

あかるいまち 2

令和4年 2022

特集

18歳からオトナ!

～成年年齢が18歳に引き下げられます～



●新型コロナウイルス感染症の状況により各行事等の実施に影響が出る場合があります。最新の状況は各問い合わせ先にご確認ください。

●各行事への参加時にはマスク着用と、手指の消毒や検温等にご協力ください。また、体調に不安がある場合は参加の自粛をお願いします。

表紙写真：ことし大人になる高知商業高校の皆さん

毎月1日に広報あかるいまちを配信中!



無料アプリ
マチイロ



高知県の情報
ポータルサイト



Kochi
books



みんなのギモン

契約の、何に気を付ければいいのか?

契約とは何かを理解して、注意すべきポイントを押さえておきましょう。



契約とは

何を、いくらで売買するか、引き渡しや支払い方法、また保証をどうするかなどを、買う人と売の人が合意して成立します。契約書があるかどうかは関係なく、契約には法的責任が伴い、一度成立した契約はどちらかが一方的に解除することはできません。

← 契約書はきちんと読んで、分からないことは契約前に質問しよう!

トラブル事例

全国的に成人したての若者に多い契約トラブルをご紹介します。

賃貸アパート

賃貸アパートのエアコンから水が漏れていましたが、大したことはないと思い、放っておきました。退去時に壁にカビが発生していると言われ、高額な壁紙の張り替え代を請求されてしまいました。

副業 (もうけ話、情報商材など)

友人に誘われたセミナーで「入会金 50 万円で儲けられる」「人を紹介すれば紹介料が入る」と勧誘されました。お金がないと断りましたが、「借金すればよい」「すぐ返済できる」と言われ、貸金業者から 50 万円を借金して、入会してしまいました。

先輩や友だちに誘われたら...



成人したての

相談件数ランキング

男性部門

- 1位 デジタルコンテンツ
- 2位 商品一般 (架空請求)
- 3位 賃貸アパート
- 4位 出会い系サイト
- 5位 副業

女性部門

- 1位 健康食品
- 2位 デジタルコンテンツ
- 3位 脱毛エステ
- 4位 賃貸アパート
- 5位 副業

2020年 若者の商品・サービス別上位相談件数 20~24歳男女部門 (令和3年度消費者白書より)

そのほか、ネット通販の定期購入やエステ契約

など、さまざまなトラブル事例があります。自分が巻き込まれないように、ぜひ知っておいてください。



怪しいと思ったら調べてみるといいかも



その他のトラブル事例はこちら!

消費者を守る制度はこちら!



消費者※は守られるべきであり、そのための制度や相談窓口もあります。オトナになっても、ひとりで悩まず周りの人や消費生活センターに相談してください。

※サービスや商品を生活や趣味のために購入する人



この記事についての問い合わせは 消費生活センター ☎823-9433へ

オトナなので無理はしない

オトナなので取り消せない

オトナなので必ず確認

オトナなので契約できる

オトナなので自分でやる

特集

18歳からオトナ!

~成年年齢が18歳に引き下げられます~

民法の改正により令和4(2022)年4月1日から、「オトナ(成人)」は18歳からになります。「オトナ」になると何が変わるのか。何に注意が必要か。「オトナ」になるあなたに必要なことをお伝えします。

みんなのギモン

オトナ(成人)って、何?

進路や住む場所など、自分がすることを自由に決めることができます。一方で、自分がすることには自分で責任を負う必要があり、未成年のときのように親が代わりに何かを行うことはできません。

みんなのギモン

オトナになると、何が変わるの?

18歳でできるようになること

- 親の同意なしでの結婚
※女性は婚姻年齢が18歳に引き上げ
- 親の同意なしでの契約
ほか



20歳までできないこと

- 飲酒・喫煙
- 競馬・競輪などの公営競技
ほか



大きなちがい

18歳になると親の保護監督下を離れて1人で契約できるようになり、未成年者契約の取り消し権を使えなくなります。

未成年者契約の取り消し権とは

子どもが契約を結んでも(例えば自動車の購入、化粧品の通販購入、英会話教室に入会など)、親の同意がなければ、親や本人が契約を取り消すことができる権利です。

税の申告のご案内 市民税課 ☎823-9421

ことしも確定申告の時期になりました。申告は税額を決定するだけでなく、国保料の算定や保育料の決定など、多くの公的な手続きの基礎資料となる大切な手続きです。申告はお忘れなく期限内にお願いします。

申告が必要な方

▶市・県民税の申告が必要な方

令和4年1月1日現在で市内に住所があり、令和3年中に所得のあった方（給与収入のみで年末調整を受けた方、年金収入のみで源泉徴収票に表示される以外の控除を追加しない方、確定申告書を提出した方は除く）。

※所得のない方も税法上の同一生計配偶者・扶養親族の方を除き、国民健康・介護・後期高齢等の各保険料、保育料の算定や児童扶養手当など他の制度の適用を受けるために申告が必要な場合があります。

▶所得税および復興特別所得税の申告が必要な方

事業者、不動産収入のある方、土地や建物・株式等（源泉口座分を除く）を売却した方のうち、所得合計額が基礎控除を含む所得控除の合計額を超える方など。給与所得者の中でも給与収入が2000万円を超える方、2カ所以上から給与収入がある方、給与以外の所得が20万円を超える方など。

▶株式等にかかる所得の申告について

給与以外の所得が20万円以下の場合や確定申告をしないことを選択した非上場株式の少額配当は、税務署への申告は不要ですが、市県民税の申告は必要です。

特定配当等は、申告不要制度など所得税と異なる課税方式を選択する場合は、その旨を申告する必要があります。一部を申告不要とする場合は、取引内容の分かるもの（年間取引口座明細書や確定申告書の控えなど）を持参の上、期限内に市県民税の申告書をご提出ください。また、令和3年分から全部を申告不要とする場合は、確定申告書への記載により市民税課への手続きを省略することができます。

申告に必要なもの

●申告書または税務署からのお知らせはがき（または通知書）

●本人確認書類

- ・個人番号（マイナンバー）カード または
- ・個人番号通知カードと運転免許証等の身分証明書

●各種所得控除の領収書または控除証明書等

- ・社会保険料（国民健康保険、後期高齢者医療保険、介護保険、国民年金等）の領収書または納付書
- ・生命保険料、地震保険料、小規模企業共済等掛金など
- ・寄付金等の支払いが分かるもの

●所得の計算に必要な書類

- ▶給与・公的年金等…源泉徴収票など収入の分かる書類
- ▶事業所得者等…収支内訳書や青色申告決算書など所得を計算した書類

●医療費控除の明細書または医療保険者等が発行する医療費通知（※医療費控除を受ける方のみ）

- ・前年中に申告者や生計を一にする親族が支払った医療費を計算し、明細書を作成する必要があります。
- ・明細書には「医療を受けた方の氏名」、「病院・薬局などの支払先の名称」、「支払った医療費の額」、「医療費のうち生命保険や社会保険などで補てんされる金額」を必ずご記入ください。様式は、国税庁HPからダウンロードすることができます。

※会場の駐車場に限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

申告相談期間と受付場所

税の種類	期間	時間	受付場所・問い合わせ先
市県民税	2月2日(火)～3月10日(木)	9時～16時 (11時半～13時を除く)	各ふれあいセンターなど(右表参照▶)
	3月1日(火)～3月15日(火) ※土・日曜日、祝日を除く	9時～17時 (12時～13時を除く)	本庁舎2階市民税課(201窓口) 横221会議室 市民税課 ☎823-9421 ※1
所得税および復興特別所得税	2月16日(水)～3月15日(火) ※土・日曜日は休み (2月20日(日)・27日(日)は開設)	8時半～16時	高知税務署 ☎822-1123 ※2 (栄田町2-2-10高知よさこい咲都合同庁舎) ※電話による申告の相談は自動音声案内で「0」を選択してください ※所得税および復興特別所得税の申告受け付けおよび相談は事前予約制です。必ず来庁予約をしてください。
贈与税	2月1日(火)～3月15日(火)		
個人事業者の消費税および地方消費税	3月31日(木)まで		

※1 税理士による確定申告受け付け・相談コーナーを2月1日(火)～3月4日(金)本庁舎2階市民税課(201窓口) 横221会議室で、9時～11時半、13時～15時半に受け付けます(譲渡所得は除く)。

※2 税務署の確定申告会場への入場には、「入場整理券」が必要です。入場整理券は、会場で当日分のみ配布するほか、LINEアプリで事前発行も行っています。国税庁の公式アカウントの友だち追加はこちらから▶



令和4年出張申告日程表

マスクの着用をお願いします。

- ※税理士の無料相談は、混雑緩和のため、本庁舎で行います(左ページ参照)。
- ※長浜地区はふれあいセンターの工事のため時期が遅い日程となっています。
- ※三里地区の会場が、三里ふれあいセンターから三里文化会館に変更となっています。お間違えのないようご注意ください。

会場	市県民税申告日程
布師田ふれあいセンター	2月2日(火)
高須ふれあいセンター	2月2日(火)・3日(水)
秦ふれあいセンター	2月3日(水)・4日(木)
浦戸ふれあいセンター	2月4日(金)
五台山ふれあいセンター	2月8日(火)
一宮ふれあいセンター	2月8日(火)・9日(水)・10日(木)
初月ふれあいセンター	2月9日(水)・10日(木)
鴨田ふれあいセンター	2月14日(月)・15日(火)・16日(水)
御置瀬ふれあいセンター	2月15日(火)
朝倉ふれあいセンター	2月16日(水)・17日(木)・18日(金)
介良ふれあいセンター	2月17日(木)・18日(金)
鏡中山間構造改善センター	2月21日(月)
春野あじさい会館	2月22日(火)・24日(木)・25日(金)
大津ふれあいセンター	2月24日(木)・25日(金)
土佐山公民館	3月2日(水)
三里文化会館	3月3日(木)・4日(金)
長浜ふれあいセンター	3月8日(火)・9日(水)・10日(木)

年金受給者の皆さんへ

▶所得税の還付を受けたい場合は確定申告を

公的年金等の収入の合計額が400万円以下で公的年金等以外の所得金額が20万円以下の場合には、確定申告は不要ですが、年金から差し引かれている所得税の還付を受ける場合には確定申告が必要です。

▶年金から特別徴収された以外の保険料なども申告を

年金から引かれた分以外に支払った国保料などの社会保険料や源泉徴収票に記載されなかった障害者控除などの控除を、市民税課で追加の申告を行うことで市県民税が軽減される場合があります。

来場しなくても申告できます

▶市県民税の申告は郵送で

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、郵送申告を推奨しています。書き方はこちら▶



▶ご自宅からe-Taxで確定申告を

国税庁HP (<https://www.nta.go.jp/>)の「確定申告書等作成コーナー」から申告書を作成できます。作成した申告データは「ID・パスワード方式」(事前申請必要)または「マイナンバーカード方式」で送信できます。

コンビニ等のプリントサービスを利用して申告書を印刷し郵送もできます。



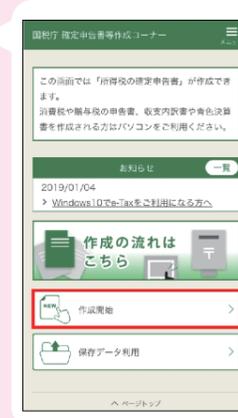
スマートフォンからの申告が便利です！積極的に利用してください！

確定申告書等作成コーナー▶



スマートフォンを使用すれば、手軽に確定申告が行えます。特にマイナンバーカードを既に発行されている方は「マイナンバーカード方式」によってご自宅だけで手続きできます。

※スマートフォンの機種等によっては利用できない場合があります。



▶「スマートフォン」からできることが増えました。

- 1 カメラ機能を使った源泉徴収票の自動入力が可能になりました。
- 2 新たに対象範囲が拡大されました。

給与所得
雑所得(年金など)
一時所得(保険金など)
New 特定口座年間取引報告書(上場株式等の譲渡所得等・配当所得等)
New 上場株式等の譲渡損失額(前年繰越分)
New 外国税額控除

※ふるさと納税等、申告できる所得控除は全て対象です。



申 申込先 詳細の問い合わせ先

料金の表示のないものは無料です

犬の飼い主として気を付けること

～ご近所トラブルを防ぐために～

生活食品課 ☎822-0588

ペットを大切に思うあまり、周囲への配慮に欠けた行動をしていませんか？迷惑に思っている近所付き合いの遠慮から苦情が言いにくい場合もあります。人とペットが地域社会で幸せに暮らしていくためには、飼い主がルールやマナーを守り、ペットに適切なしつけを行わなければなりません。

犬の飼い主が守るべきこと

1 鳴き声が迷惑にならないようにしましょう

犬が鳴く理由はさまざまですが、鳴く理由を見極めて原因から対処することが大切です。飼育環境の見直し、ドッグトレーナーや獣医師に相談しアドバイスを求めるなどの対応をしましょう。留守中に鳴いていないかどうかお気にかけてください。



屋外で飼う場合に気を付けること

- 暑さ・寒さ、雨の対策やノミ・蚊を避けるなどの対策。
- 散歩や犬と遊ぶ時間を設けるなど、犬とのコミュニケーションを十分とりましょう。
- 通行人や車などが気になって鳴いている場合、犬の居場所を移動したり、外から見えないように対策をしましょう。
- 夜間や明け方に鳴いている場合、就寝時間は屋内に入れるなど、ご近所の方に配慮しましょう。

2 フン尿の始末は必ず行いましょう

フンの始末は飼い主の責任です。散歩に行くときは処理袋を持っていき、フンは必ず持ち帰りましょう。また、排せつを家で済ませてから散歩へ行く、場所によっては尿の跡を水で洗い流すなどの配慮も必要です。



※高知市では啓発用看板を無料で配布しています。

3 放し飼いは厳禁！外出の際は、必ずリードをつけましょう

犬が人にかみついたりする事故の多くは、散歩中に発生しています。犬が逃げ出さないように注意しましょう。庭で飼う場合も、敷地から出ないように鎖やひもの長さを調節してください。



- 犬の行動を制御できる人がリードを持つ。
 - おとなしい犬でも必ずリードをつける。
 - 適正な首輪のサイズ、リードの長さ。
- ※犬の首と首輪の間に、指が1～2本入るくらいがちょうど良い首輪のサイズです。

●もし飼犬が他人をかんでしまったら
被害者へ誠意を持って対応した後、犬の飼い主は直ちに「飼養犬事故発生届」を保健所へ提出しなければなりません。
※犬が処分されることはありません。



●犬の登録や狂犬病予防注射
犬を飼い始めたら、登録と毎年1回狂犬病予防注射を受けさせることが飼い主の義務です。犬の飼い主や住所が変わったり、飼犬が亡くなってしまった場合などでも手続きが必要です。



詳しくは生活食品課HPをご覧ください▶



ユリとマルシェのイベント「こじゃんと！ゆり海道」

地域活性推進課 ☎823-8813

長浜地区の特産品であるユリのPRとにぎわいづくりを目的としたイベントを開催します。当日は、ユリ即売会のほか、フラワーアレンジメント教室、飲食や雑貨等の出店など盛りだくさん。皆様のご来場をお待ちしています。



- ▶日時…2月27日(日) 10時～15時
- ▶場所…鎮守の森公園(長浜5716)

※雨天の場合等、実施状況は地域活性推進課HPでご確認ください。



皆さんの意見を募集します

高知市市民意見提出制度 パブリックコメント

ご意見は日本語の文章で、住所・氏名・電話番号を明記し、郵送・FAX・電子メール・窓口へ直接のいずれかで。口頭および電話は不可。書式の定めはありません。いただいたご意見は取りまとめの上、市HPで公表します(氏名等は公表しません)。また、ご意見に対する市の考え方や、修正を行った場合はその修正内容もお知らせします。ただし、個々のご意見には直接回答しません。詳しくは各提出先にお問い合わせください。

▶オーテピア高知声と点字の図書館サービス計画(案) ～読書が困難な人の読書・情報環境等の充実に関すること～

計画案の配布…1月27日(木)から
提出期間…1月27日(木)～2月26日(土)必着
提出先…〒780-0842 追手筋2-1-1 高知声と点字の図書館
☎823-9488、FAX820-3218、
✉kc-120200@city.kochi.lg.jp

▶令和4年度高知市食品衛生監視指導計画(案)

計画案の配布…2月4日(金)から
提出期間…2月4日(金)～3月3日(木)必着
提出先…〒780-0850 丸ノ内1-7-45 生活食品課
☎822-0588、FAX822-1880、
✉kc-140300@city.kochi.lg.jp

【計画案などの配布場所】

各提出先のほか、情報公開・市民相談センター、各地域の窓口センター、各ふれあいセンターで公開・配布。市HPにも掲載。



【通常の提出が難しい方】

障害等の理由により、文書作成等ができない場合は声と点字の図書館までご相談ください。
☎823-9488、FAX820-3218



市有地の一般競争入札にご参加を

管財課 ☎823-9413

市有地を一般競争入札(郵送方式による郵便入札)により売り払います。

現地説明 2月17日(木)まで
※土・日曜日、祝日を除く

▶申し込み…2月15日(火)17時15分までに電話で(希望者がいない場合は現地説明は行いません)。

入札受付 2月18日(金)～25日(金)17時15分(必着)
開札は3月4日(金)10時から、本庁舎3階入札室で行います。

物件の所在	地積	予定価格
春野町弘岡下 2059番1・2059番3 【宅地(建物有り)】 2059番7 【田】	575.25㎡	7,048,477円

詳しくは管財課HPをご覧ください▶



施設整備等協賛競輪in高知(GⅢ) 「土佐水木賞」開催!

公営事業課 ☎833-2657

高知GⅢ冬の陣! 1年後に迫るGⅠへの前哨戦! ? 激闘の4日間を見逃すな! 競輪選手OBIによる特別予想会も開催予定! その他イベントは、高知けいりんHPをご覧ください。



ご覧ください。



▶日程
2月26日(土)
3月1日(火)

第3回
施設整備等協賛競輪in高知
土佐水木賞 GⅢ
2/26・27・28・3/1
高知けいりん

※イベント内容等は予告なく変更となる場合があります。

このほか、以下のレースも開催決定!
◆読売新聞杯全日本選抜競輪(GⅠ) 令和5年2月23日～26日

子どもたちからのメッセージ

～私たちが築く「人権が大切にされるまち」～

明日の未来
 気づいていますか？
 その言葉
 紙のように
 心はくしゃくしゃになる
 気づいていますか？
 そのいじめ
 記憶に残る
 その行動
 みんなを笑顔にするために
 自分を笑顔にするために
 考えよう
 明日の未来

詩
の部 最優秀賞
 秦小 6年
 上野 珠晴さん

市教育委員会では、人権が大切にされ、誰もが住みやすい、明るい社会の実現をめざして、毎年12月4日～10日の「人権週間」行事の一つとして市内小・中・義務教育・特別支援学校の児童生徒を対象に、詩・標語・ポスターを募集しています。今年度は「人権を守り、差別をなくす」をテーマに、397点の応募がありました。その中から、最優秀賞を受賞した作品5点を紹介いたします。



▲最優秀賞を受賞した皆さん

その言葉
あなたの一瞬
わたしの一生

潮江中 3年
 亀谷 綾来さん

逃げるのは
弱さじゃなくて
勇気だよ

標語
の部 最優秀賞
 旭東小 5年
 山崎 こなつさん



春野中 3年 福田 美来さん



朝倉第二小 6年 山崎 瑠音さん

ポスター
の部 最優秀賞

新型コロナウイルス対策・支援に関するお知らせ

ワクチン接種に関するお知らせ 新型コロナウイルスワクチンコールセンター
☎0120-920-737 (受付時間 9時～17時)

▶ 3回目ワクチン接種の前倒しについて (65歳以上の皆さま)

新たな変異株による感染等に備えるため、令和4年2月以降、65歳以上の皆さまについては、年齢区分の高い方から段階的に最大1カ月の前倒しをして、3回目接種を開始します。

- 前倒し接種の対象となる方には、順次接種券をお送りしています。接種券がお手元に届きましたら、3回目接種開始時期からの予約が可能となります。
- 国からのワクチン供給量や医療機関の接種体制を踏まえ、予約での混乱が起らないよう、年齢区分の高い方から段階的に前倒しを行いますので、ご理解をお願いします。

前倒し後の接種券発送スケジュール (2月分のみ抜粋)

発送日	対象者 (2回目接種時期)	3回目接種開始時期 (2回目接種時期により異なる)
2月4日(金)	80歳以上	7月22日～7月28日
	18歳～79歳	6月27日～7月3日
2月10日(休)	80歳以上	7月29日～8月7日
	75歳～79歳	7月4日～8月7日
	18歳～74歳	7月4日～7月10日
2月18日(金)	75歳以上	8月8日～8月14日
	18歳～74歳	7月11日～7月17日
2月25日(金)	75歳以上	8月15日～8月21日
	70歳～74歳	7月18日～8月21日
	18歳～69歳	7月18日～7月24日

市民の皆さんへのお知らせ

▶ 子育て世帯への臨時特別給付金の申請、お忘れではありませんか

支給済みの場合を除き、高校生相当のお子さんのみを養育する方や公務員の方は申請が必要です。

新型コロナウイルス感染症対策として、0歳から高校3年生(平成15年4月2日から令和4年3月31日生まれ)のお子さんを養育する世帯に給付金を支給しています。

支給額 児童1人当たり **10万円**

締め切り **3月31日(木)まで**
 ※令和4年3月17日から31日に生まれた新生児は、3月31日以降であっても、出生日の翌日から15日以内であれば申請可能です。

「低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金」について

令和4年2月28日(月)まで申請を受け付けています。新型コロナウイルス感染症の影響で収入が一定の基準以下になっている等の要件がありますので、詳しくは子育て給付課HPをご確認ください。

申請方法 申請の対象者には、1月中旬に申請用紙等を送付しています。児童と別住所の場合や所属庁から児童手当を受給する公務員で新生児を養育する方は、子育て給付課までご相談ください。

子育て給付課子育て世帯特別給付金担当

☎821-6515 詳しくはHPをご覧ください▶



申込先 詳細の問い合わせ先

料金の表示のないものは無料です

2月のごみ収集

可燃ごみ...2月11日(金・祝)は収集します。
プラスチック製容器包装...2月23日(水・祝)は収集します。
資源・不燃物...2月11日(金・祝)・23日(水・祝)の地区は当日に収集します。

市税の納付はお済みですか?

市県民税・固定資産税・軽自動車税などの納付がお済みでない方は早急にお申し込み。
納税に関するご相談は、税務管理課(本庁舎2階) ☎823-9418へ

2月は国民健康保険料第9期分・後期高齢者医療保険料第8期分の納期月です

便利で安心な口座振替をご利用ください。
お支払いに関するご相談は、保険医療課収納係(本庁舎1階108窓口) ☎823-9438へ

市場だより

2月・3月の休市日
●2月...2日(水)・6日(日)・9日(水)・11日(金・祝)・13日(日)・16日(水)・20日(日)・23日(水・祝)・27日(日)
●3月...2日(水)・6日(日)・9日(水)・13日(日)・16日(水)・20日(日)・21日(月・祝)・27日(日)・30日(水)
▶市場開放日は現在休止中。市場課 ☎883-1171

高知競輪 サテライト南国・安田

Table with columns for date, track, and event name. Includes dates from 1/31 to 2/28 and locations like Hiroshima FI, Daiwa FI, etc.

国民年金保険料の納付は口座振替が便利でお得

口座振替にすることで金融機関などに行く手間が省け、納め忘れも防ぐことができます。
割引制度 ▶当月分保険料を当月末に引き落とすことで、月々50円割引となる早割制度や現金納付より割引が大きい6カ月前納・1年前納・2年前納があります。
手続き方法 ▶納付書または年金手帳、通帳、金融機関届け出印、本人確認書類をお持ちの上、取扱金融機関または年金事務所へお申し出ください。

高知広域都市計画の縦覧を行います

都市計画の種類 ▶高知広域都市計画地区計画の変更(高知市決定)、春野町弘岡産業団地地区計画
縦覧期間 ▶2月7日(月)~21日(月)8時半~17時15分(土・日曜日、祝日は除く)
縦覧場所 ▶都市計画課(本庁舎5階)
意見書 ▶意見の要旨とその理由、住所、氏名を明記の上、市長宛てで都市計画課に2月21日(月)必着。持参または郵送で提出してください。

引っ越しをしたら14日以内に届け出が必要です

どんなとき ▶引っ越しや海外に1年以上滞在する場合
どこで ▶中央窓口センターまたは地域の窓口センターで、平日のみ受け付け
必要なもの ▶本人確認書類(マイナンバーカード・住民基本台帳カード・運転免許証・健康保険証等)、委任状(代理人が届け出る場合)、転出証明書(高知市外から転入する場合のみ)
ほか 週初めや月初め、大安の日等は届け出が集中するため、窓口が混雑します。お待たせする場合がありますので、時間に余裕を持ってお越しください。中央窓口センター HPで混雑状況をご確認いただけます。

医療費の自己負担分が減額される場合があります

失業・災害などの特別な事情で収入が減少した方は、申請により医療費負担が軽減される場合があります。軽減できる期間は3カ月(特別な場合は6カ月)です。
▶保険医療課給付係 ☎823-9359

ひとり親家庭等の皆さんへ いろいろな専門家相談を行っています

Text describing support services for single-parent households, including psychological counseling and financial planning. Includes a table of consultation times and contact information.

高齢者向け優良賃貸住宅入居者の随時募集

①ステラ棧橋(棧橋通五丁目) ②長喜荘(西塚ノ原) ③はるる(北本町四丁目) ④クオリア上街鷹城館(上町三丁目) ⑤イチゴいちえ(介良) ⑥アートケア・ホーム長浜1号館(長浜) ⑦つばさ(棧橋通一丁目)
ほか 所得に応じて家賃補助あり
▶申請 ①高知県住宅供給公社 ☎882-1313、②③(有)秦ホーム ☎821-7272、④⑤(株)高知ハウス ☎824-6811、⑥(株)ハルホーム ☎823-1101、⑦(有)滝石建設不動産事業部 ☎832-6262

「慣らし保育」にご協力を

慣らし保育とは、お子さんの状況を見ながら、お預かりする時間を徐々に延ばしていくものです。新しい環境に心と身体を少しずつ慣らしていくための大切な期間です。雇用主の皆さんのご理解・ご協力をお願いします。また、保護者の皆さんは、早めに職場にご相談ください。
▶保育幼稚園課 ☎823-4012

マイナンバーカードの申請・受け取りをお手軽に

マイナンバーカード交付センター(デンテツターミナルビル4階)では、カードの申請手続きをお手伝いしています。第2・第4土曜日とその翌日の日曜日にも開設していますので、ぜひご利用ください(本庁舎の開設は月~金曜日のみ)。
▶本人確認書類(運転免許証等顔写真入り証明書(必須)と健康保険証など合わせて2点以上)があれば、その場で必要書類への記入、写真撮影などの手続きをすることができます。詳しくはホームページをご確認いただくか、お問い合わせください。
▶申請 中央窓口センターマイナンバー交付担当 ☎823-9455

仁淀川 河川愛護モニターの募集

活動内容 ▶①仁淀川(指定の区間)を観察する②河川の状況について気が付いたことを連絡する③河川愛護モニター連絡会議に出席する
モニター期間 ▶4月1日(金)~令和5年3月31日(金)
モニター謝金 ▶月額2,800円
対象 ①川に接する機会が多く、河川愛護に関心がある②仁淀川の近隣に住んでいる③満20歳以上——を満たす方
▶申込 2月28日(月)までに、電子メール・郵送・FAXのいずれかで
ほか 応募要綱は高知河川国道事務所HPからダウンロードできます。郵送を希望される方は電話またはFAXでご連絡ください。
▶申請 〒780-8023 六泉寺町96-7 高知河川国道事務所 ☎833-6904、FAX831-8570、✉skr-kouchi52@mlit.go.jp、または 〒781-0301 春野町弘岡上1992 仁淀川出張所 ☎894-2044、FAX894-2144

助成を希望する市民活動団体の募集

清掃活動や住民同士の交流会など、市民憲章の精神に基づき活動する団体に助成を行います。
▶助成額...一団体につき5万円(10団体まで)。審査会で選考します。
対象 ①市等から補助金を受けていない、②5月下旬以降に着手し、令和5年3月31日(金)までに完了——をいずれも満たす事業を行う団体
▶申込 2月1日(火)~15日(火)、持参または郵送で
ほか 申請書は地域コミュニティ推進課で配布中。また、地域コミュニティ推進課HPからもダウンロードできます。
▶申請 〒780-8571 鷹匠町2-1-43 たかじょう庁舎2階 地域コミュニティ推進課 ☎823-9080

高知市立学校の教育活動支援員の募集

①教員補助員・特別支援教育支援員・学向上学習支援員②学校図書館支援員③教員業務支援員を募集します。
対象 教員・保育士・介護福祉士等の免許・資格の所有者、教育関係機関・施設等での勤務経験のある方、これまでの職歴や経験を教育活動に活かそうとする方(いずれも4月1日(金)から勤務可能な方)
▶申込 2月10日(木)必着で郵送。市販の履歴書にハローワークの紹介状と必要書類を添えてください。
ほか 募集要項および必要書類は2月1日(火)から学校教育課で配布します。また、学校教育課HPからもダウンロードできます。

高知市大学等奨学資金 奨学生の募集

対象 経済的な理由により大学等での修学が困難な学生(審査あり、無利子)
▶申込 2月1日(火)~4月13日(水)、持参のみ。募集案内および申請書は、2月1日(火)から総合案内(本庁舎1階)・各地域の窓口センター・各市民会館・市内高等学校・県内専門学校・四国内大学で配布します。
ほか 審査結果の通知は5月に、初回貸し付け(奨学金6カ月分+入学支度金)は6月に実施予定。ほかの奨学金制度との併用も可能です。対象条件等、詳しくは募集案内をご覧ください。

Table showing scholarship amounts for different school types and regions. Columns include school type, region, and amount.

募集

お知らせ

講座 & 教室

催し & イベント

2022年2月号

募集

お知らせ

講座 & 教室

催し & イベント

2022年2月号

申込先 詳細の問い合わせ先

料金の表示のないものは無料です

合同企業面談会 (オンライン同時開催)

同じ日に複数企業の面談を受けられるチャンスです。求職者・転職希望者(年齢不問)・UIターン大歓迎。専修学校・短期大学・大学等を2022年春に卒業予定で、就職が決まっていない方もぜひご参加ください。

対象 市内在住または市内で就職希望の方
日時 2月7日(月)13時~16時
場所 高知会館2階白鳳の間(本町5-6-42)
申込 2月3日(木)までに申込用紙に記入し、持参・FAX・郵送または高知市雇用創出促進協議会HPのいずれかで。

申詳 〒780-8571 本町5-1-45 第二庁舎2階 高知市雇用創出促進協議会 ☎873-5716、FAX873-5717

若者進路相談会

事前申し込み不要の個別相談会です。対象 就職や進学に不安を感じている15~49歳の方とその家族

日時 2月12日(土)11時~17時
場所 オーテピア高知図書館3階グループ室5(追手筋2-1-1)

申詳 こうち若者サポートステーション ☎844-3411

再就職支援セミナーと 企業合同説明会

「セカンドライフのマネープラン」と題したセミナーと、希望する働き方を相談できる「企業合同説明会」(個別ブース式)を開催します。

対象 働く意欲のある55歳以上の方
日時 2月22日(火)13時半~16時半
場所 ちより街テラス3階(知寄町2-1-13)
ほか 参加企業10社程度
申詳 高知県生涯現役促進地域連携協議会 ☎879-1907

相続登記無料相談会

相続登記、法定相続情報証明、遺言、遺産分割協議、空き家問題など、お気軽にご相談ください。

日時 2月5日(土)10時~13時
場所 イオン高知旭町店(旭町3-94)
※2月1日(火)~28日(月)は、各会員事務所でも相続登記に関する相談を無料で受け付けています。詳しくは高知県司法書士会HPをご覧ください。

申詳 高知県司法書士会 ☎825-3143

住宅用火災警報器は 10年を目安に取り替えを

住宅用火災警報器は、古くなると故障や電池切れなどで火災を感知しなくなることがあります。定期的に作動確認を行い、10年を目安に交換しましょう。「ボタンを押す」「ひもを引く」などで作動が確認できます。

正常な場合は▶正常をお知らせするメッセージまたは火災警報音が鳴ります。音が鳴らない場合は▶「電池切れ」か「機器本体の故障」です。捨てる際は、本体から電池を取り外して資源・不燃物の日に「水銀を含むごみ」へ、本体は可燃ごみへ出してください。



申詳 消防局予防課 ☎871-7504

看板や日よけテント等を 設置するときは申請を

市道上(上空を含む)に看板や日よけテント等を設置するときは、道路占用許可を受ける必要があります。道路の形状や占用物件の種類によって、長さ・幅・高さによって一定の許可基準があります。詳しくはお問い合わせください。



申詳 道路管理課 ☎823-9379

冬の道路の通行は、出発前の準備をしっかりと!

積雪や凍結によりスリップ事故や車の立ち往生が発生し、重大な事故・渋滞につながることがあります。お出掛け前の情報収集と冬用タイヤやチェーンの準備が必要です。

道路情報は「四国道路情報」で検索▶

申詳 道路緊急ダイヤル(無料、24時間受付) #9910、国土交通省四国地方整備局道路部道路管理課 ☎087-851-8061

自転車用ヘルメットの 購入費を助成します

▶助成額...2,000円

対象 市内在住または在勤で税込み4,000円以上の自転車用ヘルメットを購入した方(中・高校生を除く)

定員 高知・高知南・高知東警察署の各管内でそれぞれ先着100人

ほか 申請に必要なものや対象期間は、各警察署内交通安全協会にお問い合わせください。

申詳 交通安全協会・安全運転管理者協議会(高知署管内 ☎875-1664、高知南署管内 ☎831-5350、高知東署管内 ☎878-5078)

介護保険に関する税控除 申告はお済みですか

高齢者の障害者控除▶前年の12月31日に65歳以上で要介護1~5の認定を受けている方は、障害者控除の対象になります。「障害者控除対象者認定書」が必要な方は高齢者支援課(☎823-9441)にお問い合わせください。

医療費控除▶「医療費控除の明細書」が必要です。対象となるサービスの詳細は、国税庁HPでご確認ください。

①居宅サービス費(自己負担分)...訪問看護・通所リハビリなどの医療系サービスや同月内にこれらと併せて利用した通所介護、短期入所サービスなどが対象となります。

②施設サービス費(自己負担分)...介護老人保健施設・介護療養型医療施設・介護医療院サービス費(食費・居住費も含む)。特別養護老人ホームは2分の1に相当する額が対象です。

③おむつ代...医師が発行する「おむつ使用証明書」または介護保険課認定係が発行する「おむつ使用確認書」をお持ちの方が対象です。詳しくは、介護保険課認定係(☎823-9931)へお問い合わせください。

申詳 介護保険課 ☎823-9959

クロスボウの所持は原則 禁止・許可制になります

現在お持ちのクロスボウを無償で引き取ります。事前に電話でご相談ください。

期日 9月14日(木)まで

場所 住所地を管轄する警察署生活安全課または刑事生活安全課

※警察本部、交番、駐在所では引き取りません。詳しい法改正の内容は警察庁HPでご確認ください。



申詳 高知警察署生活安全課 ☎822-0110

クラウドファンディングの 目標金額を達成しました

10月12日~12月10日、ふるさと納税型の資金調達を行いました。合計57件、155万5千円の寄付のお申し出をいただき、目標金額を達成することができました。

寄付金は、子どもたちが自ら考え、仲間と力を合わせて行うまちづくり活動に活用させていただきます。

申詳 地域コミュニティ推進課 ☎823-9080

高知市福祉基金へ 寄付をいただきました

高知市福祉基金に多額の寄付をいただいたことを受け、12月24日に市長から寄付者の國藤孝壽さんへ表彰状を贈呈しました。いただいた寄付金は、親子絵本ふれあい事業に活用させていただきます。



申詳 子ども育成課 ☎823-9482

トイレトレーラーへのご寄付 ありがとうございます

10月1日~12月6日、クラウドファンディングによる資金調達を行いました。合計124件、769万5千円の寄付のお申し出をいただき、目標金額を大きく上回ることができました。寄付金は、トイレトレーラー導入のために大切にさせていただきます。



申詳 防災政策課 ☎823-9055

市スポーツ振興事業団グループ スポーツ教室 申し込み、詳しくは〒780-8031 大原町158 市総合体育館 ☎833-4061、〒781-8125 五台山1736-1 くらしおアリーナ ☎878-1150へ

申込 往復はがきに希望する教室名・住所・氏名・生年月日・性別・電話番号、小学生は保護者名・学校名・学年を明記し、郵送または所定の申込用紙で窓口へ直接。締め切りは①2月16日(水)、②③3月7日(月)21時必着。希望者多数の場合は抽選。

Table with 6 columns: 教室名, 対象(運動可能な方), 開催日程, 開催場所, 定員, 参加費. Rows include water aerobics, sports for elementary school children, and swimming lessons.

申込 2月7日(月)9時より市総合体育館または東部総合運動場くらしおアリーナに電話または窓口へ直接。定員になり次第受け付け終了。

Table with 6 columns: 教室名, 対象(運動可能な方), 開催日程, 開催場所, 定員, 参加費. Rows include Nordic walking, sports experience days, and a sports festival.

募集

お知らせ

講座 & 教室

催し & イベント

募集

お知らせ

講座 & 教室

催し & イベント

申込先 詳細の問い合わせ先

料金の表示のないものは無料です

はじめてのボランティア講座

「聞こえない障害」とは？ ロールプレイングを通して、聞こえない方の支援方法（文字言語）や筆談のこつなどを学びます。



対象 市内在住または在学・在勤の方
日時 3月5日(土)10時～12時
場所 障害者福祉センター(旭町2-21-6)
定員 先着20人
申込 2月1日(火)～18日(金)、直接または電話で。土・日曜日、祝日は休み。
申詳 障害者福祉センター ☎873-7717

高知市展 ペン字講習会

「くらしの書 インテリアの書」と題して、講習会を行います。3回連続講座です。

対象 16歳以上の方
日時 3月5日(土)・12日(土)・19日(土)の3日間、いずれも14時～16時
場所 かるぽーと9階特別学習室(3月5日(土)・12日(土))・第2学習室(3月19日(土))
定員 15人
申込 2月11日(金)・12日(土)21時までに、はがきまたは電子メールで、①住所②氏名③年齢④電話番号⑤書きたい文字や言葉をお送りください。
申詳 〒781-9529 九反田2-1 市文化振興事業団 ☎883-5071、
✉bunkasai@kfca.jp

高知市展 工芸講習会

「シルクでしぼり染め」と題して、講習会を行います。

対象 16歳以上の方
日時 ①3月6日(日)・②13日(日)、いずれも13時～16時
場所 かるぽーと10階調理室
定員 各回先着8人
費用 1,500円(材料費含む)
申込 2月5日(土)8時半から、電話で
申詳 市文化振興事業団 ☎883-5071

介護に関わる人のための講演会

介護と仕事の両立、介護者のメンタルケア、認知症の方への対応のポイント等についてお話しいたします。介護に一生懸命だからこそ抱えてしまう悩みや、高齢者虐待の予防について一緒に考えてみませんか。



対象 介護をしているご家族の方、介護職の方など、どなたでも
日時 3月5日(土)13時半～15時半
場所 保健福祉センター3階大会議室(塩田町18-10)
定員 80人
講師 川内潤さん(NPO法人となりのかいご代表理事)
申込 2月22日(火)までに、直接・電話・FAXのいずれかで
申詳 高齢者支援課基幹型地域包括支援センター ☎823-9121、FAX821-6088

高齢者医療に関するパネルディスカッション

「超高齢社会における医療介護連携について～家族で考える将来の高齢者医療とケア」をテーマに、人生の最終段階における意思決定支援に焦点を当て、アドバンスケアプランニングの重要性と、多職種で地域を支える体制について考えます。

日時 2月20日(日)13時半～15時20分(開場13時)
場所 高知城ホール4階多目的ホール(丸ノ内2-1-10)
定員 先着100人
申込 2月14日(月)10時までに、高知県立大学HP内申し込みフォームで
申詳 高知医療センター地域医療センター ☎837-3000



春の長浜市民学校

詳しくは長浜ふれあいセンター ☎842-2211へ

対象 市内在住または在勤の16歳以上の方
期間 4月1日(金)から週1回(絵手紙・喜多流謡曲・楽しく笑って物忘れ予防は隔週)。いずれも10回コース。
場所 長浜ふれあいセンター(長浜690-5)
費用 各4,900円(教材費は別途)
申込 3月2日(火)9時半～16時、長浜ふれあいセンター1階和室で先着順で受け付けます。定員に達しない科目は、3月3日(水)8時半から電話でも受け付けます。日・月曜日、祝日は休み。

Table with 4 columns: Day, Subject, Time, Capacity. Rows include subjects like '彫', '健康バランス体操', 'ヨーガ', '絵手紙', 'パステル画', '喜多流謡曲', 'ゆるゆるストレッチ体操', '自力整理', 'フラダンス', '鵬流吟詠', '表千家茶道', 'のびのびピラティス', '楽しく笑って物忘れ予防'.

女性の多様なライフスタイル応援講座

「子どもを持つ・持たない・持てない中の幸せとは？」をテーマに、不妊に悩む夫婦や家族のサポートをライフワークとする講師と一緒に、自分らしい幸せとは何かを考えます。

対象 女性
日時 3月6日(日)13時半～16時半
定員 会場・オンラインともに各先着20人
費用 500円
講師 永森咲希さん(一般社団法人MoLive・オフィス永森)
申込 2月5日(土)9時から、電話またはソーレHPで。オンライン受講は3月4日(金)17時締め切り。



永森 咲希さん ▶
申詳 こうち男女共同参画センター「ソーレ」 ☎873-9100

性教育講座(オンライン開催)

「幼児期からはじめる性教育『なんで?』『どうして?』を大切に」をテーマに、子どもがこころと体を守るために知ってほしい知識の伝え方を学びます。

対象 乳幼児の保護者など、どなたでも
日時 2月27日(日)14時～15時半
定員 先着30人
費用 500円
講師 弘田恵子さん(助産師、保育士、絵本専門士)
申込 2月25日(金)17時までに、ソーレHPで
ほか 事前質問を募集します。また、講座終了後、オンデマンド配信を行います。希望される方は、ソーレHPの申し込みフォームに質問を記入し、配信を希望するにチェックを入れてください。



弘田 恵子さん ▶
申詳 こうち男女共同参画センター「ソーレ」 ☎873-9100

中小企業者向け防災・事前対策セミナー(オンライン開催)

「災害に備える事業継続力強化計画とBCP策定セミナー」と題して、専門の講師が分かりやすく解説します。

セミナー受講者が受けられる支援 ▶ あいおいニッセイ同和損保(株)が強化計画とBCPの策定(強化計画の認定取得後)を支援します。
対象 市内に事業所のある中小企業の方
日時 2月17日(木)10時～11時半、2月21日(月)15時～16時半
※両日とも同じ内容です。
申込 2月15日(火)までに、FAXまたは電子メールで
申詳 産業政策課 ☎823-9456、FAX823-9492、✉kc-150600@city.kochi.lg.jp

老人憩所定例講座 暮らしを楽しむシニアのための趣味講座

対象 市内在住の60歳以上(昭和37年4月1日以前生まれ)の方
受講期間 4月～令和5年2月末、全11～20回程度
場所 南部健康福祉センター(百石町3-1-30)
受講料 無料(ただし、材料費・道具代等実費負担あり)
申し込み 往復はがきに、郵便番号・住所・氏名・ふりがな・性別・生年月日・電話番号・希望する講座名(第2希望まで)と返信はがきに宛先を明記し、2月7日(月)必着で郵送。※電話およびFAXでの受け付けはしません。

詳しくは高知市老人クラブ連合会 ☎831-3324へ

申込先 〒780-8015 百石町3-1-30 南部健康福祉センター2階 老人憩所

注意事項 ①全講座初心者が対象②1人1講座限り。一度でも受講した講座は受講できません③申込者が10人未満の講座は中止になる場合があります④希望者多数の場合は2月18日(金)10時から公開抽選。結果は、3月11日(金)ごろまでに通知⑤受講生専用の駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください⑥台風等による高齢者等避難開始発令(避難所開設)の際には、休講となります。

Table with 4 columns: Course Name, Day, Time, Capacity. Rows include '社交ダンス', 'ビーズアクセサリー', 'フラダンス', '折り紙', '真向体操', 'つまみ細工', '太極拳', 'ピラティス', 'コーラス', 'ゆる体操', '洋裁(婦人服)', '絵手紙', '楽旅英会話', '講座自由民権', 'ヨーガ'.

募集

お知らせ

講座 & 教室

催し & イベント

募集

お知らせ

講座 & 教室

催し & イベント

おおきくなーれ

応募してね!

市内在住の小学6年生までのお子さんの写真を募集中！申し込みは写真と、申込書または必要事項を明記して、電子メールまたは郵送で。詳しくは、広聴広報課HP、またはお問い合わせください。



高知市 おおきくなーれ

広聴広報課 ☎823-9446



ひがしまゆか
東 真佑花 ちゃん (0歳)

お風呂に入るのとパパとお昼寝するのが大好き♪ ニコニコ笑顔でみんなを幸せにしちゃいます☆



つねいし あゆと
恒石 亜友斗 くん (2歳)

誰にでもニコニコ♪ 働く乗り物が大好き♪ とってもお喋り上手で英語もたくさん覚えたよ♪



むらおか けんりゅう
村岡 賢龍 くん (1歳)

サツマイモとお外が大好き♪ 靴下を持ってきて、外に行きたいアピール！ 外に行くまでやめません☆



声の本って知っちゃう？

録音図書貸し出しサービス



録音図書ってこんな本

録音図書（声の本）とは、活字図書を音声で録音した図書のことで。ベストセラーやミステリー、時代ものなどの小説のほか、週刊誌などの雑誌もあります。その数およそ10万タイトル。障害や遠方にお住まいなどの理由でオーディオに来館が困難な方には、図書の貸し出し・返却の郵送サービスも無料で行っています。



こんな風に借りられます

- ① 初めの方は、電話かカウンターでご相談ください。本の借り方や再生機の使い方を説明します。
※代理の方でも構いません。
※ご自宅を訪問することもできます。
- ② タイトルを選んでください。録音図書と再生機を貸し出します。
- ③ 聞き終わった録音図書は30日以内に返却してください。



再生機ってこんな機械

- ボタンが大きくて / 押しやすい
- 手のひらサイズで / 持ち運びに便利



縦 25cm × 横 20cm × 高さ 4cm



縦 10cm × 横 6cm × 厚さ 1cm



利用できるのはこんな人

- 視覚障害や眼病・高齢等で、小さい文字を読めない・読みにくい方
 - 上肢が不自由な方や寝たきり等で、本を持ったり、ページをめくったりできない方
 - 学習障害等で、文字だけでは本の内容を理解しにくい方など
- ※県・市共同事業のため、高知県内にお住まいの方が対象です。

まずはお気軽にご連絡ください。県内どこでも録音図書と再生機をお届けします。

▶ 録音図書（声の本）貸し出しサービス
声と点字の図書館 ☎823-9488



すべての人を『本』の世界へ

清掃施設見学バスツアー

清掃工場や三里最終処分場など、市内5カ所の各清掃施設を見学するバスツアーを開催します。

対象 市内在住の18歳以上の方（高校生・廃棄物減量等推進員は除く）

日時 2月25日(金)8時20分～16時

場所 市内の各清掃施設

定員 先着20人

申込 2月7日(月)～10日(水)9時～17時、市コールセンター ☎822-8111

ほか 昼食を希望される方は、申し込み時にお知らせください。

集合場所 ▶ 清掃工場（8時20分集合、駐車場あり）または、はりまや橋バスターミナル（8時40分集合、駐車場なし）

申 詳 新エネルギー・環境政策課 ☎823-9209

LoveAct 簡単！和菓子づくり

誰でも簡単に作れて、季節も楽しめる和菓子作り教室を開催します。

対象 市内在住または在勤の20～30歳までの独身男女

日時 2月26日(土)14時～17時

場所 青年センター調理実習室

定員 12人（男女6人ずつ）

費用 600円

講師 西村大輔さん（御菓子司 新月）

申込 2月2日(火)～19日(土)9時～21時半（日曜日は16時半まで）、青年センターHPまたは電話で

申 詳 高知市青年センター「愛活」推進事業事務局 ☎879-9191

コケで作るテラリウム

高知の自然を感じることができるコケを使って、あなたオリジナルのテラリウムを作ってみませんか。



対象 市内在住または在学・在勤の15～30歳の方

日時 3月5日(土)14時～16時

場所 青年センター実験実習室

定員 先着8人

費用 500円（材料費1,500円）

講師 庵原けい子さん（集落活動センターなめかわ運営協議会）

申込 2月1日(火)～22日(火)、電話で

申 詳 青少年・事務管理課 ☎823-9468

レジンで作るかわいいミニチュアキノコ

そのまま飾っても、テラリウムと一緒に飾ってもかわいいキノコのミニチュアオブジェを作ってみませんか。



対象 市内在住または在学・在勤の15～30歳の方

日時 3月5日(土)10時～12時

場所 青年センター実験実習室

定員 先着8人

費用 500円

申込 2月1日(火)～22日(火)、電話で

申 詳 青少年・事務管理課 ☎823-9468

こうちのohana満開プロジェクト in 日曜市 農林水産課 ☎823-9458

花のある生活を楽しみ、楽しみをみんな（ohana）で共有する場を創造するプロジェクトが日曜市に登場。高知産を中心に、アレンジしたお花などを販売します。

日時 2月13日(日)・20日(日)9時～15時

場所 日曜市（西敷地前付近）



スタインウェイピアノの贅沢レッスン

世界三大ピアノブランドの一つ、スタインウェイ&サンズのピアノ（D274）を弾いてみませんか。反響板を設置したかるぼーとの大ホールで、贅沢にレッスンできるひとときを提供します。

対象 ピアノを使用して、リサイタルや練習、録画や動画配信などを行う個人やグループ

日程 3月18日(金)・19日(土)各組1時間

場所 かるぼーと大ホール

定員 11組

申込 2月28日(月)までに、電子メールで。代表者の①氏名（ふりがな）②年齢③郵便番号④住所⑤電話番号⑥希望の時間帯（第2希望まで）⑦意気込み⑧メンバー編成や内容を記入してください。

ほか 時間帯は文化振興事業団HPをご確認ください。なお、希望者多数の場合は、意気込みを重視して調整を行い、3月初旬に結果を通知します。



申 詳 市文化振興事業団 ☎883-5071、oubo@kfca.jp

ホワイトデーに贈ろう 手作りスイーツブーケ

お花の形をしたクッキーとフルーツあめを合わせた花束を、家族や友達、気になるあの人に贈ってみませんか。

対象 市内在住または在学・在勤の15～30歳の方。お一人様や男性、親子での参加も大歓迎。

日時 3月13日(日)14時～16時

場所 青年センター調理実習室

定員 先着6人

費用 500円（材料費1,000円）

講師 山脇由佳さん（いろはクッキングスタジオ）

申込 2月1日(火)～22日(火)、電話で

申 詳 青少年・事務管理課 ☎823-9468

募集

お知らせ

講座 & 教室

催し & イベント

2022年2月号

2022年2月号



健康診査



個別検診(がん検診等) ※医療機関で受ける検診です 詳しくは健康増進課☎803-8005へ

受診方法

▶個別の大腸がん検診は検診実施機関へ直接お申し込みください。その他の検診の申し込みや検診実施機関については健康増進課へお問い合わせください。検診実施機関は健康増進課HPにも掲載しています。
※子宮頸がん・乳がん検診は2年度に1回。個別の胃がん検診を受診した翌年度は、個別・集団いずれの胃がん検診も受診不可。※生活保護等受給中または市民税非課税世帯の方は申請すると自己負担金無料。※聴覚・言語障害のある方のFAX(823-8020)等での申し込み、視覚障害のある方への受診票発送時の電子メールでのお知らせや封筒への点字記載などの対応も可能ですので、事前にお知らせください。

検診種目	対象者	自己負担金
胃がん検診(胃内視鏡検査)	50歳以上の男女	3,300円
大腸がん検診(検便-便潜血検査)	40歳以上の男女	無料
乳がん検診(マンモグラフィ)	40歳以上の女性	40歳代の方 1,350円 50歳以上の方 1,050円
子宮頸がん検診(視診+内診+細胞診)	20歳以上の女性	1,200円
成人歯周病検診	年度内に40歳、50歳になる方	無料
健康増進法健診	40歳以上の生活保護等受給者	無料

※胃がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がんの受診は2月28日(月)までです。

集団検診(がん検診) 受診申し込み受け付け中 詳しくは健康増進課☎803-8005へ

会場	3月の検診日	受付時間	検診種目
保健福祉センター(塩田町)	3日(木)・4日(金)・10日(木)・11日(金)	8時半~11時半	胃、大腸、胸部
高知県総合保健協会(棧橋通)	4日(金)・11日(金)	13時~14時	大腸、胸部
春野あじさい会館(春野)	8日(火)	8時半~11時半	胃、大腸、胸部

【集団検診の対象】 ※大腸・胸部以外は自己負担金あり。

●40歳以上の男女…胃がん検診(バリウム700円)、大腸がん検診(検便)、胸部検診(X線)

持参による大腸がん検診 希望者に受診票・採便容器を送りますので、3月12日(土)までに高知県総合保健協会に直接持参ください
▶対象者…40歳以上の男女 ▶自己負担金…無料 ▶申し込み方法…2月25日(金)までに健康増進課に電話で。

特定健診等 詳しくは①保険医療課給付係☎823-9359、②保険医療課後期高齢者医療係☎823-9380、健診結果の見方の相談は保険医療課管理係☎823-9358へ
※医療機関で受ける健診です

受診方法

健診種目	対象者	自己負担金
①高知市国保の特定健診	令和3年度中に40~74歳になる高知市国保加入者	無料
②後期高齢者健診	後期高齢者医療制度加入者	無料

令和3年6月上旬に受診券を発送しています。お手元がない方は①または②へご連絡ください。

40歳・50歳対象の成人歯周病検診^{無料}は2月19日(土)までです

対象の方は、2月8日(火)までにぜひお申し込みください。すでに申し込まれている方には受診票を送っていますので、2月19日(土)までに受診をお願いします。歯周病は、糖尿病や脳卒中、心臓病など、さまざまな全身疾患と関係することが分かってきました。全身疾患予防のためにも、年に何回かは定期的に歯科受診することをお勧めします。

対象 今年度40歳、50歳になる方 **申込** 2月8日(火)までに、電話で

場所 委託歯科医療機関(申し込みされた方に実施歯科医療機関一覧表送付)

申し込み、詳しくは健康増進課☎803-8005へ

高知市の人口と世帯

- 人口(前月比)
32万2,526人(-268人)
男 15万 715人(-133人)
女 17万1,811人(-135人)
出生172人 転入等 351人
死亡352人 転出等 439人
- 世帯数(前月比)
16万4,276世帯(-157世帯)
転入 224世帯 その他 125世帯
転出 241世帯 その他 265世帯
(令和4年1月1日現在)

■今月の特集は大人！4月からは18歳から成年となることをお知らせしています。編集の中で、大人とは何かを改めて考えることとなり、やれブラッフィコーヒが飲めることか、やれ注射で泣かないことか言っている大人のなんと多いことか。ポーッと生きていくことが露呈した(松)でした。(松)大人になって早10年…子どもの頃思っていた大人とは似ても似つかず、自身は一生このままなのではないかと恐怖すら覚えるのは私だけじゃないはず(笑)そんな私に毎日かまってくれる(津)には感謝しかありません(津) (惠)はい、18歳と約200万円の(津)です。18歳の頃を振り返る…ただただチャランポランだった気がします。当時にスマホがあったとしたらゾッとします。なんと誘惑の多いことか！現代の若者達はどうに誘惑にあらがっているのでしょうか。ア○ゾンにラ○テン。それほんとに買う必要ありますか？よく考えて。酔った勢いで確定ボタン押しちゃだめですよ。ねえ…(津)

編集室



おとな

エイズ(HIV)・梅毒検査(匿名)

【申詳】エイズ相談専用電話☎822-0477
定期検査は毎週月曜日(祝日除く)15時半~16時半。予約不要。夜間検査は2月21日(月)17時半~19時。当日16時まで予約受け付け(定員9人)。いずれも保健所(総合あんしんセンター2階)で実施。少量採血のみ。正確な検査結果をお返すため、感染に心当たりのある日から8週間以上たつてからの検査をお勧めします。

肝炎ウイルス検査

【申詳】地域保健課☎822-0577
過去に肝炎ウイルス検査を受けたことのない方を対象にB型・C型肝炎ウイルス検査を行います。2月28日(月)14時~15時、総合あんしんセンター2階で。予約制。

体外受精・顕微授精の治療費助成

【申詳】母子保健課☎855-7795
費用の一部を助成します。男性不妊治療(TESE、MESA等)には、上乗せ助成しています。令和3年度は令和3年4月1日~令和4年3月31日に終了した治療に対して助成します(申請期限は令和4年3月31日)。詳しくはお問い合わせください。

人工授精の治療費助成

【申詳】母子保健課☎855-7795
助成額上限は1年度につき3万円。令和3年2月1日から令和4年1月31日に終了した治療に対して助成します(申請期限は令和4年2月28日)。詳しくはお問い合わせください。

④離乳食教室

離乳食やお口の発達についての講話と調理動画の視聴。申し込み不要。

【日時】①2月10日(木) ②18日(金)
いずれも10時半~12時
【場所】①保健福祉センター
②総合あんしんセンター



④県外で定期予防接種を受ける方へ

里帰り出産など、やむを得ない事情により高知県外に長期滞在し、滞在地の医療機関でお子さんの定期予防接種を希望される方は、事前に母子保健課へご相談ください。必要と認められる方には、「予防接種依頼書」を発行します。依頼書をお持ちの方は、県外で費用を自己負担して接種を受けた日から1年以内であれば、払い戻しができます。事前に依頼書を送行せずに接種を受けた場合、払い戻しの対象となりませんのでご注意ください。

⑤パパママ教室

妊娠中~産後の体調管理や育児に関する講話、沐浴体験など。

【日時】3月12日(土)10時~12時
【場所】東部健康福祉センター
【定員】先着16組
【申込】2月18日(金)~3月4日(金)9時~19時、電話で



⑥子どもの発達に関する相談

保健師・心理士等が障害のあるお子さんや、言葉や発達に何らかの心配があるお子さんの相談をお受けし、必要に応じて関係機関と連携して支援します。電話での相談は随時受け付けています。詳しくはお問い合わせください。



【申込先】
【申詳】詳細の問い合わせ先
料金の表示のないものは無料です



①~④は【申詳】母子保健課☎855-7795
⑤は【申詳】市コールセンター☎822-8111
⑥は【申詳】子ども育成課☎823-9552

①妊産婦・子育て相談はぐくみ

妊娠・育児中のお悩み相談、お子さんの身体測定など。申し込み不要。

【日時】①2月7日(月) ②22日(火)
いずれも10時~11時半
【場所】①西部健康福祉センター
②東部健康福祉センター



※一部日程は、2月25日(金)から変更となりました。

②産後ケア事業

助産師による自宅への訪問や助産所等への宿泊など。

【対象】市内に住居登録のある産後1年未満のお母さんと赤ちゃんで、体調不良や育児不安などがありサポートが必要な方
【場所】アニタ助産院(長浜)・JA高知病院(南国市) ※宿泊施設

▶ケア内容…お母さんの心身ケア、乳房ケアと授乳指導、育児の助言・支援など。

▶利用料…(訪問型)1回1,000円。市民税非課税世帯、生活保護世帯の方は免除。(宿泊型)1泊2日基本8,000円。市民税非課税世帯4,000円。生活保護世帯2,000円。延泊1日あたり上記の半額。

▶利用日数…(訪問型)原則1回。(宿泊型)通算7日間以内(分割利用可)。

広告

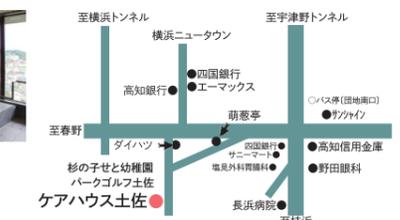
軽費老人ホーム(一般型) ケアハウス土佐
笑顔に
安心の生活で
快適な生活で
豊かな生活で



- ・全室南向き・日当たり良好の静かな環境
- ・展望大浴場あり
- ・冷蔵庫・洗濯機・エアコン完備
- ・市街地方面にバス運行(無料)
- ・提携医療機関による病院への送迎あり
- ・移動スーパーによる販売(週2回)あり
- ・関連施設のパークゴルフ場(27ホール)が隣接



入居利用料(3食付き)
70,560円から
その他の費用として月額7,129円
お問い合わせ
088-848-1818
受付時間は9時から16時<担当 川村>



(福)せと軽費老人ホームケアハウス土佐
〒781-0270 高知県高知市長浜6389-21
ホームページからもご覧いただけます▼
ケアハウス土佐 検索
http://www.seto-tosa.jp



歴史不華鏡

113回

新種

「トサシミスサンショウウオ」

わんぱーくこうちアニマルランド

学芸員 吉川 貴臣

動物園人として働き始めた平成十一年、私はいきなりライオンやトラ、白いマントヒヒなどがある猛獣班へ配属された。もちろん身近な昆虫や金魚、カメや犬を飼うなど、いつでも飼育係になれる幼少期の環境で育ったわけだが、嗅いだことも無い獣臭とさまざまな鳴き声のする薄暗い獣舎に入った初体験は一生忘れることはない。

そんな新人時代、先輩から「県西部に変わったサンショウウオがいるらしい」と言われ興味本位で向かった場所は、高知市から遠く離れた土佐清水市。青い海とジョン万次郎が生まれた漁師町にサンショウウオ!?

近くには高知県立足摺海洋館 SA TOUMIがある森で、その謎のサンショウウオと私は初めて出会った。手の平の上でキラキラと輝くつぶらな瞳と目が合った気がした。

この優美な生き物は体長十三センチほど。昭和四十七年、地元の小学生が下校途中、ふと道端の水たまりから変わった卵塊を発見。西日本に数多く分布するカシミサンショウウオ



●土佐清水市指定天然記念物(2017)

オの近縁種、四国と九州が陸続きだった時代の生き証人オオイタサンショウウオだろうと話題になったそうである。

平成十三年から高知市の業務として、現地で環境整備と生態調査を開始。ただ、時が経つにつれ、高知県産と大分県産との生息および形態的特徴に違和感を覚え始めた。この何気ない違和感から、平成三十年、研究者仲間たちの協力のもとアメリカの両生類爬虫類の学術誌に投稿した論文が認められ、世界でも唯一無二、高知県土佐清水市のみで生息する新種「トサシミスサンショウウオ」の歴史が幕開けしたのである。

令和四年、アニマルランドの保全活動は二十二年目の春を迎える。土佐清水市の森でひっそりと暮らす「小さな命」。発見当初から長年大切に守り、私たちの保全活動にも協力してくださっている地元の皆さまに深く感謝いたします。

道草は楽しい究極の自然教育。豊かな好奇心を育みます。

市長コラム

内和外順

高知市長 岡崎誠也

第98回箱根駅伝大会

寅年の幕開けを飾る第98回箱根駅伝大会は見応えのある大会となりました。

昨年、ライバル校の駒澤大学に敗れた青山学院大学が往路・復路ともに、まさに圧勝し、大会記録を1分41秒短縮し、圧巻の総合優勝に輝きました。

大学生ナンバーワンと言われる田澤廉選手を擁する駒澤大学は、昨年の優勝に引き続き、連覇をめざしましたが、惜しくも3位となりました。

レース前の大方の予想では、駒澤大学が優勝候補の筆頭と呼ばれていましたが、往路3区の太田選手や過酷な山登りの5区に、一年生選手を大胆に起用した青山学院大学・原監督の采配がズバリと当たり、会心のレース運びとなりました。

2位以降は、まさに駅伝戦国時代と言われるように、新興チームと古豪チームの激しい戦いとなり、新興チームの東京国際大学が総合順位5位、また、昨年往路優勝と大躍進した創価大学が総合順位7位を勝ち取り

ました。

そして、順天堂大学が2位、東洋大学が4位、中央大学が6位、國學院大学が8位と古豪チームの活躍も目立ちました。話題も豊富にあり、かつての法政大学の伝説のランナー徳本監督が率いる駿河台大学は、難関の予選会を勝ち上がり、箱根駅伝の初出場をつかみました。

第98回大会の優勝を飾った青山学院大学陸上競技部が、2月12日から21日まで本市で合宿練習することとなり、2月20日には龍馬マラソン2022に招待選手として出場する予定です。

箱根を疾走した青山学院大学陸上競技部が初参加となることしの龍馬マラソンの成功を心から願います。



広告

騒音下でこそ役に立つ補聴器をあなたへ

補聴器の新たな時代の始まりです

先進の人工知能(AI)を搭載することでより自然な聞こえを可能にしました

世界で数多くのアワードを受賞「オーティコンモア」

新しい聞こえの世界を体験ください

安心の全国86店舗ネットワーク

新日本補聴器センター 高知店

認定技能者多数在籍 試聴・貸出・調整メンテナンスは全て無料で承ります。

高知市北本町2丁目1番12号 駐車場有り(ホテル港屋第1パーキング内)

営業時間 午前9時~午後5時 定休日 日曜・祝日・第4土曜

TEL 088-885-5855

※木・金曜日留守の場合があるためご連絡下さい。ご相談により、時間外相談・訪問も承ります。