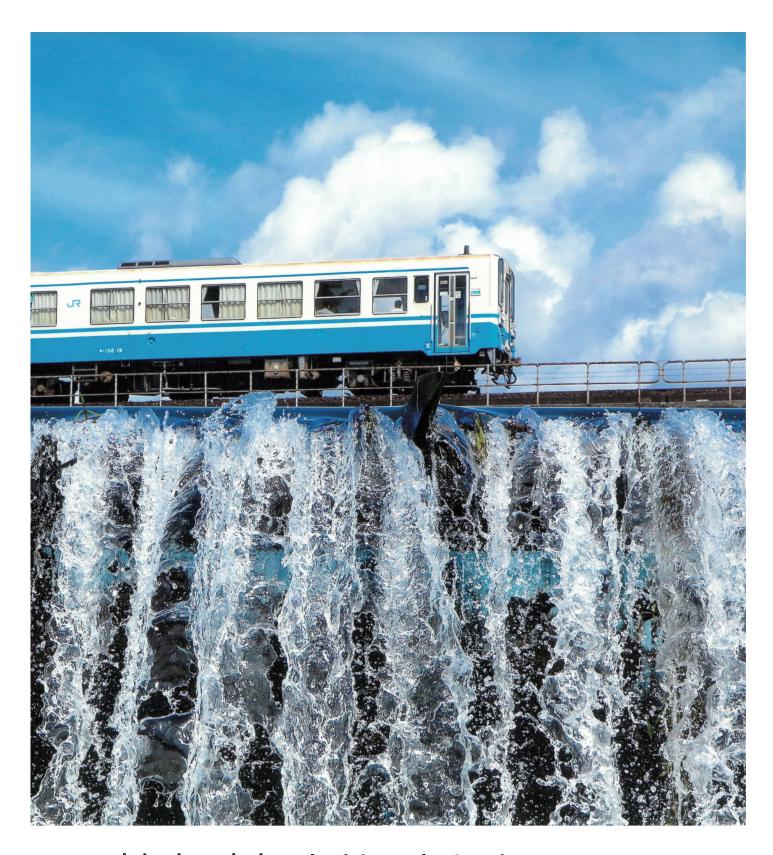
高知市広報

あかるいまち





特集 ▶ 高知市の未来のためにできること

INFORMATION (10ページ) 〉〉〉 狂犬病予防注射のご案内

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。

新型コロナワクチンの無料接種は3月31日まで



新型コロナウイルスワクチンの臨時接種(無料)は3月 31日间で終了します。

接種券をお持ちの方の

予約は接種希望日の8日前まで

例 3月30日出接種希望の場合 予約受付期間は3月22日金まで



ウェブ予約・新型コロナワクチンコールセンター予約

いずれも 3月23日出 で終了します。

※接種がまだで、接種券がない方はお問い合わせください。

4月1日 同以降は自己負担が必要となります

▶ 65 歳以上・一定の疾患を有する 60 ~ 64 歳の方

季節性インフルエンザワクチンと同様の定期接種とな り、秋以降に1回接種(一部自己負担あり)を受けるこ とができます。詳しい内容が決まり次第ホームページ等 でお知らせします。

▶上記以外の方

任意接種となり、接種費用は全額自己負担となります。

【問い合わせ先】

3月24日回まで▶新型コロナワクチンコールセンター 0120-920-737 (9 時~ 17 時)

3月25日月~▶決まり次第ホームページ等でお知らせします。

県庁前通り地下駐車場を再開します





設備改修工事のため閉鎖していた、県庁前通り地下駐車 場の利用を再開します。地下一層の平面駐車場になり、 収容台数は73台です。なお、月決め契約はありません。

再開日

3月1日金 8時から

【問い合わせ先】都市建設総務課☎ 823-9216



路面電車・路線バス通学定期券半額 応援キャンペーン



ほか

2月20日公開▲

通学定期を通常価格の半額で購入できます。この機会に、 路面電車や路線バスで通学してみませんか。

高知市・南国市・土佐市・いの町在住の中 学生以上の学生および生徒

申込期間

3月18日(1)~令和7年1月10日(金)

利用期間

3月18日(1)~令和7年3月31日(1)

※利用期間が令和7年3月31円側を越え る定期券は対象外

申込方法

3月上旬頃に学校等で配布する専用申込書へ 必要事項を記載し、とさでん交通㈱の定期券 取扱窓口へ直接お申し込みください。

対象路線

とさでん交通㈱▶路面電車・路線バス全線 (株)県交北部交通 ▶ 路線バス全線

高知東部交通㈱▶路線バス (安芸⇔高知線)

自治体ごとに補助金の上限に達した場合、期間中で あっても予告なく終了する場合があります。

【問い合わせ先】とさでん交通㈱はりまや橋サービスセンター☎ 882-0119



「第7回市民が選ぶ鏡川写真コン テスト2022」の一般部門グラン プリ作品 「爽涼の旅路」 (撮影: 佐 古 貴紀さん)。鏡川を渡るJR土讃 線を爽快感とともに写しています。

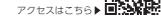
DATE 2022/7 PLACE 朝倉丙

※表紙では、作品の一部をトリミングして使用しています。

高知市の SNS



YouTube 高知市公式チャンネル



観光、移住、介護、地域共生の各種情報のほか、市長定例記者会 見や窓口での書類の書き方、離乳食のレシピなど、動画で見てよ く分かる情報が盛りだくさん。ぜひチャンネル登録をお願いしま

高知市の人口と世帯

令和6年2月1日現在

人口(前月比) ▶ 31万6,116人(-294人)



男 14万7,916人 (-103人) 女 16万8,200人 (-191人)

増加 出生155人 転入等504人 減少 死亡434人 転出等519人

世帯(前月比) 16万4,265世帯(-108世帯)



増加 転入339世帯 その他167世帯 減少 転出287世帯 その他327世帯

あかるいまち

2024年3月号

もくじ/CONTENTS

P2 □ラム インタビュー 🖋 おらんくの元気人!

が知らせ 今月の Pick Up

新型コロナワクチンの無料接種 ほか

特 集 高知市の未来のためにできること -子どもたちに安心して暮らせる環境を-

お知らせ あなたの子育てを応援し隊 入学通知書の送付/子育てコラム ほか

P8 コラム くらしの中の SDGs / 歴史万華鏡

P9 写 真 撮りだちトピックス / 市役所の推しゴト!

P10 お知らせ INFORMATION 狂犬病予防注射のご案内

P11 お知らせ 情報掲示板 戸籍謄本等の広域交付 ほか

P18 お知らせ 健康ひろば / 今月のプレゼント

P20 写真・コラム おおきくなーれ / 市長コラム 新風洋々

おらんく心。



藤田 治雄 (19)・晴芸 (17)・朔人 (22) 2016年にバイオリン2本とチェロ1本の弦楽器トリオ [JIRUTO] を結成

現在は、県内だけでなく東京・大阪などでもライブや演奏会を行う。グルー プ名は、ジオの「JI」、ハルキの「RU」、サクトの「TO」から命名。

三兄弟で奏でるハーモニー

ジュニアオーケストラへの入 団と同時にバイオリンを始めた3 人。「10年以上続けるとは思わ なかった」そうですが、その後 全員チェロも弾くようになり、兄 弟で演奏してみないかと誘われ たことをきっかけに「JÍRŰTO」 を結成しました。

最近は仕事や学校の都合で練 習が思うように進まない3人で すが、「兄弟だから言いたいこと が言える関係性しからか、ステー ジに立つとピタリと息がそろう とか。「弦楽器はクラシックのイ メージだけど、いろいろなジャ ンルの曲を演奏しています」と、 音楽を自由に楽しむことを大切 にしている対人さん。「バイオリ ンの技術を極めたい」と、大学 でバイオリンを専攻する治雄さ ん。「演奏する姿がカッコいいか ら続けているのかな」と笑う晴 芸さん。音楽に対する思いはそ れぞれですが、目の前でお客さ んが演奏を楽しんでくれる姿が 活動の原動力だそうです。

これからも「JIRUTO」という 場に集まることで、それぞれの 個性を生かしながら、

3人にしか出せない 音楽を高知のまちに 響かせます。

▶長浜図書館で開催された



身近な自然に 興味を持とう

身近な自然に触れ合おう

私たちにとって最も身近な自然の一つ、鏡川。古くか ら市民の飲み水であり、その清流は流域の豊かな自然環 境を育み、私たちの生活に関わっています。

しかし近年、川と人のつながりが薄れてきたことや、 源流域に対する関心の低さから、流域の豊かな自然や景 観の質が低下してきています。

市では、私たちにとって当た り前にある鏡川の現状と課題を 知るための「鏡川流域関係人口



講座 | を開催。講座の修了生が鏡川の魅力や環境に関す るさまざまな情報発信や活動を展開し、多くの人と鏡川 のつながりが生まれています。

修了生が多彩な企画 イベントをプロデュース!

比留間 優子さん (埼玉県)

鏡川上流域の古民家を活用したイベ ントの開催や、流域の特産品を首都 圏で PR しています。





大久保 真希さん (南国市)

食べることで竹林の整備につなげる 「タケノコ食べて放置竹林解決プロ ジェクト」を立ち上げました。

藤澤 佑介さん (高知市)

鏡川上流域を散策し、気になったも のをスケッチして共有するイベント を開催しました。



「鏡川流域パートナーシップだより」公開中

鏡川流域関係人□講座や、その受講生の企画 イベントレポートなどをお届けしています!



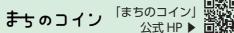
余来へったげる 計画

高知市の未来の子どもたちが豊かで 健康な生活を送ることができる環境 を守るために、市は昨年「第三次高 知市環境基本計画」を作成しました。 新エネルギー・環境政策課 関係 HP で公開しています。



気軽に参加できる! 鏡川の活動でつながりませんか

スマホアプリ「まちのコイン(高知市版・ぼっち り)」をご存じですか。アプリの中で「ぼっちり」 というコインを使って、地域のことを知ったり、イ ベントに参加したりすることで、人やまちとのつな がりが生まれます。ぜひ登録して、鏡川での川遊び や清掃活動などに参加してみませんか。





り、一切市の未来のためにできること 子どもたちに安心して暮らせる環境を

世界の平均気温が 1.5 度上昇すると異常気象の発生頻度が高くなると言われている中、 高知市の年間平均気温は 40 年間で約 1.6 度上昇しています。生きていく上で欠かせな い空気や水、そして身近にある鏡川や街路樹、山の木々。環境は私たちに多くの恩恵を 与えてくれます。この「豊かで健康な生活ができる環境」を未来の子どもたちにつない でいくために、いま私たちに何ができるのか、一緒に考えてみませんか。



ごみを減らして 環境に優しく

毎日の環境活動「ごみの分別」

環境への負荷が低減されている。

環境を守るための一番身 近な取り組みが、ごみの収 集や処理。高知市には、可 燃ごみや資源物などの分別 ルールがあり、定期的に収 集・処理することで、悪臭



などのない衛生的な生活を送ることができています。 ごみを分別し減らすことは、地球温暖化などの環境問 題の解決にもつながります。毎日の暮らしの中で、もう

少しごみの分別を意識してみませんか。

分別について、詳しくはこちら▶

最近よく耳にする「異常気 象1。毎年のように起こる豪雨 災害など、地球温暖化の影響 が指摘される気候変動は、私 たち一人一人の暮らしにも関 わる問題になっています。

世界の課題「地球温暖化対策」



地球温暖化への影響が大きいと言われているのが、私 たちが電気を使ったり、車に乗ってガソリンを使ったり することで排出される二酸化炭素 (CO2)。実は私たち の生活の中に、この CO2 排出量を減らす工夫が隠れて います。

地球温暖化を

食い止めよう

CO2 削減を意識してみよう

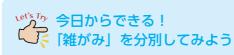
「地産地消」でお買い物

遠い場所から食材や物を運 ぶと、飛行機やトラックなど でたくさんの燃料を燃やすこ とになります。地元の物を選 ぶことが、CO2を減らすこ とにつながります。



食べ残した料理や、使い切 れなかった食材はごみになり、 焼却の際には CO2 が排出され てしまいます。無駄のない食 生活で、環境に優しい生活を 始めてみませんか。

「おいしく食べきる」食生活



方が可燃ごみとして排出してい

分別すれば、資源としてリサイク

ルされるだけでなく、ごみとして

燃やす際の燃料も削減できます。

ます。この「雑がみ」をきちんと 【3割】

分別で特に意識してほしい「雑がみ」

食料品や日用品の紙箱、紙袋などの「雑がみ」は、ビン類

や金属物などと一緒に資源物として回収されていること

をご存じですか。市が行ったアンケートによると、7割の

お菓子やティッシュの箱紙など、分かり やすいものから始めてみましょう。雑がみ は畳んで小さく・薄くできる物が多いので、 ごみ箱のそばに紙袋や封筒を置き、そこに 入れるようにすると場所を取りません。



, 雑がみの

詳 この記事についての問い合わせは新エネルギー・環境政策課 ☎823-9209

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新年中児・新年長児	キッズサッカー体験教室	4月24日(水)から毎週水曜日16時~16時45分、全4回					
②新小学生	小学生バドミントン教室	4月5日織から毎週金曜日17時15分~18時45分、全8回					
③泳ぎの苦手な新小学生	小学生水泳教室:水泳を楽しもう	4月8日側から毎週月・木曜日17時~18時半、全7回					
④新小学生	小学生テニス教室	4月9日似から毎週火曜日17時半~18時半、全8回					
<u>*</u> 15/825/331/201	* ① 5/8 ② 5/3 ③ 4/29 は休み。※申し込み締め切りは いずれも3月13 日(x) 21 時必着で郵送または直接。希望者多数の場合は抽選。						

と離れて過ごす

の不安や緊張は

大人以

無理なく集団

お子さ

とってもそれ

は

Ć

かも

れ

新小・中学牛の保護者の皆さん

新入学おめでとう! 入学通知書を送付しています

市立小・中・義務教育・特別支援学校に、ことし入学するお子さ んがいる家庭に、1月下旬に入学通知書を郵送しました。届いて いない場合や、通知書にご不明な点があればご連絡ください。

対象 平成29年4月2日~平成30年4月1日に生まれたお 子さん(新小学生)と、平成23年4月2日~平成24 年4月1日に生まれたお子さん(新中学生)

就学援助制度▶お子さんの就学について経済的な理由でお困りの 方のため、学用品費・給食費などを公費で援助する制度です。ご 希望の方は入学後、学校にご相談ください。

| 計青少年・事務管理課☎823-9468

お子さん

職 き

員

ゕ

く受け

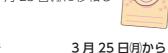
入れら ものです。

ħ

妊娠・子育で中の皆さん

母子保健課の一部が 移転します

母子健康手帳の交付や不妊治療助成事 業等の窓口が、3月25日側に移転し ます。



3月22日金まで

総合あんしんセンター 1階(丸ノ内1-7-45)

本庁舎3階 (本町 5-1-45)

※東部・西部・北部子育て世代包括支援センターは 変更ありません。

爵母子保健課☎855-7795

ま \subset

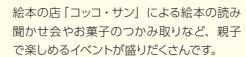
通う安心な場所である 日々を送り お友達と います。 条件や くれる」 「家族と離れても大丈夫、 が、 緒に好きな遊び お子さん 踏 毎 \mathcal{O} 安心 が お子さ $\bar{\mathcal{O}}$ ਰ੍ਹ 必ずお迎えに来 飯 て過ごすこと その んの心と身 を 食べ は違 ような たら

から預け始め 育施設 環境に慣れ 人で も初め ときには不安やス 保育」 る ため とは しずつ時間を延ば 環境で に お子さんを初めて に預けるときに、 定の 期間、 スを感じ 短 人と一 ながら い時間 新し





高知競輪場 ファミリーイベント



- 目時 3月24日(日)10時~16時
- 場所高知競輪場2階ファミリールーム (大原町 45)

ひとり親家庭 「新入学児童を祝う会」

マジックショーや交通安全教室を開催しま す。プレゼントもあります。

- 対象ひとり親家庭の新小学1年生とその保 護者
- ■時 3月24日(日)10時~12時
- 場所 ソーレ 5 階 視聴覚室 (旭町 3-115)
- 定員 5組
- 申込 はがきに郵便番号・住所・親子の氏名 (ふりがな)・電話番号を記入し、3月 15 日 金 必 着 で 郵 送 。 応募 多 数 の 場合 は 抽選。
- ほか お問い合わせは、月・金曜日(祝日を 除く)の10時~14時。
- 申詳 〒 780-0935 旭町 2-22-47 第二サ ワダビル 101 高知市青蘭会☎ 872-8218

ヨネッツこうち 春の短期スイミング教室



春休みに、苦手な泳ぎを克服しませんか。 ①中・上級クラス

②水慣れ・初級クラス

- 対象 3歳 (オムツが外れている) ~中学生
- ■時 1期:3月27日(水)~29日(金)、2期: 4月3日欧~5日金、いずれも①9 時半~10時半、211時~12時
- 場所ヨネッツこうち
- 定員各期とも①8人②水慣れ12人、初級 12人の合計 24人 (それぞれ先着)
- 料金 5,100円 (各種割引あり)
- 申込 各期の前日までに、直接または電話で。 火曜日は休館。
- ほか水着・水泳帽・タオル・ゴーグルをご 持参ください。
- 申詳 〒 781-0270 長浜 6459 ヨネッツこ うち☎ 841-2311



子育て中の皆さんにお役立ち情 報をお届けします。

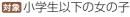
※料金の表示のないものは無料です。

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
- ▶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



プレイランドのチケット 300 円券を 1人1枚プレゼント。



■時 3月3日(日)10時から

場所わんぱーくこうちプレイランド (桟橋通 6-9-1)



都市整備公社☎ 834-1890

すくすく健康ひろば

出産・子育て応援 給付金

妊婦・子育て家庭が安心して出産・ 子育てができるよう給付金を支給し ています。支給額は、妊娠1回に つき5万円、対象の出生児1人に つき5万円です。対象の方には申 請書を発送またはお渡ししていま

す。要件など詳しくは、母子保健課

HP または電話 (☎ 855-7795) で。



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。



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 型電視	3月11日例 いずれも	西部健康福祉センター	不要
はぐくみ	3月18日(月) 10時~11時半	保健福祉センター	个安
離乳食教室	3月8日金 10時半~12時	総合あんしんセンター	不要

1月7日(日) 令和6年 高知市成人式 ~二十歳の祝典~

会場の県民体育館は、令和5年度に20歳になる 2,376人のスーツ・着物姿の若者たちで賑わい、 あちらこちらで再会を喜ぶ笑い声が溢れました。



1月10日(水) 出発式

令和6年能登半島地震で被害を受けた石川県輪島 市に、クラウドファンディングで集まった資金で 購入したトイレトレーラーを派遣しました。



1月14日(日) 市立学校の食育や 給食を紹介する 食育実践発表会

体験学習や給食の様子などの各学校の取り組み紹介 パネル展示をはじめ、箸でいろいろな豆をつかむ体 験コーナーなどを多くの親子連れが楽しみました。



1月7日(日) 消防出初式

消防団による「古式はしご操法」では、青空に伸 びたはしごの上で団員が演技を披露するたびに、 訪れた観客から大きな歓声と拍手が上がりました。



1月10日(水)

北見市で高知県の 観光物産展を開催

会場には、文旦や芋ケンピをはじめ、県内の農産 物や海産物、スイーツ・地酒などが勢ぞろい。た くさん購入される方々の姿が見られました。



1月20日(±) 高知市総合 防災訓練

南海トラフ地震を想定し、自衛隊・消防のボート による救出活動や津波火災を想定した消火活動 仁淀川町への広域避難訓練などを行いました。

ご存じですか? 引っ越しワンストップサービス

マイナンバーカードをお持ちの方は、引っ越しの際にマイ



を写真でお

1.1

1.31

Facebook で♪



中央窓口センター(記録・窓口)編

■こんな仕事をしています

引っ越しや 印鑑登録の手続き

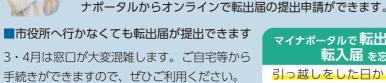
死亡届提出後の手続きをサポート おくやみ窓口



▲中央窓□センターの皆さん

業務内容は こちらから ▼





▶必要なもの

①マイナンバーカード ※パスワードが必要です。 忘れた場合は窓口 で再設定手続きをしてください。

2スマートフォンなど、マイナンバーカードを 読み取りできる機器



引っ越しをした日から14日以内に、

マイナンバーカードを持参し、引っ越 し先の市区町村窓口で転入届を提出し





【問い合わせ】中央窓口センター記録担当☎ 823-9430

を認め合い

「その人らしさ」

を大

ようか

2823-9449

【問い合わせ】 人権同和

八一人ができ

性別で決め付けず、

平等を実現する

上で大きな課題と

偏見となり

他の

人が他者を傷付

無意識の

こととして考えてみませ

あり

ŧ

たり、

自分自身の可能性をも狭

しまったりすることがありま して、この偏見はジェ

にで

もあり、

場合によっては無めり、悪いわけでは

合があります。

そのこと自体は誰

自分では気が付かないうちに、 経験や周囲の環境の影響を受けて、

思

プランの取り組みとして、

い込みや決め付けとなっている場

消に向け

啓発を行っ

ています。

このジェンダーに基づく価値観は、性別役割分担意識などを言います。

に基づく価値観は、

的につくられた性」

「女らし

男らしさ」

女は家庭」

という

市では、

の実現を目標としています

「社会的・文化

が能力を最大限に発揮できる社会

コミュニケ

を理由に差別され

全ての女性

平等を実現

しよう」

Iţ

誰もが性

DGsのゴ

5 「ジェンダ

2024

〔水〕

詳しくは





~自分らしく生きる~ ためにできること ジェンダー平等の

今月のテーマ

(ゴール5) ジェンダー 平等を実現 しよう

みることです。 たときには、立 考えを尊重する姿勢が大 ものだと心掛けておくことは、 やすさにもつながって 人だけではなく ージェンダ ーションでは、 立ち止まっ 自分自身の生 他者との いきます。 八切です。 て考えて 相手の れ違う 周

男女共同参画課 にちなんだパネル展を2月29

性の尊重や性別役割分担意識の解 7の取り組みとして、多様なをめざす男女共同参画推進 ネル展の実施など広 の課題を自分 平等社会の か。 日休~3月12日火に行いま 展示を す。詳しくは 13 ページをご覧

九七八年、

焚 正史万華鏡 東方華鏡 タローの歴史

ンジ

わ

136回》

目を迎えた動物がいる。アニマルラン 年を迎えた。この節目の年に同じく節 ん坊のタローは売られて ドの最長老、 アニマルランドは昨年、 一九六三年、アフ アフリカの港町で、 ンジー

だ。母親から離されたチン。 を取るために殺され、 ことになった。 に日本の船員が、タロ 入抵が弱っている。 して売られることがある かわ を連れ帰った いそうに思っ のタローだ。

野生動物の国際取引

をつくることができなかった。 員が連れ帰ったメスのチンパンジー なることがある。 暮らしの形である群れ飼育をめ 九九三年、 アニマルランドでは野生本来 タロー は繁殖行動ができな タロ くこうちが開 を迎えも んなチ

昨年の敬老の日に飼育員 手作りのごちそうで還暦 祝いをしてもらったタロー

でお城の動物園として親 この動物園にはミミという、 タロー アニマルランドの前身 小さな子どもは とミミは子ども はやって来た。 しまれた高知 これも船 親は肉 の輸入は厳しく審査されている。盟した一九八〇年以降、チンパン 発に使用され 飼育され て繁殖に取り組んでいる 絶やさないよう て二〇〇六年には医学感染実験が停止 を規制するワシントン条約に日本が加 タロー **危惧種となったチンパン**現在まで行われていない

動物園は一体となっ

今で

古希をめざして、これからも穏やか 長い歴史を見てきたタロー。 のうち、 は六十歳となり、 いる約三百個体のチンパンパーである。 二番目の長寿となっ 七十歳の ť

会いに来てほし

は五百個体 カから日本にやっ 以上になる。 ベワクチンの開 医学研究目的 て来たチン

んぱー くこうちアニマ

ヤルランド

2024.3 広報あかるいまち

軽自動車・バイク等の 手続きを忘れずに

軽自動車税(種別割)は、毎年4月1 日現在の軽自動車・バイク・小型特 殊自動車等の所有者または使用者に 1年分の税金が課税されます。車両 を処分した場合や、他人に譲った場 合も、手続きをしないと課税されま すので、3月29日 金までに手続きを してください。3月末は窓口の混雑 が予想されますので、お早めに手続 きをお願いします。

減免制度▶身体障害者、生活保護受 給者、中国残留邦人等の支援給付受 給者などで一定の要件に該当する場 合は、減免制度があります。 令和6 年度の申請受付期間は、4月1日(月)~ 5月31日金です。

聞市民税課第三市民税係☎823-9423

■地域窓口センターのマイナ ンバーカード手続きの休止

各地域の窓□センターでの混雑を避 けるため、3月18日(月)~4月8日(月)の 間、一部手続きを休止します。期間中、 マイナンバーカードに関連する各種 手続きは、中央窓口センターおよび マイナンバーカード交付セ ンター(はりまや町1-5-1 デ 1 1 ンテツターミナルビル4階) でのみ受け付けます。

休止する手続き▶マイナンバーカー ドの受け取り・機能追加 (暗証番号 の再設定を含む)・更新・修正等、 電子証明書の発行・更新。

交付担当☎823-9455

窓口の混雑解消に ご協力ください



3月末~4月中旬は、進 (1分) 学・ 就職等に伴う住所 変更の届け出が多くな

り、窓口が大変混み合うため、待ち 時間が1時間を超える場合がありま す。市外へ引っ越しする転出届につ いては、郵送やマイナポータル(引 っ越しワンストップサービス)で窓 口に行かなくても届け出ができま す。また、来庁する場合には、窓□ の混雑予想を事前に確認できるサー ビスもあります。詳しくは中央窓口 センターHPをご覧ください。

聞中央窓□センター☎823-9430

ふれあい市民農園 の利用者募集



🥟 🖪 申込先 🛮 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

資源物・不燃ごみ▶3月20日休・祝の

ごみ出しは収集日当日の朝8時まで

にお願いします。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

環境業務課☎856-5374

固定資産税·市県民税·軽自動

車税の納付はお済みですか。

いします。

お済みでない方は早急に納付をお願

税務管理課☎823-9418

品 保険料

3月は国民健康保険料第10期・後

期高齢者医療保険料第9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

保険医療課収納係☎823-9438

🕹 市場だより

3月の休市日

●3日(6日) ・10日(日・13日) ・10日(日・13

17日(日)・20日(水・祝)・24日(日)・

●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

市場課☎883-1171

舎1階108窓□)へ。

27日(水)・31日(日)

用ください。

時間は一定ではありません。

プラスチック製容器包装▶

3月20日休・祝は収集します。

地区は当日に収集します。

2区画 (1区画約50平方メートル)

- 対象営利を目的としない方
- □時5月1日/冰利用開始
- 場所土佐山中切地区
- 料金1区画当たり年額5.000円。令 和6年度は4,583円(11カ月分)。
- 申込3月4日(月)~18日(月)必着で、申込 書を直接・郵送・FAX・電子メー ルのいずれかで。応募者多数の場 合は抽選。
- ほか申込書は土佐山地域振興課で配 布。土佐山地域支援課HPからも ダウンロードできます。
- **申**爵〒781-3201 土佐山127 土佐山地域振興課☎895-2312、 FAX895-2812

Kc-270400@city.kochi.lg.jp

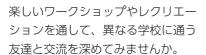
高知みらい科学館 サポーター募集



主な活動内容▶常設展示の案内(土・ 日曜日、祝日、夏休み等)、星空観 望会の補助 (金曜日の夜間) など。

- 対象中学生以上の方
- 場所高知みらい科学館(オーテピア5階)
- 定員先着15人程度
- 申込3月3日(日)~15日(金)必着で、申 込書を郵送またはFAXで。研修 日程など、詳しくは高知みらい 科学館HPまたは電話で。
- ほか申込書は高知みらい科学館HPか らダウンロードできます。
- **申**爵〒780-0842 追手筋2-1-1 高知みらい科学館☎823-7767、 FAX824-8224

ジュニアリーダースクール の参加者募集



- 対象市内在住・在学で、令和6年度 に中学1~3年生になる方
- ■時4月~7月の主に日曜日(全6回 を予定)
- 定員先着10人
- 料金保険料420円、昼食代等は自己 負担。
- 申込3月4日月~22日金に、電話ま たは申し込みフォームから。
- **申**青少年・事務管理課
- **2**823-9468

INFORMATION

今こそ知っておいてほしい

▶狂犬病予防注射の ご案内

▶毎年1回の狂犬病予防注射は飼い主の義務です





注射料金(注射済票交付手数料含む)は1頭につき3.300 円です。下記の日程表をご確認の上、会場へ直接お越しく ださい。なお、動物病院では3月2日出から令和6年度の 注射が接種できます。

- ●本市に犬の登録をしている方には、3月初旬に問診票を 発送します。登録しているのに問診票が届かない場合は、 お問い合わせください。
- 犬を飼い始めたときは登録が必要です。登録料金は1頭 につき 3.000 円です(環境省データベース「犬と猫の マイクロチップ情報登録」に登録している場合を除く)。

注射会場へお越しの際のお願い

- 問診票は切り離さず、忘れずにお持ちください。
- ②必ずリードを着け、犬を制御できる方が連れてきて ください。
- 3 ふんやごみは飼い主が始末してください。
- 4 Pマークのない会場へは、車での来場はご遠慮くだ さい。また、会場周辺は駐車禁止です。
- ⑤注射の際の写真・動画撮影等はご遠慮ください。

【問い合わせ先】生活食品課☎ 822-0588

					4月			
	9:00 - 9:15	久重小学校		9:00 - 9:05	春野公民館芳原分館		9:00 - 9:15	
	9:45 - 9:50	菖蒲ふれあいの里		9:20 - 9:25	春野公民館内ノ谷分館			コープかもべ
	10:00 -10:05	西川公会堂		9:40 - 9:50	平和中央公園		9:35 - 9:55	サニーマート神田店 P
	10:15 -10:20	長谷橋		10:10 -10:15	春野グラウンド駐車場 P	15	10:10 -10:25	(第2駐車場)
	10:40 -10:45	都積公民館	_		(春野東小学校西側)	日		西部健康福祉センター
	11:10 -11:15	高川公会堂	9 日	10:30 -10:35	春野公民館秋山分館	(月)		朝倉総合市民会館
日(火)	11:25 -11:30	土佐山庁舎前	火)	10:50 -10:55	春野公民館甲殿分館 🕑		11:45 -11:55	_
(火)	11:40 -11:45	桑尾公会堂		11:20 -11:25	クリーンセンター西畑			
	12:00 -12:05	オーベルジュ土佐山周辺 🕑		11:40 -11:45	春野公民館森山分館 🕑		12:15 -12:25	朝倉ふれあいセンター・P
		(第3駐車場)		12:10 -12:15	春野公民館弘岡上分館 🕑		12:45 -12:55	車瀬公園
	12:15 -12:20	すみれ寮跡		12:35 -12:40	春野公民館弘岡中分館 🕑		9:00 - 9:30	ホームセンターハマート
	12:35 -12:40	網川公民館		12:55 -13:00	春野公民館弘岡下分館 🕑		0.50 40.05	薊野店 ₽
	12:55 -13:00	円行寺遊園地		9:00 - 9:10	県営種崎渡船場P			一宮ふれあいセンター
	9:00 - 9:05	大河内花壇前		9:30 - 9:40	三里十津北市営住宅公園	16		布師田ふれあいセンター 🕑
	9:15 - 9:20 行川	行川学園	10	9:55 -10:10	県立池公園 (東側駐車場) P	日(火)		
	9:30 - 9:35	小浜 (小浜老人の家前)	日	10:30 - 10:40	JA高知市五台山支所北精米所	(74)	11:30 -11:40	
	9:45 - 9:50	鏡文化ステーションRIO奥 P	1 1					介良ふれあいセンター
		の駐車場		11:00 -11:15	青柳公園		12:25 -12:45	くろしおアリーナ西堤駐車場 P (BMX場南側)
	10:00 -10:05	大利集会所		11:35 -11:50	北御座公園			_
4		穴川集会所前橋		9:00 - 9:25	ナンコクスーパー長浜店 🕑			サニーマート中万々店 (駐車場) 🕑
(_L_)	10:50 -10:55	畠田 (旧駐在所前)			(北駐車場)	19	9:35 - 9:45	
(木)	11:15 -11:20	手水分岐~吉原公民館駐車場	11	9:45 -10:00	横浜2号公園	日	10:05 -10:20	
	11:40 -11:45	小塩団地入り口	11 日	10:25 -10:40	わんぱーくこうち (駐車場) 🕑	(金)	10:45 -11:00	_
	11:50 -11:55	熊野神社前	(木)	10:55 -11:05	萩公園		11:20 -11:35	3 (
		畑川橋		11:20 -11:35	竹島公園		11:50 -12:00	相模公園
		上的渕(名古瀬橋バス停)		11:55 -12:05	丸池公園 🕑		9:00 - 9:40	ホームセンターハマート横浜店 🕑
		柿ノ又(坂口分岐)		12:20 -12:30	城見公園	21	10:05 -10:25	南ケ丘西集会所
	12:55 -13:00	梅ノ木橋		9:00 - 9:30	サンプラザ業務用食品	日	10:50 -11:10	春野公民館 🕑
	9:00 - 9:25	三里ふれあいセンター 🕑	11		スーパー朝倉店 🕑	(日)	11:40 -12:10	
7 日	10:00 -10:25	潮見台公園	14 日	10:00 -10:30	イオン高知旭町店(P)			(総合あんしんセンター駐車場)
田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田	11:10 -11:35	大津長瀬公園 🕑	(日)	11.00 11.20	(北側第1駐車場)			A
	12:00 -12:30	高須公園			みづきつばさ公園 十佐神社 (東側第2駐車場) P		 必ず連れて行く	(んだワン!)
_				12.00 - 12.30	1 水沖1 (宋)明先2)計平场人	/		

12:00 - 12:30 土佐神社 (東側第2駐車場) 🕞

2024.3 広報あかるいまち

講座&教室

高知市展講習会

対象 16歳以上の方

目時作陶体験会▶4月7日(日)、5月 5日(日)·12日(日)。 全3回

> 書道講習会「書の小作品を作ろ

工芸講習会「切り絵でつくる京 うちわ」▶4月28日(日)

日本画講習会 「日本画との出会

い」▶4月28日(日) 絵画講習会「デッサン講習会」▶

4月29日(月·祝)

彫刻講習会・抽象コース▶ 5月7日(火)・8日(水)。全2回

場所中央公民館 (九反田2-1 かるぽー と内)

料金作陶体験会 ▶ 5,000円

書道講習会▶1,500円

工芸講習会 ▶ 1,500円

日本画講習会▶3,000円 絵画講習会 ▶ 2,000円

彫刻講習会(抽象) ▶ 1,000円

- 申込彫刻講習会は3月22日金必着で、 はがきを郵送。定員に達しない 場合は、3月23日出8時半から 電話で受け付け。 その他は3月 10円(日)8時半から、電話で。
- ほか問い合わせ時間は8時半~21時 (月曜日休館、ただし祝日の場 合は開館)。定員など詳しくは、 文化振興事業団HPをご覧くだ さい。
- **申** 〒 781-9529 九反田2-1 市文化振興事業団☎883-5071

3月8日は 「国際女性デー」



「国際女性デー」に合わせてパネル 展を開催します。ジェンダー平等を 一緒に考えてみませんか。

- 2月29日(水)~3月12日(火)9時~ 20時(土・日曜日は9時~18時、 月曜日は休館)
- 場所オーテピア1階休憩コーナー
- **2**823-9449

女性防災プロジェクト (ソーレ会場)



防災の知識や課題、地域活動を実践 するために役立つスキルを学びます。

- 対象①防災活動への意欲がある県内 在住の女性②全講座参加が可能 ③電子メール等オンラインでの 連絡や受講が可能④防災士・自 主防災組織に所属(または講座終 了までに所属予定)で、講座で学 んだことを地域活動で実践可能 一 の全てを満たす方
- □時 4月 14日(日)、5月 18日(土)、6月 8 日生、8月24日生
 - ※7月19日金~21日回に被災地 視察があります。
- 場所ソーレ (旭町3-115)
- 定員15人(対象要件確認後、順次決定)
- 申込3月16日出9時から、ソーレHP で。定員になり次第終了。
- € 6カ月~小学3年生あり。 小学 生は1家族500円。
- **申**正

 う
 ち

 男

 女

 共

 同

 参

 画

 セ

 ン

 タ

 ー 「ソーレ | ☎873-9100

春の火災予防運動

3月1日金~7日休の間、春の 全国火災予防運動が実施され ます。 これからの季節は特に 空気が乾燥し、火災が発生し



やすいので、火の取り扱い・後始末に 十分気を付けましょう。また、山火事 防止のために、枯れ草等のある場所で の火の使用やたき火はやめましょう。

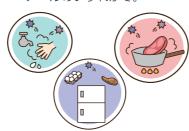
消防局予防課☎871-7504

食品の安全に関するリスク 製造器 コミュニケーションの開催 品



「新鮮=安全」ではありません。生、 加熱不足の鶏肉料理によるカンピロ バクター食中毒をメインに、消費者、 事業者、その他の関係者などの異な る立場から、食の安全についての情 報や意見を相互に交換します。

- □時3月5日火14時~16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)
- 申込前日までに、電話・FAX・電子 メールのいずれかで。



申開生活食品課☎822-0588、 FAX822-1880

Kc-140300@city.kochi.lg.jp
 in the state of the

■スポーツ教室 ※このほか、各種ヨガ・テニス教室も開催。詳しくは市スポーツ振興事業団HPをご覧ください。 **国**爾〒 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



	1 / 00 0031 大原町 130 旧総日仲月島 2033 4001、1 / 01-0123 五日田1/30-1 へ9003/ 9 / 20/0-1130 10を記								
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美ボディ エクササイズ教室	18歳以上 の女性	4/8月~7/1月 毎週月曜日 13時半~15時 全8回 ※4/29、5/6・13、6/3・17休み							
②キレイになるヨガ教室		4/12) 4/12)	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					
③リラックス ストレッチ教室		4/17例~6/19例 毎週水曜日 10時~11時 全8回 ※5/8、6/5休み		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3月13日(水21時必着。希望者多数の場合は抽					
④ウオーキング& ジョギング教室	18歳以上	4/16以~6/4以 毎週火曜日 10時~11時半 全8回	東部総合運動場						
⑤ナイトバドミントン教室		4/5〜5/31〜 毎週金曜日 19時〜21時 全8回 ※5/3休み	くろしお アリーナ	一選。					
⑥ノルディック ウオーキング体験会		4/7回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	3月6日(水)14時から、電話 または各窓口へ直接。定員 になり次第受け付け終了。					

選挙人名簿への登録・ 在外選挙人名簿登録

3月1日 金時点で登録資格を有する方 を、高知市選挙人名簿に登録します。

- 対象平成18年3月2日以前に生まれた 方で、市の住民基本台帳に記録さ れた日から引き続き3カ月以上居 住した方(登録済みの方、令和5 年10月以前に転出した方を除 <)。
- ほかこの登録と12月2日~3月1日金 の間に行われた在外選挙人名簿 の登録に関する異議申出期間は 3月2日(出~6日(水)8時半~17時 です。登録確認のための名簿閲 覧をご希望の方は、事前にお問 い合わせください。
- 聞選挙管理委員会☎823-9483

ひとり親家庭高等職業 訓練修了支援給付金



ひとり親家庭の父母が、看護師・介 護福祉士・保育士等の特定の資格を 取得するために養成機関の課程を修 了した場合、市民税課税世帯の方に 2万5,000円、非課税世帯の方に5 万円を助成しています。

- 対象上記養成機関の課程を修了し、 修業開始日と修了日に支給要件 (所得制限、母子家庭の母また は父子家庭の父であることな ど)を満たしている方
- 申込修業終了後、修了日から起算し て30日以内に申請が必要です。
- 聞子育て給付課☎823-9447

ご存じですか リフィル処方箋

リフィル処方箋と は、症状が安定し ている患者に医師 の定めた期間内で、

最大3回まで繰り返し使用できる処方 箋のことです。再診を受けずに同じ薬 を薬局で受け取ることができ、通院の 負担軽減や医療費が抑えられる等の メリットがあります。

注意事項▶発行には医師の判断が必 要です。詳しくは、かかりつけ医にご 相談ください。使用中でも体調変化等 で医師の診察が必要になる場合があ ります。なお、取り扱う薬局は同じ薬 局であることが推奨されています。

開保険医療課給付係☎823-9359



3月1日 金から、市外に本籍地があ る方も市の窓□で戸籍謄本等の請求 ができるようになります。

- 対象戸籍に記載されている本人、ま たはその配偶者・直系親族(父 母、祖父母、子、孫等)
- 場所中央窓口センターおよび各地域 の窓口センター
- 料金戸籍謄本450円・除籍謄本750円
- ほか本人確認書類 (マイナンバーカー ド、運転免許証等)が必要です。 土・日曜日、祝日を除く17時15 分までの取り扱いで、郵送や代 理人による請求はできません。
- ■中央窓口センター☎823-9357

公務員の児童手当の 手続き



公務員(法人等に勤務されている方 や厚生年金加入の方などを除く)の 児童手当は、勤務先の認定が必要と なるため、受給者が公務員になった 場合や退職した場合は、お住まいの 市町村と勤務先の両方で手続きが必 要です。手続きが遅れると、手当が 支給できない月が生じますのでご注 意ください。また、公務員で、人事 異動により法人等に勤務する場合や 法人等から所属官公庁・公立学校に 戻る場合も同様に手続きが必要で す。

聞子育て給付課☎823-9447

国民健康保険申告書を ご提出ください

国民健康保険に加入中で、税務署や 市役所に所得の申告をしなかった方 のうち、①令和5年中の収入がなか った、または所得税や市県民税が非 課税等の理由で申告していない②遺 族年金や障害年金の受給者 ――の いずれかに該当する場合は、国保へ の所得申告が必要です (老齢基礎年 金の受給者は申告不要)。また、世 帯主で同世帯に国保加入中の方がお り、①②に該当する場合も提出が必 要です。所得申告がないと、保険料 の軽減判定ができませんので必ず提 出してください。

- **詳**保険医療課資格賦課係
- **☎**823-9360

年金生活者支援給付金は 請求手続きが必要です

年金生活者支援給付金は、公的年金 等の収入やその他の所得額が一定基 準額以下の年金受給者の生活を支援 するために、年金に上乗せして支給 されるものです。

老齢基礎年金を受給している方▶① 65歳以上②世帯全員の市民税が非 課税③前年の公的年金等の収入額と その他所得額の合計が約88万円以 下 ――の全てを満たす方

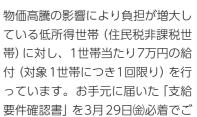
障害基礎年金・遺族基礎年金を受給 している方▶前年の所得額が約472 万円以下の方

- ほか今まで支給の対象でなかった方 でも、世帯の変更で世帯全員の 市民税が非課税となった場合は 対象になることがあります。詳 しくはお問い合わせください。
- おおける事用ダイヤル
- **2**0570-05-4092

高知東年金事務所☎831-4430、

高知西年金事務所☎875-1717

住民税非課税世帯等 學 場 生活支援給付金(第2期) 影響



対象令和5年12月1日(基準日)にお いて、高知市に住民登録があり、 世帯全員の令和5年度の住民税 均等割が非課税である世帯

返送ください。

- ※世帯全員が、住民税が課税さ れている方の扶養親族等になっ ている場合は対象外です。
- ●込対象と思われる世帯の世帯主宛 てに「支給要件確認書」を1月下 旬から順次送付しています。
- ほか基準日までに離婚したことで非 課税となった世帯、または基準 日時点で配偶者等からの暴力な どを理由に避難している世帯全 員が非課税である世帯も、対象 となる可能性があります。詳し くはお問い合わせください。
- 聞住民税非課税世帯等生活支援給 付金(第2期) コールセンター
- **2**050-3644-9007

2024.3 広報あかるいまち

講座&教室

くらしを楽しむシニアのための趣味講座

対象 市内在住の60歳以上(昭和39年4月1日以前生まれ) の初心者

受講料 無料(ただし、材料費・道具代等実費負担あり)

講 申込 往復はがきに、郵便番号・住所・氏名・ふりがな・性別・ 生年月日・電話番号・緊急連絡先・希望する講座名(第 2希望まで)と返信はがきの宛名面に郵便番号・住所・ 氏名を記入し、各申込先へ郵送。※旭コミュニティセ ンターは第1希望まで。※電話·FAXの受け付け不可。

通 ほか 1人1講座限り。一度受講した講座は受講できません。 申し込みが10人未満の講座は中止になる場合がありま す。応募多数の場合は抽選。保健福祉センター、各健康福 祉センター、春野あじさい会館で開催される同内容の講 座への重複申し込みはできません。※南部健康福祉セン ター開催の老人憩所講座は、あかるいまち2月号に掲載。

春野あじさい会館(春野町西分1-1)

期間 5月~令和7年3月末、全16~17回程度

申込先 〒780-8015 百石町3-1-30 南部健康福祉センター 2階 老人憩所あじさい講座係

ほか 3月29日 金必着。結果は、4月22日 月ごろ発送予定。 ①デジカメ講座は一眼レフ・ミラーレス・コンパクトデ ジカメを持参。写真1枚のデータが2MB以上あるもの を推奨しています。②駐車台数に限りがあります。 満車 の場合は旧春野庁舎に駐車してください。

	講	座	名		曜日	時間	定員
健		美		操	第2・4月曜日	13時~15時	30
デ	ジ	,	カ	Х	第2・4火曜日	13時半~15時半	20
肩・	腰・胴	な 痛に	改善。	重動	第2・4水曜日	13時半~15時	20

保健福祉センター (塩田町18-10)

期間 6月~令和7年1月末、全16回

申込先 〒780-8015 百石町3-1-30 南部健康福祉センター 2階 老人憩所ふれあいセンター係

ほか 3月15日 金必着。結果は、4月12日 金ごろ発送予定。

	講	座	名		曜	Ē		В	寺	間	定員
楽	U	い	俳	句	第2・	4	月曜日	14時20	分~	-16時20分	20
健 (アロ	マテラ	美 ピー	ストレ	操 ッチ)	第2・	4	火曜日	14時20	分~	-16時20分	15
みん	なで	歌っ	て若込	亙り	第2・	4	水曜日	9時40%	分~	11時40分	20
131 7	n あ	いり	太極	拳	第2・	4	金曜日	10時~	~1′	1時半	15
ıZı	れる	あし	۱ =	ガ	第2・	4	金曜日	14時20	分~	-15時50分	20

東部健康福祉センター (葛島4-3-3)

期間 6月~令和7年2月末、全18回

申込先 〒780-8015 百石町3-1-30 南部健康福祉センター 2階 老人憩所いきいきセンター係

ほか 3月15日) 3月16日) 3月16日

講座名	曜日	時間	定員
いきいき太極拳	第1・3月曜日	10時~11時半	30
楽しい実用書道とペン字 (漢 字・か な)	第1・3水曜日	10時~12時	25
いきいきヨーガ	第1・3木曜日	10時~11時半	20
童謡・愛唱歌・高知のうた	第1・3金曜日	10時~11時半	20

聞 高知市老人クラブ連合会☎831-3324 局知巾を人グラノ連合会会831-3324 または連合会HP(土・日曜日、祝日休み) 高力

西部健康福祉センター (鴨部860-1)

期間 5月~令和7年3月末、全20回

申込先 〒780-8050 鴨部860-1 西部健康福祉センター 3階 西部高齢者いきいきセンター係

ほか 3月19日巛必着。結果は、4月10日巛ごろ発送予定。

講	座	名		曜日	時間	定員
∃	_		ガ	第2・4水曜日	10時~11時半	30
太	極		拳	第2・4木曜日	10時~11時半	30
かんか	こん健	康体	操	第1・3水曜日	13時半~15時	30
オカ	リナ	- 教	室	第1・3金曜日	13時半~15時	15
いき	いき	脳	活	第1・3木曜日	10時~11時半	18
楽し	, し)	俳	句	第2・4金曜日	13時半~15時	18
やさし	しい家	庭料	理	第2・4金曜日	11時~13時	20

■ 西部高齢者いきいきセンター☎828-4780■ または連合会HP(日・月曜日、祝日休み)

旭コミュニティセンター(旭町3-121木村会館)

期間 4月2日火から月2回、全14回※科目によって開講日、 講義時間が変更になる場合があります。

申込先 〒780-0935 旭町3-121 木村会館 くらしを楽しむ シニアのための趣味講座係

ほか 3月19日火必着。結果は3月21日休以降に通知します。 ※定員に達しない講座のみ、3月21日休9時半~3月 28日休17時に直接または電話で受け付け。

	Ī	講 四	图 名		曜日	時間	定員
健		康	体	操	第1・3火曜日	10時45分~12時	18
6	0	∃	_	ガ	第1・3火曜日	14時~15時半	18
シ:	ニア	の骨盤	錦調整∃	ガ®	第1·3木曜日	13時半~15時	18
18	ッチ	ワーク	7キルト	教室	第2・4火曜日	13時半~15時半	18
小		物	手	芸	第2・4木曜日	10時~12時	15

いきいきセカンド☆ライフ講座

火曜日「健康とくらし」コース▶睡眠や呼吸法、地震防災 など、元気に暮らすための知識を身に付けます。

金曜日「歴史と文化」コース▶やなせたかし、河田小龍ら高 知の偉人や文学、最新発掘情報などを学びます。

申 〒781-9529 九反田2-1 市文化振興事業団 セカンドライフ係 ☎883-5071



対象 55歳以上の方 定員 各コース100人 料金 1コース1,000円

日時 4月16日以~6月28日金13時半~15時。各コースとも全7回。

場所 中央公民館 大講義室 (九反田2-1 かるぽーと内)

申込 往復はがきに、住所・氏名・ふりがな・生年月日・電話番号・ 希望コース (曜日) を記入し、3月14日休必着で郵送。応募多 数の場合は抽選。定員に達しない場合は翌日から電話で受け付 け。

旭文化センター 春の市民学校

- 対象 市内在住または在勤の16歳以上の方
- 期間 4月9日似から。各講座で異なります。
- 申込 往復はがきに、科目・住所・氏名・ふりがな・電話 番号を明記し、3月12日(火必着で郵送。応募多数 の場合は抽選を行い、抽選結果は3月14日(水)以降、 順次通知します。定員に達しない科目のみ、3月 13日例9時半から直接または電話で受け付け。 ※最終申し込み・受講料等の納入締め切り日時は、 3月30日出17時です。日・月曜日、祝日は休み。
- (Eか) 講師の都合等により日程を変更することがありま す。科目により教材費・テキスト代が別途必要。申 し込み後の科目の変更、欠席等による払い戻しは 行いません。駐車場はありません。

曜日		科		目		時	間	回数	受講料
	火	曜	∃	_	ガ	10時~1	1時半	17	8,500円
火	カ	Х	ラ	講	座	10時~1	2時	16	8,000円
	ちぎ	り絵	教 室	(第1・	3週)	13時半~	~15時半	8	4,000円
水	モビ	バン	ストレ	ノッチ	ヨガ	13時半~	~15時	15	7,500円
木	戸塚	刺し	ゅう	(第1・	3週)	10時~1	2時	8	4,000円
	金	曜	∃	_	ガ	10時~1	1時半	15	7,500円
金	絵 手	- 紙	教 室	(第2・	4週)	10時~1	2時	8	4,000円
1 71/	歌謡	※教:	室(力	ラオ	ト ケ)	13時半~	~15時半	各10	各5,000円
	フ゠	ラ ダ	ン	ス 孝	文 室	19時~2	0時半	010	⊟3,000□
土	骨	盤調	整	\exists	ガ®	12時半。	.1EII	各15	夕7500III
	3Bリフレッシュ体操(女性のみ)				13時半~15時		CI 급	各7,500円	
	,	,			,				

申 〒780-0935 旭町3-121 木村会館 市民学校係☎872-0374

春の潮江市民学校

- 対象 市内在住または在勤の16歳以上の方
- 期間 4月2日似から。各講座で異なります。
- 受講料 10回コース5,000円 8回コース1,700円
- 申込 3月26日以~30日出9時~17時、 直接または電話で。
- **申** 〒780-8010 桟橋通2-1-50 潮江市民図書館☎832-4044

申込 3月1日金から、電話で。

曜日	科目	時間	回数
火	懐 か し の 歌 を う た お う	13時~14時半	
7K	は じ め て の ヨ ガ	10時~11時半	
小	のびのびリズムストレッチ	13時半~15時	各10
	た の し い 民 踊	10時~11時半]
木	音楽に合わせて体を動かそう	13時半~15時	
	文 学 講 座	10時~11時半	8
	か ん た ん 健 康 体 操	13時半~15時	
金	男性のための健康体操	15時10分~16時10分	各10
	รัintex® (背骨調律エクササイズ)	19時~20時	
土	初級社交ダンス	13時半~15時	

中央公民館事業高知市民の大学

場所 かるぽーと11階 大講義室 (九反田2-1)

8時半~20時(月曜日を除く)。

申目市文化振興事業団☎883-5071

定員 各コース先着80人 時間 18時半~20時

受講料 1コース 2,800円 (テキスト代500円を含む)、2コースー括4,800円 (テキスト代1,000円を含む)。1回だけの受講も可能(500円)

火富	月	日	講 義 テ ー マ (内容)
配別の		2	高知の劇場文化
日ヵ		9	高知県立美術館ホールのこれまで
- 総 ギャ	4	16	高知交響楽団92年の歩み
心合コ		23	地域ホールを会場にした映画会
コーン		30	地元演奏家にできること
7 5		7	舞台における技術テクノロジーの変遷
//ע	_	14	子どもの心が動く・育つ場所とは ~こども劇場53年の実践から~
劇 音 楽	5	21	ゴトゴトシネマ物語
映		28	様々な出会いから
画 		4	演劇の魅力
	6	11	高知の自主上映から ~「映画と話す」 回路を求めて~
	0	18	高知街ラ・ラ・ラ音楽祭について
		25	「証」を残すこと〜和紙×舞台芸術は 廃れゆく伝統を救えるか〜
	7	2	ライブハウスについて
	/	9	高知県における芸術活動の支援について

K 17 T T,00	UP.	1 C Z	30)。1回にけの受講も可能 (500円)。 					
金数	月	B	講義テーマ(内容)					
金曜日・自然科学コース 数理科学で読み解く私たちの世界 ~数学の楽しみ~]	4	5	はじめに~非専門家の数学の楽しみ~					
		12	折り紙の数学					
		19	ものの形に関連する最大最小問題					
		26	フラクタル図形の作り方					
	5	10	結び目で見る数学の世界					
		17	トポロジーとは?					
		24	身近に潜む数学の世界 〜パズルを通して見る幾何学〜					
		31	組合せゲームの数理					
	6	7	Neverending Fractions 〜終わりなき分数への旅〜					
		14	ゲームにおける賞金の分配問題と確率論					
		21	社会を測る~社会の計量的側面の調査法~					
		28	音色の感じ方、模様の感じ方と三角関数					
	7	5	タイル貼りの数学					
		12	合同式の世界をのぞいてみる					
		19	おわりに〜触れられなかったよもやまばなし 〜算術・幾何・音楽・天文学〜					

嫁石梅まつり

祭り期間中のみ開放され

ら集められた梅の花を観

場所土佐山中切嫁石

る梅園では、全国各所か 🎾

賞することができます。また、うど

んや田舎寿司などの販売も行います。

□時3月2日(土)~10日(日)9時~15時

料金入園料500円(中学生以下無料)

ほかオーベルジュ土佐山 (土佐山東

川661) から会場まで案内板を

設置します。個人の梅園ですの

高知けいば 3月の重賞

- ▶3月3日田…第12回御厨人窟賞
- ▶3月10日回…第12回土佐春花賞
- ▶3月26日火…農林水産大臣賞典 第26回黒船賞(JpnⅢ)重賞

料金 入場料100円

高知競輪 サテライト南国・安田

	1	441			
3 月の開催日程	2/29	1	2	3	玉野記念GⅢ
	1	2	3		大宮FI
	4	5	6		市営FII
	4	5	6		向日町FI
	7	8	9	10	松山記念GⅢ
	8	9	10		立川FI
	11)	12	13		福井FI
	12	13	14		岐阜FI
	13	14	15		防府FI in 玉野
	14	15	16	17	伊東温泉GⅢナイター
	15	16	17		前橋FI
	17	18	19		市営FI
	18	19	20		平塚FI
	21	22	23)	24	取手ウィナーズカップG
	22	23)	24		岐阜FI
	25	26	27		防府FI in 玉野
	25	26	27		宇都宮FI
	28	29	30	31)	武雄GⅢ
	28	29	(30)		岸和田FI

たけのこ掘りに チャレンジ in 久重



里山風景が広がる久重地域の竹林で、 親子でたけのこ掘りにチャレンジ!

- 対象小・中学生とその保護者
- ■時4月21日(日)9時~14時
- 屬所久礼野公民館(久礼野96-1)
- 定員 27人

- 料金1人800円(お弁当代・保険代 等)。1家庭500円(お十産用た けのこ代)。
- ●込3月17日(日)~24日(日)8時半~ 17時に、電話で。応募多数の 場合は抽選。月曜日は休館。
- ほか JR高知駅南側からの無料送迎バ スあり(先着21人)。
- 申爵工石山青少年の家☎895-2016

高校生と科学を 楽しもう



高校生がプラネタ リウムの解説やサ イエンスショーに 挑戦します。微小貝 ト間



の観察、葉っぱのしおり作り体験や 研究成果の展示・発表コーナーもあ ります。

- 対象どなたでも(体験は小学3年生 以下は保護者同伴)
- 3月17日(日)10時~16時
- 場所高知みらい科学館 (オーテピア 5階)
- 定員プラネタリウムは各回先着82人
- **申込**プラネタリウムのみ、当日受け 付けで無料チケットを配布。
- ほか詳しくは、 高知みらい科学館 HPをご覧いただくか、 電話で ご確認ください。
- 聞高知みらい科学館☎823-7767

昭和 16年7月2日~

昭和63年1月27日生まれ

工石山のツツジを 訪ねる春の登山



アケボノツツジが咲く工石山を楽し みながら山頂をめざします。

- 対象 小学生以上 (小学生は保護者同
- **目時**①4月13日出204月14日日 各日9時半~15時半
- 場所工石山青少年の家(土佐山高川 1898-33)、工石山
- 定員各日先着27人
- 料金 1人400円 (資料代・保険代等)
- ●込3月16日出~30日出8時半~ 17時に、電話で。月曜日は休館。
- ほか昼食持参。JR高知駅南側からの 無料送迎バスあり(先着21人)。
- 申詳工石山青少年の家☎895-2016

土佐さんごまつり 名作コンテスト



県の伝統工芸品である宝石珊瑚の魅 力・加工技術・芸術性等を県内外に発 信するため、コンテスト入賞作品をは じめとするエントリー作品をホーム ページで公開します。

- 3月5日 (火)~31日(日)
- ほか開催期間中に、エントリー作品の 中からユーザー賞を決定する投票 を行います。投票いただいた方の 中から抽選でアクセサリーのプレ ゼントがあります。詳しくは、土 佐さんごまつりHPをご覧くださ (,)



全高知珊瑚協同組合連合会

☎846-2333

食の祭典 南国土佐皿鉢祭

高知を代表する郷土料理「皿鉢料理」 をはじめ、活け造りや中華・西洋料 理を一堂に展示。ことしのテーマは [風光る]。職人たちが丹精込めて作 り上げた作品をぜひご覧ください。

- □時3月3日(日)10時~16時
- 場所大橋通り商店街、ひろめ市場前 広場
- ■南国土佐皿鉢まつり実施運営委 員会☎823-4016

Kochi DE 楽しく 防災大作戦!



「見て・聞いて・体験」できる防災 イベントをことしも開催します。起 震車体験や救助犬による捜索デモン ストレーション、警察音楽隊による コンサートのほか、県防災キャラク ターと県警マスコットキャラクター も登場します。

- □時3月9日仕10時~15時
- 場所こうち旅広場 (JR高知駅南口)
- ほか駐車場はありませんので、公共 交通機関等をご利用ください。
- 開県警察本部災害対策課☎826-0110

こうちこどもファンド 活動発表会を開催

子どもたちの 「自分たちのま ちを良くした い」という想い



を支援する「こうちこどもファンド」。 令和5年度の活動団体が、これまでの 活動成果を発表します。どなたでも ご覧いただけます。申し込み不要。

- □時3月20日(水·祝)13時~16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)
- 聞地域コミュニティ推進課
- **2**823-9080

救命講習参加者の募集

心肺蘇生法やAED使用法について、 市消防職員が講習を行います。

- 目時3月19日火13時半~16時半
- 場所市総合体育館 会議室(大原町 158)
- 定員先着10人
- 申込3月4日(月)9時~15日(金)21時に、 直接または電話で。
- 〒 780-8031 大原町158 市ス ポーツ振興事業団☎833-4061

折り紙で福だるまを 作ろう!

色とりどりの折り紙を使って福だる まと台座を作りましょう。クイズラ リーも同時開催。

- 3月16日 (土) 10 時~12 時 ②14時~16時
- 場所自由民権記念館1階研修室(桟 橋通4-14-3)
- 定員各回先着10人
- 料金 500円
- 申込3月5日似9時から、電話で。(月 曜日は休館)
- **申 | 自由民権記念館☎831-3336**

まんが・漫画・ マンガ展! 2024



高知を代表する2つの漫画グループ、 高知漫画集団・高知漫画グループく じらの会の合同作品展です。恒例の 合同競作・合作ジオラマのテーマは 「ふしぎな植物園」。関連イベントと して、交流コーナーや漫画体験イベ ント、似顔絵コーナーも実施します。

- □時3月16日(土)~31日(日)9時~18時 (月曜日は休館)
- 場所横山降一記念まんが館(九反田 2-1)
- **☎**883-5029

手話奉仕員養成講座 (入門・基礎)



- 対象市内在住で手話初心者の方
- 目時昼の部▶4月3日(水から毎週水曜 日10時~12時。夜の部▶4月5 日金から毎週金曜日19時~21 時。いずれも受講期間は約1年。
- 場所県聴覚障害者情報センター(越 前町2-4-5)
- 定員各部先着25人
- 料金テキスト代3,300円
- 申込3月1日金~22日金に、申込用 紙を直接または郵送(当日消印 有効) で。
- ほか申込用紙等は、県聴覚障害者情 報センターで配布。県聴覚障害 者情報センターHPからもダウ ンロードできます。
- **申** 〒 780-0928 越前町2-4-5 小高坂更生センター3階 県聴覚障 害者情報センター☎823-5922

出張手話講座 (随時開催)



簡単な手話等と聴覚障害 者とのコミュニケーショ ン方法について学べます。



- 対象市内で活動している10人以上 の各種団体・グループ、企業等
- ■時申込者と調整し、決定します。
- 場所申し込みをされたグループ・団 体で、準備をお願いします。
- 申込開催希望日の30日前までに、申 込書を直接・郵送・FAXのいず れかで。
- ほか申込書は障害者福祉センターで 配布。市社会福祉協議会HPから もダウンロードできます。詳しく は、お問い合わせください。土・ 日曜日、祝日は休み。
- **申** 〒 780-0935 旭町 2-21-6
- 障害者福祉センター☎873-7717、 FAX873-6420

広告

高線でお達を お考えの方効線 無料 罰お墓の市民講座開催

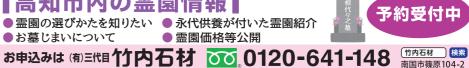
4月20日(土) **湯 向知市** かるぽーと9F 第1学習室 9:30~12:00



9:30~10:30 市民講座 10:30~12:00 個別相談 ※個別相談は先着順になります



● 霊園の選びかたを知りたい ● 永代供養が付いた霊園紹介 ●霊園価格等公開 ●お墓じまいについて







友だち追加は こちらから!



プレシャス総合法律会計事務所

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

□:サテライト安田のみ

広告

4/4 (木) 南国市地域交流センターMIARE! 会議室A

4/5 (金) 土佐市複合文化施設 つなーで 多目的室M2-1 4/6 (土) 高知県立県民文化ホール 第1多目的室



|着手金・相談料 無料 成功報酬制 東京都新宿区四谷4-3 福屋ビル6-A [営業時間] 平日 9:00~18:00 □TEL 03-5363-6333 □E-mail:info@precious-law.jp □FAX 03-5363-6334 □http://precious-law.jp/

お気軽にお雷話ください

<u>ಷ</u> 0120-013-62[.]

(予約受付時間) 平日9:00~18:00

17

健康ひろば

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。また、令和6年4月から小学6年 生になる方、高校2年生相当になる方には、3月 下旬に予診票をお送りする予定です。

※令和6年度に高校2年生相当の方はキャッチア 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(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
- ▶キャッチアップ接種…平成9年4月2日~ 平成19年4月1日に生まれた方

【令和6年度接種対象者(いずれも女性)】

- ▶定期接種…平成20年4月2日~平成25年 4月1日に生まれた方
- ▶キャッチアップ接種(令和7年3月31日月) まで接種可能)…平成9年4月2日~平成20 年4月1日に生まれた方

爵母子保健課☎855-7795

令和5年度高齢者肺炎球菌予防接種



まもなく終了 3月31日(日)まで(医療機関の休診日を除く) 実施期間

> 過去に一度も肺炎球菌ワクチン (23価) を接種したことがない方のうち ①令和5年4月1日~令和6年3月31日に65.70.75.80.85.90.95 100歳になる方 ②60歳以上65歳未満の方で、心臓・じん臓・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方 (身体障

害者手帳1級相当) ― のいずれかに該当し、接種を希望する方 2,000円(1回限り)※一部補助後の金額。4月1日 月以降は全額自己負担 接種費用

接種場所 県内の実施医療機関(各医療機関に直接予約してください)

持参 する物

対象者

●市が交付した予診票(対象者①には令和5年4月に送付済み・再交付可) ●健康保険証など住所、氏名、年齢が確認できる物

○生活保護・中国残留邦人等支援給付受給者は証明書(接種時に提出す れば接種費用無料。証明書の交付は第一・第二福祉課☎823-9442へ)

※予診票を持たずに受診した場合は、2.000円で接種することはできません。 ※新型コロナウイルスワクチンとの接種間隔は2週間必要です。

※70~100歳の5歳間隔の方が対象となる接種は令和5年度で終了します。

応募等詳細

については

こちら▼

応募締切

3月31日(日)

(当日消印有効)

■□■今月の読者プレゼント■□■ PRESENT!

今月はとさでん交通㈱から、オリジナルグッズのミニタオル(1枚)とペーパークラフト(1つ) の引換券を抽選で10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。

とさでん交通㈱ 関連事業部 広告課商事係 ミニタオルとペーパークラフトセット

住 桟橋通 4-12-7

833-7126

営 9 時~ 17 時

休土・日曜日、祝日





「ごめん」と「いの」2種類の方向板デザイン のミニタオルと、作って楽しい、とさでん交通 の電車(電停付き)ペーパークラフトです。

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・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

- **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)
- ⑤ 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。

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。



作

室

残していま写真を撮 出して 日々痛感. おの 近 康 う環 るよう 節ごとに変 \mathcal{O} 5 先の子ども 131 子 のた ために、 と思 境に厚 と思い サク ない ť は る $\ddot{\exists}$ 5 # し い 津) 環境に配慮しないでしょうか。特にあるいでしょうか。特によりないことを なと感じ め 優 を見 \neg い 中 -で 今 ます。 暑すぎてほ ŧ 族 \mathcal{O} です。 何気ない す。げ たち 遊んで \dot{O} ħ たま 孫 沿 自然の 何か る空の ´サイ、 っ。嘘です。健5に徒歩で通勤 孫よ 未なま 松 ま を通る そ した。つき、特集のと い れ を私 日 い す
 \(\frac{1}{2} \)
 ŧ も気候変動 少 ち 気温で、 とんど歩 いたら」と る子ども の花、 色。 へま 環境 コスモ ŧ の幕 遊べ (福) 最

ちゃんと受けゆうっ



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

ください。

個別は医療機関で受ける検診です。 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

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

※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。

年度分

特定健診 個別

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

内容▶身体測定・血圧測定・問診・尿検査・診察・血液検査など

対象▶令和5年度中に40~74歳になる高知市国保加入者

料金▶無料

料金▶無料

令和6年度集団検診(がん検診)会場別日程表

申し込み方法

受付期間▶3月1日金~4月19日金 受け付け方法▶申込書を直接(土・日 曜日、祝日除く)・郵送(必着)また は健康増進課HPの申込フォームから。 受付場所▶健康増進課(〒780-0850 丸ノ内1-7-45 総合あんしんセンター 1階) のみ 8時半~ 17時15分(12時 ~ 13時除く) ※決定した受診日は5 月下旬に文書でお知らせします。

申込書配布場所▶健康増進課、総合 案内(本庁舎1階)、オーテピア1階、 各地域の窓□センター・各ふれあい センター、各市民会館、三里文化会館、 東部健康福祉センター、西部健康福 祉センター。健康増進課HPからもダ ウンロードできます。

- ■視覚・聴覚・言語障害のある方は 電話・FAX (823-8020) 等でお問 い合わせください。
- ■高知家健康パスポート用ヘルシー ポイントの付与対象です。

※会場・日程は変更となる場合が あります。詳しくは健康増進課 HPをご覧ください。

※鏡・土佐山・春野地区の検診日程 は、各地区に別途お知らせします。 ※女性健診は、別途お知らせします。

申爵健康増進課☎803-8005

検診種目 地区 会 場 検 診 日 10/6(日)・7(月)・11(金)、11/10(日)・11(月)、12/20(金) 21(土)、【R7】 1/16(木)~ 19(日)·24(金)、 2/7(金)·12(水)· 13(木) · 22(土) · 28(金)、3/2(日) · 3(月) 高知街 総合あんしんセンター (丸ノ内1丁目) 10/6(日)·7(月)、11/10(日)、12/21(土)、【R7】 1/19(日)、 乳 2/12(水)・22(土)・28(金) 南街卸売市場(弘化台) 胃 大 胸 11/7(木) 6/7金・8生、7/18休~20生、8/2金・3生、9/18炒・ 胃 大 胸 19休) 保健福祉センター(塩田町) 江ノ口 乳 子 6/8出、7/20出、9/18例 大 胸 8/20(火) 小高坂市民会館 (山ノ端町) 木村会館(旭町3丁目) 胃 大 胸 7/31(k), 12/11(k) 旭 町 福寿園 (福井町) 6/30(1), 9/1(1), 12/1(1) 胃 大 胸 7/19金、8/16金、9/20金、10/18金、11/15金、 潮江 高知県総合保健協会(桟橋通6丁目) 12/6 金·20 金、【R7】 1/17 金、2/7 金·21 金、 大 胸 3/7金 · 14金 三里文化会館 (仁井田) 胃 大 胸 6/20休、11/15金 里 高 須 東部健康福祉センター(葛島4丁目) 胃 大胸 乳 子 6/4似、9/10似、【R7】 2/4似 8/21% 布師田 布師田ふれあいセンター (布師田) 大 胸 一宮 一宮ふれあいセンター(一宮中町1丁目) 8/21% 大 胸 8/20(火) 朝倉ふれあいセンター (曙町1丁目) 大 胸 朝倉総合市民会館(朝倉戊) 11/27例 胃 大胸 乳子 7/1(月)、12/9(月)、【R7】1/27(月) 西部健康福祉センター (鴨部) 子 9/28生 長浜小学校 (長浜) 胃 大 胸 8/21(水) 大 胸 大津ふれあいセンター(大津乙) 胃 大 10/23(水) 8/21(水) 大 胸 介良ふれあいセンター (介良乙) 10/16(水) 胃:大 乳 子 9/6金・7生 春野あじさい会館(春野町西分) 胃 大 胸 【R7】2/26例

胃:胃がん検診(バリウム) 大:大腸がん検診 胸:胸部検診 乳:乳がん検診 子:子宮頸がん検診

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…3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3月 15日 金までに要予約。 ■ ■ 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。3月25日例14時~15時、 総合あんしんセンター 2階で。申し込みは3月22日箘までに、電話で。 申聞地域保健課☎822-0577

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。回数は夫婦 1組につき1回のみ。助成額は一律4万円です(申請期限は3月29日金)。詳しくは母 子保健課HPをご覧いただくか、お問い合わせください。 ■ ■ 母子保健課 ☎855-7795





土居 隼世 くん (1歳)

外に出るのが楽しくて、お散 歩に夢中! ボールプールも 大のお気に入りなんだ。

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、電子メー 郵送のいずれかで。詳しく は広聴広報課HPをご覧いただ くか、お問い合わせください。



広聴広報課 **2823-9446**



なかざわ ちはや -颯 くん(1歳)

食べることが大好き! なん でもパクパク食べて大きくな るからね~。



いながき かな 稲垣 奏杜 くん (0歳)

毎日アンパンマンのおもちゃ で遊んでるよ。大好物はフ ルーツでーす☆

指示を出しました。

に残った

「今すぐ逃げるこ

の声とともに。



^{ながの せ な} **長野 聖桜 ちゃん** (1歳)

おしゃべりが得意で、今はい たずらに夢中なの。大好き なママを困らせちゃうぞ~!



川添 笑茉 ちゃん (0歳)

パパがいつもしてくれる高い



高いが大好き。家族でたくさ んお出かけしたいな♪

妻

「揺れたねぇ」

「あれ、今揺れた?」

起こったのか分からない状況

悲惨な現場となっていま 家に帰ると、食器棚は倒

和 53 年、 7 4 . が崩れ落ち、 仙台市の高校に通っていた昭 といわれたマグニチュード で下校中、 震を体験しています。 私自身、父の仕事の関係で み ブロック塀が倒れ、 震度5の宮城県沖地 日本初の都市型地震 いきなり地面がゆ その瞬間は何が 自転車 瓦

5 国や県からの支援要請に速や その光景にぼうぜんとしなが と!」と繰り返していました。 ビをつけると、 分の出来事です。 かに対応できるよう準備する い口調で「今すぐ逃げるこ 令和6年元日、 その後の被害拡大を想定 私から各部局に対して、 女性アナウンサーが強 能登半島の映 慌ててテレ 午後4時10

した。 てください。 る」ものだと心に留めておい 高めて「天災は必ずやってく います。 は忘れた頃にやってくる」。 のを奪い去ってしまいます。 フ地震が発生するといわれて 高知市も近い将来、南海トラ 地震は一 寺田寅彦先生の名言 もう一段危機意識を 瞬にして多くのも あの日、 強く耳

グラッ。 mayor column

市長コラム





新鳳瀧々 shinpuu youyou

天災は必ず やってくる



高知市長 桑名 龍吾



mayor column shinpuu youyou

