

借金問題の無料相談

借金でお困りの方を対象に無料相談会を開催します。こころの健康相談会も同時開催。※秘密厳守・予約不要

【日時・場所】
◆9月10日(日)・17日(日) 13時～16時
県立消費生活センター
◆9月24日(日) 13時～16時
南国市役所
※両会場とも最終受付は15時30分

【問い合わせ先】高知県県民生活・男女共同参画課
☎088・823・9653

9月10日～16日は自殺予防週間

自殺の原因は、健康や経済、家庭の問題などさまざまです。自殺者の多くは、うつ状態で正常な判断ができていないと言われています。うつ病について正しく理解し、適切な治療を受けることが大切です。

9月11日～15日まで、市役所1階ホールで自殺予防の展示を行います。一人で悩まず、まずは電話で相談しましょう。

◆県立精神保健福祉センター

☎088・821・4966
月～金(8時30分～12時13時～17時15分)
※祝日・年末年始除く

◆心のテレ相談
☎088・823・0600
月～金(13時～15時)
※祝日・年末年始除く

◆高知いのちの電話
☎088・824・6300
毎日(9時～21時)
※年末年始は10時～18時
※毎月10日はフリーダイヤル(0120・783・556)で受付。8時～翌朝8時。

すきまのぞくべからず

「人はなぜ怪談やお化けの話が好きなのか……」
国際日本文化研究センター所長の小松和彦さんと、高知県出身で国立歴史民俗博物館名誉教授である常光徹さんが伝説や伝承をテーマに語りつくす対談。

高知市にあるミニホール『蛸蔵』専属の劇団、シアターTACOGURAによる演劇『怪談番町皿屋敷』の上演もあり！
異界談義に目を凝らし耳を澄ます3時間。
どうぞお楽しみに。



日時 10月1日(日) 13時～16時
場所 中央公民館
入場料 500円(高校生以下無料)
お問い合わせ先
生涯学習振興課 ☎53-1082

体力年齢を知ろう

20～79歳の方を対象に、上体起こし・反復横とび・20リットルラン等で、体力年齢を判定する体力テストを実施します。お誘い合わせの上、ぜひご参加ください。※参加無料

【日時】10月9日(月・祝) 9時～9時30分受付
【場所】香北体育センター(香北町吉野)
【定員】60人 ※先着順
【問い合わせ・申込先】生涯学習振興課
☎53・1082

認知症を正しく知ろう

『認知症を知る旅・学ぶ旅』と題し、年間を通じて開催している教室です。※無料

【日時】10月13日(金) 13時～14時
【場所】プラザ八王子
【テーマ】軽度認知障害と認知症・受診の仕方
【講師】猪谷健さん(同仁病院副院長)
・横川貴恵さん(同仁病院ソーシャルワーカー)
【問い合わせ先】健康介護支援課 ☎53・3127

職業体験 歯科衛生士の仕事を知ろう

歯科医の話や職業体験を通じて、歯科衛生士の仕事について学ぶ教室です。ぜひご参加ください。
※参加無料・申込不要

【日時】9月24日(日) 10時～12時
【場所】南国市保健福祉センター(南国市大埴甲320)
【対象】中学生・高校生
【問い合わせ先】高知学園短期大学
☎088・840・1121

第12回 香美市体育大会 参加者募集！

開催日	開会時間	種 目	会 場	参加料	申込期限
9月24日(日)	8時30分	ペタンク	楠目小グラウンド	400円	9月8日(金)
9月30日(土)	8時30分	ゲートボール	秦山公園ゲートボール場	1,000円	9月15日(金)
	9時	ソフトテニス(ダブルス)	土佐山田テニスコート 工科大テニスコート	1人200円	
10月1日(日)	9時	ソフトボール	市民グラウンド	2,000円	9月29日(金)
	9時	男女混合バレー(6人制)	土佐山田体育館(旧宝町)	1,500円	
10月15日(日)	8時45分	バドミントン(団体)	山田高校体育館	1,500円	9月29日(金)
10月22日(日)	9時	女子バレーボール(9人制)	山田小体育館	2,000円	10月6日(金)
10月29日(日)	9時30分	弓道(一般の部)	時久道場	1人200円	10月13日(金)
11月12日(日)	9時	卓球(個人)(団体)	市内体育館	200円 1,000円	10月27日(金)
11月19日(日)	9時	弓道(高校生以下の部)	山田高校弓道場	1人200円	11月2日(木)

【参加資格】※原則1人1種目
中学生以上で、市内に在住・在職・在学の健康な方。または香美市のスポーツ団体に所属の方。

【申込方法】
申込書に参加料を添えてお申し込みください。

【参加料】
個人・団体の両方に出場する場合は、団体種目のみの料金です。申込締切後の棄権については、参加料の返金はできませんので、ご了承ください。

【問い合わせ・申込先】
生涯学習振興課 ☎53-1082

高齢者・障害者の人権 あんしん相談 強化週間

高知地方事務局と高知県人権擁護委員連合会では、高齢者や障害者の人権問題解消に向け、電話による相談の強化週間を行います。

【実施期間】
9月4日(月)～10日(日)
【相談時間】8時30分～19時(土・日は10時～17時)
【相談内容】介護者からの肉体的・心理的虐待あるいは家族等による経済的虐待、就業差別、障害を理由とする差別など

【日時】10月5日(木) 13時～17時
※受付時間は12時30分～15時

【場所】高知共済会館3階(高知市本町5丁目3-20)
【問い合わせ先】高知地方・家庭裁判所事務局総務課庶務係
☎088・822・0576

民事や家庭のトラブル 無料調停相談会

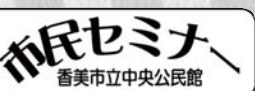
調停とは、民事や家庭のトラブルを話し合いで解決する手続きです。調停委員という第三者立会のもと、裁判所で行われます。手軽で早く、かかる費用も少ない上、裁判による判決と同等の効力があります。調停の手続き方法など、ぜひご相談ください。

ご相談ください 法律のこと

10月1日から始まる『法の日』週間行事の一環として、無料法律相談会を開催します。お気軽にご相談ください。

※秘密厳守・予約不要

【日時】9月29日(金) 13時～16時 ※受付15時30分終了
【場所】高知県民文化ホール1階第11多目的室(高知市本町4丁目3-30)
【問い合わせ先】高知調停協会連合会事務局
☎088・872・7884
※月水金の9時～16時のみ



問い合わせ先
中央公民館 ☎53-2214
9時00分～17時00分
※9月22日(金)は休館日

園芸教室 「多肉植物の寄せ植え」

10月23日月 14時～15時30分

多肉植物の寄せ植えは、誰でも手軽に作れます。かわいらしく、育て方も簡単なので、ぜひ挑戦してみてください。

■場所 中央公民館 2階会議室
■講師 楠目瑞恵さん
■材料費 1,000円
■持ってくる物 小箱・紙袋等(持ち帰り用)



■申込期間 9月11日(月)～10月10日(火)
■定員 25人(先着順)