高知市広報

あかるいまち

令和6年
12
No.858

特集 ▶ 高知・土佐消防指令センター

INFORMATION（10・11ページ）〉〉〉 年末年始のお知らせ

令和6年能登半島地震災害義援金の受け付け

12月27日㈮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 クリスマスマーケット Christmas Market 2024 in Kochi

サンタ・トナカイなどの多彩なオーナメントや華やかなイルミネーションが東洋電化中央公園を彩ります。ヒュッテと呼ばれる山小屋を模した屋台では、イベント限定メニューやグリューワイン、クリスマス雑貨等を販売します。

日　時　**12月13日㈮～25日㈬**
17時～21時半（土・日曜日は11時から、ライトアップは17時から）

会　場　**東洋電化中央公園**

【問い合わせ先】クリスマスマーケットin高知実行委員会
事務局（㈱ユーエスケー）☎883-6788

02 国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入している方へ 保険証の発行が終了します

12月2日㈪以降、保険証の発行（再発行・切り替えを含む）を終了します。ただし、すでに交付されている保険証は、有効期限まで使用できます（最長で令和7年7月31日㈭まで）。なお、国民健康保険・後期高齢者医療保険以外の健康保険に加入している方は、勤務先を通して各健康保険の保険者へご確認ください。

12月2日㈪以降に医療機関等を受診する場合は？

国民健康保険加入者 → マイナ保険証の利用登録

あり
※マイナンバーカードを持っていても保険証の利用登録をしていない方は「なし」へ。

資格情報のお知らせを送付します。受診にはマイナ保険証を使用してください。
資格情報のお知らせ▶保険の資格や医療費の負担割合を確認できる書類です。単体で使用はできませんが、マイナンバーカードと併せて提示することで、マイナ保険証が利用できない病院・薬局等でも保険診療を受けることができます（資格確認書が交付されない方へ送付します）。

なし

次の方は、手続きいただくことで資格確認書が交付されます。
❶マイナンバーカードを紛失または更新中の方❷マイナ保険証での受診が困難な方（障害がある方や高齢の方等）❸マイナ保険証の登録を解除する方

後期高齢者医療保険加入者

資格確認書を送付します（申請不要で、対象者全員へ送付）。
資格確認書▶保険証と同様に使用できるカードです。

※「資格情報のお知らせ」「資格確認書」は保険証の有効期限までに送付します。

【問い合わせ先】（国民健康保険の方）保険医療課資格賦課担当☎823-9360
（後期高齢者医療保険の方）保険医療課後期高齢者医療担当☎823-9380

高知市消防局は、通報を受ける指令員が災害現場等で指揮を執る指揮隊員を兼務しています。自ら情報を聴取しているため、迅速に活動プランを決定することができます。

DATE ■ 2024/10/24
PLACE ■ 消防局総合指令課

高知市のSNS

高知市国際交流員「高知の城下へ来てみいや」　アクセスはこちら▶

市役所に勤務する3人の国際交流員（インドネシア・アメリカ・中国出身）が、それぞれのバックグラウンドと独自の視点を生かして高知の魅力や新鮮な情報を発信しています。時には各国の言葉や文化を紹介することも。活躍する国際交流員の姿をぜひご覧ください。

高知市の人口と世帯　令和6年11月1日現在

人口(前月比) ▶ 31万2,745人(-263人)
男 14万6,398人(-95人)
女 16万6,347人(-168人)
増加 出生134人　転入等516人
減少 死亡368人　転出等545人

世帯(前月比) ▶ 16万4,105世帯(-78世帯)
増加 転入359世帯　その他157世帯
減少 転出317世帯　その他277世帯

高知市広報
あかるいまち
2024年12月号

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
クリスマスマーケット / 保険証の廃止
P4 特　集 高知・土佐消防指令センター
P6 お知らせ あなたの子育てを応援し隊
クリスマスまつり / 子育てコラム　ほか
P8 コラム くらしの中のSDGs/ 歴史万華鏡
P9 写　真 撮りだちトピックス / 市役所の推しゴト！
P10 お知らせ INFORMATION　年末年始のお知らせ
P12 お知らせ 情報掲示板
土佐士業交流会による合同無料相談会　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 市民栄誉賞 / 市長コラム 新風洋々

おらんくの元気人！ Vol.21

profile >>> 久保　慧栞　*Kubo　Keika*（60）
高知市出身。大学卒業後、出版社での勤務などを経てライターとして独立。農業系情報誌の取材・執筆や書籍の編集に携わる。2020年12月、友人の協力で永国寺町にカフェ「ブックサンド」を開店。

本に囲まれて自分の時間を楽しむカフェ

「本と、何か好きなもの（Books＋and…）」の造語から名付けたカフェ「ブックサンド」を営む久保慧栞（けいか）さん。ライター・編集者として日常的に本に関わる中で、「いつか人が集まるブックカフェをやりたい」と思っていた夢を、4年前に実現しました。

ブックサンドでは自分の本はもちろん、店内に置いてあるさまざまな種類の本を読むことができます。「誰かが喜んでくれることや癒しになっていることを実感できるのが嬉しいですね」と話す久保さん。ライター業だとなかなか分からない、お客さんの反応が実感できることが、やりがいや喜びになっているそうです。

本の朗読会やハロウィーンなど時季に合わせた企画・展示をするほか、ことし10月から新たにランチを始めました。ライター業で多くの農家さんへ取材した経験から「食」の大切さを意識し、地産の牛乳や地鶏など食材にこだわった料理を提供しています。

「文化的な活動をしながら、本好きな人が集まって会話もできるサロン的な空間にしていきたい」と語る久保さん。「毎日が新しいことへの挑戦です」とも話してくれました。誰かの「and…」のために、久保さんは今日もお店に立ちます。

▶本や雑貨が飾られた明るく静かな店内

interview

特集

高知・土佐消防指令センター

人口減少や、多様化・複雑化する災害への対応力を安定的に確保していくためには、限られた人員・車両・資機材等の消防資源を最大限に有効活用していく必要があります。高知市と土佐市は、持続可能な消防体制を確立し、広域的な災害対応を強化するため、令和５年11月から消防指令業務の共同運用を開始しました。

指令センターの役割

高知市と土佐市からの119番通報は全て指令センターで受けています。

総合あんしんセンターにある指令センターには、11人の指令員が待機しており、24時間交代で勤務しています。

通報を受けた指令員は、まず場所と内容を確認し、迅速に消防車両等を出動させるとともに、災害現場への支援情報の送信などを行います。指令センターは、災害活動の司令塔として、消防指令システムを駆使し、1秒でも早く、災害現場を特定し状況を把握することで、広域的な災害対応を行っています。

119番通報の内訳

119番通報の受信件数は年間約3万件にのぼります。そのうちの約19パーセントがいたずらや間違い電話、簡単な問い合わせなどで、5回に1回が出動の必要のない通報です。必要な通報に迅速に対応するためにも、不要な通報を少しでも減らすことが課題です。

＼ 約16分に1回通報が！ ／

通報時の心構え

災害現場を目の前にし、119番通報を行う際には、どうしても焦ります。「とにかく早く来て欲しい」「目の前で苦しんでいるけど、どうしたらいいか分からない」などの思いから、思ったように現場の状況を伝えられないこともあります。しかし、通報の会話から場所と内容を把握した時点で、消防車や救急車は現場へ向かう準備を始めています。落ち着いて指令員の話を聞いて、答えられる範囲で答えましょう。

教えて！消防・救急のあれこれ

Q 通報時はどのようなことを聞かれますか？

A

救急の場合
①どこで　②誰が
③年齢・性別　④症状　など

火事の場合
①どこで　②何が燃えているか
③建物の階数　④逃げ遅れ情報
⑤けが人の有無　など

Q 救急車を呼んだのに、消防車も来たのですが、どうしてですか？

A

救急車には3～4人が乗車しますが、救助や搬送に人手が必要と判断した際には、追加で消防車を出動させることがあります。そのため、火事ではなくても、消防車が来る場合があります。

Q 災害現場のすぐ近くに消防署があったらどうしたらいいの？

A

各消防署の玄関付近に「駆け込み通報装置」を設置しています。消防署の職員不在時でも、装置の扉を開け、受話器を取ることで直接119番通報ができるようになりました。

Q 救急車を呼ぶか迷ったらどうしたらいいの？

A

24時間対応している、高知家の救急医療電話（#7119）の活用をご検討ください。看護師や医師に直接相談することができます。

Q 救急車を要請してから、どのくらいで到着するの？

A

平均 9.7分

令和5年の実績では平均9.7分。出動件数の増加とともに、現場に到着するまでの時間が延びてきています。救急車の適正利用にご協力をお願いします。

イベント情報

消防出初式

消防音楽隊による祝賀演奏や、古式はしご隊による演技を行います。

- 日時　1月12日㈰13時半～15時（予定）
  ※イベントブースは11時～15時（予定）
- 場所　東洋電化中央公園
  ※雨天時は東洋電化中央公園での開催を中止とし、消防局HPでお知らせします。

詳 消防局総務課消防団係☎872-0690

詳 この記事についての問い合わせは 消防局総合指令課 ☎871-7503

民権凧（たこ）まつり

▶**土佐凧を作ろう**…好きな絵を描いて、世界に一つだけの凧を作りましょう。
日時 12月22日㈰13時半から
場所 自由民権記念館（桟橋通4-14-3）
定員 先着30人　料金 500円
申込 12月10日㈫9時から、電話で。
ほか 鉛筆・はさみ・ものさし・絵の具を持参。
▶**土佐凧を揚げよう**…みんなで仲良く凧を揚げて楽しみましょう。申し込み不要。
日時 1月4日㈯14時から　※雨天中止
場所 鏡川北岸トリム公園（縄手町）
ほか 凧は自宅にあるものでも構いません。
申 詳 自由民権記念館 友の会事務局
☎831-3336

まんがで遊ぼう！ プレクリスマス

開催中の４コマまんが大賞作品展を見た後は、４つの工作でクリスマスを楽しんでみませんか。申し込み不要。
①まんがカレンダーをつくろう
②まんがクリスマスカードをつくろう
③まんが缶バッジをつくろう
④まんがミニクリスマスツリーをつくろう
対象 どなたでも
日時 12月21日㈯10時～16時
場所 横山隆一記念まんが館（かるぽーと３階）
ほか 「第20回まんがの日記念・４コマまんが大賞作品展」ギャラリー賞への投票が必要です。
詳 横山隆一記念まんが館☎883-5029

わんぱーくこうち クリスマスまつり

小学生以下のお子さんにサンタクロースからお菓子をプレゼントします。プレゼントが無くなり次第終了です（先着500人）。
日時 12月22日㈰10時から　※雨天決行
場所 和の森（かのう）　わんぱーくこうち イベント広場
詳 都市整備公社☎834-1890

すくすく健康ひろば

インフルエンザ予防接種 接種費用の助成

12月31日㈫までに対象医療機関で実施した予防接種費用を、1回につき1,000円を上限に助成します。対象は接種日時点で市に住民票のある**1歳～中学3年生**のお子さんです。事前の手続き等は不要です。対象医療機関など、詳しくは地域保健課HPをご確認ください。

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。

産前産後の国民年金 保険料免除

出産前後の国民年金加入者は、保険料が免除されます。免除には届け出が必要です。届け出時期や必要書類など、詳しくは、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）へお問い合わせください。

内　容	日　時		場　所	申し込み
妊産婦・子育て相談はぐくみ	12月9日㈪ 12月20日㈮	いずれも10時～11時半	保健福祉センター 東部健康福祉センター	不要
離乳食教室	12月27日㈮ 1月10日㈮	いずれも10時半～12時	いずれも総合あんしんセンター	不要
パパママ教室	12月14日㈯ 1月6日㈪	いずれも10時～12時	東部健康福祉センター 西部健康福祉センター	12月14日㈯実施分は12月2日㈪～6日㈮の、1月6日㈪実施分は12月23日㈪～27日㈮の9時～17時、市コールセンターに電話（☎822-8111）で。

あなたの子育てを応援し隊

子育て中の皆さんにお役立ち情報をお届けします。
※料金の表示のないものは無料です。

子育てに関する問い合わせ先

▶出産・子育て応援給付金
母子保健課☎855-7795
▶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

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 日本トーター総合体育館☎833-4061
〒781-8125 五台山1736-1 くろしおアリーナ☎878-1150

開催場所・定員・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年中児～小学3年生	第3回ティーボール体験DAY	1月13日㈪・祝　年中児・年長児 10時～11時 小学1～3年生 10時～11時半
②年中児・年長児	キッズからだつくり教室	1月16日㈭～3月6日㈭毎週木曜日 16時15分～17時、全8回
③小学生	小学生からだつくり教室	1月16日㈭～3月6日㈭毎週木曜日 17時半～18時半、全8回

※①は12月9日㈪14時から電話または直接。定員になり次第受け付け終了。②③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・学校（保育幼稚園）名・学年・保護者名を明記し、12月18日㈬21時必着で郵送または直接。希望者多数の場合は抽選。

星や空に興味のあるお子さん＆保護者の皆さん

キッズプラネタリウム「ほしぞらさんぽ」

上映番組▶『おひさまに さよならして くらくなってくると、そらにはどんな おほしさまが みえてくるかな☆』

対象 どなたでも（未就学児は保護者同伴）
日時 12月26日㈭～1月7日㈰、10時から、約30分
※12月29日㈰～1月4日㈭、1月6日㈪は休館
場所 高知みらい科学館　定員 各回82人
料金 大人500円、高校生300円、小・中学生100円、未就学児無料
ほか 当日9時から、科学館受付でチケットを販売。
詳 高知みらい科学館☎823-7767

動物を飼いたい・飼っている小学生＆保護者の皆さん

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について保健所獣医師が分かりやすくお話します。

対象 犬や猫を飼っている、またはこれから飼う予定、動物に興味のある小学生とその保護者（親子参加）
日時 12月15日㈰10時～11時
場所 総合あんしんセンター2階 大会議室
定員 先着20組
申込 12月13日㈮までに、電話で。

申 詳 生活食品課☎822-0588

子育てコラム　ひよこ豆知識

身近な「ふしぎ」を絵本と一緒に

もうすぐクリスマスですね。外を歩けば、クリスマスの飾りやグッズが至る所にあって、私たちの目を楽しませてくれます。クリスマスリースに使う松ぼっくりやドングリを子どもたちと探すという方も多いのではないでしょうか。

もし松ぼっくりが余ったら、おすすめの一冊が『びっくりまつぼっくり』（多田多恵子／文、堀川理万子／絵、福音館書店）。

外に並べておいた大きな松ぼっくりが、雨の日に見ると小さくなっている。家に持って帰ると、次の日にはまた開いて大きな松ぼっくりに。絵本の中で紹介される「まつぼっくりてじな」は、松ぼっくりと空き瓶があればご家庭でも楽しめます。

子どもたちの生活には、たくさんの「ふしぎ」があふれています。「なぜ」「どうして」。大人でも、子どもの質問に困ることがありますよね。

図書館には、さまざまな年齢に合わせて描かれた「科学絵本」があります。オーテピアなら、5階の高知みらい科学館も併せて楽しめますよ。身近な「ふしぎ」が気になったら、ぜひ図書館へ。

（図書館・科学館課　司書）

column くらしの中のSDGs Vol.21

人権が尊重されるまちづくり

第二次世界大戦後、世界中の全ての人が持つ「人間としての権利」として定められた「世界人権宣言」。この宣言は、持続可能な開発目標（SDGs）の基礎の一つでもあり、現代の私たちとも関係が深いものです。

20世紀に起きた2つの世界大戦では、多くの人命が奪われ、人権が踏みにじられるような出来事が発生しました。こうした悲劇を二度と繰り返してはならないという反省や、人権の保障が世界平和の基礎であるという考えから、1948（昭和23）年12月10日、第3回国連総会で世界人権宣言が採択されました。この宣言は、「全世界で人間には生まれながらに幸せに生きる権利があり、全ての国家にはそれを実現する義務がある」という大原則を世界に示しました。この原則は世界各国の憲法や法律にも取り入れられています。

市では、基本的人権を保障するとともに、「国民の不断の努力によってこれを保持しなければならない」と謳う日本国憲法の理念に基づき、「高知市人権尊重のまちづくり条例」を2019（平成31）年4月に制定しました。条例では、市の責務、市民・事業者の役割をそれぞれ明らかにし、市民の皆さんと共に人権尊重のまちづくりを進めていくことを定めています。

誰もが、一人一人尊い存在として大切にされる社会をつくっていくためには、さまざまな人権課題についてお互いに学び合い、差別を許さないという意思を態度や行動に表していくことが必要です。

世界人権宣言が採択された12月10日は、国連が定める「人権デー」です。日本でも、12月4日～10日を「人権週間」と定めており、各地でさまざまな記念行事が行われています。

市でも、企業向けの人権講演会の開催のほか、人権啓発のための、のぼり旗の設置などを行っています。この機会に、一人一人の違いやそれぞれの生き方を認め合い、支え合う共生社会の実現に向けて、全ての人の人権が尊重されるまちづくりについて考えてみませんか。

【問い合わせ】人権同和・男女共同参画課
☎823-9449

こうちミュージアムネットワーク〈リレーコラム〉

歴史万華鏡
―unravel the history of Kochi―
〈144回〉

定置網と海の生き物たち

むろと廃校水族館
館長　若月　元樹

定置網が水族館に果たす役割は大きい。大阪の海遊館で歴代展示されてきたジンベエザメの多くは室戸沖の定置網で獲れたものだと漁師さんたちは言う。全国各地の水族館が定置網のお世話になっている。そして、むろと廃校水族館も展示のほとんどが、定置網から来た魚たちである。

廃校水族館は旧椎名小学校の校舎を活用した施設であるが、この椎名地区は明治時代に定置網を設置。さらに一戸一株で地区全体が共同所有としたことで、定置網経営の安定や地域の発展に貢献。進学率まで向上したという記録もある。定置網を支えた功労者の顕彰碑も建つ。椎名地区の成功は芸東地区や徳島県南部にまで波及した。

徳島県の美波町にある日和佐うみがめ博物館カレッタ（現在改装工事で休館中）誕生の遠因も定置網だ。1950（昭和25）年、日和佐中学校の科学部の生徒が食用に解体されたウミガメの残骸を海岸で発見したことが発端である。戦後間もない食糧難の時代ではあるものの、多感な中学生には大きな衝撃だった。顧問の先生いわく「郷土愛と自然の探求心に燃えた」科学部の生徒たちがウミガメの研究を開始。のちに世界中の研究者から注目と称賛を集める研究となった。ちなみにウミガメの残骸は文献では「県外の漁師の仕業」となっているが、地元の人は「高知の漁師」と断言する。

小さなコミュニティーの安寧を維持するには、好ましくない出来事は外部の仕業にしておくことが手っ取り早い。高知の人間が聞いたら憤慨しそうだが、おそらく事実である。日和佐地区に室戸の椎名大敷組合の漁師が長期滞在し、定置網漁法を伝えた記録が残っている。その際、ウミガメの食べ方も伝わったと考えて間違いない。

令和に入り、ウミガメの食文化はほぼ消滅。戦中戦後の物資や労働力の不足も乗り切った定置網は操業を続けられるのか。現在では、過疎化や少子高齢化で漁師の確保が困難を極める。地区の共同経営も時代に合わなくなった。地場産業の未来を共に考えたい。

室戸の定置網に入ったオサガメ

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
10.1〔火〕
▼
10.31〔木〕

詳しくは Facebook で♪

10月2日〔水〕 能登半島大雨災害への義援金受領式

きもの処公文および公文化粧品から、計110万円の義援金をいただきました。義援金は日本赤十字社高知県支部を通して被災地へ送ります。

10月4日〔金〕 都市美デザイン賞表彰式

良好な景観の形成に貢献しているとして、一般建築部門で入選した、大東冷蔵㈱と、GRAGE COFFEE ROASTER を表彰しました。

10月5日〔土〕 高知大道芸フェス2024

中心商店街で、アクロバット芸やジャグリング、パントマイムなど、15 組による多彩なパフォーマンスが披露されました。

10月12日〔土〕 清流鏡川 棚田キャンドル

地元住民の方が設置したキャンドルにより、鏡川源流域の清流と棚田が美しく照らされました。うどんや惣菜の販売も行われ、多くの人で賑わいました。

10月19日〔土〕 ヴィレッジ ～モノと食、音が奏でる土日市～

陶芸や木工・ガラス・金属・皮革作品、イラストなど、幅広い分野の雑貨・アート作品の販売のほか、おいしい食べ物がところせましと並びました。

10月25日〔金〕 桂浜 海のハロウィン

限定メニューの提供や仮装コンテスト、ライトアップなどが開催され、夜空には、さまざまな願いが込められたスカイランタンが浮かびました。

市役所の推しゴト！ Work Of Kochi City

消防局予防課編

■こんな仕事をしている課です

- 消防設備の審査・検査
- 危険物施設の許認可
- 火災の原因調査
- 重大な消防法令違反への対応

その他の業務内容はこちら▼

▲消防局予防課の皆さん

ご存じですか？ 住宅用の防災機器

事業所用だけでなく住宅用の防災機器にも、いろいろな種類があります。

■住宅の防火対策はお済みですか

皆さんの家に、火災発生時に逃げ遅れを防ぐための「住宅用火災警報器」、初期消火のための「住宅用消火器」、地震の際に揺れを感知して電気を止める「感震ブレーカー」は設置されていますか。機器には寿命があります。例えば住宅用火災警報器は10年で交換が推奨されています。設置が済んでいても、定期的に機器の状態を確認しておきましょう。他にも、カーテンやじゅうたんなどを、火の広がりを防ぐ「防炎品」にするのも有効です。

▲住宅用火災警報器

▲感震ブレーカー

【問い合わせ】消防局予防課☎ 871-7504

INFORMATION 拡大版

年末年始についての大事なお知らせじゃ

年末年始　急患センターの診察など

■ 高知市休日夜間急患センター・平日夜間小児急患センター
（丸ノ内 1-7-45 総合あんしんセンター 1 階 ☎ 875-5719）

科目＼日程	12 月 29 日㈰	12 月 30 日㈪	12 月 31 日㈫ ～1月3 日㈮
小児科	0 時～ 22 時（8時～9時、12時～13時、17 時～ 18 時を除く）	20 時～ 23 時	9 時～ 22 時（12 時～ 13 時、17 時～ 18 時を除く）
内科	9 時～ 12 時	–	9 時～ 17 時（ 12 時～ 13 時を除く）
眼科・耳鼻咽喉科	9 時～ 12 時	–	–

※急病患者のみの診察。また、診療科目は都合により変更する場合があります。

■ こうちこども救急ダイヤル
（☎#8000 または☎ 873-3090）
20時～翌 1 時の小児救急電話相談です。

■ 高知家の救急医療電話
（☎#7119 または☎ 0120-71-7119）
救急車を呼ぶか病院に行くか、迷ったときの電話相談を24時間行っています。

■ 高知県救急医療情報センター
（☎ 825-1299）
救急対応の医療機関を24時間紹介しています。

■ こうち医療ネット
診療中の医療機関を検索できます。

年末年始　ごみ収集

1 月 1 日 ㈬･祝 ～ 1 月 5 日㈰はごみの収集を行いません。

環境業務課☎ 856-5374

■ 可燃ごみの収集

年内最後の収集は、月・木曜日の地区は12月30日㈪、火・金曜日の地区は12月31日㈫です。1月6日㈪から平常どおりです。

■ プラスチック製容器包装の収集

年内最後の収集は12月25日㈬です。1月8日㈬から平常どおりです。

■ 資源物・不燃ごみの収集

1月1日㈬･祝の地区は12月28日㈯、1月2日㈭の地区は12月30日㈪、1月3日㈮の地区は12月31日㈫に変更します。

※資源物・不燃ごみの収集は、町内会や衛生組合などの単位で市へ登録し、皆さん自身での分別をお願いしています。収集日の変更については、登録団体等の代表者を通じてお知らせします。

年末年始　ごみの受け入れ

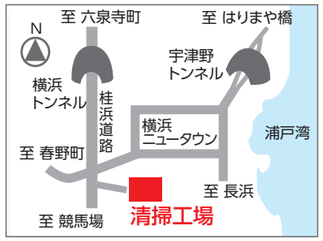
1 月 1 日 ㈬･祝 ～ 1 月 5 日㈰はごみの受け入れを行いません。

年末は**12月31日**㈫まで、年始は**1月6日**㈪から受け入れます。各施設で時間・料金が異なります。12月中旬から混雑しますので、できるだけ早めに持ち込んでください。年末は長時間お待たせしますので、ご理解の上、お越しください。

■ 可燃ごみの受け入れ

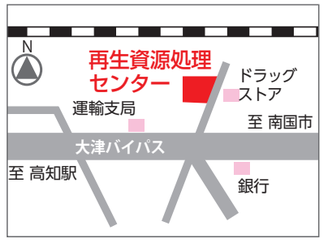
特に混雑

（清掃工場☎ 842-1171）
時間▶8時～11時半、13時～15時半
料金▶有料（10キログラムまでごとに120円）。



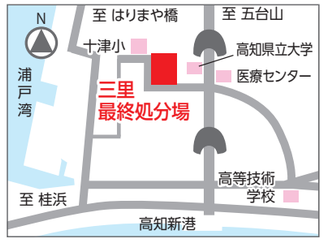
■ 資源物の受け入れ

（再生資源処理センター☎ 866-5613）
時間▶9時～11時半、13時～15時半
料金▶無料（水銀含有物のみ、5キログラムまでごとに720円）。



■ 不燃ごみの受け入れ

（三里最終処分場☎ 847-2337）
時間▶9時～11時半、13時～15時半
料金▶有料（10キログラムまでごとに120円）。



年末年始　市の窓口・各施設

それぞれカレンダーで ■ の日はお休みです。

市の窓口など

■ 市役所の各庁舎 ■ 各地域の窓口センター（高須・一宮・朝倉を除く）
■ 旭コミュニティセンター
■ 高須・一宮・朝倉窓口センター
■ 各ふれあいセンター・コミュニティセンター（弥右衛門・旭を除く）
■ 弥右衛門ふれあいセンター
■ マイナンバーカード交付センター（デンテツターミナルビル 4 階）

	12月 27日㈮	28日㈯	29日㈰	30日㈪	31日㈫	令和7年1月 1日㈬･祝	2日㈭	3日㈮	4日㈯	5日㈰
市役所の各庁舎 ■ 各地域の窓口センター（高須・一宮・朝倉を除く）										
旭コミュニティセンター										
高須・一宮・朝倉窓口センター										
各ふれあいセンター・コミュニティセンター（弥右衛門・旭を除く）										
弥右衛門ふれあいセンター										
マイナンバーカード交付センター（デンテツターミナルビル 4 階）		※1								

●戸籍の届け出（出生・死亡・婚姻）等は、本庁舎の休日・夜間窓口（24時間受け付け）へ。

※1…12時までの営業

■ 市税などの納付

指定金融機関等での受け付けは12月30日㈪15時まで。1月6日㈪から平常どおり。

■ 水道の開閉栓（上下水道局料金お客さまセンター☎ 832-1132）

12月27日㈮までにお申し込みください。緊急の開閉栓は年末は12月31日㈫まで、年始は1月4日㈯・5日㈰に受け付け。1月6日㈪から平常どおり。

市の施設など

文化施設など
■ オーテピア ■ 市民図書館分館・分室
■ かるぽーと
■ 青年センター（アスパルこうち） ■ こうち男女共同参画センター「ソーレ」
■ 自由民権記念館
■ 高知よさこい情報交流館
■ 龍馬の生まれたまち記念館

スポーツ施設など
■ 日本トーター高知市総合運動場
■ INOUE（イノウエ）・東部スポーツパーク
■ ミタニグリーンパーク針木 ■ 城ノ平・土佐山の各運動公園
■ ヨネッツこうち
■ 和（かのう）の森 わんぱーくこうち
■ 鏡文化ステーション RIO（温泉）

	12月 27日㈮	28日㈯	29日㈰	30日㈪	31日㈫	令和7年1月 1日㈬･祝	2日㈭	3日㈮	4日㈯	5日㈰
オーテピア ■ 市民図書館分館・分室										
かるぽーと										
青年センター（アスパルこうち） ■ こうち男女共同参画センター「ソーレ」										
自由民権記念館										
高知よさこい情報交流館										
龍馬の生まれたまち記念館	年中無休									
日本トーター高知市総合運動場										
INOUE（イノウエ）・東部スポーツパーク		※1								
ミタニグリーンパーク針木 ■ 城ノ平・土佐山の各運動公園										
ヨネッツこうち										
和（かのう）の森 わんぱーくこうち										
鏡文化ステーション RIO（温泉）					※2					

※1…17時までの営業　※2…19時までの営業

🗑 ごみ

こしの収集は12月31日㈫までです。詳しくは11ページをご覧ください。

¥ 税金

12月は市県民税第4期分納期月です。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

12月は国民健康保険料第7期分・後期高齢者医療保険料第6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。

保険医療課収納担当
（本庁舎1階108窓口）
☎823-9438

市場だより

12月の休市日

●1日㈰・4日㈬・8日㈰・11日㈬・15日㈰・18日㈬・22日㈰・25日㈬・31日㈫※31日は卸のみ休業。
●12月のイートインコーナー開設日は14日㈯・21日㈯・28日㈯8時～10時ごろです。
●年始は1月5日㈰から開市します。

市場課☎883-1171

不当な客引き行為は犯罪です！

道路など公共の場所での不当な客引き行為は、風俗営業法や高知県迷惑防止条例に違反する犯罪です。また、案内されたお店で高額な飲食費の請求を受ける（ぼったくり）など、新たな被害に遭う可能性もあります。街での飲食の際は客引きはきっぱりと断り、「ついて行かない・利用しない」よう気を付けましょう。

相談窓口▶高知警察署☎822-0110
詳くらし・交通安全課☎823-9487

年末年始はおいしく残さず食べきろう！

外食やテイクアウトの利用が増える年末年始の時期、食べ残し等の食品ロス削減に、ぜひご協力ください。

外食時には▶①適量を注文し、おいしく食べきりましょう。②食べきれない料理は、お店に確認して持ち帰りましょう。③初めの30分と終わりの10分は、席を立たずに食べきりましょう。

テイクアウト時には▶おいしく食べきれる量を購入しましょう。

詳新エネルギー・環境政策課
☎823-9209

国保・後期高齢者保険料の納付明細発行

12月から、国民健康保険料や後期高齢者医療保険料の納付明細書の電子申請ができるようになります。納付明細書には、1～12月の間の納付金額を記載しており、確定申告などにご利用いただけます。インターネットから、時間・場所を気にせずご利用できます。申請は二次元コードから専用ページで。※納付明細書は、国保・後期とも納付義務者の住所に送付します。※文書のお届けには1週間程度かかります。

詳保険医療課収納担当☎823-9438

償却資産（事業用資産）の申告をお忘れなく

市内に償却資産をお持ちの方は、毎年1月1日現在の状況の申告が必要です。廃業や資産の増減がない場合等も同様です。過去に申告された方には、12月中旬に申告の案内を郵送しますのでご確認ください。また、初めて申告をする方等で申告書が必要な場合はご連絡ください。なお、申告書等の様式は資産税課HPからもダウンロードできます。申告期限は1月31日㈮ですが、混雑緩和のため、1月15日㈬までの提出にご協力をお願いします。

詳資産税課償却資産係
☎823-9424

児童手当の手続きはお済みですか

令和6年10月資格分（12月支給分）から、児童手当制度が変わりました。①②の条件に当てはまる方で、未申請の方は、令和7年3月末までに申請が必要です。詳しくはお問い合わせください。なお、公務員の方は、勤務先に申請してください。

①高校生年代まで（18歳到達後の年度末まで）の児童を養育しており、現在児童手当を受給していない方。
②児童手当を受給し、大学生年代（18歳到達後の年度末から22歳到達後の年度末まで）の子を含め3人以上を養育する方。

詳子育て給付課☎823-9447

土佐士業交流会による合同無料相談会のご案内

県内の弁護士・司法書士・税理士・弁理士・行政書士・社会保険労務士・不動産鑑定士・土地家屋調査士で構成する「土佐士業交流会」による合同無料相談会を開催します。

日時 1月19日㈰13時～16時　場所 本庁舎6階 大会議室
定員 各士業につき先着6人（相談時間は1人当たり30分以内）
申込 12月2日㈪～26日㈭に、電話または電子メールで。電話での受け付けは月～金曜日9時～17時。電子メールの場合は件名に「土佐士業交流会・合同無料相談会」と、本文に住所・氏名・電話番号・相談内容・希望時間を明記してください。複数士業にも相談できます。

主な相談内容
●**弁護士**（法律相談一般）●**司法書士**（相続登記等の不動産登記、商業・法人登記）●**税理士**（所得税・消費税・相続税・贈与税等の税金相談）●**弁理士**（特許・実用新案・意匠・商標等の登録）●**行政書士**（農地・墓地・外国人〔在留資格等〕の手続き）●**社会保険労務士**（労働・社会保険関係、労働相談）●**不動産鑑定士**（土地・建物の価格等の不動産評価）●**土地家屋調査士**（土地の境界、土地・建物登記）

申詳四国税理士会高知県支部連合会☎822-5837、✉bcl13963@nifty.com

12月1日は世界エイズデー

日本では令和5年に、新たなHIV感染者が669人、エイズ患者が291人報告されています。性行為の経験がある人なら、誰もが感染する可能性があります。この機会に、検査を受けたり、エイズについて学びませんか。

世界エイズデー特別夜間検査
日時 12月2日㈪17時～19時
場所 総合あんしんセンター2階
無料・匿名 予約不要

世界エイズデーパネル展
日程 12月10日㈫まで
場所 総合あんしんセンター1階
パンフレットやポケットティッシュ等を配布します。

エイズ（HIV）・梅毒検査 無料・匿名

定期 毎週月曜日（12月30日㈪を除く）15時半～16時半（予約不要）
夜間 12月16日㈪17時半～19時（定員9人、12月16日㈪12時までに要予約）
場所 総合あんしんセンター2階（丸ノ内1-7-45）

申詳エイズ相談専用電話 ☎822-0477
地域保健課 予防接種・感染症対策室 ☎821-6514

年末年始の交通安全運動

期間▶12月6日㈮～15日㈰、1月8日㈪～17日㈮
年末年始に向けて飲酒の機会が増える時期です。「飲んだら運転しない・させない」のはもちろん、夜遅くまで飲酒した場合、翌朝でもまだ体内にアルコールが残っている可能性があります。二日酔い状態での運転にならないよう気を付けましょう。また、重大事故を防ぐためにも、一人一人が交通ルールを守り、交通安全を心掛けましょう。

詳くらし・交通安全課☎823-9487

路面凍結によるスリップ事故に注意

市では、寒波等により路面凍結が予想される幹線市道に融雪剤（塩化カルシウム）を散布し、通行の安全確保に努めています。なお、町内会・自治会等で、路面凍結に備えて融雪剤を必要とする場合は、道路管理課補修係と鏡・土佐山・春野の各分室に用意していますので、ご連絡ください。

詳道路管理課補修係（知寄町3-606）☎882-9679、鏡分室（鏡小浜7）☎896-2005、土佐山分室（土佐山127）☎895-2616、春野分室（春野町西分15）☎894-4382

交通事故などによるけがや病気は届け出を

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

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

詳保険医療課給付担当☎823-9359、後期高齢者医療担当☎823-9380

高知市展ポスターデザイン募集

「第77回高知市展」のポスターのデザインを募集しています。賞金総額10万円。皆さんからのたくさんのご応募をお待ちしています。

作品規格▶サイズ…A4（縦297ミリメートル×横210ミリメートル）以上。文字規定…「第77回高知市展」または「第77回市展」と、公募無審査を意味する「アンデパンダン」の文字およびシンボルマーク「🎋」が入っていること。

対象 16歳以上の県内在住者および県出身者
申込 応募作品に住所・氏名・年齢・電話番号・作品返却希望の要否を添付し、1月10日㈮必着で、直接・電子メール・郵送のいずれかで。受付時間は月曜日（祝日の場合は開館）・年末年始を除く8時半～21時。
ほか シンボルマークはかるぽーとHPからダウンロードできます。

申詳〒781-9529 九反田2-1 市文化振興事業団「市展ポスターデザイン」係☎883-5071
✉bunkasai@kfca.jp

交通安全協会「支部表彰」の募集

対象 市内在住の交通安全協会の会員で、自動車・二輪車（原付を含む）の運転をしており、7年以上無事故・無違反の方
申込 12月2日㈪～2月28日㈮9時～11時、13時～16時に各警察署内の交通安全協会各支部へ直接。土・日曜日、祝日、12月30日㈪～1月3日㈮を除く。
ほか 運転免許証・会員証・印鑑を持参。
申詳 交通安全協会高知支部（北本町1-10-12）☎875-1664、高知南支部（桟橋通4-15-11）☎831-5350、高知東支部（大津乙807-1）☎878-5078

情報掲示板

じょうほうけいじばん

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、税金・保険料の納付、市場だよりについては、10・11ページをご覧ください。

県短詩型文学賞の作品募集

短詩型文学（短歌・俳句・川柳）の作品を募集しています。

対象 一般の部…県内在住者および県出身者。高校生の部…県内在住（在学）の高校生相当の方。
費用 一般の部…定額小為替2,000円。高校生の部…無料。
申込 1月31日㈮までに、郵送（当日消印有効）または直接。
ほか 詳しくは、オーテピア高知図書館HPまたは館内配布の募集要項をご覧ください。
申詳 〒780-0842 追手筋2-1-1 県短詩型文学賞運営委員会事務局（市民図書館内）☎823-4946

高知商業高等学校の臨時教員募集

令和7年4月からの高知商業高等学校の臨時教員（講師・実習助手）を募集します。

講師▶国語、地理歴史、公民、数学、理科、保健体育、芸術（書道・音楽・美術）、英語、家庭、商業、養護
実習助手▶主に商業に関する実習に必要な準備および整理等の業務
申込 1月28日㈫必着で、願書を直接または郵送。
ほか 願書は学校教育課で配布中。学校教育課HPからもダウンロードできます。なお、年度途中の採用は、随時応募を受付中です。
申詳 〒780-8571 鷹匠町2-1-43 たかじょう庁舎4階 学校教育課 ☎823-9479

障害のある方のチャレンジ料理教室

お手軽レシピで簡単なおいしい料理を作りませんか。初心者大歓迎。

対象 市内在住で障害のある方
日時 ①1月21日㈫ ②2月18日㈫、いずれも10時～14時
場所 障害者福祉センター(旭町2-21-6)
定員 各回先着6人
料金 各回1,000円
申込 ①は12月16日㈪～1月10日㈮、②は12月16日㈪～2月7日㈮に障害者福祉センター2階へ直接。土・日曜日、祝日、12月30日㈪～1月3日㈮は休み。
申 詳 障害者福祉センター
☎873-7717、FAX873-6420
✉asahi@kochi-csw.or.jp

多文化理解講座 ～わたしを知る あなたを知る～

簡単なゲームで、楽しみながら多文化コミュニケーションを体験。語学力は必要ありません。

対象 中学生以上
日時 1月19日㈰10時～11時半
場所 オーテピア4階 研修室
定員 先着30人
申込 12月10日㈫～1月9日㈭に、電話またはオーテピア高知図書館HPから。
申 詳 オーテピア高知図書館（多文化サービス担当）☎823-4946（代表）

デジタル資料製作ボランティア養成講座

視覚に障害のある方など、活字図書の利用が困難な方のために、文字情報をテキストデータに変換するボランティアを養成します。

対象 次の①～③の全てを満たす方
①パソコン（ウィンドウズ）をお持ちで日常的に使用し、パソコンメールでのデータの送受信ができる
②講座当日パソコンを持参できる
③講座修了後、継続してボランティア活動ができる
日時 1月11日㈯10時～16時
場所 オーテピア1階 会議室
定員 先着10人
申込 12月3日㈫～12日㈭に、申込書を電子メールで。申込書は、オーテピア高知声と点字の図書館HPからダウンロードできます。

申 詳 声と点字の図書館☎823-9488
✉kc-120200@city.kochi.lg.jp

就職支援講座

職業興味検査を通じて自己分析をし、コミュニケーション力を向上させるスキルから、応募書類の書き方、面接時のマナーまで幅広く学ぶことができます。専修学校・短期大学・大学等を令和7年春に卒業予定で、就職が決まっていない方もぜひご参加ください。

対象 市内で就職を希望している方
日時 1月7日㈫～10日㈮、15日㈬・16日㈭、いずれも13時半～16時半。全6回。
場所 勤労者交流館 第1研修室・第2研修室（丸池町1-1-14）
定員 先着15人程度
申込 1月6日㈪までに、申込用紙に記入し、直接・FAX・郵送（当日消印有効）・協議会HPの申し込みフォームからのいずれかで。

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

スポーツ教室

詳しくは市スポーツ振興事業団HPをご覧ください。

申 詳 〒780-8031 大原町158 日本トーター総合体育館 ☎833-4061
〒781-8125 五台山1736-1 くろしおアリーナ☎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
ZUMBA®（ズンバ）～ナイト教室3期～	18歳以上	1/9㈭～2/27㈭ 毎週木曜日 19時半～20時半 全8回	くろしおアリーナ	往復はがきに希望する教室名・住所・氏名・生年月日・性別（任意）・電話番号を明記し、12月18日㈬21時必着で郵送、または窓口へ直接。希望者多数の場合は抽選。
コアピラティス教室		1/11㈯～3/22㈯ 毎月第2第4土曜日 19時15分～20時45分 全5回 ※2/8休み	日本トーター総合体育館	
ファイティングエクササイズ教室（2期）		1/20㈪～3/17㈪ 毎週月曜日 19時半～20時半 全8回 ※2/24休み		
大人のバドミントン教室		1/23㈭～3/13㈭ 毎週木曜日 14時～16時 全8回	くろしおアリーナ	
初心者からのやさしいアシュタンガヨガ教室		1/17㈮～3/7㈮ 毎週金曜日 13時半～15時 全8回		
フットセラピー&ヘルスアップエクササイズ教室	40歳以上の女性	1/20㈪～3/17㈪ 毎週月曜日 13時半～15時 全8回 ※2/24休み		
50歳からのラージボール卓球教室	50歳以上	1/20㈪～3/17㈪ 毎週月曜日 9時半～11時半 全8回 ※2/24休み		
はじめてのスポンジテニス教室		1/15㈬～3/5㈬ 毎週水曜日 14時～15時半 全8回		
50歳からのアンチエイジングヨガ教室（2期）		1/14㈫～3/11㈫ 毎週火曜日 10時～11時15分 全8回 ※2/11休み	日本トーター総合体育館	
男性限定！ナイトヨガ教室（2期）	18歳以上の男性	1/23㈭～3/13㈭ 毎週木曜日 19時15分～20時45分 全8回		

就職氷河期世代を応援します！就職相談会&面談会

面接対策や履歴書作成のアドバイスのほか、エゴグラムを使った性格診断や適職診断もできます。申し込み不要。

対象 就職氷河期世代の方、働きたい女性の方
日時 12月5日㈭10時～16時
場所 イオンモール高知1階 セントラルコート（秦南町1-4-8）
詳 ランゲート㈱☎880-4560（高知労働局業務委託事業者）

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 12月10日㈫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

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 12月14日㈯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

図書館の本の返却期限を守りましょう

オーテピア高知図書館・市民図書館の分館・分室では、期限を過ぎても本を返却していない場合、新たな貸し出しを停止しています。規則の改正に伴い、12月1日以降、返却期限から貸し出し停止までの期間を6カ月から2カ月に短縮します。より多くの皆さんにご利用いただくため、必ず返却期限を守ってください。

詳 オーテピア高知図書館
☎823-4946

クラウドファンディングへのご協力ありがとうございました

7月2日から9月29日まで実施したクラウドファンディング（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！）に、63万6,000円の寄付金をいただきました。ご支援ありがとうございました。寄付は、全額を民権150年記念事業に活用します。

申 詳 民権・文化財課☎832-7277

ご存じですか？相続登記の申請義務化

令和6年4月1日から、相続（遺言を含む）により不動産を取得した相続人は、不動産の所有権を取得したことを知った日から3年以内に相続登記を申請しなければならないことになりました。令和6年4月1日以前の相続も対象となり、正当な理由なくその申請を怠った場合、過料の適用対象となります。

詳 高知地方法務局☎822-3331

その香り 困っている人もいます

香り付き洗剤や柔軟剤、タバコ、化粧品類などの香りや成分（化学物質）によって、頭痛や目まいなどを訴える方がいます。ごくわずかな量の化学物質でも症状が出る化学物質過敏症は誰でも発症する可能性があります。あなたにとって快適な香りでも、周囲には困っている人がいるかもしれません。公共の場など人が集まる場所では、香料や柔軟剤など化学物質を多く含む製品の使用を控えるよう配慮をお願いします。

詳 生活食品課☎822-0588

令和7年高知市成人式 ～二十歳の祝典～

11月1日時点で市内に住民登録がある方へ、入場券を送付しています。当日は入場券を必ずお持ちください。最新情報は、青少年・事務管理課HPまたは、高知市成人式公式インスタグラムでご確認ください。

対象 平成16年4月2日～平成17年4月1日に生まれた方
日時 1月12日㈰12時開始（11時15分開場、12時40分終了予定）
場所 県民体育館（桟橋通2-1-53）
ほか 駐車場はありません。県民体育館北隣に「はたちの広場」を開設します（12時半～14時）。式典後の待ち合わせなどで自由にご利用ください。
詳 青少年・事務管理課☎823-9468

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。

対象 市内在住または通勤・通学の16歳以上の方

教室名	開催日程	開催場所（申込先）	申し込み日時・方法	受講料（教材費）
迫りくる南海トラフ巨大地震～命を守るために備える～	12/14㈯10時～12時	初月ふれあいセンター ☎872-5527	12/3㈫～10㈫9時～17時、直接または電話	無料（無料）
干支のちりめん細工教室	12/17㈫10時～12時	大津ふれあいセンター ☎866-2311	12/4㈬9時から、直接または電話	無料（1,200円）
干支のちりめん細工教室	12/20㈮13時半～15時半	朝倉ふれあいセンター ☎844-1424	12/3㈫10時～11時、直接（11時以降は電話申し込み可）	無料（1,200円）
初めてのお灸教室	12/21㈯10時～11時半	浦戸ふれあいセンター ☎842-2405	12/3㈫9時から、電話のみ	無料（500円）
お正月の生け花教室	12/27㈮14時～15時半			無料（2,000円）
お菓子作り教室（クリスマスロールケーキ）	12/24㈫13時半～15時半	鴨田ふれあいセンター ☎844-3238	12/3㈫13時半～14時半、直接（14時半以降は電話申し込み可）	無料（800円）
お正月の生け花教室	12/26㈭13時半～15時半	下知コミュニティセンターアイジス ☎880-1770	12/4㈬13時半～14時半、直接（14時半以降は電話申し込み可）	無料（2,500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。

新春 体育始めで走り初めしよう！

新しい年の風を感じながら、体を動かしてみませんか。ランニングのできる服装で、ご参加ください。
集合場所▶丸ノ内緑地

体育始め式▶帯屋町アーケード街をみんなでゆっくり走ります。
対象 どなたでも
日時 1月3日㈮10時から

高知公園クロスカントリー▶約1.3キロメートルのコースを1周します。
対象 小学生
日時 体育始め式終了後

※申込書は、スポーツ振興課（鷹匠町2-1-43）、総合案内（本庁舎1階）、日本トーター総合体育館（大原町158）で配布。スポーツ振興課HPからもダウンロードできます。

申 詳 12月11日㈬までに、申込書を直接・郵送（当日消印有効）・FAXのいずれかで。〒780-8571 鷹匠町2-1-43 たかじょう庁舎5階 スポーツ振興課☎823-2630、FAX823-2631

Public Information 市の施策に関するお知らせ

パブリックコメント（高知市市民意見提出制度）皆さんのご意見を募集します。
ご意見は日本語の文章で、住所・氏名・電話番号を記入し、郵送・FAX・電子メール・直接のいずれかでご提出ください。口頭および電話は受け付けません。書式の定めはありません。お寄せいただいたご意見は、市のHPで公表します（氏名等は公表しません）。ご意見に対する市の考え方や、ご意見を参考に計画案等を修正した場合は、その修正内容もお知らせします。ただし、個々のご意見には直接回答しません。

①第三期高知市地域福祉活動推進計画（令和7～12年度）案
提出期間▶12月18日㈬～1月16日㈭必着
提出先▶地域共生社会推進課（本庁舎2階）
詳 地域共生社会推進課☎821-6513

②第三期高知市子ども・子育て支援事業計画（令和7～11年度）（案）
提出期間▶12月18日㈬～1月16日㈭必着
提出先▶こども政策課（本庁舎3階）
詳 こども政策課☎803-5067

③第二期高知市成年後見制度利用促進基本計画（令和7～9年度）案
提出期間▶1月9日㈭～2月6日㈭必着
提出先▶基幹型地域包括支援センター
（塩田町18-10 保健福祉センター1階）
詳 基幹型地域包括支援センター☎823-9121

計画案の配布場所▶各提出先のほか、情報公開・市民相談センター（本庁舎1階）、各地域の窓口センター、各ふれあいセンターで公開・配布。市のHPにも掲載。

郷土演芸大会

古くから伝わる郷土芸能等を見に来ませんか。舞踊やよさこい、ダンス等、さまざまな演目が盛りだくさんです。子どもからご高齢の方まで、幅広い年代の方々が練習の成果を披露します。
日時 12月8日㈰10時～16時
場所 かるぽーと 四国銀行ホール
料金 前売券700円、当日券1,000円、中学生以下無料。
ほか 前売券は高知市公民館連絡協議会加盟の公民館（公立公民館および自治公民館）、文化振興課（かるぽーと8階）で販売中。
詳 文化振興課☎821-9215

高知けいば 12月の重賞

▶12月28日㈯…高知市長賞典 第46回金の鞍賞
▶12月31日㈫…第55回高知県知事賞
料金 入場料100円

高知競輪 サテライト南国・安田

12月の開催日程

11/30	1	2	3	大垣記念GⅢ
2	3	4		小松島FⅠ
4	5	6		前橋FⅠ
5	6	7	8	松山記念GⅢ
8	⑨	10		和歌山FⅠ
⑨	10	11		西武園FⅠ
12	13	14	15	広島記念GⅢ in 玉野
12	13	14		静岡FⅠ
⑯	17	18		岐阜FⅠ
17	18	19		大宮FⅠ
19	20	21	22	佐世保記念GⅢ
21	22	㉓		取手FⅠ
㉓	㉔	25		熊本FⅠ
㉓	㉔	25		名古屋FⅠ
25	26	27		市営FⅠ
28	29	30		静岡KEIRINグランプリ
30	31	1/1		市営FⅡモーニング7R
31	1/1	⑫	1/3	岸和田FⅠ
31	1/1	⑫		豊橋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
□：高知競輪場・サテライト南国のみ

広告

桂浜 海のクリスマス

ことしも桂浜でクリスマスイベントを開催します。桂浜海のテラスを幻想的に装飾し、ライトアップ。クリスマスならではのマルシェやステージも。この機会にぜひ桂浜公園にお越しください。
日時 12月14日㈯・15日㈰
場所 桂浜公園
詳 桂浜公園管理事務所☎841-4140

こうちNPOフェス

特捜戦隊デカレンジャーのデカブレイク役で高知市地域おこし協力隊の吉田友一（ともかず）さんがオープニングトークショーに登場します。県内で活動する団体の体験コーナーや、おもちゃの広場もあります。また、食を扱う団体のお弁当やお菓子を食べながら出展団体の活動紹介を聞いて、参加者みんなで楽しく交流しましょう。どなたでも参加できます。
日時 12月14日㈯11時～15時半（10時半開場、16時閉場）
場所 かるぽーと7階 第1展示室・第3展示室
申込 12月10日㈫までに申し込みフォームから。事前申し込みの方には、特典あり。詳しくは市民活動サポートセンターHPをご覧ください。
詳 市民活動サポートセンター☎820-1540

LoveAct アサ活

集まった人同士でお茶を飲みながらのんびりお話しするので、大人数だと緊張するという方にぴったりの企画です。途中参加や途中退室も自由。新しい出会いを見つけに来ませんか。申し込み不要。
対象 市内在住または在勤の20～30歳の独身男女
日時 12月8日㈰11時～12時半
場所 青年センター 多目的練習室503（桟橋通2-1-50）
詳 青年センター「愛活」推進事業事務局☎080-7275-3180

プラネタリウム番組『クリスマス・スター』

クリスマスツリーの一番高いところに飾る、あの星に名前がついているのを知っていますか。クリスマスと星の関わりについてご紹介する45分間の番組です。
対象 どなたでも（未就学児は保護者同伴）
日時 12月12日㈭～25日㈬
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82人
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にて販売。詳しくは、高知みらい科学館HPまたは情報誌をご確認ください。
詳 高知みらい科学館☎823-7767

年末恒例！ まぐろ消費拡大直販市

普段はあまり見かけない、珍しいマグロにも出会えるかも。売り切れ次第終了しますので、お早めにお越しください。

日時 12月21日㈯・22日㈰ いずれも9時から売り切れまで ※整理券は7時から配布
場所 東洋電化中央公園
詳 県まぐろ船主組合☎0887-22-1540

まんがの日記念・4コマまんが大賞作品展

応募作品1,559点から選ばれた、入賞作品や一次審査通過作品などを展示します。また、惜しくも入賞を逃した作品を対象に、来場者の投票で決定するギャラリー賞も実施します。4コマまんがの審査員になってみませんか。
日時 12月14日㈯～1月13日（月・祝）9時～18時
場所 横山隆一記念まんが館 企画展示室（かるぽーと3階）
ほか 月曜日、12月28日㈯～1月4日㈯は休館、1月13日（月・祝）は開館。
詳 横山隆一記念まんが館☎883-5029

シャドウアップ高知城

日本初「影を楽しむ」シャドウアップコンテンツ。3Dグラスで、天守や石垣、地面などに映る光と影が生み出す幻想的な空間を体験できます。
日程 12月6日㈮～1月13日（月・祝）17時半～21時半（最終入場20時半）
場所 高知城、高知公園
料金 大人1,500円、中学・高校生900円、小学生500円、未就学児無料。※高知城懐徳館（天守）入場料を含む。

詳 シャドウアップ高知城コールセンター☎824-4894

広告

軽費老人ホーム（一般型）
安心の生活で 快適な生活で 豊かな生活で 笑顔に
ケアハウス土佐

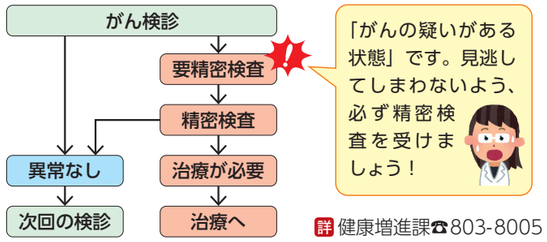
入居利用料（3食付き）
73,230円から
その他の費用として月額7,160円
●全室南向き・日当たり良好の静かな環境 ●冷蔵庫・洗濯機・エアコン完備
●展望大浴場あり ●提携医療機関による病院への送迎あり
●移動スーパーによる販売（週2回）あり ●市街地方面にバス運行（無料）
●関連施設のパークゴルフ場（27ホール）が隣接
お問い合わせ 088-848-1818 受付時間は9時から16時
ホームページからもご覧いただけます
ケアハウス土佐 検索 https://care.seto-tosa.jp
（福）せと経費老人ホーム ケアハウス土佐 〒781-0270 高知市長浜6389-21

ピックアップ information

がん検診の精密検査はお済みですか

がん検診の目的は、がんを早期発見し適切な治療を行うことで、がんによる死亡数を減少させることです。がんは死亡原因の第1位です。4人に1人はがんで亡くなり、生涯のうち2人に1人はかかるともいわれる病気です。症状がなくても、がん検診で精密検査の対象となった方は、必ず精密検査を受けましょう。気になる症状のある方は、適切な対応が早く受けられるよう検診ではなく医療機関を受診するようにしましょう。

【がん検診の流れ】



詳 健康増進課☎803-8005

冬場に多いノロウイルス食中毒に注意！

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

日頃からノロウイルスへの感染を予防することが大切です。

手洗い

感染予防の基本は正しく、こまめな手洗いです。

せっけんでしっかりもみ洗い➡15秒以上洗い流す

※アルコール消毒だけではノロウイルスに効果がありません。

加熱

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

ノロウイルスが発生した場合

感染を拡げないために食器や環境などの消毒の徹底、嘔吐物などの処理の際に、感染しない対策が重要です。

消毒

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

詳 生活食品課☎822-0588

高齢者インフルエンザ定期予防接種

詳しくは 地域保健課☎821-6514へ

実施期間	12月31日㈫まで ※医療機関の休診日を除く	接種費用（自己負担）	1,100円（1回のみ） ※実施期間を過ぎると全額自費
対象者	市に住民登録があり、接種当日①65歳以上②60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルス（HIV）による免疫機能に重い障害がある（身体障害者手帳1級相当）――のいずれかに該当する接種希望者		
接種場所	県内の実施医療機関（市コールセンター☎822-8111または地域保健課HPで確認できます）		
申し込み	医療機関へ直接予約 ※予診票は医療機関にあります		
持参するもの	●健康保険証など住所、氏名、年齢が確認できるもの●1級身体障害者手帳（対象者②の方）●受給証明書（生活保護・中国残留邦人等支援給付受給者）をお持ちの方は、持参すれば接種費用無料。証明書交付は第一・第二福祉課（☎823-9442）へ		

編集室

■11月4日に開催された池選手と鬼谷選手の凱旋パレード。セレモニーのあった東洋電化中央公園はもちろん、商店街のアーケードでも多くの人が旗を振ってお2人を祝福していました。お2人からはどんな景色が見えたのでしょうか。日々の弛みない努力の先にしかない、誇るべき結果で得た特等席。これからのご活躍にも注目しています。（松） ■プロ野球日本シリーズが終了し、市内ではオリックス・バファローズが秋季キャンプをスタート。私もさっそく見学してきました。ことしは惜しくもパ・リーグ４連覇を逃してしまいましたが、高知でのキャンプで心身ともに鍛え、来シーズンはリーグ優勝、日本一をめざしてもらいたいですね。（裕）

■□■今月の読者プレゼント■□■

PRESENT!

今月は、The Node Hawaiian Cafe（ザ ノード ハワイアン カフェ）から、アメリカンチャンククッキーとドリンクのセット引換券を抽選で30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。

The Node Hawaiian Cafe（ザ ノード ハワイアン カフェ）
アメリカンチャンククッキーとドリンクのセット

住 天神町9-12（1階） 営 11時～16時
休 日曜日、祝日 ※不定休あり

大きくてずっしり、中は半熟しっとり濃厚なアメリカンチャンククッキー（3種から選択）とジュースまたはコーヒーのセットです。

回答方法

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

郵送先▶〒780-8571 本町5-1-45 広聴広報課

※当選発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。
※個人情報はプレゼントの発送・広報紙作成の参考とするため、利用することがあります。また、事業者から直接発送の場合は当選者の個人情報を提供します。

応募等の詳細はこちら▶

アンケート

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

応募締切

12月31日㈫
（当日消印有効）

※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。

ちゃんと受けゆう？

健康診断

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

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。集団の申し込みは健康増進課へ電話で。3・4・8・9の個別と6は受診券が必要です。受診を希望される方は健康増進課まで電話または右の二次元コードから（5の大腸がん検診の個別は検診実施医療機関へ直接）。1 2の受診券は6月上旬に発送済みです。

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 持参による大腸がん検診

対象▶40歳以上の方
内容▶検便による便潜血検査
料金▶無料

希望者に受診票・採便容器を送ります。提出は県総合保健協会に3月8日㈯までに直接。

7 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

今年度の女性健診（20～39歳）は定員に達したため、受け付けを終了しました。

8 子宮頸（けい）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

9 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

集団がん検診等（電話等で要予約）

実施日	会場	受付時間	検診種目				
			胃	大腸	胸部	子宮	乳
1月16日㈭	総合あんしんセンター（丸ノ内）	8時半～11時半	○	○	○		
1月17日㈮	総合あんしんセンター（丸ノ内）	8時半～11時半	○	○	○		
	高知県総合保健協会（桟橋通6丁目）	13時～14時		○	○		
1月18日㈯	総合あんしんセンター（丸ノ内）	8時半～11時半	○	○	○		
1月19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				○	○
1月24日㈮	総合あんしんセンター（丸ノ内）	8時半～11時半	○	○	○		
1月27日㈪	西部健康福祉センター（鴨部）	9時～11時半	○	○	○		
		13時半～16時				○	○

その他のお知らせ

高齢者肺炎球菌予防接種

過去に23価肺炎球菌ワクチンを接種したことのない満65歳の方を対象に、誕生月ごとに予診票を送付しています（12月生まれの方へは1月上旬に発送）。接種料金は2,000円（1回限り）です。詳 地域保健課 予防接種・感染症対策室☎821-6514

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。12月23日㈪14時～15時、総合あんしんセンター2階で。申し込みは12月20日㈮までに電話で。定員10人。
申 詳 地域保健課 予防接種・感染症対策室☎821-6514

●月1回発行●編集・発行 高知市広聴広報課 ●〒780-8571 高知市本町5-1-45 ☎088-822-8111（代表）
●高知市ホームページhttps://www.city.kochi.kochi.jp/

池（ゆきのぶ） 透暢選手、鬼谷（おにだに）慶子選手に市民栄誉賞を授与

パリ2024パラリンピックで、池透暢選手が車いすラグビーで金メダルを、鬼谷慶子選手が女子円盤投げ（F53）で銀メダルを獲得されました。パラリンピックの大舞台で本市出身選手が成果を上げられたことは、私たち高知市民にとっても大きな誇りです。その栄誉を称え、清岡幸大郎選手に続き、11月4日に市民栄誉賞を授与しました。

両選手プロフィール

◆池 透暢選手（44歳）
車いすバスケットから車いすラグビーに転向。2015年から日本代表キャプテンを務め、リオ大会、東京大会の銅メダルに続いて、3大会連続のメダル獲得。

◆鬼谷慶子選手（29歳）
競技スタートからわずか2年のことし5月、世界パラ陸上で銀メダルを獲得。初出場となった今大会、1投目から自身のアジア新記録を更新し、銀メダルを獲得。

池選手コメント

県民の皆さんの応援があってこその金メダルです。これからは自分の経験を子どもたちにも伝えていき、共に成長していきたいと思います。

鬼谷選手コメント

不安やスランプもありましたが、たくさんの応援をいただき、メダルを獲得できました。高知の皆さん、家族、力になってくれた全ての方のおかげです。

同日開催の凱旋パレードには多くの市民が集まり、沿道から2人を祝福しました。

今月のおおきくなーれはおやすみです。

shinpuu youyou

mayor column

市長コラム 11

新風洋々

shinpuu youyou

就任して1年

高知市長
桑名 龍吾

市長に就任して1年が経ちました。「少しは慣れたかえ」と皆さんから声を掛けられます。「慣れるどころか、日増しに緊張感は高まり、責任の重さも増しています」と私。

さて、どの自治体でもそうですが、本市の大きな課題は人口減少問題です。年間3000人というスピードで人の数が減っています。例えるならば、毎年1つの小さな町村が消滅しているということになります。

何とかして、人口減少を食い止めなければ、産業は停滞し、高齢者を支える人もいなくなります。そのためにも、若い人たちが「住んでみたい・住み続けたい高知市」をつくっていかなければなりません。

そこで、今年度は医療費無償化を中学生まで拡充、結婚支援、奨学金返還支援、中学進学時祝金支給など、新たな事業を開始し、これまでの子育て支援・若者支援と併せて切れ目のない補助を総合的に実施しています。

また、「誰もが活躍できる賑わいのある街にしたい！」という就任前からの想いもあり、中心商店街や東洋電化中央公園、おまち多目的広場に無料で使える公衆無線LANを設置予定です。はりまや橋もきれいになりますよ。「あれっ、高知市が何か変わってきたぞ」「これまでと違うねえ」と感じてもらえるよう取り組んでいきます。

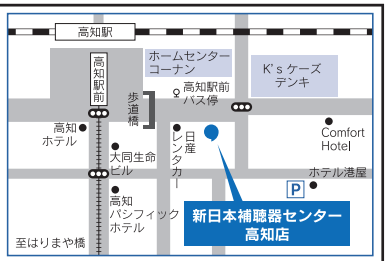
子どもたちの笑顔がはじけ、全世代が互いを思いやり、支え合える活気に満ち溢れる街づくり。理想が現実になるように、フル回転で臨みます！

広告

「補聴器」って何？ 使う人の聴力に合わせた医療機器です。

［補聴器の聴こえ］
補聴器は『医療機器』で、使う人の聴力に合わせて調整し聴力を補うものです。
小さい音も大きい音も使用者に適した音に変換・調整する

［集音器の聴こえ］
集音器は『一般家電』で、全ての音を大きくするだけのものです。
どんな音も一律に大きくするため大きな音はより大きくなる



Audika 新日本補聴器株式会社
新日本補聴器センター 高知店
〒780-0056 高知県高知市北本町2-1-12
ご予約は 0120-200-177 088-885-5855
定休日 日曜・月曜・祝日 営業時間 9:00~17:00 駐車場 有り