

あかるいまち



特集 ▶ 戦隊映画でチイキカッセイ

INFORMATION (10ページ) >>> 市・県民税・森林環境税の通知書 ほか

令和6年能登半島地震
災害義援金の受け付け

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 県内初、公共施設のネーミングライツパートナー募集



本市の公共施設に愛称を付けることで、企業のPRや社会貢献活動の機会として活用いただく「ネーミングライツ」を開始するに当たり、愛称を付ける権利を持つ「ネーミングライツパートナー」を募集します。

市民の皆さんへ

この取り組みによる民間企業とのパートナーシップによって、公共施設の維持、機能向上をめざしていきます。ご理解、ご協力を願います。



対象施設 ▶ 市総合運動場、東部総合運動場、中央公園、弥右衛門公園、わんぱくこうちなどの34施設（予定）

契約期間 ▶ 原則3年以上（施設によって異なります）

応募期間 ▶ 6月3日（月）～7月31日（水）

※応募資格や応募方法、対象施設など詳しくは、財産政策課HPをご覧ください。

【問い合わせ先】 財産政策課 ☎ 802-5688

02 台風・大雨災害から命を守るために



6月から10月にかけては、梅雨前線や台風によって大雨・洪水などが発生する可能性の高い時期です。

どんな災害が起こるか確認しましょう

自宅や職場、学校の周辺などに災害の恐れのある場所があるか、事前に確認しておきましょう。

- ✓ 高知市（洪水・土砂災害）ハザードマップ
- ✓ あなたのまちの防災情報：気象庁
- ✓ 高知県防災アプリ



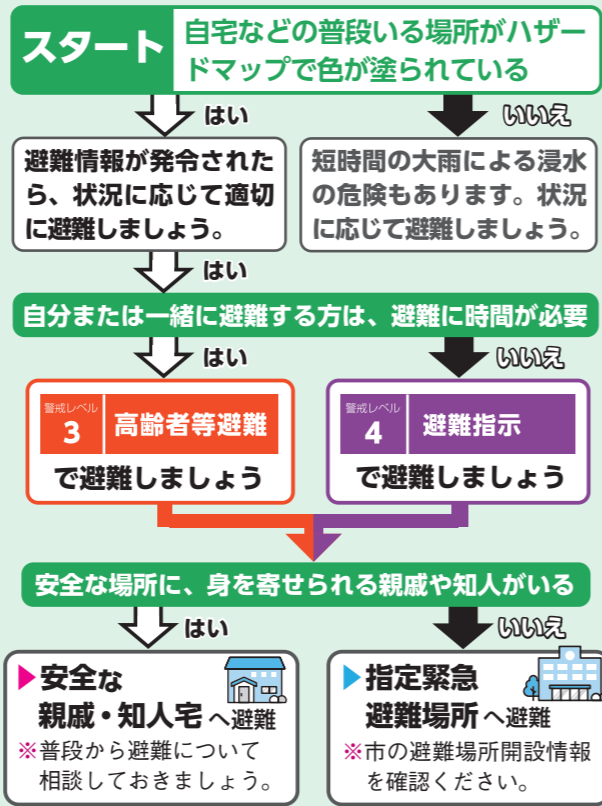
避難情報を確認しましょう

災害の発生する危険性が高まったときに、市から避難情報を発令します。それぞれにあった適切な避難を判断しましょう。

▶ 避難情報のレベルについて

5 緊急安全確保 (災害発生または切迫)	市町村が発令 緊急速報メールや無線等のさまざまな情報伝達手段で避難情報を発信します。
4 避難指示 (災害の恐れが高い)	気象庁が発表 早期注意情報等、さらに先の情報も確認することができます。
3 高齢者等避難 (災害の恐れあり)	
2 大雨・洪水・高潮注意報 (気象状況悪化)	
1 早期注意情報 (今後気象状況悪化の恐れ)	

[簡単診断] いつ・どこへ避難？



【問い合わせ先】 防災政策課 ☎ 823-9055



6月7日(金)に公開される映画『特捜戦隊デカレンジャー 20th ファイヤーボール・ブースター』。高知ロケの舞台裏とこれからお届け。詳しくは4・5ページをチェック！

DATE ■ 2024/4/25
PLACE ■ 高知城

高知市の SNS



高知市上下水道局

アクセスはこちら▶



上下水道事業に関する情報（災害対策やイベント情報など）や、日頃のお役立ち情報などを発信していますので、ぜひご覧ください。現在、高知市上下水道局のマスコットキャラクターを募集中です。たくさんの「いいね」やフォローをお待ちしています。

高知市の人口と世帯

令和6年5月1日現在

人口(前月比) ▶ 31万4,324人(+208人)

男	14万7,081人(+178人)	増加	出生151人	転入等1,320人
女	16万7,243人(+30人)	減少	死亡336人	転出等927人

世帯(前月比) ▶ 16万4,388世帯(+403世帯)

増加	転入935世帯	その他208世帯
減少	転出475世帯	その他265世帯

おらんく 元気人! Vol.15



profile ▶▶▶ 里見 真理子 Satomi Mariko (57)

岡山県出身。中学校から競技バレーボールを始め、社会人でビーチバレーの選手に。30歳のときに国体で5位入賞し、引退。現在は審判員として国内外の大会に派遣されるほか、県内の選手育成、競技力強化に携わる。

世界で活躍する国際審判員、パリ五輪へ

ビーチバレーの選手を引退する直前に審判のオファーを受け、自身も「技術を磨くことで、レベルアップすることが自分に合っている」と、審判の道に進んだ里見真理子さん。現地で観戦した2000年のシドニー五輪で、日本人の審判の奮闘ぶりに感激。「私もあそこに立って、あの人のようになりたい」と、そのとき目標が決まりました。

順調にキャリアを積んだ里見さんは現在、国内唯一となる国際ライセンスA級を所持。2016年のリオ五輪、続く東京五輪にも派遣され、今夏開催されるパリ五輪の審判16人にも名を連ねます。3大会連続で派遣されるのは、日本人では初めてです。

「選手4人が持っているパフォーマンスを最大限に引き出し、いい試合をしてもらうことが審判の面白さ」と語る里見さん。同時に、「審判は選手に一番近い距離で、観客の大歓声を背中に受けながら試合を見られるんですよ」と笑顔に。

また、「国際大会で日本人にさらに活躍してほしい」と、選手やコーチに正しいルールを、後進の審判に技術を伝えることにも力を注いでいます。パリ五輪もいよいよ間近。選手とともにコートに立つ里見さんの姿に、注目です。

▶ヤ・シィパークの常設コートで、県内の選手たちと。





県内でロケを行いました

昨年6月、3日間にわたり高知で撮影を行いました。はりまや橋でのシーンは私のこだわりです。高知でしか撮れない画が詰まっていますので、ぜひご覧ください。

本作の監督を務めた **わたなべ かつや 渡辺 勝也** 監督

ロケ地：高知城、桂浜、はりまや橋、県立牧野植物園、日曜市、高知市役所、海洋堂スペースファクトリーなんこく（南国市）

映画と連動したキャンペーン・イベントを楽しもう！

詳しくはこちら▶

6/01
Sat.

とさでん交通
ラッピング電車出発式

映画公開を記念し、ラッピングされた路面電車の出発式が高知駅で行われます。この電車は8月31日(土)までの期間限定で市内外を走ります。

6/01 ▶▶ **8/31**
Sat. Sat.

ロケ地巡りデジタル
スタンプラリー

市内6カ所、南国市1カ所の計7カ所を巡るスタンプラリーが始まります。それぞれのスポットに等身大パネルを設置しています。スタンプを集めて、オリジナルグッズをゲットしよう！

クラウドファンディングに挑戦！

「映画をさらに盛り上げたい」という思いで実施しました。いただいた寄付は左記のイベント等に役立てられています。

目標金額 300万円
寄付金額 **2,036万8,000円**

たくさんの応援
ありがとうございました！

映画『特捜戦隊デカレンジャー 20th ファイヤーボール・ブースター』公開！！



公開日 **6月7日(金)**

あらすじ▶ デカレンジャーは、妖艶なる爆破事件容疑者・ラエンジョを追いながら、銀河の麻薬王が遺した「大いなる計画」の謎に挑む。健気な被害者少年マープルや植物園の主モクミスらさまざまな異星人と交流しながら、宇宙の遙か彼方から四国・高知県に及び大捜査網が展開する！※TOHO シネマズ高知でも上映します。

今月の読者プレゼントは映画ポスターです！
詳しくは19ページをチェック！

高知への思いが詰まった作品です。ぜひ映画館でお会いしましょう！

地域活性推進課
吉田 友一さん

この記事についての問い合わせは地域活性推進課 ☎823-8813

特集 戦隊映画で チキカツセイ

平成16年からテレビ放送されたスーパー戦隊シリーズ「特捜戦隊デカレンジャー」でデカブレイク役を演じた吉田友一さん。俳優を続けながら、鍼灸師の資格を取得し、京都に住みながら恩師の故郷である高知市の診療所（クリニック）でも活動していました。

令和4年には高知市の「地域おこし協力隊」に採用され、デカレンジャーで共演した妻の美香さんと一緒に高知市に移住しました。協力隊の隊員として、長浜・浦戸・御豊瀬地区を盛り上げるための活動に従事しながら、市内で鍼灸院を営んでいます。

令和4年10月、高知大学の大学祭で、デカレンジャーのトークショーに出演。出演者や学生から、「高知で映画のロケをしたら地域が盛り上がるのでは」という提案があり、吉田さんは決意しました。

「高知で映画を撮ろう！」

「高知……？」

たしかに、彼は今、高知市在住……そして、東京でデカレンジャーを撮影したのは、牧野博士が晩年を過ごした大泉にある東映の撮影所。これは何かの縁に違いない！

「ロジャー（了解）」
(ドラマの決めゼリ)

デカレンジャーのテレビ放送20周年を記念して高知で映画を撮りましょう！

東映(株) 執行役員
ドラマ企画制作部長
つかだ ひであき
塚田 英明 プロデューサー

「映画を撮って公開する」だけでは終わらせません。映画をきっかけに、皆さんと一緒にもっと高知を盛り上げたい。デカブレイクの挑戦はまだ続きます…。

こうして実現した高知ロケは、令和5年6月にクランクイン。「高知ならではの画（え）」を撮影し、京都での撮影を経て『特捜戦隊デカレンジャー20thファイヤーボール・ブースター』が完成しました！

まずは映画館へ！

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

開催場所や参加料など、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	日 程
①年少児～小学3年生 と保護者(1組3人)	ふれあいスポーツ体験 DAY	7月7日(日) 10時～11時 ※雨天中止
②小学生以上	シコ踏みトレーニング体験 DAY	7月7日(日) 14時～15時
③小学生以上	スポーツ鬼ごっこ体験 DAY	7月15日(月・祝) 10時～11時半
④泳げる小・中学生、高校生 ※男女いずれも可	アーティスティックスイミング 体験 DAY	7月24日(水) 14時～15時半
⑤小学生	夏休み小学生スポーツ教室	7月22日(月)～8月22日(水)毎週月・木曜日 ※8月12日・15日休み 全8回 15時15分～16時半
⑥泳ぎの苦手な小学1年生 ⑦泳ぎの苦手な小学2年生	夏休み小学生水泳教室	7月25日(木)～8月29日(水)毎週木曜日 ※8月8日・15日休み 全4回 ⑥9時半～10時半 ⑦11時15分～12時15分
⑧初心者・未経験者の小学生	夏休み小学生サッカー教室 (初心者クラス)	7月31日(水)～8月28日(水)毎週水曜日 ※8月14日休み 全4回 10時～11時
⑨経験者の小学3・4年生 ⑩経験者の小学5・6年生	夏休み小学生サッカー教室 (スキルアップクラス)	7月22日(月)～8月22日(水)毎週月・木曜日 ※8月12日・15日休み 全8回 ⑨9時～10時半 ⑩11時～12時半

※①～④の申し込みは、6月7日(金)14時から市総合体育館またはくらしおアリーナに電話か窓口へ直接。定員になり次第受け付け終了。⑤～⑩の申し込みは、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。締め切りは7月3日(水)21時必着。希望者多数の場合は抽選。



子育てコラム ひよこ豆知識

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。よくかむことについて考えてみましょう。

市が実施している1歳6カ月児健診、3歳児健診の栄養相談では「咀嚼」に関する相談が多くなっています。現在は食が豊かになり、ほとんどかまなくても飲み込める食べ物も多く、やわらかい物ばかり好んで食べる子どもたちが増えてきました。やわらかい物ばかり食べていると、かむ力やお口の機能が育たず、固い物がかめなくなってしまう。

高齢期に向けて大切な「オーラルフレイル(口の衰え)予防」も実は、幼児期・学童期にスタートしています。かむ力やお口の機能がしっかり育たないまま大人になってしまうと20代・30代で、すでにオーラルフレイルの状態になっているということもあり得ます。

まずは、大きめの食べ物を前歯で一口量をかじり取り、口を閉じてモグモグすることが大切です。幼児期にかじり取って食べる習慣をつけることで、丸飲みによる窒息を防ぐことにもつながります。

毎日の食事によりかむ力やお口の機能を育てていくため、1品はかみ応えのある献立を加えてみましょう。

(母子保健課 歯科衛生士)



幼児期から
育てたい「かむ力」



楽しく学べる川遊び教室



川について正しく学んで楽しく遊ぶために、川で安全に遊ぶための心構えや身の守り方を座学や実技を通して学びます。ライフジャケット、ヘルメットの貸し出しあり。



【対 象】市内在住または在学の小学4～6年生とその保護者(親子2人1組)
【日 時】7月6日(土)9時～17時
【場 所】工石山青少年の家、鏡川流域
【定 員】15組(希望者多数の場合は抽選)
【料 金】1組当たり1,000円(昼食代含む)
【申 込】6月3日(月)～17日(月)に申込専用Googleフォームまたは電話で。
【ほ か】天候状況により、内容を変更または7月7日(日)に順延する場合があります。
【申 詳】青少年・事務管理課 ☎823-9468

野外教室 海藻おしばを作ろう



初夏は多くの海藻が採集できる季節です。実際に自分で海藻を採集して、おしば作りにチャレンジしてみましょう。

【対 象】どなたでも(小学生以下は保護者同伴)
【日 時】7月15日(月・祝)10時～15時
【場 所】宇佐しおかぜ公園駐車場(土佐市)
【定 員】先着20組
【申 込】6月15日(土)から申込専用電話(☎824-8222)で。詳しくは、高知みらい科学館HPをご覧ください。
【ほ か】小雨決行。筆記用具・採集した海藻を入れるバケツ・軍手・長靴を持参。



【詳】高知みらい科学館 ☎823-7767

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
- ▶ お母さんの産後ケア
母子保健課 ☎855-7795
- ▶ 予防接種予診票の再発行
地域保健課 ☎821-6514
- ▶ 子どもの発達相談
子ども育成課 ☎823-9552
- ▶ 夜間に病院へ行くか迷ったら
こうちこども救急ダイヤル
☎#8000または873-3090

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。

県外で予防接種 を受ける方へ

里帰り出産などで県外に長期滞りし、滞在地の医療機関でお子さんの定期予防接種を希望される方は、事前にご相談ください。必要と認められた方には「予防接種依頼書」を発行します。なお、依頼書を発行した方で、接種をした日から1年以内であれば返金できます。詳しくは、地域保健課に電話(☎821-6514)で。

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、対象の出産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。

内 容	日 時	場 所	申し込み
妊産婦・子育て 相談はぐくみ	5月27日(月)	西部健康福祉センター	不要
	6月3日(月) 10時～11時半	保健福祉センター	
	6月28日(金)	東部健康福祉センター	
離乳食教室	5月31日(日) 10時半～12時	西部健康福祉センター	不要
	6月14日(金)	総合あんしんセンター	
パパママ教室	6月15日(土) 10時～12時	保健福祉センター	6月3日(月)～7日(金)9時～17時、市コールセンター(☎822-8111)に電話で。



くらしの中のSDGs

Vol.15

人のつながりで健康づくり

今月のテーマ (ゴール3) すべての人に健康と福祉を

いつまでもみんなが健やかに暮らせる高知市をめざして、第三期高知市健康づくり計画を令和6年3月に策定しました。その基本理念の一つは、「地域のつながりの中で、自然に心豊かな暮らしができるまち」です。健康への関心が薄い人も含め、みんなが自然に健康になれるまちづくりを市民や関係者の皆さんとともに進めていきたいと考えています。

バランスの取れた食事、禁煙など、生活習慣の改善に向けて取り組み、継続することは、個人の努力だけでは、なかなか難しいものです。家族や学校・職場といった集団だけでなく、個人の心よりどころになるコミュニティなども含めた社会参加のある生活が、自然に健康的な生活習慣の改善につながります。

いつまでもみんなが健やかに暮らせるまち



お問い合わせ「健康増進課」 8803-38005

撮りだち Picchus News

まちの出来事を写真でお届け



4月5日(金) 高知市と高知ヤクルト販売株が包括連携協定を締結

暮らしの安心・安全、市民活動の推進などの6項目で相互に連携協力し、地域の活性化および市民サービスの向上を図るため、包括連携協定を締結しました。



4月6日(土) 土佐の三大奇祭 どんご祭り

長浜の若宮八幡宮で開催された「どんご祭り」には、本市の地域おこし協力隊も参加。女性が男性の顔に泥を塗ることで、豊作と無病息災を願いました。



4月6日(土) 花と灯りで彩る高知城花回廊

華道15流派による生け花や、土佐和紙を使った250基の灯籠で彩られた高知城。観光客や家族連れなど多くの人が来場し、幻想的な空間を堪能しました。



4月7日(日) 七ツ瀬特産のタケノコを児童が収穫体験

秦小学校の児童14人がタケノコの収穫体験に参加。収穫後はタケノコご飯などが振る舞われ、地域の皆さんと一緒に山里の春を味わいました。



4月14日(日) 高知競輪開設74周年記念よさこい賞争覇戦

国内トップのS級S班4選手のほか、約100人の選手が参戦。繰り広げられる熱戦に会場のおちろちろから歓声が上がりました。



4月20日(土) オホーツク北見フェアがひろめ市場で開催

ことは開催日が4月に変更され、この時期ならではの春毛ガニや、生産量日本一のタマネギを使ったコロッケなどを求めに、多くの人が訪れました。

2024 4.1 [月] 4.30 [火]

詳しくは Facebook で♪



市役所の推しゴト!

上下水道局 下水道施設管理課 編

こんな仕事をしている課です

水再生センターの管理 ポンプ場の管理



▲下水道施設管理課の皆さん

その他の業務内容は こちらから



海や川の水質を保全し、水害からまちを守る

水再生センター、ポンプ場、排水機場、農業集落排水施設合わせて233施設の機能管理をしています。

■私たちが支えています

水再生センター▶皆さんがご自宅などで使い汚れた水を微生物や細菌の動きを利用してきれいにする施設です。毎日、職員が水の状態や微生物の様子を調べ、水質を管理しています。

ポンプ場▶大雨の際に降った雨をくみ上げて海や川に流し、雨によるまちの浸水を防いでいます。いずれの施設でも多くの機械・電気設備が動いており、故障することがないように、日々の点検や計画的な整備を行っています。



市役所のお仕事を紹介します



試験管内の茶色く濁った水は微生物の塊です。

【問い合わせ】 上下水道局下水道施設管理課 ☎ 882-4538

歴史の仙像

歴史万華鏡

(139回)

県立歴史民俗資料館 学芸員 那須 望

歴史に詳しくない方でも「運慶・快慶」と聞けば、筋骨隆々の勇ましい仙像の姿を思い浮かべることができるのではないだろうか。仏師の代名詞ともいえる運慶、快慶が活躍した鎌倉時代は、千三百年を超える日本の仙像史における頂点といっても過言ではない。

運慶のダイナミックな表現から大きく変化し、洗練と柔和の彫刻を作り上げた運慶。仙像は決して言葉が発せないが、つぶさに観察することで、偉大な父の跡を継ぎながらも、自分自身の表現に挑み続けた運慶その人の姿が浮かび上がるように思うのである。



左から善胤師童子立像、毘沙門天立像、吉祥天立像

輝け、匠の技！ 技能功労者の推薦



優れた技能を有し、社会の発展に功績のあった技能者を表彰します。

対象 市内に住居登録のある功労顕著な技能者で、①25年以上同一職業に従事している②優れた技能を有し、ほかの技能者の模範と認められる③引き続きその職業に従事するか同一職業の指導的立場にある——の全てを満たす方

申込 技能者が所属している団体か、同一または関連する業種の技能者が、所定の推薦書に必要事項を記入し、7月5日(金)までに郵送(当日消印有効)または電子メールで。

ほか 推薦書は産業政策課で配布。産業政策課HPからもダウンロードできます。

申詳 〒780-8571 本町5-1-45 第二庁舎2階 産業政策課
☎823-9456
✉kc-151701@city.kochi.lg.jp

放課後児童クラブ 支援員の募集



放課後児童クラブで、子どもの遊びや生活の支援を行ってみませんか。一次試験▶7月7日(日)

対象 教諭・保育士等の資格を持ち、児童の健全育成に関心のある方

定員 10人程度

申込 5月31日(金)～6月14日(金)に応募書類を直接または郵送(当日消印有効)で。

ほか 応募書類について詳しくは、募集案内をご覧ください。募集案内は子ども育成課(本庁舎3階)で配布。子ども育成課HPからもダウンロードできます。



申詳 〒780-8571 本町5-1-45 本庁舎3階 子ども育成課
☎823-9482

有機市民農園の 利用者募集



長浜宇賀地区にある有機市民農園の利用者を7月1日(月)から募集します。募集区画▶3区画(予定)。1区画当たり50平方メートル(約15坪)。

対象 市内在住の方(個人・グループでも可)。現在利用中の方およびその同居中の家族は応募できません。

料金 1区画当たり年間1万8,000円

申込 6月3日(月)～12日(水)必着で、申込書を直接・郵送・FAX・電子メールのいずれかで。希望者多数の場合は抽選。

ほか 申込書は、農林水産課(第二庁舎2階)、総合案内(本庁舎1階)、各ふれあいセンターで配布。農林水産課HPからもダウンロードできます。

申詳 〒780-8571 本町5-1-45 第二庁舎2階 農林水産課
☎823-9458、FAX823-9459
✉kc-270200@city.kochi.lg.jp

「平和への思い」 作品の募集



作品部門▶①毛筆(半紙に学校名・学年・氏名を記入)②まんが・イラスト(A4～B4サイズの用紙に1コマ～4コマ)③標語(形式自由)

対象 小学5年生～中学3年生

申込 作品に学校名・学年・氏名を添えて、6月21日(金)16時までに直接または郵送(当日消印有効)で。①②は各部門1点まで。③は3点まで。複数部門への応募も可。未発表の作品に限ります。

ほか 入賞者には図書カードを贈呈。入賞者の氏名・学校名・学年は7月中旬に総務課HPに掲載します。

申詳 〒780-8571 本町5-1-45 本庁舎4階 総務課国際平和担当
☎823-9955

成人式のアイデア 募集します



「こんな演出にしてほしい」「こんな人にゲストとして来てほしい」などの、あなたの思いやご意見で心に残る成人式にしましょう。

申込 6月3日(月)～17日(月)に、専用Googleフォームから。

詳 青少年・事務管理課☎823-9468

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

6月のごみ収集は 平常どおり行います

ごみ出しは、排出場所・曜日・時刻・分別のルールを必ず守りましょう。家庭ごみ集積所の設置・管理・運営は、町内会や自治会など地域にお住まいの方等がボランティアで行っています。地域外からのごみの持ち込みはトラブルの原因にもなりますので、絶対にしないでください。

※転入・転居し、新しい場所でごみ出しを始める方は、ご近所等で排出場所・曜日・時刻をご確認ください。

環境業務課☎856-5374

税金

6月は市県民税第1期分の納期月です。納付書は6月上旬から中旬に送付予定です。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

6月は国民健康保険料第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。お支払いに関するご相談は、保険医療課収納担当(本庁舎1階108窓口)へ。保険医療課収納担当☎823-9438

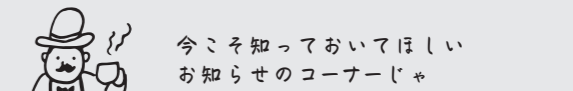
市場だより

6月の休市日

- 2日(日)・5日(水)・9日(日)・12日(水)・16日(日)・19日(水)・23日(日)・26日(水)・30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用ください。

市場課☎883-1171

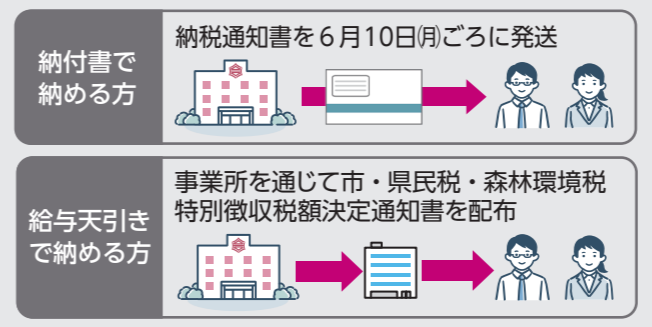


INFORMATION

- ▶ 令和6年度分の市・県民税・森林環境税納税通知書をお送りします
- ▶ 高知市納涼花火大会の入場券販売

▶ 令和6年度分の市・県民税・森林環境税納税通知書をお送りします

市・県民税は、前年の1月1日～12月31日の1年間の給与や年金、事業などの所得に応じて課税される税金で、令和6年度分は、令和6年1月1日時点の居住する市町村で課税されます。そのため、その年の途中で転出などの異動があっても、納税先は1月1日に居住していた市町村になります。



二次元コード(QR)での支払いに対応しています

納税通知書に印字された「eL-QR」(二次元コード)から「地方税お支払サイト」にアクセスすると、クレジットカードなどを使って納付ができるほか、「eL-QR」に対応している金融機関窓口であれば、全国どこでも現金で納付ができるようになります。なお、これまでどおりコンビニ、スマホ決済アプリ、銀行等でも納付できます。

- ▶ 「eL-QR」で利用できる納付方法
 - ・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
 - ・各種スマホ決済アプリ など

申告はお済みですか

▶ 市・県民税が軽減される場合があります

確定申告等を行う義務のない方でも、市・県民税が課税されている方は、生命保険料控除や社会保険料控除(年金からの天引き以外の分)等各種控除について市・県民税の申告を行うことで、市・県民税が軽減される場合があります。

税制改正による主な改正点

▶ 令和6年度分個人住民税に対する定額減税

令和6年度分の個人住民税に定額減税が実施されます。納税義務者本人の定額減税控除額は、以下の合計額です。

- ・納税義務者本人：1万円
- ・控除対象配偶者または扶養親族(いずれも国外居住者を除く)：1人につき1万円

※合計額が市・県民税の所得割額を超える場合は所得割額まで
※合計所得金額が1,805万円を超える場合は対象外

▶ その他の改正点

- ◎森林環境税課税(1,000円)の開始
- ◎均等割課税のうち震災復興等に係る上乗せ(1,000円)廃止
- ◎国外居住親族に係る扶養控除等の見直し
- ◎上場株式等の配当所得等に係る課税方式の統一

問い合わせ先 eL-QRについて：税務管理課☎823-9417
その他の内容について：市民税課☎823-9421

▶ 高知市納涼花火大会の入場券販売

「高知市納涼花火大会」観覧会場の入場券販売を行います。ことしは、お得な早割販売を実施します。

▶ 日時 8月9日(金) 20時～21時
※荒天時は8月13日(火)に延期

▶ 場所 鏡川河畔みどりの広場

チケットの販売について

- ▶ 開始日 6月27日(日)15時から全席販売開始
 - ▶ 早割期間 7月4日(木)まで
 - ※各席とも完売次第、販売終了となります。
 - ※7月5日(金)以降は通常料金となります。

- ▶ 購入方法
 - ◎市観光協会ホームページからの申し込み
 - ◎セブン-イレブン店頭端末で購入【Pコード：653-506】

▶ 席種・料金 ※会場内へは入場券がないと入れません。



ブロック	早割	通常
A マス席(4人)	7,600	8,400
B 1人席	1,800	2,000
C	7,600	8,400
D マス席(4人)	6,400	7,200
E	4,000	4,800
車いす席(2人)	2,000	
カメラ席(2人)	5,000	
テーブル席(2人)	2万	

※延期の際も、購入した入場券で観覧できます。また、市観光協会事務所で払い戻しにも対応します。なお、延期日も中止の場合は、購入店舗で払い戻しを行います。詳しくは市観光協会HPをご確認ください。

【問い合わせ先】市観光協会 ☎823-4016

若者サポートステーション 進路相談会



就職や進学に不安を感じている15～49歳の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 6月8日(土)10時～16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

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 6月4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

就職氷河期世代を雇用した事業主への助成金



市内在住の就職氷河期世代を雇用した中小企業の事業主に対して、助成金を支給します。

支給額▶対象労働者1人につき6万円

申請期限▶令和7年3月10日(月)

対象 令和5年4月1日以降に、国が実施する「特定求職者雇用開発助成金(就職氷河期世代安定雇用実現コース)」の交付決定を受けた、市内に事務所を有する事業主

ほか 支給には一定の要件があります。詳しくは、産業政策課HPをご覧ください。

詳 産業政策課 ☎823-9456

再就職応援セミナー&面談会



シニア世代の方々が、働きがいや生きがいを見つけるために必要な知識を習得するセミナーです。セミナー終了後には、市内で求人を出している企業との面談会もあります。

対象 市内在住または市内に就職希望の方で、主に60歳前後の方

日時 セミナー▶6月24日(月)・25日(火)・28日(金)。面談会▶7月8日(月)。いずれも13時半～16時半。

場所 ちより街テラス 会議室(知寄町2-1-37)

定員 先着15人程度

申込 6月20日(木)までに、申込用紙を直接・FAX・郵送(当日消印有効)・協議会HPの申し込みフォームのいずれかで。

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

令和6年度市長表彰を行いました



市の発展に功績が顕著な方や市民の模範となる方・団体に贈る本年度の市長表彰受賞者21人・2団体が決まり、4月1日に市長から表彰状と記念品が贈られました。受賞者は次の皆さんです(敬称略・順不同)。

教育文化▶矢野泰彦、高知市保育所保護者会連合会、甲藤滋昭、第四校区青少年育成協議会、竹村雅澄。産業▶小林和子。保健衛生▶西内俊介。社会福祉▶森田信子、濱川良子、澤本幸茂、戸田二郎。災害防除▶坂本幸正、土居雄作、秋田光洋。公共公務▶坂下良文、高橋政継、樋口佳延、石橋照久ほか。

詳 総務課 ☎823-9411

介護保険施設の食費・居住費の負担軽減



令和6年度(令和6年8月～令和7年7月)の施設利用時の食費・居住費(滞在費)の負担限度額認定による減額を希望する方は、申請が必要です。

対象施設▶特別養護老人ホーム・介護老人保健施設・介護医療院・短期入所サービス事業所

対象①世帯主および世帯員全員(世帯分離している配偶者や事実上婚姻関係にある者等も含む)が市町村民税非課税である②被保険者とその配偶者の預貯金等の合計が一定額以内である——の全ての要件を満たしている方

ほか 申請の受け付け開始は6月初旬を予定しています。詳しくは介護保険課HPをご確認ください。

申詳 介護保険課給付係 ☎823-9959

入院時の食事療養標準負担額等が増額します



6月1日から入院中の食事代のうち、本人が負担する額(食事療養標準負担額等)が1食当たり10円～30円増額します。

▶一般課税世帯…460円から490円

▶住民税非課税世帯…210円から230円(90日を超える場合は160円から180円)

▶70歳以上で低所得区分I世帯…100円から110円

詳しくは保険医療課HPをご覧ください。加入中の医療保険にお問い合わせください。

詳 国保加入の方は保険医療課給付担当 ☎823-9359、後期高齢者医療保険加入の方は保険医療課後期高齢者医療担当 ☎823-9380

人権擁護委員制度を知っていますか

県内にいる約180人の人権擁護委員が、人権問題に関するあらゆる相談を無料で、秘密厳守でお受けしています。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。また、6月には県内で「全国一斉特設人権相談所」を開設します。詳しくは、お問い合わせください。

詳 高知地方法務局人権擁護課 ☎822-3503

国民健康保険料もコンビニ納付やスマホ決済アプリで



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。取り扱いできるコンビニやスマホ決済アプリは納付書裏面をご確認ください。なお、バーコードがない納付書や金額が30万円を超える納付書は、利用できません。また、これまでどおり銀行や郵便局の窓口でも納付できます。**※**口座振替を利用の方は、利用できません。**※**納付書を使用しての二重払いにご注意ください。**※**納付書はこれまでと違い、ホチキス止めしていません。紛失や納付する順番(納期限)にはご注意ください。**※**二次元コードでのお支払いはできませんので、ご注意ください。

詳 保険医療課収納担当 ☎823-9438

国民健康保険料の保険料率が決まりました



勤務先で健康保険に加入しているなどの理由で世帯主が国保に加入していなくても、同じ世帯に国保加入者がいれば、世帯主が国保の保険料の納付義務者となります。保険料の納入通知書は、6月中旬に世帯主宛てに発送します。勤務先の倒産・解雇等で失業された方、災害に遭われた方等について、条件に該当する場合は、届け出により保険料が軽減される場合があります。詳しくは、お問い合わせください。

国民健康保険料の軽減制度▶軽減判定基準額が変わり、5割・2割軽減の範囲が拡充されました。

詳 保険医療課資格賦課係 ☎823-9360

介護保険料が変わります



65歳以上の方(第1号被保険者)は、介護保険料所得段階が現行の10段階から14段階へ変わります。保険料基準額(第5段階)の年額は、7万1,230円です(令和5年度と同額)。決定通知書は6月中旬に発送します。

詳 介護保険課資格賦課係 ☎823-9971

国民年金の手続きをスマートフォンで!



マイナンバーカードを取得している方は、国民年金に係る一部の手続きをマイナポータル(行政手続きのオンライン窓口)で行うことができます。申請書の作成などが簡単に行えますので、ぜひご利用ください。

対象となる手続き▶①国民年金第1号被保険者加入の届け出②国民年金保険料免除・納付猶予の申請③国民年金保険料学生納付特例の申請④国民年金付加保険料納付(辞退)申し出⑤国民年金保険料産前産後免除該当届け出⑥国民年金保険料口座振替納付(変更)申し出⑦国民年金保険料口座振替納付(辞退)申し出、など。

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

選挙人名簿への登録・在外選挙人名簿登録

6月1日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。対象は平成18年6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(既登録の方、令和6年1月以前に転出した方を除く)。この登録と3月2日～6月1日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6月4日(火)～8日(土)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。

詳 選挙管理委員会 ☎823-9483

令和6年度第1回 市営住宅入居者の募集



申込 6月4日(火)～17日(月)

ほか 申し込み方法など詳しくは、募集案内書をご確認ください。募集案内書は、6月4日(火)から、市営住宅管理センター(本庁舎5階)、総合案内、情報公開・市民相談センター(いずれも本庁舎1階)、各地域の窓口センターおよび各市民会館で配布します。いずれも6月17日(月)は16時半まで。

▼市営住宅①(抽選)

目的	募集团地	戸数
一般世帯	三里十津北	1
	曙町	1
	若草町西	1
	鏡川町	1
	東石立町	1
	潮江第一コミ	1
	米田町コミ	1
母子・父子世帯	三里十津北	1
	横浜	1
障害者世帯	横浜	1
車イス世帯	鏡川町	1
高齢者世帯	北竹島町	1
	若草町	1
単身者	昭和町コミ	1
	潮江第二コミ	1

▼市営住宅②(困窮度に応じて選考)

目的	募集团地	戸数
一般世帯	朝倉南横町	1
	介良西部	1
	長浜原	1
	一宮岸ノ下	1
	潮江第三	1
	春野岡左右	1

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

児童手当の制度が変わります



10月資格分(12月支給)から、児童手当制度が拡充されます。

拡充後(令和6年10月資格分以降)	
支給対象	高校生年代までの児童(18歳到達後の最初の年度末まで)
所得制限	所得制限なし
手当月額	①3歳未満:第1子、第2子は1万5,000円、第3子以降は3万円 ②3歳～高校生年代:第1子、第2子は1万円、第3子以降は3万円
支払期月	年6回(偶数月)※各前月までの2カ月分を支払い

現在児童手当を受給しておらず、拡充により対象になる方は、新規申請が必要です。また、大学生年代の児童は支給対象外ですが、養育している場合に児童数に数えることができます。第3子増額に影響のある方は、監護養育の申し出が必要となります。詳しくは、子育て給付課HPをご覧ください。

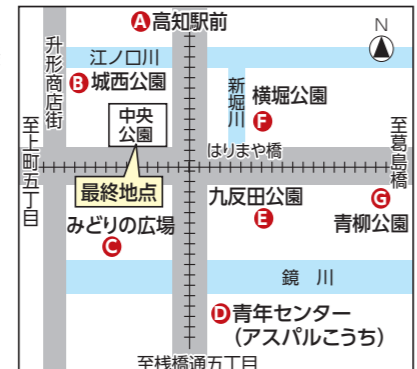
申詳 子育て給付課 ☎823-9447

中心街一斉清掃に参加しませんか

日時 6月7日(金)(雨天中止)

6月5日(水)～14日(金)に、「初夏のまちを美しくする運動」を実施します。この運動の一つとして、環境美化重点地域を中心に、中心街の早朝一斉清掃を行います。右図のA～Gの場所へ7時半(Gのみ7時20分)に集合し、中央公園に向けて街路の清掃を行います。清掃用具(火ばさみ・ごみ袋)は集合場所でお渡しします。

詳 地域コミュニティ推進課 ☎823-9080



農薬の取り扱いに注意しましょう

農薬の保管や管理を徹底するための啓発活動が、全国で6月1日(土)～8月31日(土)の3カ月間行われます。

▶毒物劇物指定の農薬を購入した方は、他と分けて保管し、保管庫を施錠して盗難・紛失を防いでください。また、ペットボトルなどに小分けしての保管は、誤飲事故の原因になるため、絶対にやめましょう。

▶毒物劇物販売業者には、購入者の身分確認や取扱時の注意点・緊急時の対応などの情報提供を行うことが法律で定められています。安全確保のための情報提供を徹底していただきますようお願いいたします。

▶地域保健課 ☎822-0577

四国電力からダム放流についてのお願い

四国電力では、^{やまぼ}ダム(国分川)から放流する場合、サイレンでお知らせしています。サイレンを聞いたときは、直ちに安全な場所へ移動してください。



▶四国電力(株)高知水力センター 藤ダム事務所 ☎0887-57-9036

オオキンケイギクの栽培・保管・運搬等は禁止です

河原や道路沿いなどでよく見られ、多年草で繁殖力が強く、生態系に大きな影響を及ぼす恐れがあるため、特定外来生物に指定されています。

特徴▶草丈は、30～70センチメートル程度。根元付近から束状に生え、4～7月ごろコスモスに似た形の黄色い花を咲かせます。

発見したときは▶自宅の庭先等に生えている場合は、ご自身で駆除をお願いします。公園・河原・土手・道路等の公共の場所に生えている場合は、その管理者にご連絡ください。

駆除の方法▶刈ってもすぐに再生するため、種子ができる前に丁寧に根から引き抜き、袋に入れて数日間天日にさらし、枯死させて可燃ごみとして処分してください。また、翌年以降種子の発芽や再生がないか確認してください。完全な駆除には、数年にわたって抜き取りが必要です。



▶新エネルギー・環境政策課 ☎823-9209

6月2日～8日は「危険物安全週間」です

危険物の貯蔵または取り扱い上の注意事項▶①火気の周囲では、危険物の取扱いは絶対にやめましょう。②ガソリンや灯油を購入するときは、決められた運搬容器に入れましょう。③容器は必ず密閉し、直射日光の当たらない場所で保管しましょう。④ガソリン、軽油、灯油以外にも消毒用アルコール、てんぷら油、塗料など、身の回りにはさまざまな危険物があります。静電気の火花で着火する事例もありますので注意をお願いします。

▶消防局予防課 ☎871-7504

セアカゴケグモにご注意を!

気温が高くなると、セアカゴケグモの活動が活発になります。触るとかまれることがありますので、屋外で作業する場合は、軍手を着用するなど注意をお願いします。もし発見した場合は、逃げてしまう前に駆除してください。

駆除方法▶靴などで踏みつぶす。市販の家庭用殺虫剤(ゴキブリ用等)を吹き付ける。卵のうは完全に踏みつぶすか、焼却する。駆除後は、新エネルギー・環境政策課まで連絡をお願いします。かまれた場合は、速やかに医療機関を受診ください。



▶新エネルギー・環境政策課 ☎823-9209

公園愛護会をご存じですか

公園・緑地等の清掃や除草などの日常的な管理は、近隣にお住まいの方々と構成された公園愛護会にご協力いただいています。新たに公園愛護会を結成される際は、みどり課へお問い合わせください。結成に際しての届け出や活動に対する交付金などの支援について、ご説明します。

▶みどり課 ☎823-9469

よさこい祭り練習場所抽選会

よさこい祭り参加チームを対象に、抽選で中央公園・城西公園・丸ノ内緑地を練習場所として貸し出します。抽選は6月14日(金)13時半から、本庁舎5階527会議室で行います。申し込み不要。



▶みどり課 ☎823-9469

よさこい利用調整会

調整対象▶7月9日(火)～8月8日(木)の陸上競技場地下駐車場、陸上西広場、8月2日(金)～8日(木)のプレイルーム。

日時▶6月11日(火)19時から
対象▶市総合運動場をよさこい練習場所として利用したいチーム
申込▶市スポーツ振興事業団HPで詳細を確認の上、前日までに直接または電話で。

▶市スポーツ振興事業団 ☎833-4061

保護犬・保護猫を家族に迎えてみませんか

中央小動物管理センターで保護している犬や猫を新しい家族として迎える方を募集しています。

譲渡の流れ▶①「犬・猫の飼い方講習会」(16ページ参照)の受講(市または県開催)②マッチング③譲渡願の提出④事前調査(家庭訪問)⑤決定、犬・猫の引き渡し。

◆犬および猫の譲渡推進助成事業…中央小動物管理センターから市内で保護された犬・猫の譲渡を受けた県内居住の方を対象に、不妊・去勢手術費用とマイクロチップ埋め込み手術費用の一部を助成します。

助成金額(上限)▶犬の不妊手術2万5,000円、去勢手術1万3,000円。猫の不妊手術1万6,000円、去勢手術8,000円。犬猫のマイクロチップ3,000円。

▶生活食品課 ☎822-0588

シェアサイクルの新ポートがオープン

「シェアサイクル」は、中心市街地内の各所に設置された拠点(サイクルポート)なら自転車をごく簡単に借りられる・返却できるシステムです。4月26日から「西鉄イン高知はりまや橋」の前に新ポートをオープンし、市内6カ所となりました。日頃のお買い物や観光等にぜひご利用ください。

料金▶30分ごとに110円(税込)から
※日額・月額料金体系あり
▶PiPPA(ピッパ)コールセンター ☎0120-288-870

こうちこどもファンド 公開審査会を開催します

令和6年度の申請団体の子どもたちが、自分たちの活動についてプレゼンテーションを行い、その内容を、公募で選出された小・中学生および高校生の「こども審査員」と「こども審査員サポーター」が一緒に審査します。

日時▶6月16日(日)13時から
場所▶高知大学 共通教育2号館 210番教室(曙町2-5-1)

▶地域コミュニティ推進課 ☎823-9080

高知県外国人生活相談センターからのお知らせ

高知に住む外国の皆さんが安心して生活できるよう、外国人や外国人と関わりのある日本人からの生活相談を無料・秘密厳守で受けています。お困り事があればご相談ください。

場所▶高知県外国人生活相談センター(本町4-1-37 丸の内ビル1階)
時間▶日曜日・祝日を除く9時～17時
▶高知県外国人生活相談センター ☎821-6440

よさこいWAONカードの利用による寄附金

イオンリテール(株)から、市の観光振興を目的として、よさこいWAONカードの利用による収益の一部を寄付いただきました。寄付金は、よさこい祭り補助金として活用予定です。

▶観光魅力創造課 ☎803-4319

障害のある方の文化教室

対象▶市内在住で障害のある方 定員▶各教室10人 費用▶材料費の実費負担あり

申込▶直接・電話・FAX・電子メールのいずれかで。土・日曜日、祝日は休み。

見学もできます。お気軽にご連絡ください。



開催場所	教室	開催日	時間
障害者福祉センター(旭町2-21-6)	さをり織り	第1土曜日	13時半～15時半
	陶芸	第1または第2金曜日	10時～12時
	書道	第3水曜日	13時半～15時半
南部健康福祉センター(百石町3-1-30)	陶芸	第1または第2火曜日	10時～12時
	書道	第1水曜日	13時半～15時半

▶市780-0935 旭町2-21-6 障害者福祉センター ☎873-7717、FAX873-6420、✉asahi@kochi-csw.or.jp

スポーツ教室

▶市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。 ▶市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男性限定! ナイトヨガ教室	18歳以上の男性	7/11(木)～9/5(木) 毎週木曜日 19時15分～20時45分 全8回 ※8/15休み	しろしおアリーナ	①～③は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の締め切りは6月26日(火)21時必着。②③の締め切りは7月3日(火)21時必着。希望者多数の場合は抽選。④は6月7日(金)14時～7月16日(火)21時に、窓口へ直接。
②ヨーガセラピー教室	18歳以上	7/31(木)～9/25(水) 毎週水曜日 13時半～15時 全8回 ※9/4休み		
③ゆったりピラティス教室		8/1(木)～9/19(木) 毎週木曜日 13時半～15時 全8回		
④熟年者スポーツ交流会(ターゲットパードゴルフの部)	50歳以上	7/21(日) 受付9時から。開会式9時半。	東部総合運動場	

地域公民館講座 市民学校

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)	申し込み日時・方法	受講料(教材費)
中華料理教室I(あんかけ焼きそば・トマトの卵炒め他)	6/21(金)10時～13時	朝倉ふれあいセンター ☎844-1424	6/7(金)10時～11時、直接(11時以降は電話申し込み可)	無料(800円)
楽しいパン作り教室I(豆乳とキャノーラオイルでミルクブレッド)	7/2(火)13時半～15時半		6/18(火)10時～11時、直接(11時以降は電話申し込み可)	無料(600円)
足から整える! 姿勢改善体操 みんなでロコモ対策シリーズ PART 7	6/21(金)10時～11時半	大津ふれあいセンター ☎866-2311	6/8(土)9時から、直接または電話	無料(無料)
土佐茶の美味しい入れ方教室	6/22(土)10時～11時半		6/11(火)9時から、直接または電話	無料(300円)
リズムに合わせて椅子ピクスー自分のペースで健康体操ー	6/29(土)10時～11時	初月ふれあいセンター ☎872-5527	6/18(火)9時から、直接または電話	無料(無料)
愉快的な笑いヨガ	6/22(土)10時～11時半		6/4(火)～13(木)9時～17時、直接または電話	無料(無料)
パソコン教室(ワード初級)	7/10(水)・11(木)・17(水)・18(木) 9時半～11時半 最終日のみ12時半まで	下知コミュニティセンター ☎880-1770	6/18(火)13時半～14時半、直接(14時半以降は電話申し込み可)	2,000円(500円)

※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。

中央公民館事業 第203回 市民映画会

とき 6月20日(木)・21日(金)
場所 かるぽーと大ホール(九反田2-1)
上映作品 ①探偵マローウ(2022/アイルランド・スペイン・フランス) ②あしたの少女(2022/韓国)
上映時間 ①10時～、14時55分～、19時半～ ②12時20分～、17時～
 ●一般前売券1,300円、一般当日券1,500円、割引券1,000円。※学生証、障害者手帳等の所持者および65歳以上(要年齢証明)の方は割引券を購入いただけます(当日会場で販売)。※1枚のチケットで同日に限り両方の作品が鑑賞できます。※前売券は、市内プレイガイドおよび指定のサニーマート、金高堂などで販売。
詳市文化振興事業団☎883-5071

高知けいば 6月の重賞

▶6月16日(日)…JBC協賛 黒潮ダービー 第52回高知優駿
料金 入場料100円

高知競輪 サテライト南国・安田

1	[2]	3	4	前橋記念GⅢ		
1	[2]	3		向日町FI		
5	6	7		大垣FI		
6	7	8	⑨	万博協賛奈良GⅢ		
6	7	8	⑨	函館GⅢナイター		
8	⑨	10		大宮FI		
11	12	13	14	15	16	高松宮記念杯岸和田GⅠ
14	15	16				弥彦FI
⑩	18	19				佐世保FI
⑩	18	19				大垣FI
19	20	21				福井FI
20	21	22				高松FI
22	23	24	25			久留米記念GⅢ
24	25	26				小田原FI
26	27	28				小松島FI
27	28	29	30			取手記念GⅢ
30	7/1	7/2				高松FI

開催中止、場外発売中止の場合あり
 ○: サテライト南国・安田のみ
 []: 高知競輪前売りのみ

「第73回高知市夏季大学」受講券の販売

高知の夏の風物詩「高知市夏季大学」の受講券(全席指定・通し券)、1日受講券などを、6月22日(土)から販売します。講師陣など詳細は6月上旬に市文化振興事業団HP等で発表します。
 高知市夏季大学▶7月16日(火)～20日(土)・23日(火)～27日(土)の全10日間。火～金曜日は18時半～20時、土曜日は15時～16時半。会場は、かるぽーと大ホール(九反田2-1)。
詳市文化振興事業団企画事業課☎883-5071

「土曜夜、いつものまちのあの店で。」

美味しい食事とお酒で新しい出会いを楽しみませんか。
対象 市内在住または在勤の20～30歳の独身男女
日時 6月22日(土)19時～21時
場所 パークサイドバル ミナト(本町1-1-13 パークサイドテラス2階)
定員 16人(男女8人ずつ)。希望者多数の場合は抽選。
料金 3,500円
申込 6月1日(土)～16日(日)に「高知で恋しよ!!応援サイト」で。
詳青年センター「愛活」推進事業事務局☎080-7275-3180

障害のある方の「パソコンのエクセルで絵を描こう体験教室」

表計算ソフトのエクセルで絵を描くコツが学べます。初心者大歓迎。
対象 市内在住でマウス操作が可能な障害のある小学生以上の方
日時 6月22日(土)10時～12時
場所 障害者福祉センター(旭町2-21-6)
定員 先着10人
申込 6月3日(月)～14日(金)に、直接・電話・FAX・電子メールのいずれかで。土・日曜日は休み。
申詳 障害者福祉センター☎873-7717、FAX873-6420
 ✉asahi@kochi-csw.or.jp

6月はプライド月間

毎年6月は「プライド月間」とされ、世界各地でLGBTQ+の権利の向上などを呼び掛けています。これに合わせて、市ではさまざまな企画を行います。誰もが自分らしく安心して暮らせる社会になるよう、まずは知ることから始めてみませんか。
パネル展▶6月6日(休)～19日(休)、オーテピア1階 休憩コーナー
フラフの掲出▶6月1日(土)～30日(日)、帯屋町2丁目商店街アーケード
詳人権同和・男女共同参画課☎823-9449

Public Information 市の施策に関するお知らせ

「第4次高知市食育推進計画」を策定しました
 市民の健康と豊かな資源や独特の食文化を守り、市民自らの取り組みを支援することを目的に、「第4次高知市食育推進計画」を策定しました。6月は食育月間です。身近なところから「食」を考えてみませんか。詳しくは健康増進課HPをご覧ください。 **詳**健康増進課☎803-8005

ヘルスマイト養成研修

健康づくりや食育推進のための活動に取り組む高知市食生活改善推進員(通称ヘルスマイト)になりませんか。
対象 市内在住の方で、研修カリキュラムの9割以上に参加でき、研修修了後は高知市食生活改善推進協議会に入会し、地域で講習会の開催やイベント等のボランティア活動ができる方
日時 ①7月2日(火)・3日(水)・5日(金)・31日(火)は講義のみ。②7月18日(休)・19日(金)・25日(木)は調理実習を含む。講義のみの回は9時半～12時半、調理実習がある回は9時半～13時。全7回。
場所 ①総合あんしんセンター(丸ノ内1-7-45) ②保健福祉センター(塩田町18-10)
定員 18人。希望者多数の場合は抽選。
料金 協議会入会時に入会費と活動用ユニフォーム代が必要。
申込 6月3日(月)～12日(水)に、電話で。
ほか 研修スケジュールの詳細および持参物については、申し込み後にご案内します。
申詳 健康増進課☎803-8005

就労支援 パソコン講座

エクセル表計算処理技能認定検定3級の取得をめざす講座です。
対象 就職活動中または就業中の20～60代の女性で、マウス操作と文字入力ができ、ソーレ主催のパソコン講座を初めて受講する方
日時 ①基礎Excel講座…8月3日(土) ②検定対策Excel講座…8月4日(日)・17日(土)・25日(日)。いずれも10時～16時。
場所 「ソーレ」(旭町3-115)
定員 ①②とも先着15人
料金 ①3,500円②9,500円
講師 横山 桂子さん(サーティファイ認定インストラクター)
申込 6月22日(土)9時から、電話で。
託児 6カ月～小学3年生あり。小学生は1家族500円。7月31日(休)17時までに要予約。
 エクセル検定試験日時▶8月31日(土)13時半～15時半、検定受験料(3級)5,500円、検定対策Excel講座受講者対象(希望者のみ)。
申詳 うち男女共同参画センター「ソーレ」☎873-9100

点訳ボランティア養成講座

点訳ボランティアを養成します。図書製作にはパソコンを使用します。
対象 ①パソコン(ウィンドウズ)で、ファイル添付したメールの送信ができる②講座終了後、継続してボランティア活動に従事できる―の全てを満たす方
日時 6月15日(土)から約1年間(直接講座12回、通信課題約35回)
場所 オーテピア1階 会議室
定員 15人
料金 テキスト代1,540円程度
申込 6月1日(土)～11日(火)9時～20時(土・日曜日は18時まで、月曜日は除く)に、本人が申込書を声と点字の図書館へ直接。簡単な面接を行います。
申詳 声と点字の図書館☎823-9488

「高校生ビジネスプラン・グランプリ」プラン作成講座

アイデアの発想方法等から収支計画の作り方で、金融のプロである日本政策金融公庫の職員からアドバイスを受けることができます。ビジネスプランを作って応募してみませんか。
対象 県内の高校生・高専生で、個人またはグループ
日時 ①7月27日(土)②8月22日(休)いずれも10時～16時
場所 ①オーテピア4階 研修室・集会所②オーテピア4階 ホール
定員 ①②とも先着10組(1組当たりの上限人数はなし)
申込 6月1日(土)～7月20日(土)に、電子メールで。
申詳 オーテピア高知図書館☎823-4946
 ✉toiawase@library.kochi.jp

犬・猫の飼い方講習会

対象 これから犬や猫を飼い始める方、すでに飼っている方、中央小動物管理センターから譲渡を希望する方
内容 ①動物の法律について ②動物の病気について ③動物のしつけについて ④災害に備えて
日時 ▶7月10日(水)・8月21日(水)…いずれも18時～20時 ▶9月12日(水)・10月17日(水)・11月6日(水)・12月5日(水)…いずれも9時半～11時半
場所 総合あんしんセンター(丸ノ内1-7-45)
申込 各回前日までに電話で。
申詳 生活食品課☎822-0588
 ※講習会へ犬・猫を連れてくる必要はありません。



広告
 高知県でお墓をお考えの方対象 **無料** 第70回 **お墓の市民講座開催** **定員20名様をご招待!**
7月28日(日) **場所** 高知市文化プラザ かるぽーと9F **9:30～10:30 市民講座** **10:30～12:00 個別相談**
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

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) **71,410円から**
 その他の費用として月額7,160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
ケアハウス土佐 検索 <https://care.seto-tosa.jp>
 (福)せと軽費老人ホームケアハウス土佐 〒781-0270 高知市長浜6389-21

ピックアップ information②

6月4日～10日は
歯と口の健康週間です

①歯っぴいスマイルフェア2024
～歯と口の健康のための啓発イベント～

お口の機能測定やかむカチエック、フッ素でぶくぶくうがい体験、野菜の重量あてクイズなど楽しく学べるコーナーがいっぱいです。ステージイベントもありますので、ぜひご家族でお越しください。



日時 6月9日(日)10時～15時

場所 イオンモール高知(秦南町1-4-8) イオンホール



②40歳・50歳・60歳・70歳の方に
成人歯周病検診(無料)を実施中!

歯周病は、歯を失う原因であり、糖尿病、肺炎、心臓病、脳卒中などさまざまな全身疾患と関係することが分かっています。対象の方はぜひお申し込みください。

期間 令和7年2月15日(土)まで(申し込みは令和7年2月6日(木)まで)

電子申請でのお申し込みはこちら▶



▶ 健康増進課 ☎803-8005

令和6年度大腸がん検診実施医療機関(令和6年4月1日現在)

上 街	アズマ耳鼻咽喉科・アレルギー科、上町病院、川村病院、国吉病院、クリニックグリーンハウス、こうち在宅医療クリニック、吉岡クリニック
高知街	浅井内科、植田医院、帯屋町ハートクリニック、下司病院、高知見元醫院、さんさんクリニック、島本病院、竹下病院、谷田内科クリニック、中ノ橋病院、浜田循環器内科、平田病院、南病院
南 街	高知記念病院、下村病院、だいいちリハビリテーション病院
北 街	谷岡内科小児科、寺尾内科クリニック、久病院
下 知	秋沢内科、お日さまクリニック、亀井クリニック、高知中央クリニック、たかさきクリニック胃腸科・内科、田村内科整形外科病院、つみみ内科胃腸科クリニック、土佐田村病院、函南病院
江ノ口	愛幸病院、愛宕病院、岡村病院、木村病院、くぼぞえ外科胃腸内科、クリニック地球33番地、高知病院、さいわい町幸せクリニック、島津病院、純クリニック、瀬戸内科、高橋病院、高松内科クリニック、福井小児科・内科・循環器科、みなみの風診療所、やまと診療所高知、吉川内科消化器科、依光内科クリニック
小高坂	細木病院、見元クリニック
旭 街	あさひ石川クリニック、石立クリニック、おおしお内科クリニック、高知生協旭診療所、高知生協病院、藤田クリニック、松岡クリニック、もみのき病院、山下脳神経外科、山村病院
潮 江	市川医院、うしおえ太陽クリニック、潮江高橋病院、梅ノ辻クリニック、大川内科、網川医院、高知生協潮江診療所、高知県総合保健協会、塩見クリニック、島崎クリニック、たしま耳鼻咽喉科、玉木内科小児科クリニック、ながの内科クリニック、にしの内科クリニック循環器・心臓内科、ふたばクリニック、吉村神経内科リハビリクリニック
三 里	坂井内科小児科、誠内科
高 須	青木脳神経外科形成外科、きたじま内科クリニック、高知厚生病院、福森内科クリニック、高須どい産婦人科
一 宮	浅井産婦人科・内科、いずみの病院、一宮きずなクリニック、岩崎胃腸科内科、三愛病院
秦	福田心臓・消化器内科、よしみつ内科消化器内科
初 月	菅野医院
朝 倉	うぐるす内科クリニック、川村整形外科、高知脳神経外科病院、坂本医院、田村クリニック胃腸科内科、たむら内科クリニック、藤井クリニック、宮上内科
鴨 田	岡林病院、おがわハートクリニック、快聖クリニック、かもだの診療所、高知西病院
長 浜	梅原産科婦人科、クリニックひろと、塩見整形外科、内科・小児科つむぎ診療所、長浜病院、横浜ニュータウン内科、横浜病院、依岡内科
大 津	おの肛門科胃腸科外科、こうちクリニック胃腸科内科、高知城東病院、つねまつ内科
介 良	けら小児科アレルギー科、なかやまクリニック内科・循環器科、福留内科
土佐山	土佐山へき地診療所
春 野	永井病院、春野うららかクリニック、はるの森澤クリニック、みなみが丘ポラリスクリニック、リハビリテーション病院すこやかな社

▶ 健康増進課 ☎803-8005

ちゃんと受けよう?

健康診断

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



※生活保護等受給中または市民税非課税世帯の方は申請すると料金無料。※聴覚・言語障害のある方のFAX(823-8020)等での申し込み、視覚障害のある方への受診票発送時の電子メールでのお知らせや封筒への点字記載などの対応も可能ですので、事前にお知らせください。

40歳以上の方

1 特定健診(個別)

対象 ▶ 令和6年度中、40～74歳の高知市国保加入者

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 (集団) バリウム検査

料金 ▶ (個別) 3,300円 (集団) 700円

※(個別) 受診の翌年度は胃がん検診受診不可

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19ページの各検診実施医療機関へ

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…毎週月曜日15時半～16時半。▶ 夜間検査…6月17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6月17日(月)12時までに要予約、定員9人。▶ 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。6月24日(月)14時～15時、総合あんしんセンター2階で。申し込みは6月21日(金)までに電話で。定員10人。▶ 詳細 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。▶ 詳細 母子保健課 ☎855-7795

編集室

■ 広聴広報課に配属されて、はや1年。編集作業に追われて、あっという間に過ぎた1年でしたが、取材を通してたくさんの出会いがありました。ことしもどんな方々とお会いできるのか、今からわくわくしています。そして早速広聴広報課に新たな出会いが。4月から、フレッシュな(柳)さんが加わりましたので、ご挨拶をどうぞ! (岩) ■ ご紹介にあずかりました。フレッシュなピカピカニューフェイスの(柳)です。新社会人ということもあり、慣れないことばかりですが、市民の皆さんにしっかり「伝える」広報あかるいまちを作ることができるように元気いっぱい精一杯頑張っていきます。どうぞよろしくお願いいたします! (柳)

今月の読者プレゼント

PRESENT!

東映ビデオ株式会社
特捜戦隊デカレンジャーのテレビ放送20周年を記念して制作された映画です。高知で撮影されたシーンも満載のこの作品は、6月7日(金)から全国公開されます。

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。

- ※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。

アンケート

- 1 今月号で最も印象に残っている記事とその理由
- 2 取り上げてほしい企画や内容(任意)
- 3 あかるいまちの感想や高知市に対する意見

※ご意見の一部は紙面内に掲載することがあります。掲載を希望しない場合は「掲載不可」と記入してください。

今月は、映画「特捜戦隊デカレンジャー」の非売品ポスターを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。



©2024 東映ビデオ・東映 AG・バンダイ・東映 ©東映

応募等詳細についてはこちら▶

応募締切

6月30日(日)
(当日消印有効)



いけもと あきと
池本 暁音 くん (3歳)

音楽を聞きながら、パパとギターを弾くことが大好き♪いつも弟が聞いてくれるよ。



いつき
樹紀 くん (0歳)

パパとお兄ちゃんの演奏を聞くと楽しくて笑顔になるよ。つい手足が動いちゃうんだ!



さの ひなた
佐野 陽凧太 くん (1歳)

いろいろなことに興味津々なんだ。毎日部屋中を動き回っているよ!

**市内在住の小学6年生までの
お子さんの写真を募集中!**

申し込みは写真と、申込書または必要事項を明記し、申し込みフォームで。詳しくは広聴広報課HPをご覧ください。



広聴広報課
☎823-9446



たにもと きょうか
谷本 京華 ちゃん (0歳)

抱っこしてもらうのが大好き。ハイハイやタッチしてパパとママといっぱい遊ぶよ!



はまだ さくや
濱田 朔也 くん (3歳)

好きな食べ物はドーナツとポテトフライ。すべり台で遊ぶのがお気に入りなんだ!



mayor column

市長コラム

5

新風 津々
shinpuu youyou

高知市歌



高知市長
桑名 龍吾

♪黒潮のたぎる荒磯に
天かける大鷲なして
高き理想へ 強くはばたく
見よ土佐の心臓
雄々し たくまし
我等の高知

市役所で毎朝始業前に聴こえてくる『高知市歌』。市議会開会前にも議場にオルゴール音でメロディーが流れます。現行の『高知市歌』は昭和23年に制定されました。戦災からの力強い早期復興を願って全国から募集した歌詞は、なんと千編にも達したそうです。その中で、旧制高知高校(現高知大学)の学生、重松富士さんの作品が選ばれました。作曲は、土佐高校から東京音楽学校(現東京藝術大学)に進まれ、『こんぼのめがね』や『スキー』『平城山』など、数多くの名曲を残された平井康二郎(本名は平井保喜)さん。

ん。当時は、高知大空襲で焼け野原と化した街を市民一丸となって再興すべく、よりよい未来を切り拓こうとしていた時期でもあり、高知の誇りと次なる時代にかける願いが込められた応援歌のように、詞も曲も明日に向かう勇壮さを感じさせてくれます。4年前、世界は新型コロナウィルス感染症という危機に直面し、夢や希望が見いだせない辛い時期を過ごしました。しかし、人類はそれを克服し新しい時代を迎えようとしています。始業前『高知市歌』を耳にするたびに、平和の尊さと今日も一日頑張ろうという気持ちがい立ちます。皆さんも一度『高知市歌』をお聴きになってみてください。市のホームページからも音声再生できます。



mayor column shinpuu youyou

広告

春の補聴器フェア 6月30日◎まで
詳しくは店頭でお尋ねください
新規ご購入 または お買い替え の方限定
キャンペーン番号: 2404
購入価格から **10%OFF** または **アクセサリ進呈!**
(周辺機器)

Audika 新日本補聴器株式会社
聴き活 Hearing and Speech Service
2週間補聴器 無料貸出し
※事前にカウンセリングが必要です

新日本補聴器センター 高知店 認定補聴器技能者常駐
●定休日/日曜・月曜・祝日 営業時間/9:00~17:00 高知市北本町2-1-12(駐車場完備)
※木・金曜日は訪問販売対応のため留守となる時間帯があります。事前にお問い合わせください
ご予約はこちらから **0120-200-177**
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