

「県詞の日」記念講演会

「自由は土佐の山間より」が県詞として採択された事を記念して毎年開催している講演です。演題は「土佐自由民権運動の地下水脈を探してー『慈善は土佐の稲穂より』～高知の福祉を支えた人々～」。申し込み不要。

日時 10月18日(土)13時半～16時
場所 自由民権記念館 1階研修室(棧橋通4-14-3)
講師 氏原 和彦さん(自由民権記念館友の会会員、高知近代史研究会会員、初月ふれあいセンター長)
詳 自由民権記念館友の会事務局 ☎831-3336

青年対象中期教室「冬の陶芸教室」

手作りの小皿・湯飲み作りに挑戦します。初心者大歓迎。

対象 市内在住または在学・在勤の15～30歳の方
日時 11月29日(土)、12月6日(土)いずれも10時～12時、全2回
場所 青年センター(棧橋通2-1-50)
定員 先着15人(両日とも参加できる方)
料金 500円(別途材料費1,400円)
申込 10月3日(金)～15日(火)に、申し込みフォームまたは電話で。
申詳 青少年・事務管理課 ☎823-9468

ジェンダーカフェ

もやもやしつつも、「こんなものかな」と見過ごしている風景の中にもジェンダーの縛りで偏った見方があふれています。講師の鋭い視点と共に語り合います。

対象 どなたでも
日時 11月9日(日)14時～16時
場所 ソーレ(旭町3-115)
定員 先着20人
講師 山口 のり子さん(一般社団法人アウェア 代表理事)
申込 11月8日(土)17時までに、電話またはホームページから。
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 10月25日(土)10時～14時
場所 障害者福祉センター(旭町2-21-6)
定員 先着6人
料金 1,000円(申し込み時に前納)
申込 10月3日(金)～17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

市民フォーラム「人生会議について知ろう」

自分自身の思いや考え、もしもの時に望む医療やケアについて、家族や身近な医療・介護の支援者と前もって考え、繰り返し話し合い、共有する「人生会議」について学んでみませんか。

日時 11月11日(火)13時半～15時
場所 オーテピア4階ホール
定員 先着100人
申込 9月22日(月)～11月10日(月)に、電話(市コールセンター☎822-8111)、FAX、地域共生社会推進課HPの申し込みフォームのいずれかで。
申詳 地域共生社会推進課 ☎821-6513、FAX821-7230

屋外広告物講習会

対象 屋外広告業に従事している、またはこれから従事する方。

日時 11月20日(木)9時～17時
場所 たかじょう庁舎6階 大会議室(鷹匠町2-1-43)
定員 先着100人
申込 9月22日(月)～10月21日(火)必着で、申込書に受講手数料3,400円分の高知市収入証紙を添え、直接または郵送で。申込書は、都市計画課、県都市計画課および県内各土木事務所で配布。
ほか 会場には駐車できないため、公共交通機関をご利用ください。
申詳 〒780-8571 本町5-1-45 本庁舎5階 都市計画課☎823-9465

高知県「目の健康」講座

講演▶①「家族が『見えにくい』と言ったら～目の健康と見えにくくなった時のケア～」②「緑内障ってどんな病気?(検査から診断、治療まで)」「目のお悩み相談コーナー」もあります。申し込み不要。

日時 10月5日(日)13時～16時
場所 オーテピア4階ホール
定員 先着120人
詳 高知県眼科協会 ☎824-8366(平日のみ)

講演会「魚梁瀬ダム60年-建設の経緯と地域-」

馬路村魚梁瀬にダムができ、水没した集落の人々が丸山山地に集団移転して60年がたちました。今回はその歴史を振り返ります。申し込み不要。

日時 10月4日(土)14時～15時半
場所 自由民権記念館 1階研修室(棧橋通4-14-3)
定員 先着50人
講師 中村 茂生さん(高知近代史研究会会長)
申詳 民権・文化財課☎832-7277

暑さ対策用冷タオルをご提供いただきました

花王(株)から、包括連携協定に基づき、「Biore 冷タオル」を1万本ご提供いただきました。冷タオルは、よさこい祭りでの暑さ対策に活用させていただきました。

詳 観光魅力創造課☎803-4319

地域猫セミナー

市では、地域の理解の下、住民が飼い主のいない猫を適切に管理することで、猫による被害をなくし、猫との共生をめざす「地域猫活動」を推進しています。猫にお困りの方、猫を助けたい方、町内会・自治体関係者の方、どなたでもご参加ください。

日時 11月3日(月・祝)14時～17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 10月31日(金)17時までに、電話で。
講師 黒澤 泰さん(東京都港区みなと保健所動物政策監)、工藤 久美子さん(NPO法人ねこだすけ代表理事)
申詳 生活食品課☎822-0588

意志あるお金、赤い羽根共同募金

赤い羽根共同募金が10月1日(水)から始まります。募金は「じぶんの町を良くするしくみ」として、さまざまな地域福祉活動に役立てられます。

助成事業▶令和8年度の地域福祉活動を応援する助成金の申し込みは11月から。詳しくは市社会福祉協議会HPをご覧ください。
詳 高知市共同募金委員会事務局(市社会福祉協議会内)☎823-9570

10月は骨髄バンク推進月間です

骨髄バンクに登録できる方は、①骨髄・末梢血幹細胞の提供内容を十分に理解している②年齢が18～54歳で健康状態が良好③体重が男性45キログラム以上・女性40キログラム以上——の全てを満たす方です。登録は、献血ルーム「ハートピアやまもも」(本町1-1-3 朝日生命高知本町ビル2階☎822-5454)や市内を巡回する献血バスで行っています。
詳 地域保健課☎822-0577

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)	申し込み日時・方法	受講料(教材費)
愉快的笑いヨガ	10/11(土) 10時～11時30分	初月ふれあいセンター ☎872-5527	10/3(金)9時から、直接または電話	無料(無料)
歴史講座「長芝刑場と土佐の医学」	10/21(火) 13時半～15時	旭文化センター(木村会館) ☎872-0374※駐車場なし	10/7(火)10時から、直接(13時以降は電話申し込み可)	無料(無料)
ぐっすり眠る睡眠セミナー	10/21(火) 10時～12時	大津ふれあいセンター ☎866-2311	10/7(火)9時から、直接または電話	無料(無料)
米粉パン作り教室	10/25(土) 10時～12時		10/11(土)9時から、直接または電話	無料(1,100円)
ポーセラーツ教室	10/22(水) 10時～12時	布師田ふれあいセンター ☎845-1305	10/8(水)9時から、直接または電話	無料(1,000円～1,100円)
和菓子作り教室	10/29(水) 13時～15時		10/15(水)9時から、直接または電話	無料(800円)
楽しく笑って脳イキイキ教室	11/5(水) 10時～12時	浦戸ふれあいセンター ☎842-2405	10/1(水)9時から、電話のみ	無料(無料)
楽しいパン作り教室Ⅲ(塩パン)	11/5(水) 13時半～15時半	朝倉ふれあいセンター ☎844-1424	10/21(火)10時～11時、直接(11時以降は電話申し込み可)	無料(800円)
中華料理教室Ⅱ(カニと豆腐の煮込み、ニラ焼売他)	11/28(金) 10時～13時		11/7(金)10時～11時、直接(11時以降は電話申し込み可)	無料(800円)
多肉植物寄せ植え教室	11/8(土) 13時半～15時半	下知コミュニティセンター アイジス☎880-1770	10/11(土)10時～11時、直接(11時以降は電話申し込み可)	無料(2,500円)
大人の陶芸教室	11/12(水) 13時半～15時	鴨田ふれあいセンター ☎844-3238	10/29(水)13時半～14時半、直接(14時半以降は電話申し込み可)	無料(1,400円)
歴史講座「鴨部郷五十戸は東大寺の封戸」	11/15(土) 10時～11時半		10/25(土)10時～11時、直接(11時以降は電話申し込み可)	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。

中央公民館事業 秋冬の市民講座

申詳 〒781-9529 九反田2-1 市文化振興事業団市民講座係☎883-5071

対象 16歳以上の方
場所 かるぼーと9～11階 中央公民館
ほか 月曜休館(祝日・振替休日は開館)
申込 往復はがきに希望講座名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号を記入し、10月17日(金)必着で郵送。希望者多数の場合は抽選。定員に達しない場合は10月21日(火)から電話で受け付け。

講座名	講師(敬称略)	開催日程	受講料等	定員
ビギナーのための「おうちコーヒー講座」～おいしいコーヒーのこたを楽しく学ぼう～	SCA認定コーヒーマイスター COFFEE plus+ 林 竜哉	11/11(火)・18(火)全2回 18時半～20時	受講料 1,100円 材料費 1,500円	20人
『源氏物語』若紫巻を読む	高知県立大学文化学部 講師 中瀬 将志	11/14(金)・21(金)・12/5(金)全3回 10時～11時半	受講料 900円 材料費 200円	40人
組子細工～伝統工芸の魅力発見～	株式会社 土佐組子	12/6(土)10時～11時半	受講料 550円 材料費 2,000円	20人
和紙に描く名画	和紙アーティスト 竹山 美紀	1/10(土)・24(土)・31(土)全3回 10時～12時	受講料 1,700円 材料費 3,000円	20人
身体が整う朝の美姿勢エクササイズ	フィットネスインストラクター 橋田 奈津	1/17(土)・24(土)・31(土)全3回 10時～11時半	受講料 1,700円 材料費 550円	20人