

 申込先  詳細の問い合わせ先

料金の表示のないものは無料です

パパ、ママの救命講習会

「生まれてくる命への備え、および大切なわが子を守るため」をテーマに救命講習会を開催します。乳児・小児に対する心肺蘇生法・AEDの使用法・喉に物が詰まったときの対処法・止血法が学べます。

日時 9月4日(日)13時半～17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 30人

申込 7月1日(金)～8月31日(水)、消防局救急課または市内の各消防署で。詳しくは、消防局救急課HPをご覧ください。

申 詳 消防局救急課救急指導係
☎871-7505



はじめての手話講座 (夜コース)

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

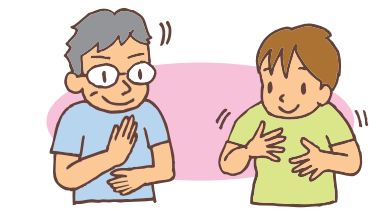
日時 8月3日(火)～26日(金)の水・金曜日
18時半～20時半。全8回。

場所 障害者福祉センター(旭町2-21-6)

定員 先着16人

費用 テキスト代1,980円(初日に購入)

申込 7月4日(月)～26日(火)、電話または直接。土・日曜日、祝日は休み。



申 詳 障害者福祉センター☎873-7717

作る！楽しむ！ プラモデル体験教室

接着剤を使わないプラモデル(車・ガンダム等)を作ります。

対象 市内在住または在学・在勤で障害のある小学生以上の方

日時 8月27日(土)13時～16時

場所 障害者福祉センター(旭町2-21-6)

定員 先着25人

費用 材料費実費(当日500円～1,500円程度のプラモデルから選択)

申込 障害のある方は7月4日(月)～8月19日(金)、障害のない方は定員に空きがある場合のみ8月1日(月)～19日(金)、電話・FAX・電子メール・直接のいずれかで。土・日曜日、祝日は休み。

申 詳 障害者福祉センター

☎873-7717、FAX873-6420

✉asahi@kochi-csw.or.jp

高知市勤労者交流館講座

申し込み、詳しくは
勤労者交流館(丸池町1-1-14)☎883-2244へ



対象 市内在住・在勤の16歳以上の方

申込 7月5日(火)～20日(水)8時半～19時(日曜日は17時まで)、直接または電話で。定員に達し次第締め切り。月曜日、祝日は休み。月曜日が祝日のときは翌火曜日も休み。詳しくは勤労者交流館等で配布中の案内または勤労者交流館HPで。※新型コロナウイルス感染症の状況など、やむを得ない事情で講座を開講できない場合は、日程変更や中止になる場合があります。

講座名	曜日	日 時	受講料	テキスト代	定員
韓国語(初級)講座(10回)	火	8/23(火)～11/8(火) (19時～20時半)	各6,000円	2,500円程度	20人
日常英会話講座(10回)	木	8/25(木)～10/27(木) (19時～20時半)		3,000円程度	20人
ロコモ予防&スタイルアップエクササイズ(10回)	木	8/25(木)～10/27(木) (19時40分～20時50分)		—	25人
ズンバ®講座(10回)	金	8/26(金)～11/4(金) (19時～20時)		—	30人
ヨーガ講座(各10回)	土	9/3(土)～11/5(土) (19時～20時45分)	各500円		20人
	水	9/7(水)～11/9(水) (19時～20時45分)			30人

地域公民館講座 市民学校

対象 市内在住または在勤の16歳以上の方

ほか いずれの講座も申し込み後の取り消しによる教材費の払い戻しはしません。新型コロナウイルス感染症の状況などにより、定員数を変更する場合があります。詳しくは文化振興課HPをご覧ください。各開催場所へお問い合わせください。日・月曜日、祝日は休み。



講座名	講師	開催日時	開催場所(申込先)	申込日時・方法	定員(先着)	受講料(教材費)
フェイシャルヨガ(顔ヨガ)	大崎あつこ 顔ヨガ協会認定 インストラクター	7/12(火) 10時～11時半	イオン高知旭町店2階 (特設) 旭文化センター ☎872-0374	7/5(火)11時～12時、直接 (13時以降は電話申し込み可)。 申し込み締め切りは 7月8日(金)17時	15人	無 料 (無料)
友禅染教室	小串 益代	7/19(火) 10時～12時	大津ふれあいセンター ☎866-2311	7/5(火)9時から 直接または電話	10人	無 料 (1,000円)
はじめてのお灸教室	福川 裕徳	8/18(木) 10時～11時半	鴨田ふれあいセンター ☎844-3238	8/2(火)10時～11時、直接 (11時以降は電話申し込み可)	10人	無 料 (300円)
こけ玉教室	須藤美枝子	8/27(土) 13時半～15時半	朝倉ふれあいセンター ☎844-1424	8/6(土)14時～15時、直接 (15時以降は電話申し込み可)	8～ 12人	無 料 (1,500円)

中小企業者向け「事業継続力強化計画」と「BCP」策定セミナー

「事業継続力強化計画」とは、中小企業者が策定する防災・減災計画のことで、経済産業大臣の認定を受けると、税制優遇などの支援を受けることができます。セミナーでは、専門の講師が事業継続力強化計画についてオンラインで分かりやすく解説し、BCPとの違いや具体的にどうすれば良いかなどをお伝えします。また、受講された方は、あいおいニッセイ同和損保から計画策定までの支援や、計画策定後のBCP策定支援も受けられます。

対象 市内に事業所のある中小企業者

日時 7月21日(水)10時～11時半、7月26日(火)15時～16時半。両日とも同じ内容です。

申込 7月19日(火)までに、FAXまたは電子メールで。

申 詳 産業政策課

☎823-9456、FAX823-9492

✉kc-150600@city.kochi.lg.jp

市立学校は長期休業中に 学校閉庁日を設定します

学校閉庁日は、教職員が心身の健康を維持し、生き生きとした姿で子どもたちと向き合うことができるよう、長期休業中に5～9日間程度の日を設定し、休暇を取りやすい環境を整備するものです。基本的に教職員は勤務しませんので、電話対応ができません。ご理解・ご協力をお願いします。

令和4年度の学校閉庁日(市立小・中・義務教育・特別支援学校)▶8月8日(月)～10日(水)・12日(金)の4日間、令和5年1月4日(水)

※学校閉庁日は学校により異なる場合があります。なお、閉庁日の緊急連絡先は学校教育課です。



申 詳 学校教育課☎823-9479

あなたの健康を守る 浄化槽の維持管理

浄化槽の管理が不十分であると、近所の方に悪臭等の迷惑を掛けたり、汚れた水が原因で感染症が流行したり、溝や河川を汚し生活環境や公衆衛生に悪影響を及ぼすことになります。浄化槽の浄化機能を維持するためには、定期的な「保守点検」「清掃」「法定検査」が必要です。

保守点検▶浄化槽管理士が行います。市に登録した保守点検業者に委託してください。

清掃▶浄化槽清掃業者が行います。市の許可業者に委託してください。

法定検査▶県の指定検査機関である(一財)県環境検査センター(☎860-2400)が行いますので、直接依頼してください。



申 詳 環境保全課☎823-9471

市スポーツ振興 事業団グループ スポーツ教室

申 詳 〒780-8031 大原町158 市総合体育館☎833-4061、
〒781-8125 五台山1736-1 くろしおアリーナ☎878-1150へ



申込 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、(小学生は学校名・学年・保護者名)を明記し、郵送または所定の申込用紙で窓口へ直接。締め切りは①～③は8月3日(火)21時、④～⑦は8月15日(月)21時必着。希望者多数の場合は抽選。

教室名	対象(運動可能な方)	開催日程	開催場所	定員	参加費
①ふれあいカヌー体験教室	小学3～6年生と保護者(2人1組)	①8/20(土)②8/21(日)のうち希望する1日 9時～12時 ※雨天中止	鏡 川	各6組	1,500円
②Beautyメイクヨガ教室	18歳以上の女性	8/23(火)～10/18(火) 毎週火曜日 19時15分～20時45分 全8回 ※10/4休み	市総合体育館	15人	各4,800円
③骨格メイクリスタイルフォーカス教室	18 歳 以 上	8/26(金)～10/21(金) 毎週金曜日 19時半～20時半 全8回 ※9/23休み		15人	
④50歳からのアンチエイジングヨガ教室	50 歳 以 上	8/30(火)～10/18(火) 毎週火曜日 10時～11時15分 全8回	くろしおアリーナ	16人	
⑤水泳教室：初めての泳ぎから初心者水泳まで	泳ぎの苦手な18歳以上	9/1(水)～9/29(水) 毎週火・木曜日 14時～15時半 全8回 ※9/20休み	市総合体育館	20人	
⑥ZUMBA® ～ナイト教室2期～	18 歳 以 上	9/1(水)～10/20(水) 毎週木曜日 19時半～20時半 全8回	くろしおアリーナ	16人	
⑦ウエープリングストレッチ&簡単ヨガ教室		9/2(金)～10/28(金) 毎週金曜日 13時半～15時 全8回 ※9/23休み	市総合体育館	25人	

申込 7月4日(月)9時から市総合体育館またはくろしおアリーナ窓口へ直接。⑧⑨のみ電話申し込み可能。定員になり次第受け付け終了。⑩の締め切りは8月15日(月)21時。参加費は当日支払い。

教室名	対象(運動可能な方)	開催日程	開催場所	定員	参加費
⑧アーティスティックスイミング体験DAY	泳げる小・中・高校生 ※男子も可能	8/3(火) 14時～15時半	くろしおアリーナ	30人	無 料
⑨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	8/7(日) 受付8時半から 開会式9時から	市総合運動場	50人	200円
⑩高知市熟年者スポーツ交流会(ターゲットバードゴルフの部)	50 歳 以 上	8/21(日) 受付9時から 開会式9時半から	東部総合運動場	なし	500円

『若者進路相談会』 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。7月9日(土)11時～17時、オーテピア高知図書館3階グループ室5で。事前の申し込みは不要です。 **こうち若者サポートステーション☎844-3411**

『高知市総合労働相談』 市内在住の方等を対象に社会保険労務士が労務問題全般の相談に応じます。前日までに予約の上、お越しください。7月5日(火)・12日(火)・20日(水)・26日(火)の18時半～20時半、勤労者交流館(丸池町1-1-14)で。 **勤労者交流館☎883-2244**