

高知市×移住

森・里・海と人がともに暮らす場所

こうち ららら



こうちらifu
高知市 地域活性推進課 移住・定住促進室
〒780-8571 高知県高知市本町5丁目1-45
Tel 088-823-8813 Fax 088-823-9382
E-mail: kochi-life@city.kochi.lg.jp



CONTENTS

04 高知市への移住パターン

06 移住者インタビュー

都会から定年後高知へ／黒笹慈幾さん
キュウリ農家を営む／山崎雅央さん、理恵さん
高知市地域おこし協力隊／吉田友一さん
高知市地域おこし協力隊／伊藤明子さん

10 移住までのステップ

11 高知市の移住・定住に向けた支援制度

12 高知市のお試し滞在施設

体験滞在施設「しいの木」
体験滞在拠点「いっくす」

13 暮らすにぼっち高知市ガイドツアー

15 高知市に住んでみる。

主要交通機関、アクセスガイド
高知市MAP、中心地MAP
市街地ライフ、かがみライフ
とさやまライフ、はるのライフ

22 よさこいに恋して、高知に住む。

高知市よさこい移住プロジェクト

24 よさこい移住人インタビュー

チーム代表／岡内諭さん
スタッフ・踊り子／芳村百里香さん
スタッフ・踊り子／谷知宏さん、朱香さん
踊り子／大村耕作さん



高知市には、街の中心部を流れる清流・鏡川や、春野地域に「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ぐ。その川の透明度はどれも高く、高知市は「水の街」といえる。

海へ、山へ車で約25分。
都会と田舎、

両方の魅力をほどよく持った

高知市の暮らしをご紹介します。

高知には「ぼっちり」という土佐弁があります。ちょうど良い、びったりという意味です。人口約32万人の県都高知市は、ほとんどに都会で、ほどよく田舎の魅力を持った小さな街。人が暮らすのにまさに「ぼっちりの都市サイズ」です。

市域はかなり広いのですが、市街地としては南北3キロ、東西5キロほど。そのエリアの中に街の機能がぎゅっと詰まったコンパクトシティです。地下鉄はありませんが、路面電車とバスがあれば十分。市街地ならむしろ、自転車のほうが便利かもしれません。

その街なかから、海や山へは車で約25分。きれいな川がいくつも街の中を流れる水の街でもありません。だから、街に暮らそうか、里山に暮らそうかと悩む必要はありません。高知市は街と自然、そのどちらも満たす暮らしができる場所なのです。

それに何といっても、高知の魅力は、近くでとれた新鮮な魚や野菜など、季節の食材に事欠かないおいしい生活。そして、なによりこの地に暮らすことが幸せだと言ってしまうくらい明るい土佐人たちがいます。

高知市への移住パターン

高知市だからこそ、
様々な移住スタイルに
”満足”をお届けします。

県庁所在地である高知市の魅力は、海・山・川が、都市の近くにあること。車で約25分も走れば、豊かな自然環境が実感できます。
また、街の機能がぎゅっと詰まったコンパクトシティで、教育、医療、福祉、文化、娯楽などが充実。多くの働く場所と起業のチャンスがあり、育児をしている女性の有業率は、81.6%（全国平均73.4%。総務省統計局・令和4年就業構造基本調査）と高く、男女が共に力を合わせて社会をつくっていく、こうという風土があります。
街なかでは路面電車が走り、春はおぎやく（酒宴）、夏にはよさこい祭りが街を彩る、とても賑やかなところです。
そんな高知市だからこそ、様々な移住スタイルの実現が可能です。
あなたにぼつちりな「こうちらいふ」を見つけてみませんか。



住宅支援
(詳細はP11)

総平均通勤時間は**25分**(高知県平均)
(全国平均31分)
「令和3年社会生活基本調査結果」(総務省統計局)

高知市の人口は**316,858人**
(令和5年11月1日現在)

セカンドライフ世帯の移住

パターン3
コンパクトシティで路面電車など交通機関も充実する市街地に暮らし、趣味を充実させた生き方を実践する。

ファミリー世帯の移住

家族の生活環境を考え、自然が豊かな里山暮らし。
パターン1
通勤時間が約25分の市街地に勤務する。
パターン2
これまでの仕事の経験を活かし、居住地や市街地で起業する。



子育て支援
(詳細はP11)

「よさこい」に魅了された移住

パターン6
全国のよさこいを愛する人が、発祥の地である高知市に移住し、地元のチームに入ってよさこいの夏を完全燃焼する。

注目!
よさこい移住プロジェクト
(詳細はP23)

趣味を求めた移住

パターン5
休日は中山間で野菜づくりを楽しんだり、スキューバダイビング、サーフィン、カヌー、釣りなどアウトドアの趣味を追究。仕事と趣味を両立させる。



平均帰宅時間は**17時56分**(高知県平均)
(全国平均18時34分)
「令和3年社会生活基本調査結果」(総務省統計局)

就業支援
(詳細はP11)

園芸をはじめ自然と暮らす移住

パターン4
南に広がる土佐湾での漁業、園芸をはじめとする農業、林業など、自然と一緒に働く豊かな生き方をする。



高知市ってこんな街!

高知市は街路市の街。
その代表の日曜市は約300店が並び日本最大級の青空市です。

高知城などの史跡や、坂本龍馬の銅像・記念館などがあり、**歴史と身近に触れあえる街**です。

全国トップクラスのおいしい食べ物がいっぱい!
海・川・山に囲まれているので、食材の宝庫です。
おいしいグルメを日常的に食べられます。

高知市の日々の暮らしを配信中!
facebook
高知市×移住「こうちらいふ」

Instagram
暮らすにぼつちり高知市移住・定住

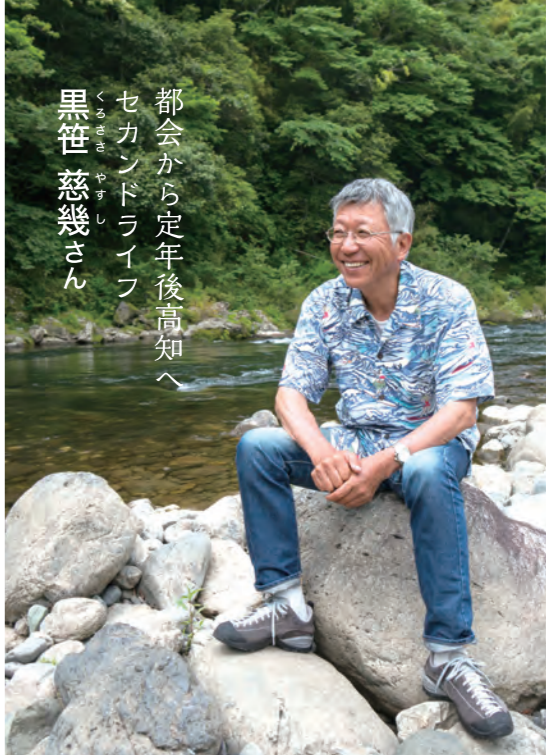
LINE公式アカウント
高知市移住・定住促進室

高知県の病院病床数は**全国1位**(2023年度・人口10万人当たり)
(総務省統計局「統計でみる都道府県のすがた2023」より)

医療環境は充実。
ファミリー世帯やセカンドライフ世帯が安心できる環境です。
病院・診療所/253
救急病院/19
小児科/52
産科・婦人科/13
歯科/192
眼科/21
(令和5年4月現在)

高知県の保育園の数は**全国3位**(2023年度・0~5歳人口10万人当たり)
(総務省統計局「統計でみる都道府県のすがた2023」より)

ファミリー世帯に関心が高い「保育」「教育」も充実しています。
保育園/84
幼稚園/5
認定子ども園/26
小規模・事業所内保育施設/18
小学校/41
中学校/24
義務教育学校/2
高等学校/16
大学/4
専修学校/16
(令和5年4月現在)



都会から定年後高知へセカンドライフ 黒笹 慈幾さん

釣りをしたいけど、面白いことがいっぱいあってなかなか行けない。それだけすごい資源が高知にはあると思います。

最低限の都市機能とすぐそばの良好な自然。

東京の大手出版社で働いていた黒笹慈幾さんは、アウトドア雑誌「BEERPALE」の編集長をはじめ、現役時代は仕事で日本中を回り、趣味の釣りも楽しんでた。そして定年退職という人生の節目で手に入れた「仕事も遊びも存分に楽しめるパスポート」を、自分の納得のいく場所と方法で使いたいと考えていた。で

があってもいいんじゃないかと思えます。いわゆる『二段階移住』ですね。高知市は基本的な都市インフラを備えながら、良好な自然がすぐそばにありますよね。これは非常に評価できます」と高知市を見ている。
女性のチカラを活かす世界の先進国。
取材をしている最中に、移住への思いや移住者を呼び込むためのアイデアが次々と出てくる。その中でも印象に残ったことが高知の「居心地の良さ」と「女性のチカラ」。
「昔の時代の中心地(京・江戸)からすると高知は遠隔地なので、商人などは新しい情報を必ず持ってきたと思います。お遍路さんの文化も、まさにそう。そのため外から来た人々を大切に

移住後に気づいたQ&A
Q. 定年後すぐに移住した理由は。
A. 会社を卒業したら移住しようずっと考えていました。その中で高知は最初から気になっていた場所です。ただ僕自身は本気でしたが、家族を巻き込めるのは半々だろう。見果てぬ夢かなと会社勤めの頃は思っていました。
Q. 家族の理解をどう得ましたか。
A. ウチの奥さんにとっても、放射能不安でスーパーで野菜や肉、魚などの買い物が出来なくなるなど、東日本大震災の影響は大きかった。それで「ママはパパについていく」となり、単身赴任の選択肢がなくなった(笑)。
Q. 家族の高知での暮らしは。
A. 子どもは学校にすぐ馴染みました。奥さんは一生懸命仲間づくりをしていますね。

黒笹慈幾さんプロフィール
1950年、東京都生まれ。小学館入社。『釣りバカ日誌』の主人公・浜ちゃんモデルになる釣り好き人間。2012年に高知市へ移住。「南国生活技術研究所」代表。



キュウリ農家を営む 山崎 雅央さん、理恵さん

尊敬する師匠や、まわりの皆さんのおかげで、移住も就農もスムーズに。

農業に将来性を感じた。

名古屋の飲食店で忙しく働いていた山崎雅央さんは、切実に、家族と過ごす時間をもっと欲しいと思っていた。そこで、具体的に転職を考え始めた時、将来もっとも可能性の広がる職業は農業だと直感した。就農に最適な環境に移住しよう。名古屋や実家のある奈良はもちろんだが、山崎さんの父母の出身地である高知県も候補地があった。
そんな折、大阪で開催された



移住後に気づいたQ&A
Q. 高知の農業の印象は変わりましたか。
A. 移住前はビニールハウスがどんなものかも知らなくて、3匹の子豚に出てくるわらや木の家のような脆い建物を想像していました。実際は、すごい頑丈なんです(笑)。
Q. 都会にない高知での悩みは。
A. 近所の農家さんから収穫物をいただいても、僕にはキュウリ以外にお返すものが無い。買って来たものは逆に相手に気を遣わせるので、そこは悩みます。
Q. 農業の先輩である師匠はどんな方ですか。
A. 人口がどんどん減っていくことを肌で感じ、何とかしないと地域が立ち行かなくなると考えていて、若い人の就農をすごく歓迎し、応援してくれる頼もしい方です。

山崎雅央さんプロフィール
1973年、奈良県生まれ。名古屋の飲食店で働き、2014年12月、農業担い手育成センターのセミナー受講のために単身で高知県へ。2015年2月、家族6人で高知市へ移住。

これは商売になるぞ。
最初は真剣に、月15〜16万円の収入が見込める雇用就農で良いと考えていた。だが、研修中に気持ちが変わった。今まで農業にはかなり広い面積の土地がないと不可能なイメージをもっていたが、ビニールハウスなら狭い面積でも出来る。かかった設備費や燃料費は、冬場の高い単価の時に収穫・出荷してリターンするというのが高知のやり方。それがすごく理に通っている。さらに、ハウスに整備された炭酸ガス施用装置など、環境制御による先進技術も駆使することによって増収が可能だ。「短期間でサラリーマンの年収ぐらいは確保出来る」と山崎さんは確信した。
研修終了後、春野地域でキュウリを収穫するためのハウスを

借りた。今では一緒に移住した母親と妻に加え、従業員1名を雇って作業している。
昨年の夏休みは、3人の子どもを連れて大阪に遊びに行った。定植してから収穫までは休めないが、6月末の収穫後、2か月ほどの長い休暇が取れる。「以前に比べ、家族と過ごす時間が増えた」と山崎さんは満足そうだった。もちろん、とまごっこもある。車で移動中すれ違いざまに、対向車から挨拶をされることだ。この近所がみんな親しくしている高知ならではの、県外では有り得ないという。今はもう、誰が乗っているか、めっちゃ見ますもん(笑)。

将来、子どもたちが農業をやりたいと感じられるような、利益を得られる就農環境を示すこと。それが山崎さんの夢だ。

大阪府で児童福祉施設の事務員をしていた伊藤明子さんが高知を初めて訪れたのは、娘さんの大学受験に同行した時。すこい田舎だとイメージしていたが、実際に来た時の印象は、自分たちの暮らしている町と同じ規模で、その雰囲気も似ており、「初めて来たという感じが全くなかったです」と話す。

「空港でレンタカーを借りた時も、不動産さんで娘の住居の相談をした時も、とても丁寧に対応してくれました。大阪っておせっかいみたいな感じなんです。高知の人は求めたことを丁寧に、温かく説明してくれるので、心地良さを感じました。」



移住後に気づいたQ&A
Q高知で暮らして気づいたこと。
A長浜の黒潮ラインから見える水平線を独り占めできるとか、綺麗なホテルの群生を見にいけるとか、美味しいものが日常にあるなど、お金で買えない贅沢というものを高知に来て初めて知りました。都会生活では味わえないことです。
Q困ったことはありませんか。
A大阪弁の中でも、私は河内弁なので、言葉がきついです。娘と話していたら自然と方言がでて、知り合いに「えっ!」と振り向かれます(笑)。だから普段はかなり抑えて喋っています。それが少しストレスですね(笑)。
Q地域おこし協力隊の任期後は。
Aご縁があって仕事があれば高知に残りたいです。ただ夫婦で話し合って、老後はここで暮らそうと思っています。

伊藤明子さんプロフィール
 1969年、大阪府生まれ。大学時代にパッチワークの研究でカリフォルニア大学に短期留学。娘さんが幼稚園の時に一緒にハワイに留学するなど行動的な女性。ご主人は大阪で暮らしているが、将来は高知への移住を計画。



大阪から高知市地域おこし協力隊へ
 伊藤 明子さん

町の雰囲気も 人の接し方も気に入りました。
 高知にはお金では買えない贅沢なものがたくさんあることを実感しています。

おせっかいではない、優しい対応が心地よかったです。

高知市への移住者インタビュー

大学在学中に芸能活動を開始し、「テレビドラマ」特捜戦隊デカレンジャー」に出演。放送終了後からはヒーローショーで全国各地を回っていた吉田友一さん。2005年8月には高知ちばさんセンターでステージがあり、その時にはじめて高知市を訪れたという。その時は高知流のおきやぐで「お酒をたっぷり飲ませ

れた」という苦い印象を持っていたと笑う。その後は末梢性顔面神経麻痺を患ったが、鍼灸治療を取り入れたことで寛解。その治療がもとで、東京都内の医療大付属の鍼灸学校に入学し、国家試験に合格。京都をベースにしながら、沖縄県の離島でへき地医療に取り組んできた。そんな吉田さんは師事す



自分が自然体でいられる、それが移住後の大きな変化です。だから何事にも前向きに楽しく暮らしています。

明確な目標があったので、移住への不安は感じなかった。

「移住に関しては理想と現実のギャップが必ずあるものの、自分の場合は明確な目標が決まっていたので、不安はありませんでした。ただ、高知の情報をあまりリサーチせずに来た部分があって、土地勘もなく、師事する先生から『市役所近くに条件に合う住居はきつとあるから、ちゃんと調べる』と言われました(笑)。」

「移住に関する情報は、高知でやりたいことを8割、9割固めてから来たほうがいいです。その上で、高知で出会った人のアドバイスも参考にしたいと思っています。」

移住後に気づいたQ&A
Q高知で暮らしてみていることは。
A現在の仕事を通じて、新しく挑戦することに寛容な土地柄だと感じます。新しい提案を受け入れるので、縦横無尽にやらせてもらっています。一生懸命さが伝われば応援してくれる人も多いです。
Q交通の便など不便は？
A医療の方では東京にも拠点があり、高知まで飛行機で1時間25分なので、不便はないですね。車の運転は必須ですが、高知は都会と比べて渋滞が少なく、そのストレスがないのは有難いです。
Q移住を考えている人へのアドバイスを。
Aふわふわとした気持ちではなく、高知でやりたいことを8割、9割固めてから来たほうがいいです。その上で、高知で出会った人のアドバイスも参考にしたいと思っています。

吉田友一さんプロフィール
 1982年、新潟県生まれ。大学時代から芸能活動を行い、その後には鍼灸師として京都、沖縄の離島などで地域医療に携わる。2021年12月に夫婦で高知市に移住。鉄道、落語、読書など多趣味だが、今は仕事が趣味になっているという。



京都から 高知市地域おこし協力隊へ
 吉田 友一さん

「移住に関しては理想と現実のギャップが必ずあるものの、自分の場合は明確な目標が決まっていたので、不安はありませんでした。ただ、高知の情報をあまりリサーチせずに来た部分があって、土地勘もなく、師事する先生から『市役所近くに条件に合う住居はきつとあるから、ちゃんと調べる』と言われました(笑)。」

「移住に関しては理想と現実のギャップが必ずあるものの、自分の場合は明確な目標が決まっていたので、不安はありませんでした。ただ、高知の情報をあまりリサーチせずに来た部分があって、土地勘もなく、師事する先生から『市役所近くに条件に合う住居はきつとあるから、ちゃんと調べる』と言われました(笑)。」

「移住に関する情報は、高知でやりたいことを8割、9割固めてから来たほうがいいです。その上で、高知で出会った人のアドバイスも参考にしたいと思っています。」

高知市への移住者インタビュー

「先生が高知市のクリニックで院長をしている縁で、地域おこし協力隊の募集に応募し採用となり、2021年12月に夫婦で高知市に移住した。現在は協力隊の仕事に全力で取り組み、空いた時間で鍼灸師としての活動もしている。」

「移住に関しては理想と現実のギャップが必ずあるものの、自分の場合は明確な目標が決まっていたので、不安はありませんでした。ただ、高知の情報をあまりリサーチせずに来た部分があって、土地勘もなく、師事する先生から『市役所近くに条件に合う住居はきつとあるから、ちゃんと調べる』と言われました(笑)。」

「移住に関しては理想と現実のギャップが必ずあるものの、自分の場合は明確な目標が決まっていたので、不安はありませんでした。ただ、高知の情報をあまりリサーチせずに来た部分があって、土地勘もなく、師事する先生から『市役所近くに条件に合う住居はきつとあるから、ちゃんと調べる』と言われました(笑)。」

「移住に関しては理想と現実のギャップが必ずあるものの、自分の場合は明確な目標が決まっていたので、不安はありませんでした。ただ、高知の情報をあまりリサーチせずに来た部分があって、土地勘もなく、師事する先生から『市役所近くに条件に合う住居はきつとあるから、ちゃんと調べる』と言われました(笑)。」

「移住に関する情報は、高知でやりたいことを8割、9割固めてから来たほうがいいです。その上で、高知で出会った人のアドバイスも参考にしたいと思っています。」

あなたの移住をサポートします

あなたの疑問にお答えします

高知市の移住・定住に向けた支援制度

暮らしの場所を移すというのは、ほんとうに大変なこと。
やっぱり高知市を選んで良かったと思ってもらえるよう、サポートします。

高知市のサポートをご紹介します。



「仕事」をサポート

< 就職・農林水産・創業支援など >



- 無料職業紹介所を設置
高知市産業政策課 ☎088-823-9456
- 新規就農者を対象に研修などを支援
高知市農林水産課 ☎088-823-9458
高知市鏡地域振興課 ☎088-896-2001
高知市土佐山地地域振興課 ☎088-895-2312
高知市春野地域振興課 ☎088-894-4387
高知県新規就農相談センター
(高知県農業会議) ☎088-824-8555
- 空き店舗活用創業を支援
- 中心商店街でのチャレンジショップの活用
高知市商業振興・外商支援課 ☎088-823-9375

そのほか仕事に関する問い合わせ先

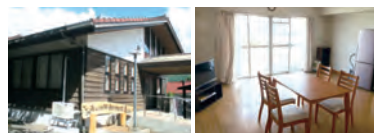
- 仕事・高知県全域の移住相談について
(一社)高知県Uターンサポートセンター ☎088-823-9336
- 高齢者の就業について
(公社)高知市シルバー人材センター ☎088-882-3839

- うち創業 village
- ハローワーク インターネット サービス
- 高知求人 ネット



「住まい」をサポート

< 快適な住まい・お試し滞在など >



- Uターンを支援
高知市 地域活性推進課 移住・定住促進室 ☎088-823-8813
- 体験滞在施設(中山間地域・市街地)の貸出
「しいの木」(中山間地域)
高知市鏡地域振興課 ☎088-896-2001
「いっく」(市街地)
高知市 地域活性推進課 移住・定住促進室 ☎088-823-8813
(詳しくは12ページをご覧ください)
- 木造住宅の耐震診断・改修に対する補助
高知市建築指導課 ☎088-823-9470
- 県内での二段階移住を支援
高知市 地域活性推進課 移住・定住促進室 ☎088-823-8813



そのほか住まいに関する問い合わせ先

- 市営住宅について
高知市住宅政策課 ☎088-823-9463
高知市営住宅管理センター ☎088-823-9067
- 中山間地域空き家情報バンク制度について
高知市鏡地域振興課 ☎088-896-2001
高知市土佐山地地域振興課 ☎088-895-2312
- 民間賃貸・分譲物件について
(公社)高知県宅地建物取引業協会 ☎088-823-2001
(公社)全日本不動産協会高知県本部 ☎088-822-4669

「暮らし」をサポート

< 子育て支援・健康づくり・防災など >



- 保育園など同時在園の第2子以降の保育料無料
- 0歳から小学生までの医療費が無料
- 地域子育て支援センターは市内16か所(令和6年1月時点)
就園・就学前のお子さんとその保護者の交流・子育て相談を行っています。
- ファミリーサポートセンター
仕事や家庭の都合で子育ての手助けがほしい場合に、有償ボランティアがサポートします。
- いきいき・かみかみ・しゃきしゃき百歳体操
高知市が介護予防に開発。高齢者を元気にする「いきいき」、口腔機能向上のための「かみかみ」、認知機能を高めるための「しゃきしゃき」の各体操を市内360か所以上で開催。
- 津波避難タワーの整備、子どもたちへの防災教育を実施

そのほか暮らしに関する問い合わせ先

- 子ども医療について
高知市子育て給付課 ☎088-823-9447
- 保育・幼稚園について
高知市保育幼稚園課 ☎088-823-4012
- 小・中学校について
高知市学校教育課 ☎088-823-9479
- 放課後児童クラブ・病児保育について
高知市子ども育成課 ☎088-823-9482

移住までのステップ

まずは家族とじっくり話し合ってください。

そこで了解を得てはじめて具体的な動きをしましょう。次に市街地や中山間・田園地域など、移住したい場所を選びを。そこでフィットする場所が見つかれば、旅行気分で民宿などに長期滞在し、住みたい場所の様子を知り、情報を集めましょう。それでOKなら、具体的に仕事を見つけ、住居を探し、引っ越しが終われば、晴れて高知市民になります。



1 移住に興味がある

「移住するってどんな感じ?」と思ったら、既に移住している人の暮らしを参考にしてみましょう。そして、ご家族に相談してみてください。



▶ P6~移住者インタビュー

2 地域の情報を集めよう

「なぜ移住するのか」「どんな暮らしがしたいのか」をイメージして優先順位をつけてみましょう。そうすることで、求める情報が絞られてきます。また、高知県の移住関連情報が受け取れる「高知家で暮らし隊」登録がオススメ!



▶ P15~高知市に住んでみる

3 現地で確認

移住候補地が見つかったら、現地に行って確認しましょう。移住後に「想像と違って」とならないためにも、可能な限り現地を訪れることをおすすめします。



▶ P13 高知市ガイドツアー

4 お試し滞在

実際に移住をする前に、お試し滞在施設で移住体験をしてみましょう。高知市では2カ所の滞在施設をご用意しています。



▶ P12 お試し滞在施設

5 仕事と住居を探そう

仕事に就いていないと、住居を借りられない場合もあるので、まずは仕事を探すことが先決です。移住後にじっくり仕事を見つけようと考えている場合は、十分な生活費(半年~1年分)を用意しておく必要があります。

▶ P11 高知市の移住・定住に向けた支援制度

6 高知家で暮らす

引っ越しが済んだら、まずはご近所の方やお世話になった方に挨拶をしましょう。積極的に地域の行事に参加することで、頼りになる仲間ができるはず。また、高知市では定期的に移住者交流会を開催していますので、ぜひご参加ください。



高知市のお試し滞在施設

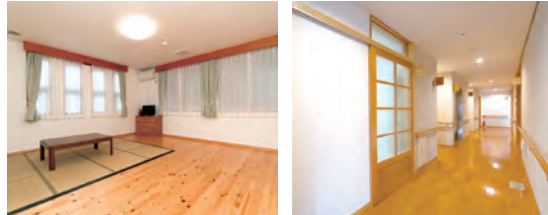
高知市では、中山間地域と市街地の2か所にお試し滞在施設をご用意しています。

中山間

「しいの木」は、高知市への移住を希望される方が事前に地域の生活を知り、地域の方との交流を深めることを目的に、平成27年8月に開所しました。

建物の中がとってもキレイ!

車が無いと不便ですが、都市近郊にもかかわらず、豊かな自然環境の中でゆったりとした時間を過ごすことができます。



居室は2室(各室に浴室・洗面所付き)。1室の定員は5名。調理・交流室とトイレは共用。

所在地／高知市鏡今井
 利用対象者／高知市への移住を検討されている高知市外在住の方
 利用期間／2泊以上28泊以下
 利用料金／最初の2泊まで1室につき3,300円
 以降1泊ごとに1室につき1,100円
 生活家電・家具付き
 ※寝具・タオル・洗面衛生用品や消耗品などは備えていません。
 問い合わせ／高知市鏡地域振興課 ☎088-896-2001



市街地

「いっく」は、高知インターチェンジから車で約3分、高速バスが停車する一宮バスターミナルから徒歩5分と、県外からのアクセスが良好です。

近隣にはスーパーやコンビニ等の商業施設がありますので、車が無くても快適に高知市の生活を楽しむことができます。

また、高知市だけでなく、他の県内市町村を移住先として検討されている方にもご利用いただけますので、交通の利便性の良い高知市を拠点に県内各地を巡って、仕事や住まいを探したり、地域の暮らしを直接体験したりすることができます。



2LDK(81㎡)の広々とした間取りなので、家族での利用もできる。

二段階移住におすすめ!

所在地／高知市一宮南町一丁目
 利用対象者／高知県内への移住を検討されている高知県外在住の方
 利用期間／1か月以上6か月以下(1か月単位での利用)
 利用料金／月額35,000円程度(別途共益費・光熱水費が必要)
 生活家電・家具付き
 ※寝具・タオル・洗面衛生用品や消耗品などは備えていません。
 問い合わせ／高知市地域活性推進課 移住・定住促進室 ☎088-823-8813

暮らすにぼっちり

高知市ガイドツアー

海へ、山へ車で約25分。

都会と田舎、両方の魅力をほどよく持った高知市を、移住専門スタッフが、参加者の日程・ご要望に合わせてご案内します。

いつでも案内してもらえますの?

平日は9時から17時まで。土・日曜日、祝日は要相談です。



高知には、直販所や良心市がいっぱいありますよ。



路面電車

見ただけで分かる、新鮮さは魅力的だなあ。

商店街



直販所

車でご案内する場合は原則3名までならOK。

家族も一緒に案内してもらえる?



この施設で、体験滞在ができるんだね。



体験滞在施設「しいの木」

木を贅沢に使った校舎にびっくり。木の香りって、気持ちが落ち着くなあ。

この学校で、自然豊かなふるざとに誇りを持つ児童が育っています。



土佐山学舎

疑問も不安も、これで解決さ!



市街地のまち歩きや、体験滞在施設などを移住専門スタッフがご案内し、魅力をご紹介します『暮らすにぼっちり高知市ガイドツアー』に参加してみませんか。参加費は無料です。

- 案内コース
- 市街地コース (60分) ※実費路面電車代200円
- 鏡コース (120分)
- 土佐山コース (150分)
- フリーコース (120分以内) ※必要に応じて自己負担あり

お申込は、希望日の20日前までにメール、または電話をお願いします。

【申込・お問い合わせ先】
 高知市 地域活性推進課 移住・定住促進室
 TEL: 088-823-8813
 E-mail: kochi-life@city.kochi.lg.jp



高知県の県都・高知市は、北に山地があり、南には太平洋に臨む、自然に恵まれた都市です。気候は温暖（年平均気温17℃）で、年間日照時間、年間降水量とも全国トップクラス。高知市には気候や風土に根差した食の恵みが、年間を通してあります。

文化の中心として発展し、高知城・桂浜など観光の拠点にもなっています。平成10年には四国初の中核市となり、平成17年に鏡村・土佐山村、平成20年には春野町と合併し、都市部、中山間地域、田園地域のバランスが取れた街となりました。

バランスが取れた高知市の豊かさ。

高知市に住んでみる。

全国から高知市までのアクセス

【飛行機】

日本の主要4都市と高知龍馬空港はつながっています。東京(羽田・成田)から約1時間25分、名古屋(小牧・中部)から約1時間、大阪(伊丹)から約45分、福岡から約50分。

【新幹線とJR】

主要都市から岡山まで新幹線、そこから特急に乗り換えて高知駅。東京から約5時間50分、名古屋から約4時間10分、新大阪から約3時間15分、広島から約3時間10分、福岡から約4時間10分(乗り継ぎの待ち時間を除く)。

【高速バス】

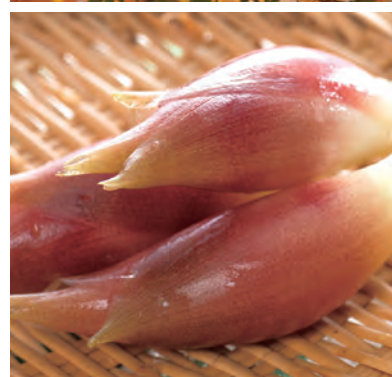
主要都市とネットワークされています。東京、名古屋、京阪神、岡山、広島、福岡、四国3県と高知駅間で運行。

【車】

高速道路を使って高知インターチェンジまで。大阪の中国吹田インターチェンジから約3時間50分、岡山インターチェンジから約1時間50分が目安です。



高知市の
自然と食。





警察署・交番
郵便局
文化施設
公園
総合運動場・スポーツセンター
保育園
幼稚園
小学校
中学校
高等学校
大学
スーパー
病院

中心地 MAP

高知市内は、交通の便がよくて公共施設も充実。都会と変わらない便利がたくさん集まっています。

街がとってもコンパクト。

R6.1 現在



高知市内の移動については、乗合タクシーと路線バスを利用。

- 市街地
- 鏡
- 土佐山
- 春野

高知市 MAP

郊外から中心市街地まで。

海・山・川がそろっている高知市ですが、どこからも中心市街地まで車で約25分圏内と、思ったより近いのです。

高知駅まで、空港連絡バスで約25分。



かがみライフ

人と自然と暮らし。日本の原風景がある鏡地域。
鏡川に沿って車で約20分走れば市街地です。



鏡川の中流域に位置する鏡地域は、市街地から車でわずか20分ほどの距離にある山里です。地域のシンボルである鏡ダムの周辺は桜の名所として、シーズンになると賑わいます。また、鏡ダムのすぐ下流は鮎釣りのポイントで、釣り人の姿をよく見かけます。鏡川の支流である吉原川、的淵川などの清流沿いには、雪光山、平家の滝といった景勝地があり、訪れる人を楽しませてくれます。

鏡地域にはお試し滞在施設「しいの木」があり、中山間地域



鏡地域の生活データ

面積/約60km² インターネット環境/一部地域で利用可能(光回線は未普及) 携帯電話/ほぼ全域で通話が可能 保育園・幼稚園/2園 小学校/1校 中学校/1校 病院・診療所/1施設 商店/あり (鏡庁舎から車で10分以内に総合病院(救急外来対応)があります。市街地までは車で約20分です。)



鏡地域の「ここがすごい」

鏡地域のシンボルは、鏡川と土佐鏡湖(鏡ダム)です。鏡川周辺は桜や夏のカヌー・キャンプを楽しむ人、そして鮎釣り期間中の釣り人など、大勢の人が訪れます。また、鏡庁舎の近くには、温泉・図書室・ギャラリー白雲・鏡公民館などがある複合施設「鏡文化ステーションRIO」(Tel088-896-2345)があります。



市街地ライフ

様々な移住スタイルに対応できる市街地。
自然と街が共生するコンパクトシティです。



年間を通じて温暖な気候で過ごしやすく、土佐二十四万石の城下町として、政治・経済・文化・観光の中心地です。高知城、中心部を流れる清流・鏡川が、街のシンボルになっています。

市街地には商業地があるので、移住を考えている人には、雇用の機会、仕事に関する選択肢が広がります。また、これまでの経験を活かした起業も考えられます。働き先を市街地にして、暮らす場所は中山間地域・田園地域など自然豊かな環境を選ぶこともできます。車で25分ほ



市街地エリアの生活データ

面積/約145km² インターネット環境/ほぼ全域で利用可能、帯屋町アーケード周辺では、「よさこいタウンWi-Fi」が利用可能 ※条件有り 携帯電話/ほぼ全域で通話が可能 保育園・幼稚園・認定子ども園等/120園 小学校/38校 中学校/22校 義務教育学校/1校 病院・診療所/300施設 スーパー・コンビニ/あり デパート等/あり



市街地エリアの「ここがすごい」

坂本龍馬像が太平洋を見つめる桂浜、江戸時代に建造された天守・本丸御殿・追手門等が現存する高知城、板垣退助など自由民権運動を伝える自由民権記念館、まんが王国を象徴する横山隆一記念まんが館など、高知市は観光地としても有名で、歴史と文化が感じられる街です。明治37年から市民の交通機関として走る路面電車も、街に溶け込んだ風景の一つです。



はるのライフ

新規就農研修支援など長期研修を受け、自然と一体となった就農移住スタイルも素敵です。



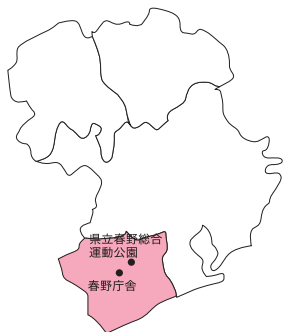
日本を代表する清流・仁淀川が流れる春野地域は、自然と調和のとれた農業を中心とした田園の町です。中部には用水路が流れ、田畑を潤しています。温暖な気候の中で、施設園芸が古くから行われ、野菜、果物、花きなどの栽培が盛んです。南は土佐湾に面し、漁港もあります。

春野地域では、新規就農研修支援や新規漁業就業者支援を活用し、自然と一体となった生活スタイルを実現できる可能性があります。



春野地域の生活データ

面積/約45km² インターネット環境/ほぼ全域で利用可能 携帯電話/全域で通話が可能 保育園・幼稚園/認定こども園等/10園 小学校/2校 中学校/1校 病院・診療所/8施設 スーパー・コンビニ/あり (春野地域は生活するうえで充実した環境にあります。また、春野庁舎から車で25分程度で市街地に着きます。)



春野地域の\ここがすごい\

春野地域にある県立春野総合運動公園(Tel 088-841-3105)では、プロ野球やJリーグのキャンプをはじめ、1年を通じ各種スポーツ大会が開催されます。一般の方も利用できるプールやジム等施設も充実しています。また公園内ではペットと一緒に散歩したり、親子連れで遊ぶ姿も見られます。春野地域は「あじさい街道」としても有名で、開花時期は地域内外の人が集まります。



とさやまライフ

山々と清流に抱かれる、自然豊かな「夢産地」。市街地から車で約25分の近さです。



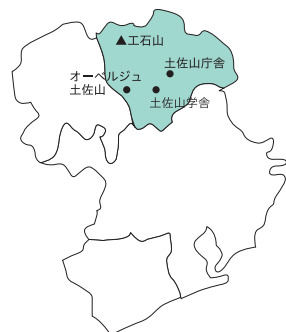
鏡川の源流域に位置する土佐山地域は、市街地からわずか約25分の距離で、清流と野鳥の鳴き声が響く山あいにあります。また、北には高知市最高峰の工石山がそびえています。

た。自然豊かな環境の中で、特色ある教育が行われており、周辺には、子育て世帯を対象とした住宅も整備されています。市街地で働く場合でも、車で通勤できる圏内です。加えて、土佐山地域では、環境にやさしい有機農業にも積極的に取り組んでいます。直売所では、おいしく、安心して食べられる野菜がたくさん並んでいます。



土佐山地域の生活データ

面積/約59km² インターネット環境/一部地域で可能(光回線はほとんど未普及) 携帯電話/おおむね全域で通話が可能 保育園・幼稚園/1園 義務教育学校/1校 病院・診療所/1施設 商店/あり (土佐山庁舎から車で20分程度の所に大型ショッピングモールがあり、その周辺は病院や福祉施設も充実しています。)



土佐山地域の\ここがすごい\

土佐山地域には、土佐派の家(土佐建材、土佐和紙、土佐漆喰等の土着の素材と技術にこだわった木造建築)としてのたたずまいを持ち、地域の食材をふんだんに使った上質な料理をゆっくりと楽しむことのできる温泉宿泊施設「オーベルジュ土佐山」(Tel088-850-6911)があります。山あいのひっそりとした場所にあるにもかかわらず、1年を通して多くの利用者が訪れます。



「よさこい祭り」は毎年8月9日に前夜祭が行われ、10・11日は鳴子踊りの本番、12日には後夜祭とよさこい全国大会が開かれます。

全国のよさこい人の 「高知市に住みたい」を まちを挙げて応援しています。

よさこい祭りは、昭和29年まちと人を元気づけようと商工会や商店街の人たちの呼びかけで始まりました。日本のお祭りの多くは、その中心に神様がいますが、よさこい祭りは、私たち人間がまんなか。その珍しいお祭りのスタイルと鳴子の音、型にはまらずに毎年進化し続けていく自由さが全国の人々を魅了し、北海道から沖縄、そして海外にまで200か所以上に広がっています。

今この祭りに惹かれ、そして高知のまちや人に惹かれ、「高知市に住みたい」「高知でよさこいを踊りたい」と、新しく高知市でよさこい人生を始める人たちがいます。その名も「よさこい移住」です。また、仕事を辞めて移住してくるといふ選択ではなく、県外で働きながら、お祭り前の短期間だけ高知に「よさこい留学」してくる人たちもいます。なかには毎年3か月間やつてくるという人も。よさこい人にとって、本家高知は憧れの聖地。高知で踊ってみると、なぜこのまちでよさこいが生まれ、育つて来たのか分かるのだとか。また同時に高知の人々の温かさ、自由さ、くつたくなさ、そして都会では感じられない人とのつながりや絆が心を動かすのだとよさこい人は言います。



よさこいに恋して、高知に住む。



高知市よさこい移住プロジェクト

よさこいを愛する人たちの「高知市に住みたい」をサポート



よさこい移住応援隊
よさこい移住希望者へのアドバイスや、移住後のフォローアップを行うていただくことを目的に、よさこい祭りをきっかけに移住された方を「高知市よさこい移住応援隊」として委嘱。

よさこい移住PR
専用ポータルサイト「こちららいふ」内の「よさこい移住プロジェクト」ページで情報発信。また、スーパーよさこいなど、大都市圏のイベントでPR。

よさこい体験
県外から高知市へ移住されて概ね5年以内の方、高知市への移住を検討されている方などを、高知市役所踊り子隊で受け入れ。

よさこい移住相談会・交流会
よさこい移住希望者の不安や悩みごとにお答えする相談会や交流会を開催。

よさこい移住記念品申請
よさこいをきっかけに高知市に移住してきた「よさこい移住者」の方に、よさこい移住応援隊と一緒に作成した巾着またはTシャツをプレゼントします。



申請はこちら



芳村 百里香さん



芳村百里香さんプロフィール
1987年、奈良県生まれ。京都の大学時代、よさこいチームに参加。龍馬よさこい実行委員長に抜擢され、高知のチームとの交流も深める。2012年、高知市に移住。



結城晴年さん撮影



岡内 諭さん



岡内諭さんプロフィール
1972年、香川県生まれ。2001年、高知市に移住。2012年には、自身が代表を務めるよさこいチームを立ち上げる。

関西の学生チームで知った高知流。 2度の「よさこい留学」を経て本場高知の踊り子へ。



よさこい移住のQ&A

Q.高知に暮らして困ったことは？

A.最初の頃は土地勘がなく、練習場所や移動手段がわからないことが多々ありました。高知の友達ができ、だんだんと場所やいろんなことがわかってきました。

Q.短期の滞在場所をどうやってみつけましたか？

A.最初のよさこい留学の時は、参加チームの人にアパートを紹介してもらいました。よさこい時期に県外からやってくる人は割と多いので、不動産屋さんやホテルに交渉するといいかもしれません。

Q.高知からみたよさこい祭りとは？

A.関西にいる時は365日よさこい中心の生活でした。高知はよさこい祭りの聖地だけど、みんな自分の生活があって、仕事の合間にする真剣でクリエイティブな遊びだと思いました。

「高知に暮らして困ったことは？」
最初の頃は土地勘がなく、練習場所や移動手段がわからないことが多々ありました。高知の友達ができ、だんだんと場所やいろんなことがわかってきました。

「高知からみたよさこい祭りとは？」
関西にいる時は365日よさこい中心の生活でした。高知はよさこい祭りの聖地だけど、みんな自分の生活があって、仕事の合間にする真剣でクリエイティブな遊びだと思いました。

「高知に暮らして困ったことは？」
最初の頃は土地勘がなく、練習場所や移動手段がわからないことが多々ありました。高知の友達ができ、だんだんと場所やいろんなことがわかってきました。

「高知からみたよさこい祭りとは？」
関西にいる時は365日よさこい中心の生活でした。高知はよさこい祭りの聖地だけど、みんな自分の生活があって、仕事の合間にする真剣でクリエイティブな遊びだと思いました。

高知流に憧れて。

奈良県出身の芳村百里香さんは、進学した京都の大学で高知県出身者が立ち上げたよさこいチームに参加し、大学1年の夏、よさこい全国大会出場のために初めて高知を訪れた。その後、関西の様々な祭りやイベントで踊るたびに、ステージを中心とした踊りよりも、隊列を組んで練り歩く「高知流」の魅力を感じ、「地方車からまっすぐ伸びる150人の踊り子の迫力、きっちり揃った鳴子の音はやっぱりすごい」。2年でチームの代表になり、「高知流」をますます大事にするようになった。

「高知に暮らして困ったことは？」
最初の頃は土地勘がなく、練習場所や移動手段がわからないことが多々ありました。高知の友達ができ、だんだんと場所やいろんなことがわかってきました。

やっぱり高知で。

「高知に暮らして困ったことは？」
最初の頃は土地勘がなく、練習場所や移動手段がわからないことが多々ありました。高知の友達ができ、だんだんと場所やいろんなことがわかってきました。

よさこい移住のQ&A

Q.移住する上で大事なことは？

A.高知に来てでも年中よさこいを踊っているわけではありません。まずは基盤になる仕事や家庭が大事で、その上での最高の趣味が「よさこい」であり、更によさこい仲間とのいろいろな活動(ほぼ飲み会)が生活をより豊かで刺激的にしてくれますね。もちろん、奥さんや家族と一緒に楽しめるのが何よりです。

Q.県外のよさこいチームとの違いは？

A.県外はサークル的に年間ですよさこいのスケジュールを組んでいることが多いですが、高知は夏が本番です。夏は盛り上がりはどのよりも熱く、シーズンオフはどのよりも冷めているんじゃないですか(笑)。高知らしいですが。

Q.高知に来て驚いたことは？

A.酒の席が多いこと・長いこと、魚がとにかくおいしいこと、人がおもしろいことですね。変わった人も多し(笑)。他県にはない、高知独特の文化や生活にハマる人は多いかもしれませんね。

人間関係こそがよさこいの魅力で、 よさこいを通じて築いた財産。



祭り男の血が騒ぐ。

香川県出身の岡内諭さんは、学生時代に当時の彼女(現在の奥様)に誘われ、高知で初めてよさこい祭りを見た。たちまち踊りのパワーに魅せられ、翌年は踊り子として参加。「もう夜の追手筋なんて最高です。踊りと鳴子のリズム、踊り子と観客が一体になる感覚」。すっかり、よさこいにはまった。

就職してからも毎年、よさこい祭りに通ったが、結婚を機に高知へ移り住むことを考えた。運よく仕事が決まり、2001年に妻と2人、高知市へ移住した。

よさこいが結ぶ縁。

よさこいへの参加も16年目を迎えた夏、思い切つて祭りへの参加を休み、観客として楽しんだ。いろんなチームがあつて、いろんな楽しみ方があることが分かり、「踊りたい」という気持ちが高まってきた。自然と仲間達との気持ちが重なり、キャラクター

「高知に暮らして困ったことは？」
最初の頃は土地勘がなく、練習場所や移動手段がわからないことが多々ありました。高知の友達ができ、だんだんと場所やいろんなことがわかってきました。



谷知宏さん、朱香さん



谷知宏さんプロフィール
1986年、兵庫県生まれ。
2006年、高知大学に入学。高知で就職が決まり、大学院修了の2012年、正式に移住。

朱香さんプロフィール
1988年、愛媛県生まれ。
2007年、早稲田大学に入学。2015年、結婚を機に高知へ移住。
二人は同じよさこいチームに所属。



大村耕作さん



大村耕作さんプロフィール
1979年静岡県生まれ。
東京の大学に進学。2011年11月、司法修習の研修で訪れた高知で、よさこいの魅力にはまる。司法修習修了後の2013年1月、高知市に移住。

高知、よさこい、そして奥さんとの出会い。すべてがご縁だったんでしょう。



よさこい発祥の地高知で生きる。

高知大学入学まで、よさこいを知らなかった兵庫県出身の谷知宏さん。大学の先輩に連れて行かれた体験練習で、よさこいの魅力にとりつかれ、大学院修了までの6年間、夢中になって踊った。

地元の関西で就職活動をしていた知宏さんに、社会人チームの仲間が言った。「高知に残って一緒に踊らないか?」急いで就職先を探し、募集締め切り直前だった高知県庁を受験、見事合格した。

地元を離れて高知で暮らすことに不安がなかったわけではないが、高知のよさこい祭りをもっと魅力的な祭りにしたいという想いが勝った。「これも何かの縁だと思いたい、地元での内定を辞退して高知で生きていくことを決めました」と話す。

しかし、最初の勤務地はなんと土佐清水市。片道3時間弱、高知市内までほぼ毎日練習に通った。3年間で8万キロ。「地球2周分、走りました笑」。現在は高知市に転勤になり「安心だと話す知宏さん

んの横で、朱香さんが笑う。

私達、ずっとよさこいで生きてます。

朱香さんは愛媛県出身で、東京の大学へ進学。知宏さんと同じく、大学でよさこいと出会った。

また、学生の頃から好きで、「南米を旅していたとき、路上でよさこいを踊って、現地の人と盛り上がったこともありませう(笑)」と話す。朱香さんもまた、よさこいを通じて高知に移住したいと強く感じるようになった。

二人の出会いは、朱香さんが同じチームの関東支部に入ってからのこと。「一緒に踊ったよさこいのイベントで、高知移住について話が盛り上がった。その後4年間の遠距離恋愛を経て、朱香さんも結婚を機に高知へ移住。

二人は踊り子であり、チームのスタッフでもあるので、オフシーズンも大忙し。でも、時間が空いた休日には安芸まで片道3時間半のサイクリングを楽しむことも。「この体力はよさこいのおかげです(笑)」。

夫婦で踊るよさこいも、また格別のようだ。

よさこい移住のQ&A

Q.よさこい移住を考える方にアドバイス。

A.よさこいチームには広いつながりがあるので、人づてに仕事も情報もまわってきます。自分だけであれこれ悩まず、チームに入って仲間に相談するといいですよ。

Q.高知に来て嬉しかったことは。

A.よさこいに関することが、高知では共通語。すぐに会話が盛りあがります。

Q.高知の食について。

A.魚が本当においしい。家でも新鮮な魚が食べたいと思って、初任給で出刃包丁と柳刃包丁を買いました。水産関係の仕事ということもあって、先輩に釣った魚をもらったりするので、自分でさばけるようになりました。

整然とした隊列が、揺らめき動く。



あると大村さんは考えた。今では高知を選択したことで、非常に良いスタートをきれたと感じている。

夢のやいし三昧。

静岡県出身の大村耕作さんが、初めてよさこいを踊ったのは、弁護士になる前の司法修習の研修で高知を訪れた時だった。同期の中に、高知出身の人がいたことがきっかけで、鳴子が何なのかさえ知らないまま、練習に参加したが、どんどん自分の中で気分が盛り上がってきた。そして前夜祭当日、実際によさこい祭りの熱気を体感したときの感動は、言葉にならないほど大きかったという。翌日の本番で、さらにテンションは上がった。大勢の人が隊列をなし、揺らめくように移動する。「まさか、道路の中央を堂々と踊れるなんて!」。それ以来、大村さんはよさこいに夢中だ。

司法修習修了後、東京から高知市へ移住。縁もゆかりもない高知県で働くことに不安もあった。しかし実際には、弁護士の数が多い飽和状態にある都市部に比べ、高知は市場として発展の余地が

「僕のように、よさこいに感染した人たちが、もつと移住してきてたらいのいな。よさこいが広まる方向に助力できるような関わり方をしていきたい。高知市のよさこい移住応援隊としても活躍する大村さん。結局は、踊り子をやる。踊り続けるというところかな(笑)」。

よさこい伝道師、ここにあり。

よさこいは東京でも出来る。だけど、せっかくやるんだったら本場でやりたい。

よさこい移住のQ&A

Q.よさこい移住を考える方にアドバイス。

A.その時に、よさこいをやりたいなら「やれば良いじゃん」。そこに一つの旬みたいなものがある。人生の旬を見つけたという発想をしてみてくださいですか?

Q.「よさこいをやっていてよかった」と思ったこと。

A.高知市役所チームで踊って花メダルをいただいたことです(笑)。個人賞のメダルシステムって、まさによさこい。踊りの上手さだけでなく、笑顔の輝きなど、人そのものを評価。絶対、あれは無くしちゃいけない素晴らしいシステムです。

Q.土佐弁はどうですか。

A.最初の頃、高齢の方が使う高知弁はなかなか難解でしたし、自分が話すとなると「発音が違う」と指摘されそうで、今でもちょっと恥ずかしい(笑)。