

あかるいまち

10

No.844

南海トラフ地震が発生して、
わが家が倒壊!?
しばらくは避難所生活・・・
でもどうすればいい?



特集 ▶ みんなの力で 避難所運営

INFORMATION >>> 認可外保育施設を利用している方へ / 高知市型コミュニティ交通

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

9月20日から新型コロナウイルスの追加接種（新しいワクチン）が始まりました



生後6カ月以上の方全員を対象に、オミクロン株 (XBB.1.5) に対応した新しいワクチンの無料接種が始まりました。効果と副反応についてご理解いただき、接種を検討ください。

期間 9月20日～令和6年3月31日(日)

※期間中に1人1回接種できます。

接種券について

- 未使用の接種券（3～6回目用）をお持ちの方
お持ちの接種券で接種を受けてください。紛失した方は再発行の手続きが必要です。
- 前回接種で接種券を使用し、接種券がない方
前回接種日から3カ月後に順次お送りします。

接種の対象となる方

年齢	これまでの接種回数	前回からの接種間隔
12歳以上	2～6回	3カ月以上
5～11歳	2～4回	
生後6カ月～4歳	3回	

【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
(12月29日～1月3日を除く9時～17時)

02

参議院議員補欠選挙が行われます



投票時間は、鏡・土佐山地区は7時～18時、そのほかの地区は7時～20時です。

投票日 10月22日(日)

今回の選挙で高知市で投票できる方

次の①②の全てを満たす方

- 平成17年10月23日以前に生まれた
 - 令和5年7月4日までに高知市に転入の届け出をし、引き続き居住している
- ※令和5年7月5日以降に、県内他市町村または徳島県内から転入した方は、前住所の市町村にお問い合わせください。高知市から他市町村へ転出した（予定）方は、市の選挙管理委員会までお問い合わせください。

- ▶投票所入場券は、10月5日(木)から順次郵送します。
- ▶期日前・当日ともに投票所入場券がなくても投票できますが、できるだけご自身の入場券を持参いただくようご協力をお願いします。

郵便投票もできます

身体に重度の障害があるなど一定の要件に該当する方は、郵便で投票することができます。



投票日に予定のある方は 期日前投票 を

お住まいの地域に関係なく、市内18カ所いずれの期日前投票所でも投票できます。

期日前投票所	開設日	開設時間
選挙管理委員会 (たかじょう庁舎3階)	10月6日(金) ～21日(土)	8時半～ 20時
各ふれあいセンター(初月・一宮・高須・五台山・三里・大津・介良)、中山間地域構造改善センター、土佐山庁舎、春野公民館	10月16日(月) ～21日(土)	9時～ 17時
高知大学	10月19日(木) ～20日(金)	10時～ 17時
弥右衛門ふれあいセンター、自由民権記念館	10月17日(火) ～21日(土)	9時～ 17時
イオンモール高知、イオン高知旭町店、フジグラン高知、サンシャインヴィアン	10月17日(火) ～21日(土)	10時～ 19時

【問い合わせ先】選挙管理委員会 ☎ 823-9483



「南海トラフ地震が発生し、住む場所がなくなってしまった家族。不安を抱えながらも避難所に向かうことを決断する」—そんな姿を表現した表紙です。詳しくは特集をチェック。

DATE ■ 2023/8/30
MODEL ■ 地域防災推進課の職員

高知市の SNS

高知市「防災情報」
公式エックス(旧ツイッター)
[@kochicity_bosai]

フォローはこちら▶



災害に備えて知っておくといふことや今できる対策など、防災に関するさまざまな情報を発信しています。また、気象情報などもリアルタイムで発信しています。日常の中に防災を取り入れてみませんか。

高知市の人口と世帯

令和5年9月1日現在

人口(前月比) ▶ 31万7,220人 (-253人)

男 14万8,378人 (-122人) 増加 出生155人 転入等520人
女 16万8,842人 (-131人) 減少 死亡350人 転出等578人

世帯(前月比) ▶ 16万4,511世帯 (-62世帯)

増加 転入334世帯 その他178世帯
減少 転出302世帯 その他272世帯

おらんく家の 元気人! Vol.7



profile >>> 佐々木 敦河 Sasaki Taiga (25)

高知市出身。日本サッカー協会の4部リーグにあたるJFLに所属する「高知ユナイテッドSC」で活躍中。

試合等の日程はこちらから▶



帰ってきたサッカー少年

「高知で試合をすると『お帰り』と声を掛けてもらえて、人の温かさを感じましたね」そう笑顔で話すのは、ことし高知ユナイテッドSCに新しく加入した佐々木敦河選手。以前は仙台のチームに所属していましたが、地元のチームでJリーグをめざしたいという思いで、高知へ帰ってきました。

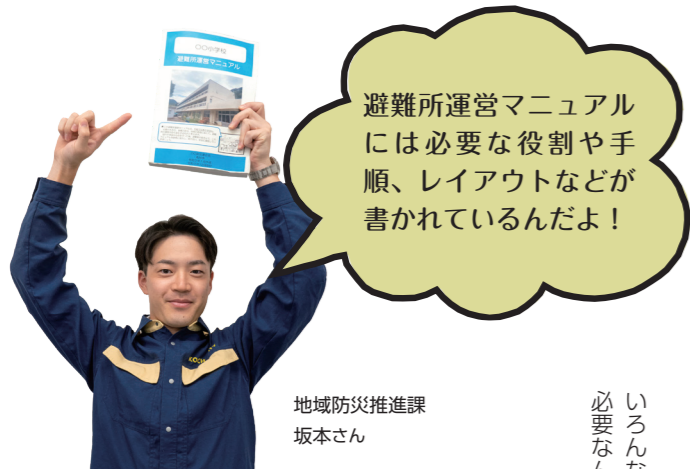
兄の影響でサッカーを始めた保育園児の頃から「辞めたいと思ったことはないです」ときっぱり。そんなサッカーの魅力は、「ゴールを決めた時の快感とチームで勝利を味わえること」。練習の傍らで指導するサッカースクールで、子どもたちが楽しそうにプレーする姿に、自分自身の少年時代を思い出すこともあるそうです。

「皆さんが見に来てくれるから、自分たちはサッカーができる」と語る佐々木選手。8月の天皇杯で格上のJリーグチームを二度も打ち破ることができたのも、地元の皆さんが毎回たくさん応援に来てくれたから結果が残せたと感じているそうです。

「今後は、結果によってはJリーグに昇格できるかどうかの試合が続くので、見に来てもらえたら嬉しい」と話す佐々木選手。地元チームのJリーグ選手として子どもたちの目標になる、そんな未来をめざして今日も練習に熱が入ります。



▲試合中、相手選手と対峙する佐々木選手



避難所運営マニュアルには必要な役割や手順、レイアウトなどが書かれているんだよ！

地域防災推進課 坂本さん

施設ごとにレイアウトは違います。皆さんが避難しようと思っている施設では、どうなっているのか、「避難所運営マニュアル」で事前に確認しておきましょう。ただし、このマニュアルも万能なものではありません。被害の大きさ、避難状況、時間の経過に合わせてその時々で対応しながら、皆さんでより良い生活環境をつくるのが大事です。

いろいろなスペースが必要なんだね。



居住スペース



基本的には体育館のような大部屋を居住スペースとします。物資が届くまでは、ビニールテープなど、避難所に置いてある物品を活用して、各自の居住エリアが平等に確保できるように設置します。

配慮スペース



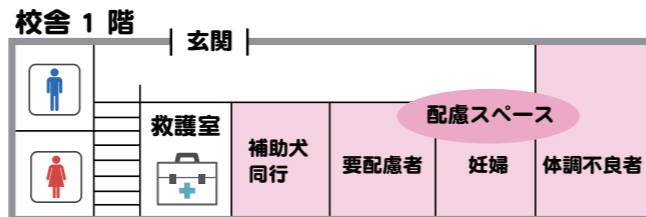
身体の状況や乳幼児を連れているなどのさまざまな事情により、大部屋での生活が困難な方や特別な支援が必要な方のために、配慮スペースを設置します。

ペットスペース



ペットはケージに入れるなどして、屋外避難が基本です。一緒に避難することはできませんが、アレルギーなどの観点から、居住スペースと一緒に過ごすことはできません。また、お世話は各自で行いましょう。

中村さんが避難してきた小学校のレイアウト



大規模災害に備えて今できる3つのこと

避難経路を確認しよう

命を守るために緊急避難場所までの経路を決めておくのはもちろん、危険が去った後、緊急避難場所から避難所へ移動するときの経路も決めておきましょう。

緊急避難場所や避難所はこちら▶

マニュアルを確認しよう

施設ごとの避難所運営マニュアルには、細かい手順や運営のときに気をつけることが書かれています。お近くの避難所のマニュアルを確認しておきましょう。

最新マニュアルはこちら▶

訓練に参加しよう

地域ではマニュアルを基に避難所の開設や運営の訓練を行っています。自分の地域の訓練に参加し、実際の避難生活がどのようなか体験してみましょう。

防災カレンダーはこちら▶

災害に備えるには、いろいろな情報を知っておくことが大切です。命を守るために、そしてみんなで助け合うために、できることから始めましょう。



詳細 この記事についての問い合わせは 地域防災推進課 ☎823-9040

避難所運営

大規模災害が起こったら？

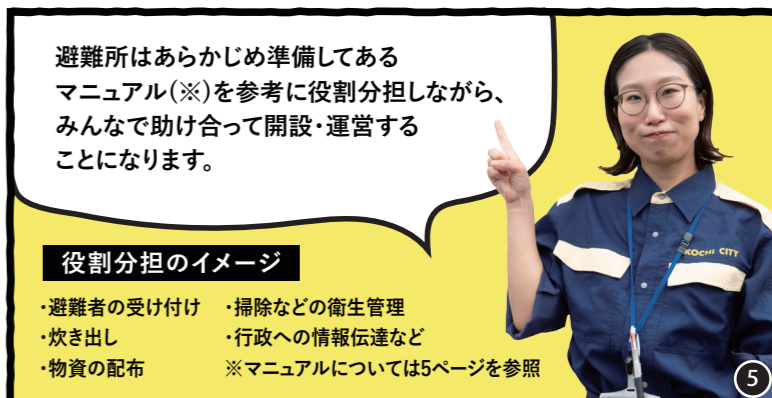
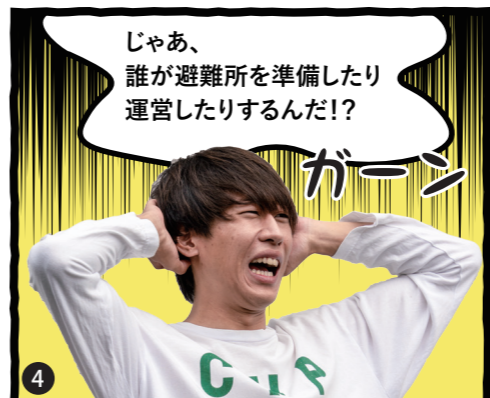
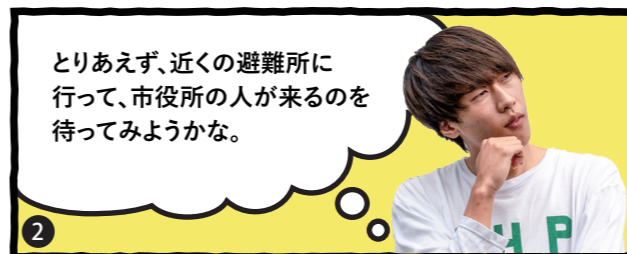


自宅が被災し、避難を余儀なくされた中村さん。近所の小学校に避難しようかと考えている。



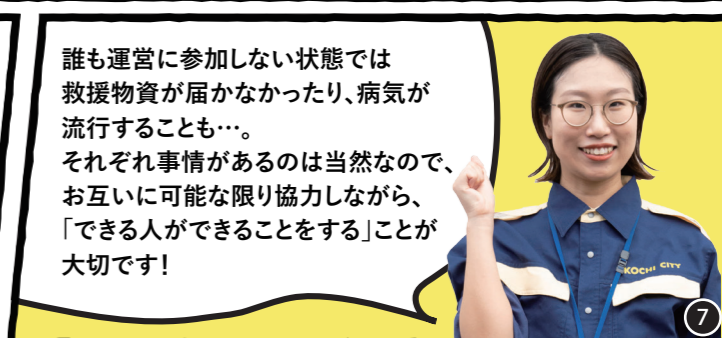
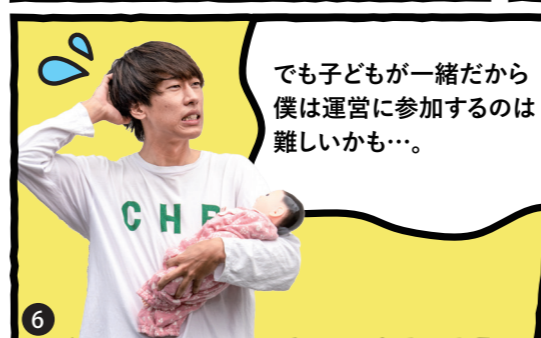
地域防災推進課で働く藤本さん。自主防災組織の活動をサポートしている。

南海トラフ地震が30年以内に発生する確率は70～80パーセントといわれています。いざ大規模災害が起こったとき、命を守った後、皆さんがどんな生活を送ることになるか、想像してみませんか。



役割分担のイメージ

- ・避難者の受け付け
- ・炊き出し
- ・物資の配布
- ・掃除などの衛生管理
- ・行政への情報伝達など
- ※マニュアルについては5ページを参照



緊急避難場所

津波などによる危険が迫っているとき、命を守るために緊急かつ一時的に避難する場所。(例) 津波避難タワー、津波避難ビルなど

避難所

災害が起こってから一定の時間が経ち、危機が去った後に帰宅できないなど、避難が長引く場合に緊急避難場所から移動して滞在・生活する施設。(例) 小・中学校、ふれあいセンターなど

来年少学へ入学する子どもの保護者の皆さん

新入学児童就学時健康診断

対象 来年少学へ入学するお子さん(平成29年4月2日～平成30年4月1日生まれ)
※必ず受診してください。10月中旬にお送りする書類をご確認ください。



実施日	実施学校名(受付開始時刻)	実施日	実施学校名(受付開始時刻)
10月 26日(木)	潮江東小・横内小(13時40分)	11月 17日(金)	三里小(14時)
2日(木)	江ノ口小(13時半)、一ツ橋小(13時50分)	20日(月)	長浜小(13時半)
6日(月)	行川学園(13時)	21日(火)	五台山小(13時半)、十津小(14時)
9日(木)	一宮小(14時)、潮江南小(13時50分)	22日(水)	小高坂小・鏡小(13時)
13日(月)	久重小(13時半)	24日(金)	春野西小(14時)
14日(火)	土佐山学舎(9時)、大津小(13時15分)、 神田小(13時半)、布師田小(14時)	27日(月)	昭和小(13時20分)
15日(水)	浦戸小(13時10分)、はりまや橋小(14時)	28日(火)	朝倉小(13時)
16日(木)	泉野小・鴨田小(13時)、江陽小(13時10分)、 一宮東小(13時15分)、秦小(13時20分)、 介良潮見台小(13時半)、第六小(13時50分)、 潮江小・横浜小・横浜新町小(14時)	29日(水)	朝倉第二小(13時10分)
		30日(木)	介良小(13時)、高須小(13時20分)、 初月小(13時40分)、旭小・第四小・春野東小(14時)
		12月 7日(木)	旭東小(14時)

詳 学校教育課 ☎823-9479

通学区域外の小学校への通学を考えている保護者の皆さん

市内特認校は校区外から
入学(転校)ができます

特認校 第四小、第六小、浦戸小、布師田小、久重小、
行川学園、土佐山学舎

募集人数 学校、学年によって募集人数が異なります。
「特認校のお知らせ」をご確認ください。

- 必要要件**
- ※以下の全ての条件を満たす方
 - ①特認校の校区を除く地域(市内)に居住している児童生徒である。
 - ②原則、卒業まで在籍する。
 - ③自力通学または保護者等による送迎ができる。
 - ④学校・PTA・地域の教育活動に協力できる。

詳しくは、10月上旬に学校から配布される「特認校のお知らせ」をご覧ください。また、来年度に小・義務教育学校に入学されるお子さんには、就学時健康診断の通知と併せて郵送します。



特認校説明会(予約不要)

入学(転校)には、全体説明の後で希望校の学校長との面談が必要です。説明会に参加できない場合は、ご相談ください。悪天候等により延期する場合は、学校教育課HPでお知らせします。

日時 10月22日(日)10時～13時
場所 アスパルこうち4階ホール(棧橋通2-1-50)
※会場の駐車場は使えません。公共交通機関をご利用ください。

土佐山学舎説明会(予約不要)

学校説明会と施設見学のみで、学校長との面談は行いません。

日時 10月14日(土)9時半～11時
場所 義務教育学校土佐山学舎(土佐山桑尾13) ※駐車場あり



詳 学校教育課 ☎823-9479

子育てコラム ひよこ豆知識

「学校に行きたくない」と子どもが口にしたときは、さまざま理由で「学校に行きたくない」と思う子どもたちがいます。それは、人間関係やストレスのほか、そもそも学校という場所との相性がよくなかったりするなど、一人一人背景は異なります。親は、このまま学校に行かなかったらどうしようと不安を感じてしまいますが、子どもが苦しみを感じて、それに一緒に向き合う機会が訪れたのだと前向きに捉えてみてはどうでしょうか。

まずはよく話を聴くことが大切です。アドバイスや説教をせずに、心の重荷を下ろしてあげるように話を聴きます。「学校に行きたくない」と話してくれたことは、「自分の気持ちを知ってほしい」ということです。そして、「きつと分かってくれる」と信頼してくれたという事です。「ひよこ豆知識」で伝えながら「どんな気持ちがあるの?」「何か助けられる?」など、気持ちを言葉にして吐き出せるように手伝ってあげましょう。

教育支援センターみらい ☎800-2144900
ではお話を伺い、できることを一緒に考えていきます。いつでもお電話ください。

(教育支援センターみらい カウンセラー)



ふれあいスポーツ体験&
シコ踏みトレーニング体験



①ふれあいスポーツ体験
②シコ踏みトレーニング体験

対象 ①年少児～小学3年生と保護者(1組3人まで) ②小学生以上

日時 11月5日(日)
①10時～11時 ②14時～15時
※①のみ予備日11月12日(日)

場所 ①土佐山運動広場 ②市総合運動場

定員 ①先着12組 ②先着10人

申込 10月6日(金)14時から、市総合体育館またはくろしおアリーナへ直接または電話で。

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

えひめこどもの城
バス旅行

対象 ひとり親家庭の皆さん

日時 10月29日(日)8時半～18時
※8時に、はりまや橋観光バスターミナル(はりまや町1-14-12)へ集合。

場所 えひめこどもの城

定員 60人(希望者多数の場合は抽選)

料金 1家族3,000円(入園料は無料)

申込 はがきに郵便番号・住所・電話番号・参加者全員の氏名(ふりがな)と年齢を明記し、10月20日(金)必着で郵送。決定の連絡は10月25日(水)ごろ、はがきで連絡。

ほか お問い合わせは祝日を除く月・金曜日の10時～14時。

申詳 〒780-0935 旭町2-22-47 第二サウダビル101 高知市青蘭会 ☎872-8218



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
- ▶お母さんの産後ケア 母子保健課 ☎855-7795

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。

子どものインフルエンザ
予防接種の助成

10月1日(日)～12月31日(日)に対象医療機関で実施した予防接種費用を、1,000円を上限に助成します。対象は接種日当日に市に住民票のある1歳～中学3年生のお子さんです。事前の手続き等は不要です。対象医療機関など、詳しくは母子保健課HP等でご確認ください。

子ども(0歳～小学生)
医療費の助成

お子さんの医療費の自己負担分を助成します。所得制限なし。
更新について▶受給者証の期限が9月末までの方に10月1日(日)からの受給者証を送付しています。届かない場合は子育て給付課(☎823-9447)までお問い合わせください。なお、提出書類の必要な方には、案内を送付しています。

内容	日時	場所	申し込み
妊産婦・子育て相談はぐくみ	10月2日(月) 10月23日(月) いずれも 10時～11時半	保健福祉センター 西部健康福祉センター	不要
パパママ教室	11月11日(土) 10時～12時	東部健康福祉センター	10月23日(月)～27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	10月13日(金) 10月27日(金) いずれも 10時半～12時	総合あんしんセンター 東部健康福祉センター	不要



8月11日(金・祝) 第70回 よさこい祭り



8月9日～12日の4日間、踊り子たちの白熱した舞いが披露されました。[大賞] とらっくよさこい(ちふれ) [金賞] 十人十彩、ほにや、旭食品



8月1日(火) 高知市男女共同参画推進企業表彰式

(株)片岡電気工事、北村商事(株)、(株)高知電子計算センター、新進建設(株)、社会医療法人仁生会、南海化学(株)土佐工場の6事業者を表彰しました。



8月13日(日) 高知市納涼花火大会

当初の8月9日から延期となりましたが、当日は天候に恵まれ、たくさんの人々が夜空を美しく彩る花火を楽しんでいました。



8月18日(金) 交通安全功労者表彰式

地域の交通安全のために取り組んでいる個人9人と、事業所内での安全管理などに取り組む2団体(大津保育園、くろしお通信サービス(株))が表彰されました。



8月19日(土) とさつ子タウンが4年ぶりに開催

8月19・20日の2日間にわたって、社会の仕組みの体験や参加する子どもたち同士のコミュニケーションの場、とさつ子タウンが開催されました。

撮りだち トピック ピク スNews

まちの出来事を写真でお届け

2023

8.1
[火]



8.31
[木]

詳しくは
Facebookで▶



くらしの中の
SDGs

Vol.7

「教育」と 「性の多様性」

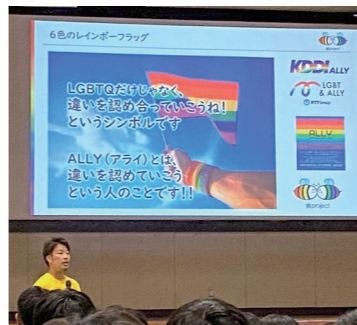
今月のテーマ

- 4 質の高い教育をみんなに
- 5 ジェンダー平等を実現しよう

SDGsのゴールの中に「質の高い教育をみんなに」があります。このゴールを実現するためには、全ての子どもが平等に、適切かつ効果的な学習を受ける機会が保障されることが必要であり、市でも実現のためにさまざまな取り組みを行っています。

SDGsにはそれぞれのゴールに関連性が高いものがあります。「質の高い教育をみんなに」と関連性が高いものとして「ジェンダー平等を実現しよう」があり、市ではそのゴールを実現するため、性の多様性を虹のグラデーションになぞらえた「にじいろのまち宣言」を令和2年11月に行いました。

これらの関連性を持った2つのSDGsの目標に向けて、市教育委員会でも、「レインボースクール事業」に取り組んでいます。この取り組みでは、トランスジェンダーの大久保暁さんを講師として招き、自身の経験を通じて「ありのままに生きることの素晴らしさ」や性の多様性について学んでいます。この事業は、年間12校で実施され、子ども



「問い合わせ」人権・子ども支援課 08553701

レインボースクール事業で講演を行う大久保暁さん

たちや保護者、教職員から高い評価を受けています。ことし6月には「性的指向及びジェンダーアイデンティティの多様性に関する国民の理解の増進に関する法律」が制定されました。誰もが自分らしく生きやすい社会をつくるためには、教育の機会を通じて、多様な性を理解することが重要です。子どもたちには、いろいろな人の出会いの中で、社会のさまざまな人権課題に向き合い、全ての人を大切に人権感覚を養ってほしいと考えています。

こうちミュージアムネットワーク(ハリーコラム)

歴史万華鏡

(131回)

牧野博士と桂浜

高知県立牧野植物園
植物研究課 藤井 聖子

日本のどこにどんな植物があるのかを解明しようとし、その中で多くの新種を発表した牧野富太郎博士。黎明期にあった日本の植物分類学の礎を築いた一人だ。

最も素晴らしい功績は、膨大な植物知識を一般大衆に還元し、各自が自力で植物を調べられるよう三千二百六種類が掲載された植物図鑑を作ったことだと私は考えている。六十代頃より教育普及に注力した牧野博士は、植物学的なことから雑学まで、ユーモアを交えた丁寧な解説が人気を博し、沖縄を除く全国各地からの招きにに応じて植物観察会などの講師を務めた。

現在、私は県内各地で、牧野博士や植物を観光に活かすための自治体を支援する仕事をしている。高知市から桂浜のガイド養成とパンフレット作成支援依頼を受けたことをきっかけに、昭和九年八月一日に牧野博士が講師を務めた桂浜での植物採集会(※)の詳細を調べた。城東中学校(現・高知追手前高等学校)での講演会の後、市街地からバスで若宮八幡宮(長浜)に赴き、そこから炎天下の砂浜や松林を歩いて5キロメートル先の桂浜までの行程だった。参加者は百五十人超で、牧野博士の周囲に



※現在、植物採取には、地権者の許可および絶滅危惧種への配慮が必要です。

は常に人だかりができ、何時間もかかってようやく桂浜の灯台下に到着、最後は昭和三年に建立されたばかりの坂本龍馬像前に集合して、当時あった巡行船で戻ったという。あの龍馬像を、牧野博士も見ていたと知り、なんだか嬉しくなった。道中、現在は高知県絶滅となっているカワラサイコを観察していたり、イグサを収穫する農家(高知県はかつて一大生産地だった)に出会っていたりして、参加者の記録からは環境の変化だけでなく、今とは違う当時の様子を垣間見ることができた。現在、桂浜ではガイドさんたちが、当時牧野博士たちが観察した植物を紹介してくれている。機会があればぜひ、桂浜に散策に行かれてはいかがでしょうか。

Work Of Kochi City 市役所の推しゴト!

図書館・科学館課(図書館)編

こんな仕事をしている課です

オーテピア高知図書館・市民図書館の分館・分室・移動図書館のこと

- 貸し出し・予約・リクエスト
- 調べもの案内
- 映画会やおはなし会

その他の業務内容は
こちら



知っていますか? オーテピアアプリ

オーテピアアプリには、本をもっと便利にもっと楽しくするさまざまな機能があります。図書館を利用の際には、ぜひご活用ください。

- 予約&貸し出し延長 本の予約や貸し出し延長ができる!
- 読書通帳 貸し出し記録や読んだ本の感想が残せる!
- その他 借りたい本もバーコードでスマートに! 予約状況の確認や返却日のお知らせも!

返却期限が過ぎてしまった本はありませんか? 借りた本は24時間返せます

オーテピア高知図書館、市民図書館分館・分室、どこでも貸し出し・返却ができます。図書館が閉まっているときは、各図書館の返却ポストをご利用ください! 図書館の本はみんなの本です。返却期限を守りましょう。



分館・分室についてはこちらから



▲図書館・科学館課の皆さん

【問い合わせ】図書館・科学館課 ☎ 823-4946

令和5年度第2回 市営住宅入居者の募集



申込 10月3日(火)～17日(木)

ほか 申し込み方法など詳しくは、募集案内書をご覧ください。募集案内書は10月3日(火)から、市営住宅管理センター(本庁舎5階)、総合案内、情報公開・市民相談センター(いずれも本庁舎1階)、各地域の窓口センターおよび各市民会館で配布します(いずれも10月17日(木)16時半まで)。

▼市営住宅①(抽選)

種別	募集団地	目的	戸数
公	三里十津北	一般世帯	1
	曙町	母子・父子世帯	1
	鏡川	一般世帯	1
	横浜	一般世帯	1
	若草町	障害者世帯	1
	若草町	一般世帯	1
営	土佐山高川第1	一般世帯	1
	土佐山高川第2	一般世帯	1
	鴨部	高齢者世帯	1
コ	若草町西	車イス世帯	1
	百石町	高齢者単身	1
	東石立町	障害者単身	1
ミ	栄田町コミ	車イス世帯	1
	潮江第三コミ	単身者	1

▼市営住宅②(困窮度に応じて選考)

種別	募集団地	目的	戸数
公	朝倉鏡岩	一般世帯	1
	一宮サルマル		1
	長浜馬場の西		1
改	源内山北	一般世帯	1
	介良西部		1
	長浜横田野		1
良	春野東木ノ瀬	1	

※随時募集の住宅については、市営住宅管理センターHPをご覧ください(10月3日(火)公開予定)。

申詳 市営住宅①は市営住宅管理センター☎823-9067、市営住宅②は住宅政策課☎823-9463

まちづくりファンド たまごコース募集中



身近なまちづくり活動に取り組むための事前学習会、企画の準備、計画などに助成します。上限3万円。審査書類など、詳しくは高知市市民活動サポートセンターHPで。

申込 12月20日(木)までに、審査書類を直接または郵送(当日消印有効)で。

申詳 〒780-0862 鷹匠町2-1-43 たかじょう庁舎2階 高知市市民活動サポートセンター(まちづくりファンド担当) ☎820-1540

上下水道局職員の 採用試験



試験区分▶①上下水道技術②上下水道技術(就職氷河期世代枠)

日時 10月22日(日) ※一次試験日

申込 10月5日(休)まで。

ほか 受験資格や申し込み方法など、詳しくは試験案内をご覧ください。試験案内は、総合案内(本庁舎1階)、人事課(本庁舎4階)、オーテピア1階総合案内、各地域の窓口センター・ふれあいセンター、上下水道局総務課(上下水道局本庁舎3階)、上下水道局料金お客さまセンター(大原町98-1)で配布中。上下水道局総務課HPからもダウンロードできます。

申詳 〒780-8087 針木北1-15-20 上下水道局総務課☎821-9207

任期付短時間勤務職員 (事務Ⅱ)の採用資格試験



対象 障害の各種手帳をお持ちの方

申込 10月3日(火)～20日(金)に、申込書を直接または郵送。

ほか 勤務条件や申し込み方法など、詳しくは試験案内をご覧ください。試験案内は10月3日(火)から、総合案内(本庁舎1階)、オーテピア1階総合案内、各地域の窓口センター・ふれあいセンターで配布。人事課HPからもダウンロードできます(10月3日(火)公開予定)。

申詳 〒780-8571 本町5-1-45 本庁舎4階 人事課☎823-9410

仁淀川一斉清掃 の参加者募集



仁淀川に親しみ、その清流を守っていくため、アサヒビール(株)および(株)サニーマートのご協力の下、流域7市町村が連携して一斉清掃を行います。

日時 10月14日(土)7時～8時

※小雨決行

場所 高知市・土佐市会場(土佐市新居の仁淀川河口大橋河川敷)

申込 県自然共生課HPで。

申詳 新エネルギー・環境政策課☎823-9209



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▶10月9日(月・祝)は収集します。
資源物・不燃ごみ▶10月9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時までに出してください。収集日以外・収集後にごみを出されますと、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

10月は市県民税第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。コンビニヤ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

10月は国民健康保険料第5期分・後期高齢者医療保険料第4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。国民健康保険料は、コンビニヤ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。

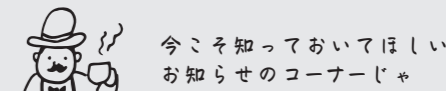
保険医療課収納係☎823-9438

市場だより

10月・11月の休市日

- 10月…1日(日)・4日(火)・8日(日)・9日(月・祝)・15日(日)・18日(火)・22日(日)・25日(水)・29日(日)
- 11月…3日(金・祝)・5日(日)・8日(水)・12日(日)・15日(水)・19日(日)・23日(休・祝)・26日(日)・29日(水)

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

▶認可外保育施設を利用している方への給付金

▶10月1日から高知市型コミュニティ交通が広がります

INFORMATION

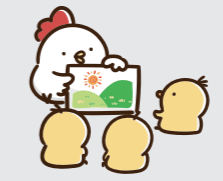
▶認可外保育施設を利用している方への給付金

物価高騰の影響を受けている子育て世帯の支援のため、認可外保育施設を利用している高知市在住のお子さんを対象として、施設に支払った保育料・給食費相当額を臨時特例的に給付します。

対象 認可外保育施設(市内・市外)を利用している高知市在住のお子さんがある世帯

期間 9月・10月の2カ月間

申請期限 12月28日(木)まで



申請方法 保育幼稚園課に郵送または窓口で申請

※申請に必要な書類・申請方法など、詳しくは保育幼稚園課HPをご覧ください。

※保育所・認定こども園・小規模保育施設・事業所内保育施設・幼稚園については手続き不要で軽減となります。

問い合わせ先 〒780-8571 本町5-1-45 本庁舎3階 保育幼稚園課☎823-4012 (土・日曜日、祝日を除く8時半～17時15分)



▶10月1日から高知市型コミュニティ交通が広がります

市では、自宅近くから主なバス停まで乗り合い運行する「デマンド(予約)型乗合タクシー」をより便利にご利用いただくため、公共施設や量販店などの乗り換えポイントへも運行する「コミュニティ交通」の拡充を進めています。

春野・長浜地域、御豊瀬・浦戸地域のココが変わります!



春野・長浜地域(はるちゃん号)

new 宇賀地区の運行ルートを追加
※春野地域では、乗り換えポイントからご自宅近くまで乗り降りできます。

御豊瀬・浦戸地域(みませ号・うらど号)

new 乗降場所に「サンシャインヴィアン店」を追加

予約先(有)第一さくら交通

☎831-8088 ☎0120-03-1241

※御豊瀬・浦戸地域は、9月30日まで土佐ハイヤー(株)が運行しています。

時刻表や運行エリアなど、詳しくは交通戦略課HPまたはリーフレットをご確認ください。



※このほか、時刻表などが改定された地域にお住まいの方には、町内会を通じてリーフレットを配布しています。

利用方法

①電話予約

氏名・住所・利用する便・乗降場所をお伝えください。



②乗合タクシーで目的地へ

送迎場所から乗車し、予約した目的地で降車します。



バス停でも停まるので、路線バスに乗り換えて、中心市街地へも出掛けられます!



【問い合わせ先】交通戦略課☎803-4317

青年対象中期教室



①フライパンで焼くパン作り
②和菓子で作るバイカオウレン

対象 市内在住または在学・在勤の15～30歳の方

日時 11月18日(出)
①10時～12時 ②14時～16時

場所 青年センター(棧橋通2-1-50)

定員 ①②とも先着8人

料金 ①500円
②1,100円(材料費含む)

講師 ①青少年・事務管理課担当者
②西村 大輔さん(御菓子司新月)

申込 10月2日(月)～20日(金)に、電話または申込フォームで。

申詳 青少年・事務管理課 ☎823-9468



がん相談会 in オーテピア



がんの治療のことや治療に関する経済的なこと、介護や就労に関することなど、どなたでも無料で相談できます。申し込み不要。

日時 10月7日(出)・17日(火)・27日(金) いずれも9時半～16時

場所 オーテピア高知図書館3階グループ室4

申込 当日、先着順に3階グループ室4で受け付け。時間に余裕のない方は事前にご連絡ください。

申詳 オーテピア高知図書館(健康・安心・防災情報サービス担当) ☎823-4946

スポーツ教室 ※その他に掲載されていない教室もあります。詳細はHPをご確認ください。

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美骨格ストレッチ教室(2期)	18歳以上	11/6(月)～12/25(月) 毎週月曜日 13時半～14時半 全8回	市総合体育館	往復はがきに希望する教室名・住所・氏名・年齢・性別・電話番号を明記し郵送、または窓口へ直接。①②の締め切りは10月18日(火)21時必着。③④の締め切りは11月13日(月)21時必着。申し込み多数の場合は抽選。
②めざせ!フルマラソン完走教室	18歳以上でフルマラソン完走をめざす方	11/11(土)～1/20(土) 毎週土曜日 9時半～11時15分 全8回 ※12/9(土)・16(土)・30(土)休み	東部総合運動場	
③コアピラティス教室	18歳以上	11/25、12/9・23、1/13・27 第2・4土曜日 19時15分～20時45分 全5回	市総合体育館	
④～ボディメイクエクササイズ～HIIT THE BEAT体験教室	18歳以上	11/30(木)～12/21(木) 毎週木曜日 19時半～20時半 全4回	くろしおアリーナ	
⑤1回体験～HIIT THE BEAT～	18歳以上	11/9(木) 19時半～20時半	くろしおアリーナ	10月6日(金)14時から市総合体育館か、くろしおアリーナに直接または電話で。定員になり次第終了。
⑥ノルディックウォーキング体験会		11/18(出)10時～11時半 ※雨天中止 ※ポール貸し出し有(別途200円)	東部総合運動場	
⑦スクエアステップ & 健康フィットネス教室(2期)	50歳以上	11/10(金)～2/16(金) 毎週金曜日 10時～11時15分 全14回 ※12/29休み	市総合体育館	毎回、教室開始前に1階券売機でチケットを購入し、2階で受け付け。

患者等搬送乗務員適任者講習・定期講習



対象 適任者講習▶満18歳以上で患者等搬送業務に従事する方、またはその予定者。定期講習▶患者等搬送乗務員適任証の有効期限が令和5年11月26日以降の方。

日時 適任者講習▶11月19日(日)・26日(日)、12月3日(日)9時～17時(3日間全ての受講が必要)。定期講習▶11月26日(日)9時～12時。

場所 北消防署2階 講習室(秦南町1-4-63-22)

定員 いずれも若干名

申込 10月10日(火)～11月2日(木)に、直接。土・日曜日、祝日を除く。

ほか テキストは各自持参。

申詳 〒780-0850 丸ノ内1-7-45 総合あんしんセンター5階 消防局救急課 ☎871-7511

屋外広告物講習会



対象 屋外広告業に従事中、またはこれから従事しようとする方

日時 12月1日(金)9時～17時

場所 たかじょう庁舎6階 大会議室(鷹匠町2-1-43)

定員 先着100人

料金 3,400円分の高知市収入証紙

申込 10月5日(木)～11月2日(木)必着で、申込書を市の都市計画課へ郵送または直接。申込書は市・県の都市計画課、県内各土木事務所で配布。市の都市計画課HPからもダウンロードできます。

申詳 〒780-8571 本町5-1-45 本庁舎5階 都市計画課 ☎823-9465

農業用資材の購入費を支援します



令和4年の農産物の販売金額の1パーセント(上限10万円)を給付します。

対象 ①市に住居登録がある②令和4年の農産物の販売金額が50万円以上——の全てを満たす方

申込 12月28日(木)必着で、申請書をJA高知市営農指導課またはJA高知県春野営農経済センター営農指導課に直接。

ほか 申請書は申請先で配布。配布時期や申請方法など、詳しくはお問い合わせください。農林水産課HPでもご覧いただけます。

申詳 〒781-8105 高須東町4-8 JA高知市営農指導課 ☎883-6579、〒781-0304 春野町西分512-2 JA高知県春野営農経済センター営農指導課 ☎894-5660

事業用クリーンエネルギー自動車等買い替え支援



ガソリン価格や物価の高騰等で事業環境が悪化した中小企業者に対して、先行設備投資を推進するため、クリーンエネルギー自動車等への買い替え支援をしています。

対象 ①市内に本社または主たる事業所を有する事業者 ②みなし大企業でない法人格を有する中小企業者

申込 12月28日(木)まで。予算の上限に達し次第、受け付け終了。

ほか 対象車両や支援費額など、詳しくは特設HPをご覧ください。

申詳 高知市事業用クリーンエネルギー自動車等導入支援事業事務局 ☎802-8819

暑さ対策用冷タオルを提供いただきました

花王グループカスタマーマーケティング(株)から、包括連携協定に基づき、「Biore冷タオル」を3万本ご提供いただきました。冷タオルは、よさこい祭りや花火大会での暑さ対策に活用させていただきました。

申詳 観光魅力創造課 ☎803-4319

高知市長選挙立候補予定者等への説明会

11月26日(日)に予定されている高知市長選挙の立候補届け出手続きなどの説明会を行います。申し込み不要。駐車場はありません。

対象 立候補予定者およびその関係者

日時 10月7日(出)13時半から

場所 たかじょう庁舎6階 大会議室(鷹匠町2-1-43)

定員 1候補につき2人まで

申詳 選挙管理委員会 ☎823-9483

10月は骨髄バンク推進月間です

登録は、献血ルーム「ハートピアやまもも」(本町1-1-3 朝日生命高知本町ビル2階 ☎822-5454)や、市内を巡回する献血バスで行っています。

申詳 地域保健課 ☎822-0577

高知市戦没者追悼式

先の大戦で亡くなられた方を追悼し、平和を祈念します。

日時 11月8日(火)10時～11時

場所 高知会館3階 飛鳥(本町5-6-42)

申込 10月20日(金)までに、電話で。

申詳 健康福祉総務課 ☎823-9440

自主防災組織が防災備品を整備しました

(一財)自治総合センターの社会貢献事業として宝くじの助成金を活用し、一宮奥レイ田地区自主防災会で防災倉庫、かまど、ポータブルシンクの整備を行いました。

申詳 地域防災推進課 ☎823-9040



意志あるお金、募金のチカラ

赤い羽根共同募金が10月1日(日)から始まります。募金は「じぶんの町を良くするしくみ」として、さまざまな地域福祉活動に役立てられます。

申詳 市社会福祉協議会 高知市共同募金委員会事務局 ☎823-9570



緑の募金にご協力ください

9月1日～10月31日は、秋期の「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られます。

申詳 高知県森と緑の会高知市支部(新エネルギー・環境政策課内) ☎823-9209



国民年金手続きは電子申請が簡単です

マイナンバーカードを取得されている方は、国民年金に係る一部の手続きを市役所や年金事務所の窓口に向かなくても、マイナポータル(行政手続きのオンライン窓口)を利用して行うことができます。

対象となる手続き▶①国民年金第1号被保険者加入の届け出②国民年金保険料免除・納付猶予の申請③国民年金保険料学生納付特例の申請

申詳 高知東年金事務所 ☎831-4430、高知西年金事務所 ☎875-1717、ねんきん加入者ダイヤル ☎0570-003-004

国保料・後期高齢者医療保険料は口座振替が便利です

口座振替は毎月のお支払いの手間が省け、納め忘れもなくなります。通帳・銀行印・納付書をご持参の上、各金融機関でお手続きください。また、四国銀行・高知銀行・高知信用金庫・ゆうちょ銀行からの口座振替は、保険医療課でも手続きできます。口座名義人ご本人が、キャッシュカードと身分証をご持参ください。

申詳 保険医療課(国保) ☎823-9438、保険医療課(後期高齢者医療保険) ☎823-9380

「旧関川家住宅民家資料館」の休館



一宮地区にある国重要文化財「旧関川家住宅」(旧関川家住宅民家資料館)は、耐震補強を含めた保存修理工事のため、休館しています。

休館予定▶令和10年3月末まで(工事の進捗により変更の可能性あり)。

申詳 民権・文化財課 ☎832-7277

介良小学校に民具館がリニューアルオープン



介良地区に伝わる民具を展示した「介良民具館」がリニューアルオープンしました。併せて、民具の紹介動画を民権・文化財課HPで公開しています。

場所▶介良小学校 南校舎1階(介良乙2735-1)

開館日▶祝日と年末年始を除く月～土曜日の9時～16時(要予約)

申詳 民権・文化財課 ☎832-7277

暴力追放高知・県市民総決起大会



暴力団等の反社会的勢力排除活動の一環として大会を開催。特別講演「不当要求対応の体制とコツ」や、暴力追放パレードなどを行います。申し込み不要。

日時 10月31日(火)13時半～16時半

場所 県民文化ホール グリーンホール(本町4-3-30)

申詳 暴力追放高知県民センター ☎871-0003、くらし・交通安全課 ☎823-9487



10月1日は浄化槽の日です

浄化槽は、適正な使用と維持管理が行われないと、本来の機能が発揮できません。維持管理のためには、①年1回の法定検査②定期的な保守点検③年1回以上の清掃を行うこと——が浄化槽法で定められています。

法定検査▶(一財)高知県環境検査センター(☎860-2400)へ依頼してください。

保守点検・清掃▶市の登録や許可を受けた業者に委託してください。

申詳 環境保全課 ☎823-9471

中央地区身体障害者大運動会

対象 身体障害者ご家族の方
日時 10月15日(日)10時~15時(受付9時から)
場所 県民体育館(棧橋通2-1-53)
申込 10月4日(木)までに、電話またはFAXで。
ほか お弁当を用意します。
申詳 市身体障害者連合会
☎ 872-3880 (FAX兼用)

体力テストに参加してみませんか

テスト項目は、握力、上体起こし、長座体前屈、歩行など6項目で、簡単な内容です。申し込み不要。
対象 どなたでも(19歳以下および80歳以上の方は参考記録となります)
日時 10月3日(火)・10日(火)18時~21時(20時受け付け終了)
場所 市総合体育館 3階補助競技場(大原町158)
ほか 運動できる服装・室内用シューズ・飲料・タオルを持参。
詳 スポーツ振興課 ☎823-2630

角谷やすひとイラスト展「天真らんまん〜龍馬と富太郎〜」

角谷やすひとさんによる、坂本龍馬と牧野富太郎の共演を描いた作品展。
日時 10月14日(土)~11月13日(月)
場所 龍馬の生まれたまち記念館 2階 ふれあいホール(上町2-6-33)
料金 一般300円、65歳以上150円、高校生以下無料
詳 龍馬の生まれたまち記念館 ☎820-1115

高知市地域内連携協議会全体交流会

「おらんくの自慢大会」として、各協議会で力を入れたり、工夫して活動している事例を発表します。
日時 11月5日(日)14時半~17時
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
料金 無料。懇親会は5,000円。
申込 10月20日(金)までに、申込フォームで。
申詳 地域コミュニティ推進課 ☎823-9080

「県詞の日」記念講演会

演題は「自由民権運動はどのように始まったのか?」。申し込み不要。
日時 10月14日(土)13時半~16時
場所 自由民権記念館1階 民権ホール(棧橋通4-14-3)
講師 高木 翔太さん(県立高知城歴史博物館学芸員)
詳 自由民権記念館友の会事務局 ☎831-3336

DV防止啓発講演会

DVには「暴力をもって支配してもよい」という刷り込み、無意識による「有害な男らしさ」への思い込みがあります。講師の考える「男尊女卑依存症社会」に耳を傾けてみませんか。
日時 11月18日(土)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100人
講師 齊藤 草佳さん(大船榎本クリニック精神保健福祉部長)
申込 電話またはソーレHPで。
託児 6カ月~小学3年生。11月16日(木)までに要予約。小学生は1家族500円。
ほか 後日、オンデマンド配信あり。
申詳 こうち男女共同参画センター「ソーレ」 ☎873-9100

子育て応援講演会「ステップファミリー」

90年代以降、「ステップファミリー=親の再婚によって継親子関係が生じた家族」は珍しくなくなっています。変化する家族の中で子どもは何を求め、何を求めているのか考えます。
日時 11月5日(日)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 先着150人
講師 菊地 真理さん(大阪産業大学経済学部准教授、ステップファミリー支援組織SAJ運営委員ほか)
託児 6カ月~就学前のお子さん。先着10人。電話で要予約。
ほか 手話通訳あり。
申詳 子ども家庭支援センター ☎823-1212



いきいき百歳サポーターの育成とフォローアップ

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として活動してみませんか。
育成教室▶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 全日程を受講後に、サポーターとして活動する意欲のある方
日時 11月13日(月)・20日(月)10時~15時40分、全2回
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20人
申込 10月10日(火)8時半から、直接または電話で。
フォローアップ教室▶介護予防についての講義、認知症サポーターの学習とグループワークを実施します。
対象 いきいき百歳サポーター(平成14年度~令和4年度のサポーター育成教室修了者)
日時 11月27日(月)13時~16時10分
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40人
申込 10月20日(金)8時半から、直接または電話で。
申詳 〒780-0065 塩田町18-10 基幹型地域包括支援センター ☎823-4014

ユズの収穫と鏡川紅葉めぐり

土佐山ユズ畑での収穫体験と工石山ハイキングを楽しみます。
対象 年中児~中学3年生とその保護者(親子参加)
日時 11月4日(土)・5日(日) ※1泊2日
場所 工石山青少年の家(土佐山高川1898-33)、土佐山地区ユズ畑、工石山
定員 先着27人
料金 大人1人4,100円、子ども1人3,500円(1泊4食・保険料等)。1家庭500円(お土産用ユズ代)。
申込 10月1日(日)~15日(日)8時半~17時に、電話で。月曜日は休館。
ほか JR高知駅南側からの無料送迎バス(定員21人・要予約)あり。
申詳 工石山青少年の家 ☎895-2016



障害のある方のパソコン講習(初心者向け)

ウィンドウズ10のパソコンで、オフィスは2019を使用します。
対象 市内在住で18歳以上の障害のある方
日時 10月23日(月)~12月4日(月)の毎週月・水曜日18時半~20時半、全13回
場所 障害者福祉センター
定員 先着6人
料金 教材費2,000円(申込時に前納)
申込 10月2日(月)~18日(水)に、直接。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



地域猫セミナー

市では、飼い主のいない猫による困り事を解決する「地域猫活動」の取り組み方法や事例を紹介するセミナーを開催します。猫にお困りの方、猫を助けたい方、町内会・自治会の関係者など、どなたでもお気軽にご参加ください。
日時 11月3日(金・祝)14時~17時
場所 総合あんしんセンター3階 大会議室(丸ノ内1-7-45)
講師 工藤 久美子さん(NPO法人ねこだすけ代表理事)、澤田 佳子さん(高知地域猫の会代表)
申込 11月2日(木)17時までに、電話で。
申詳 生活食品課 ☎822-0588



野外教室 地層の観察

海岸に見られる地層を観察し、高知県の土地ができた様子を、実験や標本作りも交えながら考えます。
対象 小学4年生~大人(小学生は保護者同伴)
日時 11月12日(日)10時~15時
場所 集合は塩谷海岸駐車場(香南市夜須町手結山)。途中で西分漁港(芸西村西分)へ各自の自家用車で移動します。
定員 先着10組
申込 10月14日(土)から、高知みらい科学館申込専用電話(☎824-8222)で。
詳 高知みらい科学館 ☎823-7767

中央公民館 市民講座 申詳 〒781-9529 九反田2-1 かるぽーと内 市文化振興事業団「市民講座」係 ☎883-5071

対象 16歳以上の方
申込 1講座につき1人1枚で、往復はがきに希望講座名・郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・生年月日・性別・電話番号(昼間の連絡先)を記入し、10月12日(木)17時必着で郵送。希望者多数の場合は抽選し、結果は10月13日(金)以降に通知します。定員に達しない講座は10月13日(金)8時半から電話で受け付け。

講座名	講師(敬称略)	日 時	受講料等	定員
テラリウム ~自分だけの癒しの庭づくり~	志の 恵月工房 広岡 えりか	11/2(木)・16(木)、12/7(木) 14時~16時 全3回	受講料 1,700円 材料費 5,000円	20人
イギリスの歴史から読み解くスポーツ	高知大学 人文社会科学部 教授 川本 真浩	11/2(木)・9(木)・16(木)・23(木・祝) 18時半~20時 全4回	受講料 1,100円 教材費 200円	40人
ランチコースを満喫! フランス料理教室<エプロン不要の「見る」・「食べる」講座>	Reborn[リポーン] オーナーシェフ 田中 秀典	11/8(火)・22(火)、12/6(水) 12時~14時 全3回	受講料 1,700円 材料費 4,500円	20人
『源氏物語』桐壺巻を読む	高知県立大学 文化学部 講師 中瀬 将志	11/11(土)・25(土)、12/2(土) 18時半~20時 全3回	受講料 900円 教材費 1,300円	40人
冬でもポカポカ! 体の芯まで温まる辛うま韓国料理	いろはクッキングスタジオ 山脇 由佳	11/19(日)、12/3(日) 10時~12時半 全2回	受講料 1,100円 材料費 3,000円	各20人
お正月の着付け	服部和子きもの学院 高知分校長・教授 谷 治 正子	12/9(土)・16(土) 13時半~15時半 全2回	受講料 1,100円	

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)。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)
ストレッチ教室	10/17(火) 10時~11時半	大津ふれあいセンター ☎866-2311	10/4(火) 9時から、直接または電話	無料(無料)
コグニサイズ教室	10/20(金) 10時~11時半			
ぐっすり眠る睡眠セミナー	10/24(火) 10時~12時			
米粉パン作り教室	10/28(土) 10時~12時	布師田ふれあいセンター ☎845-1305	10/14(土) 9時から、直接または電話	無料(1,100円)
シナプソロジー教室	10/11(水) 10時~12時			
グラスキャンドル作り教室	10/25(水) 10時~12時	下知コミュニティセンター ☎880-1770	10/4(火) 9時から、直接または電話	無料(1,500円)
干支のちりめん細工教室	11/8(水) 10時~12時			
多肉植物寄せ植え教室	11/4(土) 13時半~15時半	朝倉ふれあいセンター ☎844-1424	10/18(水) 9時から、直接または電話	無料(1,100円)
楽しいパン作り教室Ⅲ(米粉パン)	11/7(火) 13時半~15時半			
大人のはんこ彫刻教室	11/11(土) 13時半~15時半			

*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教材費の払い戻しはありません。

Public Information

市の施策に関するお知らせ

市有地の一般競争入札を行います

市有地を一般競争入札(一括郵送方式による郵便入札)により売り払います。

▶物件の所在・地積・予定価格(いずれも中須賀土地区画整理事業施行地区内)

1号	20街区4画地	宅地	65.25平方メートル	607万円
2号	33街区10画地	宅地	21.30平方メートル	157万円
3号	34街区11画地	宅地	61.04平方メートル	450万円
4号	35街区11画地	宅地	7.74平方メートル	40万4,000円
5号	36街区15画地	宅地	47.12平方メートル	466万円
6号	37街区13画地	宅地	14.15平方メートル	77万3,000円

▶現地説明会…10月2日(月)～20日(金)(土・日曜日、祝日を除く)。

希望者は10月18日(木)17時15分までに電話で申し込み。

▶入札受け付け…10月23日(月)～27日(金)17時15分(必着)

▶開札…11月7日(火)10時から、市街地整備課で1号物件から順次行います。

都市計画変更の素案の縦覧・公聴会

公聴会に出席して意見を述べようとする方(当該公聴会縦覧案件に関係する内容に限る)は、意見の要旨とその理由、住所、氏名を記載した書面(公述申出書)を10月16日(月)必着で郵送または持参してください。公聴会で意見を述べようとする方がいないときは、公聴会は中止とし、都市計画課HPでお知らせします。

▶都市計画の種類…高知広域都市計画生産緑地地区

▶縦覧期間…10月2日(月)～16日(月)8時半～17時15分(土・日曜日、祝日を除く)

▶縦覧場所…都市計画課(本町5-1-45 本庁舎5階)

▶公聴会日時…10月25日(木)19時から

▶公聴会場所…本庁舎6階612・613会議室

パブリックコメント

高知市生活排水処理構想(案)

▶提出期間…10月2日(月)～31日(火)必着

▶提出先…〒780-8087 針木北1-15-20 下水道整備課

☎821-9248、FAX843-6522 ☒kc-240900@city.kochi.lg.jp

高知市マンション管理適正化推進計画(案)

▶提出期間…10月2日(月)～31日(火)必着

▶提出先…〒780-8571 本町5-1-45 本庁舎5階 住宅政策課

☎823-9463、FAX823-9374 ☒kc-171500@city.kochi.lg.jp

構想案・計画案の配布場所▶各提出先のほか、情報公開・市民相談センター(本庁舎1階)、各地域の窓口センター、各ふれあいセンターで10月2日(月)から公開・配布。市HPにも掲載します。

バリアフリー映画会

上映作品は「Codaあいのうた」。場面を説明する音声ガイドや日本語字幕もあり、「見ること」「聞くこと」に障害のある方もない方も一緒に楽しめる映画会です。申し込み不要。

▶対象 中学生以上

▶日時 11月12日(日)14時～16時

▶場所 オーテピア4階ホール

▶定員 60人

▶ほか 当日13時15分から入場券を配布。車椅子の方、視覚に障害がある方など介助が必要な方、オーテピア近隣からの送迎が必要な方は、11月5日(日)までにご連絡ください。

▶声と点字の図書館 ☎823-9488

高知けいば 10月の重賞

▼10月29日(日)…

未来優駿2023 第1回ネクスター高知
▶料金 入場料100円

高知競輪 サテライト南国・安田

9/28	9/29	9/30	①	豊橋記念GⅢ
2	3	4		福井FI
2	3	4		オールガールクラシック松戸GIナイター
3	4	5		大宮FI
6	7	8	9	熊本記念GⅢ in 久留米
6	7	8		弥彦FI
10	11	12		富山FI
12	13	14	⑤	小田原施設整備等GⅢ
14	⑤	16		和歌山FI
16	17	18		高松FI
16	17	18		取手FI
19	20	⑪	22	寛仁親王牌弥彦GI
20	⑪	22		青森FI
23	24	25		和歌山FI
26	27	⑳		広島FI in 玉野
26	27	⑳		武雄FI
27	⑳	29		京都向日町FI
⑳	30	31		京玉閣記念GⅢナイター
29	30	31		大垣FI
30	31	11/1		伊東温泉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

10月の開催日程

全国高等学校ビブリオバトル 高知県大会の観戦者募集

お気に入りの本を持ち寄り、その本の魅力を紹介する知的書評合戦です。発表を全て聞いて一番読みたくなった本に投票します。

▶日時 11月23日(木・祝)13時～16時半

▶場所 オーテピア4階 ホール・研修室

▶定員 先着100人

▶申込 10月3日(火)～11月23日(木・祝)に、①観戦者の氏名②電話番号③電子メールアドレスを明記し、電子メールかインターネットの県電子申請サービスから、または電話で。祝日を除く月曜日、毎月第3金曜日は休館。

▶申込先 オーテピア高知図書館(ティーンズ・サービス担当) ☎823-4946、

✉teens@library.kochi.jp

高知市文化祭行事 「ミュージカル空海～HERO～」

高知市文化祭では、かるぽーとのリニューアルオープンを記念したミュージカルを上演します。

▶日時 10月14日(土)18時半開演、

15日(日)14時開演

▶場所 かるぽーと 大ホール(九反田2-1)

▶定員 各回800人程度

▶料金 前売り3,000円、当日3,500円

※全席自由、未就学児入場不可

▶ほか チケットは、かるぽーとミュージアムショップ、県民文化ホール、県立美術館ミュージアムショップ、スガジャズダンススタジオ、ローソンで販売。

▶詳細 スガジャズダンススタジオ ☎833-0301、市文化振興事業団 ☎883-5071

市民スポーツレクリエーション祭

▶対象 市内在住または通勤・通学し、健康でスポーツ活動に支障のない方

▶日時 10月9日(月・祝)開会式9時から、各体験9時半～13時(12時半受け付け終了)

※体力テストは12時受け付け終了

※初心者水泳は10時～12時(11時半受け付け終了)

▶場所 市総合運動場、鏡川みどりの広場

▶種目 初心者スポーツ教室 ▶ソフトテニス・テニス・水泳

スポーツ体験 ▶バドミントン・フットサル

ニュースポーツ体験 ▶ターゲットバードゴルフ・グラウンドゴルフ・ペタンク・カローリング・シャッフルボード・ストラックアウト・ティーボール

アウトドアスポーツ体験 ▶カヌー・サイクルスポーツ

障がい者スポーツ体験 ▶競技用車いす(ラグビー)・卓球バレー

健康づくりコーナー ▶体力テスト・脳年齢測定・脳ストレス測定・デュアル周波数体組成計・肥満度判定付き

血管年齢測定

▶ほか 開催時間中はいつでも参加可能ですが、混雑時はお待ちいただく場合があります。また、開催時間中は市総合運動場・プールとトレーニング室の一般開放は行いません。

▶詳細 市スポーツ振興事業団 ☎833-4061、東部総合運動場くろしおアリーナ ☎878-1150

都市緑化祭

植木や鉢花、木製品等の展示即売会、木工体験教室、クイズラリーなどを開催。苗木・花の種の無料配布やチャリティーコンサート、よさこい鳴子踊りなどもあります。

▶日時 10月7日(土)～9日(月・祝)9時～16時

▶場所 中央公園(帯屋町1-11)

▶ほか 体験メニューは材料費が必要です。詳しくは都市整備公社HPをご覧ください。

▶詳細 みどり課 ☎823-9469、都市整備公社 ☎834-1890

オーロラ上映 & トークライブ

オーロラメッセージャーの中垣哲也さんによる、オーロラ上映&トークライブです。

▶日時 11月26日(日)ファミリー向け▶

①10時半～11時10分②11時20分～12時 大人向け▶①12時45分～14時②14時半～15時45分③16時15分～17時半

▶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 各回82席(応募多数の場合は抽選)

▶料金 大人500円、高校生300円、小・中学生100円、未就学児無料
※プラネタリウム年間パスポートは使えません。

▶申込 10月27日(金)までに往復はがき(当日消印有効)で。申込方法など詳しくは、高知みらい科学館HPまたは高知みらい科学館情報誌をご覧ください。

▶申込先 〒780-0842 追手筋2-1-1 オーテピア5階 高知みらい科学館 ☎823-7767

広告

高知県でお墓をお考えの方対象 **無料** 第64回 **お墓の市民講座開催** 定員20名様をご招待!

11月12日(日) 場所 高知市文化プラザ かるぽーと9F 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?!

- 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 南国市篠原104-2

LINE 友だち追加はこちら!

広告

軽費老人ホーム(一般型) **ケアハウス土佐**

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

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

お問い合わせ **088-848-1818** 受付時間は9時から16時【担当:川村】
ホームページからご覧いただけます **ケアハウス土佐** 検索 <http://www.seto-tosa.jp>

(福)せと軽費老人ホーム ケアハウス土佐 〒781-0270 高知市長浜6389-21

ピックアップinformation

10月17日～23日は「薬と健康の週間」です

薬は病気の治療や予防に役立ちますが、正しく使わなければ副作用の危険があります。薬に関する正しい知識を持ち、使用量や使用方法、保管方法を守ることが大切です。医療機関や薬局に行くときは、薬の飲み合わせや、同じ種類の薬が重複していないか「お薬手帳」で確認してもらいましょう。災害時や医療機関が変わった場合にも、「お薬手帳」があれば、薬の情報を医師などに正確に伝えられます。詳しくは、かかりつけの薬局、薬剤師に相談ください。
地域保健課 ☎822-0577

後期高齢者の歯科健診を受診しましょう

歯・歯肉の状態や口腔内の衛生状態等をチェックする健診を実施します。前年度受診者と前年度75歳到達者には、9月下旬に受診券を送付しています。その他の方で受診希望の場合は、お問い合わせください。
対象 ▶ 後期高齢者医療の被保険者
日時 ▶ 10月1日(日)～令和6年2月29日(休)
ほか ▶ 健診は無料ですが、治療する場合は別途費用が掛かります。
保険医療課(後期高齢者医療係) ☎823-9380

高齢者インフルエンザ予防接種(定期接種) **地域保健課 ☎822-0577**



接種費用の一部を補助します。予防接種の効果は接種後約5カ月間持続しますが、抗体ができるまでに2週間ほどかかりますので、早めの接種をお勧めします。

実施期間	10月1日(日)～12月31日(日) ※医療機関の休診日を除く。	接種費用	1,100円(1回) ※実施期間を過ぎると全額自費
対象者	接種当日に市に住民登録があり、①65歳以上②60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルス(HIV)による免疫機能に重い障害がある(身体障害者手帳1級相当)——のいずれかに該当する接種希望者		
接種場所	県内の実施医療機関(市コールセンター☎822-8111または地域保健課HPで確認できます。)		
申し込み	医療機関へ直接予約 ※予診票は医療機関にあります。		
持参するもの	●健康保険証など住所、氏名、年齢が確認できるもの ●受給証明書(生活保護・中国残留邦人等支援給付受給者) ※持参すれば接種費用無料。証明書交付は第一・第二福祉課(☎823-9442)へ ●1級身体障害者手帳(対象者②の方)		

今月の読者プレゼント!

今月は高知計量有限公司から、携帯用防災セット「くるめる7点セット」引換券を抽選で6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。



高知計量有限公司(提供)
くるめる7点セット
住 北竹島町453-1
営 8時40分～17時40分
休 土・日曜日、祝日
電 833-3313 ※商品の購入をご希望の方は、ご連絡ください。

回答方法

住所・氏名・年齢・性別(任意)・電話番号・プレゼントの名称・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。

応募等詳細についてはこちら▶



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。

応募締切

10月31日(火)
 (当日消印有効)



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。



軽くてコンパクト。女性防災士が考案した、持ち運びに便利な携帯防災セットです。

初めて特集を担当しました(右)です。本当にいろいろなたくさん助けてもらい、何とか完成しました。地域防災推進課の皆さんの演技力には脱帽です! 撮影はとってもスムーズでした。防災がテーマでしたが、ネコを飼っている身として、きちんと備えなければいけないと改めて考えるきっかけになりました。(右) ■今回の特集には、(左)さんと(福)さんのベツトも登場しています。地域防災推進課の職員にも負けないくらいの演技力に脱帽です! わが家にもネコがいますが、室内飼いのため、外の世界を知りません。大規模災害時は人間だけでなく、ベツトにもストレスがかかります。大切な家族の一員として、改めてネコの視点で防災について考えてみたいと思います。(森) ■皆さんは備蓄はしていますか? 大規模な災害が発生すると当然、水・食料は手に入りづらくなります。日持ちする物を多めに買って、使いながら備蓄する「ローリングストック」をオススメします。あ、食べ切ったはダメですよ(反省)。ちなみに、お腹周りにひたすらたまっていく備蓄は、さっさと手放したいです。(津)

編集室

ちゃんと受けよう?

健康診断

健康診断は定期的を受診し、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。(個別)・(集団)の申し込みは下記問い合わせ先へ電話で。
3・4・7・8の(個別)と5の持参による検診、9は右の二次元コードからウェブ申し込みもできます。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。
ウェブ申込



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 ※(個別)申し込みは各検診実施機関へ
内容 ▶ 検便による便潜血検査
料金 ▶ 無料
 ※持参による検診…高知県総合保健協会へ持参される方には、採便容器を送ります。

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歳以上は結核健診として実施(検診内容は同じ)
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	実施時間	検診種目				
				胃	大腸	胸部	子宮	乳
がん検診等	11月8日(水)	大津ふれあいセンター	9時～11時半	○	○			
	11月12日(日)	保健福祉センター	8時半～11時半	○	○	○		
			13時半～16時半				○	○
	11月13日(月)	保健福祉センター	8時半～11時半	○	○	○		
	11月15日(水)	三里文化会館	9時～11時半	○	○	○		
11月16日(木)	卸売市場	8時半～11時半	○	○	○			
電話で要予約	11月17日(金)	高知県総合保健協会	13時～14時	○	○	○		
	11月29日(水)	朝倉総合市民会館	8時半～11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…10月16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10月13日(金)までに要予約。申詳細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。10月23日(月)14時～15時、総合あんしんセンター2階で。申し込みは10月20日(金)までに電話で。申詳細地域保健課☎822-0577



にしおか はるひ
西岡 楓陽 くん (1歳)

双子の夢葉とはいつも一緒なんだ。ブロッコリーやキュウリが大好き♡ よくすべり台で遊んでいるよ!



ゆめは
夢葉 ちゃん (1歳)

クレヨンでお絵かきするのが大好き! 大きくなったらお姉ちゃんたちと一緒にいっぱい遊びたいなー♪



おかばやし あつし
岡林 篤史 くん (1歳)

にいにのことが大好き♡ ぼくを守ってくれるスーパーヒーローなんだ。ご飯も毎日おかわりしているよ!



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

国も長期間にわたる財政難で大変な苦勞をしいられています。高知市でも過去幾度か財政の危機がありました。

私が財政運営にかかわっていた中でもっとも厳しい時期は、就任直後の一期目の市政運営の時でした。小泉純一郎元総理の時に、三位一体改革の名のもとに5兆円以上の地方交付税が突然カットされ、見る間に地方財政は一挙に悪化しました。

高知市も大変な財政危機となり、市長就任直後に歳出予算の執行停止を直ちに発動し、既に議決していた予算を一部凍結せざるを得ない緊急事態となり、当時の市議会や市民の皆様にはご迷惑をお掛けしました。翌年から市役所職員の新規採用を一時的に抑制し、自主退職の希望も募り、市議会の協力を得て、実人員で職員数を400人以上削減しまして、急速に財政を立て直すことができ

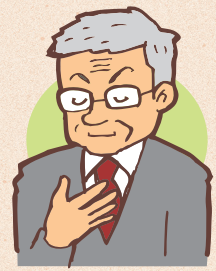
財政の再建

高知市長 岡崎 誠也

ました。

その後、徹底した行財政改革を積極的に進め、財政を再建し、中学校給食の全面実施や、保育園等同時在園児童の第2子保育料無償化を全国に先がけて実施することができています。

一方で、令和の財政運営面では、コロナ禍で企業経営が厳しい中で、多くの産業分野で物価高や資源高騰に苦しんでおり、地域経済は難しい局面に立たされています。人口減少と物価高騰の二重苦をいかに工夫して乗り越えていけるかが、喫緊の重要課題ですので、官民の知恵を結集して対策を講じてまいります。



広告

~リアルな世界は開かれたものであり、閉ざされたものではありません~
オーティコンからプレミアムなAI補聴器、誕生!

従来の補聴器技術では難しかった風切り音や不意に聞こえる突発音を素早く低減して、快適な聞き心地はそのままに会話へのアクセスを損なうことなく周囲の状況を把握することができます。

不快な音に悩まされている補聴器ユーザーの方、ぜひご試聴ください。

MT HA 安心の全国80店舗ネットワーク 認定技能者多数在籍

TEL **088-885-5855** 駐車場有り
 高知市北本町2丁目1番12号
 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・祝・第4土曜
 ※木・金は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。

新日本補聴器センター 高知店
 ゆっくりとご相談していただくためにも、ご来店の際はご予約をおすすめします。

