

# あかるいまち



特集 ▶ 給食で学ぶ

INFORMATION (10ページ) >>> 令和6年度税納期限カレンダー ほか

令和6年能登半島地震  
災害義援金の受付期間延長

6月28日(金)まで本庁舎1階総合  
案内に募金箱を設置しています。



## 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 低所得世帯に生活支援給付金を支給しています

物価高騰の影響による負担軽減のため、給付金を支給しています。今回の給付対象は以下の①②です。

対象	
令和5年度 住民税非課税世帯	令和5年度 住民税均等割のみ課税世帯
7万円 (令和6年3月29日 受付終了)	① 10万円
② 子ども加算 5万円×児童の数 (平成17年4月2日以降に 生まれた児童を扶養している場合)	

①②について、対象の世帯に順次お知らせ文書を発送しています。「支給要件確認書」が届いた世帯は、必要事項を記入してご返送ください。

**提出期限 5月31日(金)まで(必着)**

【相談・申請サポート窓口】本庁舎1階 市民資料室(土・日曜日、祝日を除く8時半～12時、13時～17時15分)  
【問い合わせ先】高知市生活支援給付金(第2期)コールセンター ☎ 050-3644-9007(土・日曜日、祝日を除く8時半～17時15分)

※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ること、世帯全員が課税者の扶養を受けていない世帯であることが支給要件となります。※対象世帯に該当するかは、それぞれ左の表の二次元コードからご確認ください。

◆次の方は申請することで対象になる可能性があります。詳しくは、お問い合わせください。

#### ① 住民税均等割のみ課税世帯

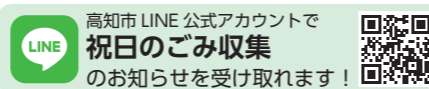
- ・基準日までに離婚しており、令和6年3月中に高知市から申請に必要な書類が届いていない方
- ・基準日時点で、離婚協議中であって実質的に離婚状態にある、またはDV等を理由に市内に避難中であることで、住民登録のある住所地以外にお住まいの方

#### ② 住民税非課税世帯または住民税均等割のみ課税世帯

- ・基準日の翌日以降に出生した児童を扶養している方
- ・基準日時点で別世帯の児童を扶養している方



### 02 令和6年度 休日等 家庭ごみ収集日



▶「-」はもともと収集のない日です。▶「休み」は祝日等のため、収集をしない日です。

		4月		5月		7月	8月	9月		10月	11月
		29(月・祝)	30(火)	3(金・祝)	6(月・振)	15(月・祝)	12(月・振)	16(月・祝)	23(月・振)	14(月・祝)	4(月・振)
可燃ごみ	月・木	収集	-	-	休み	収集	収集	収集	収集	収集	収集
	火・金	-	収集	休み	-	-	-	-	-	-	-
プラスチック製容器包装		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
資源物・不燃ごみ		5/3(金・祝)地区収集	5/6(月・振)地区収集	休み 4/29(月・祝)に変更	休み 4/30(火)に変更	収集	収集	収集	収集	収集	収集

		12月		1月			2月		3月		
		28(土)	30(月)	31(火)	1(水・祝)	2(木)	3(金)	13(月・祝)	11(火・祝)	24(月・振)	20(水・祝)
可燃ごみ	月・木	-	収集	-	-	休み	-	収集	-	収集	収集
	火・金	-	-	収集	-	-	休み	-	収集	-	-
プラスチック製容器包装		-	-	-	休み	-	-	-	-	-	-
資源物・不燃ごみ		1/1(水・祝)地区収集	1/2(木)地区収集	1/3(金)地区収集	休み 12/28(土)に変更	休み 12/30(月)に変更	休み 12/31(火)に変更	収集	収集	収集	収集

【問い合わせ先】環境業務課 ☎ 856-5374



この日の給食にはブタンが登場。皮のむき方を教えてくれる先生に、子どもたちは興味津々。今月の特集は学校給食がテーマ。詳しくは4・5ページをチェック！

DATE ■ 2024/2/19  
PLACE ■ 初小小学校

### 高知市の SNS



フォローはこちら▶



「災害から命を守る」ために、今できることは何でしょうか。シェイクアウト訓練の様子や、防災に関するコラムなど、皆さんの防災力向上に役立つさまざまな情報を発信しています。動画による分かりやすい説明も投稿していますので、ぜひご覧ください。



### 高知市の人口と世帯

令和6年3月1日現在

人口(前月比) ▶ 31万5,662人(-454人)

男 14万7,722人(-194人)

女 16万7,940人(-260人)

増加 出生145人 転入等563人

減少 死亡367人 転出等795人

世帯(前月比) ▶ 16万4,132世帯(-133世帯)

増加 転入375世帯 その他175世帯

減少 転出412世帯 その他271世帯



## あらんく家の元気人! Vol.13

### 若者の思いと地域をつなげたい



profile >>> 西村 ひかる Nishimura Hikaru (27)

いの町出身。高知大学在学中に「地域で何かしてみたい」と、青年団と一緒に活動するサークルに在籍。現在、高知県青年団協議会の事務局長を務める。高知県青年団協議会の Facebook はこちら▶

大学時代に青年団と一緒に地域の夏祭りや防災イベントに参加し、人と出会い、つながることの楽しさを知った西村さん。この気持ちを多くの人に知ってほしいと、卒業後に高知県青年団協議会に入りました。

「若者は地域で何かしたいと思って一人ではハードルが高い。一方で、地域も高齢化で活動の担い手不足に悩んでいるんです」。そんな課題に何かできないかと、昨年のお祭りでは、高校生を対象に商店街の給水ボランティアを募集しました。地域の人や踊り子から「ありがとう」「助かった」と声を掛けられ、地域の一員として役に立てたと感じた高校生が、「またやりたい」と継続して地域活動に参加しています。

「以前は本音を言うことが苦手でした」という西村さん自身も、地域活動で人と向き合い意見を交わすことで、「自分の中の壁を越えることができた」と、成長を実感しているそうです。

今後は、「学業や仕事をもちながら地域に関わるのが大変な人のために、自分のタイミングで参加できる、新しい地域活動の仕組みを提供していきたい」と、たくさんの人が出会う場づくりへの思いを、はじける笑顔で話してくれました。

▶青年団協議会の活動で、帯屋町でアンケートを実施。





# 給食の現場にズームイン！ in 初月小学校



給食を  
学校に来る楽しみの一つに

栄養教諭 山尾 柊人 さん

市内の学校では、24人の栄養教諭が、主に「給食の管理」と「食に関する指導」を行っています。給食の献立作成や食材発注はもちろん、栄養士としての知識を生かして、家庭科や保健の授業で指導を行うこともあります。給食では、家庭で食べる機会の少ない食材も取り入れるように心掛けています。苦手な物もあるかもしれませんが、食わず嫌いではなく、一度食べてみて苦手だと知ること学びの一つです。「おいしかった！」「苦手だけど食べられたよ！」と、子どもたちの声を直接聞けることにやりがいを感じています。私自身がそうだったように、子どもたちにとって給食が学校に来る楽しみの一つになってほしいと願っています。



給食の時間にブタンのむき方を伝えます。

安全で安心な給食を  
子どもたちに



校長 北岡 秀樹 さん

「検食」をご存じでしょうか。意外と知られていないかもしれませんが、給食は、子どもたちが食べる30分前までに各学校の責任者が食べて、異物混入や異臭がないか、味付けや加熱が適切かどうかなどを必ず検査することになっています。子どもたちの成長に欠かせない給食を、安全においしく食べてもらえるように、毎日しっかりとチェックしています。もし異常があれば、すぐに給食を停止しなければいけません。幸い今までしたことはありません。



校長室で検食しています。

# 特集 給食で学ぶ

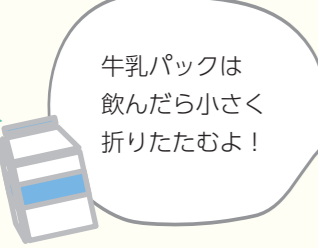
もうすぐ始まる新学期。献立表が配られると、好きな給食に印をつけたり、家庭や友達と給食の話題で盛り上がりたりするお子さんもいるのではないのでしょうか。学校給食はただの「栄養バランスの取れたおいしい昼食」ではありません。今回の特集では、知っているようで意外と知らない、学校給食のヒミツをご紹介します。

食育のヒミツ 1 食べるだけじゃない！  
給食は、家庭科や社会科の教科、総合的な学習の時間等と連携し、食への関心や理解を深める「生きた教材」です。例えば、世界の料理や旬の食材を取り入れることで食文化への興味を抱かせたり、給食の食材となる野菜やお米の栽培をしたりしています。こうした取り組みを通して、子どもたちは食に対する正しい知識と食習慣を身に付けていきます。

高知市の学校給食  
市では、平成30年9月から市内全ての市立小・中・義務教育・特別支援学校で給食が提供されています。約2万人分の給食は、40の学校内調理場と3つの学校給食センターで作られ、毎日子どもたちの元へ届けられています。



今日も残さず  
食べられたよ☆



牛乳パックは  
飲んだら小さく  
折りたたむよ！



このブタンは  
どんな味が  
するのかなあ。

この記事についての問い合わせは  
教育政策課 ☎823-9478

## 昔と今の給食、比べてみました！

食器はアルミ製から、軽くて汚れや傷が付きにくい樹脂製となり、一部のメーカーではストローの使用をやめるなど、学校給食は時代に合わせて変化しています。

**昭和60年**

アルミ製の食器

ストローで飲む牛乳

先割れスプーン

この頃の主食はパンが中心

献立 ●コッペパン ●牛乳 ●麻婆豆腐 ●野菜のレモンあえ

県産食材を意識

**令和6年**

樹脂製の食器

ストローレス牛乳パック

今は週4回がごはん

献立 ●ごはん ●牛乳 ●ゴーヤバーグ ●リュウキュウの酢の物 ●トウガン汁

## 給食のヒミツ 1

### 楽しいメニューがたくさん！ 学校給食×地産地消

例えば、市内の学校では、毎月1回「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」として、高知県産や高知市産の食材を50パーセント以上使用した給食が提供されています。地場産物を知り、実際に食べることで、郷土への愛着が生まれるよう、さまざまな工夫がされています。

**シイラの唐揚げ**

シイラは、土佐湾を回遊し、春から夏にかけて県内でよく水揚げされる魚です。そのほか、季節に合わせ、高知県でなじみのある、沖ウルメやキビナゴ、メヒカリやサバなども使用します。

**リュウキュウとトマトのツナあえ**

高知ならではのこのメニューは、児童生徒から募集した料理コンテストの入賞作品です。

**牛乳**

実は、学校給食法で「完全給食とは、給食内容がパンまたは米飯、ミルク及びおかずである給食をいう」と決められています。米飯給食の普及などにより、牛乳の提供には賛否両論ありますが、カルシウムの補給源として、とても優秀な食品です。

**ごはん**

年間を通じて、高知県産のコシヒカリを使用しています。農業や肥料をできるだけ少なくしたお米や、子どもたちが田植えや稲刈りをしたお米を使っています。



このメニューは  
高知県産食材を  
75パーセント使用！



**ミョウガの味噌汁**

煮干しや昆布などでダシを取ります。高知県の特産であるミョウガを使い、味噌も、高知県産の大豆と米を使って作られた「鳴子みそ」です。

キューちゃん



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



申し込み方法や参加料など、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	開催場所	日程
①② 新年少児～新小学3年生 と保護者(1組3人まで)	ふれあいスポーツ 体験 DAY	① 土佐山運動広場 ② 針木運動公園	4月21日(日) ① 10時～11時 ② 14時半～15時半 ※いずれも雨天中止
③ 新年長児	幼児水なれ教室	くらしおアリーナ	5月7日(火)から毎週火曜日 16時～16時45分、全4回
④ 新小学1～6年生の初心者	小学生サッカー教室	東部総合運動場	5月13日(月)から毎週月曜日 17時半～18時半、全8回
⑤ 新小学1～3年生	小学生走り方教室	東部総合運動場	⑤ 9時～10時15分
⑥ 新小学4～6年生			⑥ 10時45分～12時15分

※①②の申し込みは4月5日(金)14時から窓口へ直接か電話で。定員になり次第受け付け終了。③～⑥の申し込みは往復はがきを郵送するか、窓口へ直接。希望者多数の場合は抽選。締め切りは③④が4月24日(水)21時、⑤⑥が4月15日(月)21時でいずれも必着。

鏡川の「いきもの」に興味がある小学生

## いきもの発見 in 鏡川!



JR 高知駅南側に集合してバスで移動し、鏡川の中流から上流にすむ生き物の採集や観察をします。昼食持参。

日時 5月19日(日) 8時半～16時半

対象 新小学3～6年生 場所 鏡川(中流域・上流域)

定員 15人 料金 400円(資料・保険代等)

申込 4月20日(土)～5月5日(日・祝) 8時半～17時に、電話で。希望者多数の場合は抽選。

申詳 工石山青少年の家 ☎895-2016

妊娠中 & 子育て中の保護者の皆さん

## 母子手帳アプリも ご活用ください



妊娠中の健診や子どもの成長の記録、予防接種のスケジュール管理、行政からのお知らせ等を受け取ることができるアプリ「母子モ」で、「高知市子育てアプリみらい」がスタートしました。登録・利用は無料です。ぜひ紙の母子健康手帳と併せてお使いください。



申詳 母子保健課 ☎855-7795

子育てコラム ひよこ豆知識

食べるだけじゃない  
話す「共食」



食育の一つに、共食という言葉があります。「食を共にする」という漢字から見ると、子育て中の方の中には、ちょっともやっとなり気持になる方もいるかもしれません。お子さんが塾に通っていたり部活動に打ち込んでいたり、保護者の方も共働きだったり仕事のシフトが不規則だったり、今の世の中、生活スタイルはさまざまで、一緒に食事をするのが難しいのも現状です。でも、例えば「今日の給食は〇〇だった」とか、「今日の朝ごはんの〇〇、どうだった？」など、食を話題にすることも共食の一つなんです。食べることは本能であり日常の行動です。また、コミュニケーションの場でもあります。もちろん一緒に食べることも大切ですが、食に関する会話は「あなたを見てくれるよ」というメッセージとなり、食を共有することができます。学校では、子どもたちは教室で共食しています。担任の先生や栄養教諭、お友達と一緒に給食を食べるだけでなく、食に関する指導や教科の時間で、食について考える時間を共有しています。ご家庭でも、一緒に食べる機会を持つとともに、給食献立表や給食だよりなどを材料に、「共食」してみてください。

(教育政策課 栄養士)

## カブトムシの飼い方教室



飼い方教室の後、参加者にはカブトムシの幼虫(持ち帰り用の容器入り)をプレゼントします。飼い方を学んで、カブトムシを成虫に育ててみませんか。



対象 12歳以下のお子さん

日時 4月29日(月・祝)

① 9時10分から

② 9時40分から

③ 10時10分から

場所 わんぱくこうち 展示学習室(桧橋通6-9-1)

定員 各回先着30人

ほか 当日9時から、整理券をわんぱくこうちアニマルランド入り口案内所前で配布します。

申詳 わんぱくこうちアニマルランド

☎ 832-0189

## ひとり親家庭 春のバス旅行

バスに乗って、さめきこどもの国(高松市)へ出掛けませんか。

対象 ひとり親家庭の皆さん

日時 4月28日(日)8時～18時

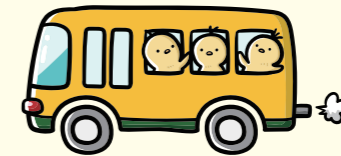
料金 1家族3,000円。観覧料等は自己負担。

定員 60人(希望者多数の場合は抽選)

申込 はがきに郵便番号・住所・電話番号・参加者全員の氏名(ふりがな)・年齢を明記し、4月15日(月)必着で郵送。結果は4月18日(水)ごろ郵送予定。

ほか 雨天決行。はりまや橋観光バスターミナルに集合。昼食は各自持参。

※お問い合わせは月・金曜日の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

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

▶ 子どもの予防接種

[4月1日から変更]

地域保健課 ☎821-6514

▶ 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

### 市に転入した子どもの 予防接種

市に転入した20歳未満の方宛てに、予防接種手続きについてのお知らせを送付しています。転入前市区町村の予診票は使用できません。新たに予診票を発行しますので母子健康手帳をご持参の上、地域保健課へお越しください。詳しくは、地域保健課に電話(☎821-6514)で。

### 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。電話での相談も随時受け付けています。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	4月22日(月)10時～11時半	保健福祉センター	不要
離乳食教室	4月12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	4月13日(土) 5月18日(土)	いずれも 10時～12時	いずれも保健福祉センター

4月13日(土)実施分は4月3日(水)～9日(火)、5月18日(土)実施分は4月22日(月)～26日(金)の9時～17時、市コールセンターに電話(☎822-8111)で。



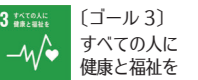


くらしの中のSDGs

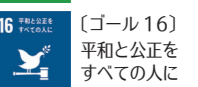
Vol.13

### 将来に備えて 知っておきたい 成年後見制度

今月のテーマ



【ゴール3】  
すべての人に  
健康と福祉を



【ゴール16】  
平和と公正を  
すべての人に

皆さんは「成年後見制度」をご存じでしょうか。

成年後見制度とは、認知症や知的障害、精神障害などさまざまな要因で判断能力が低下し、大切なことを一人で決めるのが不安だったり難しかったりする方をサポートするための制度です。

市が令和5年度に実施した調査によると、半数以上が「知らない」「名前を聞いたことはある」と回答しており、制度の認知度は低いのが現状です。

あなたの身近に、「頼れる家族や親族がいらない」「高価な物を度々購入している」「通帳を度々紛失し、お金の引き出しができなくなっている」と思われる方はいませんか。

成年後見制度では、成年後見人が本人に代わって、生活や金銭に関することを行います。例えば、介護サービスや施設入所等の契約、生活に必要な経費の支払い、預貯金や不動産の管理や処分、悪徳商法等で契約してしまったものの取り消しなどです。

成年後見人は、家庭裁判所が

本人にとって最も適任だと思われる方を選任します。家族や親族のほか、弁護士や司法書士など専門職の方が選ばれることもあります。

また、今は元気であっても、判断能力が不十分になった場合に備えて、あらかじめ後見人を選んでおくこともできます。将来に備えて、成年後見制度について知り、活用すれば、いざというときに安心です。

近頃は、「人生会議」という言葉を耳にすることも多くなりました。人生会議とは、人生の大事な場面を大切にしたいか、もしものときにはどうしたいかなど、健康なうちから将来のことについて考え、自分の想いを家族や友人など大切な人と共有しておくことです。

まずは人生会議をきっかけに、成年後見制度の利用も考えてみませんか。

【問い合わせ】

基幹型地域包括支援センター  
☎823-9121



まちの出来事を写真でお届け

# 撮りだち トピックス photo News

2024

2.1

〔木〕

2.29

〔木〕

詳しくは  
Facebookで♪



2月1日(木)  
南国土佐  
観光びらきで  
高知の観光をPR

式典では、全国に先駆けて観光シーズンの幕開けを宣言。その後のパーティーでは、祝い太鼓・よさこいなどが披露されました。



2月5日(月)  
青森りんご  
社会福祉施設への  
寄贈式

「四国地区青森りんごの会高知支部」から寄贈いただいたサンふじと王林が合計1400個、70カ所の施設に贈られました。



2月18日(日)  
10回記念大会!  
高知龍馬マラソン  
が開催されました

フルマラソン・ファンランに加え、こっしは初めてペアリレーの部も設けられ、全国から集まったおよそ8,900人が春の土佐路を駆け抜けました。



2月3日(土)  
鏡川フェスタ  
ミートアップ  
イベントを開催

鏡川流域関係人口講座の受講生が企画・実施したイベントを振り返るトークショーや、鏡川流域の食材を使った料理で「おきゃく」を楽しみました。



2月7日(水)  
メタバースの  
活用に向けた  
包括連携協定

メタバース（インターネット上の仮想空間）を活用した地方創生の取り組みに向け、START LANDS Inc.と、メタバース内でも包括連携協定を締結しました。



2月24日(土)  
オーテピアで  
中国・異文化理解  
イベントを開催

中国出身で高知に住む3人の国際交流員が日本の生活で感じたコミュニケーションのギャップなどを語るトークショーと、中国映画の上映を行いました。

## 市役所の推しゴト!

Work Of Kochi City

商業振興・外商支援課(街路市編)

■こんな仕事をしています

街路市の運営

街路市の巡回・指導

街路市の活性化

その他の業務内容は  
こちらから



▲街路市担当の皆さん



日曜市  
お買い物も

「街路市でお買い物しませんか?」  
街路市は、日曜日・火曜日・木曜日・金曜市の総称です。地元密着の街路市で、おらんくの品を手に入れてみませんか。

■街路市に出店したい方(個人)を募集しています。  
出店料は日曜日だと1回当たり660円から。地元客も観光客も利用する街路市で、自慢の逸品を販売しませんか。興味はあるけどいきなり出店するのは不安...という方は、「れんけいこうち日曜日出店事業」で、無料でお試し出店ができますので、ご活用ください。  
※出店には要件があります。詳しくは、日曜日(街路市)HPをご覧ください。



▲日曜日をはじめとした街路市で、出店者のサポートをしています。

【問い合わせ】 商業振興・外商支援課(街路市担当) ☎823-9375

## 吉田東洋と天誅事件

## 歴史万華鏡

(137回)

県立坂本龍馬記念館  
学芸員 上村 香乃

高知市の繁華街、帯屋町商店街から北に歩いたオーテピア高知図書館の南角に、ひっそりとたたずむ吉田東洋殉難の碑。文久二(一八六二)年四月八日の夜、土佐藩の仕置役・吉田東洋がこの地付近で暗殺された。

この日、東洋は藩主へ「日本外史」の講義を行っており、講義終わりに酒を飲んだことからほろ酔いで城を後にし、自宅へと向かっている最中に襲撃された。刺客は那須信吾、安岡嘉助、大石団蔵の土佐勤王党员(百九十二名の名簿には入っていない)であったことが後に明らかになっており、暗殺の理由は武市半平太と考えを異にする東洋を排斥して藩主を上洛させるためであった。

東洋は暗殺された後に首のみ持ち去られ、現場に残った胴体はすぐに収容されている。本来であれば、検死のため死骸はそのままにするのが作法であったが、息子の源太郎の心情を慮り、胴体が自宅へと取り寄せられた。その後、役人が血眼で東洋の首を探したところ、九日に雁切河原で発見された。ここは、内行寺、九反田と並ぶ高知城下の梟首場の一つであり、東洋の他に岡田以蔵もこの地で梟首にされている。



「吉田東洋殉難の地」碑

雁切河原で発見された首には罪文とは別に封状が一通添えられており、封状はすぐに目付方へ差し出されている。目付とは今でいう司法警察の役であり、この配下で東洋暗殺の犯人捜しを行っていたのが下横目の井上佐一郎、弘田章次であった。二人は高知を出て大坂(現大阪)・京都で犯人の探索を行っていたことが土佐藩京都藩邸史料から分かっている。  
しかしながら、井上は同年の八月十二日夜に大坂で、弘田は十一月二日に京都の伏見で、東洋と同様に暗殺されてしまう。弘田暗殺の理由は、彼が東洋一派(新おこせ組)の残党であり、かつ、暗殺犯の探索を行っていたためであるとされる。井上に関しては同様に、探索を行っていたことが理由であると考えられる。  
元治元(一八六四)年二月の覚書時点で二人を暗殺した人物は中岡慎太郎との風聞もあるが、実情は不明とされている。



### 生産緑地地区指定の 事前審査の募集



生産緑地地区に指定されると、30年間の営農継続を前提に固定資産税等税制の特例措置を受けられます。要件を満たす農地等は、令和7年1月に生産緑地地区として指定されます。なお、令和6年1月から指定要件である経営農地面積の合計を1,000平方メートルに緩和しています。

**対象** 市街化区域内に農地等を所有し、指定を希望する方

**申込** 5月10日(金)までに、申込書を直接または郵送。

**ほか** 申込書は、都市計画課で配布中。ホームページからもダウンロードできます。

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

### まちづくりファンド 助成事業の募集



初めて申し込む事業は事前説明会への参加が必須です。

**助成コース**▶①学生まちづくりコース②ふくしまちづくりコース③まちづくりはじめの一步コース④まちづくり一歩前へコース⑤まちづくり拠点整備コース⑥まちづくりたまごコース(8月から募集)

**上限額**▶①5万円②③10万円④30万円⑤100万円⑥3万円

**申込** 4月1日(月)～6月10日(月)に、電話連絡の上、申請書を直接。

◆事前説明会(全て同じ内容です)

**日時** 5月8日(水)19時～20時半、5月12日(日)10時～11時半、5月18日(土)13時半～15時

**場所** 市民活動サポートセンター会議室(鷹匠町2-1-43 たかじょう庁舎2階)

**申込** 前日までに、電話で。

**申詳** 〒780-0862 鷹匠町2-1-43 たかじょう庁舎2階 市民活動サポートセンター ☎820-1540

### 自衛官を募集しています



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等、詳しくはお問い合わせください。

**申詳** 〒780-0061 栄田町2-2-10 よさこい咲都合同庁舎8階

自衛隊高知募集案内所 ☎823-2006

### 高知市展の作品募集



募集するジャンルは、絵画(洋画)・日本画・書道・先端美術(立体)・彫刻・陶芸・工芸・写真・ペン字・デザインの全10部門です。

**対象** 県内在住または県出身者の16歳以上の方

**費用** 1部門制限点数内1,500円(大学生・高校生は1,000円)

**申込** 5月19日(日)・20日(月)10時～17時、かるぽーと7階市民ギャラリーへ作品を直接。

**ほか** 各部門の出品規格などはホームページをご確認ください。お問い合わせは8時半～21時(月曜日休館、ただし祝日は開館)。

**申詳** 〒781-9529 九反田2-1 市文化振興事業団 ☎883-5071

### こうちこどもファンド助成 団体の募集・説明会開催



子どもたちの自主的なまちづくり活動を応援する「こうちこどもファンド」の助成団体を募集します。募集要項は、地域コミュニティ推進課で配布中。ホームページからもダウンロードできます。

**対象** 市内在住または在学の18歳以下の方

**申込** 4月1日(月)～5月8日(水)に、直接・郵送・電子メールのいずれかで。

◆説明会…事前申し込み不要。どなたでも参加できます。

**日時** 4月7日(日)10時から

**場所** 市民活動サポートセンター会議室(鷹匠町2-1-43 たかじょう庁舎2階)



**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

✉ kodomofund@city.kochi.lg.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

**ゴールデンウィークのごみ収集**  
5月3日(金・祝)～6日(月・振)はごみの収集を行いません。

**可燃ごみ**▶5月3日(金・祝)・6日(月・振)は収集しません。

**資源物・不燃ごみの収集(代替え)**▶5月3日(金・祝)の地区は4月29日(月・祝)に、5月6日(月・振)の地区は4月30日(水)に代替え収集します。

**【皆さんへのお願い】**  
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ると、周辺の方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

**4月は固定資産税第1期分の納期月です。** 便利で安心な口座振替をご利用ください。納付書は4月上旬に送付予定です。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

## 市場だより

### 4月の休市日

●3日(水)・7日(日)・10日(水)・14日(日)・17日(水)・21日(日)・24日(水)・28日(日)・29日(月・祝)

●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

今こそ知っておいてほしい  
お知らせのコーナーじゃ

# INFORMATION

- ▶ 令和6年度税納期限カレンダー
- ▶ 介護保険制度の改正

## ▶ 令和6年度税納期限カレンダー

納期月	固定資産税	軽自動車税	市・県民税(普通徴収)
4月	第1期 4/30(火)		
5月		全期 5/31(金)	
6月			第1期 7/1(月)
7月	第2期 7/31(水)		
8月			第2期 9/2(月)
9月	第3期 9/30(月)		
10月			第3期 10/31(木)
11月	第4期 12/2(月)		
12月			第4期 12/27(金)

※口座振替をご利用の方は、納期限日が振替日となりますので、あらかじめ残高の確認をお願いします。

※口座振替は金融機関または郵便局(ゆうちょ銀行)の窓口でお申し込みください。

## コンビニやスマホ決済アプリでも納付できます

市税(固定資産税、軽自動車税、市・県民税(普通徴収))は、税務管理課(本庁舎2階)や銀行、郵便局などの窓口での納付のほか、以下の方法でも納付できます。

▶ **バーコード読み取りによる納付**  
○コンビニエンスストア・スマホ決済アプリ  
利用できるコンビニエンスストア・スマホ決済アプリは、納付書裏面をご確認ください。

▶ **eL-QR(二次元コード)読み取りによる納付**

- 地方税お支払サイトからの納付
  - ・クレジットカード払い(別途手数料が必要)
  - ・インターネットバンキング
  - ・口座振替(ダイレクト方式)
  - ・ペイジー番号発行(その後ATM等で支払い手続き)
- eL-QR対応の全国の金融機関窓口・スマホ決済アプリ  
利用できる金融機関・スマホ決済アプリは、地方税お支払サイトをご確認ください。

地方税お支払サイト▶

【問い合わせ先】税務管理課 ☎823-9417

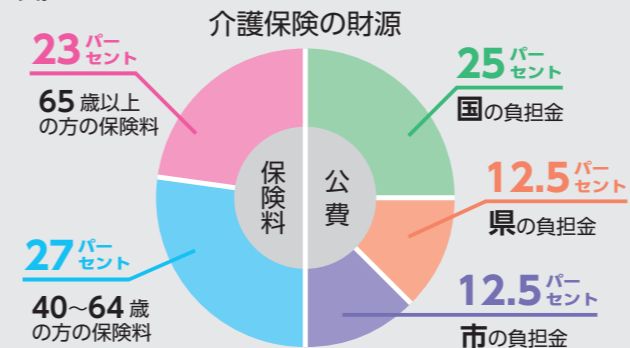
## ▶ 介護保険制度が改正されます



介護保険制度は、介護を必要とする方が適切なサービスを受けられるように社会全体で支え合うことを目的として、平成12年にスタートしました。この制度は安定した運営のため3年ごとに見直され、令和6年度はその見直しの年に当たります。

### 介護保険制度の現状

現在の日本では、年金や医療、介護といった社会保障給付費が過去最高を更新し続けています。本市でも、制度開始時は約8,000人だった要介護(要支援)認定者数が、令和5年度には2万人を超え、サービス給付費も倍以上に増加しています。サービス提供のための財源は、保険料と公費で半分ずつ負担しています。



## 令和6年度の主な変更点

▶ **介護サービス費用の改正**  
利用者および市町村が介護事業所へ支払う費用(介護報酬)が全体で1.59パーセント引き上げられます。

▶ **65歳以上の介護保険料設定の見直し**  
厚生労働省が所得に応じて9段階としていた65歳以上の人の介護保険料が、13段階に細分化されます。保険料の具体的な設定は各市町村が決めており、本市でも厚生労働省の決定を受けて、所得に応じた保険料設定を現行の10段階から14段階へと細分化します。

▶ **令和6年度の介護保険料の決定通知書は、6月中旬に発送予定です。**

なお、以下の取り扱いおよび措置は、令和6年3月末に終了となりました。

- ▶ 要介護認定有効期間延長の臨時的な取り扱い
- ▶ 市町村民税課税者の保険料に係る所得(給与所得または公的年金等に係る雑所得が含まれる場合)について、10万円控除を行う特例措置

【問い合わせ先】介護保険課 ☎823-9927



### 就職に関する無料相談



キャリアコンサルタントが、就職に関する相談や就職支援を行います。

**対象** 求職中の方

**時間** 相談は1人1時間程度(10時半から、13時半から、15時から)

**場所** 無料職業紹介所相談室(第二庁舎2階) ※個室

**申込** 事前に電話で予約してください。

**申詳** 産業政策課 ☎823-9456

### 住所および世帯の変更届け出しは14日以内に



住所の変更や住民票の世帯に変更があった場合、変更があった日から14日以内に届け出が必要です。本人確認書類(マイナンバーカード等)を持参し、中央窓口センターまたは各地域の窓口センターへ月~金曜日(祝日を除く)の開所時間内にお越しください。代理人は委任状が必要です。

**申詳** 中央窓口センター記録担当 ☎823-9430

### 計量器定期検査



取引・証明の用途ではかりを使用している場合は、2年に1回検査を受ける必要があります。ことしは市内中心部、鏡、土佐山の事業者等が検査対象(令和5年に検査済みの方を除く)です。該当する方は必ず検査を受けてください。検査会場、日時など、詳しくはホームページをご覧ください。また、新しく事業を始め、計量器の検査をまだ受けていない方や、事業の休止・廃止または計量器を取引・証明の用途で使用しなくなった方はご連絡ください。

**申詳** 暮らし・交通安全課 計量検査所 ☎802-5753

### 「サイクル&ショップライド」でエコ通勤・通学しよう



「サイクル&ショップライド」とは、自宅近くのスーパーマーケットまで自転車で行き、バスや電車に乗り換えて通勤・通学等をすることです。自家用車の利用を減らし、低炭素な交通手段でのエコ通勤・通学にご協力をお願いします。新規利用登録すると、ICカード「ですか」のチャージ券1,000円分プレゼントがあります。実施店舗など詳しくは、新エネルギー・環境政策課HPをご覧ください。

**申詳** 新エネルギー・環境政策課 ☎823-9209

### 若者サポートステーション 進路相談会



15~49歳の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。事前申し込みは不要。

**日時** 4月13日(土)10時~16時

**場所** オートピア高知図書館3階グループ室5

**申詳** こうち若者サポートステーション ☎844-3411

### 自転車通学用ヘルメット 購入費を助成します



事前に学校で申請すると、指定を受けた自転車販売店などで、2,000円割引でヘルメットを購入できます。

**対象** 久重小、市立の中学校・義務教育学校(後期)・特別支援学校(中・高等部)、商業高校で自転車通学を認められた児童生徒

**ほか** 詳しくは、新学期に助成対象校から児童生徒に配布されるお知らせをご確認ください。申請前に購入した場合は対象外になりますのでご注意ください。

**申詳** 学校環境整備課 ☎823-9480

### はり・きゅう・マッサージ 施術費の助成



**対象** ①前年度の国保料を完納した世帯に属する満65歳以上の高知市国保被保険者②前年度の保険料を完納した後期高齢者医療被保険者

**助成** 1回600円、年度内15回以内。一度の申請で5回分(5枚)の施術券を発行します。指定を受けている施術所・訪問サービスでの保険適用外の施術に限り利用できます。

**申請** 年度内の初回申請は、保険医療課または各地域の窓口センターで。窓口センターの場合、施術券は後日郵送。2回目以降は保険医療課で電話で受け付け。

**申詳** 〒780-8571 本町5-1-45 本庁舎1階 ①保険医療課給付担当 ☎823-9359 ②保険医療課後期高齢者医療担当 ☎823-9380

### 販路拡大サポート 事業費補助金



自社開発商品の販路拡大を目的として、首都圏・海外等で開催される展示会・見本市への出展や、外商促進のためのコンテスト申し込み、栄養成分検査等、広告掲載などにより、新たな取引先の開拓を進める中小企業等の皆さんをサポートします。申請方法など詳しくは、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

### ひとり親家庭 自立支援給付金



**対象** ひとり親家庭の父母  
自立支援教育訓練給付金 ▶ 雇用保険制度の教育訓練給付の対象講座を受講する場合、教育訓練費の一部を支給します。ただし、受講開始前に申請および決定が必要です。

高等職業訓練促進給付金 ▶ 看護師等の特定の資格を取得するため、養成機関において一定以上のカリキュラムを修業している方に対し、生活費の一部を支給します。課税状況により、支給額に違いがあります。

**申詳** 子育て給付課 ☎823-9447

### 国民年金保険料の 学生納付特例制度



20歳以上の学生は、国民年金保険料の納付が申請によって猶予され、10年以内であれば追納できます。猶予が承認された期間は受給資格期間に含まれますが、追納しないと年金額には反映されません。

**対象** 本人の前年所得が一定以下の20歳以上の学生(一部対象でない学校・課程あり)。現在は学生でない方でも、申請月の2年1カ月前までに対象となる学校の学生期間がある場合は申請できます。

**申請の対象期間** ▶ 申請月の2年1カ月前~令和7年3月分

**ほか** 申請に必要なもの等、詳しくはお問い合わせください。

**申詳** 高知東年金事務所 ☎831-4430、高知西年金事務所 ☎875-1717、中央窓口センター国民年金担当 ☎823-9439

### 「高知市男女共同参画の日」川柳&写真募集



川柳と写真の2部門で、各部門1人2作品まで応募できます。

**対象** 市内在住または通勤・通学している方

**申込** 作品と住所・氏名・電話番号等を明記し、4月1日(月)~5月31日(金)に申し込みフォーム・Instagram・電子メール(データ送信は6MBまで)・郵送・直接のいずれかで。結果の通知等、詳しくはホームページをご覧ください。

**申詳** 〒780-8571 本町5-1-45 本庁舎3階 人権同和・男女共同参画課 ☎823-9913

✉ kc-101800@city.kochi.lg.jp

### 高知市大学等奨学資金 貸付金奨学生の募集



市内に1年以上居住する方またはその子に、大学(短大)や専修学校の修学に必要な資金を無利子で貸し付けします。

**対象** 経済的な理由で大学等での修学が困難な学生(所得制限あり)。

**申込** 4月12日(金)必着で、申請書を直接。申請書は青少年・事務管理課等で配布中。

**ほか** 対象条件等、詳しくはお問い合わせください。

**申詳** 青少年・事務管理課 ☎823-9468

### 固定資産台帳を 閲覧・縦覧できます



閲覧は自己資産の課税内容を確認できる制度で、縦覧は固定資産税の納税義務者が縦覧帳簿で他の資産と自己の資産の比較ができる制度です。

**日時** 4月1日(月)~30日(火)(土・日曜日、祝日を除く)9時~17時

**場所** 資産税課(本庁舎2階)

**ほか** 令和6年度の納税通知書または本人確認書類(運転免許証等)を持参してください。代理人は委任状も必要です。なお、納税通知書は4月上旬に送付予定です。

**申詳** 資産税課土地係 ☎823-9426、資産税課家屋係 ☎823-9425

## 障害のある方へ

### 各種手当額の改定

**申詳** 障がい福祉課医療福祉担当 ☎823-9053

4月分から障害者手当等の金額が変更になります。なお、施設に入所した場合(全受給者)や3カ月以上入院をした場合(特別障害者手当受給者のみ)は、届け出が必要ですので、ご連絡をお願いします。

	変更前(月額)	変更後(月額)
特別障害者手当	2万7,980円	2万8,840円
障害児福祉手当	1万5,220円	1万5,690円
経過的福祉手当	1万5,220円	1万5,690円
特別児童扶養手当1級(重度)	5万3,700円	5万5,350円
特別児童扶養手当2級(中度)	3万5,760円	3万6,860円

### 障害を事由とする児童扶養手当

**申詳** 子育て給付課 ☎823-9447

児童を監護する父または母が、政令に定める程度の障害の状態にある場合は、児童扶養手当の申請ができます。

▶ 政令に定める程度の障害とは…①国民年金法および厚生年金法による障害等級1級②身体障害者福祉法による障害等級の1級および2級。ただし①②に該当しない方でも、重度の精神障害等がある場合、診断書等で障害の認定ができる場合があります。

※ 障害基礎年金等を受給されている方は、児童扶養手当と差額調整を行います。詳しくはお問い合わせください。

### ●住宅の耐震改修や解体費用を補助します

**対象** 昭和56年5月31日以前に着工された住宅(戸建て、長屋および共同住宅など)の耐震化、解体

- ▶ **補助金額**…①耐震診断 無料(木造のみ)
- ②補強設計 上限20万5,000円(非木造は30万円)
- ③耐震改修 上限120万円(4月から増額)
- ④解体補助 上限30万円(木造のみ)



### ●倒壊等の危険性がある空き家の解体費用を補助します

**対象** 昭和56年5月31日以前に着工され、住宅が立ち並び地域または避難路沿いにある建築物で倒壊等の危険性があるもの

- ▶ **補助金額**…上限164万5,000円で、①工事費×80パーセント
- ②2万2,000円×床面積×80パーセントのいずれか少ない金額

▶ **申請受け付け**…4月16日(火)から



### ●コンクリートブロック塀等の改修費用を補助します

**対象** 避難路沿いにある補強コンクリートブロック塀、鉄筋コンクリート塀、組積造の塀で倒壊の危険性が高いもの

- ▶ **補助金額**…上限20万5,000円で、①工事費の3分の2
- ②8万円×塀の長さ(メートル)×3分の2のいずれか少ない金額

▶ **申請受け付け**…4月1日(月)から



**申詳** 建築指導課 ☎823-9470



### 障害のある方の運転教室

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

**対象** 18歳以上で市内在住の肢体に障害がある方

**日時** 5月25日(土)13時半～16時半

**場所** 運転免許センター(いの町枝川200)

**定員** 先着8人

**申込** 4月8日(月)～5月10日(金)に、直接または電話で。土・日曜日、祝日は休み。

**ほか** 申し込み時に、障害の状態や免許の有無等について伺います。



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

### 患者等搬送乗務員適任者講習・定期講習

患者等搬送業務に必要な知識および技能を習得するための講習(適任者講習)と乗務員の応急手当技能を適切に管理するための講習(定期講習)を実施します。

**対象** 適任者講習▶満18歳以上で患者等搬送業務に従事する方、またはその予定者。定期講習▶患者等搬送乗務員適任証の有効期限が6月2日以降の方

**日時** 適任者講習▶5月26日(日)、6月2日(日)・9日(日)9時～17時(3日間全ての受講が必要)  
定期講習▶6月2日(日)9時～12時

**場所** 北消防署2階 講習室(秦南町1-4-63-22)

**定員** 若干名

**申込** 4月8日(月)～5月10日(金)に、直接。

**ほか** テキストは各自持参。駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。

**申詳** 〒780-0850 丸ノ内1-7-45 消防局救急課 ☎871-7511

### 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です。また、国保加入時には口座振替の登録も可能です(本庁舎のみ)。詳しくはお問い合わせください。

**詳** 保険医療課資格賦課係

☎823-9360

### 春の全国交通安全運動

4月6日(土)～15日(月)は春の全国交通安全運動期間です。春は入学を機に、子どもたちが保護者と離れて行動する機会が増えてきます。各ご家庭で、実際に通学路や自宅の近くを一緒に歩いて確認し、交通安全・交通ルールについて話し合しましょう。また、ドライバーの皆さんは、通学路や子どもの近くを走行するときは、細心の注意を払い、安全運転を心掛けましょう。

**詳** 暮らし・交通安全課 ☎823-9487



### 産業廃棄物管理票交付等状況報告書の提出

市内で産業廃棄物を排出し、産業廃棄物管理票(マニフェスト)を交付した方は、令和5年度の交付状況を産業廃棄物管理票交付等状況報告書にまとめて、6月30日(日)までに市長に提出する必要があります。詳しくは、廃棄物対策課HPをご覧ください。

**詳** 廃棄物対策課 ☎823-9427

### ひとり親家庭高卒認定合格支援事業

高卒認定試験合格のための講座(通信講座を含む)の受講費用の一部を補助します。ただし、受講開始前に申請が必要です。

**対象** ひとり親家庭の父母、ひとり親家庭の児童

**申詳** 子育て給付課 ☎823-9447



### 防火管理者の選・解任届け出はお済みですか

一定規模の事業所は、資格を有する防火管理者を配置し、消防計画の作成、定期的な消防訓練の実施等を行う必要があります。防火管理者を変更する場合は、最寄りの消防署に選・解任届出書等の提出が必要です。届出用紙は市内各消防署で配布、または消防局予防課HPからもダウンロードできます。



**詳** 消防局予防課 ☎871-7504

### 漬物や水産製品等の製造には食品営業許可取得が必要です

令和3年の食品衛生法の改正により、新たに「漬物製造業」「水産製品製造業」「食品の小分け業」「液卵製造業」等についても営業許可の対象となりました。法改正時に認められていた3年間の猶予期間が終了となりますので、令和6年5月31日(金)までに新規の営業許可の取得がない場合は、6月1日(土)以降の営業ができませんのでご注意ください。なお、営業許可の取得に必要な施設整備や機器等の導入に係る経費の一部を助成します。詳しくは、お問い合わせください。

**詳** 営業許可は生活食品課 ☎822-0588、経費の助成は農林水産課 ☎823-9458

### 高知市勤労者交流館講座

**申詳** 〒781-0802 丸池町1-1-14 勤労者交流館 ☎883-2244

**対象** 市内在住・在勤の16歳以上の方

**受講料** いずれも全10回、各7,000円

**申込** 4月4日(木)～18日(木)8時半～19時(日曜日は17時まで)、直接または電話で。定員に達し次第締め切り。



講座名	曜日	日	時	テキスト代	定員
ヨーガ講座	水	5/8(水)～7/10(水)	19時～20時45分	各500円	各30人
	土	5/11(土)～7/13(土)	19時～20時45分		
日常英会話講座	木	5/9(木)～7/11(木)	19時～20時半	3,000円程度	25人
ロコモ予防&スタイルアップエクササイズ		5/9(木)～7/11(木)	19時40分～20時50分	—	30人
ズンバ講座	金	5/10(金)～7/12(金)	19時～20時	—	40人
韓国語講座(初級)	火	5/14(火)～7/23(火)	19時～20時半	2,500円程度	25人

※詳しくは、勤労者交流館等で配布中の案内または勤労者交流館HPで。

### スポーツ教室

**申詳** 〒780-8031 大原町158 市総合体育館 ☎833-4061、

詳しくは市スポーツ振興事業団HPをご覧ください。 〒781-8125 五台山1736-1 しろしおアリーナ ☎878-1150

教室名	対象(運動可能な方)	開催日程	開催場所	申し込み方法
① ナイトフットサル教室	18歳以上	5/13(月)～7/1(月) 毎週月曜日 19時15分～21時 全8回	東部総合運動場	往復はがきに、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。
② ロコモ予防&スタイルアップ教室		5/14(火)～7/9(火) 毎週火曜日 10時50分～12時 全8回 ※6/4休み	市総合体育館	
③ 第19回体力測定DAY	20～79歳	5/2(木) 受付14時から、開始14時15分から	市総合体育館	
④ 水中エアロピクス(1回体験)	18歳以上	5/21(火) 19時半～20時半	市総合体育館	
⑤ ノルディックウォーキング体験会		5/18(土) 9時～10時半 ※雨天中止 ※ボール貸し出し有(別途200円)	東部総合運動場	
⑥ カポエイラ体験DAY		小学生以上	5/18(土) 13時半～15時	市総合体育館

※①②の締め切りは4月24日(火)21時必着。希望者多数の場合は抽選。※掲載されていない教室もあります。詳しくはホームページで。

### 中央公民館事業 春の市民学校

**対象** 16歳以上の方

**日時** 5月10日(金)～7月24日(水)  
朝…10時～12時  
昼…13時半～15時半  
夜…18時半～20時半

**場所** かるぽーと9～11階 中央公民館(九反田2-1)

**費用** 5回コース 2,500円  
8回コース 4,000円  
10回コース 5,000円  
※科目によって材料費等別途必要。

**申込** 往復はがきに必要事項(郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・生年月日・性別・電話番号・昼間の連絡先・受講希望科目・過去の受講回数)を記入し、4月12日(金)17時必着で郵送。希望者多数の場合は抽選。定員に達しない場合は4月16日(火)から電話で受け付け。

**申詳** 〒781-9529 九反田2-1 市文化振興事業団市民学校係 ☎883-5071

曜日	時間帯	講座	回数	定員
火	朝	和紙ちぎり絵	8	30
	朝	童謡・唱歌・名歌を歌う	8	30
	夜	油絵の基礎	10	15
水	朝	楽しいくらしの英会話	10	30
	朝	伝統工芸・組紐	5	25
	朝	大人のためのピアノ教室	8	10
	昼	はじめてのオカリナ	8	20
夜	陶芸入門	10	20	
	やさしい家庭料理	5	16	
木	朝	アロハ・ルアナフラ	8	20
	夜	美文字クリニック(ペン字・筆ペン)	5	30
金	朝	竹細工入門	8	15
	昼	銀粘土クラフトジュエリー	5	12
	昼	楽しいコーラス	8	20
	夜	英会話入門	10	30
土	朝	日本画の基礎	8	30
	朝	男の料理教室	5	24
	朝	ヨーガ入門	8	30
土	朝	お菓子とパンの教室	5	16
	朝	のびのび体操	8	20
土	昼	大人が素敵に見える服(洋裁)	10	18

### 五台山市民学校

**申詳** 〒781-8125 五台山2945-2 五台山ふれあいセンター ☎882-6337

**対象** 市内在住または在勤の16歳以上の方 **期日** 5月7日(火)から

**場所** 五台山ふれあいセンター **定員** 各コース先着20人

**費用** 5回コース2,500円、8回コース4,000円  
※科目によって材料費・テキスト代が別途必要。

**申込** 4月6日(土)～20日(土)9時～17時、直接または電話で。

**ほか** 受講料納入は4月20日(土)まで。駐車場あり。日・月曜日、祝日は休み。  
※講師等の都合により開催日時を変更、または中止する場合があります。

曜日	科目	時間	回数
月	健康体操	19時～20時半	5
火	民謡	10時～12時	
火	ヨーガ	14時～16時	8
金	歌謡	19時～20時半	5
土	童謡・唱歌	10時～12時	
土	歌謡舞踊	13時半～15時半	

### 地域公民館講座 市民学校

**申詳** 各開催場所へ(日・月曜日、祝日は休み)。

**対象** 市内在住または通勤・通学の16歳以上の方

**詳細** は文化振興課HPをご覧ください。

教室名	開催日程	開催場所/申込先	申し込み方法など	受講料(教材費)
健美操教室	5/8(火)13時半～15時 5/22(水)10時～11時半 全2回	鴨田ふれあいセンター ☎844-3238	4/17(水)13時半～14時半、直接(14時半以降は電話申し込み可)	1,000円(無料)
写真教室(デジカメ持参)	5/11(土)・25(土)、6/8(土)・22(土) いずれも10時～12時 全4回	同上	4/13(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。



### わんぱーくこうまつり

園内にチューリップの塔を展示します。また、4月7日(日)10時から、「環境選隊クリーンレンジャー」による出前講座、はしご車乗車体験、宝探しなどの楽しいイベントを開催します。

期日 3月30日(土)～4月7日(日)

場所 わんぱーくこうち (棧橋通6-9-1)

ほか 春休み期間中の3月27日(水)および4月3日(水)は臨時開園します。

詳 都市整備公社 ☎834-1890

### 龍馬に大接近

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

日時 4月6日(土)～6月2日(日)9時～17時(土・日曜日、祝日は8時～17時)。4月27日(土)～5月6日(月・祝)は7時半～19時。

場所 桂浜公園内坂本龍馬像横

料金 入場料200円(未就学児無料)

ほか 雨天や強風時は中止する場合があります。

詳 市観光協会 ☎823-4016

### LoveAct アサ活

のんびりお散歩しながらお花見交流を行います。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 4月7日(日)11時～12時半

場所 青年センター周辺、雨天時は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

### 高知城花回廊

県華道協和会による生け花の大作と土佐和紙の灯籠を道しるべに、花と灯りが織りなす「なごみ」の世界へ皆さんをいざないます。

日時 4月5日(金)～7日(日)18時～21時

場所 高知城・高知公園(丸ノ内1-2-1)

詳 市観光協会 ☎823-4016

### オホーツク北見フェア

高知市の姉妹都市である北海道北見市の観光物産展がことしも開催されます。食の宝庫オホーツクでとれた海の幸や山の幸、ハッカ製品などが勢ぞろい。ぜひお越しください。

日時 4月18日(木)～20日(土)10時～17時半、21日(日)9時～16時

場所 ひろめ市場南口(帯屋町2-3-1)



詳 観光魅力創造課 ☎803-4319

### プラネタリウム番組「スタークルーズ[ギャラクシー]2024」

宇宙には渦を巻いた光の固まり、銀河(ギャラクシー)が輝いています。宇宙を旅しながら、銀河の秘密に迫りませんか。誰でも参加できる銀河研究プロジェクトの紹介もあります。

対象 どなたでも(未就学児は保護者同伴)

日時 6月23日(日)まで

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

申込 当日9時から、全ての回のチケットを科学館受付で販売。放映時間など詳しくは、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

### シャクナゲと新緑を楽しむ工石山登山

シャクナゲが咲き、新緑が美しい工石山の登山を楽しみませんか。

対象 小学生以上(小学生は保護者同伴)、初心者・親子参加歓迎

日時 5月5日(日・祝)・12日(日)9時半～15時半。各日帰り。少雨決行。

場所 工石山青少年の家(土佐山高川1898-33)、工石山

定員 各日先着27人

料金 1人400円(資料・保険代等)

申込 4月6日(土)～20日(土)8時半～17時、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)。



詳 工石山青少年の家 ☎895-2016

## Public Information

### 市の施策に関するお知らせ

#### 4月から市役所の組織が変わります

行政改革推進課 ☎823-9071

◆「予防接種・感染症対策室」(地域保健課内)の新設  
新型コロナワクチン接種を含む「成人の予防接種」と母子保健課で実施している「子どもの予防接種」を一括して担当し、より効果的な感染症の発生・まん延防止を図ります。

#### ◆「子どもみらいセンター」の新設

妊産婦・子育て世代・子どもへの切れ目ない相談支援や個々の実情に応じた「サポートプラン」を作成する体制づくりとして、母子保健課と子ども家庭支援センターの業務を統括します。

#### ◆「子ども政策課」の新設

子ども・若者の年齢や制度の壁を越えた切れ目ない包括的支援を全庁横断で推進します。

#### ◆「DX推進課」の新設

自治体DXによる業務の効率化や市民生活の利便性向上に取り組みます。

#### ◆「ふるさと納税推進室」(財産政策課内)の新設

ふるさと納税などの歳入の増加を図ります。

名称変更 ▶ 「工業振興・企業立地推進室(産業政策課内)」を「中小企業振興支援室」に変更

廃止 ▶ デジタル化推進室(情報政策課内)、保育施設みらい構想推進室(保育幼稚園課内)、ワクチン接種推進係(地域保健課内)

#### 「環境維新・寄附金」への寄付をいただきました

財産政策課 ☎802-5688

高知市ふるさと納税「環境維新・寄附金」として、市内在住の森知代子さんから多額の寄付をいただきました。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。

### 広告

高知県でお墓をお考えの方対象 **無料** 第68回 **お墓の市民講座開催** 定員20名様をご招待!

**5月18日(土)** 場所 高知市文化プラザ かるぽーと9F 9:30～10:30 市民講座 10:30～12:00 個別相談 ※個別相談は先着順になります

**高知市内の霊園情報!**

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

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

LINE 友だち追加はこちら!

### 広告

軽費老人ホーム(一般型) **ケアハウス土佐**

入居利用料(3食付き) **70,560円から** その他の費用として月額7,129円

お問い合わせ ☎088-848-1818 受付時間は9時から16時【担当:川村】 ホームページからご覧いただけます <https://care.seto-tosa.jp>

● 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 至宇津野トンネル

高知銀行 ● エーマックス ● バス(停留所) ● カクイン

至春野 ● ダイワ ● 野田眼科 ● 長浜病院 ● 空桂浜

至のせと幼稚園 ● 野田眼科 ● 長浜病院 ● 空桂浜

至のせと幼稚園 ● 野田眼科 ● 長浜病院 ● 空桂浜

至のせと幼稚園 ● 野田眼科 ● 長浜病院 ● 空桂浜



ピックアップinformation②

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。令和6年4月から小学6年生となる方、高校2年生相当となる方には、3月下旬に予診票をお送りしていますので、ご覧ください。



成人・子どもの予防接種窓口

17ページでお知らせした4月からの市役所組織変更に伴い、成人および子どもの予防接種に関する窓口が変わります。

▶地域保健課 予防接種・感染症対策室
総合あんしんセンター1階(丸ノ内1-7-45)
▶地域保健課 予防接種・感染症対策室 ☎821-6514

不妊治療費助成

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 母子保健課 ☎855-7795

【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(令和7年3月31日まで接種可能)
平成9年4月2日～平成20年4月1日に生まれた方

▶地域保健課 予防接種・感染症対策室 ☎821-6514

今月の読者プレゼント PRESENT!

ボタニカルカフェ コノハ
ドリンクペアチケット
住 本町4-1-24 高知電気ビル新館1階
電 802-5506
営 7時半～17時半(ラストオーダー17時)
休 土・日曜日、祝日

今月は「ボタニカルカフェ コノハ」から、お好きなドリンクが選べるペアチケットの引換券を抽選で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。
※個人情報保護法に基づき、応募者個人情報は、利用目的の範囲内でのみ利用させていただきます。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。
※応募等については、詳しくは広聴広報課HPをご覧ください。

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に掲載することがあります。掲載を希望しない場合は「掲載不可」と記入してください。

プレゼントを提供していただける事業者を募集しています。詳しくは広聴広報課HPをご覧ください。

応募締切

4月30日(火)
(当日消印有効)



こだわりの豆で入れるコーヒーやチョコレートコーヒーなど、メニューの中から好きなドリンクを2人分お選びいただけます。緑あふれる空間の中で、ほっとする一杯をお楽しみください。

みんなのVoice
●子育て情報を知るきっかけになっています。(30代女性)
●高知市LINE公式アカウントに登録すると電子版が送られてくるので、読むようになりました。(50代女性)
●「市役所の押しゴト!」は、普段目にする事が出来ない部署も紹介されていて良いです。(50代女性)
●もっと写真が掲載されるとより分かりやすく、親しみを持てるのではないのでしょうか。(50代男性)
▶貴重なご意見ありがとうございます。より分かりやすい紙面をめざして頑張ります!(編集室)

編集室

給食がカレーの日とデザートがある日は、特にわくわくして通学していた子ども時代。その裏には、多くの工夫があったことを知り、感謝の気持ちでいっぱいです。おかげで、健康でこんなに大きくなりました。大人になって改めて気づく給食のありがたさ。家庭で、ぜひお子さんに伝えてあげてください。(川)
■年代がばれてしまいますが、給食食器が「アルミ製」世代(森)です。私が楽しみにしていたのは給食デザート。プリンやゼリー、冷凍ミカン、特別な日にはケーキも登場! なかでもお気に入りのは動物の型抜きチーズでした。毎月献立表をチェックして「この日は休めない!」と、頑張る通学していたのを思い出しました。(森)
■今取材したクラスの子どもたちは、とても楽しそうに、おいしそうに給食を食べていたのが印象的でした。野菜も「好き」と元気に答えてくれました。私が子どもの頃は好き嫌いも多かったのですが、驚きでしたが、これも献立や味付けが工夫されているからなのかな、と納得しました。(吉)

ちゃんと受けよう?

健康診断

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



【個別】は医療機関で受ける検診で、【集団】は決まった日程・地域の会場で受ける検診です。【集団】は4月19日(金)まで申込書で受付中です。【集団】の申込書や【個別】の申し込みは下記問い合わせ先へ電話または右の専用二次元バーコードから(5)大腸がん検診の個別は除く。1と2の対象の方には、6月上旬に受診券等を発送予定です。受診券が届く前に受診を希望される方はご連絡ください。



ウェブ申込

問 1 は保険医療課給付担当 ☎823-9359、2 は保険医療課後期高齢者医療担当 ☎823-9380、3～9 は健康増進課 ☎803-8005へ。

※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券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6年度中に40～74歳になる高知市国保加入者
内容▶身体測定・血圧測定・問診・尿検査・診察・血液検査など
料金▶無料

2 後期高齢者健診(個別)

対象▶後期高齢者医療被保険者
内容▶身体測定・血圧測定・問診・尿検査・診察・血液検査など
料金▶無料

3 健康増進法健診(個別)

対象▶40歳以上の生活保護等受給者
内容▶身体測定・血圧測定・問診・尿検査・診察・血液検査など
料金▶無料

4 胃がん検診(個別・集団)

対象▶【個別】50歳以上【集団】40歳以上
内容▶【個別】胃内視鏡検査 ※受診の翌年度は胃がん検診受診不可
【集団】バリウム検査
料金▶【個別】3,300円【集団】700円

5 大腸がん検診(個別・集団)

対象▶40歳以上の方
内容▶検便による便潜血検査
料金▶無料
※【個別】申し込みは各検診実施機関へ

6 胸部検診(集団)

対象▶40歳以上の方
内容▶X線撮影
ただし、65歳以上は結核健診として実施(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) ※7月から受け付け開始

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

その他のお知らせ

エイズ(HIV)・梅毒検査(無料)



▶定期検査...4月8日(月)・15日(月)・22日(月)15時半～16時半。▶夜間検査...4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4月15日(月)12時までに要予約、定員9人。申 詳細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。4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4月19日(金)までに電話で。定員10人。申 詳細地域保健課 予防接種・感染症対策室 ☎821-6514

ピックアップinformation①

禁煙サポーターになれるチャンス!

「大切な人へ禁煙を上手に勧めたい」「子どもたちにたばこの害を知ってほしい」など、たばこの身体への影響や禁煙支援に興味がある皆さん、禁煙サポーター養成講座を受講して、子どもたちや大切な人、地域の人へたばこの正しい知識を発信しませんか。近年増えている加熱式たばこについても学べます。講座の開催は年に1回限りです。あなたの参加をお待ちしています。



対象 市内在住の方(学生も歓迎)
日時 5月9日(木)13時半～16時半
場所 総合あんしんセンター2階 大会議室(丸ノ内1-7-45)
定員 先着30人
申込 4月15日(月)～30日(火)に、電話で。



申 詳細健康増進課 ☎803-8005





さかぐち せいしろう  
**阪口 誠志郎 くん(1歳)**

たくさん食べて、大きくなっ  
たらお母さんと一緒によさこ  
いを踊るんだ!



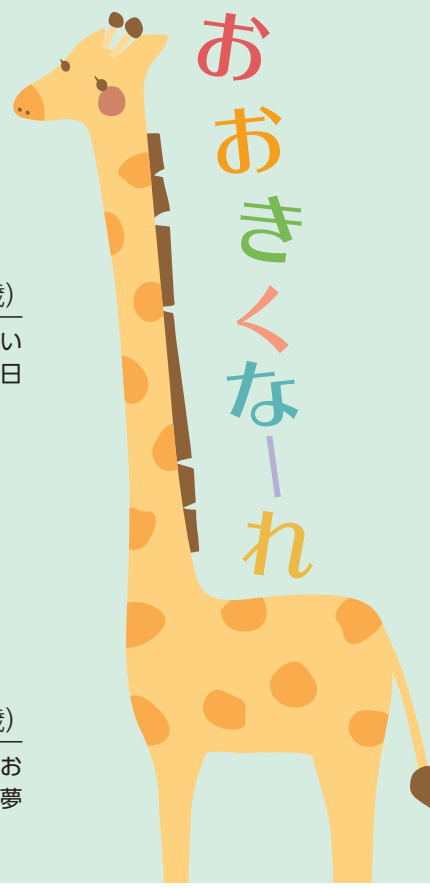
みつうち りほ  
**光内 里帆 ちゃん(1歳)**

手遊び歌やお遊戯が大好き。  
音楽を聞くと思わず踊っちゃ  
うよ!



もりわき ひなた  
**森脇 陽向 くん(1歳)**

お姉ちゃんの「いないいない  
ばあ」がお気に入り。毎日  
楽しくてニコニコだよ!



**市内在住の小学6年生までの  
お子さんの写真を募集中!**

申し込みは写真と、必要事項を  
明記し、申し込みフォームで。  
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  
☎823-9446



のじま はやと  
**野島 隼人 くん(4歳)**

大好きなお姉ちゃんたちと桂  
浜で遊んだよ☆ いつも3人  
一緒なんだ!



おおはら はな  
**大原 華 ちゃん(3歳)**

フルーツがだいすき♡ お  
ままごとをして遊ぶことに夢  
中なの♪

快晴の下、ことしで10周年  
を迎えた「高知龍馬マラソン」  
が開催されました。私の出番  
は、スタートセレモニーと表  
彰式です。  
朝、タクシーに乗った際の  
「市長、走らないんですか?」  
に始まり、会う人会う人から  
同様の声。これまで6回出  
場して、取りあえず完走、い  
や、完歩はしております。フ  
ルマラソンは、素人にとって  
は大変キツイもので、いつも  
スタート前は「何で申し込ん  
だのだろう」と悔やんでみた  
り。ですが、走り出すと多く  
の温かい声援が苦しさを吹き  
飛ばしてくれます。ゴール近  
くになると、ゆずの『栄光の  
架橋』が頭の中で勝手に流れ  
始め、あたかもオリリンピック  
で優勝したかのような感動を  
得ながらフィニッシュです。  
今回は、ランナーの皆さん  
をスタートでお見送りして、

ゴールでお迎えをしました。  
表彰式で、女子2位の西松美  
樹選手にメダルを掛けた時、  
「市長、先日の駅伝、ナイス  
ランでしたね!」と思わぬ声  
を掛けられ、聞くと1月の高  
知市役所の駅伝大会で私の  
走っている姿を見ていたよう  
です。たった2キロのコース  
を必死の形相で走っている私  
がどう映っていたのか、嬉し  
いやら気恥ずかしいやら...  
でも、その言葉に勇気づけら  
れ、来年も駅伝大会に参加す  
ることを決意しました。  
龍馬マラソンは、雄大な太  
平洋を望みながら、地元の方  
の真心に直に触れられるあつ  
たかい大会です。参加した選  
手、沿道で応援をした方、ポ  
ランティアで運営を支えてく  
れた方、全ての皆さんにとっ  
てことしもすてきな思い出が  
できたことでしょうか。笑顔で、  
また来年お会いしましょう。

mayor column shinpoo youyou

mayor column

市長コラム

3

新風 津 夕  
shinpoo youyou

ナイスラン!



高知市長  
**桑名 龍吾**

広告

**春の新規ご来店キャンペーン**

期間中に当店へはじめて  
ご来店予約 + 聴こえのご相談  
で **Audika**

**もれなく、クオカード(500円分)を進呈します。**

※詳しくは店頭にてお尋ねください 3月1日(金)から 5月31日(金)まで

専門スタッフ常駐

**新日本補聴器センター 高知店**

ご予約はお電話または、インターネットでどうぞ **0120-200-177**

●定休日/日曜・月曜・祝日  
高知市北本町2-1-12

電話▶電話口で【キャンペーン番号】をお伝えください  
Web▶フォームに【キャンペーン番号】をご記入ください

キャンペーン番号 **2401**

**Audika**  
新日本補聴器株式会社