

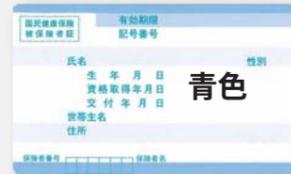
だより 国保

平成27年度 被保険者証を3月下旬に郵送します

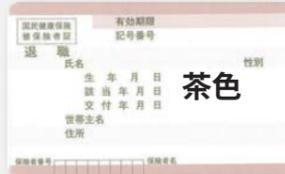
(一般は青色・退職は茶色)

ピンク色の封筒で、世帯主宛に世帯員全員分の被保険者証を郵送します。
封筒の中で重なっている場合がありますので十分にご確認ください。
■有効期限が過ぎた古い被保険者証はハサミで切るなどしてご自身で廃棄してください。

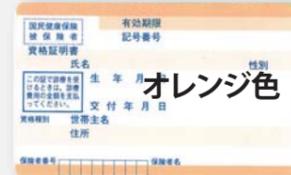
▶一般被保険者証



▶退職被保険者証



▶資格証明書



届いたら、必ず内容をご確認のうえ、大切に保管してください!



いずれかの被保険者証が入っています。



保険証は台紙からはがしてお使いください

国保の手続きをお忘れなく!

3月・4月は、引っ越しや就職・退職など生活が変わる人が多くなります。
それに併せて、忘れないように国保の手続きをお願いします。(2週間以内に手続きしてください)

▶転入・転出するとき

支所または本庁1階市民保険課で転入・転出手続きのうえ、国保の切り替えをしてください。

【手続きに必要なもの】

印鑑・身分証明書・転出証明書(転入時)・香南市国保被保険者証(転出時)

▶健康保険を脱退したとき・健康保険の被扶養者でなくなったとき

国保加入の手続きを行ってください。

【手続きに必要なもの】

印鑑・健康保険の資格を喪失した日付・健康保険の被扶養者でなくなった日付が分かる書類
※例「健康保険・厚生年金保険資格喪失連絡票」(事業所で交付してもらってください)

【注意】

国保加入の届け出が遅れると、被保険者証がないため、病院等を受診しようとした場合に医療費の全額が自己負担になります。また、健康保険を脱退した月までさかのぼって国保税を納めなければなりません。

▶健康保険に加入したとき・健康保険の被扶養者になったとき

国保脱退の手続きを行ってください。

【手続きに必要なもの】

印鑑・新しくできた健康保険証・香南市国保被保険者証

【注意】

健康保険に加入した日以降は、国保被保険者証は使用できません。使用すると、香南市国保が支払った医療費を返納していただく場合があります。

▶修学のために転出するとき

修学のために市外に転出する学生は、修学特例の届け出を行うことにより、香南市国保で医療が受けられます。

【手続きに必要なもの】

印鑑・学生証または在学証明書

【注意】

毎年度更新の手続きが必要です。
修学特例の届け出をした者が学生でなくなったときは、香南市国保の資格喪失の届け出が必要です。

第8回 かがみ花フェスタ チューリップまつり

皆さまの参加をお待ちしています!

催し・イベント
INFORMATION

日時 3/8(日)~4月上旬 9:30~16:00

場所 香我美町岸本

■内容/1ヘクタールの敷地に広がる170品種、9万本のチューリップの花園は四国最大。ハートマークの花壇や花こうえん「遊び広場」には、ブランコ・ロープわたり・木渡りの手作り木製遊具もあります。また、期間限定でトロッコ列車の運行も予定しています。

- 3/8(日) オープニングイベント
- 3/22(日) 感謝祭イベント
- 3/29(日) ちびっこイベント ●4/5(日) フィナーレ
- 4月上旬 お花摘み取り祭 ●4/29(水) 球根掘り取り祭
- 入場料/1人 200円(小学生以下は無料)
- 駐車場/1台 100円
- 問い合わせ/香南市観光協会 ☎56-5200
市役所商工水産課 ☎57-7520

第8回 ヨコハマタイヤ ゴルフトーナメント PRGRレディースカップ

日程 3/13(金)・14(土)・15(日)

場所 土佐カントリークラブ
(夜須町手結山668)

- チケット/前売り券...3日間共通3枚綴り 5,000円
当日券...3月13日(金) 2,000円、3月14日(土) 3,000円、
3月15日(日) 3,000円
- チケットに関する問い合わせ/
土佐カントリークラブ ☎55-2131
- 大会に関する問い合わせ/
大会事務局フリーダイヤル ☎0120-755-663



西川花祭り

■入場無料

日時 3/21(土)~29(日) 8:00~17:00

場所 西川花公園

(西川公民館前を北へ500m。君方神社から徒歩で花公園へ)



西川地区の住民が大切に育ててきた花公園。桃や桜、菜の花いっぱいのお花見が楽しめます。お花見はいかがですか?
※出店時間は10:00~15:00、雨天中止の場合があります
■問い合わせ/香南市観光協会 ☎56-5200

第7回 土佐塩の道

30kmうおーきんぐ

日程 3/28(土) ※少雨決行、中止の場合は3/29(日)

コース 香美市物部大橋~赤岡町

「日本の歩きたくなる道500選」に選ばれた、人が生きるために欠かせない「塩」を運んだ道。塩の道は塩だけでなく、生活必需品も運ばれた重要な産業道でした。山々に囲まれた香美市大橋から、雄大な太平洋に面した香南市赤岡までの30キロを、先人の思いと共に歩いてみませんか?

- 参加料/6,000円
- ※昼食弁当、移動バス代、完歩賞・塩の道饅頭付き
- 募集人数/80人
- 申込み締切り/3月21日(土) ※定員になり次第締切り
- 問い合わせ/香南市観光協会 ☎56-5200

27年4月施行

生活困窮者自立支援法

長引く景気の低迷により非正規雇用、低収入などがますます増加しています。また、単身世帯やひとり親世帯の増加、近所づきあいの希薄化などによる社会的孤立によって、誰にも相談できない状況も広がってきています。

このような社会のなかでは、誰もが生活困窮に陥る可能性があります。そこで、生活に困った場合でも自立した生活を送るための支援を確実に受けられるように、生活困窮者自立支援法が創設されました。

香南市の生活相談窓口

香南市では、生活困窮者自立支援法に基づく自立相談支援事業として、香南市社会福祉協議会に業務委託し、「生活サポートセンターこうなん」を開設。相談窓口として設置していますのでお気軽にご相談ください。

生活保護を受けている人以外で、生活に困窮し最低限度の生活を維持することができなくなる恐れのある人は、だれでも相談できます。

相談
無料
秘密
厳守

生活サポートセンターこうなん

- 場所 香南市野市町西野534-1
のいちふれあいセンター内
- 開設 月曜～金曜 8時30分～17時15分
- 電話 0887-50-6666

あなたの周りで生活に悩みを抱える人がいたら、ぜひ「生活サポートセンターこうなん」のことを知らせてあげてください。



相談支援員が、あなたの問題の解決に向けて一緒に考え、サポートします。

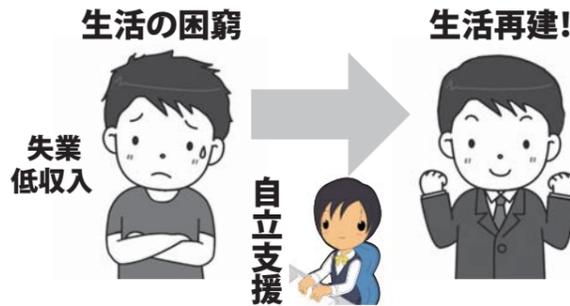
制度の目標は…

生活困窮者の自立と尊厳の確保

本人の内面からわき起こる意欲や思いを大切にし、尊厳の確保に配慮し自己選択・自己決定ができるよう寄り添い支援する

生活困窮者支援を通じた地域づくり

社会とのつながりを実感してもらうために、「相互に支えあう」地域を構築していく



サポートの流れ

ステップ1 まず、困っていることを何でも話してください

- 就労や家庭、心身の問題など抱えている問題を相談員が広くうかがいます。
- 相談内容によっては適切な対応ができる専門機関へつなげます。
- 窓口に来られない場合には相談員が訪問することもできます。

ステップ2 あなたに必要な支援が計画的に提供できるように、自立への計画を立てます

- あなたが抱えている課題を評価・分析し、必要な支援を把握します。
- あなたの希望を尊重しながら、必要な支援が計画的に行われるように自立に向けたプラン(自立支援計画)を策定します。

ステップ3 自立のために一緒に目標に取り組みましょう

- あなたの問題を解決するために必要な関係機関と連携して支援を行います。
- それぞれの状況に合わせて継続して支援します。

ひとり親家庭を応援します

児童扶養手当のご案内

婚・死亡などで、父又は母と生計を同じくしていない児童れる家庭の生活の安定と自立の促進を通じて、児童の健闘することを目的として支給される手当です。



対象となる子ども

■下記のいずれかに該当する児童(18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある児童。中度以上の障害のある児童については20歳未満)を監護していて、生計を同じくしている場合に支給されます。

- ①父母が離婚をした児童
- ②父または母が亡くなった児童
- ③父または母が施行令に定める程度の障害の状態(国民年金の障害等級1級程度)にある児童
- ④母が婚姻によらないで生まれた児童
- ⑤父または母が裁判所からのDV保護命令を受けた児童
(その他にも対象となる要件があります。詳しくはお問い合わせください)

■支給対象に該当していても次のいずれかに該当する場合は、手当を受けられません。

- ①上記要件の発生が平成10年3月31日以前の場合(申請者が児童の父の場合を除く)
- ②父又は母が婚姻の届出はしていても事実上の婚姻関係(内縁関係など)があるとき
- ③手当を受けようとする父、又は母、又は養育者の住所が日本国内に無いとき
- ④対象児童の住所が日本国内に無いとき
- ⑤対象児童が里親に委託されたり、児童福祉施設や少年院などに入所しているとき



制度が変わりました

これまで、公的年金(遺族年金、障害年金、老齢年金、遺族補償など)を受給できる方は児童扶養手当を受給できませんでしたが、平成26年12月以降は、年金額が児童扶養手当額より低い方は、その差額分の児童扶養手当を受給できるようになりました。

共に生き
共に支え合う
まちづくりを
目指して

支給される額

■扶養親族の数や本人所得及び同居扶養義務者の所得によって決められます。
▶手当は4月、8月、12月に支給されます。

[平成27年3月現在の手当月額]

全部支給	41,020円
一部支給	41,010円～9,680円
2人目加算	5,000円
3人目以降加算	3,000円

受給資格はあっても、所得額が制度上定める限度額を超えている場合は、支給額が0円(全部停止)になります。

申請が必要です

■受給するためには必要書類を添えて申請が必要です。詳しくは福祉事務所までお問い合わせください。

ご注意ください

■手当を受給されている方(全部停止となっている方を含む)が、住所を変更した場合や世帯の状況が変わった場合(婚姻や内縁関係、出生など)は、届け出が必要です。届け出が遅れると、事由によっては、その分手当が受給できなかったり、返還金が発生する場合があります。

高齢介護だより



元気なうちから 介護予防を始めよう

介護予防事業のご紹介

●怖い脳血管疾患

高齢者の介護が必要となった原因として最も多いのは脳血管疾患です。

脳血管疾患になると、加齢による全身機能の衰弱や、後遺症による麻痺、骨折等での寝たきり状態になってしまっています。

●身体を動かし介護予防

「転びやすくなつたな...」「膝や腰が痛いな...」と、外出を控えることで、日常生活の活動性が低下し、人と交流する機会が減り、不規則な生活をしてしまいます。

その結果、食欲低下や睡眠障害など、生活活動の低下や認知症を引き起こし、介護が必要な状態になってしまいます。

高齢になっても、介護が必要な状態にならないように、元気なうちから生活習慣病予防や、認知症予防に取り組みましょう。



実践しよう!! 介護予防対策

1. 毎日の生活に運動を取り入れて転倒を予防
2. 低栄養と食生活の乱れに注意
3. お口の中の清潔を保つ
4. 趣味や楽しみ、人との交流を持つ



..... 市内で取り組んでいる介護予防教室を紹介します

転倒予防のための 体操教室

■内容と効果／初めての人も気軽に参加できるように、体操のDVDを見ながら行なっています。立つ、座る、歩く、階段の上り下りなど、日常の活動に大切な下半身の筋力を鍛え、骨を丈夫にする運動をします。また、膝や腰に負担がかからないように、椅子に座ってゆっくり体操したり、椅子を支えて立って行なう体操なども行います。

■場所／市内の公民館や集会所等（23カ所で実施）

■回数／週1回1時間程度



▲香我美町北部地区のいきいきクラブ

閉じこもり・認知症予防教室 (いきいきクラブ・お達者教室)

●いきいきクラブ

■内容と効果／地域の人が運営する教室で、自分で歩いていける身近な「集いの場」です。交流は閉じこもりを予防し、レクリエーションや脳トレ、創作活動など、頭と体の体操により、認知症や転倒の予防に取り組んでいます。

■場所／場所と回数：市内43カ所の集会所や公民館等

■回数／月1回程度（時間や回数は地域により異なる）

●お達者教室

■内容と効果／転倒予防体操、お口の体操（食前に嘔む・飲み込む・唾液を出す力をつけ、消化を助ける）、低栄養予防（おいしく楽しくバランスよく食べる）、レクリエーションや創作活動、月2回の買い物など認知症予防に取り組む、頭と体を使って1日を活動的に過ごします。

■場所／のいちふれあいセンター、香我美みかんの里、夜須町福祉センター、吉川総合センター（すべて送迎付き）

■回数／週1回程度（10時～15時）

■その他／事前申込みと、昼食代500円が必要

教室に関する問い合わせ・申込み
香南市地域包括支援センター ☎57-8511



飼い主さん!

狂犬病って、犬だけの 病気じゃないんです!



狂犬病は人にも感染し、発症後の死亡率はほぼ100%という恐ろしい病気です。あなたとあなたの愛犬を守るために、毎年1回必ず予防接種を受けましょう。また、犬や猫に関する相談が多く寄せられています。愛情と責任を持った飼い方を、飼い主の皆さんにお願いします。

日程	場所	時間	日程	場所	時間	
4月 8日(水)	夜須川公会堂前	9:50～10:20	22日(水)	香我美支所駐車場	9:00～ 9:20	
	添地北部会館前	10:30～10:50		山北公民館	9:35～10:15	
	夜須支所北側駐車場	11:00～11:50		旧西川農協前	10:30～10:40	
	手結会館前	13:10～13:40		西川公民館	10:50～11:00	
	手結山老人憩の家前	14:00～14:20		中山川公会堂	11:15～11:25	
15日(水)	東部老人憩の家 (旧)富家公民館	9:00～ 9:40	23日(木)	徳王子公民館	9:00～ 9:40	
	ふれあいセンター駐車場 (西野地区)	9:55～10:45		岸本出張所前	9:55～10:20	
	宇賀公民館	11:00～11:50		月見山登山口	10:30～10:50	
16日(木)	みどり野中央公園	13:20～14:20	30日(木)	山南公民館	11:05～11:35	
	佐古コミュニティセンター	14:35～14:50		赤岡町・吉川町	錦集会所	9:00～ 9:20
	ふれあいセンター駐車場 (東野・山下地区)	9:00～10:00		総合センター	9:30～10:00	
		10:25～11:35		古川集会所	10:10～10:30	
		13:20～14:30		赤岡市民館東側駐車場	10:45～11:40	

犬を飼い始めたら登録と予防接種を!
生後91日以上
上の犬には「登録」と「狂犬病予防接種」が義務付けられています。「登録」は一生に一度で、初回の狂犬病予防接種時に手続きをします。登録と予防接種を受けさせましょう。

狂犬病予防接種義務の例外
以前に予防接種を打ったときに副作用があった場合や、妊娠、老齢、病気、アレルギー、予防接種をしたことで命の危険を伴う場合などです。問診を受ける際に獣医師に相談してください。
※他の予防接種(混合ワクチンなど)を受けたあと、一定期間を空けなければ狂犬病予防接種を受けられないこともありますのでご注意ください

料金
●予防接種料...3,100円
●登録料...3,000円
(登録済みの方は不要)

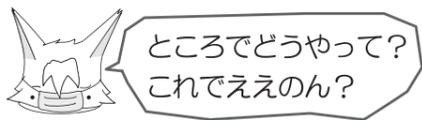
※おつりがいらぬようにお願いします
※犬のフンを始末する袋をご用意ください

犬のフンの後始末を!
猫は室内飼いを!
数少ない無責任な飼い主のために、道路や公園などが犬のフンで汚されています。犬の散歩をするときにはフンがつきものです。飼い主の方が責任をもって後始末し、家に持ち帰りましょう。

猫の健康と安全、病気や事故の防止などのため室内で飼うようにしましょう。猫を外飼いにすると、フンやごみあさりなどをし、悪臭のもとになります。また不妊去勢手術をしていない場合、計画外の繁殖に繋がることもあります。

飼えなくなった犬や猫は保健所に引き取られますが、新しい飼い主に会えることは少なく、最終的には殺処分されてしまいます。一匹でも多く不幸な犬や猫を減らすためにも、飼い主の皆さんのご協力をよろしくお願いします。





市のうごき (H27.1.31現在) ()は昨年同月対比

■人口/34,140人	■1月の火災・救急出動件数
■世帯/14,558戸	■火災 1件[3件減]
(男/16,484人 女/17,656人)	■救急 146件[16件減]
■出生/26人	■1月の交通事故
■死亡/44人	■事故件数 9件[1人増]
■転入/63人	■死者 0人[増減なし]
■転出/68人	■傷者 9人[増減なし]
■対前月人口比/23人減	

文芸

花野句会

学校は嫌い鼻を飼う少年
集落に嫁来る話銀木犀
温室の加温準備や婚近し
草の芽の畦まっすぐに掩体壕
秋夕げ一人食べるは助六寿司
読み返す文のぬくもり去年今年
離乳食の茹でて小さな花野菜
狗尾草志遠く揺れている
道祖神拝まれて行く秋茜
臨済宗大徳寺派の風呂吹や

尾崎 百代
細木 清生
高橋 栄子
福田 光子
松本 澄江
原 八重子
岸 田房子
山 本 房
影 山 公子
森 武司

百人一首・俳句・短歌の会

尖りしは花芽沈丁香る午後
外灯の明りの中の枝垂れ梅
相槌を打つ人無き冬下弦月
音もなく散る山茶花を掌に
日だまりの椿一輪雲の音
白骨林積乱雲の爪の跡
庭を出て翅を命の秋の蝶
小さな手しわしわの手で雪だるま
寒の月見て見てみてと呼ぶほどに

門田 起美
小松以知子
小松 宏子
徳弘 光代
橋田 茂子
本谷 和子
横川 伸三
吉村 恭子
渡邊 美佐子

お詫びと訂正

2月号2ページ、成人式の記事において、新成人の写真と氏名コメントを含むを誤って掲載してしまいました。

正しくは、写真右側より徳久広太さん(日本一の前)、西内文哉さん(二人前に)、矢澤彰一さん(同世代に)です。

関係者の皆さまにお詫びいたします。

3月おはなし会



としょかんせ

定休館(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

新着案内 香我美図書館より ☎ 55-0022

大人向け

- * てんでら国 平谷美樹 / 著
- * ラスト・フルツ 柳 広司 / 著
- * 悲嘆の門(上・下) 宮部みゆき / 著
- * はじめてママ&パパの0~6才病気とホームケア 渋谷紀子 / 監修

子ども向け

- * ありがとうさん こんのひとみ作 いもとようこ / 絵
- * ネコのナペレオン・ファミリー 木坂涼 / 文 はたこうしろう / 絵
- * とおくがみえるね、ムーミンロール トーベ&ラルス・ヤンソン / 原作・絵

野市

絵本読み聞かせ...14日・28日(土)
おはなしの会...4日・18日(水)

香我美

なんじゃもんじゃ...7日・28日(土)
プチなんじゃもんじゃ...14日(土)

『アンブラッセ』 阿刀田高 / 著



アンブラッセは、フランス語で「抱擁する」の意味。誰もいない部屋に入り、花の水を替えてテープレコーダーのスイッチを入れるだけの仕事を頼まれた小百合。優しさで謎めいた話の中で「確かにあの頃、こんな気持ちあったな」と、自分でも忘れていたような感情を呼び覚まされ、少し前向きな気持ちにもしてくれる十篇の短篇集です。心に響く一篇を見つけただけなら嬉しいです。

『メアリー』 舟崎靖子 / 作 長谷川集平 / 絵



お母さんがひろってきた白くてふわふわの子犬メアリー。ともこはメアリーが大好きで、朝起きると真っ先にメアリーに会いに行きます。ところがある日...。読み進めていくとなんだか心がぐっとなるおはなしです。ぜひ読んでみてください。

おでかけ広場 (おれんじ保育所子育て支援)

香我美おれんじ保育所の「あのね広場」が図書館にやってきました。毎月1回ですが、今回は4回おこないません。小さい子どものお父さん・お母さん、子どもと一緒に気軽に遊びにきてください。

曜日 3月10日(火)、11日(水)
17日(火)、18日(水)

時間 10:10~11:30

場所 香我美図書館2階 おはなしのへや

香我美図書館からのお知らせ

引っ越しのシーズンがやってきました。進学や就職、転職などで引っ越しをされる人も多いと思います。引っ越しの前に、今一度、図書館で借りた本がないか確認をお願いします。図書館の玄関口には返却ポストもあります。休館日や夜間でも本の返却ができます。ご利用ください。



図書案内 吉川図書室より ☎ 55-0525

大人向け

- * まんまこと 島中 恵 / 著
- * こいしり 島中 恵 / 著
- * こいわすれ 島中 恵 / 著
- * ときぐすり 島中 恵 / 著

子ども向け

- * オッコーと魔法のカモメ ベッティーナ・アンゾルゲ / 著
- * 青い鳥 浦野和子 / 著



もちつき(2月) 敬老会(9月) まちづくり交流館山崎屋での団らん

まちづくり 第1歩

東町・東中筋地区まちづくり協議会

協議会区域には、東町の8町内会と東中筋の7町内会併せて731世帯ありますが、街中はアパートも多く町内会への入会は301世帯と少ない状況です。そのような中、地域内の住民が相互に親睦と交流を図り、安心して明るく住みよい地域づくりを進めることを目的に、年間約20の事業に取り組んでいます。今回はその中でも、特色ある2つの重



会長 安岡 宏さん

点的な事業をご紹介します。

1つ目は「まちづくり交流館山崎屋」です。元々、地域内には地区公民館がなく、まちづくりに向けた交流の拠点が必要との思いから、所有者の協力を得て空き店舗を活用した施設です。毎月第3日曜日の午前中を「カフェの日」として、珈琲やお茶菓子を提供したり、旧正には親子もちつき大会を行ったりと、地区内外の住民の憩いの場、交流の場として定着しています。今後は様々なサークル活動に利用していただき、文化面でも拠点になればと考えています。▲カフェの日のメニュー



2つ目は、まちづくり広報の発行です。地域内での出来事や各種行事の案内などカラー刷りの新聞を作製し配布しています。敬老会、花壇への花植、自主防災訓練、町内清掃、視察研修、花見大会、町内危険箇所点検などの事業も、この広報に掲載し、地区内8カ所の掲示板等でも周知を図っています。

当協議会は発足してもうすぐ3年になりますが、今後も地域住民の声を活動に反映し、様々な事業を展開していこうと考えています。更に町内会へ加入されていない方へもこういった活動をお知らせしていくことで町内会への加入促進が図られたらと考えています。

まちづくり広報は、年2回発行しています▶

東町・東中筋地区は、人口約1,803人(731世帯)の地域です。協議会設立は平成24年7月。

- 協議会の構成
役員(25人)
- 東町自治会(8町内会)
 - 東中筋自治会(7町内会)
 - 高齢者クラブ
 - 婦人会
 - 民生委員
 - 健康推進員
 - 健康を守る会
 - 自主防災組織
 - 消防団
 - PTA

★地区担当職員(12人)

お問い合わせ
地域支援課
☎57-8503

説明会を 開催しています。

- 2月5日(水) 野市町東上野自治会 役員会
- 2月11日(水) 野市町東上野自治会 役員会
- 2月15日(日) 野市町西町北地区 役員会
- 3月の予定
- 夜須町北部まちづくり自治会にて協議会説明会。野市町東野南部地域にて自治会・協議会の説明会。野市町西町北地区にて説明会。
 - 説明会は、土日、祝日、夜間など関係なく開催しています。皆さんの集まれる最適な時間帯に配慮していきます。



▲野市町西町北地区での話し合いの様子

※評議会とは、香我美町の6地区の協議会長が集まる会議で、情報交換などの意見交換をしています。
※来月号は香我美町の西川地区まちづくり協議会を紹介いたします

地区懇談会開催一覧

開催時間は、全て午後7時から午後9時です。

日時	場所	対象自治会・協議会または対象地区
4月	16日(木) ●東川公民館	東川地区まちづくり協議会
	20日(月) ●西川公民館	西川地区まちづくり協議会
	21日(火) ●山北公民館	山北地区まちづくり協議会
	23日(木) ●山南公民館	山南地区まちづくり協議会
	24日(金) ●徳王子公民館	徳王子地区まちづくり協議会
27日(月) ●岸本防災コミュニティセンター	岸本地区まちづくり協議会	
香我美町	28日(火) ●赤岡市民館	本町・弥生地区まちづくり自治会、塩かぜまちづくり自治会、幸まちづくり自治会、一本松・高見・横町4区まちづくり自治会、赤岡北部自治会、その他各地区
	30日(木) ●吉川総合センター	吉川町まちづくり協議会
5月	7日(木) ●夜須川集会所	北部地区まちづくり協議会
	8日(金) ●上夜須公民館	夜須町第八地区まちづくり自治会
	11日(月) ●手結会館	手結地区推進協議会
	12日(火) ●夜須中央公民館	夜須第4地区自治会、夜須第5地区自治会、第6地区自治会、夜須第七地区まちづくり自治会、手結山まちづくり自治会、その他各地区
赤岡町	14日(木) ●東上野公民館	東上野自治会、深淵北地区、東上野(中、西)・西上野地区
	15日(金) ●みどり野東公民館	みどり野地区まちづくり協議会
吉川町	18日(月) ●佐古防災コミュニティセンター	下分まちづくり自治会、白岩団地自治会、西佐古自治会、母代寺・仁尾島・父養寺・大谷・上分・つきみ野・宮の瀬地区
	19日(火) ●富家防災コミュニティセンター	中山田地区まちづくり自治会、兎田地区まちづくり自治会、新宮地区まちづくり自治会、野地東まちづくり自治会、本村・中ノ村・土居地区
夜須町	20日(水) ●横井ふれあい館	北地地区自治会、上岡、宇賀、高田、八丁地、横井、新道
	21日(木) ●のいちふれあいセンター	東町・東中筋地区まちづくり協議会、その他各地区
野市町		

※対象地区の会場で参加できない人および表記されていない地区の人は、それぞれの町の「その他の地区」で参加してください。

地区懇談会、 始まります。

今年市内18カ所で開催します。市長が地域にむき、平成27年度の重点施策を説明します。また、市民の皆さまからお聞きしたご意見・ご提案・ご要望は取りまとめ、地域支援課と事業担当課、各支所が一体となり問題解決に向けて協議を行います。是非この機会に市政と向き合ってください、いろいろなご意見をお寄せください。多くの皆さまの参加をお願いします。

地域支援課 ☎57-8503



直接お会いして話し合います。香南市長 清藤真司

心をたがやす

香南市の道徳教育



道徳教育というと「礼儀正しくする」「マナーに気を付ける」などというイメージが強いかもしれませんが、それらも道徳教育を通して学ぶことですが、道徳教育の一番のねらいは「人としてどうあるべきか、自分はどう生きていくべきか」ということを自分で考え、実際に行動していきけるようになることです。



1月29日(木)香我美中学校で、道徳の公開授業が行われました。
 この日は、一年生が「きまりの意義」について学習。いろいろなスポーツの資料を紹介しながら「スポーツにルールがなかったらどんなことが起こる?」と問いかけて授業が始まりました。
 生徒からは「けんかになる」「けがが起る」「おもてなしになくならぬ」という意見が出され、今日の授業で考え合った内容は「ルールやきまりの意義」について「気が付き、授業が進んでいきました。」
 「人に迷惑をかけなければ」という資料を読んだ後、揺れ動く主人公の気持ちについて各グループで意見を出し合ったり、役割演技を行ったりすることで、考えを深めていきました。

生徒からは、「朝怒られたけど、ばれなやいいか」「また怒られるかもしれないし、どうしよう」など、意見がたくさん出され、頭を寄せ合って考え合う生徒たちの姿は、真剣でも印象的でした。
 授業の終わりに「きまりはみんなを守るためにあり、みんなが守ることで安心して過ごせる」「迷惑は、どこでかかっていますか?」「分からないからこそ、守らな」といけな「と、考えが深まっています。」
 このように道徳の授業を通して、友だちの考え方や意見を知り、一人ひとりの気持ちや考え、行動を見つめ直すことで、考えを広げることができ、そして、自分自身でしっかりと判断し、主体的に行動できるように取り組んでいます。

◆掲載に関する問い合わせ
 生涯学習課 ☎57-7523 今回は、赤岡町で活躍する『さわやか3B体操』を紹介します。

さわやか3B体操

3B体操とは、ボール、ベル、ベルターの用具を運動の助けとして使用しながら、すべての動きを音楽に合わせて、楽しく集団でリズムカルに体を動かす健康体操です。

教室では、この3種類の用具を使い、音楽に合わせて身体を動かし、ダンスをするなど遊び感覚で、さまざまな運動を仲間同士で楽しみ、心身をリフレッシュしています。

運動プログラムは、若さを維持するためのストレッチや、生活習慣病を予防するために大切な全身持久力を高める運動、基礎体力を維持するための筋力運動、心身をリラックスさせる遊びの運動など行っています。



音楽も、日本はもとより、世界の民謡から童謡、クラシック音楽、最新のポップスまでさまざまです。
 仲間を多く募っていますので、よろしく!

- 設立:平成8年
- 会員数:13人
- 練習日:金曜日 19:30~21:00
- 練習場所:赤岡市民館
- 問い合わせ
野村 ☎54-3235

取材:文・写真/生涯学習課生涯学習係

香南の文化 Power of Culture

第14回

岡本彌太文学賞表彰

1月31日(土)赤岡町弁天座で第14回岡本彌太文学賞表彰式が行われ、市内全小中学校から、1,877名の応募があり、各部門を合わせて、72点が入選しました。

詩部門 最優秀 中学生の部
 立仙唯佳(夜須中1年)

時計
 三人兄弟はせせせと動く
 一番年上は一番長い
 二番目は一番と同じくらい
 三番目は一番短い
 一番年上はせせせと動く
 カチカチと音を鳴らしながら
 二番目は一番があつてからこそ動く
 三番目は2人があつてからこそ動く
 全員がいるからこそ一つのものとなる
 いつも私達のそばにある
 みんな力を合わせて教えてくれる
 私たちのために教えてくれる
 私たちにはかせないもの

詩部門 最優秀 小学生の部
 門脇直己(岸本小5年)

せつけんの泡
 朝食を食べたあと
 手を洗った
 手をすすっていると
 泡がモワモワ
 楽しくなつてすりつづけた
 するとフワフワした泡が出てきた
 朝、ねむそうにふんから起きるように
 モソモソと
 しばらくすると大きな泡が
 入道雲のようにモクモク
 だけど、泡がバサバサになつていった
 だからもつこつした
 気がつくといく泡の手ぶくろが
 手にはまっていた

俳句部門 最優秀 中学生の部
 西内大智(香我美中1年)

この気持ち 花火といっしょにうちあげた

俳句部門 最優秀 小学生の部
 山本龍河(佐古小3年)

すすきさん 空をおそうじしてさうやう

第9回

香南市児童生徒美術展覧会

1月30日(金)2月5日(木)野市図書館で第9回香南市児童生徒美術展覧会が開催され、市内の小・中学生が作成した作品から優秀作品、特選作品に選ばれた約500点が展示されました。1月31日(土)には特別賞に選ばれた児童生徒への表彰式が行われ、6人が受賞しました。受賞した作品は色使いやレイアウトが躍動感にあふれ、丁寧さや力強さも高く評価されていました。

香南市長賞 図画
 坂田楓季(野市東小6年)



香南市教育長賞 図画
 松下星華(赤岡中1年)



香南市校長賞 図画
 田瀬菜々(吉川小1年)



香南市教頭賞 版画
 清藤理杏(夜須小3年)



造形教育研究会賞 デザイン
 村上奏穂(夜須小3年)



土佐香南ライオンズクラブ会長賞 デザイン
 玉置美育(赤岡中1年)



このまちで...



目指すは、まちの税理士さん
三木 幸司さん(44歳・野市町)

「ドアを開けると、人なつこい笑顔が目に見え、色々と調べて最初に受けたのが税務職員の採用試験。二次試験の面接では、初めての面接ということもあり、すごく緊張して、しどろもどろな返答をしてしまっただけ、もう絶対無理やっと思いましたが、結果は合格。最初の一年通う税務大学のある大阪に行けるのも嬉しかったですね」と当時を振り返ります。

高知県出身だから税務大学後は、高知県内の税務署で勤務できるとばかり思っていたという三木さん。しかし、配属先は大阪局管内。特殊な事情がない限り、局の変更はないということを知ったのは配属後だったと言います。

「就職後も、地元に戻りたいって思いはずとあって、帰省するたびに、友だちにもよく話をしています。帰って来ようと思ったのは、税理士の資格を取得したこと、ちょうど娘が4月から小学校1年生になるタイミングだったから。同僚や先輩からは、税理士で生活するのは大変だから、辞めない方がいいと言われたけれど、高知に帰るんだら、今しかないと思っただけです。大好きな香南市で仕事ができ、子育てもできる。事務所経営はまだまだこれからということですが、と終始笑顔。

「大阪では調査畑が長く、個人の方と接する機会がありませんでした。税の相談を受けたり、税に関するアドバイスができる仕事があったので、法人だけでなく、市民の方の相談にも乗れる税理士でありたいと思っています」と、言葉の端々から人柄がにじみ出ていました。

今回は、久武和美さん(赤岡町)から紹介の三木幸司さん。久武さんいわく、「誰にでも親切で、話しやすい人」だそうです。

※次回は、土佐漆喰(しっくい)で有名な石灰砕石業を営む西内章典さん(野市町)です

こうなん 元気



問い合わせ
健康対策課
☎57-7516

あなたの食生活を応援します! 食生活改善推進員



食生活改善推進員とは、ヘルスマイトの愛称で、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりを推進しているボランティアです。

市が開催した養成教室の修了者で、現在218人(うち男性1人)が活躍しています。

●ライフステージに応じた食育事業

食は健康づくりの基本!
食育事業を通して、食の大切さを伝え、地域住民の健康な食卓をめざして、食育の輪を広げています。

布絵シアターやカード、紙芝居を使っ
ての食育講座や、高齢者を対象にした
口腔栄養事業を行っています。

香南市のおいしい食材とバランスのよい食事で「食を楽しみ、食から元気」になりましょう。



みそ汁の塩分測定もしています!

●地域での普及啓発活動

地区での伝達講習会やイベントで、野菜の摂取向上や塩分控えめの生活習慣病予防食の普及啓発を行い、健康づくりを呼びかけています。

量販店での食育イベントや香南ふれあい祭り会場で、「野菜を1日350g摂りましょう」の呼びかけや、おいしく減塩する工夫などの啓発活動を行いました。



●研修会への参加

自らよりよい食習慣や健康づくりの実践者として、研修会へ参加するとともに学習会なども行っています。

秋には、バランスのよいお弁当づくり実習と健康ウォーキングを行いました。



野菜たっぷり、塩分控えめ
バランス食のお弁当
(エネルギー617kcal、塩分2.7g)

地域の皆さんへ

食生活改善推進員は、これからは食生活改善の輪を広げ、生涯を通じた健康づくりの担い手として活動していきます。

ぜひ、気軽に声をかけてください。

おおきくなあれ

わがやの王子さま



まつぎ のりひと
松崎 紀仁 くん

★平成25年8月30日生まれ
★長男 ★野市町
★お父さん 公紀さん
★お母さん 梢さん
★ご両親から...
おらかな心を持った温かい人になってね!

おおきくなあれでは、3歳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!

◆クイズ◆
4月から始まる平成27年度の地区懇談会。何カ所で開催されることになっているのでしょうか。

プレゼント ◆提供/一般社団法人 香南市観光協会
ニラソース(420円+税)・・・5名さま
※当選の方に引き換え券をお送りいたします。のいち駅で交換してください

応募方法 ①答え ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号 ⑥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 3.17(火) 当日消印有効
※当選者は「こうなんNOW4月号」で発表します

◆2月号当選者◆ おめでとうございます。
とさを商店の中日そば引き換え券をお送りします。

ニラプロジェクト第3弾 ニラソース販売開始!

香南塩だれに続く第3弾として、ニラプロジェクト実行委員会が京都の老舗料亭「菊乃井」の東京店総括本部長の堀知佐子シェフと共同開発。ニラの風味そのままに、食材とうまく絡み合うため、ソースやドレッシングとして活用できるほか、炒め物にも使える万能ソース。特にニラは、豚肉との相性がよく、一緒に食べると疲労回復効果が上がります。道の駅やす、くろしおの市、のいち駅で販売しています。

■問い合わせ: 一般社団法人香南市観光協会 TEL 0887-56-5200



監修シェフのレシピ(豚肉のソテー)

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。

今月のプレゼント



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

レシピ集「元気いっぱい朝ごはん」より ひじきチャーハン

(1人分の栄養価)エネルギー 468kcal
たんぱく質 14.1g 脂質 17.6g
カルシウム 96mg 塩分 2.9g

材料 (1人分)
ごはん……………お茶碗1杯分
ひじきの煮物……………適量
ウイナー……………1~2本
コーン……………1個
大葉……………適量
サラダ油……………少々
塩こしょうまたはしょうゆ……………適量

作り方
①卵でスクランブルエッグを作る。
②フライパンに油を熱し、食べやすく切ったウイナーとコーンを炒める。火が通ったら、ごはんを汁気を切ったひじきの煮物を入れ炒める。
③最後に①のスクランブルエッグと千切りにした大葉を加えて、塩こしょうまたはしょうゆで味を調える。

残っているひじきの煮物を使うことで、バランスが良くなり時間も短縮できます。



※レシピ集作成時(平成25年度)に掲載しています



ただ今テレビでも放映されている、販売部数が100万部突破のベストセラー。著書「とんび」に続く父と息子の関係が感動的！本の中の“千

ユウさん”とドラマの香川照文さんのイメージがぴったりで毎週欠かさず見えています。

年明けから各地で駅伝大会が開催され、1月25日(日)に行われた第63回高知県市町村対抗駅伝競争大会では、香南市Aチームが見事5連覇という金字塔を打ち立てました。

彼らの活躍に触発されたという訳ではないのですが、今年は夜須町民駅伝競争大会と赤岡町駅伝交流大会に出場しました。ダイエット効果と健康増進も兼ねてのことですが、心なしか最近では体調も良好！皆さんもぜひ、走ってみては。

市長談話室

26

地方創生②

地域住民生活等

緊急支援のための交付金

日本が直面している地方創生と人口減少を克服するため、国において「まち・ひと・しごと創生本部」が設置され、その取り組みの指針となる「まち・ひと・しごと創生長期ビジョン」と「まち・ひと・しごと創生総合戦略」が昨年12月に示されました。

このことを受け、香南市においても「人口ビジョン」と「香南市版総合戦略」の策定が求められています。また、地方創生に向けて国が交付する地域住民生活等緊急支援交付金(地方創生交付金)を活用する事業を、平成26年度一般会計補正予算案(3月補正予算案)に計上し、2月24日開会の第61回香南市議会定例会(3月定例会)へ提出しました。

地方創生交付金

地方創生交付金は、その目的によって「地域消費喚起・生活支援型」と「地方創生先行型」に分けられており、前者は、地域における緊急経済対策として実施されるもの。後者は、来年度の「香南市版総合戦略」の策定に先行して行う事業で、実際に総合戦略に位置づけるものです。

あたり、事業内容を実施計画にまとめ、国に報告することになっています。

◆地域消費喚起・生活支援型

地域経済の活性化を目的に実施する「地域消費喚起・生活支援型」は2事業を予定しており、その予算の多くがプレミアム付き商品券の発行事業費です。詳細については、今後、事

◆地方創生先行型

一方の「地方創生先行型」は、来年度中に策定する香南市版総合戦略に盛り込む予定の5事業で、地域活性化総合補助事業(まちづくり協議会等への補助金のほか、子育て支援事業(子育てガイドブックの作成と公共施設等への授乳施設等整備)、地産地消推進事業、ウォーキングロードとサイクリングロードの整備、香南市版総合戦略と人生支援計画の策定経費として3月補正予算案へ計上しています。



清藤 真司

避難路をよく知っておこう!

災害時、避難は時間との争いです。でも、もし塀が倒れて道がふさがっていたら…。市でも、毎年避難訓練を開催していますが、日ごろから家庭で話し合ったり、自主防災組織の訓練に参加して、緊急避難場所までの避難経路のことを把握しておくことが津波や大規模災害から自分の命を守る手助けとなります。

▶避難路を確認しておきましょう

自宅から避難場所まで「どのくらい離れているか」「災害時に道は使えそうか」を実際に現地を歩いて決めておいてください。安全に通行できるかを確認しておくことで災害時の生存率が飛躍的にあがります。

また、自宅からだけでなく、仕事場などからの避難路や、学校などから子どもたちがどう避難をするかも確認し、家族で把握しておきましょう。

このルートが一番安全そうだね!



▲避難場所まで歩いてみて気づいたところを地図に書き込んでみましょう

▶避難道整備を進めています

「避難しようにも避難場所へ上がる道が狭い・手すりがない」などを解消し、皆さんの命を守るため、市では地震による津波浸水予測区域内の避難場所への避難道整備を進めています。

現在17カ所を計画・整備中!



市内緊急避難場所一覧はこちら!

市ホームページへリンクしています。携帯電話・スマートフォンのカメラ機能「バーコードリーダー」で読み取って一覧をダウンロードしてください。



(PDFファイルが読み込める機能が必要です)

パソコンからは

香南市 避難場所 で検索!

ウェブ上の地図で位置を確認することもできます

お知らせ

台風災害に伴う、

物部川復旧工事が始まります

平成26年8月に襲来した台風12号・台風11号により、物部川の野市ふれあい広場前面川岸が大きく浸食され、応急処理を実施していましたが、このたび、復旧工事を開始します。

工事期間中はご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

なお、野市ふれあい広場などの施設は、平常どおり利用できます。

■工事についての問い合わせ先
四国地方整備局 高知河川国道事務所物部川出張所
☎088-863-2720

期間:平成27年3月下旬~
平成27年7月(予定)



シラス漁は 明るいうぜよ!!

「ジャコ作りで 地場産業を担う」



吉川町で最盛期には網元が20統もあったというシラス漁業者も今では半分以上となり、高齢化や後継者難など厳しい現実の中にある。そんななか、新しい漁業経営を実現し、チリメンジャコの生産にいそしむ野村操さんを取材させてもらった。担当/広報編集委員 井上桂子

夜明け前に漁に出た漁船からシラスを運ぶ運搬船が、吉川漁港に帰ってきてはまた沖へと出ていく。漁港には山盛りのシラスが入ったコンテナが並び、セリが始まる。このころ豊漁が続いていると



ここで活気がある。加工業者はシラスを手ですくい大きさを種類を見定め、次々と入札。すぐに軽トラでそれぞれ加工場へと運んで行く。

チリメンジャコになるまで



漁港の近くにある野村さんの加工場は、完全にオートメーション化されている。鮮度が命であるシラスを水槽に移す。階段状になった容器ですくい上げ、水洗いした後、コンベアで次の茹で釜に運ぶ。U字型になった6列の茹で釜からはもうもうと湯気が立ち上り、

100度の熱湯のなか、シラスは1分半ほど茹であがり「釜揚げ」となる。



扇風機で粗熱を取りながら、シラスはコンベアで乾燥機に運ばれてゆく。5段になった乾燥機の中を折り返しながら、上から下へ15分ほど通ると、もうチリメンジャコの仕上げ。最後の選別機を経て、5キロずつ詰められたコンテナがたちまち山積みになる。わずか20分たらずの工程だ。

漁業の未来を模索して

野村さんは、伝統の地場産業であるチリメンジャコの生産・加工を絶やしたくないという思いから、将来性のある漁業のあり方を考え続けていたという。

退職を機に親戚の屋号を受け継ぎ、その想いを実現すべく準備を始めた。そんな父親の姿を見て、長男の健太郎さんも跡を継ぐ決心。和歌山県の水産会社で加工技術の研修を積んだ。



衰退しているシラス漁業の活性化を目指し、バッチリ網漁業への参入と最新の加工設備を導入し、水産会社を立ち上げて6年。

現在では、入札は二人一緒に、加工工程の管理は健太郎さんが任せ、操さんは涉外や全体的な運営面などを主として行っている。家族や漁師さんを含め、12人ほどが社員としてここで働いている。

おいしいジャコをこれからも

野村さんのこだわりは、ジャコの新鮮なおいしさを消費者に味わってもらいたいということだ。鮮度が落ちると、頭が切れたり胴が割れたりして味が落ちる。鮮度を落とさないために短時間で加工し、手抜きはしない。

これからはチリメンジャコの最もおいしい季節で、この時期ならではの香気やふくよかさが、ミネラルと共に口の中に広がる。生産者の思いの詰まったジャコを白いご飯にたっぷり載せて、今夜のごちそうにはいかがだろう。もちろん酒の肴にも。

香南の春を 探しに出かけよう

今年も春がやってきました。市内あちこちで桜をはじめ、桃、梅、菜の花、チューリップなど春の訪れを目で楽しめる花がたくさん咲きほころびます。

本誌5ページに「こうなん花見地図」として、花を楽しめるスポットを紹介しています。「こんな場所があったんだ、行ってみよう」と思っていたら嬉しく思います。

皆さんも、きれいな花や珍しい花が咲く場所、花の名所などを知っていれば、市役所総務課秘書広報係までぜひご連絡ください。

香南市広報編集委員会
■お花見と一緒に、お弁当や飲み物などを楽しんだら、ごみはお持ち帰りください。

広報紙
スマホで 広報を見よう
i 広報紙アプリのダウンロードはこちら

《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