

デジタル資料製作 ボランティア養成講座



視覚に障害のある方など、活字図書の利用が困難な方のために、文字情報をテキストデータに変換するボランティアを養成します。

- 対象 次の①～③の全てを満たす方
 - ①自身のパソコン(ウィンドウズ)を日常的に使用し、電子メールでデータの送受信ができる
 - ②講座当日パソコンを持参できる
 - ③講座修了後、継続してボランティア活動ができる
- 日時 1月10日(土)10時～16時
- 場所 オートピア1階 会議室
- 定員 先着10人
- 申込 12月2日(火)～10日(水)に、申込書を電子メールで。申込書は、オートピア高知声と点字の図書館HPからダウンロードできます。
- 申請 声と点字の図書館 ☎823-9488
- ✉ kc-120200@city.kochi.lg.jp

社会人のための ビジネスマナー講座



身だしなみや言葉遣い、電話・来客対応などの基本的な社会人マナーを身に付け、円滑な人間関係やチームワークの強化につながるスキルを習得します。

- 対象 市内への就職希望者
- 日時 12月16日(火)～19日(金)13時半～16時半、全4回
- 場所 勤労者交流館(丸池町1-1-14)
- 定員 先着15人程度
- 申込 12月15日(月)必着で、申込用紙を直接・FAX・郵送、または協議会HPの申し込みフォームから。
- 申請 〒780-8571 本町5-1-45 第二庁舎2階 高知市雇用創出促進協議会 ☎873-5716、FAX873-5717



人生100年時代の 働き方セミナー



シニア世代が就職するために必要なデジタルスキルや面接スキルを習得し、企業が求める働き方を理解するセミナーを実施します。また、企業の人事担当者による模擬面接を通じて面接スキルを向上させ、マッチングの精度を高めます。

- 対象 市内への就職希望者
- 日時 12月4日(木)～5日(金)、11日(木)～12日(金)13時半～16時半、全4回
- 場所 勤労者交流館(丸池町1-1-14)
- 定員 先着15人程度
- 申込 12月2日(火)必着で、申込用紙を直接・FAX・郵送、または協議会HPの申し込みフォームから。
- 申請 〒780-8571 本町5-1-45 第二庁舎2階 高知市雇用創出促進協議会 ☎873-5716、FAX873-5717



地域公民館講座 市民学校

申請 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)
はじめてのお灸教室	12/13(土)10時～11時半	浦戸ふれあいセンター ☎842-2405	12/2(火)9時から電話のみ	無料(500円)
お正月リース教室	12/20(土)10時～12時			無料(1,000円)
お正月生け花教室	12/27(土)14時～15時半			無料(2,000円)
干支のちりめん細工教室	12/20(土)10時～12時	朝倉ふれあいセンター ☎844-1424	12/5(金)10時～11時 直接(11時以降は電話申し込み可)	無料(1,200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。

スポーツ教室

申請 〒780-8031 大原町158 日本トーター総合体育館 ☎833-4061
〒781-8125 五台山1736-1 ぐろしおアリーナ ☎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
ファイティングエクササイズ教室	18歳以上	1/9(金)～3/13(金) 毎週金曜日 19時半～20時45分 全10回	日本トーター総合体育館	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12月17日(水)21時必着で郵送、または窓口へ直接。希望者多数の場合は抽選。
コアピラティス教室		1/10(土)～3/28(土) 毎月第2・4土曜日 19時15分～20時45分 全6回		
はじめてのスパジテニス教室	50歳以上	1/14(水)～3/11(水) 毎週水曜日 14時～15時半 全8回 ※2/11(水)祝休み	ぐろしおアリーナ	
ゆったりベリーダンス教室	18歳以上	1/15(木)～3/19(木) 毎週木曜日 14時半～15時半 全8回 ※2/5(木)・3/5(木)休み	日本トーター総合体育館	
ZUMBA®～ナイト教室2期～		1/15(木)～3/5(木) 毎週木曜日 19時半～20時半 全8回		
50歳からのラジボール卓球教室	50歳以上	1/19(月)～3/16(月) 毎週月曜日 9時半～11時半 全8回 ※2/23(月)祝休み	ぐろしおアリーナ	
ナイトピラティス教室(2期)	18歳以上	1/19(月)～3/16(月) 毎週月曜日 19時15分～20時45分 全8回 ※2/23(月)祝休み	日本トーター総合体育館	
男性限定! ナイトヨガ教室(2期)	18歳以上の男性	1/22(木)～3/12(木) 毎週木曜日 19時15分～20時45分 全8回		

宝くじの助成金で公民館の 備品を整備しました



(一財)自治総合センターの宝くじ社会貢献広報事業であるコミュニティ助成事業を活用して、塚ノ原公民館が地域活動で使用する会議用椅子やテーブルなどの備品を購入しました。今後は、地域住民の会議など、さまざまな活動で活用されます。

地域コミュニティ推進課 ☎823-9080

マイナンバーカード 本庁舎休日開庁日の変更



毎月第2日曜日と第4土曜日に、本庁舎でマイナンバーカード関連業務を行っています。12月27日(土)の開庁日はシステム改修に伴い、20日(土)に変更します。なお、カードの受け取りは事前予約が必要です。

中央窓口センター マイナンバー交付担当 ☎823-9455

住民票・印鑑登録証明書の コンビニ交付の停止



業務システムの入れ替えのため、12月29日(月)～1月12日(月・祝)および1月17日(土)～19日(月)の間、コンビニ交付を停止します。

中央窓口センター ☎823-9430

障害のある方のパソ コン講習(初心者向け)



基礎的なパソコン操作を学びます。対象 市内在住で18歳以上の障害のある方

- 日時 1月7日(水)～2月9日(月)で全10回、それぞれ18時半～20時半
- 場所 市障害者福祉センター
- 定員 先着6人
- 料金 教材費2,000円(申込時に前納)
- 申込 12月3日(水)～24日(水)に直接。(土・日曜日は休み。)空き状況や詳しい実施日などは、お問い合わせください。
- 申請 〒780-0935 旭町2-21-6 障害者福祉センター ☎873-7717
- ✉ asahi@kochi-csw.or.jp

令和8年高知市成人式 ～二十歳の祝典～



11月1日時点で市内に住民登録がある方へ、入場券を送付しています。当日は入場券を必ずお持ちください。最新情報は、青少年・事務管理課HPまたは、高知市成人式公式インスタグラムをご覧ください。

- 対象 平成17年4月2日～平成18年4月1日に生まれた方
- 日時 1月11日(日)12時開始(11時15分開場、12時45分終了予定)
- 場所 県民体育館(棧橋通2-1-53)
- ほか 駐車場はありません。県民体育館北隣の青年センター駐車場に「はたちの広場」を開設します(12時半～14時半)。待ち合わせや記念撮影など自由にご利用ください。
- 青少年・事務管理課 ☎823-9468

高齢者等就業支援団体の 認定申請(追加登録)



市および市上下水道局では、シルバー人材センター等に準ずる高齢者等就業支援団体を認定し、高齢者向け業務を発注しています。

- 対象 一定の基準を満たし、高齢者の就労支援を目的に事業活動を行う団体
- 申込 12月1日(月)～16日(火)に、申請書を直接。申請書・申請要領等は契約課で配布中。契約課HPからもダウンロードできます。
- 申請 〒780-8571 本町5-1-45 本庁舎3階 契約課 ☎823-9414

総合労働相談



経験豊富な元社会保険労務士が労務関係全般について相談に応じます。

- 対象 市内在住の方など
- 日時 12月9日(火)18時半～20時半
- 場所 勤労者交流館(丸池町1-1-14)
- 申込 12月7日(日)までに、電話で。
- 申請 勤労者交流館 ☎883-2244

友引の日に 斎場を開場します



長期の火葬待ち解消のため、今年度は次の4日間、友引に開場します。

- 日時 12月29日(月)、1月4日(日)、1月27日(火)、2月14日(土)
- 斎場 ☎832-3049

交通事故などによる けがや病気は届け出を



国民健康保険や後期高齢者医療の被保険者の方は、交通事故や飲食店での食中毒など第三者(加害者)の行為によるけがや病気の治療に医療保険を使った場合には、速やかに届け出る義務があります。この治療費は第三者が負担すべきものなので、医療保険の負担分は一時的に立て替え払いし、後日第三者に請求します。示談する前に速やかに届け出を▶届け出前に示談が成立すると、その示談の内容が優先されることがあります。場合によっては、医療費を第三者に請求できず、被保険者に請求することになります。示談をする前に必ず連絡・届け出をお願いします。

年末年始はおいしく 残さず食べよう!



外食やテイクアウトの利用が増える年末年始の時期、食べ残し等の食品

ロス削減に、ぜひご協力ください。外食時には▶①適量を注文し、おいしく食べきりましょう。②食べきれない料理は、お店に確認して持ち帰りましょう。③初めの30分と終わりの10分は、席を立たずに食べきりましょう。テイクアウト時には▶おいしく食べきれぬ量を購入しまし

ょう。市では、外食時の食べ残し削減を啓発する活動に協力する飲食店や宿泊施設を「高知市食べきり協力店」として登録しています。登録店は、ホームページからご確認ください。

若者サポートステーション 進路相談会



就職や進学に不安を感じている15～49歳の方とその家族を対象に個別相談会を実施します。申し込み不要。

- 日時 12月13日(土)13時～16時
- 場所 オートピア高知図書館3階 グループ室5
- 申請 こうち若者サポートステーション ☎844-3411