ココをチェック

基金積立（一般会計積立金）

23年度の基金積立額は、15億2,811万円

将来に備え貯金を増額

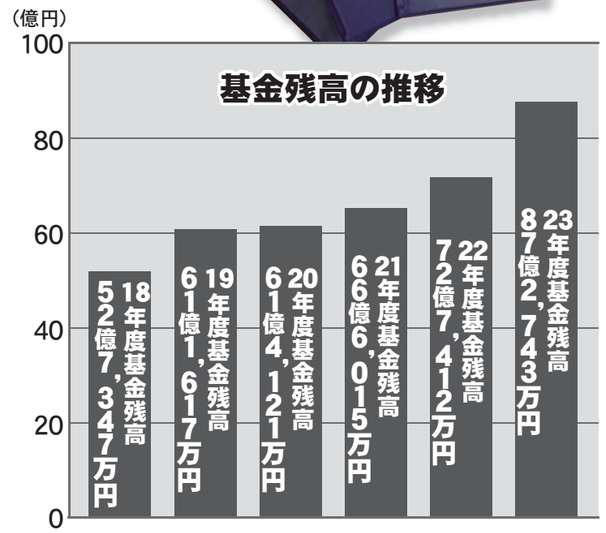
23年度の基金積立額は、15億2,811万円で、前年度に比べ8億7,074万円増加しています。

内容は、昨年度の繰越金の2分の1以上を積み立てることと規定されている財政調整基金が5億413万円、また将来の大規模事業の借金返済に備えるための減債基金が4億9,135万円、その他特定目的基金が5億3,263万円となっています。

基金残高（一般会計積立金）

基金残高は、87億2,743万円

23年度の基金残高（右図）は、昨年度に比べ14億5,331万円増加しています。また、市民一人あたりでは、254,251円となります。



ココをチェック

滞納（未収金）

滞納額総額は約9億4,900万円

税の公平性を保つための滞納処分

23年度課税に対する滞納額と、22年度課税以前の滞納額を合わせたものから、不納欠損分を引いた額は9億4,952万円（右表）です。

また、預金や生命保険、自動車など142件の差し押さえを行いました。

全体的に徴収率は、ほぼ横ばいですが、長引く景気の低迷などにより、滞納額は増加しています。

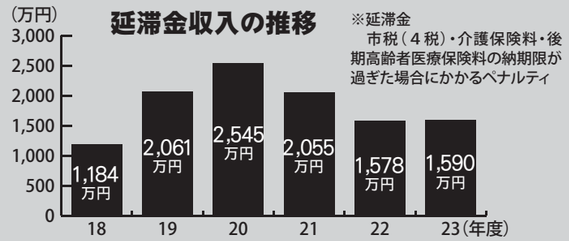
税負担の公平を図るうえからも、組織が一丸となって新規滞納の防止と徴収効率のアップに向け、今後より一層努力していきます。

■問い合わせ　収納課　☎57-8505

平成23年度までの主な滞納額

市税4税	市民税	9,881万円
	固定資産税	1億9,084万円
	軽自動車税	1,215万円
	国民健康保険税	3億　272万円
介護保険料		1,421万円
後期高齢者医療保険料		419万円
給食費		1,263万円
水道使用料		4,132万円
下水道使用料		445万円
保育料		1,257万円
幼稚園授業料		80万円
住宅使用料		4,545万円
住宅新築資金等貸付金		2億　938万円
合計額		9億4,952万円

※23年度課税に対する滞納額と、22年度課税以前の滞納額を合わせたものから、不納欠損分を引いた額



※延滞金
市税（4税）・介護保険料・後期高齢者医療保険料の納期限が過ぎた場合にかかるペナルティ

ココをチェック

健全化判断比率・資金不足比率

財政判断指標の公表

早期健全化基準はすべてクリア

「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」（財政健全化法）により、地方公共団体は、毎年度、実質的な赤字や外郭団体を含めた実質的な将来負担等に係る指標（「健全化判断比率」）と、公営企業ごとの資金不足比率（「資金不足比率」）について監査委員の審査を受け、その意見を付して議会に報告し、かつ公表することが義務付けられています。

市の23年度の健全化判断比率・資金不足比率は右のとおりです。いずれも早期健全化基準を下回っていますが、厳しい財政状況を踏まえ、自主財源の確保を図るとともに、合理的な歳出削減を行うなど、今後も行財政改革を推進していきます。

地方公共団体の財政の健全性に関する指標

健全化判断比率	香南市	早期健全化基準	財政再生基準
実質赤字比率 一般会計の赤字から財政運営の深刻度をみる比率	－	13.10%	20.00%
連結実質赤字比率 すべての会計の赤字から財政運営の深刻度をみる比率	－	18.10%	30.00%
実質公債費比率 借金の返済額等の大きさから資金繰りの危険度をみる比率	15.4% （▲3.0%）	25.0%	35.0%
将来負担比率 市が抱える負債の残高から将来財政への圧迫度をみる比率	24.1% （▲21.6%）	350.0%	

（　）は前年度比

地方公営企業の経営の健全性に関する指標

資金不足比率	香南市	早期健全化基準	財政再生基準
資金不足比率 企業会計の資金不足割合から経営状況の深刻度をみる比率	－	20.0%	

※「－」は赤字が生じていない（該当なし）ことを表示
※実質公債費比率が18%を超えると、借金借入に県知事の許可が必要になります
※実質公債費比率が25%を超えると、単独事業の借金借入が制限され、市独自の事業は、ほとんどできなくなります

23年度決算 総括

健全な財政運営に向けて

平成23年度の決算は、前年度からの繰越金や地方交付税が増加となったことから、形式収支（歳入総額と歳出総額との差引額）は、7億4,573万円の黒字となりました。

しかし、これまで人件費の縮減や公債費の繰上償還など財政の健全化を進めてきましたが、28年度から普通交付税が段階的に減額となるなど、香南市の財政はまだまだ厳しい状況が続くと思われます。

また、前年度の歳入額と、ほぼ同額の借金残高を抱えている一方、基金の残高はその半分にも満たない状況です。

このような状況の中、避難タワーの建設をはじめとする南海地震対策など、香南市3万4千人の命と生活を守るための課題が山積していますが、施策実現のために、なお一層の歳入確保や歳出削減を図って参ります。

■問い合わせ　財政課　☎57-8502

23年度決算審査意見書等を監査委員から市長へ提出

さらなる歳入確保、歳出削減の努力を!

財政状況は、22年度と比較すると、経常収支比率は前年度と同じですが、公債費比率が低下し、財政の硬直化が軽減されています。景気の低迷が依然として続いている厳しい状況にありますので、今後もより一層の歳入確保、歳出削減に努めてください。

税等の滞納については、一定の徴収努力が見られます。今後も自主財源確保のために、滞納金の徴収事務が収納課任せでなく、課・係の取り組み姿勢に温度差がないよう組織全体で取り組むとともに「南国・香南・香美租税債権管理機構」の徴収活動にも期待しています。

また、決算とは直接関係はありませんが、市職員の相次ぐ不祥事により、市民の信頼を著しく失墜させました。今後、このようなことが起こらないように、再発防止に努めていただき、全職員に対して法令遵守、公務員倫理、綱紀粛正をさらに図っていただきたいと思います。

▲写真中央から北村秀夫 代表監査委員、長﨑　清 監査委員、野島利英 監査委員

国保だより

国保財政運営困難！今後の対策は？

市の国保財政は、23年度に国保税率の引き上げを行いましたが、医療費の増加が大きく、基金の取り崩しを行いました。このままでは基金が底をつく状況から、今後の財政運営には何らかの財源対策を講じなければ赤字となってしまいます。今月は、国保財政の状況についてお知らせします。

急増する医療費、困難な財政運営

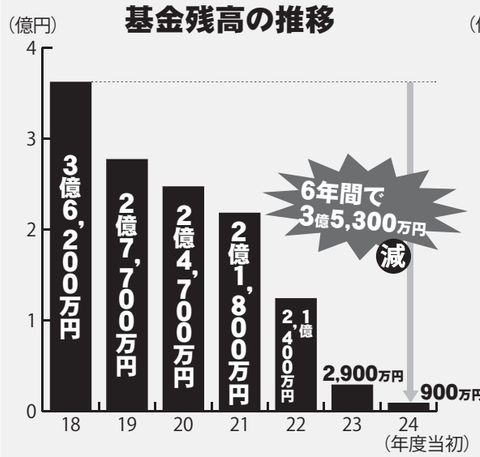
平成23年度は、歳入の国保税では国保世帯の総所得の増加や税率の上乗せがあったため、前年度と比較して7，500万円の増加となっています。しかし、一方で歳出の医療給付費が1億4，100万円（4・8％の伸び）と大きく増加しており、財源不足となったため2，000万円の基金の取り崩しを行いました。このことにより、18年度当初には3億6，200万円あった基金は、この6年間で900万円にまで落ち込んでいます。もはや、今後の財源不足には対応する余力がない状況です。

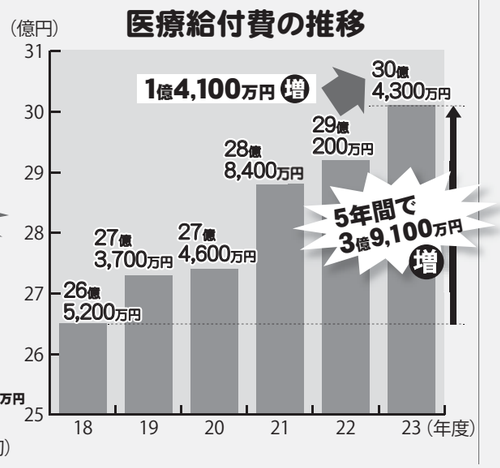
国保運営安定化計画の策定

こうした基金が底をつく厳しい財政状況の中にあっても、市民の皆さまが将来に渡って安心して医療を受けることができるように、国保制度を守っていかなければなりません。

しかし、このためには、毎年生じる財源不足に対しての「一般会計からの赤字補てん」と「国保税率の見直し」をどうしていくのか、避けて通ることはできない問題です。

そこで市では、国保の現状やこれからの財政運営について広く市民の皆さまにご理解をいただくため、運営にあたっての考え方と取り組むべき施策を示した計画づくりを行っています。この計画案につきましては、次号でお知らせする予定です。





医療機関の適正受診にご協力ください

皆さまが病気やケガをしたときは、医療機関で保険証を見せて、受診後に医療費のうちの自己負担分を支払います。しかし、自己負担分は医療費の一部（1割～3割）にすぎず、医療機関は市の国保に残りの医療費（9割～7割）を請求しています。また、高額療養費に該当する場合は、自己負担分はさらに少なくなります。医療機関に支払う市の国保の財源の一部は、皆さまに納めていただく国保税で賄われています。

① かかりつけ医を持ちましょう

すぐに受診できるかかりつけ医を持つことで、病歴や体質なども継続して把握してもらえることから、より適切な対応をしてもらえます。健診などの結果も報告すれば、日ごろの生活習慣の改善点などもアドバイスしてくれます。近くにある開業医など、すぐに受診できるかかりつけ医を持ちましょう。

② 重複受診はやめましょう

医療機関を変更すると、その都度初診料がかかります。また、何度も検査や処置・投薬などを行うので身体にも負担がかかります。かかりつけ医をもって何かあった場合は、まずはかかりつけ医に相談しましょう。

③ お薬手帳をつくりましょう

薬は飲み合わせが悪かったりすると、副作用を生じることがあります。まずはお薬手帳をつくって服薬歴を管理し、疑問点があったら、かかりつけ医や、かかりつけ薬局に相談しましょう。

④ 特定健診やガン検診を受けて、病気の予防や早期発見に努めましょう

病気の発見が遅れると病気が進行してしまうだけではなく、治療期間も長くなり、医療費の負担も増大します。病気の早期発見・早期治療のために、特定健診やガン検診を受けましょう。

問い合わせ　福祉事務所
☎57-8509

気づくのは あなたと地域の 心の目

11月は児童虐待防止推進月間です

★児童虐待とは

身体的虐待	殴る、蹴る、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、溺れさせる など
性的虐待	子どもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にする など
ネグレクト	家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車の中に放置する、重い病気になっても病院に連れて行かない など
心理的虐待	言葉による脅し、無視、きょうだい間での差別的扱い、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう（ドメスティック・バイオレンス：DV）など

地域の皆さまへ

虐待かも…と思ったらまず相談を

あなたの連絡・相談が子どもを守るとともに、子育てに悩む保護者を支援するための大きな一歩となります。

■通告・連絡先
平日昼間（8：30～17：15）　福祉事務所　☎57-8509
夜間（17：15～翌日8：30）および土・日・祝日
市役所（代表）☎56-0511

緊急時
香南警察署　☎55-0110
中央児童相談所　☎088-866-6791

高知オレンジリボンキャンペーン2012

オレンジリボン運動は「子ども虐待のない社会の実現」を目指す運動です。オレンジリボンは、そのシンボルマークであり、子どもと家族を温かく見守り、子育てを応援する意志のあることを示すマークです。オレンジリボンの輪を広げ、みんなで「子ども虐待のない社会」を作っていきましょう。

パレード参加者募集!!
当日参加大歓迎

★高知会場　11月10日(土)
・12:30～ パレード出発式（高知駅南口）
・14:00～ シンポジウム　会場：県庁正庁ホール
「高知県の児童虐待予防 ～現場からの報告～」

★安芸会場　11月17日(土)
・講演会「虐待と関係性の世界の闇：ともにいたみをわかちあいながら克服するために」
・講師　慶応義塾大学医学部小児科専任講師 渡辺久子先生
・会場　安芸市民会館　大ホール
・13:30～ 受付　・14:00～ 開会　・16:00 閉会
・問い合わせ　児童家庭支援センター高知 みその
☎088-872-6488　E-mail：misono@athena.ocn.ne.jp

子育て中のあなたへ

家庭相談員をご存じですか？

家庭相談員は、子どもたちの健やかな成長を願って、子どもとその家族や子どもに関わるいろいろな悩みや心配ごとをお聞きし、問題解決のお手伝いをしています。

子育ての不安や悩みを一人で抱え込まないで気軽に相談してください。

■相談窓口：家庭相談員
（のいちふれあいセンター　福祉事務所内）
平日昼間（8：30～17：15）　☎57-8509

子育て短期支援事業をご存じですか？（ショートステイ）

保護者が疾病、疲労その他の身体的若しくは精神上または環境上の理由により、家庭において児童を養育することが一時的に困難になった場合などに児童養護施設において養育・保護を行います。

■利用期間：おおむね7日間以内
■利用料：0円～5，350円（一日あたり）
※子どもの年齢や世帯の課税状況によって異なります
■対象要件（いずれかを満たすこと）
①児童の保護者の疾病
②児童の保護者の育児疲れ、育児不安等の身体上または精神上の事由
③児童の保護者の出産、看護、事故、災害等の事由
④児童の保護者の冠婚葬祭、出張等事由
※ただし、買い物や旅行等、自己都合的な理由によるものは対象となりません
■申込み方法：利用を希望する方は、必ず事前に福祉事務所まで申し込みをしてください。

平成25年度 保育所・幼稚園申込みのご案内

問い合わせ　教育委員会こども課 ☎ 57-7522

幼稚園 入園申込み

3歳～5歳児の**就学前教育**を目的にしています。

【入園案内・願書】 11月1日(木)から、教育委員会こども課(夜須町大峰の里)・市民保険課(本庁)・各支所・各幼稚園でお渡しします。
各幼稚園に入園できる対象児童は下記のとおりです。

★継続児童
各幼稚園から、**夜須・香我美おれんじ保育所通所児**には各保育所から入園願書をお渡しします。

【申込方法】
① **継続児童**…各幼稚園の受付日までに入園願書を提出してください。
② **初めて入園する児童**…申込受付および面接を下記の日程で行います。
入園願書に必要事項を記入の上、保護者と児童が一緒に面接を受けてください。
③ **夜須・香我美おれんじ保育所通所児**
…各保育所の受付日までに入園願書を提出してください。

幼稚園名	募集地域	定員	対象児童	受付・面接日	時間	場所
野市幼稚園	野市町 赤岡町 吉川町	175	3歳～5歳児	12月 5日(水) 6日(木)	9時～12時 14時～16時	各幼稚園
野市東幼稚園		175				
香我美幼稚園	香我美町	175		6日(木)		
夜須幼稚園	夜須町	70	4歳～5歳児	7日(金)		

kindergarten

保育所 入所申込み

保育所に入所できるのは、昼間仕事などで保護者や同居親族が保育することができない家庭の児童です。

【入所案内・申込書】 11月1日(木)から、教育委員会こども課(夜須町大峰の里)・各保育所・市民保険課(本庁)・各支所でお渡しします。
市内に住所があれば、どの保育所にも入所申込みができます。

★継続児童…保育所を通じて調査書をお渡しします。入所の手続きは不要です。

【申込方法】 申込受付および面接を、下記の日程で行います。
申込書に必要事項を記入し、保護者と児童が一緒に面接を受けてください。

保育所名	定員	対象児童	受付・面接日	時 間	場 所
野市保育所	180	1歳～5歳児	12月 5日(水)	9時～12時 13時～17時	各保育所
吉川みどり保育所	60		7日(金)		
赤岡保育所	120	6カ月～5歳児	10日(月)		
香我美おれんじ保育所	120	6カ月～3歳児	5日(水)		
佐古保育所	140	6カ月～5歳児	3日(月)		
夜須保育所	100	6カ月～3歳児	6日(木)		
野市東保育所	100	1歳～5歳児	7日(金)		

nursery

がんばっちき記り

◆掲載に関する問い合わせ
生涯学習課 ☎ 57-7523

今回は、香我美町で活躍する『香我美陸上部スポーツ少年団』を紹介します。

香我美陸上部スポーツ少年団

■会員数：30人
■練習日：毎週火曜日
18:00～19:30
■練習場所：香我美運動広場
■問い合わせ
福守 ☎54－0740

ハードルを跳び越えるフォーム練習が緊張気味。その様子を指導者である保護者の方たちが見つめています。

監督の福守朗さんは、子どもさんが入部されているのをきっかけに平成18年から指導をしてくださっています。ご自身も中学校の時から陸上をされていました。

以前は、部員が8人ぐらいの少ない時もありましたが大会でいい成績を残すようになる中、部員数が増えました。平成19年から開催されているスポーツ少年団交流駅伝大会では、毎年優勝しています。OBの中には、香我美中学校陸上部として全国大会などで活躍されている生徒もいます。

「競技も大事ですが、生活態度や人間育成をモットーにしています。人間として成長しないと競技者として成長しないと思います。楽しんでやってもらって、中学生、高校生になっても続けてもらいたいです」と福守さんが語ってくださいました。

ただいま、部員募集中です！

平成24年度 香美・香南市陸上記録会

10月12日(金)に青少年センターで行われた陸上記録会の結果は、次のとおりです。

100m走

◆5年男子
1位　西村唯人(佐古小)　14秒7
2位　江村一輝(野市小)　15秒1
3位　足達琢磨(香我美小)　15秒6
3位　芝　龍輝(夜須小)　15秒6

◆5年女子
1位　島内結希(野市小)　15秒3
※大会タイ記録
2位　清遠一未(赤岡小)　16秒1

◆6年男子
2位　恒石楓太(野市小)　14秒4

◆6年女子
2位　小川知里(野市小)　15秒7
2位　小畑茉穂(夜須小)　15秒7

走り幅跳び

◆5年男子
1位　片山　充(赤岡小)　3m50
2位　山本　樹(佐古小)　3m45

◆6年男子
1位　加納楓斗(野市東小)　4m57
2位　小林拳真(野市小)　4m11
3位　三木開生(香我美小)　4m02

◆6年女子
1位　小栗朱結(野市東小)　3m49

ボール投げ

◆5年男子
2位　公文幸汰(佐古小)　49m2
3位　糸川剛史(佐古小)　48m2

◆5年女子
1位　西村梨帆(野市小)　38m4
2位　更谷くりる(野市東小)　38m1

◆6年男子
2位　三谷偲恩(野市東小)　59m7

◆6年女子
1位　長山柚月(佐古小)　41m6
3位　中村優花(野市東小)　36m

走り高跳び

◆5年男子
2位　岩元友希(佐古小)　1m10
3位　中澤奎斗(吉川小)　1m10

◆5年女子
1位　山川　葵(野市東小)　1m15
2位　百田陽菜(香我美小)　1m10

◆6年男子
1位　田所麟太郎(佐古小)　1m25
3位　中村文哉(香我美小)　1m15

◆6年女子
1位　池知朋美(野市小)　1m30
※大会記録を2cm更新

400mリレー

◆男子
1位　香我美小学校
58秒4
門田順乃介
田井野啓介
中村文哉
桑名皐志郎
2位　野市東小学校
58秒9
戸嶋悠喜
中村恭輔
岡本裕喜
加納楓斗

◆女子
2位　野市小学校
1分01秒5
池知朋美
古味彩花
細川真央
小川知里
3位　香我美小学校
1分03秒8
高田真央
福守　育
間城　葵
村上友香

訂 正　10月号広報、30ページ「第7回香南市小学校水泳記録会」の中で、女子100m自由形の安岡友紀さんの記録に、大会新記録の記載が抜けていました。14秒9縮めての大会新記録でした。訂正とお詫びを申し上げます。

文芸

吉川町短歌を楽しむ会

雑草とともに楽しく曼珠沙華赤あか燃ゆる庭に吾が立つ　冨島　悦子

仲秋の満月澄みて浮きあがり羽衣のよう流るうす雲　奥村千代子

十六夜（いざよい）の宵待つ庭にすだく虫夕顔白く月光（かげ）映ゆる　川崎千代美

秋風にうちなびくかな花すすき軒の簾のゆれて寂しき　松田美津子

天高く澄みし青空虫の音やコスモス優し白寿を迎ふ　東川　勝義

広報の表紙を飾る佳人はたれ敬愛さるる兎田の老人（ひと）　中村　孝子

紅萩の花枝もらい活けし夜仲秋の月雲の晴れ間に　河崎美喜恵

雲もなくコバルトブルーの空高し台風一過これぞ秋空　中澤　瑞恵

土佐湾をゆっくり走る奈半利線青き海原友と眺めて　吉永眞紀子

土佐の海青き潮騒日日に聞きよる年波の身の逃（の）がる場所　増井はつこ

ほんとに地震や津波くるのかな？
くるならいつくるのかな…
そんなのわかんないよね？
だから今のうちにみんなで
考えてるんだよ！

入選作品発表！

第6回香美地区 短詩型文学振興大会

※香南市在住または出身の方の作品のみご紹介します

短歌の部

佳作　朝食の器を白に変えてもみ
利休ねずみの梅雨をこもれる　小松 宏子（野市町）

佳作　久方に訪ねし母の生家にて
迎へくれたる五羽の子ツバメ　岩河 誠三（野市町）

佳作　みどり児の ホと声あげてしらたまの
夏椿ひろふ紅（あか）きてのひら　野村 静（野市町）

俳句の部

特選　炎昼の圧力鍋が噴き始む　尾崎 百代（野市町）

佳作　笛吹いて先生に秋始まりぬ　乾 真紀子（野市町）

川柳の部

優秀　雑魚なりに生きて小さな花も咲き　山﨑 八重子（野市町）

優秀　愛しさも義務に変わりて三回忌　豊澤 ただし（香我美町）

佳作　まんまるい風に囲まれ生きる幸　竹内 和子（野市町）

佳作　晩学へ息子が呉れた電子辞書　岩河 誠三（野市町）

佳作　縁の下わたしにもある役回り　竹内 恵子（野市町）

市のうごき（H24.9.30現在）〔 〕は昨年同月対比

- 人口/34,488人
- 世帯/14,447戸
- （男/16,626人 女/17,862人）
- 出生/22人　死亡/38人
- 転入/88人　転出/74人
- 対前月人口比/2人減

9月の火災・救急事故

- 火災　0件〔増減0〕
- 救急　154件〔16件増〕

9月の交通事故

- 事故件数　10件〔3件減〕
  - 死者　0人〔増減0〕
  - 傷者　12人〔4人減〕

としょかんナビ

LIBRARY NAVI

●休館（室）日

香我美・野市…毎週月曜日・第2木曜日・祝日
夜須…毎週月曜日・祝日　吉川…毎週日・祝日

11月おはなし会

野市　絵本読み聞かせ…10日・24日（土）
おはなしの会……7日・21日（水）

香我美　なんじゃもんじゃ……10日・24日（土）
プチなんじゃもんじゃ…17日（土）

かがみ図書館まつり開催

丘の上散歩 ～よむ・まなぶ・つながる～

香我美図書館をもっと知ってもらいたい。そんな想いから「香我美図書館まつり」を開催します。本をテーマにした楽しいイベントが盛りだくさんです。ぜひお越しください。

日時　11月10日（土）
10時～15時
場所　香我美図書館
内容　物作り教室・読み聞かせ・手作り市・古本リサイクル市・スタンプラリーなど

問い合わせ　香我美図書館　☎55−0022

なんじゃもんじゃ クリスマス☆スペシャル

毎年恒例、おはなしの会「なんじゃもんじゃ」と「プチ・なんじゃもんじゃ」のクリスマス会を開催します。絵本の読み聞かせやパネルシアターなどをおこないます。ぜひご参加ください。

なんじゃもんじゃ
★日 時：12月8日（土）
10時30分～11時30分
★対 象：幼稚園児～小学生

プチなんじゃもんじゃ
★日 時：12月15日（土）
10時30分～11時00分
★対 象：0～4歳児

参加料：無料　申込締切日：11月30日（金）
問い合わせ　香我美図書館　☎55−0022

新着案内　香我美図書館より　☎55-0022

大人向け

- 彷徨（さまよ）い人　天野節子/著
- 魔法使いは完全犯罪の夢を見るか？　東川篤哉/著
- 水のかたち（上・下）　宮本 輝/著
- うかたまのおやつ本 手づくりのおやつレシピ100　農山漁村文化協会/編
- 世界ふしぎワンダーライフspot50なぜこんなところで？　渋川育由/編

子ども向け

- ドングリさがして　ドン・フリーマン、ロイ・フリーマン/作
- わたしのいちばんあのこの1ばん　アリソン・ウォルチ/作　パトリス・バートン/絵
- ぼくは、いつでもぼくだった。　いっこく堂/著

『大切なことは　田幸和歌子／著
みんな朝ドラが教えてくれた』

新着図書より Pick up!

１度見始めたらついつい習慣になってしまって、それ以来ずっと見ている…そんな人も多いのではないかと思われるＮＨＫの「連続テレビ小説」、通称「朝ドラ」。著者の田幸和歌子さんは、その朝ドラを３０年以上ずっと見ている朝ドラ通なだけあってその分析や掘り下げ方が丁寧で、朝ドラを見てきた人なら読んでいくうちに「もう一度見たい」朝ドラ作品が出てくること間違いなしです。まだ記憶に新しい「カーネーション」が何故あれだけの熱狂を巻き起こしたのか、朝ドラの歴史や裏話、朝ドラのヒロインについてなど、普段何気なく見ている朝ドラを違った視点から楽しめる1冊です。

「I・愛・EYE」
島内美智子写真展

野市町在住の島内さんがカメラの眼を通して、大好きな自然や人々の心動かされた一瞬を撮った作品です。ぜひご来場ください。

展示期間
11月15日（木）～28日（水）

問い合わせ　香我美図書館　☎55−0022

図書案内　吉川図書室より　☎55-0525

「捨てる！」技術　辰巳 渚／著

Pick up!

今の暮らしには、モノが溢れ、捨てても増えつづける。捨てても捨てても増えつづける。職場には書類が山積みだし、家庭では収納スペースがいくらあってもモノをしまいきれない。ただでさえ狭いスペースが、モノの増殖によってさらに狭くなり、なんとかしなきゃと思いつつモノに囲まれて暮らしているのが現状だ。内心、全部捨てたらどんなにすっきりするだろう、と思っていませんか？この本を読んで「捨てる！」技術を身につけませんか??

大人向け

- もっと楽に生きる　大西智城/著
- ファイナル・ゼロ　鳴海 章/著
- 愛しすぎなくてよかった　内館牧子/著
- 青の炎　貴志祐介/著

子ども向け

- わらうことがしゅくだいだって　はまみつを/作・福田庄助/絵
- いじめられっこいじめっこ　鈴木喜代春/作・梅田俊作/絵
- ハッピーバースディ　さとうまきこ/作・小林与志/絵

私たちにできることから70

環境対策課 ☎57-8508

可燃ゴミを減らそう!

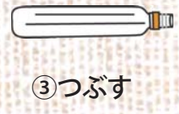
飲料用のペットボトル や、お菓子の袋などのプラスチック 。可燃ゴミに出したりしていませんか。これらはゴミではなく、分別すれば資源としてリサイクルされます。

正しい分別のしかた

ペットボトル

①キャップとラベルを外す。のマークがあれば、キャップとラベルはプラスチックへ

②水洗い



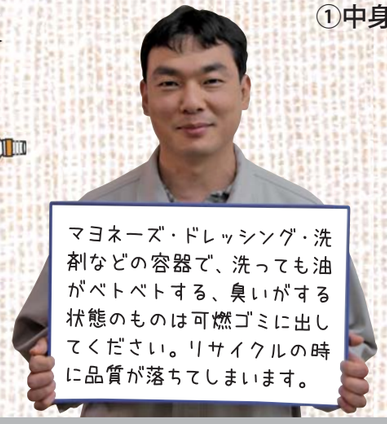
③つぶす

④透明の資源ごみ指定袋へ

プラスチック

①中身を取り除き、水洗い

②透明の資源ごみ指定袋へ



マヨネーズ・ドレッシング・洗剤などの容器で、洗っても油がベトベトする、臭いがする状態のものは可燃ゴミに出してください。リサイクルの時に品質が落ちてしまいます。

汚れのひどいものは可燃ゴミへ

市内一斉清掃

住民の皆さんの多数の参加とご協力をお願いします。

■日時 12月2日(日) 7時～

※8時30分から回収します。地域によって開始時間などが異なりますので、地区の役員さんにご確認ください

▼小雨決行 雨量により判断を要する場合は、6時30分に防災無線で周知します。(野市町を除く)

※雨天により作業が困難な場合は、12月9日(日)に延期

■場所 地域の道路や公園・河川など

■注意▼カンやビンなどの回収など、各地域の状況にあった活動をお願いします。

▼土砂・大量の草枝の回収を必要とする場合は、地域代表者から11月16日(金)までに環境対策課または各支所へ届け出をしてください。

※一般家庭や事業所のごみは、回収しませんので、絶対に出さないでください

◆申請・問い合わせ 環境対策課・各支所

12月2日(日) みんなでまちをきれいにしよう

粗大ごみの個別回収

高齢者(65歳以上)や障がいのある方のみの世帯で、市内に家族や親類などがいないため、粗大ごみを各住所地の粗大ごみ受入施設に持ち込めない場合に限り、個別回収を実施します。希望する世帯主の方は、申請をしてください。(郵送可)

※申請書は回覧、または環境対策課、各支所にあります

※香南市外に住む親族の方でも、香南市民から委任を受ければ、香南市内から排出される粗大ごみに限り、処理手数料券を購入して通常の粗大ごみ受入日に持ち込むことができますので、依頼できる親族がいる方は、そちらをご利用ください。委任の方法(委任状)については、環境対策課までお問い合わせください

■回収日時 12月2日(日) 8時30分～

※雨天により作業が困難な場合は、12月9日(日)に延期

■申請期限 11月16日(金)

■処理手数料 1,500円(1世帯につき)

城山高校生徒会です。今月号は、体育祭の様子と、野球部の活躍をお伝えします。

問い合わせ
高知県立城山高等学校☎55-2126
HP http://www.kochinet.ed.jp/shiroyama-h/

High School Love 城山 ⑦

第42回 体育祭

9月28日(金)絶好の秋空のもと、第42回体育祭を開催することができました。

今年のテーマは「絆」。私たちは、日ごろの学校生活の中で培った気力・体力・技術・協調・集中の成果を、一人ひとりが各種目において発揮できました。みんながひとつ本気で取り組むことでみんなを主役にし、みんなの最高の笑顔を生むことができたと思います。楽しくかつ若く熱い友情の輪を広げるとともに、先生方とも交流を深め、高校生活の最高の思い出になりました。

ご来賓の皆さまをはじめ、保護者の皆さま、地域の皆さま方には、最後までご声援をいただき誠にありがとうございました。

生徒会副会長 元久 賀南子

頑張りました!

コーラも車もゲップ(月賦)だぜ。ワイルドだろ～!?

城山高校野球部 復活後 初勝利!

9月20日(木)高知球場で行われた、第65回秋季四国地区高等学校野球大会高知県予選に、高岡・城山連合チームとして出場しました。1回戦で須崎高校と対戦し、見事6-3で勝利。復活後初勝利を飾りました。

公式戦16年ぶりの勝利

城山高校野球部は、平成21年に10年ぶりに夏の選手権大会に出場しましたが、梼原高校に0-14で敗れ、その後出場した大会は、すべて1回戦負けでした。今夏の選手権大会県予選でも、幡多農業高校に1-11で敗れ、3年生の引退に伴い部員数が4人に。秋季大会への参加も危ぶまれましたが、今夏の大会から連合チームでの出場が可能になったため、同じく部員不足になっていた高岡高校との連合チームとして、8月初旬に活動を開始。夏休みはほぼ毎日、高岡高校へ通って合同練習を行い、秋季大会に臨みました。

城山高校の公式戦勝利は、平成8年夏の大会の1回戦で勝って以来16年ぶり。秋季大会では、平成4年の1回戦で勝って以来20年ぶりです。

監督コメント

たくさんの方々に応援いただき、本当にありがとうございました。城山高校単独の出場ではないものの、秋季大会に出場することができ、しかも1勝できたことはとてもうれしく、そして価値のあるものでした。

今後もより多くの地域の方々に応援され愛される野球部を目指し、活動していきたいと思います。応援よろしくお願いします。

毛利 将惠(まさしげ)

◀高岡・城山連合チームとして出場した4人の選手。
左から、山﨑 大【主将/一塁手/2年】、片岡崇也【左翼手/1年】
西村亮太【中堅手/1年】、國光 伶【左翼手(控)/1年】

体育祭の着せ替え競争後、教職員と一緒に記念撮影。前列左のナースに変身しているのが、中山教頭です。

倫理の授業をする中山教頭。生徒が自分の生き方を考える時、何か参考にしてもらいたいと思い授業をしています。

今月のTeacher

中山 耕平先生
■役職…教頭
■担当教科…倫理
■城山高校2年目
■好きな言葉…希望

このまちで…

今回は、三谷和之さん（野市町）から紹介の山下達也さん。
三谷さんいわく、「体だけでなく心も大きい人」だそうです。

人との出会いを大切に

山下（やました） 達也（たつや）さん（48歳・野市町）

野市町に住居と事業所を構えて約20年になるという山下さん。

「知り合いの少ない土地で仕事をするのだから、まずは人を知らんといかん」と野市町商工会（現香南市商工会）に入り、とにかく参加できる会合へは積極的に出かけたと言います。同時に入った商工会青年部。「田園祭」や「ちんどんコンクール」など、旧野市町での開催イベントにも毎回参加していたと当時を振り返ります。

「商工会の会合や事業への参加を大変だと思ったことはないし、活動を通してほんとにたくさんの人と出会った。野市町でのイベントがなくなり、寂しかったけれど、今の青年部が『田園祭』を復活してくれ、来場者が参加して楽しめるステージイベントや野市音頭もあって懐かしい。今は、お祭り自体を手伝うことはないけれど、続けて開催できるよう協力できることはやりたい」と話す山下さん。

やり始めて15年ほどになるというゴルフは、ゴルフ場のメンバーだけが参加できるキャプテン杯で優勝する腕前。「誰に誘われて始めたのか忘れてしまったけれど、2年くらいは毎日のように練習場に通った。優勝は1回きりで、後はブービーとか成績はぼちぼちやけど、友人との交流の場でもあるし、一番は自分のメタボ予防の運動やおかね」と苦笑い。

9年前から毎年の行事になっているのが誕生会。昼間のゴルフに、夜は100人ほどが集まっての大宴会。かつらに衣装、メイクもばっちりのピンクレディーとキャンディーズは、おはこ芸になっているのだそう。

「商工会に入ってよかったのは、気の合う仲間ができたこと。これからも人との出会いを大切にして、何にでも挑戦していきたい」と顔をほころばせていました。

※次回は、商工会の会員として山下さんと一緒に活動している山地善久さん（野市町）です

おおきくなあれ

わがやの王子さま

藤野（ふじの） 遥羽（るく） くん

★平成24年6月6日生まれ
★パパ 晃生さん　★次男
★ママ 由花さん　★香我美町
★ご両親から…
いつも幸せと笑顔の贈り物をありがとう★

おおきくなあれでは、3歳の誕生日までのお子さんの応募をお待ちしています。ご希望の方は、お子さんのお名前・生年月日・ご両親のお名前・住所・続柄・メッセージ・写真（データ可）を秘書広報係までお送りください。応募は、持参・郵送・メールで受け付けています。　■総務課秘書広報係 ☎57−8500

クイズに答えてプレゼントをゲットしよう!

今月のプレゼント

◆クイズ◆
香南市まちづくりフォーラムの第１部で講演を行ったのは誰でしょうか。フルネームでお答えください。

プレゼント 200円分の商品券…10名　◆提供／Miraie
※当選の方に商品券をお送りいたします

応募方法 ①答え ②住所 ③氏名 ④電話番号 ⑤広報誌への意見・感想を明記の上、ハガキまたはメールでご応募ください。
◆あて先　〒781-5292野市町西野2706
香南市役所総務課秘書広報係 まで
✉ kouhou@city.kochi-konan.lg.jp

締め切り 11.30(金) 当日消印有効
※当選者は「こうなんNOW 1月号」で発表します

携帯の方はバーコードから応募できます。
※バーコードリーダーはメーカーや機種により表示できない場合があります

◆9月号当選者◆ おめでとうございます。
曽我の唐揚げ定食お食事券をお送りします。
赤岡町／濱﨑ゆりさん　香我美町／平野綾子さん・藤野由花さん
野市町／永野ジュン子さん・山﨑美翠さん
◆9月号答え／120人

Miraie ミライエ

10月1日にオープンしたばかりの洋菓子店。お菓子のメインとなる卵や牛乳は地元産の新鮮なものを使い、障害のある人とない人がひとつひとつ手作りしています。お菓子を通して、障害があっても夢と生きがいを持って当たり前に暮らしていける未来へ、おいしさで幸せをふりまくお菓子屋さんを目指しています。お菓子は、シュークリーム、ふるふるミルクプリン、バウムクーヘン（プレーン・チョコがけ）など種類も豊富。
■住所 香南市野市町西野2061-3 菜芽ビル1F
■TEL 0887-50-6535 ■営業時間 10:00～19:00 ■定休日 水曜日

写真は、すべて「Miraie」提供　　プレゼントコーナーへ提供くださるお店を募集しています。

来月は『朝ごはんの内容』について紹介します。

しっかり食べよう朝ごはん②

こうなん元気
問い合わせ ▼ 健康対策課 ☎57-7516

朝ごはんは私たちの体にとって、とても大切な働きをしています。今月は、朝ごはんの効果について紹介します。

早起きは、健康の第一歩！ 朝食は1日の活力源！

◆体温の上昇効果

朝ごはんを食べることによって、睡眠中に下がった体温を上昇させて、血流をよくします。朝ごはんを食べないと体温も上がらず、だるさや眠さを強く感じる場合が多くなります。

◆便秘の予防

朝ごはんを食べることによって、消化液などの分泌も高まり、消化器官が活発になり、腸が刺激されて排便のリズムが作られます。朝食欠食による生活リズムの乱れが、便秘の原因になることもあります。

◆エネルギー源の補給

私たちの脳はブドウ糖をエネルギー源として使っています。朝起きたときに頭がボーっとしてしまうのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうためです。脳のエネルギー源のブドウ糖を朝食でしっかり補給し、脳とからだをしっかり目覚めさせましょう。

◆肥満の予防

朝ごはんをぬいてしまうと2食で1日のエネルギーや栄養素を補給しなければならないため、1食分の食事量が多くなりすぎてしまいがちです。そうすると、体の中で使われなかったブドウ糖が脂肪になって蓄えられ、肥満を招いたりします。

朝食を食べずに１日の食事回数が少なくなると肥満や脂質異常症等の生活習慣病の発症を助長することになります。体を動かす習慣、夕食時間、就寝時刻、睡眠時間など、生活習慣全体を見直しましょう。

～よくかんで食べましょう～

食べ物をかむことにより、あごが動き脳にもその振動が伝わり、脳が目覚めます。

地産地消レシピ… ジンジャーレモンかん

〈1人分の栄養価〉エネルギー 46kcal
たんぱく質 0.5g　脂質 0.3g
カルシウム 3mg　塩分 0.1g

材料（4人分）
粉寒天 ……4g（1本）
水 ……500cc
砂糖 …… 50g
しょうが汁 ……大さじ1
レモン汁 ……小さじ2
黒豆（煮豆） ……65g

作り方
①鍋に粉寒天と水を入れてかき混ぜ、火にかける。沸騰したら、かき混ぜながら弱火で2分ほど煮る。
②①に砂糖を入れて煮溶かし、レモン汁、しょうが汁を加えてかき混ぜる。
③①を流しかんに入れ、黒豆を散らす。あら熱をとって冷蔵庫に入れて冷やし固める。

しょうがっちのワンポイント
しょうがの辛み成分ショウガオールには、血行を促進する作用や体を温める働きがあるほか、新陳代謝を活発にし、発汗作用を高める働きがあります。

スポーツの結果は、教育委員会スポーツ振興係まで!
☎57-7523　sports@city.kochi-konan.lg.jp

水泳

【第16回高知県秋季ジュニア水泳競技大会】
■9月9日(日)
■くろしおアリーナ
■8歳以下女子50m自由形
優勝　西ノ内春々(香我美小2)　39秒59
■8歳以下女子50m背泳ぎ
優勝　西ノ内春々　47秒09
■8歳以下女子50m平泳ぎ
優勝　西ノ内春々　54秒80

柔道

【越知少年柔道大会】
■9月9日(日)
■越知町民体育館
ライオンズクラブ賞
野島和人(夜須小5)
高知県整復師会賞
大石陸斗(夜須小5)
安岡　龍(夜須小5)

バレーボール

【高知県中学校バレーボール秋季選手権大会】
■9月1日(土)・2日(日)
■春野総合体育館
優勝　野市中女子バレーボール部

3位　野市キッズ
■小学3・4年ビギナーの部
2位　夜須あべまきクラブ
3位　かがみ小バレーボール部S
3位　かがみ小バレーボール部V
■小学3・4年経験者の部
優勝　野市ジュニアバレーボールクラブ男子
2位　野市ジュニアバレーボールクラブV

かがみ小バレーボール部

夜須あべまきクラブ

ソフトバレー

【東部ブロックソフトバレーボール大会】
■9月2日(日)
■田野町結いの丘ドーム体育館
■小学1・2年の部

空手

【第47回高知市スポーツ少年団秋季交歓大会】
■9月23日(日)
■高知市総合体育館
■中学1年女子個人組手
優勝　西森日菜子(野市中)
■中学1年女子個人形
3位　西森日菜子

野市ジュニアバレーボールクラブ

バドミントン

【第7回香南市長杯バドミントン大会】
■9月16日(日)
■野市総合体育館他
■男子3部
2位　福井　昭(吉川町)
■女子3部
3位　田内幸子(野市町)

第6回 香南市総合体育大会

11月11日(日)
グラウンドゴルフは20日(火)
■申込み締切り／11月9日(金)
■問い合わせ／各公民館・各支所へ

種　目	会　場	申し込み・問い合わせ先	備考
ソフトボール	香我美運動広場	【問】市役所建設課　沢田 ☎57-7518 FAX 57-7526	雨天中止
女子バレーボール	野市総合体育館	【申・問】市教育委員会内 市体協事務局 ☎57-7523 FAX 55-1045	
バドミントン	香我美トレーニングセンター	【申・問】市教育委員会内 市体協事務局 ☎57-7523 FAX 55-1045	
硬式テニス	未定	【申】市体協事務局 FAX 55-1045 【問】市役所健康対策課　宮崎 ☎57-7516 FAX 55-3110	雨天中止
卓　球	未定	【申・問】市教育委員会内 市体協事務局 ☎57-7523 FAX 55-1045	
グラウンドゴルフ	ふれあい広場野球場	【申】教育委員会内 市体協事務局 ☎57-7523 FAX 55-1045 【問】☎56-1218(家次)	雨天中止

第28回 全国小学生陸上競技交流大会

祝 入賞

8月25日(土)、神奈川県日産スタジアムで第28回全国小学生陸上競技交流大会が開催され、高知県代表として香南市より参加の3人が、見事に入賞しました。日ごろから陸上クラブの野市JACで励んでいた練習が見事に実を結びました。これからの活躍も楽しみですね。

池知朋美さん(野市小6年)
5・6年走り高跳び　1m38cm　2位

全国大会で2位になれたのはうれしかったけど、自己新記録は出せなかったので悔しいです。
中学校ではジュニアオリンピックに出場し、大人になったらオリンピック選手になりたいです。

恒石楓太くん(野市小6年)
5・6年走り高跳び　1m40cm　4位

全国大会で4位になれたのでうれしかったです。大人になったらオリンピックに出場したいです。

加納楓斗くん(野市東小6年)
5・6年走り幅跳び　4m99cm　7位

全国大会で7位に入賞したけど、目標にしていた記録に届かなかったので残念でした。中学生、高校生になっても、高知代表として、活躍できる選手になりたいです。

体操

【第32回高知県ジュニア体操競技安芸大会】
■9月2日(日)
■安芸市体育館
■男子1部団体総合
2位　高知スワロー体育クラブ(戸嶋悠喜(東小6)・中澤奎斗(吉川小5))
■男子1部ゆか
3位　戸嶋悠喜
■男子2部団体総合
優勝　高知スワロー体育クラブ(西澤勇太(野市小3)・田内大河(野市小3)・西澤敬司(野市小1))
2位　香我美体操部(坂本滉明(香我美小6)・末延将弥(香我美小4)・山下颯大(香我美小3))
■男子2部個人総合
優勝　坂本滉明
2位　山下颯大
3位　西澤敬司
■男子2部マット
優勝　坂本滉明
3位　西澤敬司
■男子2部とび箱
2位　坂本滉明
■男子2部鉄棒
優勝　山下颯大
2位　坂本滉明
3位　西澤敬司
■女子2部団体総合
3位　高知スワロー体育クラブ(中澤桃花(吉川小3)・中澤花心(吉川小1))
■女子2部個人総合
優勝　中澤桃花
■女子2部マット
3位　中澤桃花
■女子2部とび箱
2位　中澤桃花
■女子2部鉄棒
2位　中澤桃花

香我美体操部

高知スワロー体育クラブ

「被災地の学校へピアノを贈る運動」支援コンサート［東部会場］

東の空へ歌よとどけ

in マリンホール

12/8 土

香南市夜須中央公民館

マリンホール

開場 PM1:30　開演 PM2:00

（２部構成・終演予定PM5:00）

［一 般］2,000円　［小中高生］500円

（夜須マリンホール・野市ふれあいセンターほかで発売）

for EAST from KOCHI

このコンサートの収益のすべては、「被災地の学校へピアノを贈る運動」に寄付されます。

スペシャルステージ
しまむらかずお
&カノンズSP

出演

第１部　PM2:00〜3:15
- 野市グリーンコール
- 手結盆踊り保存会
- 赤岡民踊クラブ
- 野市ギタークラブ

第２部　PM3:30〜5:00
- しまむらかずお＆カノンズSP
- クルック・ソングメイツの子どもたち

主催: 被災地の学校へピアノを贈る・一滴の会
共催: 東の空へ歌よとどけ・イン・マリンホール実行委員会
後援: 香南市・香南市教育委員会・香南市連合婦人会ほか

まちの運動会 前編

香南市内で行われた、笑顔集まる「まちの運動会」を紹介します。

10.7 第36回 香我美町町民運動会

今年も1,000人を超える参加者で賑わいました。趣向を凝らした競技内容に見る人、する人、みんなが笑顔で楽しんでいました。

10.14 平成24年度 赤岡町民運動会

地区ごとにさまざまな応援が行われ、競技ごとに大きな歓声が上がっていました。

▲地震前の異常例…広報編集委員　島村立法/絵

やりゆうでぇ 69

◆頑張っている人物やグループを広報編集委員が紹介します。

南海地震は予知できるのか

市内研究家に聞く

「近い将来必ず起こるとされる南海地震の発生をいち早く知り、救命・減災に生かせないだろうか」こんな思いを胸に、文献調査や体験者の聞き取りを続け、地震予知の研究に取り組む松下進さん(赤岡町)に話を聞いた。

担当／広報編集委員　島﨑 則彦

前夜の体験

「普段はもう寝よる鶏が妙に騒ぐ」。昭和21年12月20日、昭和南海地震発生の前日、小学6年生だった松下さんは、家でそう感じていたという。冬とは思えぬ陽気が続き、この夜も「まるで地面から温かさが上がってくる」ようで、なかなか寝付けなかった。また、後で思えば、近所のおばの家で数日前から井戸が枯れ「今までこんなことはなかった」と困っていたことも思い出す。

それから数時間後に、あの巨大な揺れが襲った。松下さんは、この幼いころの体験が地震を研究する一つのきっかけになったそうだ。

数多い事例

県内でも松下さんのような体験例は数多い。「南海地震は予知できる―地震が残した証拠品」(中村不二夫著)には、100人以上の聞き取り事例が記されている。異常な暑さ、井戸枯れ、動物の異常行動などは数多い。空が真っ赤に染まる異常発光を見たり、「ゴーッ」という音を聞いたという証言もある。また漁師によれば「網に付いた泥が落ちない」「海から海草が腐ったような異臭がする」「普段は考えられない場所で船底を擦る」といった海の異常例も寄せられている。

自然に謙虚、そして敏感

松下さんは「これらの現象は、地震前に起こる地殻変動のためだ」と考えている。ただ、どんな地震でも同じ前兆があるわけではないので、前兆と地震の関係を科学的に立証することは、現時点では困難だという。逆に言えば、一つひとつの現象は地震と関係なく起こることもあるため、ほとんどの人が「これは地震の兆候なのでは…」と思わないという難しさもある。

それでも、「まず自然を謙虚に受け止め、自然の変化に敏感になることが大切」と松下さん。「自分たちは、もちろん、子どもや孫の世代のために経験を後世に伝え継ぐことが、私たちの責務ではないか」と力説する。

情報の集約

確かに素人考えでも、巨大地震の際には、自然に何らかの異常が起こっても不思議ではないと思う。大切なことは、因果関係が科学的に立証されるかではなく「一つひとつの情報を減災に生かせるか」ということ。「妙なこともあるもんやねえ」で、終わっていた体験を何とかうまく集約するシステムを作れば、一人でも多くの命を救えるかもしれない。地震・津波避難対策とともに、大切な課題ではないだろうか。

松下進さん(78歳)

編集後記

▼中高年の祭典「スポーツマスターズ」。スライディングをする女子ソフトボール選手の姿に感動！くわしくは来月号で(猪)

▼朝晩が寒くなり、体調を崩しやすい時期です。そんな時は、しょうがを利用しましょう。ワンポイントは30ページ！。(T)

▼表紙を飾った城山高校。生徒会を中心に、学校行事や部活動、ボランティア活動に奮闘中。活躍の様子は29ページへGO。(S)

▼スイーツからお酒まで、香南まるごと旨市にはおいしいものがいっぱい。送ってうれしい、もらっておいしいグルメギフトです←(あ)

《広報へのメール》
kouhou@city.kochi-konan.lg.jp
《香南市のホームページ》
http://www.city.kochi-konan.lg.jp

■編集 香南市広報編集委員会(市役所総務課秘書広報係)
〒781-5292 高知県香南市野市町西野2706 tel.0887-56-0511 ■印刷 川北印刷株式会社

土佐香南
まるごと旨市の
カタログができました

大切な方への贈り物に
香南市のおいしいものをどうぞ…

●問い合わせ
一般社団法人 香南市観光協会
地場産品販売促進部 ☎0887-50-4076

ほんの、ちょびっと情報
広報編集委員の田中たい子さんの
『みんな、笑顔になあれ、似顔絵・お仕事展』
11月30日(金)までヤ・シィパーク内ギャラリー84で開催中!!