだすほどまで広がりをみせている。

(上) 津野山ビールを編みだして4年。奈穂さんの行きつけの店から始まり、いまでは高知市内の有名店を含め40店以上が、緑に染まるビールを提供する。(下) 津野町であった夏祭りのイベントで、仲間たちと乾杯。



### 移住者インタビュー 5

#### 柿谷 奈穂子さん

「高知に暮らすようになって、以前よりも人に優しくなりました」東京出身の柿谷奈穂子さんはそう話す。2013年、夫の望さんの地元である須崎市に移住。誰も知り合いのいない土地で不安が募る中、いつも声をかけてくれる周りの人や、お裾わけを持ってきてくれる近所の人の優しさにふれる。「周りから興味を持ってもらえることが、とてもうれしかった」

日本茶インストラクターの資格を活かし、良質な茶の産地・高知のために尽力する。奈穂子さんが売りだした「津野山茶」ブランドの知名度は県内なら誰もが知るところとなった。

「遊ぶときは徹底して遊ぶ高知人の気質が好き」という奈穂子さんは、望さんと一緒に、仮装をしてイベントなどに出没することもしばしば。高知人も驚くノリの良さに、今では、奈穂子さんが移住者だと思っていない人も多いとか。

移住して5年。車がないところにも行けないのは少々困るが、初心者マークもようやく取れ、運転にも慣れた。奈穂子さんは「もう高知からどこにも移住する気はありません」ときっぱり。いつのまにか奈穂子さんも、誰にでも優しく声をかける心あたたかい高知人になっていた。



# 四万十・足摺エリア



## 四万十川と足摺岬。自然と文化が共存

高知県の西南部、対岸の九州・大分県にも近い四万十・足摺地域（幡多地域）。日本最後の清流ともいわれる四万十川、270度以上のダイナミックな景観が楽しめる足摺岬、太平洋を流れる暖かな黒潮に育まれたマグロなど、迫力ある自然の魅力にあふれる地域だ。

豊富な自然スポットのうち、近年特に注目を集めているのが「柏島」だ。関西圏や中四国のダイバーたちからの圧倒的サポートを誇り、通年でダイビングを楽しむことができる。また、高知県唯一の有人離島である沖の島周辺は、黒潮に囲まれており、磯釣りが楽しめる釣りファンあこがれの場所だ。

2018年で6回目を迎えたサイクリングイベント「四万十・足摺無限大チャレンジャー」もぜひ体験したい。四万十川の景色を楽しめる「四万十ロングコース」や、林道の澄んだ空気と海岸線の美しさを堪能できる「足摺コース」など、見たい景色に合わせてコースを選べる。その他、ホエールウォッチングやグラスボート体験、カヤック川下りなど、地域全体で体験型の観光力を入れていく。

高知が誇る自然と食、アクティビティの豊かさを、この地域で体感してみよう。

### 1 黒潮町

高知市から95.3km  
車：1時間45分 鉄道：約2時間

#### 自然とアートが楽しめるまち

太平洋に面する黒潮町は、漁業などの第一次産業が主力。カツオのタタキで有名な「土佐カツオ一本釣り漁業」が盛んであり、近年では完全天日の塩も代表的な特産物となっている。そして、自然を生かした「砂浜美術館」はぜひ訪れたいスポット。美しい砂浜を美術館に見立てており、かの有名な「Tシャツアート展」はもちろん、通年でもアートが楽しめるようになっている。

黒潮町の代名詞になっている「砂浜美術館」は、アートだけでなくサーフィンも楽しめる。

【問合せ】黒潮町企画調整室 地域振興係  
高知県幡多郡黒潮町入野5893番地  
kikaku@town.kuroshio.lg.jp  
0880-43-2177



### 2 四万十市

高知市から105.4km  
車：約2時間 鉄道：約2時間

#### 四万十川を存分に堪能

高知県の西南部に位置する四万十市。日本最後の清流・四万十川ではカヌーやサップを楽しむことができる。美しくなだらかな四万十川にかかる沈下橋と、山々の絶景を見ながらのドライブやサイクリングも心を和ませてくれるだろう。また「平野ビーチ」や「双海ビーチ」には1年中サーファーたちが訪れる。1日の中でも寒暖差があり、ありのままの自然を体感できる。

名物「鮎」は香魚とも呼ばれ、四万十川そのものの香りが楽しめる。塩焼きがおすすめだ。

【問合せ】四万十市企画広報課  
高知県四万十市中村大橋通4-10  
iju@city.shimanto.lg.jp  
0880-34-8866



### 3 土佐清水市

高知市から136.5km  
車：約2時間35分  
鉄道/バス乗り継ぎ：約3時間30分

#### 四国最南端の美しさ

四国最南端にある土佐清水市は、高速道路も鉄道も通っていないため、東京からの移動時間をもっとも要する場所だ。市全体が足摺宇和海国立公園に指定されており、黒潮が接岸する足摺岬や、奇岩で知られる竜串・見残海岸などのダイナミックな自然があふれる。年間を通して温暖で過ごしやすいため、寒がりの人にもおすすめだ。

足摺を中心とする近海は潮の流れが早く、えさ豊富なことから「土佐の清水さば」は絶品。

【問合せ】土佐清水市企画財政課 地域づくり支援係  
高知県土佐清水市天神町11-2  
iju@city.tosashimizu.lg.jp  
0880-82-1181



### 4 三原村

高知市から129.1km  
車：約2時間30分

#### 日本の原風景が残る村で、ていねいな暮らし

高知県の西南部で、山間に位置する三原村。昔ながらの文化や日常の営みを守って暮らす村だ。今は地方でも少なくなった「日本の原風景」を垣間見ることができ、人とのつながりを大切に、自然に逆らわず、旬の食材を手間ひまかけて育み、食す。農業の研修生制度と移住お試し用のシェアハウスもあるので、小さな村での暮らしを体験してみよう。

三原村の特産品であるお米でつくった「どぶろく」が人気。お米の甘さが生きた逸品。

【問合せ】三原村地域振興課  
高知県幡多郡三原村来栖野346  
shinkou@vill.mihara.lg.jp  
0880-46-2111



### 5 大月町

高知市から140km  
車：約2時間40分 高速バス：約4時間

#### 県内で唯一の本マグロ養殖地

南を太平洋、西を豊後水道に囲まれ、高知の端にある大月町。海の幸が豊富で、県内で唯一本マグロの養殖を行っている。温暖な気候にも恵まれており、ハウス栽培のナスや露地野菜（根菜など）、葉タバコ栽培など農業も盛ん。地元の小・中学校では地域密着型の教育が受けられ、給食もおいしく、子どもたちが安心してのびのびと成長できる環境だ。

透明度が抜群の海が自慢。柏島周辺では、船が浮いて見えるほどの透明度だという。

【問合せ】大月町まちづくり推進課  
高知県幡多郡大月町弘見2230  
kikaku@town.otsuki.lg.jp  
0880-73-1181



### 6 宿毛市

高知市から128.8km  
車：約2時間30分 鉄道：約3時間

#### 四季折々の自然の表情と食を楽しめるまち

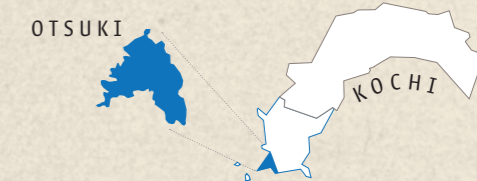
四国の西南端に位置し、桜の開花がどこよりも早いことで有名な宿毛市。海、川、山、離島と屈指の自然が揃う「自然の楽園」だ。なかでも豊後水道に面した宿毛湾は「魚のゆりかご」「天然の養殖場」と称されるほど魚種の豊富な海で、新鮮な魚介類をいつでも堪能することができる。また、四季折々の柑橘類の栽培が盛んで、文旦（ぶんだん）、小夏、直七は全国有数の産地である。

「宿毛まちのえき 林邸」は、明治22年に建てられた林有造の邸宅を改修した観光と交流施設

【問合せ】宿毛市企画課 移住定住推進室  
高知県宿毛市桜町2-1  
1165@city.sukumo.lg.jp  
0880-63-1165







(上) 海に面して家が並ぶ龍ヶ迫地区。(左下) 莉子さんお気に入りの波止場。「住民の皆さんはそれぞれ船を持っていて、よく漁に出るんです」(右下) 仕事先でもいただきもの。この日はパッションフルーツを山盛りもらった。

### 人のあたたかさに包まれて、 地域で活動する幸せ

大月町には約30の地区がある。莉子さんの主な仕事は、移住者とマッチングを図るため、地区ごとに慣行や行事をヒアリングすること。この活動を通して、地域に「仲間」が増えていった。頻りに携帯に電話が入り、食べ物をもらったり、漁に誘われたり。「1人で暮らすわたしを気遣ってくれるんです」。莉子さんの暮らす龍ヶ迫地区の福島さん夫妻も彼女を気にかけるそのひと組。伝統芸能の「土佐乃国大月赤太鼓」を習っている莉子さんの勇姿を車で30分かけて見に来てくれる。「カメラで写真を撮って、現像して職場まで持ってきてくれるんです」。夫妻にとって彼女は孫のような存在だ。

地域の人たちから応援を受ける莉子さんは「地域の暮らしは、地域の皆さんがベストと思ってつなげてきたこと。そこを大切にしながら、わたしができることは何か探していきたい」と語った。

### 未知の暮らしと わたしを、見つけた。



入り江にある龍ヶ迫地区で「仲良し」の元漁師福島さんと話す松本莉子さん(右)。

### マグロに トロピカルフルーツまで、 食材の宝庫ぶりがすごい。

近くに海、川、山がすべてそろった大月町は、食材の宝庫だ。町民のパントリーになっている道の駅「ふれあいパーク・大月」には、旬の野菜やフルーツ、新鮮な魚などが並び、莉子さんも御用達。また、大月町は本マグロの養殖場としても有名で、柏島周辺の美しい海で育った「大月産本マグロ」は良質な脂で臭みがなく美味。ふれあいパークで買えるほか、町内の飲食店でもその味を楽しめる。

マーケットと呼ばれる食のイベントも、定期的で開催されている。「パッションフルーツやバナナまで栽培しているお宅もあり、とれる食材が豊富。米、野菜、魚と、いろんなものをいただくので食費は月に1、2万円ぐらいかな」と莉子さん。



(左上)「大月産本マグロ」のネギトロ丼は絶品。(右上) マグロはこの海で養殖される。(左下)「ふれあいパーク・大月」で買い物をする莉子さん。(右下) 大月産のイチゴをつかった「苺氷り(いちごおり)」。



### 移住者インタビュー 6 まつもと 莉子さん

コバルトブルーの海が広がる柏島で知られる大月町。埼玉県春日部市で生まれ育った松本莉子さんは23歳のとき、この海の町へ移住した。

高校はさいたま市西区、短大では東京都渋谷区へ。その後、地元で保育士になってから時間に追われ、人混みを歩く日々。「消費のために働く」ことに違和感を募らせていった。「海のそばでゆったり暮らせたら」と考えていた莉子さん。テレビで耳にした土佐弁に惹かれ、高知県への移住を決意。大月町を選んだ決め手は柏島の絶景だった。

移住して2年。午後5時過ぎに地域おこし協力隊の仕事を終え、畑仕事をしたり、1人でゆっくり過ごしたり。「ここで自然と共生する暮らしを知りました。自分がそんな暮らしが好きだということを移住するまで知らなかったんです」

変わったのは暮らしだけではない。「ここで暮らす前は世間話をするのがとても苦手でした。皆さんが受け入れてくれるあたたかさのおかげで、それが自然とできるようになりました」。莉子さんを見かけたまちの人が次々に声をかける。笑顔で言葉を返す姿は充実感に満たされていた。

自然と人との深いつながりが暮らしを支えるいま、移住で得たものの大きさをかみしめている。



URNSプロデューサーが

## 高知市長に聞く!

### 踊りとお酒と太陽 陽気な気質が 高知ファンをつくる

**堀口** 高知市の最大の魅力について市長はどのように考えていらっしゃいますか？

**岡崎** 高知は、もともと京の都から離れたので、独自の文化が育ちました。特に幕末以降、身分や立場にとらわれず、時代を動かした坂本龍馬や、民衆の権利・自由を求めた板垣退助のように、土佐ではいつも民衆が主役という文化が育ち、それが今も続いています。

気候は温暖で、日照時間が長く雨も多いことから、食べ物も豊富で、雪に閉ざされることもありません。食べることにあまり困らないので、人々はいつも明るくてフレンドリー。お酒が強く、酒を酌み交せば、すぐに友達になります。「高知はラテンだ」とよく言われていますが、その陽気さに魅了され県外にたくさんの高知ファンがいます。東京から見ると、高知は遠いと思われていますが、実際は飛行機で1時間半ほど。しかもまちはコンパクトで、山も海も川も30分の距離にあり、医療機関が充実しているのも魅力です。

**堀口** ターンズの読者は、地域にかかわらず移住・定住する若い世代が多いのですが、高知には、どの世代のどのような方が移住してきているのでしょうか？

**岡崎** 高知県の移住プロモーションの効果もあり、県全体で年間約800組・約1200人の移住者がいて、そのうち約200組・約300人が高知市です。県内市町村では一番多くなっています。世代では20〜40代が7割以上と、若い世代がかなり多くなっています。農仕事や動機もさまざまです。農業・漁業を希望する人もいますし、ジビエ料理店の開業やサーフィンを目的にした移住者もいます。また、高知市ならではのとして、全国から2万人近い踊り子が集まる熱狂の「よさこい祭り」があるので、その祭りで踊るために移住してき



高知の食が集う「ひろめ市場」は、お酒を酌み交わす高知人、観光客でいつもにぎわっている。

たという人も大勢います。ここには、本当に多様な人々の多様な生きかたがあります。  
**堀口** 高知では現在、「二段階移住」を提唱していますが、どのような取り組みですか？

**岡崎** 簡単にいうと、一段階目で高知市へお試し移住していただき、高知で暮らしながら、さらに自分の暮らしにフィットした県内の市町村へ移住していただく、段階的な移住を推進しています。地方が疲弊したら東京は成り立たないといわれています。高知県も同じように、県内のほかの地域が衰退すると、高知市もおのずと活力がなくなります。高知市だけが生きのこればいいというわけではありません。高知県内にある34の市町村は人口が減る中、地域に人を呼び込むために頑張っています。高知市は、他の市町

URNSプロデューサー

## 堀口 正裕

高知は若い移住者が多く、活気を感じます。



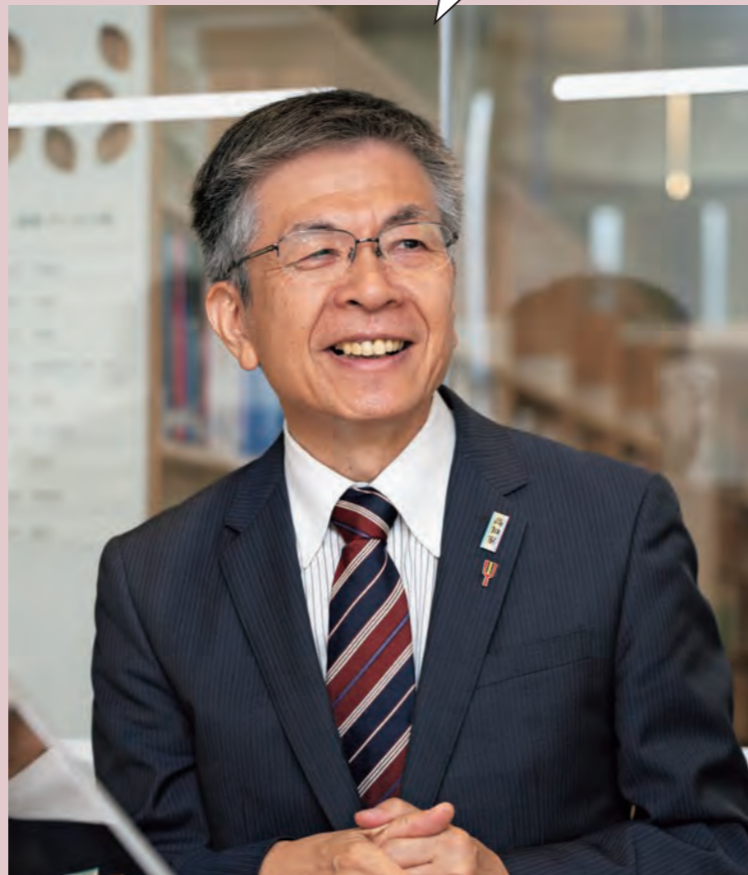
### Profile

堀口 正裕  
ほりぐち まさひろ

1971年北海道生まれ。弊誌を発行、出版する第一プログラムの常務取締役。早稲田大学を卒業後、「LIVES」「カメラ日和」「tocotoco」の創刊に携わる。2012年6月、日本を地方から元気にしたい、地方暮らしの素晴らしさを多くの若者に知ってほしいとの思いから「URNS」を企画、創刊。

高知県高知市  
岡崎 誠也 市長

高知には多様な人々の生き方があります。



### Profile

岡崎 誠也  
おかざき せいや

1953年高知県宿毛市生まれ。青山学院大学経済学部卒。高知市役所職員を経て、2003年に高知市長に就任。現在4期目。国民健康保険中央会会長や中核市市長会副会長などを務めている。

おらず、ネットワークが少なく、つながりにかけるケースも少なくありません。

**岡崎** ささまざまな相談や悩みなどを気軽に問いあわせてもらえるよう、地域移住サポーターというボランティア相談員を中山間地域の方々に担っていただいています。また、よさこいをきっかけに移住して来た人も多いため、よさこい移住応援隊を13人委嘱し移住をサポートしています。

おらず、ネットワークが少なく、つながりにかけるケースも少なくありません。高知市では医療費は小6まで無料です。また県庁所在地としては全国で初めての、同時入所の場合は第2子以降の保育料を無料としました。2人目を授かるきっかけにもらいたいと思っています。

**堀口** 子育て支援は、移住先を決める上でも関心が高いのですが、高知市での取り組みを教えてください。

**岡崎** 郊外の土佐山という地域に、小中一貫教育の土佐山学舎という学校をつくりました。土佐山地域では学校教育の枠を超え、地域で教育を支え、地域のために行動できる人材を育成する「社学一体」の理念をもとにした教育活動

### 高知市は、県内の市町村に つながるゲート

村に向けて開かれたゲートであるべきだと思っています。まずは高知市に来て、その後自分の肌感覚にぴたっとはまる市町村を選んでもらえればいいと思っています。

を行っています。小1から英語の授業もあり、この学校に通わせるために移住してきた家族もいます。中山間の山奥でも、こんな魅力的な教育ができるということを見せたくて、高知市の教育のシンボルとしてつくりました。

**堀口** 移住されてきた人は友達になって「オーテピア高知図書館」



社学一体・小中一貫教育プロジェクトとして、土佐山小・中学校を統合した「土佐山学舎」。