

暮らすにぽっちり通信

2025-26
12・1
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。



今月の
イチオシ

高知はぽん酢王国

高知県内では様々な種類のぽん酢が生産されています！
「この料理にはこれ」と使い分けできたらオシャレかも！？

高知市の「食」「地域」「自然」を発信するおすすめスポット『とさのさと AGRI COLLETTO』。レストランでは地域性を生かしたお食事を楽しむことができ、セレクトショップでは県下34市町村からの選りすぐり品を購入することができます。たくさんのお客さまで賑わう年始、県内のぽん酢が一堂に会するユニークな展示が開催されていました。県内在住者も、旅行者や里帰りの方たちも、興味深そうにいろんなぽん酢を見比べていましたよ。

ちょっとディープな

土佐弁講座

今月のひと言

「こみこむ」

【意味】精を出す。
夢中になる。熱中する。



（年始から熱心に
仕事してるね！）

仕事しゅんで
年始から
こみこむ
うね！

今月の高知速報

寒いのは寒いのですが、他地域と比べるとやっぱり暖かい高知のお正月。袖のないダウンベストで十分に過ごせます。寒さが苦手な方には、この気候は暮らしやすいこと間違いなしです。
高知の年始といえば、桂浜での初日の出。今年も多くの人が訪れていました。初詣も、潮江天満宮や竹林寺、土佐神社などでたくさんのお参拝客が見られました。2日から営業開始のひろめ市場では鏡開きや振舞い酒もあり、たくさんのお客さまで賑わっていました。2026年も高知は最高です！



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！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

「暮らすにぽっちり高知市移住・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」



イベント

高知まんなか移住相談会in東京

高知まんなかエリアの4市について、
楽しく・詳しく知ることができるイベントです！



すぐろく形式で2泊3日の“擬似まんなか高知ツアー”を体験しよう！高知龍馬空港からスタートして高知市、香美市、南国市、香南市を巡ります。各市のオススメ店舗情報や、観光地の紹介も盛りだくさん。二泊飛ばしや、よさこいも実際に体験できるかも？さらに、参加特典として、まんなか4市の詰め合わせセットもご用意！すぐろくゲームの順位に応じて景品が変わるので、1位を目指して楽しくまんなか4市を体験しましょう！

気になる市町村があれば、個別相談の時間も設けております。ぜひ、この機会に“高知での暮らし”をリアルにイメージしてくださいね！

参加特典あり！ 要申込！

日時：2026年2月22日（日）14：00～17：30
場所：東京交通会館 8F ふるさと回帰支援センター・セミナールームB（東京都千代田区有楽町2丁目10-1）
定員：20名（抽選）



イベント詳細/
申込はこちらから

Yoshida's Column

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。
年末年始は、京都本院施術のため、関西へ出張でした。「忙しくてイライラが増した」「気持ちの浮き沈みが激しい」など、多くの患者さんからご相談がありました。



太衝（たいしょう）

今回は“気持ちのつまり”に効果を発揮する太衝（たいしょう）をご紹介します。足の甲、第1・2中足骨（親指と人差し指の間）にあります。このツボを30秒～1分間、ゆっくり押してください。

気持ちのつまりの時は、太衝を押してモヤモヤを対象（たいしょう）外にしちゃいましょう！

ぽっちり
コラム

高知の潮江天満宮は厳かな雰囲気の魅力。そうだ 高知、行こう。

高知市中心部からも近く、参拝しやすさも魅力の潮江天満宮。905年に創建されたと伝えられ、学問の神様として知られる菅原道真が主祭神です。本殿正面に掲げられた大しめ縄は、長さ約7メートル、太さ約1メートル50センチ、重さは約150キロという迫力で、力強い存在感を放っています。本殿に向かう途中にくぐる楼門は、施された細やかな意匠が非常に美しく、高知市指定文化財に登録されています。長い参道も特徴で、歩くとき気持ちが引き締まる思いに。高知に来られた際には、ぜひとも訪ねていただきたいスポットです。



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！

●「ぽっちり通信」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。

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



明けましておめでとうございます。2026年もぼっちり通信をどうぞよろしく願いいたします。 高知の年始準備の風物詩。たくさんの人で賑わう2025年最後の日曜市*をたくさん写真でご紹介します。

*毎週日曜日の午前6時頃から午後2時頃まで開催される、1kmに渡って約300～400店が並ぶ街路市。300年以上の歴史を持ち、その規模、歴史とも日本一です。



正月飾り・しめ縄が並ぶのは年末ならではの。



地元の農家さんの野菜は安くおいしい！



小ぶりな紅みかん。鏡餅にジャストサイズ。



ゆずり葉の飾り方を教えてくださいました！



お餅屋さんで手づくりの鏡餅をゲット。



干物やしらすを売るお店も目立ちます。



ぬか漬けなどお漬物も種類が豊富。



かわいいサイズの門松を発見！



天然よもぎがたっぷりのよもぎ餅です。



高知名物の田舎寿司で朝ごはん。おいしい！



木製の鏡餅だ！とってもかわいい！



この正月飾りもかわいかったなあー。



オーガニックにこだわった柚子を販売。



いつにも増して人が多い。年末ですねー！



大人気のいも天。行列ができていました。



高知のおせちといえば、カラフルな羊羹！



いちばん大きい椎茸を購入。絶品でした。



曲がった腰で店に立つ姿が心を打つ。



田舎寿司が飛ぶように売られています。



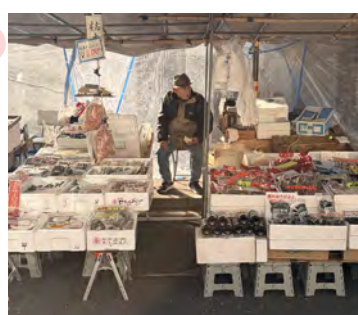
正月飾り用の立派な南天がたくさん。



おいしいです！高知の名産品の四方竹。



ぼっくり下駄。玄関に飾りましょう。



座っているだけで絵になるおとうさん。



売切れで早々に撤収するお店も。



立派なしめ縄を売るお店があちこちに。



おいしそう。かぼちゃが大好きです！



高知が生産量日本一を誇るグロリオサ。



採れたてのフルーツマト。その場でガブリ。



お手伝いをする子どもの姿。えらい！



温まるー。いろんなお店で飲食も楽しい。



立派な生姜がこんな値段で買えるとは！



クジラの形の刃物。お土産にいかが？



外国の方もたくさん。Have a good day！



地元の高校生も出店がんばっていました。



日曜市オリジナルデザインの保冷バッグ。

楽しすぎて、取材そっちのけで買い物・食べ歩きをしまいそうになりましたが、いろいろと撮影してきました。数えると、ゆうに400枚以上。その中から厳選しましたが、やはり写真だけでは伝えきれません！移住検討中の皆さま、今年の年末は高知で日曜市の雰囲気ぜひ味わってください！