

### 高知市展講習会



**対象** 16歳以上の方  
**日時** 作陶体験 ▶ 4月7日(日)、5月5日(日)・12日(日)。全3回  
 書道講習会「書の小作品を作ろう」▶ 4月14日(日)  
 工芸講習会「切り絵でつくる京うちわ」▶ 4月28日(日)  
 日本画講習会「日本画との出会い」▶ 4月28日(日)  
 絵画講習会「デッサン講習会」▶ 4月29日(月・祝)  
 彫刻講習会・抽象コース ▶ 5月7日(火)・8日(水)。全2回  
**場所** 中央公民館(九反田2-1 かるぽーと内)  
**料金** 作陶体験 ▶ 5,000円  
 書道講習会 ▶ 1,500円  
 工芸講習会 ▶ 1,500円  
 日本画講習会 ▶ 3,000円  
 絵画講習会 ▶ 2,000円  
 彫刻講習会(抽象) ▶ 1,000円  
**申込** 彫刻講習会は3月22日(金)必着で、ほかを郵送。定員に達しない場合は、3月23日(土)8時半から電話で受け付け。その他は3月10日(日)8時半から、電話で。  
**ほか** 問い合わせ時間は8時半～21時(月曜日休館、ただし祝日の場合は開館)。定員など詳しくは、文化振興事業団HPをご覧ください。  
**申詳** 〒781-9529 九反田2-1 市文化振興事業団 ☎883-5071

### 3月8日は「国際女性デー」



「国際女性デー」に合わせてパネル展を開催します。ジェンダー平等と一緒に考えてみませんか。  
**日時** 2月29日(木)～3月12日(火)9時～20時(土・日曜日は9時～18時、月曜日は休館)  
**場所** オートピア1階休憩コーナー  
**詳** 人権同和・男女共同参画課 ☎823-9449

### 女性防災プロジェクト(ソーレ会場)



防災の知識や課題、地域活動を実践するために役立つスキルを学びます。  
**対象** ①防災活動への意欲がある県内在住の女性②全講座参加が可能③電子メール等オンラインでの連絡や受講が可能④防災士・自主防災組織に所属(または講座終了までに所属予定)で、講座で学んだことを地域活動で実践可能——の全てを満たす方  
**日時** 4月14日(日)、5月18日(土)、6月8日(土)、8月24日(土)  
 ※7月19日(金)～21日(日)に被災地視察があります。  
**場所** ソーレ(旭町3-115)  
**定員** 15人(対象要件確認後、順次決定)  
**申込** 3月16日(土)9時から、ソーレHPで。定員になり次第終了。  
**託児** 6カ月～小学3年生あり。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

### 春の火災予防運動

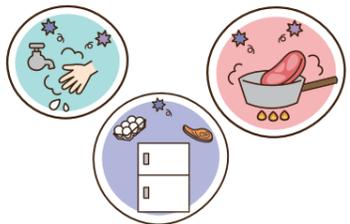


3月1日(金)～7日(木)の間、春の全国火災予防運動が実施されます。これからの季節は特に空気が乾燥し、火災が発生しやすいので、火の取り扱い・後始末に十分気を付けましょう。また、山火事防止のために、枯れ草等のある場所での火の使用やたき火はやめましょう。  
**詳** 消防局予防課 ☎871-7504

### 食品の安全に関するリスクコミュニケーションの開催



「新鮮=安全」ではありません。生、加熱不足の鶏肉料理によるカンピロバクター食中毒をメインに、消費者、事業者、その他の関係者などの異なる立場から、食の安全についての情報や意見を相互に交換します。  
**日時** 3月5日(火)14時～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)  
**申込** 前日までに、電話・FAX・電子メールのいずれかで。



**申詳** 生活食品課 ☎822-0588、FAX822-1880  
 ✉kc-140300@city.kochi.lg.jp

### ●スポーツ教室 ※このほか、各種ヨガ・テニス教室も開催。詳しくは市スポーツ振興事業団HPをご覧ください。

**申詳** 〒780-8031 大原町158 市総合体育館 ☎833-4061、〒781-8125 五台山1736-1 くらしおアリーナ ☎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美ボディエクササイズ教室    | 18歳以上の女性   | 4/8(月)～7/1(月) 毎週月曜日 13時半～15時 全8回 ※4/29、5/6・13、6/3・17休み | 市総合体育館   | 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。締め切りは3月13日(水)21時必着。希望者多数の場合は抽選。 |
| ②キレイになるヨガ教室      | 18歳以上      | 4/12(金)～6/28(金) 毎週金曜日 13時半～15時 全8回 ※5/3・10、6/7・14休み    |          |                                                                                              |
| ③リラックスストレッチ教室    |            | 4/17(水)～6/19(水) 毎週水曜日 10時～11時 全8回 ※5/8、6/5休み           |          |                                                                                              |
| ④ウォーキング&ジョギング教室  |            | 4/16(火)～6/4(火) 毎週火曜日 10時～11時半 全8回                      | 東部総合運動場  |                                                                                              |
| ⑤ナイトパドミントン教室     |            | 4/5(金)～5/31(金) 毎週金曜日 19時～21時 全8回 ※5/3休み                | くらしおアリーナ |                                                                                              |
| ⑥ノルディックウォーキング体験会 |            | 4/7(日)10時～11時半 ※雨天中止 ※ポール貸し出し有(別途200円)                 | 市総合運動場   |                                                                                              |

### 選挙人名簿への登録・在外選挙人名簿登録

3月1日(金)時点で登録資格を有する方を、高知市選挙人名簿に登録します。  
**対象** 平成18年3月2日以前に生まれた方で、市の住民基本台帳に記録された日から引き続き3カ月以上居住した方(登録済みの方、令和5年10月以前に転出した方を除く)。  
**ほか** この登録と12月2日～3月1日(金)の間に行われた在外選挙人名簿の登録に関する異議申出期間は3月2日(土)～6日(水)8時半～17時です。登録確認のための名簿閲覧をご希望の方は、事前にお問い合わせください。  
**詳** 選挙管理委員会 ☎823-9483

### ひとり親家庭高等職業訓練修了支援給付金



ひとり親家庭の父母が、看護師・介護福祉士・保育士等の特定の資格を取得するために養成機関の課程を修了した場合、市民税課税世帯の方に2万5,000円、非課税世帯の方に5万円を助成しています。  
**対象** 上記養成機関の課程を修了し、修業開始日と修了日に支給要件(所得制限、母子家庭の母または父子家庭の父であることなど)を満たしている方  
**申込** 修業終了後、修了日から起算して30日以内に申請が必要です。  
**詳** 子育て給付課 ☎823-9447

### ご存じですかリフィル処方箋

リフィル処方箋とは、症状が安定している患者に医師の定めた期間内で、最大3回まで繰り返し使用できる処方箋のことです。再診を受けずに同じ薬を薬局で受け取ることができ、通院の負担軽減や医療費が抑えられる等のメリットがあります。  
**注意事項** ▶発行には医師の判断が必要です。詳しくは、かかりつけ医にご相談ください。使用中でも体調変化等で医師の診察が必要になる場合があります。なお、取り扱う薬局は同じ薬局であることが推奨されています。  
**詳** 保険医療課給付係 ☎823-9359

### 戸籍謄本等の広域交付が始まります



3月1日(金)から、市外に本籍地がある方も市の窓口で戸籍謄本等の請求ができるようになります。  
**対象** 戸籍に記載されている本人、またはその配偶者・直系親族(父母、祖父母、子、孫等)  
**場所** 中央窓口センターおよび各地域の窓口センター  
**料金** 戸籍謄本450円・除籍謄本750円  
**ほか** 本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証等)が必要です。土・日曜日、祝日を除く17時15分までの取り扱いで、郵送や代理人による請求はできません。  
**詳** 中央窓口センター ☎823-9357

### 公務員の児童手当の手続き



公務員(法人等に勤務されている方や厚生年金加入の方などを除く)の児童手当は、勤務先の認定が必要となるため、受給者が公務員になった場合や退職した場合は、お住まいの市町村と勤務先の両方で手続きが必要です。手続きが遅れると、手当が支給できない月が生じますのでご注意ください。また、公務員で、人事異動により法人等に勤務する場合や法人等から所属官公庁・公立学校に戻る場合も同様に手続きが必要です。  
**詳** 子育て給付課 ☎823-9447

### 国民健康保険申告書をご提出ください

国民健康保険に加入中で、税務署や市役所に所得の申告をしなかった方のうち、①令和5年中の収入がなかった、または所得税や市県民税が非課税等の理由で申告していない②遺族年金や障害年金の受給者——のいずれかに該当する場合は、国保への所得申告が必要です(老齢基礎年金の受給者は申告不要)。また、世帯主で同世帯に国保加入中の方がおり、①②に該当する場合も提出が必要です。所得申告がないと、保険料の軽減判定ができませんので必ず提出してください。  
**詳** 保険医療課資格賦課係 ☎823-9360

### 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額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るものです。  
**老齢基礎年金を受給している方** ▶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所得額の合計が約88万円以下——の全てを満たす方  
**障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方** ▶前年の所得額が約472万円以下の方  
**ほか** 今まで支給の対象でなかった方でも、世帯の変更で世帯全員の市民税が非課税となった場合は対象になることがあります。詳しくはお問い合わせください。  
**詳** 給付金専用ダイヤル ☎0570-05-4092、高知東年金事務所 ☎831-4430、高知西年金事務所 ☎875-1717

### 住民税非課税世帯等生活支援給付金(第2期)



物価高騰の影響により負担が増大している低所得世帯(住民税非課税世帯)に対し、1世帯当たり7万円の給付(対象1世帯につき1回限り)を行っています。お手元に届いた「支給要件確認書」を3月29日(金)必着でご返送ください。  
**対象** 令和5年12月1日(基準日)において、高知市に住民登録があり、世帯全員の令和5年度の住民税均等割が非課税である世帯  
 ※世帯全員が、住民税が課税されている方の扶養親族等になっている場合は対象外です。  
**申込** 対象と思われる世帯の世帯主宛てに「支給要件確認書」を1月下旬から順次送付しています。  
**ほか** 基準日までに離婚したことで非課税となった世帯、または基準日時点で配偶者等からの暴力などを理由に避難している世帯全員が非課税である世帯も、対象となる可能性があります。詳しくはお問い合わせください。  
**詳** 住民税非課税世帯等生活支援給付金(第2期)コールセンター ☎050-3644-9007