

### 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24日(水)～8月24日(月) 18時半～20時半、全6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)～20日(水)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

### 就職への第一歩!!職業 訓練を受講しませんか?



訓練期間中は実施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、テキスト代等は別途必要。

①基礎から学べるWEBデザイン/サイト制作/マーケティング科(eラーニングA)

②美容セラピー・エステティック養成科(短時間)

③電気設備技術科

④住宅CADリフォーム技術科

⑤ビジネスワーク科

対象 就職を希望している方

日時 ①6月19日(金)～12月18日(金)

②6月30日(火)～9月29日(火) 9時半～16時、平日週3～4日

③～⑤7月2日(水)～12月25日(金) 9時10分～15時40分、平日週5日

申込 ①4月28日(火)～5月29日(金)

②5月13日(水)～6月9日(火)

③～⑤5月1日(金)～29日(金)

ほか 申し込み方法、定員など、詳しくはお問い合わせください。

詳 ポリテクセンター高知 求職者支援課 ☎833-1324

### ひとり親家庭の 医療費を支援します



ひとり親家庭の保護者と18歳までのお子さんは、事前に申請することで、医療機関窓口での医療費(保険診療の自己負担分(食事療養費を除く)と薬剤一部負担金)の支払いが不要になります。申請後、対象の方には受給者証を交付しますので、病院等で提示してください。

対象 医療保険に加入しており、世帯全員の所得税が非課税の方

ほか 廃止された年少扶養控除や特定扶養控除の上乗せ分があるものとして審査するため、課税されている方でも対象となる場合があります。ご相談ください。

現在助成を受けている方へ▶受給者証の有効期限は、6月30日(火)です。4月末に更新案内をお送りしますので、5月中に手続きを済ませてください。手続きが遅れると、資格を失う場合があります。ご注意ください。

詳 子育て給付課 ☎823-9447

### 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 5月9日(土)9時半～12時半

場所 オーテピア高知図書館3階 グループ室5

詳 こうち若者サポートステーション ☎844-3411

### 国民健康保険申告書を 5月上旬に発送します



4月1日時点で国民健康保険に加入中の方、または国保に加入していない世帯主で世帯に国保加入中の世帯員がいる方のうち、①令和7年中の所得がなかった②所得税や市県民税が非課税等の理由で税務署や市役所に所得の申告をしていない―のいずれかを満たす場合は、国保への所得申告が必要で(老齢基礎年金の受給者は申告不要)。所得申告がないと保険料の軽減判定ができませんので、申告書が届いた方は必ずご提出ください。



詳 保険医療課 資格賦課担当 ☎823-9360

### 5月は自転車マナー アップキャンペーン期間



自転車乗用中の交通事故で亡くなった方のうち、約5割が頭部に致命傷を負っています。乗用時の正しいヘルメット着用が命を守ります。4月1日から自転車の交通事故抑止を図るため、16歳以上の方に交通反則通告制度(青切符)が適用されました。自分と周りの人の安全・安心のため、自転車はルールを守って乗りましょう。



詳 くらし・交通安全課 ☎823-9487

### 太陽光発電設備や 蓄電池・V2Hの導入支援



▶住宅用自家消費型太陽光発電設備導入促進事業費補助金

対象 居住中または居住予定の専用住宅に太陽光発電設備または太陽光発電設備および蓄電池を導入する予定の方

▶住宅用蓄電池設備等導入促進事業費補助金

対象 居住中の太陽光発電設備を設置済みの専用住宅、併用住宅等に蓄電池またはV2H充電設備を導入する予定の方

ほか いずれの補助金も、受付期間、補助金額、補助要件など詳しくは、準備が整い次第、新エネルギー・環境政策課HPでお知らせします。

詳 新エネルギー・環境政策課 ☎823-9209

### 5月は 赤十字運動月間です



日本赤十字社高知県支部は災害発生時の医療救護活動のほか、平時には命を救う救急法等の普及などの人道的活動に取り組んでいます。これらの活動は、国や県からの公的資金によらず皆さんから寄せられる活動資金によって支えられています。「災害からいのちを守る赤十字の活動」に今後もご理解いただくとともに、赤十字活動資金へのご協力をお願いします。



詳 日本赤十字社高知県地区事務局 ☎823-9515

### (株)ベルタと 地域連携協定を締結

市では、2月20日に(株)ベルタと地域連携協定を締結しました。今後は市と(株)ベルタが協力して、「将来を見据えたライフデザインや健康管理」の推進に取り組んでいきます。この取り組みの一環として、対象の方に葉酸サプリ(5日分)とリーフレットをプレゼントします。



対象 婚姻届を提出または結婚新生活支援事業補助金を申請した方のうち希望者

申込 各届を提出・申請の際に配布される「葉酸サプリ引換券」を持参の上、母子保健課に直接。

詳 母子保健課 ☎855-7795

### 経済センサス-活動調査



6月1日(月)現在で経済センサス-活動調査を実施します。この調査は、わが国の全産業分野における事業所・企業の経済活動状況を、全国・地域別に明らかにすることを目的とした国の重要な統計調査です。全国全ての事業所・企業を調査対象とし、売上高や費用などの経理項目の把握に重点を置いて実施します。調査票は5月中にお届けします。調査へのご協力をよろしくお願いします。

詳 総務課 調査統計担当 ☎823-9453

### 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)
膝の痛みにさようなら! いつまでも、元気で歩こう!	5/16(土)10時～11時半	初月ふれあいセンター ☎872-5527	5/8(金)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	5/20(水)10時～12時	浦戸ふれあいセンター ☎842-2405	5/1(金)9時から、電話のみ	無料(無料)
歴史講座 [宅間先生と歴史さんぽ]	5/30(土)13時半～15時	下知コミュニティセンター アイジス ☎880-1770	5/15(金)10時～11時、直接 (11時以降は電話申し込み可)	無料(無料)
大人のはんこ彫刻教室	6/13(土)13時半～15時半		5/23(土)10時～11時、直接 (11時以降は電話申し込み可)	無料 (1,000円)
エッセル Excel初級教室	6/17(水)・18(木)・24(水)・25(木) 9時半～11時半 全4回 (最終日 12時半終了)		5/29(金)10時～11時、直接 (11時以降は電話申し込み可)	2,000円 (500円)
歴史講座 [44連隊朝倉に誕生の頃]	6/10(水)13時半～15時	朝倉ふれあいセンター ☎844-1424	5/22(金)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 [長宗我部氏豊臣秀長と戦う]	6/20(土)10時～11時半	鴨田ふれあいセンター ☎844-3238	5/30(土)10時～11時、直接 (11時以降は電話申し込み可)	無料(無料)
中華料理教室 [酢豚][中華風コーンスープ] [トマトのふんわり卵炒め]	6/27(土)10時～12時		6/6(土)10時～11時、直接 (11時以降は電話申し込み可)	無料(800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 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ナイトフットサル教室	18歳以上	6/1(月)～6/29(月) 毎週月曜日 19時15分～21時 全5回	INOUE・東部 スポーツパーク	①は5月13日(水)21時必着、②③は6月3日(水)21時必着で往復はがきを郵送または直接。①②は申し込みフォームからも受け付け可能。希望者多数の場合は抽選。④～⑧は5月11日(月)14時から受け付け。④～⑦は申し込みフォーム、⑧は直接。定員になり次第受け付け終了。
②リラックスストレッチ教室	18歳以上	6/23(火)～8/25(火) 毎週火曜日 14時～15時 全8回 ※8/4(火)・11(火)・祝日休み	くらしお アリーナ	
③ナイトピラティス教室	18歳以上	6/29(月)～8/24(月) 毎週月曜日 19時15分～20時45分 全8回 ※7/20(月)・祝日休み		
④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6/6(土)、第2回6/20(土) 14時～15時半 どちらかのみ参加可。		
⑤1・2・3ヨガ ～呼吸・集中・暖める～	年長児以上	6/20(土)9時～10時		
⑥カラダととのう美姿勢ヨガ ～首がスッと猫背改善～	18歳以上	6/20(土)10時半～12時	日本トーター 総合体育館	
⑦ヨーガセラピー ～自分と向き合う気づきのヨーガ～	18歳以上	6/20(土)13時～14時半		
⑧体力測定DAY	20～79歳	6/4(木) 受け付け14時から 開始14時15分から		