四万十で
自分らしく
はじめよう

















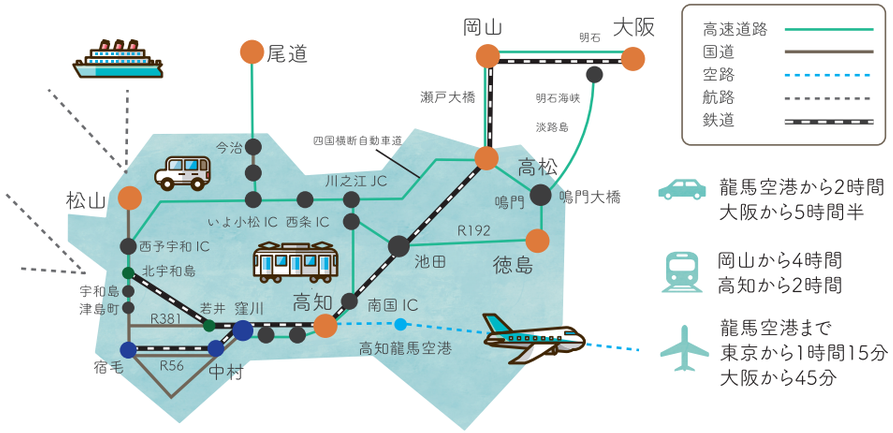
しまんと暮らし

Life in Shimanto City



〔高知県四万十市〕

自分らしく暮らす先輩移住者3組にインタビュー
四万十とつながる10の方法
新しい移住のかたち



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 0880-34-1129 e-mail mirai@city.shimanto.lg.jp
営業時間 / 午前8時30分～午後5時15分
定休日 / 土日、祝日、年末年始

四万十市 公式ホームページ
NPO法人のホームページ

高知県は、ひとつの大家族やき。
高知家

川とともに生きるまち
shimanto
四万十市



四万十市の中でも中山間エリアの“西土佐”へ関西から移住した谷さんご家族。『四万十川ダッキーカヌーの川坊主』は小さなお子さん連れのファミリーにも楽しく安全安心に四万十川の川遊び体験を提供している。



谷 哲也さん（50）
千鶴さん（42）

〃 〃 〃 〃 〃 〃 〃 〃 〃

移住時期／2020年3月

どこから／和歌山県東牟婁郡古座川町
（ひがしむろぐんこざがわちょう）

家族構成／夫妻、子供2人（7歳・5歳）

01

川を求めて二度目の移住

哲也さん（以下：哲）二人とも出身は大阪で、最初に移住した先は和歌山県の古座川。四万十川も移住先の候補に挙がっていましたが、その時は親元から近いという理由で古座川を選びました。

千鶴さん（以下：千）古座川はとても良かったんですが、10年も経つと高速道路が伸びて都会から川遊びに来る客数や川の様子がだいぶ変わってきたんです。動くなら子供が小さいうちがいいかな、と下の子の入園時期に合わせて四万十市への移住を決めました。

哲：僕が5歳から10歳まで高知市に住んでいた縁や、西土佐の「カヌー館」で15年ほど前にカヌーガイドのアルバイトをしていたので、土地勘はありました。四万十川は大きくて、やっぱり良いですね。

移住支援住宅を4軒くらい案内していただいて、今のお家に決めました。家の契約や一番大変だったダッキーのベース探しも「NPO法人四万十市への移住を支援する会」が大家さんとのやりとりや段取りで間に入ってくれたのが有難かったです。

意外と便利！ほど良い田舎

哲：僕らにとって西土佐はほど良い田舎で嬉しいです。スーパーと郵便局が近くにあるので日常生活には十分ですし、大きな買い物や病院はとなりの愛媛県宇和島市に行きます。魚も手に入りやすいしミカンも美味しい！

子どもの救急も、宇和島市の病院が対応してくれました。ちゃんとした病院があると子連れには本当に安心です。

千：子どもの通う保育所でも知り合いができました。Iターンの方も思っていた以上に多いです。

同年代の子どもが近所に何人かいますし、保育所で竹馬や一輪車の乗り方まで教えてくれて、子どものためにも来てよかったです。

子連れで楽しめるダッキー

哲：ダッキーはラフティングのような安定性がありながら、カヌーみたいに一人で漕げる、というイイトコ取り！　でも、ダッキーを専門的にやっている会社ってあんまりないんですよね。カヌーよりも安定していて操作性もいいんですけど、ダッキーはメンテナンスが難しいからかもしれません。

空気を入れて膨らませるのですが、暑い日にパンパンに膨らませておくと爆発してしまう。カヌーより準備や運搬が大変ですし、丁寧に扱わないといけない。そういう管理する側の大変さはありますが、お客さんにとっては安全です。ダッキーに乗ったお客さんはみなさん口を揃えて「ダッキー良いね！」って言ってくれます。

千：コロナ禍が落ち着いてきてお客様も徐々に増えてきました。関東からが多いですが、意外と高知市から来られる方もいますね。ご家族で川遊びを楽しんでいただいています。

哲：オリジナルTシャツや手拭い、ステッカーなどのグッズもあっちこっちに置かせていただいて、そこそこ売れてきています。ここで暮らし続けるためにまずは仕事、と思っているので、今のお家もとても良いお家ですし、西土佐にしっかりと基盤を作っていきたいな、と思っています。





移住の流れ

2018年　下見を兼ねて四万十市へ旅行

2019年　11月　面談・空き家見学

2020年　3月　移住

移住したい人へ　アドバイス

哲：旦那さんが田舎暮らしをしたいなら是非、奥さんを説得して家族での移住をオススメします。僕個人の人とのつながり、妻の女性同士のつながり、保育所でのつながりなど人間関係が広がるのが早いです。田舎はやっぱり人とのつながりが必要なので。

女性は虫が苦手な方が多いと思いますが、どうしても虫は出るので、慣れておくといいです。

千：高知の人は大らかであたたかいですよ。



02

加洲 陽太さん（28）

移住時期／2018年12月

どこから（出身地）／愛媛県愛南町出身

町に関わる仕事をしたい だから「くろしお鉄道」

両親が高知好きで、愛南町の隣の宿毛市や四万十市に子どものころから毎週のように遊びに行っていて、自然と幡多地域（※）が好きになりました。

小学生の時、作文に「将来は中村市（合併して現在は四万十市）に住みたい」と書いたことをハッキリと覚えています。

大学は県外に出たものの、就職先は幡多地域で、と思っていたので、戻るつもりで就職活動をしていました。

町づくりや地域づくりに興味があって最初は公務員を考えていましたが、鉄道会社も町づくりに関わっていることを教えてもらってそれもありかな、と思って。特に電車マニアというわけではなかったのですが（笑）

ただ、大学を卒業する年に第一希望の「土佐くろしお鉄道」には採用募集がなくて、一度、同業他社に就職して徳島県で働いていました。翌年に運よく「土佐くろしお鉄道」の運転士の募集があったのですぐ応募して、受かって今ここにいます。定刻通りの列車の運行や速度を守る運転士の仕事は、自分の性格にも合っていると思います。

仕事さえあればなんとかなる、と思っていたので、移住することの不安は特にありませんでした。四万十市は地元の愛南町よりも便利で、生活に必要なものは大体そろっています。

そんな町の雰囲気が好きですし、鉄道のある暮らしも憧れでした。

コロナ禍も アウトドアを楽しむ

移住してから以前と変わったことと言えば、自分から人と知り合おうとしていることです。

四万十市でずっと暮らすと決めたからこそ、人とのつながりを増やそうと積極的に動いています。町の知り合いが増えると困った時に相談できてとても助かりますね。

移住してすぐにコロナ禍に入ってしまったので、イベントが中止になって四万十市を100%楽しめてはいないと思いますが、走るのが趣味なのでマラソン大会に出たり、定期的にカヌー体験のお手伝いをしたり、アクティビティを楽しんでいます。

四万十川ウルトラマラソンは60kmを2度走りました。次は100kmに挑戦します！

仕事でも、列車を運転している時、海や田畑、町など周りの風景が四季によって変わっていく様子は楽しいですし、ただ運転するだけでなくてお客さんとのやりとりがあるのはローカル鉄道ならではの楽しみです。

（※）幡多地域…四万十市、宿毛市、土佐清水市、黒潮町、大月町、三原村の6市町村のこと

鉄道がある町 四万十市で暮らし続けたい

仕事の経験を積んで発言権が得られるようになってきたらどんどんアイデアを出して、「土佐くろしお鉄道」が町にあることの価値を知ってもらえたら、と思っています。

というのも、2019年に宿毛フェリーが休止になった時、まさかなくなるなんて想像してなくてとてもショックだったんです。あるのが当たり前だと思っているものがなくなって初めて価値に気付いてももう遅いです。

ローカル鉄道はどこも大変ですけど、少しでも長く続いてほしいです。

将来的には四万十市で結婚して、しっかりと地に足を着けて生活をしたいですね。





「土佐くろしお鉄道」の運転士として、子どもの頃から憧れだった四万十市へ移住を実現させた加洲さん。
アクティブに楽しんで仕事もプライベートも充実！



移住したい人へ アドバイス

四万十市だからできる趣味をこの機会に見つけてみることをオススメします。

僕の場合はランニングやカヌーで、たくさんの知り合いが増えました！

みんな最初は知り合いゼロの状態だと思うのですが、知っている人が増えると、困った時に助けてくれたり、気軽に相談できたりします。

趣味や仕事で知り合う人のことを本当に大事にするといいと思います。

Uターンのきっかけは子育て

理沙さん（以下：理）四万十市にUターンしたのは、子育てをしていると近くに親や親戚がいると助け合え楽しいことと、珠洲市には泳げるような川がなかったので山も川もある四万十市の環境がやっぱりいいな、と思ったことが大きいです。

エイデンさん（以下：エ）僕は2016年8月にアメリカから日本に来て、ALT(※)としてたまたま派遣されたのが珠洲市でした。珠洲市も良かったけど四万十市は気候も人も良い。僕の生まれはカリフォルニアですが、高知は日本のカリフォルニアみたい！（笑）

理：エイデンのALTの更新のタイミングで移住するために「NPO法人四万十市への移住を支援する会」に実家の近くの空き家を紹介してもらいました。

（※）ALT（Assistant Language Teacher）とは、外国語を母国語とする外国語指導助手のこと。小中高等学校の語学の授業を行う日本人教師の補佐を行うため派遣されます。

子どもたちが楽しく英語に触れる場所

エ：こっちに来てからは自宅で英語教室をはじめました。幼児、小学生、高校生に英語を教えています。勉強というより、ボードゲームやカードゲームをしたり、クラフト工作をしたり、おやつを作ったり、一緒に活動しながら英語に触れる場です。

理：ショッピングセンターの中にある子育て広場「とことこ」でも、英語の歌を歌ったり絵本を読んだりする幼児向けの英語イベントをときどき開催させてもらってます。屋内で子どもが無料で遊べる場所はありがたいので、私も子どもたちと一緒にしょっちゅうお世話になっている場所です。

そこでつながった方から、英語の幼児向けクラスのリクエストをもらいました。小さいうちから英語に触れさせてあげたい気持ちを持っている熱心なお母さんが多いですね。

エ：僕は英語の仕事以外にも色んなことをしてみたくて、午前中は大葉の収穫の仕事へ自転車で30分かけて通っています。アットホームな職場なので楽しく働かせてもらっています。

理：私も子育てしながら空いた時間で仕事ができれば、と思って石川県にいるときにセラピストの勉強をして資格をとりました。今は自宅の一室をサロンにしています。

幡多弁でしゃべる！自然遊びを楽しむ！

理：帰ってきて一番よかったことは、幡多弁でしゃべれることです（笑）自分の言葉で話せることはすごく楽！

エ：僕も英語が第一言語、幡多弁が第二言語です（笑）

理：子どもたちに自然遊びの経験をさせてあげられることも嬉しいです。近くにキレイな川があるので、川遊びにも困らないですね。

エ：夏には毎日子どもたちを連れて川遊びに行って、子どもたちより僕の方が魚を採ったりすることに夢中になっていました。

理：子どもたちは近所に住んでいる大家さんの家にいつの間にかお邪魔しておやつをもらっていたり可愛がってもらったりしていて、本当に周りの人たちにとても良くしてもらっています。





妻の理沙さんの故郷へ家族でUターン！
自宅で英語教室とセラピーサロンを開業し、自然環境のいい場所で子育ての真っ最中です。



03

エイデン・マッキーさん（31）
宮﨑 理沙さん（35）

移住時期／2022年3月
どこから／石川県珠洲市
出身地／エイデンさん：アメリカ
　　理沙さん：高知県四万十市
家族構成／夫妻、子ども2人（5歳・3歳）





やりたいことがたくさんある！

理：自然の遊びがたくさんあるので、釣りもしてみたいしサーフィンもやってみたいし、やりたいことはいっぱいあります。珠洲にいる時には畑で野菜を作ってたんですが、けっこう広くて大変だったので畑は小さくていいかな。子育てが落ち着いたらもっと本格的にセラピストとしての仕事もやっていきたいな、と思っています。ゆくゆくはアメリカと2拠点で暮らすのもいいですね。

エ：僕は歌とギターを演奏するので、家でライブをしたい！

移住の流れ

2021年 11月　面談
2022年 3月　空き家見学・移住

移住したい人へアドバイス

理：移住って思うと大変ですが、もっと気軽に引っ越しだと思って来てみるのもいいかもしれません。
あまり気負わず、他の移住者の方や近所の人、NPO法人四万十市への移住を支援する会の皆さんも助けてくれますし、ぜひ気軽に遊びに来てみて下さい。食べ物も空気も美味しいですよ！

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

四万十川の本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、栗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人が訪れます。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

市の鳥 … カワセミ

市の花 … 藤

面　積　632.29平方キロメートル
総人口　32,456人 ※2023年1月1日現在
男性 15,352人 / 女性 17,104人

平均最高気温 … 22.1℃
平均最低気温 … 11.7℃

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。

まちのシンボル、赤鉄橋

四万十市

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♪

地元の人から地元の食べ物を買う

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。
農作業ボランティアも気軽に体験してみて!

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/

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」

Check!

移住の先輩と四万十市を体感する

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 SUPやカヌーで四万十川を身近に!
withRIVER（ウィズリバー）

https://www.withriver.info/

「NPO法人四万十市への移住を支援する会」の会員でもある谷吉夫妻がカヌー&SUP体験を提供する。ガッツリ半日コースや気軽に60分コースを選べるのが嬉しい!

6 田舎のおばあちゃんちのような懐かしい古民家
ゲストハウス&縁側カフェ「Caffè Avanti」

https://instagram.com/avanti6882

静岡からサーフィン移住したオーナーが古民家で営むゲストハウス&カフェ。
観光客の少ないエリアなので、のんびりと田舎を体験するのにピッタリ!

Check!

四万十市での暮らしを考える

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?

PickUp

チャレンジショップ卒業後、天神橋商店街の中に「マリのアトリエ」をオープンしたアーティスト益田真理さんも大阪からの移住者だ。

https://www.instagram.com/mari.pomi/

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6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ろう
NPO法人四万十市への移住を支援する会

https://shimantocity-hataturn.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!



Check!

NPO法人四万十市への移住を支援する会



副理事長
山崎 文久



事務局長
熊谷 久美子

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の方々が理事会員として在籍し、専任スタッフがお住まい、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件ほど。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

四万十市に住みたいな、と思ったら

Step 01　移住支援登録

ホームページ・電話・郵送など、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、まずはざっくばらんにお話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、なんでもお話ください。

Step 03　空き家、就業・起業のサポート

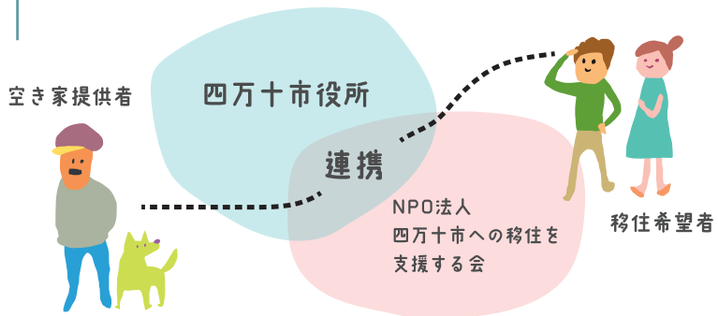
ご希望をもとに、市役所職員とNPOスタッフで空き家をご案内します。お仕事探しは基本的にはハローワークでしていただくことになりますが、就業や起業のご相談はお気軽にどうぞ。

Step 04　住まいの決定、引っ越し

住まいを決めたら、契約する前に、家主さんと会ってみよう。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役所と連携し、移住希望者と空き家提供者をつないだり、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。

四万十市ならではの移住支援あります

■Uターン促進引越支援事業補助金

県外から本市にUターンされる方を対象に引越しする際の費用を補助します。事業者に依頼して行った荷物の運搬が対象となります。
※詳しくはP15を参照

■移住支援事業補助金

東京圏からUターン・Iターンされる方を対象に移住支援補助金を交付します。18歳未満の子どもを帯同している子育て世帯にはさらに加算があります。
※詳しくはP15を参照

■個別対応移住体験ツアー

お試し住宅を利用された方にしまんと暮らしをもっと身近に、より具体的に感じていただくため、お一人お一人のご要望に可能な限り希望に沿ったツアーをプランニングします。

■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出役（集落のみんなで道路端の草刈り作業をする）などの際に使っていただき、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けるとスタッフ一同うれしく思います。

※件数に限りがあります。



お試し住宅でリアルなしまんと暮らしを体験！

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！
インターネット完備、家具家電付きですぐに生活が始められます。

井沢お試し住宅

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）
利用期間：1〜3ヶ月
利用料金：30,000円/月（水道光熱費別）
周辺環境：閑静な住宅街の中にあるお家です。海まで車で約10分、サーフィンをする人にもオススメ。買い物にも便利な場所で、スーパーまでは車で約3分です。

西土佐お試し住宅

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）
利用期間：1〜6ヶ月
利用料金：25,000円/月（水道光熱費別）
周辺環境：西土佐エリアの中心地で道の駅やスーパー、郵便局、駅も徒歩圏内。近くには四万十川も!!病院や大きな買い物は愛媛県宇和島市まで車で約30分です。

注意事項

・布団、生活消耗品等はご準備ください。
・鍋、フライパンなどの調理器具はあります。
・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
・地域活動へ参加できる方

利用方法

1. 移住支援登録
2. 予約状況の確認、メールで予約
3. 選考、書類の提出
4. 入居
5. 四万十市の生活を楽しむ!!

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と教えて下さり、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。
移住前に頻繁に足を運べない方や、充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。人とうまくや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、もと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）

Pick up!!

四万十市内の小学校と中学校で提供されている「四万十ふるさと給食」は、地元産の無農薬・減農薬栽培の米を100%使用し、野菜も優先的に地元の無農薬・減農薬のものを使用しています。毎日新鮮で安心・安全な食材を味わえるのが魅力です。また、輸送などを最小限に留められる地産地消はSDGsの取組みにもなっています。中村くらしを見直す会はその窓口として、生産者が作るおいしい野菜を子供たちに届ける役割を担っています。



New! 移住支援情報

● Uターン促進引越支援補助金

対 象 者　①Uターン者（四万十市に5年以上居住歴があり、高知県外から定住する意思を持って、再び四万十市に移住する者）②R5.4.1以降に引越し・転入し、本市圏域で就業・起業した者

対象経費　四万十市に引越しする際に引越し事業者や運搬業者に依頼して行うUターンに係る荷物の運搬に要する経費（事業者に支払った引越し費用）

補助額等　1/2（上限5万円）

● 移住支援事業補助金

対 象 者　東京23区の在住者又は東京圏から東京23区へ通勤している者

条 件 等　①対象求人に就業した方　②専門人材に該当する方　③起業した方　④テレワーカー

補助額等　①単身の場合 60万円　②世帯の場合 100万円
③子育て世帯の場合 ②＋(18歳未満の帯同人数×100万円)

※対象者の条件が複雑ですので、該当になるかどうかは直接お問い合わせください。

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ため、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.就職希望ですが、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。



Q5.インターネット環境について教えてください。

**市内全域で光ファイバーが整備されています。
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、楽しく住むために。
地域とのミスマッチを防ぐ目的も。**

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」の会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市に移住・定住しやすくなるよう、経験豊富な会員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？

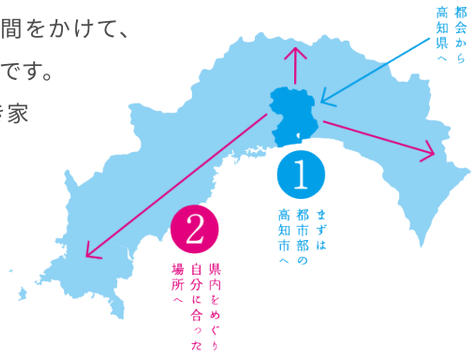
市ホームページに先輩移住者インタビューの記事を掲載しています。NPOスタッフにも移住の先輩がいますので、まずは移住支援登録をしてみてください。

あたらしい移住のかたち

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

高知県独自の取組みで、まずは比較的都市部である高知市に移住（1ステップ目）し、そこを拠点に高知県内を巡りながら自分にあった場所を見つけて、最終的に安心して移住（2ステップ目）していただく、移住の１つの方法です。
「移住に興味があるけれど、いきなりの田舎暮らしはちょっと不安・・・」、「高知には移住したいけど、時間をかけて、移住先を考えたい。」という方にはオススメです。
四万十市は、移住後１年以内であれば空き家バンクの住宅が利用可能です。まずは、市街地の民間不動産のお家を借りて、生活しながら住みたい地域やお家を探すという四万十市内での二段階移住も可能です。





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。

Q&A



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、都会に比べて不便に感じる場面も多くあるため、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5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。

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4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にくくなるため高温になりやすいです。