

# 暮らしにぼっちり通信

2025  
6・7  
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 輪抜けさま

毎年6月30日は、高知市内のさまざまな神社で「輪抜けさま」が開催されます。たくさんのお祭りが並びお祭りの賑わいが楽しめる神社も。

全国では「夏越しの祓い」として、半年の間に身に溜まった穢れを落とし、残り半年の息災を祈願する神事が執り行われます。高知では「輪抜けさま」という名称で親しまれ、「高知の夏は、輪抜けさまで始まる」と言われるくらい外せないお祭りとなっており、数々の神社がたくさんの人で賑わいます。草花の中で一番精気が強いとされる茅で作られた輪を8の字を描きながらぐるり無病息災を祈ります。是非、高知市の夏の風物詩を体験してください。

## ちょっとディープな 土佐弁講座

今月のひと言

# 「いられ」

【意味】せっかち、気短な。せっかちな人。



いあ  
いら  
れつ  
やは  
きね!

## 今月の高知速報

梅雨ですねー。連日、雨の日が続きます。止んでいたのに急に降ったり、降っていたと思ったら急に止んだり、南国のスコールみたいな感じです。地球の温暖化が進む中で、高知はもっと南国感が進んでいくのでしょうか。市の鳥であるセグロセキレイが黒からカラフルに進化してしまうかもしれません。そんな天気の中ですが、よきこい祭りに向けて各チームの練習も始まっています。もう少して夏本番! 高知といえばやっぱり夏! 楽しみです!

## 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  
「暮らし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」



## イベント おいでやいなか暮らし移住フェア2025

毎年夏恒例! 全国の移住窓口が大集合する  
西日本最大級の移住フェアに高知市で出展します!



北海道から沖縄まで各地の地域情報が一挙に収集できる関西最大級の移住定住イベント『おいでや!いなか暮らしフェア』が大阪で開催されます!  
移住定住に関する地域の担当者と直接話せる相談コーナー、移住についての準備を学べる「移住の学校」、小さなお子様も遊べて一時保育も可能な「キッズコーナー」など、コンテンツも盛りだくさん!  
高知県からは高知市を含め8つの地域・団体が出展しています。  
詳しくは特設サイト(『おいでや!いなか暮らしフェア2025』で検索)をチェックしてください☆

- 日時: 2025年7月19日(土) 10:30~16:30 ※最終受付 16:00
- 会場: OMMビル2階 ABC・Eホール(〒540-6591 大阪市中央区大手前 1-7-31)
- 入場無料(託児コーナー有)
- ※予約なしでのご参加も可能ですが、来場登録が必要になります。事前に来場登録をしていただくと入場がスムーズです。

## 発行物 サポートブック

若者の皆さんの「高知市でくらしたい」を応援する  
結婚・出産・子育て・移住・就職サポートブックが完成!



高知市では、若い世代が生きがいや幸せを実感しながら暮らすことができ、地域に愛着を持ち、将来にわたって住み続けたい・帰ってきたいと思えるまちづくりに取り組んでいます。  
サポートブックには子育てに関する各種制度や手当て、受けられるサービスだけでなく、結婚・就職・移住定住の支援など、ライフステージに合わせて役立つ情報がたくさん盛り込まれていますので、ぜひ活用ください。

■サポートブックに関するお問い合わせ先  
高知市役所 こども政策課  
高知市本町5丁目1-45 本庁舎3階301-1窓口  
Tel: 088-803-5067 Fax: 088-803-5078  
Mail: kc-280600@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、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。さて、前号から健康・養生コラムに装いを変えて、読者の皆さんに有益な情報をお伝えしている新コーナー『ツボをおさえて元気に! 略して「ツボゲン!」』です。

今回は、皮膚のかゆみや蕁麻疹などのお肌トラブルに効果を発揮する、曲池(きょくち)というツボをご紹介します!  
曲池穴(写真:赤丸)は、肘を曲げたときにできるシワの外側端に位置します。この部分を、親指で軽く回すように刺激を入れます。15~20秒を1セットとし、2~3セットほど、左右それぞれ押ししてください。タイミングは症状出現時や予防的意味合いで起床時や入浴30分後に刺激を入れておきます。  
※曲池穴は、花粉症などのアレルギー疾患にも効果的。花粉症シーズン前・中・後にツボ押しで万全の備えとケアをしてみてください。

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。



左右の肘を曲げた時にできるシワの端が曲池のツボ。花粉が多い高知は花粉症に悩む方も多いのではないのでしょうか。ツボを刺激して症状を和らげましょう!

## 「移住・定住促進課」の名刺をリニューアルしました!



こんにちは! 地域おこし協力隊の西條です。名刺を交換しても、後から「この人は誰だっけ?」となってしまっは意味がありませんね。その人のことが分かる・その場で会話のきっかけを生むことが大切だと考え、課名が変更となったタイミングで、名刺をリニューアルしました!  
表面はこれまで通りのデザインで課名などを修正しただけですが、裏面には自己紹介と各々が考える高知の魅力を記載しました。私たちは移住フェアなどいろいろな方にお会いする機会も多いので、そこで少しでも会話が弾むきっかけに名刺を役立てることが狙いです。  
企画制作の仕事も生業としている存在として、市役所に抱かれがちなお堅いイメージを中から壊していきたいです。素敵なメンバーが揃っているので、それぞれの人となりを知ってもらおうことで、もっと頼られて親しみをもってもらえる移住・定住促進課になるんじゃないかなーと思っています。



表面は普通の名刺ですが...



裏面は一人ひとり異なるデザインになっています。全員と話してコンプリートを目指してください。笑

## 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」「よきこいWAON」「手作り鳴子キット」「よきこいポストカード」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。●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](#)



# STAY 高知はゲストハウス隆盛県？ 地文化を感じ、交流も生まれる ゲストハウス泊のススメ！



ゲストハウスとは？ -What is guest house?-

「宿泊スペース＋共用設備」で構成される“空間をシェアして利用する旅の宿”のこと。プライベート性の高いホテルや旅館とは異なり、初対面の宿泊者同士・施設のスタッフ・地域の人々など、他者とのコミュニケーションや交流機会を重視した共用空間を設けた、パブリック性の高い宿を指して使われることが多くなっています。アクティブな観光客や外国人旅行客の利用が多く、宿泊客が集まる共用のリビングやキッチンなどで交流が生まれることも多く、そのような魅力を求めて、あえてホテルや旅館ではなくゲストハウスを選ぶ利用者が多くなっています。

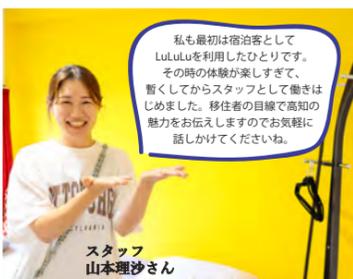
## 1 Lululu [ルルル]

高知市内から少し離れた旭町に位置する、高知のゲストハウス文化を黎明期から支える施設。国内外を問わずたくさんのお客さまがご利用されており、リピーターさんが多いのが大きな特徴。「ワーキングホリデー」で高知を訪れたり「フリーアコモデーションスタッフ」としてここで働く外国人の宿泊客も多く、国際色が豊かな交流体験を楽しみたい方にもオススメです。



宿泊客は1日に1回、スタッフ手づくりのカレーとパンが食べられます。パンの焼き方は、ワーキングホリデーでフランスから滞在中のお客さまがレクチャー。このフランクな雰囲気、とんとん仲間が増える秘訣です。

鮮やかな色使いが特徴的な館内。1Fのロビーで交流を楽しんだ後は、個室スタイルの客室でゆっくりと眠ることができます。



〒780-0935 高知県高知市旭町2丁目2  
**ルルル本館**  
TEL: 080-9297-0650  
[https://officelululu.com/guesthouse\\_main](https://officelululu.com/guesthouse_main)  
交通アクセス  
・路面電車「旭町1丁目」駅より徒歩約3分  
駐車場: 6台

## 2 Guest House BONITO



困った時にいろいろ教えてくれる、地域の案内・紹介してくれる。旅行者が頼れる場所を目指したいという思いが、館内の随所に見られます。

〒780-0842 高知市追手筋1-6-11  
**Guest House BONITO**  
TEL: 080-3162-0199  
交通アクセス  
・JR「高知駅」から徒歩約10分  
・路面電車「蓮池町通」駅より徒歩約4分  
駐車場: 無し

「旅行中の休暇という価値観も旅には大切」と教えてくれたオーナーの橋本さん。自身の体験と周りに店が多い立地を活かして、高知の旅をより楽しむ提案をいただけます。

## 3 TOMARIGI HOSTEL

高知市中心部よりやや東側にある「菜園場」に位置する「街の案内所」がコンセプトのゲストハウス。1Fのカフェスペースでは、地域の方がBARのマスターを務める1日店長や開催イベントなど交流を大切にしたい催しがたくさん。「誰でも内輪にしてしまう」そんな空気があふれる、親しみやすさが魅力。



〒780-0821 高知市桜井町1-2-20  
**TOMARIGI HOSTEL**  
TEL: 080-2979-4212  
<https://tomarigi-hostel.com>  
交通アクセス  
・JR「高知駅」から徒歩約15分  
・路面電車「菜園場」駅より徒歩約3分  
駐車場: 無し

高知旅行で泊まったときに、みんなの親しみやすさと高知の空気が魅力的で、スタッフとして働くことを決めました。大好きな菜園場全体をお客さまをおもてなしできるように、とまり木から街を盛り上げていけるようがんばります！

↑最大8名が宿泊できる清潔感のあるドミトリースタイル。本棚には高知を学べる書籍もたくさん。

一か面白い佇まいで、商店街を歩く人の目を引くエントランス。夜のイベント時は灯りが外にこぼれ、賑わう光景が見えるのも地域のシンボルとなっています。

## 4 AVA ARTIST VILLAGE APARTMENTS

高知の中心「ひろめ市場」や「帯屋町商店街」がすぐ近くの好立地。高知の夜を満喫する宿ならここ。1Fのカフェや地下のギャラリー/スタジオではさまざまなアーティストとコラボしたイベントも開催されています。世界中の人たちが高知を旅する際の交流拠点となる、新たな魅力を積極的に発信しています。



和モダンテイストの個室や、カプセルスタイルのドミトリをご用意。一人旅でもファミリーでも用途に合わせた使い方ができます。



〒781-0821 高知市帯屋町2-1-13  
**AVA Artist Village Apartments Kochi**  
TEL: 088-855-5805  
<https://ava-kochi.net/>  
交通アクセス  
・路面電車「大橋通」駅より徒歩約3分  
「はりまや橋」駅より徒歩約7分  
駐車場: 無し

その地を盛り上げる為にエンタメのチカラは必要と語る代表の藤本さん。「アーティストの感性で街をひっきり返す」そんな思いが施設名に込められています。

## 5 かつお ゲストハウス KATUO GUEST HOUSE



地元タウン誌の元副編集長だった女将のおもてなしが好評の宿。ゲストの好みをヒアリングしての高知旅サポートや、リビングで旅の情報交換やボードゲーム、夕飯会なども開催。「高知ファン」や「移住検討者」の宿泊も多く、龍馬バスポートをもって何度も高知を訪れる方もいらっしゃいます。泊まった後も友達として関係が続く人も多く、おせっかいで親切な高知らしい魅力にあふれます。

高知は広くて観光資源が多いので、2回、3回と楽しめる場所。かつおゲストハウスでいるなら知識を身につけて立派な高知ファンになってね！笑

手作りにこだわった内装は、建築やデザインに興味がある方にも好評。キッズスペースやハンモック、ウッドデッキなど、楽しいアイテムも充実しており、ゲストさん同士で楽しんだり寛いだりしている姿も印象的です。

「旅行中の休暇という価値観も旅には大切」と教えてくれたオーナーの橋本さん。自身の体験と周りに店が多い立地を活かして、高知の旅をより楽しむ提案をいただけます。

〒780-0066 高知市比島町4-7-28  
**かつおゲストハウス**  
TEL: 070-5352-1167  
<http://katuo-gh.com/>  
交通アクセス  
・JR「高知駅」から徒歩約12分  
・バス「中比島」駅より徒歩約1分  
駐車場: 4台



- 高知にはゲストハウスがまだまだたくさん -

酒宴「おきゃく」文化や、お遍路のおもてなし文化が根付く地域性なのか。移住者と観光客が増えていっているからなのか。ご紹介した施設以外にも高知市内にはまだまだたくさんのゲストハウスが存在します。高知を知るにはまず人から。旅先での交流を楽しめば、高知の魅力がもっと深まります。