

### 多田淳之介演出 「真夏の夜の夢」



演出に東京デスロックの多田淳之介さんを迎え、公募で集まった市民の皆さんと共に、障害の有無や社会的立場などの枠を取り払い、参加者の個性を活かした形でシェイクスピアの「真夏の夜の夢」を上演します。

**日時** 10月26日(日)14時開演  
**場所** かるぽーと 四国銀行ホール  
**料金** 前売 2,000円、当日 2,500円  
**詳** 市文化振興事業団 ☎883-5071

### 高知ユナイテッドSC 10月のホーム戦

(春野陸上競技場)

5日(日) vs アスルクアロ沼津  
12日(日) vs FC岐阜  
26日(日) vs SC相模原

※9月1日時点の情報です。

### 高知けいば 10月の重賞

▶10月26日(日)…未来優駿2025  
第3回ネクストスター高知

**料金** 入場料100円

### 高知競輪 サテライト南国・安田

9/29	9/30	1	大宮FI
2	3	4	⑤ 京王閣記念GⅢ
2	3	4	武雄FI
6	7	8	弥彦FI
7	8	9	富山FI
10	11	12	13 松阪記念GⅢ
10	11	12	大宮FI
14	15	16	宇都宮FI
16	17	⑮	19 アジア大会協賛豊橋GⅢ
16	17	⑮	19 別府GⅢナイター
⑮	19	20	小田原FI
20	21	22	高松FI in 小松島
23	24	(25)(26)	寛仁親王牌前橋GI
24	(25)	(26)	岸和田FI
27	28	29	青森FI
28	29	30	西武園FI
29	30	31	佐世保FI
30	31	11/1	市営FI
31	11/1	11/2	11/3 四日市記念GⅢナイター

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

### いきいき百歳 大交流会



開始から20年を超える会場のお世話役さんから長続きの秘訣を教わったり、元気に体操を続けるための工夫等をご紹介いただいたりします。また、堀内佳さんのコンサートもあります。申し込み不要。

**対象** いきいき百歳体操に参加している方・興味がある方  
**日時** 10月23日(木)9時半～12時  
**場所** 県民文化ホールオレンジホール(本町4-3-30)  
**定員** 1,000人  
**詳** いきいき百歳大交流会実行委員会(代表: 森本 俊介)  
☎090-1004-7972

### 野中兼山にまつわる史跡を 巡る歴史講座バスツアー

貸し切りバスで新川の落とし(春野町森山)、春野郷土資料館(春野町西分)、山田堰(香美市)を見学しながら、歴史講話をお楽しみください。

**対象** 県内在住者  
**日時** 11月30日(日)9時半～14時半(予定) ※雨天決行  
高知市民は9時半(予定)に、はりまや橋観光バスターミナルに集合。  
**定員** 市民は先着20人程度  
**料金** 1,000円程度(昼食代金)  
**申込** 10月10日(金)～11月14日(金)に、電話で。  
**ほか** 県内の他自治体からの参加者と一緒に受講していただきます(全体で60人程度)。



**申** 詳とさでんトラベル(事業受託者)  
☎0570-666-877(音声案内②番)

### 健康チェック! 気軽にできる 体力テストに参加しませんか



参加費無料の体力テストを実施します。楽しみながら自身の体力レベルをチェックし、健康的な生活を送りましょう。ご都合のよい時間にお越しください(所要時間30分～1時間)。申し込み不要。

**対象** どなたでも  
**日時** 10月7日(火)・14日(火)いずれも18時～20時  
**場所** 日本トーター総合体育館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、飲料を持参。  
**詳** スポーツ振興課 ☎823-2630

### 都市緑化祭

植木や鉢花、木製品等の展示即売会、木工体験教室、クイズラリーなどを開催。球根・花の種の無料配布やチャリティーコンサート、よさこい鳴子踊りなどもあります。



**日時** 10月3日(金)～5日(日)9時～16時  
**場所** 東洋電化中央公園  
**ほか** 体験メニューは材料費が必要です。詳しくは都市整備公社HPをご覧ください。  
**詳** みどり課 ☎823-9469、都市整備公社 ☎834-1890

### 企画展「坂本家の暮らし と教養」



坂本龍馬が誕生して190年。藩政時代、上町に居住していたさまざまな身分・職業の町人たちとの付き合いや、よき教育者である家族の存在は、龍馬の人間形成に大きな影響を与えたといわれています。展示では、「上町」という地域で育まれた坂本家の暮らしや教養・町人たちの娯楽が伺える資料をご紹介します。

**日時** 11月17日(月)まで開催中。8時～19時(入館は18時半まで)  
**場所** 龍馬の生まれたまち記念館 2階 展示室(上町2-6-33)  
**料金** 300円(65歳以上・障害者手帳等をお持ちの方150円、高校生以下無料)  
**詳** 龍馬の生まれたまち記念館 ☎820-1115

### 中垣哲也オーロラ上映& トークライブ



オーロラメッセンジャーの中垣哲也さんによる、オーロラ上映&トークライブです。

**対象** どなたでも(未就学児は保護者同伴)  
**日時** 11月16日(日)▶ファミリー向け(各45分) ①10時から②11時から ▶大人向け(各75分) ①12時45分から②14時半から③16時15分から  
**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  
※年間パスポートは使えません。  
**申込** 11月2日(日)までに、申し込みフォームで。詳しくは、高知みらい科学館HPをご確認ください。  
**詳** 高知みらい科学館 ☎823-7767

### 全国高等学校 ビブリオバトル高知県大会



お気に入りの本を持ち寄り、その本の魅力を紹介する知的書評合戦です。発表を全て聞いて一番読みたくなった本に投票します。

**対象** どなたでも  
**日時** 11月9日(日)13時～16時半  
**場所** オーテピア4階 ホール・研修室  
**定員** 先着70人  
**申込** 10月5日(日)～11月2日(日)に、観戦者の氏名、電話番号、メールアドレスを記載し、メール・県電子申請サービス、または電話で。  
**ほか** オーテピア高知図書館の休館日は月曜日(祝日を除く)、毎月第3金曜日  
**申** 詳オーテピア高知図書館(ティーンズ・サービス担当) ☎823-4946  
✉teens@library.kochi.jp

### 事業者向け 省エネセミナー



CO2削減、経費削減につながる省エネ術を、国から「省エネお助け隊」として採択された宮地電機(株)と市の共催で分かりやすくお伝えします。オンライン配信もあります。

**対象** 中小企業等事業者  
**日時** 10月28日(火)14時～15時半  
**場所** 本庁舎6階 大会議室  
**定員** 会場は先着50人。オンラインは制限なし。  
**申込** 会場・オンラインとも10月1日(水)～24日(金)に、FAXまたは申し込みフォームから。  
**ほか** オンライン配信希望者には、申し込み後にアクセス方法等の詳細をお知らせします。  
**申** 詳宮地電機(株)省エネルギー担当室 ☎884-0381、FAX884-0382

### 市民スポーツレクリエーション祭

**対象** 市内在住または通勤・通学し、健康でスポーツ活動に支障のない方  
**日時** 10月13日(月・祝)開会式9時から、各体験9時半～13時(12時半受け付け終了)  
※初心者水泳は9時半～12時(11時半受け付け終了)  
※体力テストと健康測定は12時受け付け終了  
**場所** 日本トーター高知市総合運動場、鏡川みどりの広場  
**種目** 初心者スポーツ教室▶テニス・ソフトテニス・水泳  
スポーツ体験▶バドミントン・フットサル  
ニュースポーツ体験▶ターゲットバードゴルフ・グラウンドゴルフ・ペタンク・カローリング・シャッフルボード・ストラックアウト・ティーボール  
アウトドアスポーツ体験▶カヌー・サイクルスポーツ  
障がい者スポーツ体験▶競技用車いす(ラグビー)・ポッチャ  
健康づくりコーナー▶体力テスト・健康測定(体組成計・骨ウエーブ)  
**ほか** 開催中は、いつでも参加可能ですが、混雑時はお待ちいただくことがあります。また、開催中は総合運動場・体育館・プールは一般開放しません。

**詳** 市スポーツ振興事業団 日本トーター総合体育館 ☎833-4061  
くろしおアリーナ ☎878-1150

### 高知市市民講座開催

高知県でお墓をお考えの方対象 **無料** 第78回 **お墓の市民講座** 定員20名様をご招待!

**11月22日(土)** **場所** 高知市文化プラザ かるぽーと9F 第1学習室 9:30～12:00

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

**高知市内の霊園情報**

- お墓じまいについて
- 永代供養が付いた霊園紹介
- 樹木葬とは
- お墓の引っ越しについて
- 霊園事情等

**お申込みは** (有)三代目 竹内石材 ☎0120-641-148

竹内石材 検索 南国市篠原104-2

LINE 友だち追加はこちらから!

### がん相談窓口

がん相談窓口では、がん全般のことやがんの治療、治療と仕事の両立、今後の療養や生活の心配事など、がんの医療に関わる質問や相談に応じています。

高知大学医学部附属病院 がん相談支援センター  
南国市岡豊町小蓮185-1 TEL 088-880-2179

**無料** **がん相談会** in オーテピア3F  
予約不要 **10/2(水)・12日・22(水)** 開催時間 9:30～19:00  
※10/12は16:00までの開催

相談場所	所在地	電話番号	相談時間
高知大学医学部附属病院	南国市岡豊町小蓮185-1	088-880-2179	月～金 8:30～17:15
高知医療センター	高知市池2125-1	088-837-3863	月～金 9:00～16:00
高知県立幡多けんみん病院	宿毛市山奈町芳泉3-1	0880-66-2222	月～金 8:30～17:15
高知県立あき総合病院	安芸市室水町3-33	0887-34-3111	月～金 8:30～17:15
国立病院機構高知病院	高知市朝倉西町1丁目2-25	088-828-4465	月～金 9:00～17:00
高知赤十字病院	高知市美南町1丁目4-63-11	088-822-1201	月～金 9:00～16:00
がん相談センターこうち こうち男女共同参画センターソール	高知市旭町3丁目115番地	088-854-8762	月～金、第2・4土 9:00～17:00