

あかるいまち

3

No.873



A Junior and Senior High School Teacher from Hawaii!



Friday Kendama Club with my Family!

特集▶ワーク・ライフ・バランスのススメ

INFORMATION (10ページ) >>> 狂犬病予防注射のご案内

一心踊る、文化咲く

よさこい高知文化祭2026

10月25日▶12月6日

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 物価高騰による影響への支援



エネルギー・食料品価格等の物価高騰への対応として、市民・事業者の皆さんへの新たな支援を実施します。高齢者生活支援特別給付金および物価高対応子育て応援手

当（詳細は12ページをご覧ください）のほか、具体的な支援内容・対象等は、市HP「物価高騰による影響への支援」をご覧ください。

【問い合わせ】 広聴広報課 ☎ 823-9446

02 自転車利用者への交通反則通告制度（青切符）が開始



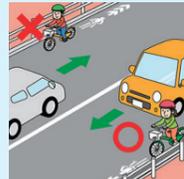
令和8年4月から、16歳以上の自転車利用者に「交通反則通告制度（青切符）」が導入されます。自転車の交通違反のうち、歩行者や他の車両にとって危険性・迷惑性が

高い違反には、反則金が適用されます。自転車はバイクや車と同じ車両であることを認識し、交通ルールをしっかり守りましょう。詳しくは警察庁HPをご覧ください。

青切符制度の対象となる違反の例



携帯電話使用等
1万2,000円



通行区分違反
6,000円



信号無視
6,000円



指定場所一時不停止
5,000円



イヤホンの使用
5,000円

【問い合わせ】 暮らし・交通安全課 ☎ 823-9487

03 ハッピータウン事業費補助金



町内会等が主体となって地域課題の解決に取り組む活動や、町内会等に対する地域住民の理解と関心を深め、さまざまな住民のつながりを促進し、自発的な加入を促進

する活動等に対し、必要な経費の一部を補助します。申請書等は4月に各町内会等の代表者へ発送します。詳しくはホームページをご覧ください。

補助金対象活動

- 安全安心まちづくりの推進に係る活動**
LED 街路灯の設置、街路灯のLED 灯具への交換、街路灯の電気料
- 情報発信に係る活動**
掲示板の設置等、会報誌の発行、回覧物の回付等、パソコン等の購入、デジタル化導入経費 等
- ごみ集積所の維持管理に係る活動**
不燃物ごみの分別指導、ごみ集積所の備品等、集積所の整備、ストッカーの修繕 等
- 地域住民の参加と交流を促進する活動**
町内会主催のイベント、環境美化活動、公民館の備品等、町内会設立 等

【問い合わせ】 高知市町内会連合会 ☎ 824-6562



仕事に生活に精力的に取り組むイダさんは、とても笑顔の素敵な方でした。ワーク・ライフ・バランスについて、詳しくは特集をご覧ください。

DATE ■ 2026/1
PLACE ■ 土佐塾中学・高等学校
The Node Hawaiian Cafe

高知市の SNS

【公式】高知市母子保健課プラス
妊娠・出産・子育て情報・ご案内
[kochicityboshihokenka_official]

離乳食教室や妊産婦・子育て相談会、パパママ教室の開催など、ちょっと役立つお知らせを発信しています。※ DM での個別相談等は受け付けていません。



高知市の人口と世帯

※集計システムの改修作業の影響により、今月号の人口と世帯数の掲載はありません。



あかるいまち

2026年3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
物価高騰による影響への支援 ほか
- P4 **特集** ワーク・ライフ・バランスのススメ
- P6 **お知らせ** あなたの子育てを応援し隊
誰でも通園制度 / 子育てコラム ほか
- P8 **コラム** 暮らしの中の SDGs / 歴史万華鏡
- P9 **写真・コラム** Town News / 防災ひとくちメモ
市役所の推しゴト
- P10 **お知らせ** INFORMATION 狂犬病予防注射のご案内
- P11 **お知らせ** 情報掲示板
窓口の混雑解消にご協力を / 春の火災予防運動 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

おらんくの家 元気人！ Vol.36

子どもたちの思いを大切に自由な創作を



profile >>> 井関 さおり Saori Tsuki (48)
高知市出身。高知大学教育学部特設美術工芸課程卒業。「造形教室」講師として勤務しながら、県展やグループ展などで作品を発表している。近年はデジタル機器を活用したアニメーション作品なども手掛ける。

「私自身も大学受験の際にはここで美術を学びました」という「造形教室」講師の井関さおりさん。未就学児から小学生の図画工作、学生の美術大学受験指導などを担当し、大学生の時はアルバイト、卒業後はスタッフとして働き始め、今に至ります。講師として大切にしているのは、本人が何をしたいかということ。「自由にやることは大事ですが、テーマなどある程度の枠組みは必要です。その中で自分の個性がなるべく出せるように」と、一人一人に向き合っています。「美術を通じて、口では説明できない手先の感覚や、根気強くやることを学んでくれたら」とも話します。

美術作家としても毎年県展に出品しており、一昨年は特選を受賞。「物事の正解って一つじゃないですよ。いろんな思想がある中で自分が引っかかっていることがその時々でテーマになっています」。3年前には念願だった猫を飼い始め、そのことも特選を受賞した映像作品「猫に翼」が生まれるきっかけになりました。「これからも、それぞれが好きな世界に近づけるようなお手伝いができたら」と語る井関さん。今日も教室の片隅で、創作する子どもたちに寄り添っています。

▶ 子どもたちと図画工作をする井関さん



2023年度実現した取り組み

- ・看護休暇の有給化
- ・統一マニュアルの作成
- ・メリハリ会議の実施
- ・報連相 LINE の開始
- ・有休取得の推進
- ・各部署にリーダーを配置
- ・リーダー会、部署会の定例化
- ・個人、部署目標を見える化



有休を取得して、夫と一緒に SUP リフレッシュしています！(南さん)

暗黙の了解を無くすこと
 村上 僕自身の子育て経験から、男性社員にも育児をとってほしいと考え、県の事業に参加して職場環境の見直しを始めました。担当の方と相談をする中で、「やりがいはあるんだけど、ちょっと働きにくい」とみんなが感じていることが分かったので、育児だけでなく、社内の制度やルール、マニュアルなどを整理しました。

田邊 家族との時間をしっかりと取れることが嬉しいです。南 広報担当として動画の制作を行っています。個人的にも SNS で発信をしています。趣味の動画制作の時間が業務にも生かせ、うまく仕事と生活が回っていると思います。簡井 看護休暇の有給化を規則に追加できたことはよかったです。仕事と家庭の両立への不安が少なくなりました。



株式会社 jigsaw
 高知市の工務店。2023、2024年度に「高知県働き方改革普及促進事業」へ参加し職場環境の改善に努め、KOCHI Work Style Award 2023 で準グランプリ、2024 で特別賞を受賞。左から簡井さん、村上さん、南さん、田邊さん。

仕事の効率化で得られたもの

田邊 他の部署と細かいところまで情報共有が円滑にできるようになり、業務のクオリティをさらに高められたのは、取り組んでよかった点ですね。

身近にある小さなことから始めよう

簡井 小さな目標達成を積み重ねて、大きな成果を得ることができました。「スモールステップ」は今も大切にしている考えです。



働くわたしたちのワーク・ライフ・バランス

- 柔軟な勤務体系や家庭と両立しやすい制度を整えよう
- 健康づくりやメンタルケアを支える環境を作ろう
- チームで助け合える風土を作ろう
- 身の回りの小さな目標から取り組もう

高知市では、仕事と育児の両立支援に取り組む企業を応援しています。

高知市子育て支援企業認定促進助成金

市内の中小企業者に対し、「仕事と育児の両立支援」に向けた男性従業員の育児休業取得促進を支援し、次の①または②の認定を受けた事業所に助成金を支出します。

認定要件	助成金額
①「高知県ワークライフバランス推進企業認証制度」における男性育児推進部門の認証	10万円
②厚生労働大臣のくるみん、くるみんプラス、プラチナくるみん、プラチナくるみんプラス、トライくるみん、トライくるみんプラスのいずれかの認定	30万円

高知県ワークライフバランス推進企業認証制度

誰もが働きやすい職場環境づくりに積極的に取り組む企業を、高知県が認証する制度です。県内でワーク・ライフ・バランスを推進している企業を知りたい方はコチラ

この記事についての問い合わせは産業政策課 ☎823-9456

企業のイメージアップに！
 経営コスト削減に！

特集 どちらもあなたの大切な人生だから

ワーク・ライフ・バランスのススメ

仕事と生活の調和のために、私たちはどんなことを考え実践するとよいのでしょうか。家庭に仕事にコミュニティに積極的に活動する方と、仲間が働きやすい環境をめざした企業の方々にお話を伺いました。

企業の取り組みの参考に！
 個人の取り組みの参考に！

「場」をつなぐこと

サードプレイスという考え方を存じでしょうか。家庭や仕事場以外の、趣味の場といった責任から解放されたコミュニティのことを指しますが、それぞれの「場」を連携させることで楽しさが増すこともあると思います。



イダ マックス さん(37)
 ハワイ出身。土佐塾中学・高等学校英語教員、けん玉チーム「103DAMA」創業者。毎週けん玉教室を開催し、「The Node Hawaiian Cafe」を経営するほか、2人の子どもを育てる父親でもある。

大変な時は「頼る」

土佐塾中学・高等学校では、授業のほか広報や国際交流の留学生の支援も担っています。勤務時間外の対応や、引率者として長期海外へ同行するなど、仕事のウエイトが大きくなってしまうときもあります。そんなときは、妻や他の先生方を頼って、生活とのバランスを取るようになっています。

「やりがいのエネルギー」を分配する

私は楽しいことや他人に必要な

けん玉教室がある日のイダ先生のタイムスケジュール

- 6:30 起床
- 7:50 出勤
- 8:30 朝礼
- 17:30 退勤 *なんか頑張ってる...*
- 18:00 帰宅
- 19:15 けん玉教室受け付け
- 19:30 教室開始 *子どもと一緒に！*
- 21:00 教室終了
- 22:00 帰宅
- 24:00 就寝

とされていること、自分の能力で他人の力になっっていることにやりがいをを感じるタイプです。



けん玉ワールドカップのMC・通訳としても活躍！

仕事と家庭の両立！
 充実した生活で仕事へのモチベーションアップ！

あなたにもできるワーク・ライフ・バランス

- やりたいことの優先順位をつけよう
- 困った時には身近な人に相談しよう
- 健康第一で無理のない仕事と生活を
- 家族や友人と楽しむ時間も、1人の時間も大切に

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 くらしおアリーナ ☎878-1150

会場や定員、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新年中児・年長児	キッズサッカー体験教室	4月16日(木)から毎週木曜日 16時～16時45分、全4回
②新年中児～小学3年生	キッズ&ジュニア ボンボンダンス教室	4月14日(火)から毎週火曜日 17時半～18時半、全8回 ※5月5日(火・祝)は休み。
③新小学1～6年生	小学生テニス体験教室	4月17日(金)から毎週金曜日 17時半～18時半、全4回

※申し込みはいつでも、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・保護者名・学校(保育幼稚園)名・新学年(新年中・新年長)を明記し、3月30日(月)21時必着で郵送または直接。希望者多数の場合は抽選。

新小・中学生の保護者の皆さん

入学通知書を送付しています

市立小・中・義務教育・特別支援学校に、ことし入学するお子さんがいるご家庭に、1月下旬に入学通知書を送付しました。届いていない場合や、通知書等にご不明な点があればご連絡ください。

- ▶ **新小学生**(平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれ) はがきまたは封書で送付。
- ▶ **新中学生**(平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれ) 中学進学時祝金(商品券1万円分)とともに簡易書留で送付。※1月2日以降に転入した方への祝金は5月上旬に送付します。

【詳】青少年・事務管理課 ☎823-9468

子育て中の保護者の皆さん

誰でも通園制度が始まります

全ての子育て家庭を応援するため、市では、保育園等に通っていないお子さんが、就労要件に関わらず保育の場を利用できる「こども誰でも通園制度」を導入します。詳しくは保育幼稚園課HPをご覧ください。

- 【対象】生後6カ月～満3歳未満で保育所等に在園していない子ども
- 【料金】1時間当たり300円程度
※上限月10時間。
※別途給食費等がかかる場合があります。

【詳】保育幼稚園課 ☎823-4012

子育てコラム ひよこ豆知識

「慣らし保育」では、お子さんを初めて教育・保育施設(以下、園)に預けるときに、新しい環境に慣れさせるために、短い時間から預け始め、少しずつ時間を延ばしながら園に通わせることをいいます。

お家の方とつながっている「心のへその緒」を徐々に延ばし、「園の先生には、自分の心の声は確かに伝わる」という安心感を持ってもらうために必要な時間となります。

朝はギューと抱き締め、お子さんの目を見て、心に届くように「お仕事に行ってくるね。必ずお迎えに来るからね。」と伝えましょう。お迎えの時も同じで「たーだいま、先生と遊んでいてくれたから、お仕事できたよ。ありがとう。」と抱き締めましょう。このような日々の関わりが、お子さんの心を支えていきます。

心のこもった朝とお迎えの繰り返しですが言葉と行動を結び付け、必ず迎えに来てくれることを理解し、「バイバイができる」力に変化します。その力は心の安定にもつながり、周りのことに目が向くようになると、さまざまなことにも見通しを持って、「これっていいなあ」「してみよう」となり、失敗しても「またやってみよう」、成功したら「自分できた」という達成感や自己肯定感も育つ経験につながっていくことでしょう。



(子ども・子育て相談支援員)

フラワーガーランドをつくらう



透ける折り紙や和柄の折り紙を使用して、和風のフラワーガーランドを作ります。クイズラリーも同時開催。

- 【対象】どなたでも
- 【日時】3月14日(土)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】3月3日(火)9時から、電話で。3月9日(月)は休館。
- 【申 詳】自由民権記念館 ☎831-3336



わんぱくこうち ひな祭りプレゼント

来場者には、プレイランドのチケット350円券を1人1枚プレゼントします。

- 【対象】小学生以下の女の子
- 【日時】3月1日(日)10時から
- 【場所】和の森 わんぱくこうち プレイランド(棧橋通6-9-1)
- 【定員】先着50人
- 【詳】都市整備公社 ☎834-1890



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
- ▶ 子どもの発達相談
子ども発達支援センター ☎823-9552
- ▶ 子どもの予防接種
地域保健課 ☎821-6514
- ▶ 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

タケノコ掘りにチャレンジ in 久重



里山の風景が広がる久重地域で、親子でタケノコ掘りにチャレンジ。

- 【対象】小・中学生とその保護者(親子参加)
- 【日時】4月19日(日)9時10分～13時
- 【場所】久重地域の竹林(久礼野)
- 【定員】27人程度
- 【料金】1人400円(資料代・保険料等)、1家庭500円(お土産用タケノコ)

【申込】3月15日(日)8時半～22日(日)12時に、工石山青少年の家HP申し込みフォームで。希望者多数の場合は抽選。

- 【ほか】小雨決行。JR高知駅南側からの無料送迎バスあり。
- 【詳】工石山青少年の家 ☎895-2016



すくすく健康ひろば

妊婦支援給付金



市に住民票がある方で妊娠された方に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、お子さん(胎児)1人につき5万円です。対象の方には妊娠届出時と妊娠8カ月アンケートに同封して申請書をお渡ししています。要件など詳しくは、母子保健課HPまたは電話(☎855-7795)で。

内容	日時	場所	申し込み
離乳食教室	3月13日(金) 10時半～12時	総合あんしんセンター	不要
妊産婦・子育て相談はぐくみ	3月16日(月) 10時～11時半	保健福祉センター	不要

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。

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。





帯屋町アーケードで
体育始め式

幅広い世代の約 240 人が参加し、とし1年の健康と飛躍を願って、新春の帯屋町アーケードを駆け抜けました。



北見市未来の農業担い手
インターンシップ事業

北見市の高校生 2 人がインターンシップ事業として来高し、市内の農家の方との交流や収穫体験などに取り組みました。



筆山公園で草刈りなどの
ボランティア

筆山を「桜の名所」として再生するため、約 200 人が参加し、桜への施肥や草刈りなどの作業を行いました。



クレームを
上手に伝える

今月のテーマ
12 (ゴール12) つくる責任 つかう責任

消費生活センターでさまざまな相談を聞いてみると、皆さんが自分の要望を事業者に伝えるときに、カスタマーハラスメント（カスハラ）と受け取られないように、とても苦労しているように感じます。カスハラとは、顧客や取引先などからのクレーム・言動のうち、要求内容の妥当性に照らして、「要求を実現するための手段・態度が社会通念上不当なものであって、手段・態度により、労働者の就業環境が害されるもの」をいいます。カスハラがまん延するとサービスや品質の低下など、消費者にとっても悪影響が出る可能性があります。消費者として、おかしいことに意見を述べることで、その意見が反映された場合に迅速な対応がとられること、これらは正当な権利です。

ただし、正当な権利の主張でも、伝え方を間違えるとカスハラと受け取られることがあります。クレームや意見をカスハラにしないためには、事業者の勘違いや互いのすれ違いを招かないようにコミュニケーションをとることが大切です。次のポイントを参考にしてください。

- ▼ひと呼吸おくと感情的な言動にならないように、気持ちを落ち着けてみましょう。
- ▼具体的に伝える…何をどうしてほしいのか、その理由を含め、相手に分かるように具体的に伝えましょう。
- ▼相手の話を最後まで聞く…一方的に話をしていませんか。相手の言い分や理由を最後までしっかり聞いて、理解するようにしましょう。
- ▼相手の立場を理解する…担当者の業務範囲や経験によっては、すぐに対応できない場合もあるかもしれません。
- ▼相手に敬意をもって接する…消費者も従業員も同じ「人間」です。行き過ぎた言動で傷つけないよう、お互いに尊重しましょう。

☎823-9433
「問い合わせ」消費生活センター

「もしも」のときの豆知識 / 11
防災ひとくちメモ

高知市にある救護病院をご存じですか？

「地震で自宅が倒壊してけがをした」「避難中に家族が体調を崩した」
そんな時、どこで医療を受けられるかご存じですか。
災害時はいつも通っている病院を受診できるとは限りません。市では、災害時に傷病者の受け入れを行う救護病院を21施設指定しています。これらの病院は、災害時に住民の命を守る重要な地域の医療拠点です。
救護病院は発災後、体制を整えば行政やその他医療機関と連携し、医療救護活動を行います。搬送される方や自力で来院する方を受け入れ、より多くの命を救うため、重症度や緊急性に応じ、優先順位をつけて治療を進めます。救護病院で対応できない場合は、より規模の大きな病院に受け入れを依頼します。
災害からあなた自身とご家族の命を守るため、まずはお住まいの地域にある救護病院を確認しておきましょう。詳しくは地域保健課HPをご覧ください。



詳しくはこちら▶



【問い合わせ】地域保健課 ☎822-0577

work of Kochi city 市役所の推しゴト
くらし・交通安全課
くらし・交通安全担当 編

こんな仕事をしています

- 01 交通安全運動・教育
- 02 自転車等放置防止対策
- 03 駐輪場の管理

Check! 自転車の安全な運転と駐輪場の利用にご協力ください

詳しくはこちら▶



■ 自転車は近くの駐輪場に停めましょう
歩道や路上に放置されている自転車等は、通行の妨げとなります。市では、帯屋町周辺を自転車等放置規制区域に指定し、2時間以上放置した自転車等の撤去を行っています。なお、放置規制区域外では、公共の場所（歩道等）に7日以上放置した自転車等が撤去の対象となります。自転車等を利用する際は駐輪場に停めるようにしましょう。

ルールを守り、思いやりのある運転で安心・安全に！



【問い合わせ】
くらし・交通安全課
☎823-9487

「土佐紙業界の恩人」といわれる吉井源太は、伊野村（現いの町）に生まれ、ことしの三月で生誕二〇〇年を迎える。源太は八十年余りの生涯を伊野で過ごし、高知県のみならず、全国の和紙産業発展のために生涯をささげた。明治維新を境に時代が大きく動き、和紙を取り巻く環境の変化に向き合い、懸命に奔走していた様子は、残された日記からもうかがえる。

源太の最初の大きな功績は紙漉き道具の改良である。安政五（一八五八）年に江戸へ赴いた源太は紙の消費量を調査し、その多さに驚いた。「今の漉き方では需要に応じられない。品質を損ねることなしに今までの二倍、三倍の紙を漉けないか」と考え、二年後、土佐の大桁と呼ばれる紙漉き道具を完成させた。こうして生まれた「土佐の大桁」は、明治以降に源太らが開発した新しい紙が国内外で大量に求められる中、その需要に応える大きな力となり、紙業王国・土佐の礎を築いた。

また源太は、開発した道具や技術を独占せず、全国の産地に紙漉き技術やその改良法を積極的に伝え広めた。この行動に地元では「自分たちを不利にするのではないか」という声もあった。

しかし源太の日記には「万民の扶助」「日本の国益」「アジアの名誉」といった言葉が記されており、我が国の和紙製造業の発展、そしてその姿を世界に示すことを重視していたことがうかがえる。

源太のこうした姿勢と功績は、後の時代の研究者たちにも大きな関心をもって受け止められた。昭和を代表する和紙研究者・寿岳文章は昭和初期、全国の産地を訪ね歩いた。昭和十四（一九三九）年に吉井家を訪れた際には、「日本国中の紙漉き場を行脚して最も深く感じたのは吉井源太翁の影響であった。東北の山奥でも翁（源太）の写真を示す人がいた」と書いた色紙を贈っている。源太や伊野の職人たちが各地に与えた影響の大きさの一端がうかがえる。

源太が残した技術と志は、伊野から全国へと広がり、時代を超えて受け継がれてきた。我が国の和紙産業の発展に寄与したその功績は、今も和紙作りの現場に確かな影響を残している。



吉井源太 (1826年-1908年)

歴史万華鏡

unravel the history of Kochi (158回)

全国に広がった技と志
生誕二〇〇年・吉井源太の歩み

いの町紙の博物館
学芸員 田邊翔

地域窓口センターのマイナンバーカード手続きの休止

各地域の窓口センターでの混雑を避けるため、3月19日(木)～4月10日(金)は一部の手続きを休止します。期間中、マイナンバーカードに関する手続きは、中央窓口センター(本庁舎1階)で受け付けます。
休止する手続き▶マイナンバーカードの受け取り・機能追加(暗証番号の再設定を含む)・更新・修正等、電子証明書の発行・更新。
詳中央窓口センターマイナンバー交付担当 ☎823-9455

軽四・バイク等の手続きを忘れずに

軽自動車税は、毎年4月1日現在の軽自動車・バイク・小型特殊自動車等の所有者または使用者に1年分の税金が課税されます。車両を処分・譲渡した場合でも、手続きをしないと課税されますので、3月31日(火)までに手続きをしてください。3月末は窓口の混雑が予想されますので、お早めに手続きをお願いします。
減免制度▶身体障害者、生活保護受給者、中国残留邦人等の支援給付受給者などで一定の要件に該当する場合は、減免制度があります。令和8年度の減免申請受付期間は、4月1日(水)～6月1日(月)です。
軽JNKs(軽自動車税納付確認システム)▶車検の際に継続検査窓口での「紙の納税証明書の提示」が原則不要となったため、「減免決定通知書」に記載していた「納税証明書」は、令和8年度から記載を省略します。車検用の納税証明書の発行をご希望の場合は、お問い合わせください。
詳市民税課第三市民税係 ☎823-9423

窓口の混雑解消にご協力ください

3月末～4月中旬は窓口が大変混み合うため、待ち時間が1時間を超える場合があります。市外へ引っ越しする転出届は、オンライン(マイナポータル)や郵送でも手続きできます。詳しくは、中央窓口センターHPをご覧ください。
詳中央窓口センター ☎821-9406

高知みらい科学館サポーターの募集

主な活動内容▶常設展示の案内(土・日曜日、祝日、夏休み等)、ミニかがく教室の補助(日曜日、夏休み等)、星空観望会の補助(金曜日の夜)など。
対象中学生以上で、科学館で実施する研修(4月11日(土)・12日(日)のいずれか)に参加できる方
場所高知みらい科学館(オーテピア5階)
定員15人程度
申込3月15日(日)必着。申し込み方法など、詳しくは高知みらい科学館HPをご覧ください。
詳高知みらい科学館 ☎823-7767

ジュニアリーダーズ学校参加者募集

楽しいレクリエーションを通じて、地域活動を担うジュニアリーダーをめざしてみませんか。
対象市内在住・在学中で令和8年度に中学1～3年生になる方
日時4月～7月の主に日曜日。全6回を予定。
定員先着15人程度
料金保険料420円、昼食代等は自己負担。
申込3月5日(木)～23日(月)に、専用申し込みフォームまたは電話で。
申 詳青少年・事務管理課 ☎823-9468

日曜市れんけい高知市ブースの出店者募集

地場産品の販売などで出店してみませんか。出店要件の詳細は商業振興課HPをご覧ください。
対象市内在住の個人または市内に所在地を有する事業者・団体等
日時4月5日(日)～9月27日(日)の日曜日開催日、7時半～14時、年間4回まで
場所グリーンロード交差点北西
申込3月13日(金)までに、申し込みフォームから申請、または申込書を電子メール・FAXのいずれかで。申込書は、商業振興課HPからダウンロードできます。
ほか4月以降も応募できますが、先着順で定員になり次第、締め切り。
申 詳商業振興課 ☎823-9375、FAX823-4024
 ☒kc-151703@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▶3月20日(金・祝)は収集します。
資源物・不燃ごみ▶3月20日(金・祝)の地区は当日に収集します。
 ※ごみ出しは収集日当日の朝8時までをお願いします。収集日以外・収集後にごみを出されると、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

固定資産税・市県民税・軽自動車税の納付はお済みですか。
 お済みでない方は、早急に納付をお願いします。

税務管理課 ☎823-9418

保険料

3月は国民健康保険料第10期分・後期高齢者医療保険料第9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

3月の休市日

- 1日(日)・4日(水)・8日(日)・11日(水)・15日(日)・18日(水)・20日(金・祝)・22日(日)・25日(水)・29日(日)
- お買い物やお食事でご来場される方は、8時以降に場内駐車場をご利用ください。
 卸売市場 ☎883-1171

INFORMATION



▶ 狂犬病予防注射のご案内

▶ 毎年1回の狂犬病予防注射は飼い主の義務です

注射料金(注射済票交付手数料を含む)は1頭につき3,500円です。下の日程表をご確認の上、会場へ直接お越しください。なお、動物病院では、3月2日(月)から令和8年度の注射を受けられます。
 ●市に犬の登録をしている方には、3月初旬に問診票を発送します。登録しているのに問診票が届かない場合は、お問い合わせください。
 ●犬を飼い始めたときは登録が必要です。登録料金は1頭につき3,000円です(環境省データベース「犬と猫のマイクロチップ情報登録」に登録している場合を除く)。

注射会場へお越しの際のお願い

- ① 問診票は切り離さず、忘れずにお持ちください。
- ② 必ずリードを着け、犬を制御できる方が連れてきてください。
- ③ Pマークのない会場へは、車での来場はご遠慮ください。また、会場周辺は駐車禁止です。

※予防接種は、犬の体調に合わせた接種が望ましいことから、**可能であれば動物病院での接種をご検討ください。**

4月										
2日(木)	9:00 - 9:15	久重小学校(正門)	7日(火)	9:00 - 9:05	春野公民館芳原分館	13日(月)	9:00 - 9:15	こうち生活協同組合コープかもべ P		
	9:30 - 9:45	長谷橋		9:20 - 9:25	春野公民館内ノ谷分館		9:35 - 9:55	サニーマート神田店(第2駐車場) P		
	10:10 - 10:25	菖蒲ふれあいの里		9:40 - 9:50	平和中央公園(春野平和団地内)		10:10 - 10:25	神田公園		
	10:50 - 11:00	土佐山行舎前		10:10 - 10:15	市春野グラウンド駐車場(春野東小学校西側) P		10:40 - 10:55	西部健康福祉センター P		
11:10 - 11:15	桑尾公会堂	11:30 - 11:40	オーベルジュ土佐山周辺(第3駐車場) P	11:05 - 11:10	春野公民館秋山分館	11:10 - 11:30	朝倉総合市民会館 P			
11:50 - 11:55	すみれ寮跡	11:50 - 11:55	網川公民館	11:05 - 11:10	グリーンセンター西畑(西畑公民館近隣)	11:45 - 11:55	針木西公園			
12:10 - 12:15	網川公民館	12:10 - 12:15	円行寺児童遊園	11:25 - 11:30	春野公民館森山分館 P	12:15 - 12:25	朝倉ふれあいセンター P			
12:30 - 12:40	円行寺児童遊園	3日(金)	9:00 - 9:05	大河内花壇前	8日(水)	9:00 - 9:10	県宮種崎渡船場 P	14日(火)	9:00 - 9:30	ホームセンターハート 薊野店 P
9:15 - 9:20	行川学園		9:35 - 9:55	県立池公園(東側駐車場) P		9:50 - 10:05	一宮ふれあいセンター			
9:30 - 9:35	小浜(小浜老人の家前)		10:15 - 10:25	JA高知市五台山支所北精米所		10:25 - 10:40	布師田ふれあいセンター P			
9:45 - 10:00	鏡文化ステーションRIO 奥の駐車場 P		10:45 - 11:00	青柳公園		11:10 - 11:25	中野5号児童遊園			
10:10 - 10:15	大利集会所	10:10 - 10:15	小塩団地入り口	11:15 - 11:25	丸池公園 P	11:50 - 12:10	INOUÉ・東部スポーツパーク 西堤駐車場(BMX場南側) P			
10:35 - 10:45	手水分岐～吉原公民館駐車場	11:05 - 11:10	熊野神社前	11:15 - 11:25	北御座公園(弥右衛門ふれあいセンター南側)	17日(金)	9:00 - 9:20	サニーマート中万々店(駐車場) P		
11:05 - 11:10	小塩団地入り口	11:45 - 11:50	柿ノ又(坂口分岐)	11:40 - 12:00	丸池公園 P		9:40 - 10:00	横内公園		
11:15 - 11:20	熊野神社前	12:10 - 12:15	梅ノ木橋	9:00 - 9:25	ナンコクスーパー長浜店(北駐車場) P		10:25 - 10:40	秦泉寺公園グラウンド(駐車場) P		
11:45 - 11:50	柿ノ又(坂口分岐)	5日(日)	9:00 - 9:30	三里ふれあいセンター P	9:55 - 10:15		横浜2号公園(エーマックス横浜店東側)	11:00 - 11:15	ひょうたん公園(江ノ口小学校東側)	
12:10 - 12:15	梅ノ木橋		10:05 - 10:35	潮見台公園	10:35 - 10:50	竹島公園	11:30 - 11:45	相模公園		
11:15 - 11:40	大津長瀬公園 P		11:15 - 11:25	和の森 わんぱくこうち(駐車場) P	11:10 - 11:25	和の森 わんぱくこうち(駐車場) P	19日(日)	9:00 - 9:40	ホームセンターハート横浜店 P	
12:05 - 12:25	高須公園		11:40 - 11:50	萩公園	12:05 - 12:15	城見公園		10:05 - 10:25	南ヶ丘西集会所	
9日(木)	9:00 - 9:25	ナンコクスーパー長浜店(北駐車場) P	12:30 - 12:40	鏡川河畔みどりの広場	9:00 - 9:40	サンプラザ業務用食品スーパー朝倉店 P		10:50 - 11:10	春野公民館(旧春野庁舎敷地北側) P	
	9:55 - 10:15	横浜2号公園(エーマックス横浜店東側)	12日(日)	9:00 - 9:40	サンプラザ業務用食品スーパー朝倉店 P	10:50 - 11:10		市保健所(総合あんしんセンター駐車場) P		
	10:35 - 10:50	竹島公園		10:20 - 10:45	みづきつばさ公園					
	11:10 - 11:25	和の森 わんぱくこうち(駐車場) P		11:25 - 11:55	土佐神社(東側第2駐車場) P					
11:40 - 11:50	萩公園	12:35 - 12:55		市保健所(総合あんしんセンター駐車場) P						



【問い合わせ】生活食品課 ☎ 822-0588

中央公民館事業
高知市民の大学

火曜日コース「高知県の動植物～自然史研究と最近の話題～」は高知の動植物や自然環境などについて幅広い講義を。金曜日コース「分断と再生：激変する世界(不安の時代)」は国際的な政治や経済などの観点から不安の時代を生きるヒントを学びます。

火曜日コース▶4月7日(火)～7月21日(火)(5月5日(火・祝)は休講)

金曜日コース▶4月3日(金)～7月17日(金)(5月22日(金)は休講)

時間 いずれも18時半～20時

場所 中央公民館 大講義室(かるぼーと11階)

定員 各コースとも先着80人

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。

申込 3月1日(日)から電話で(月曜を除く8時半～21時)。

申 詳 市文化振興事業団
☎883-5071

高知市展
各専門部会講習会

- ①絵画講習会「油絵マチエール講座」
3月29日(日)、4月5日(日)、4月12日(日)、10時～12時半、全3回
- ②書道講習会「書の小作品を作ろう」
4月19日(日)、13時半～15時半
- ③工芸講習会「羊毛フェルトでかわいいバッグを作ろう」4月19日(日)、12時～17時

詳しくは、市文化振興事業団HPをご覧ください。

対象 16歳以上の方

場所 中央公民館(かるぼーと内)

定員 ①10人②15人③12人

料金 ①5,000円②1,500円③2,000円

申込 3月7日(土)から直接または電話で(8時半～21時、月曜日は休館)。定員になり次第受け付け終了。



申 詳 〒781-9529 九反田2-1
市文化振興事業団☎883-5071

土佐さんごまつり
名作コンテスト

県の伝統工芸品である宝石さんごの魅力・加工技術・芸術性等を県内外に発信するため、コンテスト入賞作品をはじめとするエントリー作品を展示します。エントリー作品の中からユーザー賞を決定する投票にご参加いただくと、抽選でアクセサリーのプレゼントがあります。詳しくはホームページをご覧ください。

場所 ①全高知珊瑚協同組合連合会HP
②オーテピア高知図書館4階

日時 ①3月5日(休)～3月31日(火)

②3月5日(休)～3月8日(日)



詳 全高知珊瑚協同組合連合会
☎846-2333

女性防災
プロジェクト2026

近い将来起こるとされている南海トラフ地震などの災害に備える防災・減災活動にはジェンダーと多様な視点が不可欠です。防災の知識や課題、地域活動を実践するために役立つ内容を学びます。

対象 ①県内在住・在勤・在学の女性
②電子メール等オンラインでの連絡および受講が可能
③防災士または自主防災組織に所属あるいは講座終了時まで所属予定
④全日程参加可能 ―の全てを満たす方

日時 4月19日(日)～8月30日(日)、全5回

場所 ソーレ(旭町3-115)

定員 先着30人

料金 バス代、保険料のみ要負担

ほか 日程や講師など詳しくは、ソーレHPをご覧ください。

申込 3月7日(土)9時からHPにて。

申 詳 こうち男女共同参画センター「ソーレ」☎873-9100

選挙人名簿への登録・
在外選挙人名簿登録

3月1日(日)時点で登録資格を有する方を、市選挙人名簿に登録します。

対象 平成20年3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(登録済みの方、令和7年10月以前に転出した方を除く)

ほか この登録と12月2日～3月1日(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し出期間は3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。

詳 選挙管理委員会☎823-9483

住宅用火災警報器は
10年が目安です

住宅用火災警報器の設置が必要となり、10年以上が経過しました。定期的に動作確認を行い、10年を目安に交換しましょう。点検・交換方法等の詳細は総務省消防庁HPをご覧ください。

詳 消防局予防課☎871-7504

春の火災予防運動

3月1日(日)～7日(土)、「急ぐ日も 足止め火を止め 準備よし」を統一標語に実施されます。特にこれからの季節は火災が発生しやすくなります。火の取り扱い・後始末には十分気を付けましょう。また、山火事防止のために、枯れ草等のある場所での火の使用はやめましょう。

詳 消防局予防課☎871-7504

春野公民館の事務所が
移転します

春野公民館・筆山文化会館の合築工事に伴い、春野公民館の事務所を移転します。春野庁舎1階(春野町西分338-5)となる新事務所での業務開始は4月1日(水)からです。なお、移転による電話番号・FAX・電子メールの変更はありません。

日時 4月1日(水)～令和10年3月31日(金)。開館時間は火～土曜日の8時半～17時15分です。

詳 春野公民館☎894-4356

ひとり親家庭高等職業
訓練修了支援給付金

ひとり親家庭の父母が、看護師・介護福祉士・保育士等の特定の資格を取得するために養成機関の課程を修了した場合、市民税課税世帯の方に2万5,000円、非課税世帯の方に5万円を助成しています。

対象 対象の養成機関を修了し、修業開始日と修了日に支給要件(所得制限、母子家庭の母または父子家庭の父であることなど)を満たしている方

申込 修業終了後、修了日から起算して30日以内に、申請が必要です。

詳 子育て給付課☎823-9447

総合労働相談



経験豊富な元社会保険労務士が労務関係全般の相談に応じます。

対象 市内在住の方など

日時 3月10日(火)18時半～20時半

場所 勤労者交流館(丸池町1-1-14)

申込 3月8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 3月14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

詳 こうち若者サポートステーション
☎844-3411

生涯学習人材バンク



生涯学習活動や地域活動を支援するため、幅広い知識や経験を有する個人や団体の人材情報を提供する冊子「高知市生涯学習人材バンク登録者ガイドブック」を発行し、文化振興課(かるぼーと8階)で配布しています。ガイドブックは文化振興課HPまたは情報公開・市民相談センター(本庁舎1階)でも閲覧できます。また、人材バンクでは新しく登録していた個人・団体も募集しています。

詳 文化振興課☎821-9215

公務員の児童手当の
手続き

公務員(法人等に勤務されている方や厚生年金加入の方などを除く)の児童手当は、勤務先で認定を受ける必要があるため、受給者が公務員になった場合や退職した場合は、お住まいの市町村と勤務先の両方で手続きが必要です。手続きが遅れると、手当が支給できない月が生じますのでご注意ください。また、公務員で、人事異動により法人等に勤務されることとなった場合や法人等から所属官公庁・公立学校に戻る場合も同様に手続きが必要です。

詳 子育て給付課☎823-9447

児童扶養手当
支払通知書の廃止

令和8年度から、児童扶養手当支払通知書を廃止します。支払いの証明が必要な方には、児童扶養手当支払証明書を発行します。申請の手続きは、子育て給付課HPをご覧ください。

詳 子育て給付課☎823-9447

年金生活者支援給付金の
受給には手続きが必要です

年金生活者支援給付金は、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ものです。老齢基礎年金を受給している方▶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90万円以下―の全てを満たす方
障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方▶前年の所得額が約479万円以下の方

ほか 今まで対象でなかった方でも、世帯の変更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。詳しくは、最寄りの年金事務所にご相談ください。

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

物価高対応子育て
応援手当

平成19年4月2日～令和8年3月31日(火)に生まれたお子さんに対し、1人当たり2万円を支給します。①令和7年9月分の児童手当を市から受給した方②9月以降に生まれたお子さんの児童手当を市から受給している方は申請手続きは不要です。対象者には、2月下旬から順次通知を送付します。

対象 令和7年9月分の児童手当受給者(9月以降に生まれたお子さんについては、そのお子さんの児童手当受給者)

申込 勤務先で児童手当を受給している公務員の方、離婚により令和7年10月1日以降に児童手当受給者となった方は申請が必要な場合があります。申請方法など詳しくは、子育て給付課HPをご覧ください。



申 詳 子育て給付課☎823-9447

高齢者生活支援
特別給付金

物価高騰への対応として、賃金引き上げの恩恵を受けにくい高齢者の方々の生活を支援するため、国の「重点支援地方交付金」を活用して65歳以上の方1人当たり1万円を支給します。

対象 基準日(令和8年2月2日)において、市に住民登録のある昭和36年4月1日までに生まれた方

申込 令和8年3月中旬頃から対象者に対して「支給のお知らせ」または「支給要件確認書」を送付します。支給要件確認書が届いた方は、6月30日(火)必着でご返送ください。

ほか 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。

場所 本庁舎1階 多目的室(土・日曜日、祝日を除く9時～17時)

※3月16日(月)開設予定

詳 市高齢者生活支援特別給付金コールセンター☎050-3644-9007(土・日曜日、祝日を除く8時半～17時15分) ※3月16日(月)開設予定

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)
初めての太極拳教室	3/13(金)19時半~21時	浦戸ふれあいセンター ☎842-2405	3/3(火)9時から、電話のみ	無料(無料)
文学講座『『竜馬がゆく』の スリルとサスペンス』	3/14(土)10時~12時	初月ふれあいセンター ☎872-5527	3/3(火)9時から、直接または電話	無料(無料)

旭文化センター 春の市民学校

対象 市内在住または在勤の16歳以上の方

期間 4月7日(火)から。各講座で異なります。

【申込】3月9日(月)必着で、往復はがきに科目・住所・氏名・ふりがな・携帯電話番号等・緊急連絡先を明記し郵送、または窓口専用紙で直接(返信用はがき要)。希望者多数の場合は抽選とし、結果は3月11日(水)以降、順次通知します。定員に達しない科目のみ、3月11日(水)9時半~26日(木)16時、直接または電話で受け付け。日・月曜日、祝日は休み。
【ほか】講師の都合等により日程を変更することがあります。申し込み後の取り消しや科目の変更、欠席による受講料等の払い戻しは行いません。受講生のための駐車場はありません。

【申詳】〒780-0935 旭町3-121 木村会館市民学校係 ☎872-0374

曜日	科目	時間	受講料	回数
火	火曜ヨ一ガ	10時~11時半	8,000円	16
	健康体操(第1・3週)	13時半~14時45分	4,000円	8
	民踊教室(第2・4週)	13時半~15時半	4,000円	8
水	モビバンストレッチヨガ	13時半~15時	8,000円	16
	姿勢改善ヨガ	13時半~15時	7,000円	14
金	金曜ヨ一ガ	10時~11時半	8,000円	16
	楽しく笑って脳いきいき教室	13時半~15時	3,500円	7
	カラオケ教室	13時半~15時半	7,000円	14
	健康マージャン入門	13時45分~16時	8,000円	16
土	フラダンス教室	19時~20時半	5,000円	10
	骨盤調整ヨガ®	13時半~15時	8,000円	16
	うるし金継ぎ教室	13時半~15時半	3,000円	6
	3Rリフレッシュ体操(女性のみ)	13時半~15時	8,000円	16

春の潮江市民学校

【申詳】〒781-8010 棧橋通2-1-50 潮江市民図書館 ☎832-4044

対象 市内在住または在勤の16歳以上の方

【料金】10回コース5,000円、6回コース1,300円。※講座により材料費別途必要。

期間 4月1日(水)から。各講座で異なります。

【申込】3月22日(日)~28日(土)9時~17時、直接または電話で。

場所 潮江市民図書館 3階(棧橋通2-1-50)

※月曜日は休館。定員になり次第受け付け終了。

曜日	科目	時間	回数	曜日	科目	時間	回数
火	懐かしの歌をうたおう	13時~14時半	10	金	文学講座	10時~11時半	6
	夜の健美操	19時~20時	10		はじめての写経	14時~15時	10
水	はじめてのヨガ	10時~11時半	10	かんたん健康体操	13時半~15時	10	
	のびのびリズムストレッチ	13時半~15時	10	男性のためのストレッチ	15時10分~16時10分	10	
木	はじめての漢方	19時半~20時半	10	シンテックス®(背骨調律エクササイズ)	19時~20時	10	
	たのしい民踊	10時~11時半	10	健康マージャン入門	9時15分~11時半	10	
	健康マージャン	9時15分~11時半	10	きれいな字を書こう	14時~15時半	10	
	音楽に合わせて体を動かそう	13時半~15時	10	初級社交ダンス	13時半~15時	10	
	ZUMBA®	19時半~20時半	10	日	よくわかる終活	10時半~12時	10

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

詳しくはスポーツ振興事業団HPをご覧ください。 〒781-8125 五台山1736-1 くらしおアリーナ ☎878-1150

教室名	対象(運動可能な方)	開催日程	開催場所	申し込み方法
①キレイになるヨガ教室	18歳以上	4/10(金)~5/29(金)毎週金曜日 13時半~15時 全8回	日本トーター総合体育館	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、①~⑧は3月17日(火)21時必着、⑨・⑩は3月25日(水)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。
②③テニス教室	18歳以上の②初心者・未経験者③ラリーができる方	4/6(月)~6/15(月)毎週月曜日(5/4(月)祝・25(月)、6/8(月)休み) 10時~12時 全8回	INOUE・東部スポーツパーク	
④美ボディエクササイズ教室	18歳以上の女性	4/6(月)~6/1(月)毎週月曜日(5/4(月)祝) 13時半~15時 全8回	日本トーター総合体育館	
⑤⑥ナイトヨガ教室	18歳以上	⑤4/6(月)~6/8(月)毎週月曜日(4/13(月)、5/4(月)祝) 19時15分~20時45分 全8回 ※申し込みはいずれか片方 ⑥4/8(火)~6/10(水)毎週水曜日(4/29(水)祝、5/6(水)祝) 14時~15時半 全4回	くらしおアリーナ	
⑦ZUMBA®~案ずるより踊るが易し~	18歳以上	4/9(水)~4/30(木)毎週木曜日 14時半~15時半 全4回	日本トーター総合体育館	
⑧50歳からのレベルアップテニス教室	50歳以上の経験者	4/7(火)~7/14(火)毎月第1・3火曜日10時~12時 全8回 ※5月は第2・3火曜日、7月は第1・2火曜日開催	INOUE・東部スポーツパーク	
⑨ウオーキング&ジョギング教室	18歳以上	4/14(火)~6/9(火)毎週火曜日(5/5(火)祝) 10時~11時半 全8回	INOUE・東部スポーツパーク	
⑩背骨の調律エクササイズ Sintex®Tone&Reborn	18歳以上	4/14(火)~6/9(火)毎週火曜日(5/5(火)祝) 14時~15時 全8回	くらしおアリーナ	

くらしを楽しむシニアのための趣味講座



【対象】市内在住の60歳以上(昭和41年4月1日以前生まれ)の方
※過去に受講した講座も受講可能になりました。

【料金】受講料のほか、別途材料費・道具代等実費負担あり。
※開講まで、または開講当日に前納。申し込み後の取り消しや講座の変更、欠席等による払い戻しはありません。

【申込】往復はがきに、郵便番号・住所・氏名・ふりがな・性別・生年月日(西暦)・携帯電話番号等・緊急連絡先・希望する講座名・希望する講座の過去の受講回数と返信はがきの宛名面に住所・氏名を記入し、各申込先へ郵送。
※1つの講座につきはがき1人1枚で、旭コミュニティセンターは窓口専用紙で直接でも受け付け可(返信用はがき要)。電話・FAXの受け付け不可。

【ほか】体を動かす講座は運動制限のない人。申込者が10人未満の講座は中止になります。希望者多数の場合は抽選。各センターで開催される同内容の講座への重複申し込みはできません。※南部健康福祉センター開催の老人憩所定例講座は、あかるいまち2月号に掲載。できるだけ公共交通機関をご利用ください。会場が避難所開設となった場合は休講です。

春野あじさい会館(春野町西分1-1)

【期間】5月~令和9年3月末、月2回程度、全15回

【申込先】〒780-8015 百石町3-1-30 南部健康福祉センター 2階 老人憩所あじさい講座係

【ほか】3月27日(金)必着。駐車台数に限りがありますので、満車の場合は、旧春野庁舎に駐車してください。※初心者優先。

講座名	曜日	時間	受講料
健美操	第2・4月曜日	13時~15時	1,500円
頭のトレーニング	第2・4火曜日	13時半~15時	
肩・腰・膝痛改善運動	第2・4水曜日	13時半~15時	

西部健康福祉センター(鴨部860-1)

【期間】5月~令和9年3月末、月2回程度、全20回

【申込先】〒780-8050 鴨部860-1 西部健康福祉センター 3階 西部高齢者いきいきセンター係

【ほか】3月19日(水)必着。※初心者優先。

講座名	曜日	時間	受講料
ヨ一ガ	第2・4水曜日	10時~11時半	2,000円
太極拳	第2・4木曜日	10時~11時半	
かんたん健康体操	第1・3水曜日	13時半~15時	
オカリナ教室	第1・3金曜日	13時半~15時	
いきいき脳活	第1・3木曜日	10時~11時半	
たのしい俳句	第2・4金曜日	13時半~15時	
やさしい家庭料理	第2・4金曜日	11時~13時	

【申詳】西部高齢者いきいきセンター ☎828-4780 または連合会HP(日・月曜日、祝日休み)

いきいきセカンド☆ライフ講座

火曜日「健康とくらし」コース▶高齢者の皮膚トラブルや、新しい認知症観について学習するほか、歌を楽しむ健康講座も行います。金曜日「歴史と文化」コース▶宮尾登美子、吉井源太、絵金など高知の偉人や、高知の方言等、身近なテーマを学びます。

【申詳】〒781-9529 九反田2-1 市文化振興事業団 セカンドライフ係 ☎883-5071

保健福祉センター(塩田町18-10)

【期間】6月~令和9年1月末(月2回程度)、全15回

【申込先】〒780-8015 百石町3-1-30 南部健康福祉センター 2階 老人憩所ふれあいセンター係

【ほか】3月13日(金)必着。※初心者優先。

講座名	曜日	時間	受講料
楽しい俳句	第2・4月曜日	14時20分~16時20分	1,500円
健美操(アロマテラピーストレッチ)	第2・4火曜日	14時20分~16時20分	
みんなで歌って若返り	第2・4水曜日	9時40分~11時40分	
ふれあい太極拳	第2・4金曜日	10時~11時半	
ふれあいヨガ	第2・4金曜日	14時20分~15時50分	

東部健康福祉センター(葛島4-3-3)

【期間】6月~令和9年2月末(月2回程度)、全18回

【申込先】〒780-8015 百石町3-1-30 南部健康福祉センター 2階 老人憩所いきいきセンター係

【ほか】3月13日(金)必着。※初心者優先。

講座名	曜日	時間	受講料
いきいき太極拳	第1・3月曜日	10時~11時半	1,800円
楽しい実用書道とペン字(漢字・かな)	第1・3水曜日	10時~12時	
いきいきヨーガ	第1・3木曜日	10時~11時半	
童謡・愛唱歌・高知のうた	第1・3金曜日	10時~11時半	

【申詳】高知市老人クラブ連合会 ☎831-3324 または連合会HP(土・日曜日、祝日休み)

旭コミュニティセンター(旭町3-121 木村会館)

【期間】4月7日(火)から、月2回、全17~18回

【申込先】〒780-0935 旭町3-121 木村会館 くらしを楽しむシニアのための趣味講座係

【ほか】3月16日(月)必着。結果は、3月18日(水)以降に発送予定。定員に達しない講座のみ、3月18日(水)9時~3月26日(木)17時に直接または電話でも受け付け。※受講者用の駐車場はありません。

講座名	曜日	時間	受講料
ちぎり絵教室	第1・3火曜日	13時半~15時半	1,800円
パッチワーク	第2・4火曜日	13時半~15時半	1,700円
キルト教室	第2・4木曜日	10時~12時	1,700円
小物手芸	第2・4木曜日	10時~12時	1,700円
絵手紙教室	第2・4金曜日	10時~12時	1,800円

【申詳】木村会館事務局 ☎872-0374(日・月曜日、祝日休み)

高知けいば 3月の重賞

3月1日(日)…第14回御厨人窟賞
 3月8日(日)…土佐春花賞
 3月22日(日)…第3回ネクスター西日本
 3月24日(火)…第28回黒船賞(JpnⅢ)
料金 入場料100円

高知競輪 サテライト南国・安田

2/28	1	2	3	大垣記念GⅢ
2/28	1	2		和歌山FI
④	5	6		西武園FI
5	6	7	8	松山記念GⅢ
8	⑨	10		小田原FI
10	11	12		高松FI in 小松島
12	13	14	15	ワールドサイクリスト選手権GⅢ
12	13	14	15	西武園GⅢナイター
14	15	16		岐阜FI
16	17	18		小田原FI
19	20	21	(22)	ウィナーズカップ防府GⅢ
20	21	(22)		熊本FI
23	24	25		広島FI
24	25	26		市営FⅡモーニング7R
24	25	26		取手FI
25	26	27		大垣FI
(28)	(29)	30	31	豊橋記念GⅢ
(28)	(29)	30		立川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
 []: 高知競輪前売りのみ

3月の開催日程

食の祭典 南国土佐皿鉢祭

高知を代表する郷土料理「皿鉢料理」をはじめ、生け造りや中華・西洋料理を一堂に展示。ことしのテーマは「たまるかぁ!」。職人たちが丹精込めて作り上げた作品の繊細さとダイナミックさを感じてみませんか。

日時 3月8日(日)10時~16時

場所 大橋通り商店街、ひろめ市場前広場



詳 南国土佐皿鉢まつり実施運営委員会 ☎823-4016

高知ユナイテッドSC 3月のホーム戦

1日(日) vs 奈良クラブ
 14日(土) vs FC今治
 ※2月1日時点の情報です。

高校生と科学を楽しもう

高校生がプラネタリウムの解説やサイエンスショーに挑戦。さらに、科学体験や研究成果の展示・発表コーナーもあります。申し込み不要。

参加校 ▶ 土佐塾高、高知追手前高、高知国際高、山田高、高知学芸高、土佐女子高

日時 3月15日(日)10時~16時

場所 高知みらい科学館(オーテピア5階)

定員 プラネタリウムは各回82人

申込 プラネタリウムのみ、当日受け付けで無料チケットを配布。詳しくは高知みらい科学館HPまたは電話でご確認ください。

詳 高知みらい科学館 ☎823-7767

講演会 絵本をつくるということ

画家で絵本作家の麻生 知子さんによる講演会です。『なつやすみ』(福音館書店)、『レストランふる』(小学館)などのユニークな絵本を制作している麻生さんが、絵本作りや日々の制作活動について講演します。申し込み不要。

対象 高校生以上

日時 3月8日(日)13時~15時

場所 オーテピア4階 ホール

定員 先着75人

ほか 手話通訳、要約筆記、託児あり。

託児 生後6カ月以上あり。先着5人。

2月22日(日)までに電話で予約。



「なつやすみ」麻生 知子 作 福音館書店

申 詳 オーテピア高知図書館児童サービス担当 ☎823-4946

こうちこどもファンド 活動発表会

こどもたちの「自分たちのまちを良くしたい」という想いを支援する「こうちこどもファンド」。令和7年度の助成団体が、これまでの活動成果を発表します。申し込み不要。

対象 どなたでも

日時 3月15日(日)13時~17時

場所 江ノ口小学校 体育館ほか(新本町1丁目8-12)



詳 地域コミュニティ推進課 ☎823-9080

花を訪ねる春の登山

早春の花たちを楽しみながら「三辻山」「工石山」の山頂をめざします。

①早春の花を訪ねる三辻山登山

②工石山のツツジを訪ねる春の登山

対象 小学生以上(小学生は保護者同伴)

日時 ①4月4日(土)、5日(日)9時半~15時

②4月11日(土)、12日(日)9時半~15時半、それぞれ日帰り

場所 工石山青少年の家(土佐山高川1898-33)、工石山

定員 ①各日先着14人程度

②各日先着27人程度

料金 1人400円(資料代・保険料等)

申込 ①3月7日(土)8時半~21日(土)17時

②3月14日(土)8時半~28日(土)17時に、電話で。月曜日は休館。

ほか 小雨決行。JR高知駅南側からの無料送迎バスあり。

申 詳 工石山青少年の家 ☎895-2016

嫁石梅まつり

祭り期間中のみ開放される個人の梅園で、全国各所から集められた梅の花を観賞することができます。うどんや田舎寿司などの販売も行います。

日時 2月下旬~3月中旬(開期間内で土曜日~翌週日曜日の9日間)

場所 土佐山中切嫁石※オーベルジュ土佐山(土佐山東川661)から会場まで案内板を設置します。

料金 入園料500円(中学生以下無料)

ほか 個人の梅園のため開催期間外は立ち入り禁止です。枝等を折らないでください。天候・気候により、開花が前後します。

詳 とんとんのお店(10時~16時)

☎895-2880

まんが・漫画・マンガ展! 2026

高知を代表する2つのまんがグループ、高知漫画集団・高知漫画グループくじらの会の合同作品展。恒例の合作ジオラマのテーマは「楽しい乗り物」、合同競作のテーマは「乗り物」です。交流コーナー、まんが体験イベント、似顔絵コーナーもあります。

日時 2月28日(土)~3月15日(日)9時~18時、最終日16時まで

場所 横山隆一記念まんが館(かるぼと3階)



おかもとあつし(高知漫画集団)

詳 横山隆一記念まんが館 ☎883-5029

手話奉仕員養成講座(入門・基礎)

対象 市内在住で手話初心者の方

日時 4月2日(木)から1年間、毎週木曜日19時~21時

場所 障害者福祉センター(旭町2-21-6)

定員 先着40人

料金 6,050円(テキスト代等)

申込 3月2日(月)~19日(木)に、申込用紙を直接または郵送(当日消印有効)で。

ほか 申込用紙は、県聴覚障害者情報センターで配布。県聴覚障害者情報センターHPからもダウンロードできます。

申 詳 〒780-0928 越前町2-4-5 小高坂更生センター3階 県聴覚障害者情報センター ☎823-5922

✉chokaku-joho@kodakasa-h.com

出張手話講座(随時開催)

あいさつなどの基本的な手話や聴覚障害者とのコミュニケーション方法について学べます。

対象 市内で活動している10人以上の各種団体・グループ、企業等

日時 申込者と調整し、決定します。

場所 申し込みをされたグループ・企業等で、準備をお願いします。

申込 開催希望日の30日前までに、申込書を直接・郵送・FAX・電子メールのいずれかで。土・日曜日、祝日は休み。

ほか 申込書は障害者福祉センターで配布。社会福祉協議会HPからもダウンロードできます。詳しくは、お問い合わせください。

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

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。

高知市中小企業・小規模企業振興戦略プラン改定(案)

提出期間 ▶ 2月10日(火)~3月9日(月)、必着 申 詳 産業政策課 ☎823-9456

提出先 ▶ 〒780-8571 本町5-1-45 第2庁舎2階 産業政策課

☎823-9456、FAX823-9492、✉kc-151701@city.kochi.lg.jp

改定案の配布場所 ▶ 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HPにも掲載。

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

広告

「今日もさむかったね!」
 ほっこり時間は、
 ミルクにおまかせ!

四国の牛乳
 みんな飲んでね

ミルクレシピも公開中!!

ぜひ作ってみて!!

はらぺりなので、こってりカルボナーラ

ホットミルクで、シーフードヌードルや

コーンスープのコンソープ!

鍋の残り、白菜のクリーム煮

シユクメルリに挑戦?

野菜たっぷりシチュー

定番のグラタン

今日のごはん

何にしよう?

今日のごはん

ピックアップ information

不妊治療費助成

今年度、治療を受けた方は3月31日(火)が申請期限です(必着)。体外受精または顕微授精を受けた方▶回数は1子につき妻の年齢が40歳未満の方は6回まで、40歳以上43歳未満の方は3回まで。助成額は、治療ステージがA・B・D・Eの方は1回あたり上限7万円、C・Fの方は上限4万円。人工授精またはタイミング法を受けた方▶上限は1年度につき5万円。通算2年まで。いずれも医療保険適用の治療に限ります。詳しくは、母子保健課HPをご覧ください。だくお問い合わせください。



母子保健課 ☎855-7795

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は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。

地域保健課 予防接種・感染症対策室 ☎821-6514

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全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となりますので、お手元のない方は、地域保健課HPから再交付申請を行うか、母子健康手帳を持って地域保健課にお越しください。

地域保健課 予防接種・感染症対策室 ☎821-6514

【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(HIV)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。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、ご連絡ください。

地域保健課 予防接種・感染症対策室 ☎821-6514

編集室

■一昔前はオンとオフを切り分けるべしと言われていました。でも子どものご飯を作りながら仕事の段取りを考えるなんて、皆さんやりますよね。仕事も生活の一部。私は運動中にデザインのアイデアが降りてくるのがよくあります。アイデアのためにもっと運動したい、なんて思い始めるとバランスが崩れてしまいそうですね。何事もほどほどに。(筒)
 ■私はタイムカードを切った瞬間から「夕飯は何にしようか」「愛犬とどんな遊びをしようか」と私生活のことばかり考えます。(筒)とは、また違った形で仕事と生活両方の充実をめざしています。ワーク・ライフ・バランスの在り方はさまざまですね。それにしても10ページのワンちゃんたち、とっても可愛いですよね。(柳)

今月の読者プレゼント PRESENT!

あんこスイーツ かしこ 季節のおはぎ 8種セット

住 仁井田 201-2 営 10時~16時
 休 火曜日 電 855-3224

定番おはぎや季節のおはぎの8種セット。店主の父が四万十町で丁寧な米作りをしており、そのお米を使って季節のおはぎを毎朝作っています。

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。
 ※個人情報保護法に基づき、応募フォームの発送・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。

応募締切

3月31日(火)
 (当日消印有効)

今月は、仁井田の「あんこスイーツ かしこ」から、「季節のおはぎ8種セット」引換券を抽選で3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。



応募等の詳細はこちら▶

ちゃんと受けよう?

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す。
 1 2 の受診券は令和7年6月上旬に発送しています。
 ※届いていない方はお問い合わせください。
 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

※聴覚・言語障害のある方のFAX(823-9073)等での申し込み、視覚障害のある方への受診券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。

令和7年度分 1 特定健診(個別)

対象▶令和7年度中に40~74歳になる高知市国保加入者
 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

令和8年度 集団検診(がん検診) 会場別日程表

申し込み方法

受付期間▶3月2日(月)~4月17日(金)
 受付方法▶申込書を直接(土・日曜日、祝日除く)・郵送(必着)または健康増進課HPの申し込みフォームから。
 受付場所▶健康増進課(丸ノ内1-7-45 総合あんしんセンター1階)のみ8時半~17時15分(12時~13時除く) ※決定した受診日は5月下旬に文書でお知らせします。
 申込書配布場所▶健康増進課、総合案内(本庁舎1階)、オーテピア1階、各地域の窓口センター・各ふれあいセンター、各市民会館、三里文化会館、東部健康福祉センター、西部健康福祉センター。健康増進課HPからもダウンロードできます。
 ■視覚・聴覚・言語障害のある方は電話・FAX(823-8020)等でお問い合わせください。
 ■高知家健康パスポート用ヘルシーポイントの付与対象です。

※会場・日程は変更となる場合があります。詳しくは健康増進課HPをご覧ください。
 ※鏡・土佐山・春野地区住民対象の検診は、各地区に別途お知らせします。
 ※女性健診は、別途お知らせします。

健康増進課 ☎803-8005

地区	会場	検診種目	検診日
高知街	総合あんしんセンター(丸ノ内1丁目)	胃 大 胸	6/17(水)、9/29(火)、12/15(火)
		乳 子	9/29(火)
南 街	卸売市場(弘化台)	胃 大 胸	11/5(木)
江ノ口	保健福祉センター(塩田町)	胃 大 胸	6/20(土)、7/16(木)~18(土)、8/7(金)、9/11(金)・12(土)、10/16(金)・18(日)・19(月)、11/8(日)・9(月)、12/18(金)・19(土)、[R9] 1/17(日)・18(月)・29(金)・30(土)、2/21(日)・22(月)・24(水)・3/4(木)・5(金)
		乳 子	6/20(土)、7/18(土)、8/6(木)、8/7(金)、9/12(土)、10/18(日)・19(月)、11/7(土)・11/8(日)、12/19(土)、[R9] 1/17(日)、2/22(月)
小高坂	小高坂市民会館(山ノ端町)	大 胸	8/25(火)
旭 街	木村会館(旭町3丁目)	胃 大 胸	7/29(水)、10/28(水)
	福寿園(福井町)	胃 大 胸	6/28(日)、9/6(日)、11/29(日)
潮 江	高知県総合保健協会(棧橋通6丁目)	大 胸	7/17(金)、8/21(金)、9/18(金)、10/16(金)、10/30(金)、11/20(金)、12/18(金)、[R9] 1/15(金)・29(金)、2/19(金)、3/5(金)・12(金)
三 里	三里文化会館(仁井田)	胃 大 胸	7/9(木)、11/19(木)
高 須	東部健康福祉センター(葛島4丁目)	胃 大 胸 乳 子	6/16(火)、9/15(火)、[R9] 2/9(火)
布師田	布師田ふれあいセンター(布師田)	大 胸	8/19(水)
一 宮	一宮ふれあいセンター(一宮中町1丁目)	大 胸	8/19(水)
朝 倉	朝倉ふれあいセンター(曙町1丁目)	大 胸	8/25(火)
	朝倉総合市民会館(朝倉戊)	胃 大 胸	11/25(水)
鴨 田	西部健康福祉センター(鴨部)	胃 大 胸 乳 子	6/22(月)、12/21(月)、[R9] 2/1(月)
長 浜	長浜小学校(長浜)	胃 大 胸 子	9/26(土)
	ローソン高知競馬場前店(長浜)	大 胸	10/8(木)
大 津	大津ふれあいセンター(大津乙)	大 胸	8/19(水)
		胃 大	11/12(木)
介 良	介良ふれあいセンター(介良乙)	大 胸	8/19(水)
		胃 大	10/23(金)
春 野	春野あじさい会館(春野町西分)	胃 大 胸	[R9] 2/26(金)
		乳 子	10/10(土)

胃:胃がん検診(バリウム) 大:大腸がん検診 胸:胸部検診 乳:乳がん検診 子:子宮頸がん検診

その他のお知らせ

エイズ(HIV)・梅毒検査(無料)



▶定期検査...3月2日(月)・9日(月)・16日(月)・23日(月)15時半~16時半。▶夜間検査...3月16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3月16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。3月23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3月19日(木)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



すずきのえ
鈴木 乃永ちゃん (1歳)
歌や絵本が大好きだよ。
いろんな歌やたくさん
のお話を聞かせてね♪



しまうち ひびき
島内 響己ちゃん (1歳)
ブーブー! 車に夢中だ
よ。大きくなったら車に
乗ってお仕事するんだ♪



かわきた だんのすけ
川北 暖之助ちゃん (0歳)
おしゃべりが上手になっ
たよ! お兄ちゃんとお
話するのが大好き♡



わだ いけ
和田 鯨ちゃん (4歳)
お姉ちゃんと遊ぶのが
大好き! 将来の夢は警
察官になることだよ☆



もりもと かなた
森本 奏太ちゃん (4歳)
大きくなったら警察官
になって、一番好き
なパトカーに乗るよ!



にしもり ゆりか
西森 有理葉ちゃん (4歳)
プランコでいっぱい遊ぶ
んだ! 将来の夢はプリ
ンセスになることだよ☆



さ ゆ き
・**紗有来ちゃん** (0歳)
仲良しのお姉ちゃんと居
られて嬉しいな! いっ
ぱい抱っこしてね♡



もりおか まつり
森岡 茉李ちゃん (1歳)
フルーツが大好きだよ♪
いっぱい食べて大きくな
るよー!

Kids pictures

あかるいまち



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



shinpua youyou

とある会で委員の方から「せつかく、『あんばん』(連続テレビ小説)の放映で土佐弁が全国に広まったがやき、我々ももっと土佐弁を使わにやいかん」との発言が。そうですね。言われてみれば確かに、最近ではコロナの土佐弁を耳にすることが少なくなつたように感じますね。さて、土佐人をこよなく愛する作家の司馬遼太郎は、著書『歴史を紀行する』の中で「龍馬は生涯、どの土地の誰に会ったときでもまる出しの土佐弁で押し通した」、「土佐藩士が江戸へいき、江戸者や他国の者が、どとど、どとど、の発音の区別ができないことに気づき、土佐弁のほうを日本語として正しうと思つた」といったことを述べ、土佐人が方言に強い誇りを感じてい

ることに触れています。さらにその誇りが、臆することなく政論の中央舞台に出ていったこと、自由民権運動の中心的存在になっていったことにながたつと評しています。そこで鋭利明快、四の五の言わずの土佐人気質を表した笑い話をひとつ。「居酒屋で湯豆腐を頼んだが出てこない。イライラして、湯豆腐はもうエイ、冷やっこを持つてきとうせ。しかしこれも出てこない。するとくらえきれず、もうエイ、大豆を持ってきいや」とは、いやはやなんとも。言葉は、生まれ育つた場所そのもの。土佐弁を使うことは、高知で生きてもきた証です。胸を張って言ひましよう「土佐弁が好きながやき」と。



mayor column

市長コラム

24

新風洋々

shinpua youyou

土佐弁



高知市長
桑名 龍吾

広告

高知県でお墓をお考えの方対象

無料

第81回

お墓の市民講座開催

定員20名様を
ご招待!

4月11日(土)

場所

高知市文化プラザ第1学習室

かるぽーと9F

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



予約受付中



友だち追加は
こちらから!

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