

あかるいまち

1
No.871



特集 ▶ みんなはどう思ってる？ 高知市のこと

INFORMATION (10ページ) >>> 高知市の移住支援制度 ほか



市民の皆さまには、心新たに健やかな新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は、NHK連続テレビ小説『あんぱん』の放送や「大阪・関西万博」の開催などにより、多くの観光客の皆さまに本市を訪れていただく絶好の機会となり、観光需要の拡大に向け、高知の魅力を国内外に存分に発信するなど、観光誘客や移住・定住に積極的に取り組みました。

ことは10月下旬から国内最大級の文化の祭典「よさこい高知文化祭2026」が開催されます。本市でもさまざまな芸術分野のプログラムが実施されますので、引き続き高知の魅力をPRするとともに、交流を通じた愛着心の醸成やさらなる文化・芸術の発展と継承につなげてまいります。

一方で、現在本市は、若年層を中心とした人口流出などの影響により、歯止めがかけられない人口減少や、近い将来起こるとされる南海トラフ地震への対策など、重要な課題に直面しています。これらの課題への対応は「待ったなし」の状況であり、迅速で的確な対応が欠かせないことから、私をはじめ、職員一人一人が喫緊の最重要課題として認識し、皆さまのご協力をいただきながら、「オール高知市」体制で立ち向かってまいります。

高知市長 桑名 龍吾



毎年好評をいただいている「笑顔の表紙」。表紙と裏表紙合わせて332人の市民の皆さんの笑顔が並んでいます。たくさん笑顔に思わずこちらも笑顔になりますね。多くのご応募ありがとうございました。

高知市の SNS



高知ひとり親家庭支援センター
[hitorioya.kochi]

フォローは
こちらから▶



ひとり親家庭に対して、さまざまな支援を実施している「高知ひとり親家庭支援センター」のInstagramです。窓口や相談会、各種手当などの情報を発信しています。

高知市の人口と世帯

令和7年12月1日現在

人口(前月比) ▶ 30万8,677人 (-256人)

男 14万4,435人 (-108人)

女 16万4,242人 (-148人)

増加 出生133人 転入等411人

減少 死亡349人 転出等451人

世帯(前月比) ▶ 16万3,652世帯 (-53世帯)



増加 転入299世帯 その他157世帯

減少 転出261世帯 その他248世帯

おらんく の 元気人! Vol.34



profile >>> 坂本 雅代 Sakamoto Masayo (65)

高知市出身。国立音楽大学音楽学部声楽科卒業。母校・高知学芸中学高等学校教頭。同校コーラス部の顧問として生徒たちと活動する一方、混声合唱団 Pange の正指揮者として活躍。高知県合唱連盟理事長なども務める。

歌声に、通い合う心を乗せて

「コーラスは一人ではできない表現を生み出せる。1+1が2ではないところが面白い!」と語る坂本さんは、中学1年生のとき、部活動でコーラスに魅了されたそうです。

しかし、音楽大学に進学した1年生のときに音声障害を患い、1年間喋ることもできなくなってしまう。「歌の世界で生きていこうと思っていたのに、歌うことが怖くなってしまい、悩みました」。そんな中、手応えも失敗もあった教育実習で、自身の進路が開けました。大学卒業後に高知で教員となり、現在は母校の教頭とコーラス部の顧問を務めています。

「自分に与えられた使命」と強い思いで携わる部の方針は、「練習こそ

が面白い」「互いの心を通わせる」。近年は生徒たち自身が主体的に練習を進めるようになり、全国大会で入賞を続けています。

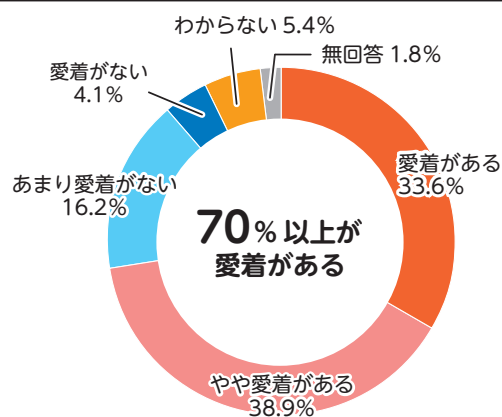
また自身が創設し、現在は指揮棒を振る「混声合唱団 Pange」の活動や、国主催の式典の指揮・指導など、その活躍は枚挙にいとまがありません。「次の大仕事は国民文化祭」と笑顔で語ってくれました。

今年迎える退職後の目標は「高知のために力になりたい」。これからもたくさんの人々に歌う楽しさ、コーラスの魅力を伝えます。

▶全国大会3位金賞を獲得した舞台(2024年3月)

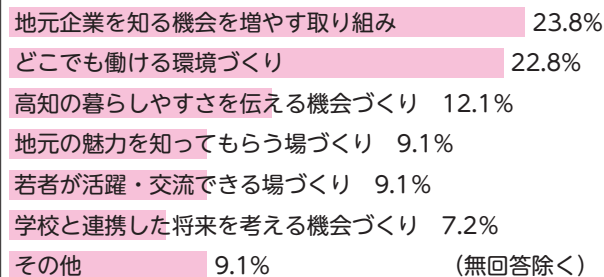


Q 地域の伝統行事や祭り、食文化等に **愛着** がありますか



「愛着がある」「やや愛着がある」と回答した人が全体の約7割となりました。愛着があると回答した人が全世代に幅広く多い結果となり、地域のお祭りや伝統行事が広く浸透していることがうかがえます。固有の文化を今後も盛り上げていくために、次の世代に受け継いでいくことが必要です。

Q **若者** が県内に定着・帰ってくるためにどのような取り組みに力を入れるべきと考えますか



「地元企業を知る機会を増やす取り組み」「どこでも働ける環境づくり」が突出して多い結果となりました。若い世代でも同様の傾向で、地元企業への関心や働き方の多様化に対する関心がうかがえます。

高知市シティプロモーションポータルサイトでは、移住情報などをご覧いただけます。



高知市のこと

市では、市政のさまざまな分野に対する市民の皆さんのニーズを把握するため、毎年7月に市民意識調査を実施しています。今年度は、無作為に抽出した満18歳以上の市民3,000人にアンケート用紙を送付し、ウェブ回答にも対応した結果、1,508人の方から回答をいただきました。今回の特集では、ピックアップした設問をご紹介します。



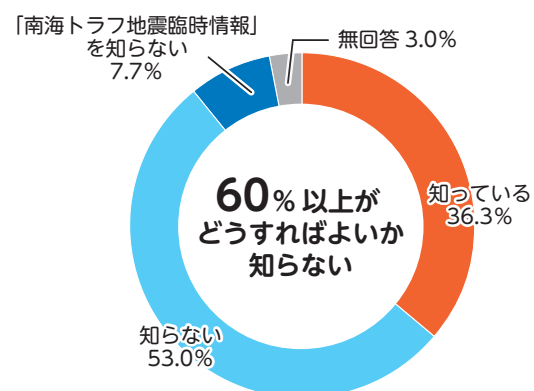
調査にご回答いただきありがとうございました。市民意識調査は今後も実施して、市民の皆さんの意見を市政に反映していきます。これからも調査へのご協力をよろしくお願いいたします。

全47問の詳しい結果は、政策企画課HPで公開しています。また、情報公開・市民相談センター（本庁舎1階）、オーテピア高知図書館では調査結果報告書を閲覧できます。ぜひご覧ください。

政策企画課HP▶

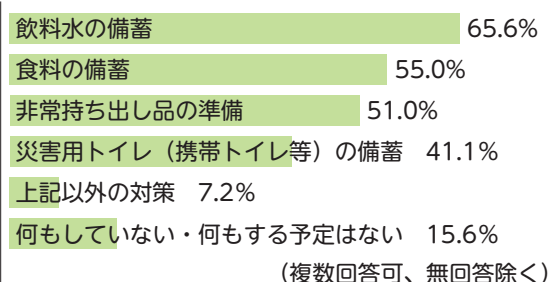


Q 「南海トラフ地震臨時情報」が発表されたとき、**どのような行動**を取れば いいか知っていますか



南海トラフ沿いの地域で、普段と比べて南海トラフ地震が発生する可能性が高まったと判断されたときに発表される「南海トラフ地震臨時情報」。知らない方と、知っていても、どのような行動を取ればよいかわからないと回答した方が合計で6割を超える結果となりました。

Q **守った命**をつなぐため どのような準備をしていますか

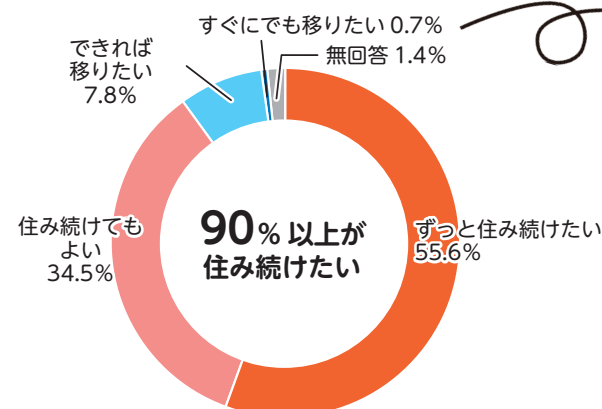


災害時の備えとして、飲料水や食料の備蓄を日頃から行っている方が多くいました。前回の令和5年度調査に比べ、すべての項目の回答が増加しており、市民の皆さんの防災意識の高まりを感じる結果となりました。災害発生時に守った命をつなぐために、引き続き準備しておきましょう。

少しでも早く行動に移れるように「南海トラフ地震臨時情報」について知っておきましょう。



Q 今後も高知市に **住み続けたい** と思いますか

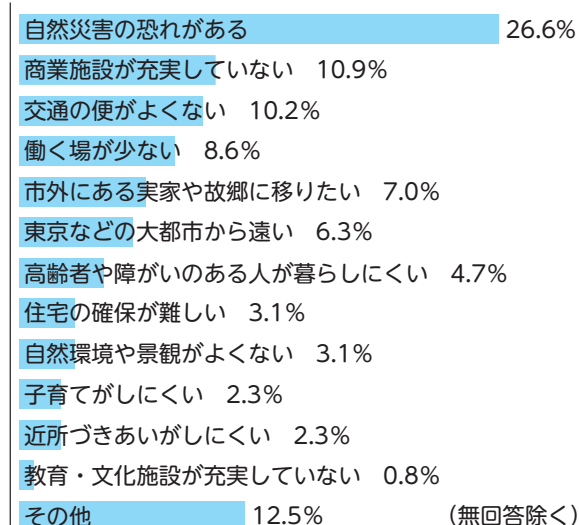


「ずっと住み続けたい」「住み続けてもよい」と回答した方の割合は全体で9割を超える結果となりました。多くの市民が住み続けたいと思う一方で、若い世代では他の世代に比べて住み続けたいと思う方がやや少ない傾向が見られました。今後も若い世代も住み続けたいくなるまちづくりに取り組んでいきます。

子育てに関する制度や結婚・就職・移住定住の支援など、ライフステージに合わせて役立つ便利な情報を紹介しています。



「すぐにでも移りたい」「できれば移りたい」と回答した方が 移りたいと感じる理由



「できれば移りたい」「すぐにでも移りたい」と感じる最も大きな理由は「自然災害の恐れ」で全体の約26%を占めています。自然災害への懸念は前回調査でも注目度が高く、市民の皆さんに安心して暮らしていただけるように引き続き防災対策にも力を入れていきます。

3歳～小学生のお子さんとその保護者

手話で楽しむおはなし会

聞こえる子も聞こえない子も、みんなで一緒に楽しめる手話付きのおはなし会です。申し込み不要。

対象 3歳～小学生とその保護者、手話に興味のある方

日時 1月25日(日)10時半～11時

場所 オーテピア高知図書館2階 こども読書コーナー

詳 オーテピア高知図書館
バリアフリーサービス担当

☎823-4946



体の動かし方に興味があるお子さんとその保護者

あそびバ！in 高知市

自宅でも気軽に実施できるいろいろな運動・遊びを親子で体験するほか「噛むこと教室」も実施します。参加者にはお菓子をプレゼント。

対象 年中児～小学3年生とその保護者

日時 1月25日(日) 9時半～12時15分

場所 くろしおアリーナ (五台山1736-1)

定員 先着70組140人(2人で1組)

申込 1月18日(日)までに、市スポーツ振興事業団HPの申し込みフォームで。定員になり次第受け付け終了。

詳 市スポーツ振興事業団 ☎878-1150



小学生のお子さんと保護者の皆さん

野外教室 メダカさん家で野外観察

日高村「メダカさん家」に訪れる渡り鳥(カモなど)や留鳥(ミサゴなど)、迷鳥を観察しましょう。

対象 小学生以上(小学生は保護者同伴)

日時 2月11日(水・祝) ①9時半～11時半
②10時半～12時半

場所 メダカさん家(日高村・日下川調整池)

定員 各コース20人(希望者多数の場合は抽選)

申込 1月28日(水)までに、高知みらい科学館の申し込みフォームで。詳しくは、科学館HPをご覧ください。

詳 高知みらい科学館 ☎823-7767



小学生の保護者の皆さん

令和8年度 放課後児童クラブ入会者の募集

入会案内は、子ども育成課または各放課後児童クラブで配布しています。また、子ども育成課HPからもダウンロードできます。

対象 保護者が就労等により昼間家庭にいない新小学1～6年生

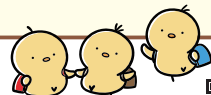
申込 1月5日(月)～30日(金)、子ども育成課または各放課後児童クラブへ直接(土・日曜日、祝日は除く)。

子ども育成課(本庁舎3階) ▶ 8時半～17時15分

各放課後児童クラブ ▶ 13時半～18時

(春野西・東小学校、南ケ丘児童クラブは14時～18時)

詳 子ども育成課 ☎823-9482



子育てコラム ひよこ豆知識

「学校に行きたくない」と子どもが口にした時。それは、子どもの苦しみ周りの大人たちが一緒に向き合う機会なのかもしれません。「よく話してくれたね」と伝えながら「どうしてそう思うの?」「何かできることはない?」などと寄り添いながら、気持ちを言葉にできるように手伝ってあげてみてください。

教育支援センターみらい ☎8324498

ではお話を伺い、できることを一緒に考えていきます。いつでもお電話ください。

(教育支援センターみらい職員)



「学校に行きたくない」と子どもが口にしたときは



さまざまな理由で「学校に行きたくない」と思う子どもたちがいます。多くの保護者の方は、我が子が「学校へ行きたくない」と口にしたら不安を感じるでしょう。このまま学校に行けなくなったらどうしよう、とあの手この手で子どもを学校へ行かせようと関わります。不登校の子どもを持つ保護者の会で、「朝行くか行かないか分からない子どもに、自分の気持ちを合わせることが一番難しかった」と話す方がおられ、その場の多くの方がうなずいていました。

一方、子どもが「学校に行きたくない」と保護者に話したということは、「自分の気持ちを知ってほしい」と思っていることでしょう。今まで当たり前にしていた登校ができないと口にすることは、大きな勇気のいることではないでしょうか。

手づくり遊具展

市内の保育士たちが心を込めて作った、温かい手作りの遊具を展示します。展示のみですが、子どもたちが楽しく遊べる工夫が盛りだくさんの遊具をぜひご覧ください。

日時 1月7日(水)～29日(水)9時～20時(土・日曜日、祝日は18時まで。月曜日は休館。)

場所 オーテピア高知図書館2階 展示コーナー

ほか こども未来部フェイスブック「ほのぼの子育て」でも紹介しています。

詳 保育幼稚園課 ☎823-4012



わんぱくこうち 雪まつり

山間部から運んで作った雪の山で雪遊びが楽しめます。

日時 1月17日(土)・18日(日)10時～16時

※雨天や雪の状況により、1月24日(土)・25日(日)に延期。延期日も雪不足の場合は中止。

場所 和の森わんぱくこうち イベント広場(桟橋通6-9-1)

詳 都市整備公社 ☎834-1890



すくすく健康ひろば

産後ケア

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。助産師の訪問型、助産所等への宿泊型、施設への通所型があります。独りで抱え込まず、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。

受け忘れはないですか 定期予防接種

定期の予防接種は、それぞれ接種可能期間が異なります。期間を過ぎると公費で接種できなくなるものがありますので、母子健康手帳で接種履歴を確認し、まだ受けていないものがあれば決められた期間内に早めに受けましょう。詳しくは地域保健課HPまたは電話(☎821-6514)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交付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。



内 容	日 時	場 所	申し込み
妊娠婦・子育て相談はぐくみ	1月16日(金) 10時～11時半	東部健康福祉センター	不要
離乳食教室	1月23日(金) 1月30日(金) いずれも10時半～12時	東部健康福祉センター 総合あんしんセンター	不要
パパママ教室	2月2日(月) 10時～12時	西部健康福祉センター	1月19日(月)～23日(金)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

▶ 妊婦支援給付金
▶ 妊娠期から乳幼児期までの相談
母子保健課 ☎855-7795

▶ 子どもの発達相談
子ども発達支援センター
☎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
(有料通話)
☎#8000または873-3090



三者間で包括連携協定を締結しました

市と(一社)高知市歯科医師会、(株)ロッテの三者で、口腔ケアの普及啓発や口腔健康に関するイベントなど、さまざまな分野で連携していきます。



大勢のファンがセ・リーグ優勝を祝福しました

市出身の藤川球児監督率いる阪神タイガースの優勝を祝福するパレードでは多くの祝福の言葉がかけられ、来シーズンの奮闘へ期待が寄せられました。



人権作品「最優秀」の受賞者を表彰しました

「人権を守り、差別のない平和な社会」をテーマに募集した標語・ポスター 336 点から「最優秀」受賞者 4 人を表彰しました。



work of kochi city 市役所の推しゴト

農業委員会 編

こんな仕事をしています

- 01 農地の権利移動等の審査
- 02 農地の適切な利用の推進
- 03 農業者年金・納税猶予に関する事務



農地のこと、気軽にご相談ください

詳しくはこちら▶



農業委員、農地利用最適化推進委員と事務局が連携して、農地と地域の農業を守る活動をしています。

委員は地域の農業と農業者の代表です

両委員合わせて51人が、農地の貸借・売買・転用などに関する審査や農地パトロール等の耕作放棄地対策、地域の話し合いへの参加などに取り組んでいます。任期はともに3年で、令和8年は候補者の募集が行われる予定です。



▲農地の見守り活動全般を行っています

関心がある方は農業委員会事務局までお問い合わせください。

【問い合わせ】
農業委員会事務局 ☎823-9484



「もしも」のときの豆知識 / 防災ひとくちメモ

被災した後、「生活を立て直す」支援制度

皆さんは、南海トラフ地震への備えと聞けば、何を思い浮かべますか。適切な避難行動を取るためのハザードマップの確認や、家具類の転倒防止対策など「命を守る」対策、食料品や飲料水、携帯トイレの備蓄など「命をつなぐ」対策をイメージする方が多いのではないのでしょうか。今回は被災した後、「生活を立て直す」支援制度についてご紹介します。

「生活を立て直す」支援制度は多岐にわたり、住まいの補修・修繕・仮設住宅の提供、学用品を失った児童・生徒への教材支給、当面の生活資金支援などさまざま。

これまでの大規模災害時にもさまざまな支援制度が実施されましたが、制度の周知や理解が十分でなく、生活再建が遅れてしまった事例や、必要な支援が受けられなかった事例が報告されています。

災害時、本当に必要な支援を受けるためには、平時からこういった支援があるのかを知っておくことも重要です。ホームページで、ぜひ確認してみてくださいね。

詳しくはこちら▶



【問い合わせ】防災政策課 ☎823-9055



くらしの中のSDGs

Vol.34

自転車のルールと暮らしの安全

今月のテーマ

【ゴール3】
すべての人に健康と福祉を

SDGsの17のゴールの一つ、「すべての人に健康と福祉を」では、すべての人が安全に安心して暮らすため、「道路交通事故による死傷者を半減させる」ことを掲げています。

しかし近年、全国における全交通事故に占める自転車事故の割合は増加傾向にあります。自転車乗車中の死亡・重傷事故の原因の多くは、信号無視や一時不停止など、自転車側の法令違反が挙げられます。

このような背景から、道路交通法が改正され、令和8年4月から16歳以上の者を対象に自転車に対する交通反則通告制度、いわゆる「青切符」が導入されることとなりました。

実際の取り締まりは、基本的にはこれまでどおり警察官による指導警告ですが、指導警告に従わず違反行為を続けたときや、歩行者や他の車両にとって危険性・迷惑性が高い悪質・危険な交通違反は青切符の対象となり反則金が科せられます。また、酒酔い運転や

妨害運転等、特に重大な違反は「赤切符」の対象となり刑事罰が科せられます。

自転車は、子どもから高齢者まで誰もが気軽に運転できる乗り物です。だからこそ、誰もが自転車に乗る時は正しい交通ルール・交通マナーを知り、そして実践することが大事です。まずは、自転車は車両であることを認識していただき、「自転車安全利用五則」等の基本的なルールをしっかり守り、SDGsをめざす、より安全で安心なまち・高知にしていきたいと思います。

自転車安全利用五則

1. 車道が原則、左側を通行
歩道は例外、歩行者を優先
2. 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
3. 夜間はライトを点灯
4. 飲酒運転は禁止
5. ヘルメットを着用



【問い合わせ】くらし・交通安全課 ☎8239487

歴史万華鏡

〈156回〉

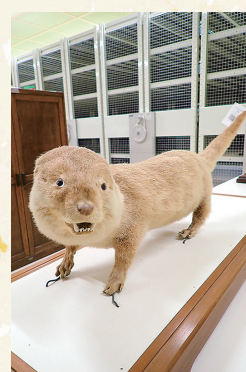
未来へつながるニホンカワウソ

高知みらい科学館
学芸員 笠貫 ゆりあ

皆さんはカワウソという動物を見たことがあるだろうか。テレビや動物園などで見たことがある人も多いかもしれない。私自身も動物園で見たカワウソの、水中に入ると空気を含んだ毛皮から泡がプクプクと出る様子や、かわいらしいけど魚を食べるときはちよつと邪悪に見える顔など思い出される。

令和七(二〇二五)年の夏、当館へニホンカワウソの剥製が寄贈された。ニホンカワウソは、昭和五十四(一九七九)年の須崎市新荘川での目撃が最後の生存記録とされている。高知の川でニホンカワウソが生きて泳いでいる姿は、もう見る事ができないかもしれない。しかし、標本が残っていればニホンカワウソのを知ることはできる。今回、当館へ寄贈された個体は昭和四十六(一九七二)年に土佐清水市で網にかかってしまった個体だそう。このように、高知県にニホンカワウソがいたという証拠となるのはもちろんだが、それだけではない。

DNAから種やルーツを調べたり、CTスキャン等で剥製や骨格標本の内部を調べたり、歯についての細かい傷から食性を調べたりと、一体の標本からさまざまな情報を得ることができる。



寄贈された剥製

まさに、その個体や種の歴史を知ることができるのだ。近年の研究や技術の進歩により、これまでは難しかった古い標本からのデータ採取や、標本を傷つけない手法も増えてきており、今後ますます、生き物の謎が標本からひもとかれることが期待される。過去に生きていた個体なのに、新たに分かることが増えていくなんて、なんだか不思議でワクワクする。また、3Dデータ化された標本は、研究だけでなく、3Dプリンターで出力し触れる模型などとして活用することもできるため、当館でも少しずつ試みを始めている。

このニホンカワウソの剥製は、令和八(二〇二六)年一月末まで、高知みらい科学館で展示中である。高知の標本を未来へ残していくとともに、過去からヒントを得て、今を共に生きる動物や自然についても思いを巡らせるきっかけとなれば幸いである。

学校給食用物資等
納入指定業者の募集

対象 市内に事業所がある業者
申込 1月9日(金)～23日(金)に、申請書を直接。
ほか 申請書は1月5日(月)から高知市学校給食会で配布。
申詳 〒780-8571 鷹匠町2-1-43 たかじょう庁舎3階
(公財) 高知市学校給食会
☎824-0252

令和7年度第3回
市営住宅入居者の募集

申込 1月6日(火)～19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、1月6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1月19日(月)は16時半まで)。

▼市営住宅①(抽選)

目的	募集団地	戸数
一般世帯	鴨部	3
	若草町西	1
	比島町	1
	鏡川町	1
	東石立町	4
	土佐山高川第1	1
母子・父子世帯	昭和町コミ	1
高齢者世帯	栄田町コミ	1
高齢者世帯付単身者	潮江	1
障害者世帯	三里十津北	1
車イス世帯	若草町西	1
単身者	若草町西	1
	昭和町コミ	1
	栄田町コミ	1

▼市営住宅②(困窮度に応じて選考)

目的	募集団地	戸数
一般世帯	朝倉沖田	1
	朝倉鏡岩	1
	一宮サルマル(市住)	1
	長浜原沖南	1
	小高坂三城ヶ森	1
	小高坂おくらみち	1
	潮江豊田	1
	長浜石ヶ坪	1

※随時募集の住宅については、市営住宅管理センターHPをご覧ください(1月6日(火)更新予定)。

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

筆山公園の
ボランティア募集

筆山公園頂上付近の眺望の改善や桜に肥料を与えるなどの作業に参加できる市民ボランティアを募集します。
対象 小学生以上
日時 1月25日(日)9時から
場所 筆山公園頂上付近
申込 1月5日(月)～16日(金)に、電話で。
ほか 手袋や使い慣れた作業道具をお持ちの方はご持参ください。
申詳 みどり課☎823-9469

「交流コーナー」の
作品募集

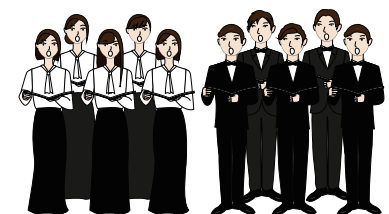
高知で活動する2つの漫画グループによる合同作品展「まんが・漫画・マンガ展! 2026」で、一般の方の漫画作品を展示する「交流コーナー」を設けます。A4サイズのオリジナル作品であれば、コマ数やテーマなどは自由です。詳しくは、横山隆一記念まんが館HPをご覧ください。
申込 2月1日(日)必着で、郵送または直接。応募点数は1人1点・複数人による共作も可。

申詳 〒781-9529 九反田2-1

かるぽーと3階 横山隆一記念まんが館☎883-5029

高知市文化祭
参加行事の募集

対象 4月1日(水)～6月30日(火)の期間中に市内で開催されるコンサートや発表会など。ジャンルは映像・演劇・音楽・舞踊・展示・文芸・その他の7部門。
申込 1月10日(土)～2月10日(火)17時必着で、申込用紙を直接・郵送・メールのいずれかで。
ほか 募集案内は市文化振興事業団HPをご覧ください。



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

✉bunkasai@kfca.jp

じょうほうけいじばん
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

12月31日(水)～1月4日(日)のごみ収集はお休みします

可燃ごみ ▶1月12日(月・祝)は収集します。
資源物・不燃ごみ ▶1月1日(休・祝)の地区は12月29日(月)に、1月2日(金)の地区は12月30日(火)に、それぞれ変更して収集します。1月12日(月・祝)の地区は当日に収集します。
環境業務課☎856-5374

税金

市税の納付忘れはありませんか。
市県民税・固定資産税・軽自動車税は口座振替のほか、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

1月は国民健康保険料第8期分・後期高齢者医療保険料第7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

1月の休市日

●1日(休・祝)～4日(日)・7日(水)・11日(日)・12日(月・祝)・14日(水)・18日(日)・21日(水)・25日(日)・28日(水)
●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。

卸売市場☎883-1171

INFORMATION

今こそ知っておいてほしい
お知らせのコーナーじゃ

高知市の移住支援制度8
フォトコンテスト

高知市への移住支援が、若者を対象に更に手厚くなりました!

高知市移住支援サイト
「こうちらいふ」▶



高知市から県外に出て暮らしているけれど「自然が豊かで、食事がおいしくて、人が優しく暖かい高知へ戻るのもいいかも」と、Uターンを考えている方はまさに今がオススメです。移住・定住を支援する制度として「若者(市への転入

日において満34歳以下)への補助金額加算」など、更に手厚く・きめ細やかになりました。Uターンを検討しているご家族・ご友人がいらっしゃいましたら、ぜひ「高知に戻ってこなかね」と暖かい後押しをお願いします。



高知市への移住をサポートする制度

UI 孫ターン支援事業費補助金

県外から高知市へUIターンし、高知県内の企業等に就職・転職する方を支援します。

補助金額 最大 35万円

●対象となる費用
引越し代、賃貸物件の仲介手数料、不動産登記の登録免許税、家賃



高知市地方創生移住支援金

東京23区在住者または東京圏から23区への通勤者が高知市へ移住し、就職(移住支援金対象求人に限る)または起業等を行った場合、移住費用を支援します。

支援金額 単身 60万円
世帯 100万円

専門スタッフによる充実した相談体制

一人一人の希望に沿った移住プランを提案する専門の相談窓口を設置。窓口や電話、メールのほか、Zoomによるオンラインでの移住相談も受け付けています。



制度を利用する場合に事前相談が必要なものや、先着順で受け付けるものがあります。また、ほかにも引越し割引やレンタカー割引、ガイドツアーなど役立つ制度があります。詳しくは、ウェブサイト「こうちらいふ」をご覧ください。

高知へカモン プロジェクト

新たに高知市で暮らすことを決めた転入者に歓迎の意を込め、オリジナルの「移住紋」を刷ったウエルカムギフト(マルシェバッグ)をプレゼント。また、移住者インタビューにご協力いただける方には提灯もプレゼントします。



U・Iターンの就職・転職をサポート

(一社)高知県UIターンサポートセンターでは、高知県への移住全般の相談に加え、求人情報の発信や就職相談、企業とのマッチング支援等を実施しています。

U・Iターン就職・転職サポート
高知求人ネット

高知の魅力を伝える
フォトコンテスト開催中!

高知市への移住を考えている方に対して広く市の魅力をPRする写真を、5つの部門で募集中。1月30日(金)までに、申し込みフォームで。



テーマ
「移住を考えている人に、高知市の魅力を伝える写真」

👑 グランプリ 5万円分チャージ済み
ウォン よさこいWAONカード
👑 各部門賞 5,000円分チャージ済み
ウォン よさこいWAONカード



【問い合わせ】移住・定住促進課 ☎823-8813

「相続登記義務化」無料
セミナー＆相談会



相続登記について学んでみませんか。
お悩みもお気軽にご相談ください。
申し込み不要。

日時 1月31日(土)10時から(9時半から受け付け開始)
セミナー▶10時～12時
相談会▶10時～13時

場所 ちより街テラス3階(知寄町2-1-37)

定員 セミナーは先着160人

ほか 2月は県内各会員事務所でも相続登記の無料相談を受け付けます。

詳 高知県司法書士会 ☎825-3143

毎年1月～2月は「はたち
の献血」キャンペーン



冬期は献血者が減少しがちです。あなたの献血で救われる命があります。献血にご協力ください。

対象 男性17～69歳、女性18～69歳で、男女とも体重50キログラム以上の健康な方。65～69歳の方は、60～64歳の間に献血経験がある方に限ります。

場所 献血ルーム「ハートピアやまもも」(本町1-1-3 朝日生命高知本町ビル2階 ☎822-5454) や、地域・職場にお伺いする献血バス。

詳 地域保健課 ☎822-0577

青年対象の教室に
参加しませんか



①和菓子でバレンタイン! ▶生チョコ大福や生クリームを挟んだどら焼き作り

②サブカルチャーで学ぶ韓国語 ▶韓国のお茶やお菓子を味わいながら韓国語や韓国文化を学ぶ

対象 市内に在住、在学または在勤の12～30歳の方

日時 ①2月8日(日)10時～12時
②2月8日(日)14時～16時

場所 青年センター(棧橋通2-1-50)

定員 先着12人程度

料金 ①500円(別途材料費500円)
②500円(別途お茶代200円)

申込 1月5日(月)～15日(木)に、専用申し込みフォームまたは電話で。
①エプロン、三角巾②筆記用具必須。

申詳 青少年・事務管理課 ☎823-9468

まちづくりファンド
中間発表会



令和7年度に助成を受けた、市民団体による活動成果の中間発表会を開催。地域課題に取り組む実例から、まちづくりのヒントが見つかります。申し込み不要。

対象 どなたでも

日時 1月18日(日)13時半～17時

場所 たかじょう庁舎6階(鷹匠町2-1-43)

詳 高知市市民活動サポートセンター ☎820-1540



市役所で働くリアルを知ろう！
オンライン就職セミナー



就職・転職活動中の皆さんに向けて市職員の業務内容、公務のやりがいや魅力をお伝えします。申し込み方法等の詳細は人事課HPをご覧ください。

対象 高校生、大学生、社会人経験者等。UIターンも歓迎。

日時 1月17日(土)13時～14時

申込 1月12日(月・祝)までに人事課HPの申し込みフォームから。

申詳 人事課(人材育成) ☎823-9435

高知市シティキャラクター
「おなまえ投票」開始



「シティマーク総選挙」で決定したマークのキャラクターの名前を投票する選挙を開始します。投票は1人1回まで。結果は2月下旬発表予定です。



- ①コッチー
- ②こっちにゃ〜
- ③なるコッチー

申込 1月5日(月)～2月8日(日)必着で、住所・氏名・年齢・性別・電話番号・選んだ名前の番号を明記し郵送、FAXまたは、ポータルサイトの応募フォームから。

ほか FAX用の応募用紙は外商支援課、総合案内(本庁舎1階)、各地域の窓口センター等で配布。

申詳 〒780-0870 本町3-3-39 高知市シティキャラクターおなまえ投票事務局 ☎873-8700 FAX856-6291

子育て支援に対する寄付を
いただきました

明治安田生命保険相互会社高知支社から、市の子育て支援に対する寄付をいただきました。この寄付は、明治安田生命保険相互会社が令和2年度から実施している「地元の元気プロジェクト」の一環である「私の地元応援募金」としていただいたものです。今回の寄付に対し、11月4日に市長から感謝状の贈呈を行いました。寄付金は、市立保育園の遊具購入や親子絵本ふれあい事業に活用します。

詳 保育幼稚園課 ☎823-4012

みんなで守ろう文化財

毎年1月26日は文化財防火デーです。市消防局管内の文化財(竹林寺、雪隠寺、潮江天満宮、朝倉神社等)でも消防訓練等を行います。文化財は歴史を教えてくれる大切なものであり、後世に語り継ぐために欠かせないものです。いま一度、文化財を守っていく意識を高めてみませんか。

詳 消防局予防課 ☎871-7504

20歳になったら
国民年金



国民年金は、高齢になった時だけでなく、病気やけがで障害が残ったときや家族の働き手が亡くなった場合にも、一定の要件を満たせば年金を受け取ることができる公的な保険制度です。すでに厚生年金に加入している場合を除いて、20歳になった方には日本年金機構から国民年金に加入したことのお知らせと、基礎年金番号通知書、国民年金保険料の納付書等が送られてきますので、金融機関、コンビニ、電子決済等で納付してください。原則として、保険料を納めなければ年金を受け取ることができません。ただし、学生や失業中などにより保険料を納めることが困難な方は保険料免除制度がありますのでご相談ください。

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

食品の安全に関する
意見交換会



「ノロウイルスによる食中毒の予防対策」をテーマに、事業者、消費者、行政などそれぞれの立場から、情報や意見を相互に交換します。

対象 県内の旅館・ホテルや飲食店等の関係者、消費者

日時 2月3日(火)14時～16時半(13時半から受け付け)

場所 総合あんしんセンター3階 大会議室(丸ノ内1-7-45)

定員 先着60人程度

申込 1月27日(火)までに電話、FAX、電子メールのいずれかで。

申詳 生活食品課 ☎822-0588 FAX821-6516

✉kc-140300@city.kochi.lg.jp



多大なご寄付を
いただきました

人も野良猫も幸せに暮らせるまちづくりを推進するクラウドファンディングへ前回に続き100万円を寄付いただいた田中 祥夫さんに11月14日、感謝状を贈呈しました。

詳 生活食品課 ☎822-0588

総合労働相談



経験豊富な元社会保険労務士が労働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 1月14日(火)18時半～20時半

場所 勤労者交流館(丸池町1-1-14)

申込 1月11日(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 1月10日(土)13時～16時

場所 オーテピア高知図書館3階 グループ室5(追手筋2-1-1)

詳 こうち若者サポートステーション ☎844-3411

冬の道路の通行は、
出発前の準備をしっかりと！



冬期は積雪や凍結によりスリップ事故や車の立ち往生が発生し、重大な事故・渋滞につながる場合があります。外出前に情報収集し、冬用タイヤやチェーンをご準備ください。

詳 国土交通省 四国地方整備局 道路部道路管理課 ☎087-851-8061

令和7年度高知市技能功労者表彰



長年の精進により一流の技能を身に付け、社会の発展に貢献してこれた方々の功績をたたえる「高知市技能功労者表彰」の表彰式を昨年11月11日、高知会館白鳳の間で行いました。表彰された方は17人です(敬称略・50音順)。

安達 充利	柔道整復技能者
井上 佐祐	土木技能者(型枠大工)
岩崎 道明	塗装技能者
大本 秀和	土木技能者(型枠大工)
岡本やよい	珊瑚加工技能者
川竹 温三	機械加工技能者
近藤 功二	ソフトウェア開発技能者
高瀬 秋夫	電気工事技能者
田中 道男	配管技能者
西川 美砂	ソフトウェア開発技能者
花岡 真一	柔道整復技能者
日林 俊彦	調理技能者(日本料理)
村上 大輔	機械加工技能者
山崎健一郎	調理技能者(日本料理)
山崎 佳久	消防設備技能者
吉田 豊吉	理容技能者
和食 龍治	調理技能者(日本料理)



皆さんの今後のさらなるご活躍をお祈り申し上げます。

詳 産業政策課 ☎823-9456

介護保険で特定福祉
用具を購入できます



福祉用具を介護保険で購入できます。対象となる福祉用具▶ポータブルトイレやシャワーチェアなど6種類。固定用スロープ、歩行器(歩行車を除く)、多点杖などは、貸与または購入を選択可。指定事業所からの購入のみ保険給付の対象となります。自己負担額▶福祉用具購入費(1年間で上限10万円)の1割～3割。上限を超えた金額は全額自己負担。

対象 市に住民票があり、介護保険の要支援・要介護の認定を受けている方

ほか 在宅で生活されていることなど要件があります。申請等の手続きが必要なため、必ず購入前にケアマネジャーや福祉用具専門相談員に相談してください。

申詳 介護保険課給付係 ☎823-9959

介護保険に関する
税控除申告



高齢者の障害者控除▶前年の12月31日現在、65歳以上で要介護1～5の認定を受けている方は、障害者控除の対象になります。「障害者控除対象者認定書」が必要な方は、高齢者支援課(☎823-9441)にお問い合わせください。

医療費控除▶介護保険サービスを利用した際の自己負担分やおむつ代などは、医療費控除の対象となります場合があります。詳しくは、国税庁HPをご覧ください。

詳 介護保険課給付係 ☎823-9959、介護保険課認定係 ☎823-9931

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

はじめての手話講座



あいさつなど基本の手話やさまざまなコミュニケーション方法、手法を学びます。

対象 市内在住、または在学・在勤の方

日時 2月2日(月)～3月2日(月)の月・木曜日(2月23日(月・祝)を除く)13時半～15時半、全8回

場所 障害者福祉センター

定員 先着16人

料金 テキスト代1,980円(初日に購入)

申込 1月7日(水)～23日(金)に、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。

申詳 〒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

成年後見セミナー



成年後見制度の目的や後見人の役割、被後見人の意思決定について学びます。

日時 2月11日(水・祝)9時半～16時

場所 総合あんしんセンター3階 大会議室(丸ノ内1-7-45)

定員 先着80人程度

料金 500円

申込 1月6日(火)～2月6日(金)に、電話・FAX・二次元コードからのいずれかで。

申詳 高知市成年後見サポートセンター ☎856-5539、FAX856-5549

記念行事「木村久寿弥太日記を読む」



木村久寿弥太日記の公開を記念し、京都大学大学院法学研究科教授の奈良岡 聡智さんによる記念講演「木村久寿弥太と大正・昭和戦前期の日本」および日記を読みやすく整理した翻刻者による報告を行います。

日時 1月24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)

ほか 月曜日(祝日と重なる場合はその翌日)、祝日の翌日は休館。

申詳 民権・文化財課 ☎832-7277

講座「図書館をビジネスに生かす」



ビジネスに役立つ図書館の活用方法を紹介。講義部分は後日、録画配信します(要申し込み)。

日時 2月6日(金)18時～19時半

場所 オーテピア4階 集会室

定員 先着15人、録画配信は定員なし

申込 1月7日(水)～31日(土)に、電話・FAX・電子メール・申し込みフォーム・直接のいずれかで。

託児 あり。申し込み時に要予約。

申詳 〒780-0842 追手筋2-1-1 オーテピア高知図書館ビジネス支援サービス担当

☎823-4946、FAX802-6014

✉toiawase@library.kochi.jp

ボランティアガイダンス



「ボランティアはじめの一歩講座」のほか、さまざまな団体の活動紹介や個別相談も実施します。自分に合った活動を見つけてみませんか。

対象 ボランティア活動に興味・関心のある方

日時 1月31日(土)13時半～16時

場所 かるぽーと11階 大講義室

定員 先着50人

申込 1月28日(水)までに、申し込みフォーム・電話・FAX・電子メールのいずれかで。

申詳 高知市市民活動サポートセンター ☎820-1540、FAX820-1665

✉info@shiminkaigi.org

高知市社会福祉大会

社会福祉の発展に功績のあった方々に対する顕彰および感謝、また具体的な実践方法を研究討議し、地域福祉の向上と関係者の志気高揚を図ります。申し込み不要。

日時 1月21日(水)13時～15時半

場所 かるぽーと 四国銀行ホール

申詳 健康福祉総務課 ☎823-9440 FAX823-9381

就職への第一歩！職業訓練を受講しませんか



訓練期間中は民間訓練機関とハローワークが積極的に就職支援します。受講料は無料ですが、テキスト代等が別途必要です。

▶ビューティーアロマ・メディカルハーブ科(短時間)

対象 就職を希望している方

日時 2月26日(水)～5月25日(月)10時～16時半(平日週3～4日)

定員 12人(面接で選考)

申込 1月7日(水)～27日(火)に最寄りのハローワークで直接。定員に満たない場合2月3日(火)まで受け付け。

申詳 ポリテクセンター高知 求職者支援課 ☎833-1324

パーソナルカラー＆ビジネスマナー講座



春から次のステップを踏み出すあなたに。似合う色とビジネスマナーを学んで自信を手に入れましょう。

対象 女性

日時 2月8日(日)13時半～15時半

場所 ソーレ(旭町3-115)

定員 先着20人程度

料金 1,000円

講師 平野 智佐さん(オフィスキャリア代表)

申込 2月7日(土)12時までに、ソーレHPで。

申詳 こうち男女共同参画センター「ソーレ」 ☎873-9100

高知市廃棄物減量等推進員研修会



廃棄物減量等推進員の活動内容や市のごみの状況・リサイクル等についてお話しします。推進員以外の方も参加できます。申し込み不要。

日時 1月24日(土)13時～15時(12時半から受け付け)

場所 新来島高知重工ホール(県民文化ホール) グリーンホール(本町4-3-30)

申詳 新エネルギー・環境政策課 ☎823-9209



がんの学び舎 ～みんな知りたいがんの話～



がんの正しい知識や予防方法について考えてみませんか。

対象 いきいき健康チャレンジ参加者 および市内在住・在勤の方

日時 2月8日(日)13時半～15時半(開場13時、閉場16時)

場所 総合あんしんセンター3階 大会議室(丸ノ内1-7-45)

定員 150人(希望者多数の場合は抽選)

申込 1月9日(金)～20日(火)に、電子申請または市コールセンター(☎822-8111)へ9時～17時に電話(土・日曜日、祝日を除く)で。

ほか 参加者には高知家健康パスポートのヘルシーポイント(グリーン1ポイント)を進呈。

託児 あり。申し込み時に要予約。

申詳 健康増進課 ☎803-8005

「知って備える 南海トラフ地震」セミナー



地震大国で生きる私たちにできる備えについて、学んでみませんか。

①高知県の南海トラフ地震対策(高知県南海トラフ地震対策課)

②多様性を防災のチカラに～誰一人取り残されないために～(こうち減災女子部)

③防災グッズだけじゃ守れないものがある(日本損害保険協会)

対象 高知県民・高知県内の就業者・学生など

日時 1月23日(金)15時～17時

場所 かるぽーと 11階 大講義室

定員 先着50人程度

申込 申し込みフォームまたは氏名、電話番号、電子メール、お住まいの市町村名を記載しFAXで。

申詳 日本損害保険協会 中国・四国支部 ☎082-247-4529

FAX082-242-3992

れんけい・ぼうさい大交流会



これまで毎年開催してきた「地域内連携協議会全体交流会」と「自主防災活動事例発表会」を合同で初開催します。活動事例発表のほか、高知大学地域協働学部教授の大槻 知史さんに、地域活動と防災活動について講演いただきます。

対象 どなたでも

日時 2月7日(土)15時半～18時半

場所 総合あんしんセンター3階 大会議室(丸ノ内1-7-45)

定員 先着100人程度

申込 1月23日(金)までに、電子申請・電子メール・電話・FAXのいずれかで。

託児 生後6カ月以上。申し込み時に要予約。

申詳 地域コミュニティ推進課

☎823-9080、FAX824-9794

✉kc-102000@city.kochi.lg.jp

スポーツ教室

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 くらしおアリーナ ☎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
①初心者からのやさしいアシュタンガヨガ教室	18歳以上	1/30(金)～3/27(金) 毎週金曜日 13時半～15時 全8回 ※3/20(金・祝) 休み	くらしおアリーナ	①②④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、1月14日(水)21時必着で郵送または直接。希望者多数の場合は抽選。③⑤⑥は1月9日(金)14時から電話または直接。定員になり次第受け付け終了。
②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	2/2(月)～3/30(月) 毎週月曜日 13時半～15時 全8回 ※2/23(月・祝) 休み		
③ブラッシュアップ水泳～クロール編～	18歳以上 4泳法で25m泳げる方	2/2(月) 9時半～11時		
④50歳からのアンチエイジングヨガ教室	50歳以上	2/3(火)～3/24(火) 毎週火曜日 10時～11時15分 全8回	日本トーター総合体育館	
⑤ファミリーグラウンドゴルフフェスティバル	小学生以上 大人の参加も可能	2/15(日) 受付8時半から 開会式9時から ※雨天中止	INOUE・東部スポーツパーク	
⑥ノルディックウォーキング体験会	18歳以上	2/21(土) 10時～11時半 ※雨天中止 ※ボール貸し出し有(別途200円)	日本トーター高知市総合運動場	

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 市内在住または在勤の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)
多肉植物寄せ植え教室	1/17(土) 10時～12時	浦戸ふれあいセンター ☎842-2405	1/6(火)9時から、電話のみ	無料 (800円)
「脳が喜ぶ健康づくり」シナプソロジー教室	1/21(水) 10時～11時半			無料 (無料)
土佐酒選び方・楽しみ方教室	1/24(土) 15時～16時半			無料 (無料)
歴史講座「旭周辺をめぐる(座学)」	1/20(火) 13時半～15時	旭文化センター(木村会館) ☎872-0374 ※駐車場なし	1/6(火)10時から、直接 (13時以降は電話申し込み可)	無料 (無料)
歴史講座「44連隊朝倉に誕生のころ」	1/30(金) 10時～11時半	朝倉ふれあいセンター ☎844-1424	1/9(金)10時～11時、直接 (11時以降は電話申し込み可)	無料 (無料)
ミモリョーシカ ワークショップ(石こう人形に色付け、おひなさま作り)	2/7(土) 14時～16時	下知コミュニティセンターアイジス ☎880-1770	1/16(金)10時～11時、直接 (11時以降は電話申し込み可)	無料 (2,500円)
フェイシャルストレッチ教室	2/14・21・28、3/7(土) 10時～11時半 全4回	鴨田ふれあいセンター ☎844-3238	1/17(土)10時～11時、直接 (11時以降は電話申し込み可)	2,000円 (無料)

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

中央公民館事業

市民映画会

とき 2月5日(木)・6日(金)

場所 かるぽーと 四国銀行ホール

上映作品
①2度目のはなればなれ
(2023/イギリス)
②ファンファーレ! ふたつの音
(2024/フランス)上映時間
①12時10分から、15時55分から、
19時40分から
②14時から、17時45分から

●一般前売券1,300円、一般当日券1,500円、割引券1,000円。
※同日に限り、1枚のチケットで両作品が鑑賞できます。
※前売り券は、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



社会科自由研究作品展



市内小学校・義務教育学校の児童による夏休み自由研究作品の中から、歴史・人物・環境などの分野で、約150点の力作を展示します。

期日 1月17日(土)～2月23日(月・祝)9時半～17時。月曜日(祝日と重なる場合はその翌日)、祝日の翌日は休館。

場所 自由民権記念館1階 自由ギャラリー(棧橋通4-14-3)



詳 民権・文化財課 ☎832-7277

高知けいは 1月の重賞

▶1月18日(日)・第15回大高坂賞

料金 入場料100円

高知競輪 サテライト南国・安田

12/31	①	2	岸和田FI
①	2	3	宇都宮FI
2	3	4	豊橋FI
3	4	5	小松島FI
4	5	6	立川記念GⅢ
⑧	9	10	平塚FI
9	10	11	12 和歌山記念GⅢ
12	⑬	14	取手FI
15	16	17	18 大宮記念GⅢ
15	16	17	大垣FI
19	20	21	立川FI
21	22	23	広島FI
22	23	24	25 いわき平記念GⅢ
25	26	27	小田原FI
27	28	29	熊本FI
29	30	31	2/1 高松記念GⅢin小松島
31	2/1	2/2	宇都宮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・サテライト安田のみ

1月の開催日程

広告

市広報紙「あかるいまち」に
広告を掲載しませんか？

高知市内全域の全世帯に配布されます

※掲載につきましては、あらかじめ市の審査がございます。

お問い合わせはコチラまで

kyoei ad

株式会社 キョウエイ・インターナショナル

TEL.087-802-1122

香川県高松市寿町2-2-10 高松寿町プライムビル7F

広報「あかるいまち」でのお店や商品等をPRしませんか

「あかるいまち」を読んでアンケートに回答すると、抽選で市内のお店の商品・サービスの引換券が当たる読者プレゼントのコーナーで、プレゼントを提供いただける事業者を募集しています。広報紙での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

市内の全
世帯に届く新規顧客
をゲット記事を
PRできる

市内約16万4,000世帯に配布。さらに、市のHPや市公式LINEでも配信します。

原則、店舗引き換えでお渡し。当選者に商品やサービスを直接PRできます。

掲載されたお店の記事は、SNSへの投稿や店内での掲示など、二次利用が可能です。

謎解きゲームで婚活
しませんか

「価値観のすり合わせ」ができるコミュニケーションゲームで深い理解と信頼を育み、未来を描ける相手を見つけましょう。協力しながら進める謎解きゲームを通して、自然に会話が生まれ、心の距離がぐっと近づきます。

対象 25～34歳の独身男女

日時 2月11日(水・祝) 10時～17時

料金 1,500円

ほか イベントの詳細・申し込みはラブアクト推進事業ポータルサイトから。

詳 (株)アイリスツーリスト(事業受託者) ☎050-3651-5511

高知けいりんで書き初め
ショーと餅つき大会

1月4日(日)は、書き初めショーや競輪選手による餅つき大会を開催します。タイムスケジュールなど詳しくは、ホームページをご覧ください。

場所 日本トーターリょうマスタジアム(大原町158)

ほか イベント時間、内容は変更になる場合がありますので、最新の情報は高知けいりんHPをご確認ください。



詳 高知競輪場 ☎833-2657

高知若手美術作家育成事業
合同企画展

柴田恵子芸術振興基金を活用して、平面、立体、インスタレーションなどジャンルを超えて美術を楽しめる合同企画展を開催します。一次・二次審査を通過した高知で活動する若手美術作家10組が壁3面で構成したコの字型のスペースを自由に使って、それぞれの作品を展示します。1月25日(日)16時に展示プランの最終審査結果を発表し、大賞に選ばれた作家に賞金50万円を授与します。

日時 1月20日(火)～25日(日)10時～18時(最終日は16時半まで)

場所 かるぽーと7階BILBOギャラリー第1・第2展示室

詳 市文化振興事業団 ☎883-5071

食育実践発表会



秦小学校・鏡中学校の子どもたちによる食育実践の上映発表会や、各学校・関係団体等の取り組み展示、食育体験コーナーなどがあります。どなたでも参加できます。

日時 1月31日(土)10時～16時

場所 オートピア4階

詳 教育政策課 ☎823-9478

高知市小・中学生
科学展覧会

市内小・中・義務教育学校の児童生徒による理科自由研究および科学工作の作品を展示します。子どもたちの力作を、ぜひご覧ください。

日時 1月18日(日)～31日(土)9時～18時。月曜日は休館。

場所 高知みらい科学館(オートピア5階)

詳 学校教育課 ☎823-9479

ジオラマと鉄道まんが展



日本最大級のスイッチバックのジオラマ「JR木次線・出雲坂根」の展示と、木次線が登場する鉄道まんがなどを紹介。オープニングイベントでは、持参の車両をジオラマで走らせることもできます。

日時 1月17日(土)～2月15日(日) 10時～17時

場所 かるぽーと3階

料金 一般300円、中高生150円、小学生以下無料、高齢者割引あり

ほか 企画展最終入場16時半、まんが館の開館時間は9時～18時。月曜日は休館。

詳 横山隆一記念まんが館 ☎883-5029

冬の工石山登山と
夜鍋のつどい

冬山ならではの自然を体験しながら工石山山頂にチャレンジ。夜は、温かい鍋で参加者と交流しましょう。

対象 小学生以上(小学生は保護者同伴)

日時 2月7日(土)13時半～8日(日)15時半。1泊2日。小雨決行。

場所 工石山青少年の家(土佐山高川1898-33)、工石山

定員 先着27人

料金 中学生以下1人3,500円、高校生以上1人4,000円(1泊3食、保険代等)

申込 1月4日(日)～18日(日)8時半～17時に、電話で。月曜日は休館。

ほか 冬山登山に適した服装で、リュックサック、水筒、着替え等を持参。JR高知駅南側からの無料送迎バス(定員27人)があります(積雪の恐れがあるため、利用をお勧めします)。

申 詳 工石山青少年の家 ☎895-2016

【高齢者】帯状疱疹の予防接種（定期）

令和7年度に65・70・75・80・85・90・95・100歳以上になる方、60～64歳のヒト免疫不全ウイルスによる重い障害のある方は、3月31日(火)まで、費用の一部補助を受けて接種することができます。ワクチンは2種類あり、2回接種が必要な組換えワクチンを接種する場合は、完了するまでに2カ月かかりますので、接種を希望する方は、お早目の接種をご検討ください。予診票を紛失された方や転入された方は再発行を行いますので、地域保健課までご連絡ください。

【詳】地域保健課 予防接種・感染症対策室 ☎821-6514

新型コロナウイルス感染症定期接種(補助)

接種費用の一部を補助します。なお、接種の義務はないため、対象の方への予診票は発送しません。

【対象】接種当日に市に住民登録があり、①65歳以上②60歳以上65歳未満で、心臓、じん臓、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）——のいずれかに該当し、接種を希望する方

【期間】3月31日(火)まで。ただし実施医療機関の休診日を除く。

【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）

【料金】自己負担額5,100円（1回）※実施期間を過ぎると全額自費

【申込】実施医療機関へ直接予約。予診票は医療機関にあります。

接種できるワクチン▶mRNA（ファイザー、モデルナ、第一三共、Meiji Seika ファルマ〔レプリコン〕）、組換えタンパク（武田薬品工業）※医療機関によって異なります。詳しくは、予約の際に医療機関へ確認してください。

【詳】地域保健課 予防接種・感染症対策室 ☎821-6514

HPVワクチン予防接種【子宮頸がん予防】

下記に該当する方のHPVワクチン予防接種の無料期間は3月31日(火)までです。4月1日以降は何回目の接種かによらず、全額自己負担となりますので、接種が完了していない方は受け忘れないようにしてください。

【対象】①平成9年4月2日～平成21年4月1日生まれ的女性で、令和4年4月1日～令和6年3月31日の間に1回以上HPVワクチン予防接種を受けている方（特例）

②平成21年4月2日～平成22年4月1日生まれ的女性（定期）

【詳】地域保健課 予防接種・感染症対策室 ☎821-6514

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。

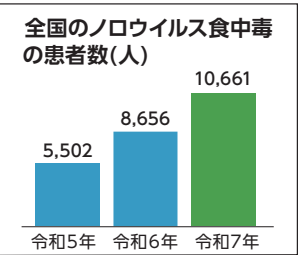
日頃からノロウイルスへの感染を予防することが大切です。



感染予防の基本は正しく、こまめな手洗いです。
液体せっけんを泡立ててしっかりもみ洗い→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。



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。



食品事業者の皆様へ
始業前の従事者の健康状態の確認を徹底しましょう。令和 6・7 年ともに、自覚症状のない調理従事者を介した食中毒が報告されていますので、予防対策を徹底しましょう。

【詳】生活食品課 ☎822-0588

編集室

■明けましておめでとうございます。2025年は何月号のあかるいまちが印象に残っているでしょうか。1号ごとに伝えたい思いが伝わるよう、ことしも編集室一同で切磋琢磨しながらお届けします。アンケートの感想・意見は紙面づくりなどの参考にさせていただきますので、ぜひプレゼントの応募がてら感想をお寄せいただけると、とても喜びます。(川)
■市民意識調査にご協力くださった1,508人の声と、表紙を飾ってくださった332人の笑顔。私たちの「あかるいまち」高知市は、市民の皆さんと共につくられていることを改めて感じた1月号でした。ことしも、さまざまな情報を広報紙に載せて分かりやすくお届けしますので、ご愛読のほどよろしくをお願いします。(高)

■□■今月の読者プレゼント■□■
PRESENT!

ウォッシングガレージ
屋内個室洗車場 90 分利用

【住】葛島 2-3-1

【営】9 時～ 19 時

【休】火曜日（不定休あり）

【電】803-7015

屋内型で冷暖房・トイレ完備の個室洗車場です。洗車用具も無料で貸し出ししていますので、手ぶらで利用できます。また、スタッフによる洗車も受け付けています。



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。

【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。

応募等の詳細はこちら▶

応募締切

1月31日(土)
(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7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

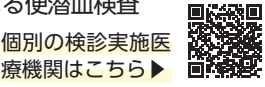
※▶個別 受診の翌年度は胃がん検診受診不可

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。提出は高知県総合保健協会に令和8年3月7日(土)までに直接持参ください。

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	実施日	会場	受付時間	検 診 種 目				
				胃	大腸	胸部	乳	子宮
がん検診等	2月2日(月)	保健福祉センター(塩田町)	8時半～11時半	○	○	○		
	2月6日(金)	高知県総合保健協会(桟橋通6丁目)	13時～14時		○	○		
	2月9日(月)	西部健康福祉センター(鴨部)	9時～11時半	○	○	○		
			13時半～16時				○	○
	2月17日(火)	東部健康福祉センター(葛島)	8時半～11時半	○	○	○		
			13時半～16時				○	○
	2月20日(金)	保健福祉センター(塩田町)	8時半～11時半	○	○	○		
	2月20日(金)	高知県総合保健協会(桟橋通6丁目)	13時～14時		○	○		
	2月22日(日)	保健福祉センター(塩田町)	8時半～11時半	○	○	○		
			13時半～16時半				○	○※16時まで
電話等で要予約	2月25日(水)	春野あじさい会館	8時半～11時半	○	○	○		
	2月27日(金)	保健福祉センター(塩田町)	8時半～11時半	○	○	○		
			13時半～16時半				○	○※16時まで

その他のお知らせ

エイズ（HIV）・梅毒検査（無料）



▶定期検査…1月5日(月)・19日(月)・26日(月)15時半～16時半。▶夜間検査…1月19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1月19日(月)12時までに要予約。定員9人。【申 詳】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。1月26日(月)14時～15時、総合あんしんセンター2階（丸ノ内1-7-45）で。申し込みは1月23日(金)までに電話で。定員10人。【申 詳】地域保健課☎821-6514



広告

対象 / 全学年(大学院・大学・高専・短大・専門学校)・既卒者

オンライン就職セミナー

1月14日水・15日木
両日とも17時～19時

※Zoomを利用しますので、参加申し込みを
された方には当日のURLをお送りします



▲詳細・
申し込みは
こちら

高知の企業 魅力発見セミナー



2月15日日 13時～17時
かるぽーと7F

お問い合わせ

株式会社ケンジン

高知市本宮町105-18 ソフト団地内 TEL.088-850-0560

参加無料

見やすく読み間違えにくいユニバーサルフォントを使用しています。

UD FONT

