

プロに学ぶ！ 「セルフプロデュース」



「自己演出」方法を学んでみませんか。就職や転職など仕事に活かせる就労支援講座です。

- 対象** 女性
- 日時** 10月1日(日)13時半～15時半
- 場所** ソーレ3階 大会議室 (旭町3-115)
- 定員** 先着20人
- 料金** 1,000円
- 講師** 平野 智佐さん (Office C Career代表、キャリアコンサルタント)
- 申込** 9月4日(月)9時から、電話またはソーレHPで。
- 託児** 6カ月～小学3年生。9月28日(木)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



障害のある方の運転教室

実際に車を運転し、移乗のコツや免許の取得、運転の再開についてのアドバイスを受けられます。

- 対象** 18歳以上で市内在住の肢体に障害がある方
- 日時** 10月14日(土)13時半～16時半
- 場所** 運転免許センター(いの町枝川200)
- 定員** 先着8人
- 申込** 9月4日(月)～29日(金)に、直接または電話で。
- ほか** 申込時に、障害の状態や免許の有無等について伺います。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

中央公民館事業 高知市民の大学



火曜日・総合コース▶一歩踏み込んだ高知の地域資源・地域文化の再発見、新発見

- 金曜日・総合コース▶歴史の転換点に立って—「懸崖勒馬」の現在—**
- 日時** 10月3日(火)～令和6年2月2日(金)、いずれも18時半～20時。各コース全15回。
- 場所** かるぼーと11階 大講義室(九反田2-1)
- 定員** 各コース先着80人
- 料金** 1コース2,800円、2コース一括申し込みの場合は4,800円、1日だけの受講は500円。
- 申込** 9月1日(金)から、電話で。受付時間は8時半～21時(月曜日除く)。
- ほか** 講義内容など、詳しくは市文化振興事業団HPをご確認ください。
- 申詳** 市文化振興事業団 ☎883-5071

中央公民館事業 いきいきセカンド☆ライフ講座



水曜日「健康と暮らし」コース▶尿漏れや認知症、災害食などをテーマに、元気に暮らすための知識を身につけます。

- 金曜日「歴史と文化」コース▶高知城の歩みや高知の秋祭り、土佐和紙など、身近なテーマを学びます。**
- 対象** 55歳以上の方
- 日時** 10月11日(水)～令和6年1月24日(水)、いずれも13時半～15時。各コース全7回。
- 場所** かるぼーと11階 大講義室(九反田2-1)
- 定員** 各コース80人
- 料金** 1コース1,000円
- 申込** 9月19日(火)必着で、往復はがきに、住所・氏名・ふりがな・生年月日・電話番号・性別・希望コース(曜日)を記入して郵送。希望者多数の場合は抽選。定員に達しない場合は9月20日(水)から電話受け付け。
- ほか** 月曜日休館(祝日・振替休日の場合は開館)
- 申詳** 〒781-9529 九反田2-1 市文化振興事業団セカンドライフ係 ☎883-5071

9月3日～9日は 救急医療週間です

熱中症などの増加で、救急車出勤件数が増えています。急病者の早期搬送のため、救急車の適正利用をお願いします。病気やケガで病院に行くべきか、救急車を呼ぶべきか迷ったら、まずは救急電話相談#7119をご活用ください。

詳 消防局救急課 ☎871-7505

盛土規制法が 施行されました



5月26日から宅地造成及び特定盛土等規制法(通称「盛土規制法」)が施行されました。市では、令和5年度から基礎調査を行い、令和7年度に規制区域を指定する予定です。盛土規制法に基づく規制区域が指定されるまでは、旧法に基づき指定されている宅地造成工事規制区域内の工事の規制が引き続き適用されます。

詳 都市計画課 ☎823-9465

くろしおアリーナ50メートル プールの営業終了

くろしおアリーナ50メートルプールの営業は9月9日(土)で終了し、9月28日(木)から体育館の営業を再開します。なお、25メートルプールは、水の入れ替えのため、9月11日(月)～20日(水)の間は休業し、10月1日(日)からは温水での営業となります。

料金 大人500円、高校生以下330円
詳 市スポーツ振興事業団 ☎878-1150

楽しみながら学ぶ おはなしの連続講座Ⅷ



ストーリーテリングを学びます。語り手としてスキルアップしませんか。

- 対象** 子どもの読書活動に携わっている方、これから始めたい方
- 日時** 9月27日(水)、10月25日(水)、11月22日(水)、12月13日(水)、13時半～15時半、全4回
- 場所** オーテピア4階 集会室
- 定員** 先着15人
- 申込** 9月5日(火)から、電話またはFAXで。
- 申詳** オーテピア高知図書館 ☎823-4946、FAX823-9352

宝くじの助成金で 整備しました

(一財)自治総合センターのコミュニティ助成事業を活用して、地域の少年消防クラブの活動服一式を整備しました。



詳 消防局予防課 ☎871-7504

アンケートに ご協力をお願いします



スポーツ振興における基礎資料とするため、市民の健康とスポーツに関する意識調査のウェブアンケートを9月1日(金)～15日(金)に行います。スポーツ振興課HPのアンケートフォームからご回答ください。

詳 スポーツ振興課 ☎823-2630

9月10日は 「屋外広告の日」です



9月8日(金)には、屋外広告物に関する普及啓発活動を行うとともに、電柱やガードレールなどに取り付けられた張り紙や張り札などの違反広告物等を取り除きます。屋外広告物は正しく設置し、安全管理に努めましょう。

詳 都市計画課 ☎823-9465

●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	開催場所	申し込み方法
1 ナイトバドミントン教室	18歳以上で未経験～経験3年程度	10/3(火)～11/21(火) 毎週火曜日 19時～21時 全8回	くろしおアリーナ	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窓口へ直接。①②の締め切りは9月19日(火)21時、その他は10月2日(月)21時必着。希望者多数の場合は抽選。
2 はじめてのピラティス教室(2期)	18歳以上	10/12(木)～12/7(木) 毎週木曜日 14時15分～15時45分 全8回 ※11/23休み	市総合体育館	
3 ロコモ予防&スタイルアップ教室(2期)		10/24(火)～12/12(火) 毎週火曜日 10時50分～12時 全8回	東部総合運動場	
4 ウォーキング&ジョギング教室(2期)		10/17(火)～12/5(火) 毎週火曜日 10時～11時半 全8回	くろしおアリーナ	
5 ナイトヨガ教室(月曜日コース:2期)	18歳以上	10/23(月)～12/11(月) 毎週月曜日 19時15分～20時45分 全8回	くろしおアリーナ	
6 ナイトヨガ教室(水曜日コース:2期)		10/25(水)～12/13(水) 毎週水曜日 19時15分～20時45分 全8回		
7 大人の水泳教室(平泳ぎコース)	18歳以上で25メートル泳げる方	10/20(金)～11/17(金) 毎週金曜日 14時～15時半 全4回 ※11/3休み	市総合体育館	
8 はじめてのテニス教室(2期)	18歳以上の初心者・未経験者	10/30(月)～2/5(月) 毎週月曜日 10時～12時 全12回 ※12/25、1/1・8休み	東部総合運動場	
9 ステップアップテニス教室(2期)	18歳以上でゲームができる方			
高知市健康ヨガフェスタ 10/29日	④スタイルアップ&ココロヨガ 10時半～12時、⑤ヨーガセラピー⑥自己整体:ルーシーダットン 13時～14時半、⑦やさしいフローヨガ 15時～16時半。対象はいずれも18歳以上。申し込みは、9月8日(金)14時から市総合体育館へ直接、電話またはHPの応募フォームで。重複申し込み可。			

●地域公民館講座市民学校のご案内 **申詳** 各開催場所へ(日・月曜日、祝日は休み)。 **対象** 市内在住または通勤・通学の16歳以上の方 **詳細** は文化振興課HPをご覧ください。



教室名	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)
牧野富太郎と自由民権運動	9/8(金) 10時～12時	初月ふれあいセンター ☎872-5527	8/22日(火)～9/2(土) 9時～17時、直接または電話	無料(無料)
足もみ健康教室(折田式足健法)	9/12(火) 10時～11時半	大津ふれあいセンター ☎866-2311	9/2(土)9時から、直接または電話	無料(700円)
和菓子作り教室	9/22(金)・30(土) いずれも10時～12時		9/8(金)9時から、直接または電話	
背骨コンディショニング教室	9/16(土) 10時～11時半	浦戸ふれあいセンター ☎842-2405	9/1(金) 9時から、電話のみ	無料(無料)
スリー A方式・物忘れ予防教室	9/20(水) 10時～12時	旭文化センター ☎872-0374	9/8(金) 11時～12時、直接(13時以降は電話も可) 締め切りは9/16(土)17時	無料(1,000円)
押し花のボールペン&コンパクトミラー	9/22(金) 10時～12時		9/9(土) 10時～11時、直接(11時以降は電話も可)	
こけ玉教室(イワシャジン)	9/30(土) 13時半～15時	下知コミュニティセンター ☎880-1770	9/27(水) 13時半～14時半、直接(14時半以降は電話も可)	1,100円(無料)
歴史講座「土佐・遠流の国」	10/25(水)～11/22(水)の毎週水曜日 全5回 10時～11時半	朝倉ふれあいセンター ☎844-1424	9/15(金) 10時～11時、直接(11時以降は電話も可)	無料(300円)
はじめてのお灸教室	10/12(水) 10時～11時半		9/30(土) 10時～11時、直接(11時以降は電話も可)	無料(1,000円)
こけ玉教室(大文字草)	10/14(土) 13時半～15時			

*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。 *申し込み後の取り消しによる払い戻しはありません。