



今月のイチオシ



フルーツマト
～日曜市より～

フルーツマト発祥の地といわれる高知！
新鮮なフルーツマトを安く手に入れられることも日曜市の魅力です♪

なるこニヤン子のちょっとディープな
土佐弁講座

VOL. 36

今月の一言

「やまった」

【意味】しまった



やまった！
寝坊してしもうた！
（しまった！寝坊してしまった！）

新年度になり、皆さんいかがお過ごしですか。新しい環境下で新たなスタートを切った方も多いのではないのでしょうか。高知市移住・定住促進室もメンバーが変わり、新体制となりました。

4月から新たに、島村英司さん、松本剛大さん、吉村絢子さんが移住・定住促進室に加わりました♪

高知市移住・定住促進室は、ぼっちり通信やSNSを通して、皆さんに高知市の魅力や移住情報などを発信しています。

また、皆さんの移住へのご不安や、ご質問などにお答えし、高知移住のサポートを行っています。

新体制となった高知市移住・定住促進室を引き続きよろしくお祈りします！



海へ、山へ、車で約25分。都会と田舎、両方の魅力を
ほどよく持った高知市の暮らしをご紹介します。

SNSでも随時 情報発信しています！

高知市の魅力や旬な情報、イベント情報など、移住・定住についての楽しい情報を随時お知らせしています！
気になる方はぜひフォローやいいね！をお願いします♪



高知市公式Instagram
「暮らすにぼっちり高知市移住・定住」



高知市公式フェイスブック
高知市×移住「こうちらいふ」





高知市U I ターン等支援事業費補助金

高知市では、高知県外在住の若者が、高知県内の企業への就職や転職、テレワーク等を活用して、県外から高知市へ転入された際の引越し費用を支援しています。



▼対象者

29歳以下の方
※高知市へ転入する前に、本人が高知市移住・定住促進室へ移住相談し、名前や連絡先を伝える必要があります。

▼補助内容

県外から高知市へ転入する際の引越し費用を補助

▼補助金額

上限10万円

詳しくは、高知市HPをご覧ください。



コラム・こじゃんと！ Vol.7

こんにちは。木々を渡る風もさわやかなこととなりましたが、皆さん、いかがお過ごしでしょうか。地域おこし協力隊の吉田です。

私は、数年ぶりにトレーニングジムに通い始めました。現在は、週3回ペースでインナーマッスルと下半身を中心に鍛えております。トレーナー曰く、インナーマッスルは、体の深部にある小さな筋肉たちで、関節の安定性向上、呼吸にも関わるなど、体内でとても重要な働きを担っているそうです。特に腹筋群の最も深部にある“腹横筋”のトレーニングは、負荷にプラスして様々な動きが加わるので、“キツイ”の一言です。しかし、“腹横筋”を鍛えれば、腰のくびれや男らしく立体的で美しく隆起した腹筋に仕上がるといわれるので、逃げずに頑張ってトレーニングに励みます！

体力をつけて高知の暑い夏を乗り切りたいですね♪



地域活性コーディネーター便り



皆さん、こんにちは！ ANAより地域活性化企業人制度にて高知市に参りました、地域活性コーディネーターの西川です。

私が高知市役所に来て、気が付けば早1年が過ぎました。地域活性コーディネーターとして日々様々なことを経験させていただき、とても充実した毎日を送っております♪



先日、日曜市(街路市)に行くと、私の大好物である小夏を発見しました！高知の初夏に旬を迎える小夏。小夏が出回っているのを見ると、「あーもうすぐ夏が来るんだな〜♪」と感じます。この季節になると、大好きな小夏を毎日食べることができるので、とても幸せです♪

さて、現在高知龍馬空港2階ICHIBA店では、「中土佐町フェア」を開催中(～6/30まで)です！中土佐町の人気の特産品やこだわりの商品を集めたフェアになっています。空港に行く際は、是非立ち寄りください♪



- 「ぼっち通信」は、移住相談会やイベント等でご相談いただいた方、高知市へ転入された際に転入者アンケートにお答えいただいた方のうち、暮らしに関する情報の送付を希望された方に毎月お送りしています。
- 引越しをされた方、情報の送付を希望されない方は、お手数をおかけしますがご連絡をお願いします。
- すでに高知市に転入された方については、原則として転入した月から2年間、お送りします。

高知暮らしフェア2023夏

高知県最大規模のU・Iターン相談会「高知暮らしフェア2023夏」を開催します！

高知県内すべての市町村や各就業分野の担当者が一堂に会するこのイベントでは、地域の暮らしや仕事、空き家の最新情報をお届けします。

◆開催日時・会場

【東京会場】

6月10日(土)11:00～17:00
東京交通会館12F ダイヤモンドホール
(東京都千代田区有楽町2-10-1)

【大阪会場】

6月11日(日)11:00～17:00
コングレコンベンションセンター ホール B+C
(大阪府大阪市北区大深町 3-1 グランフロント大阪北館 B2F)

◆参加費

無料・事前予約不要

◆お問い合わせ

(一社) 高知県U I ターンサポートセンター
TEL 088-855-6648



※イベント概要の詳細は、5月中旬頃に「こうちらいふ」HPに掲載する予定です。



第1回移住者交流会 きゅうじゅう 「ゲンジボタル観賞会 in 久重」

高知市北部の久重地域で、ホテルの観賞会を行います。ホテル観賞前には、夕食を食べながらホテルの学習会を実施します！

鏡川上流部である里山で、この時期にしか観ることができない、貴重なゲンジボタルと一緒に観賞しませんか♪

●日時：6月2日(金)
18:30～20:45

要事前申込
先着15名

●参加費：1,500円(夕食代)

●集合場所：久礼野公民館(高知市久礼野96-1)
※送迎希望者は高知市役所正面入口集合

●申込期間：5月1日(月)～5月24日(水)17時まで

●詳細・申込み：こうちらいふHPをCheck★

●お問い合わせ：高知市地域活性推進課
移住・定住促進室
088-823-8813



転入者アンケートにご協力をお願いします

高知市へ転入された方を対象に、転入窓口で「転入者アンケートはがき」をお配りしています。

アンケートにご協力いただいた方の中から、抽選で毎月3世帯に「高知みらい科学館プラネタリウム鑑賞券」をプレゼントしています。窓口で受け取られていない方や、紛失された方がいらっしゃいましたら、はがきの再交付も可能ですので、高知市移住・定住促進室までご連絡ください！

高知市地域活性推進課 移住・定住促進室

〒780-8571 高知市本町5丁目1番45号 本庁舎4階

Tel 088-823-8813 Fax 088-823-9382 Mail kochi-life@city.kochi.lg.jp

高知市の移住・定住に関する情報は

こうちらいふ

検索

