

### 就労支援パソコン講座



ワード・エクセルの超基礎講座とエクセル検定3級取得をめざす対策講座です。

**対象** 就職活動中または就労中の20～50代の女性で、マウス操作と文字入力ができ、ソレ主催のパソコン講座を初受講の方

**日時** ①超基礎ワード…7月2日(日)  
②超基礎エクセル…7月9日(日)  
③検定対策エクセル…7月23日(日)・29日(土)  
いずれも10時～16時。

**場所** ソレ3階 講習室(旭町3-115)

**定員** 各講座とも先着15人

**料金** ①②各3,000円、③7,000円

**講師** 横山 桂子さん(サーティファイ認定インストラクター)

**申込** 5月21日(日)9時から、電話で。

**託児** 6カ月～小学3年生あり。小学生は1家族500円。6月30日(金)までに予約。

**エクセル検定日**▶7月30日(日)13時半～15時半。検定受験料(3級)5,000円(希望者のみ)



**申詳** こうち男女共同参画センター「ソレ」☎873-9100

### オオキンケイギクの栽培・保管・運搬等は禁止です

特定外来種であるオオキンケイギクは草丈30～70センチメートル程度。根元付近から束状に生え、4～7月ごろコスモスに似た形の黄色い花を咲かせます。

**発見したときは**▶自宅の庭先等に生えている場合は、ご自身で駆除をお願いします。公園・河原・土手・道路等の公共の場所に生えている場合は、その土地の管理者にご連絡ください。



**申詳** 新エネルギー・環境政策課 ☎823-9209

### 女性の居場所づくり「ゆるりのしっぽ」



第1回「私の好きな本」をテーマに、本や絵本、コミック本なんでも持ち寄って、あなたの好きな本について気軽におしゃべりしませんか。聞くだけでも大丈夫です。申し込み不要。

**対象** 女性

**日時** 5月15日(月)14時～15時

**場所** ソレ3階 研修室3(旭町3-115)

**定員** 15人程度

**託児** 6カ月～小学3年生あり。小学生は1家族500円。5月12日(金)までに要予約。

**ほか** 初参加の方には、コスメキットをプレゼント。

**申詳** こうち男女共同参画センター「ソレ」☎873-9100

### くろしおアリーナの体育館は夏季はプールになります

くろしおアリーナの体育館は5月14日(日)に営業を終了し、6月4日(日)から50メートルプールとして一般開放します。料金は大人330円、高校生以下220円です。

**申詳** 市スポーツ振興事業団

☎878-1150

### NHK FM補完局を開局しました



NHKのFM補完局(92.8MHz)を高知市で開局しました。市内の一部の地域で、NHKラジオ第1放送と同じ内容がFMでも聴けます。放送エリアなど詳しくはNHK高知放送局HPでご確認ください。

**申詳** NHKナビダイヤル

☎0570-003434

### よさこい利用調整会

市総合運動場をよさこい練習場所として利用したい方を対象に調整会を開催します。

**調整対象**▶7月9日(日)から祭り前日までの陸上競技場地下駐車場と陸上西広場、8月1日(火)から祭り前日までのプレイルーム

**日時** 6月7日(水)19時から

**場所** 市総合体育館2階会議室(大原町158)

**申込** 6月6日(火)17時までに、市総合体育館窓口へ直接または電話で。

**申詳** 市スポーツ振興事業団

☎833-4061

### 2つの集落活動センターがリニューアルオープン

集落活動センターは、中山間地域などの旧小学校や旧保育園等を拠点に、地域住民が主体となって、地域の課題やニーズに対応するさまざまな地域活動を、継続的に地域ぐるみで取り組む仕組みです。

◆集落活動センター「梅の木」

鏡梅ノ木地域に加工場と集会所を備えた施設が完成しました。地域の特産である梅やイタドリ、山菜などの加工・販売に取り組んでいきます。

◆集落活動センター「仁ノ万葉の里」  
春野町仁ノ地域にある春野公民館仁ノ分館1階を集落活動センターとして改修し、リニューアルオープンしました。カフェや土曜市など、地域内外から人が訪れる取り組みを行っています。



▲「仁ノ万葉の里」で開催されている土曜市

**申詳** 地域活性推進課☎823-8813

### 土佐山夢産地パーク交流館でテレワークしませんか



静かで落ち着いた環境の土佐山夢産地パーク交流館でゆったりとテレワークしてみませんか。

**日時** 月～土曜日9時～17時(祝日、12月29日～1月3日は除く)

**場所** 土佐山夢産地パーク交流館(土佐山桑尾1856-1)

**料金** 1日500円

**申込** 利用日の2カ月前の月の1日から利用日の前日までに、利用申請書を土佐山地域振興課または土佐山夢産地パーク交流館へ郵送またはFAXで。利用申請書は土佐山夢産地パーク交流館で配布中。ホームページからもダウンロードできます。

**ほか** モニター・プリンター・冷蔵庫・電子レンジ等利用可、その他イスや机等の貸し出しもあり(いずれも無料)。

**申詳** 〒781-3201 土佐山127

土佐山地域振興課

☎895-2312、FAX895-2812

〒781-3221 土佐山桑尾1856-1

土佐山夢産地パーク交流館

☎895-2460、FAX895-2460

### 飼い主のいない猫に関する補助事業

◆猫の不妊去勢手術費補助事業  
猫の不妊・去勢手術費の一部を補助します。補助金額は不妊手術6,000円・去勢手術4,000円。補助対象は、市内で捕獲し、不妊去勢手術および耳カット等を行った後に、元の場所に戻す飼い主のいない猫です。

◆地域猫活動支援補助事業  
猫のふん尿などによる生活環境被害を減らすために、地域住民の理解と協力の下にルールを作り、地域で生活する猫を適切に管理する地域猫活動を行う団体(町内会等)に対して、活動費用の一部を補助します。

**補助対象経費**…①調査啓発活動(上限1万円)②不妊去勢手術1匹につき不妊手術1万2,000円・去勢手術8,000円が上限(耳カット費含む)③譲渡および地域見守り活動(上限1万円)。①+②+③の合計は20万円が上限です。

※この制度のご利用には、地域猫活動の団体登録が必要です。また、両事業とも予算がなくなり次第終了します。

**申詳** 生活食品課☎822-0588



### 地域公民館講座市民学校のご案内

**申詳** 開催場所へお問い合わせ・お申し込みください(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。

教室名	対象	開催日程	開催場所/申込先	申し込み方法など	受講料(教材費)
中華料理教室I (ちりめん炒飯・青椒肉絲 他)	市内在住または通勤・通学中の16歳以上の方	6/22(木)10時～13時	朝倉ふれあいセンター ☎844-1424	6/8(木)10時～11時、直接(11時以降は電話可)	無料(900円)
パソコン教室 (スマホ・デジタル画像編集・Word活用)	市内在住または通勤・通学中の16歳以上の方	6/27(火)～30(金)全4回 13時半～15時半	朝倉ふれあいセンター ☎844-1424	6/6(火)10時～11時、直接(11時以降は電話可)	2,000円(無料)

※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。※いずれの講座も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 ※詳細はHPをご確認ください。

**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

教室名	対象(運動可能な方)	開催日程	申し込み方法など
①ゼロからのクロール教室～苦手克服に向けて～	18歳以上で泳ぎの苦手な方	6/2(金)～7/14(金) 毎週金曜日 14時～15時半 全7回	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、①～⑤は5月22日(月)21時必着、⑥は6月7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。
②ファイティングエクササイズ教室	18歳以上	6/5(月)～7/31(月) 毎週月曜日 19時半～20時半 全8回 ※7/17休み	
③ロコモ予防&スタイルアップ教室		6/6(火)～7/25(火) 毎週火曜日 10時50分～12時 全8回	
④ナイトピラティス教室		6/12(月)～8/7(月) 毎週月曜日 19時15分～20時45分 全8回 ※7/17休み	
⑤ナイトベリーダンスエクササイズ教室		6/16(金)～8/25(金) 毎週金曜日 19時半～20時半 全8回 ※7/7・8/4・11休み	
⑥男性限定! ナイトヨガ教室	18歳以上の男性	6/29(水)～8/24(水) 毎週木曜日 19時15分～20時45分 全8回 ※8/10休み	
⑦ノルディックウォーキング体験会	18歳以上	5/27(土)9時～10時半 ※雨天中止 ※ポール貸し出し有(別途200円)	5月4日(木)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の窓口へ直接(⑦は電話受け付け可)。定員になり次第受け付け終了。
⑧第17回体力測定DAY	20～79歳	6/1(水)受付10時～開始10時15分～	

### 令和5年度 木村会館「くらしを楽しむシニアのための趣味講座」 ※旧「60講座」から名称が変わりました

**対象** 市内在住の60歳以上の方(昭和38年4月1日以前生まれ)

**期間** 6月1日(木)から月2回、いずれも全14回。※科目によって開講日、講義時間が変更になる場合があります。

**会場** 旭コミュニティセンター(木村会館1階) **費用** 材料費等実費負担あり

**申込** 往復はがきに希望科目・住所・氏名・ふりがな・生年月日・携帯電話番号等の連絡先を明記し、5月16日(火)必着で郵送。

**ほか** ▶1つの科目につき、はがき1人1枚でお申し込みください。▶過去に受講した講座は受講できません。★は新しい講座

▶定員を超えた場合は抽選し、結果は5月18日(木)以降に通知します。▶定員に達しない科目のみ、5月17日(水)～26日(金)9時半～17時に電話で受け付けます。▶申し込みが10人未満の講座は中止になる場合があります。▶開講後も新型コロナ対策のため講座を中止にする場合がありますので、予めご了承ください。▶日・月曜日は休み。駐車場はありません。

科目	開講日時	定員
★健康体操	第1・3火曜日10時～11時15分	各18人
6030ガ	第1・3火曜日14時～15時半	
シニアの健康ストレッチ	第1・3木曜日13時半～15時	各15人
★パッチワークキルト教室	第2・4火曜日13時半～15時半	
小物手芸	第2・4木曜日10時～12時	

**申詳** 〒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 ☎872-0374