

成年後見セミナー

成年後見制度の目的や後見人の役割、被後見人の意思決定支援について学びます。

- 日時** 2月23日(金) 朝9時半～16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** 先着50人程度
- 料金** 500円
- 申込** 2月16日(金)までに、電話またはFAXで。
- 申請** 成年後見サポートセンター ☎856-5539、FAX856-5549

犯罪被害者支援・女性の人権講演会

同意のない性的行為は人権侵害です。誰も性被害者にならないために、漫画『おうち性教育はじめます』の共著者、村瀬幸浩さんにお話を伺います。

- 日時** 3月3日(日) 13時半～15時半
- 場所** 高知会館3階 飛鳥の間 (本町5-6-42)
- 定員** 先着100人
- 講師** 村瀬 幸浩さん ((一社)「人間と性」教育研究協議会会員、日本思春期学会名誉会員)
- 申込** 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。3月1日(金)までに要予約。
- ほか** 後日オンデマンド配信あり。
- 申請** こうち男女共同参画センター「ソーレ」 ☎873-9100

バス運転手の仕事を知るセミナー&面接相談会

高知県バス協会担当者のセミナーおよび高知のバス会社の人事担当者による面接・相談会を開催します。

- 対象** バス運転手の仕事に興味のある方・就職したい方
- 日時** 2月21日(水) 13時～15時半
- セミナー** 13時から
- 面接・相談会** 14時から
- 場所** ハローワーク高知 (大津乙2536-6)
- 定員** 先着30人
- 申込** 原則、前日までに電話で。定員に達していない場合は当日参加も可能です。
- 申請** ハローワーク高知人材確保コーナー ☎878-5325

女性の居場所づくり事業 ゆるりのしっぽ

心と体はつながっていて、心の不調は体に、体の不調は心に影響します。ストレスと上手に距離を取る簡単なリラクゼーション法を体験してみませんか。申し込み不要。

- 対象** 女性
- 日時** 2月26日(月) 14時～15時
- 場所** ソーレ 4階和室 (旭町3-115)
- 定員** 15人程度
- 講師** 竹村 朝海さん (臨床心理士・公認心理師)
- 託児** 6カ月～小学3年生。小学生は1家族500円。2月22日(木)までに要予約。
- 申請** こうち男女共同参画センター「ソーレ」 ☎873-9100

長浜ふれあいセンター「春の市民学校」

申請 〒781-0270 長浜690-5 長浜ふれあいセンター ☎842-2211

期間 4月1日(月)から週1回 (絵手紙・喜多流謡曲・楽しい健康脳トレは隔週)。全10回。

対象 市内在住または在勤の16歳以上の方 **受講料** 各4,900円 (教材費は別途)

曜日	科目	時間	申し込み
月	木彫	13時半～15時半	3月6日(水)9時半～16時に、長浜ふれあいセンター1階和室へ直接。定員に達しない科目は、3月7日(木)8時半から、電話でも受け付けます。日・月曜日、祝日は休み。
	健康バランス体操	19時半～20時45分	
火	ヨガ	10時～12時	
	絵手紙	10時～12時	
水	喜多流謡曲	14時～16時	
	ゆるゆるストレッチ体操	13時半～14時45分	
木	自力整体	10時～11時半	
	フラダンス	13時半～15時	
土	おてんけ茶道家	10時～12時 13時～15時 (どちらかの時間を選択)	
	のびのびピラティス	11時～12時15分	
	楽しい健康脳トレ	13時半～15時	

老人憩所定例講座

くらしを楽しむシニアのための趣味講座

- 対象** 市内在住の60歳以上 (昭和39年4月1日以前生まれ) の方
- 期間** 4月～令和7年3月末、全11～20回程度
- 場所** 南部健康福祉センター (百石町3-1-30)
- 受講料** 無料 (ただし、材料費・道具代等実費負担あり)
- 申込** 往復はがきに、郵便番号・住所・氏名 (ふりがな)・性別・生年月日・電話番号・緊急連絡先・希望する講座名 (第2希望まで) と返信はがきの宛名面に住所・氏名を記入し、2月7日(水)必着で郵送。希望者多数の場合は抽選。**電話およびFAXでの受け付けはしていません。**
- ほか** 1人1講座限り。一度受講した講座は受講できません。申込者が10人未満の場合は中止になる場合があります。受講の条件など詳しくは、高知市老人クラブ連合会HPをご覧ください。

申請 〒780-8015 百石町3-1-30 南部健康福祉センター 2階 高知市老人クラブ連合会 ☎831-3324

講座名	曜日	時間
すこやか運動	第1・3月曜日	13時半～15時
ビーズアクセサリー	第2月曜日	10時～12時
フラダンス	第2・4月曜日	10時～12時
折り紙	第1火曜日	9時半～11時半
真向体操 (股関節の柔軟)	第1・3火曜日	10時～11時半
つまみ細工	第1・3火曜日	13時半～15時半
太極拳	第2・4火曜日	10時～11時半
らくらく英会話	第2・4火曜日	10時～11時
ピラティス	第2・4水曜日	9時半～11時
コーラス	第2・4水曜日	13時半～15時半
ゆる体操	第1・3木曜日	10時～11時半
洋裁 (婦人服)	第1・3木曜日	10時～15時
ととのえる体操	第1・3木曜日	13時～14時15分
絵手紙	第1・3木曜日	13時半～15時半
ヨガ	第2・4木曜日	13時半～15時半

お薬手帳をお役立てください!

いつも携帯しましょう▶旅行先での病気や災害・緊急時に、飲んでいる薬を正確に伝えることができます。1冊にまとめましょう▶全ての薬を「1冊に」記録することが大切です。薬の重複やよくない飲み合わせを未然に防ぐことや、過去の副作用の再発防止が期待できます。



申請 保険医療課給付係 ☎823-9359

青年対象の教室に参加しませんか

- ①はじめてのバドミントン教室
- ②かぎ針編みスマホネックストラップ作り教室
- ③プラバンでアクスタ・アクキー作り教室
- 対象** 市内在住または在学・在勤の15～30歳の方
- 日時** ①3月2日(日)10時～12時
②3月2日(日)14時～16時
③3月9日(日)14時～16時
- 場所** 青年センター (棧橋通2-1-50)
- ①アリーナ②③実験実習室
- 定員** ①②③ともに先着8人
- 料金** いずれも500円
- 申込** 2月1日(水)～16日(金)に、電話またはGoogleフォームで。
- ほか** ③はお子さんと一緒にご参加いただけます。
- 申請** 青少年・事務管理課 ☎823-9468

全国一斉「遺言・相続」無料相談会

高知県司法書士会では2月を「相続登記はお済みですか月間」として、全国一斉「遺言・相続」無料相談会を開催します。令和6年4月1日にスタートする相続登記の申請義務化に向けて、遺言や遺産分割協議、相続登記手続き全般についてお気軽にご相談ください。申し込み不要。



- 日時** 2月17日(土)10時～16時
- 場所** ちより街テラス (知寄町2-1-37)
- ほか** 2月中は県内の各会員事務所で無料相談ができます。
- 申請** 高知県司法書士会 ☎825-3143

浦戸湾・七河川一斉清掃の実施

浦戸湾・鏡川・江ノ口川・久万川・国分川・舟入川・下田川・長浜川の湾岸、川岸、堤防の清掃をします。申し込み不要。

- 日時** 3月3日(日)7時半～8時半
- ほか** 清掃用具は数に限りがありますので、各自でご持参ください。雨天等で中止の場合、延期はしません。詳しくは地域コミュニティ推進課HPをご覧ください。
- 申請** 地域コミュニティ推進課 ☎823-9080



マイナンバーカードの出張申請を実施します

マイナンバーカードを申請しませんか。本人確認書類があれば、出来上がったカードをご自宅に簡易書留郵便 (転送不要) でお送りできます。実施時間・必要書類など詳しくは、中央窓口センターHPをご覧ください。



実施日	実施会場
1月30日(水)・31日(木)	保健福祉センター1階乳幼児健診会場 (塩田町18-10)
1月31日(水)～2月4日(日)	JA高知県春野支所 (春野町西分512-2)
2月9日(金)～25日(日)	イオンモール高知1階南スペース ユニクロ横 (秦南町1-4-8)
2月10日(土)～14日(水)	サンシャインヴィアン店 2階 (瀬戸東町2-7)
2月23日(金)～25日(日)	サニーマート山手店 (山手町78-1)
3月1日(金)～3日(日)	鏡窓口センター (鏡小浜7)
2月26日(月)～28日(水)	鏡窓口センター (鏡小浜7)
2月29日(木)～3月1日(金)・4日(月)	土佐山窓口センター (土佐山127)



申請 中央窓口センターマイナンバー交付担当 ☎823-9455

地域公民館講座 市民学校のご案内

申請 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)
初めてのお灸教室	2/10(土) 10時～11時半	浦戸ふれあいセンター ☎842-2405	2/1(水)9時から、電話のみ	無料 (300円)
Wの刺激～脳と足裏～&癒しのストレッチ	2/17(土) 10時～11時半			無料 (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。*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

申請 〒780-8031 大原町158 市総合体育館 ☎833-4061、〒781-8125 五台山1736-1 しろおアリーナ ☎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
スポーツ鬼ごっこ体験DAY	小学生以上	3/20(水・祝) 10時～11時半	東部総合運動場	2月5日(月)14時から、市総合体育館または東部総合運動場 しろおアリーナ窓口に直接または電話で。定員になり次第受け付け終了。
ファミリーグラウンドゴルフフェスティバル		3/31(日) 受付8時半から、開会式9時から		
ノルディックウォーキング体験会	18歳以上	3/9(土)10時～11時半 *雨天中止 *ポール貸し出し有 (別途200円)	針木運動公園	
グラウンドゴルフ交流会	グラウンドゴルフ愛好者	3/27(水)受付8時半から *予備日3/29(金)		