

# 暮らしにぼっちり通信

2025  
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。



自己ベスト更新!

7位入賞!

地域活性推進課  
移住・定住促進室  
係長 松本 剛大

地域活性推進課  
移住・定住促進室  
岡崎 一樹

## 高知龍馬マラソン2025

2月16日(日)に開催された龍馬マラソン。移住・定住促進室からも松本・岡崎・西條が出場しました!

2013年から始まり、今年で11回目となった高知龍馬マラソン。フルマラソンの部には、昨年より1240人多い1万555人のエントリーがありました。はりまや橋、浦戸大橋、仁淀川河口大橋といった高知の名勝を經由し、県立春野総合運動公園陸上競技場のゴールを目指す42.195キロのコース。給水スポットでは高知ならではの食や飲料が振る舞われ、たくさんの応援客も親身にランナーをサポートする高知らしい光景が印象的でした。

## 土佐弁講座 「ちやがまる」

【意味】止まる、故障する、やっていることや予定がダメになる



### 今月の高知速報

冬も温暖な高知ですが、寒波の影響もあり1月後半～2月は厳しい寒さに包まれました。山間地域には雪が降り積もることも。2月後半からは少しずつ寒さも和らぎ、梅の花が満開に咲くなど、春の訪れがだんだんと近づいています。

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」

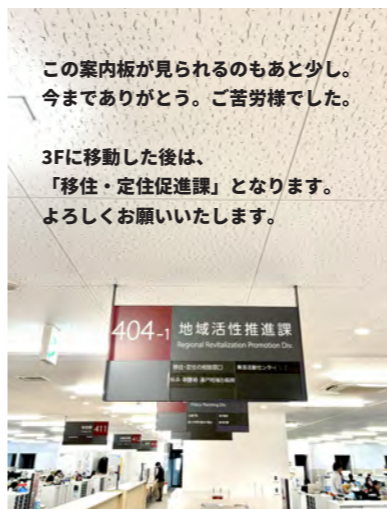


高知市公式フェイスブック  
高知市 × 移住「こうちらいふ」



### 組織変更

### 移住・定住促進課に変わります



この案内板が見られるのもあと少し。今までありがとう。ご苦労様でした。

3Fに移動した後は、「移住・定住促進課」となります。よろしくお願いたします。

令和7年度の機構改革に伴い、地域活性推進課移住・定住促進室の名称と窓口の場所が変わります。これまで、高知市役所本庁舎4Fの地域活性推進課 移住・定住促進室でしたが、4月1日より新たに「移住・定住促進課」になり、本庁舎3Fに移動することとなりました。電話番号・メールアドレスに変更はありませんので、お問い合わせに関しましてはこれまで通りご連絡ください。ご相談等にお越しの際は、3Fの移住・定住促進課窓口に足を運んでいただきますようよろしくお願いいたします。

高知市役所 移住・定住促進課  
高知市本町5丁目1-45 本庁舎3階  
Tel: 088-823-8813  
Mail: kochi-life@city.kochi.lg.jp

### スポーツ

### 高知ユナイテッドSCのJ3シーズン開始

高知ユナイテッドSCのJの舞台での戦いがスタート。3/9(日)のツエーゲン金沢戦でJ初勝利!勝点3をGET!



今年からJ3の舞台で戦う高知ユナイテッドSC。新監督として選手時代に日本代表でも活躍した秋田豊監督が就任し、16人の新加入選手と12人の退団選手を発表した新生・高知ユナイテッド。リーグ初戦となる栃木SC戦は1-0で落としたものの、次節のホーム初戦となったガイナーレ鳥取戦は攻め立てるも硬い守りに阻まれて0-0の引き分け。3節のFC大阪戦も落としましたが、遂に4節のツエーゲン金沢戦で初勝利!来季のJ2昇格を目指して戦う高知ユナイテッドを応援しましょう!

一市役所庁舎前に掲げられている垂れ幕



### イベント

### 高知城花回廊

咲きほこる桜や生花が訪問者をお出迎え。高知城が灯りで彩られ、夜の天守閣も楽しめる。



春の高知城を彩るイベントと言えば「高知城花回廊」。高知城の追手門から天守閣まで、メイン通路が生け花やポット・プランターで飾りつけされ、訪れた方々を花でお出迎えます。夕暮れには通路沿いの桜の木々や生け花がライトアップされ、道脇には灯籠が設置されるなど、会場全体が美しい灯りで彩られます。ステージでは、琴や尺八、笛などを中心にした「和」をテーマにした催しもあり、普段は入館できない夜の天守閣も人気です。

<イベントについての問い合わせ先>  
公益社団法人高知市観光協会: 088-823-4016

<高知城についての問い合わせ先>  
高知城管理事務所: 088-824-5701

### 出版

### 長浜・御豊瀬・浦戸の地域本

地域おこし協力隊 伊藤明子の集大成! 3年間の活動の軌跡が詰まった地域本が完成。

街かどで見かけたら手に取ってね!

大阪から高知に移住後、地域おこし協力隊として長浜・御豊瀬・浦戸3地域の活性化をミッションに、地域おこし学校『みませ学舎』を拠点にさまざまな活動に尽力してきた伊藤さん。地域の人たちに溶け込み、地域の魅力を顕在化させるべくさんの取り組みで、楽しみながらそこに暮らし誇りに気づきを与えてきました。自ら企画・主催した、地域の今と昔と見比べるイベント『今昔散歩』から、3地域の魅力を紐解いていった地域本が発行されることになりました! 4月より県内各所で無料配布を予定しています。詳細は下記よりお問い合わせください。

<配布についての問い合わせ先>  
地域コミュニティ推進課: 088-823-9080

高知市役所 地域活性推進課  
地域おこし協力隊 伊藤 明子



## 「龍馬マラソン2025」を走ってきました!



年末年始は暖かったのですが、その後は寒さの厳しい日が続く「高知の冬ってもっと暖かいんじゃないか…」と寒さと怒りに身を震わせながら初めての高知の冬を過ごしています。地域おこし協力隊員の西條武志です(嘘です。素晴らしい高知に怒ったりしません)。さてさて、今月号はカフェのオープン特集を組ませていただきましたが、実はお店の準備が予定より大幅に遅れていました。本当は年明けにはオープンしている予定で、そこから龍馬マラソンへ向けた練習をしっかりと行う予定だったのですが、DIYの予定が遅れたり、仕事も忙しかったりで、かなりの練習不足状態で龍馬マラソン当日を迎えることに。フルマラソンは一度大阪マラソンを走ったことがあり、その時は4時間後半で完走。今回は目標を5時間に設定して走ることにしたのですが、完全に考えが甘すぎました。10kmを超えたあたりで膝に痛みを感じはじめ、20kmあたりの浦戸大橋を超えて完全に足がダメになりました。苦痛に顔を歪めながら、海辺や仁淀川の美しい景色を楽しむ余裕なんて一切なく、ひたすらゴールを目指して走る・歩くを繰り返しながら制限時間ギリギリで完走。大反省のマラソン参加となりました。

自己ワースト更新!



息も絶え絶えな表情でなんとかゴールする姿を確認できたようです。

### 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!

●「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中から、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



OPEN!

# 現役地域おこし協力隊が営む カフェ&コミュニティ空間が 3/10知寄町にオープン!



THAT DEPENDS 店主  
地域活性推進課  
移住・定住促進室 地域おこし協力隊  
西條 武志

THAT DEPENDS  
チーフ  
西條 佑芽奈

〒781-0806 高知県高知市知寄町1-7-11  
**THAT DEPENDS** ザットディペンズ  
 ・インスタグラム: @tdpnzs  
 ・営業時間: 10:00~16:00 (イベントで夜カフェ等も実施予定)  
 ・定休日: 水曜・日曜  
 ・MAIL: tdpnzs@gmail.com  
 ・駐車場: 1台(近隣にコインパーキング有)  
 ・路面電車「知寄町一丁目」駅より徒歩すぐ

高知市の地域おこし協力隊へ着任する前は、大阪でカフェを営んでいた西條夫妻。お店のコンセプトや基本的なメニュー構成はそのままに、高知へ移転オープンしました。店名のTHAT DEPENDSとは「時と場合によりけり」という意味。訪れる度に異なる楽しさが味わえる場所にしたいという想いが込められています。

店内はほとんどの部分をDIYで制作。オフィス空間からの改装で、ほぼ全ての部分を大刷新。天井を抜いたりカウンターやトイレ制作など構造的な部分は武志さん、タイル貼りや壁の塗装、植栽など匠的な部分は佑芽奈さんが担当。キッズルームは娘さんが配色を考えて、塗装も手伝いました。

3/7(金)と3/8(土)はオープン準備でお世話になった方々や、同僚や友人を招いてのプレオープン。たくさんの方がお祝いに駆けつけてくれ、大阪の友人やお客さまからもお祝いの花が届くなど、店内は大変にぎわいました。



Check Point!

## -空間コンセプトは海辺の秘密基地-

いちど遊びに行ったら終わりではなく、何度でも足を運びたくなる。そんな居心地のよさと、リピートしたくなるおいしさを追求した場所。



●パニーノ  
チャバタ(パン)を  
コミベカーリーさん  
のご協力をいただいて開発。  
具材をたっぷり使用して  
おいしさも食べ応えも◎

●エスプレッソ  
店主こだわりのメニュー。  
自家焙煎&ブレンドで仕上げた  
とろとろの風味豊かな一杯。

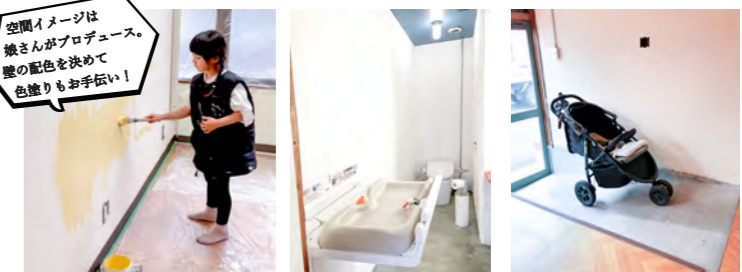


●ティラミス ●ビスコッティ  
武志さんがイタリアで飲んで衝撃を受けたエスプレッソのおいしさを再現したいと、独学で学び研究を重ねて焙煎&ブレンドした豆の味が自慢のドリンク。看板フードはもちろん、イタリアのホットサンドパニーノで。スイーツは佑芽奈さんがエスプレッソに合うようにとレシピを開発。定番のティラミス・ビスコッティ・ロータスチーズケーキの他に、気分ですいろいろと店頭と並びます。



あれもこれもほとんど手づくり  
DIYについて聞きたいことがあればお気軽にどうぞ。

お子さまもウェルカムな空間です  
キッズルームにオムツ交換台も完備しています。



人工芝を敷いたキッズルーム(4月からオープン予定)に、トイレにはオムツ交換台、入り口にはベビーカーにやさしいスロープを完備。

## 目指すのは、ヒト・モノ・コトが行き交う情報発信基地。 そして、移住者が集うハブ的な役割も担いたい。

THAT DEPENDSは、単に飲食を提供して利益を得ることが目的ではありません。大阪のお店をはじめた動機が「地域の人との交流を育み、そこから地域活性のアイデアを生み出す」ため。そして「好きなことにゼロからチャレンジする過程を知ってもらい、周りの人たちに挑戦する楽しさを伝えていく」ため。高知への移住者がスタートするお店なので、今までなかった刺激を感じてもらいたいし、移住者同士の交流も深められる。そんな場所にしたいと楽しそうに語るおふたりでした。



店内の壁塗りも参加型の体験ワークショップとして開催!

マクラメ編みワークショップ & 販売会  
焙煎ワークショップ

オープン後もイベントやワークショップをたくさん開催していく予定です。お楽しみに!  
(写真は大阪で営業していた頃のもの)