居所情報を登録しよう

帯へ配達されています。

10月から、通知カー

-ドが全

通知力 ることができませり て転送不可の書留で通 ずに申請を行いましょう。 トが送付されるため、 居所情報を登録して手元に 、受けと

任民票のある住所

帯主宛

長期入院されている方には、

に施設に入所されて

たり、

登録申請の方法

①居所情報登録申請書

を入手(香南市役所市民

保険課、各支所、香南市ま

たは総務省のホームページ)

(医療機関・施設が記入す

る入所証明の欄があります)

②申請書に記入

住民票の異動手続きをせず

住居へ送ることはできません。※住民票の住所が違う家族の ドが届くように忘れ

もありますので、施設に相談して 入の代行や介添えを行える場合 ど、添付書類が必要になり 合は、病院・施設の入所の また、施設が可能な範囲で記 家族が代理で登録申請する場

# きにも利用されます。

# 利用したり、 平成28年1

始まるマイナンバー 月から運用が開 制度

度(通称・マイナン 始される社会保障・税番号制 番号は社会保障や税 この制度で通知される個人 災害対策の手続

# ③添付書類を準備

- ◆居所情報登録を行う人の本人確 認書類(健康保険証と年金手帳など)
- ◆居所情報登録を行う人が居所 に居住していることを証する書類 (入所契約書など)
- ◆代理人の代理権を証明する書 類(委任状など)、代理人の本人確 認書類(運転免許証など)

介護給付費は5年 要介護認定者数は

間で2億2 223人増え、 を超えています。また、要支援・

0

22人増えて、

1号被保険者は、

5 年

# 居所情報 長期入院されている方人暮らしで施設へ入所・ の 登録 2 なて ^

(関連記事…3ページ)

護保

瞬

は

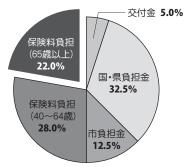
<del>d</del>

<mark>ቴ</mark>

**3** 

# ▼介護給付費の負担割合

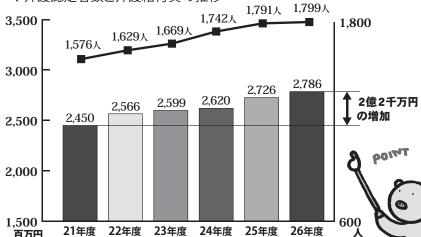
証明な



護給 しです。 齢化によって、

の増加や高年 検や住宅改修・ んでいます この増加を抑えるため、 る現地確認などを行 加となって 後も被保険者 護給付費適正 います。

▼介護認定者数と介護給付費の推移



身がサ ビスを た介 ます

で

必要とするとき 安定した運営 ではなく、 介護保険 滞納

保険料に 段料に3歳以

# 第40回夜須町芸能大会

- 12/6(日)13:00~16:30 (開場)12:30
- **動 夜須中央公民館 マリンホール**
- ■演目/琴、尺八、民謡、歌、ハワイアンダンス、詩吟、 コーラス、各サークルのコラボ、日本舞踊、フラメンコ、 社交ダンス、バレエ
- ■問い合わせ/夜須中央公民館 ☎54-2121

# 高知コンサート・グループ香南支部

- 第7回 定期演奏会音楽の贈り物
- 日時 12/13(日) 〈開場〉15:30 〈開演〉16:00
- 傷のいちふれあいセンター サンホール
- ■曲名/ 「ラ・ワリー」より "さようなら 故郷の家よ" (カタ ラーニ)、グリーン・リズム(一柳慧)、歌劇「海賊」より"メド ゥーラのロマンツァ"(ヴェルディ)、ハンガリア田園幻想曲 (ドップラー)、歌劇「つばめ」より"ドレッタの美しい夢" (プッチーニ)、さくらさくら(日本古謡 山田耕筰)ほか
- ■入場料/一般 1,000円、高校生以下は無料
- ■チケット取り扱い/のいちふれあいセンター 夜須中央公民館、高新プレイガイド
- ■問い合わせ/小林 ☎54-4553

# 2006 香我美町文化祭

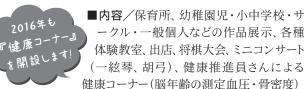
**日時 平成28年 1/9(土)·10(日)** 9:00~16:00 ※1/10(日)は15:00まで

香我美市民館周辺

ことしは新たな催しとして次の教室を 開催!ぜひ皆さんでお越しください。

- 布ぞうり教室(香我美市民館2F)
- トランポリン教室

(香我美トレーニングセンター)



■問い合わせ/香我美町文化祭実行委員会 (香我美市民館内) ☎55-2143

皆さまの参加を お待ちしています!



第9回

# 香美·香南地区芸能大会

- 19 12/20(日) 13:00~15:40
- **弁天座**(赤岡町) \入場無料
- ■演目/日本舞踊、民謡、ダンス、カラオケほか
- ■問い合わせ/生涯学習課 ☎57-7523

# 第5回もりたまつり

- **11** 平成28年**1**/**15**(金)10:00~12:30
- (場) 香南市教育支援センター 森田村塾(野市町兎田700 旧富家公民館)
- ■内容/子どもたちの作品(書写、木工作品、工作など)の 展示コーナー、販売コーナー(手作り品、クッキーなど)、軽食 コーナー(カレーライス、おでん、コーヒーなど)
- ■問い合わせ/森田村塾 ☎54-0110 ★駐車場あります

### $\sim$ ソーレでつなぐ地域のきずな $\sim$

# ソーしまつり2016

- **日時 平成28年1/24(日)~31(日)**
- 場 こうち男女共同参画センター ソーレ (高知市旭町3丁目115)

ソーレまつりは、たくさんの方に「ソーレを知ってほし い! 身近に感じてほしい! 」と願って、毎年1月に開催して います。家田荘子さんの記念講演会や、日ごろソーレで活 動している利用団体によるバザーや活動発表など、ことし も楽しいイベントが盛りだくさんです。ぜひご来館ください。

• 1月24日(日) 13:30~15:00 家田荘子さん(作家・高野山真言宗僧侶) 記念講演会

- 1月24日(日)~29日(金) 企画・展示
- ●1月30日(土)・31日(日) イベント活動発表、バザーなど ※記念講演会のみ往復はがきで受け付け、1月11日(月)17時 締め切り。詳細はお問い合わせください
- ■託児/あり(6カ月~就学前児童。予約制、無料)
- ■問い合わせ/男女共同参画センター ソーレ

**2**088-873-9100



### ②時間外勤務手当

支給実績	116,556千円
職員一人当り 平均支給年額	312千円
支給実績	79,288千円
職員一人当り 平均支給年額	211千円
	職員一人当り 平均支給年額 支給実績 職員一人当り

### ①期末手当‧勤勉手当

一人	当たり平均さ	を給額(平成
	1,35	4千円
	平成26年月	度 支給割合
支給期	期末手当	勤勉手当
6月期	1.2月分	0.65月分

1.35月分 0.75月分

2.55月分 1.4月分

12月期

5 職員の手当の 状況

6

(に関す)

の員

他の

の勤務

条状件況

成26年度)

1.85月分

2.10月分

3.95月分

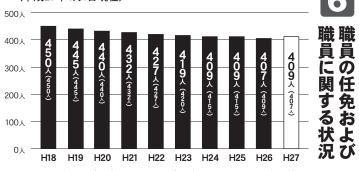
### ③主なその他の手当(平成26年度 普通会計決算)

手当名(26年度支給実績)	内容および支給単価		
	配偶者		13,000円/月
;;;;;;;;;;;;;;;;;;;;;;;;;;;;;;;;;;;;		配偶者がいない場合の一人目	11,000円/月
扶養手当(36,359千円)	配偶者以外の  扶養親族	その他の扶養親族	6,500円/月
	37 (124)50337	※16歳から22歳までの子の場合	加算5,000円/月
	2km~ 5km未満		2,000円/月
通勤手当(13,763千円)	5km~10km未満		4,100円/月
	その他通勤距離に応じて(最高限度)		24,500円/月
住居手当(18,428千円)	借家など 家賃額に応じて(最高限度)		27,000円/月
宿日直手当(1,008千円)	勤務1回につき		4,200円/月

### ②部門別職員数の状況と主な増減数 (各年4月1日現在)

	部門	一般行政職 部門	特別行政 部門	公営企業等 会計部門	合計
啦 吕 粉	平成27年	258人	116人	35人	409人
職員数	平成26年	266人	107人	34人	407人
対前	年増減数	△8人	9人	1人	2人

※職員数は一般職に属する職員数です ※公営企業等会計部門職員数には、国保・介護事務職員を含みます ①定員管理の数値目標及び進捗状況 (平成27年4月1日現在)



※( )内は平成18年4月1日~平成28年4月1日における定員管理 の目標数値。特別職(市長・副市長・教育長)を除く

### ④勤務条件に関する措置の要求 および不利益処分に関する 不服申立ての状況

措置要求・不服申立て	0件
------------	----

### 5 職員研修の状況

外部研修	35研修	207人受講
内部研修	4研修	291人受講

### ⑥職員の公務災害の発生状況

公務災害認定件数 1作
-------------

### ②育児休業: 介護休暇取得状況

取得者数	
育児休業	12人
介護休暇	1人

### ③職員の分限および 懲戒処分状況

分限処分者	1人
懲戒処分者	1人

### ①一般職の勤務時間および 有給休暇取得状況

8時30分	開始時間 (基本)
17時15分	終了時間 (基本)
10.3日	有給休暇 平均使用日数

※ 有給休暇の平均使用日数は、平成 26年1月1日から12月31日までのも のです

②職員給与費の状況

(平成26年度 普通会計決算)

	職員数(A)	373人
	給料	1,413,181千円
給与費	職員手当	224,652千円
費	期末·勤勉手当	505,041千円
	計(B)	2,142,874千円
<b>—</b> Л	、当たりの給与費 (B/A)	5,745千円

※職員手当には退職手当を含みません ※職員数は平成26年度の人数です

### ①人件費の状況

(平成26年度 普通会計決算)

住民基本台帳人口 (平成27.3.31現在)	34,020人
歳出額(A)	21,689,704千円
実質収支	1,192,756千円
人件費(B)	3,391,021千円
人件費率(B/A)	15.6%
(参考)24年度の人件費率	16.8%

※香南市における普通会計は、一般会計にあたります ※人件費には、特別職に支給される給料、報酬などを 含みます

# ②職員の初任給月額

(平成26年4月1日現在)

行政	事務
大学卒	高校卒
169,800円	143,700円

(平成27年4月1日現在)

・参事

24人

市長

副市長

教育長

議長

副議長

常任委員長

議員

報酬 議会運営委員長

16%

6級/課長·事務局長

5級/課長補佐

給料

·主監·支所長

·事務局次長

34人

一般行政職の級別職員数等の状況

12%

1級/主事 22人

21%

10%

#210/

37%

給料等月額

765,000円

655,000円

605,000円

390,000円

350,000円

310.000円

310,000円

290,000円

4% 2級/主事

3級/主査

44人

4級/係長·主任

期末手当

(平成26年度支給割合)

6月期 1.40月分

1. 55月分

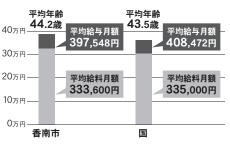
計 2.95月分

加算措置 給料(報酬)月額に加算措置

12月期

'8人

# ①職員の平均給料月額と



※平均給与月額とは、給料月額に扶養手当、住居手当、 管理職手当等の額を合計して平均したものです

初職

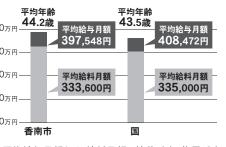
の任給等の状況、過量の平均給与日間

月額

6

人件費等の状況普通会計における

平均年齢の状況 (平成26年4月1日現在)



# 3 別般 職行 員政 数職 のの

※標準的な職務の内容とは、それぞ れの級に該当する代表的な職務

※本表の職員数は、一般行政職に限 定してあるため、全職員を対象と する6-②(部門別職員数の状況) の職員と一致しません

※一般行政職とは、税務職・福祉職・

※香南市の給与条例に基づく給料表

の級区分による職員数です

く職員です

消防職・企業職・技能労務職を除

# 状 況

問い合わせ 総務課 **7** 57

効率的な行政運営と住民ニーズに対応できる組織づくりに努めて参りますで議決された給与条例と条例に基づく規則によって支給されています。

ので、ご理解とご協力をよろしくお願い

などで勤務しています。職員の給与は、国の人事院勧告などを参考に、

幼稚園、公民館、図書館、

給食センタ

、消防署

ない)の職員が庁舎内や保育

香南市には409

人

(平成27年4月1

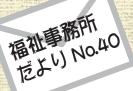
日現在・特別職および再任用職

員

を含ま

特別 (平成26年4月1日現在) 職の 報酬 等 の 状況

2015.12 19



# 12月3日~9日は障害者週間です

「国際障害者デー」である12月3日から「障害者の日」である12月9日までの 1週間を障害者週間としています。 目指して 共に支え合う た

# 障害のあるなしにかかわらず、 みんなで共生社会の実現を!

私たちのまちには、子ども、高齢者、障害(児)者、外国の人など、さまざまな人が暮らしています。

みんな違いはありますが、誰もが同じように学び、働き、暮らす権利をもっています。

誰もがお互いの人格と個性を尊重して支え合う「共生 社会」を実現するには、みなさん一人ひとりにも責務が あります。

誰もが暮らしやすい豊かな社会をみんなでつくっていきましょう。



# 

虐待はこんなところでも 起こることがあります。

# 職場

雇用者や従業員 などによる虐待

# 家 庭

世話をしてい る家族、親族、同 居人などによ る虐待

施設

サービス従事者 などによる虐待

# なイントリ

気づいてあげられるのは あなたの目です。もし見か けたら、すぐにご連絡を! 虐待には、身体的、心理的、性的、経済的虐待と放棄・放任があります。これらは目に見えるものからそうでないものまで、いろいろな形があります。本人は虐待を受けていても自覚がなかったり、また気づいても自ら訴えることができないこともあります。

未然に防いだり、早期発見と対応が可能となるように、周囲から見て虐待が疑われる場合は連絡をお願いします。

※障害者虐待防止法では、虐待を受けたと思われる 障害者を見つけた場合は通報することが義務付けら れています

### ■連絡先

# 香南市障害者虐待防止センター (福祉事務所内)

- ●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

※通報や相談した人の情報は固く守られます

# 接骨院・整骨院にかかる前にまずチェック!

接骨院や整骨院などにかかるときは、国民健康保険が「使える場合」と「使えない場合」があります。使えない場合は、施術費用が全額自己負担となりますので、施術を受ける前に国保が使えるか確認しましょう。

初診時に「いつ・どこで・何をして、どんな症状があるのか」負傷原因を正確に伝えてください。



# だ よ り 保

市民保険課 ☎57-8506



# 国民健康保険が使える場合

急性または亜急性(急性に次ぐ)の**外傷性傷病**の場合は、国民健康保険が適用されます。 ■

- スポーツなどによる打撲やねんざ
- ・挫傷(肉ばなれ等)
- ・骨折、脱臼の応急措置
- ・医師の同意がある場合の骨折、脱臼の施術



# 国民健康保険が使えない場合

次のような場合は、国民健康保険が適用されません。施術費用が**全額自己負担**になります。

- ・日常生活における疲れや肩こり
- ・スポーツなどによる肉体疲労
- ・脳疾患後遺症などの慢性病
- ・神経痛、リウマチ、慢性関節炎
- ・加齢による腰痛や五十肩の痛み
- ・労災保険の対象となる仕事中や通勤途中の負傷

# ■おねがい

# 療養費支給申請書には、必ず自署または捺印が必要です



療養費申請は、患者が柔道整復師に保険請求を委任するものです。申請書の記載内容を必ず確認し、自分で署名または捺印をしましょう。

# ■ 領収書は必ず保管しておき ■ ましょう

領収書は高額療養費・医療費控除を受ける際にも必要となりますので、医療費通知で受診内容(金額と日数)を確認のうえ、大切に保管をお願いします。

# ■ 施術が長期にわたる場合 は、医師に相談してください

痛みが続くなど症状の改善が見られない場合は、内科的要因も考えられます。一度、医療機関で医師の診断を受けましょう。



国民健康保険では、医療費の適正な給付に努めています。

請求内容に誤りがないかを確認するために、市から負傷原因や施術内容について、文書や電話などで問い合わせすることがありますのでご協力ください。

2015.12 21

# 教育チャンネル 検索

◆掲載に関する問い合わせ

今回は、夜須町で活躍する『着付けクラブ さくら』を紹介します。

化に少しです を行い、着物文

庭状況により選考させていただきます。なお、入会希望者が定員を超えた場

合は、

家

をお

した「浴衣教室」

年生を対象に

生涯学習課 ☎57-7523

感じながら楽しんでいます 物に興味のある方、

■設立:平成14年 ■会員数:6人

■練習日:水曜日 19:00~21:00 ■練習場所:夜須中央公民館

■問い合わせ

,生涯学習課生涯:

徳吉 ☎0887-54-2675

男子生徒に袴らっています。 になった」と好評です。 姿も体験してもらい、 がふれあっても

らは「ゆかたを着て夏祭りに行くのが楽しみ 本龍馬の気分になった」とか、女子生 生徒さんからは「 徒さん か

します。

たり、食事やお茶に行ったりと着物を身近に会員の皆さんたちは、着物を着て花見に行

幼稚園の年長児には、各保所・野市東保育所・香我美 児童クラブを通して申込機続児童については、各 書をお渡し 野市保育所·佐古保育

での受け入れを開始する29年度より小学6年生まい学を区でいては、平成小学をでいては、平成のでは、野市東 込書をお渡しします 育所・幼稚園を通して申

# (申込書)

- ■配布開始…平成27年12月14日(月)~ ※時間 8:30~17:15
- ■配布場所…教育委員会こども課(大峰の里1階) 市役所市民保険課•各支所

# 入会受付

	校区	児童クラブ名	定員	受付期間	受付均	易所・時間
	1	7527772	対象学年	~ 1 • / 11 - 1	児童クラブ	教育委員会こども課
		野市小第一児童クラブ	50人 1~6年生			A The
	野市小	野市小第二児童クラブ	40人 1~6年生	平成28年	月から金曜日	E B
_		野市小第三児童クラブ	50人 1~6年生	1月4日(月)	14:00~18:00	月から金曜日
	佐古小	佐古小児童クラブ	70人 1~3年生	1月12日(火)		8:30~17:15
	野市東小	野市東小児童クラブ	40人 I~3年生		 月から金曜日	
	香我美小	コスモス学童クラブ	50人 1~6年生		15:00~18:00	

注)他の児童クラブの募集については、広報1月号に掲載予定です。

# 7 ラ ブ 7 5

着

付

H

室で柳田貴美子先生のご指導のもと、着物を以来、毎月3回水曜日に夜須中央公民館和

けクラブ

、 平成 14

中央公民館和14年10月発足

良く楽しみながら練習をしています

気楽に着られることをモッ

平成28年度 遊童 申し込みのご案内

■問い合わせ

下記の内容で入会申込書の配布・受付する。 適切な遊び及び生活の場を提供 庭にいない小学生を対象に、授業の終了 児童クラブは、就労等により保護者が昼間家

、その健全なの終了後等に

教育委員会こども課 **25** 57-7522

炎天下の横断歩道に旗を振る人に礼 戦争に夫奪われし義母逝きて九條を思う いつしかに庭中を占めどくだみの花は十 正月の行事 文月二十日青空にむけ きんせん花朝顔おだまき塀沿いを彩どる今朝の弟の家 しきたり 野 市 あ れこれと家族の絆つなが 羽搏け 短歌

字の明かるさに咲

野

口

道

てゆ

金

谷

ŧ,

بح

江

会 問合せ

短歌会

**2**30 0 8

8

8 6 3

してゆっく

渡

野

ふるさと割は 12月末まで!

もヨシ!自分で楽しむ贈り物にヨシ

ぜひご活用してね♪ がこれ1冊に! 香南市の美味しいもの

50%

香南市ギフ

カタログ-

割







詳しくはホームページ を見てね(・ω・)シ **23**0887-56-5200

# みんなの

五羽の子燕巣立ち記

念日

今

,日の命

今年も鮮やかな色で照らさ れるヤシの木と、約2万個の 電球を使ったイルミネーション が冬の夜を彩ります。暖かくし てお越しくださいね。

改

修の川にもどり

し亀の寝る穴なく抱きて小

川

に放っ

潤

生者死者いづれがさびし友は逝きわれはのこれり曼珠沙華咲く

窪

田

す

ず

子

■期間

12月1日(火)~30日(水)

■時間

17時30分~22時

■問い合わせ先

道の駅やす 257-7122

市のうごき (H27.10.31現在) () は昨年同月対比

人口/34,008人 世帯/14,593戸

(男/16,403人 女/17,605人)

出生/21人 死亡/33人

転入/74人 転出/72人 対前月人口比/10人減

10月の火災・救急出動件数

■火災 1件〔1件減〕 ■救 急 141件[12件增]

10月の交通事故 ■事故件数 9件〔2人減〕 0人〔増減なし〕 死者 10人〔3人減〕 傷者

2015.12 23

11月15日(日)に行われた 「第66回高新中学 駅伝競走大会」で、香我美中学校駅伝部が、男 子の部で大会初の6年連続優勝、女子の部で 準優勝を果たしました。

優勝した男子駅伝部は、大会初の6連覇に 加え、大会新記録となるタイムや全員が区間 賞を獲得するなど記録づくめ。

12月13日(日)に山口県で開催 される全国大会では、高知県 代表として出場し、上位入賞 が期待されます。

# 男子の部

# 優勝 57分10秒

田井野悠介(3年) 9分09秒 田井野啓介(3年) 9分25秒 十万尊琉(2年) 9分49秒 川崎皓太(2年) 9分33秒 浜口夢楽(1年) 9分52秒 中村文哉(3年) 9分22秒

# 女子の部

上久保 凜(3年) 10分44秒 大塚日真莉(3年) 7分16秒 土山夕貴(2年) 7分38秒 上久保 縁(1年) 7分44秒 大塚日乃莉(1年) 11分16秒



# 平成27年度

# 香南市小学校陸上記錄会

15秒3

# 100m走

◆5年男子 ※着差あり	
1位 濱田 剣(赤岡小)	14秒5
2位 永田大空(佐古小)	14秒5
3位 濱口晃多(夜須小)	15秒6
<b>▲</b> 5 年 <del>4</del> 7	
◆ 5 年女子	
1位 中澤瑞樹(野市東小)	15秒4
2位 上田朋果(香我美小)	15秒9
3位 松下怜夏(赤岡小)	16秒1
SIE IN INSCAMENT	10421
♦6年男子	
1位 百田和生(香我美小)	14秒4
2位 大西悠大(香我美小)	14秒5
2位 人口心人(自己人)	1 1423
◆6年女子	
1位 百田詩乃(香我美小)	15秒1
2位 大石寛子(野市東小)	15秒2

高田彩那(香我美小)

# ◆5年男子

	1位	下川優月(野市小)	3m80
	2位	三谷海斗(佐古小)	3m68
	3位	島内翔也(野市小)	3m53
	3位	長谷川大己(赤岡小)	3m53
<b>•</b> 5	年女	子	
	1位	小松柚姫(夜須小)	3m63
	2位	井上愛恵乃(野市東小)	3m50
	3位	岡崎紗羅(赤岡小)	3m37

◆6年男·	子	
	別府政栄(香我美小)	4m18
1位	正堺洸羽(野市小)	4m18

4m04

3m84

3m83

▶6年女·	子
1位	國光栞奈(夜須小)
2位	尾崎 光(野市東小)
3位	近森陽菜(野市東小)

# ボール投げ

◆5年男· 1位	子 和田歩純(野市小)	45m70
	子 足達いまり(夜須小) 畠中小夏(野市小) 中元舞那(吉川小)	33m10 32m60 30m90
◆6年男· 1位 3位	清岡大雅(佐古小)	50m90 44m90
◆6年女 1位 3位	子 野島小晴(夜須小) 中村麻鈴(夜須小)	41m00 36m50

# 走り高跳び

◆5年男	子	
	本田 零(野市小)	1m15
3位	楠 昊駕(野市小)	1m10

<b>◆</b> 5年女	<del>7</del>	
	谷 青夏(野市小) 別役美双(香我美小)	1m30 1m05

◆6年男	子	
	牧本蒼汰(香我美小)	1m27
2位	山田弘幸(赤岡小)	1m20

●6年女	7	
•	山中櫻子(野市小)	1m20
3位	岡本栞歩(野市東小)	1m15

# ターで行われた陸上記録会の結果は、 次のとおりです。

10月16日(金)に県立青少年セン

# 400mリレー

◆男子 1位 香我美小学校 58秒4 百田和生 土山翔大 大西悠大 別府政栄 2位 野市小学校

59秒5 福留颯太

正堺洸羽 藤本陸斗 影嶋恵水

◆女子 1位 野市東小学校 1分01秒1 近森陽菜 尾崎 光 田村優羽 大石寛子

2位 香我美小学校 1分01秒4 百田詩乃 門脇莉央 上田朋果 高田彩那 3位 野市小学校 1分02秒6 藤原佑莉

寺元紅珠

山下陽菜

山中櫻子

スポーツの結果は、教育委員会スポーツ振興係までお知らせください

■9月13日(日) 技安芸大会】 優勝 3 位 優勝 女子 ■女子1 ■女子 ブ〔田内大河(野小6)・西澤敬司 ■男子1部団体総合 ■安芸市体育館 高知スワローズ体育クラ 高知スワロ 部団体総合

フ〔中澤桃花(吉小6)・中澤花心 中澤桃花 部跳馬 部個人総合 ズ体育クラ

3 位

永田大空(佐小5)

14

秒 00

小学

5.6年男子(100

2 位

島内翔也(野小5)

3分37秒10

2 位

2 位

3 位

■小学

子·6 年男子(0E)谷 彩色(野小2)

2 m 91

中澤桃花 中澤桃花 中澤桃花

中澤桃花

優勝

中澤桃花 部段違い平行棒

2 位 潤大(佐小5)・永田大空(佐小5)] 2 位 6)・三谷海斗(佐小5)・蛭子 香我美JA 三谷海斗(佐小5) 5·6年男子(WER) C〔浜口愛夢 3分38秒35

> 2 位 優勝

(野小6)・島内翔也・楠 野 市 AC〔濱﨑拓巳

3 位

sports@city.kochi-konan.lg.jp

# 【第35回高知県ジュニア体操競

団秋季交歓大会】 【第50回高知市スポー 2 位 9月13日(日) ■小学3.4年(0m) ■春野運動公園陸上競技場 小学 小4)·辻 信希(東小3)·濱﨑慶位 野市JAC(原田琴也 原田琴也(野小4) 恒石望乃(野小4) 14年男子(WER) -ツ少年 15 秒 70 15 秒 40

2 位

國光栞奈(夜小6)

生(佐小4)・國光奏太(夜小3)・永 |小学12年(走幅跳) 梁(佐小3)・松村 成(岸小4)] 64 秒 81 ■春野総合運動公園 ■9月23日(水)

田

3 位

香我美JAC〔野口兼

《陸上競技》

64 秒 59

吾(東小4)・平野秀直(東小3)]

青年男子 青年男子ら 山 本 学 山本学 15 4 分 11 分55秒24

秒 48

【第3回高知マスター

-ズ水泳

大会

9月27日

<u>日</u>

優勝

Arancio Gioc

U

15

■中芸広域体育館 ■10月11日(日)

■壮年男子50代 ■壮年男子の代のE 壮年男子40代60m 野島雅仁 小松雅史 400 m 8 秒35 10 秒 00

壮年男子40 4年男子50代1 年男子60代 若江卓恭 若江卓恭 工藤晃一 4 分 41 分 秒 65 5分52秒74 -分8秒52

西内 西内 松山由美子 200m個人メド 50mバタフライ50-54 50m背泳ぎ6-64 ハタフライ50 孝 孝

2 位 ■女子108個人メド ■女子10E個人メド ■くろしおアリ 松山由美子 寺村里香 トレー45-49 39 1分31秒00 34 秒 55 60 64 秒 29 96

【第26回バリュ

杯少年野球大会]

■土佐山田スタジア 10月12日(月)

野市ファイヤ

桜ヶ丘スポーツ少年団

2 位 小学 小学56年男子(走幅跳) 尾﨑 光(東小6) 濱﨑拓己 5·6年女子(1000E) 優月(野小5)] 3分32秒81 60 秒 49

【県民スポーツフェスティバル15 小5)·竹内希彩(佐小6)] (香小6):國光栞奈:上田朋果(香 学5·6年女子(WER) 香我美JAC[高田彩那 3分36秒74 59 秒 02 2 位

2 位 岡昌裕)

6):國光栞奈(夜小6):竹内和香: 野口真弓) ■年代別4×10Eリ 分8秒66

5)·竹内廉(香中1)·竹内盛起·片 ■年代別4×10Eリ 香南市〔竹内希彩(佐小 香南市〔永田大空(佐小 男子

優勝 工藤晃一■壮年男子40代3 ■壮年男子の代砲丸投物 ■壮年男子40代走幅跳 小松雅史 野島雅仁 野町順治 10 分 11 9分52秒76 5 65 秒 m 98 44

恵子)

サ

ツ

【第21回全国ユース(U トサル大会高知県大会】 15)フッ

松山由美子・石川麻衣子・ 分27秒 94

(寺村里香·

弘) 1分11秒67子·西内孝·蒲原佐枝·門田光 3 位 200 混合4×25mメド SC Z E Y O **2** 位 160-199 SC ZEYO 山崎恵子·池本美佳·石川 4X5E7J 〇(寺村里香 分22秒55 麻衣

6分54 84

# 電 老後の 資金がありません 垣谷美雨/著

『老後は安泰』だった はずなのに!失職も出

しい主婦の物語。

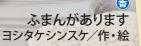
費もなんのその。お金に振り

回されてもめげない、たくま

を きれいなシワの作り方 ~ 淑女の思春期病 村田沙耶香/著

思春期なんてとっく に卒業…と思って

いたのに、追いかけてくる自意識の 罠。思わず吹き出す滑稽な視点と身 をよじりたくなる共感の嵐がつめこ まれた抱腹絶倒エッセイ集。



子どもも大人もクス ッと思わず笑ってし

まうユーモア絵本。子どもの時に"ふ まん"だったあの気持ち。大人にな った今だからこそわかる、この 気持ち。

# ケーキやけました ⑫ 彦坂有紀・もりといずみ/作

ケーキやけました

さぁ、おやつの時間がやってきま した。チーズケーキやバームクー ヘン…。木版画で描かれたケー キがほんとにおいしそうで 読んでいるとお腹が空い てくる絵本です。



秋葉原先留交番 ゆうれい付き 西條奈加/著

交番勤務の凸 凹コンビが、ネオン またたく電気街の平

和を守る!現実の厳しさや哀しみを見据 えながら謎を解く、5つの人情ミス

# 問い合わせ

野市図書館☎56-3434

香我美図書館 255-0022

吉川図書室 255-0525

休館(室)日は別紙カレンダーを参照

### 野 神秘列車 甘耀明/著 政治犯の

政治犯の 祖父が乗った神秘列 車を探す旅に出た少年が 見たものは…。台湾で、い ま最も注目される作家 の本を読みたいならぜひ

本を読みたいなこの一冊!



オニのサラリーマン 富安陽子/文 動

仕事熱心な地獄カンパニーの平社員オニガワラ・ケンのある日の一大事。 おかしさと遊び心いっぱいの大人も子どもも楽しめる絵本です。

### 聞き書 緒方貞子回顧録 <sup>動</sup> 野林健・納家政嗣/編

民族紛争が激化した19 90年代に国連難民高等 弁務官をつとめた緒方さん。女性として憧れる人 も多い日本を代表す る国際派知識人の 決定版回顧録。



# 12月のおはなし会 🗽

内容	日にち	場所	時間
絵本読み 聞かせ	12日(土) 26日(土)	野市	10:00~ 12:00
おはなし の会	2日(水) 16日(水)	図書館	10:00~ 12:00
なんじゃ もんじゃ	12日(土)	香我美	10:30~ 11:00
なんじゃ もんじゃ	19日(土)	図書館	10:30~ 11:00

さん読んでください。

し貸10

しまず出 冊



# Aコース(7.6km)

■男性 高校生〜49歳までの部 1位 西川浩司 26分12秒 2位 山中英裕 28分14秒 3位 北井崇志 28分49秒

■男性 50歳以上の部

 1位
 嶋田賢司
 27分27秒

 2位
 中沢昭典
 31分02秒

 3位
 北村晋助
 31分11秒

■女性 高校生〜49歳までの部 1位 福原千帆海 30分26秒 2位 岡林聡美 30分34秒 3位 田元久美 33分19秒

■女性 50歳以上の部

1位 中田奈美 31分34秒 2位 松田紀美代 36分23秒 3位 車 春恵 37分58秒

### (Cコース(4.0km))

健康ゆとりコースのため、タイム も順位も取らないコースでした。 199組338名が完走しました。 ►

# **Bコース(4.0km)**

男子小学生の部1位野口兼生15分09秒2位小松龍宝15分34秒3位恒石相太郎15分49秒

■男子 中学生〜49歳までの部 1位 西岡楽徒 13分50秒 2位 岩田健吾 14分07秒 3位 市村 涼 14分20秒

■男性 50歳以上の部

 1位
 加藤一郎
 14分58秒

 2位
 刈谷真也
 15分08秒

 3位
 高橋鉄昭
 15分30秒

■女子・小学生の部

1位渡辺セイラ15分35秒2位渡辺アイラ17分05秒3位竹内希彩17分40秒

■女子 中学生〜49歳までの部 1位 西川ほの香 15分28秒 2位 小松龍佳 16分35秒 3位 佐竹一美 16分39秒

■女性 50歳以上の部

1位細川佐恵20分28秒2位片岡幸子21分44秒3位井上あき子22分03秒





参加者たちは実ったみかんの木々の間を思い思いのペースで取20回目で区切りとなり、今回で終了することになったこの大々康マラソン大会が開催され11部門に合計91人が参加しました。11月1日(日)香我美町山北地区で第20回香南市山北みかん

を思い思いのペースで駆け

# このまちで・・・・

今回は、山﨑早苗さん (野市町) から紹介の髙橋泰さん。 山崎さんいわく、「バレエの発表会のとき、すてきな照明で 舞台演出をしてくれる方」だそうです。



が開館して約30年。「ホ

「演芸会のプログラムは

青年団

戸

員にも迷惑かけたと思うとみに時間がかかってね。公兄よう見まねでやる程度

歳·夜須町)

照明は舞台演出の要

髙 橋

泰さん

61

※次回は、髙橋さんの弟さんで天然アユを増やす活動をしている髙橋勇夫さん(夜須町)です

わがやの王子さま



西村

★平成26年7月26日 年まれ

★お父さん 淳史さん ★お母さん 干世さん ★次男 ★夜須町

★ご両親から...

2015.12 29

お兄ちゃん、お姉ちゃんが大好きな朝陽。これからも仲良くね。

★★★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◆** ○の中に入る数字は何でしょうか。 「香南市まち・ひと・しごと創生総合戦略」 で目指すこととしている2060年の総人 口は、約〇万人です。



ドから応募できます。

※バーコードリーダー

より表示できない場

プレゼント ◆提供/八重瀬町 (沖縄県)、鏡石町(福島県)、鏡野町(岡山県)

### 物産詰め合わせ(2,000円相当)…1名

※引換券をお送りしますので、市役所秘書広報係までお越しください

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 12.16 (水) 当日消印有効

※当選者は「こうなんNOW1月号」で発表します

◆11月号当選者◆ ◆11月号答え/67%

ヤマサキ・アート バレエ スタジオの無料体験(2回分)

香我美町/恒石美智子さん 野市町/今倉直美さん・竹田絢音さん・浜田益世さん・



# 姉妹都市 ◎八重瀬町(沖縄県)

八重瀬町は沖縄県本島の南に位置し、農業(さとうきび、ピーマン、レタ ス、ゴーヤー、オクラ、紅いも、洋ラン、小菊、マンゴー、ドラゴンフルーツな ど)、養豚、酪農が盛ん。人口は約3万人。町の花は「マリーゴールド」、木は 「リュウキュウコクタン」、花木は「ヒカンザクラ」、魚は「トビウオ」。

# 友好都市 ◎鏡石町(福島県)、鏡野町(岡山県)

鏡石町は、福島県の中央南部に位置し、農業(米、イチゴ、りんご、キュ ウリなど)と酪農が盛ん。人口は約1万3千人。町の花は「あやめ」、木は「し

鏡野町は、岡山県の北部に位置し、米・果樹・野菜などを中心とする農 業と林業が盛んで、温泉やキャンプ場・スキー場などの観光資源も豊か。人口は約1万4千人。 町の花は「リンドウ」「サクラ」、木は「カシ」、鳥は「ヤマセミ」、蝶は「ジャコウアゲハ」「ギフチョウ」。

妊婦さんのおなかの中には大切な命が育っています。パ パ・ママになる喜びと、ほんの少し心配もあるかもしれませ ん。赤ちゃんを迎えるためには妊娠中からの健康管理が大 切です。妊娠を機に、普段よりいっそう家族のみんなが健康 に気を付けて、新しい家族の誕生を迎えましょう。

妊娠に気づいたら産婦人科を受診し、妊娠が確定したら 早期に健康対策課(赤岡保健センター)に届け出をしてくだ さい。母子健康手帳と妊婦健康診査受診券(14回分)などを お渡ししています。

# ■ たばこの害から守りましょう

たばこの煙に含まれるニコチンは血管を収 縮させます。妊娠中の喫煙や受動喫煙(他 の人のたばこの煙を吸うこと)で、妊婦さんの

体内の血流が悪くなると、低出生体重児(出生体重が2,500 g未 満)のリスクが3~4倍増加するといわれています。

妊婦さん自身は喫煙しなくても、家庭や職場での受動喫煙も 影響は同じです。妊婦さんの前で吸わない、吸う時は換気をし たり外へ出て…と工夫をしても、やっぱり妊婦さんを完全に煙 から守ることは簡単ではありません。なかなか気づかないこと ですが、煙草を吸った後も、しばらくの間息に煙草の煙は含ま れているのです。妊婦さん自身だけでなく、家族全員で「禁煙」 しましょう。



# ■ 妊婦健康診査を受けましょう

妊婦さんとおなかの赤ちゃんの健康を確認し、 必要に応じて適切な治療に結びつけるためにも、 定期的に妊婦健診を受けることが大切です。

妊娠初期~23週 妊娠24週~35週 妊娠36週以降 4週間に1回 2週間に1回 1週間に1回

> ※高知県では、妊婦健診を受けるすべての妊婦さん に対して、標準的な検査項目の他に早産を防ぐため に必要となる検査項目を追加して実施しています

# ■ マイナス1歳からの歯科予防

妊娠期の口内の健康状態が、お腹の赤ちゃん の発育にも影響を与えます。妊娠すると、ホルモ ンバランスの変化から口内トラブルも起きやすい 時期です。妊娠が分かったら、痛みや目に見える 異常がなくても1度は歯科健診を受けましょう。治 療は安定期に入ってから、歯科医に必ず妊娠して いることを告げて受けましょう。

# マタニティマークをご存じですか?



特に妊娠初期は、妊婦さんの健康維持とおなかの赤 ちゃんの成長にとって、とても大切な時期です。しかし、 外見からは判断しにくく、つわりなどで体調が悪くても周 囲に気づいてもらえない場合が多いものです。

このマークを付けている妊婦さんを見かけたら、皆さ んからの思いやりのある気遣いをお願いいたします。

健康対策課では、子育てを安心して 行えるよう、妊娠中からの相談を保健 師が随時お受けしています。また、月 に1回助産師による母乳相談をしてい ますので、ぜひご利用ください。

→ 山中 真希さん (夜須小学校6年生) 考案

# レシピ集"元気いっぱい朝ごはん"より

# ちりめんじゃことたまごどん

〈1人分の栄養価〉エネルギー 391 kcal たんぱく質 14.7g カルシウム 88mg

### 材料 (1人分)

(15 452)
ごはん・・・・・・・お茶碗1杯分
ちりめんじゃこ ・・・・・・ お好みで
卵 ・・・・・・1個
ねぎ ・・・・・・ 1~2本
刻みのり・・・・・・・・・・ 適量
しょうゆまたはめんつゆ ・・・・・ 適量
サラダ油・・・・・・・・・・適量

①卵を割って、小口切りにしたねぎとしょう ゆを入れて混ぜる。

②フライパンに油を熱し、①を流し入れて スクランブルエッグを作る。

③ごはんの上に刻みのりをちらして、スク ランブルエッグ、ちりめんじゃこをのせる。

> ◎フライパン1つでできます のねぎの代わりにニラを入れ てもおいしいですの



※レシピ集作成時(平成25年度)で掲載しています

真田三代



来年のNHKの大河ド ラマは「真田丸」。真 田丸とは、大坂夏の陣 で真田幸村が築いた 出城のこと。

幸村とその兄信之

サ

ングでまちづ

路環境や案内表示などの整備です。

クルの設置、安全・快適面を考えた道

そこで今年度、県に対し、現存するサ

と未整備区間の整備

父昌幸、そして真田家の中興の祖と呼ばれる幸 隆の三代について、真田一族の武士の意地と誇 りを内面から描いた作品です。

かん健康マラソン大会」。初エントリーに、ドキド キしながらのスタート。その後、自分の目線の先 に見えるのは、次々とランナーが私を追い抜いて

当日は天気もよく、ゴールした後に食べたおに ぎりと豚汁が、これまた最高でした。

# ◆自転車活用での観光メリット

できます。また、徒歩と違い、広範囲を るだけでなく、 移動することができるうえに、車の おいなどの体感とともに楽しむことが 自転車での観光は、地域の名所を巡 、地域の景観を風や音、に

香南市は山

川、海など変化に富んで

サイクルツーリズムで地域を活性

ある土佐湾の雄大さを活用 を要望するとともに、高知の強みで

動では気づかないような場所やお店の をより深く知ることもできます。 見、地域の人とのふれあいなど、地域

11月1日に開催された「第20回香南市山北み いくという特殊な光景でした。

20回という節目で、終止符を打ったマラソン大 会。これまで開催にかかわられた多くの関係者 の皆さま、お疲れ様でした。そして、いつも沿道で 応援してくださった地域の皆さま、ありがとうござ いました。

> を取り入れた旅行の形態のことをいい、スポー しょうか。ツーリズムとは、地域の特性を活かし、体験や交流等の要素 皆さんは、スポーツツーリズムという言葉を聞かれたことがあるで

9。そして、それらのスポーツと地域の特徴とを融合した、市民マラソ やサイクリング大会など、多くの人が参加できるスポーツイベント 最近は、健康志向や年齢に関係なく、自分のペ ツとして、ウオーキングやランニング、サイクリングなどが人気で ツを主目的としたもの -スでできる生涯ス

さまざまなコースを設定できるサイクリングについて紹介したいと思 等は、観光入込客数の増加と地域の活性化につながっています。 そこで、今月号では地形の特徴を活用し、レベルや距離、目的ごとに

> 周遊するコース、物部川周辺を利用し のグルメを活かしたコースや三宝山を たコースなど多彩なコースを設定する います。土佐湾などの景観とその沿線

やす取り組みとともに、さらなるサイ 催され、参加者から高評価をいただき ・シクロクロス大会」がヤ・シィパー ました。今後は、来市のリピーターを増 リストの誘客も進めていく予定です。 今年の2月、クロスカントリ サイクリングによる観光振興を進め -競技の

点地での駐輪場所の確保やレンタルサ るうえで必要になるのが、<br />
目的地等拠



35

才

U

K

グ

U

ド ②



# 赤岡·吉川海岸

FM高知『コスモアースコンシャス アクト クリーンキャンペーンin香南』と中央東地域 産業廃棄物等連絡協議会等に

よる赤岡・吉川海岸 の清掃が行われま した。

# 市民ボランティアによる清掃活動

- ■赤岡海岸/代表者近藤君と仲間達 (9月9日·10日)
- ■夜須海岸/YASU海の駅クラブ(6月6日)
- ■物部川河川敷/各南ロータリークラブ(4月24日)
- ■みどり野東1丁目公園/みどり野青年団(6月6日)



ボランティア清掃をしてくれる団体には、 環境対策課がごみ袋の支給・ごみ の回収をします。ご連絡を

総勢575人のボランティアが大集合! 2.420kgのごみを回収しました!!

絶対にごみを捨てない!

私たち一人ひとりの行動で美しい海岸を取り戻 しましょう。ごみのない香南市を目指して、市民の 皆さまのご協力をお願いします。

不法投棄をさせない 啓発活動の堤防 壁画制作も5年目に なったよ!

▼吉川町まちづくり協議会











▲城山高校·吉川小学校

30 2015.12

# 年末年始 ~市役所業務のお知らせ~



# 2月29日(火)~1月3日(日) 休業

▼休業期間中の連絡先 市役所代表 ☎56-0511

ただし、戸籍に関する届出書は本庁1階でお預かりします 1月4日(月)から平常どおり業務を始めます

# 無休で運行します

1月1日(金)は土・日・祝日ダイヤで運行します その他の日は平常ダイヤで運行します



# (図)書館・図書室 休館日

- 12月27日(日)~1月4日(月)
- ▶香我美図書館 12月27日(日)~1月4日(月)
- ▶夜須図書室 12月28日(月)~1月4日(月)
- 吉川図書室 12月29日(火)~1月3日(日)

までです。

用できなくなります。

香南市プレミアム付商品券の

有効期限は12月31日(木)!

有効期限は平成27年12月31日(木)

有効期限を過ぎると無効となり、利

また、購入された商品券の返品・払

**25**54-3014

い戻しはできませんので、市内取扱店

にて期限内にご利用ください。

■問い合わせ先 香南市商工会

道路などで漏水を発見した場合は市役所までご連絡ください 宅内の漏水修理は下記当番の水道業者へご連絡ください

- ▶12月29日(火) 池田商店 254-2234 ~1月2日(土)
- 1月3日(日) (株)香美水道組合 ☎55-4100 ご自宅で日ごろ利用している他の水道業者でもかまいません

# 年末年始のごみ収集は下記のとおりです

▶燃えるごみ

12月29日(火)まで 平常どおり収集 / 1月4日(月)から 平常どおり収集 ※夜須町国光・細川・羽尾の12月31日(木)の収集は、12月30日(水)に変更

- ▶資源ごみ(カン類(金属類)・ビン類・ペットボトル・プラスチック製容器包装) 12月30日(水)まで 平常どおり収集 / 1月4日(月)から 平常どおり収集 ※赤岡町の1月1日(金)の金属類は、1月8日(金)に変更
- ▶古紙・布類

12月27日(日)まで 平常どおり収集 / 1月4日(月)から 平常どおり収集 ※夜須町の1月2日(土)の収集は、1月9日(土)に変更

- ▶粗大ごみ 野市町・吉川町・赤岡町…平常どおり収集 香我美町・夜須町…1月2日(土)・3日(日)の受け入れは、1月9日(土)・10日(日)に変更
- ▶し尿処理業務

12月28日(月)まで 平常どおり営業 / 1月4日(月)から 平常どおり営業



ttp://www.city.kochi-konan. ouhou@city.kochi-konan 香南市のホームペー 広報へのメー .lg.jp



おもてなしトイレマ" ほっとひと息

しが評価されました。 ど、特徴を活かしたおもて が建物と調和 近くにお越しの際は 歌舞伎力

表彰式 賞に選ばれ、 が平 10 1 おもてな レの 日 の優 が 成の 27





2015.12