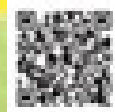


すくも暮らし

宿毛市企画課
移住定住推進室



高知県宿毛市
移住ガイドブック

<https://www.city.sukumo.kochi.jp/04/>

〒788-8686 高知県宿毛市桜町 2-1 Tel.0880-63-1118



高知家・移住

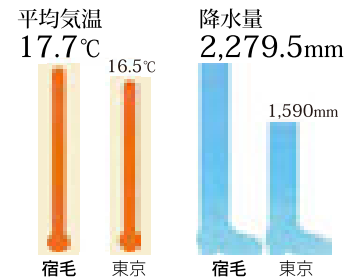
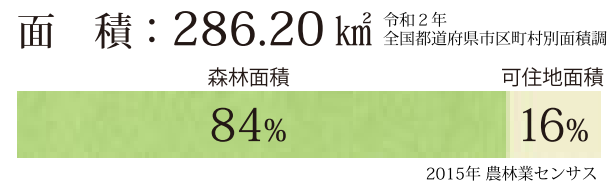
イラスト／おくだけし

すくも
ここは、高知県宿毛市です。
どうぞよろしく。

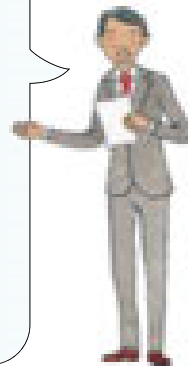
宿毛市は四国の西南端に位置し、
全国のどこよりも桜の開花が早いと
言われています。
美しい海岸線で知られる国立公園の
指定を受けた高知県唯一の有人離島
沖の島・鵜来島、多くの史跡と文化が
残る文教地区など、地域資源が豊富です。

このまちでゆったりと子育てをしたい方、
定年後におだやかな生活をしたい方、
何か新しいことにチャレンジしたい方、
宿毛で暮らすことを
本気で考えてみませんか？

人 口：20,907人
世帯数：8,925 世帯



宿毛市は森林面積割合が高く、そのうえ
海に面しています。
日照時間や降水量も多く、雨が降ると山
からミネラルを含んだ水が川を通り海に
流れ込んでいく地形になっています。
そのため水も土も栄養たっぷりです。新鮮
おいしい魚や野菜がとれます。



宿毛までの所要時間



- (高知龍馬空港まで)
- ・東京から 1 時間 15 分
 - ・名古屋から 1 時間
 - ・大阪から 45 分



- ・高知龍馬空港から 3 時間
- ・大阪から 6 時間



- ・岡山から 4 時間半
- ・高知から 2 時間



宝鑑賞ポイント



桜花見ポイント

HUP! HUP! HUP!



では、宿毛を
もっと詳しく
見てみましょう。

宿毛市は
レンタサイクルはもちろん
ライドイベントの開催や
マウンテンバイクコースの整備など
自転車を活用したまちづくりに
取り組んでいます。



行事・自然



宿毛マラソン
穏やかな春のマラソン大会。
地元産品のおもてなしも。

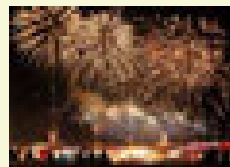
沖の島海開き



6月第1日曜日に開かれる
四国で一番早い海開き。
透明度抜群の海では、
シュノーケリングで熱帯魚や珊瑚が見られる。

ヤーサイ

500年以上前から続く野菜祭り。
宿毛市無形民俗文化財指定。



市民祭宿毛まつり
10月初旬に開催。
メインは
舞踊パレードと花火大会。

釣り

大型のグレ(メジナ)やチヌ(クロダイ)
が釣れるポイント多数。
磯釣りのメッカとして釣り人を魅了。

だるま夕日



幸運の夕日。海面からの水蒸気で
光が屈折し起こる現象。

大自然が育んだ宿毛の山の幸・海の幸

宿毛の果物

温暖な気候の宿毛市では、四季折々の柑橘類の栽培が盛んです。なかでも、文旦・小夏・直七は全国でも有数の産地であり、青果や加工品として各地に販売しています。



ぶんたん
文旦

独特の香りと果肉の爽やかな口ざわり、上品な甘さが人気の冬の柑橘です。黄金色に輝く果肉は、プチプチ・シャクシャクとしたクセになる食感です。

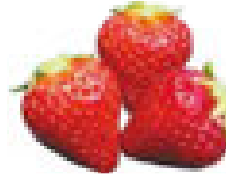
こなつ
小夏

県外では、「日向夏」「ニューサマー」と呼ばれています。高知県では「小夏」と呼ばれており、初夏の人気の果物です。



なおし
直七

古くから宿毛で愛されてきた酢みかんです。スダチの仲間で、酸味がやわらかく、味はすっきりとまろやかです。



だるま苺

品種はさがほのかで、大粒でだるま夕日のようにまんまとした形のもののみを選別しています。

宿毛の海産物

宿毛湾は黒潮が豊後水道に流れこむ入り口に面し、「魚のゆりかご」「天然の養殖場」と呼ばれるほど、豊富な魚種が生息しています。また、宿毛湾でのブリの養殖量は高知県内のシェアほぼ100%を誇ります。(2016年 農林水産統計)



キビナゴ

宿毛湾は全国的に知られたキビナゴの好漁場です。新鮮なキビナゴは刺身で食べると最高！塩焼き、煮付け、干物、酢の物などでも美味しくいただけます。

カツオのたたき

高知県といえばカツオのたたき。表面のみをあぶったカツオの節を冷やし、薬味とタレをかけて食べます。特にわらであぶったカツオは絶品です。



さわち
皿鉢料理

大皿に新鮮な海、山、川の幸や寿司などを華やかに盛り付け、大勢で楽しむ土佐名物の宴会料理です。

宿毛の魚おもてなしプロジェクト 宿毛の魚しゃぶしゃぶ

京都の老舗料亭「菊乃井」堀知佐子さんを招いて、宿毛のおいしい魚を



使ったご当地グルメを地元飲食店の協力を得て開発しました。四季折々の宿毛産鮮魚を高知県産新鮮野菜とともにすき焼きのつけ汁でいただく「しゃぶしゃぶ」です。

お店ごとの味を楽しめる新しいスタイルのご当地グルメです。ぜひ、ご賞味ください。

産直市

新鮮な野菜や穫れたての魚を手頃な価格で購入できる田舎のマーケット。昔ながらのあたたかさにあふれる産直市は毎日多くの人でにぎわっていて、地元のおばちゃんを作る田舎寿司やお弁当、ここでしか味わえないおいしいお惣菜もたくさんあります。宿毛にお越しの際はぜひ一度足を運んでください。



宿毛の旬ごよみ

(月)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
苺												
文旦												
小夏												
直七												
カツオ												
キビナゴ												



宿毛で安心！田舎ライフ

高知県の端っこに位置する宿毛市。住みづらいのでは？
と思われがちですが、実は医療施設なども充実しているんです。

充実した医療環境

宿毛市は人口1,000人あたりに占める医師数が高知県内
2位、看護師数は5位です。
市内には「幡多けんみん病院」をはじめ病院(5カ所)、
診療所(12カ所)、歯科医院(13カ所)があります。
また、高知医療センターを基地病院とするドクターヘリが
ありますので、高度救急医療が必要な場合も安心です。



高知県立幡多けんみん病院



健康づくりの場

公民館サークルやヨガや各種スポーツサークル、
トレーニングルームやフィットネスクラブや
スイミングクラブなど、健康づくりや体力づくりに
役立つ環境が市内にはたくさんあります。

庭付き一軒家も夢じゃない！

田舎暮らしは生活費は下がりますが収入も下がるので、
「超お得」ということではありませんが、家賃などの住宅コストは
低く抑えられるので、都会より格段に安く、庭や菜園付きの一軒家が
購入・賃借できます。

	高知県	東京都	大阪府
民営賃貸住宅の家賃(3.3㎡/月)	3,810円	8,566円	5,907円
住宅工事費(床面積1㎡あたり)	182.4万円	256.4万円	200.3万円

総務省統計局「社会生活統計指標-都道府県の指標-2020」

	高知県	東京都	大阪府
土地平均価格(住宅地1㎡)	30,800円	378,100円	150,700円

国土交通省「令和2年都道府県地価調査」

空き家
バンク

市内の空き家を
ホームページで
紹介しています。

▲家賃3万円/月

車で小一時間 いいところたくさん。 週末にドライブを 楽しみませんか？



車の運転ができると、なにかと便利で
す。宿毛自動車学校では移住(希望)者
の教習料金割引などを行っています。

宿毛自動車学校
教習料金の割引

SU9MO

移住ビフォーアフター

J.Yさん(30代男性)
2018年に東京都から移住。
約10年続けたサラリーマン
生活から心機一転。
宿毛市で小規模林業に従事。



地域おこし協力隊は宿毛市
に移住する際の超オススメの
支援制度です。
地方や田舎での新しい生活
基盤と、自分の職業スキルを
同時に手に入れられる素晴ら
しいチャンスになっています。

1ヵ月の家計簿

家賃	10,000円
電気代	6,000円
ガス代	12,000円
水道代	2,000円
通信費	9,000円
食費・日用品	40,000円
ガソリン代	15,000円
交際費	10,000円
合計	104,000円

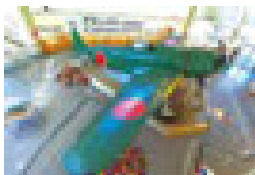
生活の変化①

睡眠時間が3割ぐらい増えました。
夜は静かだし、朝はスズメの鳴き声とと
もに早く目覚め、頭も身体も使うかなり
健康的な生活になりました。

生活の変化②

市職員と二人三脚で仕事を進めています。
地域づくりに深く絡んでいる事でもあり、
仕事の質に非常に満足しています。

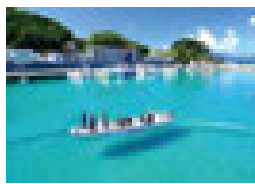
愛媛県愛南町〈紫電改展示館〉



恒久平和を願うシンボルとして、海底から引き揚げられた
旧日本海軍戦闘機「紫電改」が永久保存されています。
日本で現存するものはこの1機のみとなっていて、
大変歴史的価値のあるものです。
アクセス【宿毛市から車で約30分】

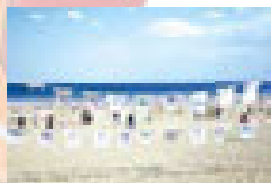
日本の渚 100 選に選ばれた広大な砂浜を持つ海岸で、
人気のサーフィンスポットです。目の前に広がる風景を
作品として楽しむ「砂浜美術館」では「Tシャツアート展」
などのイベントが開催されています。
アクセス【宿毛市から車で約50分】

大月町〈柏島〉



まるで船が宙に浮いているかのように錯覚するほど
海の透明度が高く、鮮やかなサンゴや約1,000種もの魚類を
見ることができます。
まるで水族館のような海を探検しませんか。
アクセス【宿毛市から車で約30分】

黒潮町〈入野の浜〉



子育てを包括的に支援します。

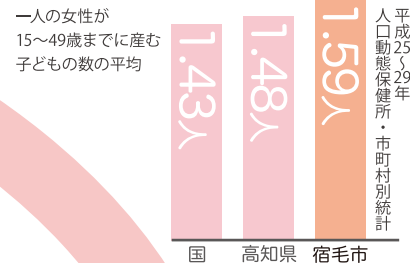
子育て世代包括支援センター

子育て世代包括支援センターでは、母子保健コーディネーターを中心に妊娠、子育てに関するいろいろな不安、悩み、困りごとなどに対応しています。

子育て支援室

子育て支援室では、子どもが健やかに育つよう、お手伝いをしています。育児や家庭、保育園のことなどご相談ください。

合計特殊出生率



不妊治療

子どもが欲しいと願うご夫婦のために不妊治療に要する検査および治療費の一部を助成します。

助成額：年度内の上限5万円

期間：最長5年

(人工授精については通算2年)



無料受診票の交付

- ・妊婦一般健康診査受診票…14回分
- ・妊婦精密健康診査受診票…1回分
- ・妊婦歯科健康診査受診票…1回分
- ・乳児一般健康診査受診票…2回分
- ・乳児精密健康診査受診票…2回分
- ・新生児聴覚検査受診票
- ・産婦健康診査受診票…2回分

サプリメントの配布

妊婦さんに必要な栄養素「葉酸」のサプリメントをプレゼントしています。

パパママスクール

妊娠中の食事の大切さや育児技術を学ぶことができます。

産後ケア

在宅助産師が出産直後のご家庭を訪問しお話を聞きます。

赤ちゃん広場

妊婦さんや子育て中の方が交流できる場です。身体計測や相談も行えます。

離乳食講習会

成長にあわせた離乳食のすすめ方を学べるよう、栄養士による調理実習と講話を行っています。

母子保健推進員「ぼすいさん」

各地区のぼすいさんが、子育てを見守り相談にのります。妊婦さんや子育て中の方が集える「ほっと広場」を市内4カ所で開いています。



乳幼児医療費助成

乳幼児及び児童・生徒の健康を守るため、中学生以下の医療費（入院・通院）の助成を行っています。

期間：満15歳に達した最初の3月31日まで

すくすく広場

子育て中の方が親子で遊び、交流する場所です。
内容：育児相談、誕生会、絵本の読み聞かせなど
設備：ボールプール、室内遊具、芝生広場など

ふれあい保育

入所前のお子さんに保育園等での生活を体験してもらうことで、安心して入所できるよう園ごとに月に一度行っています。



保育料等の軽減

- ・0～2歳に第1子、第2子の兄弟姉妹がいる場合、第2子の保育料が無料になります。
- ・3～5歳にかかる副食費を市が負担します。

読みきかせ・ブックスタート

子どもだけでなく大人も思わずひきこまれる絵本の読みきかせを図書館などでしています。



子育てを応援する団体の活動をご紹介します。



宿毛市では現在、待機児童はいません。



こども食堂ゆめ

毎月1回、季節の新鮮食材を使った手作りランチを提供しています。子どもたちが食を通じて人とのかわりの大切さを感じられる場所となっています。



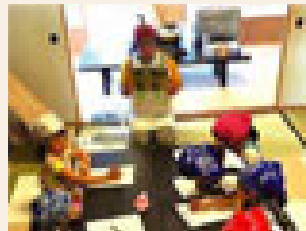
ゆめ・スマイル

四季折々の行事や絵本を通じて子育て支援をしています。いつも子どもたちの楽しそうな声でにぎわっています。



若手農業青年組織 宿毛4Hクラブ

宿毛市の農業や農畜産物の魅力を知ってほしい！食の大切さを伝えたい！そんな思いから様々な活動を行っています。



NPO法人じんけんネットすくも 宿毛!!ワクワクたいけんひろば

月に2回、子どもから高齢者まで誰もが気軽に参加できるイベントを開催しています。

農業をナリワイにする

就農するためには
作物の決定・研修受講・施設整備・資金・住居などの
準備が必要です。
宿毛市では、JAや高知県などと協力して、
就農を支援しています。

就農までの流れ

1 就農相談

まずは
移住相談員か
宿毛市産業振興課に
ご相談ください。
それぞれの条件にあわせて
計画を立てサポートします。
作れる野菜
イチゴ、オクラ、小ネギ、
土佐文旦など

2 研修

準備が整ったら研修を
「スタートアグリカルチャー
すくも」などで受けましょう。
農家として独立するための
大事なステップです。
この研修中は助成金もあり、
安定した環境で学べます。



3

就農



一般社団法人 スタートアグリカルチャーすくも

「農業振興と後継者の育成」を目的に、宿毛市とJAが立ち上げ
た農業公社です。ここでは、研修生たちが独立就農を目指し、
イチゴやオクラの栽培・生育管理を学んでいます。



就農前

3 担い手支援事業

就農前研修を受ける方を支援します。
対 象 者：18～55歳未満で、
宿毛市で就農できる方
助 成 金：月額15万円以内
研修期間：1～2年以内

就農後

3 農業次世代人材投資事業（開始型）

新たに農業を始めた方を支援します。
対 象 者：50歳未満
助 成 金：年額150万円以下
(夫婦が共同経営者の場合225万円以下)
対象期間：5年以内

※その他様々な支援制度があります。まずは一度ご相談ください。

…市の助成（補助金）制度です。

漁業をナリワイにする

基幹産業である水産業の発展を図るため、
新たに漁業就業を希望する方に対して、
(一社)高知県漁業就業支援センターを通じて、
生活支援や技術習得支援などを行っています。

1 自営漁業者育成事業

漁師として生計を立てて行くために
必要な技術等を習得する研修です。

対 象 者：15～65歳未満で、
宿毛市に移住し漁師を目指す方

助 成 金：月額15万円以内

研修期間：1年以内



スキルを活かす

- ・高知西南中核工業団地
- ・宿毛湾港工業流通団地
- ・社会福祉施設など

市内には四国有数の規模を誇る工業団地が
2カ所あるほか、介護施設や医療施設など
様々な事業所があり働き手を募集しています。
自身のスキルを活かして働くこともできます。

林業をナリワイにする

宿毛市はスギ・ヒノキなどの豊富な森林資源を有しており、
「84%」という全国トップクラスの森林率を誇ります。
「地域おこし協力隊」事業を活用した、
小規模林業にも力を入れています。
新規林業就業者のサポートも行っており、
体験型の林業ツアーなども開催しています。



他にも
いろいろなお仕事があります。



宿毛市求人情報

宿毛市近隣の求人情報を
とりまとめて掲載してい
ます。



ジョブカフェこうち

隣市の四万十市にある
幡多サテライトでは、
キャリアコンサルタントが
個別に就職相談に
応じてくれます。



高知求人ネット

高知で働きたい方を
全面的にサポートする
情報ポータルサイトです。

いざ宿毛へ！

ここまで読んで「宿毛が気になってきた…」というあなた、
ぜひ一度宿毛にお越しください。
あなたの心に残る体験がきっとできるでしょう。

…市の助成（補助金）制度です。

ふるさと ワーキングホリデー

宿毛市に滞在し、
働きながら交流の場や学びの場を体験することで、
通常の旅行では味わえない、
宿毛市の魅力をまるごと体感していただけます。



農園で宿毛名物文旦の収穫作業中

対 象：高知県外に在住している方
滞在期間：2週間～1ヵ月程度
就 業 先：市内の事業所
報 酬 額：就業場所による
助 成：宿泊費
（上限3,000円/泊、民間宿泊施設に限る）
高知県内での交通費（上限15,000円）
レンタカー費の2/3（日数制限あり）



地域移住サポーター

移住された方や移住を検討されて
いる方の不安や心配事を解消する
ため、一番身近な相談役として全
力でサポートします。



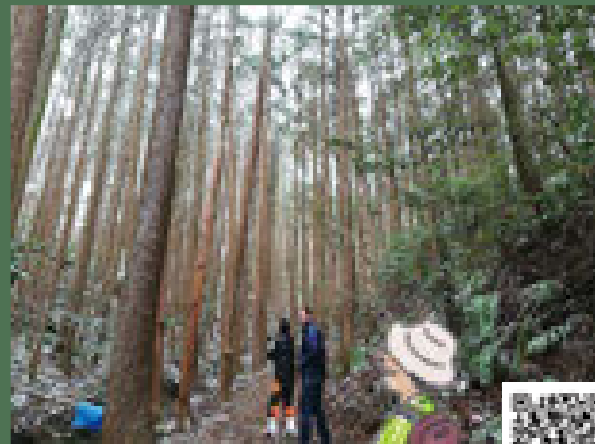
移住相談員

宿毛市での仕事や住まいのご相談
にワンストップでお手伝いさせて
いただきます。お気軽にお問い合わせ
ください。

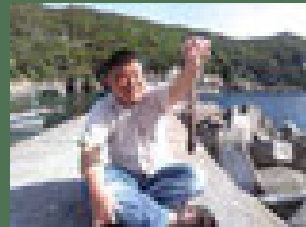


オーダーメイド型移住体験ツアー

実施日や行き先など、可能な限りご希望に
沿ったツアーをプランニングしてご案内します。
日程：半日、1日または1泊2日
料金：無料(交通費、宿泊費等は自己負担)



宿毛市企画課



宿毛市観光協会

お試し暮らし短期滞在費助成

何日か宿毛に滞在して宿毛暮らしを体験したい
方向けの助成事業です。
市の指定宿泊施設を利用する場合に、おひとり
1泊あたり2,000円の助成券を交付します。

対象：宿毛市外にお住まいの方

条件：1回の宿泊が3泊以上

年度で通算13泊まで

宿泊の2週間前までに市に申請

お試し住宅

お試しで移住をしてみたい
という方向けの住宅です。
家電や自転車などを備えて
いるため、最小限の荷物で
入居することができます。

対 象：高知県外に
お住まいの方など

滞在期間：1ヵ月以上6ヵ月以下

家 賃：16,000円程度／月



宿毛映画塾



宿毛市出身の映画プロデューサーらが映画製作や
演技指導をします。映画の知識がない方から俳優
まで幅広く参加していただき、好評を得ています。

開催時期：夏ごろ

期 間：1週間(合宿)

コ ー ス：脚本・俳優・監督の3コース

移住者交流会

毎回様々なテーマで体験&交流会
を開催しています。

移住を考えている方も、移住して
来られた方も、長年お住まいの方
も、ぜひお気軽にご参加ください。





宮尾 武さん 宮尾 美智子さん

●武さんは宿毛、美智子さんは群馬県出身です。移住までの経緯を教えてください。

若い時に宿毛を出てから東京にずっといたのですが、もともと 50 歳までには宿毛に帰りたいという気持ちがありました。夫婦ともども食に携わる職業に就いていたため、地元に戻ったときには、宿毛にはない記念日に使えるようなお店を作りたいと思っていました。

そんなことを考えているなか、東京に住んでいるときに震災がありました。その時は交通麻痺で渋谷からバスにも乗れず家に帰ることもできなくなり、このまま都会に住み続けたら次に災害があった時に生き延

びられないのでは、と考えました。

そういったことが重なって、宿毛市の空き家バンクにいい物件があれば行動に移そうと考え日々 HP をチェックしていたところ、店と住居、両方のスペースが取れそうな理想的な間取りの空き家がありました。そこで早速宿毛市役所に連絡し、大家さんとコンタクトを取り物件を決めました。

●移住して驚いたことはありますか？

テレビで流れる台風のニュースを見ては心配していましたが、移住してみて、地域の方の落ち着きようには驚きました。後にこれは災害対策がしっかりしているからなんだと知りました。

東京の夏は暑くて寝れない日もありましたが、宿毛では窓をあけていれば涼しい風

が入ってきて、とても気分良く寝付けたのも新鮮でした。

●移住してよかったことはなんですか？

なんといっても驚いたのは、お魚の新鮮さ！東京で仕入れるイリコは内臓をとらないとえぐみが残りますが、宿毛のイリコはそのままダシをとっても、すごくおいしくいただけます。

新鮮なお野菜も安く手に入れることができ、本当に嬉しいです。

●移住して困ったことはありますか？

東京に住んでいるときの近くに好きなものがある生活はよかったですが、今はネットも普及し通販なども充実しているので、不便さは特に感じません。

●移住を検討している方に一言

宿毛は水がおいしい、その水で育った食材もおいしいと、飲食店を開きたい方にはまさにうってつけの環境だと思っています。

特に都会でずっと自営業をやってきている方は、売れるためのステップを踏んできている方が多いため、宿毛にある素材の良さを十二分に生かせるのではと思います。



小島 卓也さん 小島 尚子さん

●卓也さんは宿毛、尚子さんは兵庫県出身です。移住までの経緯を教えてください。

以前は神戸から台湾、博多と色々なところを転々としていたのですが、時間に追われる生活に疲れてしまい・・・博多でメンズ専門の美容師をしていたときは、日中は働き通しで深夜に事務や練習をしなければならず、落ち着いた時間がありませんでした。宿毛に帰ろうと思ったことはあまりなかったのですが、この年になってから、今までやってきたことを宿毛で活かしていこうかなと思いはじめました。

それからは不動産屋の HP で調べて、店舗兼住宅になりそうな物件を見つけ、移住に至りました。

●移住して驚いたことはありますか？

カツオをはじめ魚の新鮮さです。カツオを都会で食べたときは臭みがすごく、こういう魚なんだなぁと思っていた

のですが、宿毛に来てびっくり！全然臭みがないんです。

夫は釣りが趣味で、よく釣ってきては捌いて食べるのですが、そのたびに新鮮な魚を食べれることに感動します。

●移住してよかったことはなんですか？

宿毛の人の良さに触れられたことは、とっても嬉しかったです。

裏庭を手入れしているときに通りかかったおばあさんに挨拶をすると、次の日からは向こうから挨拶してくれるようになり、お花の育て方まで教えてくれるようになったんです。

宿毛の人たちは、自分から挨拶して地域に入ろうとすると温かく迎えてくれます。宿毛に来てから、ご近所さんからいただいた果物を使ってジャムを作ることが趣味になりました。

都会にいたときには考えられないほど、ゆったりした贅沢な時間です。

宿毛に来てもうすぐ 1 年になりますが、近所を散歩するだけでも日々新しい発見が

あってワクワクする毎日です。最近はレンゲ畑を見て感動しました（笑）

●移住して困ったことはありますか？

四万十市（隣の市）まで、車がないと行くのに少し不便だな、と・・・。

田舎で暮らすと生活にかかる必要経費が安くなると思いますが、食料にかかるお金は減る一方、公共料金にかかる費用は都会と変わらないので、そこには少しびっくりしました。収入も都会にいる時よりは減るので、結局必要経費は変わらないのかなと思います。

●移住を検討している方に一言

都会にあるものはないけれど、都会にないものがここにはあります。

広い空、そこに広がる満天の星、静かにそよぐ小川、道に咲く花、始まりと終わりが見えるようにくっきりと映る虹、新鮮でおいしい魚や野菜、当たり前にある畑や島などの美しい自然…。宿毛にあるもので楽しめる人には、最高の環境だと思っています。

どこに移住するにも言えることですが、何度か事前に訪れてみて、自分に合う土地なのか確かめてみたほうが良いと思います。

