

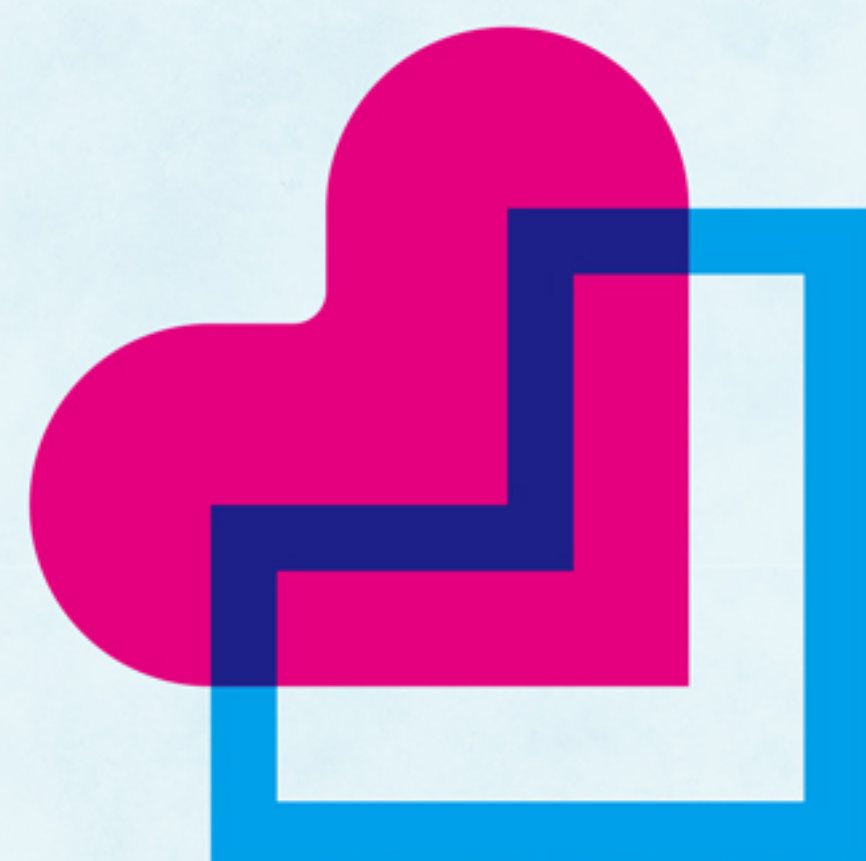


わたしは、二段階移住を選びました。



愛のある移住のかたち。

こ うち
二 段 階 移 住



愛のある移住のかたち。

こうち 二段階移住

「こうち二段階移住」って？

「二段階移住」は、高知が提案する新しい移住のかたちです。

いきなり田舎暮らしをはじめのではなく、

まずは比較的都市部の高知市に

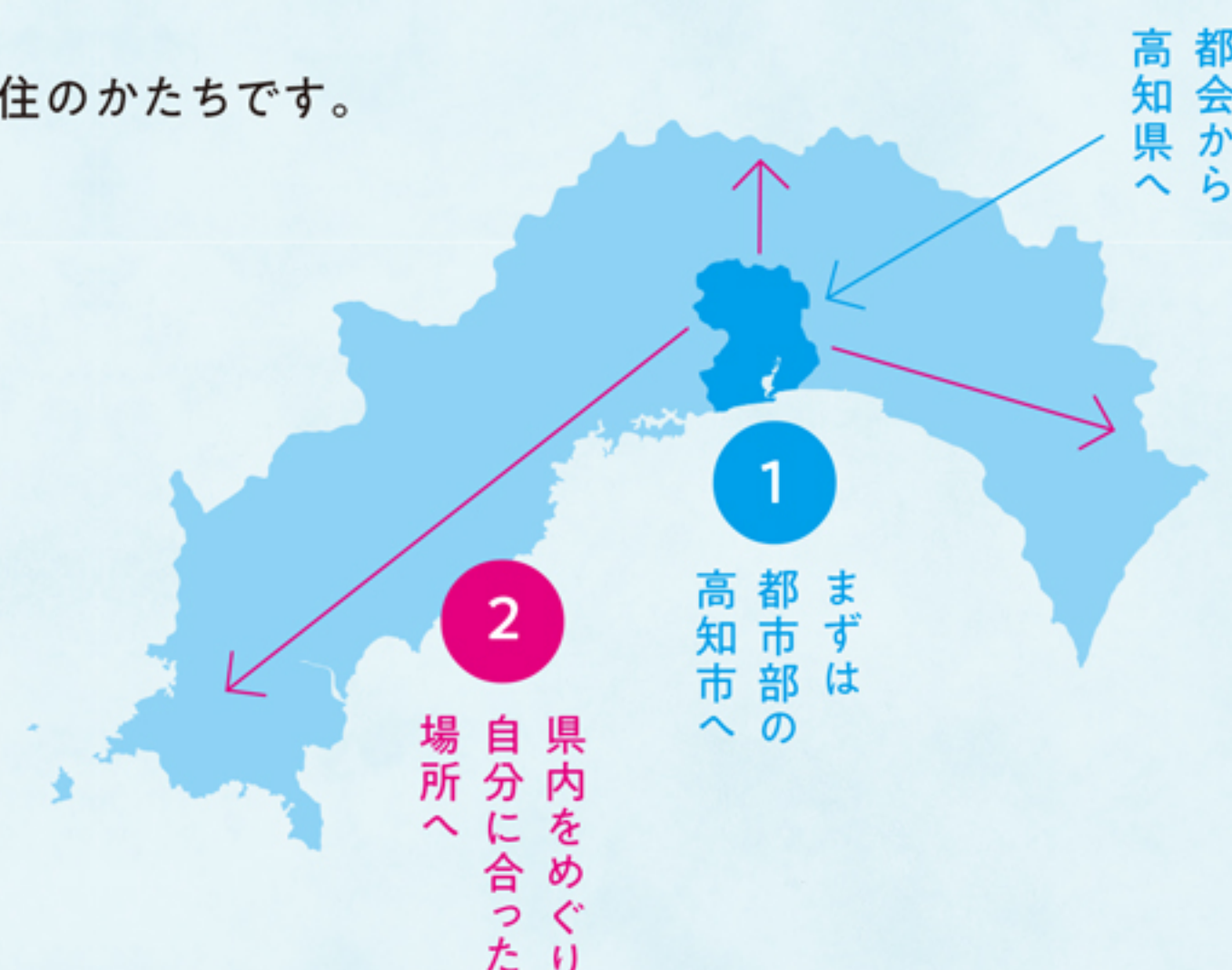
移住・滞在（一段階目）してそこを拠点に

高知県内をめぐり、自分に合った場所を

見つけたのち、安心して

最終的な移住（二段階目）を

決めていただく、という仕組みです。



1 まずは“おためし”で高知市暮らし。

2 あなたに合う場所へ。



補助金交付申請

お試し移住に関する費用など、高知市に補助金を申請。
※事前相談は電話やメールでもOKです。



気軽に「おためし移住」

今の暮らしに近い環境（高知市）で滞在。ご自身で物件を借りて、地域の人や文化にふれながら、高知を体験する。



移住専門スタッフに相談

県内の移住専門スタッフがサポート。県や県内市町村と連携して住まいや補助金の相談をサポートします。



「ずっと暮らしたい」場所へ

実際に感じた地域の魅力をもとに、「ここでずっと暮らしたい」と思える場所に二段階目の移住。

高知市二段階移住支援事業費補助金

補助金最大
24万円

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します。

高知市内でお試し移住（建物賃貸借契約の締結・引越し等）をする前に高知市に申請が必要となりますので、まずはご相談ください。

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です。

- 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ができる。

補助金額

お試し移住費用

上限 **22万円**（実費）
※1,000円未満は切り捨て

一段階目となる高知市で、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」「初期費用（礼金・仲介手数料・家賃保証料・鍵交換料・その他これに類するもの）」「引越しに関わる荷物運搬料（※1）」を補助します。

レンタカー費用（※2）

上限 **2万円**（実費×1/2）
※1,000円未満は切り捨て

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。

※1 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。
※2 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。



パスポートを持って、高知県内の移住相談窓口を巡ろう！

補助対象者には「すてっぷ移住パスポート」を発行。スタンプを3個以上集めると補助金の請求ができます。

補助金についての最新情報は で検索！

利用者の声

時間にゆとりを
持てる制度で
ありがたかった！

妥協せずに
自分のこだわりを
追求できた！

地域とじっくり
繋がることができた。

土地勘を得ることが
できてよかった。

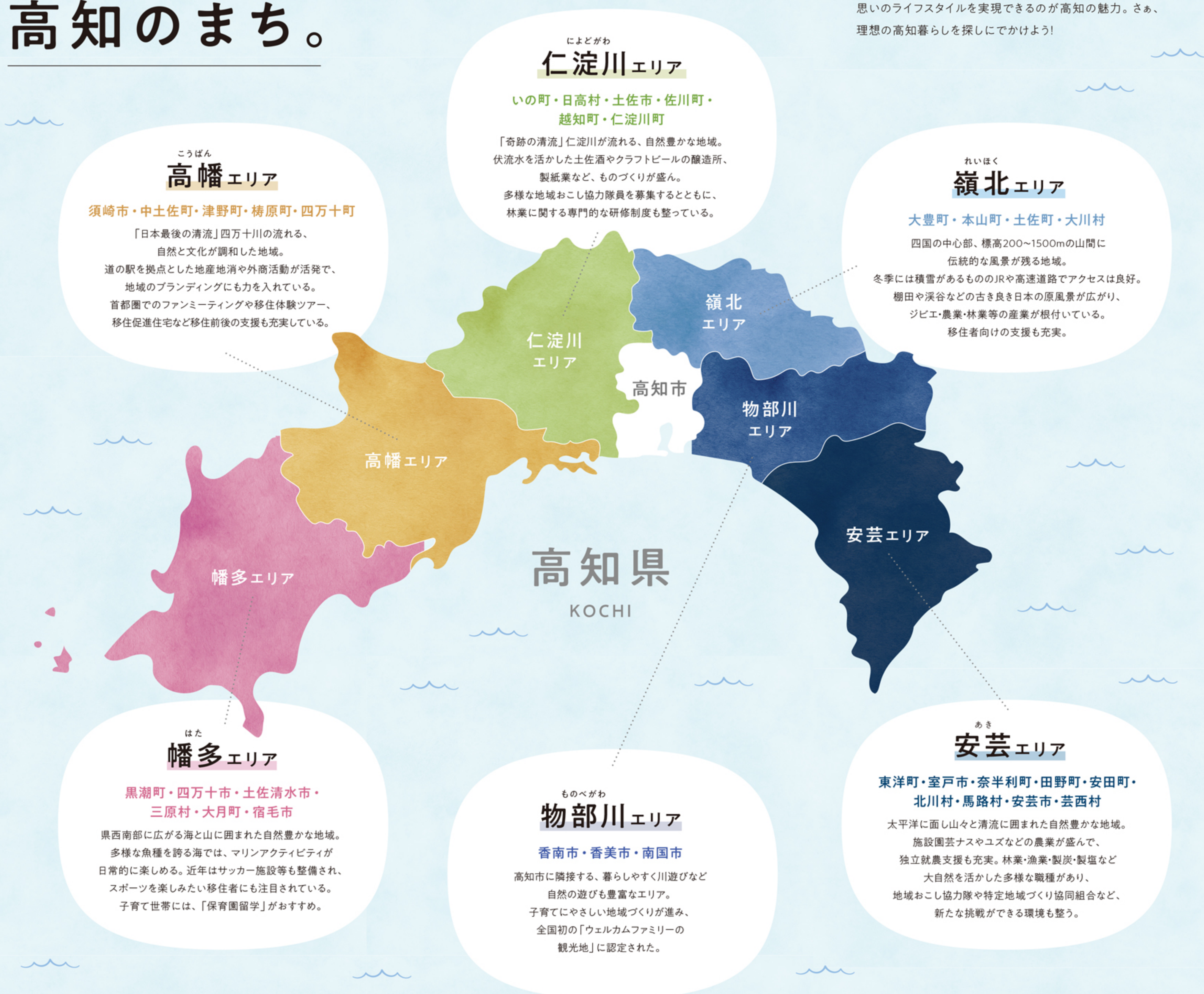
現地でしか
取得できない情報が
あった。

移住に失敗したく
なかったので
利用した。

二段階移住を利用した方のインタビューは、P.5からのページでご紹介しています。

高知市の次はどこに住む？

見つけよう！あなたに合う、 高知のまち。



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。さあ、理想の高知暮らしを探しにでかけよう！

高知市って
こんなところ！

WHAT'S KOCHI CITY?



土佐二十四万石の城下町として発展してきた高知市。龍馬ゆかりの地や桂浜など見どころも多く、観光拠点としても人気です。中心街には商店街や市場が集まり、飲食店や文化施設も徒歩圏にそろそろ便利なまち。海にも山にも車で約25分と、都市の便利さと自然の豊かさがほどよく調和した、暮らしやすいコンパクトシティです。



日曜市

300年以上つづく高知名物「日曜市」。毎週日曜日、お城下に約1km・約300店がずらりと並び、野菜や果物、金物、植木など高知らしい品々がにぎやかに並びます。1日にのべ1万7千人が訪れる“市民の生活市”です。



ひろめ市場

鮮魚店、精肉店、雑貨店、屋台風の飲食店まで、多彩なお店がぎゅっと集まった人気スポット。市場の好きな店で買った料理を、共有スペースで自由に持ち寄って楽しめるにぎやかな交流の場でもあります。



オーテピア

中四国最大級の図書館、様々なバリアフリー図書を扱う声と点字の図書館、プラネタリウムが人気の科学館の3館からなる複合施設です。あなたを支える情報拠点として、様々な人々の交流の場としてご利用ください。



桂浜

太平洋を望む代表的な景勝地・桂浜。雄大な海と弧を描く砂浜の風景は、月の名所としても知られ、よさこい節にも唄われています。自然の美しさをそのまま残した、高知市を象徴する観光スポットです。



よさこい祭り

高知発祥の「よさこい」は、今や世界にも広がる踊りの祭典。8月10・11日の本番には約190チーム、約1万8千人の踊り子が参加し、各チームが個性あふれる衣装・音楽・振り付けで、エネルギッシュな演舞を披露します。

動くことで見えてきた、 林業+αの生き方。

2024年 Iターン
梶原町地域おこし協力隊
はらた しげのり
原田 翼考さん(写真右は奥さま)
北海道 >>> 高知市 >>> 梶原町

梶原町はどこでも緑と空が見える！



Case
7

懐かしい風景に
導かれて高知へ。

東京、大阪、名古屋、そして北海道。転勤で様々な街で暮らす中で、まだ暮らしたことのない西日本、特に九州・四国地域で暮らしてみたいという思いが募り、移住を考え始めました。四国を訪れたのは、結婚前のこと。高知の海と山が共存する風景に触れ、地元・佐渡島の懐かしい風景を思い出しました。高知で暮らすことを決め、仕事は盛んな林業に。そう決意するまでに時間はそれほどかかりませんでした。

高知市での暮らしが
広がった人との出会い。

オンラインで移住相談を行い、高知市への二段階移住の支援制度があることを知りました。それならと2024年9月に高知市に移住し、新しい暮らしをスタートさせました。移住後は、本山町で開催された林業ツアーに参加して製材業者と知り合ったり、梶原町のジビエ精肉施設などでアルバイトしたり。県内の地域を知り、仕事に取り組み、人に出会い、二段階目の移住先となる地域を探す日々が始まりました。

林業+αで広がる
新たな可能性。

2025年7月・林業に取り組む地域おこし協力隊として梶原町に着任しました。現在は、林業に必要な資格取得に向けて、日々取り組んでいます。林業に加え、移住前から趣味で続けている革細工づくりも今後は副業として取り組んでいければと考えています。さらに、木工、縫製など取り組みたいことは数多くあります。ようやく、こうした夢に向き合える場所に出会えたと感じています。

自然の中での暮らしが、
趣味の革細工づくりにも
良い刺激になっています。



偶然いただいた日本酒が、
高知への一歩に。

大学時代に野球キャンプで訪れた高知。その時お世話になった方から、高知の日本酒「亀泉」をいただいたことがありました。その後、静岡で働いていた時、久しぶりにそのお酒が飲みたくなって、ふとネットで調べてみたんです。すると偶然にも、その蔵元の求人情報を発見。「これはもう行くしかない」と直感で思いました。知らない土地での暮らしに不安もありましたが、考えすぎると動けないと思い、職場見学をしたその日に履歴書を提出していました。

休日は県内をめぐり、
自分に合うまちをじっくり探す。

東京で開催された高知県の移住相談会で知った「二段階移住」を利用し、現在は職場のある土佐市に通いながら、高知市で暮らしています。当初はすぐに土佐市で住むことも考えましたが、ゆっくりと家探しにかける時間がなく、また、少しでも金銭的なサポートがあると助かると思い、この制度を選びました。知らない土地でいきなり暮らすより、平日は仕事をしながら、休日に県内を巡って自分に合うまちをじっくり探せるのが魅力です。

酒づくりにやりがいを感じながら、
高知らしい暮らしを味わう日々。

酒蔵では、掃除や瓶ケースの洗浄、出荷準備、配達など、酒造りの工程を支える仕事を幅広く経験しています。忙しい日々ですが、「良い酒を届ける」という目標に向かって働くことに大きなやりがいを感じています。休日は、高知の美味しいものを探しに、いろんな場所へ出かけています。高知は本当に魚が美味しいんです。静岡で慣れ親しんだ魚とは味も種類も違い、そんな日々の発見がとても充実しています。今は高知市での暮らしを楽しみながら、職場のある土佐市への移住も少しずつ検討中。焦らず、自分のタイミングで次の一步を考えています。人生一度きりですから、自分のやりたいことや楽しいと思えることにまず「行動してみる」ことが一番だと思います。



自分が携わった
日本酒は格別！

「良い酒を届ける」 という想いを胸に、 高知の暮らしを味わう。

2025年 Iターン
亀泉酒造株式会社 勤務
もりかわ はやと
森川 颯斗さん
静岡県 >>> 高知市

土佐市は、清流・仁淀川のまち！



Case
2

お試し移住で見つけた

「自然豊かで
便利な暮らし」

2023年 Iターン
やまもと とみぞう
山本 富三さん
東京都 >>> 高知市 >>> 香南市



Case 3

●二段階移住を選んだ理由を教えてください。

移住するにあたりネックになっていたのは、妻が地方になじめるかどうかという点の一つ。もう一つは引越し費用のことでした。そんな中、ネットで情報収集しているときに見つけた「二段階移住」という制度。「これだ!」と思いましたね。妻は地方の知らない場所にいきなり住むことに不安を感じていたので、

高知市でじっくりと地方の生活に慣れながら、次の移住先を探せるという点は大きな魅力でした。また、自宅だけでなく、妻や自分の実家にも荷物があり、引っ越し費用がかんりかさむことになりそうだった自分たちにとって、「引越しの際の荷物運搬料も含めた、お試し移住費用の補助金」はとても助かりました。

●移住を考えている方へのアドバイス

「移住したい」と迷っているなら、まず行動を起こすこと。ネットで調べるだけでなく、役場の移住担当の方に会々と、良い点もデメリットも話してくれるので参考になります。私は妻と移住先の希望条件を書き出し、優先順位をつけて整理しました。頭の中だけで考えるより、本当に大切なことが見えてくるのでおすすめです。

高知移住で得た

最大の収穫は
「心の豊かさ」

2021年 Iターン
みやおか いくと
宮岡 育人さん
(写真右は奥さま、中央はお子様)
千葉県 >>> 高知市 >>> いの町



Case 5

●二段階移住を選んだ理由を教えてください。

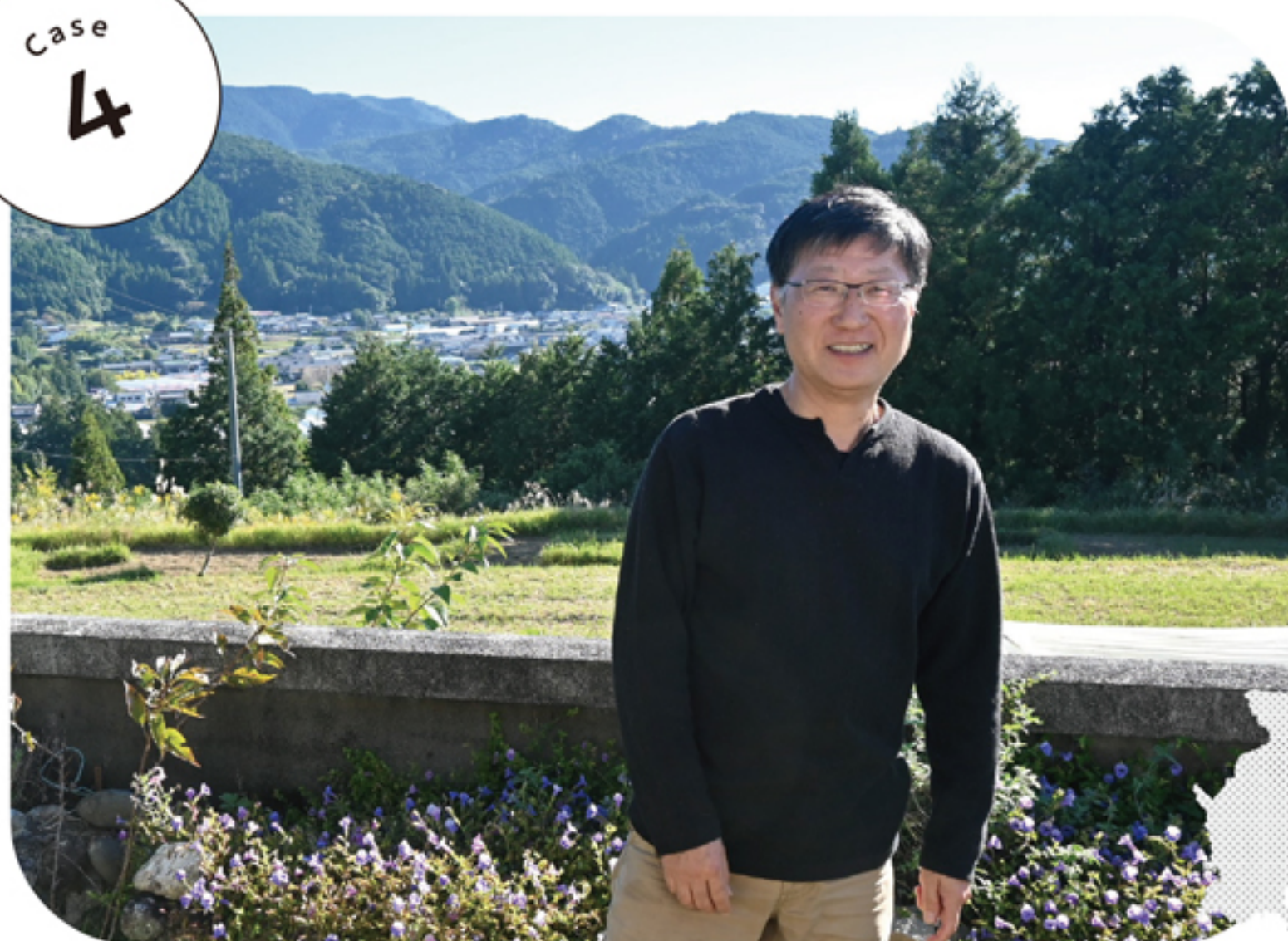
高知に住むといっても、土地勘が全くない中での生活には、夫婦とも大きな不安がありました。そんな中、高知県の移住コンシェルジュに相談する機会があり、そこで二段階移住制度を教えてもらったんです。ひとまず高知市での暮らしに慣れてみて、その間に次の移住先をじっくり探す。この二段階移住の最大の

メリットは「高知での実際の暮らしを知ることができること」だと感じています。実際に住んでみるとわからない交通機関の不便さや、住みたい地域の情報収集ができるのは大きな収穫です。じっくり探す時間が必要だったこともあって、二段階移住は大いに役立ったと感じています。

●移住を考えている方へのアドバイス

私たちが高知で得た最大の収穫は、お金では買えない「心の豊かさ」です。人や自然など高知の環境が「なんとかなる」という安心感を与えてくれ、ゆったり過ごさせています。高知が気になる人は、まずは訪れてみてください。実際に住んでいる人たちと触れ合うことで、高知の本当の良さがきっとわかります。

Case 4

移住における
わたしの優先順位

2020年 Iターン
いしだ よしお
石田 良夫さん
京都府 >>> 高知市 >>> 香美市



●二段階移住を選んだ理由を教えてください。

二段階移住のきっかけは、高知市のガイドツアーに参加した時に、高知市のこうちらふ体験滞在拠点「いっく」を紹介してもらい、滞在したことです。いっくを起点に情報を収集し、香美市の移住支援団体をはじめ、様々な方と知り合うことができ、そのつながりの中で今の住まいを紹介してもらいました。滞在中に内見した物件は

約30件ありましたが、現在の家は空き家バンクや一般に出回っていた物件ではなく、人との繋がりから出会えた物件です。自分の中の移住における優先順位として「水回りやトイレが屋内にある」など条件を整理していましたので、それに一致する物件が見つかったおかげで、香美市へ二段階移住をすることができました。

●移住を考えている方へのアドバイス

自分にとっての優先順位を決めておくことが大切だと思います。特に、住まいは「ここがいいや」と妥協することだけは止めた方がいいです。最終的に「自分が納得した上で住めるか」というのが重要だと思います。また、里山暮らしをお考えの方は、「不便をどれだけ楽しめるか」ということも大事になると思いますね。

Case 6

高知にはわたしの
「好き」がたくさん
集まっている

2022年 Iターン
みやざき まりこ
宮崎 麻里子さん
奈良県 >>> 高知市 >>> 仁淀川町



●二段階移住を選んだ理由を教えてください。

高知には何度か来たことがあったけれど、訪れたのは高知市内やその近辺ばかりで、県内のほかの地域についてはほとんど知らない状態でした。なので、いきなり知らない土地に飛び込むのではなく、二段階移住の制度を利用し、まずは高知市に移住し、ゆっくりと高知のことを知りたいと思いました。

その後、もともとアウトドアが好きだったので、アウトドア関係の会社に就職しました。その職場が仁淀川町だったことと、移住後に出会った夫との繋がりも重なって、仁淀川町での暮らしがだんだん身近なものとして感じるようになり、最終的には高知市から仁淀川町へ二段階移住することに決めました。

●移住を考えている方へのアドバイス

自分がそうだったように、こんなスタートをしようとか、起業しようとか大きな目標がなくても、移住はできます。地域のみなさんがあたたかく迎え入れてくれ、サポートしてくれるので、「今の状況を変えたい、何か新しい環境を見てみたい、感じてみたい!」と思っている方には、ぜひ1回来てみることをおすすめします。

「動かなければ何も 変わらない」二段階移住 で挑む新しい人生

2025年 Iターン
よろずや しんじ
萬屋 眞道さん
北海道 ≫ 高知市



高知市
Kochi city
↓
検討中



Case
7

●二段階移住を選んだ理由を教えてください。

移住後の生活拠点や生業について、じっくり考える時間が必要だと感じたため、二段階移住を利用することにしました。制度を利用して感じた最大のメリットは、高知市以外の地域を自分の足で巡ることができた点です。そのおかげで、高知市とは異なる地域の暮らしや空気感を肌で感じることができ、この

経験が将来の目標を具体化させてくれました。今は生活基盤を作るために、高知市で開業したお店を軌道に乗せることを目指していますが、将来的にはこの店を誰かに任せて、自分は高知市以外に移り住むことを検討しているので、二段階移住という制度があってよかったと感じています。

●移住を考えている方へのアドバイス

これから移住を考えている方へお伝えしたいのは、「考えすぎずに、まず動くこと」。もう一つは、必ず「体感・実感を大切にすること」です。ネットで得た情報と現地の状況が異なることは多々あります。現地に足を運んで人々と出会い、その地域を肌で感じることで、後悔のない移住への一歩になると思います。

Case
8



検討中

高知と千葉の 二拠点生活で考えた お試し移住

2025年 お試し滞在
たかはし ひろじ
高橋 博二さん
千葉県 ≫ 高知市(いっくに滞在)

●二段階移住を考えた理由を教えてください。

ひと言で言うと、高知県内で拠点とする場所をじっくり探したかったからです。まず、いきなり自宅を売って完全移住するのは難しいと考えました。千葉には高齢の親がいて介護が必要ですし、近くに住む孫の世話もしているため、当面は高知と千葉の二拠点生活にすることにしました。高知の情報を調べる中で、高知市の

移住検討者向け滞在拠点『いっく(P.10)』を見つけ、市役所の方とお話する中で「こうち二段階移住」の制度についても教えていただきました。高知市で一定期間暮らせて、その間に自分にとって最適な場所を探せるというプロセスが自分の考えにぴったり当てはまったので、この制度を利用することにしました。

●移住を考えている方へのアドバイス

ネットやパンフレット、市町村の窓口の情報だけでは分からないこともあります。その土地の空気感や生活環境を肌で感じるため、ご自身の興味のある地域をできるだけ回ってみることをお勧めします。高知ならではの食文化や名産品を堪能することで、高知の暮らしがより身近に感じられると思います。

二段階移住にもおすすめ！

こうちらいふ
体験滞在拠点

いっく

高知市では、高知県と連携し、高知県内への移住を検討されている方が利用できる「滞在拠点」をご用意しています。それがこうちらいふ体験滞在拠点『いっく』です。高知県内への移住を検討されている方が利用でき、滞在中に移住希望先での暮らしの体験、仕事や住まい探しができるという便利な拠点です。移住を検討する際に、ぜひご利用ください。



費用を抑えて
滞在できるのが
うれしい！

仕事や住まい探し
がじっくりできるのが
いいね！



01 家電製品や調理器具、インターネットも完備！

生活に必要な基本的な備品はひと通り揃っていて、体験滞在を始めるために準備すべき荷物が少なく済みます。インターネット環境(Wi-Fi)も整っており、移住に向けた調べものをする際にも便利です。



02 お部屋は広々2LDK、日当たりも良好！

南側にLDKと和室(6畳)があり、北側に洋室(約10㎡)やお風呂、トイレがあります。お部屋全体で約81㎡(2LDK)とファミリーでも滞在できる十分な広さです。

03 大型スーパーや衣料品店、飲食店が近くに

徒歩5分の距離にある大型スーパーは日用品や食料品が揃うだけでなく、診療所や薬局、100円ショップやフードコートもあり、周辺にも飲食店が点在しています。

04 交通の要所にあるので便利

とさでん交通(株)の一宮バスターミナルが大型スーパーの隣にあり、大阪や広島、岡山などへの高速バスが発着するほか、高知市内方面行の路線バスも発着するので非常に便利です。

利用対象者 高知県外在住の方で、高知県内への移住を検討されている方
利用条件 利用期間:1か月以上 6か月以下(1か月単位での利用)
料金:月額35,000円程度※別途、共益費・光熱水費が必要(Wi-Fi利用料は無料)

利用の手続き

STEP1…利用相談／移住相談
STEP2…空き状況確認／利用申請
STEP3…利用決定／賃貸借契約締結／利用料金のお支払い
STEP4…利用開始



愛のある移住のかたち。

こうち 二段階移住

〔高知県の移住に関する相談窓口〕

（一社）高知県UIターンサポートセンター

電話：088-823-9336

【東京】電話：03-6273-4626（火～日） 電話：03-6206-1707（月～金）

【大阪】電話：06-4708-5337

E-mail：iju@iju-jinzai.kochi.jp（全共通）

高知家で暮らす



〔発行元〕

高知市移住・定住促進課

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：088-823-2631

E-mail：kochi-life@city.kochi.lg.jp

こうち二段階移住

