

あかるいまち



特集 ▶ 事前復興まちづくり計画

INFORMATION (10ページ) >>> 龍馬に大接近 / 盛土規制法 ほか

令和6年能登半島地震
災害義援金の受け付け

12月27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。

もくじ / CONTENTS

- P2 **コラム** インタビュー ✎ おらんくの元気人！
- P3 **お知らせ** 今月の Pick Up
れんけいこうち / クラウドファンディング
- P4 **特集** 事前復興まちづくり計画
— 南海トラフ地震に備えて —
- P6 **お知らせ** あなたの子育てを応援し隊
交通安全ひろば / 子育てコラム ほか
- P8 **コラム** 暮らしの中の SDGs
- P9 **写真** 撮りだちトピックス / 市役所の押しゴト！
- P10 **お知らせ** INFORMATION 龍馬に大接近 ほか
- P11 **お知らせ** 情報掲示板
環境標語優秀作品 / 高知市民の大学 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



御豊瀬上空から、ドローンを使用して浦戸湾を撮影した1枚です。奥に見えるのは、津波に備え、防波堤と防潮堤を組み合わせた「三重防護」の一部です。

PLACE ■ 浦戸湾

高知市の SNS



フォローはこちら▶



オーテピア5階にある高知みらい科学館では、プラネタリウムをはじめ、さまざまなイベントを開催しています。親子で参加できるイベント情報や企画展、館内の様子などをお知らせしていますので、ぜひチェックしてください。

高知市の人口と世帯

令和6年8月1日現在

人口(前月比) ▶ 31万3,527人 (-324人)

男	14万6,717人 (-160人)	増加	出生150人	転入等546人
女	16万6,810人 (-164人)	減少	死亡373人	転出等647人

世帯(前月比) ▶ 16万4,304世帯 (-62世帯)

増加	転入404世帯	その他181世帯
減少	転出357世帯	その他290世帯

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 れんけいこうち SDGs イベント シールラリーキャンペーン



県内市町村で9月～11月に開催されるSDGsをテーマにしたイベントで、キャンペーンシールを配布します。シールを集めて応募すると、抽選で県内特産品等のプレゼントが当たります。シールは全部で3種類。コンプリートをめざしているいろいろなイベントに参加してみませんか。(プレゼントは1枚から応募できます。)



※各イベントにより日時、定員、料金等が異なります。対象イベントや詳しい応募方法は、高知つながるSDGs特設HPをご覧ください。

【問い合わせ先】政策企画課 ☎ 823-9407

実施期間 ▶ 9月1日(日)～11月27日(水)

※プレゼントの応募締め切りは12月3日(火)

応募方法 ▶ シールを貼付した台紙を撮影し、応募用ウェブフォームから。

02 クラウドファンディングへのご支援をお願いします

令和版「自由は土佐の山間より」 高知が誇る自由民権運動の歴史を伝えたい！

ことは自由民権運動の始まりから150年の節目に当たることから、運動の歴史と本市が運動発祥の地であることを広く知っていただくため、クラウドファンディングを実施しています。



▶ 実施期間 9月29日(日)まで

▶ 目標金額 300万円

▶ 寄付金の使い道

- ・民権講座および企画展の開催
- ・民権関連史跡の整備
- ・市内小中学校から自由民権記念館への交通費支援

▶ お礼

寄付いただいた市外在住の個人の方には、金額に応じて、記念品をお送りします。記念品について詳しくは、ふるさとチョイスHPをご覧ください。

【問い合わせ先】民権・文化財課 ☎ 832-7277

✓ 寄付するには

ふるさとチョイスHPの高知市のプロジェクトページへアクセスし、ご希望の寄付金額を入力の上、申し込みをお願いします。ウェブページから寄付ができない方は、各担当課へお問い合わせください。

✓ その他

ふるさと納税の制度を活用したものであり、寄付金については必要な手続きをとることで税控除の対象となります。

猫とニャかよく暮らせる こじゃんと優しいまちをめざして！



動物も人も幸せに暮らせるまちづくりを推進するために実施します。皆さんの温かいご支援をお願いします。



※ 9月20日(金)公開予定 ▶

▶ 実施期間 9月20日(金)～12月15日(日)

▶ 目標金額 200万円

▶ 寄付金の使い道

飼い主のいない猫の不妊去勢手術費用の補助
※目標金額を超えた場合は、動物愛護関連事業に活用します。

▶ お礼

お礼の品はありません。寄付金を活用して、事業を推進することによって、皆さんのお気持ちにお応えすることとし、お礼に代えさせていただきます。

【問い合わせ先】生活食品課 ☎ 822-0588

おらんく 元気人! Vol.18



profile ▶▶▶ 仁尾 早織 Nio Saori (20) (左から)
中野 結奈 Nakano Yuna (21)
森田 千遥 Morita Chibaru (20)

商店街のマスコットとして平成13年に結成されたエスコーターズ。メンバーは「エスコネーム」で活動する。詳しくはこちら▶

商店街を明るく元気に

「『お疲れさま』『ありがとう』と声をかけてもらったときに活動していて良かったなと感じます」—— 喜びに満ちた笑顔でそう話してくれたのは、学生団体「エスコーターズ」メンバーの大学生3人。地域の活性化をめざし、商店街でのあいさつや道案内、清掃のほか、年2回ほど街頭でのイベントも行っています。現在のメンバーは高知県立大学2・3年生の7人。水曜日はミーティングに集い、日曜日には街へ活動の場を移します。

活動の魅力はいくつもあるそうですが、3人が口を揃えて話してくれたのは、エスコーターズの活動でしか得られない経験があるということ。街頭での活動では、時に海外からの

旅行者に道案内をすることも。主催イベントは企画からスケジュールリング、関係者との調整、そして当日の運営を含め1から作り上げています。「学業との両立は大変だけど、終わった後の達成感は特別」だそうです。今の目標は、一緒に活動する仲間やイベントを増やすこと。そのためにも、「SNSを活用するなど情報発信に力を入れて、私たちの活動をもっと知ってほしいです」。フレッシュな笑顔と元気で街づくりに取り組むエスコーターズに、今後も注目です。

各メンバーが月に2～3回、交代で毎週日曜日に商店街で活動しています。



どうやって作るの？ 事前復興まちづくり計画

事前復興まちづくり計画 = 復興基本方針(案) + 地区別事前復興まちづくり計画

令和6年度に策定

復興基本方針(案) ...

発災後、迅速かつ着実にまちの復旧・復興を進めることができるよう、市全体のまちづくりの目標や実施方針、方策を取りまとめたものです。

めざすべき姿

ひと・まちが輝く
災害に強い
愛されるまち
高知

めざすべき姿には、市民や事業者が住み続け愛される「まち」、未来に向けて、人が集まり、産業が発展し、笑顔が輝く「まち」にしたいという思いを込めました。



皆さんのご意見を募集しています

パブリックコメント(高知市市民意見提出制度)を実施しています

復興基本方針(案案) 提出期間▶ 8月23日(金)~9月24日(火)
提出先▶ 〒780-8571 丸ノ内1-7-45 総合あんしんセンター5階 防災政策課
☎ 823-9055、FAX823-9085、✉ kc-080200@city.kochi.lg.jp

提出方法など詳しくはホームページをご覧ください。



令和6年度以降に策定予定

地区別事前復興まちづくり計画 ...

南海トラフ地震で津波浸水の被害が大きいと想定される地区(中央、潮江、長浜、三里、春野、五台山、高須、大津、介良、布師田、一宮)を対象とした、地区別の計画を作成します。

STEP 1 復興パターン、ゾーニング図の作成

各地区で複数の復興パターンを想定し、ゾーニング図を作成します。



ゾーニングとは？

地域や建物を用途やその機能によって区分し、その位置関係を定めること。

- 公共公益ゾーン
- 商業・観光ゾーン
- 居住ゾーン
- 産業ゾーン
- 農業ゾーン

STEP 2 地域の皆さんの意見をもとに計画を作成

作成した復興パターンをもとに、各地域でワークショップを開催し、地域の皆さんと一緒に復興まちづくりを検討していきます。



将来のまちを自分たちで作ろう

津波が怖いから、堤防を高くしたいなあ。

同じところに住み続けるにはどうしたらいいんだろう。

令和7年度から順番に皆さんのもとへ伺います。



東日本大震災では、復興に多くの時間がかかったことにより、人や企業が離れて、戻ってこないまちもありました。その教訓を生かし、来たる南海トラフ地震に備え、事前に皆さんと話し合い、合意形成しておくことで、まちの復興を早めることにつなげます。

詳細 この記事についての問い合わせは 防災政策課 ☎823-9055

特集 事前復興まちづくり計画

- 南海トラフ地震に備えて -

ことし1月1日に能登半島を襲った地震。今もなお、がれきを取り除かれず、避難所での生活を余儀なくされている方がいます。災害への備えは、備蓄や津波避難タワーの整備などだけではありません。災害が起こった後、少しでも早くまちを復興させるために、市では、令和5年度から「事前復興まちづくり計画」の取り組みを開始しました。

比べてみよう 事前復興まちづくり計画があるとどうなるの？

南海トラフ地震発生！！

「事前復興まちづくり計画」がある？ ない？
事前復興まちづくり計画は、発生する災害を想定して、事前に災害から復興するためのまちづくりを考える計画で、復興をスムーズに進めるために、平時から準備しておくことが重要です。

計画がない

被害状況を調査したところ、相当な被害が出ているようだ。どうやって復興しよう...

どんな復興パターンにするのがいいだろうか。現地再建？ かさ上げ？ 集団移転？

計画がある

被害状況を調査したところ、相当な被害が出ているようだ。事前復興まちづくり計画をもとにまちの復興を検討しよう。

事前に作ったいくつかの復興パターンをもとに、被害状況と照らし合わせて、復興後のまちの姿を決めよう。

前もって地域の人々で方向性を話し合っていたおかげで、すぐに理解を得られ、スムーズに工事を始めることができた。

まずはみんなで話し合おう。

いちからパターンを作ることになったが、みんなが被災していて、なかなか案が作れない。

いろいろな意見があって、方向性が決まらない。

住む場所も働く場所もなく、避難生活が長引いて、ストレスも限界に。

やっと方向性が決まって、まち全体をかさ上げすることになった。

早い!!

安心してみんなが地区に戻ることができた！以前よりも住み良いまちに。



遅い...

せっかくかさ上げたのに、みんな待ちきれなくて別のまちへ引っ越してしまった...



より良い復興の実現

スポーツに興味のある子どもたち & 保護者の皆さん

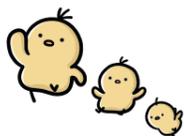
幼児体操教室

日時 **10月23日**(水)~**11月13日**(水)
毎週水曜日 16時~16時45分 全4回

対象 年長児 **場所** くらしおアリーナ
定員 10人 **料金** 1,800円

申込 9月30日(月)21時必着で、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・保育幼稚園名・保護者氏名を明記し郵送するか、所定の申込用紙で窓口へ直接。希望者多数の場合は抽選。

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



妊娠中 & 就学前の子どもの保護者の皆さん

地域子育て支援センターに行ってみよう

市内16カ所にある地域子育て支援センターは、妊娠中の方や、小学校に入学する前のお子さんとその保護者が交流、情報交換、育児相談ができる施設です。お子さんや保護者のための講座や季節のイベントもあります。詳しくは子ども育成課HPをご覧ください。

●育児講座やイベントは予約が必要な場合があります。事前に電話などで各施設にご確認ください。



各地域の子育て支援センターはこちら▼



申詳 子ども育成課 ☎823-9482

子どもと一緒に出かけたい方

アニマルランドの敬老の日イベント



チンパンジーのタローをはじめ、長寿の動物たちをお祝いします。当日は特別な餌をプレゼントするほか、来園者の皆さんに前日までに書いていただいた動物へのメッセージを掲示します。



日時 ▶メッセージ記入 **9月7日**(土)~**15日**(日)

▶餌のプレゼント **9月16日**(月・祝)

ルモ(ジャガー)10時半から、タロー(チンパンジー)11時から

場所 わんぱーくこうちアニマルランド(棧橋通6-9-1)

申詳 わんぱーくこうちアニマルランド ☎832-0189



子育てコラム ひよこ豆知識

アニマルランドでは、ことし4月にジャガールの双子が生まれました。ジャガーは母親のみが子育てを行います。母親のココは元気がいいな子どもたちをなめたり、鼻を鳴らして優しく呼び寄せたり、一緒に遊んだり熱心に世話をします。そんな親子の姿が見られるのも1年間だけ。これから子どもたちが成長すると、子離れの時期がきます。単独生活者の彼らは、大人になれば一頭で暮らしていくのです。

夏に生まれたフラミンゴ。親は鮮やかなピンク色ですが、ヒナは灰色です。□はしも足も短い、親と全く違った姿からどんどん成長し、□はしはフラミンゴ独特の形に曲がっていきます。白い羽色の若鳥は数年かけて餌の色素を取り込み、美しく色づいた頃にペアの相手を見つけて親になることでしょう。フラミンゴはジャガーと異なり、父親も育児に参加します。食道の一部から分泌されるフラミンゴミルクを、父親も母親同様ヒナに与えて育てます。

人も動物も、子どもらしい時期は短く、あっという間に大人になります。成長していく姿を見逃さぬよう、見守ってあげてください。

ぜひ動物園にも遊びに来てくださいね。

園長



子育てする動物たち



交通安全ひろば

「子どもと高齢者を交通事故から守ろう」をテーマに、白バイ・パトカーなどの乗車体験、消防車・救急車の展示、交通安全クイズラリー、シートベルト衝撃体験、リサイクル自転車即売会などを行います。みんなで楽しく交通ルールや交通安全を学びましょう。



日時 9月21日(土)10時~15時

場所 中央公園(帯屋町1-11)

申詳 くらし・交通安全課 ☎823-9487

子ども向け犬や猫の飼い方教室

犬や猫の飼い方について、親子で学べる飼い方教室です。オリジナルのテキストを使って、動物の気持ちを想像したり、動物の幸せについて考えたり、飼い主のマナーとルールを分かりやすくお話しします。



防災用お菓子ポーチを作ろう!

9月は防災月間です。防災用お菓子ポーチを作って、災害に備えましょう。クイズラリーも同時開催します。

対象 どなたでも

日時 9月22日(日・祝)①10時~12時
②14時~16時

場所 自由民権記念館1階 研修室(棧橋通4-14-3)

定員 各回先着15人 料金 500円

申込 9月10日(火)9時から、電話で。9月17日(火)は休館。

申詳 自由民権記念館 ☎831-3336



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
母子保健課 ☎855-7795

▶子どもの予防接種に関すること
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

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。



定期予防接種予診票の発行

市に転入された方で新たに予診票の交付が必要な場合や、紛失や破損等により発行済み予診票の再交付が必要な場合は、地域保健課HPから電子申請を受け付けています。24時間利用可能です。詳しくは、地域保健課HPをご確認ください。



お母さんの産後ケア

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



内容	日時	場所	申し込み
妊産婦・子育て相談はぐくみ	9月30日(月) 10時~11時半	西部健康福祉センター	不要
パパママ教室	10月12日(土)10時~12時	東部健康福祉センター	9月30日(月)~10月4日(金)9時~17時、市コールセンターに電話(☎822-8111)で。
離乳食教室	9月13日(金) 10時半~12時	総合あんしんセンター	不要



7月2日(火)
『パンドろぼう』
寄贈式と
感謝状贈呈式

子どもたちに絵本に親しんでもらおうと、「高知の子どもたちへ本を届ける会」から、『パンドろぼう』の大型絵本、計65冊を寄贈いただきました。



7月12日(金)
ヒューマンビート
ボックス世界チャンピオン表敬訪問

本市での大会開催に合わせて、口や喉などで音楽を創り出すヒューマンビートボックスの2019年世界大会優勝ユニット「SPIDER HORSE」が市長を訪問しました。



7月16日(火)
桂浜水難救助訓練

桂浜を訪れる観光客の水難事故を防ぐため、海上保安部や警察、桂浜公園内の店舗従業員など約30人が参加し、水難救助訓練が行われました。



7月4日(木)
平和祈念式

犠牲者を追悼し、平和を願う平和祈念式が「平和祈念の碑」(大原町)前で行われ、高知大空襲の体験者や犠牲者の遺族が参加しました。



7月15日(月・祝)
カブトムシ
すもう大会

自分で飼育しているカブトムシの強さを競う「カブトムシすもう大会」がわんぱくこうちアニマルランドで行われ、熱戦が繰り広げられました。



7月26日(金)
高知市PRラッピングトラック
出発式

四国トランスポート(株)が、よさこいや高知城など本市の魅力を示したラッピングトラックを制作し、市役所前で行われた。

撮りだち トピックス photo News

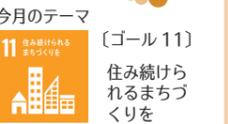
まちの出来事を写真でお届け

2024
7.1
〔月〕
7.31
〔水〕

詳しくは
Facebookで▶



SDGsで つながるまちへ



2015年9月に国連総会でSDGsが採択されて以降、時間の経過とともにSDGsへの関心が高まっています。
2022年度に実施した高知市民意識調査では、SDGsについて知っている方の割合は82.8パーセントと、初めて調査した2020年度から2年間でおよそ45ポイントも上昇しました。
一方で、17の目標ごとに世界の進捗をまとめた国連の「SDGs報告2023」では、「進捗は世界的に停滞している」と強い危機感が表されました。そのような状況であるからこそ、「さらに力をいれるべきだ」と強調しており、SDGsの「折り返し」に当たる節目の年として注目を集めました。
市では、県内の全市町村との連携による「れんけいこうち広域都市圏」における取り組みの一環として、SDGsを推進する活動を行っており、住民の皆さんのSDGsに関する地域活動への参加を後押しすることで、さらなるSDGsの推進をめざしています。



県内のSDGs関連イベントを発信しています▶
QRコード

具体的には、昨年9月に特設サイト「高知つながるSDGs」を開設し、県内の市町村が実施するSDGsに関連するさまざまなイベント情報を発信しています。また、SDGsに関心のある方、SDGsに関する活動に取り組んでいる、あるいはこれから取り組みたいと考えている方などを「れんけいこうちSDGsパートナー」として募集しています。
これからも住み続けられる高知市をめざして、れんけいこうちSDGsパートナーへの登録や、高知市SDGsイベントへの参加など、身近にできることから行動を起こしてみませんか。

「高知市SDGsイベント」をイオンモールで開催します！

SDGsが国連で採択された9月25日を含む「SDGs週間」に合わせ、イベントを開催します。目標達成に向け、いま皆さんが「実践」していることに加え、もう一つ新しいことを始めてみませんか。

地域共生社会推進イベント
フードドライブ、なんでも相談窓口、「ほおっちょけん」の似顔絵とメッセージ展。
日時 9月28日(土)10時～17時

森を学ぼう！
森林整備で活躍する林業機械や森林の持つ機能等を紹介するパネル展示。
日時 9月28日(土)10時～17時

SDGs 関連イベント
高知商業高校の取り組みによって生まれた、地域の資源を活用したジビエ商品の紹介・販売です。
日時 9月28日(土)・29日(日)10時～16時

スポーツで、まちも人も元気に
体力測定、公式グッズ販売。15時からはパブリックビューイングで「高知ユナイテッドSC」を応援。
日時 9月29日(日)10時～17時

日程 9月28日(土)・29日(日)
場所 イオンモール高知1階南コート (秦南町1-4-8)

れんけいこうちSDGsシールラリーキャンペーン
県内で開催されているSDGsイベントをご紹介します。キャンペーンシールも配布。
日時 9月28日(土)10時～17時

人も飼い主のいない猫も住みやすいまちに！
猫とうまく付き合うための情報をお届け。子ども向けのワークショップなど。
日時 9月28日(土)10時～17時

デジタルを楽しもう！
高知市公式LINEの紹介、小中学生向けのプログラミング教室、高齢者向け防災アプリの使い方体験ほか。
日時 9月28日(土)・29日(日)10時～17時

わくわく健康フェスタ～全ての人に健康を～
健康に関する測定・啓発、「いきいき健康チャレンジ2024」申し込み受け付けなど。
日時 9月29日(日)10時～14時半

地場産品の即売会の開催
JA高知市女性部による、イタドリ漬けや梅干し、田舎寿司等の農作物加工品を販売。
日時 9月29日(日)10時～17時

【問い合わせ】政策企画課 ☎ 823-9407

市役所の推しゴト！

健康増進課 編

こんな仕事をしている課です

健康相談

健康づくり活動の支援

がん検診、女性健診、歯科健診

その他の業務内容は
こちら



▲健康増進課の皆さん

9月は健康増進普及月間です /

生活習慣病予防・食生活改善・たばこ対策・歯と口の健康・こころの健康など、健康づくりについて考えてみませんか。

■まずは小さなことから始めてみましょう

「健康は気になるけど何から始めればいいのか分からない」「忙しくて健康づくりに取り組む時間がない」とお悩みのあなた、まずは無理なくできることから普段の生活に取り入れてみませんか。健康増進課で実施している健康講座、量販店等での健康啓発イベント、いきいき健康チャレンジ等、家族や友人との健康づくりにぜひご活用ください。

いきいき健康チャレンジについてはこちら▶

市役所のお仕事を紹介します



健康づくりイベントでの啓発

【問い合わせ】健康増進課 ☎ 803-8005

任期付短時間勤務職員の採用資格試験



学芸員を募集しています。
勤務地▶オーテピア高知図書館
申込 9月5日(休)必着で郵送または直接。
ほか 試験案内は教育政策課HPから閲覧・ダウンロードできます。冊子の配布はありません。詳しくは教育政策課HPをご覧ください。
申詳 〒780-8571 鷹匠町2-1-43 たかじょう庁舎3階 教育政策課 ☎823-9478

高知県立地企業合同企業説明会「JOBフェア2024」



県外からの誘致企業を中心に、事業拡大に意欲的な企業が参加します。個別ブースのほか、ハローワークの相談コーナーもあります。申し込み不要。
対象 求職中の方、学生および保護者、誘致企業に興味がある方
日時 9月9日(月)・26日(木)、いずれも13時半～16時半(受け付け開始13時から)
場所 ちより街テラス(知寄町2-1-37)
ほか 詳しくは県企業誘致課HPをご覧ください。
詳 県企業誘致課 ☎823-9693

見守り委員会市長報告会を開催しました



「高知市市民と行政のパートナーシップのまちづくり条例」に係る第10期見守り委員会では、「いつもともしものまちづくり～誰一人取り残さないために～」をテーマに検討結果を提言書に取りまとめ、5月13日に市長へ報告しました。委員会や提言書について詳しくは、地域コミュニティ推進課HPをご覧ください。



詳 地域コミュニティ推進課 ☎823-9080

高知市就学促進員の募集



生活保護世帯の子どもの健全な育成のため、就学・進学支援に関心のある方を募集します。
申込 ハローワークに申し込み後、ハローワークの紹介状と必要書類を直接または郵送で。
ほか 応募に必要な資格等、詳しくは福祉管理課HPをご覧ください。
申詳 〒780-8571 本町5-1-45 本庁舎2階 福祉管理課 ☎823-9444

わんぱーくこうちレストランの事業者を募集



令和7年度から、わんぱーくこうちのレストランエリア(現在休業中)において、来園者に対し飲食サービスを提供する事業者を募集します。応募希望者は9月12日(木)15時から現地説明会への参加が必須です。
申込 9月13日(金)～10月14日(月・祝)必着で、申込書を直接または郵送で。
ほか 申込書は都市整備公社HPからダウンロードできます。
選考▶書類審査の上、10月下旬ごろ、通知します。
申詳 〒781-8010 棧橋通6-9-1 都市整備公社公園管理課 ☎834-1890

ふれあい市民農園の利用者募集



鏡吉原・土佐山中切地区にある「ふれあい市民農園」の11月1日(金)からの利用者を募集します。
募集区画▶5区画(予定)。1区画当たり約50平方メートル。
料金 1区画当たり年額5,000円。令和6年度は2,083円(5カ月分)。
申込 9月2日(月)～17日(火)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 申込書は土佐山地域振興課で配布。土佐山地域振興課HPからもダウンロードできます。詳しくは土佐山地域振興課HPをご覧ください。
申詳 〒781-3201 土佐山127 土佐山地域振興課 ☎895-2312、FAX895-2812
✉kc-270400@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

可燃ごみ▶9月16日(月・祝)・23日(月・振)は収集。
資源物・不燃ごみ▶9月16日(月・祝)・23日(月・振)の地区は当日に収集。
※ごみ出しは収集日当日の朝8時までにお願います。収集日以外・収集後にごみを出されますと、周辺の方に大変迷惑となります。なお、収集時間は一定ではありません。
環境業務課 ☎856-5374

税金

9月は固定資産税第3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。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

9月は国民健康保険料第4期分・後期高齢者医療保険料第3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

9月の休市日

●1日(日)・4日(水)・8日(日)・11日(水)・15日(日)・16日(月・祝)・22日(日・祝)・23日(月・振)・29日(日)
※25日(水)は青果のみ休市
●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。9月のイートインコーナー開設日は14日(土)・21日(土)・28日(土)の8時～10時ごろです。
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

- ▶龍馬に大接近
- ▶盛り土などの工事は許可・届け出が必要になります
- ▶広報紙でお店や商品等をPR

▶龍馬に大接近

坂本龍馬像横に高さ約13メートルの特設展望台を設置します。龍馬像と同じ目線を体験しませんか。



日時 9月21日(土)～11月24日(日)
9時～17時(土・日曜日、祝日は8時～17時)

場所 桂浜公園内 坂本龍馬像横

料金 入場料200円(未就学児は無料)

ほか 雨天や強風時は中止する場合があります。

昨年よりもワシに近いぜよ!



【問い合わせ先】市観光協会 ☎823-4016

▶盛り土などの工事は許可・届け出が必要になります

令和7年4月1日に盛り土規制法に基づく規制を開始する予定です。本市では、市域全域が規制区域となり、従来の宅地に加え農地や森林など土地の用途に関わらず、盛り土や切り土、土石の堆積に関する工事で一定規模以上は許可または届け出が必要となります。また、規制開始後も工事中の盛り土などは、規制開始から21日以内に届け出が必要です。詳しくは都市計画課HPをご確認ください。

は届け出が必要となります。また、規制開始後も工事中の盛り土などは、規制開始から21日以内に届け出が必要です。詳しくは都市計画課HPをご確認ください。



許可または届け出対象となる盛り土等の規模

宅地造成等工事規制区域の許可・特定盛り土等規制区域の届け出対象
特定盛り土等規制区域の許可対象

要件	①盛り土で高さが1メートル超 2メートル超 の崖*を生ずるもの	②切り土で高さが2メートル超 5メートル超 の崖*を生ずるもの	③盛り土と切り土を同時に行い、高さが2メートル超 5メートル超 の崖*を生ずるもの(①②を除く)	④盛り土で高さが2メートル超 5メートル超 となるもの(①③を除く)	⑤盛り土または切り土をする土地の面積が500平方メートル超 3,000平方メートル超 となるもの(①～④を除く)
イメージ図					

※「崖」とは、地表面が水平面に対し30度を超える角度をなす土地で、硬岩盤(風化の著しいものを除く)以外のものをいいます。

【一時的な土石の堆積に関する工事】

要件	⑥最大時に堆積する高さが2メートル超 面積が300平方メートル超 となるもの	⑦最大時に堆積する面積が500平方メートル超 3,000平方メートル超 となるもの
イメージ図		

【問い合わせ先】都市計画課 ☎823-9465

▶広報「あかるいまち」でお店や商品等をPRしませんか

あかるいまちの読者プレゼントコーナー(19ページ)で、プレゼントを提供いただける事業者を募集しています。読者プレゼントコーナーは、広報紙を読んでアンケートに回答すると、毎月抽選で市内のお店の商品・サービスの引換券が当たるコーナーです。広報紙でお店や自慢の商品等を宣伝してみませんか。



【問い合わせ先】広聴広報課 ☎823-9446

掲載によるメリット

- 市内の全世帯に届く** 市内約16万5,000世帯に配布。さらに、市のHPや市公式LINEでも配信します。
- 新規顧客をゲット** 原則、店舗引き換えでお渡し。当選者に商品やサービスの魅力を直接伝えることができます。
- 記事をPRできる** 広報紙に掲載されたお店の記事は、SNSに投稿したり、店内に掲示したりと、二次利用が可能です。

くろしおアリーナ50メートルプールの営業終了

くろしおアリーナ50メートルプールの営業は、9月14日(土)で終了し、10月3日(木)から体育館の営業を再開します。なお、25メートルプールは、工事・水の入れ替えのため、11月10日(日)まで休業します。

▶くろしおアリーナ ☎878-1150

患者等搬送乗務員 適任者講習・定期講習

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令和6年11月17日以降の方

日時 適任者講習▶11月10日(日)・17日(日)・24日(日)いずれも9時～17時(3日間全ての受講必要) 定期講習▶11月17日(日)9時～12時

場所 北消防署(秦南町1-4-63-22)

定員 若干名

申込 9月24日(火)～10月18日(金)に、消防局救急課へ直接。土・日曜日、祝日を除く8時半～17時15分。

ほか テキストは各自持参。駐車場はありません。詳しくは消防局救急課HPをご覧ください。

申詳 〒780-0850 丸ノ内1-7-45 総合あんしんセンター5階 消防局救急課☎871-7511

障害のある方の運転教室

実際に車を運転し、さまざまなアドバイスを受けられます。

対象 18歳以上で市内在住の肢体に障害がある方

日時 10月12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 9月2日(月)～27日(金)に、直接または電話で。土・日曜日、祝日は休み。

ほか 申込時に、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

9月10日は 屋外広告の日です

9月10日(火)に、屋外広告物に関する普及啓発活動を行うとともに、電柱やガードレールなどに取り付けられた張り紙や張り札などの違反広告物等を取り除きます。屋外広告物は正しい設置・安全管理に努めましょう。

▶都市計画課☎823-9465

9月4日～10日は 救急医療週間です

近年の全国的な救急需要の高まりにより、現場到着までの所要時間が延び、市の令和5年の平均所要時間は9.7分間と危機的な状況です。真に緊急を要する方の元に救急車を届けるため、適正利用をお願いします。病院に行くべきか、救急車を呼ぶべきか迷ったら、まずは救急医療電話#7119をご活用ください。

▶消防局救急課☎871-7505

9月21日～30日は 秋の全国交通安全運動

全国の交通事故件数は減少傾向ですが、自転車に関係する事故は2年連続で増加し、その多くが自転車側にも何らかの法令違反があります。自転車も車両であるという自覚を持って、交通ルールを守り、ヘルメットも忘れずに着用しましょう。また、9月21日(土)には「第32回交通安全ひろば」が開催されます。詳しくは6ページをご覧ください。

▶くらし・交通安全課☎823-9487

多重債務者 無料相談会

法律家に相談してみませんか。借り入れや家計状態の分かる資料があれば持参ください。

対象 県内在住の方

日時 ①9月14日(土)13時～16時

②9月15日(日)13時～16時

場所 ①市消費生活センター(本町5-1-45 本庁舎1階)

②県消費生活センター(旭町3-115 ソーレ2階)

定員 いずれも先着6人(予約者優先)

申込 いずれも各会場に電話で(①☎823-9433②☎824-0999)。空きがある場合は当日も受け付け。

ほか 1人当たりの時間は30分です。

▶消費生活センター☎823-9433

その行為、もしかしたら 不法投棄かも!

事業所(個人事業者等の小規模を含む)から発生するごみは、廃棄物処理法で事業者が自らの責任で適正に処理することが義務づけられており、市で収集を行っていません。家庭ごみステーションには出せませんので、許可業者に委託するなど、適正に処理してください。また、事業所を兼ねた住宅は、事業所ごみと家庭ごみに分別し、家庭ごみのみを家庭ごみステーションに出してください。事業所から発生するごみの処理については、廃棄物対策課HPをご覧ください。

▶廃棄物対策課☎823-9427

環境標語優秀作品

ごみの減量・リサイクルの啓発を目的に、市内の小・義務教育学校4年生を対象に環境標語を募集し、1,677点の応募の中から優秀作品12点が選ばれました。選ばれた作品は、市のパッカー車へ掲示を行う予定です。

優秀作品 (敬称略・氏名50音順・作品は原文のまま掲載)

リサイクル みらいのために いまうごけ	赤堀 颯太	横浜新町小学校
給食を 残さず食べて エコ100点	安東 大舞	初月小学校
ごみへらす ぼくのどりよくを なくさない	氏原 快	朝倉小学校
とりくもう みんなのもくひょう ゴミ0に	沖田 青海	小高坂小学校
おわらせる ぼくのじだいで ゴミ間だい	小林 想真	一宮小学校
コンビニで すぐ食べるなら 手前取り	嶋村 隼	泉野小学校
埋め立て地 なくなるまでに ゴミへらす	竹村 雫	潮江東小学校
なくそうよ 食品ロス を わが家から	徳橋 希帆	朝倉第二小学校
あにのふく まだつかえるな リユースだ	林 蓮士郎	大津小学校
よく食べて 食品ロスと さようなら	松原 佐保	秦小学校
リサイクル さよならじゃない またくるね	箕浦 奏太	介良小学校
リサイクル 地球よろこぶ 愛言葉	若藤 葵	旭小学校

▶環境業務課☎856-5374

選挙人名簿への登録・在外選挙人名簿登録

9月1日(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 平成18年9月2日以前に生まれた方で、市の住民基本台帳に登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4月以前に転出した方を除く)

ほか この登録と6月2日～9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9月3日(火)～7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。

▶選挙管理委員会☎823-9483

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 9月14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

▶こうち若者サポートステーション☎844-3411

ひとり親家庭等の皆さんへ 就職・法律相談などのご案内(予約制)

対象 ひとり親家庭の父または母もしくは寡婦の方(離婚前可)

場所 ひとり親家庭支援センター(旭町3-115 ソーレ2階)

就業生活相談 月～金曜日9時～17時、土曜日9時～12時・13時～17時

▶日曜日、祝日、毎月第2水曜日、年末年始は休み。

申込 来所の場合は、前日までに電話または公式LINEで。電話相談の場合は不要。

公式LINE▶

法律相談

	実施日時	相談時間
司法書士	毎月第2木曜日・第3水曜日10時～16時(12時～13時を除く)	約50分
弁護士	毎月第1木曜日14時～16時 第4水曜日10時～12時	約25分

専門家相談

	実施日	相談時間
心理カウンセラー	毎月第1土曜日	約50分
社会福祉士、精神保健福祉士	毎月第2土曜日	約50分
ファイナンシャルプランナー	毎月第3土曜日	約50分
キャリアコンサルタント、公認心理師	毎月第2火曜日	約50分

▶時間はいずれも13時半～15時半

申込 いずれも、実施日の前日15時までに電話または公式LINEで。
※前日が休所日(日曜日、祝日、第2水曜日)の場合は前々日15時まで。

▶申詳ひとり親家庭支援センター☎875-2500

年金生活者支援 給付金制度

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制度です。

対象 高齢基礎年金を受給しており、①65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、もしくは障害基礎年金・遺族基礎年金を受給しており、前年の所得額が約472万円以下の方

ほか 新たな受給者には、日本年金機構からお知らせのがきが9月初旬以降に送付されます。必要事項を記入し、ご提出ください。令和7年1月6日(月)までに請求手続きが完了すると、令和6年10月分からさかのぼって支給されます。お知らせのがきが届かない方でも、令和6年4月2日以降に世帯構成を変更したことで、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のでご相談ください。

▶給付金専用ダイヤル ☎0570-05-4092、高知東年金事務所☎831-4430、高知西年金事務所☎875-1717

給付金の手続きはお済みですか

物価高騰対策のため、7月から支給している以下の給付金について、申請期限が近付いています。以下の給付金の「支給要件確認書」が届いた方は9月30日(月)必着で返送ください。

①非課税世帯・均等割のみ課税世帯を対象とした「高知市生活支援給付金(第3期)」

②定額減税しきれないと見込まれる方を対象とした「高知市定額減税補足給付金(調整給付)」

※①では、離婚やDV等を理由に住民票とは別の住所地に居住している世帯、令和5年12月2日～令和6年6月3日に高知市へ転入してきた世帯、別世帯で18歳以下の児童を扶養している世帯等は、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。

対面でのサポートをご希望の方は相談・申請サポート窓口へ▶本庁舎2階221会議室(土・日曜日、祝日を除く9時～17時)

▶①高知市生活支援給付金(第3期)コールセンター☎050-3644-9007 ②高知市定額減税補足給付金コールセンター☎050-3644-3557(いずれも土・日曜日、祝日を除く8時半～17時15分)

墓じまいを見据えて

「故人に縁のある土地で弔ってあげたい」などの理由で所有地にお墓を建てる場合、市区町村長の許可が必要で、手続き等には時間がかかります。また、お墓を建てた後、誰が管理・承継をしていくのか、墓じまいを行うのか、親族で決めておきましょう。一方で、次世代への負担を考え、永代供養に対応した、草花や芝生等に囲まれた樹木葬や、納骨堂への収蔵を選択される方も増えています。お墓を建ててご遺骨を納める以外に、霊園やお寺へ相談するのも選択肢の一つです。



▶環境保全課☎823-9471

スポーツ教室

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



詳しくは市スポーツ振興事業団HPをご覧ください。

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
ロコモ予防&スタイルアップ教室(2期)	18歳以上	10/22(火)~12/10(火) 毎週火曜日 10時50分~12時 全8回	市総合体育館	往復はがきに希望する教室名・住所・氏名・生年月日・性別(任意)・電話番号を明記し、郵送または窓口へ直接。締め切りは9月30日(月)21時必着。希望者多数の場合は抽選。
ウォーキング&ジョギング教室(2期)		10/22(火)~12/10(火) 毎週火曜日 10時~11時半 全8回	東部総合運動場	
ナイトヨガ教室(月曜日コース:2期)		10/21(月)~12/16(月) 毎週月曜日 19時15分~20時45分 全8回 ※11/4(月) 休み	くろしおアリーナ	
ナイトヨガ教室(水曜日コース:2期)		10/23(水)~12/11(水) 毎週水曜日 19時15分~20時45分 全8回	くろしおアリーナ	
大人の泳ぎ教室(平泳ぎコース)	18歳以上で25メートル泳げる方	10/18(金)~11/8(金) 毎週金曜日 14時~15時半 全4回	市総合体育館	
はじめてのテニス教室(2期)	18歳以上の初心者・未経験者	10/21(月)~1/27(月) 毎週月曜日 10時~12時 全12回 ※11/4(月) 振替・12/30(月)・1/13(月) 休み	東部総合運動場	
ステップアップテニス教室(2期)	18歳以上でゲームができる方			
ノルディックウォーキング体験会	18歳以上	10/25(金) 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	9月9日(月)14時から、市総合体育館に直接または電話で。定員になり次第受け付け終了。

健康ヨガフェスタ 10月27日(日) 市総合体育館

10時半~12時...①ヘルスアップヨガ/②カラダほぐして目覚めヨガ	①④⑤の対象は18歳以上。②③は年齢制限なし。申し込みは、9月6日(金)14時から、電話・直接・事業団HPの応募フォームからのいずれかで。定員になり次第受け付け終了。ヨガマット貸し出し別途200円(要予約)。
13時~14時半...③ヨーガセラピー/④自己整体:ルーシーダットン	
15時~16時半...⑤今日からスタートヨガライフ	

中央公民館事業 高知市民の大学

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



【場所】かるぽーと11階 大講義室(九反田2-1) 【定員】各コース先着80人 【時間】18時半~20時
【申込】9月1日(日)から、直接または電話で。 【料金】1コース2,800円(テキスト代500円を含む)、2コース一括4,800円(テキスト代1,000円を含む)。1日だけの受講申し込みは500円。

月	日	講義テーマ(内容)
10	1	改訂された生物多様性こうち戦略のねらい
	8	森林、林業と生物多様性(高知の森林、林業の現状と課題)
	15	清流を守り次の世代につなぐ(高知県の河川の現状と課題、河川生態系、川に親しむ活動)
	22	豊かな生きものを育む農業(中山間地の現状と課題、農業生態系)
11	29	黒潮の恵みを考える(高知県の海の現状と課題、沿岸域の生態系)
	5	シカと共に生きる未来を考える
	12	四国のツキノワグマは生き残れるか?
	19	高知県の希少野生動物と外来動物の現状と課題
12	26	高知県の希少野生植物と外来植物の現状と課題
	3	生物多様性の保全を担う次世代を育てる-こどもエコくらぶの活動
	10	地域循環共生圏の創出-大月町の取り組み
	17	生物多様性こうち戦略の推進体制(生物多様性こうち戦略推進リーダーとえこらぶの役割)
1	7	知ってもらいたい優れた活動 ①ジンド池生物研究所 ②海菜
	14	知ってもらいたい優れた活動 ③日本防災植物協会 ④久重 natural チーム 私たちはいかに行動をすればよいのだろうか? (意見交換)

月	日	講義テーマ(内容)
10	4	パリ協定、COP26・COP27・COP28の成果と課題
	11	EV電気自動車の時代がやってくる~SDGs【つくる責任、つかう責任】
	18	脱炭素と再エネの国際動向~なぜ再エネ超大量導入なのか? ※オンライン講義
11	25	再生可能エネルギー入門
	8	気候変動と森林の環境
	15	脱炭素社会の推進に向けた高知県の取り組み
	22	GXとDX~経済社会システム全体を変革しよう
12	29	東南アジアの環境問題と日本
	6	地球温暖化防止と経済成長は両立するか? -GXはどこに向かうか
	13	気候危機と豪雨災害
	20	氷期~間氷期という長い時間スケールでみた気候変動
1	27	高知県の鍾乳洞-洞窟のでき方と関連させて-
	10	地域の環境保全の取り組みと環境教育
	17	自治体の再生可能エネルギーに多様な導入促進等の意義
24	総合討論	

初心者向け アクセサリー講座



天然石を使ったアクセサリー作りの基礎が学べます。
【日時】9月28日(土)14時~16時
【場所】勤労者交流館(丸池町1-1-14)
【定員】先着12人(最少催行人数10人)
【料金】参加費1,500円、材料費2,000円
【講師】森 尚美さん(こもれびーずoffice MORI)
【申込】9月11日(水)~18日(水)19時に、電話・直接・勤労者交流館HPからのいずれかで。
【申詳】〒781-0802 丸池町1-1-14 勤労者交流館 ☎883-2244

いきいき百歳サポーター フォローアップ教室



介護予防についての講義、認知症サポーターの学習とグループワークを行います。
【対象】いきいき百歳サポーター(平成14年度~令和5年度のサポーター育成教室修了者)
【日時】10月7日(月)9時~12時半
【場所】西部健康福祉センター 3階大ホール(鴨部860-1)
【定員】先着40人
【申込】9月5日(水)8時半から、直接または電話で。
【申詳】〒780-0065 塩田町18-10 基幹型地域包括支援センター ☎823-4014

SOGI講座



テーマは「思うがままに服を着る、それはあなたが自由である証」。
【日時】10月12日(土)14時~16時
【場所】ソレ(旭町3-115)
【定員】先着50人
【講師】田中 史緒里さん(株式会社表取締役)
【申込】9月4日(水)9時から、電話またはソレHPで。
【託児】6カ月~小学3年生あり。小学生は1家族500円。10月11日(金)17時まで要予約。
【ほか】オンライン配信あり。
【申詳】こうち男女共同参画センター「ソレ」 ☎873-9100

中央公民館 2024年 市民講座

【申詳】〒781-9529 九反田2-1 かるぽーと8階
市文化振興事業団「市民講座」係 ☎883-5071



【対象】16歳以上の方 【場所】かるぽーと 中央公民館
【申込】1講座につき1人1枚で、往復はがきに希望講座名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号を記入し、9月13日(金)必着で郵送。希望者多数の場合は抽選し、結果を14日(土)以降に通知します。定員に達しない講座は9月17日(火)8時半から、電話で受け付け。

講座名	講師(敬称略)	日時	受講料等	定員
木版画カレンダーをつくろう!	版画家・画家 山中 雅史	10/2(水)・9(水)・16(水)・23(水) 18時半~20時 全4回	受講料 2,000円 材料費 3,000円	8人
芥川龍之介の作品を読む	高知大学 人文社会科学部 教授 田鎖 数馬	10/3(木)・10(木)・17(木) 10時~11時半 全3回	受講料 900円 教材費 200円	40人
香りのある日々~ハーバルライフを始めよう~	まるふく農園 ①②楠瀬 健太③坂本 裕美	①10/12(土)②11/4(月)③12/14(土) 10時~11時半 全3回	受講料 1,700円 材料費 3,000円	20人
チョコを愛するあなたのために...	RKC調理製菓専門学校 校長 島村 昌利	10/20(日)、11/10(日)、12/1(日) 13時半~15時半 全3回	受講料 1,700円 材料費 2,500円	16人
かるぽーと周辺の時代の移り変わり	土佐史談会 会長 宅間 一之	11/6(水)・13(水)・20(水) 10時~11時半 全3回	受講料 900円 教材費 200円	40人

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)。
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)
足もみ健康法(折田式足健法)	9/10(火)10時~12時	大津ふれあいセンター ☎866-2311	9/3(火)9時から、直接または電話	無料(無料)
和菓子作り教室(おはぎ3種、みたらし団子、上生菓子)	9/20(金)10時~12時 9/28(土)10時~12時		9/5(水)9時から、直接または電話	無料(700円)
人生100年時代を健やかに過ごす「バランスボールエクササイズ」	9/14(土)10時~11時	浦戸ふれあいセンター ☎842-2405	9/3(火)9時から、電話のみ	無料(無料)
楽しく笑って脳イキイキ教室	9/18(水)10時~12時	布師田ふれあいセンター ☎845-1305	9/25(水)9時から、直接または電話	無料(無料)
脳が喜ぶ健康講座~脳活性化シナプソロジー~	10/9(水)10時~11時半		9/20(金)10時~11時、直接(11時以降は電話申し込み可)	無料(300円)
はじめてのお灸教室	10/10(木)10時~11時半	朝倉ふれあいセンター ☎844-1424	9/28(土)10時~11時、直接(11時以降は電話申し込み可)	無料(1,000円)
こけの寄せ植え教室	10/12(土)13時半~15時		10/1(水)10時~11時、直接(11時以降は電話申し込み可)	無料(1,500円)
大人のはんこ彫刻教室	10/19(土)13時半~15時半		9/13(金)10時~11時、直接(11時以降は電話申し込み可)	2,000円(無料)
リラクゼーションヨガ教室	10/3(水)・10(水)・17(水)・24(水) 13時半~14時半 全4回	下知コミュニティセンター ☎880-1770	9/24(火)10時~11時、直接(11時以降は電話申し込み可)	1,000円(無料)
シニア健康体操教室(いすを使って)	10/15(火)・29(火) 13時~14時半 全2回	鴨田ふれあいセンター ☎844-3238	9/24(火)10時~11時、直接(11時以降は電話申し込み可)	無料(無料)

※講師の都合等により開催日時を変更・中止する場合があります。※申し込み後の取り消しによる払い戻しはありません。

自由民権150年記念連続講座 「隈板内閣の成立と崩壊」

民権院設立建白書の提出および立憲社創立150年を記念した連続講座の第4回です。板垣の目標であった政党政治の実現について、隈板内閣の成立から崩壊までをたどります。

日時 9月7日(土)14時～16時
場所 自由民権記念館1階 民権ホール(棧橋通4-14-3)

講師 公文 豪さん(自由民権運動研究者)
申込 来場は申し込み不要。ZOOMでの聴講の申し込みは、当日12時までに二次元コードから。

詳 民権・文化財課 ☎832-7277

市民スポーツレクリエーション祭 「ソフトボール大会」

対象 市内在住または在勤でスポーツ活動に支障のない方
※1チーム20人以内

日時 10月14日(月・祝)9時～15時(雨天中止) ※開会式は8時半から

場所 東部総合運動場(五台山1736-1)
申込 9月24日(火)までに、窓口へ直接・郵送・FAXのいずれかで。

申 〒781-8125 五台山1736-1 市スポーツ振興事業団
☎ 878-1150、FAX878-1152

合唱組曲 四万十川 コンサート

「高知を元気にする企画を」から生まれた演奏会です。四万十川をテーマとした合唱組曲を、フルオーケストラで楽しみませんか。

日時 10月6日(日)14時開演

場所 かるぽーと 大ホール(九反田2-1)
料金 一般前売り2,000円(当日2,500円)、大学生以下1,000円(当日1,500円)。

ほか 助成：(一財)自治総合センター
※本公演は宝くじの助成金で実施します。

チケット販売所 ▶ かるぽーとミュージアムショップ、ローソンチケット(Lコード62189)、チケットぴあ(Pコード271-496)

詳 市文化振興事業団 ☎883-5071

高知けいば 9月の重賞

▶ 9月16日(月・祝)…第47回建依別賞
9月29日(日)…第36回珊瑚冠賞
料金 入場料100円

高知競輪 サテライト南国・安田

8/29	8/30	9/1	富山記念GⅢ
1	2	3	前橋FⅠ
2	3	4	熊本FⅠ
5	6	7	8 向日町記念GⅢ
6	7	8	立川FⅠ
9	10	11	防府FⅠ in 玉野
10	11	12	武雄FⅠ
10	11	12	富山FⅠ
13	14	15	16 共同通信社杯宇都宮GⅡ
14	15	16	いわき平FⅠ
17	18	19	市営FⅠ
17	18	19	富山FⅠ
18	19	20	福井FⅠ
21	22	23	24 岐阜記念GⅢ
21	22	23	小田原FⅠ
25	26	27	福井FⅠ
26	27	28	29 青森記念GⅢ
29	30	10/1	小松島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

9月の開催日程

大阪交響楽団 CONCERT [THE WORLD OF JOHN WILLIAMS]

数々の映画を彩ってきたジョン・ウィリアムズの映画音楽。スーパーマンやハリ・ポッター、スター・ウォーズなど、世代を超えて楽しめるプログラムを「魂の叫び」「情熱の音」と評される大阪交響楽団が、フルオーケストラでお届けします。

日時 9月7日(土)、開場17時半、開演18時半

場所 かるぽーと 大ホール(九反田2-1)
料金 全席指定。一般前売り5,800円(当日6,300円)。

ほか チケットの取り扱いはローソンチケット(Lコード62386) ※未就学児の入場はご遠慮ください。



詳 市文化振興事業団 ☎883-5071

紅葉の工石山を楽しむ 秋の登山

山登り初心者や親子参加歓迎です。
対象 小学生以上(小学生は保護者同伴)

日時 10月19日(土)・20日(日)いずれも9時半～15時半。各日帰り。小雨決行。

場所 工石山青少年の家(土佐山高川1898-33)

定員 各日先着27人

料金 1人400円(保険料・資料代等)
申込 9月8日(日)～21日(土)8時半～17時に電話で。月曜日は休館。

ほか 弁当・参加費・登山に適した服・雨具・帽子・水筒・タオル・健康保険証ほか必要なものを持参。高知駅南側からの無料送迎バスあり。

申 工石山青少年の家 ☎895-2016

ルミエールフェスタ

目が見えない・見えにくいことで、日常生活や読書に不自由を感じている方向けのイベントです。便利グッズの即売会・最新の福祉機器の展示のほか、便利グッズの活用術や盲導犬セミナーも開催。申し込み不要。

日時 9月16日(月・祝)10時～16時

場所 オーテピア4階 ホール、研修室、集会室

詳 声と点字の図書館 ☎823-9488

れんけいこうち 県内の体験型イベント

まるっとむろと体験博(室戸市)

室戸市のアクティビティやものづくり、こだわりの食、歴史文化を体験できるプログラムで室戸の魅力を実感してみませんか。

期間 9月21日(土)～10月27日(日) **場所** 室戸市内

ほか 開催日時、定員・料金・申し込みは、各プログラムにより異なります。詳しくは(一社)室戸市観光協会HPをご覧ください。

申 詳 (一社)室戸市観光協会 ☎0887-22-0574



8/26(月)公開予定

接客・販売力向上 セミナー&面談会

接客・販売のスキルを磨きたい方必見。プロの講師による実践的なセミナーです。

対象 市内在住または市内の宿泊・ホテル業、飲食業、小売業への就職希望者

日時 セミナー▶10月17日(土)・18日(日) 面談会▶10月23日(水)

いずれも13時半～16時半

場所 セミナー▶ちより街テラス 3階会議室(知寄町2-1-37)

面談会▶ちより街テラス 3階ホール(知寄町2-1-37)

定員 先着15人程度

申込 9月2日(月)～10月15日(火)に、申込用紙に記入の上、直接・FAX・郵送・協議会HPの申し込みフォームからのいずれかで。

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

「歩き・み・ふれる歴史の道」 北山道大会

布師田御殿跡から掛川神社へと至る約4.5キロメートルの参勤交代道を歩いてみませんか。

対象 歩歩できる小学5年生以上の方(小・中学生は保護者同伴)

日時 10月26日(土)9時半～16時

場所 自由民権記念館・民権ホール集合。小雨決行。

定員 先着20人

料金 500円(保険料等含む)

申込 10月1日(火)～17日(日)8時半～17時に、電話で。10月7日(月)・15日(火)は休館。

ほか 歩きやすい靴や服装・昼食・飲み物・雨具・保険証を持参。

申 詳 民権・文化財課 ☎832-7277

広告

もうひとつの大切な時間
私、先生

くもん書写教室の 教室開設説明会

文字を書くことが好き、お仕事を長く続けたい、書道体験を生かしたい

Zoomによるオンライン説明会を開催します

※予約制(2日前までに要予約)

ご都合のよい説明会へ、ぜひご参加ください。※原則、25歳～60歳(女性)の方にお願ひしています。

●9/4(水) ●9/20(金) ●10/4(金) ●10/21(月) 10:00～(各30分)

●ご参加が難しい方、Zoomなどの操作がご不安な方もお気軽にお問い合わせください。

ご予約いただいた方にミーティングIDとパスコードをお知らせします。

KUMON

指導者養成プログラムで未経験でも安心!

ペン習字 かきかた 筆ペン 毛筆

9月無料体験学習(9/10～9/30)生徒募集中!

株式会社公文エルアイエル 公文書写は全国10万人の方が学ぶ書写団体です ☎0120-410-297 〒700-0907 岡山市北区下石井2-1-3 岡山第一生命ビル8階 くもん書写の先生 検索

広告

伝えたい人に
伝えたい情報を

スマホアプリに広告できる

交通乗換・エンタメ・天気・ニュースなど幅色いジャンルのアプリに配信!

駅・店舗・学校など配信エリアの指定は自由自在!!

お問い合わせは **kyoei ad**

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

位置情報を使ったスマホ時代の屋外広告

オンライン看板

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

費用は月額 **15,000円**(税抜)～ 詳細はこちら▶

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

ピックアップ information

日本脳炎予防接種（特例）

平成19年4月1日以前に生まれた20歳未満の方のうち、日本脳炎予防接種を4回受けていない方は、20歳の誕生日の前日まで、不足する回数分を無料で接種することができます。接種には特例用の予診票が必要です。お手元がない方は、地域保健課HPから再交付の申請を行うか、電話でご連絡ください。



【詳】地域保健課 予防接種・感染症対策室 ☎821-6514

高齢者肺炎球菌予防接種

対象者の方には誕生月ごとに予診票を送付しています。9月生まれの対象者には、10月上旬に発送します。



【対象】過去に23価肺炎球菌ワクチンを接種したことがなく、市に住民登録のある満65歳の方

【期間】66歳の誕生日の前日まで（ただし医療機関の休診日は除く）

【場所】県内の委託医療機関

【料金】2,000円（1回限り）

【申込】医療機関へ直接予約

【詳】地域保健課 予防接種・感染症対策室 ☎821-6514

子宮頸がん予防接種

接種勧奨を行っていない期間に定期接種の対象であった方に対し、無料で接種ができる「キャッチアップ接種」を実施しており、令和6年度が最終年度です。キャッチアップ接種の対象者は9価ワクチンの接種も可能です。接種は合計3回で、接種を完了するまでに約6カ月間かかりますので、希望される方は計画的に接種を進めてください。



【対象】平成9年4月2日～平成20年4月1日に生まれた女性で、過去に子宮頸がん予防接種を合計3回受けていない方

【期間】令和7年3月31日(月)まで

【ほか】無料で接種するためには市が発行した予診票が必要です。お手元がない方は、地域保健課HPから再交付の申請を行うか、電話でご連絡ください。

【詳】地域保健課 予防接種・感染症対策室 ☎821-6514

体力年齢を測りましょう

社会人になるとさまざまな理由から運動する機会が少なくなっています。今の体力年齢を簡単なテストで測定してみませんか。申し込み不要。

【対象】20～79歳（対象以外の方も参加できます。）

【日時】10月1日(火)・8日(火)、いずれも18時～21時（20時に受け付け終了）

【場所】市総合体育館3階 補助競技場（大原町158）

【ほか】運動できる服装・室内シューズ・タオル等を持参。

【詳】スポーツ振興課 ☎823-2630



編集室

■9月1日は防災の日。ここ数年でも熊本や能登半島など各地で大きな地震が起きていますが、耐震補強やローリングストックなど、時代とともに災害への対策もすっかりしたものになってきました。備えあれば憂いなし。次は事前復興まちづくり計画です。行政と市民の皆さんと一緒に、地震後の復興も考えていきましょう。（松）
■我が家でも、今回の特集を機に緊急避難場所への動線や防災グッズをチェックするなど、災害への備えを確認しました。南海トラフ地震に備え、皆さんもこの機会に防災やお住まいの地域が被災した場合を想定した事前復興まちづくり計画の必要性について考えてみてはいかがでしょうか。（裕）

今月の読者プレゼント PRESENT!

coffee base eytaku
ブレンドコーヒー（ホットまたはアイス）

【住】中秦泉寺 91-1 【営】10時～19時（ラストオーダー 18時）

【休】水曜日、第1・3日曜日 ※不定休あり 【電】872-6081

中深煎りや深煎りのブレンドなど3種類の中から好きなコーヒーをお選びいただけます。スペシャルティコーヒーを使用したこだわりの一杯をお楽しみください。

回答方法

住所・氏名・年齢・性別（任意）・電話番号・プレゼントの名称・アンケート①～③の回答を明記し、応募フォームまたははがきで。

【郵送先】〒780-8571 本町5-1-45 広聴広報課

※当選発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

※個人情報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 あかるといふ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、coffee base eytaku から、コーヒー引換券を抽選で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。



応募締切

9月30日(月)
（当日消印有効）

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

※個別の検診実施医療機関はこちら▲

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

【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）

【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

集団	実施日	会場	受付時間	検診種目					
				胃	大腸	胸部	子宮	乳	
がん検診等 電話等で要予約	10月6日(日)	総合あんしんセンター（丸ノ内）	8時半～11時半	○	○	○			
			13時半～16時半				○	○	
	10月7日(月)		8時半～11時半	○	○	○			
			13時半～16時半				○	○	
	10月11日(金)			8時半～11時半	○	○	○		
	10月16日(火)		介良ふれあいセンター（介良乙）	9時～11時半	○	○			
10月18日(金)	高知県総合保健協会（棧橋通6丁目）	13時～14時		○	○				
	10月23日(水)	大津ふれあいセンター（大津乙）	9時～11時半	○	○				

その他のお知らせ

エイズ（HIV）・梅毒検査（無料）



▶定期検査…9月2日(月)・9日(月)・30日(月)15時半～16時半。▶夜間検査…9月9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9月9日(月)12時までに要予約、定員9人。【申】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）



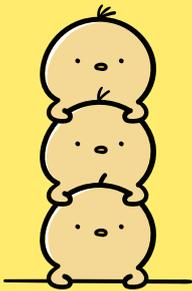
対象は過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない方。9月30日(月)14時～15時、総合あんしんセンター2階で。申し込みは9月27日(金)までに電話で。定員10人。【申】地域保健課 予防接種・感染症対策室 ☎821-6514

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

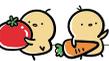
おおまき ちーね



市内在住の小学6年生までのお子さんの写真を募集しています。



広聴広報課
☎823-9446



たかはし あらた
高橋 新くん (1歳)
おしゃべり大好き! 家族みんなのアイドルなんだ☆



ながさき りこ
長崎 莉瑚ちゃん (1歳)
誰にでもニコニコ♪ お米も野菜も好き嫌いなく食べられるよ。



しまさき あおと
島崎 蒼土くん (1歳)
好きな食べ物はバナナ。お外では葉っぱを触って遊ぶのに夢中なんだ!



おおぐろ はなか
大黒 華加ちゃん (1歳)
三毛猫のちーちゃんととっても仲良し! いつもごあいさつしてるんだ。



かわもとれんすい
川本 連翠くん (7歳)
将来は人の役に立つ仕事につきたいんだ!

えまん
恵漫くん (4歳)
仮面ライダーになるのが夢☆ 兄妹みんな仲良し!

こうこ
煌子ちゃん (1歳)
毎日お兄ちゃんたちを追いかけで遊んでるよ!



かどた らな
門田 頼奈ちゃん (1歳)
ミッキーとミニーが大好きなの♡ テレビに映ると夢中になっちゃう。



かわむら あいと
川村 藍叶くん (1歳)
たくさん抱っこしてくれるママが大好き♡ ミルクもいっぱい飲むよ!

mayor column

市長コラム

8

新風洋々 shinpua youyou

ふるさとの記憶



高知市長
桑名 龍吾

私は2歳の頃、転勤族の父の仕事の関係で高知を離れ、香川、茨城、宮城、東京で育ちました。でも、どこで暮らしていても、夏休みは祖父父母がいる、香南市の山北で過ごすために、2つ上の姉と一緒に帰ってきていました。小さい頃は、親と離れる時に泣き、また、祖父母と別れる時に泣き、姉も大変だったと思います。

高知で過ごした夏休み。今でも思い出すのは楽しいことばかりです。汗をかきながら飲んだみかん水の味は格別でしたね。山ではハゼの木を触ってかぶれたり、虫捕り網を持ってセミを追いかけてたりと。また、バスに乗ってお街へ。帯屋町で買い物をして、デパートの屋上の遊園地で食べたかき氷。おいしかったなあ…。

たくさんの方の思い出をつくり、真っ黒になって家に帰ったら、さあ大変、どっさり宿題が。これが私の夏のスタイルでした。

こうした幼少期のふるさとの記憶が、高知に戻ってくるきっかけであり原点です。海・山・川、自然いっぱいの高知。また、路面電車がガタンゴトン走る、夢が詰まったお街。そして、なんととっても、温かく私を迎え入れてくれた地元の方々。私が大好きな、ふるさと高知の原形は今も変わっていません。

皆さん、ことしの夏休みはいかがでしたか。



広告

全区画に永代供養が付いた霊園が登場 ● 個人用樹木葬 ● 家族用樹木葬 ● 一般墓地 ● 合祀永代供養

- ・お墓の面倒を見る人がいない
- ・子供が遠方において高知に帰ってこない
- ・子供たちに迷惑をかけたくない
- ・自分たちの代で整理をしたい



こもれびの丘 高知
https://komorebinooka.com
友だち追加はこちらから!



事業主体: 公益財団法人久万墓地公園
許可番号: 6高知市指令重環保第10号 許可年月日: 2024年4月2日



永代樹木葬

こもれびの丘

霊園見学予約開始 資料請求受付

各種申請等のご相談も受け付けます

0120-641-020

高知市春野町秋山3280-1 ● 9時~17時(年末年始除く)

