

あかるいまち

12

No.846

私たちのまち
そして命を守る――



特集 ▶ 高知市で活躍する女性消防士

INFORMATION (10・11 ページ) >>> 年末年始の業務内容

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

クリスマス マーケット Christmas Market 2023 in Kochi



サンタ・トナカイなどの多彩なオーナメント、華やかなイルミネーション装飾が中央公園を彩ります。ヒュッテと呼ばれる山小屋を模した屋台でイベント限定メニューやグリューワイン、クリスマス雑貨等を販売します。

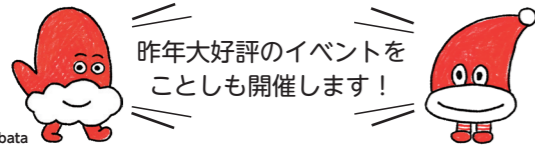
日時 12月15日(金)～25日(月)

17時～21時半(土・日曜日は11時から、ライトアップは17時から)

会場 中央公園

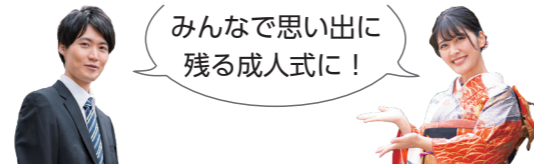


【問い合わせ先】クリスマスマーケット in 高知 実行委員会
事務局 (株)ユーエスケー ☎ 883-6788



©Keiko Shibata

02 令和6年高知市成人式 ～二十歳の祝典～



みんなで思い出に残る成人式に！

演出に協力いただける方を募集中

個人でもグループでも応募できます。あなたの演出で思い出に残る成人式にしてみませんか。協力いただいた方には、景品を贈呈します。

▶募集内容

- ①開式宣言
- ②一言メッセージリレー(二十歳の抱負や将来の夢など)
- ※いずれも、式典当日のステージ上または会場に設置するモニターでの出演を予定しています。募集人数は①②合計で20人程度(応募者多数の場合は抽選)。

▶申し込み

12月8日(金)までに専用申込フォームまたは
青少年・事務管理課へ電話で。申込フォーム▶



式典等の実施内容を変更する場合があります。
最新情報は青少年・事務管理課 HP か、高知市成人式公式Instagramでご確認ください。
高知市成人式公式Instagram▶



check!

【申し込み・問い合わせ先】青少年・事務管理課 ☎ 823-9468

11月1日時点で市内に住居登録がある方には、入場券を送付しています。式典当日は忘れずにお持ちください。

▶対象 平成15年4月2日～平成16年4月1日に生まれた方

日時 1月7日(日) 12時開始
(11時15分開場、12時40分終了予定)

会場 県民体育館(棧橋通2-1-53)

県民体育館北隣に「はたちの広場」を開設します(12時40分～14時40分)。待ち合わせなど自由にご利用ください。

※駐車場はありませんので、公共交通機関のご利用にご協力ください。

市外に住居登録がある方へ

高知市の成人式に出席を希望される場合は、当日「入場券再交付受付」にお越しください。その際、住居登録のある市町村発行の「案内状」などをお持ちください。



消防士には、消火や救急、救助など、さまざまな仕事・役割があります。署内で編成された各部隊は人命の保護を最優先に、各現場で連携しながら活動しています。

DATE ■ 2023/10/27
PLACE ■ 南消防署

高知市の SNS

高知市消防局【公式】
[kochi_fb.119]

フォローはこちら▶



市消防局では、市民の皆さんに消防をもっと身近に感じてもらう、火災予防などの意識を高めてもらうことを目的にInstagramを開発しています。日々の訓練の様子や普段は見ることのできない消防署の裏側など、消防局ならではの画像や動画が盛りだくさん。ぜひ、ご覧ください。

高知市の人口と世帯

令和5年11月1日現在

人口(前月比) ▶ 31万6,858人(-126人)

男 14万8,231人(-48人)

女 16万8,627人(-78人)

増加 出生166人 転入等584人

減少 死亡347人 転出等529人

世帯(前月比) ▶ 16万4,556世帯(+71世帯)



増加 転入413世帯 その他197世帯

減少 転出284世帯 その他255世帯

市らんく 元気人! Vol.9



profile ▶ 山元 美空 Yamamoto Miku (22)

徳島市出身。高知県立大学4年生。小中学校時の吹奏楽部の先輩に誘われて高校で演劇部に入部。現在さまざまな劇団に演者やスタッフとして参加している。高知市民ミュージカルの詳細はこちら▶



全ての人を楽しめる演劇をもっと身近に

いよいよ上演される高知市民ミュージカル『Gift of Life ～にぎやかな植物園～』。山元さんはタブレット端末を使って聴覚に障害などがある方向けに字幕を表示する、鑑賞支援サービスを担当しています。

「舞台上で演者がつくる世界と、それを受けて観客が想像する世界、2つの違った世界が同じ空間で連動することで生まれる空気感が演劇の魅力。舞台は生き物です」と話す山元さん。昨年11月に市内で開催された舞台芸術関係者向けのフォーラムをきっかけに、「障害があっても、想像をサポートする字幕があれば演劇を楽しめる」と、鑑賞支援サービスに興味を持ちました。

今回の公演では、稽古中にせりふの変更に合わせて字幕の制作を行い、公演中は舞台の流れに合わせて字幕を表示します。「演者のパフォーマンスを助け、観客が負担を感じずに楽しんでもらえれば」と話す顔は真剣そのもの。

「たくさんの人に高知の演劇のことやその魅力を知ってもらって、身近な存在にしていきたい」という山元さん。演者一人一人の熱い想いが舞台で一つにまとまり、温かな気持ちになれる、そんな公演を仲間とともにめざします。

▶日本とせりふを確認する山元さん(左下)





筋力が必要！
最初は体育会系の職場なのかなという不安もありましたが、実際に働いてみると、理論的で優しい人ばかりでした。たくさんの方を教えることもできるのでとても働きやすいです。
ですが、やはりこの仕事には筋力も必要で、その部分が私の課題です。それを補うために、日頃から効率のいい力の入れ方を勉強し

消防士に憧れて
令和3年に採用され、現場は2年目になります。県外の大学に進学する友達が多い中、私は高知が好きで恩返しをしたいという思いがありました。進路に迷っていた時、所属するパドミントン部のコーチが消防士で救急救命士の資格を持っていて、「すごいな」と感じて興味を持ったことがきっかけです。

Case2
しらいりこ
南消防署 白井 理子
(令和3年4月採用)



学生時代の憧れから消防士の高みをめざして



消防車両の運転指導を受ける白井さん

早く優秀な消防士に
まだ、救急現場でも火災現場でも経験が少なく、先輩方からの指導や助言を受けながら活動しているのが、早く優秀な消防士になることが目標です。将来的には救急救命士の資格も取得し、より多くの市民に恩返しをしたいです。

たり、姿勢を意識した筋力トレーニングなどを行っています。



乾燥しているこの季節だからこそ / 消防局から皆さんへのお願い

暖房器具にご注意

- 使用前に、掃除と安全点検をしましょう。
- 古い灯油は使わないようにしましょう。
- 必ず火を消してから給油するようにしましょう。
- 上に洗濯物などを干さないようにしましょう。
- 定期的に換気をしましょう。
- 指定以外の燃料は入れないようにしましょう。



大掃除で火災予防

- 台所の油污りを拭き取る
コンロ周りや魚焼きグリルの油污りは火災の原因になります。
- コンセントの埃は乾いた布で
埃が原因で火災が発生することもある。
- ごみは早めに処分する
可燃物は放火の標的となる恐れがあります。
- 住宅用火災警報器の設置・点検
全ての住宅に設置が義務付けられています。
※設置から10年が電池交換の目安です。



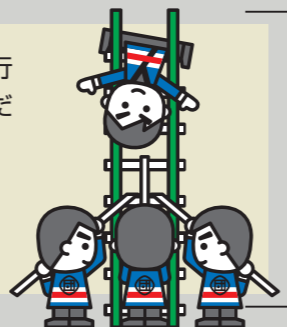
information / イベント情報

消防出初式

消防音楽隊による祝賀演奏や、古式はしご隊による演技を行います。ことしは会場が変更となっていますのでご注意ください。

日時 1月7日(日)14時から 場所 中央公園

詳しくは消防局総務課消防団係 ☎872-0690



この記事についての問い合わせは消防局総務課 ☎871-7501

特集

高知市で活躍する

女性消防士



消防士はさまざまな業務・場所で、私たちのまちの安全と命を24時間365日守っています。ことし12月現在、高知市で働く消防士は369人で、うち11人が女性消防士です。本市で初めて女性が採用されたのは平成10年度。今回は、徐々に増えてきている女性消防士をご紹介します。

Case1

いもとりょう
南消防署 井本 涼
(令和4年4月採用)



県外での経験を経て地元のために！

女性も活躍できる！

大学生の時に、火災現場で活躍する女性消防士の新聞記事を読んだことがきっかけです。ずっと陸上競技をしていて体力に自信があったので、私も消防士として誰かを助ける仕事をしてみたいと思いました。

最初は県外で消防士として働いていましたが、やはり地元のために働きたいという思いが大きくなり、昨年高知市へ帰ってきました。一人一人に寄り添った対応を心掛けて

県外に出ていた期間が長く、市内の道を覚えるために、仕事終わりに、いろいろなルートで帰宅するのですが、迷子になることも度々あります。仕事を上で心掛けているのは、性別に関係なく、一人一人の不安な気持ちに寄り添った対応をすることです。女性が少ない職場



出動先の地図を確認する井本さん

救助隊員をめざして

覚えることも多く、当面は教わったことを、着実に吸収できるように努力しています。そんな私の目標は、より専門的な知識や装備を駆使し、人命救助のスペシャリストである「救助隊員」になること。本市初の女性レスキュー隊員になれるよう頑張ります。

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】〒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

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。

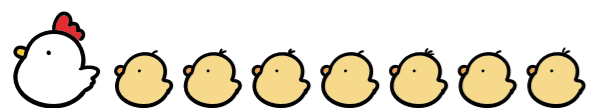
対象	教室名	日程
①年中児～小学3年生	第2回ティーボール体験 DAY	1月14日(日) 10時～11時
②小学生	小学生からだづくり教室	1月18日(木)から毎週木曜日 17時半～18時半、全8回

※①は12月4日(月)14時から電話または窓口へ直接。定員になり次第受け付け終了。
②は12月20日(木)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。

就学前の子どもの保護者の皆さん

子ども・子育てに関するアンケート調査にご協力ください

市では、幼児期における教育・保育・子育て支援の充実を図るため、子ども・子育て支援に関するニーズ調査を行います。市内在住で小学校入学前までのお子さん2,000人を無作為に選び、その保護者を対象に12月中旬から下旬に調査票をお届けします。調査の回答はインターネットまたは郵送で、氏名などの記入はなく、回答者が特定されない方法で行います。調査票が届いた方は、ご協力をお願いします。



【申詳】子育て給付課 ☎823-9447

動物を飼いたい・飼っている小学生 & 保護者の皆さん

子ども向け犬や猫の飼い方教室

犬や猫の飼い方について、親子で学べる飼い方教室です。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保健所獣医師が分かりやすくお話しします。終了後は、個別相談もできます。

【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】 12月17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】 12月15日(金)までに、電話で。

【申詳】生活食品課 ☎822-0588



子育てコラム ひよこ豆知識

生まれたばかりのお子さんは、お母さんから受け継いだ病気に対する抵抗力(免疫)を持っていきますが、成長とともにその免疫は徐々に失われます。感染症などの病気から身を守るためには、お子さん自身の体内で新たに免疫をつくっていく必要があります。その助けとなるのが予防接種です。

幼少期の病気は重症化しやすく、命に関わる場合や後遺症が残る場合もあります。予防接種で予防できる病気は現在20種類以上。市では、お子さんが生後2カ月になる前に「予防接種手帳」を郵送でお届けしています。手帳には、特にお子さんがかかると心配な病気について、7歳半までに公費負担により無料で予防接種が受けられる予診票が入っています。接種可能な期間を過ぎると無料で受けられなくなるので、失くさないよう注意してください。

予防接種で免疫をつくることで、病気の発症を抑え、もし発症しても症状を軽くすることができます。また、一人一人が予防接種を受ければ、周りに病気を流行させてしまう心配もなくなります。

(母子保健課 保健師)



たこ
民権凧まつり

土佐凧を作ったり、揚げたりして楽しみませんか。どなたでも、どちらかだけでも参加できます。

▶土佐凧を作ろう…好きな絵を描いて、世界に一つだけの凧を作りましょう。

【日時】 12月17日(日)13時半から

【場所】 自由民権記念館(棧橋通4-14-3)

【定員】 先着30人

【料金】 500円

【申込】 12月5日(火)9時から、電話で。

【ほか】 鉛筆・はさみ・ものさし・絵の具を持参。

▶土佐凧を揚げよう…みんなで仲良く凧を揚げましょう。申し込み不要。

【日時】 1月4日(木)14時から ※雨天中止

【場所】 鏡川北岸トリム公園(縄手町)

【ほか】 凧は自宅にあるものでも構いません。

【申詳】自由民権記念館

友の会事務局

☎831-3336



まんがで遊ぼう！
プレクリスマス



まんが館恒例の冬のまんが体験イベントです。4つの工作でクリスマスを楽しもう！開催中の4コマまんが大賞作品展を見て、参加してみませんか。申し込み不要。

①まんがカレンダーをつくろう

②まんがクリスマスカードをつくろう

③まんが缶バッジをつくろう

④まんがミニクリスマスツリーをつくろう

【対象】 小学生

【日時】 12月23日(土)10時～16時

【場所】 横山隆一記念まんが館 まんがライブラリー2(九反田2-1 かるぽーと3階)

【ほか】 ①～④の体験には、「第19回まんがの日記念・4コマまんが大賞作品展」ギャラリー賞への投票が必要です。

【詳】横山隆一記念まんが館 ☎883-5029



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

▶出産・子育て応援給付金

▶予防接種予診票の再発行

母子保健課 ☎855-7795

▶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

子どものインフルエンザ
予防接種の助成



12月31日(日)まで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。

お母さんの
産後ケア



助産師の家庭訪問や、施設への宿泊や通所で、お母さんの心身ケア、乳房ケアと授乳指導、育児の助言・支援などを行っています。1人で抱え込まず、まずは相談してみませんか。詳しくは、母子保健課 HP または電話(☎855-7795)で。

子どもの
発達相談



保健師・心理士等が、障害のあるお子さんや、言葉や発達に何らかの心配があるお子さんの相談をお受けし、必要に応じて関係機関と連携して支援します。詳しくは、子ども育成課に電話(☎823-9552)で。

内容	日時	場所	申し込み
妊産婦・子育て相談はぐくみ	12月11日(月) 12月22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
離乳食教室	12月15日(金) 10時半～12時	総合あんしんセンター	不要
パパママ教室	12月18日(月) 1月13日(土) 1月15日(月) いずれも 10時～12時	西部健康福祉センター 東部健康福祉センター 保健福祉センター	12月18日(月)実施分は12月4日(月)～8日(金)、1月13日(土)と15日(月)実施分は12月18日(月)～22日(金)の9時～18時、市コールセンターに電話(☎822-8111)で。

世界人権宣言と
 私たちの暮らし

世界中の全ての人が持つ「人間としての権利」を定めた「世界人権宣言」が国連総会で採択されたから、ここの75年目となります。「世界人権宣言」は、持続的な開発目標（SDGs）の基礎の一つであり、現代の私たちとも深い関係があります。

20世紀に起きた2つの世界大戦では、多くの人命が奪われ、人権が踏みにじられる出来事が多く発生しました。このような経験から、人権問題は国際社会全体にかかわる問題であり、人権の保障が世界平和の基礎であるという考え方が主流になりました。その流れの中で、1948（昭和23）年12月10日、第3回国連総会で世界人権宣言が採択されたのです。

世界人権宣言には、「全ての人間は生まれながらにして自由」であり、「同じ権利を平等に持っている」という基本的人権尊重の原則が定められており、世界各国の憲法や法律にも取り入れられています。

権利が法律という形で示されることで、社会の共通の基準となる



世界人権宣言起草に尽力したエレノア・ルーズベルト (出典:UN Photo)

とともに、侵害されたときにはその回復や保障を求めることができようになるようになったのです。世界人権宣言は、私たちの暮らしの礎とも言えます。

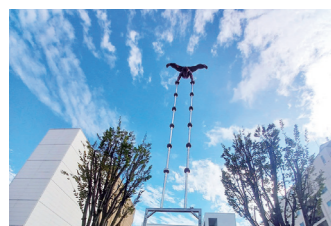
国連は、世界人権宣言が採択された12月10日を「人権デー」と定めています。日本では12月4日〜10日を「人権週間」として、人権について考える取り組みが全国で行われています。

この機会に、世界人権宣言と私たちの暮らしのつながりを感じ、人権尊重の大切さについて、改めて考えてみませんか。

☎ 823-9449
 【問い合わせ】人権同和・男女共同参画課

撮りだち
 トピックス
 photo
 News

まちの出来事を写真でお届け



10月1日(日)
 高知大道芸フェス

中心商店街の8会場で2日間にわたって大道芸人によるパフォーマンスが繰り広げられ、街は多くの歓声と笑顔に包まれました。



10月12日(木)
 地元応援募金をいただきました

明治安田生命保険相互会社（高知支社高知南営業所）から、子育て支援事業へ寄付をいただきました。市立保育所の遊具購入等に活用します。



10月14日(土)
 よさこいリターンズ

12月まで月1回、はりまや橋商店街で行われる「よさこいリターンズ」。個性豊かな4チームが2回ずつ演舞を披露しました。



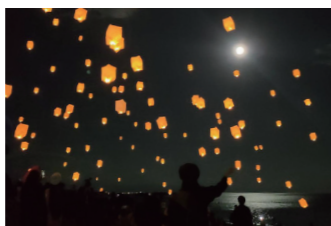
10月13日(金)
 森林の再生をめざした環境保全活動を実施

協働の森づくり事業のパートナーズ協定を締結しているオンワードホールディングスの社員の皆さんと、土佐山で間伐活動を行いました。



10月18日(水)
 特捜戦隊デカレンジャー記念作品の制作を発表

スーパー戦隊シリーズ『特捜戦隊デカレンジャー』放送20年記念作の制作が決定。高知ロケにかかる費用等を募るクラウドファンディングを発表しました。



10月28日(土)
 桂浜海のハロウィン

ライトアップやミニマルシェなどハロウィン一色に染まった桂浜公園で、さまざまな願いを込めたスカイランタンが夜空に浮かびました。

2023
 10.1
 [日]
 ▼
 10.31
 [火]

詳しくは
 Facebookで▶



歴史万華鏡
 — unravel the history of Kochi —
 (133回)

高知師範学校と
 小砂丘忠義

県立文学館
 学芸員 岡本 美和

高知市立城西中学校と第四小学校の間にある大膳町公園には、かつて教員養成のための高知師範学校があった。その歴史は、明治七年に旧致道館を校舎として設立した陶治学舎に始まり、幾度かの名称変更を経て明治三十二年にこの地に移り、昭和二十年七月四日の高知大空襲で校舎の大半が焼失した。公園の入口に今も高知師範学校の門が残っている。半壊したまま半世紀が過ぎたが、平成十三年、卒業生有志の働きかけで修復され、在りし日の姿を伝える文化的遺産となっている。

この門を、「生活綴方の父」小砂丘忠義が初めてくぐったのは、大正二年二月、入学試験のためだった。元々受かりたいとも思っていない十五歳の小砂丘（本名笹岡）は、試験の答案を「平気の平左でやつのけ、さっさと外に出てクルミの木の下で日なたぼっこをするような少年だったが、当人の予想に反して合格し、四年間をこの大膳町の学舎で過ごした。

大正初期の師範教育は小砂丘にとつて「官僚気分の抜けきらぬ」もので、自身の自由な精神とは相いれぬ面もあったが、同級生に做って始めた中央雑誌への詩文投稿、ルソーやニーチェ、



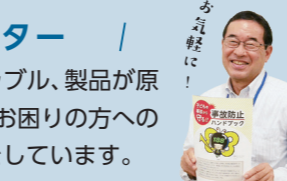
小砂丘忠義
 (1897(明治30)年～1937(昭和12)年)

ドストエフスキー作品の耽読、生涯の友との出会いなど、ここでの四年間は、小砂丘の土台を作ったものの一つであることは間違いない。

卒業後、母校の杉尋常小学校（現在の大豊町）を皮切りに、県内の小学校で生活綴方教育を実践。小砂丘がめざしたのは、単に文章を書く技術としての綴方ではなく、子どもたちの生活と自由意志に基づく綴方であり、それによってなされる「自己」という個の発見であった。

大正十四年の上京後は「鑑賞文選（後の綴方読本）や『綴方生活』等の編集発行に携わり、全国の良心的な小学校教師の熱狂的支持を集め、生活綴方の指導と普及に努めた。

高知県立文学館では、直筆原稿や日記、死の直前まで発行を続けた『綴方生活』等貴重資料を多数所蔵する小砂丘文庫を設置しており、小砂丘忠義研究、綴方教育運動研究者に活用されている。



Work Of Kochi City
 市役所の推しゴト！

くらし・交通安全課
 (消費生活センター) 編

- こんな仕事をしている課です
- 買い物や契約などのトラブルに関する相談
- 消費生活に役立つ講座の実施や啓発資料の提供



「ご存じですか？ 消費生活センター」
 通販トラブル、賃貸アパートの原状回復トラブル、製品が原因の事故、多重債務など、消費者トラブルでお困りの方へのアドバイスや、事業者との交渉のお手伝いをしています。

■消費生活についての「あなたに届け隊 出前講座」をお届けします
 知っていると避けられる消費者トラブルがあります。トラブルに遭っても、対処方法が分かれば被害は最小にできます。子ども向けのおこづかい講座、成人対象の消費者トラブル防止講座のほか、さまざまな消費生活の講座をお届けします。開催希望日の21日前までに、広聴広報課へお申し出ください。

出前講座についてはこちら(広聴広報課HP) ▶



▲市内の小学校で開催された「おこづかい講座」



相談窓口についてはこちら



▲消費生活センターの皆さん

【問い合わせ】くらし・交通安全課 消費生活センター ☎ 823-9433



年末年始 急患センターの診察など

■ 高知市休日夜間急患センター・平日夜間小児急患センター
(丸ノ内 1-7-45 総合あんしんセンター 1階 ☎875-5719)

科目	日程	12月29日(金)	12月30日(土)	12月31日(日)	1月1日(月・祝) ～3日(水)
小児科		20時～23時	20時～24時	0時～22時 ※8時～9時、12時～13時、 17時～18時を除く	
内科		-	-	9時～17時 ※12時～13時を除く	
眼科・ 耳鼻咽喉科		-	-	9時～12時	-

※急病患者のみの診察。また、診療科目は都合により変更する場合があります。

■ こうちこども救急ダイヤル
(☎#8000 または ☎873-3090)
20時～翌1時の小児救急電話相談です。

■ 高知家の救急医療電話
(☎#7119 または ☎0120-71-7119)
救急車を呼ぶか病院に行くか、迷ったときの電話相談を24時間行っています。

■ 高知県救急医療情報センター
(☎825-1299)
救急対応の医療機関を24時間紹介しています。

■ こうち医療ネット
診療中の医療機関を検索できます。



年末年始 ごみ収集 12月31日(日)～1月3日(水)はごみの収集を行いません。

ごみの収集については、環境業務課 ☎856-5374 へ

■ 可燃ごみの収集

年内最後の収集は、月・木曜日の地区は12月28日(木)、火・金曜日の地区は12月29日(金)です。1月4日(水)から平常どおりです。

■ プラスチック製容器包装の収集

年内最後の収集は12月27日(水)です。1月10日(水)から平常どおりです。

■ 資源物・不燃ごみの収集

1月1日(月・祝)の地区は12月29日(金)、1月2日(火)の地区は12月30日(土)、1月3日(水)の地区は1月6日(土)に変更します。

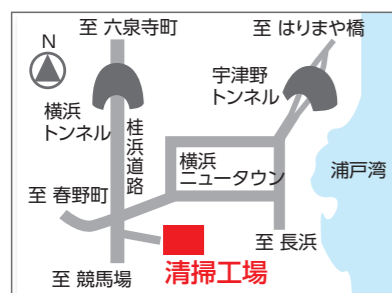
※資源物・不燃ごみの収集は、町内会や衛生組合などの単位で市へ登録し、皆さん自身での分別をお願いします。収集日の変更については、登録団体等の代表者を通じてお知らせします。



年末年始 ごみの受け入れ 年末年始は受け入れません。※12月中旬から混雑しますので、できるだけ早めに持ち込んでください。

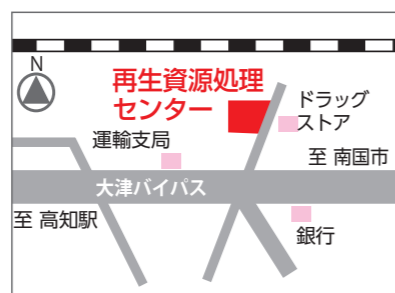
■ 可燃ごみの受け入れ (清掃工場 ☎842-1171) **特に混雑**

年末は12月30日(土)まで。年始は1月4日(水)から受け入れます。時間は8時～11時半、13～15時半。有料(10キログラムまでごとに120円)。



■ 資源物の受け入れ (再生資源処理センター ☎866-5613)

年末は12月30日(土)まで。年始は1月4日(水)から受け入れます。時間は9時～11時半、13～15時半。無料(水銀含有物のみ、5キログラムまでごとに720円)。



■ 不燃ごみの受け入れ (三里最終処分場 ☎847-2337)

年末は12月30日(土)まで。年始は1月4日(水)から受け入れます。時間は9時～11時半、13～15時半。有料(10キログラムまでごとに120円)。



年末年始 市の窓口・各施設

それぞれカレンダーで
の日はお休みです。

市の窓口など

- 市役所の各庁舎 ■ 各地域の窓口センター
- 各ふれあいセンター・コミュニティセンター (弥右衛門・旭を除く)
- 弥右衛門ふれあいセンター
- 旭コミュニティセンター
- マイナンバーカード交付センター (デンテツターミナルビル4階)

12月					令和6年1月				
27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)	1日(月・祝)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)

● 戸籍の届け出 (出生・死亡・婚姻)等は、本庁舎の休日・夜間窓口(24時間受け付け)へ。

■ 市税などの納付

指定金融機関等での受け付けは12月29日(金)15時まで。1月4日(水)から平常どおり。

■ 水道の開閉栓 (上下水道局料金お客様センター ☎832-1132)

12月28日(木)までにお申し込みください。緊急の開閉栓は12月31日(日)まで受け付け。1月4日(水)から平常どおり。

市の施設など

- オーテピア ■ 市民図書館分館・分室
- かるぽーと
- 青年センター (アスパルこうち)
- 自由民権記念館
- よさこい情報交流館
- 龍馬の生まれたまち記念館
- こうち男女共同参画センター「ソーレ」
- 市総合運動場
- 東部総合運動場 ■ 針木・城ノ平・土佐山の各運動公園
- ヨネツツこうち
- わんぱーくこうち
- 鏡文化ステーションRIO (温泉)

12月					令和6年1月				
27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)	1日(月・祝)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)

※1…17時までの営業 (プールは休み) ※2…体育館はプール含め休館
※3…17時までの営業 ※4…20時までの営業 ※5…19時までの営業

ごみ

ことしの収集は12月30日(土)までです。詳しくは11ページをご覧ください。

税金

12月は市県民税第4期分納期月です。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

12月は国民健康保険料第7期分・後期高齢者医療保険料第6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) ☎823-9438

市場だより

12月・1月の休市日

● 12月…3日(日)・6日(水)・10日(土)・13日(水)・17日(日)・20日(水)・24日(日)・31日(日)

※12月31日(日)は、卸のみ休業

● 1月…1日(月・祝)・2日(火)・3日(水)・4日(木)・7日(日)・10日(水)・14日(日)・17日(水)・21日(日)・24日(水)・28日(日)・31日(水)

お問い合わせは市場課 ☎883-1171

償却資産(事業用資産)の申告をお忘れなく



市内に償却資産をお持ちの方は、毎年1月1日現在の状況の申告が必要です。廃業や資産の増減がない場合等も同様です。過去に申告された方には、12月中旬に申告のご案内を郵送しますのでご確認ください。また、初めて申告をする方で申告書が必要な場合はご連絡ください。なお、申告書等の様式は資産税課HPからもダウンロードできます。申告期限は1月31日(木)ですが、混雑緩和のため、1月15日(月)までの提出にご協力をお願いします。

申 資産税課償却資産係
☎823-9424

その香り 困っている人もいます



香り付き洗剤や柔軟剤、タバコ、化粧品類などの香りや成分(化学物質)によって、頭痛や目まいなどを訴える方がいます。わずかな量の化学物質でも症状が出る化学物質過敏症は誰でも発症する可能性があります。あなたにとって快適な香りでも、周囲には困っている人がいるかもしれません。公共の場など人が集まる場所では、香料や柔軟剤など化学物質を多く含む製品の使用を控えるよう配慮をお願いします。

詳 生活食品課☎822-0588

高知市高齢者等就業支援団体の認定申請(追加登録)



市および上下水道局では、一定の基準を満たし、高齢者の就労支援を目的に事業活動を行う団体を、シルバー人材センター等に準ずる高齢者等就業支援団体として認定し、高齢者向け業務を発注しています。令和5・6年度の追加登録を受け付けます。

申込 12月1日(金)~18日(月)に申請書類を直接。

ほか 申請書・申請要領等は契約課で配布中。契約課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3階 契約課☎823-9414

桂浜公園に新たな周遊スポットが誕生!



桂浜公園内の高知灯台前広場に、新たな展望・草花スポットが誕生しました。また、桂浜本浜から広場まで続く遊歩道「椿の小径」も路面改修や手すり設置等の改修工事を行いましたので、ぜひお越しください。なお、高知灯台に駐車場はありませんので、桂浜公園駐車場をご利用ください。

桂浜公園駐車場利用料(1日) ▶一般車400円、バイク50円

詳 観光企画課☎823-9457



路面凍結によるスリップ事故に注意

市では、寒波等により路面凍結が予想される幹線市道に融雪剤(塩化カルシウム)を散布し、通行の安全確保に努めています。なお、町内会・自治会等で、路面凍結に備えて融雪剤を必要とする場合は、道路管理課補修係と鏡・土佐山・春野の各分室に用意していますので、ご連絡ください。

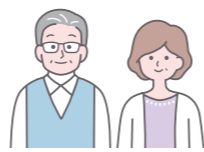
詳 道路管理課補修係(知寄町3-606)
☎882-9679、鏡分室(鏡小浜7)☎896-2005、土佐山分室(土佐山127)☎895-2616、春野分室(春野町西分15)☎894-4382

国民年金保険料「追納」のご案内

国民年金保険料の免除等(免除・納付猶予・学生納付特例を含む)を受けると、保険料を全額納めた場合と比べ、将来受け取る老齢基礎年金の金額が少なくなります。「追納」とは、免除等を受けた期間の保険料について10年以内に後から納付できる制度で、追納により老齢基礎年金額を増やすことができます。また、社会保険料が控除され、所得税・住民税が軽減される場合があります。追納には申し込みが必要です。詳しくはお問い合わせください。

申込 最寄りの年金事務所へ電話で。

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



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、城見ヶ丘自治会で防災倉庫、浄水器、発電機等の資機材整備を行いました。



詳 地域防災推進課☎823-9040

土佐士業交流会による合同無料相談会のご案内

県内の弁護士・司法書士・税理士・弁理士・行政書士・社会保険労務士・不動産鑑定士・土地家屋調査士で構成する「土佐士業交流会」による合同無料相談会を開催します。

とき 1月21日(日)13時~16時 **場所** 本庁舎6階 大会議室

定員 各士業につき先着6人(相談時間は1人当たり30分以内)

申込 12月4日(月)~1月12日(金)に、申込フォーム・電話・電子メールのいずれかで。電子メールの場合は件名に「土佐士業交流会・合同無料相談会」と、住所・氏名・連絡先・相談内容・希望時間を明記してください。

- 主な相談内容**
- 弁護士(法律相談一般)
 - 司法書士(相続登記等の不動産登記、商業・法人登記)
 - 税理士(所得税・消費税・相続税・贈与税等の税金相談)
 - 弁理士(特許・実用新案・意匠・商標等の登録)
 - 行政書士(農地・墓地・成年後見・外国人[在留資格等]の手続き)
 - 社会保険労務士(労働・社会保険関係、労働相談)
 - 不動産鑑定士(土地・建物の価格等の不動産評価)
 - 土地家屋調査士(土地の境界、土地・建物登記)

申 詳 高知県不動産鑑定士協会☎823-0354、✉kantei-kochi@ca.pikara.ne.jp

県短詩型文学賞の作品募集



短詩型文学(俳句・川柳・短歌)の作品を募集しています。

対象 一般の部…県内在住者および県出身者。高校生の部…県内在住(在学)の高校生相当の方。

費用 一般の部は応募手数料2,000円、高校生の部は無料。

申込 1月31日(木)までに、郵送または直接(当日消印有効)。

ほか 詳しくは、オーテピア高知図書館HPまたは館内配布のチラシをご覧ください。

申 詳 780-0842 追手筋2-1-1 県短詩型文学賞運営委員会事務局(市民図書館内)☎823-4946

「れんけい高知市 in 日曜日」の出店者を募集



日曜市内の「れんけい高知市」小間(テント・机・椅子付き)に出店しませんか。出店の体験や商品PRなどにご活用ください。

対象 市内在住の個人または市内に事業所を有する法人

日時 3月31日(日)までの日曜日開催日 8時~15時、年間4回まで

場所 グリーンロード交差点北西(ウエルカムホテル高知前)

申込 出店希望日の2週間前までに、申請書をFAXまたは電子メールで。申請書は商業振興・外商支援課で配布。商業振興・外商支援課HPからもダウンロードできます。詳しくは商業振興・外商支援課HPをご覧ください。

申 詳 商業振興・外商支援課☎823-9375、FAX823-4024
✉kc-151703@city.kochi.lg.jp

大みそかの日曜市は通常開催します



12月31日(日)の日曜市は通常どおり開催します。年末のお買い物に、ぜひ日曜市をご利用ください。

ほか 出店者によっては、早めに閉店となる場合があります。

詳 商業振興・外商支援課☎823-9375



高知商業高等学校の臨時教員募集



応募書類を審査の上、令和6年4月から1年間、臨時教員志願者として登録します。

募集する職種 ▶講師および実習助手

募集する教科 ▶国語、地理歴史、公民、数学、理科、保健体育、芸術(工芸を除く)、英語、家庭、商業、養護

申込 1月26日(金)必着で、願書を直接または郵送。

ほか 願書は学校教育課で配布中。学校教育課HPからもダウンロードできます。なお、年度途中の採用は随時応募を受け付けています。

申 詳 780-8571 鷹匠町2-1-43 たかじょう庁舎4階 学校教育課☎823-9479

高知市展のポスターデザイン募集



「高知市展」のポスターデザインを募集します。賞金総額は10万円。皆さんからのたくさんのご応募をお待ちしています。

作品規格 ▶サイズ…A4(縦297ミリメートル×横210ミリメートル)以上。文字規定…「第76回高知市展」または「第76回市展」と、公募無審査を意味する「アンデパンダン」の文字およびシンボルマークが入っていること。

▲前回のポスター

対象 16歳以上の県内在住者または県出身者

申込 応募作品に住所・氏名・年齢・電話番号・作品返却希望の可否を添付し、1月12日(金)までに直接・電子メール・郵送(当日消印有効)のいずれかで。受付時間は月曜日(祝日の場合は開館)と年末年始を除く8時半~21時。

ほか シンボルマークは、かるぽーとHPからダウンロードできます。

申 詳 781-9529 九反田2-1 かるぽーと8階 市文化振興事業団「市展ポスターデザイン」係☎883-5071
✉bunkasai@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、税金、保険料、市場だよりについては、10・11ページをご覧ください。



任期付職員(保健師)の採用資格試験



対象 受験資格は試験案内をご覧ください。

定員 3人程度

申込 11月29日(木)~12月14日(木)に、インターネットで。

ほか 試験案内や試験日程など詳しくは、人事課HPで閲覧・ダウンロードできます(11月29日(木)公開予定)。

詳 人事課☎823-9410

見守り委員会委員の募集



「高知市民と行政のパートナーシップのまちづくり条例」の条例見守り委員会委員となり、一緒にまちづくりを考えてみませんか。

対象 市内在住の18~69歳の方(令和6年4月30日時点)

申込 応募の動機(1,000字以内)と、住所・氏名・年齢・性別・職業・電話番号を明記し、1月5日(金)必着で郵送または電子メールで。

ほか 任期は2年間(令和6年5月~令和8年4月)。年4回程度(19時~21時)の会議への出席に応じて委員報酬があります。

申 詳 780-8571 鷹匠町2-1-43 たかじょう庁舎2階 地域コミュニティ推進課☎823-9080
✉kc-102000@city.kochi.lg.jp

郷土芸芸大会



地域の郷土芸能等を見に来ませんか。市内の公民館の間の交流と郷土芸能を守るため、高知市公民館連絡協議会主催で、4年ぶりに開催します。舞踊やよさこい、ダンス等、演目が盛りだくさん！子どもから高齢の方まで、幅広い年代の方々が練習の成果を披露します。

日時 12月10日(日)10時～15時
場所 かるぽーと 大ホール(九反田2-1)
料金 前売券700円、当日券1,000円、中学生以下無料。
ほか 前売券は高知市公民館連絡協議会加盟の公民館、文化振興課(かるぽーと8階)で販売中。



文化振興課 ☎821-9215

地域医療連携研修会「健康寿命を延ばす」



生き生きと充実した生活を送るため、健康寿命を延ばすには何が必要か、一緒に考えます。申し込み不要。
日時 12月9日(土)14時～16時
場所 オーテピア4階 集会室
定員 先着60人
詳細 高知医療センター地域医療連携室 ☎837-3000(代)

初心者向けアクセサリ講座



本格的な天然石を使ったアクセサリを、贈り物や自分自身へのプレゼントに作ってみませんか。
日時 12月16日(土)14時～16時
場所 勤労者交流館(丸池町1-1-14)
定員 先着11人(最少催行人数10人)
料金 4,000円
申込 12月5日(火)～12日(火)19時に、直接・電話・勤労者交流館HPからのいずれかで。
申請 〒781-0802 丸池町1-1-14 勤労者交流館 ☎883-2244

デジタル資料製作ボランティア養成講座



視覚に障害のある方など、活字図書の利用が困難な方のために、文字情報をテキストデータに変換するボランティアを養成します。
対象 ①日常的にパソコンを使用している②パソコン(ウインドウズ)をお持ちで当日持参できる③電子メールでデータの送受信ができる④講座終了後、継続してボランティア活動ができる——を全て満たす方
日時 1月20日(土)10時～16時
場所 オーテピア1階 会議室
定員 先着10人
申込 12月5日(火)～14日(木)に、申込書を電子メールで。
ほか 申込書は声と点字の図書館HPからダウンロードできます。12月11日(月)は休館。
申請 声と点字の図書館 ☎823-9488
✉kc-120200@city.kochi.lg.jp

インドネシア語講座 初級コース



初めて勉強する方も大歓迎です。
対象 市内在住または通勤・通学しているインドネシア語に興味のある方
日時 1月23日(火)、2月6日(火)・13日(火)・19日(月)、3月5日(火)・12日(火)、いずれも18時半～20時、全6回。
場所 たかじょう庁舎6階 大会議室(鷹匠町2-1-43)
定員 30人
講師 アディ・ケルタ・ラハユさん(国際交流員)
申込 12月1日(金)～18日(月)必着で、郵便番号・住所・氏名・ふりがな・電話番号・電子メールアドレス(ある方のみ)・件名「インドネシア語講座初級コース」を明記の上、はがき・FAX・電子メールのいずれかで。
ほか 希望者多数の場合は抽選。
申請 〒780-8571 本町5-1-45 本庁舎4階 総務課国際平和担当 ☎823-9955、FAX824-6930
✉kc-050200@city.kochi.lg.jp



年末年始はおいしく残さず食べ切ろう!



年末年始で外食やテイクアウトが増えるこの時期、食べ残し等の食品ロス削減に、ぜひご協力ください。
外食 ▶ ①適量を注文し、おいしく残さず食べ切りましょう。②食べ切れない料理は、お店に確認して持ち帰りましょう。
テイクアウト ▶ おいしく食べ切れる量を購入しましょう。
詳細 新エネルギー・環境政策課 ☎823-9209



悪質な客引き行為は犯罪です!

道路など公共の場所での悪質な客引き行為は、風俗営業法や高知県迷惑防止条例に違反する犯罪に当たります。また、案内されたお店で高額な飲食費の請求を受ける(ぼったくり)などの被害に遭う可能性もあります。これから、忘年会など街での飲食の機会が増えてきます。客引きはきっぱりと断り、「ついて行かない・利用しない」よう、気をつけましょう。
詳細 高知警察署 ☎822-0110、くらし・交通安全課 ☎823-9487

三世同居等子育て世帯Uターン支援



県外在住の子育て世帯がUターンし、親世帯と同居等となる場合に、転入費用(荷物の運搬に要する費用)・定住費用(住宅の賃貸借契約に係る仲介手数料等)を支援します。
補助金額上限 ▶ 15万円
対象 三世同居等となる子育て世帯
申込 申請書に必要書類を添付して郵送または直接。転入日と同一年度に申請が必要です。
ほか 予算の範囲内で先着順となりますので、申請前にご相談ください。申請書の配布場所など詳しくは、地域活性推進課HPをご覧ください。お問い合わせください。
申請 〒780-8571 本町5-1-45 本庁舎4階 地域活性推進課移住・定住促進室 ☎823-8813

年末年始の交通安全運動

期間 ▶ ①12月6日(水)～15日(金) ②1月9日(火)～18日(休)
飲酒の機会が増える時期です。「少量だから」「近くだから」「酔いがさめたから」という安易な気持ちで車両(自転車、電動キックボード等を含む)を運転すると、取り返しのつかない重大事故につながります。一人一人が交通ルールを守り、譲り合いの気持ちを大切に交通安全を心掛けましょう。
詳細 くらし・交通安全課 ☎823-9487

「環境維新・寄附金」への寄付に対する市長表彰

高知市ふるさと納税「環境維新・寄附金」として、9月に多額の寄付をいただいた市内在住の江淵萬喜さんに対し、10月25日に市長表彰を行いました。寄付金は、市の環境を守っていくための事業に活用します。
詳細 財産政策課 ☎802-5688



地域公民館講座 市民学校のご案内



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)
千支のちりめん細工教室	12/19(火) 10時～12時	大津ふれあいセンター ☎866-2311	12/5(火)9時から、直接または電話	無料(1,100円)
お正月飾り教室	12/22(金) 13時半～15時	朝倉ふれあいセンター ☎844-1424	12/8(金)10時～11時、直接(11時以降は電話申し込み可)	無料(1,000円)
	12/27(水) 13時半～15時	下知コミュニティセンター ☎880-1770	12/6(水)13時半～14時半、直接(14時半以降は電話申し込み可)	
	12/27(水) 14時～15時半	浦戸ふれあいセンター ☎842-2405	12/1(金)9時から、電話のみ	無料(2,000円)
パソコン教室 [スマートフォン・デジカメ画像入門]	1/16(火)～19(金) 全4回 13時半～15時半	鴨田ふれあいセンター ☎844-3238	1/6(土)10時～11時、直接(11時以降は電話申し込み可)	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。 ※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



申請 〒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
ゆったりベリーダンス教室	18歳以上	1/18(木)～3/21(木) 毎週木曜日 14時半～15時半 全8回 ※2/1、3/7休み	市総合体育館	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。締め切りは12月20日(水)21時必着。希望者多数の場合は抽選。
初心者からのやさしいヨガ教室		1/19(金)～3/22(金) 毎週金曜日 13時半～15時 全8回 ※2/9・23休み		
大人のバドミントン教室		1/25(木)～3/14(木) 毎週木曜日 14時～16時 全8回		
フットセラピー&からだ調整エクササイズ教室	40歳以上の女性	1/15(月)～3/11(月) 毎週月曜日 13時半～15時 全8回 ※2/12休み	くろしおアリーナ	
50歳からのラージボール卓球教室	1/15(月)～3/11(月) 毎週月曜日 9時半～11時半 全8回 ※2/12休み			
はじめてのスポンジテニス教室	50歳以上	1/24(水)～3/13(水) 毎週水曜日 13時～14時半 全8回		
50歳からのアンチエイジングヨガ教室(2期)	1/23(火)～3/12(火) 毎週火曜日 10時～11時15分 全8回			

新春 体育始め で走り初めしよう!

新しい年の風を感じながら、体を動かしてみませんか。ランニングのできる服装で、ご参加ください。

集合場所 ▶ 丸ノ内緑地

高知公園クロスカントリー ▶ 約1.3キロメートルのコースを1周します。

対象 どなたでも **対象** 小学生

日時 1月3日(水)10時から **日時** 体育始め式終了後

申込 ▶ 12月1日(金)～11日(月)に、申込書を直接・郵送・FAXのいずれかで。
〒780-8571 鷹匠町2-1-43 たかじょう庁舎5階 スポーツ振興課
☎823-2630、FAX823-2631

Public Information 市の施策に関するお知らせ

パブリックコメント(高知市市民意見提出制度) 皆さんのご意見を募集します。

ご意見は日本語の文章で、住所・氏名・電話番号を記入し、郵送・FAX・電子メール・直接のいずれかでご提出ください。口頭および電話は不可です。書式の定めはありません。お寄せいただいたご意見は、市のHPで公表します(氏名等は公表しません)。ご意見に対する市の考え方や、ご意見を参考に計画案等を修正した場合は、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。

①第6次高知市鳥獣被害防止計画(案)

提出期間 ▶ 12月1日(金)～12月28日(木)必着
提出先 ▶ 〒780-8571 本町5-1-45 第二庁舎2階 農林水産課
☎823-9458、FAX823-9459、✉kc-270200@city.kochi.lg.jp

②第三期高知市データヘルス計画・第四期高知市特定健康診査等実施計画(案)

提出期間 ▶ 12月22日(金)～1月19日(金)必着
提出先 ▶ 〒780-8571 本町5-1-45 本庁舎1階 保険医療課
☎823-9358、FAX823-9371、✉kc-110400@city.kochi.lg.jp

③第三期高知市健康づくり計画(案)

提出期間 ▶ 12月22日(金)～1月19日(金)必着
提出先 ▶ 〒780-0850 丸ノ内1-7-45 総合あんしんセンター1階 地域保健課
☎822-0577、FAX822-1880、✉kc-140200@city.kochi.lg.jp

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、それぞれ提出期間の開始日から公開・配布します。市のHPにも掲載します。

令和6年4月1日からの指定管理者を募集します

高知市福寿園 **詳細** 高齢者支援課 ☎823-9441

募集要項 ▶ 11月24日(金)～12月8日(金)に高齢者支援課(本庁舎2階)で配布。
公募説明会 ▶ 12月12日(火) ※参加必須、事前申し込みが必要です。
※募集要項は高齢者支援課HP(要項配布開始日公開)でもダウンロードできます。

LoveAct アサ活

やることを決めない、のんびりとした集まりです。おしゃべりをしたり、カードゲームをしたりと楽しみ方は自由! 新しい出会いを見つけに来ませんか。申し込み不要。

対象 市内在住または在勤の20～30歳の独身男女

日時 12月10日(日)11時～12時半

場所 青年センター 多目的練習室503(椋橋通2-1-50)

詳 青年センター「愛活」推進事業事務局 ☎080-7275-3180

高知けいば 12月の重賞

料金 入場料100円

▶ 12月28日(水)..
高知市長賞典 第45回金の鞍賞

▶ 12月31日(日)..
GRAND PRIX 第54回高知県知事賞

高知競輪 サテライト南国・安田

11/30	1	2	市営FII
	1	2	3 松阪FI
	2	3	4 5 伊東温泉記念GIIIナイター
21	3	4	大宮FI
	4	5	6 防府FI in 玉野
	7	8	9 市営FI
	7	8	9 10 別府記念GIII
11	12	13	大垣FI
13	14	15	市営FIIモーニング(7R)
	14	15	16 17 佐世保記念GIII
	14	15	16 向日町FI
	18	19	20 静岡FI
	20	21	22 松阪FI
	21	22	23 24 広島記念GIII in 玉野
	24	25	26 熊本FI in 久留米
	25	26	27 小松島FI
28	29	30	立川KEIRINグランプリ
1/4	1/4	1/4	1/3 岸和田FI
1/4	1/4	1/4	大垣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
□:高知競輪・サテライト南国のみ

12月の開催日程

気象予報士さんのサイエンストーク

テーマは「災害発生! その時どうする? (第2弾)」。台風や大雨などによる災害に備え、自分の住む地域の地形的特性を知り、避難情報の入手方法を学びましょう。

対象 中学生以上

日時 1月6日(土)10時～11時半

場所 高知みらい科学館 実験室(オーテピア5階)

定員 先着20人

申込 12月2日(土)から、申込専用電話(☎824-8222)で。

詳 高知みらい科学館 ☎823-7767

プラネタリウム番組「クリスマス・スター」

クリスマスツリーの一番高いところに飾られる大きな星。あの星に名前がついているのを知っていますか。クリスマスと星の関わりについてご紹介します。

対象 どなたでも(未就学児は保護者同伴)

日時 12月14日(木)～24日(日)

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)

料金 大人500円、高校生300円、小・中学生100円、未就学児無料。

ほか 投映時間等、詳しくは高知みらい科学館HPをご覧ください。

詳 高知みらい科学館 ☎823-7767

わんさかわっしょい 体験博

食・伝統文化・自然など佐川町の魅力が詰まった14の体験プログラムをご用意しました。

日時 1月13日(土)～2月29日(木)

場所 佐川町内

ほか 開催日程、定員、料金は各プログラムにより異なります。詳しくはホームページをご覧ください。

詳 さかわ観光協会 ☎0889-20-9500

星と音楽のタベ ～星と音のコラボレーション～

音楽の生演奏と星空を楽しんでいただけの特別プログラムです。星とのコラボレーションをいろいろな音色でお楽しみください。

対象 どなたでも(未就学児は保護者同伴)

日時 1月12日(金)①18時～18時半
②19時～19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 各回先着82席(自由席)

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 12月9日(土)から、申込専用電話(☎824-8222)で。

詳 高知みらい科学館 ☎823-7767

年末恒例! まぐろ消費拡大直販市

普段はあまり見かけない、珍しいマグロにも出会えるかも。売り切れ次第終了しますので、お早めにお越しください。

図書館×国際理解×JICA 異文化体験ゲーム!

ジェスチャーを使った簡単なゲームで、言葉が通じない世界を疑似体験します。語学力は必要ありません。日本の方も外国の方も一緒に楽しみましょう。

対象 中学生以上

日時 1月28日(日)10時～11時半

場所 オーテピア4階 集会室

定員 先着30人

申込 12月20日(水)～1月20日(土)に、電話またはオーテピア高知図書館HPで。

申詳 オーテピア高知図書館(多文化サービス担当) ☎823-4946(代)

まんがの日記念・4コマまんが大賞作品展

応募作品1,548点から選ばれた、入賞作品や一次審査通過作品などを展示します。また、来場者の投票で、惜しくも入賞を逃した作品の中からギャラリー賞を決定します。

期間 12月9日(土)～1月21日(日)

場所 横山隆一記念まんが館 企画展示室(九反田2-1 かるぽーと3階)

ほか 12月28日(木)～1月4日(木)および月曜日は休館、1月8日(月・祝)は開館。

詳 横山隆一記念まんが館 ☎883-5029

広告

時代の古い物まとめて買い取りマス! **無料査定 無料相談**

取り壊し 空き家 遺品整理 お片付け 引越し こんな時に

古い家具 買い取り強化中 無垢材、昭和中期以前のもの

汚れ、ホコリ、散らかった状態でOK! 捨てる前にお電話下さい そのまま無料見積もりさせていただきます **高価買取中**

【買い取り例】 骨董、おもちゃ、引き出物、茶道具、カメラ、ゲーム、古い写真、古い物、アクセサリ、貴金属 等

引き取ったモノは当社で清掃、メンテナンスして次の持ち主に引き継いで行きます
〒780-0822 高知市はりまや町2-7-18 電話 088-861-0117 辻珠希
古物商番号 第831010002298号 **☎090-8281-3203** 辻までお電話下さい
ご連絡は、携帯電話まで⇒

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

088-848-1818
お問い合わせ 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

- 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

至横浜トンネル 横浜ニュータウン 至津野トンネル
高知銀行 ●エー・マックス ●バス(田中橋口) ●サンプラザ
至春野 ●ダイハツ ●介護付有料老人ホーム ●高知信用金庫 ●野田眼科
●のせと幼稚園 ●パークゴルフ場 ●長浜病院 ●至桂浜
ケアハウス土佐 ●

ピックアップinformation

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開始しています。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をご確認いただくか、お問い合わせください。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(いずれも女性)】

- ▶定期接種
平成19年4月2日～平成24年4月1日に生まれた方
- ▶キャッチアップ
平成9年4月2日～平成19年4月1日に生まれた方



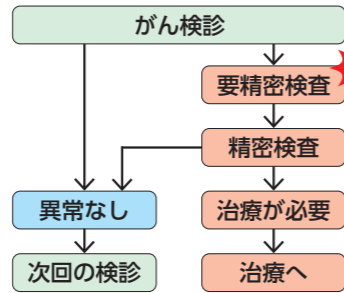
詳しくはこちら(母子保健課HP)▶

母子保健課 ☎855-7795

がん検診の精密検査はお済みですか

がん検診の目的は、がんを早期発見し適切な治療を行うことで、がんによる死亡数を減少させることです。がんは死亡原因の第1位です。4人に1人はがんで亡くなり、生涯のうち2人に1人はかかるともいわれる病気です。症状がなくても、がん検診で精密検査の対象となった方は、必ず精密検査を受けましょう。気になる症状のある方は、適切な対応が早く受けられるよう、検診ではなく医療機関を受診するようにしましょう。

【がん検診の流れ】



「がんの疑いがある状態」です。見逃してしまわないよう、必ず精密検査を受けましょう！



健康増進課 ☎803-8005

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。



※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。

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
※持参による大腸がん検診…高知県総合保健協会に直接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) ※今年度は全日程で定員に達したため受け付け終了しました。

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

今月の読者プレゼント

PRESENT!

株式会社タナカショク 常温燻製豆腐8種類

住 布師田 1761 電 845-2451
営 9時～17時 休 日曜日



国産大豆から木綿豆腐を作り、実際に燻製をかけた、常温で長期保存できる珍味豆腐です。8種類中7種類がビーガン対応商品です。

今月は株式会社タナカショクから、「常温燻製豆腐8種類」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・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。

応募締切

12月31日(日)
(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。



編集室

「憧れのミュージカル」夢に見たミュージカル」と歌い踊っていたのは、かれこれ10年前。まだ高校生だった(福)は、第1回高知市民ミュージカルに出演していました。今回取材で稽古を間近に見て、当時の想いが再燃。公演当日は、客席から出演者の皆さんを熱く応援します。(福) ■このあかるといまが届け、(福)が熱い拍手を送っている頃、気温はすっかり冷めて冬を迎えているはず。皆さん、寒さですが乾燥するこの季節、火災にはくれぐれも気を付けてください。今回の特集は2人の女性消防士の方にスポットを当てて、それぞれの想いを記事にさせてもらいました。火災や事故の際には(地域によってですが)頼もしい彼女たちが駆け付けてくれます！ですが、くれぐれも来てしまうことがないように皆さんも火災や事故の予防に努めてください。(津) ■もう12月ですね。昨年のクリスマスは、大雪の中ほんの少しだけワクワクしながら出勤したことを思い出します。これから忘年会なども増える時期ですが、消防局の方にお世話になることのないよう、安心安全な年末年始を迎えたいですね。(市)

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…12月18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12月15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(B型・C型)(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。12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12月22日(金)までに電話で。申 詳 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。申 詳 母子保健課 ☎855-7795



たにだ かなで
谷田 翔奏くん (1歳)

絵本を読んでもらうことが大好き! ボールプールもお気に入りだよ!



やまもと いちか
山本 一凜ちゃん (2歳)

いろんな公園で、長〜い滑り台をパパと一緒に何回も滑るのが大好き☆



しもだ かなん
下田 花南ちゃん (0歳)

ママの抱っこに夢中♪ ミルクも大好き! 早く友達とも遊びたいな!



お
お
き
な
く
れ

拡大版

市内在住の小学6年生までのお子さんの写真を募集中! 詳しくは、広聴広報課まで。

 **広聴広報課**
☎823-9446



たかはし こうは
高橋 功羽くん (2歳)

お米とトマトが好きな♡ お絵描きとボール遊びをしないと時間を忘れちゃう!



あしうち みちと
芦内 満飛くん (1歳)

なんでもパクパク食べるよ! テレビでお相撲さんを応援することに夢中なんだ!



はしだ かんえい
橋田 還英くん (1歳)

歩けるようになったよ! 草花や石ころを見ながら散歩するのが楽しいな!



もとよし りく
元吉 陸くん (0歳)

お姉ちゃんのことがかだーいすき♡ 一緒にいっぱい遊んでね!



つむぎ
紬 ちゃん (2歳)

食べるのが大好き! 陸のことかだーいすき♡ 一緒に遊ぼうね!



うえた ゆうと
上田 悠叶くん (1歳)


毎週、牧野植物園に行くんだ☆ お花を見つけると、夢中になって座りこんじゃう!



ひがし かほ
東 果穂ちゃん (1歳)

いろんなことに興味津々! いつもニコニコ、お家の癒し系だよ!

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。

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:日曜・月曜・祝日
※木・金は留守の場合があるためご連絡下さい。



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
新日本補聴器センター 高知店
認定補聴器専門店 ゆっくりとご相談させ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。