

高知県室戸市移住パンフレット

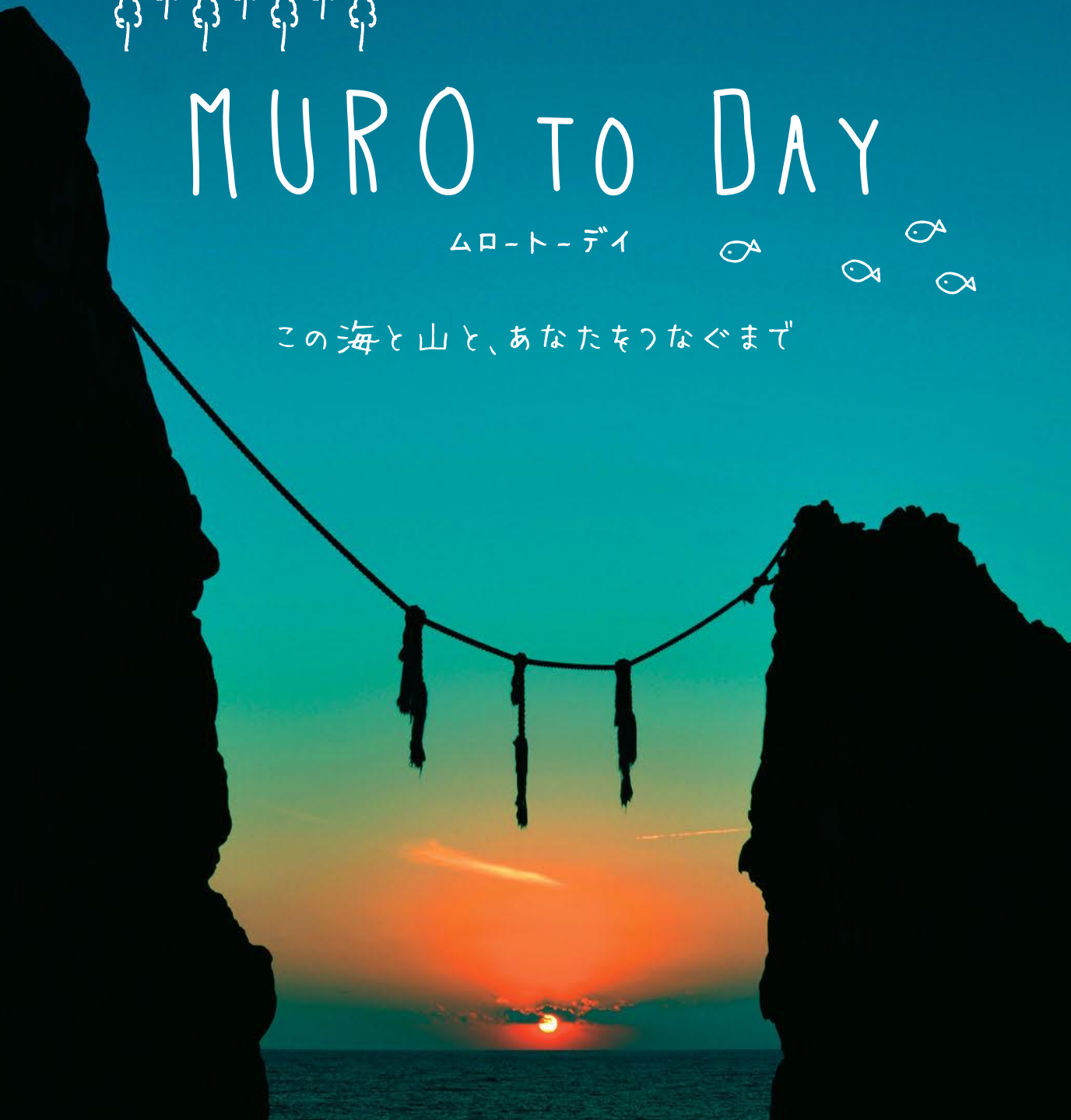


MURO TO DAY

ムロトデー



この海と山と、あなたをつなぐまで





360度
VR



吉良川の町並み



ふつとつながる、
海と山とあたたかい暮らし

透き通った海。緑豊かな山々。あたたかい人。
ふつと気づけば自然と、人とつながっている。
この心地よさが、室戸暮らしの魅力です。

INTRODUCTION

目覚めてから眠るまで
自然の恵みや人との出会いで
毎日楽しく過ごして
みませんか？

あなたはどんなまちに住みたいですか？スローライフを楽しめる田舎、子育てしやすいまち、気候が穏やかなまち。そんなまちに魅力を感じるのであればぜひ室戸市への移住をおすすめします。

四国の東南端にある高知県室戸市は、海と山、温暖な気候に恵まれた自然豊かなまち。室戸岬をはじめとする美しい景観、子どもがのびのび育つ環境、知らない人ですら飲み会に誘う「おきやく」。自然や文化、人とつながることで、ふつと感じる室戸市の住みやすさ。あなたもこのパンフレットで、室戸暮らしの魅力を見て、聞いて、体感してみてください。きっと「住んでみたい」と感じるはずですよ。



海が好き、山が好き

温暖な気候のもと、青い海と緑豊かな山々に囲まれたゆるやかな生活を堪能できます。



子どもと自然で育ちたい

室戸市では自然が先生。子どもたちは土や水に直接手を触れながらたくましく育ちます。



夢を叶える場所がきっとある

こんな活動をしたい、新しい店を開きたい。そうした夢を全力で応援する環境が整っています。

360度
VR



室戸岬



室戸の風景をVRでお楽しみください！

スマートフォンやタブレットでQRコードを読み取ると、360度の景色が表示されます。室戸市の美しい景色をぜひ体感してください。



もくじ

◆MURO To View ー見るー

- Introduction 2
- 室戸市ってどんなまち？ 4

◆MURO To Talk ー語るー

- 室戸市ライフに密着！ 6

◆MURO To Live ー住むー

- 移住までの流れ 10
- 移住のサポート 12
- 室戸くらしマップ 14

すむると 高知で住室戸ムービー

室戸市のいいところを紹介！



室戸暮らしを気軽に体感できる動画をYouTubeで公開中。自然や食、文化などの魅力を映像を通じて分かりやすく知ることができます。



<https://www.youtube.com/watch?v=ztVAgeNI0WY>



黒潮の恵

定置網漁業や遠洋マグロ漁、キンメ漁などの漁業が盛んで、特にキンメダイの漁獲高は西日本一!「土佐沖どれ金目鯛」などのブランド魚を活かした新鮮な刺身や料理を堪能できます。



サーフィンも盛ん

ビッグウェーブを求め多くのサーファーが全国から訪れています。シーズンオフはなく、冬でも楽しめるのが魅力。

室戸市って どんなまち?

恵まれた自然と情に厚い人々が魅力の室戸市。

あたたかく透き通った空気なかで、
健康的な暮らしを送ることができます。



樹齢1000年を 越える天然杉

樹高40m。幹周り16m。段ノ谷山で
荘厳にそびえ立つ樹齢1000年以上の
天然杉に出会うことができます。

ユネスコ世界ジオパークに認定

ジオパークとは地球の動きを学べる自然公園のこと。室戸ユネスコ世界ジオパークは、大地が盛り上がり続ける場所での人々の暮らしがテーマです。平成23年(2011)、美しい自然とそれを守り活かす活動が高く評価され加盟認定を受けました。



人情あふれるまち

おいしい食材と人情深い人々。その両方がそろっているため隣近所、知らない人まで巻き込んでの「おきゃく」（酒宴）が始まることがよくあります。

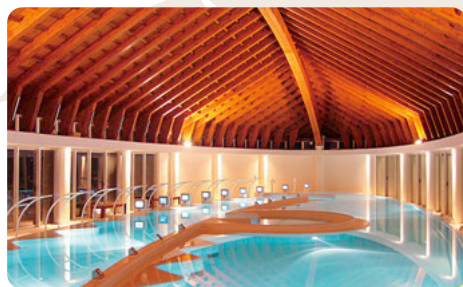
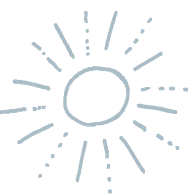


年間を通じて温暖な気候

年平均気温は16℃台と亜熱帯性気候の室戸市。冬でも暮らしやすく、スイカやピワ、柑橘類など作物の栽培をするにも絶好の環境にあります。

市内に 高校があります

長い時間をかけて他のまちの高校に通う必要はありません。地元の高校で地域密着型の授業が受けられます。



海洋深層水 100%の入浴施設

健康増進施設「シレストむろと」では、海洋深層水100%の温水プール、露天風呂、フィンランドサウナなどが楽しめます。



思っているより 不便じゃない!?



スーパーやホームセンター、100円ショップ、病院、診療所、薬局、銀行、郵便局、図書館など、暮らしに必要な施設がひと通りそろっています。さらにインターネット光回線も全域に導入済み。

自然と暮らす

室戸市ライフに密着!

松尾 拓哉さんご一家

移住年:平成28年

職業:漁師

関東、関西の水族館で勤務後、室戸市へ移住し漁師に転職。夢は市内に「漁師の水族館」をつくること。



子育て支援



室戸の赤ちゃん スターキット事業

保健師が妊婦に対して、出産や子育てに必要な支援計画の情報提供と、育児用品などを詰めた「室戸の赤ちゃんスターキット」を贈る事業。

夢を叶えるために移住。
室戸市は子育てには
抜群の環境です!

幼い頃から海や魚が好きで、知人のいる室戸市によく遊びに来てましたね。そのときから将来は室戸で漁師になって、自分自身が獲った魚で地元のを再現する「漁師の水族館」を開きたいなと思っていました。

室戸市へ移住して8年が経ち、3人の子供たちもすくすくと成長しています。子供たちは近所つき合いが多い環境で育ったこともあり、いろんな人に元氣よく挨拶しています。こういう姿をみると、ここで子育てできて良かったなあと思ってしまいますね。室戸は高校もあるので、子供たちの成長を見届けられることも魅力の一つですよ。

現在、全国の水族館へ深海生物の提供や、深海生物漁業体験などの体験型観光を生業にしています。その他にも、研究機関と一緒に地元の海の調査研究も行っていますね。これからも室戸の海の魅力を多くの人に伝えていきたいです!

18:00



家族で団らん

夕方以降は家族そろって夕食を食べるなどしてゆっくり過ごします。自分が獲ってきた魚を食べて「おいしい!」といってもらえることが喜びです。



13:00



出前授業・座学

地域の子どもたちに魚の面白さを伝えるため、水族館とオンラインでつないだり、深海魚の体験を中継したりしています。

6:00



出港

キンメダイやグソクムシなどの深海魚に出港。室戸市は沿岸部でも水深が深く漁場が近いので、漁獲から水揚げまで1日で完了します。

11:00



帰港

帰港後は漁に使用した道具を整理します。道具を長持ちさせるためにはメンテナンスが欠かせません。

遠枝 澄人さん、
恵実さんご夫婦

澄人さん

移住年:平成30年

職業:元地域おこし協力隊
現在は地域プロジェクト
マネージャー

大学卒業後、JICA海外協力
隊を経て、室戸市へIター
ン。

恵実さん

移住年:平成30年

職業:Dance&Artスタジオ
ブルート代表

澄人さんとともに室戸市へI
ターン。



起業支援



チャレンジ
ショップ制度

室戸市内で新規開業
してみたい人や、現在
とは異なる業種を試し
てみたい人を対象に、
空き店舗の貸し出しな
どの支援を行う制度。

知らない地域だからこそ
新たな発見があり
わくわくします！

澄人さん 縁がないところへ移住したいと考
えた際に、候補の一つだった室戸市へIター
ンしました。面接時に、お試し住宅を活用
移住のために現地の生活を感じたい人には
おすすめてです。室戸市では地域おこし協
力隊を経て、現在の仕事に就きました。
地域おこし協力隊では、ジオパーク関連
のツアーや、イベントの企画、広報などを
行っていました。任期満了後は地域プロ
ジェクトマネージャーとして、市役所で仕
事をしながら、映像制作などを個人的に
行っています。

恵実さん 室戸市については知識はゼロ
ベースで移住しました。とても住みやす
く、魚も野菜も美味しいので気に入って
います。室戸市に来てから魚を捌けるよ
うになったのが大きな成長です。

移住後は、起業支援を使ってダンスス
タジオをはじめました。地元の方にスト
レッチなどを教えています。いずれは、室
戸の子どもたちが踊りを通して表現で
きる環境を作っていきたいです。

澄人さん 8:30

市役所以外の日は個人的な活動

個人制作

Yahoo!エキスパートを通じて、ドキュ
メンタリー作品を発表。高円寺や徳
島等の映画祭で上映されたことも
あります。



写真・映像制作

個人事業主として、写真・映
像制作やデザイン業務の依
頼を受けています。



Muroto Voice
プロジェクト

室戸で暮らす人々の
声を発信するドキュメ
ンタリー映像を制作。



市役所にて週4日仕事
地域プロジェクトマ
ネージャーとして市役
所で業務。



19:00 夜のダンス
レッスン

午後から買い物
にいき、夕飯の
支度。ご近所から
の魚や野菜のお
すそ分けがある
時も！



13:00

午前中はストレッチ教室。
健康を意識した地元
の方が通ってくれて
います。教室がない
日は、パートの
仕事もしています。

恵実さん

9:00



23:30 就寝

羽田 愉加利さん

移住年：令和3年
職業：スカイアンドシー・ムロト
(古民家ゲストハウス)スタッフ
古民家ゲストハウスの宿泊がきっかけで室戸市へ1ターンの。



移住支援



室戸市
移住促進住宅

中長期用の移住促進住宅です。賃貸できる期間は、3ヶ月から最長3年までです。低価格の住まいを提供します。

室戸でご縁がつながり、
楽しい毎日を送っています！

出身は奈良。平成30年に高知市へ移住後、室戸市の友人を訪ねてゲストハウス「スカイアンドシー・ムロト」のカフェで食事しました。後日室戸で開催されたライブに行く際、ゲストハウスに宿泊。オーナーの河合さんと話したことや、室戸へ来ると帰りは元気がなっていることを感じ、令和3年に室戸市への移住を決めて室戸市移住促進住宅を活用しました。

現在は、移住のきっかけとなったゲストハウスで、河合さんとともに宿泊業をしつつ、室戸食材を使ったお菓子開発と製造・販売、テイクアウト販売など幅広い仕事をしています。自分が趣味でやっていたお菓子作りや、人と話すのが好きなので、「宿泊のお客さまと会話を通じて交流できることがとても嬉しいです。」

室戸をはじめ高知の皆さんの気質や明るさが大好きなのと、海なし県の奈良出身の私は海の近くに住んでみたかったこともあり、室戸はびつたりの場所でした。地元の方に溶け込みたいので「移住」ではなく、「好きな場所に引っ越した」と考えています。自分の直感で行動してよかったです。

21:00

帰宅

21時でゲストハウスの仕事は終了。

16:00



〈宿泊〉

チェックインの時間になれば、宿泊者の受入を開始し、夕食の準備&提供を行います。

7:00



朝の準備

朝食付きの宿泊者に、朝ごはんを出し、チェックアウトの対応をします。そのほかに、販売用のパウンドケーキを製造します。

13:00



〈宿泊〉

掃除やベッドメイキング。宿泊客の食事の材料をキラメッセや鮮魚店で仕入れます。

〈製造〉

ケーキを冷まして個別に包装。チップス製造の日もあります。

時間がある時は
サーフィンも
楽しむことも！





山本 唯司さん

移住年:平成31年

職業:飲食店経営(4代目)

高校卒業を機に室戸市から大阪へ。その後5年間、高知市で働き、家を継ぐため室戸市にUターン。

いい意味で現状維持しつつ 新規店舗を展開!

18歳から30歳までは大阪や高知市で暮らしていました。専門学校で料理を勉強して、ホテルの厨房や居酒屋などで働いていましたね。いずれは地元へ戻ってくる予定でしたが、父が亡くなったことをきっかけに、創業90年の飲食店を継いで4代目をやっています。

令和6年からは、店の隣にカラオケ居酒屋を開店しました。これはお客さんからカラオケをやりたいという要望から実現したんです!そのほかにも掘りこたつを設置するなど、開業してから90年が経った今でも、お客さんと一緒にお店を作り上げています。

あと室戸は飲み屋が多いのに、タクシーが少ないんです。だから飲み屋でお客様がお酒を飲んで、そのまま泊まってもらい、そこから出勤できたら…。今後は小さなホテルをつくるのが私の野望ですね。

室戸の人はフレンドリーです!気軽に声をかけて人柄を知れば、あつという間に距離が縮まると思いますよ。



うちのお店に来たらぜひ一緒に飲みませんか?と声をかけてください。すぐ仲良くなれますw

17:00



お店開店

17時から開店。地元の方や旅行者などが訪れて賑わいます。秘伝の継ぎ足しのタレで作るメニューなどが人気です!土佐酢やポン酢にもこだわっています。

9:00

午前中はバイト

お店は夜だけなので、午前中は別のところでバイトをしています。

15:00



お店の仕込み

魚はもちろん室戸市産!地元の引退した漁師さんが魚をくれることも。市場が閉まる日も船を出してくれるので助かっています。

22:00



閉店・帰宅

室戸のお店は閉まるのが早いので、大阪にいた時より時間に余裕があります。プライベートの時間も以前より取れるので、充実しています。

3

室戸市の暮らしについて 情報を収集しましょう。

インターネットで情報収集するのも有益ですが、都市部で開催している高知暮らしフェアなどの移住検討者向けの相談会もぜひ参加してみてください。もちろん、室戸市移住促進室にもお気軽にご相談を。

各地で移住フェア開催！

東京や大阪など全国各地で移住フェアを開催しています。会場では海沿いや山での生活など、ライフスタイル別に移住・就職について相談できます。



移住までの流れ

生活環境が大きく変わる「移住」。移住の検討から決定まで、具体的にどのように進めればよいのでしょうか。ここでは、その基本となるステップをひとつの例としてご紹介します。

1

自分や家族が、 何のために移住をするのかを 再確認しましょう。

どのような環境で、どのような生活を送りたいと思っているのか、譲れるところと譲れないところは何か、それらを具体的に考えることが重要です。



4

室戸市へ訪問しましょう。

収集した情報を自分で確認し、その土地の雰囲気をつかんでみるためにも、現地を下見してみましょう。室戸市は移住体験ツアーの開催や移住体験住宅の提供などを行っていますので、それらを利用するのもおすすめです。

移住体験住宅

最大28日まで利用できる体験住宅で気軽に田舎暮らしを体験してみましょう。(詳細は13P)



2

自分なりの条件を リストアップしましょう。

移住の目的を再確認したら、自分なりの条件をリストアップしましょう。「子どもを預けられる保育園が近くにある」、「家賃は〇万円まで」など、判断の基準となる事項を列举しておきます。



7

段取りを進めていきましょう。

室戸市への移住が決まったら、引越しや学校の転入手続きなどの段取りを進めていきましょう。



常会や近所への挨拶を行きましょう。

室戸市への引越しが完了したら、常会（地域の自治会）や近所への挨拶を行きましょう。地域の行事などに積極的に参加することで、地域のルールを知ったり、地域の人々とのつながりが生まれ、それが新しい生活の基盤となるはずです。

自分のやりたいことや理想の暮らしを考えた結果、室戸にたどり着きました。

あなたも素敵な移住ライフを叶えてくださいね～！



8

5

仕事について考えましょう。

移住後の仕事が決まっていなくて、住まいを借りることができないという場合もあります。もし移住後に仕事を探す場合は、当面の生活費を準備しておきましょう。起業を考えている場合でも、情報収集は怠りなく。

すむると ジョブ住室戸

室戸市が運営する職業紹介所です。市内での就職を希望する人はぜひご利用ください。

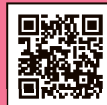


自分の条件にあった住まいを探しましょう。

選択に迷ったら、1で再確認した移住の目的や、2で挙げた条件に立ち戻ってみるのもよいでしょう。住まいに関する支援制度の中には移住後だと利用できなくなるものもあるので、情報収集はしっかりと行いましょう。

空き家バンク制度

市内各所にある魅力的な空き家を賃貸・購入できる空き家バンクを設置しています。



移住のサポート

室戸市では田舎で暮らしてみたい方を全力で応援するため、移住後の生活を気軽に体験できるツアーや住宅、各種移住支援制度を用意しています。



就職・転職の座談会

室戸市にどんな仕事があるのかを知ろう！求人募集企業の採用担当者や現場で働く方から、直接お話を聞いてみましょう。



伝統的なお祭りを見学

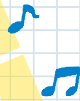
毎年10月は各地域で代々受け継がれてきた伝統的な秋祭り「神祭」が開催されます！地域の行事を肌で感じてみましょう。

1泊2日の
室戸市まるごと
移住体験ツアーの
様子をレポート！

集合！

1日目

参加者は7:00に大阪梅田に集合し、貸切バスに乗って室戸市へ向かいます。



LET'S GO!

2日目



室戸世界ジオパークセンターの見学&バスボム作り

ユネスコ世界ジオパークに認定された特徴ある自然環境を学びます。地球が育んだ室戸海洋深層水の塩を用いてバスボム作りも体験しますよ！



水揚げを間近で見学

2日目は定置網漁の水揚げを見学。運が良ければ、図鑑でしか見たことがない珍しい魚にも出会えるかも？！



地域住民&先輩移住者との交流会

地元のおばさまたちの指導のもと、高知県の郷土料理「田舎寿司」を作ります。先輩移住者も参加し、移住者から見た室戸市の暮らしについて聞くことができますよ！

申し込み
お問い合わせ

室戸市役所 まちづくり推進課 移住促進室
高知県室戸市浮津25-1 TEL:0887-22-5167 FAX:0887-23-0866

移住体験住宅

室戸市ならではの田舎暮らしを短期体験できる移住体験住宅を地域別に用意しています。生活に便利な地域や海沿いの地域、伝統的なまち並みが残る地域など、自分好みの居住環境にあわせて住宅を選ぶことができます。どの住宅も生活に必要な備品が完備されていますので気軽にご利用ください。

対象者
室戸市への移住を
考えの方

入居期間
2泊3日～
最長28日間

利用料等
1,020円/1日
(光熱費込み)



申し込みについて

利用したい日までお早めに移住促進相談員までお電話、もしくはお問い合わせフォームから連絡してください。申請から使用許可書が手元に届くまで約10日かかります。

支援制度

市内で暮らしたい、就職したい、子育てしたい人を全力で応援するために様々な制度を設けています。子育て世代に優しい支援制度や空き家改修のための補助金、無料職業紹介所など、目的に応じて幅広く設けていますので、室戸市移住公式サイトなどとあわせてぜひチェックしてみてください。

※各種支援制度で要件があります。詳しく知りたい場合は、お問い合わせください。



子育て・医療

- ◆室戸市すこやか子育て祝い金
お子さんを出産した方に、祝い金を支給します。
- ◆室戸市の赤ちゃんスターターキット事業
妊娠期・子育て期応援ケアプランの作成や子育てに必要なグッズをプレゼントしています。
- ◆乳幼児等医療費の助成
0歳～18歳までの医療費自己負担分の全額を助成します。

さきはま 【佐喜浜移住体験住宅】

海や山に囲まれつつも、ちょっとしたスーパーや居酒屋、カラオケなどがある便利な立地。

もと 【元移住体験住宅】

目の前に太平洋を望む、波の音の聞こえる立地。室戸市街地にも近くて便利。

きらがわ 【吉良川移住体験住宅】

土佐漆喰の白壁と水切瓦が美しい歴史地区「吉良川の町並み」のそばに立地。

設備 和・洋室2室、キッチン、お風呂、トイレ(簡易水洗)
※体験住宅によって間取りは異なります。

備品 布団、テレビ、エアコン、冷蔵庫、炊飯器、電子レンジ、食器、鍋、フライパン、掃除機、電動アシスト付き自転車等
その他、消耗品はご持参ください。

中長期用の移住促進住宅もあります

最大3年まで居住可能な移住促進住宅で暮らしながら、ゆっくりと自分の好みにあった住宅を探すこともできます。

定住に向けて

◆移住体験住宅

1,020円/1日(2泊3日 3,060円より)で室戸市を体験できます。

◆空き家バンク制度

室戸市内の空き家の紹介。改修費等補助制度があります。※上限・諸条件あり

◆移住者特典

室戸市で移住希望の方に向けた各種サービスの割引支援等があります。



就業に向けて

◆無料職業紹介所の開設

ハローワークと同等の機能を持ち、季節雇用等の紹介もあります。

◆各種第一次産業就業支援

農業、漁業、林業に関わりたい方向けに各種第一次産業新規就業者向けの支援があります。

◆各種起業・創業支援制度

創業支援制度、チャレンジショップ制度等、各種起業・創業支援制度があります。



室戸 くらしマップ



市役所から車で

羽根
約25分

吉良川
約15分

室戸岬
約10分

佐喜浜
約20分

----- 暮らし -----



スーパーマーケット・ミニスーパー

6件



ドラッグストア・薬局

8件



教育・保育施設

17件



医療機関

14件



郵便局

6件

2023年12月時点

----- 移住体験住宅 -----



佐喜浜移住体験住宅

施設利用料：1日1,020円(最大27泊28日まで)
住所：室戸市佐喜浜1728-17



元移住体験住宅

施設利用料：1日1,020円(最大27泊28日まで)
住所：室戸市元甲2762-33



吉良川移住体験住宅

施設利用料：1日1,020円(最大27泊28日まで)
住所：室戸市吉良川町甲2744-1

----- あそび -----



室戸広域公園(たこたこ公園)

時間：5月-6月 8:30-19:00/7月-8月 6:00-19:00
9月 8:30-19:00/10月-4月 8:30-17:00
(年中無休)
料金：無料 住所：室戸市領家800



各種体験ツアー

(写真は深海生物漁業体験の様子)
その他、ジオツアーや吉良川まちなみツアー、カ
ツオのたたき薫焼き体験などがあります。



室戸世界ジオパークセンター

時間：9:00-17:00(年中無休) 料金：無料
住所：室戸市室戸岬町1810-2
TEL:0887-22-5161



室戸ドルフィンセンター

時間：10:00-17:00 ※最終入場受付 16:30(毎
週水曜定休) 料金：大人500円 子ども400円
住所：室戸市室戸岬町字鯨浜6810-162
TEL:0887-22-1245



むろと廃校水族館・集落活動センターたのしいな

時間：9:00-18:00(10月-3月は9:00-17:00、年
中無休) 料金：高校生以上600円 小・中学生300
円 住所：室戸市室戸岬町533-2
TEL:0887-22-0815



シレストむろと

時間：10:00-21:00(第2・4水曜日定休)
料金：大人1,600円 会員1,300円 小人(4歳以上
小学生以下) 600円 ※市内割引あり 住所：室戸
市室戸岬町3795-1 TEL:0887-22-6610

ACCESS MAP



■航空機

羽田空港	90分	高知龍馬空港
小牧空港	60分	
伊丹空港	50分	
福岡空港	50分	

■自家用車

大阪方面	鳴門大橋経由で徳島より国道55号で 4時間半程度	室戸市
岡山方面	瀬戸大橋・高知IC経由で 4時間程度	
高知市	国道55号一本で 2時間程度	
高知龍馬空港	1時間半程度	

■公共交通機関

高知龍馬空港	乗り合いタクシー 10分	のいち駅	汽車 50分	奈半利駅	バス 50分	室戸市
JR高知駅	鉄道 90分		奈半利駅	バス 50分		
JR高知駅	鉄道 60分		安芸駅	バス 70分		
大阪なんば駅			直通高速バス 5時間程度			

移住への情報満載の特設サイト



高知県で田舎暮らし。
室戸に移住！田舎暮らし情報館

室戸に移住 検索

室戸市の暮らしや仕事について分かりやすくまとめたサイトです。先輩移住者の声や支援制度についての情報もあるので、移住について少しでも気になると思った人は気軽に検索してみてください！

<https://inakagurashi.kochi.jp>



高知県移住ポータルサイト

高知家で暮らす 検索



高知県のU・Iターンに役立つ最新情報を紹介しているサイトです。理想とする高知暮らしの実現に向けて、ていねいにサポートを行っています。

<https://kochi-iju.jp/>

移住に関するお問い合わせ

室戸市役所 まちづくり推進課 移住促進室

TEL:0887-22-5167 FAX:0887-23-0866 Mail:sumuroto@city.muroto.lg.jp