

あかるいまち



1

No.847



特集 ▶ みんなはどう思ってる？ 高知市のこと

INFORMATION (10ページ) >>> 高知市総合防災訓練 ほか



迎春

明けまして

おめでとーぶーぎーいます

市民の皆さまには、心新たに健やかな新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。昨年十一月二十六日の市長選挙におきまして、市民の皆さまのご信任を賜り、市政を担わせていただくことになりました。市民の皆さまの命、財産、暮らしを守り、未来に向かってさらに高知市を発展させていく覚悟を持つとともに、その責任の重さを痛感し、身が引き締まる思いを強くしています。これまでの市政の良いものはさらに良くし、足らざるものは足して、変えるべきものはしっかりと変えていきたいと考えています。時代の変化に対応した新しい発想を積極的に市政に取り入れ、幅広い視点で多様化する社会に柔軟に対応していきながら、子

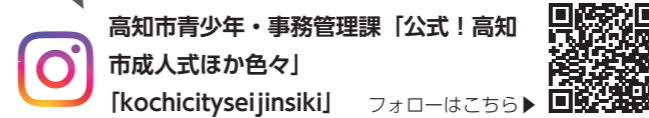
育て支援や経済対策などの喫緊の課題に取り組みでまいります。子どもたちの笑顔がはじけ、全世代の方々がお互いに支え合う、高知市型の共生社会を市民の皆さまとともに「オール高知市」体制でつくってまいりたいと考えておりますので、ご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。市民の皆さまにとりまして、新しい年が実り多き素晴らしい一年となりますことを、心よりお祈り申し上げます。

高知市長 桑名 龍吾



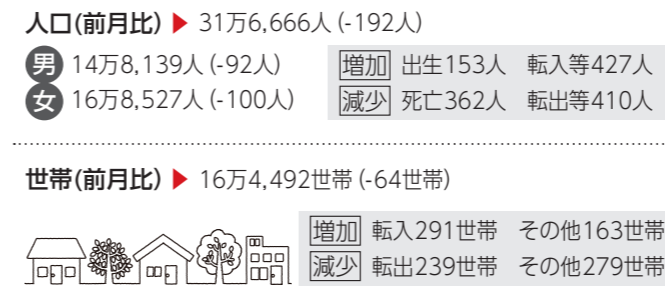
毎年好評をいただいている「笑顔の表紙」。表紙の表裏合わせて306人の市民の皆さんの笑顔が並んでいます。あなたも知っている人もいるかもしれませんね。たくさんのご応募ありがとうございました。

高知市の SNS



高知市青少年・事務管理課「公式！高知市成人式ほか色々」 [kochicityseijinsiki] フォローはこちら▶ 高知市成人式の公式アカウントです。成人式の開催情報や青年対象教室などの情報をお知らせしています。1月7日(日)に行われる成人式の情報も随時発信していますので、ぜひご覧ください。

高知市の人口と世帯 令和5年12月1日現在



おらんく家の元気人! Vol.10



profile 川村 寿美 Kawamura Sumi (78) 高知市出身。市シルバー人材センターの会員として22年間さまざまな仕事に従事しながら、会員同士の交流を目的としたクラブ活動の立ち上げに関わる。クラブ活動は現在7つで、会員間での交流の輪が広がっている。

人とのつながりで人生を楽しく豊かに

「元気なうちは、人の役に立てることがあるなら」という思いで、56歳の時にシルバー人材センターへ入会した川村さん。現在は、食事の準備や宛名書きなどの仕事をしています。中でも「依頼主の顔や気持ちを思い浮かべながら書いていると心が落ち着く」という宛名書きは、大好きな仕事。誠実なその仕事ぶりに、川村さんの元にはリピーターからの依頼が次々とやってきます。「相手が喜んでくれることが嬉しい」。長く続けてこられたのは、家庭の都合などに合わせて、自分らしく働くことができるからだそう。さらに、働き続ける中で「仕事だけでなく、情報交換したり、一緒に楽し

い時間を過ごしたりできるつながりがあれば」と感じ、会員が集まって趣味を楽しむクラブ活動を仲間とともに立ち上げました。川村さん自身も趣味のフラダンスのクラブを主宰し、椅子に座っていても楽しめるフラダンスを考案して、広めています。「自分も楽しく、相手も楽しく、みんなが楽しんでくれている。そんな場所が好き」と笑顔で話す川村さん。その笑顔は、多くの人とのふれあいの中で育まれているのかもしれない。

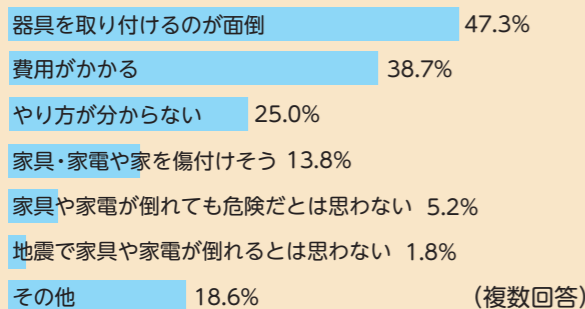
▶ ボランティアでフラダンスを披露する川村さん



Q4



家具や家電の
転倒防止対策を
していない理由



「器具を取り付けるのが面倒だから」「費用がかかる」「やり方が分からない」という回答が多くを占めています。大切な命を守るため、災害時のけがを防ぐため、まずは身近な転倒防止対策から始めてみましょう。



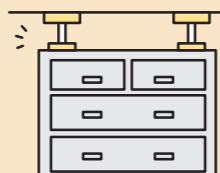
器具の取り付けを代行します！

市では、ご自宅に委託業者を派遣して家具等の固定を代行する「高知市家具等転倒防止対策支援事業」を実施しています。市内に居住し、住民登録のある方で構成する世帯であれば申し込みできます。詳しくは地域防災推進課HPをご覧ください。

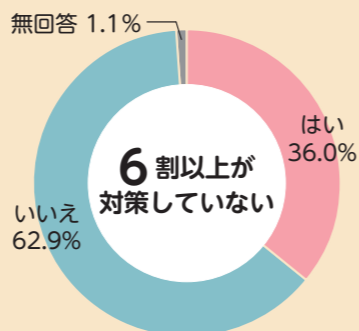


申 詳 地域防災推進課 ☎823-9040

Q3



家具や家電の
転倒防止対策を
していますか

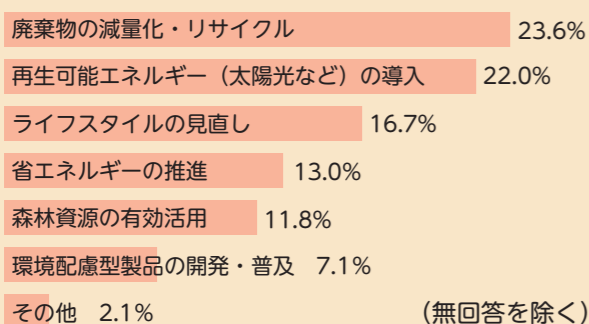


「対策をしていない」方が6割を超える結果となりました。地震等に備えて、家具の転倒防止対策を行っている方はまだまだ少ないようです。

Q6



地球温暖化防止のため
にどのようなことに
力を入れていくべきか
と思いませんか



3番目に多かった「ライフスタイルの見直し」は、過去の調査と比べると回答割合が増えており、地球温暖化が身近な問題として浸透してきたことがうかがえます。環境問題は私たちの生活と密接に関係しています。温室効果ガス削減を意識した省エネルギーな生活を心掛けましょう。



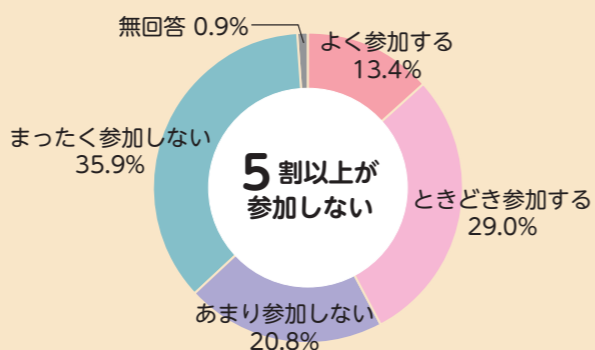
日常生活の中でも、できることがあります

- ・自転車や公共交通機関で移動する
 - ・照明をLED電球に変える など
- ガソリンや電気の消費量を減らせます。

Q5



町内や地域で
行われる活動にどの
程度参加していますか



町内や地域の活動に「まったく参加しない」方が最も多い結果となりました。地域活動に参加することで世代間の交流や地域のネットワークづくりができ、非常時の助け合いなどにつながります。お祭りや清掃活動など、何か一つでも参加してみましょう。



高知市LINE公式アカウントでは地域の情報を配信しています



ごみ収集・イベント情報などを便利に受け取ることができます。詳しくは広聴広報課HPをご覧ください。

詳 この記事についての問い合わせは政策企画課 ☎823-9407

特集 みんなはどう思ってる？
高知市のこと



市政のさまざまな分野に対する市民の皆さんのニーズを把握するため、昨年7月に市民意識調査を実施しました。無作為に抽出した満18歳以上の市民3,000人にアンケート用紙を送付し、そのうち1,489人の方から回答をいただきました。その主な結果をお知らせします。

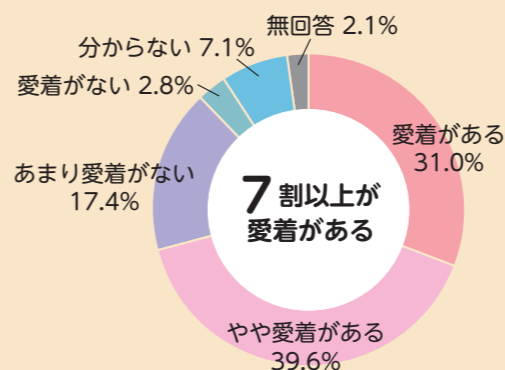
詳しい結果は、政策企画課HPで公開しています。また、情報公開・市民相談センター（本庁舎1階）では調査結果報告書を閲覧できます。ぜひご覧ください。政策企画課HPはこちら▶



Q2



地域の伝統行事や
祭り、食文化等に
愛着がありますか



過去の調査と比べると、20代や30代で、「愛着がある」と回答する方が増えてきています。新型コロナウイルス感染症が5類に移行し、再び各地で祭りや行事が開催されるようになりました。地域固有の文化が消滅しないために、次の世代に受け継いでいくことが必要です。

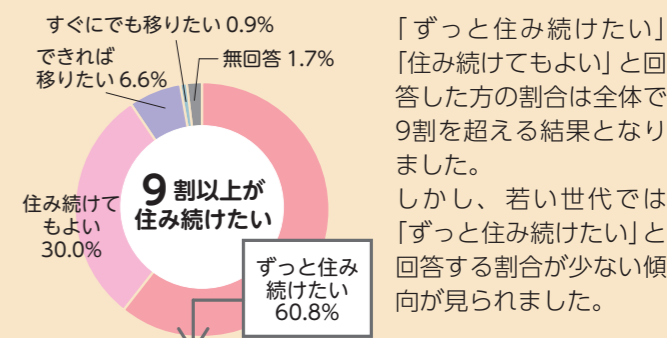


年齢が下がるにつれ、「住みたい」と回答する割合が少なくなる一方で、地域の伝統行事や祭り・食文化等に「愛着がある」と回答する20代や30代の方が過去の調査と比べて増えてきています。今後も伝統や文化を大切にしながら、若い世代も住み続けたい魅力的なまちづくりに取り組んでいきます。

Q1

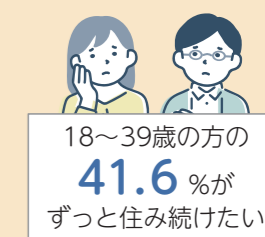
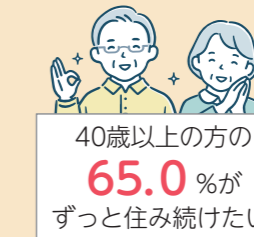


今後も高知市に
住み続けたい
と思いませんか



「ずっと住み続けたい」「住み続けてもよい」と回答した方の割合は全体で9割を超える結果となりました。しかし、若い世代では「ずっと住み続けたい」と回答する割合が少ない傾向が見られました。

▶年代別の割合を見てみると…



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 くらしおアリーナ ☎878-1150

申し込み方法・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年少児～小学3年生	ふれあいスポーツ体験 DAY	2月17日(土) 14時半～15時半 ※雨天中止
②年中児・年長児	幼児スポーツ体験教室(2期)	2月7日(火)から毎週水曜日 15時45分～16時半、全4回
③年中児～小学3年生	キッズ&ジュニア ポンポンダンス教室(2期)	1月30日(火)から毎週火曜日 17時半～18時半、全8回

※①は保護者同伴。※①の申し込みは1月9日(火)14時から直接または電話で。定員になり次第受け付け終了。②③の申し込み締め切りは、いずれも1月15日(月)21時必着で郵送または直接。希望者多数の場合は抽選。

小学生の保護者の皆さん

令和6年度 放課後児童クラブ入会者の募集

入会案内は、子ども育成課または各放課後児童クラブで配布しています。また、子ども育成課 HP からダウンロードできます。

対象 保護者が就労等により昼間家庭にいない新小学1～6年生

申込 1月4日(木)～31日(火)、子ども育成課または各放課後児童クラブへ直接(土・日曜日、祝日は除く)。

受付時間 子ども育成課(本庁舎3階) ▶ 8時半～17時15分
各放課後児童クラブ ▶ 13時半～18時(春野西・東小学校、南ヶ丘児童クラブは14時～18時)

詳 子ども育成課 ☎823-9482

体の動かし方に興味があるお子さんとその保護者

あそびバ! in 高知

ボール遊びなどを親子で楽しみながら、幼少期に必要な動作や技能を習得してみませんか。

対象 年中児～小学2年生とその保護者

日時 2月25日(日) 10時～12時15分

場所 くらしおアリーナ(五台山1736-1)

定員 先着60組120人(親子2人で1組)

申込 1月15日(月)14時～2月18日(日)21時、市スポーツ振興事業団 HP の専用フォームで。

詳 くらしおアリーナ ☎878-1150

子育てコラム ひよこ豆 知識

子どもと
一緒に楽しむ

子どもと楽しむ時間をどのように過ごしていますか。忙しい毎日ですが、大人にも子どもにも、リフレッシュできる時間は大切です。日常から解放されてドライブや旅行に出掛けるのも楽しい時間ですが、スケジュールや体調によっては、かえって負担になり、疲れてしまうことも。たまには近場でゆっくり過ごしてみるのはいかがでしょうか。

幼い子どもは、くすぐってもらうだけでも大喜び。いつもの公園で滑り台を滑ってきてハイタッチしたり、一緒に走ったりするだけでも、子どもはワクワクするものです。大人からすれば何でもないと思うようなことでも、自分の楽しいと思う遊びを大人も一緒に楽しんでくれることがうれしいのです。

絵を描いたり、はさみを使ったり、日常の中にも子どもと一緒に楽しむことが意外にあるものです。お正月の時期なら、たこ揚げやすごろく、かるたなども楽しめますね。

遊びながら子どもと笑い合える時間は子育てのエネルギーにもなり、何物にも代え難い宝物のような時間といえるでしょう。

子ども・子育て相談支援員



手話で楽しむおはなし会

聞こえる子も聞こえない子もみんなと一緒に楽しめる手話付きのおはなし会です。申し込み不要。

対象 3歳～小学生とその保護者、手話に興味のある方

日時 1月28日(日) 10時半～11時

場所 オーテピア高知図書館2階
こども読書コーナー

詳 オーテピア高知図書館バリアフリーサービス担当 ☎823-4946

わんぱーくこうち 雪まつり

山間部から雪を運んで作った雪山で雪遊びを楽しんでみませんか。

日時 1月20日(土)・21日(日) 10時～16時。
雪不足の場合、1月27日(土)・28日(日)に延期。延期日も雪不足の場合は中止。

場所 わんぱーくこうちイベント広場(棧橋通6-9-1)

ほか 雨天や雪の状況により中止になる場合があります。

詳 都市整備公社 ☎834-1890

すくすく健康ひろば

受け忘れにご注意を 予防接種

現在年長のお子さんは、令和5年度末に定期接種可能期間が終了する予防接種(麻しん風しん混合2期)があります。受け忘れがないよう、いま一度ご確認ください。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	1月22日(月)	いずれも	不要
	1月29日(月)	10時～11時半	
離乳食教室	1月12日(金)	いずれも	不要
	1月26日(金)	10時半～12時	

手作り遊具展

市内の保育士たちが心を込めて作った、あたたかい手作りの遊具を展示します。今回は展示のみで、実際に遊ぶことはできませんが、子どもたちが楽しく遊べる工夫が盛りだくさんの遊具をぜひご覧ください。

日時 1月23日(火)～2月15日(木)9時～20時(土・日曜日、祝日は18時まで、最終日は17時まで。月曜日は休館。)

場所 オーテピア高知図書館2階
展示コーナー

ほか 市子ども未来部フェイスブック「ほのぼの子育て」でも紹介しています。



詳 保育幼稚園課 ☎823-4012

お母さんの 産後ケア

助産師の訪問型、助産所等への宿泊型、施設への通所型で、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。一人で抱え込まず、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。

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
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

フェイスブックで、手作り遊具の作り方などを発信しています。



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。





くらしの中のSDGs

Vol.10

交通安全を守って 安全・安心のまちへ

今月のテーマ



SDGsの17のゴールの一つ、「すべての人に健康と福祉を」では、全ての人が安全に安心して暮らすため、「道路交通事故による死傷者を半減させる」ことを掲げています。

交通事故を防ぐために大事なことは、交通ルールを守ることです。私たちは、法律や条例によって決められたルールの中で生きています。交通安全に関する法令もその一つ。誰もが子どもの頃から触れている身近なルールですが、少しくらい守らなくても大丈夫と思ってしまうたり、そもそも知らなかったり。そのささいな考えや行動が、交通事故の原因となるかもしれません。

市では、市内の保育園や幼稚園、学校で、年間200回以上の交通安全教室を行っています。交通安全教育指導員を中心に、講話や実技を通じて、道路の歩き方、横断歩道の渡り方、自転車を利用するときの決まりなどの交通ルールと交通マナーを伝えています。子どもたちは真剣に話を聞き、

質問に答えて、交通ルール・交通マナーを学んでいます。子ども頃から交通ルールの基本を知り、しっかりと交通安全を意識することで、大人になっても事故に遭わない、遭わせない心構えが生まれます。

近年、全国そして県内、市内ともに、交通事故の件数・死傷者数は減少傾向にあります。引き続き、悲惨な交通事故を1件でも減らし、事故で傷つく人や亡くなる人がいなくなるよう、私たち一人一人が交通ルールを守り、SDGsのめざす、より安全で安心なまち・高知にしていきたいと思います。



交通安全教室で道路の歩き方などを学んでいます。

【問い合わせ】くらし・交通安全課
☎823-9487

撮りだち トピック photo スNews

まちの出来事を写真でお届け



11月7日(火)
オリックス・パファローズ
秋季キャンプ

パシフィック・リーグを3連覇したオリックス・パファローズ。秋季キャンプ初日に歓迎セレモニーを開催し、コメや梨など地域の特産品を贈呈しました。



11月11日(土)
福井市観光物産展

坂本龍馬ゆかりの地の福井市。福井名物のカニやそばなどの特産品販売のほか、餅つき体験など大人も子どもも楽しんでいました。



11月12日(日)
第50回
龍馬まつり

オープニングセレモニーの餅投げやよさこい演奏をはじめ、少年剣道大会、50回記念クイズ大会など龍馬にちなんだ多彩な催しで会場は大盛り上がりでした。



11月12日(日)
みませ祭が
4年ぶりに開催

ご当地グルメを楽しんでもらうために御畳瀬地区の皆さんが企画した「みませ祭」。特産の沖ウルメの干物などをお目当てにたくさんの人でにぎわいました。



11月16日(木)
人権作品「最優秀」
受賞者表彰式

「人権を守り、差別のない平和な社会」をテーマにした詩・標語・ポスターの応募作品から最優秀作品受賞者を表彰しました。



11月23日(木・祝)
やえもん公園
防災フェア

水消火器を使った消火訓練、消防車の見学や乗車体験などを通じて、親子連れなど、参加者がそれぞれに防災意識を高めていました。

2023
11.1
〔水〕
11.30
〔木〕

詳しくは
Facebookで♪



歴史万華鏡

(134回)

冬に卵を産むカエル

横倉山自然の森博物館
学芸員 谷地森 秀二

「カエルのシーズンが始まった！」と、寒い季節に言うと不思議に思うかもしれない。カエルの中には、まだ雪が降り、氷が張るような季節に卵を産む種類がいる。今回はそんなカエル、アカガエルの仲間を紹介する。

高知県には二ホンアカガエルとヤマアカガエルという2種のアカガエルがいる。名前のとおり両方とも体の色は赤茶色で、体長は二ホンアカガエルでオスは四〜五センチメートル、メスは五〜七センチメートル、ヤマアカガエルは少し大きくて、オスは四〜六センチメートル、メスは四〜八センチメートルくらいである。

ヤマアカガエルは県内の広い範囲にいますが、二ホンアカガエルは見つかっている場所が極めて少なく、「高知県レッドデータブック二〇一八動物編」で絶滅危惧I類にランクされ、さらに二〇二一年には、高知県希少野生動物に指定された。だが、高知市では、両方のアカガエルを観察することができ

る。アカガエルたちは、普段は林や草地の中で暮らしていて、繁殖期だけ浅い池や冬でも水が溜まっている水田に集まってくる。オスたちは、暗くなると

メスと呼ぶ合唱を始める。二ホンアカガエルとヤマアカガエルは鳴き声が異なり、同じ水辺で卵を産むようなことがあってもオスとメスが相手間違ってしまうことはない。

産み出された卵の塊(卵塊)は、水を吸って直径十五〜二十五センチメートルくらいに膨らむ。一つの卵塊には千五百〜三千個の卵が入っている。卵を産み終えたカエルたちは、水辺から離れて、また林や草地に帰って行く。残された卵は、約二週間でおタマジャクシになる。水の中の植物や小さな動物などを食べて育つが、食べ物が少ない場所では共食いすることもある。

いろいろな物を食べながら大きくなり、他の多くの種類のカエルが卵を産む五月の初め頃になると、アカガエルのオタマジャクシは小さなカエルになって、やがて親カエルたちのいる林や草地に旅立って行く。



二ホンアカガエル



市役所のお仕事を紹介します
私たちに
お任せ!

知っていますか? 旭浄水場は大正生まれ! / 旭浄水場は、市上水道の基幹施設として大正14年に誕生し、令和7年に100周年を迎えます。平成29年に施設を全面更新した後、針木浄水場とともに今も活躍しています。



安心・安全の水道水を安定してお届けするために 浄水場では、河川からの取水や、水に含まれる細かなちりを取り除いた後、消毒して水道水をつくる浄水処理、処理後の水を貯めておく配水池等を、24時間体制で運転管理しています。また、水源流域のパトロールや、浄水場から蛇口までの水質管理を行い、水道水の安全性をチェックしています。これからも、市民の皆さんが安心して水道水を利用できるよう取り組んでいきます。



▲中央コントロール室。24時間365日、水道水の安全を守っています。

【問い合わせ】上下水道局浄水課 ☎843-8630

市役所の推しゴト!

上下水道局浄水課 編

こんな仕事をしている課です

浄水場の
運転管理

細やかな
水質検査

その他の
業務内容は
こちらから



▲浄水課の皆さん

高知市文化祭 参加行事の募集



対象 令和6年4月1日(月)～6月30日(日)の期間中に市内で開催される文化事業など。ジャンルは映像・演劇・音楽・舞踊・展示・文芸・その他の7部門。

申込 1月10日(水)～2月10日(土)に、所定の申込用紙で直接。

ほか 募集案内はホームページをご覧ください。

申詳 〒781-9529 九反田2-1 かるぽーと8階 市文化振興事業団 ☎883-5071

令和5年度第3回 市営住宅入居者の募集



申込 1月5日(金)～1月17日(水)

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1月5日(金)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1月17日(水)16時半まで)。

▼市営住宅①(抽選)

種別	募集団地	目的	戸数
公	新本町東	一般世帯	1
	三里十津北	一般世帯	1
	曙町	一般世帯	1
	横浜	一般世帯	1
	若草町西	一般世帯	1
	若草町	一般世帯	1
営	鏡川	母子・父子世帯	1
	北竹島町	母子・父子世帯	1
	鴨部	障害者単身	1
	鴨部	高齢者世帯	1
コ	百石町	車イス世帯	1
	比島町	高齢者単身	1
	比島町	単身者	1
ミ	昭和町コミ	単身者	1
	栄田町コミ	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		1
	長浜原		1
	春野内新改		1
改	北横	一般世帯	1
	一宮サルマル		1
良	大原南		1
	潮江		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(1月5日(金)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

筆山公園の ボランティア募集



筆山公園頂上付近の眺望の改善や桜に肥料を与える等の作業に参加できる市民ボランティアを募集します。

対象 小学生以上

日時 1月28日(日)9時から

場所 筆山公園(筆山町)頂上付近

申込 1月4日(水)～19日(金)に、電話で。

ほか 手袋や使い慣れた作業道具をお持ちの方は、ご持参ください。

申詳 みどり課☎823-9469

地域の子育て 援助会員の募集



子育てをサポートす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 2月1日(水)・2日(金)9時～17時、全2回。

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 1月20日(土)までに、電話またはホームページで。

ほか 託児あり(無料・要予約)。日・月曜日、祝日は休み。

申詳 こうちファミリーサポートセンター☎880-5210

高知出版学術賞の 推薦募集



出版学術賞(3点以内で賞状と賞金10万円)、特別賞(1点以内で賞状と賞金5万円)をそれぞれ顕彰します。

対象 県内在住者の学術的著述、または他県在住者の本県に関する事項をテーマとした学術的著述で、令和5年1月1日～12月31日に発行(奥付の日付による)された単行本。自薦・他薦は問いません。

申込 1月31日(水)までに、所定の推薦書に推薦図書3冊を添えて、直接または郵送で。月曜日休館。

ほか 提出図書は、申し出により審査後に2部まで返却します。

申詳 〒781-9529 九反田2-1 かるぽーと8階 市文化振興事業団内「高知出版学術賞審査委員会」☎883-5071

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

1月1日(月・祝)～3日(水)のごみ収集はお休みします。

可燃ごみ▶1月8日(月・祝)は収集します。
資源物・不燃ごみ▶1月1日(月・祝)の地区は12月29日(金)に、1月2日(火)の地区は12月30日(土)に、1月3日(水)の地区は1月6日(土)に変更して収集します。1月8日(月・祝)の地区は当日に収集します。ごみ出しは収集日当日の朝8時までをお願いします。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

市税の納付忘れはありませんか。市県民税・固定資産税・軽自動車税の納付には、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

1月は国民健康保険料第8期分・後期高齢者医療保険料第7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。

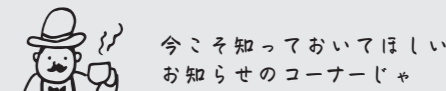
保険医療課収納係☎823-9438

市場だより

1月の休市日

●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)
●お買い物やお食事でご来場される方は、8時以降に場内駐車場をご利用ください。

市場課☎883-1171



INFORMATION

- ▶ 高知市総合防災訓練
- ▶ TSUNAGU マーケット
- ▶ 被災宅地危険度判定

▶ 高知市総合防災訓練 & イベントへ行こう!

開催情報はこちら▶



南海トラフ地震を想定した救助救出訓練等を見学して、防災への意識を高めてみませんか。また、普段乗ることができない自衛隊の渡河ボートの乗船体験や防災食無料提供などのイベントも行います。申し込みは不要です。

日時 1月20日(土) 9時～14時

場所 鏡川みどりの広場(鷹匠町1-3-14)
鷹匠公園(鷹匠町2-4-94)

※専用駐車場はありません。ご来場の際は、公共交通機関や近隣の有料駐車場をご利用ください。

※天候により、訓練等を中止する場合があります。開催情報は、防災政策課HPからご確認ください。

訓練(9時～12時)

- ▶ 応急救助機関による救助救出訓練
 - ▶ バスを使った仁淀川町への広域避難訓練 など
- ※訓練は見学できますが、参加はできません。

イベント(10時～14時)

- ▶ 救助犬デモンストラクション
- ▶ 渡河ボートの乗船体験
- ▶ 防災グッズづくり
- ▶ 防災食無料提供 など



【問い合わせ先】防災政策課☎823-9055

▶ TSUNAGU マーケット～高知家の底チカラ～ テイクアウトフェスタを楽しもう!

出店者やイベントなど
詳細はこちら▶



県内の農畜水産物などを使ったグルメや加工品、雑貨などを販売します。今回は、姉妹都市・北海道北見市の商品も登場。高知商業高校ジビエ部による「高知と北見のおいしいもの食べ比べ弁当」もお目見えします。県内アーティスト等によるパフォーマンスやノンアイスカーリング体験のほか、楽しいイベントも盛りだくさん。ぜひお越しください。



日時 1月20日(土)・21日(日)
いずれも10時～16時

場所 中央公園(帯屋町1-11)

【問い合わせ先】TSUNAGU マーケット運営事務局(株)高知放送 ☎825-4223

▶ 「被災宅地危険度判定」をご存じですか

詳しくはこちら▶



「被災宅地危険度判定」とは、地震や大雨等の大規模災害発生時に、被害状況を確認し、判定した危険度をお知らせすることで、住民の皆さんの安全を確保するものです。判定結果は3種類のステッカーのいずれかを現地の見えやすい場所に貼り付けて表示します。

判定には、登録された被災宅地危険度判定士が、造成された宅地について擁壁や斜面等の確認を行いますので、判定の調査の際にはご協力をよろしくお願いいたします。また、判定結果を参考に適切な行動をお願いします。



※罹災証明に係る調査や、建築物について確認を行う「被災建築物応急危険度判定」とは異なります。

■ 宅地の判定結果とステッカーの種類



この宅地に入るとは危険です

この宅地に入るとは十分注意してください

この宅地の被災度は小さいと考えられます

【問い合わせ先】都市計画課☎823-9465

みんなで守ろう文化財

1月26日は文化財防火デーです。市消防局管内の文化財（竹林寺、雪隠寺、潮江天満宮、朝倉神社等）でも消防訓練等を行います。文化財は歴史を伝えてくれる大切なものであり、歴史を後世に語り継ぐために欠かせないものです。今一度、火事・火災から文化財を守っていく意識を高めてみませんか。

【詳】消防局予防課 ☎871-7504

冬の道路の通行は出発前の準備をしっかりと

四国の道路も、冬期は積雪や凍結によるスリップ事故や車の立ち往生が発生し、重大な事故・渋滞につながる場合があります。お出掛け前に情報収集を行い、状況により冬用タイヤやチェーンをご準備ください。

道路緊急ダイヤル（無料、24時間受け付け）▶ #9910

【詳】国土交通省四国地方整備局道路部道路管理課 ☎087-851-8061（代）

「ソーレ」25周年特別企画

開館25周年を迎えるソーレ。毎年行っている「ソーレまつり」の中で「バイスタンダー・トレーニング 大切な人や目の前の誰かが困っている時、動ける自分になろう！」と題し、講座を開催します。どなたでも参加できます。

【日時】1月28日(日)10時～12時半（ソーレまつり2024内で開催）

【場所】こうち男女共同参画センター「ソーレ」（旭町3-115）

【定員】先着30人

【講師】安藤 真由美さん・濱田 真里さん（ジェンダー総合研究所）

【申込】前日までに、電話またはソーレHPで。

【託児】6カ月～小学3年生。小学生は1家族500円。前日17時までに要予約。

【申詳】こうち男女共同参画センター「ソーレ」 ☎873-9100

20歳になったら国民年金

国民年金は、高齢になったときだけでなく、病気やけがで障害が残ったときや家族の働き手が亡くなったときに、一定の要件を満たせば年金を受け取ることができる制度です。すでに厚生年金に加入されている方以外は、20歳の誕生日前日に加入することになります。誕生日の翌々週ごろに国民年金保険料の納付書と基礎年金番号通知書が日本年金機構から送付されますので、保険料の納付をお願いします。保険料をまとめて払いたい方や、付加保険料の納付を希望する方、保険料の納付が困難な方のご相談ください。

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

若者サポートステーション 進路相談会

15～49歳で就職や進学に不安を感じている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】1月13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

【詳】こうち若者サポートステーション ☎844-3411

介護保険に関する 税控除申告

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

医療費控除 ▶ 介護保険で利用した①居宅サービス費（自己負担分）②施設サービス費（自己負担分）③おむつ代——などは医療費控除の対象となる場合があります。※おむつ代については、医師発行の「おむつ使用証明書」または介護保険課発行の「おむつ使用確認書」をお持ちの方が対象です。詳細は、介護保険課認定係（☎823-9931）へお問い合わせください。

【ほか】医療費控除の詳細は、国税庁HPでご確認ください。

【詳】介護保険課 ☎823-9959

毎年1～2月は「はたちの献血」キャンペーン

冬場は風邪などの流行によって、献血者が減少します。「はたち」の若者の皆さんを中心に、献血への理解と協力をお願いします。

【対象】男性17～69歳、女性18～69歳で、男女とも体重50キログラム以上の健康な方。65～69歳の方は、60～64歳の間に献血経験がある方に限ります。

【場所】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、地域・職場にお伺いする献血バスなど。

【ほか】献血バスのスケジュールはホームページをご確認ください。

【詳】地域保健課 ☎822-0577

国民健康保険の加入・脱退

国保の加入・脱退には手続きが必要となります。また、本庁舎窓口での手続きでは、国保加入時に口座振替の登録も可能です。詳細はお問い合わせください。

【詳】保険医療課資格賦課係 ☎823-9360

交通事故などによるけがや病気が届け出を

国民健康保険や後期高齢者医療の被保険者の方は、交通事故や飲食店での食中毒など第三者（加害者）の行為によるけがや病気の治療に保険証を使った場合には、世帯主が速やかに届け出る義務があります。この治療費は、第三者が負担すべきものなので、医療保険の負担分は一時的に立て替え払いし、後日第三者に請求します。

【示談する前にすみやかに届け出を】届け出をする前に示談が成立してしまうと、その示談の内容が優先されることがあります。場合によっては、医療費を第三者に請求できなくなり、被保険者に請求することになります。示談をする前に必ず連絡・届け出をお願いします。

【申詳】〒780-8571 本町5-1-45 本庁舎1階 保険医療課 ▶ 給付係 ☎823-9359、▶ 後期高齢者医療係 ☎823-9380

マイナンバーカード 出張申請を実施します

市内の量販店や高齢者施設（入所者対象）、乳幼児健診会場でマイナンバーカードの出張申請を1～2月に実施します。申請に必要な顔写真も当日無料で撮影できます。必要書類・会場・日時等の詳細はホームページをご確認ください。また、中央窓口センター（本庁舎1階）、マイナンバーカード交付センター（デンテツターミナルビル4階）でも引き続き申請支援を行っています。本人確認書類がそろっていれば、出来上がったカードをご自宅に簡易書留郵便（転送不要）でお送りできます。

【申詳】中央窓口センターマイナンバー交付担当 ☎823-9455

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】1月10日(水)・16日(火)・23日(火)・30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

合同企業面談会

同じ日に複数企業の面談を受けられます。求職者・転職希望者（年齢不問）・UIJターン大歓迎。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。県外在住、遠方の方はオンライン参加も可能です。

【対象】市内在住または市内での就職希望の方

【日時】1月22日(月)13時～16時

【場所】高知会館2階 白鳳（本町5-6-42）

【申込】1月21日(日)までに、申込用紙を直接・郵送・協議会HPの申し込みフォームからのいずれかで。

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

協働の森づくり事業の 交流活動を実施

10月28日アクサグループ、11月11日四国銀行、11月18日井上石灰工業(株)と協働の森パートナーズ協定による交流活動を実施しました。この事業では、環境先進企業と市町村などが「協働の森パートナーズ協定」を締結して、森林の再生を行うとともに、地域との交流による地域活性化に取り組んでいます。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。

【詳】鏡地域振興課 ☎896-2001

令和5年度高知市技能功労者表彰

長年の精進により一流の技能を身に付け、社会の発展に貢献されてきた方々の功績をたたえる「高知市技能功労者表彰」の表彰式を昨年11月9日、高知会館白鳳の間で行いました。表彰された方は11人です。（敬称略・50音順）

威能 正真	調理技能者（日本料理）
梶 正典	塗装技能者（金属塗装作業）
滝口 正明	配管技能者
竹村 兆史	柔道整備技能者
戸梶 隆	土木技能者（圧入工）
西田 勉	造園技能者
西村東洋雄	理容技能者
濱田 雅昭	消防設備技能者
深瀬 能清	電気工事技能者
前田 妙	美容技能者
溝淵 啓太	塗装技能者

皆さんの今後のさらなるご活躍をお祈り申し上げます。



【詳】産業政策課 ☎823-9456

学校給食用物資等 納入指定業者の募集

【対象】市内に事業所がある業者

【申込】1月12日(金)～25日(木)に、申請書を直接。

【ほか】申請書は、1月4日(木)から（公財）高知市学校給食会で配布。

【申詳】〒780-8571 鷹匠町2-1-43 たかじょう庁舎3階（公財）高知市学校給食会 ☎824-0252

自衛官募集中

自衛隊高知募集案内所では年間を通じて陸・海・空自衛官を募集しています。募集要項や採用試験などの詳細はお問い合わせください。

【申詳】自衛隊高知募集案内所 ☎823-2006

高知県公立学校 臨時教員の募集

県教育委員会が緊急かつ一時的に教員を必要とする場合に採用する公立学校臨時教員を募集します。障害のある人を対象とした臨時教員も含まれます。

募集する職種 ▶ 小学校、中学校、高等学校、特別支援学校の臨時教員
募集する教科・科目 ▶ 全教科・科目
ならびに養護および栄養
応募の期間 ▶ 随時募集中

【ほか】応募条件や手続き・待遇についてはホームページの募集案内をご覧ください。

【申詳】県教育委員会 ☎821-4903

700MHz利用推進協会による テレビ受信障害対策工事

携帯電話の新しい電波利用開始に伴い、テレビ映像に影響が出る恐れのある一部地域のご家庭には、11月中旬から周知チラシを配布しています。1月18日(木)以降に影響が出た場合は、（一社）700MHz利用推進協会が無償で回復作業を行いますので、ご連絡をお願いします。

【詳】700MHz受信障害対策コールセンター（受付時間9時～22時）

☎0120-700-012（無料）、または ☎050-3786-0700（有料）

企画展 「田村利親と土佐の柑橘」



高知県出身で牧野富太郎と同時代に活躍した実業家である田村利親は、柑橘類研究の先駆者でもあります。今回の展示では、少年時代から親交のあった牧野との関わりを含め、高知が生んだもう一人の植物学者の人柄と業績を紹介いたします。

期日 5月26日(日)までの9時半～17時
場所 自由民権記念館2階 特別展示室(棧橋通4-14-3)

料金 18歳以上320円(常設展・企画展共通)、団体(20人以上)1人250円。高校生以下、65歳以上、療育手帳、身体障害者手帳・精神障害者保健福祉手帳所持者とその介護者1人は無料。

ほか 月曜日(祝日の場合は翌日)休館。



詳 自由民権記念館 ☎831-3336

年末年始企画 「描かれた『龍』の世界」



令和6年の干支に合わせて、「龍」をモチーフにした美術作品を公開します。筆やちぎり絵等で表現される美と迫力をお楽しみください。

期日 1月15日(月)までの8時～19時(最終入館18時半)

場所 龍馬の生まれたまち記念館2階 常設展会場(上町2-6-33)

詳 龍馬の生まれたまち記念館 ☎820-1115

地域支え合い フォーラム



認知症の見守りネットワークの構築に向け、先進的に取り組んでいる福岡県大牟田市の活動紹介や、認知症当事者を交えたディスカッションを予定。認知症の正しい理解を深め、認知症の人や家族を地域とともに支え合うまちづくりについて考えてみませんか。

期日 2月9日(金)13時～16時
場所 かるぽーと11階 大会議室(九反田2-1)

定員 先着100人
申込 1月26日(金)までに、電話・FAX・電子メールのいずれかで。

申詳 基幹型地域包括支援センター ☎823-9121、FAX821-6088
✉kc-121200@city.kochi.lg.jp

オリジナル工作を しよう!



「万華鏡」「くるみボタン&コースター」「エコバック」「写真立て」から好きなものを作りましょう。

日時 1月13日(土)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 500円

申込 1月6日(土)9時から、電話で。月曜日、祝日の翌日は休館。

申詳 自由民権記念館 ☎831-3336

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 1月14日(日)11時～12時半

場所 青年センター研修室401(棧橋通2-1-50)

詳 青年センター「愛活」推進事業事務局 ☎080-7275-3180

就職支援講座



職業興味検査を通じて自己分析をし、コミュニケーション力を向上させるスキルから、応募書類の書き方、面接時のマナーまで幅広く学ぶことができます。

対象 市内在住または市内で就職希望の方

日時 1月24日(水)～26日(金)・31日(水)、2月1日(木)・2日(金)、いずれも13時半～16時半、全6回。

場所 ポリテクセンター高知2階 研修室Ⅱ・研修室Ⅲ(棧橋通4-15-68)

定員 先着15人程度
申込 1月22日(月)までに、申込用紙を直接・郵送・FAX・協議会HPの申し込みフォームからのいずれかで。

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

就職への第一歩!! 職業訓練を受講しませんか

訓練期間中は民間訓練機関とハローワークが積極的に就職支援します。受講料は無料ですが、テキスト代等が別途必要です。

対象 就職を希望している方

①**エクセル速習科(短期間・短時間)**
日時 2月28日(水)～3月22日(金)、9時10分～16時、全12回(土・日曜日、祝日を除く)。

定員 15人

申込 1月9日(火)～29日(月)に最寄りのハローワークで直接。定員に達しない場合は2月5日(月)まで受け付け。

②**保育スタッフ養成科(短時間)**

日時 3月29日(金)～6月28日(金)の毎週月・水・木曜日、9時半～16時。

定員 8人

申込 2月9日(金)～29日(木)に、最寄りのハローワークで直接。定員に達しない場合は3月7日(木)まで受け付け。

詳(独)高齢・障害・求職者雇用支援機構高知支部求職者支援課 ☎833-1324

高知市展 彫刻講習会



対象 16歳以上の方

期間 ▶全身像コース…3月5日(火)～31日(日)、全12回。
▶頭像コース…4月2日(火)～28日(日)、全15回。

場所 中央公民館(九反田2-1 かるぽーと8階)

定員 いずれも各10人

料金 いずれも1万円

申込 2月9日(金)必着で、郵便番号・住所・氏名・ふりがな・電話番号・生まれ年・希望のコースを明記の上、郵送で。応募多数の場合は抽選。

ほか 問い合わせは8時半～21時。月曜日休館、ただし祝日の場合は開館。時間や参加費など詳しい情報は、ホームページでご確認ください。



申詳 〒781-9529 九反田2-1 かるぽーと8階 市文化振興事業団 ☎883-5071

パソコンボランティア 養成講座

視覚に障害がある方に、パソコンやスマートフォンの操作方法を指導、支援するボランティアの養成講座を開催します。

対象 ウィンドウズとインターネットの基本操作ができる18歳以上の方
日時 1月27日(土)・28日(日)9時半～17時、全2回。

場所 オーテピア高知声と点字の図書館

定員 先着10人程度

申込 1月4日(水)～19日(金)に、電話または電子メールで。

申詳 合同会社ビバーチェバンビーナ ☎892-2602

✉vivace_banbina@yahoo.co.jp

高知市廃棄物減量等 推進員研修会



環境問題・ごみ問題等の専門家を講師に迎え、研修会を開催します。廃棄物減量等推進員以外の方も参加できます。申し込み不要。

日時 1月27日(土)13時～15時半(受け付けは12時半から)

場所 県民文化ホール・グリーンホール(本町4-3-30)

詳 新エネルギー・環境政策課 ☎823-9209

●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

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)
フェイシャルヨガ(顔ヨガ)	1/20(土) 10時～11時半	初月ふれあいセンター ☎872-5527	1/9(火)～18(木)9時～17時 直接または電話	無料(無料)
多肉植物寄せ植え教室	1/20(土) 10時～12時	浦戸ふれあいセンター ☎842-2405	1/4(木)9時から、電話のみ	無料(700円)
スリー A方式・物忘れ予防教室	1/31(水) 10時～12時			無料(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

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

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
背骨調律エクササイズ Sintex® Tone&Reborn(2期)	18歳以上	2/1(木)～22(木) 毎週木曜日 10時～11時 全4回	くらしおアリーナ	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、または窓口へ直接。1月15日(月)21時必着。希望者多数の場合は抽選。
男性限定! ナイトヨガ教室(2期)	18歳以上の男性	2/1(木)～3/21(木) 毎週木曜日 19時15分～20時45分 全8回	市総合体育館	
ノルディックウォーキング体験会	18歳以上	2/17(土)10時～11時半 ※雨天中止 ※ポール貸し出し有(別途200円)	市総合運動場	1月9日(火)14時から市総合体育館またはくらしおアリーナに電話または窓口へ直接。定員になり次第受け付け終了。

年末年始 急患センターの診察時間

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	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	9時～22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。

あかるいまち 12月号 11 ページ「年末年始 急患センターの診察など」で、小児科の診察時間の一部に誤りがありました。ここにお詫びして訂正いたします。

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4次高知市食育推進計画(案)

提出期間 ▶ 1月15日(月)～2月9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
健康増進課 ☎803-8005、FAX823-8020
✉ kc-140400@city.kochi.lg.jp

②高知市観光振興計画(案)

提出期間 ▶ 1月16日(火)～2月16日(金)必着
提出先 ▶ 〒780-8571 本町5-1-45 第二庁舎2階
観光企画課 ☎823-9457、FAX823-9415
✉ kc-150300@city.kochi.lg.jp

③令和6年度水質検査計画(案)

提出期間 ▶ 1月19日(金)～2月19日(月)必着
提出先 ▶ 郵送・直接
〒780-8087 針木北1-15-20 上下水道局総務課
▶ FAX・電子メールなど
上下水道局浄水課 ☎843-8634、FAX843-3827
✉ kc-240600@city.kochi.lg.jp

④高知市障害者計画・障害福祉計画・障害児福祉計画(案)

提出期間 ▶ 1月24日(水)～2月14日(水)必着
提出先 ▶ 〒780-8571 本町5-1-45 本庁舎2階
地域共生社会推進課 ☎821-6513
✉ kc-111200@city.kochi.lg.jp

⑤高知市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画(案)

提出期間 ▶ 1月31日(水)～2月21日(水)必着
提出先 ▶ 〒780-8571 本町5-1-45 本庁舎2階
地域共生社会推進課 ☎821-6513
✉ kc-111200@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。



冬の工石山登山と夜鍋のつどい

冬山ならではの自然を体験しながら工石山登山にチャレンジしませんか。夜は、温かい鍋を囲んで交流します。

対象 小学生以上(小学生は保護者同伴)

日時 2月10日(土)・11日(日)、1泊2日

場所 工石山青少年の家(土佐山高川1898-33)、工石山

定員 先着20人

料金 中学生以下1人2,500円、高校生以上1人3,000円(1泊3食・保険代等)。

申込 1月6日(土)～20日(土)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があります(積雪の可能性があるため、利用をお勧めします)。

申詳 工石山青少年の家 ☎895-2016

高知けいば 1月の重賞

- ▶ 1月14日(日)…第13回大高坂賞
- ▶ 1月28日(日)…第21回黒潮スプリングターズカップ

料金 入場料100円

高知競輪 サテライト南国・安田

1	2	3	岸和田F I
4	5	6	大垣F I
7	8	9	平塚F I
10	11	12	市営F I
13	14	15	大宮記念G III
16	17	18	岸和田F I
19	20	21	小田原F I
22	23	24	和歌山記念G III
25	26	27	高松F I
28	29	30	18 19 立川F I
31	32	33	18 19 20 川崎記念G III
34	35	36	21 22 23 名古屋F I
37	38	39	22 23 24 宇都宮F I
40	41	42	25 26 27 28 いわき平記念G III
43	44	45	25 26 27 岐阜F I
46	47	48	29 30 31 平塚F I

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

高知市小・中学生科学展覧会

市内小・中・義務教育学校の児童生徒による理科自由研究および科学工作の作品を展示します。子どもたちの力作を、ぜひご覧ください。

日時 1月21日(日)～2月3日(土)9時～18時

場所 高知みらい科学館(オーテピア5階)

ほか 月曜日は休館。

詳 学校教育課 ☎823-9479

社会科自由研究作品展

市内小・中学校の児童生徒による夏休み自由研究作品の中から、歴史・人物・環境などの分野で、約130点の力作を展示します。

期日 1月20日(土)～2月25日(日)9時半～17時

場所 自由民権記念館1階 自由ギャラリー(棧橋通4-14-3)

ほか 月曜日、祝日の翌日は休館。

詳 民権・文化財課 ☎832-7277

食育実践発表会

一宮小学校・朝倉中学校の子どもたちによる食育実践の上映発表会や、各学校・関係団体等の取り組み展示、食育体験コーナーなどがあります。どなたでも参加できます。

日時 1月14日(日)10時～16時

場所 オーテピア4階

詳 教育政策課 ☎823-9478

Kochi Art Messe Vol.5

これからの高知の美術文化を担う若い世代の作家を応援することを目的に、県内在住または出身の若手作家の公募作品の展示と販売を行う企画展です。来場者に美術のいろいろな楽しみ方を提案する場をめざし、「美術のファン」を増やしていこうとする取り組みです。

日時 1月25日(木)～28日(日)10時～18時半(最終日は17時まで)

場所 かるぽーと7階 市民ギャラリー第1展示室(九反田2-1)

詳 市文化振興事業団企画事業課 ☎883-5071

リラックスプラネタリウム ～天狗高原に向かう～

プラネタリウムを未体験の方、必見。800万個の星を体感してみませんか。ドーム全体に広がる映像と満天の星をお楽しみいただける15分間の短時間プラネタリウムです。星空の解説はありません。

対象 どなたでも(未就学児は保護者同伴)

日時 土・日曜日は13時15分から、金曜日は17時45分から。1・2月の第4水曜日は12時半から。

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 先着82席(自由席)

申込 当日9時から「無料チケット」を配布します。投映開始5分前までにお受け取りください。途中の入退場はできません。

ほか イベント等で投映がない場合があります。詳しくは、高知みらい科学館HPまたは電話でお問い合わせください。

詳 高知みらい科学館 ☎823-7767

広告

伝えたい人に
伝えたい情報を
スマホアプリに広告できる

交通乗換・エンタメ・天気・ニュースなど幅広いジャンルのアプリに配信!
駅・店舗・学校など配信エリアの指定は自由自在!!

お問い合わせは **kyoei ad** 株式会社キョウエイアドインターナショナル 高松支社
香川県高松市寿町2-2-10 高松寿町プライムビル7F

位置情報を使ったスマホ時代の屋外広告

オンライン看板

①ご希望の配信先住所を指定(10ヶ所までOK)
②アプリ表示用のバナー画像を準備

費用は月額 **15,000円**(税抜)～ 詳細はこちら▶

TEL.087-802-1122 ✉ shikoku@kyoeiad.co.jp

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。

認定補聴器専門店 **新日本補聴器センター 高知店**

ゆっくりとご相談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。

TEL **088-885-5855** 駐車場有り

高知市北本町2丁目1番12号

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。

ピックアップinformation

子宮頸がん予防接種

4月から新たに定期接種、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する予定です。

※令和5年度高校1年生の女子は、令和6年度はキャッチアップ接種対象者になり、無料で接種可能です。

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。

令和6年度接種対象者▶定期接種…平成20年4月2日～平成25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20年4月1日に生まれた女性。

母子保健課 ☎855-7795

不妊治療費助成(体外受精・顕微授精)

体外受精または顕微授精を受けた40歳未満の方を対象に助成します。回数は1回のみ。助成額は一律4万円です(申請期限:3月31日(日))。詳しくは母子保健課HPをご覧ください。

母子保健課 ☎855-7795

冬場に多いノロウイルス食中毒に注意!

ノロウイルスは、少量でも手や指、食品などを介して口から入ると、体の中で増殖し、嘔吐・下痢などの食中毒の症状を引き起こします。

日頃からノロウイルスへの感染を予防することが大切です。

手洗い 感染予防の基本は正しく、こまめな手洗いです。
せっけんでしっかりもみ洗い▶15秒以上洗い流す
※アルコール消毒だけではノロウイルスに効果がありません。

加熱 ノロウイルスの汚染の恐れのある二枚貝などを調理する際は、中心部まで85～90度で90秒以上しっかり加熱しましょう。

ノロウイルスが発生した場合 感染を拡大するために食器や環境などの消毒の徹底、嘔吐物などの処理の際に、感染しない対策が重要です。

消毒 調理器具など…十分な洗浄後、熱湯(85度以上)で1分以上加熱、もしくは次亜塩素酸ナトリウム(塩素濃度0.02パーセント)に浸して消毒しましょう。嘔吐物の処理…次亜塩素酸ナトリウム(塩素濃度0.1パーセント)で消毒しましょう。※必ずマスク・手袋を使いましょう。

生活食品課 ☎822-0588

今月の読者プレゼント

PRESENT!

今月は土佐山のタルト専門店「Tarte de Torta(タルトデトルタ)」から、ゆずバスクチーズタルトを抽選で5人の方にプレゼント! 事業者から直接発送します。アンケートにお答えの上、ご応募ください。

タルト デトルタ
ゆずバスクチーズタルト

住 土佐山 119-2
営 火・水曜日 9時～12時半(モーニング)
週末不定期 13時～17時(タルト販売)



土佐山ユズの果汁とピールを使ったバスクチーズタルトです。濃厚なバスクチーズと爽やかなユズの香りをお楽しみください。

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。
※個人情報保護法に基づき、応募フォームの発送・広報紙作成の参考とするため、利用することがあります。また、事業者から直接発送の場合は当選者の個人情報を提供します。
※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 あかいる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

1月31日(水)
(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。

応募等詳細についてはこちら▶



編集室

■毎年恒例の笑顔の表紙、編集室も素敵な笑顔にずっと癒されてきました。表紙に載っている皆さん、お正月はぜひ「あかいるまち」を持って、家族や親戚にたくさん自慢してくださいね! 今回応募されなかった方も、次回に向けてとっておきの一枚を準備してみたいかがでしようか。(岩) ■明けましておめでとうございませう。新年最初のおかいるまちは毎年笑顔がいっぱいで、こちらまで笑顔になりますね。笑顔には免疫力が高まるなどの良い効果もあると、表紙の皆さんに負けない笑顔で、ことしも元気に過ごしたいです。それにして読者プレゼントのタルト、とってもおいしそうですね。当選される方がうらやましいです。(川) ■読者プレゼントは私の好きなコーナーの一つ。今月はどんなプレゼントかなと、毎号楽しみにしています。今月号のタルトに興味津々の(川)さんには申し訳ないのですが、応募される方の当選率が上がるよう、編集室メンバーはこのプレゼントに応募できないルールにしています。ぜひお店でゲットして、おいしい物で癒されながら、笑顔でことしも頑張りましょう。(森)

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。

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

実施日	会場	受付時間	検診種目				
			胃	大腸	胸部	子宮	乳
2月2日(金)	保健福祉センター	8時半～11時半	○	○	○		
2月6日(火)	東部健康福祉センター	8時半～11時半 13時半～16時	○	○	○	○	○
2月15日(休)	保健福祉センター	8時半～11時半 13時半～16時半	○	○	○	○	○
2月16日(金)	保健福祉センター 高知県総合保健協会	8時半～11時半 13時～14時	○	○	○		
2月17日(土)	保健福祉センター	8時半～11時半	○	○	○		
2月25日(日)	保健福祉センター	8時半～11時半 13時半～16時半	○	○	○	○	○
2月26日(月)	保健福祉センター	8時半～11時半 13時半～16時半	○	○	○	○	○
2月28日(水)	春野あじさい会館	8時半～11時半	○	○	○		

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…1月15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1月12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。1月22日(月)14時～15時、総合あんしんセンター2階で。申し込みは1月19日(金)までに電話で。申 詳 地域保健課 ☎822-0577



広告

チャンスは自分の手でつかめ!

就職ガイダンス2

2/2金

10:00~17:00

ザ クラウンパレス新阪急高知

主催:高知先端パワー企業グループ 企画・運営:株式会社ケンジン

高知の優良企業
20社以上参加!

入退場自由・無料

対象 大学3年生・院1年生
短大生・専門学校生



詳細はこちらから



お問い合わせ

株式会社ケンジン

高知市本宮町105-18 ソフト団地内 TEL.088-850-0560

見やすく読み間違えにくいユニバーサルフォントを使用しています。

UD FONT

