

高知に住みたくなる魅力を発信中!

暮らすにぼっちり通信

2025
8・9
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。



よさこい祭り 追手筋競演場 棧敷席

今年も8/9(土)~8/12(火)の4日間で開催された、第72回よさこい祭り。全国から合計188チームが高知に集まり、踊り子約18,000人、祭りの人出が延べ約97万人の大盛り上がりとなりました。今年はいにくの雨模様でしたが、各チームのパフォーマンスは天候なんて関係のない熱気に溢れていました。私は初めて追手筋の棧敷席で観覧し、間近で大迫力の音と演舞を体験！よさこいの面白さをさらに深く感じることができました(地域おこし協力隊 西條 武志)。

ちょっとディープな
土佐弁講座
今月のひと言
「げに」
【意味】実に。誠に。本当に。実は。
※「げにまっこと」と言われることも



今月の高知速報
9月に入っても熱中症警戒アラートが発表されるなど、まだまだ暑い日々が続いていきそうな高知市です。でも、朝夕の風には涼しさを感じ、夜の虫の音の音色など、少しづつ秋が近づいていることも感じます。
そうそう！高知を代表する名物「かつお」は、9~11月に「戻り鰹」と呼ばれる旬を迎えます。脂が乗り、もっちりとした食感がとーっても美味しい。このタイミングに高知を訪れ、戻り鰹を食べない選択肢はありませんよ。ぜひ高知へ！

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 高知市公式インスタグラム 高知市公式フェイスブック
「暮らすにぼっちり高知市移住・定住」 高知市 × 移住「こうちらいふ」

イベント 大阪でもこっちこっちPR

高知県アンテナショップ「とさとき」で
高知市PRイベントを開催します！



高知市が新たにスタートしたシティプロモーション「こっちこっち！高知」の一環として、大阪・関西圏で開催地の大阪にある「KITTE大阪」で、高知市のPRイベントを開催します。2階イベントスペースと高知県アンテナショップ「とさとき」では、観光、移住、ふるさと納税をご案内。高知の美味しい野菜など一次産品の販売もおこないます。地下1階中央広場では「れんげいこうち物産展-関西の陣-」を開催。高知の美味しい加工品が中心となった物販となる予定。お楽しみに！

- 日時：2025年10月9日(木)・10日(金) 11:00~20:00
- 場所：KITTE大阪2階イベントスペース 高知県アンテナショップ「とさとき」大阪府大阪市北区梅田三丁目2番2号
- 入場無料

体験 まちのコイン“ぼっちり”

無料のスマホアプリで、いろんな体験を得られちゃう。
高知市 鏡川流域のお店やプロジェクトを楽しもう。



高知市 新エネルギー・環境政策課が運用するスマホアプリ「まちのコイン」の高知市版“ぼっちり”。アプリ内で店舗や団体、プロジェクトが関わってほしい事柄を「体験」として発行し、アプリユーザーは体験に参加してコインをもらったり、使ったりして、ゲームのように楽しみながら人や地域との関わりやつながりを広げていくことができます。「高知市のいろんな情報を得たい」「移住前にいろんな情報がほしい」という方は、ぼっちりを使っていろんな体験を楽しんでみてね！

■まちのコイン「ぼっちり」へのお問い合わせ先
新エネルギー・環境政策課
高知市本町5丁目1-45
本庁舎 5階 514窓口
Tel: 088-823-9209 Fax: 088-823-9553
Mail: kc-180500@city.kochi.lg.jp



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、多様な顔をも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、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。今回は、頭痛・めまい・肩こりに効果を発揮する、風池（ふうち）というツボをご紹介します！

風池の場所は、首のうしろ、髪の毛の生え際にあります(右写真：赤丸)。後頭部のくぼみから指2本分ほど外側にあり、左右対称に位置しています。押し方は2通りあります。
頭の重さや肩こりが和らぐと言われています。特に、緊張からくる頭痛や、血流の滞りによるめまい、長時間のデスクワークで起こる肩こりに効果的です。押すときは、息を吐きながら心地のよい強さで5秒から10秒ほど、ゆっくり数回繰り返しましょう。
普段の生活にツボによるケアを取り入れて、健やかな毎日を過ごしましょう。

次号も皆さんのお悩みに寄り添うツボのご紹介をします。一緒に健康を意識した生活を手に入れましょう。



押し方①：親指でじんわり押す



押し方②：人差し指と中指を使用し、広範囲を狙う

高知市の新たなシティプロモーションがはじまっています！

高知市は「県外での認知度の向上」や「移住者の増加」を目指す新たなシティプロモーション事業をスタートしました。キャッチコピーは、地名である「高知」と「こっちにおいで！」のメッセージを掛け合わせた「こっちこっち！」。
観光情報や特産品のほか、ふるさと納税、移住、子育て支援に関する情報などもワンストップで閲覧できるポータルサイトを開設し、TVCMや動画配信も開始しました。さらに、ダウンロードすると名刺としても活用可能なPRカードや、鳴子がデザインモチーフのうちわなども配布中です。
『こっちこっち！』は誰にも覚えやすい、口ずさみやすいフレーズ。ひとりでも多くの方にこのフレーズに親しんでもらい、高知市のことを知ってもらうきっかけになってほしいです。

詳細はポータルサイトをご覧ください。 <https://www.city.kochi.kochi.jp/deeps/city-promotion/>

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。●超越しをされた方、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](#)





とさでん交通株式会社
〒781-8010 高知県高知市棧橋通4丁目12番7号
<https://www.tosaden.co.jp/>

高知市を中心に東西南北に走る「とさでん交通」の路面電車には、乗りたい・知りたい魅力がいっぱい！

世間を感じるスピードがどんどん速くなっていく中で、まるで別世界を訪れたかのようにゆったりとした時間が流れる。そんな特別感を得られるのが、路面電車の魅力。車窓に切り取られるだけで、いつもの日常もなんだかノスタルジックに見えてくる。目的地に向かうだけでなく、大切な時間に向き合えるひとときを乗せて、今日も高知ならではの風景を描いています。

まずはここから知っておけば役に立つ。路面電車の乗り方講座！

①電停に電車が到着したら乗り降りをはじめましょう。乗車は後方の扉から。降車は前方の扉から。



②乗車時に、現金や一日乗車券の方は整理券を取ります。ICカードの方はリーダーにタッチ。



③降りる電停が近づいてきたら「降車ボタン」で知らせましょう。路線バスと同様ですね。



④降車時は、現金の方は整理券と共に運賃を運賃箱へ。ICカードの方はリーダーにタッチ。一日乗車券の方は運賃箱に整理券を入れ、運転士に日付の欄を見せて降車します。



とさでん交通 公式キャラクター トーサクん & シャショーさん



＜乗り換えの方法＞
「はりまや橋」「デンテツターミナルビル」電停が、東西の「伊野線・後免線」と南北の「駅前線・棧橋線」の乗り換え駅。現金の方は運賃を払って乗り換え・乗り継ぎ券を受け取る。ICカードの方はリーダーにタッチ。一日乗車券の方は運転士に日付の欄を見せる。



※乗り換え・乗り継ぎ券

とさでん交通の職員が教える路面電車の楽しみ方！

●ゆっくりと眺められる車窓からの絶景は必見！

小籠通～長崎電停間の田んぼ
鹿兒～田辺島通電停間の桜
葛島橋東詰～知寄町三丁目電停間の橋



●キャラクター電車に注目！

さまざまなキャラクターがデザインされた車両があり、子どもたちにも大人気！推し車両を見つけたらなんだか嬉しい気持ちに。

●軌跡の光景「トリプル・クロス」

はりまや橋交差点には、線路が平面で交差する珍しい「ダイヤモンドクロッシング」があります。さらに、その上で右左折する3両の電車が重なる「トリプル・クロス」と呼ばれる奇跡の瞬間も稀に見られます。

●幅広い乗務員が活躍！

乗務員には年齢や性別の制限はありません。高知で路面電車に関わって働く「路面電車移住」が新たなトレンドになる！

「移住をご検討の方、とさでん交通で働きませんか？」とさでん交通では、ただいま運転士を募集しています！詳しくは、とさでん交通 人事課にお問い合わせください！



レア度MAX！？ICカード『ですか』

高知のICカードと言えば「ですか」。県外の方は聞きなじみがないと思いますが、高知県民にとってはバス・路面電車への乗降時には必要不可欠なアイテム。とさでん交通をはじめ、さまざまな高知県内の交通機関でご利用いただけます。

高知県内でしかご利用いただけませんし、高知県内では逆に他のICカードを利用してきけるケースがほとんどないといった条件が希少性のあるカード。県外に持ってけば「これなに？」と珍しがられること間違いなしです。



実は日本一の記録を3つも持っている！

「25.3kmの路線網」

高知市を中心として南は棧橋通、東は南国市の後免町、西はいの町まで路線網が広がり、その総延長距離は25.3km。全国で路面電車で最長の営業距離です。

「1904年に開業」

1904年(明治37年)の5月2日に全国10番目となる運行を開始した路面電車。120年にわたって高知の街を走り続け、現在では日本最古の歴史を誇っています。

「63mの駅間距離」

「一条橋」電停と「清和学園前」電停間の距離は、驚きの63m。日本で最も駅間距離が短い区間です。この2駅で乗降する方はいるのか気になる…

歴史ある貴重な車両に乗ることができる！

from オーストリア



1949年(昭和24年)に製造されたグラーツ市公営運輸企業局の唯一のクラシック電車。グラーツ市電と兄弟会社の提携を結んだことを機に高知にやってきました。

from ポルトガル



1947年(昭和22年)にイギリスCCFL社で製作され、ポルトガルのリスボンを走っていた車両。1990年(平成2年)に高知の街にやってきたボギー車です。

from ノルウェー



前後で違う顔がかわいい、通称「ゴールドフィッシュ(金魚)」と呼ばれる電車。走行可能な状態では世界に2両しか現存しないと言われる非常に貴重な車両です。

復元 明治時代



旧土佐電気鉄道が開業し、路面電車が初めて走ったのは明治37年5月。その翌年に製造された車両を昭和59年に復元したレプリカがこの「維新号」です。

外国車両の定期運行は現在は休止していますが、5/3に開催される「電車の日」のイベントや貸切電車で乗車することができます。詳細はお問い合わせください。

家庭用エアコンを搭載した車両がある！

天井の上を見たらびっくり！なんと室外機が乗っている。古い車両をメンテナンスして走らせているとさでん交通さんだからこそ、エアコンのない車両への思い切ったアイデアと技術力。1車両だけなので、見かけたら幸運の風が吹くかも！


