

# 暮らすにぼっちり

# 通

# 信

2022  
→  
2023

12・1  
月号



今月の  
イチオシ



## 月の名所 桂浜

「♪月の名所は桂浜」とよさこい節でも唄われる、高知市の観光名所・桂浜。坂本龍馬像を有するこの地に、2023年3月には「桂浜 海のテラス」が新たにオープン予定！高知の一大都市公園として大きく生まれ変わります。

なるこニャン子のちょっとディープな  
土佐弁講座

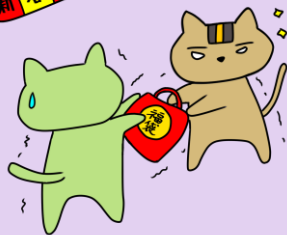


今月の一言

## 「ばいあう」

【意味】 奪い合う

VOL.  
34



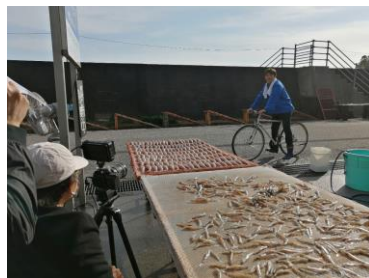
お互い譲らんき困ったちや。  
ばいあいになつてしもうた。  
奪い合いになつてしまつた。  
(お互い譲らないから困つたね。)

昨年好評いただいた移住PR動画、高知市移住物語「ぼっち、ぼっちに。」の続編となる第3話、第4話を現在制作中です。

前回に引き続き、出演は、高知を拠点に活躍するお笑い芸人「あつかんDRAGON (ドラゴン)」のお二人。また、先輩移住者役として、元俳優で高知市地域おこし協力隊として活動している吉田さんも出演しています。

第1話、第2話では、高知市の魅力の一つである、人のあたたかさや食、自然の豊かさを感じられる動画になっており、中山間地域を主なロケ地としましたが、第3話、第4話では、住まい、暮らしにスポットを当て、市街地や高知市の観光名所である、桂浜公園、牧野植物園などをロケ地とし、コンパクトシティ高知市の魅力を伝えられるものになっています。

2月中にYouTubeで公開予定です。皆さま楽しみに♪



同志社女子大学大学院の学生さんが移住について調査をしています！

高知市へ移住された方が対象のアンケートです。  
QRコードから回答にご協力をお願いします！（回答期限 1月31日まで）  
※よさこい移住以外の方対象

問合せ先：同志社女子大学大学院 亀井 のこ  
Mail: ii21002@dwc.doshisha.ac.jp



「ぼっち、ぼっちに。」 第1話



「ぼっち、ぼっちに。」 第2話

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。

## 東京 JOIN 移住・交流&地域おこしフェア2023

全国から200を超える自治体が集まり、自治体の担当者から直接話ができるJOINフェア！

移住・交流を積極的に受け入れている自治体や、地域おこし協力隊を募集している自治体の担当者と直接話すことができ、地域のリアルな情報を聞くことができます。このフェアから地域とのつながりを作りませんか。

### ◆開催日時

2023年1月14日(土)、15日(日) 10:00~17:00

### ◆会場

東京ビッグサイト 南1ホール(東京都江東区有明3丁目11-1)

### ◆参加費

無料・来場登録制

### ◆お問い合わせ

JOIN移住・交流&地域おこしフェア実行委員会  
TEL: 050-3184-1748  
MAIL: join-fea@iju-koryu.jp



## 大阪 全国市町村合同移住フェア『いなスタ2023』

「いなスタ」とは、「いなか暮らしスタイル」の略。来場者の皆さんに、移住先の地域特性や移住支援制度の情報だけでなく、移住希望者のいなか暮らしへの期待やあこがれ、疑問や不安に寄り添ったイベントです！

### ◆開催日時

2023年2月23日(木・祝) 11:00~16:30(予定)

### ◆会場

OMMビル2階 B・Cホール(大阪市中央区大手前1-7-31)

### ◆参加費

無料・予約不要

### ◆お問い合わせ

『いなスタ2023』運営事務局(10:00~18:00日・月・祝休み)  
TEL: 06-4790-3000  
MAIL: fair@osaka-furusato.com



詳細は近日こちらHPにUP予定です★

## コラム・こじゃんと! Vol.5

高知市地域おこし協力隊の吉田です。

皆さん、お仕事やお勉強でお疲れの時、どんな対策をしていますか。私は、入浴中にツボ押しをして、リラックスタイムを楽しんでいます。

現在、地域おこし協力隊としての業務時間外や休日の時間を使い、鍼灸師として鍼灸施術をしております。今日は、慢性疲労やカラダの緊張緩和に効果のあるツボ「労宮(ろうきゅう)」をご紹介します。

ツボの位置は手のひらの中央部、指を曲げた中指と薬指の先端の間にあります。まずは、ここを少し強めの刺激で押しあげましょう。10~15秒ぐらいを2セット。

これからも市民の皆さんの健康に寄与できるよう、研鑽を積んでまいります。



- 「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

こちらいふ

検索



## 第2回よさこい関係人口-ONLINE TALK-

オンライン 高知の名産品×よさこい〜うまいもの編〜

よさこいが好きすぎて高知市に移住した「よさこい移住応援隊」メンバーが、「移住者」視点で、高知の魅力やよさこいのあれこれを自由気ままに発信するオンライン交流イベントを開催します♪

第2回の今回は、「高知の名産品」をテーマに、参加者の皆さんとオンラインで盛り上がりたと思います！

ご自宅で高知の名産品を楽しみながら、高知の魅力を語りませんか♪

### ◆開催日時

2023年2月11日(土) 13:00~(2時間程度)

### ◆参加募集

- ・高知が好きなたまたは移住を考えている方
- ・よさこい好きな方または関心のある方
- ・よさこい移住応援隊と繋がりたい方



### ◆参加費

無料

### ◆定員

20名程度(抽選)

### ◆募集申込期間

1月13日(金)~2月6日(月) 17時まで

詳しくは、こちらいふHPをご覧ください★



参加者には、事前に「高知の名産品セット」をお送りします♪

## 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。

新年を迎えて、皆さんいかがお過ごしでしょうか。私は機内からとても綺麗な富士山を見ることができ、幸先良いスタートを切りました♪

さて、現在ANAでは、『ANAに乗って「高知家」応援キャンペーン』を実施中です。

対象期間中(2023年2月15日(水)まで)に、キャンペーン参加登録のうえ、高知⇄東京(羽田)線または高知⇄大阪(伊丹)線にご搭乗いただいた方の中から抽選で合計1,000名様に高知の特産品をプレゼントいたします。

東京や大阪からANAを利用して高知に来られた際には、是非ご応募ください。

詳細はHPよりご確認ください♪



ANAに乗って「高知家」応援キャンペーン!

## 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!

