

# 『高知市 長寿手帳カード型 を持ってぜひおでかけください』

高知市では、市民の皆さんのがんばりを応援し、健  
康で充実した生活を長く送っていただくことを願い、65歳以上の方に「長寿手帳カード型」をお渡ししています。

「長寿手帳カード型」を持って、ぜひお得におでかけください。

## ～長寿手帳カード型について～

- 協賛店には、それぞれの店舗・施設で独自の特典を用意していただいております。
- 長寿手帳カード型を、サービス提供先の入場口や会計等の際にご提示ください。手帳は65歳になった日からお使いいただけます。
- ここに掲載した施設以外にも、サービスの年齢確認用として、長寿手帳カード型を利用できる場合があります。  
詳しくは各施設等にご確認ください。
- このチラシの最新のものは、下記の長寿手帳カード型の再発行窓口にも備えています。

### 制度に関するお問い合わせはこちらへ

(各サービスに関することは、サービス提供者に直接お問い合わせください。)

高知市高齢者支援課 823-9441

## ～再発行～

〈持ってくる物〉

写真が古くなったり、汚損や紛失等の場合は、以下の窓口で再発行できます。

生年月日と住所の確認できるもの 例: 健康保険証、運転免許証、マイナンバーカードなど  
※お手元に現在お使いの長寿手帳がある場合は、再発行の際にお返しください。

〈再発行窓口〉

- 高知市役所高齢者支援課(本庁舎2階)
- 基幹型地域包括支援センター(塩田町18-10保健福祉センター1階)
- 基幹型地域包括支援センターケアプラン統括南部支部(百石町3丁目1-30南部健康福祉センター1階)
- 各地域窓口センター(塚ノ原、三里、高須、一宮、朝倉、瀬戸、鏡、土佐山、春野)
- 各ふれあいセンター(朝倉、鴨田、初月、秦、一宮、布師田、高須、五台山、三里、長浜、浦戸、御畠瀬、介良、大津)

## ～ご使用前に～

住所・氏名等を記入し、使用者本人を確認することができる写真を貼り付けてください。



裏面もぜひご記入ください。

施設や商店で割引が受けられることがあります。詳細は各窓口でご確認ください。	
本人住所	高知市 本町5丁目1-45
生年月日	大昭 35年1月1日
電話番号	987-6543
【緊急連絡先】	○○町○丁目○-○
氏名	土佐 花子
電話	123-4567
発行	高知市高齢者支援課 電話 823-9441

## サービス一覧

令和7年9月版

### 美術館・博物館

※一部施設はR8年春頃から価格改定あり

高知県立美術館	... 無料 (美術館以外が主催する企画展及びホールでの催事を除く)
高須	088-866-8000
高知市立自由民権記念館	... 常設展等観覧料 無料
桟橋通4丁目	088-831-3336
高知県立文学館	... 観覧料無料 (貸館による企画展を除く)
丸ノ内1丁目	088-822-0231
高知県立坂本龍馬記念館	... 観覧料無料
浦戸	088-841-0001
高知県立牧野植物園	... 入園料無料
五台山	088-882-2601
高知城懐徳館、天守	... 入場料無料
丸ノ内1丁目	088-824-5701
横山隆一記念まんが館	... 常設展観覧料 一般 410円のところ200円
九反田	088-883-5029
龍馬の生まれたまち記念館	... 入場料半額
上町2丁目	088-820-1115
高知県立高知城歴史博物館	... 観覧料無料 (貸館による企画展を除く)
追手筋2丁目	088-871-1600
高知みらい科学館	... プラネタリウム 観覧料半額
追手筋2丁目	088-823-7767
高知県立のいち動物公園	... 入園料無料
香南市野市町	0887-56-3500
高知県立歴史民俗資料館	... 観覧料無料 (貸館による企画展を除く)
南国市岡豊町	088-862-2211
いの町紙の博物館	... 入場料 通常料金の半額
いの町	088-893-0886
佐川町立佐川地質館	... 観覧料無料
佐川町	0889-22-5500
佐川町立青山文庫	... 入場料無料
佐川町	0889-22-0348
本山町立大原富枝文学館	... 観覧料無料
本山町	0887-76-2837
越知町立横倉山自然の森博物館	... 入場料半額 (大人500円→250円)
越知町	0889-26-1060

裏面にもサービスを掲載しています

会計等の際に「長寿手帳カード型」をご提示ください。

協賛店には、それぞれの店舗・施設で独自の特典を用意していただいております。

※サービスの内容については各店舗にお問い合わせください。

また、サービスには一部除外品もありますので利用時にはご確認ください。

令和7年9月版



## 運動施設

### 高知県立県民体育館

桟橋通2丁目 088-831-1166

### 日本トーター総合体育館

大原町 088-833-4061

※トレーニング室使用には事前講習の受講が必要です

### 高知県立武道館

丸之内 088-825-1271

### いやっし~土佐

土佐市 088-852-7618

プール個人使用料  
無料

プール・トレーニング室  
使用料無料

道場の個人利用料金  
無料

プール・トレーニング室  
満60歳以上の方は減額  
満75歳以上の方はその半額

### HAPPY BASE ヨネツツこうち 使用料半額

長浜 088-841-2311

くろしおアリーナ プール・トレーニングルーム  
五台山 088-878-1150  
使用料無料

※トレーニングルーム使用には事前講習の受講が必要です

### 高知県立春野総合運動場

春野町 088-841-3105

### 高知県立弓道場

高堀 088-804-3310

プール個人使用料  
無料

射場の個人利用料金  
無料

## ショッピング

### 壱番街商店街

米沢サンゴ店 サンゴ・貴金属  
088-822-3511 20%引き  
(一部除外品あり)

### 天神橋商店街

ヒロマツスポーツ スポーツ用品  
088-822-6151 10%引き  
(一部除外品あり)  
かわむら 化粧品・小物  
088-872-4235 3%引き

### 大橋通り商店街

ヤマサキ 婦人服地 10%引き  
088-823-2721 (一部除外品あり)

### はりまや橋商店街

小谷陶器店 陶器 5%引き  
088-882-0418 (一部除外品あり)

毎月15日は  
長寿デー

毎月15日に帯屋町筋商店街へお越しの方に対し、お買い物に関係なく当日の電車・バスの乗車券を進呈します。  
(1回につき均一区間料金 200円券1枚)  
下記のお店で長寿手帳をご提示ください。  
中納言・清岡珊瑚店・吉本仏具店・  
マエダかばん店

## 《メガネ・補聴器》

### セキオ力時計メガネ店

088-847-0046 仁井田 全商品10%引き

### トーション・高知補聴器センター

088-825-2468 補聴器・屋内信号装置  
本町5丁目 10%引き 電池5パックプレゼント

### メガネの丸善 南久万店

088-821-2202 メガネ5%引き

## 《生活》

### かぎや

鍵・錠  
088-834-1828 北高見町 合鍵3%引き

### あらいぐま

クリーニング  
088-832-7015 神田 30%引き

### カーテンショップさら

カーテン・ブラインド  
088-885-0088 若松町 オーダーカーテン注文時  
クッションカバー贈呈

## 《薬局》

### かめや薬局

福井東町 薬・雑貨・健康食品  
088-823-8687 10%引き (一部除外品あり)

### 松和薬舗

一宮土佐神社前  
医薬品・健康食品・介護用品・日用雑貨  
10%引き (一部除外品あり)

## 宿泊

### リゾートホテル海辺の果樹園

夜須町手結山 0887-55-4111

宿泊室料通常料金の10%引き

## お食事

### 中華台灣料理楓林

南はりまや町1丁目 088-885-3090 8%引き

## 入浴

### 三翠園

鷹匠町 088-822-0131

入浴料 1,200円を800円に割引

入浴時間 10:00~16:00

(16:00以降は宿泊者専用)

## 理容

### ミカド理容

旭町三丁目商店街

500円引き

### ケイスヘアファクトリー

横浜新町3丁目

500円引き

## 交通・移動

### とさでん交通

088-833-7121 (電車)  
088-833-7171 (バス)

毎月第3日曜日はバスと電車の通常運賃半額

・現金利用の場合は、降車時に「長寿手帳カード型」を運転手にご提示ください。

・「ですかカード」利用の場合は、「ナイスエイジカード」への変更をお願いいたします。