



今月の  
イチオシ



高知市街地  
from  
五台山公園展望テラス

海・山・川に囲まれたコンパクトシティの高知市。五台山の山頂にある展望テラスからは、市街地が一望できます。ここからの景色は、自然豊かな高知市での暮らしをイメージしやすいのではないのでしょうか。夜景もとても綺麗なため、ぜひ足を運んでみてください！

なるこニャン子のちょっとディープな  
土佐弁講座

VOL.  
33

今月の一言

## 「ねぶたい」

【意味】 ねむい



こたつに入ったからねぶたくなるちやうど  
(こたつに入ったら、ねむたくなるね)

牧野植物園で集合写真  
をパシャリ。



おきやく電車  
で風食タイム



10月下旬、県外の移住希望者を対象にした、まんなか4市（高知市、南国市、香美市、香南市）の合同企画「まんなか移住体験ツアー」を1泊2日で開催しました。

全国各地から応募があり、抽選で選ばれた12名の方に参加していただきました。ツアー内容は、企業訪問や先輩移住者の自宅訪問、公園、スーパーマーケットなどを盛り込み、なかなか普段の旅行では巡れないような場所にご案内し、高知移住のリアルを体験していただきました。

高知市では、「牧野植物園」と「とさのさと」をご案内。「牧野植物園」では、植物園で働く先輩移住者にガイドをしてもらい、館内の説明に加えて、高知移住の良いところ・不便なことを本音で語っていただきました。

また、南国市から高知市へは「おきやく電車」を貸切って、高知の食材をふんだんに使用したお弁当を食べながら移動しました。美味しいお弁当と車窓からの高知市の景色を存分に楽しんでいただきました。

ツアー後、参加者の皆さんからは「先輩移住者の話が聞けて、参考になった」「田舎もあり、都会の便利さもあることを知れた」などポジティブな感想や、「実際暮らしてみると、車がないと不便そう」「住まい探しが大変そう」など、リアルな感想もいただきました。

良い面も悪い面も知ったうえで、後悔のない移住を皆さんにしていきたいと思います。今回の移住体験ツアーが、高知移住の後押しになれば幸いです。

**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」



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。



高知県最大規模のU・ターン相談会「高知暮らしフェア2022冬」を、11月23日(水・祝)東京、12月10日(土)大阪で開催！  
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】

2022年11月23日(水・祝)11:00～16:00  
東京交通会館12F(東京都千代田区有楽町2-10-1)

【大阪会場】

2022年12月10日(土)11:00～16:00  
グランフロント大阪北館B2F(大阪市北区大深町3-1)

◆参加費

無料・事前予約不要

◆お問い合わせ

(一社)高知県移住促進・人材確保センター  
TEL 088-855-6648



こうち二段階移住を知ろう！

高知に移住した方が、移住後に「理想のイメージと違った」「移住しなければよかった」と後悔しないよう、高知市では、移住前に「移住相談」や「二段階移住」の活用をお勧めしています。

「二段階移住」とは、まずは比較的都市部の高知市に移住・滞在(1ステップ)し、そこを拠点に高知県内をめぐり、自分に合った場所を見つけたのち、安心して最終的な移住(2ステップ)を決めていただくという仕組みです。

SNSを中心に人気の漫画家・ミツコさんが、3泊4日の「こうちプチ移住旅」で高知を訪れ、豊かな食や自然、移住者・在住者を含む様々な人々との触れ合いの中で感じた想いを漫画に描いています。「こうち二段階移住」公式HPからは是非ご覧ください！



コラム・こじゃんと！ Vol.4

こんにちは。高知市地域おこし協力隊伊藤です。

早いもので、私が高知に移住して初めての冬が、やって来ます。そこで今回は私が高知で身をもって体験したお話をします。

みなさんは、寒くなるとあまり動かなくなったり、クリスマスやお正月などで、食べ過ぎたりして、冬は少し太り気味になりませんか？

実は移住してから、私は淡竹やドロマなど高知の自然いっぱいの美味しい食材を食べるようになり、なんと！何も努力をしていないのに6キロも自然に痩せました。ジャンクフードを食べる機会が減った効果はすごい！

個人差はあると思いますが、ぜひ皆さんも高知へ来て、健康的なカラダ作りをしてみませんか？いつでも伊藤がアドバイスしますよ。高知市でお待ちしております。



Before



After

- 「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

こちららいふ

検索



乗ろう！公共交通！  
電車・バス等・運賃ワンコインデー

市内の公共交通が100円で利用できます。ICカード「ですか」を使うと10円で利用でき、さらにお得に！この機会にぜひ電車・バスでお出かけしてみませんか♪

◆対象期間

2022年11月3日(木・祝)～2023年1月29日(日)の日曜日・祝日と12月30日(金)～2023年1月3日(火)  
※土曜日は対象ではありません。

◆電車・バス利用方法

- ICカード「ですか」の方：乗降時に読み取り機にタッチしてください。
- 現金の方：乗車時に整理券を取り、降車時に整理券を指定の回収箱に、現金100円を運賃箱に入れてください。  
※デマンド型乗合タクシーは、事前予約が必要です（支払いは現金100円のみ）。



◆お問い合わせ

交通戦略課  
TEL 088-803-4317

地域活性コーディネーター便り



皆さま、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。

先日、高知市七ツ洲で移住者交流会を開催しました。高知の秋の味覚「四方竹」の収穫体験を実施し、参加者の皆さんと楽しい、美味しい時間を過ごしました♪



採れたてほやほやの四方竹をBBQにしました！↓

↑切り口が四角形

さて、ここからは弊社ANAのお話をさせていただきます。

お陰様でANAは今年12月に創業70周年を迎えます。それに伴い、機内誌「翼の王国」が進化を遂げ、「新・翼の王国」としてリニューアルをしました。コンテンツを一新し、読み物としての機内誌からANA文化を発信するメディアに。

「翼の王国」は飛行機にご搭乗いただかなくても、ANA公式HP翼の王国WEBサイトからご覧いただけます。

機内では、希望者のみ配布しておりますので、機内誌をご希望の際は、客室乗務員にお知らせください！



翼の王国

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！

