

# 暮らしにぽっちり通信

2025  
4・5  
月号

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。



## 高知の初鰹

1年のうち、前半の旬にあたるかつおは「初鰹」と呼ばれます。餌を求めて北上している最中に水揚げされるもので、戻り鰹(餌を食べて大きくなり、南下中に水揚げされる個体)よりも脂は控えめで、身質はさっぱりしているのが特徴。初鰹は刺身で食べても十分なおいしさですが、その身質は高知名物「薫焼きタタキ」との相性が抜群。鮮度の高い初鰹の薫焼きタタキを、粗塩で食べればかつおの概念が変わること間違いなし!

高知名物の代表的存在である「かつお」の旬は、3月~5月と9月~11月の二度あります。

## 土佐弁講座

今月のひと言  
「たすい」



【意味】張り合いがない、手応えがない、薄い、頼りない、弱々しい  
※強調語で「たっすい」と変形します

## 今月の高知速報

一気に暖かくなり初夏のような日もある高知です。あまり知られていないかもしれませんが、高知はその温暖な気候もあって全国的にも桜の開花が早いんです。街中に公園も多く、先駆けてお花見を楽しむにはいい場所なんですよ。

## 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!ぜひフォローやいいね!をお願いします!

高知市 × 移住



高知市公式Instagram  
「暮らしにぽっちり高知市移住・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」

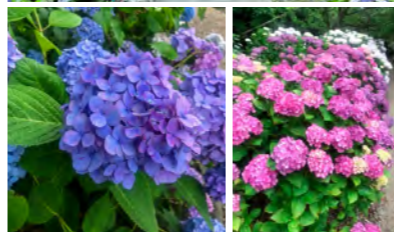


見どころ

六條八幡宮 (あじさい神社)



県内有数のあじさいの名所として「あじさい神社」の愛称で親しまれている六條八幡宮。参道や境内周辺には、さまざまな品種のあじさいが美しく咲き誇ります。その数なんと約1,500株以上。ここでしか見れないあじさいも咲いているとの噂も。また、週末には地域の方々が飲食物を販売したり、あじさいの鉢植えが販売されたりする催しも開催予定。地域の方や神主さんとの会話も楽しみながら、ゆっくりとあじさい鑑賞をお楽しみください。



六條八幡宮 (あじさい神社)  
高知市春野町西分3522 駐車場有(50台程度)  
交通アクセス: 高知駅より車で約40分  
Tel: 088-894-3814

イベント

龍馬に大接近



開催場所 桂浜公園・坂本龍馬像横 (高知県高知市浦戸)

開催期間: 2025年4月5日(土) ~ 6月1日(日)

利用時間: 平日 9:00~17:00 / 土日祝 8:00~17:00 / 4月26日(土)~5月6日(火) 7:30~19:00

運営: 公益社団法人高知市観光協会 電話番号: 088-823-4016 (高知市観光協会)

高知市浦戸の桂浜公園内で2025年4月5日(土)から「龍馬に大接近」が始まっています。坂本龍馬像に並ぶ高さ13メートルの特設展望台から、龍馬像の横顔を見ることができます。さらに、龍馬の目線で一望できる太平洋は圧巻の光景。双眼鏡や龍馬像の巨大顔出しパネルも設置されているので、記念撮影もお楽しみください。来場者全員に特製コースターがプレゼントされます。※特設展望台の入場料は200円 未就学児は無料 ※雨天や強風時は中止する場合があります

## Health Column

### ツボをおさえて元気に! 「ツボゲン!」

地域プロジェクトマネージャーであり、鍼灸師であり、俳優でありと多様な顔を持つ吉田友一による健康をテーマにした連載コラム。



皆さん、はじめまして。地域プロジェクトマネージャーで鍼灸師、臨床10年目の吉田です。さて、今号から健康・養生コラムに装いを变えて、読者の皆さんに有益な情報をお伝えしていきます。ツボをおさえて元気に! 略して「ツボゲン!」のコーナー。

新年度を迎え、職場や学校、新たなチャレンジをされる方が多いことでしょう。そこで、精神を落ち着かせることに効果を発揮する、内関(ないかん)というツボをご紹介します!

内関穴(写真:赤丸)は、手首のしわから指幅3本分の上、2本の腱間に位置します。この部分を、やや強めの刺激で15~20秒ほど、左右それぞれ押してください。タイミングは問いませんが、私は起床時や入浴30分後に刺激を入れています。 ※内関穴は、酔い止めにも効果的。飲み会の前後にツボ押しで万全の備えとケアを!

次号も皆さんのお悩みに寄り添う連載に育てていきます。どうぞよろしくお願いたします。



手のひらの付け根から、指3本分くらいの隙間を開けたところが「内関穴」のツボ!

## 急な運動は控えましょう! 特に僕と同じ中年の方は要注意!



暖かくなったと思ったら、一気に暑くなりましたね。もし天気を司る神がいるとしたら、高知に移住して心に余裕を取り戻してほしいです。きっと、季節の移り変わりもゆっくりになるはず。そんなことを思う地域おこし協力隊の西條武志です。 さて、話しが変わりますが、僕は小学生の頃からサッカーをやっている、高知に移住する前もフットサルを楽しんでいました。高知に来てからなかなかサッカーをする機会がなかったのですが、とあるご縁からチームの練習に誘ってもらいました。「やった! 高知でもサッカーができる!」と集合時間よりだいぶ早めにグラウンドに到着し、ケガだけはしないよう入念にストレッチをしました。以前にも増して体が硬いかも…とコンディションが気がかりでしたが、パス回しでアップをして、次はゲーム形式の練習に。とにかく楽しくて、自分がもう若いことを忘れていました。パスを引き出そうとダッシュをした瞬間に足に激痛を感じ、そのままグラウンドの外へ。現在、アキレス腱の負傷か肉離れかを診察中です。 涙 改めて健康な体と、若さって大事だと痛感です。体を動かすのにいい季節ですが、くれぐれもケガにはお気をつけください。涙

### 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」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10世帯に「プラネタリウム鑑賞券」「よさこいWAON」「手作り鳴子キット」「よさこいポストカード」をプレゼントしています。アンケート用紙を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、アンケートを再交付いたしますので下記までご連絡ください!

●「ぽっちり通信」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定期的にお送りしています。●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。

## 高知市役所 移住・定住促進課

〒780-8571 高知市本町5丁目1番45号本庁舎3階 Tel:088-823-8813 Fax:088-823-2631 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](#)



# IJU NEWS

## 地域活性推進課 移住・定住促進室から 移住・定住促進課へ。 新メンバーも増えました。

この4月1日から、移住・定住促進課として新たなスタートを切った私たち。今月号は、改めて私たちが高知市への移住・定住の促進に向けてどんな取り組みをしているかご紹介させていただきます。ご家族やお知り合いで、高知市への移住に関心がある方がいらっしゃいましたら「移住・定住促進課に相談してみたら」とご紹介いただけますと嬉しいです。

### 主に [ 私たちが取り組んでいること ]

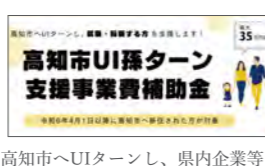
下記以外にも  
いろんな取り組みを  
手がけています。

#### 移住・定住相談の対応 (市役所窓口・電話・移住フェア等)



高知市への移住に興味のある方、相談やご質問がある方は、私たち移住・定住促進課にご連絡ください。直接お越しください/電話でのご連絡、どちらでも大丈夫です。東京・大阪を中心に全国で開催される移住フェアにブース出展もしていますので、そちらにもぜひご来場ください。

#### 移住・定住に関する 各種補助の実施



高知市へUIターンし、県内企業等に就職・転職する方の転入・定住費用を補助する『高知市UI孫ターン支援事業費補助金』や、東京23区から高知市へ移住して対象企業に就業または起業(高知県認定が条件)された方が対象の『移住支援金』など、さまざまな補助をおこなっています。  
※各種補助金の詳細は「こうちらいふ」をご確認ください

#### 移住者交流会の 企画・運営



移住者同士の親睦や情報交換の場として『移住者交流会』を定期的に開催しています。昨年はホテルの見学会、土佐山地域の移住者との交流会、フィンランド発祥のスポーツモルックなどを楽しみました。交流会の開催情報はWebサイト「こうちらいふ」やLINEでお伝えしています。

モルック交流会

#### 二段階移住の推進

「二段階移住」とは、高知が提案する新しい移住のかたちです。地方の暮らしに憧れがあっても、そこが本当に自分に合う場所かどうか分からない。そんな悩みを解決するために、いきなり田舎暮らしをはじめのではなく、まずは比較的都市部の高知市に移住・滞在し(一段階)、高知市を拠点に高知県内を巡って自分に合った場所を見つけた後に、安心して最終的な移住(二段階)を決めていただく、という仕組みです。制度に関するご説明やお問い合わせがある方は、お気軽にご相談ください。

高知に移住された漫画家・もとこさんが一執筆した二段階移住の紹介漫画



#### よさこい移住プロジェクトの推進

高知市はよさこいが生まれた本場。踊りの楽しさや、街全体の盛り上がりなど、祭りの魅力に惹かれて「高知市に住みたい」「高知でよさこいを踊りたい」と高知市に移住する人たちが増えてきました。その名も「よさこい移住」です。高知市へのよさこい移住を応援するため「よさこい移住応援隊」による情報発信やイベント開催、移住相談やサポートに取り組み、全国のよさこい人の「高知市に住みたい」をまちを挙げて応援しています。



よさこい移住者には記念品を贈呈



PRポスターを制作し高知市内各所に掲出

#### 移住体験滞在施設 「いっく」「しいのき」の運営



移住をお考えの方に向けて、移住体験滞在施設をご用意しています。高知市街地に位置する「いっく」と、中山間地域に位置する「しいのき」の2つ。実際の暮らしを通じて高知の魅力を体験してください。ご予約に関しては、電話またはメールにて空き状況をご確認ください。

#### ガイドツアーの実施



都会と田舎、両方の魅力をほどよく持った高知市をご案内します。ご希望内容に合わせて「市街地コース(60分)」「鏡地区コース(120分)」「土佐山地区コース(150分)」をご用意しています。希望日の20日前までに、申込フォーム・メール・電話のいずれかによりお申込ください。

#### 移住者目線で 高知市の魅力を発信

表紙にQRコードを掲載している移住・定住促進課の公式SNSや、公式LINEで、移住・定住に役立つ情報を発信しています。また、2ヶ月毎に発行している『ぼっち通信』でも、高知市の新スポットや最新ニュースなどさまざまな魅力を紹介中。Webサイト「こうちらいふ」からもご覧いただけます。

LINE登録はこちらから

高知市 移住・定住促進課



#高知市移住者図鑑



## 新メンバーから着任のご挨拶!



やってみたかったことや  
叶えたかった夢が高知市で  
叶えられるかもしれません。  
高知市に興味のある方々を応援し、  
もっと知ってもらえるよう  
魅力を伝えていきます。

高知市民歴=年齢の私。  
やっぱりここが落ち着きます。  
「暮らす」「働く」「遊ぶ」  
すべてが「ぼっち」な街。  
さあ、「こうちらいふ」を  
始めましょう!

高知市移住4年目を  
迎えました、吉田です。  
移住実践者の目線から本市に関心のある  
方々のサポートをさせていただきます。  
今後は「楽しい・ワクワク」が含まれた、  
関係人口創出プロジェクトを  
構築していく予定です。  
どうぞよろしくお願いいたします。

課長補佐  
森山 由紀子

主査補  
濱田 奈々衣

地域プロジェクトマネージャー  
(関係人口創出プロジェクト)  
吉田 友一

## 高知市への移住・定住のことならお任せください!

ほどよく都会で海・山・川へ車で25分。ひとりあたりの病床数は日本一。保育園や学校も多く、図書館や科学館・美術館など施設も充実。なにより食べものおいしく、人も冬もあたたかい。夏はよさこいで街全体が大盛り上がり。週末は街路市やイベント・マルシェもたくさん。こんなに暮らしやすい場所、他にはないでしょ!