



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

働き方と家族の未来図

テーマは「データから読み解く仕事・家庭・ジェンダー」。自分らしい人生を生きたための働き方、家族のあり方を考えます。

日時 12月10日(土)13時～16時

※オンライン配信あり

場所 ソーレ3階大会議室(旭町3-115)

定員 会場先着30人、オンライン先着20人

講師 筒井 淳也さん(立命館大学産業社会学部教授)

申込 12月7日(水)17時までに、電話またはソーレHPで。

託児 6カ月～小学3年生。小学生は1家族500円。予約制。

申 詳 こうち男女共同参画センター「ソーレ」 ☎873-9100



今だからこそ！作りおき料理教室

コロナ禍だからこそ、簡単な「作りおきレシピ」を学びませんか。

対象 市内在住で障害のある方

日時 12月17日(土)13時半～16時半

場所 障害者福祉センター(旭町2-21-6)

定員 先着6人

料金 材料費1,000円(申込時に前納)

申込 11月7日(月)～12月2日(金)に、障害者福祉センター2階へ直接。土・日曜日、祝日は休み。

ほか 作った料理は飲食せずに、お持ち帰りいただきます。



申 詳 〒780-0935 旭町2-21-6

障害者福祉センター ☎873-7717

陶芸絵付け体験教室

陶芸のうつわへ自由に絵や文字を描いてみませんか。

対象 市内在住または

在学・在勤で、障害のある方

日時 11月19日(土)

10時～12時

場所 障害者福祉センター(旭町2-21-6)

定員 先着10人

料金 材料費実費(当日300円～800円程度のうつわから選択)

申込 11月2日(水)～16日(水)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。

ほか 障害のない方も、定員に空きがある場合は参加できます。11月10日(水)～16日(水)にお申し込みください。

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



浄化槽設置費補助の追加募集

本年度の募集はこれが最後となります。

申込 11月28日(月)～12月2日(金)

ほか 補助には要件がありますので、詳しくはお問い合わせください。



ジョークリアくん



ソウちゃん

申 詳 環境保全課 ☎823-9471

最低賃金改正のお知らせ

高知労働局では、県内全ての労働者に適用される「高知県最低賃金」を改正し、10月9日から施行しています。この決定により、10月9日以降分として労働者に支払う賃金は、1時間853円以上としなければなりません。

詳 高知労働局賃金室 ☎885-6024



国保料・後期高齢者医療保険料は口座振替が便利

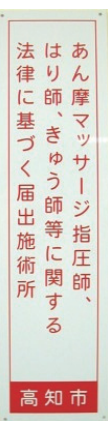
口座振替は毎月のお支払いの手間が省け、納め忘れもなくなります。通帳・銀行印・納付書をご持参の上、各金融機関でお手続きください。また、四国銀行・高知銀行・高知信用金庫・ゆうちょ銀行からの口座振替は、保険医療課で手続きできます。口座名義人ご本人が、キャッシュカードと身分証をご持参ください。

申 詳 〒780-8571 本町5-1-45 本庁舎1階 保険医療課 ☎823-9358(国保)、☎823-9380(後期高齢者医療係)

あん摩マッサージ指圧、はり、きゅうの施術

あん摩マッサージ指圧、はり、きゅうを職業として行うためには、「あん摩マッサージ指圧師、はり師、きゅう師等に関する法律」に基づいた国家資格が必要であり、無資格による施術は違法です。市では、法律に基づく届け出をした施術所には、プレートを配付していますので、施術を受ける際には確認してください。

詳 地域保健課 ☎822-0577



年金生活者支援給付金は請求手続きが必要です

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ます。

対象 老齢基礎年金を受給しており、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の所得の合計が約88万円以下——の全てを満たす方、もしくは障害基礎年金または遺族基礎年金を受給しており、前年の所得が約472万円以下の方

ほか 新たな受給者には、日本年金機構から請求書(はがき)が順次送付されますので、必要事項を記入し、年金事務所に提出してください。はがきが届かない方でも、令和4年4月2日以降に世帯構成を変更したことで、世帯全員の市民税が非課税になった場合は、対象になることがありますのでご相談ください。令和5年1月4日(水)までに請求手続きが完了すると、令和4年10月分からさかのぼって受け取ることができます。

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

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・年齢・性別(任意)・電話番号・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11月22日(火)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小学生対象！冬期スポーツ教室	小学生	12/10(土)・17(土)・1/7(土)・21(土) 10時～11時半 全4回	市総合運動場	20人	1,600円

申込 11月4日(金)9時から市総合体育館または東部総合運動場くろしおアリーナに備えている用紙へ必要事項を記入し、直接。定員になり次第受け付け終了。②～⑤は電話でも可能。⑥は窓口のみ。締め切りは⑦11月25日(金)、⑧11月28日(月)21時。

教 室 名	対象(運動可能な方)	開 催 日 程	開 催 場 所	定 員	参加費
②第20回スポーツ鬼ごっこ体験DAY	小学生以上	12/18(日)10時～11時半	市総合運動場	なし	300円
③小学生体力測定・スプリント&アジリティ教室	小学2～6年生	12/18(日)14時～16時半		25人	各500円
④ノルディックウォーキング体験会	18 歳 以 上	11/26(土)10時～11時半 ※雨天中止 ※ポール貸し出し有(別途200円)	東部総合運動場	各15人	
		12/11(日)13時～14時半 ※雨天中止 ※ポール貸し出し有(別途200円)	針木運動公園		
⑤1回体験 ～ゆったりリバーダンス～		12/15(木)14時半～15時半	市総合体育館	25人	
⑥第16回体力測定DAY	20～79歳	12/7(水) 受付14時から 開始14時15分から	くろしおアリーナ	12人	無 料
⑦熟年者スポーツ交流会 (パークゴルフの部)	50 歳 以 上	12/5(月)受付8時半から 予備日12/8(木) ※年間パスがない方は当日別途100円	春野運動公園	なし	各500円
⑧熟年者スポーツ交流会 (ラージボール卓球の部)		12/20(火) 受付8時半から 開会式9時から	くろしおアリーナ		

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。コロナの感染状況によって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。日・月曜日、祝日は休み。※料理教室等の講座については、会場内での飲食は行いません。



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)
初めてのお灸教室	福川 裕徳 (きげんどう鍼灸院)	11/17(木) 10時～11時半	浦戸ふれあいセンター ☎842-2405	11/1(火)9時から 電話のみ	各10人	無料 (各300円)
絵手紙教室	田中 許	11/19(土) 13時半～15時半				
正しい薬の飲み方教室	沢田 健二 (永井病院薬剤師)	11/29(火) 10時～11時半	大津ふれあいセンター ☎866-2311	11/8(火)9時から 直接または電話	各16人	無料 (無料)
笑って元気!落語と笑いヨガ	大野 沙耶花 (花の家こなつ)	12/7(水) 10時～11時半	布師田ふれあいセンター ☎845-1305	11/16(水)9時から 直接または電話		
健康体操教室	中村 美帆	12/14(水) 13時～14時半		11/24(水)9時から 直接または電話		
笑いヨガ教室	及川 勝栄	12/10(土) 13時半～15時半	鴨田ふれあいセンター ☎844-3238	11/19(土)10時～11時、直接 (11時以降は電話申し込み可)	10～15人	無料 (800円)
中華料理教室Ⅱ「酢豚・イカの山椒風味和え・ごま団子」	久保 大輔	12/1(木) 10時～13時	朝倉ふれあいセンター ☎844-1424	11/10(木)10時～11時、直接 (11時以降は電話申し込み可)	6～8人	
お正月飾り教室	海地 勲	12/22(木) 10時～12時		12/1(木)14時～15時、直接 (15時以降は電話申し込み可)	8人	

『ストーカー・DVは一人で悩まず相談を』 将来への不安や、身内のことだからと誰にも相談できずにいる方は、一人で悩まず、勇気を出して相談ください。プライバシーは守られます。ただし緊急の場合は、110番通報をお願いします。 高知警察署 ☎822-0110

『就職に関する無料相談』 求人情報の提供や紹介状の発行、適性検査、応募書類の作成指導等の就職支援を行います。相談は1時間程度、産業政策課で。希望日前日までに予約の上、お越しください。 産業政策課 ☎823-9456