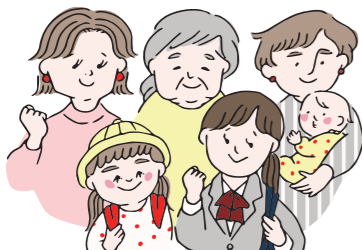


エンパワメント講座 「内なるチカラを引き出そう」



「女だから」という理由で何らかの制限を受けたり、知らず知らずのうちに、何かを諦めていませんか。体を動かして自分の能力や可能性を知ることが、心を動かすエンパワメントの一つの鍵になります。あなたの内なるチカラを引き出しましょう。

対象 県内在住の女性
日時 8月26日(土)13時半～15時半
※後日、期間限定でオンデマンド配信あり
場所 ソーレ(旭町3-115)
定員 先着20人
講師 大崎 まやさん(STUDIOぷらすあるふぁ代表、インストラクター)
申込 7月9日(日)9時から、電話で。
託児 6カ月～小学3年生。8月25日(金)までに要予約。小学生は1家族500円。



申詳 こうち男女共同参画センター「ソーレ」☎873-9100

女性の居場所づくり 「ゆるりのしっぽ」



第2回「私をつつむ優しい言葉」。自分を責める、反省の言葉が口癖になっていませんか。自分を褒める、認める言葉に言い換えませんか。申し込み不要。途中入退室可。

対象 女性
日時 8月28日(月)14時～15時
場所 ソーレ(旭町3-115)
定員 15人程度
講師 加藤 伊都子さん(フェミニストカウンセリング堺)
託児 6カ月～小学3年生。8月25日(金)までに要予約。小学生は1家族500円。
ほか 「ゆるりのしっぽ」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「ソーレ」☎873-9100

音訳ボランティア 養成講座



活字図書の利用が困難な方のために録音図書製作・対面音訳(図書・その他の資料を対面で読み上げる)活動をしてくださる音訳ボランティアを養成します。録音図書製作にはパソコン(ウィンドウズ)を使用します。

対象 基本的なパソコン操作(エクセルまたはワードでの文書作成)ができ、講座修了後はボランティア活動への参加が可能な方
期日 8月5日(土)～令和6年3月16日(土)10時～12時。全18回。
場所 オーテピア4階 研修室ほか
定員 15人
費用 テキスト代1,500円程度
申込 7月1日(土)～15日(土)(火～土曜日9時～20時、日曜日9～18時)の間に本人がお越しください。簡単な面接を行います。



申詳 声と点字の図書館☎823-9488

●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 ころしおアリーナ☎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
ビューティー ①Beautyメイクヨガ教室	18歳以上の女性	8/22(火)～10/24(火)毎週火曜日 19時15分～20時45分 全8回 ※10/3(火)・10/17(火)は休み	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、または所定の申込用紙で市総合体育館またはころしおアリーナ窓口へ直接。締め切りは8月7日(月)21時必着。希望者多数の場合は抽選。
②50歳からのアンチエイジングヨガ教室	50歳以上	8/22(火)～10/10(火)毎週火曜日 10時～11時15分 全8回	
③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	8/24(木)～10/12(木)毎週木曜日 14時～15時半 全8回	

●勤労者交流館講座 **申詳** 〒781-0802 丸池町1-1-14☎883-2244

対象 市内在住・在勤の16歳以上の方 **受講料** 各6,000円
申込 7月5日(火)～19日(火)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。



講座名	曜日	日時	テキスト代	定員
韓国語講座初級(10回)	火	8/29(火)～11/14(火)(19時～20時半)	2,500円程度	25人
ヨーガ講座(各10回)	水	9/6(水)～11/8(水)(19時～20時45分)	各500円	各30人
	土	9/9(土)～11/18(土)(19時～20時45分)		
日常英会話講座(10回)	木	9/7(木)～11/9(木)(19時～20時半)	3,000円程度	25人
ロコモ予防&スタイルアップエクササイズ(10回)		9/7(木)～11/9(木)(19時40分～20時50分)		
ズンパ®講座(10回)	金	9/1(金)～11/10(金)(19時～20時)	—	40人

※韓国語講座初級は9月19日(火)・10月10日(火)は休み。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。

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歳の方とその家族を対象に個別相談会を実施します。申し込みは不要。
日時 7月8日(土)11時～17時
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

総合労働相談



社会保険労務士が労務関係全般について相談に応じます。
対象 市内在住の方など
日時 7月4日(火)・11日(火)・19日(火)・25日(火)18時半～20時半
場所 勤労者交流館(丸池町1-1-14)
申込 前々日までに、電話で。
申詳 勤労者交流館☎883-2244

700MHz利用推進協会による テレビ受信障害対策工事

携帯電話の新しい電波利用開始に伴い、テレビ視聴に影響が出る恐れのある地域のご家庭には5月下旬から周知チラシを配布しています。7月20日(土)以降に影響が出た場合は、(一社)700MHz利用推進協会が無償で回復作業を行いますので、ご連絡をお願いします。
詳 (一社)700MHz受信障害対策コールセンター☎0120-700-012、または☎050-3786-0700(有料)

高知市就職氷河期世代 雇用促進支援助成金



市内在住の就職氷河期世代の方を雇用した中小企業の事業主に対して、助成金を支給します。支給には一定の要件があります。詳しくは、産業政策課HPをご覧ください。
支給額▶対象労働者1人につき6万円
対象 4月1日以降に、国が実施する「特定求職者雇用開発助成金(就職氷河期世代安定雇用実現コース)」の交付決定を受けた、市内に事務所を有する事業主
申込 令和6年2月29日(木)までに、申請書を直接または郵送で(消印有効)。
申詳 〒780-8571 本町5-1-45 第二庁舎2階 産業政策課 ☎823-9456

高知職業能力開発短期大学校 オープンキャンパス



高知職業能力開発短期大学校(KPC)は、厚生労働省所管の工業系短期大学校です。学校の雰囲気を感じていただくため、オープンキャンパスを実施します。当日はランチも体験できます(無料・要予約)。
対象 高校生等(保護者の方も大歓迎)
日時 ①7月15日(土)11時～15時半(全科) ②7月30日(日)9時～13時(生産機械技術科)、12時～16時(電子情報技術科)
場所 高知職業能力開発短期大学校
ほか 開催時間や内容は変更になる場合があります。
申詳 〒781-5232 香南市野市町西野1595-1 高知職業能力開発短期大学校(KPC)学務援助課 ☎0887-56-4100

暴力団等の困りごと 無料法律相談



暴力団等に関する困りごとについて、弁護士・警察・暴力追放高知県民センターの各担当者が相談に応じています(予約制)。
日時 毎月第2・第4木曜日の13時～16時
場所 暴力追放高知県民センター(本町2-3-31 LSビル3階)
申込 祝日を除く月～金曜日の9時～17時、電話で。
申詳 暴力追放高知県民センター ☎871-0002、☎0120-893-744

みかじめ料等縁切り同盟に ご加入ください



暴力団の資金源となっている用心棒代などのみかじめ料支払い拒否運動を行うため、縁切り同盟を結成しています。加入すると、高知弁護士会の民暴弁護士が、加入者・加入事業者一同の名前で暴力団に対する支払い拒否通知書の内容証明で通知します。加入者・加入事業者の保護は、警察・弁護士・暴力追放高知県民センター等が責任を持って行います。ぜひご加入ください。
年会費▶個人3,000円、法人5,000円(当初3年間のみ、以後年会費無料)。会費は弁護士への委託料に充当します。
申詳 暴力追放高知県民センター ☎871-0003

●障害者福祉センターの講座・教室 ※土・日曜日、祝日は休み

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

講座・教室名	対象	開催日程	定員・申し込み方法	材料費等
①はじめての手話講座(夜コース)	市内在住または在学・在勤の方	8月2日(火)～30日(火)の毎週水・金曜日18時半～20時半、全8回	先着16人。7月3日(月)～25日(火)に、電話または直接。	テキスト代1,980円(初日に購入)
②パソコンのエクセルで絵を描こう体験教室	市内在住でマウス操作が可能な障害のある小学生以上の方	8月5日(土)10時～12時	先着10人。7月3日(月)～28日(金)に、直接・電話・FAX・電子メールのいずれかで。	無料
③作る!楽しむ!プラモデル体験教室	市内在住または在学・在勤で障害のある小学生以上の方 ※8月1日(火)以降で定員に空きがある場合は障害のない方も可。	8月26日(土)13時～16時	先着25人。7月3日(月)～8月18日(金)に、直接・電話・FAX・電子メールのいずれかで。	当日500円～1,500円程度のプラモデルから選択