# らすにぼっち



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。



## 龍馬生誕祭

龍馬生誕190年のロゴマークも作成されています。コンセプトは「太陽」で 時代の幕開けと、生誕200年に向け未来を見据える龍馬がイメージです。

幕末の志士 坂本龍馬の誕生日である11月15日前後に、高知市を中心に開催される龍馬を称えるお祭り。今年は龍馬 生誕190周年の節目。市内各所で龍馬にちなんだクイズラリーや講演会、生誕地の記念式典など、龍馬を偲び、その 功績を称える様々な催しが開催されました。夏の風物詩であるよさこい鳴子踊りも、県内外からたくさんのチームが 集まり、中央公園や高知市内の商店街を舞台に演舞を披露。龍馬ファン・よさこいファンで賑わいました。

ちょっとディープな

今月のひと言

【意味】容易。簡単。たやすい。

※強調して「レーよい」と言うことも



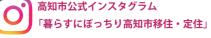
つい先日まで「夏の暑さはいつまで尾を引くんだ ろう…」と残暑の厳しさに晒されていた高知市。 10月の後半に差し掛かった頃から、一気に涼しく なってきました。朝夕はすっかり寒さを感じるほ

スーパーや街路市には、一気に高知ならではの秋 の食材が並んでいます。「新高梨」や「四方竹」 「四万十栗」など、ただでさえ食のおいしさが際 立つ高知が、旬の食材によって更に輝きを放ちま す。食い倒れの旅に、高知はいかがですか!?

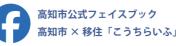
## SNSでも随時情報発信しています!

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









## 高知暮らしフェア2025冬

## 全34市町村が一堂に集う 高知県最大規模のU・Iターンフェアが開催!



事分野、約200名の高知県民 代表が集結!高知での「しご :」や「住まい」「暮らし」 「教育」など、あらゆる情報 が揃います!

ど、楽しみながら参加できる コンテンツも盛りだくさん! 移住を検討し始めたばかりの 方もご安心ください!まずは お気軽にご参加ください。

高知県内全34市町村や、お仕

### 【审 中 会 提】

**日時**: 令和7年12月14日(日)10:00~17:00 場所:東京交通会館 12階 ダイヤモンドホール 申込不要!

日時: 令和8年1月17日(土)10:00~16:00 場所: 〇MMビル 2 階 Aホール

入場無料!

参加特曲あり!



Yoshida

## 施設

### オーテピア高知図書館の取組が 「Library of the Year 2025大賞」を受賞しました!

「Library of the Year」はこれからの図書館のあり方を示唆するような『先進的な 活動』に対して、NPO法人「知的資源イニシアティブ」が授与する賞です。2006年 から毎年実施されており、今年9月に発表された優秀賞を受賞した取組の中から大賞 とオーディエンス賞が選考されました。今回の受賞は、「地域を支える情報拠点」とし てオーテピア高知図書館を整備するとともに、県全体の読書・情報環境を改善するた めの取組を進め、模範とすべき県市一体型のモデルを示したことが評価されました。



〒780-0842 高知県高知市追手筋2丁目1-1

電話番号:088-823-4946 開館時間

~金曜日 9:00~20:00 (7月の土曜日は9:00~20:00)

休館日

毎週月曜日(祝日の場合は閏館) 毎月第3金曜日(8月及び祝日を除く) 月11日(山の日)を含む4日間(資料特 別整理期間)

年末年始(12月29日~1月4日)

## ツボをおさえて元気に!「ツボゲン!」

皆さん、こんにちは。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。最近は、朝晩の冷え込みが一層増してきましたね。

今回は、急性疼痛頸部拘縮、いわゆる寝違えに効果を発揮する落枕(らくちん) をご紹介します!!

漢字からも想起できますが、「枕から落 ちて、首を痛める」という意味がありま す。ツボの場所は、手の甲側・人差し指 と中指の骨をすり上げた交点にあります。 例えば首の右側に痛みがある際は、右手 の落枕をやや強刺激で1~2分間、押し てあげましょう。

「寝違え時は、落枕を押してラクチン」 これでもう安心ですね!



## よさこい高知文化祭2026 <sub>情報</sub>

今号から、広報大使の吉田がよさこい高知文化祭2026について取り上げていきます! <よさこい文化祭2026とは>

「よさこい高知文化祭2026」は令和8年10月25日から12月6日まで開催されます。 全国の文化・芸術が高知に集い、音楽や舞台、アート、食など多彩な催しを通じて、 人と地域がつながるお祭りです。年齢や障害の有無をこえて、誰もが主役になれる



## 地名の理解度は、その地への馴染み度。ということで、クイズです!

こんにちは。地域おこし協力隊の西條 武志です。大阪から高知に移住して1年半が 経ちました。協力隊としての活動期間も折り返しで、時が経つ速さを実感しています。 日々、移住希望者の皆様とお話しをする中で「地名を読み違えていらっしゃるな」と気 づくことが増えました。読みにくい地名を理解できるようになっている自分に気づいた 時に、高知に馴染んできているんだなぁと実感しています。

大阪にも難解な地名がたくさんあって、喜連瓜破(きれうりわり)、放出(はなてん)、交野 (かたの)、中百舌鳥(なかもず)、十三(じゅうそう)、柴島(くにじま)などが代表的でしょ うか。その地の難解地名に困らなくなったら、すっかり馴染んだと感じません!?

ということで、馴染んだ感を味わってもらい高知市への移住に親近感を抱いていただく ために、高知市の難解地名クイズです!正解率が高ければ高いほど、移住適性バロメー ターも高いはず。全問正解した方は、今すぐに移住をご検討くださいね!!

問.高知市内の

以下の地名の読みを答えなさい

1.一宮 2.介良 3.薊野

4. 鵝来巣 5. 高須絶海

七ろ式をせたる もるから のとう あま さいら くこい 解五

## 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。

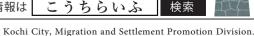
アンケートにご協力いただいた方の中から、抽選で毎月10世帯に「プラネタリウム鑑賞券」「よさこいWAON」「手作り鳴子キット」 「よさこいポストカード」をプレゼントしています。アンケート用紙を窓口で受け取られていない方や紛失された方がいらっしゃいま したら、アンケートを再交付いたしますので下記までご連絡ください!

●「ぼっちり通信」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。 0.000.0

## 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.lq.jp

高知市の移住・定住に関する情報は こうちらいふ





News & Informations for Kochi daily life Oct./Nov. 2025 Iiu Issue

## なにやら高知市内に工事現場がたくさん出現中。 いったい何ができるのか、この目で確認してきました。

街並みがどんどん変わっている。ここは何があったっけ?込み上げる追憶と期待で胸が膨らんだ、ある日の記録。



## コートヤード・ バイ・マリオット高知

アメリカのマリオット・インターナショ ナルのホテルブランドが、高知城や高知 県庁、観光スポットとして人気のひろめ 市場にも近い交差点角に建設予定。

路面電車の電停『高知城前駅』も目の前 にあり、ビジネスにも観光にも絶好の立 地が魅力。高知でも高まりを感じるイン





## 御宿 野乃高知(おんやどののこうち)

全国でビジネスホテル 「ドーミーイン」 などを運営している企業が手掛ける、和 風プレミアムホテルブランド。ビジネス ホテルでありながら、全館畳敷きの和の 空間を演出した心地よさが魅力です。

路面電車の電停『堀詰』が目の前に位置 するアクセスの良さと、隣には複合施設 も建設されており、完成時には注目スポ ットとして賑わいそうな予感です!



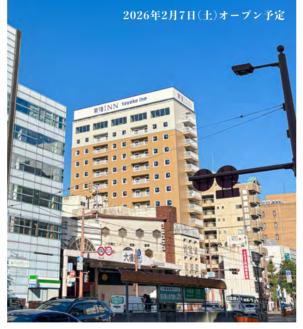


## ホテルルートイン Grand高知

大手ホテルチェーン「ルートインジャパ ン」が高知に初進出。通常よりもワンラ ンク上の品質・サービスを提供するホテ ルになるようです。

建設予定地は『高知駅』と『はりまや橋』 間の電車通り沿い。周辺は飲食店も多く オン/オフどちらでも重宝しそうです!





## 東横INN高知

全国でよく目にする光景が、ついに高知 市内にも登場です。東横INNが全国で最 後の進出県として高知に進出。

電停『大橋通』前に地上14階建ての外観 もすっかり完成し、後はオープンを待つ ばかり。最上階で、高知城を眺めながら ビュッフェスタイルの朝食が楽しめる予 定です。楽しみですね!



## 高知市内にたくさんのホテルが建設中であることが判明!!

「らんまん」「あんぱん」と続いた朝ドラの影響や、おいしい食・豊かな 自然環境など、さまざまに高知が注目されているらしいとの情報もあり、 観光需要の高まりを伺うことができます。そして何より、もっと多くの

人が高知を訪れやすくなるのが嬉しいです!

どんどん盛り上がっていく高知市にお越しください。お待ちしています!

# はりまや橋商店街 ●坂本龍馬 生誕地 はりまや橋 観光バスターミナル

## 高知市への移住を歓迎し、 移住者と高知市民や 移住者同士の交流を深める 『高知ヘカモンプロジェクト』が 10月1日から始動しました!



## 新たに高知市で暮らす決意に歓迎の意を込め、特別に制作した 「移住紋」を刷ったウェルカムギフトをプレゼントします。

地域おこし協力隊として大阪から高知市に移住し、高知市で初めて会う人に移住し てきたことを伝えた際に多くの人が「移住してきてくれてありがとう」と返してく れることに驚きと嬉しさをたくさん感じました。その実体験による「高知市の人は 移住者を迎えるウェルカム精神が強い」という気付きから、移住者であることを分 かりやすくすることで「移住者が高知市民に歓迎され、高知市での暮らしに馴染む 助けになるのではないか」と、このプロジェクトを企画しました。

高知へカモンプロジェクトを通じて、「移住者と高知市民」「移住者同士」の関係 性が深まり、高知市への定住率も高めたいと考えています。(西條 武志)

### <移住紋とは>

高知市へ移住していただいたことを称え、歓迎の意をもったおもてなしとしてお渡 しする共通の紋。移住者であることの象徴となる共有のシンボルマークが「移住者 ×地域 | 「移住者×移住者 | の関係性を生み出すきっかけとなります。

しっかりとした意味と意匠を持った紋を制作するために、京都家紋研究会の代表で あり、家紋研究家/家紋伝道師の森本 勇矢氏に制作を依頼。移住者に対する想いと 高知市の特徴を落とし込んだ高知市ならではのデザインとなっています。

### <ウェルカムギフト①>

高知市へ移住する前に「移住相談フォーム」または「電話・ メール | 等により移住相談をおこない。移住後に転入者ア ンケートに回答いただいた方に"マルシェバッグ"をプレゼン トします(先着順で数に限りがあります)。

### (ウェルカムギフト②)>

移住・定住促進課 公式インスタグラム内で発信している コンテンツ『#高知市移住者図鑑』への取材にご協力いただ いた方には、オリジナル提灯をプレゼント!

プロジェクトの詳細や、 ギフトの受取条件・申請手順等は 移住・定住ポータルサイト 「こうちらいふ |をご覧ください

