



三原村の魅力「豊かな自然と人の温かさ」



東京から時間的距離がもっとも遠いといわれている、高知県の西南に位置した小さな山村です。豊かな水と田園風景、星降る夜空、米や野菜がおいしく、人の温かさが息づくゆったりとした田舎暮らし。また、子どもたちを地域で見守る安心できる子育て環境が整っています。

三原村で暮らしてみませんか!

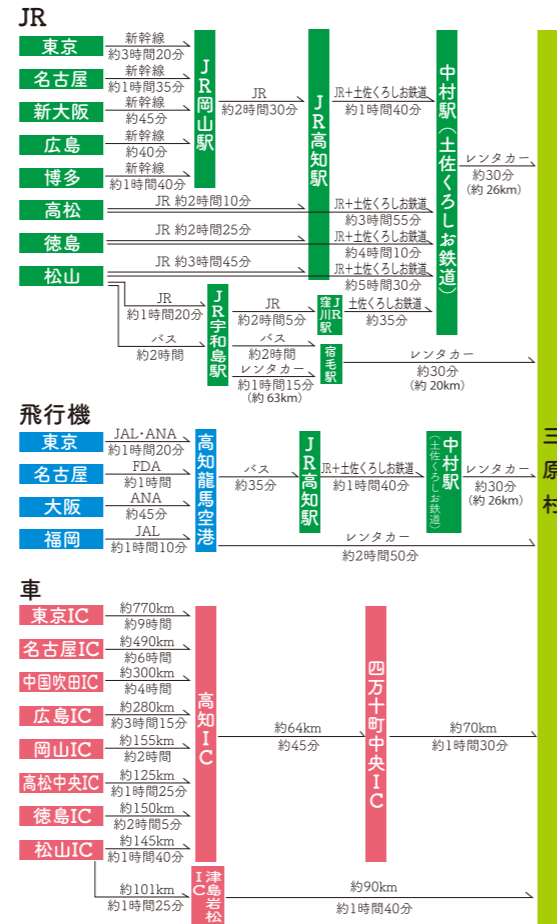
三原村役場 地域振興課

〒787-0803
 高知県幡多郡三原村来栖野 346
 TEL 0880-46-2111 FAX 0880-46-2114
<https://www.vill.mihara.kochi.jp>



Instagram

三原村までの交通アクセス



三原村

三原村で暮らそう!

三原村の魅力
 Mihara village



高知県三原村

三原村で暮らそう

It begins a new history in Mihara village

子どもたちが、
自分の人生を自分らしく生きるためには、
自然の中で生活する体験が大切です。
草の触感、風の音、鳥のさえずり、花の香りなど、
自然は豊富な感覚刺激を与え、
子どもの感覚器官の発達に欠かせません。

高知県の西南に位置した高原台地

三原村では「子どもは宝もの」をスローガンに掲げ、
教育をはじめ、**子育て支援制度**が充実しています。
四万十市、宿毛市、土佐清水市の
中心に位置した高原台地「三原村」で、
心豊かにワクワクする生活をしてみませんか。



小川に
咲きほこる
キシツツジ
(村花)

水がきれい!

高知県・三原村

三原村は高知県西南部に位置する、人口1,330人(2026年1月現在)で、標高120mの高原地帯です。気候は温暖で周囲を450m~850mの山脈に囲まれ、隣接する四万十市、宿毛市、土佐清水市の中心にあり幡多の軽井沢とも言われています。村内は山と谷に囲まれた地形で、森林率約90%に達し、まさに「山と水のある暮らし」が営まれている典型的な中山間地です。古くは三原郷と呼ばれ、明治22年の町村制施行により「三原村」となり、現在は14集落によって構成されています。



おいしいお米

「三原村」の語源は水の豊かな高原=「水原」ともいわれており、年中枯渇することがないほどの豊かな水資源に恵まれています。また、寒暖の差が激しい環境の中で育まれた稲作は、高知県内でも有数の良米の産地となっています。



三原村の魅力
暮らしと文化

自然と人がゆるやかに繋がる
そんな暮らしのカタチ。

山があり川があってトンボやホタルが飛び交う田園風景は、昔どこにでもあった日本の原風景。これといって何にもない山村ではあるけれど、山を守り、田畑を耕し、村の文化を引き継いで暮らしている。都会の価値観ではなく、お金で換算できない人間本来の「幸せ」を実感できる田舎の生活がここにある。



土佐硯

三原村で採掘される「土佐端硯石」は中世代白亜紀須崎層の黒色粘土岩で、愛好家からは最高級の硯石といわれている。



キノコ栽培

原木栽培のシイタケやナメコ、また菌床栽培のキクラゲやマイタケなどを収穫している。



家庭菜園

玉ねぎや人参、トマトにキュウリなど、季節の野菜を庭先の畑で収穫するのも田舎暮らしの楽しみの一つ。



五穀豊穣 秋祭り

10月から11月にかけて村の集落では祭りが行われる。実りの秋に感謝し、家内安全を願い、うちわ踊りや太刀踊りが舞う。昔からずっと引き継がれてきた村の伝統文化である。



新酒飲み放題の大宴会!

どぶろく 農林文化祭

新米の収穫が終わり、秋の気配が漂い始める頃、村にはどぶろくの香りが立ち始める。毎年11月3日開催の「どぶろく・農林文化祭」では、新酒のどぶろくの振舞いが行われ、村内外から多くの人たちで賑わう。



食

天然の山いも汁に三原流巻き寿司。
どぶろくとツガニ、
川エビときゅうりの煮物に手作り田舎豆腐。
極めつけは猪鍋など々・・・
村では当たり前食文化。



どぶろく

こうじと米がそのまま入ったお酒で2004年、「どぶろく特区」に認定されました。自然発酵で昔ながらの伝統の味を引き継いでいます。



山菜

イタドリ、ワラビ、竹の子など春に芽吹く山菜は、村の食卓に欠かせない食材です。



露地野菜

土とお日様に育まれた旬の露地野菜は自然の恵です。また身体の健康にも良好です。



田舎豆腐

昔ながらの味と作り方を継承してきた手作り木綿豆腐。まさに田舎の食文化の代表格です。



山いも(自然薯)

天然の山芋をすりおろし魚の出汁で薄めます。今では貴重な山の恵です。



トマト

土を使わないロックウール培地で「こくみトマト」を栽培している菜園があります。



ツガニ

モクスガニで上海蟹の一種です。秋から冬の産卵期が旬で、濃厚な味噌が絶品です。



みはら米

昼と夜の寒暖差と豊かな水資源に育まれた「みはら米」はもちりとした粘りと程よい甘み特徴です。



きゅうりと川エビの煮物

きゅうりと手長エビの煮物は村の代表的なレシピのひとつです。



お茶

寒暖差がある大地で栽培されるお茶は格別の香りです。



ユズ

標高120mの中山間地域で、たっぷり太陽を浴びたユズは村の特産品です。



皿鉢料理 (三原流)

玉子巻きや海苔巻き、ユズやミョウガなど旬の食材で盛りつけます。



～移住の流れ～

青い空、心地よい山の風、満天の星空・・・高原台地『三原村』で暮らそう！



■ 下見

日本最後の清流といわれる四万十川から車で約30分の高原台地の三原村。標高120mだから津波などの心配はないよね～！
まずは下見がてら、古き良き田舎を体験するため農家民宿に宿泊。短期・長期の移住促進住宅もあるよ。



■ 風景

山間に小川が流れ、トンボが飛び交う昔どこにでもあった田園風景だ！夜には満天の星空を眺め、初夏にはホテルもいっぱいあるよ。ゆったりとした自然環境の中でお米や野菜を育てながら、家族で暮らしたいなあ～



子どもたちは自然とふれあう場所がいっぱいあるよ！

■ 暮らし

ネットで調べたり移住相談員や先輩の移住者に相談し、暮らしや仕事の情報を得る事ができ、三原村での生活がより現実的になった！
皆さん親切に教えてくれるよ。



■ 住居

移住相談員に紹介して頂き、空き家再生住宅に住むことになった。いよいよ三原村での田舎暮らし。早速、子どもたちは近くの山や川で楽しそうに遊んでる！

■ 食

春には山菜、夏になるとキュウリやトマトなど旬の露地野菜。何より三原村のお米はおいしいなあ～隣の人に挨拶に行ったらお返しに野菜とお寿司をもらった。みんなやさしいよ。

■ 仕事

村民の生活を支えている仕事は、主に農業や林業だけど、四万十市や宿毛市まで車で約20～30分で行けるよ。
三原村に住んで、仕事は村外ってのもいいよね！

■ イベント

各地区での五穀豊穡の秋祭りや11月には「どぶろく・農林文化祭」が賑やかに開催されるよ！三原の人はホントお酒が好きなんだなあ～！



三原村から海までは車で40～50分ほど。少し足をのばせば、釣りやサーフィンなどのレジャーを気軽に楽しむことができます。
また、村は高台に位置しているため、万が一の震災時にも津波の心配が少なく、安心して暮らせるのが強みです。田舎ならではの不便さはありませんが、都会とは違う、ストレスの少ない穏やかな生活が送れます。

デメリット一例

- 自家用車が必須・・・交通機関が不便で移動手段に制限がある。
- 買い物や病院の選択肢が少ない・・・コンビニや電気店がなく不便。（※車で10～15分でコンビニやホームセンターに行ける）
- 就職先が少ない・・・求人が少なく、都会と比べて賃金が低い傾向にある。（※近隣の宿毛市や四万十市で働く人も多い）
- 人間関係の濃さ・・・近所付き合いや地域活動（草刈り等）への参加。



山間から小川が流れ、田んぼがあるのどかな田園風景



畑を耕して季節の野菜作りも最高！



家庭菜園も楽しいよ～♪



家族揃って庭先での昼食もいいよね！



ユズは村の特産品だよ！



コインランドリーもあって便利！



ヒメノボタンの里(星ヶ丘公園)



田園風景を巡るサイクリング～♪

どぶろくおいしいよ！

■ 自然

村全体が自然に囲まれているが、特に星ヶ丘公園は四季折々の山野草がとってもキレイ！秋には可憐なヒメノボタンが咲き乱れ、たくさんの観光客が来るよ！



みはらのじまんや

採れたての新鮮野菜やお惣菜などの食料品、また日用雑貨など生活必需品を品揃えしています。また特産品も取り扱っております。



やまびこカフェ

村のお母さんたちが、旬の食材を使って日替りランチでおもてなしの田舎レストランです。



■ 素敵な自然環境の中での暮らし………[移住者紹介] (2026年1月現在)



人がおだやかで
水がキレイ！

「心豊かに暮らすことが一番」と多智花さん家族

子育てには最高の田舎暮らし

出身：徳島県（奥さんは高知県） 移住：2016年
（多智花 光男さん・宏美さん・樹さん・紘葉さん・美里さんご家族）

徳島県出身の光男さんは約20年前、祖父母が三原村の宏美さんと知り合い、度々三原村を訪れていた。高原台地で、山と小川と田んぼの風景に一目惚れ。「将来はこの村に住みたい」と強く思っていた。その後、宏美さんと結婚し、当時は高知市に住んでいたが、長女(双子)が生まれた頃より、以前からの夢だった三原村への移住を考えるようになった。

「第一に水が豊富できれい。また、人が穏やかで子育てするにはここしかない！」と決心し、仕事もやめて移住した。住まいは、祖父母の実家である古民家の一部改築し、現在は、5人家族で田舎暮らしを楽しんでいる。

光男さんは、「人にやさしい農業」にこだわり、無農薬栽培でお米を耕作している。また、畑では季節の野菜を作り、自給自足の自然に逆らわない暮らしが大いに気に入っている。

「かつて、三原村では当たり前だった生活をしているだけです」と、光男さんは笑って話してくれた。



豊かな自然環境で
快適なライフワーク！

公園のすぐそばの一軒家で暮らしている原 崇之さん

都会にはない自然に囲まれた生活

出身：神奈川県 移住：2022年 (原 崇之さん)

神奈川県出身の原さんは4年前に三原村に移住してきた。それまでは東京で働いていたのだが、当時から、「何となくゆったりとした田舎で暮らしたい」という思いがあった。最初から三原村への移住を考えていたわけではないが、東北の雪国よりも暖かい南の地方での生活に憧れていた。

きっかけは東京で行われていた移住フェアで、三原村の移住相談員と出会い、村の情報を得るうちに、移住を決意する事となった。「最初はいきなり都会から『村』での暮らしに不安もあったが、かねてからの夢でもあった田舎暮らしを決めた」と原さんは振り返る。

早速、三原村のトマト菜園の会社の求人募集に応募し採用となり、まずは移住促進住宅に引っ越して来た。

現在は、ヒメノボタンの里まで歩いて3分の星ヶ丘団地にある一軒家を借りている。

「会社まで歩いて10分。星ヶ丘公園のすぐそばで、心地良い自然環境に囲まれての生活を楽しんでいる」と原さんにはこやかに語ってくれた。



Conor & Katrina & Niina Mcleod

三原村の人たちは
みんな親切ですよ！

築80年の古民家で長女ニーナちゃん誕生

ゆったりと過ごせる田舎時間

出身：高知県宿毛市 移住：2025年
（田村 信治さん 広美さんご夫婦）

昨年、宿毛市から三原村に移住してきた田村さんご夫婦は、現在ゆったりとした田舎暮らしを楽しんでいる。

「永年、宿毛市で生活してきたけど、常に地震や津波の心配があった」と奥さんの広美さん。勤めていた教職を退職後、宿毛市から車で約20分の高原台地である三原村に移住する事を決意する。

夫の信治さんも快く同意し、三原村役場の移住相談員に勧められて、空家再生住宅に引っ越してきた。

「朝は小鳥のさえずりで目覚め、夜はとっても静かで虫の音が心地良い。ここでは安心して暮らせる」と二人は笑う。また、「子どもや、近所の人たちが挨拶してくれるし、皆んな親切でやさしい」と、ここでの生活が大いに気に入っている。

「時々、孫たちが来てくれるのが楽しみ。とにかく夫婦2人でのんびりとした生活を楽しんでいる」と話してくれた。



朝は鳥の鳴き声、
夜は虫の音が心地良い。

のんびりと暮らせることに感謝！
田村 信治さん 広美さんご夫婦

とっても素敵な山村暮らし

出身：オーストラリア 移住：2023年
（コナーさん キャットさん ニーナちゃんご家族）

2020年、コナーさんとキャットさんは全国を旅する中、三原村にやってきた。きっかけは、オーストラリアからすでに三原村に移住していた方と知り合い、自然豊かな高原台地である三原村に住むことを決意する。

「川が大好きで、三原の水はとってもきれい！」とコナーさん。また、奥さんのキャットさんは「私は山々に囲まれた田園風景の中で暮らしたいと思った」と語る。

山間で築80年の古民家を、自分たちでリノベーションし結婚する。その後、長女ニーナちゃんが誕生し、現在ネコ3匹とヤギ2匹を飼育している。

仕事は、稲作農業や山の手入れなどのお手伝い、また、最近では、畑で野菜も作り始めた。

「村の資源であるクヌギの原木を利用し、しいたけ栽培も始めた」とコナーさんは笑う。

「都会では味わえない悠々自適の田舎暮らし。山や川に囲まれた豊かな自然環境の中での生活は素敵で楽しい。また、村の住民たちは皆んな優しくサポートしてくれる」と語ってくれた。





子どもは宝

子どもは、親や地域にとってかけがえのない大切な存在です。三原村では地域全体で子どもを支え育てる取り組みなど、独自の環境づくりを行っています。

子育て支援と充実した教育環境

[子育て支援]

- お子様が生誕した時にお祝い金を支給

ゆりかご祝金

第1子/30万円支給
第2子/50万円支給
第3子以降/100万円支給

- 3歳から小学校に入学するまでの期間に月額1万円を支給

子宝助成金

《4年間で最大47万円》



保育料無料

- 満1歳を迎えた翌月から入所可能
また平日18:30まで延長保育

給食費無料

- 三原村の保育所・小中学校



医療費無料

- 村内在住者0～18歳の方の医療費は無料

自然環境の中で育まれる三原村独自の教育支援

- 中学生の学習意欲を向上させ、個性や才能を伸ばすための学校外教育サービス

中学生 英会話教室 みらい教室

「英会話教室」週1回(15:30～16:00)
「みらい教室」週1回(16:00～18:00)
(※英語・数学・国語を中心に個別指導を行い、学習意欲を育て、家庭の負担軽減と生徒の可能性を伸ばします。)



- 放課後に宿題や工作、仲間作りなど異年齢の交流(学校外教育サービス)

放課後 子ども教室

月～金曜日(放課後～18:00)
(※放課後に安心して過ごせる活動拠点を設け、大人と共に学習や体験を通じて、健やかな成長を育みます。)



- 中学3年生全員をオーストラリア(ケアンズ)に派遣し、国際感覚を育成

三原村中学生 海外派遣事業

国際化が進む社会に対応できる人材育成の一貫として海外に派遣し、ホームステイや現地学校との交流を行います。語学力やコミュニケーション能力を高め、異文化理解と国際感覚を磨くための三原村独自の体験事業です。



英語検定 受検料全額補助

- 対象/小学6年生～中学生

- ヘルメット無償提供
小学校の新入学児童に対し
通学用ヘルメットを提供

高校通学費補助

高校への通学費を
1ヵ月/1万円まで補助



笑顔とあいさつ日本一の村

- ・自分も人も大切に教育
- ・人とのつながりを大切に教育
- ・朝を大切に教育(脳を育てる)
(睡眠を大切に)



元気な高齢者を増やそう! [高齢化社会に向けた支援]

- 老人年金** ● 80歳以上の方に毎年1万円支給
- 補聴器購入助成金** ● 購入費の1/2助成(高齢者) フレイル予防



あったかふれあいセンター事業
年齢や障害の有無にかかわらず、誰もが気軽に集い、必要なサービスを受けることができる高知県独自の地域共生社会の事業で、村内11地区集会所で毎月2回開催しています。また、園児たちと一緒に花植え作業なども行っています。



三原診療所 (三原村で唯一の医療機関)
[診療時間] 9:00~17:00
[診療科目] 一般内科・消化器内科
※外科/月・火曜日のみ13:00~16:00

夜間救急
三原診療所では対応が不可能なため、宿毛市の「幡多けんみん病院」(車で約20分)、休日の場合は持ち回りの当直医療機関があります。



特別養護老人ホーム星ヶ丘
星ヶ丘公園に隣接している特別養護老人ホーム。50名の方が入所でき、ショートステイの利用も可能です。



グループホームほうばい
地域密着型施設で、2ユニット(1ユニット9名)、全室個室です。認知症状のある方が入所し、専門スタッフのケアを受けながらグループで共同生活をします。



[標高 120m] 幡多の中心に位置する

三原村「星ヶ丘団地」

ヒメノボタンの里(星ヶ丘公園)隣接に位置する団地です。
安心・安全の居住環境!

● 宅地分譲価格: 6,130円/㎡~ (※2026年1月末現在)
宿毛市まで車で約20分、四万十市まで車で約30分の通勤距離です。



詳しくはこちら



ヒメノボタンの里(星ヶ丘公園)

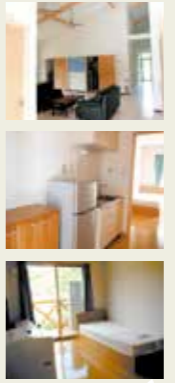
[お試し移住] 移住促進住宅 [長期・短期有り]

三原村に移住を考えている方が「お試し」で宿泊できます。



- ご利用料金** ※2026年1月末現在の情報です
- **長期**: 15,000円 / 月額 [1カ月以上2カ年まで] (ガス・水道・電気代別) 共益費 / 3,000円 Wi-Fi 無料
 - **短期** (5日以上1ヶ月未満): 1,100円 / 日額 (食費別) Wi-Fi 無料

お問い合わせ (一社)三原村集落活動センターやまびこ
TEL 0880-31-7839



詳しくはこちら



■ **空き家再生住宅**
■ **村営住宅**
村内2地区に公営住宅があります。※入居には所得の要件がある物件もあります。



詳しくはこちら

