

# あかるいまち

5

No.839



特集 ▶ 令和5年度高知市予算

INFORMATION >>> 新型コロナワクチン接種 / いきいき健康チャレンジ 2023

# 今月の Pick Up

編集室がピックアップした旬な話題をお届け！  
詳しくは各ホームページをご覧ください。

## 01 高知市役所で一緒に働く仲間(市職員)を大募集



令和5年度高知市職員採用資格試験(上期)を行います。詳しくは、5月9日(火)から人事課HPに掲載される試験案内をご覧ください。

申込期間 ▶ 5月9日(火)~25日(木)

1次試験 ▶ 6月17日(土)・18日(日)

高知市職員/職種7ゲーム風ニ解説  
シマステス。新タナ人財求ム。



【問い合わせ先】人事課 ☎ 823-9410

### ■ ジムショク (事務職)

さまざまな業務が存在するが、主にパソコンを使い、窓口で対応することが多い。ほかにも防災、まちづくりなど住民と一緒に活動する業務も存在する。



### ■ ギジツツショク (技術職)

ジムショクと同じくさまざまな業務があるが、「ドボク」や「ケンチク」など、まちづくりに携わることが多い。最近ドボクが不足しているらしい。



### ■ ロームショク (労務職)

大きくは調理等と清掃等に分かれる。調理等は学校や保育園等での調理。清掃等はごみ収集や学校用務、清掃工場・アニマルランドなどでの業務がある。



### ■ ソノホカ

「ホケンシ」「シャカイフクシ」「ホイクシ」などの職種も…。それぞれの業務内容はこの2次元バーコードを読み込むのじゃ。



## 02 企業向けまちづくり相談窓口を開設しました



市では、市民・事業者・NPO・行政による協働のまちづくりを推進しています。各事業者が持つ資源(ヒト・モノ・コト)と、行政が持つ地域情報やネットワークを掛け合わせて、まちづくりに取り組んでみませんか。

私たちは事業者の皆さんと地域をつなぐ「まちづくりサポーター」です。



### 企業向けまちづくり相談窓口

「地域貢献したいけど、どんなことをすればいいかわからない…」 — 大丈夫、お気軽にご相談ください。

【問い合わせ先】  
地域共生社会推進課 ☎ 821-6513 または  
地域コミュニティ推進課 ☎ 823-9080

### 企業が提供できること

専門分野を生かして貢献したい

会社が通学路に面している

大きな駐車場がある

### 地域の課題(ニーズ)

住民の集いで講座を開いてほしい

子どもの見守りをしてほしい

お祭りのときに駐車場を貸してほしい



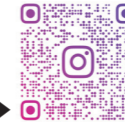
昭和51年の開設以来初めてとなる大規模なリニューアルが行われ、3月29日にオープンしました。高知城を眺めながら、お弁当を食べたり、散歩したりしてみませんか。

DATE ■ 2023/4/3  
PLACE ■ 丸ノ内緑地

## 高知市の SNS

高知市観光Instagram  
[@kochicity\_travel]

登録はこちらから▶



高知市の魅力を伝えるInstagramアカウントです。おすすめスポットや食など、有名なものから観光パンフレットには載らないような情報まで、多彩な観光情報を投稿しています。高知市を旅する人だけではなく、地元の方にとっても新たな発見があるかもしれません。ぜひフォローしてみてください。

## 高知市の人口と世帯

令和5年4月1日現在

人口(前月比) ▶ 31万7,639人 (-1,372人)

男	14万8,479人 (-653人)	増加	出生153人	転入等1,925人
女	16万9,160人 (-719人)	減少	死亡380人	転出等3,070人

世帯(前月比) ▶ 16万4,077世帯 (-89世帯)

増加	転入1,161世帯	その他237世帯
減少	転出1,166世帯	その他321世帯

## おらんく家の元☆人! Vol.2

## 格闘技を通して見る高知の未来



profile >>> 戸田 明 Akira Toda (65)

高知県出身。南四国浄管代表取締役社長として多数の事業を手掛ける。自社2階にある「The CAMP フィットネススタジオ」ではトレーナーとして空手やムエタイの指導にも当たっている。

「多くの外国人に高知に来てもらいたい」 — 柔らかい笑顔でそう話すのは、The CAMP フィットネススタジオ代表の戸田明さん。戸田さんは、「格闘技を通して高知のグローバル化をめざしたい」と言います。

そんな戸田さんのジムには、以前から外国人コーチが英語で指導する空手のクラスがあります。その背景には、「外国人に接した経験がないと、話し掛けられたらどうしようかと、内向きになってしまう。まずは接する機会を増やして、同じ人間同士、輪を広げていきたい」という思いがあるのだそう。また同時に、「行政だけでなく、自分たち地域住民も協力して動くことが重要」とも考え

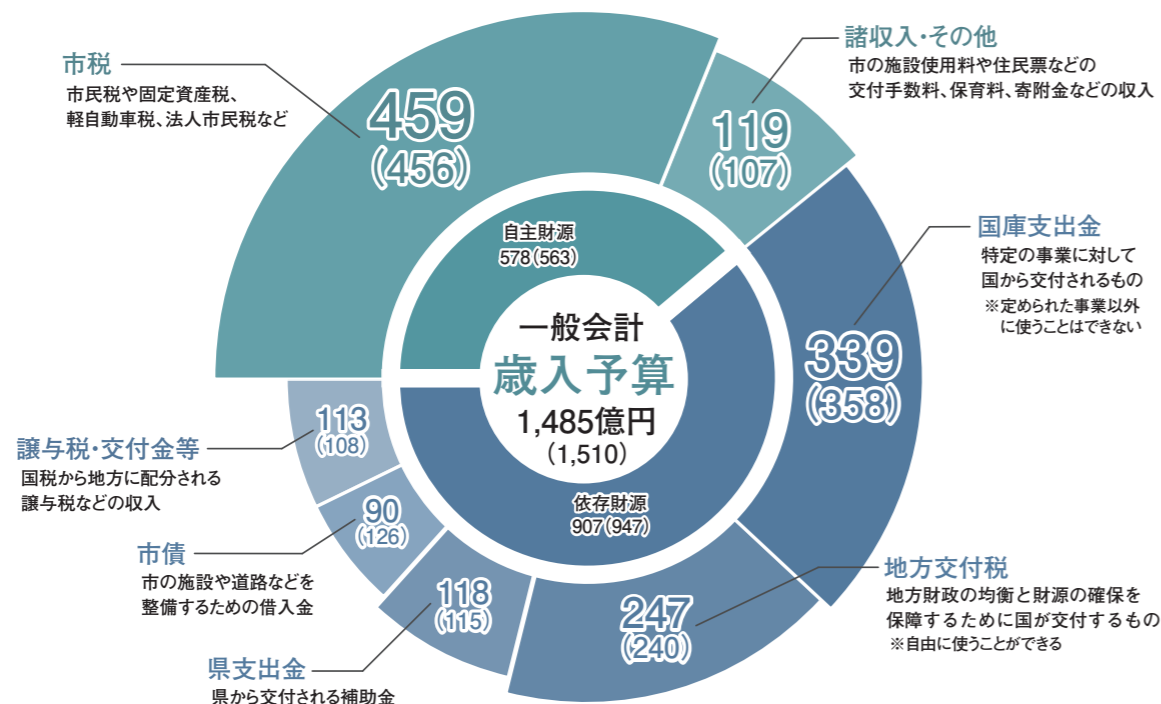
ています。

同じくジムで指導している「ムエタイ」は、タイ王国の国技。特にタイ第二の都市チェンマイでは、長期滞在をして、パソコン一つで仕事をしながらムエタイを楽しむ人たちが世界各国からやって来ます。戸田さんが高知の未来に思い描くのは、そんな姿なのです。

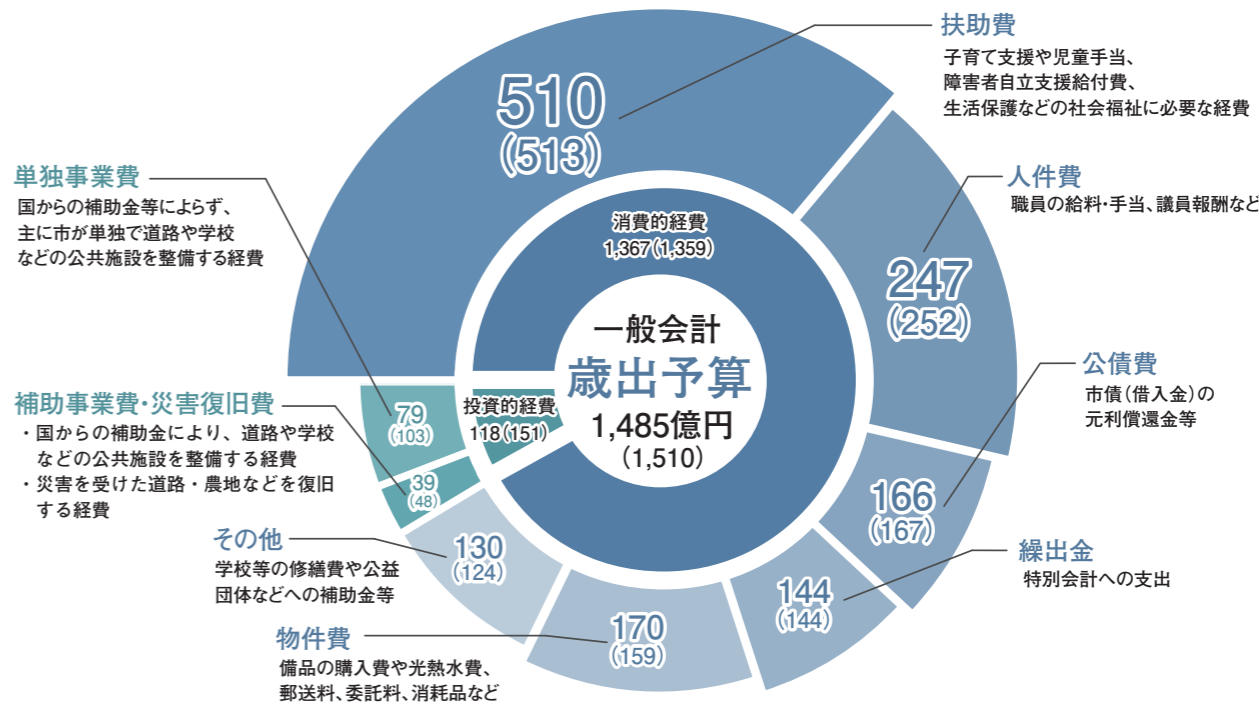
格闘技を通して国際交流を進めることをめざす戸田さんは、自身のことを「じっとしているのが嫌いなタイプ」と話します。戸田さんの挑戦は、まだまだ続きます。

▶ ムエタイのキックを受ける戸田さん(左)





※数字は金額(億円)、( )は令和4年度当初予算金額



※数字は金額(億円)、( )は令和4年度当初予算金額

## 重点施策

「街のにぎわい創出と産業活性化」を新たな施策に加え、「新型コロナウイルス対策」をはじめ、SDGsの考え方を踏まえた「高知市型共生社会の実現」や「南海トラフ地震対策」に引き続き取り組むとともに、落ち込んだ街のにぎわいの創出をめざして、総合計画後期基本計画に基づく第1次実施計画の施策を着実に推進します。



### 街のにぎわい創出と産業活性化

- NHK連続テレビ小説『らんまん』の放送にあわせて高知県観光博覧会「牧野博士の新休日～らんまんの舞台・高知～」を官民協働で推進
- 「第70回よさこい祭り」への支援を強化し、4年ぶりの通常開催を盛り上げるとともに、「よさこい発祥の地・高知」のブランド化を進めることで、県外観光客の誘客を推進
- 就職氷河期世代の就職促進と事業者への人材の確保、定着に向けて国の制度に協調して支援することで就労を促進



### 高知市型共生社会の実現

- 市民主体の地域づくりに対する支援として、市税1パーセント還元に向けた取り組みを推進
- 地区町内会連合会および単位町内会の地域力の底上げを図るため、町内会連合会に対する財政支援を拡充
- 地域活動への支援として、町内会等が管理する公衆街路灯について、LED灯への取り替え費用や電気料の支援を拡充
- 介護、障がい者福祉、児童福祉、生活困窮者の支援など、属性を越えた複合的な課題に対応する「包括的な支援体制」の構築を推進



### 南海トラフ地震対策

- 南海トラフ地震発生後に速やかな復興計画の策定に取り掛かることができるよう、県が策定した「高知県事前復興まちづくり計画策定指針」を踏まえ、事前復興まちづくり計画を策定
- 老朽住宅が密集し、狭い道路も多い旭駅周辺地区の整備に伴う建物移転や街区工事を推進
- 津波浸水区域内にある東消防署三里出張所の移転整備を推進



## 令和5年度の予算規模

当初予算	令和5年度	令和4年度
一般会計	1,485.00	1,510.00
特別会計	1,053.82	1,061.81
水道事業会計	127.50	138.64
公共下水道事業会計	194.38	219.01
総計	2,860.70	2,929.46
重複額※	151.64	151.58
全会計純計	2,709.06	2,777.88

※重複額とは、一般会計から特別会計への繰出金など、会計相互間での収入支出額のことです。

一般会計  
前年度比1.7%減

高知市型共生社会の実現に向けた取り組みを進める一般会計予算は、前年度より25億円(1.7%)減の1,485億円となっています。これは、電気代の高騰などにより物件費が増加となった一方で、文化プラザの長寿命化整備が継続費の最終年度となり減少するなど投資的経費が前年度より32億円余り減ったことが主な理由です。また、令和5年度末の市債(借入金)残高は、地方交付税の振り替え措置である臨時財政対策債を除くと1,450億円余りとなり、前年度より29億円余り減少する見込みです。

特別会計  
前年度比0.8%減

特別会計予算は、前年度より7億円余り(0.8%)減少しています。これは、主に国民健康保険事業において、被保険者数の減少に伴い医療給付費が減少するなどにより会計規模が減少することによるものです。



スポーツに興味のある子どもたち & 保護者の皆さん

## スポーツ教室を開催します

【申 詳】市総合体育館 ☎833-4061、くろしおアリーナ ☎878-1150

この春、スポーツを通じて健康な身体づくりを始めてみませんか。申込方法・参加料など、詳しくは市スポーツ振興事業団HPをご確認ください。



対象	教室名	日程
① 1歳のお子さん	ベビーアクアビクス (1部)	6月8日(木)・15日(木) 10時～11時、全2回
② 年中児・年長児	幼児スポーツ体験教室	6月6日(火)から毎週火曜日 15時45分～16時半、全4回
③ 年少児～小学3年生	ふれあいスポーツ体験 DAY	5月27日(土) 14時半～15時半

※①は保護者と2人1組、③は保護者1人と子ども2人(1組3人)まで。保護者の方も一緒に教室に参加していただけます。  
※①②の申し込み締め切りは5月22日(月)21時必着で、所定の申込用紙を郵送または窓口へ直接。  
③の申し込みは5月4日(木・祝)9時から、電話または窓口へ直接。

子どもと一緒にものづくりを楽しみたい方

## オリジナルミニこいのぼりを作ろう!

日時 5月5日(金・祝) 10時～12時、14時～16時

場所 自由民権記念館 1階 研修室 (棧橋通 4-14-3)

費用 500円

申し込み 5月2日(火)から、電話で(各回先着10人)。

【申 詳】自由民権記念館 ☎831-3336



子どもと一緒に思い出したい方

## こうち春花まつりに行こう!

フラワーガーデン・フラワーモニュメント・切り花館など見どころがいっぱい。よさこい鳴子踊り、吹奏楽、バンド演奏などもあります。

日時 5月3日(水・祝)～5日(金・祝)

場所 中央公園 (帯屋町 1-11)

【詳】こうち春花まつり実行委員会 ☎824-8830



子育てコラム ひよこ豆知識

お子さんの  
発達が気になったら



子育ての中で「なかなか言葉が話さない」「落ち着きがなくて大変」など、お子さんの発達が気になることはありませんか。子どもの発達には個人差があるとよくいわれますが、同年齢の子どもと比べて、ついつい落ち込んだり、できないことに注目してしまったりしがちです。そんなとき、「今できることはなんだろう」と視点を変えてみると、家庭での関わり方のヒントが見えてくることもあります。例えば、言葉を話さないお子さんでも、身振り手振りで何かを伝えようとしているのなら、お辞儀など言葉以外のコミュニケーション方法を教えてあげるとよいかもしれません。できるようになってきていることや、少し頑張ったらできそうなことを見つけ、関わり方を工夫していくことが大切です。

子ども発達支援センター (Boonoonoon) では、お子さんの発達で気になることを伺いながら関わり方を一緒に考えています。悩みを一人で抱えず、「ちょっと話を聞いてみようかな」と気軽に気持ちで、いつでも相談してくださいね。

（子ども発達支援センター心理士）



## いきもの発見 in 鏡川

清流鏡川を下流から上流に移動しながら、そこにすむ生き物の採集や観察をします。

【対象】市内にある小・義務教育学校の3～6年生

【日時】5月21日(日)8時半～16時半

【場所】鏡川の中流・上流の2地点

【料金】400円(保険代・資料代等)

【定員】15人(応募多数の場合は抽選)

【申込】5月3日(水・祝)～7日(日)8時半～17時、電話で。

【ほか】JR高知駅南側に集合し、バスで移動します。昼食を持参してください。

【申 詳】工石山青少年の家 ☎895-2016

ゴールデンウィーク限定

## キッズプラネタリウム 「ほしぞらさんぽ」

幼児～小学校低学年の子ども向けプラネタリウムです。

【対象】どなたでも。ただし、未就学児は保護者同伴。

【日時】5月3日(水・祝)～7日(日)

各日10時から、13時15分からの1日2回(1回当たり約30分)

【場所】高知みらい科学館(オーテピア5階)

【料金】大人500円、高校生300円、小・中学生100円、未就学児無料

【定員】各回先着82席(自由席)

【ほか】チケットの販売は当日2回分を9時から、高知みらい科学館受付で。

【詳】高知みらい科学館 ☎823-7767



プレイランドのチケット300円券を1人1枚プレゼント。

【対象】小学生以下

【日時】5月5日(金・祝)10時から

【場所】わんぱーくこうちプレイランド

【詳】都市整備公社 ☎834-1890



## すくすく健康ひろば

### 妊産婦・子育て相談はぐくみ

妊娠中や産後の生活(体調、食事、過ごし方など)、授乳、お子さんの発育・発達・育児上の悩み、離乳食の進め方などについて、栄養士・歯科衛生士・保健師・助産師が相談に応じます。赤ちゃんの着替えやおむつ交換の練習、パパの妊婦体験もできます。詳しくは母子保健課に電話(☎855-7795)で。

### 転入した子どもの予防接種

市に転入した20歳未満の方宛てに、予防接種手続きについてのお知らせを送付しています。転入前市区町村の予診票は使用できません。新たに予診票を発行しますので母子健康手帳をご持参の上、母子保健課(丸ノ内1-7-45 総合あんしんセンター1階)へお越しください。詳しくは母子保健課に電話(☎855-7795)で。

### 予診票再発行の電子申請

定期予防接種の予診票を紛失したときに、スマートフォンやパソコンから再発行の申請ができるようになりました。申請をしてから1週間程度で、再発行した予診票を郵送でお送りします。詳しくは母子保健課HPをご確認ください。

内容	日時	場所	申し込み
妊産婦・子育て相談はぐくみ	5月8日(月) 5月26日(金) いずれも 10時～11時半	保健福祉センター 東部健康福祉センター	不要
パピママ教室	5月13日(土) 5月15日(月) いずれも 10時～12時	東部健康福祉センター 保健福祉センター	4月24日(月)～28日(金)9時～18時、市コールセンター ☎822-8111 へ電話で。
離乳食教室	5月12日(金) 6月9日(金) いずれも 10時半～12時	総合あんしんセンター	不要



くらしの中のSDGs Vol.2

「つかう責任」ってなんだろう

今月のテーマ (ゴール12) つくる責任 つかう責任

17個あるSDGsの目標の一つ、「つくる責任、つかう責任」は、大量生産・大量消費の生活様式を見直すことで、限りある資源が健全に循環する社会に変わることをめざしています。

1年の間に地球が生産できる資源に限りがある中、現状では、世界全体で地球1.7個分を消費しています。また、全人類が日本人と同じ生活をする、2.8個の地球が必要だといわれています。

資源の消費が生産を上回る状態が続くと、お店に行っても食品や衣料品など必要なものが手に入らない状況になるかもしれません。資源の使い過ぎを改めるためには、商品やサービスを提供する企業の努力はもちろん、消費者一人一人が生活様式を見直す必要があります。

持続可能な地球にするため、今日からできる取り組みを紹介し、身近なことから「つかう責任」を意識した生活してみませんか。あなたの行動は、社会の変化にきつとつながります。

取り組み例 その1

距離の短い移動は徒歩や自転車。距離の長い移動もマイカーではなく、電車やバスなどの公共交通機関を使う。

輸入や長距離輸送されたものより、近い地域で生産されたものを選ぶ。

消費燃料の削減につながる

取り組み例 その2

食品は必要な量を考えて買い、残さず食べる。

食品ロスの削減につながる

取り組み例 その3

シャワーや歯磨き、食器洗浄などで水を出しっぱなしにしない。

お店で配布している使い捨ての箸やスプーンはもらわない。

修理や手直しができるものは、手入れをしながら長く使う。

資源の節約・削減につながる

【問い合わせ】消費生活センター 823-19433

撮りだち ピックアップ photo News

まちの出来事を写真でお届け



3月5日(日) 4年ぶりの南国土佐皿鉢祭

「南国土佐観光びらき」の一環として行われた皿鉢祭。土佐の山の幸や海の幸を大皿に盛り込んだ作品が大橋通り商店街のアーケード内に展示されました。



3月10日(金) シェアサイクル PiPPA(ピッパ)

市内に設置された拠点(サイクルポート)なら、自転車をどこでも借りて・返せるシェアサイクルが始まりました。



3月18日(土) こうち子どもファンドフォーラム開催

10年目を迎えた子ども主体によるまちづくりを、今後さらに発展させていくためにはどうしたらいいのかなど、一人一人が熱い思いを語っていました。



3月12日(日) 土佐山の嫁石の梅まつり

全国各所から集まった約1,000本の梅の花。訪れた方は、梅園内に咲き乱れる色とりどりの花の壮観な景色を楽しんでいました。



3月27日(月) 上下水道局新庁舎が移転しました

針木浄水場北側に上下水道局の新庁舎が完成しました。津波の浸水区域から移動したことで、災害後の復旧作業などに迅速に対応できるようになります。



3月25日(土) 県観光博覧会「牧野博士の新休日」オープニングセレモニー

牧野植物園で行われたオープニングセレモニーでは、牧野博士に扮した濱田知事が登場。松坂慶子さんと中村里帆さんも駆け付け、開幕に華を添えました。

2023 3.1 [水] 3.31 [金]

詳しくは Facebook で▶



歴史万華鏡 (127回)

明治三十年 高知の営み

オーテピア高知図書館 司書 南昇平

高知市民図書館が所蔵している貴重資料の中に「高知県商工家案内」という本がある。これは明治三十(一八九七)年に高知の商業の発達を目的として書かれたものである。前半は「土佐商業地誌」と称した高知県の輸出入など商業に関する統計が、後半は「商工家之部」として県内実業家の広告を集めたもので構成されている。

この資料において特に注目すべきは後半部分で、県内全市町村分ではないものの、七百八十ページにわたっておよそ九百三十もの広告が掲載されている。それらには業種・商品・店の場所・店主名または店名などが書かれており、同時期の資料としては類を見ないほどの情報量と質を有している。広告からは、地域ごとの商業の特色や、当時はやっていた商品、和紙やサンゴといった伝統産業などさまざまな風物が見て取れる。

一つ例を挙げると、「酒類醸造 銘酒白菊 高岡郡佐川町井上和之助」という内容の広告がある。この井上という人物は、佐川の岸屋という店で番頭をしていたことで知られている。岸屋と言えば現在放映中の「らんまん」でモデルとなった牧野富太郎の実家であり、酒



「高知県商工家案内」に掲載された井上和之助の広告

造業や小売業などを古くから営んでいた。富太郎は明治二十四(一八九一)年に家財整理のため帰郷した際、井上に店を譲っており、この本が出版された当時には井上家が店を継いでいたことが分かる。併せて本資料の類書である明治四十二(一九〇九)年発行の「土佐名鑑」を見ると、「生糸井(ならびに)諸紙雑産商 佐川町井上和之助」として名前が載っており、十二年の間に酒造業を廃業したことが分かる。このように、本資料を用いて類書と見比べることで、事業の変遷や流行の業種、人物調べにも活用できる。現在、当館の収蔵品検索データベースにおいて、「高知県商工家案内」のタイトルで本資料の画像を公開している。当時の実業家やその商いを見て明治高知県の営みを懐古するとともに、現在そして未来の産業について考えてみてはどうだろうか。



市役所のお仕事を紹介します

市役所の推しゴト!

公共建築課 編

こんな仕事をしている課です

市が管理する建築物の

建築・設備設計

工事の監理



めざすは 建築の専門家!

知っていますか? 「公共建築」

市役所の庁舎・学校や文化施設、福祉施設など、地域の人々の生活に欠かせない公共施設を「公共建築」と呼びます。

公共建築のエキスパート集団なんです!

公共建築課には、「建築」「電気」「機械」の技術職が在籍しています。主な仕事は、市が管理する建物の建設や改修・維持管理について、3分野それぞれの専門知識を生かし、設計や監督を行うことです。施設の担当課や地域の要望とそれを実現するために必要な費用のバランス、さまざまな調整や検討事項に日々頭を悩ませながら、より多くの市民の方が安心して利用できる施設をめざしています。



木村会館の改修にも携わりました!



▲公共建築課の皆さん

【問い合わせ】公共建築課 ☎ 823-9464

### 高知市卸売市場内で お店を出しませんか



高知市卸売市場で、食品販売業や飲食業等を営む関連事業者を募集しています。新鮮な食材を調達しやすく広い駐車場もあり、多くの市場関係者のほか一般客も来場します。

申詳 市場課 ☎883-1171

### 高知市ふれあい市民 農園利用者の募集



利用開始は7月1日(土)からを予定しています。

▶募集区画 8区画(変更の可能性あり)、1区画当たり約50平方メートル

対象 どなたでも

場所 鏡吉原・鏡梅ノ木・土佐山中切地区

料金 1区画当たり年額5,000円。年度途中からの利用については月割り。

申込 5月1日(月)～17日(水)必着で、電子メール・FAX・郵送・直接のいずれかで。申込書は土佐山地域振興課で配布。ホームページからもダウンロードできます。応募者多数の場合は抽選。

申詳 〒781-3201 土佐山127 土佐山地域振興課 ☎895-2312、FAX895-2812  
☒ kc-270400@city.kochi.lg.jp

### 地域密着型サービス 事業者の募集



新しく地域密着型サービス事業所を開設する事業者を募集します。

▶認知症対応型共同生活介護(予防含む)…北部圏域、西部圏域 計2事業所

申詳 介護保険課事業係 ☎823-9972

### 中小企業者の販路 拡大を支援します



①高知市販路拡大サポート事業費補助金

県外・海外等で開催される展示会・見本市(オンライン開催含む)への出展料や対面見本市出展時の旅費、全国紙・インターネット広告掲載料、コンテスト申込料などをサポートします。ぜひご利用ください。

②見本市出展事業者募集

9月に開催の「第34回グルメ&ダイニングスタイルショー秋2023(東京都)」と「Good Foods EXPO関西(大阪府)」に「れんけいこうち広域都市圏ブース」として出展します。販路拡大に意欲のある皆様のご応募をお待ちしています。

①②とも詳しくはホームページをご覧ください。

申詳 商業振興・外商支援課 ☎823-9375

# 情報 掲示板

申 申込先 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

## 休日のごみ収集

5月3日(水・祝)～5日(金・祝)は  
ごみの収集を行いません。

可燃ごみ ▶5月4日(木・祝)・5日(金・祝)は収集しません。

プラスチック製容器包装 ▶

5月3日(水・祝)は収集しません。

資源物・不燃ごみの代替収集 ▶

5月3日(水・祝)の地区は4月29日(土・祝)に、5月4日(木・祝)の地区は5月6日(日)に、5月5日(金・祝)の地区は5月13日(土)に収集します。

【皆さんへのお願い】

ごみは収集日当日の朝8時までに出示してください。収集日以外・収集後にごみを出されると、周辺の方に大変迷惑となります。なお、収集時間は一定ではありません。

環境業務課 ☎856-5374

## 税金

5月は軽自動車税の納期月です。納付書は5月上旬に送付予定です。便利で安心な口座振替をご利用ください。コンビニやスマホ決済アプリでも納付できます。

税務管理課 ☎823-9418

## 市場だより

### 5月・6月の休市日

- 5月…3日(水・祝)・4日(木・祝)・5日(金・祝)・7日(日)・10日(水)・14日(日)・17日(水)・21日(日)・24日(水)・28日(日)・31日(水) ※□水産のみ臨時開市
- 6月…4日(日)・7日(水)・11日(日)・14日(水)・18日(日)・21日(水)・25日(日)・28日(水)

市場課 ☎883-1171

## 第39回 高知市 都市美 デザイン賞

募集期間 5月1日(月)～6月30日(金)(当日消印有効)

募集部門 令和2年5月1日～令和5年4月30日に、建築基準法などの法的な完成検査に合格した以下の物件  
●一般建築部門 ●住宅建築部門 ●街並み・まちづくり部門  
●テーマ部門(建築物以外の構造物)

応募方法 都市美デザイン賞HPをご覧ください。応募フォームからも応募できます。自薦・他薦を問いません。



### 第38回受賞物件

【一般建築部門】

【一般建築部門】

【住宅建築部門】



高知警察署

桂浜 本浜休憩所

高橋邸

申詳 〒780-8571 本町5-1-45 都市計画課  
☎823-9465、FAX823-9454 ☒ kc-170200@city.kochi.lg.jp



今こそ知っておいてほしい  
お知らせのコーナーじゃ

# INFORMATION

▶新型コロナワクチン接種に関するお知らせ  
▶いきいき健康チャレンジ

## ▶新型コロナワクチンは令和5年度も無料で接種できます

詳しくはこちら▶

これまで1度も接種(初回接種)を受けられていない方

5歳以上で3回目以降の方 下記の期間に1回

接種期間 >>> 令和6年3月31日(日)まで

接種期間 >>> 9月1日(金)～令和6年3月31日(日)

対象限定 65歳以上の方等は下記の期間にもう1回

接種期間 >>> 5月8日(月)～8月31日(水)

②③の申告方法はホームページをご確認ください。接種券を紛失された方は、再発行の手続きが必要です。



対象となる人	接種券について		
3回目以降の接種をする方 のうち ① 65歳以上の方 ② 基礎疾患がある方等 ③ 医療・介護従事者等 ※ ②と③は64歳以下のみ。	① 65歳以上の方 既に接種済みで接種券がない方には、4月24日から順次発送しています。接種券をお持ちの方は随時予約できます。	② 基礎疾患がある方等 接種券の有無にかかわらず、申告が必要。ただし、接種券がなく、前回の申告から住所の変更がない方(送付先が住民票住所に限る)は申告不要。接種券は順次発送します。	③ 医療・介護従事者等 接種券の有無にかかわらず、申告が必要です。

オミクロン株対応2価ワクチンが始まっています!

対象限定 5～11歳(小児)の方も下記の期間にもう1回

接種期間 >>> 8月31日(水)まで

オミクロン株対応2価ワクチンを左記期間に1回接種できます。基礎疾患があるお子さん等は、接種して3カ月後に申告することで、期間中にもう1回追加で接種できます。



対象となる人	接種券について
3回目以降の接種をする方	既に接種済みで接種券がない方には、順次発送しています。接種券をお持ちの方は随時予約できます。

【問い合わせ先】新型コロナワクチンコールセンター ☎0120-920-737 (受付時間9時～17時)

## ▶いきいき健康チャレンジ2023がスタート!

5つの目標から一つを選んで、申し込み後に送付される専用の記録ノートに結果を記録しましょう。参加者には抽選でプレゼントが当たったり、健康パスポートのポイントがもらえたりします。

### チャレンジする目標の種類

- ① 毎日体重を測る
- ② 毎日血圧を測る
- ③ 毎日8,000歩(65歳以上は6,000歩)以上歩く
- ④ 週2日休肝日をつくる
- ⑤ 禁煙する

### 参加できる人

20歳以上の方で、市内在住もしくは在勤の個人またはグループ(5人1組)。※市内在勤(市外在住)の方は、市内在住の方を1人以上含む職場グループでの参加のみ可。

【問い合わせ先】〒780-0850 丸ノ内1-7-45 総合あんしんセンター1階 健康増進課 ☎803-8005、FAX823-8020

### 申し込み

申込書に記入し、直接・FAX・郵送・ホームページの申し込みフォームのいずれかで。申込書は健康増進課(総合あんしんセンター1階)等で配布。ホームページからもダウンロードできます。



申込締切 >>> 10月13日(金)

スタートイベントに行ってみよう!



いろいろなコーナーや講演会もあります!

日時 5月28日(日)10時～12時半(開場9時半)

場所 総合あんしんセンター3階 大会議室(丸ノ内1-7-45)

定員 先着100人

申込 5月22日(月)～26日(金)、市コールセンター(☎821-7880)に電話で。受付時間は9時～17時。

### 若者サポートステーション進路相談会



就職や進学に不安を感じている、15～49歳の方とその家族を対象に個別相談会を実施します。申し込み不要。

日時 5月13日(土)11時～17時

場所 オートピア高知図書館3階 グループ室5

詳 ちこう若者サポートステーション ☎844-3411

### 毎年5月は赤十字運動月間です



「災害からいのちを守る赤十字の活動」へのご理解と、赤十字活動資金へのご協力をお願いします。

詳 日本赤十字社高知県支部高知市地区 ☎823-9570

### 緑の募金にご協力ください



3月1日～5月31日は、春期「緑の募金強化期間」です。寄せられた募金は、県内の森や緑を守り、増やすための活動や子どもたちの森林環境学習、体験イベント等に役立てています。

詳 高知県森と緑の会高知市支部 ☎823-9209

### 浄化槽の設置を補助します

対象 単独処理浄化槽またはくみ取り便槽を合併処理浄化槽に転換する個人の住宅

補助金額上限額 ▶ ①浄化槽設置費 5人槽33万2,000円、7～10人槽41万4,000円 ②単独処理浄化槽の撤去処分費9万円 ③くみ取り便槽の撤去処分費3万円 ④配管費9万円。いずれも1,000円未満の端数は切り捨て。

令和5年度募集日程

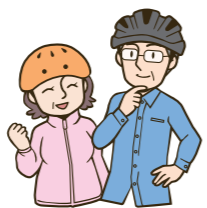
募集期間	補助対象工期
5月8日(月)～12日(金)	6月1日(木)～9月30日(土)
6月5日(月)～9日(金)	7月1日(土)～10月31日(火)
7月3日(月)～7日(金)	8月1日(火)～11月30日(木)
8月1日(火)～4日(金)	9月1日(金)～12月31日(日)
9月4日(月)～8日(金)	10月1日(日)～1月31日(火)
10月2日(月)～6日(金)	11月1日(火)～2月29日(木)
11月6日(月)～10日(金)	12月1日(金)～2月29日(木)

申 詳 環境保全課 ☎823-9471

### 5月11日(木)～20日(土)は春の全国交通安全運動

4月1日から全ての自転車利用者のヘルメット着用が努力義務となりました。自転車乗車中の交通事故で亡くなられた方のうち、約6割が頭部に致命傷を負っています。万一の事故から大切な命を守るため、自転車に乗るときはヘルメットを着用しましょう。

詳 くらし・交通安全課 ☎823-9487



### 鳥獣被害防止柵の設置を支援します

イノシシなど有害鳥獣からの農作物被害を防止するため、電気柵や金網柵等の設置を支援しています。

対象 以下の全てを満たす方

- ①市内に住民登録がある
- ②設置希望の水田・農地が市内にある
- ③農作物を生産販売している農業者(家庭菜園・良心市のみでの販売は除く)

対象経費 ▶ 電気柵、ワイヤーメッシュ柵、金網柵等の資材購入費(税抜き)

補助率 ▶ 2分の1以内

補助金上限額 ▶ 20万円

ほか 資材購入前・施工前に相談と申請が必要です。申請前に購入・施工した資材等は補助対象外となります。予算がなくなり次第、終了となります。

申 詳 農林水産課 ☎823-9458

### 公衆街路灯設置費等補助金(新規設置・LED取り替え)



町内会等が管理する公衆街路灯の新規設置費、既存の灯具をLED化するための経費を補助します。

新規設置 ▶ 1灯当たり共架式1万円以内、小柱式2万円以内

LED灯具への取り替え ▶ 1灯当たり1万2,000円以内

申込 直接・FAX・郵送のいずれかで。申請書一式は、4月上旬に町内会等へ発送しています。

ほか 予算がなくなり次第終了。

申 詳 〒780-8571 本町5-1-45

本庁舎3階 くらし・交通安全課 ☎823-9487、FAX823-7858

### ホタル観賞のマナー

初夏の夜に飛び始めるホタル。ホタルは音に敏感です。そっと静かに観賞しましょう。また、ホタルは子孫を残すために光によって交信します。懐中電灯や車のライトなどの強い光で直接ホタルを照らさないようにしましょう。

## ホタル保護にご協力を



市では、ホタルの乱獲防止や保護を目的に「高知市ほたる条例」を制定しており、市内全域でホタル(卵から成虫まで)の捕獲・殺傷を禁止しています(一時捕獲を除く)。また、市内6カ所のホタルの指定保護区域では、ホタルの餌となるカワニナの捕獲・殺傷なども禁止しています。ただし、ホタルの保護増殖・調査・環境学習などのために市長が許可した場合に限り、ホタルやカワニナの捕獲などができます。詳しくはお問い合わせください。

### 指定保護区域

- ①鏡川水系(宗安寺橋より上流全域)
- ②名切川上流(北谷橋より上流)
- ③久万川(中久万橋から西久万400番4地先の柿内頭首工まで)
- ④宇賀谷川(市道長浜46号線より上流)
- ⑤内ノ谷川(行吉橋より上流)
- ⑥長谷川

詳 新エネルギー・環境政策課 ☎823-9209



### 国民年金保険料をアプリでも支払えます



納付書のバーコードを、対応する決済アプリで読み取って決済するだけで、国民年金保険料をお支払いできるようになりました。事前登録は不要で、24時間いつでも手軽にお支払いができて、大変便利です。

詳 高知東年金事務所 ☎831-4430、高知西年金事務所 ☎875-1717

### 大型連休中のマイナンバー業務を一部休止します



全国一斉に行われるシステムメンテナンスのため、4月29日(土・祝)から5月7日(日)まで、マイナンバー関係の一部手続きが休止となりますので、ご注意ください。

期間中の手続き可否一覧

手続き内容	可否
氏名の変更	×
市内間転居をされた方の住所変更	×
暗証番号の初期化(ロック解除)	×
電子証明書の発行・更新	×
市外から転入された方の住所変更	○
外国人の方の在留期間更新に伴うカードの有効期間変更	○
一時停止解除	○
カードの受け取り	※

※カード申請後に氏名や住所が変わった方など、一部の方は後日簡易書留郵便でのお届けとなります。また、○の手続きについても一部の方は後日簡易書留郵便でのお届けとなります。

申 詳 中央窓口センターマイナンバー交付担当 ☎823-9455

## 令和4年度の児童手当が不支給となった方へ

令和4年度の児童手当は、令和3年分の所得が児童手当の所得上限額以上であった場合、不支給となっています。令和4年分の所得が児童手当の所得上限額を下回っていた場合、令和5年度の児童手当・特例給付が支給されますので、5月中に申請をお願いします。期間内に申請をされた場合は、6月分から支給されます。

※児童を養育している方の所得が、下表の①(所得制限限度額)未満の場合は児童手当を、所得が①以上②(所得上限限度額)未満の場合は法律の附則に基づく特例給付(児童1人当たり月額一律5,000円)を支給します。

扶養親族等の数	①所得制限限度額		②所得上限限度額	
	所得額(万円)	収入額の目安(万円)	所得額(万円)	収入額の目安(万円)
0人	622	833.3	858	1,071
1人	660	875.6	896	1,124
2人	698	917.8	934	1,162
3人	736	960.0	972	1,200

申 詳 子育て給付課 ☎823-9447

### 国民健康保険の加入・脱退



国保の加入・脱退には手続きが必要です。また、本庁舎の窓口では、国保加入時に口座振替の登録も可能です。



詳 保険医療課資格課係 ☎823-9360

### ひとり親家庭の医療費を支援します



ひとり親家庭の保護者と18歳までのお子さんは、事前に申請することで、医療機関窓口での医療費(保険診療の自己負担分(食事療養費を除く)と薬剤一部負担金)の支払いが不要になります。申請後、対象の方には受給者証を交付しますので、病院等で提示してください。

対象 医療保険に加入しており、世帯全員の所得税が非課税の方

※廃止された年少扶養控除や特定扶養控除の上乗せ分があるものとして審査します。課税されている方でも対象となる場合がありますので、ご相談ください。

現在、この助成を受けている方へ ▶ 受給者証の有効期限は、6月30日(金)です。4月末に更新案内をお送りしますので、5月中に手続きを済ませてください。

申 詳 子育て給付課 ☎823-9447

### 地域の子育て始めませんか 子育て援助会員募集



子育ての手助けができる有償の援助会員を募集しています。登録を希望される方は講習(2日間)の受講が必要です。

対象 市内在住で18歳以上の健康な方

日時 6月8日(木)・9日(金)9時～17時

場所 勤労者交流館2階 (丸池町1-1-14)

定員 20人  
申込 5月27日(土)までに、電話またはホームページで。

託児 あり(無料・予約制)

申 詳 ちこうファミリーサポートセンター ☎880-5210

### 5月31日は世界禁煙デー



世界禁煙デーから始まる1週間(5月31日～6月6日)は禁煙週間です。禁煙後2～3週間で心臓や血管など循環機能が改善、1～9カ月で咳や痰がなくなり呼吸機能が改善するともいわれ、禁煙は始めた直後から多くのメリットがあります。世界禁煙デー・禁煙週間に機に禁煙にチャレンジしませんか。禁煙に関するご相談はご連絡ください。



▲市立旭保育園令和4年度年長児作  
詳 健康増進課 ☎803-8005

### 食育に関するアンケート調査にご協力ください

「第4次高知市食育推進計画」の基礎資料として活用させていただきますので、ご協力をお願いします。調査票は、対象者に順次発送しています。

対象 20歳以上の市民2,500人(無作為抽出)

回答期限 ▶ 5月31日(火)まで

詳 健康増進課 ☎803-8005

### 就労支援パソコン講座



ワード・エクセルの超基礎講座とエクセル検定3級取得をめざす対策講座です。

**対象** 就職活動中または就労中の20～50代の女性で、マウス操作と文字入力ができ、ソレ主催のパソコン講座を初受講の方

**日時** ①超基礎ワード…7月2日(日)  
②超基礎エクセル…7月9日(日)  
③検定対策エクセル…7月23日(日)・29日(土)  
いずれも10時～16時。

**場所** ソレ3階 講習室(旭町3-115)

**定員** 各講座とも先着15人

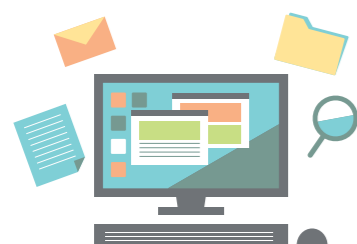
**料金** ①②各3,000円、③7,000円

**講師** 横山 桂子さん(サーティファイ認定インストラクター)

**申込** 5月21日(日)9時から、電話で。

**託児** 6カ月～小学3年生あり。小学生は1家族500円。6月30日(金)までに予約。

**エクセル検定日**▶7月30日(日)13時半～15時半。検定受験料(3級)5,000円(希望者のみ)



**申詳** こうち男女共同参画センター「ソレ」☎873-9100

### オオキンケイギクの栽培・保管・運搬等は禁止です

特定外来種であるオオキンケイギクは草丈30～70センチメートル程度。根元付近から束状に生え、4～7月ごろコスモスに似た形の黄色い花を咲かせます。

**発見したときは**▶自宅の庭先等に生えている場合は、ご自身で駆除をお願いします。公園・河原・土手・道路等の公共の場所に生えている場合は、その土地の管理者にご連絡ください。



**申詳** 新エネルギー・環境政策課 ☎823-9209

### 女性の居場所づくり「ゆるりのしっぽ」



第1回「私の好きな本」をテーマに、本や絵本、コミック本なんでも持ち寄って、あなたの好きな本について気軽におしゃべりしませんか。聞くだけでも大丈夫です。申し込み不要。

**対象** 女性

**日時** 5月15日(月)14時～15時

**場所** ソレ3階 研修室3(旭町3-115)

**定員** 15人程度

**託児** 6カ月～小学3年生あり。小学生は1家族500円。5月12日(金)までに要予約。

**ほか** 初参加の方には、コスメキットをプレゼント。

**申詳** こうち男女共同参画センター「ソレ」☎873-9100

### くろしおアリーナの体育館は夏季はプールになります

くろしおアリーナの体育館は5月14日(日)に営業を終了し、6月4日(日)から50メートルプールとして一般開放します。料金は大人330円、高校生以下220円です。

**申詳** 市スポーツ振興事業団

☎878-1150

### NHK FM補完局を開局しました



NHKのFM補完局(92.8MHz)を高知市で開局しました。市内の一部の地域で、NHKラジオ第1放送と同じ内容がFMでも聴けます。放送エリアなど詳しくはNHK高知放送局HPでご確認ください。

**申詳** NHKナビダイヤル

☎0570-003434

### よさこい利用調整会

市総合運動場をよさこい練習場所として利用したい方を対象に調整会を開催します。

**調整対象**▶7月9日(日)から祭り前日までの陸上競技場地下駐車場と陸上西広場、8月1日(火)から祭り前日までのプレイルーム

**日時** 6月7日(水)19時から

**場所** 市総合体育館2階会議室(大原町158)

**申込** 6月6日(火)17時までに、市総合体育館窓口へ直接または電話で。

**申詳** 市スポーツ振興事業団

☎833-4061

### 2つの集落活動センターがリニューアルオープン

集落活動センターは、中山間地域などの旧小学校や旧保育園等を拠点に、地域住民が主体となって、地域の課題やニーズに対応するさまざまな地域活動を、継続的に地域ぐるみで取り組む仕組みです。

◆集落活動センター「梅の木」

鏡梅ノ木地域に加工場と集会所を備えた施設が完成しました。地域の特産である梅やイタドリ、山菜などの加工・販売に取り組んでいきます。

◆集落活動センター「仁ノ万葉の里」  
春野町仁ノ地域にある春野公民館仁ノ分館1階を集落活動センターとして改修し、リニューアルオープンしました。カフェや土曜市など、地域内外から人が訪れる取り組みを行っています。



▲「仁ノ万葉の里」で開催されている土曜市

**申詳** 地域活性推進課☎823-8813

### 土佐山夢産地パーク交流館でテレワークしませんか



静かで落ち着いた環境の土佐山夢産地パーク交流館でゆったりとテレワークしてみませんか。

**日時** 月～土曜日9時～17時(祝日、12月29日～1月3日は除く)

**場所** 土佐山夢産地パーク交流館(土佐山桑尾1856-1)

**料金** 1日500円

**申込** 利用日の2カ月前の月の1日から利用日の前日までに、利用申請書を土佐山地域振興課または土佐山夢産地パーク交流館へ郵送またはFAXで。利用申請書は土佐山夢産地パーク交流館で配布中。ホームページからもダウンロードできます。

**ほか** モニター・プリンター・冷蔵庫・電子レンジ等利用可、その他イスや机等の貸し出しもあり(いずれも無料)。

**申詳** 〒781-3201 土佐山127

土佐山地域振興課

☎895-2312、FAX895-2812

〒781-3221 土佐山桑尾1856-1

土佐山夢産地パーク交流館

☎895-2460、FAX895-2460

### 飼い主のいない猫に関する補助事業

◆猫の不妊去勢手術費補助事業  
猫の不妊・去勢手術費の一部を補助します。補助金額は不妊手術6,000円・去勢手術4,000円。補助対象は、市内で捕獲し、不妊去勢手術および耳カット等を行った後に、元の場所に戻す飼い主のいない猫です。

◆地域猫活動支援補助事業  
猫のふん尿などによる生活環境被害を減らすために、地域住民の理解と協力の下にルールを作り、地域で生活する猫を適切に管理する地域猫活動を行う団体(町内会等)に対して、活動費用の一部を補助します。

**補助対象経費**…①調査啓発活動(上限1万円)②不妊去勢手術1匹につき不妊手術1万2,000円・去勢手術8,000円が上限(耳カット費含む)③譲渡および地域見守り活動(上限1万円)。①+②+③の合計は20万円が上限です。

※この制度のご利用には、地域猫活動の団体登録が必要です。また、両事業とも予算がなくなり次第終了します。

**申詳** 生活食品課☎822-0588



### 地域公民館講座市民学校のご案内

**申詳** 開催場所へお問い合わせ・お申し込みください(日・月曜日、祝日は休み)。詳細は文化振興課HPをご覧ください。

教室名	対象	開催日程	開催場所/申込先	申し込み方法など	受講料(教材費)
中華料理教室I (ちりめん炒飯・青椒肉絲 他)	市内在住または通勤・通学中の16歳以上の方	6/22(木)10時～13時	朝倉ふれあいセンター ☎844-1424	6/8(木)10時～11時、直接(11時以降は電話可)	無料(900円)
パソコン教室 (スマホ・デジタル画像編集・Word活用)	市内在住または通勤・通学中の16歳以上の方	6/27(火)～30(金)全4回 13時半～15時半	朝倉ふれあいセンター ☎844-1424	6/6(火)10時～11時、直接(11時以降は電話可)	2,000円(無料)

※講師の都合等により開催日時を変更・中止する場合があります。※いずれの講座も申し込み後の取り消しによる払い戻しはありません。

### スポーツ教室 ※詳細はHPをご確認ください。

**申詳** 〒780-8031 大原町158 市総合体育館☎833-4061、〒781-8125 五台山1736-1 くろしおアリーナ☎878-1150

教室名	対象(運動可能な方)	開催日程	申し込み方法など
①ゼロからのクロール教室～苦手克服に向けて～	18歳以上で泳ぎの苦手な方	6/2(金)～7/14(金) 毎週金曜日 14時～15時半 全7回	往復はがきに希望する教室名・住所・氏名・生年月日・性別(任意)・電話番号を明記し、①～⑤は5月22日(月)21時必着、⑥は6月7日(水)21時必着で郵送または窓口へ直接。希望者多数の場合は抽選。
②ファイティングエクササイズ教室	18歳以上	6/5(月)～7/31(月) 毎週月曜日 19時半～20時半 全8回 ※7/17休み	
③ロコモ予防&スタイルアップ教室		6/6(火)～7/25(火) 毎週火曜日 10時50分～12時 全8回	
④ナイトピラティス教室		6/12(月)～8/7(月) 毎週月曜日 19時15分～20時45分 全8回 ※7/17休み	
⑤ナイトベリーダンスエクササイズ教室		6/16(金)～8/25(金) 毎週金曜日 19時半～20時半 全8回 ※7/7・8/4・11休み	
⑥男性限定! ナイトヨガ教室	18歳以上の男性	6/29(水)～8/24(水) 毎週木曜日 19時15分～20時45分 全8回 ※8/10休み	
⑦ノルディックウォーキング体験会	18歳以上	5/27(土)9時～10時半 ※雨天中止 ※ポール貸し出し有(別途200円)	5月4日(木)9時から、市総合体育館または東部総合運動場くろしおアリーナの窓口へ直接(⑦は電話受け付け可)。定員になり次第受け付け終了。
⑧第17回体力測定DAY	20～79歳	6/1(水) 受付10時～開始10時15分～	

### 令和5年度 木村会館「くらしを楽しむシニアのための趣味講座」 ※旧「60講座」から名称が変わりました

**対象** 市内在住の60歳以上の方(昭和38年4月1日以前生まれ)

**期間** 6月1日(木)から月2回、いずれも全14回。※科目によって開講日、講義時間が変更になる場合があります。

**会場** 旭コミュニティセンター(木村会館1階) **費用** 材料費等実費負担あり

**申込** 往復はがきに希望科目・住所・氏名・ふりがな・生年月日・携帯電話番号等の連絡先を明記し、5月16日(火)必着で郵送。

**ほか** ▶1つの科目につき、はがき1人1枚でお申し込みください。▶過去に受講した講座は受講できません。★は新しい講座

▶定員を超えた場合は抽選し、結果は5月18日(日)以降に通知します。▶定員に達しない科目のみ、5月17日(水)～26日(金)9時半～17時に電話で受け付けます。▶申し込みが10人未満の講座は中止になる場合があります。▶開講後も新型コロナ対策のため講座を中止にする場合がありますので、予めご了承ください。▶日・月曜日は休み。駐車場はありません。

科目	開講日時	定員
★健康体操	第1・3火曜日10時～11時15分	各18人
60ヨ－ガ	第1・3火曜日14時～15時半	
シニアの健康ストレッチ	第1・3木曜日13時半～15時	各15人
★パッチワークキルト教室	第2・4火曜日13時半～15時半	
小物手芸	第2・4木曜日10時～12時	

**申詳** 〒780-0935 旭町3-121 木村会館「くらしを楽しむシニアのための趣味講座」係 ☎872-0374



### 第75回高知市展



絵画(洋画)・日本画・書道・先端美術(立体)・彫刻・陶芸・工芸・写真・ペン字・デザインの全10部門の市民の美術展です。姉妹都市の北海道北見市の交流作品も展示します。

日時 5月27日(土)～6月11日(日)9時～18時(初日は10時開場、最終日は16時終了)。月曜日は休館。

場所 かるぽーと7階市民ギャラリー(九反田2-1)

料金 前売り300円・当日400円(療育手帳・精神障害者保健福祉手帳・身体障害者手帳の各所持者とその介護者1人、65歳以上と高校生以下は無料) ※会期中、あかるいまち5月号を持参の方は前売り券価格(300円)で入場できます。



市文化振興事業団 ☎883-5071

### 青年センター「愛活」推進事業 LoveAct アサ活



集まった方でおしゃべりしたり、カードゲームをしたりと楽しみ方は自由。参加費も申し込みも不要で、いつでも気軽に参加できます。新しい出会いを見つけに来ませんか。

対象 市内在住または在勤の20～30歳の独身の方

日時 5月14日(日)11時～12時半

場所 青年センター多目的練習室401(棧橋通2-1-50)

申請 青年センター「愛活」推進事業事務局 ☎080-7275-3180

### 高知市展先端美術研究会 ～鴻池朋子さんをお呼びして～

アニメーション、絵本、絵画、彫刻、映像、歌、影絵、手芸、おとぎ話など、さまざまなメディアで作品を発表している鴻池朋子さんを招いての研究会です。仕事と作品制作の両立や、ものづくりの楽しさについてお話しいただけます。申し込み不要。

日時 6月11日(日)14時から

講師 鴻池 朋子さん(現代アーティスト)

場所 かるぽーと9階第3学習室(九反田2-1)

市文化振興事業団 ☎883-5071

### 企画展「牧野富太郎と土佐の自由民権」



牧野富太郎が高知で過ごした青年時代に注目し、「牧野博士」を育んだ佐川の風土や人々、自由民権運動との関わりを紹介する企画展です。

日時 5月20日(土)～12月3日(日)9時半～17時(9月1日(金)は企画展のみお休み)

場所 自由民権記念館2階 特別展示室(棧橋通4-14-3)

料金 320円(常設展・企画展共通)

ほか 月曜日、祝日の翌日は休館。(土・日曜日、祝日は開館)

自由民権記念館 ☎831-3336

### 記念講演会「民権・佐川・牧野」



青年時代の牧野富太郎は、自由民権運動に参加する熱心な民権家でした。牧野と佐川の自由民権運動について、自由民権記念館長の筒井秀一がお話します。

日時 5月27日(土)14時～15時半

場所 自由民権記念館1階 民権ホール(棧橋通4-14-3)

申込 ZOOMでの聴講を希望する方は、5月25日(木)までに、ウェブの申込フォームから(来場の申し込みは不要)。

民権・文化財課 ☎832-7277

### 高知けいば 5月の重賞

5月30日(火)・第14回福永洋一記念  
料金 入場料100円(5月13日(土)から)

### 高知競輪 サテライト南国・安田

4/29	4/30	1	静岡FI			
2	3	4	5	6	7	日本選手権平塚GI
5	6	7	岸和田FI			
8	9	10	武雄FI			
8	9	10	大垣FI			
10	11	12	高松FI			
11	12	13	富山FI			
13	14	15	16	函館記念GIII		
15	16	17	小田原FI			
18	19	20	21	宇都宮記念GIII		
18	19	20	広島FI in 玉野			
22	23	24	福井FI			
22	23	24	名古屋FI			
23	24	25	第2回市営FI			
25	26	27	西武園FI			
27	28	全プロ富山				
29	30	31	広島FI in 玉野			
31	1/2	1/2	大宮FI			

開催中止、場外発売中止の場合あり  
○: サテライト南国・安田のみ  
□: サテライト南国のみ

### 地域の防災リーダーをめざしてみませんか



地域の防災リーダーを育成するため、防災の各専門分野の講師による講座を開催します。

日時 6月28日(火)～9月6日(水)、全8回 各回とも18時半～20時半

場所 総合あんしんセンター3階大会議室(丸ノ内1-7-45)

定員 先着160人

申込 5月8日(月)～6月9日(金)、ウェブの申込フォーム・郵送・FAXのいずれかで。申込書は防災政策課(総合あんしんセンター5階)、総合案内(本庁舎1階)、各ふれあいセンター、各コミュニティセンターで配布。ホームページからもダウンロードできます。

ほか 本講座を修了すると、防災士(民間資格)の試験が受験可能です。詳しくは、ホームページをご覧ください。



申請 〒780-0850 丸ノ内1-7-45 総合あんしんセンター5階 防災政策課 ☎823-9055、FAX823-9085

### 「再び、濱田が参りました」を傍聴しませんか

知事が県内各地で地域の皆さんと意見交換を行います。

対象 どなたでも

日時 5月18日(水)16時～17時(開場15時半)

場所 総合あんしんセンター3階大会議室(丸ノ内1-7-45)

定員 先着80人

申込 5月9日(火)～16日(水)9～17時、市コールセンター(☎821-7880)に電話で(土・日曜日、祝日を除く)。

ほか お越しの際は、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

県広報広聴課 ☎823-9898

### いきいき百歳サポーター育成教室

地域で「いきいき・かみかみ・しゃきしゃき百歳体操」を支援するボランティアを養成します。介護予防の目的、体操の知識と実技、サポーターの役割などについて学びます。

対象 全日程を受講でき、受講後はサポーターとして活動する意欲のある方

日時 6月21日(水)・23日(金)10時～15時40分、全2回

場所 総合あんしんセンター3階 中会議室(丸ノ内1-7-45)

定員 先着20人

申込 5月11日(水)から、直接または電話で。

ほか 体操の実技がありますので、動きやすい服装でお越しください。

申請 〒780-0065 塩田町18-10

基幹型地域包括支援センター ☎823-4014

### オーテピアアプリを使ってみよう!

オーテピアアプリのログイン方法、図書館の本の検索、予約、貸出期間の延長を説明する講座です。

対象 オーテピアアプリを使ったことがない方や、初心者の方

日時 5月28日(日)14時～15時

場所 オーテピア4階ホール

定員 先着10人

申込 5月2日(火)～27日(土)に直接・電話・電子メール(氏名・電話番号を明記)のいずれかで。

ほか スマートフォン、当館の共通利用カードを持参。月曜日(祝日を除く)・毎月第3金曜日は休館。

申請 オーテピア高知図書館情報リテラシー担当 ☎823-4946、

✉toiawase@library.kochi.jp

### 障害のある方の文化教室

対象 市内在住で障害のある方

定員 各教室10人

費用 材料費の実費負担あり

開催場所	教室	開催日	時間
障害者福祉センター(旭町2-21-6)	さをり織り	第1土曜日	13時半～15時半
	陶芸	第1または第2金曜日	10時～12時
	書道	第3水曜日	13時半～15時半
南部健康福祉センター(百石町3-1-30)	陶芸	第1または第2火曜日	10時～12時
	書道	第1水曜日	13時半～15時半

申請 障害者福祉センター ☎873-7717、FAX873-6420

### 青年センターの教室に参加しませんか



①声の表現にチャレンジ「プロから学ぶ声優教室」

②お持ちの服をかわいく補修「手縫いでプチ直し」

対象 市内在住または在学・在勤の15～30歳の方

日時 ①6月10日(土)・17日(日)14時～16時、全2回

②6月24日(土)14時～16時

場所 青年センター(棧橋通2-1-50)

定員 ①先着10人②先着6人

料金 ①500円 ②1,000円

講師 ①太田雅樹さん

②やまさきゆうこさん(swimmy)

申込 ①②とも5月8日(月)～26日(金)、専用申込フォームまたは電話で。

ほか ②小さい穴のある服や靴下などを持参。

申請 青少年・事務管理課

☎823-9468

### 出張手話講座(随時開催)

聴覚障害者の理解やコミュニケーション方法、簡単な手話等が学べます。

対象 市内で活動している10人以上の各種団体・グループ、企業等

日時 申込者と調整します。

場所 申し込みをされたグループ、団体でご準備をお願いします。

申込 開催希望日の30日前までに申込書を提出。土・日曜日、祝日は休み。



申請 障害者福祉センター

☎873-7717、FAX873-6420

✉asahi@kochi-csw.or.jp



見学もできます。お気軽にご連絡ください。

## Public Information

### 市の施策に関するお知らせ

#### 皆様のご意見を募集します

#### 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。詳しくは提出先にお問い合わせください。

#### 高知市中小企業・小規模企業振興戦略プラン(案)



#### 提出期間

4月21日(金)～5月21日(日)必着

#### 計画案

4月21日(金)から、産業政策課、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。市ホームページにも掲載。

#### 提出先

〒780-8571 本町5-1-45

第二庁舎2階 産業政策課

☎823-9456、FAX823-9492

✉kc-150600@city.kochi.lg.jp

ピックアップ information

高齢者肺炎球菌予防接種の費用の一部を補助しています

地域保健課 ☎ 822-0577

肺炎球菌（肺炎の原因菌の一つ）の感染予防や重症化予防に効果があります。令和6年3月31日(日)までの接種に対して、費用の一部を補助します。



※予診票を持参せずに受診した場合は、補助が受けられません。  
※新型コロナウイルスワクチンとの接種間隔は2週間以上必要です。

対象者	過去に一度も肺炎球菌ワクチン(23価)を接種したことがなく、以下の①②のいずれかに該当し、本人が接種を希望する方 ①令和5年4月1日～令和6年3月31日に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方 ②60歳以上65歳未満で、心臓・じん臓・呼吸器の機能、HIV(ヒト免疫不全ウイルス)による免疫機能に重い障害がある方(身体障害者手帳1級相当)		
持参する物	●市が交付した予診票(対象者①には令和5年4月に送付済み)	接種場所	県内の実施医療機関(要予約)
	●健康保険証など住所、氏名、年齢が確認できる物 ○生活保護・中国残留邦人等支援給付受給者は受給証明書を接種時に提出すると接種費用無料。証明書の交付は第一・第二福祉課(☎823-9442)へ	接種費用	自己負担額2,000円(1回限り)

6月1日～7日はHIV(エイズ)検査普及週間

エイズ相談専用電話 ☎ 822-0477

HIV検査は、エイズの原因となるHIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染しているかどうかを調べる血液検査です。感染を早期に発見すれば、エイズの発症を抑えたり、遅らせたりする治療が可能です。保健所(総合あんしんセンター2階)では少量採血・無料・匿名で検査をしています。



●エイズ(HIV)検査(同時に梅毒検査も可能)

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5月15日(月)17時半～19時、5月12日(金)までに電話で要予約。また、HIV検査普及週間特別夜間検査を6月5日(月)17時～19時に実施します。予約不要。

●HIV検査普及週間啓発パネル展

5月8日(月)～6月7日(水)、総合あんしんセンター1階で。

毎日の歯みがきで歯周病を予防しましょう

健康増進課 ☎ 803-8005

歯周病は、歯肉炎と歯周炎の総称で、症状がなくても30～40代の約70パーセントは歯周病にかかっているといわれています。歯周病を予防するには、毎日の歯みがきで、歯と歯肉の境目にたまった「歯垢」をきちんと落とすことが大切です。また、年に1～2回は歯科医院で「歯のチェック」を受けて、歯みがきでは落とし切れない歯の汚れをケアしましょう。



参考：花王(株)HP「くらしのお役立ち情報」さらに詳しくはコチラ▶

編集室

■春は出会いと別れの季節。編集室の癒やし担当(横)さんとデザイン担当の(黒)さんが卒業し、新たに(裕)さんと(岩)さんが仲間入りしました。「出会いは別れの始まり」という言葉があります。一緒に過ごす時間はとても尊く、人生の宝。私も一つ一つの出会いを大切にしたいと思います。(森)  
■初めまして(裕)です。慣れない編集作業に苦戦中ですが、卒業されたお二方のように「見やすい」「読みやすい」「分かりやすい」紙面作りをモットーに頑張ります。(裕) ■4月から配属されました、愛媛県出身の(岩)です。大学時代を高知で過ごすうちに、よさこい、お酒、そして何より人の温かさが大好きになり、移住しました。あかるといまの作成に携われることとなり、高知ファンの一人として、とてもわくわくしています。(岩)

今月の読者プレゼント PRESENT!

花王 PureOra36500 薬用ハグキ高密着クリームハミガキ

歯茎のマッサージもできる高密着クリームハミガキ。抵抗力強化成分β(ベータ)-グリチルレチン酸が歯茎の細胞に届き、歯周病を予防します。

回答方法

住所・氏名・年齢・性別・電話番号・アンケート①～③の回答を明記し、はがきまたはアンケートフォームで。郵送先▶〒780-8571 本町5-1-45 広聴広報課

※当選発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。  
※個人情報情報はプレゼントの発送や広報紙作成の参考とするため、利用することがあります。  
※応募等について、詳しくは広聴広報課HPをご確認ください。

アンケート

- 1 今月号で最も印象に残っている記事とその理由
- 2 取り上げてほしい企画や内容(任意)
- 3 あかるといまちの感想や高知市に対する意見

※ご意見の一部は紙面内に掲載することがあります。掲載を希望しない場合は「掲載不可」と記入してください。

プレゼントを提供して下さる事業者を大募集。詳しくはこちら▶▶▶



応募締切

5月31日(水) (当日消印有効)



ちゃんと受けよう?

健康診断

健康診断は定期的に受診し、検査結果の変化を自分で把握することが大切です。元気だからこそ、積極的に「けんしん」を受けましょう。

【個別】は医療機関で受ける検診で、【集団】は決まった日程・地域の会場で受ける検診です。なお、【集団】の申込書による受け付けは終了しました。申込書を提出された方へは、決定した受診日を5月下旬に文書でお知らせします。定員に達していない検診日の電話による申し込み受け付けは、6月7日(水)から開始します。



1と2の一斉発送の対象者には、令和5年度の受診券を6月上旬に発送予定です。受診券が届く前に受診希望の方は、ご連絡ください。

問 1 は保険医療課給付係 ☎ 823-9359、2 は保険医療課後期高齢者医療係 ☎ 823-9380、3～9 は健康増進課 ☎ 803-8005 へ。

40歳以上の方

1 特定健診【個別】

対象▶令和5年度中に40～74歳になる高知市国保加入者  
内容▶身体測定・血圧測定・問診・尿検査・診察・血液検査など  
料金▶無料

2 後期高齢者健診【個別】

対象▶後期高齢者医療被保険者  
内容▶身体測定・血圧測定・問診・尿検査・診察・血液検査など  
料金▶無料

3 健康増進法健診【個別】

対象▶40歳以上の生活保護等受給者  
内容▶身体測定・血圧測定・問診・尿検査・診察・血液検査など  
料金▶無料

4 胃がん検診【個別】【集団】

対象▶【個別】50歳以上【集団】40歳以上  
内容▶【個別】胃内視鏡検査 ※受診の翌年度は胃がん検診受診不可  
【集団】バリウム検査  
料金▶【個別】3,300円【集団】700円

5 大腸がん検診【個別】【集団】

対象▶40歳以上の方  
内容▶検便による便潜血検査  
料金▶無料  
※【個別】申し込みは各検診実施機関へ

6 胸部検診【集団】

対象▶40歳以上の方  
内容▶X線撮影  
ただし、65歳以上は結核健診  
料金▶無料

女性の方

7 子宮頸がん検診【個別】【集団】

対象▶20歳以上の女性(2年度に1回)  
内容▶視診・内診・細胞診検査  
料金▶【個別】1,200円  
【集団】600円

8 乳がん検診【個別】【集団】

対象▶40歳以上の女性(2年度に1回)  
内容▶マンモグラフィ  
料金▶【個別】1,050円または1,350円  
【集団】800円または900円

9 女性健診【集団】※受け付け開始は7月です。

対象▶20～39歳の女性  
内容▶基本健診・歯科健診・子宮頸がん検診(希望者のみ)  
料金▶1,400円

※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料金無料。※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。

その他のお知らせ

B型・C型肝炎ウイルス検査(無料)



過去に肝炎ウイルスの検査を受けたことのない方が対象。5月22日(月)14時～15時、保健所(総合あんしんセンター2階)で。電話で要予約。☎ 地域保健課 ☎ 822-0577

不妊治療(体外受精・顕微授精)の助成



40歳未満の方を対象に、体外受精または顕微授精を受けた方に助成します。回数は1回のみで、助成額は一律4万円です。☎ 母子保健課 ☎ 855-7795

広告

高知市でお墓をお考えの方対象 **無料** 第59回 **お墓の市民講座開催** 定員10組様をご招待!

**5月13日(土)** 場所 高知県立 県民文化ホール 第11多目的室 9:30～12:00 9:30～10:30 市民講座 10:30～12:00 個別相談 ※個別相談は先着順になります

「お基建てる?永代供養にする?」

参加者全員に「失敗しないお墓づくり」小冊子をプレゼント

●霊園の選びかたを知りたい ●永代供養について知りたい ●生前に整理をしておきたい という方はご相談ください。

先代々々之墓

LINE 友だち追加はこちらから!

●お申込みは(有)三代目 竹内石材 0120-641-148 竹内石材 検索 南国市篠原104-2



ふじわら りんか 藤原 梨楓 ちゃん (3歳)

好きな食べ物は手羽先! おままごとが大好き! 将来の夢はラプンツェルになることだよ!



たにじゅな 谷 樹名 くん (0歳)

何でもパクパク食べるよ! 絵本や動くおもちゃに興味津々! いつだって元気いっぱいなんだ!



かわむら いちか 川村 一華 ちゃん (0歳)

抱っこが大好き! 最近ではベビージムや鈴のおもちゃに興味深々なんだよ!



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・郵送のいずれかで。詳しくは広聴広報課HPをご覧ください。



広聴広報課 ☎823-9446

市長コラム

# 内 和 外 順

4月3日から、いよいよ、朝ドラ『らんまん』の全国放送が始まりました。第1話からどんなストーリーが展開されるのか、毎日ドキドキしながら楽しんでいます。

放送に先立ちまして、3月25日に県立牧野植物園の「こんこん山広場」において、高知県観光博覧会「牧野博士の新休日～らんまんの舞台・高知」のオープニングセレモニーが開催されました。当日は早朝の雨もあがり、華やかなオープニングとなりました。

春を代表する「ルピナス」など、40種類の草花が咲き誇る中で、主人公の万太郎の祖母・タキ役を務める松坂慶子さん、酒造りの実家・峰屋で働く「たま」役の中村里帆（高知市出身）さんがゲストで登壇しました。

オープニングで一番の注目を集めたのが、自前のコスチュームで登壇し、牧野博士のイメージを完璧に再現した濱田省司高知県知事でした。牧野博士のコスチューム

## 牧野博士の新休日 ～らんまん～

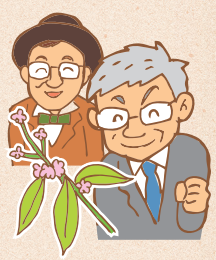
高知市長 岡崎 誠也

は、全て濱田知事が自前で用意したそうで、よくお似合いです。濱田知事は、県内各地に、このコスチュームで登場すると思います。

ご本人も、坂本龍馬の衣装よりも、牧野博士の衣装の方が「しっくりくる」と満面の笑みで述べられていました。神木隆之介さん、浜辺美波さん、広末涼子さんなど、輝くスター陣が注目されていますが、脇を固めるキャストも素晴らしい配役となりました。

毎回登場する大切な語りは、宮崎あおいさんが務めます。

高知のアフターコロナは「らんまん」の賑わいが期待できますね。



**広告**

1200万の音環境の知識を持つAI補聴器

世界にひとつ、あなたのための補聴器があります。

**待望の耳穴型補聴器がフルモデルチェンジ!**

AI(高度な人工知能DNN)を搭載した耳穴型補聴器「Ownオウン」の詳細は店頭まで

まずはあなたのお悩みをお聞かせ下さい。

oticon オーティコン補聴器

PEOPLE FIRST

Ownは目立ちにくいデザインを採用しています

Oticon Own - Made for You

**認定補聴器専門店 新日本補聴器センター 高知店**

ゆっくりとご相談いただくためにも、ご来店の際はご予約をおすすめします。

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。

