

Life in Shimanto City

# しまんと暮らし



四万十で  
自分らしく  
はじめよう



自分らしく暮らす移住女子3人にインタビュー

四万十とつながる10の方法

新しい移住のかたち



[高知県四万十市]



理想は山の中で静かに暮らしたいんです。ただ、やっぱり人も好きだから、人と全くなかかわりが無いのもさみしい。バイクが好きで旅人も好きなので、そういう人が集まれる場をつくってみるのもいいかも。

実は林業もずっと気になっているので、農業みたいにチャンスがあれば体験してみたいし、いつかは馬と暮らしたいという思いがベースあるので、牧場のお手伝いも経験しておきたいです。

今までやりたかったことを全部詰め込んでやっています。そんな今が本当に一番楽しい！

ひとつずつ着実に  
やりたいことを実現  
—これからやりたいことは？—



まえうね  
前宇根 そらさん

1993年生まれ/千葉県木更津市出身

サーフィンもバイクも農業も、アクティブにやりたいことを実行中！ 四万十での暮らしを全力で楽しんでいる。人との出会いにも恵まれ、行動力のある彼女ならば、憧れの馬との暮らしが実現する日も近いだろう。

憧れの馬との暮らしを  
求める中で、  
四万十市と出会う

いつかは田舎に住みたい。幼い頃、祖母と過した山荘での思い出や、テレビドラマ『大草原の小さな家』への憧れを抱きながら、ずっと生まれ育った千葉県で暮らしていました。特に馬が好きで、全国各地の馬と暮らす人々を訪ねて旅をしていて、自分もいつかこんな暮らしができれば——。けれど、住みたいと思うほどの場所にはなかなか出会えませんでした。

四万十市で働く馬とともに暮らす鈴木さん一家の存在を知ったのは、そんな時。すぐに連絡をとり、2019年6月東京の移住フェアの四万十市ブースで具体的な暮らしの話を聞き、翌月には四万十市を訪ねました。高知県に足を踏み入れるのも初めて。なのに、「ここに住む」と直感が働いた。「空気が自分に合っている」仕事で疲れ切っていた体も心も軽くなっていました。家探しには、四万十市の空き家バンクを利用。HPの写真で見ると見学するのでは家の印象が違って驚きました。二度の見学で決めたのは、担当者にオススメされたお家。綺麗で改修の必要がなくて住めること、庭の切り株の形を気に入ったことも決め手になりました。実際に住んでみると、思っていたよりも街に近く想定していた山暮らしとは違ってたけと便利で、海も山もすぐに行ける距離にあります。

12月には家を借りる契約を結び、初めて四万十市を訪れてから8カ月後、2020年2月に四万十市へ移住しました。

職場でも  
プライベートでも  
人に恵まれている

8年間勤めた介護職を辞めましたが、仕事の内容は心配していませんでした。仕事内容を選ばなければ、四万十市にはたくさん求人があるので、「なんとかなる」と思い、実際にその通りになっています。

現在は訪問介護と、農業の派遣、飲食店などのアルバイトを複数かけ持ち、移住前とは働き方ががらりと変わりました。

田舎でやってみようと思ったのが農業でした。まずはなんでも知りたい、と生姜やピーマンの収穫や選果場での選別などその時々にある作業に挑戦しています。農作業は思っていた以上に楽しいし、自由ですね。

介護職に就くつもりはなかったけど、拘束時間の少ない訪問介護ならば、とこれまでの経験も生かしています。今まで仕事はストレスだったけど、今はどの仕事も楽しいです！「何より人が良い。良すぎる！」

四万十市に移住してから本格的に楽しんでいるサーフィン。最初は道具も持っていませんでしたが、人づてで教えてくれる人を紹介してもらい、道具も無料ですべて貸してもらいました。はじめはサーファーに近寄りたいたいイメージを持っていましたが、家の近所やどの職場にもサーファーがいて、良い人ばかりです。

さらに、ずっと乗りたかったバイクの中型免許を夏に取得。忙しい仕事の合間に、高知の自然の中をツーリングで存分に楽しんでいます。

移住の流れ

- 2019年
  - 6月 東京の移住フェアに参加
  - 7月 四万十市へ(NPO面談・空き家見学)
  - 10月 空き家見学
  - 12月 お家契約
- 2020年
  - 2月 移住

移住したい人へアドバイス

考えすぎるより勢いが必要。今思うと、冷静になって考えてたら来れなかったかもしれない。心配なことは上げ始めたらきりがなく、想像しなかつたことが起こるから、来てから問題解決すれば大丈夫。私ならとりあえず来ちゃっ。

担当者より

都会からきていきなり山暮らしはハードルが高いので、まずは街に近いところで田舎暮らしの雰囲気味わって、ステップアップして自給自足の山暮らしをしたらどうかと提案しました。四万十市は街と山の両方が選べるので、街で慣れたから山への二段階移住もオススメです。





ひらかわ かずえ  
**平川 和枝 さん**

1971年生まれ 大阪府出身

夫と息子は種子島。先にひとりで移住した  
四万十市でトマトとの運命の出会いを果たした  
平川さん。介護職から一転、就農を目指して  
「トマト独立ポット耕栽培」の研修中だ。

## 大阪から種子島、 そして高知へ2回目の移住

実は四万十市に来る前にサーフィンをする夫の希望で2006年に鹿児島県の種子島へ移住しました。その際にどこでも仕事ができるようにとホームヘルパー2級の資格を取得。夫は種子島で農業をはじめ、島の人たちに教えてもらいながら、今もサツマイモやスナップエンドウを作っています。

四万十市にはサーフィンで度々訪れていて、私が高知を気に入ったんです。自然が豊かで、食べ物もおいしくて、夫や息子はサーフィンもできる。種子島への移住は夫の希望だったので、今度は私の希望で移住してもいいんじゃないかなあって家族と相談して、まずは私ひとりで四万十市に住むことにしました。

一番重要だったのは家探し。中型犬2匹を家の中で飼えるかどうか、条件はそれだけです。犬の世話で種子島の家を離れられなかったので、夫と息子が空き家の見学に行ってくれました。1軒だけ見せてもらって、すぐにそこに決めました。大家さんが本当に良い方で、リフォームして綺麗なお家なのに、室内で犬を飼ってもいいって言ってくれました。

移住してからの仕事は介護の資格を生かし、病院でフルタイム勤務をしていました。夫の作る種子島のサツマイモを販売できそうところを探したり、移住者交流会に参加したりしながら、四万十市での暮らしにも慣れた頃、ふらっと寄ってみた四万十市農林課の窓口で、トマトのハウス栽培の農業研修が受けられることを



## 就農を目指して トマト愛で突き進む！

ポット栽培は四万十市でほかに実践者がいないのでリスクが高いし、初期投資もかかります。お金も時間もたくさん必要で、人にもたくさん協力してもらって、「途中で嫌になったり飽きたりしたらどうしよう」と始めて始める前は思っていました。今はそういう不安はないです。

50歳の誕生日までに就農しないといけない決まりがあるので、この空きハウスを借りて来年の8月には自分のトマトを植えます。

まずは理想のトマトを作れるようになりたいです。大きさを甘さ、ちゃんとした量を作って、しっかりと生計を立てていくことが目標。そのためにはしっかりと勉強していきます。失敗するとかしないとかは考えていなくて、今はトマト愛に走っていますね(笑)



知ったんです。もともとトマトは大好き。就農する気はまったくなかったんですけど、研修施設「あぐりっ」を見学して、そこで見たトマトのポット栽培が私にとって衝撃的でした！

ほんのちよつこの土でトマトが作れるなんて！って驚きと、水、栄養、気温すべてシステム化されていることにもびっくりしました。

夫は農家でですけど私は手伝いしかしたことがありません。家庭菜園で挑戦したトマトは枯らしてしまっ、後片付けが大変でした。それ以来、家族の前で「トマトを作りたい」は禁句に。

だけどやっぱり「大好きなトマト作りに挑戦したい」という思いが湧いてきて、家族に相談しました。最初は反対されましたけど、「やりたいならやらせてやったら」とって最後は息子が味方になってくれて、夫も同意してくれました。

もっと若い頃だったらやっとなかったかも。農業研修は50歳未満の人が対象なので、もうギリギリの年齢でした。好きな事をやるなら今しかない。あとで年取ってやっときゃ良かったなあってずっと後悔するんだったら失敗してもやってみたいです。

## 毎日トマトと関わられて幸せ

今は農業研修の真っ最中。毎日トマトのいろんな面が見れて、作業は楽しいです。夕方になるともう帰らなあかんの？！って名残り惜しくなるくらい夢中でやっています。

トマトは意外と単純で、たくましい。ダメかなと思っても脇芽が生えて復活したり、かと思えば

## 移住の流れ

2019年

- 5月 移住支援登録・NPO面談・空き家見学
- 6月 お家契約
- 7月 移住

## 移住したい人へアドバイス

移住した先でやりたいことを見つけたら、移住してきた甲斐があると思う。高知県でしかできないことを見つけたらうん！と幸せ！私の場合はトマトだったけど、運命の出会いがあればいいんじゃないかな。

## 担当者より

もともとはプロサーファーを目指す息子さんの移住相談を受けていました。僕自身が地元でサーフィンをしているので、サーファーの方の移住を担当させていたことが多くです。その頃、ペットを飼える移住支援住宅の登録はなくて、それでもダメ元ですべての大家さんに電話をしてみたら今のお家の大家さんがありがたいことに了承してくれました。

デリケートなところもあったり、不思議で楽しいです。自分でもよくわからないけど、なんでこんなにトマトが好きなんだろう。トマトの実ができて、赤くなっていく様子が気温によって違ったり、ハウスなのでその日の天候によって暖房を使ったり、トマトが過湿しやすい環境をつくってあげるのがすごく楽しい。トマトを見てると癒されるんです。夏から農業研修を始めて最初の3カ月間は栽培方法や経営の座学や、トラクターの運転など農業全般の基礎研修を受けました。初めてのトラクターの運転はもう全然「だけへん。乗れへん」って。でもこの先、何があるかわからないので、なんでもできるよ！と教えてもらって有り難い経験でした。

11月からトマト栽培の実践研修がはじまり、1カ月経った今はほとんど一人で収穫して出荷して脇芽をとったり誘引したり作業を楽しみに毎日ハウスへ通っています。夢中でやっているのが作業は全然しんどくない。

# 03

たかはま のぞみ  
**高濱 望さん**

1984年生まれ 広島県出身

地域おこし協力隊を退任後、ゲストハウス、シェアハウス、なりわい作りと柔軟に挑戦しながら変化し続ける高濱さん。移住して終わりではなく、移住してからも自分らしい暮らしを実践する彼女のもとには、同じ思いを持った仲間が集まっている。



Photo by 丹生谷 千聡

## 地域おこし協力隊を きっかけに四万十市へ

移住のきっかけは、自分を変えたいな、と思った時、環境を変えるのが一番早いと思ったからです。旅先のモンゴルで出会った地域おこし協力隊の人の話を聞いて、そういう制度があるなら、よく知らない地域でも、とりあえず家と仕事があればなんとかなるかな、と。

四万十市はもとも旅で訪れていて、人がすくくフレンドリーだったのと食べ物美味しいこと、あと暖かいことが決め手でした。実際に住んでみたら雪が降るしそんなに暖かくなかったけど(笑)下見の時に見た冬の黒尊川が本当にきれいで、この川沿いに住むことに決めました。協力隊の仕事で行事のお手伝いをしたり、自分たちでイベントを企画したり、リンパケアの資格を生かして簡単な健康体操を教えたりしながら少しずつ地域に馴染んでいきました。おんちゃんもおばちゃんも本当によくしてくれて、ご飯を食べに来いって呼んでくれたり、家まわりの草刈りをしてくれたり、何か挑戦したい時には背中を押してくれたり、すごく助けられました。協力隊をしていたおかげで地域の人と仲良くなるのは早かったと思います。ただ、若い人と知

り合う機会がうまく作れなかったのは残念。住んでいる地域が西土佐と中村のちょうど真ん中なので、中村の街や西土佐の中心地に行けば若い人はいるけど、私の活動範囲からは遠かったんです。

だからこそ、外から若い人を呼びたいと思い、田舎で暮らす、なりわいの一つとしてゲストハウスを考えていて、着任当初から空き家を探していました。1年くらい探してダメで諦めかけた時、地元の方から、家を好きに使っていいよと言っていたので、それが今のゲストハウス兼自宅です。ありがたい縁ですね。

### ゲストハウスが

### 仲間の集まる場に

2年間で地域おこし協力隊を退任して、ゲストハウスを開業したのは3か月後。住んでいる場所が本当に良いところなので、色んな人に来てもらいたいな、という思いで始めました。ただ、途中で、私が本当に四万十に来てほしいのは、旅行者ではなく移住を考えている人だと気づいて、移住したい女性向けのシェアハウス兼ゲストハウスへと方針を変えました。2020年の年明け頃です。



## 周りの人たちの影響で 行動的になった!

移住して家も仕事も生活もすべて変わりましたが、人間関係が変わったことが一番大きいです。周りの人たちが前向きでチャレンジ精神があるので、私自身もなんでもやってみようってポジティブに考えて行動的になりました。別人かなってくらい変化がすごい。

嬉しかったのは、シェアメイトと一緒に住んでいるから、自分も影響を受けて行動できるようになったって言うてくれたことです。自分が変わると身近な人にも良い影響を与えられるんだなあって。

もちろん移住しただけで全部がうまくなんてことはなくて、色々悩んだり、一度は帰ろうかなと考えたりもしました。その度に周りに相談して助けてもらったり自分なりに動いてみたりしてんだかんだと四万十市とこの縁が続いているのが嬉しいです。

今はオンラインでの活動にも力を入れていますが、移住や起業の相談に乗ったり、なりわい作りの講座をしたり、ライブや動画を配信して、これから移住や起業したい人が「私にもできるかも」って一歩を踏み出す勇気をもってもらえたいいな。特に移住前に仕事を自分で作っておく、という時に「こども暮らし」の、まずは好きなことや得意なこと、小さな仕事を作る方法をお伝えしています。私自身もはただの会社員で、起業なんて考えたこともなかったのに今こうして田舎で暮らすことができているので、身をこめて実験をしている感じですね。

それまで、お客さんの半分は海外からのゲストさんでしたが、コロナで観光客も減っていたので、ちょっと良いタイミングでした。シェアメイトと一緒に畑作業をしたり、近所の友人たちも呼んで美味しいものを食べながらお喋りしたり、誰でもいいわけじゃなくて、気の合う仲間と過ごす時間は心地が良いです。

静岡県から移住してきたシェアメイトがうちでお茶イベントを企画したり、地域おこし協力隊と家の壁紙貼りのワークショップをしたり、移住したばかりの人たちと文旦収穫体験をしたり、大きなイベントはできないけど、小さく集まれる場があるからこそできることです。

その中で初めましての出会いや友達作りができたり、お互いに良い刺激をもらったり、価値観を共有できたり、人と人がつながれる場は私もそうだけ結構みんな求めているんだなってやってみて気づきました。少人数で中身の濃い集まりはずっと続けていきたいですね。



これからも田舎で暮らす上でオンラインをうまく利用できたら、と思いますし、その方法は周りにもどんどん伝えていきたいです。四万十市はめちゃくちゃ良いところなので是非来てください!

### 移住の流れ

- 2015年 12月 四万十市に下見へ
- 2016年 8月 四万十市地域おこし協力隊として着任・移住
- 2018年 7月 四万十市地域おこし協力隊を退任・定住

### 移住したい人へアドバイス

移住した後どんな暮らしをしたいか、移住前の暮らしと何を変えたいのかイメージしておく、というのを思う。私の場合は漠然と環境を変えたい、と思っていたけれど、場所以上に人が大事だ、ことに気づいた。移住してみてもわかる事もある、促われすぎないように柔軟に軽やかに行動してみよう!

# エリア紹介

## 四万十市 山、川、海、街 それぞれに人の暮らしがある

平成17年に中村市と西土佐村が合併し、四万十市が発足しました。高知県の西部に位置し、北西は愛媛県、東南は太平洋と面しており、中央部を四万十川が南下し太平洋にそそいでいます。四万十川を代表する風景「沈下橋」は増水時に壊れにくい構造をしているなど、長い歳月をかけて人々は川とうまくつきあう知恵を培ってきました。アユ・ウナギ・川エビ・アオノリなど豊かな川の幸と伝統的な川漁が今も受け継がれています。川と人の暮らしがととても近い、四万十市は「川とともに生きるまち」です。

### 中村地域 移住者が築いた土佐の小京都

旧中村市の街並みは、今から約550余年前の室町時代に一條公が応仁の乱をさけて旧中村へ下向し、京の都に擬して造られました。今も碁盤の目状の通りや大文字の送り火、京町、鴨川、東山などの地名が残り、「土佐の小京都」と呼ばれ、まさに移住者が築いた町と言えるのです。

中心地には天神橋商店街など6つの商店街があり、小売業・飲食業を営む商売人がたくさんいます。

太平洋に面するビーチではサーフィンを楽しむ地元民の姿が見られ、昔からサーファー移住も多い地域です。

### 西土佐地域 自然と人の暮らしが交わる

四万十川の主流や支流に沿った峡谷に集落があり、美しい自然と田んぼや畑など里山の風景がそこかしこに見られます。寒暖差があり、水もきれいなため美味しいお米や米ナス、粟などの特産物づくりにも力を入れています。

古くは林業が盛んで、水運の拠点としても栄えていました。現在はカヌーなど四万十川観光に多くの方が訪れます。経済・文化圏は愛媛県宇和島市が近く、西土佐半家の秋祭りで「牛鬼」が登場するなど昔からのつながりを感じられます。

## 四万十市を表す花・木・鳥・魚



市の木…柳



市の魚…鮎



市の花…藤



市の鳥…カワセミ



面積 632.29 平方キロメートル  
 総人口 33,243 人 ※2021年3月1日現在  
 男性 15,705 人 / 女性 17,538 人

平均最高気温 … 21.9℃  
 平均最低気温 … 11.5℃

太平洋に面しており、冬寒波が来たときには積雪もありますが、基本的には温暖で雨量も多い一方、晴れの日も多くメリハリのある気候です。

## 四万十市

まちのシンボル、赤鉄橋



# 四万十市とつながる 10の方法

四万十市での暮らしに興味が出てきたら、まずはゆる〜くつながってみよう！先輩移住者や地元の人たちと気軽なおしゃべりを楽しんで♪



地元の人がから地元の食べ物を買う



Check!

## 1 おもてなしNo.1 地元の人のあったかさ道の駅よって西土佐

<https://yotte.jp/>

地元の野菜やお米、お弁当、お酒、お土産物など一通り揃う西土佐のデパート。四万十川の幸を味わえる鮎市場と地元民にも人気のケーキ屋も併設し、特に観光シーズンは多くの人でにぎわう。

## 2 農園女子が集まる アットホームなおしゃれマルシェ農園マルシェやまみずき

<https://marchelia.jp/>

地元の女性社長がつくるアットホームなマルシェ。月に1回イベントも開催しており、気軽に訪れやすい。農園リーダー女子は大阪から孫ターンした移住の先輩。農作業ボランティアも気軽に体験してみよう！

## 3 地元農家の有機野菜など安全・安心を届ける自然食品店中村くらしを見直す会

[https://www.instagram.com/kurashi\\_shimanto/](https://www.instagram.com/kurashi_shimanto/)

有機野菜や体にやさしい調味料・お菓子・日用品を販売しているほか、最近はフードバンクへの寄付にも力を入れる。海外では当たり前になっているドネーションが四万十市民にも広がることを願い、週に2回程度、地元の野菜などを送る地道な活動を続けている。通称「くらし」



四万十市の学校給食では、化学肥料や農薬を使用しない野菜やお米を取り入れている。くらしはその窓口として、約20名の生産者が作るおいしい野菜を子供たちに届ける役割も担う。



移住の先輩と四万十市を体感する



Check!

## 4 西土佐で移住者夫妻と一緒に川遊び！四万十ダッキー川坊主

<https://www.kawaboze.com/>

営むのは、2020年に和歌山県古座川から家族4人で移住した谷さん。カヌー型ゴムボート『ダッキー』での四万十川下り&川遊びを楽しもう！

## 5 四万十川を眺めながら暮らしを感じる SHADE TREE COFFEE

<https://www.shadetree-coffee.com/>

東京から移住した林業家夫妻が営むカフェ。四万十川を眺められる絶好のシチュエーションで美味しいケーキとコーヒーがあれば贅沢な時間を堪能できる。

## 6 女性ひとり移住をなりたい作りで応援！オンラインも移住女子シェア&ゲストハウスオキオカ

<https://guesthouse-okioka.com/>

2016年に広島から移住した元地域おこし協力隊の女性が営む。移住前に田舎暮らしを体験できるほか、オンラインでの移住相談やなりたい作りもサポート。

## 7 起業して街をにぎやかに！チャレンジャーを求む天神橋商店街チャレンジショップ

<https://www.instagram.com/tenjinbashi40010/>

街中のアーケード内に半年間お試しでショップをオープンできる。商店街で長年、店を営む先輩たちに気軽に相談したり、地元情報誌への掲載などから人とのつながりを作るにはピッタリ。移住して起業を目指すなら一度覗いてみては？



チャレンジショップ卒業後、天神橋商店街の中に古着屋「HAND ME Ups!」をオープンした石川さんも移住者だ。

[https://www.instagram.com/hand\\_me\\_ups\\_kochi/](https://www.instagram.com/hand_me_ups_kochi/)



## 8 都内にいながら幡多の人とつながる土佐幡多の会

<https://kochi-hata.com/>

四万十市を含む幡多7市町村の出身者や高知ファンが集まる会。都内での交流会や幡多地域へのツアーなどを開催している。

## 9 地域の人と仲良くなる一番の近道四万十市地域おこし協力隊

<https://40010city.com/>

四万十市は2012年から地域おこし協力隊を導入。個性的な隊員たちが様々なミッションに取り組んでいるので、募集があれば要チェック！

## 10 移住者交流会で飲んで食べて仲良くなるNPO法人四万十市への移住を支援する会

<https://shimantocity-hataturun.com/>

年に数回、会が主催する移住者交流会では、カヌーやSUP体験、女子会などで新しいつながりを生んでいる。参加は移住者だけでなく地元民もOK！



四万十市での暮らしを考える



Check!



# 四万十市ならではの 移住支援あります

## ■清掃の補助 ※

空き家は長年、手入れをされていないことが多いため、引っ越し直後は掃除に時間をとられがち。NPOの支援を受けて移住支援住宅へ入居される方は、入居前に清掃を入れることができます。シルバー人材センターに登録されている掃除の得意なおばちゃんが、お家をピカピカしてくれますよ。  
「四万十市移住支援住宅清掃等事業」

## ■荷物撤去の補助 ※

空き家は以前住んでいた方の荷物がそのまま置かれていることも。大家さんの同意のもとで家具や家電などそのまま使っていたりすることもありますが、必要ではない荷物を撤去する場合、トラック1台分の補助が使えます。  
「四万十市移住支援住宅清掃等事業」

## ■電動草刈機の貸出し

NPOの支援を受けて移住された方へ「電動草刈機」を無料で貸出しています。自宅の庭の手入れや集落の役割(集落のみなどで道路端の草刈り作業をする)などの際に使ってください。田舎暮らしを快適に楽しんでください。

## ■移住者交流会の開催

四万十市が好きで移住してきた者同士、共感できることも多いです。新年会や女子会、カヌーやSUPなどアクティビティも楽しみながら、気軽なつながりづくりに活用してください。交流会には移住サポーターや地元の方もご参加いただいていますので、雑談の中で地元の方のアドバイスを聞くこともできます。

## ■その他定住支援

NPO事務所は四万十市役所のすぐ近く、天神橋商店街にあります。移住後に、相談というわけではないけれど少しお喋りしたい、と顔を出してくださる方も。ときどき近況を聞かせていただくとスタッフ一同うれしく思います。

## ■移住支援住宅の改修 ※

移住者に提供する住宅の小規模な改修にかかる費用に対する補助金  
汲み取りトイレを簡易水洗トイレに取り替えたり、傷んだ床を修繕したり、50万円以下の小規模な改修に利用できます。  
「四万十市移住支援住宅小規模改修事業費補助金」

※件数に限りがあります。



# お試し住宅で リアルな四万十暮らしを体験!

四万十市では、街と海の近い中村エリアと、山と川の近い西土佐エリアにそれぞれお試し住宅をご用意しています。「移住前に四万十市で暮らしてみたい」「時間をかけてお気に入りの地域を探したい」「住みながら家と仕事を探したい」そんな方にオススメ!  
家具家電付きですぐに生活がはじめられます。



中村  
エリア

海に近い高台のお家でまずは1カ月から

場所: 四万十市井沢  
構造: 木造平屋(3DK)  
周辺環境: 閑静な住宅街の中にあるお家です。海の近くですが高台なので津波の心配はありません。サーフィンをする人にもオススメ。中村の街に行くのも便利な場所で、スーパーまでは車で約3分です。



西土佐  
エリア

田舎だけど意外と便利! 四万十川すぐ近く

場所: 四万十市西土佐江川崎  
構造: 木造平屋(3K)  
周辺環境: 西土佐の中心地で道の駅やスーパー、郵便局、駅も徒歩圏内。生活には便利な場所です。近くには四万十川も流れています。病院や大きな買い物の際には愛媛県宇和島市へ車で30分。

### 利用期間

- ・中村エリア 1~3か月以内
- ・西土佐エリア 1~6か月以内

### 利用料金

- ・中村エリア 30,000円 / 月(水道光熱費別)
- ・西土佐エリア 25,000円 / 月(水道光熱費別)

### 注意事項

- ・布団、生活消耗品等はご準備ください
- ・ペットの飼育は住宅の内外問わずできません。

### 利用条件

- ・県外から四万十市への移住を希望する方
- ・事前に移住支援登録をされている方
- ・入居後にNPOによる面談を受けていただける方
- ・連帯保証人を用意できる方
- ・地域活動へ参加ができる方

### 利用方法

1. 移住支援登録
2. 募集期間がはじまったら  
電話やメールで四万十市役所へ応募
3. 応募が多い場合は選考
4. 入居
5. 四万十市での生活を楽しむ!

### 利用者の声

移住に向けたお家探しのためにお試し住宅を使わせて頂きました。利用中は海や川に出かけるなど四万十市ならではの体験もしながら普段通りの生活を送りました。地域の方が優しく色々教えて下さり、心強かったです。移住後の生活をイメージしたり土地勘をつかめるので、本当に良い時間でした。  
移住前に頻りに足を運ばない方や、十分な広さがあるのでファミリーにもオススメです。  
(大阪府より移住/3人家族で3カ月利用)

都会にしか住んだことがなく、田舎暮らしに漠然とした不安があったのでお試し住宅を利用しました。実際に生活してみると、地域の方がとても親切で、飲み会にも誘ってもらったりしてつながりが広がっていきました。人どうまくやっっていけるか心配していましたが、大丈夫。四万十市はやっぱりいいところだと確信して移住に踏み切れました。  
四万十市に友人がいない人、ももとの地縁がない人には絶対にオススメです。  
(東京都より移住/単身で3カ月利用)

# NPO法人四万十市への移住を支援する会



理事長 岡島 喜三

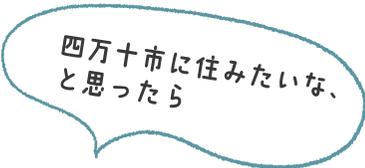


副理事長 西原 正縁

私たちは阪神淡路大震災後の移住者受け入れのボランティア団体として地元の有志が集い活動をはじめました。平成25年には四万十市と連携し、より行政機関や関係団体との連携を円滑に進めていくために、NPO法人を設立。地元事業者や行政職員OBの方々14名が理事会員として在籍し、専任スタッフ3名がお住まい、お仕事、子育て、仲間作り等々、移住・定住に関わる相談に対応しております。メールやお電話での個別相談はもちろんの事、都市圏での移住相談会にも足を運び、ご相談件数は年間200件以上。多くの方の四万十市での暮らしの夢を叶えるお手伝いをしています。



## 移住支援の流れ



### Step 01

#### 移住支援登録

ホームページ・電話・郵送、どこからでも、まずは移住支援登録をして、あなたの現状と移住にあたってのご希望などを教えてください。

### Step 02

#### お一人お一人のご要望にお応えするためのNPO面談

四万十市でどのような暮らしをしたいのか、まずはざっくりお話しする中でご希望をお聞きしてから、サポートをさせていただきます。田舎暮らしでやってみたいこと、不安なこと、なんでもお話しください。

### Step 03

#### 空き家、就業・起業のサポート

ご希望のもとに、市役所職員とNPOスタッフで空き家をご案内します。お仕事探しは基本的にはハローワークでしていただくこととなりますが、就業や起業のご相談はお気軽にどうぞ。

### Step 04

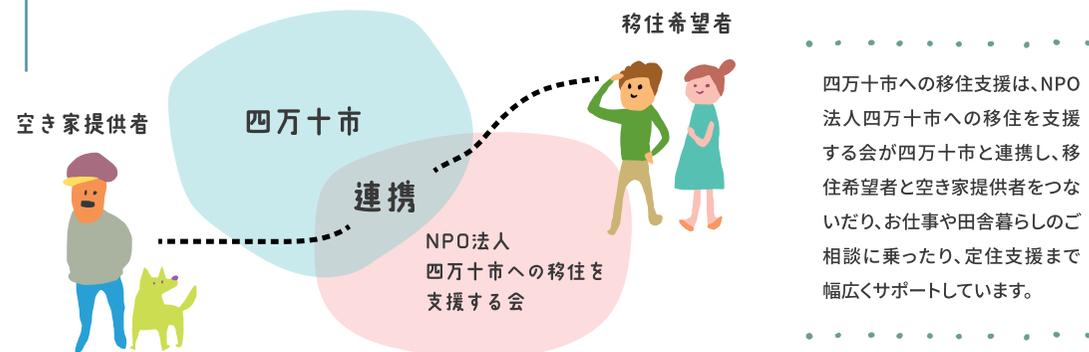
#### 住まいの決定、引っ越し

移住支援の空き家に住むことが決まったら、改修や荷物撤去、清掃などに補助金を使える場合があります。また、お引っ越し後、区長へのご挨拶にはNPOスタッフが同行します。

### Step 05

#### 移住後のサポート

移住後もお家や暮らしに関わるご相談、移住者交流会などの定住支援を行っています。



四万十市への移住支援は、NPO法人四万十市への移住を支援する会が四万十市と連携し、移住希望者と空き家提供者をつなぐ、お仕事や田舎暮らしのご相談に乗ったり、定住支援まで幅広くサポートしています。

## ● 二拠点居住・多拠点居住

四万十市と、どこか。ふるさととは1つじゃなくてもいい

住まいを一所所に限定せず、移動しながら暮らしたり、2つの拠点を行き来したりする人も増えてきました。どこに行ってもできる仕事や、それぞれの拠点に仕事を持ち、都市部と四万十市、あるいは世界の国と四万十市をつなぐ、パイプのような役割も。ただし、湿気の多い季節にお家を長期間空ける際は、カビやすくなるので要注意です！

## ● こうち二段階移住

都会→高知市→四万十市 愛のある移住のかたち

高知県独自の取り組みで、まずは比較的都市機能のある高知市に移住し、徐々に高知での生活に慣れていただいてから、さらに田舎へ行きたくなったらほかの市町村への移住を進める方法です。いきなり田舎に行くよりも地方都市を経由することで、暮らしのギャップや移住前の不安を少なくすることができます。

ちなみに、四万十市は移住後1年以内ならば移住支援住宅のご紹介が可能。民間不動産屋で街中のお家を借りてしばらく住んでみてから、さらに田舎に住みたいと思ったら山間地で家を探すという四万十市内での二段階移住も選択肢の1つです。



## ● ワークेशन

田舎というロケーションで仕事をする、ぜいたく

「ワーク」(労働)と「バケーション」を組み合わせた造語。海も山も川も街もある四万十市で、テレワークを活用しながら働きつつ休暇をとる過ごし方はかなりオススメです。しばらく過ごしてみたら、四万十市が気に入って移住したくなっちゃうかも!? 移住をちょっとでも考えているなら、お試し住宅を1~3カ月利用することも可能です！



四万十市に初のワークेशन施設が誕生！

都築 樹與伸(つづき きよのぶ)さん

サービス業界、IT業界などを経て、ニュージーランドの大自然に触れ、自然の恵み溢れる製品たちを日本に届けたいという想いから、2009年ワールドワントレーディング株式会社を創業し現在に至る。無添加食品に関わるご縁から国外だけでなく、日本国内

の生産者さんやメーカーさんの販路開拓などをサポートさせていただく機会から地域活性のプロジェクトにも参画。高知県民のおおらかな県民性、四万十市の自然豊かな景色と環境に魅了され、家族と共に2020年に移住。今までの経験を活かし、同県を中心に地域活性をテーマにした株式会社YOKIMONOを立ち上げ、様々なプロジェクトも遂行中。一般社団法人ワークेशन協会理事に就任、三里地域にある自宅の敷地内の平屋家屋を修繕し、リモートワークしながら四万十市ライフを体感できる、同市内初ワークेशन向け物件として2021年4月から運営開始予定。

■ 一般社団法人ワークेशन協会 <https://workation.or.jp/> ■ 株式会社ホビモ <https://www.hobimo.life/>

移あ  
住た  
のら  
か  
し  
たい  
ち



### Q1. 移住したいのですが、 何から始めたらいいですか？

四万十市が気に入ったら「移住支援登録」

まずは移住してどのような暮らしをしたいのか、「農業をしてみたい」「定年後、川のそばでのんびり暮らしたい」などなど……住まいや仕事をどうするかといった点について具体的に考え、家族とよく相談しましょう。

住んでみたい地域が見つかったら一度は現地へ足を運び、病院や学校、スーパーなど生活に必要な情報を収集しましょう。

四万十市では、地元で長年移住支援活動をしている「NPO法人四万十市への移住を支援する会」が市と連携して、皆様の移住をサポートさせていただきますので、ぜひご利用ください。

### Q2. 気候について教えてください。 台風や地震は大丈夫ですか？

台風や雨が多いのが特徴ですが  
長年の経験からしっかりと対策が取られています

四万十市は、県内第3位の人口を有する高知県西部の中心都市です。夏の暑さが厳しく、北西からの風が吹くとフェーン現象に加え、太平洋からの海風も入りこくなるため高温になりやすいです。また、南からの湿度の高い空気が山々にさえぎられて多量の雨が降ります。台風も確かに多いですが、これまでも被害が多かったため、しっかりと対策が取られています。

また、ニュースでも取り上げられる駿河湾から九州沖にかけて位置する南海トラフでは、今後30年以内に70パーセント程度の高い確率で地震が起こりうるとされており、高知県全体で東日本大震災の直後から南海トラフ地震対策の加速と抜本強化を図っています。



### Q3. 公共交通機関について教えてください。 自家用車は必要ですか？

観光ならば公共交通機関でも来られますが  
住むとなると自家用車は必須といえます

JR四国や土佐くろしお鉄道の利用で関西までのアクセスが可能であり、市内ではバスなどの公共交通機関もありますが、まだまだ都会に比べて公共交通機関は整っていないため、家庭における自家用車の必要性が高い土地柄です。

### Q4. 医療機関、学校、お店など 生活環境について教えてください。

四万十市内には市立病院をはじめ  
40施設以上の医療機関があり、  
隣接する宿毛市には  
県立総合病院(幡多けんみん病院)もあります。

市内の学校は、公立の小学校が13校、中学校が9校、県立中村中学校、県立中村高等学校、県立幡多農業高等学校があります。また、街中にはコンビニやスーパー、ホームセンター、家電量販店、ドラッグストア、外食チェーン店などがあり、買い物には不自由しません。特に個人経営の飲食店の数は多く、充実しています。

### Q5. インターネット環境について 教えてください。

2021年度中に市内全域で光ファイバーを整備する予定です。(西土佐エリアは全域整備済み)  
携帯電話の回線については、山間部など一部エリアでつながりにくいところがあります。

### Q6. 移住支援を受ける前に 面談が必要なのはなぜですか？

長く、快適に、楽しく住むためのアドバイスを  
受けることができます

四万十市では、移住支援を受ける前に「NPO法人四万十市への移住を支援する会」役員との面談を受けていただいております。面談では、家族構成や移住後の生活プランなどをお伺いしています。移住希望者が四万十に移住・定住をしやすくなるよう、経験豊富な理事からアドバイスをさせていただいたり、面談を受けていただいた移住者の方には、移住後のトラブル時もNPO法人の定住支援を受けることができますので(県外移住のみ/3年間)ぜひ面談を受けていただくことをオススメしております。

### Q7. 移住された方のお話は聞けますか？

市ホームページに先輩移住者インタビューの記事を掲載しています。NPOスタッフにも移住の先輩がいますので、まずは移住支援登録をしてみてください。

## Q & A



### Q8. 物価は安いですか？

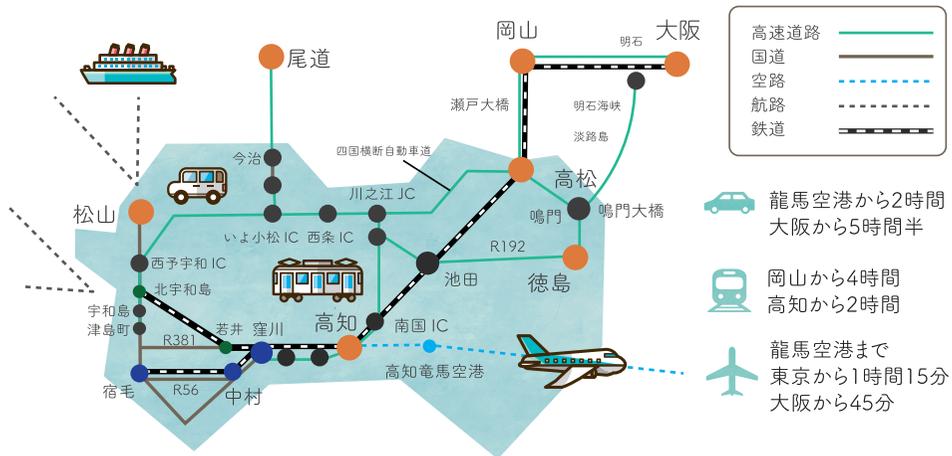
都市部に比べると店舗数が少なく、あまり安くはありません。特に燃料は輸送距離が長いので、割高です。野菜については家庭菜園をしたり、ご近所の方からのおすそ分けなど、都会とは違った方法で手に入ることもあります。

### Q9. 近隣住民同士の人づきあいは どんな感じですか？

地域によってまちまちですが、山間部では特にご近所との距離感は近いです。都会での常識とは違う部分も多くあるでしょう。地域の一員としてお祭りや出役作業にもできるかぎり積極的に参加したほうが人間関係も円滑になり、田舎らしい暮らしを楽しめますよ。※出役とは、年に1、2回、地域のみんなで草刈りなどの作業をすることをいいます。

### Q10. 一般職希望ですが、仕事はありますか？

職種を選ばなければ、仕事はあります。四万十市は幡多地域の中心に位置していますので、近隣の市町村への通勤も可能です。市内にはハローワークもあります。



空き家やイベントなど支援の情報を  
ホームページや Facebook でお知らせしています。

**NPO法人 四万十市への移住を支援する会**

〒787-0027 高知県四万十市中村天神橋32  
 tel 0880-35-2357 e-mail iju@chic.ocn.ne.jp  
 営業時間 / 午前8時30分～午後5時  
 定休日 / 土日、祝日、年末年始



**四万十市役所企画広報課**

〒787-8501 高知県四万十市中村大橋通4-10  
 tel 0880-35-1129 e-mail iju@city.shimanto.lg.jp  
 営業時間 / 午前8時30分～午後5時  
 定休日 / 土日、祝日、年末年始

