

あかるいまち

8

No.878



特集 ▶ 市立学校の働き方改革

INFORMATION (10 ページ) >>> 高知市議会副議長の決定 ほか



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 第73回よさこい祭り・第76回納涼花火大会を開催



県内外から集まったたくさんの踊り子が市内16カ所の競演場・演舞場で踊ります。また、よさこい全国大会には、全国からエントリーしたチームとよさこい祭りの受賞チームが出場します。

よさこい日時・内容

8月9日(日) 前夜祭

▶東洋電化中央公園 18時～21時半

土佐学生よさこい大会

▶高知城特設ステージ 11時～15時

8月10日(月)・11日(火・祝) 本番

- ▶帯屋町演舞場 11時～22時
- ▶東洋電化中央公園競演場 11時半～22時
- ▶高知大学演舞場 11時～14時
- ▶上町・升形地域・はりまや橋・梅ノ辻・菜園場・愛宕・万々・高知駅前の各競演場 12時半～21時半
- ▶京町・秦・高知城特設ステージの各演舞場 12時半～21時半
- ▶追手筋本部競演場(昼の部) 13時15分～17時15分
- ▶追手筋本部競演場(夜の部) 17時45分～21時半
- ▶柳町演舞場(11日・地元チームのみ) 17時～21時半

8月12日(水) 全国大会・後夜祭

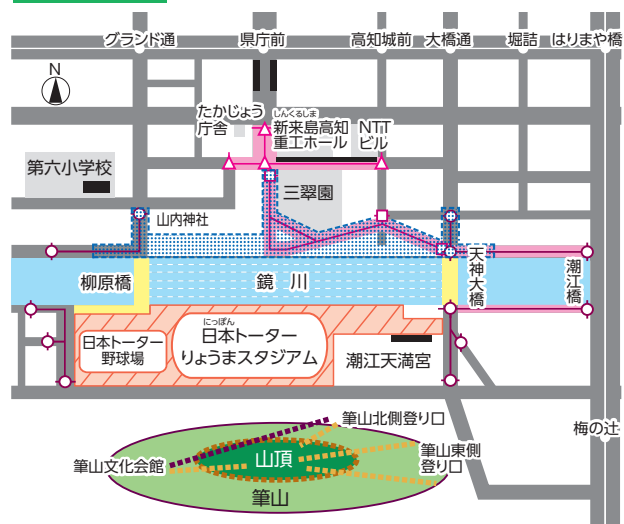
- ▶開会式(高知城特設ステージ) 12時半～13時
- ▶全国大会
 - ▷東洋電化中央公園 13時～18時
 - ▷高知城特設ステージ・追手筋・帯屋町 13時15分～21時半
- ▶よさこい祭り表彰式・後夜祭 18時半～22時(東洋電化中央公園)

色鮮やかな花火が夏の夜空を彩ります。観覧会場内は全席有料で、チケットをお持ちでない方は入場できません。また、周辺では通行規制を行います。詳しくは市観光協会HPをご覧ください。



花火大会 日時 8月9日(日) 19時45分～21時
※荒天の場合は8月13日(木)

会場 鏡川河畔みどりの広場(全席有料)



観覧会場 16時半～花火終了
 車両通行禁止 16時半～22時
 車両通行禁止 17時～22時
 車両通行禁止 18時半～22時
 駐車禁止 7時～23時
 立ち入り禁止 6時～24時
 立ち入り禁止 19時～22時
 臨時駐輪場 17時半～21時半
 ※天神大橋はチケットをお持ちの歩行者のみ通行可

※花火を観覧するときは、通行の妨げにならないようご注意ください。

【問い合わせ】市観光協会 ☎ 823-4016

「よさこい写真コンクール」作品募集



第73回よさこい祭り・2026よさこい全国大会を題材にした「よさこい写真コンクール」を開催します。受賞作品は10月初旬に、高知よさこい情報交流館で展示します。特選・準特選・審査員特別賞には賞金もあります。

- ▶募集期間 8月17日(月)～9月6日(日)
 - ▶応募先 高知よさこい情報交流館(はりまや町1-10-1)
 - ※応募方法など、詳しくは高知よさこい情報交流館HPをご覧ください。
- 【問い合わせ】市観光協会 ☎ 823-4016



市立学校では、子どもたちと向き合う時間を確保するために働き方改革に取り組んでいます。詳しくは特集をご覧ください。

DATA ■ 2026/7/3
PLACE ■ 江ノ口小学校

7月1日から
窓口業務時間が変わりました!
開庁時間 ▶▶ 9時～16時30分
対象施設▶市役所本庁舎、第二庁舎、総合あんしんセンター、たかじょう庁舎(選挙管理委員会は除く)、上下水道局本庁舎
※その他の庁舎および施設の窓口業務時間は変更していません。

高知市の人口と世帯

令和8年7月1日現在

人口(前月比) ▶ 30万6,187人(-193人)

男 14万3,313人(-75人) 増加 出生132人 転入等559人
女 16万2,874人(-118人) 減少 死亡337人 転出等547人

世帯(前月比) ▶ 16万3,724世帯(+43世帯)



市らんく 元気人! Vol.41



profile ▶▶▶ 笹方 一正 Sasagata Kazumasa (74)

幡多郡出身。高知保護区事務局長、更生保護サポートセンターこうちセンター長。平成10年から保護司のボランティア活動に従事。罪を犯した人の立ち直りを支援している。また、珊瑚彫刻作家として多数の受賞歴を持つ。

高知市広報

あかるいまち

2026年8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
よさこい祭り・納涼花火大会を開催 ほか
- P4 特集 市立学校の働き方改革
- P6 お知らせ あなたの子育てを応援し隊
わんぱーくこうち親子木工教室 ほか
- P8 コラム くらしの中の 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
高知市議会副議長の決定 ほか
- P11 お知らせ 情報掲示板
秋の市民学校 / シェイクアウト訓練 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

もうこりた「忘己利他」 その心こそ

「他人のために生きるという心が、地域や社会、ひいては国を良くしていく」と力強く、そして温かく思いを伝えてくれたのは、保護司として28年間活動を続ける笹方さんです。地域のさまざまなボランティア活動に励んでいたところ推薦を受け、保護司活動を始めました。

非常勤の国家公務員という立場ですが、「地域のおんちゃんでありたい」と語ります。罪や非行をした人が孤立すると再び罪を犯すことは「想像できること」。「相手の表情を見て対話し、良いところを見つけたら、家庭や学校では上手く伝えられないことに耳を傾けたり、寄り添って良い関係を築くことが大切です」。

保護司は、「被害者と加害者」という関係性に対して「唯一加害者側への関わりが主」となり、大変な場面に心を悩ませることもありました。しかし、「誰もができる仕事ではない。一度だけの人生、微力であっても他人のために、地域のために」と誇りを持って取り組んでいます。

現在は高齢化による担い手不足が課題とのこと。「誰かが関わってあげないといけない」と、笹方さんは保護司活動に従事しながらセミナーへ登壇し、次の世代へ自身の活動やその心を伝えています。

▶参加者に「地域のおんちゃん」の心を伝えます



文部科学省は、教師が教師でなければならない業務に集中できるよう、学校の19の業務を3つに整理しています。

詳しくはこちら▶



学校以外が担うべき業務

- ✓ 登下校時の通学路における日常的な見守り活動等
- ✓ 放課後から夜間などにおける校外の見回り、児童生徒が補導された時の対応
- ✓ 学校徴収金の徴収・管理
- ✓ 地域学校協働活動の関係者間の連絡調整等
- ✓ 保護者等からの過剰な苦情や不当な要求等の学校では対応が困難な事案への対応

教師以外が積極的に参画すべき業務

- ✓ 調査・統計等への回答
- ✓ 学校の広報資料・ウェブサイトの作成・管理
- ✓ ICT 機器・ネットワーク設備の日常的な保守・管理
- ✓ 学校プールや体育館等の施設・設備の管理
- ✓ 校舎の開錠・施錠
- ✓ 児童生徒の休み時間における安全への配慮
- ✓ 校内清掃
- ✓ 部活動

教師の業務だが負担軽減を促進すべき業務

- ✓ 給食の時間における対応
- ✓ 授業準備
- ✓ 学習評価や成績処理
- ✓ 学校行事の準備・運営
- ✓ 進路指導の準備
- ✓ 支援が必要な児童生徒・家庭への対応

学校、家庭、地域が連携し、それぞれができることを分担しながら、子どもたちの学びと成長を支えていくことが大切です。



現場の声



小学校教諭

朝の交通指導を地域や保護者の方に協力いただいていることで、朝、子どもたちを教室で迎えることができています。業務の見直しが進み、子どもたちの話を聞く時間や、授業を分かりやすくするための準備時間を確保できるようになりました。

部活動指導員が配置されたことで、生徒はより専門的な指導を受けることができ、教員は部活動の指導を行っていた時間を授業の準備時間に充てることができるようになりました。また、採点補助システムが導入されたことで、テストの採点時間が短縮され、その分、結果分析に時間をかけることができ、生徒への充実した支援につながっています。



中学校教諭

子どもたちの安全・安心な学校生活のために

授業や校外学習のお手伝い、学校行事等の準備・運営など、地域の皆さんのサポートは学校の負担軽減だけでなく、子どもたちの安全・安心な学校生活にもつながっています。

登下校の見守りや、読み聞かせ等の授業の支援など、気軽にご協力いただけることはたくさんあります。サポートいただける方は、近隣の学校までぜひご連絡ください。

子どもたちに対してよりよい教育活動を行うためにも、今後も引き続き、市民の皆さんのご理解とご協力をお願いいたします。

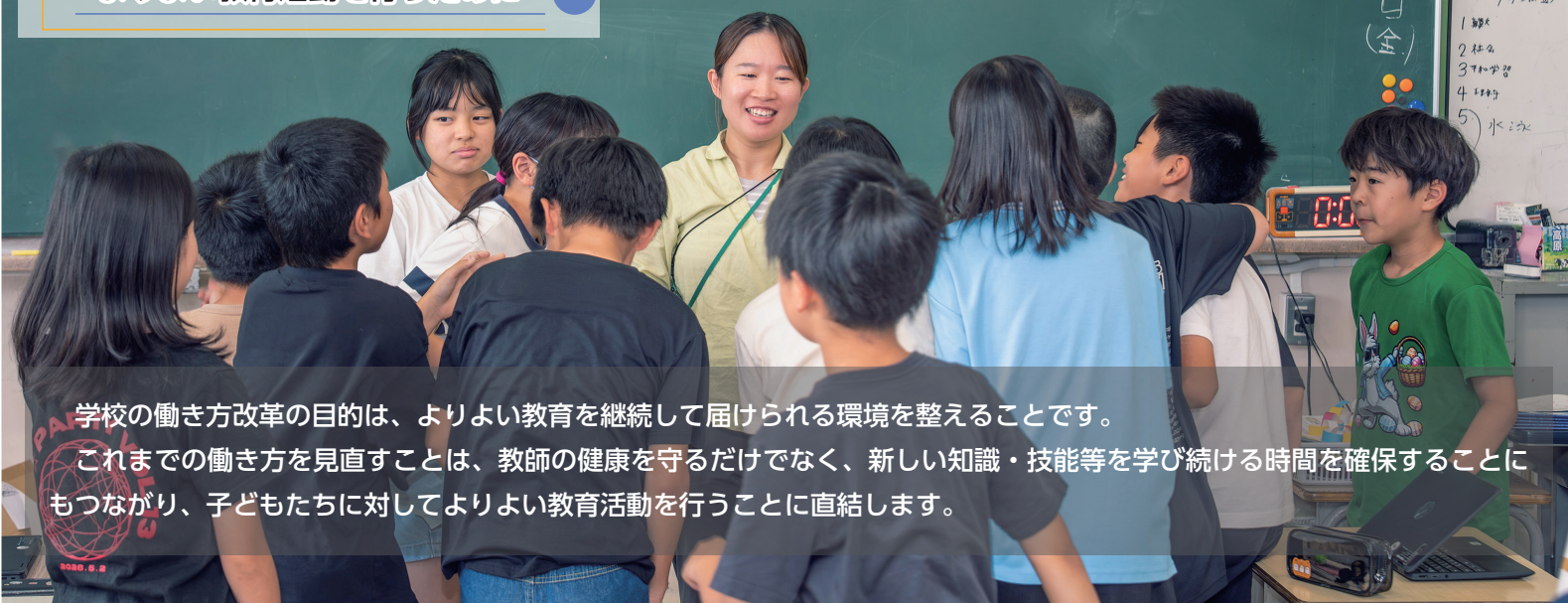


学校教育課の皆さん



働き方改革

子どもたちに効果的で
よりよい教育活動を行うために



学校の働き方改革の目的は、よりよい教育を継続して届けられる環境を整えることです。

これまでの働き方を見直すことは、教師の健康を守るだけでなく、新しい知識・技能等を学び続ける時間を確保することにもつながり、子どもたちに対してよりよい教育活動を行うことに直結します。

教職員の長時間労働が大きな課題

教科指導だけでなく、生徒指導や部活動、膨大な事務作業など、学校で先生が担う業務は多く、年々複雑になっています。働き方改革に着手した平成30年度以降は教職員の時間外在校等時間は減少しているものの、依然として長時間勤務は続いています。先生が疲れ切っているのは、子どもたち一人一人に寄り添う心のゆとりが生まれません。



働き方改革の実現に向けて

市では、平成31年3月に「高知市立学校教職員の働き方改革プラン」を策定しました。令和8年4月からは、これらの取り組みを「業務量管理・健康確保措置実施計画」と位置付け、3つの目標を掲げて働き方改革に取り組んでいます。

詳しくはこちら▶



3つの目標（本市がめざす令和9年度末の姿）

- 時間外在校等時間が月当たり80時間を超える教職員を「ゼロ」にします。
- 時間外在校等時間が月当たり45時間以内の教職員を「100%」にします。
- ストレスチェックにおける高ストレス者の割合を「12%未満」にします。

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

開催場所や参加料など、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 1・2 歳と保護者	第2回親子ふれあいスイミング	9月17日(木) 10時半～11時半
② 年長児	幼児水なれ教室 (2期)	9月3日(木)～9月24日(木) 毎週木曜日 16時～16時45分 全4回
③ 小学生	小学生テニス教室 (2期)	9月18日(金)～11月6日(金) 毎週金曜日 17時半～18時半 全8回

※①は先着15組(2人1組)。①の申し込みは、8月7日(金)14時から申し込みフォームで。定員になり次第受け付け終了。②③の申し込みは、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・保護者氏名・学校(園)名・学年を明記し、8月17日(月)21時必着で郵送・直接または申し込みフォームで。希望者多数の場合は抽選。

工作や木工に興味のある子どもたち & 保護者の皆さん

わんぱーくこうち親子木工教室

間伐材を使って恐竜や動物、干支などを作ろう。たくさん
の木工キットの中から作りたいものを1つ選べます。木と触れ
合いながら、親子でオリジナル作品を作ってみませんか。

【対象】小学生の親子(2人1組)

【日時】8月16日(日)13時半～15時半

【場所】和の森わんぱーくこうち 1階展示学習室
(桧橋通6-9-1)

【定員】先着20組

【申込】8月3日(月)9時から、電話で。

【ほか】毎週水曜日は休園日ですが、8月12日(水)は臨時開園します。

【申 詳】都市整備公社 ☎834-1890

万華鏡を作ろう！

万華鏡キットに折り紙やシールを貼って、オリジナルの万華
鏡を作ります。夏休みの工作にいかがでしょうか。クイズラ
リーも同時開催。

【対象】どなたでも

【日時】8月22日(土)10時～12時、14時～16時

【場所】自由民権記念館1階 研修室(桧橋通4-14-3)

【定員】各回先着15人

【料金】500円

【申込】8月6日(木)9時から、電話で。

【ほか】8月10日(月)・12日(水)・17日(月)は休館

【申 詳】自由民権記念館 ☎831-3336

子育てコラム ひよこ豆 知識

子どもを叱っても全然変わらなくて、親も子
どもも感情的になり疲れてしまっているとい
うことはありませんか。
叱らずに子育てをするには、子どもの好まし
い行動に注目する、好ましくない行動は注目を
外すという方法が有効です。
例えば、忘れ物をしたことを叱るのではなく、
忘れ物をしなかったことを「えらいね。すごい
ね。」と褒めると、子どもは大きな喜びを感じ
ます。「宿題頑張っているね」など努力してい
ることを褒めると、親が自分のことを見てくれ
ていると感じ、もっと頑張ろうとやる気にな
ります。
好ましくない行動をやめさせたい時は、子ど
もから視線を外し、家事など他の行為に集中し
ます。その間に深呼吸をして自身の感情を落ち
着かせ、行動をやめたら、すかさず褒めてあげ
ます。この時に「注目を外す」のはあくまでも「子
どもの好ましくない行動」であり「子どもの存
在」ではないということが重要です。
ただし、「自分や人を傷つけてしまう行動」
の場合は、すぐにやめさせ、危険を取り去るこ
とが必要です。
叱らずに子どもの行動を変える方法を試して
みてはいかがでしょうか。

(母子保健課 保健師)



工石山 サマー・チャレンジキャンプ

新しく出会う仲間と一緒に、野外
調理や野外テント泊に挑戦して、
キャンプの達人をめざそう。

【対象】小学4～6年生

【日時】9月12日(土)・13日(日)の1泊2日

【場所】工石山青少年の家(土佐山高川1898-
33)とその周辺

【定員】20人程度(希望者多数の場合は抽選)

【料金】4,000円(1泊4食、保険料含む)

【申込】8月1日(土)8時半～15日(土)12時、申し
込みフォームで。

【ほか】着替え、帽子、水筒など持参。JR高知駅
南側から無料送迎バスあり。小雨決行。

【詳 工石山青少年の家 ☎895-2016

みんけん de 夏遊び！

自由民権記念館で夏遊び体験をしよう。泥
めんこ風おもちゃ作り・紙ずもう・射的・
折り紙の金魚すくい・スーパーボールすく
い・ジオラマ作成など。

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
妊産婦・ 育児相談	8月17日(月)10時～11時半	西部健康福祉センター	不要
離乳食教室	8月21日(金)10時半～11時半	総合あんしんセンター	不要
パパママ教室	8月22日(土)10時～12時	東部健康福祉センター	8月3日(月)～7日(金)9時～17時、市コー ルセンターに電話(☎822-8111)で。

親子 de 防災チャレンジ

親子で楽しみながら「防災のコツ」を身に付
けよう。防災ウルトラクイズやお菓子ポー
チ作り、消防士によるレスキュー体験など
盛りだくさんのイベントです。

【対象】防災活動に興味がある小学生の親子

【日時】9月12日(土)10時～12時

【場所】たかじょう庁舎6階(鷹匠町2-1-43)

【定員】先着20組

【料金】500円(親子1組)

【申込】9月7日(月)までに、電話・電子メール・
申し込みフォームのいずれかで。

【ほか】はさみをお持ちください。

【申 詳】市民活動サポートセンター

☎820-1540、✉info@shiminkaigi.org

【対象】どなたでも

【日時】8月8日(土)～23日(日)
10時～16時

【場所】自由民権記念館1階(桧橋通4-14-3)

【ほか】8月10日(月)・12日(水)・17日(月)は休館

【詳】自由民権記念館 ☎831-3336

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。また、里帰り出産等の利用
では、利用料の助成を行っています。
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。

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

▶ 妊娠期から乳幼児期までの相談
母子保健課 ☎855-7795

▶ 子どもの予防接種
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
☎#8000または873-3090

ひよこ豆 =3 =3 =3

子どもの 発達相談

障害のあるお子さんや、言葉や発達
に何らかの心配があるお子さんの相
談を保健師・心理士等がお受けし、
必要に応じて関係機関と連携して支
援します。電話での相談も随時受け
付けています。詳しくは、母子保健
課子ども発達支援センターに電話
(☎823-9552)で。



教育振興に温かいご支援をいただきました

(株)シンゲンから、子どもたちの未来のため、教育振興に活用してほしいと400万円の寄付をいただき、表彰状を贈呈しました。



こうちこどもファンド助成団体が決定しました

子どもたちが考えたまちづくり活動を、自分たちの言葉で公開プレゼンテーションをしました。9つの団体すべてが審査を通過し、助成が決定しました。



企業版ふるさと納税制度で寄付をいただきました

エイジス四国(株)から、文化および商業振興のために、企業版ふるさと納税制度で1,000万円の寄付をいただき、表彰状を贈呈しました。

work of kochi city 市役所の推しゴト

防災政策課 編

こんな仕事をしています

- 01 災害対策本部の運営
- 02 防災計画・マニュアルの策定
- 03 事前復興まちづくり

Check! 災害に強く、安全に暮らせるまちづくりを進めています

詳しくはこちら▶



自然災害から市民の皆さんの命を守るため、防災計画・マニュアルの策定や事前復興まちづくりに取り組んでいます。

■「高知市生活再建サポートブック」ができました
大規模災害発生後は、住宅被害を受けた方やご家族が亡くなった方、障害を受けた方への現金給付、自宅で生活できなくなった方への仮設住宅の供与、公共料金の減免、ローンが返済できなくなった方の債務整理など、被災の程度や世帯の状況・ニーズに応じて、様々な支援を受けることができます。南海トラフ地震への備えとして、ご自身が活用できそうな制度



を「高知市生活再建サポートブック」で確認し、被災した後にどのように生活を立て直すか、今のうちからイメージしてみてください。

【問い合わせ】防災政策課 ☎ 823-9055



「もしも」のときの豆知識 / 防災ひとくちメモ

災害時の避難所開設について

皆さんは台風や大規模地震の際に誰が避難所を開設するかご存じでしょうか。「え？ どんなときも市役所が避難所を開けるんじゃないの？」とお答えが返ってきそうですが、実はそうではありません。

台風や大雨など、事前に予測ができ、時間的な余裕がある場合には、災害対策本部の避難所班員として任命された市職員が開設の決まった避難所に出向き、避難所の開設と運営を行います。しかし、南海トラフ地震のような大規模災害時には市職員がすぐに避難所へ出向くことができないため、避難されてきた皆さんで避難所を開設・運営していただくこととなります。

避難所運営を少しでも円滑に行うために、自主防災組織や施設管理者らと作成した「避難所運営マニュアル」を地域防災推進課HPに掲載していますので、ぜひご覧いただき、お互いに助け合って避難所の開設・運営を行っていただきたいと思います。また、各地域でマニュアルを使用した避難所開設訓練も行われていますので、お住まいの地域の自主防災組織にお問い合わせください。

詳しくはこちら▶



【問い合わせ】地域防災推進課 ☎ 823-9040



くらしの中のSDGs

Vol.41

いきいき百歳体操



今月のテーマ

3 すべての人に健康と福祉を (ゴール3)

皆さんは90歳になっても筋力をつけることができると思いますか。意外かもしれませんが、90歳でも100歳でも筋力運動を行えば筋力をつけることができます。

平成14年に市が開発した「いきいき百歳体操」は、体の状態に合わせて、220グラムの重りを1本10本まで自分で調整でき、最大2.2キログラムの重りを手首や足首に着けて行う筋力運動です。公民館や商業施設などの会場で、住民の皆さんが主体となり、週に1〜2回程度、地域の方々が集まって一緒に体操を行います。体操を継続することで、外出時に青信号で横断歩道を渡り切れるようになったという方や、杖を使わず歩けるようになった方など、普段の生活の中で多くの方が効果を実感されています。

市内には「いきいき百歳体操」を行っている会場が6月末時点で362カ所あります。お近くの公民館などにピンクののぼりが立っている日は、いきいき百歳体操の開催日です。ぜひ一度お立ち寄りいただき、一緒に体操に参加してみてください。

「問い合わせ」基幹型地域包括支援センター ☎ 823-9121



歴史万華鏡

unravel the history of Kochi (163回)

板垣退助先生誕生之地碑

中岡慎太郎館 副参事・学芸員 豊田 満広

本町二丁目にある高野寺に「板垣退助先生誕生之地碑」が立つ。今から一八九九年前の天保八(一八三七)年、板垣は乾正成の長男としてこの地で生まれた。

そして今から一六三三年前の文久三(一八六三)年夏、中岡慎太郎が板垣當時は「乾」だが便宜上「板垣」と表記する)を訪ねていた。藩内の状況についてじっくり議論した二人は意気投合し、帰り際、慎太郎は「これまで(板垣を)俗論家と思っていたがそれは誤りであった。これからは同志として深い友情を結ぶであろう」と言ったと「板垣退助君傳記」などの本に書かれている。

板垣と慎太郎が面会したことは土佐藩庁もつかんでいて、土佐勤王党の中から「反覆」する者が出てきたようだと推測している(「国許書状」文久三年五月十一日付「土佐藩京都藩邸史料」高知県立坂本龍馬記念館蔵)。

初対面から四年後の慶応三(一八六七年)五月二十一日、慎太郎の仲介で、板垣は西郷隆盛らと京都で会談し、薩摩が拳兵すれば直ちに兵を率いて合流することを約束した。世にいう「薩土討幕の密約」である。これは薩土盟約(同年八月二十一日)と異なり盟約書を交わすことはなかったが、薩土両藩の軍事面を担う代表者が「倒幕」路線で合意したことが重要である。密約の話が慎太郎から木戸孝允にも伝わっていたことは、木戸が同年九月四日付で坂本龍馬に送った手紙に、板垣と西郷との連携が倒幕の肝であると書いていることからうかがわれる。

「薩土討幕の密約」は文書を交わさなかったため、口約束レベルとみなされ、軽視されがちである。しかし戊辰戦争が始まると、板垣は西郷との約束通り、自ら作った西洋式軍隊である迅速隊を率いて薩長両藩と合流し、大きな戦果を挙げている。



商店街に面して立つ誕生之地碑

地域の子育て始めませんか
～子育て援助会員の募集～

お子さんの預かりや送迎ができる援助会員を募集しています。登録を希望される方はセンターで実施する講習(2日間)の受講が必要です。

対象 市内在住18歳以上の健康な方
日時 8月22日(土)・23日(日)9時～17時
場所 勤労者交流館2階(丸池町1-1-14)
定員 先着20人
申込 8月21日(金)までにホームページから。空きがある場合のみ当日電話での申し込みも可能。
託児 8月8日(土)までに要予約。
申 詳 こうちファミリーサポートセンター ☎880-5210

市民憲章よさこい
踊り子隊の参加者募集

8月10日(月)・11日(火・祝)のよさこい祭りに参加しませんか。受け付け、練習は当日行います。申し込み不要。

対象 どなたでも。小学生以下は保護者同伴。
日時 8月10日(月)・11日(火・祝)14時から
ほか 当日は高知追手前高等学校体育館(追手筋2-2-10)に集合。紙法被1着1,000円、 鳴子1組1,500円で当日販売有り。
詳 高知市民憲章推進協議会事務局(地域コミュニティ推進課内) ☎823-9080

アシコシ
体験エピソード募集

8月1日の「高知市男女共同参画の日」に合わせ、「アンコン～性別による無意識の思い込み～」に関する体験エピソードを募集します。性別による「らしさ」とらわれず、一人一人の「自分らしさ」「その人らしさ」を大切にできる未来に向けて、たくさんのご応募お待ちしております。

対象 市内在住または通勤・通学の方
申込 8月1日(土)～9月30日(水)に申し込みフォーム・電子メール・郵送のいずれかで。氏名、年齢、学校名・学年、電話番号、メールアドレスを明記してください。詳しくは、ホームページをご覧ください。
申 詳 〒780-8571 鷹匠町2-1-43 たかじょう庁舎5階 人権同和・男女共同参画課 ☎823-9449
✉kc-101800@city.kochi.lg.jp

発明くふう展の作品を
募集します！

アイデア作品、創作・試作品、新製品を募集します。

対象 県内在住の小学生以上の方(個人・企業いずれも可)
日時 展示会 ▶ 11月12日(木)～14日(土)10時～16時 表彰式 ▶ 11月14日(土)13時半～14時半
場所 中小企業会館2階 研修室(布師田3992-2)
申込 9月11日(金)16時までに、(一社)高知県発明協会へ直接。
申 詳 〒781-5101 布師田3992-3 県工業技術センター4階 (一社)高知県発明協会 ☎845-7664

地域優良賃貸住宅
入居者を募集中(随時)

①「ステラ棧橋」(棧橋通五丁目)、②「長喜荘」(西塚ノ原)、③「はるる」(北本町四丁目)、④「クオリア上街鷹城館」(上町三丁目)、⑤「イチゴいちえ」(介良乙)、⑥「アートケア・ホーム長浜1号館」(長浜)、⑦「つばさ」(棧橋通一丁目)。
ほか 所得に応じて家賃補助あり。
申 詳 ①高知県住宅供給公社 ☎882-1313 ②③(有)秦ホーム ☎821-7272 ④⑤(株)高知ハウス ☎824-6800 ⑥(株)ハルホーム ☎823-1101 ⑦(有)滝石建設不動産事業部 ☎832-6262

高知の街路市「なじみ
の飲食店等」参加募集

曜市150周年記念事業として、日頃から街路市の食材を使った料理を提供しているお店を商業振興課HPや街路市公式Instagram等で広く紹介します。また、150周年記念特別メニューを考案し、期間限定で提供してくれる店舗も募集します。

対象 県内の飲食店等で、街路市で仕入れた食材を使用した料理(スイーツ・ドリンク等含む)を提供している店舗
申込 8月末までに、市HPまたは街路市公式Instagramに掲載の申し込みフォームから。
ほか 参加店舗には、店頭掲示用のステッカー等を配布予定です。
詳 商業振興課 ☎823-9375

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

可燃ごみ ▶ 8月11日(火・祝)は収集します。
資源物・不燃ごみ ▶ 8月11日(火・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時までにお願いします。収集日以外・収集後にごみを出されますと、周辺の方に大変迷惑となります。なお、収集時間は一定ではありません。
環境業務課 ☎856-5374

💰 税金

8月は市県民税第2期分の納期月です。便利で安心な口座振替をご利用ください。コンビニやスマホ決済アプリでも納付できます。
税務管理課 ☎823-9418

🏠 保険料

8月は国民健康保険料第3期分・後期高齢者医療保険料第2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

8月の休市日

●2日(日)・5日(水)・9日(日)・11日(火・祝)・14日(金)・15日(土)・16日(日)・19日(水)・23日(日)・26日(水)・30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

▶ 高知市議会副議長が決まりました

第513回市議会定例会が6月12日～29日の日程で開催されました。6月12日に副議長選挙が行われた結果、伊藤弘幸氏が選出されました。

【問い合わせ】議会事務局 ☎823-9400

副議長
いとう ひろゆき
伊藤 弘幸氏



▶ いきいき健康チャレンジ2026 応援講座～運動編～

市民の皆さんの健康づくりを応援する講座を実施します。この機会に、体や運動について考えてみませんか。参加は無料です。ぜひ、ご参加ください。

■対象 いきいき健康チャレンジ参加者および市内在住・市内在勤の方
■日時 9月13日(日)10時～12時(開場9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 100人(希望者多数の場合は抽選)

▶ 申し込み方法

8月10日(月)～27日(木)に市コールセンター(☎822-8111 ※土・日曜日を除く9時～17時)に電話、または電子申請サービスで。託児あり(要申し込み)。



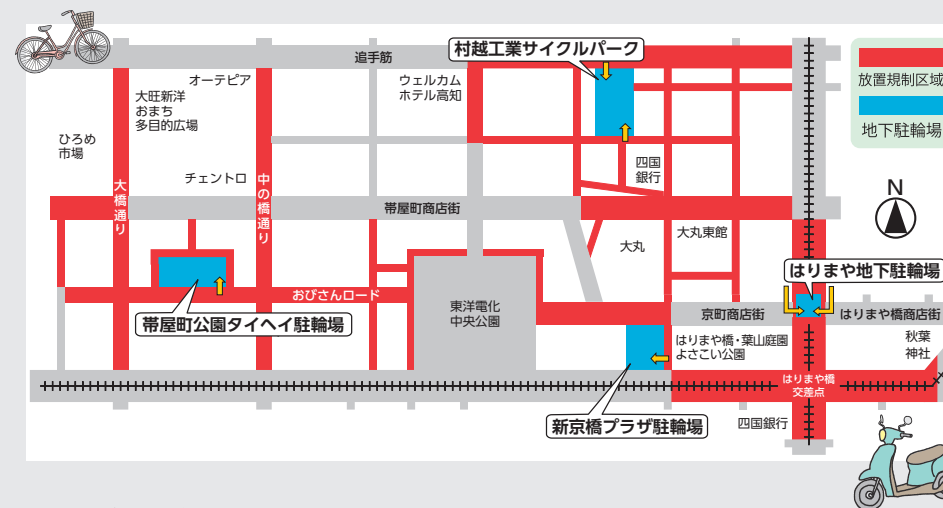
参加者には高知家健康パスポートのヘルシーポイント(ブルー1ポイント)を進呈します。

【問い合わせ】健康増進課 ☎803-8005

▶ 自転車・原付は無料地下駐輪場を利用しましょう

市では、路上等に放置された自転車・原付(総排気量が50cc以下、または総排気量125cc以下で最高出力4キロワット以下に制限したもの)を定期的に撤去しています。右図の放置規制区域は2時間以上、区域外の公共の場所(市駐輪場含む)は7日間以上放置すると撤去の対象となります。安全で快適なまちづくりのために、自転車・原付は無料の地下駐輪場をご利用ください。なお、撤去した自転車は、市放置自転車等保管所(中の島1-61鏡川大橋北詰橋の下)で保管しています。返還には手数料が必要です。

▶ 手数料
自転車 2,500円、原付 5,000円
▶ 返還時間
月～金曜日は8時半～18時、土・日曜日は9時～12時。祝日、12月29日～1月3日は休み。



■ 地下駐輪場利用時間

名 称	利用時間	閉場日
帯屋町公園タイヘイ駐輪場 新京橋プラザ駐輪場	7時～22時半	1月1日～3日
村越工業サイクルパーク	7時～22時半 (1月2日・3日は7時半～20時半)	1月1日
はりまや地下駐輪場	8時～22時	なし

【問い合わせ】くらし・交通安全課 ☎823-9487

児童扶養手当現況届 (更新)のお知らせ



児童扶養手当を引き続き受けるためには、現況届の提出が必要です。受け付けは予約制です。

日時 8月3日(月)～31日(月)9時～16時半(8月8日(土)・22日(土)・23日(日)を除く土・日曜日、祝日は休み)。※8月3日(月)～7日(金)は18時15分まで、8月8日(土)・22日(土)・23日(日)は17時まで延長。

場所 子育て給付課(本庁舎3階)

申込 随時、申し込みフォームから

詳 子育て給付課 ☎823-9447

各種手当を受給中の方へ 現況届の提出をお忘れなく

特別障害者手当・障害児福祉手当・経過的福祉手当・特別児童扶養手当を引き続き受けるためには、現況届の提出が必要です。提出がないと8月分から支給停止となります。対象者には8月上旬に届け出用紙を送付します。

申込 8月12日(水)～9月11日(金)に、届け出用紙を郵送または直接。

申詳 〒780-8571 本町5-1-45 本庁舎1階 障がい福祉課 医療福祉担当 ☎823-9053

自主防災組織が 防災備品を整備しました

(一財)自治総合センターの社会貢献事業として宝くじの助成金を活用して、針木団地自治会自主防災会では災害に備え、避難生活用テント3張の整備を行いました。



詳 地域防災推進課 ☎823-9040



高知市シティプロモーション
キャラクター
なるコッチー

国保加入の方へ 更新申請のご案内

令和8年度(令和8年8月～令和9年7月)の各種認定証の交付には申請が必要です。マイナンバーカードを保険証として利用登録している方は、各種認定証の交付を受けなくても原則、限度額等の適用を受けられます。なお、国保料の滞納があると、限度額適用認定証の交付およびマイナンバーカードでの各種認定証情報が適用できない場合があります。

標準負担額減額認定証▶住民税非課税世帯の方が対象。医療機関に提示すると入院時に食事代の自己負担が減額されます。入院が1年間で90日を超えた場合はマイナンバーカードを保険証として利用登録している方も申請が必要です。ご注意ください。**限度額適用認定証**▶医療機関に提示すると、その医療機関での医療費の支払いが自己負担限度額までに軽減されます。

対象 国民健康保険加入者

申込 直接または郵送

申詳 〒780-8571 本町5-1-45 本庁舎1階 保険医療課給付担当 ☎823-9359

8月から高額療養費自己負担 限度額が見直されます

健康保険法等の改正に伴い、高額療養費自己負担限度額が引き上げられます。詳しくは、加入している医療保険にお問い合わせください。

対象 ①高知市国民健康保険加入者②高知県後期高齢者医療制度加入者
詳 ①保険医療課給付担当 ☎823-9359②保険医療課後期高齢者医療担当 ☎823-9380

スマホアプリで いきもの図鑑を作ろう



スマホで撮影した動植物をAIが判定する無料のアプリ「Biome」を使って、「いきもの図鑑」を作りませんか。夏休みの自由研究にも活用できます。撮影した動植物の写真を「鏡川写真展」に応募すると、抽選で5人にオリジナル手ぬぐいが当たります。詳しくはホームページをご覧ください。

日時 8月1日(土)～31日(月)

詳 新エネルギー・環境政策課 ☎823-9209

仁淀川流域交流会議 流域活性化補助金

個性的で魅力あふれる仁淀川の地域づくりを推進するため、補助金を交付します。

補助対象事業▶仁淀川流域の①観光振興を図るためのイベント、アピール活動②伝統文化を守り、さらに発展させるための取り組み③清流保全を推進するための美化・啓発活動
補助対象団体▶①政治活動、宗教活動もしくは営利活動を行うことを目的とする団体以外の団体②法人格を有しない団体は「定款または寄付行為に相当する規約等があること」「年間事業計画および収支予算が定められていること」「事業の実施について」の全てを満たすこと③過去5年間に2回、当該補助金の交付を受けていないこと

補助金額(補助率)▶補助対象経費の2分の1以内で、補助限度額は1事業あたり50万円

申込 随時、電話で。

申詳 仁淀川流域交流会議事務局 ☎0889-22-7740

歩きたばこは迷惑で 危険な行為です



歩きたばこは、周囲の人に火が当たる恐れがあるなど、迷惑で危険な行為です。市では、市民等の身体および財産を守るため、「高知市歩きたばこ等の防止に関する条例」を制定し、中心商店街周辺等において歩きたばこ等禁止区域を指定するほか、市内の公共の場所においても、歩きたばこ等をしないよう努めなければならぬことを定めています。たばこのポイ捨てはもちろん、歩きたばこ等で周囲の人に迷惑や危険を及ぼさないよう、喫煙マナーを守った行動をお願いします。

詳 新エネルギー・環境政策課 ☎823-9209



防犯灯LED灯具を 寄贈いただきました



高知中央電気工事業協同組合から公衆街路灯LED灯具100灯を寄贈いただきました。希望される町内会等は、地域コミュニティ推進課HPをご覧ください。か、お問い合わせください。

対象 町内会、自治会、その他公衆街路灯を設置する団体等

定員 先着100団体

申込 指定の様式を郵送または直接。在庫がなくなり次第終了。

申詳 〒780-8571 鷹匠町2-1-43 たかじょう庁舎2階 地域コミュニティ推進課 ☎823-9080

高知学園大学・短期大 学との包括連携協定



6月4日に学校法人高知学園高知学園大学・高知学園短期大学と包括連携協定を締結しました。食生活の支援および食文化の振興・教育に関することや、健康増進に関することなど、さまざまな分野で連携して取り組んでいきます。

詳 政策企画課 ☎823-9407

土佐リハ学院高知健康科 学大学との包括連携協定



6月29日に学校法人土佐リハ学院高知健康科学大学と包括連携協定を締結しました。保育・教育分野における支援に関することや、幼児への支援に関することなど、さまざまな分野で連携して取り組んでいきます。

詳 政策企画課 ☎823-9407

若者の皆さんへ 「サポートBOOK」



市では、若い世代が生きがいや幸せを実感しながら暮らすことができ、地域に愛着を持ち、将来にわたって住み続けたい・帰ってきたいと思えるまちづくりに取り組んでいます。サポートBOOKには子育てに関する各種制度や手当、受けられるサービスだけでなく、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がたくさん盛り込まれています。ぜひご活用ください。

詳 こども政策課 ☎803-5067

オーテピア・市民図書館分 館の休館

資料特別整理等のため、下記のとおり休館いたします。

オーテピア高知図書館▶8月10日(月)～14日(金)

オーテピア声と点字の図書館▶8月10日(月)～14日(金)

高知みらい科学館▶8月10日(月)～12日(水)

市民図書館の分館分室▶8月10日(月)～11日(火・祝)

詳 オーテピア高知図書館 ☎823-4946、高知みらい科学館 ☎823-7767、声と点字の図書館 ☎823-9488

マイナンバーカード本庁舎 休日開庁日の変更

毎月第2日曜日と第4土曜日に、本庁舎1階の中央窓口センターでマイナンバーカード関連業務を行っていますが、8月は9日(日)がよさこい祭りのため、交通状況に鑑みて2日(日)に変更します。なお、カードの受け取りは事前予約が必要です。

詳 中央窓口センター マイナンバー交付担当 ☎823-9455

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歳の方とその家族の方を対象に個別相談会を実施します。申し込み不要。

日時 8月8日(土)9時半～12時半

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

高知県企業誘致課主催 「JOBフェア」



県外からの誘致企業を中心に、県内優良企業が多数参加。就職相談コーナーもあります。申し込み不要。

対象 求職中の方、学生の方および保護者の方など

日時 ①8月29日(土)②9月17日(水) いずれも13時～16時(受け付けは12時半から)

場所 ①イオンモール高知(秦南町1-4-8)②ちより街テラス(知寄町2-1-37)

詳 県企業誘致課 ☎823-9693

日曜市れんけい高知市 ブース出店者募集



日曜市内の「れんけい高知市ブース」に、地場製品の販売などで出店してみませんか。

詳しくは商業振興課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 10月4日(日)～令和9年3月28日(日)の日曜市開催日、8時～14時、年間最大4回まで。

場所 グリーンロード交差点北西

定員 週ごとに2組。希望者多数の場合は抽選。

申込 8月31日(月)までに申し込みフォーム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でダウンロードできます。

ほか 空きがある場合は10月以降の応募も可能ですが、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

高知市産業用地 マッチング促進事業



移転・新設を考える製造業者と不動産業者をつなぎ、用地探しから事業開始までサポートします。津波の影響を受けにくい場所での事業展開を提案し、国の支援制度も活用できます。

対象 立地希望事業者▶市内に工場の建設や移転を希望する製造業者(法人)で、地域未来投資促進法を活用予定の企業。原則として、「市街化調整区域内の農地等」への移転を想定。**協力事業者**▶高知県宅地建物取引業協会または全日本不動産協会の会員で、物件情報を提供いただける事業者。

申込 産業政策課HPで実施要領をご確認の上、申し込みフォームから登録ください。

詳 産業政策課 ☎823-9456

中央公民館事業 秋の市民学校

【申 詳】〒781-9529 九反田2-1
市文化振興事業団市民学校係 ☎883-5071



【対象】 16歳以上の方 **【期間】** 9月12日(土)～12月23日(木)
【場所】 かるぼーと 9～11階 中央公民館
【料金】 10回コース5,500円、8回コース4,400円、5回コース2,750円 ※科目によって材料費等別途必要。

曜日	科 目	時 間	回数	定員
火	和紙ちぎり絵	10時～12時	8	30
	男の料理教室		5	20
	童謡・唱歌・名歌を歌う		8	30
	油絵の基礎	18時半～20時半	10	15
	はじめてのオカリナ		8	20
水	楽しいくらしの英会話	10時～12時	10	30
	伝統工芸・組紐		8	25
	大人のためのピアノ教室		8	10
	陶芸入門	18時半～20時半	10	20
	やさしい家庭料理		5	16
木	アロハ・ルアナフラ	10時～12時	8	20

【申込】 往復はがきに郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・生年月日・性別・電話番号・受講希望科目・その科目の過去の受講回数を記入し、8月21日(金)17時必着で郵送。希望者多数の場合は抽選。定員に達しない場合は8月25日(火)から電話で受け付け。

曜日	科 目	時 間	回数	定員
木	美文字レッスン(ペン字・筆ペン)	18時半～20時半	5	30
金	竹かごを編む	10時～12時	8	15
	銀粘土クラフトジュエリー	13時半～15時半	8	12
	楽しいコーラス		8	25
	英会話入門	18時半～20時半	10	30
	着物(着方とマナー)		8	20
土	日本画の基礎	18時半～20時半	8	15
	ヨーガ入門		8	30
	お菓子とパンの教室	10時～12時	5	20
	のびのび体操		8	20
	大人が素敵に見える服(洋裁)	13時半～15時半	10	18

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)
和菓子作り教室 (上用饅頭・田舎饅頭・小麦饅頭・錦玉羹)	9/5(土)13時半～15時半	朝倉ふれあいセンター ☎844-1424	8/22(土)10時～11時、直接 (11時以降は電話申し込み可)	無料 (800円)
楽しいパン作り教室Ⅱ (フロランタン)	9/8(火)13時半～15時半		8/25(火)10時～11時、直接 (11時以降は電話申し込み可)	無料 (1,000円)
歴史講座 (土佐三大古墳の語るもの)	9/18(金)13時半～15時		8/28(金)10時～11時、直接 (11時以降は電話申し込み可)	無料 (無料)
大人の陶芸教室	9/16(水)13時半～15時	鴨田ふれあいセンター ☎844-3238	9/2(水)13時半～14時半、直接 (14時半以降は電話申し込み可)	無料 (1,400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。

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 くろしおアリーナ ☎878-1150



詳しくは市スポーツ振興事業団HPをご覧ください。

教 室 名	対 象 (運動可能な方)	開 催 日 程	開催場所	定員	参加料
①50歳からの アンチエイジングヨガ教室	50歳以上	9/1(火)～10/27(火) 毎週火曜日 全8回 13時半～14時45分 ※9/22(火・祝)休み	くろしおアリーナ	18人	5,600円
②水泳教室:初めての泳ぎから 初心者水泳まで	18歳以上で 泳ぎの苦手な方	9/3(水)～10/22(木) 毎週木曜日 全8回 14時～15時半	日本トーター 総合体育館	20人	5,600円
③男性限定! ナイトヨガ教室	18歳以上の男性	9/3(水)～10/22(木) 毎週木曜日 全8回 19時15分～20時45分	くろしおアリーナ	18人	5,600円
④ウエープリングストレッチ& 簡単ヨガ教室	18歳以上	9/25(金)～11/13(金) 毎週金曜日 全8回 13時半～15時	日本トーター 総合体育館	21人	5,600円
⑤⑥ブラッシュアップ水泳 ～第3回平泳ぎ動作、第4回 飛び込み・ターン動作～	18歳以上で 4泳法で25m泳げる方	第3回9/16(水)、第4回9/24(木)の いずれかまたは両方 10時～11時半	第3回日本トーター 総合体育館 第4回くろしおアリーナ	各8人	各1,000円
⑦熟年者スポーツ交流会 (ペタンクの部)	50歳以上 (2人1組)	9/11(金) 受付8時半から、開会式9時から	日本トーター 高知市総合運動場	なし	1,000円
⑧熟年者スポーツ交流会 (グラウンドゴルフの部)	50歳以上	9/29(火) 受付8時半から、開会式9時から	日本トーター 高知市総合運動場	96人	500円

①～④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、郵送、直接、申し込みフォームのいずれかで。希望者多数の場合は抽選。①～③は8月17日(月)21時必着。④は9月7日(月)21時必着。⑤⑥は8月7日(金)14時から申し込みフォームで。定員にない次第受け付け終了。⑦は8月7日(金)14時～8月31日(月)21時に直接。⑧は8月7日(金)14時～9月24日(木)21時に直接。

障害のある方の運転教室

実際に車を運転し、移乗のこつや免許の取得、運転の再開についてのアドバイスを受けられます。

【対象】 市内在住で18歳以上の肢体に障害のある方

【日時】 10月3日(土)13時半～16時半

【場所】 運転免許センター(いの町枝川200)

【定員】 先着8人(脳障害の方は4人まで)

【申込】 8月3日(月)～9月11日(金)に障害者福祉センター2階へ直接または電話で。土・日曜日、祝日は休み。

【ほか】 申し込み時に、障害の状態や免許の有無等について伺います。



【申 詳】 〒780-0935 旭町2-21-6
障害者福祉センター ☎873-7717

お墓の建立について

お墓を造るには「墓地経営許可」を受けなければなりません。許可を受けることができるのは、原則として、地方公共団体や公益財団法人、宗教法人などに限られています。ただし、自己所有地に、自己または親族のためのお墓を造る場合には、個人でも特例的に許可を受けることができる場合があります。許可なく造成して分譲されている墓地や、お墓を造るために第三者から売買や貸借によって取得した土地では「墓地経営許可」を受けることはできません。また、登記地目が墓地であったり、周囲がお墓ばかりであっても、新たにお墓を造る際には許可が必要です。まずは環境保全課までご相談ください。

【詳】 環境保全課 ☎823-9471

見守り委員会市長報告会を開催しました



市では、市民の皆さんと行政の協働による住みよい高知市を実現するために「高知市市民と行政のパートナーシップのまちづくり条例」を制定し、条例に基づく制度を見守るための委員会を設置しています。第11期委員会では「まちづくりを『しなやか』に持続させるために～既存制度の活用と新制度の設計～」をテーマに検討結果を提言書に取りまとめ、市長へ報告しました。詳しくはホームページをご覧ください。



【詳】 地域コミュニティ推進課
☎823-9080

秋の市民学校

(潮江市民図書館・旭文化センター)

【対象】 いずれも市内在住または在勤の16歳以上の方

● 潮江市民学校 (潮江市民図書館3階)

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

【期間】 9月1日(火)から、いずれも全10回

【料金】 10回コース5,000円 ※講座により教材費別途必要

【申込】 8月23日(日)～29日(土)9時～17時、直接または電話で。

【ほか】 月曜日は休み

曜日	科 目	時 間
火	知って得するわたしの終活	10時～11時半
	懐かしの歌をうたおう	13時～14時半
	夜の健美操	19時～20時
水	はじめてのヨガ	10時～11時
	のびのびリズムストレッチ	13時半～15時
	はじめての漢方	19時半～20時半
木	健康マージャン中級	9時15分～11時半
	たのしい民謡	10時～11時半
	音楽に合わせて体を動かそう	13時半～15時
	はじめての健康マージャン	13時半～15時45分
	ズンバ ZUMBA®	19時半～20時半
金	かんたん健康体操	13時半～15時
	はじめての写経	14時～15時
	男性のためのストレッチ	15時20分～16時20分
	シンデックス Sintex® (背骨と股関節の調律)	19時～20時
土	健康マージャン初級	9時15分～11時半
	初級社交ダンス	13時半～15時
	きれいな字を書こう	14時～15時半

● 旭市民学校 (旭文化センター)

【申 詳】 〒780-0935 旭町3-121 木村会館事務局 ☎872-0374

【期間】 9月1日(火)から毎週、または隔週(第1・3週、第2・4週)

【申込】 往復はがき、または窓口の専用申し込み用紙に科目・住所・氏名(ふりがな)・携帯電話番号等の緊急連絡先を明記し、8月10日(月)必着で郵送または直接。※申し込み用紙での直接受け付けの場合は、返信用はがきが必要です。希望者多数の場合は抽選を行い、抽選結果は8月13日(木)以降通知。定員に達しない科目は8月13日(木)9時半から、直接または電話で。最終締め切り日時は、8月27日(木)16時です。

【ほか】 日・月曜日、祝日は休み。駐車場はありません。講座により教材費別途必要。申し込み後の取り消しや科目の変更、欠席等による受講料実習費等の払い戻しはいたしません。講師の都合等により日程を変更することがあります。

曜日	科 目	時 間	回数	受講料
火	火曜ヨーガ	10時～11時半	18	9,000円
	健康体操(第1・3週)	13時半～14時45分	10	5,000円
	民謡教室(第2・4週)	13時半～15時半	8	4,000円
水	モビバンスストレッチヨガ	13時半～15時	18	9,000円
木	姿勢改善ヨガ	13時半～15時	14	7,000円
金	金曜ヨーガ	10時～11時半	20	1万円
	カラオケ教室	13時半～15時半	14	7,000円
	楽しく笑って脳いきいき教室	13時半～15時半	5	2,500円
	健康マージャン入門	13時45分～16時	20	1万円
	フラダンス教室	19時～20時半	10	5,000円
土	骨盤調整ヨガ®	13時半～15時	16	8,000円
	うるし金継ぎ教室	13時半～15時半	6	3,000円
	3Rリフレッシュ体操(女性のみ)	13時半～15時	18	9,000円

高知ユナイテッドSC
8月のホーム戦GIKENスタジアム
(春野陸上競技場)8日(土) vs 松本山雅FC
23日(日) vs カマタマーレ讃岐
30日(日) vs ロアッソ熊本

※7月1日時点の情報です。

高知けいば 8月の重賞



▶8月2日(日)・第30回黒潮菊花賞

料金 入場料100円

高知競輪 サテライト南国・安田

7/30	7/31	1	岐阜FII
7/31	1	2	佐世保FI
1	2	3	4 小田原記念GIII
4	5	6	小松島FI
5	6	7	豊橋FII
6	7	8	9 ワールドサイクリスト支援競輪和歌山GII
7	8	9	女子オールスター佐世保GIナイター
8	9	10	立川FI
11	12	13	14 15 16 オールスター松山GIナイター
11	12	13	弥彦FI
11	12	13	熊本FI
14	15	16	京王閣FI
14	15	16	奈良FI
17	18	19	福井FI in 大垣
17	18	19	立川FII
18	19	20	市営FI
20	21	22	富山FI
21	22	23	西武園FI
22	23	24	25 松戸記念GIIIナイター
23	24	25	防府FI
24	25	26	岐阜FI
25	26	27	市営FII モーニング7R
26	27	28	向日町FI in 奈良
27	28	29	30 前橋記念GIII
30	31	9/1	川崎FI
31	9/1	9/2	松山FI
31	9/1	9/2	西武園FII

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
□:サテライト安田のみ
{}:高知競輪・サテライト南国のみ女性の居場所づくり事業
ゆるりのしっぽ「笑うことで心も身体も軽やかに～
落語と笑いヨガでリフレッシュ～」
をテーマに、落語の笑い笑いヨガで、
心も体も緩む時間を過ごしませんか。
申し込み不要。

対象 女性

日時 9月28日(月)13時半～15時半

場所 ソーレ5階 視聴覚室(旭町3-115)

講師 大野 沙耶香(アマチュア落語家
花の家こなつ)ほか 託児あり(対象6カ月～小学3年
生。小学生は1家族500円。)9
月25日(金)17時までに要予約。詳 こうち男女共同参画センター「ソー
レ」 ☎873-9100こどもの森づくり
フォーラム in高知「こどもの森づくり」を「自然保育」
や幼児期の森林環境教育活動の象徴
的キーワードとして、その実践とし
ての身近な森林を活用した幼児期の
自然体験活動や自然環境教育の機運
を高めることを目的に開催します。
テーマを深掘りする分科会、さらに
親子で楽しむ自然体験講座(有料)
や木育体験企画も開催します。

対象 どなたでも

日時 9月13日(日)13時～17時半

場所 新来島高知重工ホール グリー
ンホール(本町4-3-30)

定員 先着300人

申込 9月4日(金)までに、こどもの森
づくりフォーラムHPの申し込
みフォームから。

詳 鏡地域振興課 ☎896-2001

シェイクアウト訓練

地震が起きた際に安全を確保するた
めに、参加者が一斉に「姿勢を低く、
頭を守り、動かない」という行動を
とる訓練です。

対象 どなたでも

日時 9月1日(火)10時(または、8月
30日(日)～9月5日(土)の間の各自
が設定した日時)

場所 各自が設定した場所

申込 8月31日(月)17時までに申込書
を県南海トラフ地震対策課へ
FAX(823-9253)または申し
込みフォームから。

詳 地域防災推進課 ☎823-9040

タレガ・ギターカルテ
ット コンサートパフキョビ
松田弦、朴葵姫、徳永真一郎、岡本
拓也からなる実力派ギタリスト集
団。ヨーロッパ
留学で研さんを
積んだ4人のギタ
リストによる24
弦の響宴をお楽
しみください。

日時 8月22日(土)

開場13時半、開演14時

場所 かるぽーと 四国銀行ホール

料金 全席自由。前売り▶一般2,000
円、高校生以下1,000円。当日
▶一般2,500円、高校生以下
1,500円※未就学児入場不可申込 チケットは、全国のローソンや、
チケットぴあ(セブンイレブ
ン)、かるぽーとミュージアム
ショップで販売中。ほか 小学生200名を無料ご招待。詳
しくはホームページをご確認く
ださい。

詳 市文化振興事業団 ☎883-5071

講演会「仕事と介護の
両立とは？」介護離職など家族等の介護負担の増
加を防ぐため、介護休業法等の制度
について効果的な活用方法を知り、
家族が介護に向き合うための基本ス
タンスについてお話しします。

日時 9月26日(土)13時半～15時半

場所 保健福祉センター3階大会議室
(塩田町18-10)またはZoom

定員 先着100人

申込 9月7日(月)までに、電話・直接・
FAX・電子メールのいずれかで。申 詳 〒780-0065 塩田町18-10
基幹型地域包括支援センター
☎823-9121、FAX821-6088
✉kc-121200@city.kochi.lg.jp高知リハ大公開講座
(第3部)

テーマは「声の大切さ」。

対象 どなたでも

日時 8月8日(土)10時～11時

場所 オーテピア4階 ホール

定員 50人程度

申込 ホームページの申し込みフォーム・
電話・電子メールのいずれかで。申 詳 高知リハビリテーション専門
職大学 ☎850-2311

✉chiiki@kochireha.ac.jp

ほおっちょけんが
オーテピアをジャックする!?「高知市型共生社会の実現」に向け、
お子さんも大人も楽しみながら学べ
るイベントです。体験型ブース、ス
タンプラリーのほか、支え合いのシ
ンボル「ほおっちょけん」がオーテピ
アにやってきます。申し込み不要。

日時 8月30日(日)10時～16時

場所 オーテピア4階ホールほか

詳 地域共生社会推進課
☎821-6513いきいき百歳サポーター
フォローアップ教室介護予防についての知識や、体力や
筋力に自信がなくなってきた高齢者
が再び元気になれる方法を、講義や
グループワークを通じて学べます。対象 平成14年度から令和7年度のサ
ポーター育成教室修了者

日時 8月31日(月)13時～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40人

申込 8月3日(月)8時半から、直接また
は電話で。申 詳 〒780-0065 塩田町18-10
基幹型地域包括支援センター
☎823-4014いきいき百歳サポーター
育成教室「いきいき・かみかみ・しゃきしゃ
き百歳体操」を支援するボランティ
アを養成する教室です。介護予防の
目的や、体操の知
識と実技、サポー
ターの役割などに
ついて学びます。対象 全日程を受講後にサポーターと
して活動する意欲のある方日時 9月30日(水)・10月2日(金)10時
～15時40分場所 総合あんしんセンター3階中会
議室(丸ノ内1-7-45)

定員 先着20人

申込 8月24日(月)8時半から、直接ま
たは電話で。ほか 体操の実技がありますので、飲
み物を持参のうえ、動きやすい
服装でお越しください。申 詳 〒780-0065 塩田町18-10
基幹型地域包括支援センター
☎823-4014

経営支援セミナー開催

AIに関するセミナーをはじめ、経営
に役立つセミナーを開催します。

対象 市内事業者、創業予定者

日時 8月18日(火)、9月2日(水)・16日(水)、
10月1日(木)・15日(木)、11月6
日(金)・13日(金)いずれも14時半
～16時(質疑応答含む)場所 第二庁舎2階216会議室(本町
5-1-45)

定員 いずれも先着10人

申込 各セミナー開催日の1週間前ま
でに、産業政策課HPの申し込
みフォームから。

詳 産業政策課 ☎823-9456

心のサポーター
養成講座「心のサポーター」とは、メンタル
ヘルスや精神疾患への正しい知識を
持ち、地域でメンタルヘルスの問題
を抱える人に対してできる範囲で手
助けをする人のことです。いつか役
立つメンタルヘルスの基礎や、人の
悩みを聴くスキルを学びます。

対象 市内在住の18歳以上の方

日時 9月4日(金)18時～20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200人

申込 8月31日(月)までに、市コール
センターに電話(☎822-8111)
または申し込みフォームから。ほか 修了者には認定証(初めて受講
の方のみ)が交付されます。ヘル
シーポイント(グリーン1ポイン
ト)を進呈します。駐車場に
限りがあるため、できるだけ公
共交通機関をご利用ください。

詳 健康増進課 ☎803-8005

広報「あかるいまち」でお店や商品等をPRしませんか

「あかるいまち」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。広報紙でお店や自慢の
商品等を宣伝してみませんか。【問い合わせ】
広報広報課 ☎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。

肝炎ウイルス検査 (B型・C型)

感染を早期に発見し、適切な治療を行うことで、深刻な症状への進行を防ぐことができます。肝炎ウイルス検査を受けてみませんか。料金は無料です。

- 対象 過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない方。
 - 日時 8月24日(月)14時～15時
 - 場所 総合あんしんセンター 2階 (丸ノ内1-7-45)
 - 申込 8月21日(金)までに電話で。定員 10人。
- 【申詳】地域保健課 ☎821-6514

食中毒予防の3原則

食中毒予防の3原則「つけない」「増やさない」「やっつける」について、正しい知識を身に付け、食中毒を防ぎましょう。

鶏肉は十分に加熱しましょう

鶏刺しや鶏のタタキ、加熱が不十分な鶏肉料理などを原因とするカンピロバクター食中毒が発生しています。カンピロバクター食中毒を防ぐためには、生や加熱が不十分な鶏肉を食べないことが大切です。

【詳】生活食品課 ☎822-0588

梅毒・HIVの検査を受けてみませんか？

梅毒は感染を放置していると心臓や神経の合併症を起こし、日常生活に大きな影響が出る可能性があります。それを防ぐには、早期発見・早期治療が大切です。性感染症は、感染していても症状がない場合もありますので、年に1回を目安に検査を受けてみませんか。

【日時】①定期検査 ▶ 8月3日(月)・10日(月)・17日(月)・24日(月)・31日(月)15時半～16時半
②夜間検査 ▶ 8月17日(月)17時半～19時

【場所】総合あんしんセンター 2階 (丸ノ内1-7-45)
【定員】①なし②9人
【申込】①予約不要、②当日12時までにエイズ相談専用電話で。
【ほか】エイズ相談専用電話は、土・日曜日、祝日を除く月曜日～金曜日の8時半～12時、13時～17時15分の間で予約や相談を受け付けています。
【申詳】地域保健課 予防接種・感染症対策室、エイズ相談専用電話 ☎822-0477

今月の読者プレゼント

Fav+More
Sonny Angel Sweets Series

住 帯屋町 1-13-23 アベニュービル 1 階

営 月～日曜日 11 時～20 時 ☎ 821-2882

スイーツの被り物を被った天使の男の子「ソニーエンジェル」のフィギュアです。パンケーキやショートケーキなど、幅広いスイーツ 12 種類をモチーフにしている、思わず食べたくなる可愛さです！箱を開けるまで何が出るかは楽しみ♪



ファブ モア ソニー エンジェル スイーツ シリーズ
今月は帯屋町の「Fav+More」から、「Sonny Angel Sweets Series」1 体の引換券を抽選で 12 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。

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。応募等詳細についてはこちら▼

【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提供します。
※応募等について、詳しくは広聴広報課HPをご確認ください。

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

8月31日(月)
(当日消印有効)

編集室

ことしもよさこい祭りの時期がやってきました。2年前から知り合いのチームで撮影を頼まれるようになり、本番の日には、広報用の写真撮影に加えて、そのチームの写真や動画も撮影しています。炎天下での撮影や機材の運搬などももちろんですが、実は撮影が終わってから大変で、1カ月ほどは毎晩編集作業を行います。良い写真に仕上げるためには一枚一枚の写真としっかり向き合って編集する必要があります。実質、長時間労働です（笑）。撮影は趣味であり、仕事ではありませんが「働き方改革」のよなものが必要なのかもしれないと、特集記事を編集しながら考えたことでした。（田）

「働き方改革」と聞くとわたしは働く時間や、働く環境について考えることをイメージしてしまいます。特集のように、家族や地域の方の力添えでも変えることができることに気付かれました。自分も誰かの「働き方改革」の一助になれるのかもしいない、なんて言うのはおこがましいですが、そんな風にも少し考えてみたいですね。（絵）

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。

40 歳以上の方

1 特定健診 (個別)

対象 ▶ 令和8年度中、40～74歳の高知市国保加入者
内容 ▶ 身体測定・血圧測定・問診・尿検査・診察・血液検査など
料金 ▶ 無料

2 後期高齢者健診 (個別)

対象 ▶ 後期高齢者医療被保険者
内容 ▶ 身体測定・血圧測定・問診・尿検査・診察・血液検査など
料金 ▶ 無料

3 健康増進法健診 (個別)

対象 ▶ 40歳以上の生活保護等受給者
内容 ▶ 身体測定・血圧測定・問診・尿検査・診察・血液検査など
料金 ▶ 無料

4 胃がん検診 (個別) (集団)

対象 ▶ (個別) 50歳以上 (集団) 40歳以上
内容 ▶ (個別) 胃内視鏡検査 (集団) バリウム検査
料金 ▶ (個別) 3,300円 (集団) 700円
※ (個別) 受診の翌年度は胃がん検診受診不可

5 大腸がん検診 (個別) (集団)

対象 ▶ 40歳以上の方
内容 ▶ 検便による便潜血検査
料金 ▶ 無料

(個別) の検診実施医療機関はこちら▲

6 胸部検診 (集団)

対象 ▶ 40歳以上の方
内容 ▶ X線撮影
※65歳以上は結核検診(検診内容は同じ)
料金 ▶ 無料

(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。3・4・7・8 の (個別) 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)。(9) はウェブ申し込みのみで、右の二次元コードからアクセスしてください。

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。

女性の方

7 子宮頸がん検診 (個別) (集団)

対象 ▶ 20歳以上の女性 (2年度に1回)
内容 ▶ 視診・内診・細胞診検査
料金 ▶ (個別) 1,200円 (集団) 600円

8 乳がん検診 (個別) (集団)

対象 ▶ 40歳以上の女性 (2年度に1回)
内容 ▶ マンモグラフィ
料金 ▶ (個別) 1,050円または1,350円 (集団) 800円または900円

9 女性健診 (集団)

対象 ▶ 20～39歳の女性
内容 ▶ 基本健診・歯科健診・子宮頸がん検診 (希望者のみ)
料金 ▶ 1,400円

後期高齢者の歯科健診を受診しましょう

歯や歯肉の状態、口腔内の衛生状態等をチェックし、口腔機能の維持・向上、全身疾患の予防等につなげるため、歯科健診を実施します。過去5年間(令和3年度～令和7年度)に歯科健診を受診された方と今年度76～79歳になる方には、7月下旬に受診券(有効

期限：令和9年2月28日(日))を送付しています。なお、健診は無料ですが、治療する場合は費用がかかります。健診結果は、保健指導などに活用しますのでご了承ください。

【詳】保険医療課 後期高齢者医療担当 ☎823-9380



たけむら えいた
竹村 栄汰 ちゃん (4歳)
粘土が大好き☆ いろいろ作って遊ぶのが楽しいんだ。



たにくち みずき
谷口 瑞季 さん (7歳)
将来の夢はパティシエになること! おいしいケーキを作りたいな♡



おかもと かなな
岡本 菜和 ちゃん (0歳)
パパに持ち上げてもらって飛行機みたいに飛ぶのが好きなんだ♪



もりた ゆうひ
森田 結陽 ちゃん (1歳)
お兄ちゃんと遊ぶのが大好き! 遊んでない時もお兄ちゃんを見てるよ。



すがはら いと
菅原 維人 ちゃん (2歳)
働く車や電車に夢中なの。ミニカーで遊ぶのも楽しいよ♪



あいば りと
饗庭 吏音 ちゃん (1歳)
大きくなったら、パパと同じサッカー選手になりたいな☆

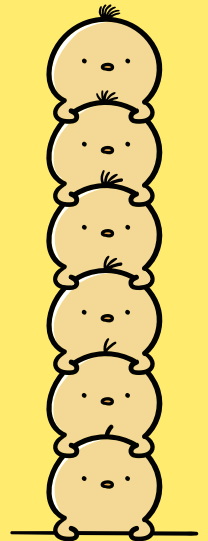


なす ひと
那須 尊 ちゃん (1歳)
白いご飯がだーい好き! 一生懸命食べているよ☆



おにし のりと
大西 規仁 ちゃん (1歳)
公園で遊ぶのが大好きだよ! 滑り台やブランコが楽しいんだ。

Kids pictures



広聴広報課 ☎823-9446



shinpua youyou

ジョン万次郎(中浜万次郎)が2028年の大河ドラマに決定したと報じられました。NHK連続テレビ小説『らんまん』『あなづき』と続いて『ジョン万』。いつかは題材になると思っていました。思ったより早い実現で嬉しいニュースです。早速本屋で、井伏鱒二が直木賞を受賞した『ジョン万次郎漂流記』を手に取りました。SNSに投稿すると、知人から『漂異紀』も面白いと教えられ、再び本屋へ。こちらは万次郎の話を基にした貴重な史料です。

物語は、土佐の漁師の少年が漂流し、アメリカで学び、日本の近代化に貢献した人生を描きます。特に心に残るのは、捕鯨船船長のホイットフィールドをはじめとするアメリカの人々の寛容さです。彼らは、万次郎らを助けただけではなく未来への道を開き、新しい人生の可能性を与えました。そこには万次郎らの人間性や賢さがあつたかもしれませぬ。一方で、身分制度の残る日本社会と、能力で評価されるアメリカ社会。その間で生きた万次郎の葛藤も、この物語の大きな魅力です。『ジョン万次郎漂流記』は昭和13年、日米関係が緊張する中で英訳されました。そこには、かつての助け合いの歴史を伝えたい思いがあつたのでしょう。今、世界では対立が続いています。だからこそ、この物語は「違いを越えて理解し合い、ともに生きることが平和につながる」という大切なメッセージを私たちに教えてくれています。



中浜万次郎像

mayor column

市長コラム

29

新風洋々
shinpua youyou

今こそ学ぶ
ジョンマンシップ



高知市長
桑名 龍吾

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 キョウエイアド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