



ENJOY  
YOUR LIFE  
MORE!!

高知市版  
生涯活躍の  
まちづくり

こうち  
人生  
作り  
人らいふ

人生は、幸せ探しの旅。  
やりがいや生きがいを求めて。

高知市版  
生涯活躍の  
まちづくり

# 人生二毛作

かけがえのない、一度きりの人生。  
だからこそ、誰もが幸せに、豊かに暮らしたいと願うもの。

人生という「畑」には、夢や希望、チャンスや生きがいを、  
まだまだたくさん実らせる」とことができます。

「ENJOY YOUR LIFE MORE!!」

人生100年といわれる時代。

挑戦することに年齢は関係ありません。

高知市はアクティブなシニアの活躍を応援しています。

あなたも高知市で、「これまでの経験や  
スキルを活かした人生の一毛作めを始めてみませんか。



# YOUR LIFE MORE!!

浜ちゃんの

幸せ探し旅。  
終着駅は高知でした。



黒笹 慶幾さん  
Kurosasa Yasushi

**PROFILE** 1950年東京生まれ。小学館入社。  
『釣りバカ日誌』の主人公・浜ちゃんのモデルになる釣り好き人間。定年退職を機に、2012年に高知市へ移住。「南国生活技術研究所」代表。「越知ぜよ!熱中塾」教頭。

私が高知に移住したのは2012年の春、61歳のときです。出版社で働いていた私は、アウトドア雑誌『BE-PAL』の編集長をしていましたこともあり、高知には仕事の関係で何度も来ていて、漠然と「釣りが楽しめて、いいところだな」と思っていました。定年退職を目前に控え、仕事も遊びも存分に楽しめるパスポートを手に入れようとしていたときに東日本大震災が発生。背中を押されるかたちで生まれ育った東京と決別し、釣りを真ん中にした人生の一毛作めを始めるべく、家族と一緒に高知にやってきました。

移住先を選ぶのは、これから「幸せになる場所」を選ぶこと。「住むとしたら」の視点でまずは旅行してみるのがお勧めです。私の場合、地方都市での暮らしに憧れがあり、妻と一緒に移住候補地を巡りました。病院やスーパー、交通機関を確認したり、マンションの見学会にも行きました。そして選んだのが高知市です。

高知県の国内総生産(GDP)は低く、お金持ちの都

# 二毛作めを楽しむ 移住ストーリー

Happy Next Story



Story ①

## 都会を離れて田舎暮らし

都会の喧騒を離れて、のんびりと田舎暮らしを満喫したいと思っていても、いざ暮らし始めてみると、長年慣れ親しんできた都会生活とのギャップに戸惑いを感じ、移住生活を断念する方も少なくありません。そんな方には、生活の便利さと自然が身近にある高知市がお勧めです。



Story ②

## 活躍の場を求めて

子どもも独立し、セカンドステージは自分自身のやりがいを求めて再出発したい!そんな思いで移住を計画している方もいます。これまで培ってきた経験やスキルを活かし心機一転。新たな土地で自分の力を試してみるのも、やりがいのある毎日を感じられるのではないかでしょうか。



Story ③

## 趣味を楽しむために

定年後は好きな趣味に没頭できる環境で暮らしてみたい!そんな夢を密かに抱いている方は少なくないはずです。高知市では、趣味の釣りやスポーツを楽しみながら移住生活を満喫している方もいます。長く住み続けることができる生活環境の下で、人生をより豊かなものにしましょう。



Story ④

## よさこいに魅了されて

全国各地で行われている「よさこい鳴子踊り」。踊り子や観客としてよさこいに触れる、その魅力の虜になり、一度は本場高知のよさこい祭りで踊ってみたくなるそうです。高知市には、祭りをとことん楽しむ人、そんな思いから移住を決意した「よさこい移住者」もたくさんいます。



浜ちゃん  
黒笠が教える!

## シニアが移住するために必要な5つの準備

### 1 交友関係の整理

二毛作めに向けて本当に必要な人だけを残し、つながりが薄い人脈を整理して関係を断つこと。次の人生に前向きになれます。

### 2 からだの点検

年をとつて一番お金がかかるのは医療費。自分のからだをよく知り、健康を維持できるように定期的に点検しておきましょう。

### 3 趣味をつくる

異業種のネットワークをつくるのに役立ちます。趣味のない人は趣味をつくることから始めないといけませんので、早めのご準備を。

### 4 生業を活かす

人生の前半戦で培ってきたスキルは、二毛作めで必ず役に立ちます。それを活かせる仕事や役割を担うことが生きがいにつながります。

### 5 新たな友達づくり

医者、お坊さん、弁護士、税理士など、老後に必要な専門家と関係をつくり、暮らしの環境を整えていくことが大切です。

市ではありますましたが、食べ物がおいしい、自然が豊かで景観が美しい、人が親切で温かいことも資産としてカウントすれば、とても豊かなところです。  
私は幸せ探しにやって来たのだから、「ここに見つける」と決めています。幸せとは「生きがい」であり、「人の役に立っている」と実感すること。これまでやってきたことが、地域活性などの仕事を通じて、高知に貢献できていることを嬉しく思っています。  
現在69歳。予想外に多忙な日々を送っていますが、来年70歳を機に、当初の目的である「釣り三昧」の人生へと、そろそろギアチェンジしようかと計画中です。

# 高知市版 生涯活躍のまちづくり

誰もが生涯現役で輝き続けるまちをめざしています。

50歳を過ぎたら、そろそろ第二の人生(セカンドライフ)が気になります。これから長い人生をどのように捉え、そして、どう生きていくのかを考える大きな分岐点になります。

高知市ではそんな中高年齢者の皆さんのが趣味や暮らしを楽しみながら、これまで積み上げてきた知識や経験、スキルなどを活かして、いつまでも現役で輝き続けられる、「高知市版生涯活躍のまちづくり」に取り組んでいます。

県庁所在地である高知市は、街の機能がぎゅっと詰まったコンパクトスタイルで、教育・医療・福祉・文化なども充実した地方都市です。中心部では路面電車が走り、春はおきやく(酒宴)、夏にはよさこい祭りが街を彩る、とても賑やかなところです。また、周辺の海や山へは車で約25分。街と自然、そのどちらも身近に感じられる暮らししができる高知市だからこそ、さまざまなセカンドライフの実現が可能です。

都会と田舎、両方の魅力をほどよく持った高知市で、新たなステージを歩んでみませんか。

## 住まい

健康でアクティブな生活を送ることができるように、希望に沿った暮らし方や住まいに関するご相談に応じています。

## 移住

高知市への移住を円滑に進めていただくために、移住相談やガイドツアー、お試し滞在施設の運営など、移住希望者の不安を解消するための支援を行っています。

## 活躍

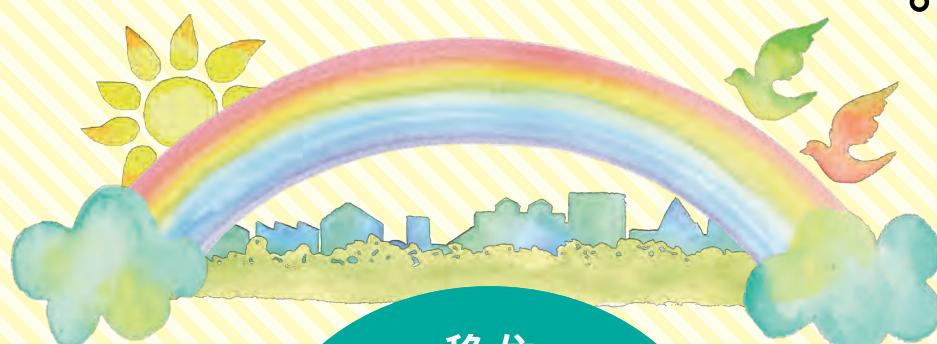
仕事だけでなく、ボランティア活動やサークル活動などのさまざまな社会活動への参加を呼びかけ、やりがいや生きがいが持てる環境づくりに取り組んでいます。

## ケア

地域で受けられる医療・介護サービスの充実とともに、人生の最終段階まで尊厳のある生活を送ることができる「継続的ケア」にも取り組んでいます。

## コミュニティ

誰もがコミュニティの一員として役割や生きがいを持ち、それぞれの知識や経験、スキルを活かして長く活躍できるような地域をめざしています。



# ＼私たちが「人生二毛作」をお手伝いします／

生涯活躍のまちサポート拠点①

## 帯屋町健康サポートセンター

運営事業者:くろしお医療福祉株式会社

高知市の中心市街地にある「帯屋町健康サポートセンター」は、シニアの方が気軽に訪れることができる地域交流拠点。いきいき百歳体操やおりがみ教室など、さまざまなイベントの企画やお悩み相談会を開催しています。

また、センター周辺には高知城や300年以上の歴史を持つ「日曜市」をはじめ、中四国最大級の蔵書数を誇るオーテピア高知図書館や高知城歴史博物館などがあり、日常的に多くの人が集まる賑やかなエリアとなっています。



「百歳体操」は本市発祥の介護予防運動で、市内350か所以上で実施されています。



みんなでワイワイと、手先を器用に動かす「おりがみ教室」は、脳の活性化にもつながります。



地元農家を中心約400店舗が立ち並ぶ日曜市は、高知の旬を楽しむことができます。

●お問い合わせ

帯屋町健康サポートセンター **TEL.088-821-9640**

〒780-0841 高知県高知市帯屋町2丁目2-9 帯屋町CENTROビル2階



夢あふれる移住プランをお手伝いします。

移住に関する仕事や住まい、暮らしなど、何でもお気軽にご相談ください。高知での人生二毛作と一緒に考えましょう!



コンシェルジュの松本さん

生涯活躍のまちサポート拠点②

## 高知サマサマCCRCセンター

高知市の桜の名所、堀川沿いにある交流カフェ「高知サマサマCCRCセンター」では、実際に高知に移住し、セカンドライフをエンジョイしているアクティブシニア3人が、高知への移住や暮らしを強力にサポート。大都市圏でのイベント開催や移住ガイドツアーのほか、地域交流拠点のカフェでは定期的に移住者交流会や音楽活動なども行っています。



交流カフェ「サマサマ」では、地元の特選素材にこだわった高知の食が楽しめます。



ミュージシャンが集まり、楽しくプレイできる場も提供しています。

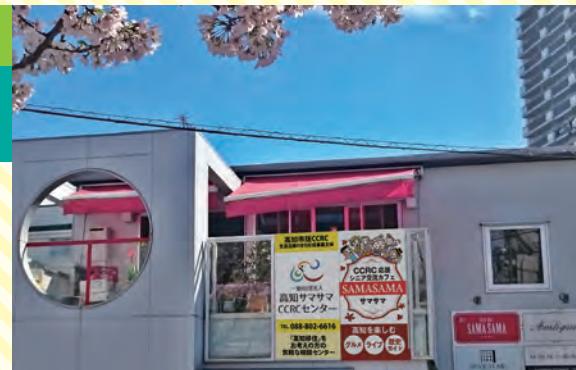


電車通り沿いの便利な場所で、近くには文化プラザ「かるぽーと」や菜園場商店街などがあります。

●お問い合わせ

(一社)高知サマサマCCRCセンター  
**TEL.088-802-6616**

〒781-0832 高知県高知市九反田8-1 九反田テラス2階



私たちと一緒に高知を元気にしましょう!



コンシェルジュの  
井倉さん(左)  
鍋山さん(中)  
町田さん(右)

# イこうちらいふ！

## 居心地はええんやろうな。 もう10年もここにおるんやから。



河津忠さん・和子さんは、瀬戸内海に浮かぶ与島の「ご出身。同じ幼稚園、小学校、中学校に通った幼馴染です。香川県坂出市内の高校に進学し、それぞれの人生を歩んでいたところ、運命の再会を果たし、23歳で結婚しました。

香川県内で土木・建築の仕事をしていた忠さんは、バブルがはじけたのを機に転職。和子さんが営むお好み焼き屋の隣で、うどん屋を始めました。当時は讃岐うどんが大ブームで、忠さんのお店は行列ができるほどの繁盛店となりました。

その後、忠さんはハウスメーカーでの就職が決まり、惜しまれつつもうどん屋を閉め、技能工として働くこと数年。高知の大学に進学し、高知で就職した息子がやってくるようになりました。

前から事業を拡大し、量販店にうどんや自家製のおでん味噌を卸したり、地元産品とコラボした商品開発にも取り組んでいます。現在、店を切り盛りするのは和子さんで、忠さんは過去のスキルを活かして住宅の点検をする仕事をしています。「人と話すのも好きやしな、この仕事も楽しいんよ」と忠さん。

お二人の共通の趣味は釣りで、時間ができると竿を持って、近くの海岸に仲良く出かけます。「瀬戸内の釣りとは全然違う。香川から持ってきた、ちやつちい竿じや釣りにならんかったな」と顔を見合わせるお二人。

たまたま縁があった高知について、「何も思わんと10年おるからな。ええとこなんやろな」「そつやね」と笑い合い、すっかり馴染んでおられる様子。毎日イキイキと仕事に励むお二人です。

子さんが結婚してお孫さんが生まれ、「どうせなら、孫たちの近くで暮らしたい」と移住を決めました。

当時、54歳だった忠さんは、高知で就職するために30社ほどの面接を受けました。

が、なかなかうまくいきません。それなら人気うどん店の経験を活かして、「三里うどん本舗」を開店。本場の讃岐うどんのおいしさはたちまち噂になりました。



お二人で仲良く釣りに出かけることも。



県外からも食べにやってくる本場の味。



うどん屋を切り盛りする和子さん。

### PROFILE 河津 忠さん Kawatsu Tadashi

1955年、香川県生まれ。高知で暮らす息子さんに子どもが生まれたのをきっかけに、2010年に奥さまの和子さんと一緒に高知市へ移住。



市域はかなり広いのですが、市街地としては南北3キロメートル、東西5キロメートルほどに都市機能が集約されているコンパクトシティです。市街地なら路面電車やバス、JRなどの公共交通機関が充実していますので、自動車がなくても便利な暮らししかできます。

旅行で何度も行ったことがあるから高知市については詳しいと思っている方でも、移住となると街の見方は変わってきます。物価や年間を通しての気温の変化、医療機関の充実など、移住する上で、暮らしの情報を事前に知っておくことはとても大事です。高知市の住み心地についてご紹介します。

### 高知市つて、どんな街？ 知つておきたい住み心地！



## 今後20年は高知で元気に楽しく! 二毛作め、三毛作めもする予定なんよ。



1994年に出版した著書『草の根企業情報化戦略』をきっかけに、高知大学客員教授・非常勤講師等を歴任した中村州男さん。大阪から高知に通う生活が20年以上続きました。自宅は大阪市から車で1時間ほどの場所にあり、子育てに最適の環境でしたが、買い物や公共施設に行くには少し不便で、老後の暮らしに不安がありました。50代後半に、週の半分以上を高知で過ごしていた中村さんは、奥さまの智子さんと一緒に高知への移住を決めました。

「僕は今60歳。80歳まで生きるとして20年。月5万円の家賃を払うつもりで家を買いました」と中村さん。築23年の家を購入してリフォームし、2019年5月から高知市での暮らしが始まりました。

「僕は今60歳。80歳まで生きるとして20年。月5万円の家賃を払うつもりで家を買いました」と中村さん。築23年の家を購入してリフォームし、2019年5月から高知市での暮らしが始まりました。

現在、車を持たない中村家の移動手段は、仕事も買い物も、すべて自転車。中村さんにとって10キロメートル程度は朝飯前で、仕事場にも、遠くのブールにも自転車で通い、峠越えのサイクリングも楽しんでいます。

移住してから5か月間、仕事が忙しくなかなか手を付けられずになりましたが、今は自分がやつてきた仕事を本にまとめるべく、執筆活動に励んでいます。

「自分がやってきたことの集大成ができたら、次は企業支援ができる人材を育てていきたい。それが私の二毛作め」と中村さん。

さらに、「65歳からは、人とコミュニケーションをとるのが難しい人たちと一緒に畑で作物を育てたいんです」と、三毛作めの計画も進行中です。「今は親御さんに支えられている人たちですが、将来どうなるのか。少しずつ社会を変えいく歩になればと考えています」と、農園を作るための土地探しを始めています。

最近、携帯をスマートフォンに替えて、大阪にいる子どもたちとLINE（ライン）でつながった中村家。「来年のお正月には、孫と一緒に遊びに来るつと、お一人の笑顔が弾みました。



**PROFILE**  
**中村 州男さん**  
Nakamura Kunio

1959年、山梨県生まれ。1996年から大阪府で暮らす。仕事を通じて高知との縁が深くなり、2019年に奥さまの智子さんと高知市へ移住。



どこへ行くのも自転車移動。

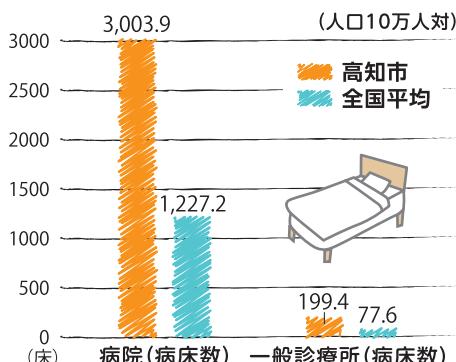


智子さんも仕事に就き、移住生活が本格始動。



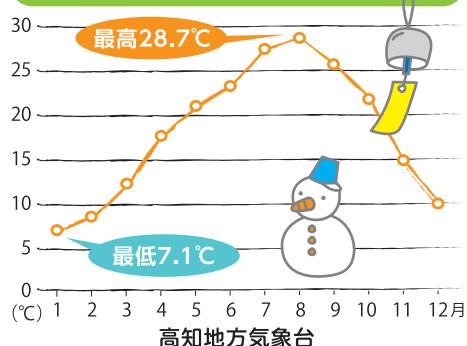
電子書籍も含め10タイトルに及ぶ書籍を執筆。

### 医療施設病床数



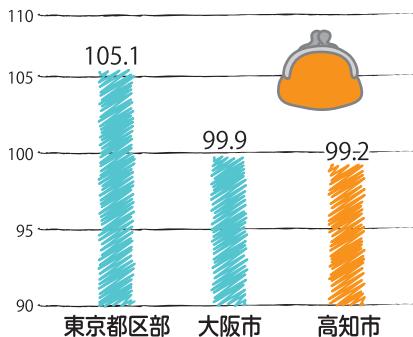
2017(平成29)年度の高知市の人口10万人当たりの病院数(病床数)は、全国第1位です(69都市(東京都区部を含む21大都市+48核市)での比較)。また、休日と夜間ににおいて急患に対する診療(初期医療)を行うための休日夜間急诊センターも設置しています。

### 高知市の気温



高知市の年平均気温は18.1°C(2016(平成28)年調査)で、都道府県庁所在地の中で、第4位と高く、1月、2月でも7~8°C台と比較的暖かく過ごせます。市街地で雪が降ることは稀ですが、中山間地域では若干雪が降る場所があります。また日照時間、降水量とも全国の上位(都道府県比較)です。

### 消費者物価地域差指数



2018(平成30)年の高知市の消費者物価地域差指数は、都道府県庁所在地及び政令指定都市52市平均を100とした場合、高知市が99.2と、平均より若干低く、指数の高い方から数えて、52市中24位に位置し、東京都区部との差は5.9となります。

# 高知市の移住・定住支援

暮らしの場所を移すというのは、本当に大変なこと。  
「高知市を選んでよかった」と思ってもらえるよう、全力でサポートします。

## サポート①

### 高知を 知る



#### 移住相談会

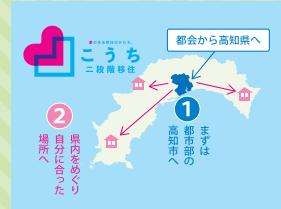
移住専門スタッフが東京・大阪・名古屋などの大都市圏で開催される移住相談会に参加し、高知市への移住を検討されている方や、田舎暮らしに興味のある方からのご相談に応じたり、情報発信を行ったりしています。

#### ガイドツアー

移住前に地域を理解し、生活面でのギャップが少なくなるよう、移住専門スタッフが移住希望者の予定に合わせて市街地のまち歩きや、暮らしに関係する場所などをご案内します(無料・予約制)。

## サポート②

### 高知で 住む



#### お試し滞在施設

中山間地域(鏡)と市街地(一宮)に、お試し滞在施設(家具・家電付き)をご用意しています。滞在中、高知市での生活を楽しみながら、仕事や住まいを探していただくことができます。

#### 二段階移住支援

まずは比較的都市部である高知市に移住・滞在し、そこを拠点に県内を巡り、最終的に安心して県内で二段階の移住をしていただけるように、高知市でのお試し移住費用等を補助します。

## サポート③

### 高知で 暮らす



#### 移住者交流会

高知市へ移住された方を対象に、移住後の不安解消や移住者同士の交流の場づくりのほか、高知への愛着を感じていただくために、年に複数回、移住者交流会を開催しています。

#### 地域移住サポーター

高知県から委嘱された地域移住サポーターが、同じ地域に暮らす住民として、移住希望者・移住者からの相談に対してアドバイスや、地域の情報を提供し、暮らしをサポートしています。

## サポート④

### 高知で 輝く



#### 百歳体操

高知市が開発した介護予防運動で、高齢者を元気にする「いきいき百歳体操」、口腔機能向上のための「かみかみ百歳体操」、認知機能を高めるための「しゃきしゃき百歳体操」があり、市内350か所以上で実施されています。

#### 無料職業紹介所

キャリアコンサルタント(就労支援員)が、今までのキャリアを活かしたい方のお仕事探しをサポートしています。また、就職に関する相談や求人情報の提供、企業等への斡旋も行っています(予約制)。

## 高知市 移住・定住促進室

〒780-8571 高知県高知市本町5丁目1-45

Tel.088-823-8813 Fax.088-823-9382 E-mail : kochi-life@city.kochi.lg.jp

こうちらいふ

検索



高知家の移住