

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 高知県宿毛市希望ヶ丘1番地 Tel.0880-62-1256



デザイン／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？

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



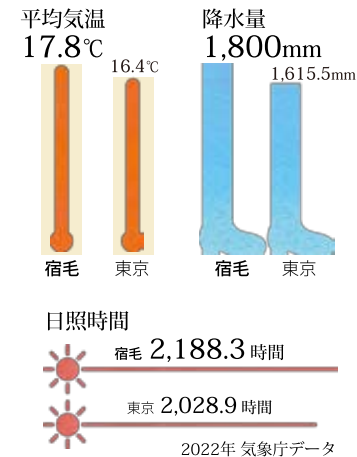
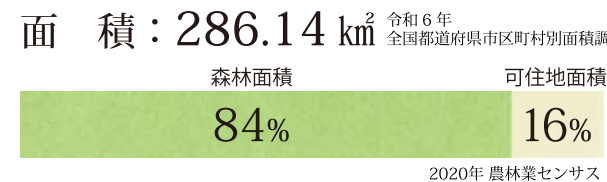
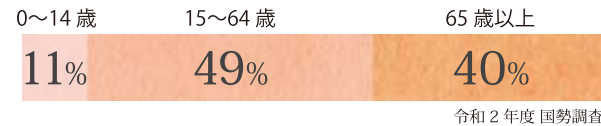
- ・高知龍馬空港から3時間
- ・大阪から6時間



- ・岡山から4時間半
- ・高知から2時間半



人 口：19,033人
世帯数：8,508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
でおいしい魚や野菜がとれます。



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。

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。

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。

のんびりわくわく沖の島体験
沖の島ならではの体験を楽しむ、
一日中「島」を満喫できる日帰りイベント。

すくもサイクルフェスティバル
子どもから大人まで楽しめる自転車イベント。
電動マウンテンバイクやロードバイクの試乗もできる。

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。

行事と自然

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。



なおしち
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。(2018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 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(10カ所)、歯科医院(11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)	3,976円	8,806円	5,746円
住宅工事費(床面積1㎡あたり)	204万円	284.1万円	217.1万円

総務省統計局「社会生活統計指標-都道府県の指標-2022」

	高知県	東京都	大阪府
土地平均価格(住宅地1㎡)	30,500円	404,400円	155,200円

国土交通省「令和5年都道府県地価調査」



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

移住ビフォーアフター

K.Nさん(40代女性)

2022年に広島県から移住。
20年続けた事務職から心機
一転し、地域おこし協力隊と
して自伐型林業に従事。



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※1	10,000円
電気代	4,000円
ガス代	4,000円
水道代	1,000円
通信費	8,000円
食費・日用品※2	30,000円
趣味※3	25,000円
ガソリン代※4	10,000円
交際費	10,000円
合計	102,000円

宿毛を選んだポイント①

趣味を楽しむ
・シュノーケリングやダイビングを楽しむ
スポットが近くにたくさんある
・ゴルフの練習場やショートコースがあり、
1時間以内に行けるコースも2カ所ある

宿毛を選んだポイント②

生活に困らない
・スーパーやホームセンターがたくさんある
・大きい病院がある(年齢的にも大切)
・図書館がある

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〉



私の宿毛暮らし

移居前 旅行で高知を訪れ自然の美しさに魅了され、高知に移住
を決意して準備を始める。移住フェア、林業体験ツアー
に参加し、できるだけ好きなことを楽しめるのが宿毛で
した。
現在 技術取得のため、大雨以外は山に入って作業道を作っ
ています。これまでほぼ運動していなかったので最初の6
カ月は身体中が痛くてつらかったけど、今は体力もつい
て毎日山に行くのが楽しみです!! 地域おこし協力隊O
Bが相談に色々ってくれ、技術指導等をしてくれたり、
宿毛市産業振興課職員も協力してくれます。

地域おこし協力隊
卒業後 宿毛で山に携わる仕事をしながら、子どもたちに自然や
森林に関心をもってもらえるような活動もしたいです。

K.Nさんの所感

※1 家賃30,000円ー市補助金20,000円 ※2 旬の野菜は産直市な
どで安く買えます。ご近所からのお裾分けも… ※3 夏はダイビン
グ、他ゴルフや旅行 ※4 ガソリン価格が少し高い

子育てまるごと 応援します。

助成

一般不妊治療費

子どもが欲しいと願うご夫婦のために一般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：通算 5 年

助成

初回産科受診料

妊婦さんの経済的負担を軽減するため、初回産科受診（妊娠の診断を受けた受診）にかかった費用を助成します。

対 象：初回産科受診時に市の住民基本台帳に登録があり、住民税非課税世帯である妊婦

助成額：上限額 1 万円

助成

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

出産・子育て応援給付金

妊娠から出産・子育てまで一貫して相談に応じ、必要な支援につなぐ「伴走型相談支援」とあわせて、経済的支援として支給します。

支給額

出産応援給付金：妊婦さんに 5 万円

子育て応援給付金：生まれた赤ちゃんに 5 万円

産後ケア

在宅助産師が産後のご家庭を訪問し、授乳や育児に関する相談に対応します。

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、管理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。

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。

子育て短期支援（ショートステイ）

保護者の病気や育児疲れ、出産、経済的な理由などにより一時的に養育が困難になった場合、短期間の預かりをします。

こども家庭センター



こども家庭センターでは、妊婦さんから子育て中の親、子ども自身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。

助成

…市の助成(補助金)制度です。

助成

乳幼児医療費

乳幼児及び児童・生徒の健康を守るため、18 歳以下の医療費（入院・通院）の助成を行っています。

期間：満 18 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。

助成

保育料完全無償化

・0～2 歳児の保育料が無料です。

※3～5 歳児については、国の制度で無料となっています。また、給食費についても無料です。

読みきかせ・ブックスタート

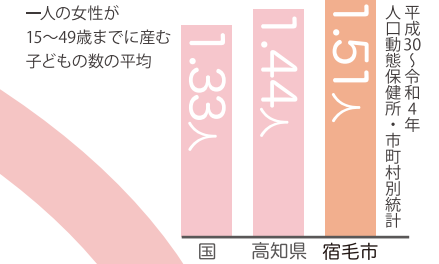
子どもだけでなく大人も思わずひきこまれる絵本の読みきかせを図書館などでしています。



宿毛市では現在、待機児童はいません。

すくも暮らし／子育て

合計特殊出生率



助成

子育て世帯家賃補助

宿毛市へ転入された子育て世帯を対象に、民間賃貸住宅の家賃の一部を助成します。

助成

自転車用ヘルメットの配布

すべての新小学 1 年生にヘルメットを配布します。



子育てを応援する団体の活動をご紹介します。



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。



就農前

助成 就農準備資金

就農前研修を受ける方を支援します。
対 象 者：就農予定日に50歳未満
の方
助 成 金：月額15万円
研修期間：2年以内

就農に関する 補助金

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。



就農後

助成 農業経営開始資金

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)
交付期間：3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。

助成 …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。

助成 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：1～2週間
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）
高知県内レンタカー費の2/3（日数制限あり）



地域の交流イベント「お魚料理教室」



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



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：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



宿毛まちのえき林邸



観光拠点や市民の交流拠点と
しての施設。室内には数々の
歴史的文化財を展示し、カフェ
も併設しています。また、各
種マルシェや組子細工展など
様々なイベントを開催してい
ます。

道の駅すくもサニーサイドパーク



令和5年にリニューアルし、
アウトドアレジャーが楽しめる
道の駅に変わりました。
「幸運の夕日」と呼ばれる
『だるま夕日』の鑑賞スポッ
トとしても有名です。





小俣 識さん
小俣 茉祐子さん

●お二人とも神奈川県出身です。移住までの経緯を教えてください。

旅行をした時に地方暮らしの良さに気づき、スローライフを送りたいと思っていました。震災があった時、首都圏にいと物資がなくなり、生きる危機を感じたのもキッカケの一つでした。自然環境、食生活、災害時など都会にいるよりも地方にいるほうがより安全で人間らしく安心して暮らせる一度きりの人生を豊かにするため、移住を決断しました。

●移住して驚いたことはありますか？

物々交換が多々あり、お裾分けすると倍になって返ってくることもあります。

海は底が見えるほど透明で、川面には山が映りこんでいますよ。

寒暖差がありますが、その分柑橘類がとても美味しいです。

●移住して良かったことはなんですか？

澄んだ空と自然豊かな環境で育った食材全てが新鮮で美味しく感動しています。

食料品が安くお裾分けもいただくので、食費が格段に節約されました。

何より人が優しく親切で、人の温かさを感じています。

海山川、自然豊かで、幼稚園や保育園も広々していて、子育てするにも最高の環境ですよ。スーパーやドラッグストアなど生活必需品は近くに全てあるので生活には困りません。

●移住して困ったことはありますか？

車のナンバー変更に高知市まで行く必要があるとか、トイレが汲み取り式で費用がかかる、日影が少ない、お裾分けが玄関先に置かれて誰だかわからない時があってどなたにお礼を言ったらいい？と、少し困るときがありますね。

それから、たまに幡多弁（宿毛市を含む近隣地域の方言）が分からないときが

ある、くらいですね。

●移住を検討している方に一言。

『『足るを知る者は富む』身分相応の現状に満足できる者は心豊かになる』

今はたくさんのモノや情報にあふれた時代。その中であまり欲を出さず、心が豊かになることを優先に都会から離れて人間らしさを取り戻して欲しいです。移住フェアなどで移住者の話を聞いてみるのもとても参考になります。SNSの利用で、地元の方などと知り合うきっかけや交流機会が増えたので活用するのも良いかと思っています。私たちはインスタグラムでsukumocaliforniaというアカウントです。

宿毛市やそのまわりは、海、山、川など自然豊かでその美しさに感動できます。食生活は安全で美味しいものが一杯あるので、ぜひお越しください!!!



白石 純一さん
白石 まなえさん

●純一さんは愛媛県、まなえさんは高知市出身です。移住までの経緯を教えてください。

病気の治療をきっかけに看護師をリタイアせざるを得ない状況になり、それがちょうど 40 歳の年でした。今までは「安定」を第一に仕事に打ち込んできましたが、人生もターニング地点である今「心の豊かさ」を追求したいと考え抜いた結果、心機一転、夫婦で大好きな海のある自然に恵まれた宿毛で、今まで出会うことのなかった人々、世界との出会いを求めて移住を決心しました。

●移住して驚いたことはありますか？

宿毛に来てからは、良くも悪くも人と人との距離感が非常に近いことに驚いています。窮屈に感じる人もいるかもしれませんが、知り合いもいなかった私たちを、たくさんの方が支えてくれています。新鮮なお魚やお野菜を頂いたり、草刈りやリノベーションを一緒に手伝ってくれ

たり、手伝ったり。また移住者同士のコミュニティの素晴らしさに感動しています。

●移住して良かったことはなんですか？

人生初の自営業「ゲストハウス」と「学習塾」を始めました。思いのほか忙しい日々で、多くの外国や日本各地からのお客様、若いパワフルな生徒たちに囲まれ、毎日が新たな発見の連続です。お客様から「宿毛が好きになりました」「お魚がおいしすぎます」「また必ず帰ってきます」と喜びの声を頂き非常に嬉しく感じています。

そして、息抜きがしたいと思えば、すぐそこに海、山、川があります。水着で家を出て、きれいな海にぷかぷか浮いて、水着のまま帰ってくる、そんな夢みたいことができます。

●移住して困ったことはありますか？
しいて言うならば、24 時間開いている

ガソリンスタンドやスーパーなどがないこと、また土曜日に対応してくれる専門医が少ないこと。あとは、極端な虫恐怖症の私にとっては、どんなに掃除をしても虫がいること。それ以外は、驚くほど快適な毎日です。

●移住を検討している方に一言。

移住してから、通勤や渋滞、仕事のストレスから解放され、のびのびと自分たちらしく「生きていること」を実感しています。お子様がいるご家族にとって、教育体制は不足しているのも現状です。ですが、物質的な不足はあるかもしれませんが、それを補完できる豊かさがここにはあります。勇気を出して、一步踏み出すと、助けてくれる仲間がすぐにできます。

ぜひ、私たちと一緒に、宿毛ライフを楽しみませんか。

