

こなん NOW

令和元年度香南市広報誌

KONAN

★今月のNOW情報

笑顔広がる、情報つながる
香南市総合子育て支援センター
「にこなん」 2～3

香南市こどもよさこい連合会 5

香南市をよりよいまちに

するために一緒に考えよう 8～11

サイクリングde婚活セミナー 28

広報がスマホで読める!

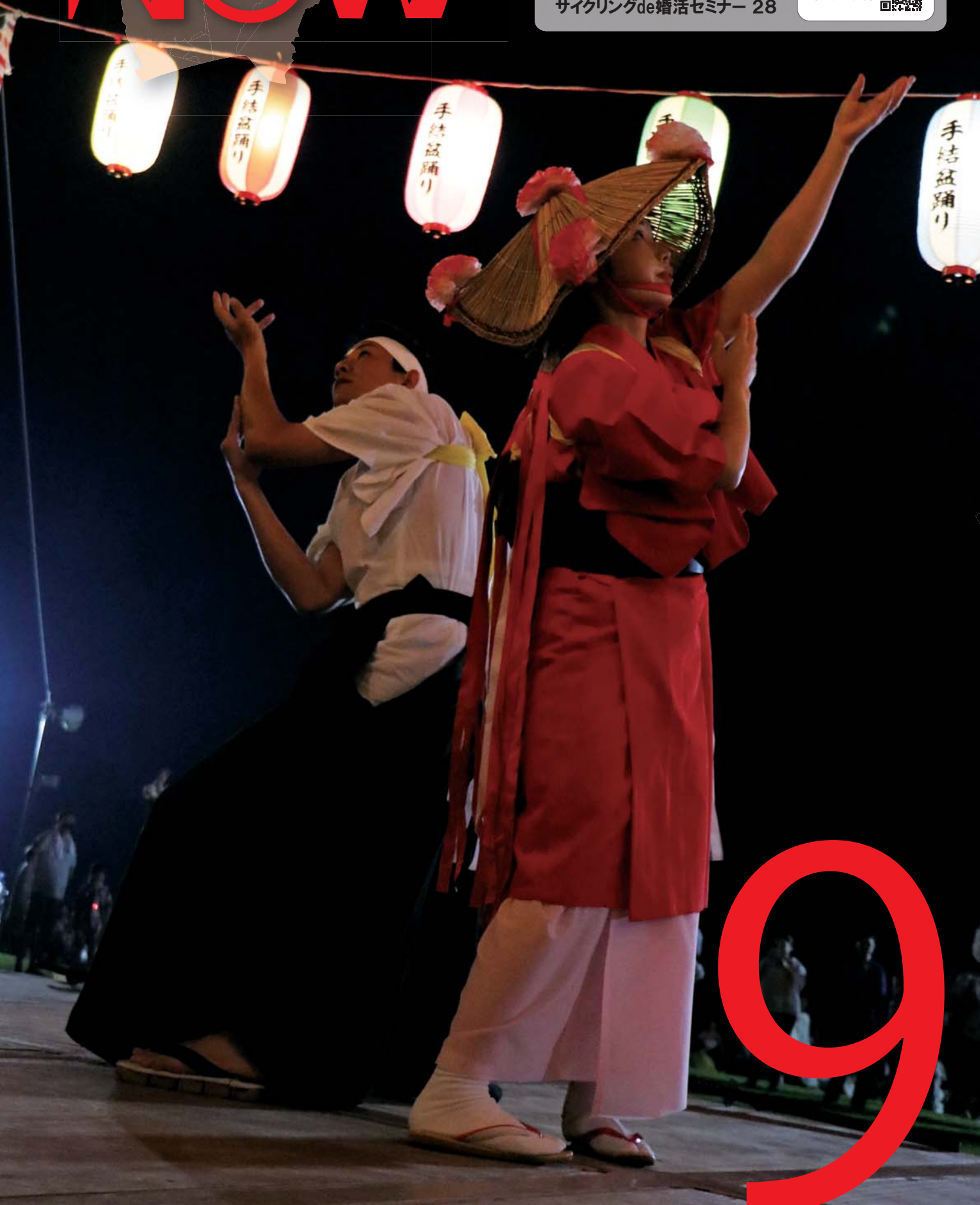
マチイロ

アプリダウンロードで最新号の配信を通知!



Kochi ebooks

高知県の情報ポータルサイト





7月1日にオープンした香南市総合子育て支援センター「にこなん」。木材を多く使った、温かみのある真新しい施設を訪問し、センターの概要や役割などを伺いました。子育てのサポートを担うセンターを紹介します。

広報編集委員 担当／久保きみ

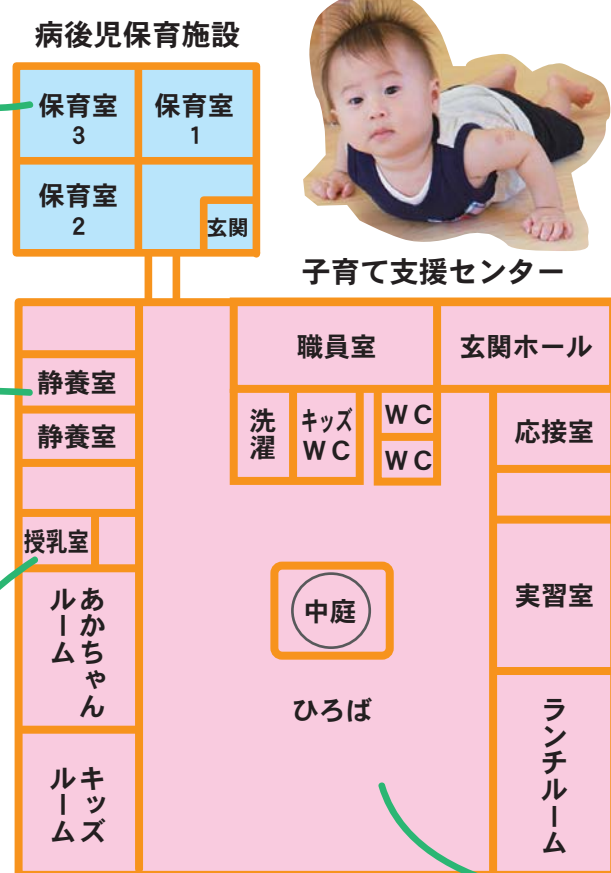
玄關ホールに入るとふんわりとした木の香りが漂う「にこな」は地域の子育て応援施設。保育所や幼稚園に通っていないお子さんの子育てをしているパパやママ、おじいちゃん、おばあちゃん、これから子育てを始める妊婦さんなど多くの方々が自由に利用できます。

「ここでは大きく『4つの事』を柱に、子育て支援を行っていくます」と話されたのは高橋公子所長。まずは『広場』としての活用で、遊びを通して成長を見守りな

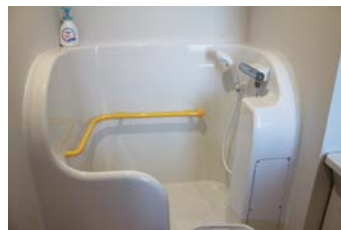
がら親同士の交流や情報交換ができる場に。次に『子育て相談』として、スタッフが育児に関する不安や疑問などの相談を受けています。

さらに『育児学級』ではスタツフや外部講師による講座やセミナーを開き、育児に役立つ事を楽しみながら学びます。そして、地域の子育てに関するさまざまな「情報提供」を行います。

ほかにも連携事業の妊産婦支援。パパママ教室、離乳食講習会や栄養相談などを実施します。



▲木のぬくもりを感じられる特徴的な天井に癒されます



子育て支援センター



▲プライベートルームでママと赤ちゃんのスキンシップを

プレミアム

子育てでは赤ちゃんがお腹の中にいるときから始まります。体調や心の変化に戸惑ったり、不安や心配事も多くなる妊娠期間中も「にこなん」へどうぞ。先輩ママや経験豊富なスタッフが相談に乗ってくれたり、出産、育児に関する情報交換ができます。ママだけでなくパパやおじいちゃん、おばあちゃんもぜひ一緒に。

「妊娠中から子育てまで、切れ目のない支援を目指しています。気軽に遊びに来てくださいね。」と所長はにこやかな笑顔で話されました。

施設の特徴

明るく広い「ひろば」には遊具や絵本などがたくさんあり、お気に入りのおもちゃに夢中の子どもたち。リズム遊びでは、ママのお膝に乗って音楽に合わせて揺れます、飛びます、滑ります！

床は全面冷暖房でねんねや、はいはいの赤ちゃんにも優しい作

りです。夏場は中庭で水遊びも
行つそうです。

ランチルームは、11時から13時まで利用でき、お弁当などを持参し、親子で一緒に食事をしたり、離乳食などの情報交換もできます。

所長が「どうしても作りました」というのが静養室。例えば、妊娠中や産褥期に心や身体が不安定になったり、子どもの夜泣きや夜中の授乳など寝不足のまま、家事や育児に向かっていたり、子育て中は疲れてしまいうちも多量のもの。そんな時は静養室(個室)でゆっくり休むことができます。

スタツフの皆さんは子どもたちだけではなく、お母さんたちの様子も見守り対応していることに感心しました。

病後児保育施設

併設のこの施設では、病気の回復期に有料で保育を行います。

「具合は良くなってきたが、まだ登園、登校に不安がある」「もう少し休ませたいが仕事を休めない」といった状況の時に利用できる。対象となる児童の事前登録や利用予約などが必要ですので詳しくは「にこなん」にお問い合わせください。

利用者のみなさんの声

「ほほ毎日来ていますー」というママは「家で遊ぶ時よりここに来たほうが機嫌良く喜んで遊びます。ほかのお母さん方とのおしゃべりや情報交換も楽しんでいます。」とニコニコ笑顔。

『鳴子を鳴らそう』と題した育児学級には、よさこいチーム「おきやく屋」の踊り子たちが訪れ、演舞を披露。その後、正調よさこい節が流れると親子で踊り子に続き、鳴子の軽快な音が広がっていました。

遊びにきてね！

「にこなん」では今後、実習室で栄養士による調理や離乳食講座などさまざまな企画を計画していきます。

子育てを中心に人と人とのつながりや絆が生まれる場所、ゆつたりと温かみや安心感を持ってもらえる場所作りを目指しています。ぜひみなさんも気軽に遊びに行ってみませんか。



「にこなん」

●利用日 月曜日～金曜日

●時間 午前9時～午後3時

●対象 未就学児童とその家族
(主に未就園の乳幼児)

●費用 無料

●住所 野市町西野2072-4

●TEL 0887-50-5257

●FAX 0887-50-5258

◀取材時のスタッフ
スタッフは全部で12人





市内の小学4～6年生85人で構成する「香南市こどもよさこい連合会」が「第66回よさこい祭り」に参加しました。

今年のテーマは「和」。チームが一丸となり、調和のとれた踊りを披露しました。昨年に引き続き今年も2日間参加し、13力所の競演・演舞場で元気な踊りを披露し、沿道のお客さんから大きな拍手をもらいました。

2カ月近くにもおよぶ練習とみなこい港まつり、よさこい祭りを越えて交流しただけでなく、年齢に関係なくほかのチームの方とも交流ができ、子どもたちにとって夏の良い思い出となったのではないだろうか。



元気に
踊ってきたよ♪

KONAN夏のイベント2019

今年は悪天候のため、延期になったイベントもありましたが、4つのイベントが開催され、多くの人が香南の夏を満喫しました。

7/15

マリンフェスティバル YASU2019



7/28

第13回 香南市みなこい港まつり



7/20-21

第43回 土佐赤岡絵金祭り



※雨天のため屏風絵は7月21日のみ展示

8/18

香南市 手結盆踊り





「ハ イタ〜イ。香南市のみなさん、はじめまして。4月より姉妹都市の沖縄県八重瀬町から交流職員として香南市役所市民保険課で勤務しています喜屋武麗です。市民保険課では市民係として、住民票の発行や転入転出の手続き等を担当しています。住民サービスの最前線で業務に携わり、市民のみなさんや職員に温かく手助けしてもらいながら楽しく仕事に取り組んでいます。」

香南市へきて5カ月が経ち、高知県の夏ならではのイベントに踊り子として参加しました。高知といえばよさこい祭り!!夏の高知を盛り上げる一大イベントに参加し、高知の夏の暑さと各チームのよさこいにかける思いを身をもって感じる事ができました。

沖縄では体験できない四季の変化も食べ物や風景で感じています。また、さまざまなイベントにも積極的に参加し、イチャリパチョーデーの気持ちで1人でも多く、市民のみなさん・職員と交流したいと思います。

1年間、ユタサルグトゥウニゲーサビラ♪

「高知の夏を満喫中」

at KONAN



よさこい衣装でパジャリ♪ (写真左)

イチャリパチョーデー = 一期一会 ユタサルグトゥウニゲーサビラ = よろしくお願ひします

香南市と沖縄県八重瀬町とはさまざまな形で姉妹都市交流をしています。行政では職員を1年間派遣し合い、人事交流を行っています。今年度の交流職員を紹介します。



at YAESSE

岡本侑大

「ふたつのまちの架け橋へ」

沖縄県八重瀬町へ交流職員として派遣されている岡本侑大です。こちらでは昨年の交流職員である久武と同様、生涯学習文化課に配属となり、公民館の窓口業務や講座の企画運営、施設管理のほか、ジュニアリーダー研修や成人式、パネル展の企画などの事業に携わっています。また、香南市へ向かう八重瀬町の子どもたちに対して事前研修でプレゼンテーションを行うなど香南市の情報発信も行っています。

ところで、こちらに来てハーレーや三線、組踊などの琉球文化に触れ、自分自身も、つたないながらに練習を始めた。特に6月に行われた港川ハー

レーでは、事前練習で腕が上がらなくなってしまう、本番当日には痛み止めの湿布を貼っての参加となりました。結果としては、上位に食い込むことは出来なかったですが、息を合わせて漕ぎ楽しさを感じることができました!

日々の業務だけでなく、さまざまな場所を巡りあつという間に1日が過ぎていく感覚に驚いています。いろいろな情報を吸収、発信し香南市と八重瀬町の架け橋となれるよう1年間がんばります!



港川ハーレーに参加!



8月11日(日)〜13日(火)の日程で、香南市の姉妹都市・沖縄県八重瀬町の児童12人が高知県を訪れました。高知県や香南市の自然や文化を体験するとともに、香南市の児童10人をはじめ地元の方々と親睦を深めました。

香南市と八重瀬町の姉妹都市交流は、古くは合併前の野市町・具志頭村から続いており、両市町の児童生徒が、毎年交互にお互いのまちを訪れています。

宿泊先の香南市サイクリングターミナルで初めて対面した両市町の子どもたち。最初のうちは緊張も見られましたが、レクリエーションを通じてほぐれていきました。

赤岡町の弁天座で行われた歓迎会では、みんなで行ったロング手巻き寿司を作るなど楽しい交流になりました。他にも、土佐絵金歌舞伎伝承会から歓迎として伝承会の子どもたちの三番叟(さんばそう)が行われました。また、八重瀬町の子どもたちはエイサーや空手、三線などを披露してくれ、初めて聞く三線の音色に香南市の子どもたちは感動していました。

2日目の午前中は高知城を散策し、高知城歴史博物館を観光、高知県の歴史を学びました。午後は、オーテピアでプラネタリアムを見た後、高知名物「よさこい祭り」を見学し、よさこい情報交流館で、鳴子づくりやよさこい踊りの体験もしました。

最終日の3日目、海の駅クラブで風鈴づくりを体験し、高知の夏を十二分に楽しみました。



■企画財政課 2578502

お別れセレモニーの中では、新しい友だちができたことへの喜び、そして楽しかった思い出を振り返り、お世話になった方々への感謝の言葉が次々と出てきました。3日間と短い期間でしたが、参加した子どもたちにとっては貴重な経験となりました。



第3回香南市こども議会Q&A



Q 全国的に高齢者による自動車事故が相次いでいます。香南市は高齢者事故にどう対応していくのですか。

A 市としても早急に対応策を構築していきたいと考えていますし、市だけでなく県と一緒に取り組んでいく必要があると思います。

具体例を挙げると、踏み間違い防止装置を自動車に取り付けることや被害軽減ブレーキなどの新しい安全技術が取り付けられた「安全運転サポート車」の購入に補助をすとか、高齢者運転のための安全運転講習を多くの方に受講をしてもらうとか、運転をするのに支障をきたしてきた方に積極的に免許証の返納をしてもらうことです。また、交通事故が多く発生するような「危険な場所」に、車止めなどの安全装置をつけることなども考えていきます。

今日、話したことをぜひ家へ帰ってからおじいさんやおばあさんにも話してもらって、今後、市あるいは県が高齢者の運転や安全運転サポート車の購入などにどんな支援をしているのかに注意して、新聞などを見てもらえたらと思います。

(市長)



Q 観光客に向けて公衆トイレが少なかったり、外国語のガイドが少なかったりしています。特にガイドは、英語だけでなく、中国語、韓国語なども設けてみてはどうでしょうか。

A 市では、外国人観光客に向けたさまざまな取り組みを行っています。まず、夜須町のヤ・シィパークや赤岡町の絵金蔵・弁天座などの観光施設では、案内看板の日本語以外での表示、トイレの洋式化、無料でインターネットが使えるWi-Fiの設置などを行っています。

また、昨年は市内の飲食店や、観光施設のスタッフの方を対象に、外国人観光客との対話ができるような研修会を行い、今年も引き続き行います。さらに、今年は中国や台湾など、東アジアからの観光客の増加を見込んで、これまで英語版しか作っていなかった香南市の観光パンフレットを、中国語版と台湾語版を新しく作ります。

質問の外国人観光客に対するガイドについては、市では中国語や韓国語を話せる方が少ないため、現状ではたいへん難しい問題ですので、県やほかの市町村とも一緒に頑張ってガイドへの対応を考えていきます。

(商工水産課長)

Q 部活動に制限ができて練習時間が短くなっていますが、今までどおり部活をすることはできませんか。できないのであれば個人練習するグラウンドをつくることはできませんか。



A 最近では、運動部活動に勝つことを重視した活動へと過熱する動きが見られること、激しい練習のため怪我や体を故障する選手がいることなど、健康上の問題や働き方改革による先生の時間外労働の問題もあり、その結果、運動部活動のモチベーションを見直すことになりました。

市内すべての中学生にアンケートを行った結果、1週間に2日の休養日を取り、平日の練習時間は2時間程度、休日の練習時間は3時間程度が良いと回答した人が一番多く、これは国の運動部活動のガイドラインと同じ内容でした。現在は、そのガイドラインに沿って運動部活動が行われていますので、練習時間を以前に戻すことは難しいと思います。また、個人が練習するグラウンドをつくることは、予算の面からも難しいです。

今後も運動を楽しみながら、さらに充実した中学校生活が送れるよう、部活動の練習方法を見つめ直してみてもはどうでしょうか。

(学校教育課長)

Q 晴れても、雨でも、いろんな人が集まって楽しめる公園が欲しいです。



A 現在、市が管理している公園は野市町内に61カ所ありますが、ほとんどが住宅団地内の小規模なものです。質問のような公園は、県立のいち動物公園だけです。そんな公園を作るには、ある程度の広い土地が必要で、土地の確保が難しいこと、公園を作るのにかかる土地代や工事費、作った後の公園の管理費など、課題が多く、そのような公園を作るのは難しいです。

県立のいち動物公園の敷地横の遊具があるスペースを動物公園と協議をしながら広めていこうとか、あるいは三宝山がありますが、民間の方が所有者から三宝山の山と上のお城を買取って、三宝山を観光施設にというお話があります。市も一緒になって、さまざまな取り組みを今後進めていきますが、質問された公園も検討の中に入っています。

(市長)

香南市教育委員会ホームページ
http://www.city.kochi-konan.lg.jp/kyoiku/
学校教育課 ☎0837-57-7521



香南市をよりよい

まちにするために

一緒に考えよう

議長を経験して

夜須中学校3年生

野村優希 議長

私は今回、こども議会に参加するという貴重な体験をさせていただきました。

まず、議場に入ったとき、こんな場所に入っていたのか、と感じました。こども議員として、香南市をよりよくする活動に参加できたことをうれしく思います。

議長席からいろいろな意見も聞かせていただきました。自分の学校や住んでいる町の課題点から、市の議員さんや議長さんはたくさん苦労しているなと感じたとともに、議長というすごい役目を務めさせていた

いたことに感謝しています。議員さんの意見から、地元への強い愛を感じました。この意見をもとに、きつと香南市はよりよくなると思うし、私も、育ててくれた香南市を大切にしようと思いました。

これからも意見交換できるこのような場を大切にしてほしいし、こども議員としての体験は新たな発見と自信につながるものと思います。

議長

夜須中学校
野村 優希

第3回香南市こども議会Q&A



赤岡中学校
たけうち しょう
竹内 将 議員(3年)

Q 赤岡中学校では、生徒会で校内や香宗川、吉川海岸などの地域清掃ボランティアを行っています。ごみの不法投棄をなくすため、看板の設置をしてはどうでしょうか。

A 市では、5人の市民の方に環境監視員をお願いし、毎月、吉川海岸や香宗川、三宝山などの重点箇所をパトロールしてもらっています。パトロールごとに、いろいろな家庭ごみが捨てられていることを確認し、ひどい箇所には警告やポイ捨て禁止の看板を立てるようにしています。

そこで一つ提案ですが、例えば、赤岡中学校をはじめ各学校の生徒さんに、ごみの不法投棄、ポイ捨て防止のポスターをつくってもらい、それを看板にして不法投棄がひどい場所に設置してはと考えています。ごみの不法投棄、ポイ捨ては、一人ひとりのマナーの問題です。不法投棄を防ぐには、多くの方のご協力がないとできません。今後とも皆さんのご協力をよろしくお願いします。(市長)



香我美小学校
あけい りょういち
にしむら りお
別役樹一 議員(6年) 西村俐音 議員(6年)

Q 香我美小学校は、工事をしたことで、遊具が減りました。代表委員会でも、ブランコを設置してほしいという要望がでています。遊具を増やすことはできませんか。

A 遊具には安全に遊ぶための基準があります。例えば、遊具の一部に子どもの頭や首が挟まる大きさのすき間や穴が開いていたり、紐が引っかかるかもしれない引っ張りがあったりすると、それが原因で事故が起こるかもしれません。このような遊具は、安全に遊ぶための基準に合っていないということで使うことはできません。

香我美小学校の大規模改修工事の時に、安全基準に合格していない遊具は除けられました。

市内の小学校でブランコのある学校を調べると、香我美小学校以外の小学校には設置されています。遊具は子どもの成長にとって大きな効果や働きを与える大切な遊び道具です。ですから、要望に沿ってブランコを設置していきたいと思います。(学校教育課長)

Q 南海トラフ地震や津波から、私たちの命を守るために、香南市ではどのような対策を考えていますか。また、地震や津波のときは、近所や地域で助け合うことが必要になってくと思いますが、日ごろから近所同士で助け合ったりする仕組みづくりをしていますか。



吉川小学校
きくち まりこ
かたおか まりん
片岡真凜 議員(6年) 鎌倉安里 議員(5年)

A 市では、南海トラフ地震の発生に備え、市民の命を守る対策として、さまざまな取り組みを行っています。津波から身を守るために、津波避難タワーの建設や避難道の整備を進めています。

また、地震の揺れにより家具が倒れたり、家が潰れてしまうと、押しつぶされて命の危険につながることもあるため、家具の固定や家の耐震補強、ブロック塀についても避難場所まで避難するための道路に面し、危険な状態になっている場合は、その取り壊し費用などに対して補助金を出す対策を行っています。

命を守り、命をつないでいくためには、自助、共助、公助の3つの助けがそれぞれ必要になります。自分で自分の命を守ることを「自助」、質問の近所や地域で助け合い、協力し合って災害を乗り越えることを「共助」、市役所や消防、自衛隊など公共機関が行う救助や物資供給のことを「公助」と言います。南海トラフ地震など大規模な災害が発生してしまうと、市役所や消防、自衛隊の活動は、被害が大きい場所の救助などに集中するので、地域における自助や共助はとても重要です。

市では、地域における共助の中心的存在となる、自主防災組織の設立を進め、地域の人たちと一緒に避難所運営マニュアルの作成や防災訓練などにも取り組んでいます。今後は、さらに地域が一丸となれる取り組みが必要と考えています。皆さん一人ひとりが災害に対する知識を学び、家族や友達と非常時の持ち出し品の確認をするなど、南海トラフ地震に備えてもらいたいと考えています。

(防災対策課長)



夜須小学校
しまむら はると
まつお こうせい
島村陽斗 議員(5年) 松尾康晴 議員(5年)

Q 夜須町の特産物を知ってもらうために、ポスターやインターネットをさらに活用して、広める活動をしたいのですが、どうすればいいでしょうか。

A 香南市にはたくさんの特産品があります。夜須町には、「エメラルドメロン」「フルーツマト」「ルナ・ピエナ」というスイカ、「シイラ」や「長太郎貝」などの特産物があります。この特産物を多くの人に知ってもらうために、ポスターを貼る、テレビで宣伝するなどのさまざまな方法がありますが、インスタグラムやフェイスブックといったSNSを使って広まっていくことが多いです。例えば、香我美町の西川花まつりや岸本チューリップ祭りなども、そこへ行った人がその景色や花を見て、感動して、写真を撮って、SNSへ載せて、それを人が見て行くという風になっていて、おいしいものとか、すばらしいものに接すると、それに接した人が自然と宣伝してくれるのが今の状況です。

皆さんが香南市外の人たちに「私たちの住んでいる夜須町にはこんなすてきな特産物があるんだよ」と言うこともすごい宣伝になるし、こうやって地元の特産物についての質問があること自体が宣伝にもなってきますので、そんなことを一つ一つ積み重ねていければと思います。(市長)



野市東小学校
かわの りょうへい
くすのせ ゆら
川野龍征 議員(6年) 楠瀬優空 議員(6年)

Q 塩谷海岸には、いろいろな生き物やサンゴ礁などもあって、磯遊びもできる自然が残っていますが、自然を保護する活動などしているのでしょうか。

A 塩谷海岸や大手の浜などは県内でも有数のサンゴ生息地として、地元の人たちで組織する環境を守る団体などの長年の努力により保護されてきました。しかし、10年くらい前にサンゴを食べる「オニヒトデ」が大量発生しました。市は9年前からサンゴを守るため「オニヒトデ」の駆除を始めました。また、毎年YASU海の駅クラブが大月町にある黒潮生物研究所と協力してサンゴがどのように分布しているかの調査を行っています。今後も「オニヒトデ」などサンゴを食べる生物がどれくらいいるかを確認し、サンゴにとってよくないと判断したときは、すぐに駆除できるようにしていきます。

そのほかにも、手結から手結山沿岸の海で、海藻が生える場所にしてい活動をしています。(環境対策課長)

第3回香南市こども議会Q&A

Q 香我美中校区には全体的に歩道が少ないように思っています。通学路で車が近くを通るので怖いという声を聞きます。昨年度には自転車と車が接触する事故も起きています。歩道を増やすことはできないでしょうか。



香我美中学校
きたがわ しょうた
北岡聖羅 議員(3年)

A 香我美中学校周辺で歩道のある道路は3つあり、1つは学校の南側の道路。東側に隣接している道路の一部と信号のある交差点から南への道路の2つで、歩道は二車線の道路にしかないのが現状です。

道路幅を広げたり、歩道をつけるには、広げようとする土地の所有者に協力していただかなくてはなりません。歩道をつけるには少なくとも幅が2メートルほどの長い土地が必要で、家があれば取り壊して別の場所に移転することになります。それには、まず、住んでいる方が移転しても良いと承諾してもらわないといけません。家にもよりますが、取り壊して別の場所に新たに建てることになるため、たくさんの費用がかかり、限られた予算の中では難しくなります。

今後は、危険な箇所には危険を知らせる看板をつけたり、道路の道幅に余裕があるところに、緑色や青色にした歩行者通行帯を設置することを検討していきます。

(建設課長)



赤岡小学校
かわばた あんな
やまなか りな
川端杏奈 議員(6年) 山中稀利乃 議員(6年)

Q 高齢者にとって買い物ができるスーパーなどが近くにないのは大変困ることだと思いますが、市はどのような対策をしているのですか。

A 市では現在、高齢者の方の買い物や病院へ行くことのお手伝いにいろいろな取り組みをしています。例を挙げると、市営バスがありますが、75歳以上の方は半額で乗車できます。そのほか、香南市社会福祉協議会が行っている「リフレッシュ移動サロン」という乗り合いで買い物に行く送迎の車を出す取り組みがあります。また、送迎付きの介護予防教室で「お達者教室」というのがあります。この帰りにスーパーに立ち寄ってお買い物をすることができるといったサービスもあります。

また、市では、住民参加で高齢者の移動・外出の支援ができるような取り組みを進めており、車に乗れなくなっても、病院へ行ったり買い物をしたりすることに、あまり不自由を感じない、そんな町にしていきたいと考えています。

(市長)

河川一斉清掃を実施しました

■建設課 ☎57-7518

国土交通省では毎年7月1日から7月31日を「河川愛護月間」と定め、河川愛護運動を実施しています。高知県内では、7月7日(日)に河川一斉清掃を実施しました。香南市では吉川会場(桜づつみ公園)と野市会場(野市ふれあい広場)、烏川周辺も含めて行いました。

当日は早朝からたくさんの地域の方に参加いただき、不燃ごみ61袋、可燃ごみ155袋を収集できました。地域の共有財産である河川についての理解と関心を深め、今後ともごみのないまちを目指していきましょう。



赤岡防災講演会を開催しました

■福祉事務所 ☎57-8509

市民と行政が一体となって防災への取り組みを推進していくために、赤岡町弁天座にて「赤岡防災講演会」を開催しました。東京大学大学院情報学環 特任教授 群馬大学名誉教授の片田敏孝先生を講師に迎え「大規模災害に向かい合う 犠牲者ゼロのまちづくり」と題した講演をいただきました。

当日は約100人の聴講者のなか「地震や津波は必ず来るので、想定にとらわれず、各自が日頃から避難や防災について考え、家族とも情報を共有しておくことが大切。経験のない災害に直面した時にあなたや子ども、お孫さんは、命をつなぐ「逃げる」という行動がとれますか」との問いかけに、日頃の備えの大切さを強く感じました。



消防

9月9日は救急の日
「すぐ治まった」は危険です!



胸が痛くなったけどすぐ治まった。息苦しくなったけどすぐ治まった。それって本当に大丈夫ですか?

■全国死亡原因第2位は循環器疾患!

急に倒れ救急搬送をされた方の内、数週間前から胸になんらかの症状があったと言う方は非常に多いです。救命できる方もいますが、中には手遅れで亡くなる方もいます。早くに病院に行つてさえすれば助かった可能性もあります。胸になんらかの症状があれば「私は大丈夫」と思わず、すぐに病院で受診してください。家族や身近な方に、少しでもこのような症状があれば、病院に行くよう強く勧めましょう。

また適度な運動や食生活の改善、健康診断の受診等、狭心症や心筋梗塞の予防をしっかりとしましょう。

■救急車の適正利用にご協力ください

近年、入院を必要としない軽症患者の搬送件数が増えています。軽い怪我や緊急性のない症状の方が救急車を利用すると、重症患者への対応が遅れてしまう可能性があります。

救急車を呼ぶ前にタクシーや自家用車などで病院へ行けないかもう一度よく考え、救急車を適正に利用してください。



問 市消防本部 ☎55-4141

CLOSE UP INFORMATION

地下水

農地募集
「地下水かん養事業」

地下水かん養のため、冬季の休耕田に水をためてもらえる農地を募集します。



■暮らしを支える「地下水」

市の水道水のほとんどが地下水を利用しています。その地下水は、市民生活はもとより、農業・工業など地域経済を支え、豊かな自然環境を育んでいます。

しかし、地下水の源となる山の保水力が、林業の低迷や生活環境の変化等の理由により低下しています。



■豊かな「地下水」を育む

「地下水かん養」とは、水分が地中へ浸透しやすい環境を作り出し、豊かな地下水を育てようとする取り組みです。

市では、11月から翌年2月までの冬季の休耕田や耕作田にあえて水をためる「地下水かん養」の取り組みを行っています。

■募集総面積 2,000アール (200反)

■募集箇所 野市町、吉川町

▼市道ゴスイデン線 (青少年センター) から南

▼市道野地中ノ村線 (みどり野団地) から南

▼吉川町全域

※深淵地区については、上段の地域※水張りや隣の作物などに影響のない平地の農地に限る

■受託期間 11月1日(金)〜2月29日(土)

■受託料 10アール(1反)あたり 20,000円

※契約面積は、登記簿面積

■1人あたりの受託面積

▼10アール(1反)以上から

※募集面積を超える場合は調整します

■作業内容

▼休耕田の耕地: 1回

▼水の補給: 3日に1回程度水が枯れないよう管理する

■申込み締切り 9月30日(月)

高知県内で製造または加工された、優れた地場産品(おおむね過去2年以内に製品化されたもの)、地場産業に貢献のあった活動を募集します。

応募があった中から、地場産業大賞をはじめ、産業振興計画賞、地場産業賞、地場産業奨励賞、高校生を対象とした高知県次世代賞の各賞を決定します。皆さんのご応募をお待ちしています。

今年も募集スタート！ 第34回高知県地場産業大賞

募集期間
9月2日(月)～10月31日(木)
※高校生対象の「次世代賞」は9月2日(月)～12月13日(金)

申し込み・問い合わせ
〒781-5101
高知市布師田三九九二二(公財)高知県産業振興センター
☎088-845-6600

申し込み・問い合わせ
kochi.or.jp/ibasataisho.php
https://joho-ho-

手ぬぐいで浴衣をつくろう！～子ども編～

日程 9/21㊥・10/5㊥・10/19㊥・11/2㊥・11/16㊥

東京キモノショーのコンクールで、2年連続「和裁職人大賞」日本一になった、六久保さんの和裁を習ってみませんか？今回は、手ぬぐいで浴衣を縫います。手作りの浴衣を、来年ぜひお子さん、お孫さんに着せてみませんか？1日目は手ぶらでお越しください。



■場所／のいちふれあいセンター 4階 第2会議室
■定員／先着10人
■講師／六久保 満子さん ■参加料／300円
■持ち物／1日目は不要。2日目以降…裁縫道具・手ぬぐい 80～100cm(5枚)・100～135cm(7枚)・かけはり・くけ台・指ぬき ※初回に持ち物の詳細をお知らせします
■締め切り／9月20日(金)
■申し込み・問い合わせ／香南市中央公民館 ☎56-1056

放送大学10月入学生募集

放送大学では
2019年10月入学生を募集しています。

心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、約300の幅広い授業科目があり、1科目から学ぶことができます。また、全国に学習センターが設置されており、サークル活動などの学生の交流も行われています。資料を無料で差し上げていますので、お気軽にご請求ください。

■10月入学生の出願期間
第2回／9月20日(金)まで

資料請求・問い合わせ
放送大学高知学習センター
☎088-843-4864

予約受付中！
申込みはお早めに。

2020年版 高知家手帳

価格 ポケット判(9×14.5cm) 500円
デスク判(13×21cm) 750円

ただ今、来年の高知家手帳(2020年版)の購入予約申し込みを受け付けています。暮らしやビジネスにぜひ活用ください。

◆内容／行政区画図、ダイアリー(行事予定表・日記)、資料(県内主要統計表・官庁関係資料・暮らしの各種資料)ほか

◆申し込み期限 9月18日(水)
◆申し込み 市役所企画財政課企画統計係 ☎57-8502

カバーの色：アイ色

香南ふれあい祭り出店者

第14回香南ふれあい祭りの出店者を大募集！

さまざまな体験教室等を通じて、健康や防災について楽しく学びながら、市民間の交流を図るイベントです。

■日時 11月23日(土)9時～14時

■場所 のいちふれあいセンター

■対象 保・幼・小・中・PTA、スポーツ少年団、ボランティアなどの各種団体等、市内に居住または勤務している方で、出店の内容が本祭りの趣旨を逸脱しないもの。

■募集数 20テント分(予定)

■出店料 1テント1,000円

■申し込み方法 市役所地域支援課で配布している申込用紙に、必要事項を記入し提出。

※香南市ホームページからもダウンロード可。応募者多数の場合は抽選

お知らせ

9月

Information



働きたいシニアのための「からだ測定会」

体力や処理力を測定し、ご自身の結果を客観的に知っていただくことで、改善に活用いただけます。

■日時 10月2日(水)
■時間 受け付けから終了まで40分程度
■受付時間 ①10時 ②11時 ③12時 ④13時 ⑤14時
■場所 高知葛屋書店テラス 高知市南御座九〇一
■対象 おおむね55歳以上の方
■参加費 無料
■定員 各回先着15人
■申込方法 名前、電話番号、受付時間

9月定例議会の主な予定

●開会 9月4日(水)9:30～
●一般質問 9月11日(水)・12日(木)・13日(金)
●議案質疑・付託・委員会審査等 9月17日(火)・18日(水)
●閉会 9月25日(水)
☎市議会事務局 ☎57-8513

お問い合わせはこちらまで！

市役所(本庁) ☎56-0511

総務課 ☎57-8500
防災対策課 ☎57-8501
企画財政課 ☎57-8502
地域支援課 ☎57-8503
税務収納課(収納係) ☎57-8504
市民保険課 ☎57-8505
人権課 ☎57-8506
環境対策課 ☎57-8507
高齢者介護課 ☎57-8508
上下水道課 ☎57-8510
会計課 ☎57-8512
議会事務局 ☎57-8513
住宅管財課 ☎57-7536

赤岡支所 ☎55-3111

健康対策課 ☎57-7516
赤岡市民館 ☎55-3600

吉川支所 ☎55-3121

商工水産課 ☎57-7520
吉川市民館 ☎54-4218

香我美支所 ☎55-2111

農林課 ☎57-7517
建設課 ☎57-7518
農業委員会 ☎57-7519

夜須支所 ☎55-3141

【教育委員会】
学校教育課 ☎57-7521
こうなん学校給食センター ☎57-7524
こども課 ☎57-7522
生涯学習課 ☎57-7523
文化財センター ☎54-2296

【公民館施設】

福祉事務所 ☎57-8509
香南市中央公民館 ☎56-1056
(のいちふれあいセンター)
香我美市民館 ☎55-2143
夜須公民館 ☎54-2121

香南消防 ☎55-4141

JAFに聞いてみたい!!チャイルドシートの正しい使い方と交通安全

■日時 9月10日(火)9時30分～11時30分(9時～受け付け)

■場所 高知県立青少年センター 本館2階会議室C

■内容 交通安全と正しいチャイルドシートの取り付け方

■参加資格 センター会員、関心のある方

■参加費 無料

■申し込み方法 電話、FAX等で申込み

■申し込み締切り 9月6日(金)

■申し込み・問い合わせ こうなんファミリーサポート センター(社会福祉法人香南市社会福祉協議会内)

☎088-757-7300
FAX 088-757-7305

香南清掃組合職員

香南清掃組合は、令和2年4月1日以降採用予定の職員を募集します。

■試験日 10月20日(日)

■職種 施設運転員(技能職)

■採用人数 若干名

■受験資格 平成2年4月2日から平成14年4月1日までに生まれた方

■申込期間 9月2日(月)～9月20日(金)。郵送の場合は、9月20日(金)までの消印有効。

■募集申込書 9月2日(月)から市役所環境対策課で配布。

※募集申込書は香南清掃組合ホームページからダウンロード可

■ホームページ http://www.clean-kounan.jp/

■申し込み・問い合わせ 香南清掃組合事務局総務係

南国市廿枝一四五五
☎088-863-1177

◆第15回◆土佐よさこい ツデーウオーク

10/19 (香南市) 香南市わくわくコース/15km
10/19 (香南市) 香南市大満喫コース/25km

10/20 (安芸市) 安芸市まるごとコース/14km
10/20 (安芸市) 安芸市堪能コース/20km

※時間はいずれも8:15～14:00頃

●参加料 事前申込み 2,000円
当日申込み 2,500円
※1日だけ、または2日間の参加でも同額

●申込み方法 郵便払込または、直接、市役所や各支所等にある参加申込書に参加費等を添えて提出。

●申込み締切り 10月4日(金)

●問い合わせ 市役所生涯学習課 ☎57-7523

10月1日(火)から7日(月)は「公証週間」です。
「公証制度」とは、不動産の売買・金銭の貸し借りなどの重要な契約を交わしたり遺言をしたりする際、法務大臣の任命する公証人に依頼して、法的に特別の証拠力が認められている文書(公証証書)を作成することにより、後日のトラブル防止と取引や財産の安全の確保を図る制度です。
なお、公証週間中は土曜日も無料相談を行います。
■**無料公証相談 高知会場**
10月5日(土)
10時〜12時・13時〜16時
※電話相談も受け付けます
■**場所・問い合わせ**
高知合同公証役場
高知市本町一丁目一三
朝日生命高知本町ビル3階
☎088-823-8601
☎088-824-8427
☎088-872-4764

こ存じですか
公証制度

相談

総合子育て支援センター
にこんなで栄養・育児相談

妊娠中・授乳中の食事、離乳食やお子さんの食事等、日常のお食事の相談を栄養士がお受けします。

また、保健師による育児相談を実施します。赤ちゃんへの接し方や育児に関する悩み等、お気軽にご相談ください。

栄養相談

■日時 毎月第1火曜日 9時30分〜11時30分(9時〜10時30分受け付け)
■場所 総合子育て支援センターにこんな

■対象 就学前のお子さんがいるご家庭、妊娠中の方
※事前申込み必要なし。当日受け付け後、順次ご案内します

育児相談

■日時 毎月1回実施(9時30分〜10時30分受け付け)
■場所 総合子育て支援センターにこんな

■対象 1歳までのお子さんとそのご家庭
※日程の詳細は香南市ホームページ等をご確認ください

■問い合わせ
市役所健康対策課



昔ながらの 夜須公民館の催し物案内
手作りこんにやく教室

数百年前から続く、昔ながらの作り方で芋と灰汁(あく)を使ったこんにやくを作ります。食べた時の食感に驚き! 試食もあります。

日時 10月31日(木) 13:30~16:30

場所 夜須公民館 2階 調理実習室

■対象/市内在住・在勤・在学の方
※中学生以下は保護者同伴。9月15日(日)までに定員に達しない場合は市外の方も可

■講師/今久保 約雄さん

■定員/16人 ■受講料/700円

■持ち物/エプロン・三角巾・持ち帰り用容器

■申込み締切り/10月24日(木)

申込み・問い合わせ ◆夜須公民館 ☎54-2121

市営住宅入居者

■物件・戸数

▼公営住宅 改良住宅

・世帯向け…赤岡町7戸、吉川町5戸

・高齢者向け…夜須町1戸

▼特定公共賃貸住宅

・世帯向け…香我美町2戸、夜須町2戸

・単身者向け…夜須町5戸

ハビネスかがみ

・世帯向け…2戸

・高齢者向け…1戸

■申込み方法

申込書に必要事項を記入し必要書類を添付のうえ提出。※受付時に15〜20分程度の面談あり

■申込書配布期間・配布場所

9月1日(日)〜13日(金)

市役所住宅管財課・市役所市民保険課・各支所

■申込受付期間

9月12日(木)・13日(金)

■申込み・問い合わせ

市役所住宅管財課

就職への第一歩!
職業訓練を受けませんか

就職をお考えの方のために、職業訓練コースを開講します。訓練期間中から修了後にわたり、積極的に就職支援を行います。

受講料無料(テキスト代等別途)。申し込みは住所を所管するハローワークへ。

11月以降に募集が始まる訓練についての詳細は、ポリテクセンター高知へお問い合わせください。

■訓練コース名

①訓練期間・②募集期間

▼ネイリスト養成科

①10月17日(木)〜

令和2年4月16日(木)

②8月29日(木)〜9月18日(水)

▼短期で学べる

介護職員初任者研修科

①10月23日(水)〜12月20日(金)

②9月4日(水)〜9月24日(火)

▼基礎からしっかり学ぶ

介護職員実務者研修科

①11月14日(木)〜

令和2年5月13日(水)

②9月26日(木)〜10月16日(水)

▼簿記スキル養成科

①11月21日(木)〜

令和2年2月20日(木)

②10月3日(木)〜10月23日(水)

▼利用者目線のスキルアップ

介護職員初任者研修科

①12月19日(木)〜

令和2年3月18日(水)

②11月1日(金)〜11月21日(木)

■問い合わせ

ポリテクセンター高知

職場の健康保険に加入した人や、健康保険の被扶養者になった方は、国保の資格喪失届けが必要です。
■**国民健康保険資格喪失の手続きをしないといと…**
国民健康保険被保険者証が手元にあるため、それを使用して医療を受けてしまった場合は、国民健康保険が負担した医療費を返納していただく必要があります。
また、国民健康保険税が課税され続けるため、健康保険料と二重に支払ってしまったり、国民健康保険税を滞納してしまつと、差押等の処分を受ける場合があります。
■**手続きに必要なもの…**
全員の加入している健康保険証(コピー可)・印鑑・国民健康保険被保険者証
※転出する方も(香南市)国保の資格を喪失しますので、手続きと被保険者証等の返還をお願いします
■**問い合わせ**
市役所市民保険課



国保の喪失の届出について

消費者ホットライン188とは?

消費者ホットライン188(局番なし)は、お近くの消費生活センター等の消費生活相談窓口をご案内します。
「悪質商法等による被害にあった」などの、消費者トラブルで困っていることはありませんか? そんなときは一人で悩まずに、消費者ホットライン「188(いやり!)」にご相談ください。



▲イメージキャラクター「イヤヤン」

■問い合わせ

市役所商工水産課

全国一斉!
法務局休日相談所

高知地方法務局では一日無料相談所を開設します。当日の相談は予約が必要ですので、事前に予約をお願いします。

■相談内容

土地・建物や会社の登記手続き、土地の境界・供託・人権公正証書、無戸籍者に関する相談

■相談員 公証人、司法書士、土地家屋調査士、人権擁護委員、法務局職員

■日時

10月6日(日)
10時〜15時

■開設場所

高知地方法務局本局(高知市栄田町二丁目二一〇高知よさこい咲都合同庁舎)

■予約・問い合わせ

高知地方法務局総務課
☎088-822-1333

ジョブカフェこうち
オンライン相談

高知県が設置している若者の就職支援機関「ジョブカフェこうち」では、これまでの来所・電話・メールでの相談に加え、今年度からスマートフォンやパソコンを使った「オンライン相談」を始めました。

遠方の方には利便性の向上を、来所の相談に心理的なハードルのある方には自宅などから相談できるよう、無料で相談員とテレビ電話のイメージで就職相談をすることができます。また、オンライン相談では、相談全般のほかウェブ面接の練習も可能です。

ジョブカフェホームページから予約を受け付けます。ぜひ、ご利用ください。

■ホームページ <https://www.jobcafe-kochi.jp/4749/>

■問い合わせ

ジョブカフェこうち
☎088-802-1533

広告

参加費無料! 「買ったけど使いこなせない」「興味はあるけど難しそう」
ドコモスマホ教室
ただいま開催中
ドコモショップ野市店
Tel.0887-57-3200
●定休日/第2木曜 ●営業時間/10:00~19:00
楽しんで学べます

年金

年金生活者支援給付金制度がスタートします！

年金を含めても所得が低く、経済的な援助を必要としている方などに対して、年金に上乗せして給付される「年金生活者支援給付金」の制度が10月から始まります。

日本年金機構では、対象となる方に9月から給付金請求書（ハガキ形式）をお届けします。給付金を受け取るためには請求手続きが必要です。給付金請求書が届いたら、必要事項を記入し、日本年金機構あてに返送してください。

■問い合わせ（ナビダイヤル）
給付金専用ダイヤル
☎ 05700514092

福祉

障害者総合支援法の対象となる難病が追加されました

令和元年7月1日から、障害福祉サービス等の対象となる難病に「膠様滴状角膜・ジストロフィー」、「ハッチンソン・ギルフォード症候群」、「フォンタン術後症候群」が追加され、361疾病になりました。

対象となる方は、障害者手帳（身体障害者手帳・療育手帳・精神保健福祉手帳）をお持ちでなくても、必要と認められた支援が受けられます。

▼対象疾病の一覧は厚生労働省のホームページで確認できます

■問い合わせ 市福祉事務所
☎ 088-821-4602

環境

森林所有者の皆さんへ

森林は、木材生産や二酸化炭素削減など地球環境を守るためだけではなく、土砂災害などを防止する国土の保全、湯

その他

高知県後期高齢者医療広域連合事務所移転

高知県後期高齢者医療広域連合は、主に75歳以上の方々を被保険者とする後期高齢者医療制度を運営する特別地方公共団体です。

現在、8月26日から新築された高知県保健衛生総合庁舎（高知県庁・北庁舎 西隣）1階に事務所を移転し、業務を行っています。

※なお、移転による電話・FAX番号の変更はありません

▼旧住所：高知県高知市本町四丁目一三三
（うち勤労センター4階）

▼新住所：高知県高知市丸ノ内二丁目四一 高知県保健衛生総合庁舎1階
☎ 088-821-4525
FAX 088-821-4518

を述べたい人は、9月26日（木）までに、市役所上下水道課または建設課に文書で内容を出してください。

■問い合わせ
市役所上下水道課・建設課

住民参加の移動・外出サービス研修会

市バスやタクシーなどの公共交通機関を利用することが困難な高齢者の、移動・外出の支援が必要となっています。

「住民参加」の移動サービスとしてどんなことができるのか、また県外ではどのような取り組みをしているのか、研修会を通して住民の方と行政と社会福祉協議会が一緒に高齢者の移動・外出支援を考える機会にしたいと思っています。

高齢者の移動・外出支援に興味のある方、高齢者の方の買い物や外出時の送迎をしてあげたいと考えている方は、ぜひご参加ください。

■日時 10月6日（日）
●受け付け：13時30分～
●研修会：14時～16時（予定）

■場所
のいちふれあいセンター
2階 研修室

■問い合わせ
市役所高齢者介護課

警察

秋の全国交通安全運動

毎年恒例の、秋の全国交通安全運動が始まります。南国警察署管内でも各種交通安全行事や取締りの強化などを実施し、交通安全意識の向上に取り組みます。

ドライバーも歩行者も、一人一人が気をつけて事故を起こさず、また事故にあわないように交通安全意識を高めて行動しましょう。

▼秋の全国交通安全運動期間
9月21日（土）～30日（月）

■運動の重点

- ①子供と高齢者の安全な通行の確保
- ②高齢運転者の交通事故防止
- ③夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止
- ④全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- ⑤飲酒運転の根絶



台風災害に備えましょう

台風等の自然災害そのものを防ぐことはできませんが、一人一人の心掛けと行動によって被害を防止・軽減することは可能です。そのため、日ごろから台風に関する知識を持ち、台風発生時にはテレビやラジオで正しい情報を確認し、適切な行動が取れるようにしておきましょう。

▼台風が近づいたら…

- ・テレビ等で最新情報（台風の進路・大きさ・風の強さ等）を確認しましょう。
- ・非常持出品（懐中電灯・携帯ラジオ・救急医薬品・非常食等）を点検し、リュックサック等に準備しておきましょう。
- ・窓や雨戸をしつかりと施錠し、植木・アンテナ等は風に飛ばされないように補強するか、家の中に取り込んでおきましょう。
- ・あらかじめ被害の予想される地域は、早めに家財道具を移動し、自らも安全な場所へ避難しておきましょう。



☎ 55-0110

市のうごき

- 人口/33,338人
(男/16,139人 女/17,199人)
- 世帯/14,992戸
- 出生/17人
- 死亡/38人
- 転入/99人
- 転出/83人
- 対前月人口比/5人減

7月の火災・救急出動件数
■火災 1件 [1件増]
■救急 151件 [2件減]

憧れのハネムーン

ハネムーンで『ハワイ』へ。誰もが一度は夢見たことがあるのではないだろうか。まさか私がその夢を叶えることになると思ってもみなかった。初めての海外旅行。国内旅行でさえ誰かについていく専門の私が日本を飛び出すなんて。もちろん英語は全く話せない。時差は19時間で、日本を夜出発したのに、その日の朝にハワイに到着したので不思議



な気持ちになった。約7時間のフライトを終えて、外に出るとそこは日本とは別世界。テレビや雑誌に出ていたような景色が目の前に広がり、きれいな青い空と青い海、日本の湿った風とは全く違うカラッとした気持ちのいい風が私たちを迎えてくれた。海の近くで育った私だが、これまで見てきた海とは違って広くて、青くてきれいな海だった。

奮発して、ビーチが目の前にあるオーシャンフロントの部屋に。窓を開けてベランダに出ると波の音と気持ちのいい風が開放感満点で、思わず叫びたくなる

人生初めてのボートに引つ張られて空を飛ぶパラセーリングやダイビング、浮き輪で海に漂いながら夕日が沈んでいくのを見たことは一生の思い出になった。それ以外にもいろいろなお店でかわいい雑貨やお土産を買ったり、おいしいものをたくさん食べたりと、とにかくハワイを満喫することができた。何事にも影響されやすい私は、すっかり周りで聞かえてくる英語に慣れ、意味は分

からないが滞在した数日で英語の発音が上手になったのも思い出のひとつだ。

帰国日の朝、帰りたくないと思ふをこねながら彼に引つ張られ、あつという間に日本へ。帰路の途中2人で、「またいつか行きたいね」と話し合った。そのいつかを楽しみにしながら日本でコツコツと頑張ろうと思えた素敵なハネムーンだった。

アロハなゴリ子

令和元年
10月1日
から

使用料を見直します

消費税率の改定に伴い、市の各種使用料等の見直しを行います。具体的な見直しの内容については、それぞれの担当課へお問い合わせください。



市民館・公民館・集会所など

【人権課／☎57-8507】

- 赤岡市民館
- 吉川防災コミュニティセンター

【生涯学習課／☎57-7523】

- 野市図書館(会議室などの設備)
- 香南市中央公民館(のいちふれあいセンター内)
- みどり野東公民館
- 防災コミュニティセンター(富家、佐古、岸本、山南)
- 香我美市民館
- 香我美地区の公民館
- 夜須公民館
- 手結会館
- 夜須北部会館
- 集会所(地区管理のものを除く)

【福祉事務所／☎57-8509】

- 夜須福祉センター

【健康対策課／☎57-7516】

- 野市福祉センター(のいちふれあいセンター内)
- 香我美総合保健福祉センター



スポーツ

【生涯学習課／☎57-7523】

- 野市ふれあい広場(パークゴルフ場含む)
- 野市総合体育館
- 西佐古テニス&フットサルパーク
- 香我美運動広場
- 香我美トレーニングセンター
- 岸本運動広場
- 岸本体育館
- 千舞温泉多目的広場
- テニス場
(香我美オレンジテニス場、山下グリーンテニス場)
- 夜須運動広場
- 手結体育館
- 夜須相撲場
- 千切ゲートボール場
- マリンスポーツ施設(ヨット艇庫等)
- 赤岡ドーム
- 赤岡運動広場
- 各小中学校の体育館およびグラウンド等



レジャー

【商工水産課／☎57-7520】

- 香南市サイクリングターミナル
- 絵金蔵
- 弁天座
- ポートマリーナ施設
- 天然色劇場
- 羽尾林業活動活性化センター(羽尾大釜荘)



その他の施設

【地域支援課／☎57-8503】

- のいち駅駅舎(営業等での利用)
- かがみ、よしかわ、あかおか駅前広場(販売等での利用)

【農林課／☎57-7517】

- 農業構造改善センター



大野長一画展 ～横山コレクション展～

日時 8/29(木)～9/11(水)

10:00～18:00 ※最終日は16:00まで

場所 野市図書館 3階 展示場

入場
無料

■絵筆握り続けた教育者 大野長一さん 絵画展／児童養護施設「愛童園」(夜須町) 元園長、大野長一さんの絵画を、横山賢二さん(高知市)の所蔵品から新たな入手作品とともに大公開。まるで、絵本の世界から飛び出してきたようなすばらしい作品の数々をぜひ、一度ご覧ください。

■問い合わせ／野市図書館 ☎56-3434 FAX56-3435

第22回 東部ふれあい歌謡祭

日時 9/22(日) 10:00～17:00

場所 弁天座

入場
無料

5周年記念特番！長寿と健康のためにカラオケを歌います。皆さまお誘い合わせのうえお越しください。

■問い合わせ／東部カラオケ会 横山高明
☎090-3988-7420



障害のある人もない人も一緒にチャレンジ！

ルミエールフェスタ2019

日時 9/29(日) 9:30～16:00

場所 オートピア高知声と点字の図書館
(高知市追手筋2丁目1-1)

参加
無料

視覚障害や目の病気など、見えにくい・見えにくいことで不自由を感じている方の日常生活を「より便利に」、「楽しく」を目指すイベントです。

今年は、障害のある人もない人も一緒に体験できる視覚障害者スポーツを中心とした内容です。「見えにくい・見えにくい方」はもちろん、ご家族や支援者の方々、関心のある方など、どなたでもお気軽にお越しください。

■内容／ヨガ、クライミング、タンデム自転車等の視覚障害者スポーツ体験や、盲導犬セミナー、福祉機器展示会など。9時30分からはバリアフリー映画「博士の愛した数式」を上映、13時～16時には「目の健康講座」を実施。

■問い合わせ／オートピア高知声と点字の図書館
☎088-823-9488

催し・イベント INFORMATION

皆さまの参加を
お待ちしております！

家族で探そう！ものべのたまてばこ／

ものべがわフェスタ2019

日時 9/29(日) 10:00～15:00

※荒天時は10月22日(火)に延期

場所 香南市天然色劇場・天然色劇場
東駐車場・物部川河川敷(吉川町)



物部川エリアならではの「体験」「食」が大集合！芝生が広がる会場で、ご家族で1日楽しめるイベントです。

■内容／ものべこどもクイズ王決定戦、ご当地グルメ屋台、うんてい大会、ステージイベント、ダンボールのキッズスペースなど、小さな子どもでも楽しめます。

■問い合わせ／(一社)物部川DMO協議会 事務局
☎088-802-5050

第8回 土佐塩の道 2019 トレイルランニングレース

期日 10/6(日) ※少雨決行

コース ◆歴史と文化の道(25kmコース) ◆地底から天空へ(60kmコース)
9:30スタート 6:00スタート

早朝より、土佐塩の道を多くのランナーが駆け抜けます！ゴールは山北公民館前です。ランナーへのご声援よろしく申し上げます。当日のボランティアも募集中！

■問い合わせ／香南市観光協会 ☎0887-56-5200

高知高専キャンパスツアー

日時 10/26(土) 13:00～16:00

場所 高知工業高等専門学校

高知高専の受験を考えている中学生で、オープンキャンパス・体験入学に参加できなかった方や、保護者、教員などを対象に、学内見学ツアー、体験学習等を実施。学校の雰囲気や施設などを実際に体験することができます。

■内容／学校紹介、学内見学ツアー(施設巡回)、体験学習(専門コースの基礎的な実習を楽しく体験できます)。

■問い合わせ／高知工業高等専門学校 学生課総務係
南国市物部乙200-1 ☎088-864-5623

補助金を活用して 地震に強い家づくり!



いつかは必ずやってくる南海トラフ地震。地震発生時には『揺れから身を守る』ことが最優先です。そのためにも、建物や家具が倒壊に強くなくてはなりません。

市では、令和元年度も引き続き住宅の耐震化などをサポートしていますので、ぜひ活用してください。

防災の スズメ

「もしも」に備えを!

■防災対策課 ☎57-8501

自宅の倒壊が心配!

■住宅の診断から補強までにかかる費用を補助します

対象：昭和56年5月31日以前に建築された住宅
(戸建て、長屋、共同住宅など)

●耐震診断

木造住宅：自己負担額3千円
(差額は市が負担します)

非木造住宅：3万円

●耐震設計

診断の結果、倒壊する可能性があるとして判定された住宅の設計に対する費用を補助します。

上限額：30万5千円

●耐震改修

住宅の改修工事に対する費用を補助します。

上限額：100万円

避難路が心配!

■コンクリートブロック塀等の撤去や改修にかかる費用を補助します

避難路に面している危険性の高いコンクリートブロック塀等の撤去およびそれに代わる安全な塀等への改修に対する費用を補助します。

上限額：20万5千円

■古くなった住宅の取り壊しにかかる費用を補助します

避難路沿いや住宅密集地の老朽化住宅撤去に対する費用を補助します。

上限額：164万5千円(補助対象経費の8割)

ポイント 県に登録されている業者が診断、設計、工事を行うことが条件ですので、登録業者を県住宅課ホームページでご確認ください(閲覧できない場合は市防災対策課までお問い合わせください)。



家具の転倒が心配!

■家具転倒防止金具等の購入費用を補助します

(令和元年度まで)

対象器具

- ①家具の転倒防止器具や照明の落下防止器具
- ②ガラス飛散防止フィルム
- ③感震ブレーカー
- ④扉の開閉を防ぐ開閉防止器具 など

上限額：1万円(補助対象経費の5割)

■家具転倒防止金具取付作業員を派遣します

家具転倒防止金具の取り付けを希望する世帯に対して、シルバー人材センターから作業員を派遣し取り付けを行います。



▲家具転倒防止金具等の一例

10月の
ビンの日
実施!

粗大ごみの一部を ごみ集積所で回収します!

■環境対策課 ☎57-8508

◆回収場所…地区から回収希望があったごみ集積所

ゴミは当日朝8時までに出してください

※希望がなかった集積所は収集しません

※他地区のごみ集積所へは絶対に持ち込まないでください



回収対象品

①化粧ビン、ガラス類、磁器類(ワレモノ可)

- 化粧ビンの中身は使い切るか、中を洗って出してください。
- 化粧ビンのふたは、材質によって分別してください。
- 割れたものは、新聞紙等で包んで出してください。

②乾電池、温度計(水銀含有物)

- 今回はバッテリーや充電式電池は回収しません。

③蛍光灯、電球、鏡

- 水銀が含まれているため、割らずに出してください。
- 割れた場合は、新聞紙等に包んで出してください。

④硬質プラスチック類(バケツや洗面器など、プラスチック製品自体が商品として売られているもの)

- 金属がついているものは原則、回収しません。
- プラマークがついているものは「プラスチック製容器包装」の日に出してください。

⑤傘

- 分解せずに、そのまま指定袋に入れて出してください。

⑥ライター類

- 中身は必ず使い切ってください。

⑦一部小型家電製品

(家電リサイクル法による4品を除く)

- 今回は、小さいものを回収します。
- 資源ごみ袋の「小」に入る大きさのものが対象になります。
- 家電4品目(エアコン、テレビ、洗濯機・衣類乾燥機、冷蔵庫・冷凍庫)と、パソコン本体は回収できません。



ゴミの出し方

step1 回収対象品①～⑦ごとに資源ごみ指定袋に入れてください。

※⑦小型家電製品は「小」の資源ごみ袋に入れてください

step2 お住いの地区のごみ集積所の当番員さんに、袋の口を結ばずに渡してください。

step3 当番員さんが分別を確認した後、袋の口を結びます。



としょかん ナビ



問い合わせ

- 野市図書館 ☎56-3434
- 香我美図書館 ☎55-0022
- 夜須図書室 ☎54-2121

★休館(室)日は別紙カレンダーを参照



『リアルサイズ古生物図鑑 中生代編』香 土屋健/著

街中を歩くティランノサウルス、エレベーターを待つプテラノドン。古生物の大きさをリアルに実感できる、見ているだけで楽しい図鑑です。



『かいけつゾロリ うちゅう大さくせん』夜 原ゆたか/作・絵

宇宙に取り残されたマニイさんとグレイさんを救うため、ゾロリとイシシ、ノシシの3人はおならエネルギーで動くロボットに乗り込んで宇宙へ飛び立つ!ゾロリたちは2人を探しだすことができるのか…。



『グレイヘアと生きる』野 近藤サト/著

白髪は染めるものという固定観念から抜け出し、グレイヘアを選択し、より自由に。香南いきいきセミナーで講演がある近藤サトさんの著書です。



『おしっこもらスター』香 田中六大/著

教室でおしっこをもらってしまったよしお。落ち込むよしおの前にしゃべるねこがあらわれて…。失敗しても大丈夫!元気になるおはなしです。



『容器に入れてチンするだけ! ほぼ1ステップで作れるレンジ飯』夜 リュウジ/著

何も作る気が起きない日でも作れる。パスタやハンバーグなどテンション上がる人気メニューが満載!容器に入れてチンするだけ!ほぼ1ステップで作れて美味しい簡単調理の101のレンジ飯を紹介。

9月のおはなし会

内容	日にち	場所
絵本読み聞かせ	毎週土曜日	野市図書館
なんじゃもんじゃ	14日(土) 28日(土)	香我美図書館
なんじゃもんじゃ	7日(土) 21日(土)	野市図書館

【野市図書館】
読書会のお知らせ
テーマ「好きな本」
日時 9月22日(日)
13時30分～14時30分
場所 野市図書館2階
問い合わせ 野市図書館 ☎56-3434

【図書館限定利用カード】 のごあんない

香南市図書館に限定利用カードができました。香南市の4カ月健診を受診した赤ちゃんしか作れない限定利用カード。高知県の絵本作家、柴田ケイコさんが描いたくまの親子がのんびりと読書を楽しんでいるカードです。赤ちゃんのこころを絵本とふれあいで満たしませんか。

対象: 令和元年10月3日以降の4カ月健診を受診する乳児
受け付け: 4カ月健診会場にて図書館職員が承ります



▲限定カード



▲通常カード

文芸

吉川町短歌を楽しむ会

わが家の庭に高だか咲きいでん花おうぎにぞ舞うあげは蝶
連綿とつづく命とつながらん祈り生きつぐ夏の今日をぞ
西空をあかねに染めて薄れゆき東の空には月のぼりくる
さ庭べにマツバボタンの花咲きて一人暮らしの朝夕の友
友よりの見舞いの百合の美しきうす紅に八重ににほひし
物部川宇田の松原奈半港紀氏の記せし土佐日記かな
夫建てし木の鳥居立つ小宮様夏の白雲ゆうゆうとゆく
土佐の人鹿持雅澄万葉集解きて令和の元と成りたり

吉永真紀子
吉永由香
中澤瑞恵
川崎千代美
松田美津子
河崎美喜恵
西村美智枝
増井はつこ



それがこちら!!
お宅のネコさんを人間でいうと何歳なのかがあるのを計算式で知るのをご存知ですか?

24+(ネコの年齢-2歳)×4

※ネコは生まれて2年で人間の24歳ぐらいに相当。その後、3年目からは1年に4歳ずつ歳をとっていくそうです

こーにゃんをこの計算式に当てはめていくと…
9歳だっただよね!!
5歳だっただよね!!
3歳だっただよね!!
1歳だっただよね!!

けいこおっサ…
ちやっわ!

宝くじ公式サイトで宝くじを購入できるようになりました!

お得な特典、便利なサービスいろいろ! 宝くじ公式サイト会員登録ステップ

STEP 1 「宝くじ公式サイト」を検索! メールアドレスの登録(仮登録)

「宝くじ公式サイト」を検索して、宝くじ公式サイトの新規会員登録ページでメールアドレスを登録(仮登録)します。



クレジットカード情報のご登録にあたり、右記の2点をご確認ください。

STEP 2 会員情報の入力(会員登録)

- 入力いただいたメールアドレス宛に、メールが届きます。
- メールに記載されている会員登録用のURLをクリックします。
- 画面に従って、氏名や生年月日等の情報を入力いただくと新規会員登録が完了します。

宝くじ売り場でポイントをためる/つかうための手続きは以上で完了です。

宝くじ公式サイトでのネット購入をご利用の方は、引き続き次のSTEP3の手続きをお願いします。

- 宝くじ公式サイトで利用可能なクレジットカード発行会社か
- 本人認証サービス(3Dセキュア)を有効化しているか

クレジットカード発行会社の確認方法、本人認証サービス(3Dセキュア)について詳しくは https://www.takarakuji-official.jp/special/creditcard_guide/ をご確認ください。

STEP 3 決済情報の入力

ネット購入をご利用される方は、宝くじを購入するための「クレジットカード情報」および当せん金のお受け取りに利用する「口座情報」をご登録ください。

以上で、カンタン・便利な宝くじの「ネット購入」がご利用いただけるようになります!

本件に関するお問い合わせ先

宝くじコールセンター
TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料) TEL 011-330-0777 (有料)
受付時間 10:30～18:30 (土・日・祝日、年末年始を除く)
※電話番号を十分ご確認の上、おかけ間違いのないようお願いいたします。

宝くじ
公式サイトは
コチラから



地 域 を 元 気 に 香南市 地域おこし協力隊 奮闘記No.⑩ 地域支援課 ☎57-8503

はじめまして、香川県高松市から来ました、高橋康平です。小さい頃から海とスポーツをすることが好きだったこともあり、協力隊に応募しました。6月から、マリンスポーツの更なる普及推進を目指し、生涯学習課所属の地域おこし協力隊として日々活動しています。現在は、主に、ヤ・シィパークの前に広がる海で、SUPや誰でも簡単に乗ることができるハンザクラスというヨットの体験に関わる活動をしています。マリンスポーツの楽しさを多くの人に知ってもらい、マリンスポーツを通じ香南市を活性化していけるよう頑張ります。



香南市に来て3カ月が経ち、まだまだ分からないことばかりで不安もありますが、少しずつ環境にも慣れてきました。これからも若さを活かし元気よく頑張りますので、皆さんよろしくお願いします。ヤ・シィパークに来た際はぜひマリンスポーツも体験してみてください。

SUP・ヨット利用方法

■利用可能日

木曜日～日曜日・祝日(年中)

■受付時間

9時～14時

■受付場所

ヤ・シィパーク西ガレージ
芝生広場北のビーチハウス

■利用料金

1人3,500円
※有料駐車場無料券配布

■問い合わせ

080-7411-5645



頑張ります!

今月の地域おこし協力隊員

あべ

りょうた

阿部 良太

京都府出身。7月から農林課所属。
みかん農家で活動中!!

はじめまして、京都府京都市出身、神奈川県横浜市から家族4人でやってきました、阿部良太です。海・山・川が近く自然が豊か、一方で生活の便利さも備った香南市で、人生のチャレンジ、そして子育てをしたいと思い、家族での移住を決意しました。7月から農林課所属で、山北みかん生産の担い手となるべく、勉強をしています。担い手としての継承、そしてブランド価値の向上に貢献できるように、日々精進していきます。同時に、会計士として培ってきた会計・経営分野の専門知識や経験を、地域の発展に役立てられればと考えています。市街や空港へのアクセスも良く、豊かな自然、魅力的な特産品がある香南市をより活性化できるよう、尽力したいと思います。いろいろと戸惑うことも多いと思いますが、今後ともよろしくお願いします。



Konan Cycle Report

■商工水産課 ☎57-7520

■香南市サイクリングターミナル ☎55-3196

1人で自転車の 空気は入れられますか？

みなさんは自転車の空気が少なくなった時、自分で空気を入れることができますか？市街地から離れた場所では空気を入れることのできる自転車屋さんがあるとは限りません。現在は軽量でコンパクトな空気入れや空気量一回分を装填したボンベ式(右写真)などがあります！今回は空気を入れる空気入れのお話です。空気を入れる部分をバルブと言うのですが英式、米式、仏式の3種類あり、それぞれの特徴は以下の通りです。入れ方や空気入れの形式もそれぞれ違いますので注意してください。



名称	英式	米式	仏式
バルブ			
空気入れの先端部			
特徴 使用例	もっともポピュラー ママチャリなどの一般自転車に使用されています	マウンテンバイクやオートバイ、車に多く使用されています	主にロードバイクに使用され、高速走行を目的のためバルブ本体も軽量化されています
メリット	誰でもすぐに空気を入れることができ、最も安価で手に入れやすいです	米式のバルブ構造は空気が最も漏れにくく、とても丈夫です	空気圧を調整することで路面にあわせた走行が可能。高圧に耐えられる構造で最も軽量かつスリムです
デメリット	バルブ内の虫ゴムを定期的に変換する必要があるため、空気圧の調整が困難で英式に対応した空気入れが必要です	バルブに使用されている部品が多く重量があります。米式に対応した空気入れが必要です	構造上バルブが細いので物理的な衝撃で壊れやすいです。仏式に対応した空気入れが必要です

9月のサイクリングイベント情報

■お問い合わせ：香南市商工水産課 齊藤まで ☎0887-57-7520

無料
9月30日(月)
まで

■ヤ・シィパークレンタサイクルはじめました

場所：ヤ・シィパーク内ビーチハウス

各自実費
9月14日(土)
9時～

■第3回「あっ、そうだ！自転車でカフェに行こう！」

場所：香南市サイクリングターミナル

無料
9月21日(土)
受付8時30分～
9時スタート

■第3回健康サイクリング

場所：香南市サイクリングターミナル



令和元年10月1日から 幼児教育・保育の 無償化がスタートします！

子育てに係る経済的負担を軽減するため、幼稚園、保育所、認定こども園などを利用する3歳から5歳児クラスの子どもたち、住民税非課税世帯の0歳から2歳児クラスの子どもたちの利用料が無償になります。(実費として徴収されている費用については対象外となります)

詳しくは
下表を
チェック！



■こども課 ☎57-7522

■利用している施設・事業によって上限額や手続きの有無などが変わります！

対象となる施設・事業	保育の必要性(※1)	対象者(4月1日時点の年齢)	無償化上限額(月額)	無償化の手続き
保育所、認定こども園(※2)、地域型保育事業	必要	非課税世帯の0～2歳児	全額	不要
		3～5歳児		
幼稚園	不要	3～5歳児(※3)	25,700円	不要
認可外保育施設等(※4)	必要	非課税世帯の0～2歳児	42,000円	必要
		3～5歳児	37,000円	
預かり保育事業	必要	3～5歳児(※5)	11,300円	必要
障害児通所施設	不要	3～5歳児	全額	不要

(※1) 就労等の理由により、保護者が子どもを保育することが困難である旨の認定を受けること

(※2) 認定こども園のうち、教育時間(4時間程度)の利用者については、保育の必要性は不要

(※3) 3歳の誕生日の前日から無償化の対象

(※4) 認可外保育施設、一時預かり事業、ファミリーサポートセンター事業、ベビーシッターなど複数利用の場合は、合計金額が上限に達するまで無償化の対象

(※5) 非課税世帯の満3歳児(3歳の誕生日の前日から、3歳になってから最初の3月31日までの間)の場合は、月額16,300円まで無償化



- ◆保育料等詳しいことについては、対象となるお子さんのいる世帯に、10月上旬に個別にお知らせします。
- ◆無償化に伴い手続きが必要な方には、8月末までに個別にお知らせしています。(まだ手続きを済まされていない方はご確認ください)
- ◆現行の「香南市多子世帯保育料軽減事業」については、10月以降も継続します。(同時入所の第2子および多子世帯の第3子以降2歳児までの保育料無料)



サイクリング婚活セミナー

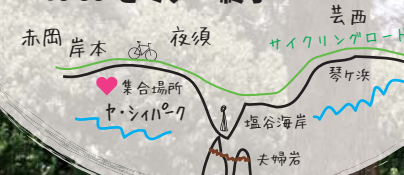
あなたの婚活応援します。
タンデム自転車で
1対1のトーク力を磨こう

10.27 SUN

集合場所▶ヤ・シィパーク(芝生広場)

■当日の流れ

8:30 セミナー受付
9:00 セミナー開始
・オリエンテーション
・ミニセミナー
・サイクリング
AM ヤ・シィパーク→芸西琴ヶ浜方面
・昼食(ヤ・シィパーク内 mana*mana)
PM ヤ・シィパーク→赤岡絵金蔵方面
16:00 セミナー終了



奥手なあなたが
変わる
チャンスです

距離が自然と
近くなる
ドキドキ体験

■募集要件

▶募集人数(カップリングはありません)

男10人 女10人
※20代～40代の独身男女

▶参加費(昼食代込み)

1,500円 当日支払い

▶申込締め切り

10/18(金)必着

※申込は地域支援課まで

※参加者は動きやすい服装で!

※サイクリング中はヘルメット着用!

※雨天時は内容を変更して実施!



問い合わせ ———
地域支援課
☎: 57-8503



安芸市・南門市・香美市・香南市の
4市は合同で、
ひとりひとりの幸せを
応援しています。

高知中央東部地区
少子化対策連絡協議会





8月17日(土)第35回赤岡町解放のまつりに参加しました。合併前から開催されてきたこのまつりは、若杉子ども会を中心に継承されている地域に伝わる盆踊りを通じて、あらゆる差別のない人権のまちづくりに取り組むため開催されており、歴史的背景などを含めた人権を学ぶ良い機会となっています。人権をテーマとしたまつりは県内でも珍しく、赤岡町を大切に思うと同時に人権尊重の思想を大事にしている地域の皆さんの温かさを感じるひと時でした。

読書で一息

おすすめの1冊をご紹介します！
沖縄 だれにも書かれなかった戦後史
(上)(下) 佐野真一 著



何かと話題の多いノンフィクション作家の佐野真一氏。「東電OL殺人事件」や「津波と原発」、「あんぽん」など著書も多数。この本は沖縄の昭和47年の本土復帰前後の様相や戦後の沖縄を創りあげた人々の現代史、裏面史など沖縄の戦後史の物語です。ある意味衝撃的でもあります。

今月の「#市長」

8月5日(月)赤岡町少年防災クラブが7月にスイスで開催された青少年消防オリンピック出場後の報告に来てくれました。日本代表選手という経験をした姿が誇らしげで、出発前の姿に比べ、少し成長したように感じました。日頃から続けている活動が実を結び、大きなステージに立てた貴重な経験を自信に繋げてほしいと思います。



知っていますか？

産後うつ



妊娠、出産、育児とママの心と体にはさまざまな変化があります。出産という大仕事に加え、出産後は寝る暇もなく赤ちゃんの世話に追われる日々。目には見えにくい心の健康にも目を向けましょう。

こんなことはありませんか？



- 理由もなく涙が出る
- 疲労感が強く気力がわからない
- 眠れない
- ちょっとしたことで怒ったり泣いたりする



- 悲観的にしか物事を捉えられない
- 心配や不安で頭がいっぱいになる
- 子どものお世話がまったくできない
- 育児に自信が持てない
- 子どもがかわいく思えない

マタニティブルーズって何？



赤ちゃんが生まれてうれしいはずなのに、なぜか気分が落ち込んだり、漠然と悲しい気持ちに襲われてしまったりすることがあります。

産後のさまざまな変化が影響して、情緒が不安定になっている状態をマタニティブルーズといいます。出産直後から1週間頃までにみられ、多くの場合2週間～1カ月程度で自然に消えていく一時的なもので、心配はいりません。

産後うつとはどう違うの？



不安定な状態が1カ月以上続いたり、症状が強いときは産後うつが疑われます。産後うつは治療が必要な病気です。

特にマタニティブルーズが重なった方や心の病気を経験している方は、産後うつになりやすい傾向があるといわれています。ママ自身も周りの人も産後うつと気づかないことも多いのです。

産後うつが疑われる場合は早めに出産医療機関や保健センター(健康対策課)等にご相談ください。

家族・周囲のサポートが必要

産後うつからの脱却には、周囲の理解と協力が不可欠です。

産後うつや、また産後うつが疑われる方に「がんばれ」「母親なんだからしっかりして」「みんなちゃんとやっているんだから」は禁句です。励ますつもりでも追い詰めることになる可能性があります。



一人で頑張らないで!!

まずは、育児をするみんなが「産後うつ」という病気があると知って理解することが大切。そしてママのメンタル面のサポートとともに、育児や身の回りの世話などできるだけ協力しましょう。パパが積極的に育児・家事に関わる環境を出産前から整えておくといでしょう。

にらねぎチキン

〈1人分の栄養価〉エネルギー 167kcal
たんぱく質:10.4g 脂質:11.5g カルシウム:8mg 塩分:1.3g

おいしく減塩！
おすすめ減塩レシピ

健康対策課 ☎57-7516

材料 (4人分)

- 鶏もも肉 300g
- 塩・こしょう 少々
- 片栗粉 適量
- 油 適量
- にら 1/4束 (25g)
- 長ねぎ 1/4束 (25g)
- 砂糖・薄口しょうゆ
- 酢・酒・水 各大さじ1と1/2

作り方 (4人分)

1. 鶏肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょう・片栗粉をまぶす。
2. にらと長ねぎをみじん切りにし、Aの調味料は合わせておく。
3. フライパンに油を熱し、①の鶏肉を焼く。
4. 鶏肉に火が通ったら、にらと長ねぎを加えてさっと炒め、合わせておいたAを加えてからめる。



ポイント 香味野菜を使用することで、塩分を控えられます。

このまちで



「決断」

みぞぶち まさし
溝渕 雅史さん
(28歳・野市町)

紹介者の筒井さんとは、以前勤めていた会社で営業職の研修に参加した時に知り合ったという溝渕さん。現在は香南市役所に勤めています。所属は総務課秘書広報係。「配属を聞いた時はびっくりしました。市役所は窓口業務のイメージが強かったのですが、秘書広報係って一体どんなことをするんだろうと思いました。」

さこい祭りでも踊り子の列に入っ
て撮影しました。特等席でお祭りの様子が見られるのは広報係の特権ですね。5カ月経って少し慣れてきたので、もうちょっとステッ
プアップして、さらに良い広報誌
を作りたいと思っています。」

民間企業に勤めていた時、地
元で働きたいという気持ちが強
くなり、働くなら自分の育った香
南市がもっとよくなる仕事がい
たいと考え、市役所を受験しまし
た。合格できるか分からないし、
新たに仕事を覚え直さないとい
けない。受験するにあたっては踏
ん切りがつかず相当悩んだそう。
「自分のように公務員になろ
うか迷っている人がいたら、ぜひ
挑戦して欲しいです。その先には
明るい未来が待っています。」と笑
顔で話してくれました。

今月の
プレゼント

提供/健幸ランチの
お店MAX

1,000円分の
商品券…3名様

※当選された方には商品券をお送りしますので、
健幸ランチのお店MAXで提示してください

クイズに答えて
プレゼントをゲットしよう!

今年の
香南市こども議会
は「第〇回目」

(〇に入る数字をお答えください)



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・感想を記入し、
ハガキまたはメールでご応募ください。

◆あて先 〒781-5292

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 9/17(火) 必着



◀携帯の方はQRコードから応募できます。

※メーカーや機種
により表示できな
い場合もあります

※当選の発表は、プ
レゼントの商品券の
発送をもって代えさ
せていただきます

◆8月号の答え
「2020」

Shop 完全予約制
健幸ランチのお店
MAX



- 住所/野市町母代寺410-1
(有)まる原贈答2F
- TEL/080-5663-5655
- 営業時間/11:30~14:00
- 営業日/木・金・土曜日
(前日18時までに要予約)

昭和風の定番惣菜をはじめ、懐かしの給食風おかずなど
おふくろの味が堪能できる野菜ランチのお店。素材をいかし
たやさしい味つけでたくさんの種類が食べられ大満足♪5名
様以上の予約日はバイキング方式になります。事前に相談す
ると予算に応じた特別ランチも作ってくれます。

🍴 日替わりランチ/1,080円 (ドリンクとおやつ付き)



Instagram「rumaru123」
「まるはらんちのブログ」で情報発信中!!

まるはらんち
のブログ

📺 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。