

暮らすにぼっちり通信

9・10
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。



—— 心踊る、文化咲く ——

第41回 国民文化祭 / 第26回 全国障害者芸術・文化祭

よさこい高知文化祭2026

令和8年10月25日(日)～12月6日(日)

今月の
イチオシ

よさこい高知文化祭

いよいよ開幕が迫る日本最大級の文化の祭典。
全国へと高知の魅力を伝えていきましょう!

「よさこい高知文化祭2026」は、高知県で初の開催となる日本最大級の文化の祭典です。第41回国民文化祭と第26回全国障害者芸術・文化祭の統一名称で、「心踊る、文化咲く」を掲げて10月25日から12月6日まで開催されます。期間中は県内全34市町村を舞台に、250以上の多彩なイベントが繰り広げられます。

最大の魅力は、高知が世界に誇る「よさこい祭り」の熱気、豊かな自然が育んだ食文化や伝統工芸、そして「まんが王国」としてのポップカルチャーなど、独自の多様な文化を体感できることです。さらに、年齢や国籍、障害の有無を問わず、すべての人が主役となって表現し交流を深めます。県民の情熱と全国からの参加者が一体となり、高知全体が感動とエネルギーに包まれる特別な43日間です。

ちょっとディープな

土佐弁講座

今月のひと言

「だんつんだ」

【意味】行き詰まった

※兆しがあって八方手を尽くしたが、断念せざるを得なくなったときを言い表す言葉。

vol
56

だん
つん
だな
あ…



け
れど
る
だ
け
や
っ
た

今月の高知速報

まだまだ日差しは強いですが、朝夕は秋の涼しさも感じはじめた高知市です。街路市でも秋の食材がいろいろと目立つようになってきました。

高知の名物といえば、切り口が四角くシャキシャキとした菌ごたえがおいしいタケノコ「四方竹」や、大玉でみずみずしく上品な甘さとシャリシャリした食感の「新高梨」、大粒で甘みが強く渋皮煮やスイーツとしても人気の「四万十栗」などがあります。高知は本当に食の魅力が豊かだと感じます。



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! 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」





2026年9月27日 中国四国もうひとつのふるさと探しフェア in 大阪

今号の特集：

高知市が出展している移住フェアをもっと楽しむ巡り方を教えます！



2026年10月18日 四国暮らしフェア2026 in 東京

In OSAKA

大阪で開催される移住フェアは「天満橋OMMビル」や「難波御堂筋ホール」が会場になることが多いです。フェアを訪れたついでにぜひ足を運んでほしいのが、KITTE大阪にある高知のアンテナショップ「SUPER LOCAL SHOPとさとさ」。高知の名産品の販売や、特設ブースでのPRイベント等も開催されています。本町にある高知県大阪事務所でも、いろんな情報を入手できますよ。

●移住フェアってこんな雰囲気！ お気軽に立ち寄ってくださいね！



8:30～ 設営準備/打ち合わせ

開場の1時間半前に、担当スタッフは会場入り。今日はどんな出会いがあるかなと気持ちを高めながら、ブース装飾や配布資料を準備。その後は全体ミーティングをして、いよいよスタート！



10:00～16:00 相談対応

来場者のイメージする理想の暮らしをお聞きし、高知で暮らす実体験や雑談も交えながら情報や資料をお渡し。いろんな角度で高知に住む魅力をお伝えします。



合間の休憩時間で他市町村のブース視察。魅力を発信する方法も様々で、勉強になることがたくさん。つつい話し込んでしまうことも。



16:00～ 相談数集計/撤収作業

訪れてくれた方の集計や相談内容の共有、ブースの撤収作業。高知に戻った後も、追加情報を送ったりと、サポートを継続します。

※時間は一例です。
※次回のフェアは1/16(土)です。
ホームページ等でお知らせします。

●移住フェアついでに巡ってほしい！ 大阪にある高知ゆかりのスポット！

アンテナショップ「SUPER LOCAL SHOP とさとさ」



「スーパーローカル(=極上の田舎)」をコンセプトに、高知の豊かな海・山・川・畑ではぐくまれた食とカルチャーを発信しているアンテナショップ。約900点に及ぶローカル色豊かな商品を取り揃え、高知の新鮮かつ豊かなうまみをお届けしています。

売上・人気トップ商品ランキング

第1位



馬路村農協
「ごっくん馬路村」

第2位



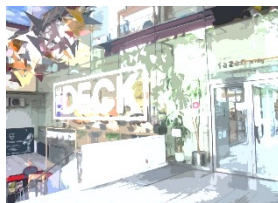
ひまわり乳業
「LongLife」リール

第3位



滋谷食品
「高知家塩けんぴ」

高知県UIターンサポートセンター大阪



高知へのUIターンを考えている方に向けて、仕事や住まい、暮らしに関する相談を受け付ける公的窓口。移住コンシェルジュが状況に合わせて対応します。

高知発祥のお店が 大阪にもあります！



現地でも人気の味を楽しんで、高知での暮らしをイメージ！

高知ゆかりの味わいを楽しもう！

キタエリア (梅田・中津・天満周辺)

大阪で最も高知グルメが激戦を繰り広げているエリアです。商業施設内の最新店から、隠れ家的な専門店まで選択肢が豊富です。



おすすめグルメ 厚切りの鰹のタタキ、土佐の地酒

ミナミ・本町エリア (心斎橋・堺筋本町)

オフィス街や繁華街に位置し、仕事帰りのサク飲みや、少し贅沢にディナーを楽しみたいときにおすすめのエリアです。



おすすめグルメ クラフトビール、カツオの薫焼き



高知との縁が現在に生きる 歴史を感じるスポット

土佐堀

江戸時代に南岸に土佐藩の蔵屋敷があったことが地名の由来。木材や鰹節が盛んに運び込まれ、大坂の物流を支えていました。

土佐稲荷神社

土佐藩大坂蔵屋敷の跡地。岩崎弥太郎が九十九商会(三菱の起源)を興した地であり、境内には三菱の紋や、岩崎家旧邸の碑が残ります。



In TOKYO

東京で開催される移住フェアは「東京交通会館」や「東京国際フォーラム」「東京ビッグサイト」が会場になることが多いです。東京には高知のアンテナショップ「まるごと高知」や、高知ゆかりの食事が楽しめるお店もたくさんあります。東京交通会館の8階には「ふるさと回帰支援センター」も。フェアに足を運んだついでに、ぜひ高知の魅力を楽しめるスポットを巡ってみませんか？

●この日のフェアのハイライト紹介！



深紅のブースが映える！

高知県の市町村は赤色でブースを統一。鯉やトマト、土佐あかうしなど、高知は赤が似合います！会場でもパッと目を引くインパクトがありました。



いざ東京交通会館へ！

アクセスも便利な立地で、たくさんの人が行き交う。全国の自治体の相談員が常駐し、ご当地のグルメやショッピングも楽しめる。お昼休憩で何を食べようかワクワクします。



他の自治体も含め移住フェアが4つも！

自分に合った移住先を見つけようと、フェアを跨いで来場される方の姿も見られました。

「もんてきいや。」 高知の魅力を思い返そう！

高知出身の皆さま、故郷の良さを見直しませんか。おいしい食、豊かな自然、優しい人。暮らしやすい場所ですよ。情報を得るだけでも大丈夫ですので、フェアにも気軽ににお越しくださいね！



●移住フェアついでに巡ってほしい！東京にある高知ゆかりのスポット！

アンテナショップ「まるごと高知」



高知県のヒト、モノ、コトの発信拠点。高知のうまいものから、観光案内まで、東京の一等地である銀座に、高知の魅力をたっぷりと詰め込んでいます。2026年2月には累計来店者数が1,000万人を突破した人気の施設です。

土佐藩上屋敷跡



元禄初(1688)年、幕府から藩邸地として下賜され明治4年まで続いた屋敷の跡地。東京国際フォーラムに近く、施設内部の東京駅側に各種説明・資料・模型などがあります。

「ふるさと回帰支援センター」



日本最大級の全国移住相談窓口で、高知県の移住相談窓口も常設。高知市独自の移住支援制度「UI孫ターン支援補助金」や、高知独自の「二段階移住支援補助金」などお得な支援情報もご案内しています。

土佐藩中屋敷跡



江戸時代に土佐藩中屋敷があった跡地。幕末の志士として有名な坂本龍馬や武市半平太、岡田以蔵なども寄宿して剣術修行を行った場所です。現在は中央区役所が建ち看板のみが立てられています。

高知との縁が現在に生きる 歴史を感じるスポット

東京にも
龍馬像があった！

北浜川児童遊園の 坂本龍馬像

かつて立会川(現在の品川区東大井)周辺には、土佐藩の屋敷や関連施設があり、黒船来航時に坂本龍馬が警備などで滞在するなど、縁があった場所でした。

中浜万次郎 (ジョン万次郎)宅跡

2028年放送の
大河ドラマで注目！

明治2年から明治13年まで、この地にあった土佐藩の下屋敷。ここに、万次郎が居住していました。開成学校(東京大学の前身)の教授などを務めながら過ごした場所です。

高知(土佐料理)のお店が集まるエリア



銀座・有楽町エリア (カジュアル割烹)

豪快な海の幸から、幕末の志士たちが愛した肉料理、さらには地酒まで、充実したバラエティ豊かな高知料理を味わうことができます。

このエリアのおすすめグルメ 「軍鶏(シヤモ) すき」

軍鶏の肉を割り下で甘辛く煮て食べる伝統的な鶏すき焼き



日本橋・三越前エリア (歴史と伝統の本格土佐料理)

落ち着いた大人の雰囲気の中で、個室での本格会席や、看板のない隠れ家での専門料理など、上質な高知の味をじっくりと堪能できます。

このエリアのおすすめグルメ 「土佐鴨」

こだわりの食用台鴨ブランド。鴨肉ローストや鴨南蛮が絶品。



茅場町・八丁堀エリア (高知本場の酒場の熱気)

仕事帰りのビジネスパーソンで活気あふれ、賑やかな雰囲気が楽しい。カツオを炙る藁の炎が豪快に立ち上る様子など、気軽に高知を感じられます。

このエリアのおすすめグルメ 「鯉のタタキ」

藁で炙り、たっぷりの薬味と共に食べる代表的な郷土料理。

イベント

よさこいファンミーティング@高知

よさこいつて
たのしい。
よさこい好きが
集まると、
もっとたのしい。

龍馬祭の前日に高知市内で、
よさこいの魅力、語り合わない？

参加
無料
(ワンドリンク制)

定員
50
名

要申込

詳細はこちら



YOSAKOI FAN MEETING @ KOCHI

よさこいファンミーティング 高知

大阪での開催も大盛り上がり
だったよさこいの集いが、高知
市内で開催！詳細は移住支援サ
イト「こうちらいふ」を確認！

日時：2026年11月14日(土) 16:00~18:30

会場：和の森 sotooffice

参加資格：よさこい好きなら誰でもOK！

参加費：無料(1ドリンクオーダー制)

移住相談会

高知まんなかエリア オンライン移住大喜利

2026年
11月18日
19:00~21:00

高知まんなかエリア
オンライン移住大喜利！

高知まんなかエリア
の4市が、移住にまつわる疑問や
地域ごとの違いを“大喜利”形式で
楽しく紹介します。移住を考える
方が気になるテーマをお題に、そ
れぞれのお題の最後にはボケ回答
だけでは伝わらない各市の制度や
暮らしの実情を、きちんとした情
報として紹介。

「実際の生活イメージが湧かない」「地域になじめるか不安」といった移住への心理的なハードルを“笑い”でやわらげ、楽しみながら4市のリアルな暮らしを知ってもらえるイベントです。

日時：2026年11月18日(水)
19:00~21:00
会場：オンライン(ZOOM)
参加費：無料

お申し込みは右のQRコードから！

高知市・南国市・香南市・香美市の4市が、移住にまつわる疑問や地域ごとの違いを“大喜利”形式で楽しく紹介します。移住を考える方が気になるテーマをお題に、それぞれのお題の最後にはボケ回答だけでは伝わらない各市の制度や暮らしの実情を、きちんとした情報として紹介。

「実際の生活イメージが湧かない」「地域になじめるか不安」といった移住への心理的なハードルを“笑い”でやわらげ、楽しみながら4市のリアルな暮らしを知ってもらえるイベントです。

日時：2026年11月18日(水)

19:00~21:00

会場：オンライン(ZOOM)

参加費：無料

お申し込みは右のQRコードから！



Yoshida's column

いよいよ開幕！「よさこい高知文化祭2026」

大盛況だった「高知特撮サミット」

10月10日(土)、高知市文化プラザ かるぼーと小ホールで「高知特撮サミット」が開催されました。

会場には多くの特撮ファンや家族連れが詰めかけ、熱気あふれるトークや企画の数々に大きな盛り上がりを見せました。特撮文化の奥深さを再発見する、高知ならではの特別な一日となりました。



12月6日(日)まで開催中！「スーパー戦隊レジェンドストーリー展 in 高知」

現在、横山隆一記念まんが館(高知市文化プラザかるぼーと内)では「スーパー戦隊レジェンドストーリー展in高知」が絶賛開催中です！「ヒーローは、文化だ。」と題して、「スーパー戦隊」シリーズ49全作品の解説パネルを中心に、ヒーローの立像、台本や、実際に使用された小道具・衣装、ミニチュアなど100点以上を展示。子どもから大人まで世代を超えて楽しめる内容となっています。

会期中、来場された方を対象に毎日ノベルティが当たる抽選会を実施しています。(※一日の上限枚数に達した場合、その日の抽選は終了。抽選はおひとりにつき一日一回限り)

ぜひ足を運んで、ゲットしてくださいね！



■開催概要

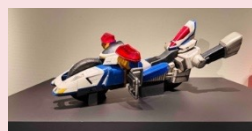
スーパー戦隊レジェンドストーリー展 in 高知

会期：

2026年12月6日(日)まで

会場：

横山隆一記念まんが館
(高知市文化プラザかるぼーと内)



©テレビ朝日・東映AG・東映 ©東映 ©石森プロ・東映

ぼっち
コラム

高知はキャンプに最高です！

高知市地域おこし協力隊の西條です。前号では「川遊びは最高です！」とご紹介しましたが、今号ではキャンプを楽しむにも最高の場所と紹介させていただきます。高知市の隣に位置するいの町まで足を伸ばすと、圧倒的な透明度を誇り「水質が最も良好な河川」ランキングで何度も一位を獲得している仁淀川があります。そして、仁淀川のほとりにはキャンプができるスポットがたくさん！整備された有料のキャンプ場から、キャンプ用に開放されている無料の場所まで、どこに行こうかと贅沢な悩みを抱えることができます。

この日は、高知に移住する前にキャンプをして感動的な時間を味わった場所を再訪。最高のロケーションで、贅沢な自然をゆっくりと味わうことができました。兵庫県から友達も遊びに来てくれて、高知の自然の魅力に「いいなあ」と声を漏らしていましたよ。



雄大な河原が夜には貸切状態。満天の星空の下で、肉を焼いてお酒を味わう。こんな時間を手軽に味わえる高知暮らしは最高！

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18世帯に、高知市に縁があるアイテムや、高知市での暮らしに役立つ景品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高知市移住・定住促進課までご連絡ください！

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

