

暮らすにぼっちり通信

2026
2・3
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。



中央公園の
べろべろの神様像へ
お参りも忘れずに!

商店街のアーケード内に
こたつ席がたくさん出現!
行き交う人々を横目に
乾杯が繰り広げられます!
思わず混ざりたくなる。笑



今月のイチオシ 土佐のおきやく2026

酒国高知と銘打った「これぞ高知!」なイベントです。年に一度のべろべろ詣、みなさん楽しんでいました!

高知の街が2週間に渡って盛り上がる!春の名イベント「土佐のおきやく」に早速遊びに行ってきました。帯屋町筋商店街には、たくさんの飲食店のテント屋台が並び、その横にはこたつ席!たくさんの人たちが乾杯を楽しんでいました。東洋電化中央公園にもたくさんのお店と座席が用意され、ステージでは様々な催しも。3/14(土)~15日(日)の週末はよさこい演舞やマルシェなど、高知の中心地が大宴会モード!既に来年の開催が楽しみです!

ちょっとディープな 土佐弁講座

今月のひと言 「やちもない」

【意味】 くだらない。とんでもない。見当はずれの。馬鹿馬鹿しい。



今月の高知速報

そういえば、傘を使ったのはいつだっけ...?なかなか雨が降らない高知市です。ジメジメがなくて快適なのは嬉しいですが、さすがに降らなすぎると困るものです。水不足が懸念される中で、高知市では28年ぶりに「渇水対策本部」が設置されました。一人ひとりが、生活で無駄な水を使わないように節水の意識をもつことが求められています。(今月号を作成している間に、まとまった雨が降りました。水のありがたさに感謝しかありません!)

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 | 高知市公式フェイスブック | 高知市 × 移住「こうちらいふ」

観光 高知城の桜

高知城は美しい桜が見れるスポット。桜の木々と共に、春の訪れを感じましょう。



「日本100名城」に選定された高知城がある高台の公園。高知市内の中心部にあり、国の史跡である高知公園内で城を眺めながら花見を楽しむことができます。山桜、センダイヤザクラ、大島桜、ポタンザクラ、ソメイヨシノの5種類計180本が、鮮やかに花を咲かせます。

開催場所：高知公園
見頃：3月下旬~4月上旬(※例年の見頃。気象条件により前後する場合があります)
電話番号：088-824-5701(高知城管理事務所)
アクセス：JR「高知駅」から徒歩25分/タクシーで約5分。とさでん交通「高知城前駅」から徒歩5分【車】高知自動車道高知ICから約20分

情報 高知へカモンプロジェクト

移住紋を刷ったウェルカムギフト(マルシェバッグ)をプレゼント中。高知市に移住の際は、まずは事前相談を!



●移住紋とは
移住者への歓迎の証として、高知市から移住者さまにお渡ししている共通の紋。自身が移住者であることを伝えるシンボルマークをきっかけに、移住者×地域、移住者×移住者の交流を生み出していきます。

プロジェクト詳細は [高知へカモン](#) 検索

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。日ごとに春の兆しを感じる季節となりました。新生活への準備で、ついに力が入っていませんか?



三陰交(さんいんこう)

今回は、足の内くるぶしから指4本分上にあるツボ「三陰交」をご紹介します。冷やむくみ、疲れに効く「養生の要」です。ここを優しく揉んだり温めたりして、心身を「ぼっちり(ちようどいい)」状態に整えましょう。心も体も軽やかに、高知での暮らしを楽しみましょうね。

よさこい高知文化祭2026 情報

令和8年1月18日(日)よさこい高知文化祭2026イベントがイオンモール高知の特設ステージで開催されました。会場を華やかに彩ったのは、県内の豊富な食材たち。特に驚かれたのは、ずらりと並んだ柑橘類のパリエーションです。



柚子や文旦、蜜柑など、高知が誇る旬の香りが会場いっぱい広がりました。一口かじれば、弾ける甘みと爽やかな酸味。土佐の太陽をたっぷり浴びて育った柑橘は、まさに元気の源です。今秋の本番に向け、高知が誇る「旬の味力」をぜひ皆様も堪能してください!

ほっちりコラム 今月号で、ぼっちり通信の郵送での配布は終了となります。

本市業務におけるペーパーレス化推進のため、2・3月号をもちまして「暮らすにぼっちり通信」の郵送配布を終了させていただきます。これまで、記事の作成に向け高知市内を駆け回り、郵送だけでなく、窓口や移住フェアで直接お渡しする中で、私たちも高知市の魅力を改めて発見・再確認できました。ただ、郵送が終了しても、ぼっちり通信は終わりません!より魅力的な誌面を目指していきますので、今後ともご愛読よろしくお願いいたします。

次号以降も、移住・定住促進課ポータルサイト「こうちらいふ」、移住・定住促進課公式LINE、高知市役所ホームページで配布いたします。



移住・定住促進課公式LINE

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!

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

もうすぐ春！高知市は公園が多くて、子どもを育てやすい！家族で暮らすのにピッタリの環境です。

MARUTAKA
ぼうさいひろば

弥右衛門公園

市の中心にある広大な芝生の憩い場！
高知県高知市高そね12-1



これからの季節は、
グリーンの美しい芝生が一面に広がります！

2020年6月に高知市高そねにオープンした、約4ヘクタールの防災公園。南海トラフ地震の避難場所として、ヘリポートや耐震性貯水槽を整備。津波からの避難を想定して、丘状に整備されているのが特徴です。これから訪れる春～夏には芝生も生い茂り、高知市中心部に開かれたアクセス抜群の緑地として、週末は非常にたくさんの人で賑わいます。犬のお散歩スポットとしても人気で、たくさんのお飼い主さん・ワンちゃんが交流を深めています。大型遊具は家族連れで賑わう、高知市の人気のスポット。

家族で賑わう華やかなお出かけスポット！

バババパーク

高知市長浜宮田長浜2000



バババパーク！！と
馬のアートが目引きます。



高知競馬場内に2023年にオープンした大型遊具のある公園。1～3歳、3～6歳、6～12歳の年齢別エリアに分かれ、床はゴムチップ舗装で転んでも安心。馬や蹄鉄がモチーフの64種類の遊具が楽しくて、最高到達点が10mになるローラーライダーからの景色は最高です！（開門時間はWebでご確認ください）

※高知けいば開催日は、14:00以降(*) 大人は入場料100円となります(15歳未満無料)。※年末年始及び黒船賞実施日は時間が早まります。

丸の内緑地 & 藤並公園

高知市丸ノ内1丁目20
高知市丸ノ内1丁目1-5

高知城のお膝元でのんびり！



江戸時代から現存する
立派な天守閣！



高知城の敷地内に整備された緑地と公園。丸の内緑地からは高知城の天守閣を見ることができ、写真を撮る観光客の姿もたくさん。お昼時には近隣のビジネスマンが休憩しながら食事をしていたり、市民の憩いの場として親しまれています。藤並公園には遊具や休憩所が整備され、子どもが元気に遊んでいます。日曜市の開催日にはベンチに腰掛ける人の姿もたくさん。公園の一角は青空将棋のスポットになっており、高知らしい情景が眺められますよ。



春野総合運動公園

高知市春野町

全力で体を動かして遊び回ろう！



プロ野球キャンプやリーグの公式戦が開催可能な本格的な野球場、陸上競技場（GIKEN スタジアム）などのスポーツ施設や遊具などが整備された公園。広大な敷地にはローラーライダーやマットなどがあり、うずうずと体を動かしたくなる衝動に駆られます。地域の保育園や幼稚園が遠足で訪れるなど、子どもたちに大人気の公園です。

スライダー乗り場は
スペースシャトルの
カッコいいデザイン！
インパクトのある長距離のローラー
ライダー。たくさんの子どもが元気に滑
っている姿を見ることができます。

池公園

高知市池

園内の川では様々な生き物も見れる！



高知医療センターの南側に位置する、桜の名所でもある自然豊かな公園。木々が立ち並ぶ広場、橋を渡った先には遊具のある「わんぱく広場」、石畳で整備された「エントランス広場」、テニスコート、ピクトゾーンなどが整備されています。公園の中を川が流れており、亀やカモなどいろんな生き物の姿を見ることができました。毎週土曜日にはオーガニックマーケットが開催されており、遠方から来るファンの姿も。無料駐車場も整備されているので、ぜひ遊びに行こう！

オーガニックマーケットの
開催時にはたくさんの
テントが立ち並びます。

HAPPY BASE ヨネツコうち隣接する公園 エコ・パーク宇賀

高知市長浜6459

広場と遊具のバランスがよく心地いい！



この建物が
清掃工場です！

清掃工場や温水プール施設「HAPPY BASE ヨネツコうち」に隣接する、広大な敷地が心地よい公園。子どもと遊具スペースで遊んだ後は、芝生の広場でゆっくり休憩。そんな楽しみ方がパッとイメージできる居心地のよさが魅力的です。立ち並ぶたくさんの桜の木も、満開の季節が楽しみになります。ちなみに、新設された休憩所は高知工業高校の生徒が設計から製作まで手掛けたんですよ！