

あかるいまち



特集 ▶ 笑顔を支える 介護のおしごと

INFORMATION >>> 第200回市民映画会 / シェアサイクルの新ポートがオープン ほか

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 手続きはお済みですか 高知市住民税非課税世帯等生活支援給付金

物価高騰の影響により特に負担が増大している低所得世帯の方々の生活を支援するため、**1世帯当たり3万円**（1世帯につき1回限り）を給付しています。対象となる方は早めにお手続きください。

提出期限

9月29日(金)必着



支給対象

①令和4年度または令和5年度住民税非課税世帯

書類の返送が必要です

対象と思われる世帯の世帯宛宛てに「支給要件確認書」を6月以降順次送付しています。まだお手元にお持ちの方は、期限までに同封の返信用封筒でご返送ください。

②令和5年1月～9月のいずれかの月の収入が減少した家計急変世帯（課税世帯）

申請が必要です

申請書に記入し、添付書類と合わせて郵送でご提出ください。申請書は総合案内（本庁舎1階）、各地域の窓口センター・ふれあいセンター等で配布のほか、ホームページからもダウンロードできます。

手続きに関するお問い合わせ ▶ 高知市住民税非課税世帯等生活支援給付金コールセンター

☎050-3644-9007（土・日曜日、祝日を除く8時半～17時15分）

対面での書類作成などのサポートをご希望の方 ▶ 家計急変世帯相談・申請サポート窓口（予約制）

場所 本町5-1-45 本庁舎2階222会議室 時間 9時～12時、13時～17時（土・日曜日、祝日を除く）

申込 予約専用電話（☎823-9068）またはインターネット予約サービスで。インターネット予約はこちら ▶



02 犬猫のためのクラウドファンディングへの支援をお願いします

動物も人も幸せに暮らせるまちづくりを推進するために、ふるさと納税を活用した「**かなワンことはニャいき！動物も人も幸せに暮らせる高知市クラウドファンディング**」を実施します。皆さんの温かいご支援をお願いします。

▶ 実施期間 **9月20日(水)～11月30日(木)**

▶ 目標金額 **250万円**



寄付金の使い道

- ・飼主のいない猫の不妊去勢手術費用の補助
- ・中央小動物管理センターに収容されている犬猫の譲渡を推進
- ※目標金額を超えた場合は、動物愛護関連事業に活用します。

寄付するには

ふるさとチョイスHPの高知市のプロジェクトページ（9月20日(水)公開予定）へアクセスし、ご希望の寄付金額を入力の上、申し込みをお願いします。サイトから寄付ができない方は、生活食品課へお問い合わせください。

お礼

本クラウドファンディングには、お礼の品はありません。寄付金を活用して、事業を推進することによって、皆さんのお気持ちにお応えすることとし、お礼に代えさせていただきます。

その他

ふるさと納税の制度を活用したものであり、寄付金については必要な手続きをとることで税控除の対象となります。

【問い合わせ先】生活食品課 ☎ 822-0588



平成14年に本市で始まった「いきいき百歳体操」。この日は体操のお兄さんがゲストで登場し、会場は大盛り上がり。お兄さんの掛け声に合わせてみんなで楽しく体を動かしました。

DATE ■ 2023/8/3
PLACE ■ はりまや橋小学校

高知市の SNS

高知市人事課
公式フェイスブック
「高知市人事課「職員採用情報」」

アクセスは
こちら ▶



職員採用に関連する情報を中心に発信しています。今後は高知市役所の仕事内容や、採用職種ごとのちょっとした情報なども紹介していく予定です。興味がある方は、ぜひご覧ください。

高知市の人口と世帯

令和5年8月1日現在

人口(前月比) ▶ 31万7,473人 (-126人)

男 14万8,500人 (-38人)

女 16万8,973人 (-88人)

増加 出生162人 転入等583人

減少 死亡330人 転出等541人

世帯(前月比) ▶ 16万4,573世帯 (-3世帯)

増加 転入373世帯 その他182世帯

減少 転出309世帯 その他249世帯



おらんく家の 元気人！ Vol.6



profile >>> 宮元 典子 Miyamoto Noriko (71)

市の交通安全指導員として、一宮東小学校区で、20年以上ほぼ毎日早朝街頭指導を行う。同校区交通安全母の会会長も務める。

子どもたちを守る地域の母

「おはよう、気を付けてね」「いつてらっしゃい」と、交差点でランドセルを背負った子どもたちに笑顔で声を掛けるのは、交通安全指導員であり、交通安全母の会の会長でもある宮元典子さん。車や自転車が目まぐるしく行き交う交差点で、黄色い旗を片手にパワフルに動き回ります。

宮元さんの住む地区の交通安全指導員は現在2人。担い手がなかなかいない中で、宮元さんは積極的に活動しています。

交通安全の活動をしていて嬉しいことは、「たくさんの人と会話ができること」だそうです。子どもたちや地域の人と顔見知りになり、挨拶や何気ないやりとりを交わすことがやりが

いになっています。

最近では、地元のスーパーで買い物をしていると、成長した卒業生から、「おばちゃん、まだ続けようが」と声を掛けられることも。自分を覚えていてくれる子どもたちとの交流も、長く活動を続ける原動力の一つになっています。

そんな宮元さんの願いは、「みんなが思いやりを持ち、交通マナーに気を付けることで、事故が少しでも減ること」。地域の母として、これからも宮元さんのパワーと笑顔が子どもたちの安全を守ります。



▲子どもたちに笑顔で声を掛ける宮元さん

介護の現場で聞きました

異業種から転身して2年、介護福祉士をめざして奮闘中



しまさき ひさえ
嶋崎 久恵さん(41歳)
介護職員・介護業界3年目

デイサービス施設で利用者の送迎や施設での脳トレ、レクリエーション、入浴やトイレといった日常生活の介助をしています。私が大切にしているのは、利用者に「安心して動いてもらう」こと。それぞれ運動能力が違ったり、人によっては軽度の麻痺があったりするので、その人に合わせた寄り添い方を心掛けています。皆さんが安心して楽しく過ごせることで、施設全体に笑い声があふれていると、「この仕事をやってよかった」と思います。また、利用者の方はいわば「人生の先輩」なので、普段接している中でいろいろな学びがあることも、この仕事の魅力ですね。

介護職には「きつい」イメージがあるかもしれませんが、介助は複数人で行いますし、コツを覚えれば体力的にはしんどくありません。また、勤務時間は8時間程度で、残業もそれほどありません。4週8休できちんと休めるので、娘たちと出掛ける機会も増えました。来年には介護福祉士試験が受験できるので、勉強も頑張っていきます！



利用者の歩行に寄り添う嶋崎さん

介護は僕の天職、ずっと続けていきたい

「人の役に立ちたい」と高校卒業後に介護福祉士の養成学校に進学して、介護業界に入りました。自分の理想の介護を実現するために、10年前にデイサービス施設を立ち上げ、現在はその運営とケアマネジャーをしています。ケアマネジャーは、「介護が必要になった方が介護保険を使えるように調整する」仕事。介護保険について、制度の説明をしたり、ベストなプランを考えて手続きをしたりしています。

高齢になって仕事を引退したり病気や怪我をしたりすると、日常的な活動の減少とともに、体力の衰えや認知症の症状が出やすくなります。そういった方々にデイサービスで活動してもらうことで、いつまでも元気でいてほしいと願っています。

以前、長期の入院をきっかけに家族のことも分からなくなってしまった方が、施設での活動を通じて記憶が戻り、むしろ他の利用者のお世話をしてくれるまでになりました。嬉しかったですね。介護はやりがいのある、僕にとって天職です！



利用者の歩行訓練を見守る森田さん



もりた まこと
森田 誠さん(46歳)
ケアマネジャー・介護業界24年目

申し込み不要 介護カフェ in オーテピア

こうち介護カフェは、介護に関する情報や悩み、相談したいことなどを共有する「つながりをつくる場」です。今回はオーテピアで初開催！介護がテーマの出展ブースや講演会・展示などで、介護の世界に触れてみませんか。

いま介護の仕事を頑張っている方、めざしている方、興味のある方など、どなたでもお気軽にご参加ください！



介護保険課の皆さん

日時 9月10日(日) 12時～17時
場所 オーテピア(多目的広場、4階ホール・研修室)

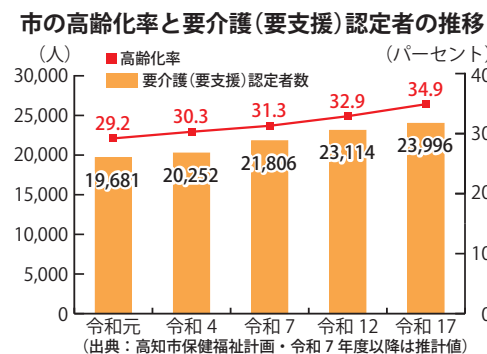
- 介護のプロがやってくる！出展ブース
市内の事業所や法人が介護の情報をお届け
- 子どもも楽しめるお楽しみコーナー
介護に関する紙芝居やバンド演奏のほか、子ども向けの縁日コーナーや敬老の日に渡せるプレゼントづくりなど
- 誰でも！介護について考える交流コーナー
介護の仕事・家庭内介護をテーマにしたゲームなどを通じて、交流やネットワークづくりに

詳細 この記事についての問い合わせは 介護保険課 ☎823-9972

介護のおしごと



健康上の問題がなく日常生活を送ることができる期間を「健康寿命」といい、市でもいきいき百歳体操など、さまざまな介護予防を行っています。それでも、介護が必要になったとき、頼りになるのが「介護サービス」。超高齢化社会を迎える中、高齢者等の暮らしを支える「介護のおしごと」が注目されています。



「全国に約10年先行して高齢化が進んでいる」といわれている高知県。本市においても、総人口に占める65歳以上の割合「高齢化率」は令和4年度の時点で30.3パーセント。令和12年度には32.9パーセント(推計)まで上昇し、「およそ3人に1人が高齢者」になるとされています。介護が必要となる人も増加しているのが「要介護(要支援)認定者」の数。これは「日常生活を送るには誰かのサポートが必要」と認定された人のことで、令和4年度に約2万人だった同認定者は、令和12年度には2万3000人を超えると見込まれています(左グラフ参照)。

高知は「高齢化先進県」

「介護のおしごと」って？
要介護(要支援)認定者の日常生活をサポートするのが「介護のおしごと」。特別養護老人ホームなどの入所施設や、デイサービスなどの通所型施設、自宅を訪問する訪問介護(ホームヘルプ)で、利用者の食事や入浴など生活全般をサポートします。要介護(要支援)認定者が増加すると、ニーズは今後もますます高まるでしょう。

自分の得意分野を生かせます
介護の仕事は資格がなくても始められますが、専門の学校に通うか実務経験を積んで研修を修了すれば、介護福祉士の国家試験を受けることができます。他にもケアマネジャーや生活(支援)相談員などの職種があり、より専門的な知識や技術を生かしたサポートを提供できるようにするほか、収入が増えるなど労働条件の向上も期待できます。

介護の仕事に年齢制限はありません。何歳からでも、未経験でも始めることができます。知っているようで意外と知らない「介護のおしごと」のこと。あなたのチカラで誰かを笑顔にしてみませんか。

「介護のおしごと」の代表的な職種

<p>介護職員</p> <p>介護福祉施設で、利用者の身体介護や生活援助、レクリエーションの提供等を行います。</p>	<p>訪問介護員(ホームヘルパー)</p> <p>利用者のお宅に訪問し、身体介護や外出支援等の移動介助、家事の援助や代行を行います。</p>	<p>ケアマネジャー</p> <p>介護を必要とする方の相談に乗り、適切なケアプランの作成や実施状況の確認を行います。</p>	<p>生活(支援)相談員</p> <p>高齢者福祉施設で、利用者やその家族からの相談を受け、関係機関への連絡等を行います。</p>
--	---	--	--

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

市総合体育館 ☎833-4061、くろしおアリーナ ☎878-1150

申込方法・参加料など、詳しくは市スポーツ振興事業団 HP をご覧ください。

対象	教室名	日程
①年中児・年長児	キッズからだづくり教室 (2期)	10月26日(休)から毎週木曜日 16時15分～17時、全8回
②年中児～小学3年生	キッズ&ジュニア ポンポンダンス教室	10月31日(休)から毎週火曜日 17時半～18時半、全8回
③小学1～3年生	小学生からだづくり教室 (低学年・2期)	10月26日(休)から毎週木曜日 17時半～18時半、全8回
④小学生	小学生バドミントン教室(2期)	10月6日(金)から毎週金曜日 17時15分～18時45分、全8回

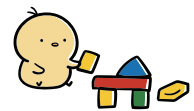
※申し込み締め切りは①～③は10月2日(月)21時必着、④は9月19日(火)21時必着で郵送または窓口へ直接。
※①③は11月23日(木・祝)は休み。④は11月3日(金・祝)・10日(金)は休み。

就学前の子どもの保護者 & 妊娠中の皆さん

地域子育て支援センターで遊ぼう!

市内16カ所にある地域子育て支援センターは、就学前のお子さんとその保護者が遊んだり交流したり、子育てについて相談したりできる場所です。季節の行事や育児講座などもあります。詳しくは子ども育成課 HP をご覧ください。

- どの施設も開設時間中はいつ来て、いつ帰っても自由です。
- 育児講座や行事は予約が必要な場合があります。事前に電話などで各施設にご確認ください。



各地域の子育て支援センターはこちら▶
詳細 子ども育成課 ☎823-9482

子どもと一緒にものづくりを楽しみたい方

オリジナルブックカバーを作ろう!

簡単に作れるオリジナルブックカバーで、読書の秋を楽しみましょう。どなたでも参加できます。

日時 9月18日(月・祝) ①10時～12時 ②14時～16時
場所 自由民権記念館 1階 研修室 (棧橋通 4-14-3)
定員 各回先着 10人
料金 各回 500円
申込 9月5日(火)9時から、電話で。月曜日は休館 (祝日の場合は翌日休館)。

詳細 自由民権記念館 ☎831-3336

子育てコラム ひよこ豆知識

母子健康手帳
活用していますか

母子健康手帳をめぐってみると、妊娠中の健康状態の経過、お子さんの出生や発育の記録、健診、予防接種の履歴などが記録できることが分かります。

病院が記入するページだけではなく、保護者が記入できるページもありますので、健診時に質問したいことや、妊娠・出産・子育て中の気持ちを記録しておくことができます。また、妊娠中の生活についてのアドバイスや、赤ちゃんがどのように成長するのかといった情報も載っているので、育児のサポート資料としても使ってもらえます。

お子さんの予防接種や今までかかった病気などの記録は、かかりつけ医が変わったときや、入園・入学時の健康診断の参考として必要になる場合もあります。大きくなると出番は少なくなりますが、大切に保管しましょう。

母子健康手帳はお母さんとお子さんの成長を記録できる「世界に一冊だけの手帳」。初めて立った日、初めて話した言葉など、その時の様子や保護者の気持ちを記入して、愛情いっぱいの子育てを残してみませんか。

(母子保健課 保健師)



子ども向け 犬や猫の飼い方教室



犬や猫を家族に迎える前に、親子で学べる飼い方教室へ参加しませんか。高知市オリジナルのテキストを使って、動物の気持ちを想像したり、動物の幸せについて考えたり、飼い主のマナーとルールについて勉強したりします。



対象 犬や猫を飼っている、またはこれから飼う予定、動物に興味のある小学生とその保護者(親子参加)

日時 9月10日(日)10時～11時
場所 オーテピア4階 集会室
定員 先着20組
申込 9月8日(金)までに、電話で。
申詳 生活食品課 ☎822-0588



親子どろめ料理教室



市内でとれるどろめについて親子で学び、料理(釜揚げちりめん丼、どろめ汁、どろめかき揚げ)もできる教室に参加してみませんか。

対象 市内在住の小学生(保護者同伴)
日時 10月1日(日)10時から ※雨天決行
場所 春野漁港内(春野町甲殿)
※屋外での教室です。
定員 親子50人
申込 9月15日(金)17時までに、電話またはメールで。応募多数の場合は抽選。申込方法など、詳しくは農林水産課 HP をご覧ください。
ほか エプロン、三角巾を持参。
申詳 農林水産課 ☎823-9458
☎ kc-270200@city.kochi.lg.jp



あなたの 子育てを 応援し隊

子育て中の皆さんにお役立ち情報をお届けします。

※料金の表示のないものは無料です。

子育てに関する問い合わせ先

- ▶ 妊娠期から乳幼児期までの相談
母子保健課 ☎855-7795
- ▶ 子どもの発達に関する相談
子ども育成課 ☎823-9552
- ▶ 夜間に病院へ行くか迷ったら
こうちこども救急ダイヤル
☎#8000または873-3090

すくすく健康ひろば

日本脳炎の 予防接種

日本脳炎は、ブタなどの体内で増えたウイルスが蚊によって媒介される感染症です。計4回の定期予防接種で予防しましょう。なお、平成19年4月1日以前に生まれた20歳未満の方で、4回の接種がお済みでない場合は、特例措置として接種が受けられます。詳しくは母子保健課に電話(☎855-7795)で。

定期予防接種 予診票の再発行

定期予防接種の予診票を紛失・破損・汚損等した場合の再発行について、電子申請による手続きが可能になりました。申請から1週間ほどで再発行します。詳しくは母子保健課 HP をご確認ください。



出産・子育て応援 給付金

妊婦・子育て家庭が安心して出産・子育てができるよう給付金を支給しています。支給額は、妊娠1回につき5万円、対象の出生児1人につき5万円です。対象の方には申請書を発送またはお渡ししています。要件など詳しくは、母子保健課 HP または電話(☎855-7795)で。

内容	日時	場所	申し込み
妊産婦・子育て相談はぐくみ	9月11日(月) 9月29日(金) 10時～11時半 10月2日(月)	保健福祉センター 東部健康福祉センター 保健福祉センター	不要
パパママ教室	10月16日(月) 10時～12時	保健福祉センター	10月2日(月)～6日(金)9時～18時、市コールセンターに電話(☎822-8111)で。
離乳食教室	9月8日(金) 10時半～12時	総合あんしんセンター	不要



7月6日(木)
 アニマルランドに
 新しい仲間が増え
 ました

多摩動物公園(東京都)から来たサーバル「バズ」の一般公開が始まりました。また、ヨーロッパフラインゴのひなも生まれ、ますます見どころが増えました。



7月15日(土)
 オーベルジュ土佐山
 25周年誕生祭

地域とホテルの歴史を振り返る写真展示や落語、大学生の取り組み報告会などが行われ、「地元のホテル」として歩んできた25周年を祝いました。



7月22日(土)
 よさこいラッピング
 電車運行スタート

本市出身の漫画家・イラストレーター窪之内英策さんのイラストでラッピングされた電車の運行開始に合わせ、高知駅前出発式が行われました。



7月10日(月)
 ウクライナ大使館
 インナ・イリナ
 さんが来高

ウクライナの子どもたちを絵手紙で励ますFuture Discovery主催の「絵手紙プロジェクト」をきっかけに市内の学校で交流、市長を表敬訪問しました。



7月16日(日)
 姉妹都市インドネ
 シア・スラバヤ市
 でよさこい祭り

大人の部11チーム、子どもの部11チームが参加し、インドネシアの伝統文化とよさこいを融合した個性的で完成度の高い踊りを披露しました。



7月23日(日)
 オーテピア5周年
 記念イベント

オーテピアの開館5周年を記念したトークイベントや講演会、体験ブースなどのイベントが開催され、親子連れなど多くの方で賑わいました。

撮りだち トピックス photo News

まちの出来事を写真でお届け

2023

7.1

〔土〕



7.31

〔月〕

詳しくは
 Facebookで▶



くらしの中の
 SDGs

Vol.6

住み続けられる
 高知市をめざして

今月のテーマ

11

〔ゴール11〕

住み続けられるまちづくりを

SDGsがめざすゴールの一つに、「住み続けられるまちづくり」が掲げられています。これには、防災などのインフラ整備だけでなく、「持続可能な地域社会づくり」の意味も含まれています。少子高齢化や人口減少といった日本全体の課題は、本市においても例外ではありません。それらは公共施設の維持管理や安定した市民サービスの提供に影響を及ぼすほか、まちの魅力や活力の低下にもつながり、さらなる人口減少を引き起こす恐れもあります。本市が策定した「2011高知市総合計画 後期基本計画」では、これらの課題解決に向けて、さまざまな施策を展開しています。その施策は、全てSDGsの17の目標のいずれかと関連しています。総合計画とSDGsの目標を同時に推進することで、市民の生活の質を向上させるだけでなく、市の魅力を高めることが期待されます。この魅力の向上が、住み続けたいという人や、戻ってきたい、



▲昨年イオンモールで開催されたSDGsイベント

移住したいという人を増やします。まちにさらに活力がもたらされることで、好循環が生まれ、「人口減少対策」につながるのです。2016年にスタートしたSDGsは、達成期限である2030年に向け、ことし折り返しを迎えますが、その理念自体に終わりはありません。SDGsの達成に向けて、行政・市民・団体・事業者など、それぞれが連携しながらできることを実践していきましょう。

「高知市SDGsイベント」を イオンモールで開催します！

SDGsが国連で採択された9月25日を含む「SDGs週間」に合わせ、イベントを開催します。目標達成に向け、いま皆さんが「実践」していることに加え、もう一つ新しいことを始めてみませんか。

- 13 気候変動に具体的な対策を** **15 陸域生態系保護** **森を学ぼう！**
 ヒノキのウッドボックスなどの木工品販売、林業・機械パネル展示、木で作った玩具のゲーム。
日時 9月23日(土)10時～17時 **場所** 1階南コート
- 1 貧困をなくそう** **2 公正な働き場を** **3 健康と福祉を** **地域共生社会推進イベント**
 フードドライブ、なんでも相談窓口、「ほおっちょけん」の似顔絵とメッセージ展。
日時 9月23日(土)10時～17時 **場所** 1階南コート
- 2 公正な働き場を** **8 持続可能な消費を** **13 気候変動に具体的な対策を** **地場産品の即売会**
 JA高知市女性部による、農作物加工品などの販売。※売り切れ次第終了。
日時 9月23日(土)10時～17時 **場所** 1階セントラルコート
- 12 持続可能な消費を** **15 陸域生態系保護** **ジビエ商品の即売会**
 高知商業高校が開発したジビエ商品の販売と活動紹介パネル展示。※売り切れ次第終了。
日時 9月23日(土)10時～17時 **場所** 1階セントラルコート

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



- 日程** 9月23日(土・祝)・24日(日)
- 場所** イオンモール高知(秦南町1-4-8)
- れんけいこうち SDGs パートナーの募集**
 県内市町村のSDGsに関連するイベントなどに積極的に参加していただける方を募集。
日時 9月23日(土・祝)10時～17時 **場所** 1階セントラルコート
- バスと電車に触れ合おう！！**
 実際のバスで、「ですか」を使った乗り方教室。「ですか」販売、グッズ展示・販売など。
日時 9月24日(日)10時～17時 **場所** 1階南コート
- わくわく健康フェスタ～全ての人に健康を～**
 みんなでやろう健康チャレンジ！ステージイベント・クイズラリーや体験など、健康に関する情報発信。
日時 9月24日(日)10時～17時 **場所** 1階南コート
- よさこいWAON感謝状贈呈式**
 高知市役所踊り子隊によるよさこい演舞、よさこいWAON寄付金感謝状贈呈式。
日時 9月24日(日)13時～13時半 **場所** 1階南コート

【問い合わせ】政策企画課 ☎ 823-9407

市役所の推しゴト！

地域防災推進課 編

こんな仕事をしている課です

自主防災組織の活動支援

避難所運営マニュアルの作成

津波避難ビルの指定

その他の業務内容は
 こちら



▲地域防災推進課の皆さん



知っていますか？ 地域の自主防災組織！

自主防災組織は、地域のつながりをつくり、災害が起きたときの対応力を向上させるため、自主的な防災活動をする町内会単位などで結成された組織です。

地域の活動に参加してみよう！

自主防災組織の活動には、防災を学ぶ「学習会」、災害時の避難を想定した「避難訓練」、危険な場所を確認する「防災マップづくり」のほか、避難路・避難場所・資機材の整備などがあります。各地域の防災活動やスケジュールは地域防災推進課HPの「防災カレンダー」で確認できます。ぜひ参加してみてください。

防災カレンダーは
 こちら▶



市役所のお仕事を紹介します



▲避難訓練で体育館へ避難し、揺れを想定して頭を守る地域の皆さん。

【問い合わせ】地域防災推進課 ☎ 823-9040

任期付短時間勤務職員の採用資格試験(下期)



司書・学芸員を募集しています。
勤務地▶オーテピア高知図書館
申込 9月7日(休)までに、郵送(必着)または直接。
ほか 試験案内は教育政策課HPから閲覧・ダウンロードできます。冊子の配布はありません。
申詳 〒780-8571 鷹匠町2-1-43 たかじょう庁舎3階
教育政策課☎823-9478

地域の子育て援助会員の募集



子育てのサポートができる有償の援助会員を募集しています。登録を希望する方は講習の受講が必要です。
対象 市内在住で18歳以上の健康な方
日時 9月27日(水)・28日(木)9時~17時
場所 勤労者交流館2階 研修室・体育室(丸池町1-1-14)
定員 先着20人
申込 9月16日(土)までに電話またはこうちファミリーサポートセンターHPで。
託児 あり(予約制)
申詳 こうちファミリーサポートセンター☎880-5210

マイナポイントの申し込みは9月まで



マイナポイントはスマートフォンのほか、市の窓口やお近くの携帯ショップ等の手続きスポットでも申し込みができます。申込期限が近づくと、窓口が大変混雑し、長時間お待たせする場合がありますので、お早めにお手続きください。
対象 令和5年2月末までにマイナンバーカードの申請をされた方
準備するもの▶①マイナンバーカード②4桁の暗証番号③キャッシュレス決済サービス1つ④通帳など(公金受取口座の登録を希望する方)
ほか 決済サービスによっては、申込期限が9月末より早い場合がありますので、ご注意ください。
申詳 中央窓口センターマイナンバー交付担当☎823-9455



職員採用資格試験(下期)



新規採用職員を募集しています。試験区分、受験資格など詳しくは、試験案内をご確認ください。
申込 9月7日(休)まで。
ほか 試験案内は人事課HPから閲覧・ダウンロードできます。冊子の配布は、一部を除きありません。
申詳 人事課☎823-9410、
消防局総務課☎871-7501

かるぽーと飲食スペース運営事業者の募集



かるぽーと3階の飲食スペースの運営事業者を募集します。詳しくは、文化振興課HPの募集要項をご確認ください(9月14日(休)公開予定)。応募希望者は10月13日(金)の現地説明会への参加が必須です。
申詳 文化振興課☎821-9215

「合唱組曲 四万十川」合唱団員の募集



フルオーケストラをバックに一緒に歌ってみませんか。演奏会は令和6年10月にかかるぽーと大ホールで開催予定です。
対象 中学生以上
日時 練習は10月21日(土)から月1回程度
場所 かるぽーと11階 大講義室(九反田2-1)
定員 先着200人程度
料金 4,000円、大学生以下2,000円。
※別途楽譜代が必要(お持ちの方は不要)。
申込 9月5日(火)~10月21日(土)に、募集チラシの申込用紙に記入の上、郵送・FAX・電子メールのいずれかで。申込用紙は市文化振興事業団HPからダウンロードできます。

◆体験ワークショップ(無料)

日時 9月28日(木)・10月14日(土) 18時~20時
申込 9月27日(水)17時までに電話で。
申詳 〒781-9529 九反田2-1 市文化振興事業団
☎883-5071、FAX883-5069
✉kikaku@kfca.jp

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

可燃ごみ▶9月18日(月・祝)は収集します。
資源物・不燃ごみ▶9月18日(月・祝)の地区は当日に収集します。
【皆さんへのお願い】
ごみは収集日当日の朝8時までに、出して下さい。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

9月は固定資産税第3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。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

🏠 保険料

9月は国民健康保険料第4期分・後期高齢者医療保険料第3期分の納付月です。便利で安心な口座振替をご利用ください。国民健康保険料は、コンビニやスマホ決済アプリでも納付できます。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)へ。

保険医療課収納係☎823-9438

🌿 市場だより

9月・10月の休市日

●9月…3日(日)・6日(水)・10日(日)・13日(水)・17日(日)・18日(月・祝)・23日(土・祝)・24日(日)・27日(水)
●10月…1日(日)・4日(水)・8日(日)・9日(月・祝)・15日(日)・18日(水)・22日(日)・25日(水)・29日(日)
市場課☎883-1171

今こそ知っておいてほしい
お知らせのコーナーじゃ

INFORMATION

- ▶ 第200回市民映画会
- ▶ PiPPA 新ポートオープン
- ▶ 電動キックボードのルール

中央公民館事業 第200回市民映画会

■ 場所

かるぽーと大ホール(九反田2-1)

■ 料金

前売券 1日券 1,300円 共通券 2,000円
当日券 1日券 1,500円 共通券 2,200円
※1日券は日付指定、指定日のみ入場可。

■ 申し込み方法

前売券は市内プレイガイド、指定のサニーマートおよび金高堂本店などで販売中。当日券は残席がある場合のみ、会場で販売します。

開催200回を記念し、映画上映とイベントを合わせた特別プログラムで開催します。ぜひお越しください。



9月18日(月祝)

- 11:00~ 寺尾紗穂ライブ&トーク(約60分)
- 12:20~ 『転校生 さよなら あなた』上映
- 14:50~ 『モリコーネ 映画が恋した音楽家』上映
- 17:45~ 『ニュー・シネマ・パラダイス』上映



寺尾紗穂さん

9月19日(火)

- 10:00~ 『モリコーネ 映画が恋した音楽家』上映
- 13:00~ 『オマージュ』上映
- 15:05~ 『ドリーム・ホース』上映
- 18:00~ 『海難1890』上映
- 20:30~ 内野聖陽プレミアムトーク(約30分)



内野聖陽さん

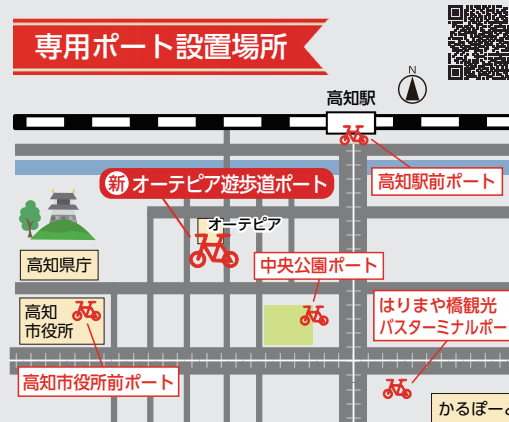
【問い合わせ先】市文化振興事業団☎883-5071

シェアサイクルPiPPA 新ポートがオープン



「シェアサイクル」とは、中心市街地内の各所に設置された拠点(ポート)ならどこでも自転車を借りられる・返却できるシステムです。本市では既存のサイクルポート4カ所に加え、令和5年7月から新たにオーテピア遊歩道ポートがオープンしました。日常のお買い物や観光等にぜひご利用ください。※利用にはアプリへの登録が必要です。商業振興・外支支援課HPからダウンロードできます。

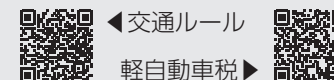
▶ 料金 30分ごとに110円 ※日額・月額料金体系あり。



【問い合わせ先】PiPPA コールセンター ☎0120-288-870

ルールを守って安全走行! 電動キックボード

運転免許不要ですが、16歳未満は運転できません!



道路交通法の改正により、令和5年7月から、一定の基準を満たす電動キックボードなどが、特定小型原動機付自転車として扱われることになりました。新しい基準や利用条件が適用され、運転免許が不要になるなど、便利になる一方で、車の仲間であることを踏まえてルールに従う必要があります。正しいルールを知って、安全に利用しましょう。



- ✔ ナンバープレートの取り付けと自賠責保険への加入が必須です。また、令和6年4月から軽自動車税がかかります。
- ✔ 原則、車道の左側を通行(一定の基準を満たすものは、自転車通行可の標識のある歩道などの通行が可能)。
- ✔ 信号や標識を守ること。飲酒運転、二人乗りなどの危険な行為は禁止されています。
- ✔ 安全のため、ヘルメットを着用しましょう。

【問い合わせ先】交通ルールなどに関すること▶くらし・交通安全課☎823-9487
ナンバープレートや税に関すること▶市民税課☎823-9423

公衆街路灯電気料補助金の申請受け付け



町内会等が維持管理する街路灯のうち、四国電力等との契約が「公衆街路灯」となっているものに対し、電気料を補助します。

補助金額 ▶ 令和5年8月分の電気料を支払った公衆街路灯1灯につき年額2,000円(10ワット以下のものは年額1,600円)

申込 9月1日(金)～12月28日(土・日曜日、祝日を除く)に、申請書を郵送または直接。申請書は、8月中旬に対象団体へ送付しています。

申詳 〒780-0862 鷹匠町2-1-43 たかじょう庁舎2階 市町内会連合会 ☎824-6562

総合労働相談



社会保険労務士が労務関係全般について相談に応じます。

対象 市内在住の方など
日時 9月5日(火)・12日(火)・20日(水)・26日(火)18時半～20時半

場所 勤労者交流館(丸池町1-1-14)
申込 前々日までに、電話で。
申詳 勤労者交流館 ☎883-2244

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 9月9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

申詳 こうち若者サポートステーション ☎844-3411

新型コロナワクチン接種 9月以降は新ワクチンに



9月以降、オミクロン(XBB.1.5)株対応新ワクチンを使用した接種が始まります。費用は無料です。

対象 全市民(生後5カ月以下の方は除く)

申込 電話またはウェブから。
ほか 接種券の発送など、詳しくはホームページをご覧ください。

申詳 新型コロナワクチンコールセンター ☎0120-920-737 (12月29日～1月3日を除く9時～17時)

選挙人名簿への登録・在外選挙人名簿登録

9月1日(金)時点で登録資格を有する方を、高知市選挙人名簿に登録します。

対象 平成17年9月2日以前に生まれた方で、市の住民基本台帳に登録された日から引き続き3カ月以上居住した方(既登録の方、令和5年4月以前に転出した方を除く)。

ほか この登録と6月2日～9月1日(金)の間に行われた在外選挙人名簿の登録に関する異議申出期間は9月2日(土)～6日(水)8時半～17時です。登録確認のための名簿閲覧をご希望の方は、事前にお問い合わせください。

申詳 選挙管理委員会 ☎823-9483

「アクサの森」パートナーズ協定の締結

7月6日にアクサグループ、県と市の三者で「アクサの森」パートナーズ協定締結式を行いました。今後も本協定に基づき、更なる森林整備を進めるとともに、企業と地域の交流による地域振興を行ってまいります。



申詳 鏡地域振興課 ☎896-2001

住宅・土地統計調査にご協力をお願いします



総務省統計局では10月1日(日)を基準日として住宅・土地統計調査を行います。この調査は、日本の住宅に関する実態や現住居以外の住宅や土地の保有状況などを明らかにすることを目的としています。県知事任命の調査員が、8月下旬から調査対象区域内の全てのお宅にお知らせのチラシを配布します。その後、調査対象世帯が無作為に決定され、9月下旬に改めて、調査員が調査票記入のお願いにお伺いします。

対象 無作為に選ばれた市内の約2万世帯

申詳 総務課調査統計担当 ☎823-9453

事業所の省エネをサポートします



市では、地域プラットフォーム構築事業者(省エネお助け隊)と連携し、省エネ診断・支援サービスを行います。事業所の実態を把握した上で、省エネと経営の各専門家がサポートします。

対象 中小企業等

申込 電話・FAXまたは宮地電機(株)HP内お問い合わせフォームで。

ほか 詳しくは宮地電機(株)HPをご確認いただくか、お問い合わせください。

申詳 宮地電機(株)省エネルギー担当室 ☎884-0381、FAX884-0382

お墓の雑学③墓じまい「[建てる]と[しまう]はワンセット」編

お墓を建てられる場所が、法律により知事や市長の許可を受けた霊園等に限られていることをご存じですか。許可を受けている霊園等は、経営許可番号を標記した「経営許可の標識」を掲示しています。掲示のない場合は、無許可の違法墓地の可能性があるのでご注意ください。霊園等以外の場所に、個人でお墓を建てる際も、市長の許可が必要です。代々続く自己所有地であることが必須条件で、事前調査が必要です。まずはお相談ください。最近では、承継できる親族がない等の理由で霊園等に永代供養をお願いする方が増えています。「墓じまい」はお墓を建てることから始まりません。あらかじめ家族でよく話し合ひましょう。

申詳 環境保全課 ☎823-9471

9月21日～30日は秋の全国交通安全運動

道路交通法の改正により、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。自転車に乗る際は、必ずヘルメットを着用し、交通ルールを守って運転しましょう。



◆第31回交通安全ひろば

「子どもと高齢者を交通事故から守ろう」をテーマに、白バイ・パトカーなどの乗車体験、消防車の展示、交通安全クイズラリー、シートベルト衝撃体験、リサイクル自転車即売会などを行います。子どもも大人も、楽しく交通ルールや交通マナーを学びましょう。

日時 9月23日(土・祝)10時～15時
場所 中央公園(帯屋町1-11)
申詳 くらし・交通安全課 ☎823-9487

仕事を探している方へ

求職者・転職希望者(年齢不問)・UIターン者大歓迎。専修学校・短期大学・大学等を2024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。

合同企業面談会

対象 市内での就職を希望する方
日時 9月5日(火)13時～16時 **場所** 高知会館2階 白鳳(本町5-6-42)
申込 9月4日(月)までに、申込用紙に記入の上、直接・FAX・郵送・協議会HPの申し込みフォームからのいずれかで。

IT・コンテンツ企業就職支援セミナー

IT・コンテンツ企業への就職に必要なスキルを習得するためのセミナーです。
対象 市内のIT・コンテンツ企業への就職を希望する方
日時 9月11日(月)・13日(水)・15日(金)・20日(水)・25日(月) 9時半～12時、13時～15時半の全10回
場所 ブリッジプラス bridge+ (駅前町1-8 第7駅前観光ビル1階) **定員** 先着10人程度
申込 9月6日(火)までに、申込用紙に記入の上、直接・FAX・郵送・協議会HPの申し込みフォームのいずれかで。

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



JOBフェア2023

参加企業の採用担当者による会社説明や、ハローワーク等の相談コーナーがあります。申し込み不要。詳しくは県企業誘致課HPをご覧ください。

日時 9月9日(土)・21日(水)13時～16時
場所 ちより街テラス(知寄町2-1-37) **申詳** 県企業誘致課 ☎823-9693



環境標語優秀作品

ごみの減量・リサイクルの啓発を目的に、市内の小・義務教育学校4年生を対象に環境標語を募集し、1,738点の応募の中から優秀作品12点が選ばれました。選ばれた作品は、市のパッカー車へ掲示を行う予定です。

(敬称略・氏名50音順・作品は原文のまま掲載)

優秀作品

ゴミのりょう 水分きって ダイエット	池内 悠馬	三里小学校
むしせず 落ちてるゴミを ひろおうよ	植田 隼士	一宮小学校
すてちゃうの それならゆずって リユースだ	大塩 萌寧	附属小学校
守りたい みんなのすみか かがみがわり	岡崎 恭士	旭小学校
リサイクル 1回バイバイ またあおう	田内 怜	朝倉第二小学校
ゴミ減量 ごはんのこさず 食べること	津野 群青	秦小学校
さりげなく 見ているチラシ 資源物	中山 尚紀	小高坂小学校
リサイクル みらいへつなぐ 合い言葉	永野 結愛	鴨田小学校
確かめて それはゴミかな 資源かな	野村 飛向	朝倉第二小学校
もったいない のこった食べ物 ないちゃうよ	堀見 莉瑚	旭東小学校
ゴミ発見 「誰か」じゃなくて ぼくがやる	安田 悠成	一ツ橋小学校
努力して 自分の未来 かえようよ	山田 恭平	高知ろう学校

申詳 環境業務課 ☎856-5374

プロに学ぶ！ 「セルフプロデュース」



「自己演出」方法を学んでみませんか。就職や転職など仕事に活かせる就労支援講座です。

- 対象** 女性
- 日時** 10月1日(日)13時半～15時半
- 場所** ソーレ3階 大会議室 (旭町3-115)
- 定員** 先着20人
- 料金** 1,000円
- 講師** 平野 智佐さん (Office C Career代表、キャリアコンサルタント)
- 申込** 9月4日(月)9時から、電話またはソーレHPで。
- 託児** 6カ月～小学3年生。9月28日(木)までに要予約。小学生は1家族500円。
- 申詳** こうち男女共同参画センター「ソーレ」 ☎873-9100



障害のある方の運転教室

実際に車を運転し、移乗のコツや免許の取得、運転の再開についてのアドバイスを受けられます。

- 対象** 18歳以上で市内在住の肢体に障害がある方
- 日時** 10月14日(土)13時半～16時半
- 場所** 運転免許センター(いの町枝川200)
- 定員** 先着8人
- 申込** 9月4日(月)～29日(金)に、直接または電話で。
- ほか** 申込時に、障害の状態や免許の有無等について伺います。土・日曜日、祝日は休み。



申詳 〒780-0935 旭町2-21-6 障害者福祉センター ☎873-7717

中央公民館事業 高知市民の大学



火曜日・総合コース▶一歩踏み込んだ高知の地域資源・地域文化の再発見、新発見

- 金曜日・総合コース▶歴史の転換点に立って—「懸崖勒馬」の現在—**
- 日時** 10月3日(火)～令和6年2月2日(金)、いずれも18時半～20時。各コース全15回。
- 場所** かるぼーと11階 大講義室(九反田2-1)
- 定員** 各コース先着80人
- 料金** 1コース2,800円、2コース一括申し込みの場合は4,800円、1日だけの受講は500円。
- 申込** 9月1日(金)から、電話で。受付時間は8時半～21時(月曜日除く)。
- ほか** 講義内容など、詳しくは市文化振興事業団HPをご確認ください。
- 申詳** 市文化振興事業団 ☎883-5071

中央公民館事業 いきいきセカンド☆ライフ講座



水曜日「健康と暮らし」コース▶尿漏れや認知症、災害食などをテーマに、元気に暮らすための知識を身につけます。

- 金曜日「歴史と文化」コース▶高知城の歩みや高知の秋祭り、土佐和紙など、身近なテーマを学びます。**
- 対象** 55歳以上の方
- 日時** 10月11日(水)～令和6年1月24日(水)、いずれも13時半～15時。各コース全7回。
- 場所** かるぼーと11階 大講義室(九反田2-1)
- 定員** 各コース80人
- 料金** 1コース1,000円
- 申込** 9月19日(火)必着で、往復はがきに、住所・氏名・ふりがな・生年月日・電話番号・性別・希望コース(曜日)を記入して郵送。希望者多数の場合は抽選。定員に達しない場合は9月20日(水)から電話受け付け。
- ほか** 月曜日休館(祝日・振替休日の場合は開館)
- 申詳** 〒781-9529 九反田2-1 市文化振興事業団セカンドライフ係 ☎883-5071

9月3日～9日は 救急医療週間です

熱中症などの増加で、救急車出勤件数が増えています。急病者の早期搬送のため、救急車の適正利用をお願いします。病気やケガで病院に行くべきか、救急車を呼ぶべきか迷ったら、まずは救急電話相談#7119をご活用ください。

詳 消防局救急課 ☎871-7505

盛土規制法が 施行されました



5月26日から宅地造成及び特定盛土等規制法(通称「盛土規制法」)が施行されました。市では、令和5年度から基礎調査を行い、令和7年度に規制区域を指定する予定です。盛土規制法に基づく規制区域が指定されるまでは、旧法に基づき指定されている宅地造成工事規制区域内の工事の規制が引き続き適用されます。

詳 都市計画課 ☎823-9465

くろしおアリーナ50メートル プールの営業終了

くろしおアリーナ50メートルプールの営業は9月9日(土)で終了し、9月28日(木)から体育館の営業を再開します。なお、25メートルプールは、水の入れ替えのため、9月11日(月)～20日(水)の間は休業し、10月1日(日)からは温水での営業となります。

料金 大人500円、高校生以下330円
詳 市スポーツ振興事業団 ☎878-1150

楽しみながら学ぶ おはなしの連続講座Ⅷ



ストーリーテリングを学びます。語り手としてスキルアップしませんか。

- 対象** 子どもの読書活動に携わっている方、これから始めたい方
- 日時** 9月27日(水)、10月25日(水)、11月22日(水)、12月13日(水)、13時半～15時半、全4回
- 場所** オーテピア4階 集会室
- 定員** 先着15人
- 申込** 9月5日(火)から、電話またはFAXで。
- 申詳** オーテピア高知図書館 ☎823-4946、FAX823-9352

宝くじの助成金で 整備しました

(一財)自治総合センターのコミュニティ助成事業を活用して、地域の少年消防クラブの活動服一式を整備しました。



詳 消防局予防課 ☎871-7504

アンケートに ご協力をお願いします



スポーツ振興における基礎資料とするため、市民の健康とスポーツに関する意識調査のウェブアンケートを9月1日(金)～15日(金)に行います。スポーツ振興課HPのアンケートフォームからご回答ください。

詳 スポーツ振興課 ☎823-2630

9月10日は 「屋外広告の日」です



9月8日(金)には、屋外広告物に関する普及啓発活動を行うとともに、電柱やガードレールなどに取り付けられた張り紙や張り札などの違反広告物等を取り除きます。屋外広告物は正しく設置し、安全管理に努めましょう。

詳 都市計画課 ☎823-9465

●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	開催場所	申し込み方法
1 ナイトバドミントン教室	18歳以上で未経験～経験3年程度	10/3(火)～11/21(火) 毎週火曜日 19時～21時 全8回	くろしおアリーナ	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)・電話番号を明記し郵送、または所定の申込用紙で窓口へ直接。①②の締め切りは9月19日(火)21時、その他は10月2日(月)21時必着。希望者多数の場合は抽選。
2 はじめてのピラティス教室(2期)	18歳以上	10/12(木)～12/7(木) 毎週木曜日 14時15分～15時45分 全8回 ※11/23休み	市総合体育館	
3 ロコモ予防&スタイルアップ教室(2期)		10/24(火)～12/12(火) 毎週火曜日 10時50分～12時 全8回	東部総合運動場	
4 ウォーキング&ジョギング教室(2期)		10/17(火)～12/5(火) 毎週火曜日 10時～11時半 全8回	くろしおアリーナ	
5 ナイトヨガ教室(月曜日コース:2期)	18歳以上	10/23(月)～12/11(月) 毎週月曜日 19時15分～20時45分 全8回	くろしおアリーナ	
6 ナイトヨガ教室(水曜日コース:2期)		10/25(水)～12/13(水) 毎週水曜日 19時15分～20時45分 全8回		
7 大人の水泳教室(平泳ぎコース)	18歳以上で25メートル泳げる方	10/20(金)～11/17(金) 毎週金曜日 14時～15時半 全4回 ※11/3休み	市総合体育館	
8 はじめてのテニス教室(2期)	18歳以上の初心者・未経験者	10/30(月)～2/5(月) 毎週月曜日 10時～12時 全12回 ※12/25、1/1・8休み	東部総合運動場	
9 ステップアップテニス教室(2期)	18歳以上でゲームができる方			
高知市健康ヨガフェスタ 10/29日	④スタイルアップ&ココロヨガ 10時半～12時、⑤ヨーガセラピー⑥自己整体:ルーシーダットン 13時～14時半、⑦やさしいフローヨガ 15時～16時半。対象は18歳以上。申し込みは、9月8日(金)14時から市総合体育館へ直接、電話またはHPの応募フォームで。重複申し込み可。			
開催場所:市総合体育館				

●地域公民館講座市民学校のご案内 **申詳** 各開催場所へ(日・月曜日、祝日は休み)。 **対象** 市内在住または通勤・通学の16歳以上の方 **詳細** は文化振興課HPをご覧ください。



教室名	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)
牧野富太郎と自由民権運動	9/8(金) 10時～12時	初月ふれあいセンター ☎872-5527	8/22日(火)～9/2(土) 9時～17時、直接または電話	無料(無料)
足もみ健康教室(折田式足健法)	9/12(火) 10時～11時半	大津ふれあいセンター ☎866-2311	9/2(土)9時から、直接または電話	無料(700円)
和菓子作り教室	9/22(金)・30(土) いずれも10時～12時		9/8(金)9時から、直接または電話	無料(700円)
背骨コンディショニング教室	9/16(土) 10時～11時半	浦戸ふれあいセンター ☎842-2405	9/1(金) 9時から、電話のみ	無料(無料)
スリー A方式・物忘れ予防教室	9/20(水) 10時～12時	旭文化センター ☎872-0374	9/8(金) 11時～12時、直接(13時以降は電話も可) 締め切りは9/16(土)17時	無料(1,000円)
押し花のボールペン&コンパクトミラー	9/22(金) 10時～12時		9/9(土) 10時～11時、直接(11時以降は電話も可)	1,100円(無料)
こけ玉教室(イワシャジン)	9/30(土) 13時半～15時	下知コミュニティセンター ☎880-1770	9/27(水) 13時半～14時半、直接(14時半以降は電話も可)	1,100円(無料)
歴史講座「土佐・遠流の国」	10/25(水)～11/22(水)の毎週水曜日 全5回 10時～11時半	朝倉ふれあいセンター ☎844-1424	9/15(金) 10時～11時、直接(11時以降は電話も可)	無料(300円)
はじめてのお灸教室	10/12(水) 10時～11時半		9/30(土) 10時～11時、直接(11時以降は電話も可)	無料(1,000円)
こけ玉教室(大文字草)	10/14(土) 13時半～15時			

*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。 *申し込み後の取り消しによる払い戻しはありません。

青年センター杯 バスケナイト



バスケットボールを通じた交流イベントです。

対象 ①18～35歳の青年5人以上(高校生除く) ②代表者は市内在住・在勤・在学のいずれか ③3日間参加できる——の全てを満たすチーム

日時 10月14日(土)・21日(土)・28日(土) 19時～22時

場所 青年センター アリーナ(棧橋通2-1-50)

定員 先着9チーム

料金 1人600円(スポーツ障害保険料)

申込 9月1日(金)～28日(木)に、青年センターHPの専用申込フォームで。
詳 青年センター ☎831-4931



龍馬に大接近



坂本龍馬像横に高さ約13メートルの特設展望台を設置します。龍馬像と同じ目線で、龍馬の横顔や雄大な太平洋を眺めてみませんか。

日時 9月16日(土)～11月19日(日)9時～17時(土・日曜日、祝日は8時～17時)

場所 桂浜公園内坂本龍馬像横

料金 入場料100円。未就学児は無料。

ほか 雨天や強風時は中止する場合があります。

詳 市観光協会 ☎823-4016

仁淀ブルー体験博



仁淀ブルーの美しさを体感したり、アウトドア、旬を味わう食、ものづくりなど、今だけの体験プログラムを楽しんでみませんか。

日時 9月24日(日)～11月25日(土)

場所 土佐市、いの町、仁淀川町、佐川町、越知町、日高村

ほか 詳しくは、仁淀ブルー体験博公式サイトをご覧ください。

詳 (一社)仁淀ブルー観光協議会 ☎0889-20-9511

高知近代史研究会 「選挙と識字」



明治33年の衆議院議員選挙法改正をめぐる帝国議会での論争や、新聞報道などから分かる明治30年代の「識字」問題について、自由民権記念館学芸員がお話します。申し込み不要。

日時 9月3日(日)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)

ほか ZOOMでの聴講も可能(申し込みは当日正午までに二次元コードから)。

詳 民権・文化財課 ☎832-7277

ルミエールフェスタ

目が見えない・見えにくいことで、日常生活や読書に不自由を感じている方向けのイベントです。便利グッズの即売会・最新の福祉機器の展示のほか、便利グッズの活用術や盲導犬のセミナーも開催します。申し込み不要。

日時 9月18日(月・祝)10時～16時

場所 オーテピア4階 ホール、研修室、集会室

詳 声と点字の図書館 ☎823-9488

れんけいこうち市町村合同 就農相談会



県内市町村が集結し、就農相談会を開催します。農業者によるトークショーや賞品が当たるクイズを行いますので、お気軽にお越しください。申し込み不要。

対象 県内で農業を始めたい方

日時 9月24日(日)9時～15時

場所 オーテピア西敷地(追手筋2-1-7)

詳 農林水産課 ☎823-9458

企画展「西分増井遺跡群 ～令和元年度調査より～」

県中部有数の重要遺跡として知られる西分増井遺跡の一面で行われた令和元年度調査の成果を、出土遺物や写真資料等で紹介します。

日時 9月1日(金)～令和6年1月31日(木) 10時～18時(土・日曜日は17時まで)

場所 春野郷土資料館(春野町西分340)

ほか 月曜日・祝日・毎月第3金曜日・年末年始(12月29日～1月4日)は休館。

詳 春野郷土資料館 ☎894-2805

青森フェスタ in 高知競輪場



青森競輪場で開催される共同通信社杯GⅡ発売を記念して青森フェスタを開催します。未確定車券をお持ちの方を対象とした青森産リンゴの詰め放題ほか、さまざまなイベントを行います。



日時 9月17日(日)・18日(月・祝)10時～16時

場所 高知競輪場(大原町45)

ほか リンゴ詰め放題はリンゴがなくなり次第終了。詳しくは、高知けいりんHPをご確認ください。

詳 公営事業課 ☎833-2657

紅葉の工石山を楽しむ 秋の登山



山登り初心者や親子参加歓迎です。

対象 小学生以上(小学生は保護者同伴)

日時 10月21日(土)・22日(日)9時半～15時半。各日帰り。少雨決行。

場所 工石山青少年の家(土佐山高川1898-33)

定員 各日先着27人

料金 400円(保険料・資料代等)

申込 9月3日(日)～15日(金)8時半～17時、電話で。月曜日休館。

ほか 昼食ほか必要なものを持参。JR高知駅南側から無料送迎バスあり(先着21人)。



申 詳 工石山青少年の家 ☎895-2016

市民スポーツレクリエーション祭「ソフトボール大会」

男女とも「スローピッチ」の大会です。

対象 市内在住または在勤・在学で、健康でスポーツ活動に支障のない方



日時 10月9日(月・祝)、9時～15時。開会式は8時半から。雨天中止。

場所 東部総合運動場多目的グラウンド・多目的ドーム(五台山1736-1)

種目 男子、女子。いずれも1チーム20人以内。

申込 9月22日(金)までに、直接・郵送・FAXのいずれかで。

申 詳 〒781-8125 五台山1736-1 市スポーツ振興事業団 ☎878-1150、FAX878-1152

金曜夕方「リラックス プラネタリウム」



満天の星の下でのんびりできるリラックスプラネタリウムです。星空の解説はありません。未就学児は保護者と同伴。

日時 9月1日(金)～10月27日(金)の毎週金曜日17時45分～18時

場所 高知みらい科学館 プラネタリウム(オーテピア5階)

定員 82席(自由席)

申込 当日、科学館受付にて無料チケットを配布します。

ほか 詳しくは、高知みらい科学館HPをご確認いただくか、電話でお問い合わせください。



詳 高知みらい科学館 ☎823-7767

盲ろう者向け通訳・介助員養成研修



盲ろう者に対するコミュニケーション手段や移動介助の研修です。

対象 20歳以上の方

日時 9月10日(日)～11月5日(日)の毎週日曜日、いずれも10時～16時、全8回。※10月1日(日)除く。

場所 障害者福祉センター(旭町2-21-6)ほか

定員 先着10人

料金 1,000円程度(テキスト代)

申込 9月4日(月)までに、申込書を郵送またはFAXで。申込書はホームページからダウンロードできます。

申 詳 〒780-0965 福井町1796-1 県盲ろう者友の会(岡村) ☎090-7145-5617、FAX884-3794

データベースで新聞を読み比べてみよう



新聞データベースなどを使って、情報の伝えられ方や記録のされ方の違いについて考える講座です。

対象 小学5年生～高校生(保護者同伴可)

日時 9月30日(土)14時～15時半

場所 オーテピア4階 ホール

定員 先着15人

申込 9月5日(火)～27日(木)に①氏名(ふりがな)②電話番号③同伴者の有無(人数)を記載し、電子メール・電話・オーテピア3階総合カウンター窓口にて直接のいずれかで。

申 詳 〒780-0842 追手筋2-1-1 オーテピア高知図書館 ☎823-4946
✉toiawase@library.kochi.jp



高知けいば 9月の重賞

●9月18日(月・祝)…第35回珊瑚冠賞
料金 入場料100円

高知競輪 サテライト南国・安田

8/31	1	2	3	向日町記念GⅢ
8/31	1	2		富山FI
4	5	6		和歌山FI
6	7	8		松阪FI
7	8	9	10	立川記念GⅢ
8	9	10		市営FⅡモーニング(7R)
10	11	12		向日町FI
12	13	14		宇都宮FI
15	16	17	18	共同通信社杯青森GⅡ
16	17	18		弥彦FI
19	20	21		小田原FI
21	22	23		福井FI
23	24	25	26	松阪記念GⅢ
25	26	27		大宮FI
28	29	30		市営FI
28	29	30	31	豊橋記念GⅢ

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
□:高知競輪・サテライト南国のみ

広告

買ってよし、借りてよし、撮ってよし。あなたの夢と希望の叶う「きもの専門店」です。

はなぶさ Hanabusa Co., Ltd. はなぶさの最新振袖DMを今すぐチェック!

地域になくてはならない店づくりをめざしています

高知市横浜南町6315-7 TEL.088-842-1015 ●営業時間/10:00～18:30 ●定休日/水・木曜 ●駐車場10台

多彩なアレンジメントをご用意しております

卒業袴セット

振袖 袴

広告

高知県でお墓をお考えの方対象 **無料** 第63回 **お墓の市民講座開催** 定員20名様をご招待!

10月28日(土) 場所 高知市文化プラザ かるぽーと9F 第1学習室 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

「お墓建てる? 永代供養にする?」

最新 霊園情報

●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。

お申込みは (有)三代目 竹内石材 ☎0120-641-148 竹内石材 検索 南国市藤原104-2

友だち追加はこちら!

ピックアップinformation

9月24日～30日は結核予防週間です

咳や痰、倦怠感が2週間以上続いたり、体重減少・食欲がない・寝汗などの症状が続いたりする場合は、結核かもしれません。こんなときはすぐに医療機関を受診しましょう。高齢になるほど咳や痰といった自覚症状が乏しくなり、結核だとすぐに分からないことがあります。また、コロナ禍で健診や受診を控える人も多く、全体的に結核患者の発見が遅れているとの指摘もあります。高齢の方は、症状がなくても毎年、胸部X線検査を受けるようにしましょう。



【結核予防啓発パネル展を開催します】

日時 9月19日(火)～10月2日(月)

8時半～17時15分(土・日曜日、祝日を除く)

場所 総合あんしんセンター 1階(丸ノ内1-7-45)

地域保健課 ☎822-0577



不妊治療費助成(体外受精・顕微授精)

40歳未満の方で、体外受精または顕微授精を受けた方を対象に助成します。回数は夫婦1組につき1回のみで、助成額は一律4万円です。詳しくは母子保健課HPをご覧ください。

母子保健課 ☎855-7795



子宮頸がん予防接種

令和5年4月1日から9価ワクチンの定期接種を行っています。予診票をお持ちの方は、県内の子宮頸がん予防接種委託医療機関で使用できます。

※15歳未満の方が1回目を9価ワクチンで接種する場合、2回で接種完了とすることができます。詳しくは母子保健課HPをご確認ください。なお、新たに定期接種、キャッチアップ接種の対象となる方には、3月下旬に予診票をお送りしていますので、ご確認ください。

【令和5年度接種対象者】定期接種▶平成19年4月2日～平成24年4月1日に生まれた女性。キャッチアップ▶平成9年4月2日～平成19年4月1日に生まれた女性。

母子保健課 ☎855-7795



今月の読者プレゼント

PRESENT!

お茶 de ちっちゃ シフォンケーキ または リんごタルトタタン

今月は、お茶 de ちっちゃの「シフォンケーキまたはりんごタルトタタン」引換券を抽選で5人の方にプレゼント！アンケートにお答えの上、ご応募ください。



回答方法

住所・氏名・年齢・性別(任意)・電話番号・アンケート①～③の

回答を明記し、応募フォームまたははがきで。

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 あかるといまの感想や高知市に対する意見
- ※ご意見の一部は紙面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いただける事業者を募集しています。詳しくは広聴広報課HPをご覧ください。

応募等詳細についてはこちら▶



応募締切

9月30日(土) (当日消印有効)



編集室

■特集記事の取材で伺ったデイサービス施設のこと。施設の利用者さんお二人にもご協力いただきました。職員の話を聞いたとき、職員さんとの話をする時の自然な笑顔が印象的でした。「一日も長く、心身ともに健康でいてほしい」。そんな想いが生む笑顔と信頼関係を見て、「介護のおしごと」の魅力とやりがいを実感したひとときでした。(松) ■表紙のいきいき百歳体操をする皆さんの笑顔もはつらつとしていて素敵です。介護の現場を支えてくれる方の存在があるからこそ、安心して老後を迎えられますが、少しでも健康寿命を延ばし、笑顔で老後を通すように、まずは日常生活の見直しから始めなければなりません。(川) ■愛犬との散歩が唯一の健康維持になっている(福)。歩数計の数字とにらめっこしながら歩く私をよそに、散歩が楽しくて仕方ない愛犬くん。その表情や仕草の一つ一つに思わず笑顔になることもシバシバ。身体だけではなく、心も元気になっていきます。そんな私たちの身近な動物たちの幸せを考える動物愛護週間に合わせて実施するクラウドファンディング。皆さん、ぜひご協力をお願いします。(福)

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。9 は専用二次元コードから申し込み。そのほかの申し込みは電話で。3・4・7・8 の【個別】は受診券が必要です。受診を希望される方はご連絡ください。1 2 を受診希望の方で、受診券が届いていない方はお問い合わせください。



検診・健診

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)

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



集団	実施日	会場	受付時間	検診種目					
				胃	大腸	胸部	子宮	乳	女性健診
がん検診等受付中	10月5日(木)	保健福祉センター	13時～15時						○
	10月6日(金)	保健福祉センター	8時半～11時半	○	○	○			
	10月16日(月)	西部健康福祉センター	9時～11時半	○	○	○			
			13時半～16時				○	○	
	10月18日(水)	介良ふれあいセンター	9時～11時半	○	○				
	10月20日(金)	高知県総合保健協会	13時～14時		○	○			
	10月29日(日)	保健福祉センター	8時半～11時半	○	○	○			
			13時半～16時半				○	○	
	10月30日(月)	保健福祉センター	8時半～11時半	○	○	○			
			13時半～16時半				○	○	

※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

エイズ(HIV)・梅毒検査(無料)



▶定期検査…毎週月曜日(祝日を除く)15時半～16時半。▶夜間検査…9月11日(月)17時半～19時。いずれも総合あんしんセンター2階で。定期検査は予約不要、夜間検査は9月8日(金)までに要予約。申 詳 エイズ相談専用電話 ☎822-0477

肝炎ウイルス検査(無料)



対象は過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない方。9月25日(月)14時～15時、総合あんしんセンター2階で。申し込みは検査当日12時までに電話で。申 詳 地域保健課 ☎822-0577



はざま いぶき
羽間 伊吹くん (1歳)

歩いてどこへでも行っちゃうよ♪ ごはんをモリモリ食べて、早くいとこのお兄ちゃんたちと遊びたいな。



みね かいり
峯 楓涼ちゃん (1歳)

もぐもぐするのも、パパママの抱っこも大好き！ お気に入りには、お姉ちゃんと食べるおせんべいなんだ～。



かわしま はると
川島 遥太くん (0歳)

ぼくはユズ農家のひ孫。ばあばの作ったユズ帽子似合うでしょ？ 早くおしゃべりできるようになりたいな♪

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

昨年春にお亡くなりになられた「土佐希望の家」創立者の山崎勲さんをしのぶ会が、7月30日に高知ぢばさんセンターで開催されました。

競輪選手でもあった山崎勲さんは、競輪界のトップ選手として、24歳の時には、当時の競輪選手最高位の「A級1班」に所属し、昭和28年に、大阪で開催された全国争覇競輪（現在の日本選手権）の決勝レースで準優勝されるなど、大活躍されています。

昭和61年に引退されるまで、通算674勝を挙げた業界をリードするスター選手でした。

昭和30年に、奥様の祥子さんにご結婚され、昭和38年には、次男の昇くんが誕生します。昇くんは、脳性小児まひと診断され、重度の障害がある子どもさんでした。ここから、ご夫婦の献身的な福祉活動が始まり、昭和40年には、「重症心身障害児父母の会」を立ち上げ、翌年に

土佐希望の家・山崎 勲さん

やまさき いさお

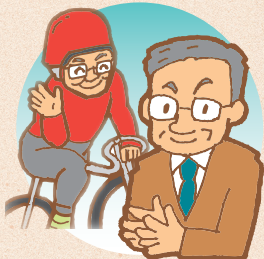
高知市長 岡崎 誠也

は奥様の土佐山田のご実家を改修し、全国的にも先駆けとなる初代「養護施設・希望の家」を開設します。

次男の昇くんは、昭和42年に急性肺炎を起こし、3歳7カ月で尊い命を亡くしています。

しかし、山崎さん一家は、重症心身障害児の方々への支援を諦めません。多くの地域の人々や行政を巻き込み、南国市小籠地区に「土佐希望の家」が開設され、その支援活動は競輪界も巻き込み、多くの賛同者を得て施設も充実されました。

山崎勲さん、祥子さん、昇くんやご家族の魂の込められた「土佐希望の家」を私たちも応援してまいります。



広告

眠っているピアノ不要な楽器を買取します!

スタッフが無料出張査定いたします。
お気軽にお電話ください。

アルペジオ楽器 088-878-0177

〒780-0053高知県高知市駅前町5-1 営業時間 11:00-20:00 定休日 木曜日

高く買取ります!

※電子ピアノ・エレクトーン・オルガンなど買取対象外の楽器があります。

高知県公安委員会公認古物商免許 (第831010001747号)

