

移住ガイドブック  
なつかし暮らし土佐清水



〒787-0392 高知県土佐清水市天神町11-2  
土佐清水市 企画財政課 地域づくり支援係  
TEL: 0880-82-1181 FAX: 0880-82-2882  
E-mail: iju@city.tosashimizu.lg.jp  
➡<https://www.city.tosashimizu.kochi.jp/>  
一般社団法人 高知県Uターンサポートセンター  
〒780-0870 高知県高知市本町4丁目1-32  
こうち勤労センター5階  
TEL: 088-823-9336（代表）  
ホームページ <https://www.iju-jinzai.kochi.jp/>



移住ガイドブック

# なつかし暮らし 土佐清水

NATSUKASHI GURASHI TOSASHIMIZU



戎町の港

NO\_202311-300



# 昔のまんま、ありのまま。 ほっとするまち「土佐清水」。

昭和の面影を残す町並み、自然とともにある日々の暮らし。  
遊びに行くのも海や川、山に出かけます。  
地域の祭りはみんなで準備からがんばります(その後は飲み会)。  
ご近所さんからおすそわけをもらうこともよくあって、  
今でも昭和の頃と変わらない人づきあいが残っています。  
足摺岬への観光やマリンレジャーを楽しむのともまた違  
ここで生活していると、時間はさらにゆっくりと流れていきます。  
気取らず、あせらず、無理をせず。そんな言葉がぴったりです。  
このまちで育った人も移住する人も、土佐清水におかえりなさい。  
みなさんの田舎になりたいです。



布大橋

# 四国の先っちょ、土佐清水。 高速道路も鉄道もありませんが、 美しい海が自慢です！

太平洋にぴょんと突き出た足摺半島が特徴的。

高知龍馬空港からも遠いため、東京から

最も移動時間がかかる市のひとつといわれています。

その分、手つかずの自然がたくさん残っています。

## [土佐清水市概要]

- ・人口 / 12,032人(2023年9月末現在)
- ・面積 / 265.42km<sup>2</sup>
- ・平均気温 / 18.4°C



## ◎おもな産業



### 漁業

黒潮が日本で最初に接岸する土佐清水は四国有数の漁場です。水揚げされる魚の種類は約3000とも。特に名物の清水さばやカツオ、スマ、ハガツオは絶品。



### 農業

オクラやナスなどの野菜、小夏などの柑橘類づくりが盛んで、南国気候を活かしてマンゴーの栽培も。ブランド米の生産にも力を入れています。



### 観光業

足摺岬や竜串の奇岩群などダイナミックかつ土佐清水にしかない景観が魅力。38番札所の金剛福寺や足摺海洋館、あしづり温泉郷などにも多くの方が訪れます。

## 生産量は日本一！ 土佐清水の特産品「宗田節」

宗田節はソウダガツオ(メジカ)からつくる節で、鰯節よりも濃厚なだしが出で、香りも豊かです。力強くコクがあるだしじはうどんや蕎麦などのつゆには欠かせません。これまで生産量のほぼ全てが業務用として流通していたので、一般の方の知名度が低かったのですが、近年は市内の製造加工業者が販売する商品がヒットし、土佐清水みやげとして人気です。



### 食品加工業

地元の新鮮な食材を使った商品を企画・販売している会社が何社もあり、商品は空港や県ショップで購入できる他、自社でネット通販なども行っています。



### 大岐の浜

真っ白な砂浜と緑の林が約1.6km続く美しい海岸。潮干狩りやキャンプが楽しめ、県内外のサーファーが集まるサーフスポットとしても知られています。

◎ 移住者インタビュー

# 再婚で第二の人生スタート。 お弁当屋さんを開業し、 次は娘が母の味を引き継いで キムチ屋に挑戦！

【Uターン】●仕出し弁当 のむら家 -NOMURAYA-  
野村 志穂さん(51歳)



◎移住DATA

野村 志穂さん(土佐清水市出身)  
Shiho NOMURA

家族構成／2人(志穂さん、夫の春日さん)  
○夫婦で暮らす土佐清水の家は子供たち5人とそれぞれのパートナー、5人の孫(もうすぐ6人目が誕生)、友達や仲間、みんながいつも集まるにぎやかな場所に。

移住時期／2004年  
前 職／高校進学のため高知市へ。洋服の販売員として勤務の後、結婚で土佐市に。33歳で離婚、娘2人と土佐清水に戻る。家政婦、ホテルのまかない調理を経て、病院で入院食の調理に従事。2020年2月に再婚。2022年3月、のむら家を開業。



お弁当は前日予約。配達もするので大忙し。地元の野菜を使ったキムチが好評で、キムチ専門店の開業準備中(四万十市)。店長は春日さん次女の彩花さん。

のむら家Instagram  
@nomuraya\_326



移住を考えはじめたきっかけ

土佐市でも子育てしながら、縫製やグループホームの仕事をしていましたから、ずっと働きづめ。離婚を決めたとき、父親が「こっちに帰っておいで」と言ってくれました。私は土佐清水が大好き。高知市、土佐市に住んでいた頃も、休みのたびに帰っていました。雄大な景色、きれいな海。やっぱりいいですよ。

都会から戻って感じたこと

なにも変わらないですね。今でも私が幼かった頃の風景が残っていますよ。離婚して母娘3人で暮らしていくため、土佐清水に戻ってから家政婦、その後にホテルで従業員の食事の調理をしていましたが、「おいしい！」の笑顔が本当にうれしくて。私がお弁当屋さんになったきっかけのひとつです。

移住してからのこと

バイトしていた居酒屋の常連だった春日さんと再婚。新しい家族ができました。彩花ちゃんは私がお弁当屋に巻き込んじゃった。今ではキムチ作りは全てお願いしています。下ノ加江の上野さんのトマトがおいしくて、2人で「キムチ作ってます」と突撃訪問して、コラボが実現。トマトのキムチ、最高ですよ。

よかったこと、苦労したこと

病院勤務だとお盆や正月も出勤で帰省した子供に何もしてやれないし、コロナ禍で「何が起こるかわからない。このまま終わりたくない」と思い、お弁当屋を始めようと。決めたら早いです。ガレージを改装。春日さんが廃材でいろいろ作ってくれました。開業してからは父や春日さんも配達してくれました。

これから移住される方へのアドバイス

彩花さん)和気あいあいとしていて、外から来た人を受け入れやすい雰囲気の土地柄です。入って来すぎず、でも、離れすぎず。ほどよい距離感です。

志穂さん)ぜひ土佐清水で第二の人生を!私はいまが幸せ。よさこいの練習が始まってから、仕方ないと諦めていた手の痺れまで治りました。

◎ 移住者インタビュー

# 目の前の海の生物を展示。 水族館の魅力を伝えるため、 日本中、ときには海外へ！

【Uターン】 ●足摺海洋館 SATOUMI

広報・営業担当  
新谷 諭崇さん(40歳)



◎移住DATA

**新谷 諭崇さん(土佐清水市出身)**  
Yutaka NIYA

家族構成／3人(新谷さん夫妻・子供1人)  
移住時期／2020年10月  
前 職／土佐清水の高校を卒業後、大阪の美容専門学校へ進学。高知市内で美容師として数年働いた後、携帯電話の販売代理店に転職し四万十市で働く。法人営業部門で約12年勤務していたが、子育てを機に、故郷の土佐清水市に戻る。ほどなく足摺海洋館の中途採用に応募し、現在に至る。兄も関西の水族館に勤務しており、兄弟で同じ仕事をすることに、実家はかつて鯛などの養殖業を営んでおり、何かと魚とは縁が深い。



生物の撮影は難しいが、いいね！やコメントを励みにカメラを勉強中。珍しい魚が網にかかると漁師さんから連絡が来る。大水槽で最も巨大な生物のニセゴイシウツボも地元漁師の提供。

QRコード  
高知県立足摺海洋館 SATOUMI  
公式Instagram  
@kaiyoukan  
公式HP  
<https://kaiyoukan.jp>

## 移住を考えはじめたきっかけ

高校卒業後は都会に憧れ、大阪の美容学校に進学。大阪は人が多すぎて、ずっと生活する場所ではないと感じて、高知市の美容室に就職。その後、転職して四万十市で12年暮らしました。足摺海洋館に採用になり、故郷に戻りました。転機を迎えるたびに西へ。徐々に土佐清水に近づいていました。

## 都会から戻って感じたこと

小さい頃からの釣り好きなので、釣竿1本持ってさっと港へ行けるのがうれしい。わざわざ行くという感覚じゃなく、身近で手軽なんです。夜は車の音など人工のざわつく音がなく、虫や蛙の声だけ聞こえる。のどかですね。子供を授かり、「こういう環境で子育てしたいな」と思うようになりました。

## 移住してからのこと

魚の専門知識は現在進行形で勉強中です。足摺海洋館では広報と営業を担当。旅行会社さんとの商談、イベント企画やツール制作、SNS発信が中心ですが、なんでも屋です(笑)当館を組み入れたツアーを造成して頂いたり、モニターとして足を運んで頂くため、県主催の観光フェアなどに参加しています。

## よかったこと、苦労したこと

ゆっくり時間が流れている、食べ物も鮮度抜群でおいしい物が多いです。自然が多く、ほのぼのした田舎の雰囲気も◎。苦労したことは生き物対策です。現在の住居が山・川・海すべてに近く、網戸の隙間から虫が入ったり、お風呂の排水溝からカニがこんなにちは！していたことも。子供は大喜びですが(笑)

## これから移住される方へのアドバイス

仕事やお買い物など、生活で車は必要ですが、近場に売っていない物でもネットを併用すれば不便は感じないかと思います。物価については、野菜や魚は市内の店舗で安く手に入ることもあり、その他は都会とそんなに差がないと思います。台風が多い地域なので、災害への備えはしっかり行いましょう。

◎ 移住者インタビュー

# 地域おこし協力隊の一期生。 移住して10年以上ですが まったく飽きません。

【Iターン】●移動スーパーオーナー  
戸田 昌宜さん(46歳)



◎ 移住 DATA

**戸田 昌宜さん(大阪府出身)  
Masanori TODA**

家族構成／一人暮らし  
移住時期／2013年6月  
前 職／大阪の大学を卒業後、外食チェーンに就職、通信サービスの営業などを経て、プレス機製造工場で修理や海外調査などを担当。



レジの経験もなかったので、最初はお客様が多いと焦ってました。どこでも僕が着く前にお客様が待っていてくださって、ありがとうございます。

QRコード 戸田さんの  
YouTube チャンネル  
Marlin TV

## 移住を考えはじめたきっかけ

生まれも育ちも大阪。仕事帰りはカラオケやボウリング、休日は年間バスを買ってテーマパークに通っていました。でも、お金を出して遊ぶことって飽きがくるんです。そのうち、休みになると自然の多い場所に行くようになって。職場での悩みも顕在化し、都会を離れることを考えるようになりました。

## 土佐清水を選んだ理由

寒さが苦手で九州や四国が移住先の候補に。実は最初は高知の別の場所が本命でしたが、そこは空き家の情報がなかったんです。そこで土佐清水の情報をみていたら、運命の出会いが！ 大きな木があり、プライベートな川があるトトロの世界のような借家。「この家に住みたい！」と一目惚れです。

## 移住してからのこと

地域おこし協力隊として特産品の開発・販売を担当しました。宗田節と削り器のセット販売や、大岐の浜のサトウキビで作った黄金糖などが特に印象に残っています。協力隊は3年契約なので、次の仕事を探していたところ、移動スーパー「とくしま」の募集をみつけ、オーナーになりました。

## よかったこと、苦労したこと

苦労は特にないですね。日々、自然の中で暮らすよろこびを感じています。深い静寂、鳥のさえずり、虫の声、夜明けから朝になる色合い。同じ瞬間なんてない。贅沢な時間を味わっています。車では行けない場所へ足を延ばしたくてモトクロスを始めました。最高の景色を独り占めしています。

## これから移住される方へのアドバイス

僕の家から一番近いコンビニ、スーパーまで車で約30分。都会の感覚だと心配になりますよね。でも、大丈夫、必ず慣れます！ YouTubeで「Marlin TV」をやってます。害虫を家に入れない方法なども発信しています。ちなみにマリンは清水に来てからできた友達がつくれたあだ名です。

◎ 移住者インタビュー

「ここならやっていけそう」  
あたたかい人に囲まれ  
僕の性格も丸くなりました。

【Iターン】●看護師

須貝 弘さん(50歳)



◎移住DATA

須貝 弘さん(神奈川県出身)  
Hiroshi SUGAI

家族構成／一人暮らし(近いうちに神奈川から両親を呼び寄せて、同居の予定)

移住時期／2016年6月

前 職／看護専門学校卒業後、神奈川県内の2つの総合病院で勤務。手術室メインでキャリアを積む。知らない土地で看護師としての自身の経験・知識がどこまで通用するのかを試したり、転職活動を開始。北海道から沖縄まで病院の情報を集め、高知市の病院へ転職。3年勤務した後、地域に根ざした医療に従事するために土佐清水の渭南病院へ。



先進医療の現場から地方へ。いまの病院は明るい患者さんが多い。「外来なので元気な挨拶を心がけていますが、いまだに患者さんの幅多弁がわからないときがあります」。

移住を考えはじめたきっかけ

神奈川で勤めていたのは最新技術が導入されている病院。そこで手術室の看護師として充実した毎日を送っていましたが、徐々に「よそで自分を試してみたい」と思うようになりました。それなら誰も自分のことを知らない土地がいい。離島も含め、北から南まで全国の医療機関を候補に就活しました。

土佐清水を選んだ理由

高知県の移住課の人から「都会からすぐ過疎化の進む地域を目指さず、まず中心地で働いてみては」と助言をもらい、心臓手術で有数の実績がある高知市の病院に応募。面接時から「先々は地方で働きたい」と伝えていました。寮があり、看護部長の元の職場だったという縁もあり、渭南病院を受けました。

移住してからのこと

僕の場合は覚悟の上の移住ということでもなく、自分を試す場所を求めて、土佐清水にたどり着いた感じです。美しい海がすぐそばにあるので「太陽が出てないときは波乗りしない」なんて、すっかり贅沢になりました。ここではウォーキングするような感覚でサーフィンをしているんですよ。

よかったこと、苦労したこと

狭い地域なので町は患者さんだらけ。「おう、須貝君!」「最近海に行きようかよ?」なんて声をかけられることも。今までの病院では感じなかった距離の近さがうれしいです。バケツいっぱいのカマスを持ってきてくださったり、両親がこちらにきているときに散歩に誘ってくださったり。ありがとうございます。

これから移住される方へのアドバイス

ここで暮らしてから角が取れた気がします。仕事上での挑戦のため故郷を離ましたが、この先もずっと土佐清水の看護師で居たい。早めに両親をこちらに呼んで、一緒に家庭菜園でもしたいです。移住する側には、先祖代々この土地で暮らしてきた方が大切にしてきたものへの理解、リスペクトが必要だと思います。

◎ 移住者インタビュー

# 愛犬が麦ふみをお手伝い。 夫婦で小麦を育て、 マフィンとパンを焼いてます。

【Iターン】●高岡農園、命のパン：高岡 健さん（45歳）  
●TAKAOKA MUFFIN：高岡ゆみこさん（47歳）



◎移住DATA

高岡 健さん（京都府出身）

Ken TAKAOKA

高岡ゆみこさん（奈良県出身）

Yumiko TAKAOKA

家族構成／2人（高岡さん夫妻）+犬2匹  
+烏骨鶏一羽

移住時期／2020年11月

前 職／健さんは京都市の設計事務所で勤務していた30歳頃にアトピーが再発。食事療法を始め、やがて自身で野菜作りも手がけるように。

ゆみこさんは奈良で事務員などを経て、ベジカフェや古民家レストランなど様々な業態の飲食店で働く。農業関係のイベントで出会い、2017年に結婚。兵庫県加東市で畑を借りて農家生活スタート。畠の契約が満了を迎える2020年11月に土佐清水へ移住。



使用する小麦は焼く直前に石臼で製粉。お味噌  
キャラメルナッツなどおまかせ6種セットで販売。  
マフィンのご注文はInstagramのDMで。

 TAKAOKA MUFFIN Instagram  
@takaoka\_muffin

 命のパン Instagram  
@inochinopan2023

※当面は  
対面販売のみ。

移住を考えはじめたきっかけ

（健さん）京都での最後の1年は、午前中は畠、午後から設計の仕事という生活。本格的に農業をしたいと考えるようになっていたところ、知人から家と畠が借りられることになり、兵庫へ。野菜セットを販売して暮らしていましたが、賃借期間の10年が近づき、次の移住先を探すことになりました。

土佐清水を選んだ理由

（ゆみこさん）先に知人（私たちの合気道の先生でもあります）が、土佐清水に移住していて、何度か遊びに来ることがありました。ダイナミックな、みたことのないような自然が残っていて「こんなところに住めたらいいな」が第一印象でした。私は海なし県の奈良出身なので、海への憧れもありました。

移住してからのこと

（健さん）土佐清水に来てからは小麦、大豆、米を作っています。自分の畠の小麦でパンを焼いて、地域のイベントや道の駅などでの販売を始めました！

（ゆみこさん）私は全粒粉マフィンを作っています。けんちゃんのパンもマフィンの小麦も、肥料や農薬に頼らず、自然の循環にならって育てたものです。

よかったこと、苦労したこと

（ゆみこさん）農作業はラクではないですが喜びも大きいです。あたたかい人ばかりで、通りかかったよそのおじさんが畠を手伝ってくださったことも。

（健さん）本当によくしてもらっています。急な雨のときに、どなたかがうちの農機にも雨よけをかけてくださったり、さりげなく助けてくださるんです。

これから移住される方へのアドバイス

（ゆみこさん）最初は緊張もあって地元の方に対して、遠慮しすぎていたかも。最初からもっともっと「教えてください」と頼らせてもらえばよかったです。

（健さん）農業は好きかどうかが大事。大変ですが、やると楽しみに変わります。移住者同士のつながりもありますが、ぜひ幅広くいろんな方と交流を！

◎ 移住者インタビュー

**きっかけはお試し移住。  
漁師になって、子供が生まれ、  
3年前に家も建てました。**

【Iターン】●漁師

山上 俊也さん(40歳)



師匠の間可柾善さん(左)と山上俊也さん

◎移住DATA

山上 俊也さん(京都府出身)  
Toshiya YAMAGAMI

家族構成／5人(山上さん夫妻・子供3人)  
移住時期／2015年8月  
前 職／地元京都での飲食店勤務を経て、  
23歳で東京へ、ダイニングバー  
など様々な業態の店舗で約10年  
働く。東京で知り合った兵庫  
出身の奥さんと2015年に結婚。  
その年に土佐清水に移住した。



土佐清水移住後3人のパパになった。「家のことも子育ても嫁さんに任せっぱなしです。子育て支援で子供の医療費が全額無料なのがありがたいです」

**移住を考えはじめたきっかけ**

旅行が好きで沖縄や八丈島などを訪れるうちに「海の近くに住みたい」と考えるようになりました。東京での移住フェアで、高知のお試し移住ができるることを知り、気軽に旅行気分で室戸と土佐清水に各3泊しました。感覚がしつくりきて帰りには嫁さんと「土佐清水に住もうか!」と話をしていました。

**土佐清水を選んだ理由**

直感で選んだ土佐清水ですが正解だったと思います。移住して何の仕事をしようかと考えたとき、候補に残ったのが漁師でした。1週間の短期研修で漁を体験。そこで教えてくださったのが今の師匠の間可さんです。漁師をする決意をし、東京に戻ってから、体力をつけるために建築業に転職しました。

**移住してからのこと**

船には一人で乗り、夏から秋はキハダマグロを一本釣りしています。1匹81キロのを釣ったことも。海に出て、人の話を聞き、研究を重ねる毎日です。魚が良い値で取引されると疲れも吹っ飛びます。3年前に自宅を建てることができたので、次は船を新造するのが夢です。1億円ほどかかるんですが。

**よかつたこと、苦労したこと**

悩みは仕事面だけです。天候が悪いと漁に行けません。家族との時間はうれしいのですが、すぐ「沖に行きたい!」ってなります。本気で漁師をやりたい人は、なるべく貯蓄など金銭面の余裕を持って始められる方が安心です。自然相手の仕事で、気持ち的に焦りが出ると余計釣れなくなりますので。

**これから移住される方へのアドバイス**

海は仕事場ではありますが、海に癒されてもいます。車で走ってて「海、いいなー」というと、嫁さんに「パパいつも海行ってるやん!」って毎回返されます。でも、本当にいいものはいい!ぜひ土佐清水に遊びに来て、自然や人の魅力に触れてみてください。お試し移住で人生変わるかもですよ!

写真で見る土佐清水のくらし

# OTOSASHIMIZU LIFE



あしづり港



大岐の浜



唐人駄場



見残し海岸



足摺海底館



鹿島神社大祭



土佐清水よさこいチーム「いなん」



鹿島神社からの眺め



宗田節の日干し



大岐の浜



# 土佐清水での仕事探し・開業、 親身になってサポートします。

**企業** に勤めたい！

## 市内の求人情報を公開

ホームページでの閲覧が可能です。

■土佐清水市トップページ ▶移住情報 ▶仕事情報

### ●求人が多い業種・職種

- ・医療関係(看護師など)
- ・介護福祉関係(介護スタッフ、ケアマネジャーなど)
- ・観光業(接客、調理など)



求人広告を土佐清水市役所1階ロビーにも  
貼り出しています。

**お店** を始めたい！

## チャレンジショップ制度

将来の起業につなげるため

商店街の空き店舗を提供します。

## 空き店舗対策事業(起業支援制度)

商店街などの空き家を活用して小売業や飲食業、サービス業を出店する方に店舗改装費の補助を行っています。

### 補助対象経費の3/4以内

(県・市補助金の上限 計150万円)

※消費税は対象外

▶詳細は観光商工課商工係まで  
TEL 0880-82-1115



チャレンジショップ



中央町商店街

**漁師** になりたい！

## 新たに沿岸漁業に就く人に

市内で新たに自営の沿岸漁業に就く50歳未満の方を支援する制度『漁業就業者定住促進対策』があります。

- (1)長期研修1年以内、月額15万円以内を補助  
※研修後1年間は月額15万円の補助延長あり
- (2)中古船リースに対する補助
- (3)漁業体験研修制度(3~7日)

▶詳細は農林水産課水産係まで  
TEL 0880-87-9119

### ◎土佐清水で水揚げされる主な魚種

- ・清水さば・メジカ・カツオ・スマガツオ・ハガツオ
- ・ビンタ・イセエビ・ブリ・レンコダイ・アジ



**農業** をやりたい！

## 就農して自立したい人に

市内で新たに自営の農業を始める49歳以下の方が利用できる支援制度『新規就農者育成総合対策事業』があります。

### 就農前の実践研修期間(6ヶ月~2年以内)に 月額15万円以内を補助

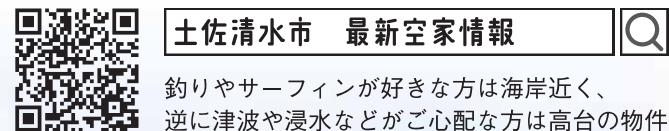
▶詳細は農林水産課農業係まで  
TEL 0880-82-1114

### ◎研修で作れる農作物 きゅうり



# 住宅探しをお手伝いします！ 移住相談員にご相談ください。

駅がないので駅近物件こそございませんが、  
海の近くや広い庭付き・畠付きなども！  
詳しくは「最新空家情報」をご覧ください。



釣りやサーフィンが好きな方は海岸近く、  
逆に津波や浸水などが心配な方は高台の物件を、  
といったようにご希望に沿って物件を探します。  
どんなことでもお気軽にご相談ください。



## 生活費の目安(月額)



Aさん:20代男性  
単身

収入:漁師 210,000円  
税金:約17,490円  
(所得税+市・県民税)



Bさん:30代女性  
夫婦2人暮らし

収入:ホテル業 200,000円  
税金:約13,550円  
(所得税+市・県民税)



Cさん:30代男性  
3人家族(夫婦・子1人)

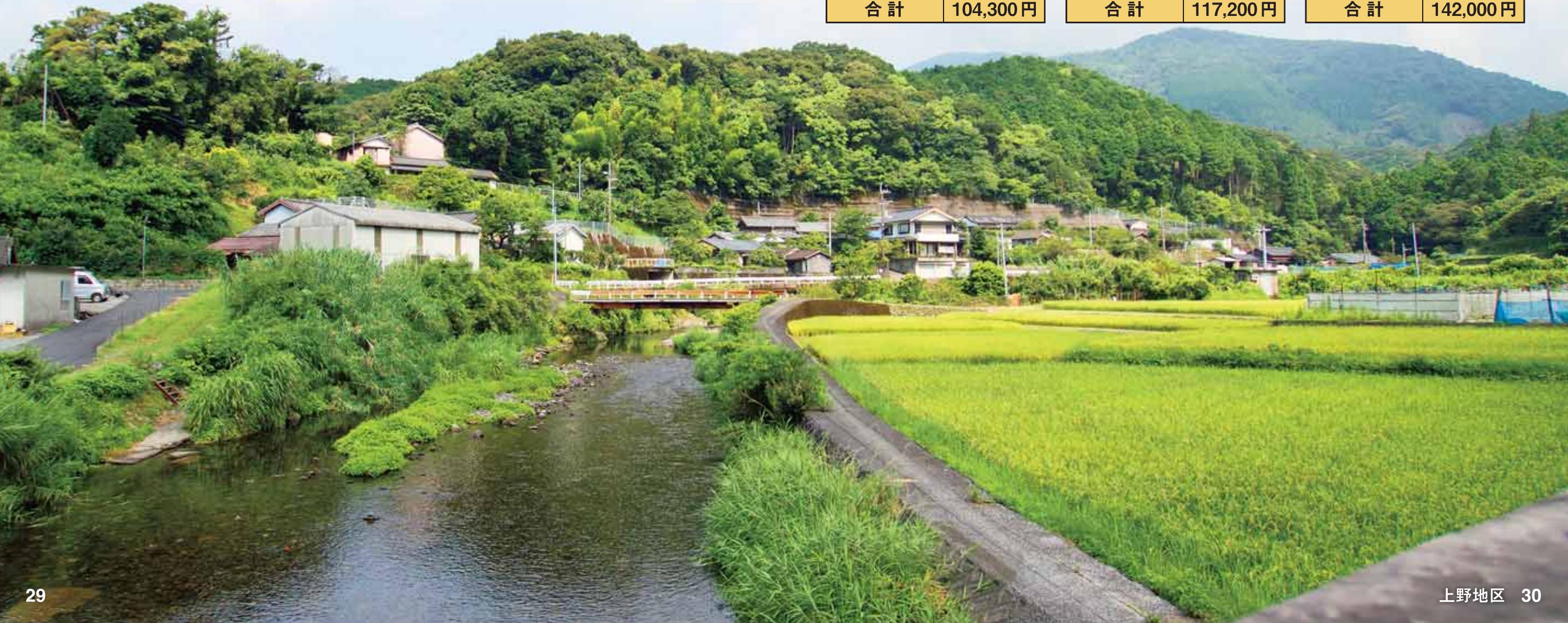
収入:共働き 230,000円  
(・介護職 180,000円)  
(・パート 50,000円)

税金:約8,490円  
(所得税+市・県民税)

家賃	30,000円
光熱水費	21,300円
通信費	20,000円
食費	25,000円
ガソリン代(1台)	8,000円
合計	104,300円

家賃	30,000円
光熱水費	21,200円
通信費	20,000円
食費	40,000円
ガソリン代(1台)	6,000円
合計	117,200円

家賃	35,000円
光熱水費	22,000円
通信費	25,000円
食費	50,000円
ガソリン代(2台)	10,000円
合計	142,000円



# 本格移住の前に『お試し移住』を。 住まい・仕事探しの際にもぜひ。

STEP  
1

## まずは、土佐清水を知ろう！ 短期お試し移住施設「じんべえ館」

【利用可能期間】1日～1ヶ月

利用条件	土佐清水市への移住を検討されている方 (1名でも利用可)
定 員	最大4組 ※トイレ・お風呂・洗面所・キッチンは共同です。
料 金	1～6日 1,040円／日(光熱水費含む)
	7日以上 基本料2,820円 使用料360円／日 光熱水費200円／日
付 属 品	冷蔵庫、洗濯機、テレビ、エアコン、電子レンジ、掃除機、炊飯器、コンロ

※料金はすべて1名あたりの金額。  
ご家族で利用の際は中学生以下無料。  
※敷地内はペットとの滞在ができません。(介助犬を除く)  
※アメニティ類(歯ブラシ、石鹼、シャンプー、タオル、ドライヤーなど)はありません。  
※建物内は全面禁煙。(お香など含む)

STEP  
2

## 移住に向けて、じっくり滞在！ 中長期型お試し移住施設

【利用可能期間】1ヶ月単位(最長6ヶ月)

利用条件	土佐清水市への移住を希望する方 (2名以上のご家族。単身は不可)
定 員	最大2組(家族ごとに1戸利用)
料 金	30,000円／月(駐車場、光熱水費、回線使用料含む) ※上記は一戸あたりの金額
付 属 品	冷蔵庫、洗濯機、テレビ、エアコン、電子レンジ、掃除機、炊飯器、コンロ、オーブントースター

※固定電話はつながっていません。  
※敷地内はペットとの滞在ができません(介助犬を除く)  
※寝具類はありませんので、各自でご用意ください。  
※建物内は全面禁煙。(お香など含む)



## お申し込み方法はこちら！

- 1 土佐清水市役所 企画財政課 地域づくり支援係にお電話ください。空室状況の確認と仮予約ができます。  
TEL 0880-82-1181(平日9時～17時)
- 2 利用申込書などの書類を送付いたします。ご記入の上、身分証明書のコピーを添付し提出してください。  
※中長期型お試し移住施設利用の方には、申請書の審査後に利用許可書を発行。  
利用料金については、窓口で建物賃貸借契約を締結した後、前納(利用月数分)をお願いしております。
- 3 利用当日に土佐清水市役所 企画財政課 地域づくり支援係へお越しください。  
鍵のお渡しなどの手続きがあります。  
※じんべえ館利用の方はこの時に料金をお支払いください。

# 0歳児から児童・学生、高齢者が元気に暮らせる土佐清水へ。

## ○子育て支援

### 18歳に達する年度のお子様は医療費無料！

0歳児～18歳に達する年度のお子様の医療費(通院・入院)の病院窓口での負担が無料です。  
※一部負担あり



### 保育園及び幼稚園の保育料無償化

土佐清水市に住所を有している園児について、保育所、認定こども園等を利用する際の保育料が無償です。  
※保育時間が短時間に認定されている園児が延長保育を利用する際には、  
1日につき200円、5日以上の利用で月額1,000円が必要となります。



### 紙おむつ代などを補助！

市の指定する販売店で使用できる購入券を支給します。  
※令和2年度4月1日以降に生まれた1歳に満たないお子様と同居し、養育している方が対象



### 奨学金を無利子で貸与！

高校・短大・専修学校・大学への進学を希望している生徒に、無利子の奨学金をご用意。  
●高校生／月額13,000円以内  
●大学生／月額40,000円以内  
●短大・専修学校生／月額30,000円以内



### 転入学の際には学用品費などを援助！

土佐清水市内の小・中学校へ転入された際には、  
学用品費などの就学援助あり。



### 子育ての相談事業も充実！

- (1) 子育て支援センターを開設
- (2) 新生児家庭訪問事業
- (3) 一時保育の実施



## ○高齢者支援

### いきいきサロン

誰でも参加できる憩いの場です。地区ごとに集まって食事、花見、スポーツ、園児交流、健康体操などを行っています。

### 運動教室

筋力向上や維持を目的にした椅子に座ってする運動です。歩いて参加できる場所で開催。地域での健康づくりを支えます。

### 配食サービス

一人暮らしなど見守りの必要な方に、ご自宅に昼食をお届けしています(週5日以内／申請には条件があります)。

### 日用生活用具給付

心身機能が低下している方、一人暮らしの高齢者の方などに電磁調理器・火災警報器・自動消火器を給付しています。

### 緊急通報体制支援

対象となる方たちが安心して生活できるよう、急病や火災などの万が一に備え、緊急通報装置を貸与しています。

※対象者の詳細はお問い合わせください。

# 四国の先っちょにあります が、想像よりも意外と便利なんです！

## 保育所・学校



## おもな医療施設



## おもな公共機関



## おもな金融機関



## おもな食料品店



## おもな小売店



### 移住に関するお問い合わせ

**遠いだけのことはある!?**  
**移住する人が増えています!**

「手つかずの自然が残る土佐清水」とお伝えしているので、生活しにくいと誤解されるかもしれません。スーパーやドラッグストア、ホームセンターもあり、病院も近くで安心です。移住者も増えており、移住者交流会なども実施中。まずは土佐清水に来てみてください！

#### お問い合わせ先

土佐清水市 企画財政課 地域づくり支援係 TEL 0880-82-1181  
 HP / 土佐清水市トップページ▶移住情報

