

# 暮らしにぼっちり通信

2025  
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 桂浜 初日の出

2025年の初日は、滅多に見ることのない『だるま朝日』からの始まりとなりました。縁起の良い一年の始まりに、たくさんの歓声が上がっていました。

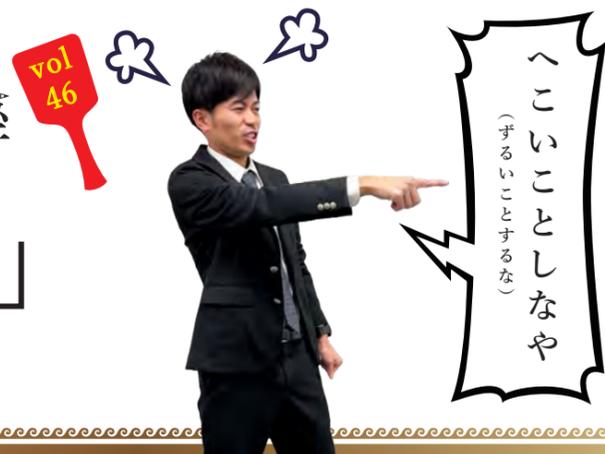
だるま朝日とは、太陽が水平線から昇る際に“だるま”のような形に見える現象です。蜃気楼の一種で、陸上で冷やされた空気と、海面で暖められた空気の温度差が大きくなる時期に発生します。空気が澄んでいて、沖合に雲がないなどの条件が揃うことで、数分程度だけ見られる珍しい現象です。西洋では、だるま朝日の形がギリシャ文字の「Ω (オメガ)」に似ていることから「オメガサン」とも呼ばれます。

## ちょっとディープな 土佐弁講座

今月のひと言

# 「へこい」

【意味】ずるい、こすい



## 今月の高知速報

年明けから天候に恵まれた高知。初日の出を見るのにも絶好のコンディションでした。風は冷たいですが日当たりは暖かくて、上着を脱いでも快適に過ごせる三が日でした。寒さが苦手な皆さん、高知の冬は過ごしやすいですよー!

## 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」



## 第3回移住者交流会を開催します

イベント



今回は上町にリニューアルオープンした hotel nansuiの1F「オキヤクバ」で開催! モルックを通して、交流を深めましょう。

### モルックとは

フィンランド発祥のスポーツで、地面に立てられた木のピン(スキttl)を木の棒(モルック)で倒して点数を競います。とても簡単なルールで誰でも楽しめます!ぜひ皆さまご参加ください!

- 【開催日】2月1日(土) 13:00~15:00
- 【対象者】高知市へ移住された方 ※転勤等で転入された方もご参加いただけます。
- 【定員】15名 ※定員を超える申し込みがあった場合は抽選(初参加の方優先)
- 【参加費】無料
- 【集合・解散場所】hotel nansui 1F オキヤクバ(高知市上町1丁目7番12号)
- 【申込方法】下記QRコードから申込フォームからお申し込みください。
- 【申込締切日】1月27日(月) 17時15分まで

\*詳しくは高知市移住支援サイト「こうちらいふ」のページをご覧ください▶



## 募集 地域おこし協力隊を募集しています

高知市では現在、令和7年4月に採用の地域おこし協力隊を募集しています! 移住者ならではの視点で、高知市が抱えるさまざまな地域課題に向き合いながら地域の魅力を引き出し、地域の方と一緒に活性化を目指しませんか?



ミッション 「長浜・御豊瀬・浦戸地域振興業務」 先輩地域おこし協力隊員の3年間の活動を引き継いで、地域おこし学校「こうちみませ業舎」を企画・運営していただきます。

- 主な活動内容
- 地域おこし学校「こうちみませ業舎」の企画・運営
  - 広報紙やホームページ、SNS等による情報発信
  - 地域行事や地域コミュニティ活動への支援
  - 地域資源の発掘及び活用に関する活動
  - その他地域力の維持・強化に資する活動 など



ミッション 「地域スポーツ振興業務」 県内唯一のJリーグチームの高知ユナイテッドなどと連携して、スポーツの力でまちや人を元気にする情報発信などをさせていただきます。

- 主な活動内容
- 地元クラブチーム等と連携したスポーツ参加機会の拡大や競技力向上に関する活動
  - スポーツによる地域や経済の活性化につながる情報発信
  - スポーツによる地域活性化やまちづくりに係る事例研究及び運用強化
  - その他地域スポーツの振興に係る活動 など

詳しくは高知市HP 地域活性推進課 高知市地域おこし協力隊についてのページをご覧ください▶

## 制度・補助金 移住・定住にかかる区域外就学の拡充

令和7年度から高知市への移住・定住を目的として高知市に短期間滞在する際に、住民票を異動させることなく高知市立学校に就学(転校)できる制度を始めます。

【対象者】 日本国内の高知県外に住居登録をしている小学校1年生~中学校3年生までの児童生徒(日本国外にいる方は対象外)のうち、高知市に移住・定住を希望する保護者とともに高知市内に滞在する方。

【期間】 原則2週間以上1年未満 ※時期やクラスの状況等により、受入れ時期を調整させていただくことがあります。

### 就学開始までの流れ

1. 移住・定住相談 保護者が電話、メール又は窓口で高知市地域活性推進課へ移住・定住の相談をします。
2. 区域外就学にかかる相談 青少年・事務管理課で配布する「事前相談シート」に沿って内容を確認させていただきます。【提出先】高知市教育委員会 青少年・事務管理課
3. 区域外就学の申請手続 青少年・事務管理課で配布する申請書類に保護者が記入します。調整に1か月ほど要する場合がありますので、余裕をもってご相談ください。【提出先】高知市教育委員会 青少年・事務管理課
4. 転校手続
5. 高知市での学校生活スタート
6. 転校(元の学校へ) 予定の就学期間が終了したら、元の学校へ転校します。

詳しくは高知市HP 青少年・事務管理課のページをご覧ください▶



## 新年あけましておめでとうございます!

本年もぼっちり通信をよろしくお願いたします!編集を手がけています、地域おこし協力隊員の西條武志です。今年が高知で初めてお正月を迎えました。自宅でゆっくりと新年を迎え、お正月は子どもたちと公園で凧揚げをして、ひろめ市場の鏡開きイベントに出かけ、初詣に行き、よさこいの初踊りを見に行ったりしました。初詣で引いたおみくじは「吉」。“人のために尽力すれば良いことがある”といった内容が書かれていたので、もっと高知の人たちを楽しんでいただけるように、まずは自分が全力で楽しみながらがんばっていきなりたいと思います。春がきたら協力隊の1年目が終了。あっという間に時間が過ぎていきます。やりたいことと、残り任期を考えると焦りますが…一生懸命に務めていきますので、よろしくお願いたします。



## 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!

- 「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。

## 高知市地域活性推進課 移住・定住促進室

〒780-8571高知市本町5丁目1番45号本庁舎4階 Tel:088-823-8813 Fax:088-823-9382 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](#)

新年あけましておめでとうございます。  
 本年も『ぼっちり通信』をよろしくお願ひします。  
 今号は高知ならではの正月特集！おもしろい文化を知ってください！

そして、来年のお正月はぜひ高知で迎えましょう！

鯨肉入りの暮れの煮物  
& 土佐風のお雑煮

高知では「大晦日に大物(おおもの)を食べると縁起がいい」ということで、鯨肉を食べる風習があります。  
 高知のお雑煮は、鰹ダシを効かせたすまし汁。西日本では丸餅が主流ですが、土佐藩主の山内氏が長く江戸に留まっていたことや、故郷である静岡の風習が残って現在も角餅が使われます。

高知で集う  
それなら  
これでしょ！

ひろめ市場で  
新年祝い  
& 鏡開き

高知市の人気スポット「ひろめ市場」は、1月2日から新年の営業を開始。市場入り口前の広場では新春鏡開きイベントが開催され、運営会社の西岡剛代表、桑名龍吾市長、地域おこし協力隊の吉田友一さんたちが新年の挨拶。その後は、酔鯨酒造さんの本醸造酒「竹寿」の酒だるでの鏡開きと振る舞い酒、獅子舞の披露などが開催され、祝賀ムードを多くの人たちが楽しんでいました。

ひろめカンパニーの皆さま

桑名龍吾市長

地域おこし協力隊  
吉田友一

高知県観光大使  
菊地美香さん

皿鉢料理

海・山・川と、自然の食材に恵まれた、高知ならではの名物料理「皿鉢(さわち)料理」。特定の料理名ではなく料理の様式のことを指し、36cmから39cmの大皿にとにかく美味しいものを贅沢に盛り付けるのが特徴。  
 高知県は客を招いて宴会を催すことを「おきやく」と呼ぶ文化が根付いています。そこで、おもてなしとして振る舞われるのが「皿鉢料理」です。

めでたすぎる  
かまぼこ！

年末は  
大きいものを  
食べる！

ガヤガヤ

新年の午前中から  
市場の中は  
たくさんの人で  
大賑わい

地域の方と  
集まって  
カウントダウン  
イベントを  
楽しみました

地域おこし協力隊  
伊藤明子

Me(巳)も  
来年のお正月は  
高知市でへビーに  
迎えたいん蛇(じゃ)

門松が  
まさかの  
紙製！

高知の正月の風物詩である「紙の門松」。その始まりは、共和印刷株式会社さんが松林の保護と新生活運動を目的に近所に配ったことから。70年以上も続いている取り組みで、毎年デザインも変わっています。今年も県内19の市町村や社会福祉協議会などを通じて各家庭に配られました。

コミベーカリーの  
干支ケーキ

大丸についてお話を聞きました！

依光かまぼこ老舗

江戸末期にはりまや橋のたもに生まれ、160年以上の歴史をもつ名店。高知の新鮮な素材を活かし、ひとつひとつ店内で手づくりされる蒲鉾や天ぷらが人気。日々の食事はもちろん、贈り物としても大変喜ばれる商品がたくさん揃い、数多の受賞歴も有する高知が誇る蒲鉾の名店です。



〒781-0812 高知県高知市若松町5-25  
<https://www.yorimitsu.co.jp/>

大丸

高知産の新鮮な魚のすり身で、ゆで玉子を3つ包み込んだかまぼこ。そのインパクトと存在感は、高知の練り物の王様とも言える風格。輪切りにするとピンク、白、黄色の美しい色合いが食卓を彩り、まさに縁起ものとしてぴったりの高知名物です。

じゃ

ドゾッ!