

いきいき百歳サポーター 育成教室



地域で「いきいき・かみかみ・しゃきしゃき百歳体操」を支援するボランティアを養成する教室です。介護予防の目的、体操の知識と実技、サポーターの役割などを学びます。

対象 全日程を受講後、サポーターとして活動する意欲のある方

日時 6月10日(火)・12日(木)10時～15時40分、全2回

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20人

申込 5月12日(月)8時半から、直接または電話で。

ほか 体操の実技がありますので、動きやすい服装でお越しください。

申 詳 〒780-0065 塩田町18-10 基幹型地域包括支援センター ☎823-4014

いきいき健康チャレンジ 2025 スタートイベント



健康づくりに取り組みたい内容の講演や、チャレンジ応援コーナー(健康に関する測定ブース、健康相談など)があります。

対象 市内在住または在勤の方

日時 6月1日(日)10時～12時半

場所 総合あんしんセンター 3階(丸ノ内1-7-45)

定員 150人

申込 5月13日(火)～23日(金)9時～17時に、市コールセンターに電話(☎822-8111、土・日曜日を除く)または電子申請サービスから。希望者多数の場合は抽選。詳しくは、健康増進課HPをご覧ください。

詳 健康増進課 ☎803-8005



地域の防災リーダーを めざしてみませんか



地域の防災リーダーを育成するため、防災の各専門分野の講師による講座を開催します。

日時 6月26日(木)～8月22日(金)のいずれも18時半～20時半、全8回

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180人

申込 5月7日(水)～23日(金)に申し込みフォーム、または申込書を郵送・FAXのいずれかで。申込書は防災政策課、総合案内(本庁舎1階)、各ふれあいセンター、各コミュニティセンターで配布。防災政策課HPからもダウンロードできます。

ほか 本講座を修了すると、防災士(民間資格)の試験が受験可能です。詳しくは、防災政策課HPをご覧ください。

申 詳 〒780-0850 丸ノ内1-7-45 総合あんしんセンター5階 防災政策課 ☎823-9055、FAX823-9085



障害のある方の チャレンジ料理教室

お手軽レシピで簡単なおいしい料理を作りませんか。初心者大歓迎。

対象 市内在住で障害のある方

日時 6月7日(土)10時～14時

場所 障害者福祉センター

定員 先着6人

料金 1,000円(前納)

申込 5月7日(水)～30日(金)に、障害者福祉センター2階へ直接。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



5月は 赤十字運動月間です



「災害からいのちを守る赤十字の活動」へのご理解と、赤十字活動資金へのご協力をお願いします。

詳 日本赤十字社高知市地区事務局 ☎823-9570

就職への第一歩！ 職業訓練を受講しませんか



訓練期間中は民間訓練機関とハローワークが積極的に就職支援します。受講料は無料ですが、テキスト代等が別途必要です。

▶初歩から始めるExcel・Python・デジタルスキル養成科

対象 就職を希望している方

日時 6月27日(金)～10月24日(金)、週4・5日程度

定員 10人(選考により決定)

申込 5月12日(月)～30日(金)に最寄りのハローワークへ直接。定員に達しない場合は6月6日(金)まで受け付け。

詳 ポリテクセンター高知 求職者支援課 ☎833-1324

青年対象「声優体験教室」 に参加しませんか



声の表現にチャレンジしませんか。

対象 市内在住または在学・在勤の12～30歳の方

日時 6月22日(日)・29日(日)10時～12時、全2回

場所 青年センター 多目的練習室502(棧橋通2-1-50)

定員 先着15人

料金 500円

講師 太田 雅樹さん(bell声優ゼミナール)

申込 5月7日(水)～23日(金)に、電話またはGoogleフォームで。

申 詳 青少年・事務管理課 ☎823-9468

飼い主のいない猫の 不妊・去勢手術を支援します



▶飼い主のいない猫を世話する個人への補助

望まれない繁殖により殺処分されていく命を減らすため、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円です。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、元の場所に戻される飼い主のいない猫です。

▶地域猫活動を行う団体(町内会等)への補助

猫の糞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。補助金上限金額は、①調査啓発活動および譲渡・地域見守り活動2万円②不妊去勢手術20万円、1匹につき不妊手術1万2,000円・去勢手術8,000円(耳カット費含む)。①+②の合計は20万円。

※この制度を利用するためには、地域猫活動の団体登録が必要です。

※両事業とも予算がなくなり次第終了。



詳 生活食品課 ☎822-0588

清流の歌姫・ カジカガエルを探せ！



カジカガエルの鳴き声が聞こえた場所を地図に加えるための、仁淀川流域生き物調査を実施します。鳴き声は、二次元コードから確認できます。

期間 10月31日(金)まで

申込 氏名(ニックネーム可)、鳴き声を聞いた日時・場所、氏名の掲載可否を記入し、電子メールまたはFAXで。

申 詳 仁淀川清流保全推進協議会事務局 ☎821-4863、FAX821-4530、✉seiryu@ken.pref.kochi.lg.jp

選挙での投票支援カード ができました



事前に記入した投票支援カードを投票所の入口でお渡しいただくと、事務従事者が選挙での投票をお手伝いします。詳しくは、選挙管理委員会HPをご覧ください。

詳 選挙管理委員会 ☎823-9483

高知市斎場 工事のお知らせ

5月中旬ごろから令和8年3月末まで、斎場式場棟の工事を行います。工事期間中は、斎場の式場利用は小式場のみとなります。ご理解とご協力をお願いします。

詳 斎場 ☎832-3049



鳥獣被害防止柵の 設置を支援します



イノシシなど有害鳥獣からの農作物被害を防止するため、電気柵や金網柵等の設置を支援しています。

対象 ①市内に住民登録がある②設置希望の圃場が市内にある③農作物を生産販売している農業者(家庭菜園・良心市のみでの販売は除く)④市税に滞納がない―の全てを満たす方

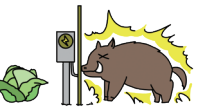
対象経費 ▶電気柵、ワイヤーメッシュ柵、金網柵等の資材購入費(税抜き)

補助率 ▶2分の1以内

補助金上限額 ▶20万円

ほか 資材購入前・施工前に相談・申請が必要です。申請前に購入・施工した資材等は補助対象外となります。申し込み方法など詳しくは、お問い合わせください。予算がなくなり次第終了。

詳 農林水産課 ☎823-9458



くろしおアリーナ体育館は 夏季はプールになります

くろしおアリーナ体育館は5月17日(土)に営業を終了し、6月9日(月)から50メートルプールとして一般開放します。

料金 大人330円、高校生以下220円

詳 市スポーツ振興事業団 ☎878-1150



スポーツ教室

申 詳 〒780-8031 大原町158 日本トーター総合体育館 ☎833-4061



詳しくは市スポーツ振興事業団HPをご覧ください。 〒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男性限定！ ナイトヨガ教室	18歳以上の男性	6/20(金)～8/8(金) 毎週金曜日 19時15分～20時45分 全8回	日本トーター 総合体育館	①は、5月28日(水)21時必着で往復はがきを郵送または窓口へ直接。希望者多数の場合は抽選。 ②～④は、5月7日(水)14時から窓口へ直接または電話で。定員になり次第受け付け終了。
②ブラッシュアップ水泳 第1回キャッチ動作、第2回水中動作	18歳以上 4泳法で25m泳げる方	第1回5/25(日)、第2回6/21(土) いずれかまたは両方。10時～11時半		
③カラダととのうヨガ のばしてほぐして動きやすい体へ	18歳以上	6/21(土)10時半～12時		
④ヨーガセラピー 自分と向き合う気づきのヨーガ		6/21(土)13時半～15時		

地域公民館講座 市民学校

対象 市内在住または通勤・通学の16歳以上の方

申 詳 各開催場所へ(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	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)
歴史講座「初月地区の偉人！」	5/17(土)10時～12時	初月ふれあいセンター ☎872-5527	5/7(水)9時から、直接または電話	無料(無料)
楽しく笑って脳イキイキ教室	5/21(水)10時～12時	浦戸ふれあいセンター ☎842-2405	5/1(木)9時から、電話のみ	無料(無料)
歴史講座「城山に弥生人が住んだころ」	6/11(水)13時半～15時	朝倉ふれあいセンター ☎844-1424	5/23(金)10時～11時、直接(11時以降は電話申し込み可)	無料(無料)
土佐茶のおいしい入れ方	6/14(土)10時～11時半		5/24(土)13時半～14時半、直接(14時半以降は電話申し込み可)	無料(400円)
中華料理教室I「エビのチリソース炒め」「鶏胸肉のネギソースがけ」他	6/20(金)10時～13時	下知コミュニティセンターアイジス ☎880-1770	6/6(金)10時～11時、直接(11時以降は電話申し込み可)	無料(800円)
歴史講座「浦戸湾岸史跡巡りII」	6/14(土)13時半～15時		5/24(土)10時～11時、直接(11時以降は電話申し込み可)	無料(無料)
歴史講座「掘ってわかった鴨田の地」	6/21(土)10時～11時半		5/31(土)10時～11時、直接(11時以降は電話申し込み可)	無料(無料)
土佐茶のおいしい入れ方	6/21(土)13時半～15時		5/31(土)13時半～14時半、直接(14時半以降は電話申し込み可)	無料(400円)

※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。