

こなん NOW

平成31年度香南市広報誌

KONAN

今月のNOW情報

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



卒業2019 2~3
平成31年度重点施策 4
香南市人生支援計画 5~7
予算編成 18
第13回香南市美術展覧会 23
元気な今こそ「介護予防」 25



大好きな先生と一緒に♪



3/20 野市小学校

卒業 2019

今年も市内各所で卒業式・卒園式が行われました。卒業生たちはたくさんの思い出と、未来への希望を胸に、学び舎を巣立っていきました。

※今年には城山高等学校、香我美中学校、野市中学校、赤岡小学校、野市学校、吉川小学校へお伺いしました



3/1 城山高等学校



3/20 吉川小学校



下級生が胸に花をつけてくれたよ♪



3/13 香我美中学校



3/13 野市中学校



3/20 赤岡小学校





それぞれの ライフステージで 切れ目ない支援を。



幼年就学期・成年熟年期・
高齢期でそれぞれの人生
を豊かにする

香南市 人生支援計画

人生支援計画は、幼年期から高齢期までの「人生のライフステージ」ごとに応じたさまざまな事業で市民の皆さんの生活を豊かにするために平成27年度からスタートした計画です。計画に沿った100以上の取り組みをPDCAサイクル*で課題を分析・改善し続け、市民の皆さんのニーズに応えることができるよう取り組んでいます。



新しい部会体制で、住民ニーズを実現へ

平成30年度からは、施策を実施するための課題について、より深く議論し、改善することを一層重要視した体制で取り組んでいます。市が委嘱した各分野で活動している市民代表の約10人と市役所の関係各課の職員で「幼年就学期部会」「成年熟年期部会」「高齢期部会」の3つの部会を構成しています。

それぞれの部会では課題の分析と改善策を議論し、市民の皆さんの意見を反映させながら、よりよい事業となるよう取り組んでいます。平成30年度の各部会では、以下のような意見が出され一部事業に結びついたものもあります。

今年度からはそれぞれの部会がテーマを決め、さらに話し合いを進めていきます。

各部会の取り組みは

■幼年就学期部会

- ・アプリを活用した情報発信について
- ・児童クラブの待機児童について
- ・子どもが気軽に集まれる居場所作りを

■成年熟年期部会

- ・健康に楽しく暮らしていくためには
- ・地域コミュニティの確立

■高齢期部会

- ・高齢者の移動手段について
- ・高齢者の食事の問題
- ・粗大ごみの回収について



香南市議会定例会で清藤真司市長から平成31年度の施政方針が示されました。

施政方針は、市政運営に対する基本的な考え方や予算案、および主要な施策について述べたもので「まちづくりの指針」となるものです。このページでは、その中心となる5つの重点施策について抜粋して紹介します。

■当初予算を18・19ページに掲載しています。

施策1 住民自治の確立

まちづくり協議会や自治会の設立と活動支援を積極的に推進し、地域が活性化する取り組みを応援します。

集落活動を活性化させるために地域活性化総合補助金や集落活動センター推進事業費補助金などで集落の活力づくりを支援します。また、新たな取り組みとして、小学校区やまちづくり協議会単位などの小規模な集落における経済活動の推進や生きがいづくりの創出など、住民が主体的にチャレンジしたい事業を支援します。

施策2 地震・津波対策

地震・津波から「命を守る対策」に引き続き取り組むとともに、「命をつなぐ対策」の充実を図っていきます。

津波避難タワー、津波避難道、避難誘導灯や誘導標識などの整備を継続します。住宅の耐震化促進、老朽住宅等の除却、避難所運営マニュアルの作成や運営訓練などを支援します。また、大規模災害による建物被害の認定調査結果をデータ化できる被災者生活再建支援システムを導入します。

施策3 産業の振興

地域産業の持続的な発展を実現するための事業を推進します。

農林水産業施設の整備を継続して行うとともに、新規就農者の確保や担い手育成を支援します。雇用創出の新たな取り組みとして空き家・空き店舗を活用した情報サービス施設等の設置を支援し、事務系職種の企業誘致を図ります。また、観光面では、自転車を活用したまちづくりの推進を進めます。

「元気な香南市」を更に強くイメージアップするため、市の立地や特性を踏まえた事業を堅実に進めます。



清藤 真司

平成31年度 重点施策

施策4 人生支援

人生の始まりから終わりまでをトータルで見守り、支援していきます。

今夏完成予定の総合子育て支援センターを始め、特定不妊治療、産後ケアなどでさまざまな面から子育て世代を支援します。

また、高齢者の移動・外出支援の体制づくりなどの新たな取り組みを加え、家族の介助負担の軽減も図るなど、市民それぞれのライフステージに沿った支援を行います。

施策5 社会基盤の整備

安心安全な市民生活のための社会基盤整備を計画的かつ効果的に推進します。

平成30年7月豪雨などにより被災した公共土木施設、農業用施設及び林道施設等の災害復旧に全力で取り組むとともに、高規格道路関連周辺整備、道路新設改良、橋梁長寿命化、河川改修事業などを継続して実施します。また、車内で高度な救命措置が行える高規格救急自動車を導入します。



不妊治療は治療を重ねるごとに費用がかかるため、治療費の一部を助成します。



拡充事業

■担当…健康対策課

✓ 特定不妊治療の一部助成

不妊治療費の経済的負担の軽減を

■香南市不妊治療費助成事業…不妊に悩む夫婦に対し、保険適用外の体外受精や顕微授精に要する費用の一部を補助することで、経済的な負担の軽減を図ります。
※広報5月号で詳しく紹介します。

- 対象者…一般不妊治療費助成事業の要件をすべて満たし、かつ「高知県不妊に悩む方への特定治療支援事業」の助成を受けている方
(県の助成の問い合わせ先…県中央東福祉保健所 ☎53-3172)
- 助成額…治療に要した費用から、県事業の助成(1回あたり20万円上限)を受けた額を控除した額について1回あたり10万円を上限
- 助成回数…通算6回

拡充事業

■担当…こども課

✓ 幼稚園就園援助 (給食費)

幼稚園給食費への経済的支援を拡充

■経済的な理由によって就園が困難な園児の保護者(要保護世帯等)に対し、就園援助費を支給することで、就学前教育の円滑な実施を目指します。

平成29年度の「人口減少問題を考える会」から出された意見が、実現されます。



今年度は、準備会を立ち上げ、集落活動センター開設に向けて取り組みます。

H31年度から実施

■担当…地域支援課

✓ 集落の活力づくり支援事業

移住のために空き家を活用するみなさんを応援します

■今年度は、地域コミュニティ確立のために岸本地区集落活動センターの準備事業として、活動拠点施設や、地域素材の掘り起こしを行います。また、現在取り組んでいるチューリップ祭りのグッズや特産品施策研究、ふれあいカフェでの居場所づくりとしてモーニング事業の展開、集落農園事業としての耕作放棄地の活用に取り組みます。さらに、取り組んだ事業を参考にセンター事業3年間の計画書を作成し、センター開設を目指します。



LINEから市のホームページへアクセスできるように!



H31年度から実施

■担当…地域支援課

✓ LINEを活用した情報発信

ダイレクトに市政情報を発信

■連絡手段のSNSツールとして広く普及しているLINEアプリを活用し、住民の皆さんに、イベント情報や検診情報、一斉清掃のお知らせなどの有益な情報をダイレクトに発信します。6月のアカウント開設を目指し、関係課で構成される検討委員会を立ち上げ、内容の充実を図ります。
※広報6月号で詳しくお知らせします

タクシー、介護タクシーなどの利用に対して助成します。

拡充事業

■担当…高齢者介護課

✓ 医療機関送迎サービスの対象者拡大

要介護1の方もサービス対象者に

■現在、要介護2~5の方を対象としている、医療機関送迎サービスの対象者に、公共交通機関を自立して利用することが困難な要介護1の方も加えます。

- 対象者…要介護1~5(家族による送迎や公共交通機関の利用が困難な方) 障害者(市民税非課税の在宅者)
- 利用回数…月1回
- 助成額…香南市内:全額 高知市:5,000円 香美市・南国市・安芸市:3,000円



H31年度から実施

✓ 移動・外出支援の受け皿づくり ■担当…高齢者介護課

住民主体の移動支援の創出を支援

■住民主体でのマイカー、法人車両を活用したやさしい見守り付きの福祉送迎サービスの創出を図ります。地域のニーズと資源に合った移動・外出支援の創出に向けた研修会を開催します。



H31年度から実施

■担当…環境対策課

✓ メス猫不妊手術推進補助金

不幸な猫をなくす、人と猫のための補助金

■自然繁殖により殺処分される不幸な猫をなくすと同時に、猫のトラブルを防ぐために、県の補助事業(飼い猫1匹あたり6,000円、飼い主のいない猫1匹あたり10,000円)に上乗せして、飼い猫1匹あたり3,000円、飼い主のいない猫1匹あたり5,000円を補助します。

飼い主のいない猫は手術を受けたことがわかるように耳をV字にカットします。





各方面で色々と活躍されている方々本当に素晴らしいですね！勇気と元気をいただいています。知らなかった店舗をクイズで知る事が出来るのも嬉しいです。

夜須公民館の催し案内

申込みは夜須公民館へ直接、または電話(☎54-2121)で。

布ぞうり教室



古Tシャツをリサイクルして布ぞうりを作ってみませんか？素肌に気持ちいい履き心地は足や床にも優しく、室内履きにも最適♪

- ◆日時/5月11日(土) 13:30~16:30
- ◆場所/夜須公民館 2階 大研修室
- ◆対象/18歳以上で市内在住・在勤・在学の方
- ※4月15日(月)までに定員に達しない場合は市外の方も可
- ◆講師/長尾 ゆかりさん (いの小町) ◆定員/15人
- ◆持ち物/はさみ、ものさし、大人用のTシャツ4枚以上
- ◆受講料/600円 ◆申込み締切り/5月7日(火)

「万能のタレ」を作ろう教室

肉厚な新タマネギとショウガをふんだんに使い、オーガニックで精魂込めて作った、健康的な調味料。焼肉のタレ・野菜炒め等、さまざまな料理に最適です！



- ◆日時/5月19日(日) 9:30~12:00
- ◆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
- ※小学3年生以下は保護者同伴。4月15日(月)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/20人
- ◆持ち物/エプロン・三角巾・ゴム手袋・ペットボトル3本
- ◆受講料/700円 ◆申込み締切り/5月15日(水)

香南市中央公民館

催し案内

ひょうたんミニランプづくり



5/19 小さなひょうたんに穴を開けて色ビーズをはめ込んで作成していきます。自由にデザインする、オリジナルひょうたんランプ。電池式LEDを使用するので、きらびやかな発光で、素敵に仕上がります。

- 時間/13:00~16:00
- 場所/のいちふれあいセンター 3階 学習室
- 対象/市内在住、在勤、在学の方
- ※4月15日(月)までに定員に達しない場合は市外の方も可
- 講師/小泉 斉さん (ひょうたんマジック)
- 定員/20人 ●持ち物/タオル・水分 ●参加費/1,600円
- 申込み締切り/5月7日(火)
- 申込み・問い合わせ/香南市中央公民館 (☎56-1056)

平成31年度 中央生活学級生

学級生同士お互いに親睦を図り、女性としての生きがいを深めるとともに、知識や教養を高めませんか。

- 学習内容 健康、防災、人権、文学、音楽、国際交流、館外学習など
- 実施期間 5月~翌年3月 (原則月1回、平日10時~12時)
- ※実施日等、詳細は実施日の約1カ月前までにお知らせします
- 対象 市内在住の女性
- 受講料 年間500円
- 申し込み方法 申込書に必要事項を記入し、参加費を添えて提出。
- 申し込み・問い合わせ 香南市中央公民館

- 売却方法 一般競争入札
- 応募期間 4月1日(月)~26日(金)
- 入札日 5月14日(火) 10時
- 所在地 夜須町千切字外ト新町 五八八番五
- 登記地目 宅地
- 面積 115.44㎡(約34.9坪)
- 予定価格 1,350,648円 (坪単価約38,700円)
- 法令等制限 都市計画区域内

売ります！市有地

- 参加資格 ①入札日前一年以上、香南市に住所を有する個人
- ②香南市内に主たる事務所を有し、入札日前一年以上、香南市で活動する法人等
- ③現在、香南市内に住所を有しないが、売却物件を利用して香南市内に住所を有することが確実な個人
- 応募要領 香南市ホームページに掲載
- 問い合わせ 市役所住宅管財課

高齢者生涯学習講座

- ①野市地区高齢者学級
- ②夜須町高齢者生涯学習講座
- 期間 ①5月~翌年3月 ②4月~翌年3月
- 場所 ①のいちふれあいセンター ②夜須公民館
- 対象 市内在住の60歳以上の人
- 申し込み・問い合わせ ①野市町高齢者クラブ地区会長または香南市中央公民館 ②夜須公民館

- 日時 4月21日(日) 9時~15時
- 場所 香南市マリンスポーツセンター 駐車場
- 出店費用 420円
- ※出店料・駐車場代含む。YASU海の駅クラブ会員の方は無料
- 申し込み締切り 4月14日(日)
- 申し込み・問い合わせ YASU海の駅クラブ ☎57-1855

海辺のカレーマーケット



「海辺のカレーマーケット」に出店していただける方を大募集！お子さんでも出店できます。食べ物以外なら何でもOK！お得な掘り出し物を探しましょう。

小型船舶操縦士免許更新講習

- 小型船舶操縦士免許の更新講習、失効再交付講習を実施します。
- 日時 4月21日(日) 13時30分~
- 場所 香南市マリンスポーツセンター(夜須町千切五三六一九)
- 対象 更新講習：免許の有効期限が、31年4月22日から翌年4月30日までの方
- 失効再交付講習：免許の有効期限が切れている方
- ※講習時間は、更新講習1時間30分、失効再交付講習2時間30分
- 必要なもの ・写真(縦4.5cm×横3.5cm、裏面に氏名記載) 2枚
- ※6カ月以内に撮影した、無帽・正面上半身・無背景のもの

市民健康保険料 随2期の納期限は **5月7日(火)** です。期限内の納付をお願いします。

- ・小型船舶操縦免許証の写し 1枚
- ・本籍記載の住民票 1通(住所等に変更がなければ不要)
- ・受講申込書(更新または失効)
- ※マリンスポーツセンターで受け取り後、提出してください
- ・委任状(認め印)
- 受付期間 3月22日(金)~4月12日(金)
- 申し込み・問い合わせ YASU海の駅クラブ ☎57-1855

2019年度 香南市成人式実行委員

- 市では、成人式実行委員会を立ち上げ、新成人が主体となる成人式を開催していきます。新成人の皆さん、式典やアクションについて企画検討しませんか。
- また、再来年の新成人もサポート役として募集します。
- 対象 平成11年4月2日から平成13年4月1日までに生まれた市内在住者または市内出身者
- 成人式日程 2020年1月4日(土)
- ・受け付け 12時30分~
- ・式典 13時30分~
- 場所 夜須公民館 マリンホール
- 申し込み・問い合わせ 市教育委員会生涯学習課 成人式係

大人のバイオリン教室

- 大人の方を対象に、バイオリン、ピオラ、チェロの入門講座を行います。楽器の扱い方から習い始めますので、初めての方も安心して受講いただけます。楽器をお持ちの方はご持参ください。お持ちでない方には、バイオリン、ピオラを無料でお貸しします。
- 日時 5月8日~7月24日の毎週水曜日、11時~12時、全12回
- 場所/のいちふれあいセンター
- 定員 先着10人
- ※定員に達し次第締め切り
- 講師 横矢恵津子
- 参加費 1万円(12回分)
- ※初回時にお支払いください
- 申し込み・問い合わせ 高知香南ジュニアオーケストラ 大人の部 担当 南 ☎088-87210073

お知らせ

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
	FAX 57-7531
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	
---------------	--

AT NOICHI ZOOLOGICAL PARK 2019

ドリームナイト アット・ザ・ズー2019

のいち動物公園があなたのために開園します。夢のような夜のひとときをいっしょに楽しみましょう。

来てね!!

日程 5/25(土) 17:30~20:30

場所 高知県立のいち動物公園

■対象/慢性疾患・難病、障害等があり、支援が必要なお子さん(18歳以下)と、そのご家族(同居の方に限る)や支援者の皆さん

■定員/150組 600人 ※定員に達し次第受け付け終了

■申し込み方法/ホームページの2019年応募フォーム、はがき、FAX、メールのいずれかで、必要事項を記入しご応募ください。

①対象者氏名(ふりがな) ※対象者が複数の場合は全員の氏名を記入
②年齢 ③代表者氏名(ふりがな) ④代表者郵便番号・住所・電話番号 ⑤お連れの方全員の氏名・対象者との間柄 ⑥子ども的人数(対象者含む) ⑦総人数 ⑧車の台数 ⑨連絡事項

■申し込み受け付け期間/4月7日(日)~4月29日(月) 必着

■申し込み・問い合わせ/〒781-5233 野市町大谷738 高知県立のいち動物公園「ドリームナイト」係
☎56-3509 FAX 56-3723
メール dream2019@noichizoo.or.jp
ホームページ http://www.noichizoo.or.jp/

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、3カ月の職業訓練コースを開講します。受講料無料(テキストト代等別途)。訓練期間中から修了後まで、積極的に就職支援を行います。

申し込みは住所を所管するハローワークへ。5月以降に募集する訓練の内容や説明会等、詳細は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
 - ▼ビューティアロマ・メディカルハープ科
 - ①5月15日(水)~8月14日(水)
 - ②3月20日(水)~4月9日(火)
 - ▼利用者目録のスキルアップ
 - 介護職員初任者研修科
 - ①6月11日(火)~9月10日(火)
 - ②4月17日(水)~5月14日(火)

お問い合わせ
ポリテクセンター高知
☎088-833-1324

高齢者 介護保険料を年金からの天引きで納めている方へ

介護保険料は本人の所得や年金収入額、世帯の課税状況によって決定します。

平成31年度の介護保険料は7月上旬に決定するため、4、6、8月の介護保険料の金額は、平成31年2月と同じ保険料額を納めています。

後期高齢者医療 被保険者証の有効期限

有効期限の元号については、新元号が決定される前に作成されたため、「平成」と記載されていますが、5月1日以降も新元号に読み替えてそのまま使用できますので、再交付の手続きは必要ありません。また、限度額適用認定証などについても同様にご利用できます。

お問い合わせ
市役所市民保険課
高齢者医療係

年金 免除された国民年金保険料を追加で支払いたときは

追納をおすすめします！
老齢基礎年金の年金額を計算するときに、保険料の免除や猶予の承認を受けた期間がある場合は、保険料を全額納付した場合と比べて年金額が少なくなります。しかし、免除等の承認を受けた期間の保険料を後から納付(追納)することにより、老齢基礎年金の年金額を増やすことができます。

追納するには申し込みが必要です

支払い方法は納付書払いのみとなります。口座振替、クレジット納付はできません。

■注意事項

- ①追納ができるのは10年以内の免除等期間に限りです。
- ②納付は原則古い期間から行います。
- ③3年度目以降に追納する場合、当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乗せされます。

お問い合わせ
南国年金事務所
☎088-864-1111

園芸用ハウス整備事業の要件が変わりました

自然災害で被災した園芸用ハウスの復旧を支援する園芸用ハウス整備事業について、平成31年度から、園芸施設共済または民間事業者が提供する保険に加入していることが必須となりました。

- 補助対象経費/ハウス本体(被覆資材を除く)および、附帯設備の復旧にかかる経費 ※ただし、附帯設備を補助対象とする場合は園芸施設共済の附帯設備に加入している必要があります
- 補助対象事業費に対する補助率/5分の3以内
- 問い合わせ/農林課☎57-7517、高知県農業協同組合香美営農経済センター☎56-2372、県中央東農業振興センター☎53-3039

相談

無料法律相談会

5月1日から始まる憲法週間の行事の一環として、無料法律相談会を開催します。

■日時 5月8日(水)
■受け付け 12時30分~15時
■相談 13時~17時

■場所
高知市本町五丁目三二二〇 高知共済会館 COMMUNITY SQUARE 3階

■問い合わせ
高知地方・家庭裁判所事務局総務課庶務係
☎088-822-0576

高知家の女性しごと応援室

高知県では、働きたい全ての女性を応援する相談窓口として、「高知家の女性しごと応援室」を開設しています。

応援室では、一人ひとりの状況や適性などに応じたきめ細かなキャリアカウンセリングを行っています。予約制の無料託児サービスもありますので、お気軽にご相談ください。

■場所 高知市旭町三二二五 こうち男女共同参画センター「ソール」3階

■受付時間(月曜日)9時~17時、(火・木曜日)9時~18時(土曜日)10時~17時

お問い合わせ
☎088-873-4510
FAX 088-803-9199

国保 国保の手続きは2週間以内に行いましょう

4月は、引越しや就職・退職などにより保険内容が変わる方が多い時期です。手続きによって必要なものが異なりますが、この手続きにも印鑑、身分確認証と併せて世帯主と対象者の個人番号(マイナンバー)が必要です。

加入の届け出が遅れると…
国保税は加入の届け出をし

た月からではなく、加入資格を得た月までさかのぼって納めなければなりません。また、保険証がないため、その間の医療費は全額自己負担となります。

■喪失の届け出が遅れると…
返却すべき国保の保険証を使って医療機関を受診した場合、国保が負担した医療費を返納していただくこととなります。また、国保と健康保険の両方に加入した状態では、保険料を二重に支払ってしまうことがあります。

■こんなとき…必要なもの
・健康保険(被扶養者を含む)に加入した…全員の新しい健康

康保険証・香南市国保被保険者証

- ・健康保険(被扶養者を含む)を喪失した…健康保険の資格喪失日・被扶養者でなくなった日の分かる書類
- ・転入した…転出証明書
- ・転出した…香南市国保被保険者証
- ・修学のために転出する…学生証または在学証明書
- ※修学のために転出する学生は、修学特別の届け出を行うことで、転出後も香南市国保被保険者証を使用できます

お問い合わせ
市役所市民保険課

平成31年度 高齢者肺炎球菌感染症定期予防接種

対象者①	対象者②
65歳 昭和29年4月2日~昭和30年4月1日生	60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に重い障害のある方(身体障害者手帳1級相当) ※予診票を発行しますので、事前にご連絡ください
70歳 昭和24年4月2日~昭和25年4月1日生	
75歳 昭和19年4月2日~昭和20年4月1日生	
80歳 昭和14年4月2日~昭和15年4月1日生	
85歳 昭和9年4月2日~昭和10年4月1日生	
90歳 昭和4年4月2日~昭和5年4月1日生	
95歳 大正13年4月2日~大正14年4月1日生	
100歳 大正8年4月2日~大正9年4月1日生	101歳以上 大正8年4月1日以前生
実施期間	平成31年4月1日~翌年3月31日
実施場所	高知県内の委託医療機関 ※要予約
自己負担金	2,000円
医療機関に持参するもの	生活保護を受給している方は自己負担金の免除制度があります。接種する前に申請が必要です。平成28年1月から申請時に個人番号が必要になりましたので、個人番号通知カード・受給証明書をご持参ください。詳細はお問い合わせください。
接種回数	31年度中に1回

※過去に肺炎球菌ワクチン(23価)の接種歴のある方は対象外です

■問い合わせ/市役所健康対策課 ☎57-7516



身体障害者等の方の軽自動車税減免制度

減免の対象

自動車の所有者※1	運転者	車両使用の内容	台数等
身体障害者本人	身体障害者本人	移動のため	1台 車種は 自家用 のもの
身体障害者本人(18歳未満) または生計を同一にする方	身体障害者等の方と生計を同一にする方または障害者等の方を常時介護する方※3	身体障害者等の方の通院・通学(通園)・通所・通勤のための送迎	
	知的・精神障害者本人または生計を同一にする方※2		

※1「所有者」…原則として、所有者が身体障害者の方の名義であること(=身体障害者の方が軽自動車税の納税義務者になっていること)

※2「生計を同一にする方」…同居の親族が条件です。別居の場合は、扶養の関係が確認される場合のみ対象となります

※3「常時介護する方」…障害者の方の通院等のために継続して日常的に運転する方

減免の要件

- ①身体障害者手帳や戦傷病者手帳の交付を受けている方(障害者認定を受けた部位や等級によって減免の可否が異なりますので、お問い合わせください)
- ②知的障害者の方は、療育手帳A1、A2の等級の交付を受けている方
- ③精神障害者の方は、精神障害者保健福祉手帳1級の交付を受けている方

受付期間 4/1(月)～5/24(金)※厳守

※普通自動車税の減免を受ける方は、軽自動車税の減免を申請することはできません。普通自動車税減免制度のお問い合わせ、および減免申請は中央東税事務所(☎088-866-8510)へ

★申請は毎年必要です。
前年減免認定を受けた方も必ず申請してください。
※前年減免認定を受けた方には、申請様式を4月上旬に送付します
●問い合わせ・申請先/市役所税務収納課 ☎57-8504



特定健診受診券の事前発行ができます

特定健診受診券は4月30時点で国保に加入している40～74歳の方を対象に、5月下旬頃に郵送します。受診券郵送以前(4～5月下旬)に受診を予定している方は、受診券の事前発行を行いますので、市民保険課へご連絡ください。
また、人間ドックを受診する時に受診券を持参すると、特定健診にあたる費用の割引が受けられます。

高知家健康パスポートをお持ちの方は、ポイントがまとめて取得できる2つのチャレンジがあります。また、シールもしくはスタンプを10個集めることで香南市ギフトカタログで利用できる500円分のクーポン券をプレゼントしています(年度内1人2,000円分まで)。
【健康いきいきチャレンジ】
血圧・運動・朝食の取り組みを1カ月間記録し、記録用紙を提出するとポイントが5ポイント取得できます(グリーンまたはブルーシール相当)。
■受付期間
2020年1月31日(金)まで
【健康いきいきビッグチャレンジ】
健診結果や現在の健康状態から、体重(腹囲)・禁煙・休肝日・間食の項目で生活習慣の改善に3カ月間取り組み、記録用紙を提出します。数値の改善ができたら10ポイント(グリーンシール相当)取得できます。
■受付期間 11月29日(金)まで
いずれも事前申請が必要です。健康対策課までお越しください。
■問い合わせ
市役所健康対策課



「高知県自転車条例」が施行されます！

4月1日から「高知県自転車条例」の安全で適正な利用の促進に関する条例が施行されます。
この条例は「自転車の安全で適正な利用を促進し、歩行者・自転車・自動車とともに安全に通行すること」で、県民が安心して暮らすことができる地域社会の実現に役立てることを目的として制定されました。自転車を利用する方は、「自

転車が車両」であることを自覚して交通ルールを守り、自転車を安全に利用してください。
■自転車条例の主な取組内容
・自転車交通安全教育
・18歳以下の子ども自転車乗用時のヘルメット着用
・自転車損害賠償保険の加入(南国警察署・香南警察庁舎・高知警察署・高知警察庁舎) 55-0110



通学路安全の日

ご入園・ご入学おめでとうございます。新入園・新入学の季節がやってきました。高知県では、毎月第3木曜日を「通学路安全の日」と指定し、地域住民や防犯ボランティア等が教育機関および関係機関と連携し、目で見る活動を実施しています。
【三もく(目)活動】
◆子どもを見守る目 香南市内の小、中学校等の通学路における、登下校時の児童等の見守り活動
◆安全点検の日 パトロールによる通学路の安全点検

◆変化を見る目 周辺住民との情報交換による通学路周辺の変化の把握
【活動内容】
毎月第3木曜日(祝日の場合は翌日:8月を除く)7時30分～8時30分・15時30分～16時30分。児童の登下校時間に通学路を重点とした見守りや児童・地域住民への声かけ、通学路の安全点検の実施。
保護者の皆さんをはじめとした、地域ぐるみの見守り活動への協力をよろしくお願ひします。
(香南地区地域安全協議会地域安全アドバイザー:長田麻紀) ☎55-0110

市のうごき

(H31.2.28現在) ()は昨年同月対比

- 人口/33,365人 (男/16,133人 女/17,232人)
- 世帯/14,890戸
- 出生/11人 ■死亡/31人
- 転入/110人 ■転出/75人
- 対前月人口比/15人増

2月の火災・救急出動件数

- 火災 1件(増減なし)
- 救急 114件(71件減)

私は後期高齢者、白髪のおばあちゃんである。「姿形」の美しさに憧れた昔もあつたが、今や「痛み無し」に使えればそれで上等」と、謙虚(?)になつたつもりなのに、神様はこれでもかこれでもかと容赦なく、何やかやの「諦め」を迫ってくる。車の運転もその一つである。



昭和30年時代、この頃免許の取得は20歳からだつた。大学2回生の春休みに自動車学校へ。免許は手にしたものの、「車を買ってやるから」という親の思いに反発し、県外の大手企業に入社。ペーパードライバ―となつた。その後、諸事情で高知へ帰ります。車は生活全般で必需品になつてきたが、私の免許証はただのペーパーになつてきた。

私と車

親とは有り難いもので、娘の私より後で免許を取つた父が、毎日毎朝、助手席で運転を指導してくれ、買ってくれた車で

まに、従順に寄り添い続けてくれ、私にとっては人間に勝るとも劣らない最高のパートナーであり続けてくれた。
返納はそのパートナーとの別れだ。75歳と決めていたその年齢はすでに過ぎ、先延ばしの理由ばかりが増幅されている。決断が難しいのは別れを告げるのが「私」であるからだ。
車庫前の木蓮が咲き、めつき

り春めいてきた。別れの決心はついてなくても、感謝を込めて洗車くらいは…と風が耳打ちして通り過ぎる。水は、まだ少し冷たいけれど。
もみじ





制度を活用して地域の農業・生活を守っていきましょう!

■農林課 ☎57-7517

個人では難しくても地域の仲間と協力して農業を続けていくために

近年、中山間地域での高齢化や就農人口の減少などにより、農業や集落の維持を懸念する声があがっています。こうした農業の担い手の負担の軽減と所得向上、地域の活性化に結びつけていくために「日本型直接支払制度」があります。

日本型直接支払制度とは…

農業には、お米や野菜などの生産の場としての役割の他にも洪水や土砂崩れを防いだり、多様な生き物を育んだり、美しい景観には癒やしや安らぎの効果があるなど多くの役割があります。

そんな農業のもつ役割を維持・発揮していくために行う地域の共同活動や営農活動を支援する3つの制度を併せて日本型直接支払制度と呼びます。



3つの制度の概要を紹介します

多面的機能支払制度 (対象…市内全域) 地域の共同活動を支援します。

- 水路の泥上げ、農道の路面維持など
…田:3,000円/10アール
 - 植栽やビオトープづくりなど農村環境活動
…田:2,400円/10アール
 - 水路や農道などの補修や更新
…田:4,400円/10アール
- ▶ 交付金は、地域での共同活動に全額を活用してください。

環境保全型直接支払制度 (対象…市内全域) 化学肥料・化学合成農薬の使用を5割低減する取り組みとセットで行う下記の営農活動を支援します。

- 緑肥の作付け…8,000円/10アール
- 堆肥の施用…4,400円/10アール
- 有機農業など…8,000円/10アール

▶ 交付金は、全額個人に配分され、活用できます。

中山間地域等直接支払制度 (対象…中山間地域など) 条件不利地での農業生産活動を継続する活動を支援します。

- 急傾斜地の田の場合…21,000円/10アール
- 急傾斜地の畑の場合…11,500円/10アール

▶ 交付金は、5割以上を個人に配分し、残りは地区の草刈りや水路を改修するなど、地域と農業者の実情に応じた幅広い用途に活用できます。



お住まいの地域に合った制度活用を提案させていただきますので、興味がある方はぜひ農林課へご相談ください。なお、平成31年度中から活用したい場合は、4月中に一度ご連絡をお願いします。

- POINT** すべての制度において、
- ▶ 2人以上で活動組織をつくり、農業振興地域農用地区域内の農地で活動する必要があります。
 - ▶ 金額は活動内容などによって変動します。
 - ▶ 対象地域など詳細はお問い合わせください。

まきでら長谷寺 花まつり



日時 4/8(月)
10:50~15:00

場所 まきでら長谷寺 (夜須町羽尾783)

- 内容/●10:50~ 雅楽の奉納演奏
- 11:00~12:00 花まつり法要
- 12:00~13:00 昼食 (お弁当やお菓子の販売あり)
- 13:00~15:00 お楽しみイベント

皆さまの参加をお待ちしています!

催し・イベント INFORMATION

お楽しみイベント!

- ★講演「長谷寺と土佐の古仏たち」 入場無料! 青木 淳さん (多摩美術大学教授)
- ★落語と笑いヨガ「笑いのチカラで 心も体も元気に」 花の家こなつさん (落語もできる笑いヨガ講師)

※駐車スペースに限りがあるため、できるだけ乗り合わせてお越しください
■問い合わせ/長谷寺 ☎55-1937

第62回 土佐赤岡どろめ祭り

日時 4/28(日) 10:00~15:00

場所 赤岡海浜 (赤岡町)

- 内容/吹奏楽演奏、どろめ踊り、お菓子拾い・投げ、漁船パレード、和太鼓演奏、歌舞伎「白浪五人男」、春風みずほものまねオンステージ、大杯飲み干し大会
- ◆春風みずほ ものまねオンステージ/12:40~
- ◆大杯飲み干し大会/13:20~ (出場の受け付け9:30~10:00)

■チケット/一人 2,800円 (お酒2合・どろめ汁・どろめぬた・座席料含む)

■チケット販売窓口・大杯飲み干し大会に関する問い合わせ/香南市商工会 ☎54-3014

■どろめ祭りに関する問い合わせ/どろめ祭り実行委員会事務局 ☎57-7520



マリンスポーツ体験会

日時 4/28(日)・29(月)
9:30~15:00

※中止の場合は、当日9時までにホームページにアップしますので、必ずご確認ください!

場所 ヤ・シイパーク 砂浜



SUPに乗って自ら操り、海の散歩に出かけてみませんか? 1人乗りSUPと、8・4人乗りのBIG SUPがあります。水に濡れますので着替えをご持参ください。

■スケジュール/●9:50~10:50 ●10:50~11:50 ●11:50~12:50 ●13:50~14:50

- 対象/小学生以上 (小学3年生未満は保護者同伴)
- 定員/各回 先着12~15人 (定員になり次第締め切り)
- 料金/高校生以下1,000円、大人1,500円 (保険料含む)
- 申込み/当日会場で受け付け
- 問い合わせ/NPO法人YASU海の駅クラブ ☎57-1855
- メール/yasu-uminoeki@md.pikara.ne.jp

スポーツ安全保険®

対象となる事故 団体活動中の事故/往復中の事故

保険期間 2019年4月1日の午前0時から2020年3月31日午後12時まで

公益財団法人 スポーツ安全協会 高知県支部 (公財) 高知県体育協会内

〒780-0850 高知市丸ノ内1-7-52 高知県庁西庁舎1階

TEL 088-820-1755 電話受付時間/午前8時30分~午後5時15分(土、日、祝日を除く)

保険の詳細内容、資料の請求はホームページをご覧ください。

<https://www.sportsanzen.org>

●資料請求は、インターネットより受付けております。

文化活動も加入出来ます

4名以上の団体・グループで加入ください。

スポーツ安全保険 検索

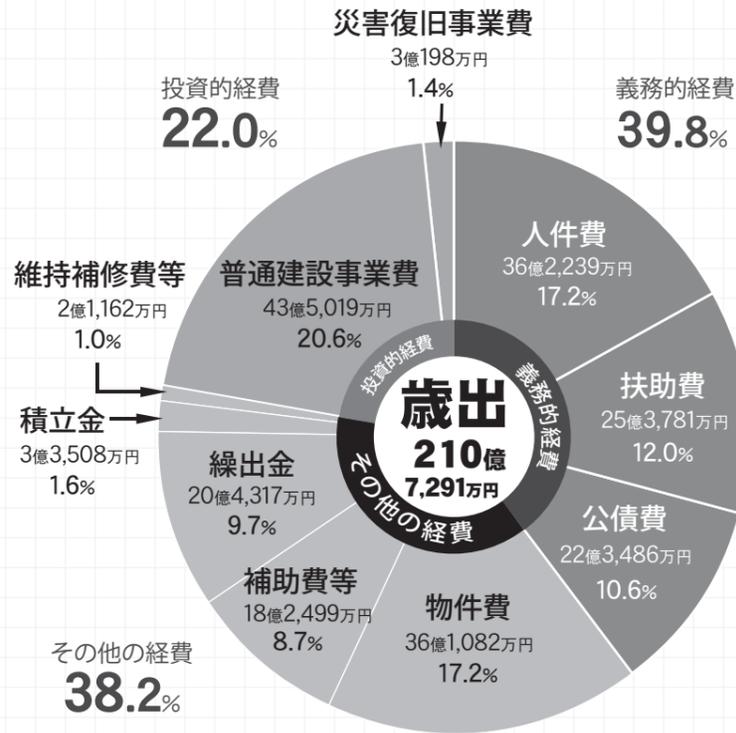
インターネットからも加入受付を行っております。詳しくは、ホームページをご覧ください。

携帯電話から資料請求ができます。

毎月早々にインフルエンザA型にかかりました。予防接種を毎年しているので安心していましたがはじめての体験でした。一人暮らしには健康が大切です。

一般会計…歳出
(支出)

- ◆公債費…繰上償還額の減額などにより、前年度に比べ7億2,263万円(24.4%)の減額となっています。
- ◆普通建設事業費…新庁舎建設事業や防災対策事業の増額などにより、前年度に比べ3億9,407万円(10.0%)の増額となっています。
- ◆積立金…ふるさと応援基金の増額などにより、前年度に比べ1億7,848万円(114.0%)の増額となっています。



特別会計 100億1,719万円

国民健康保険など特定の収入でその支出が賄われるもの

前年度特別会計当初予算額 97億4,564万円

- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| 国 国民健康保険特別会計(48億3,888万円) | 下 水道事業特別会計(8億615万円) |
| 後 期高齢者医療保険特別会計(5億2,782万円) | 農 業集落排水事業特別会計(4億2,557万円) |
| 介 護保険特別会計(33億8,113万円) | 漁 業集落排水事業特別会計(3,764万円) |

企業会計

水道事業など、その仕事自体に使用料などの収益があり、支出を収益で賄っているもの

■水道事業会計(給水人口5,001人以上)

収益的(収入)4億3,210万円 (支出)3億8,716万円
資本的(収入)1,914万円 (支出)2億8,433万円

■簡易水道事業会計(給水人口5,000人以下)

収益的(収入)1億4,778万円 (支出)1億8,983万円
資本的(収入)1,840万円 (支出)1億5,685万円

2会計とも水道事業経営のために設けられた、独立採算性の会計です。収入の大部分は、私たちが支払う水道使用料です。

■工業用水道事業会計

収益的(収入)1,336万円 (支出)1,627万円
資本的(収入)0万円 (支出)50万円

香我美町内企業1社が支払う工業用水道使用料で運営されています。

平成31年度予算総額は
310億9,010万円

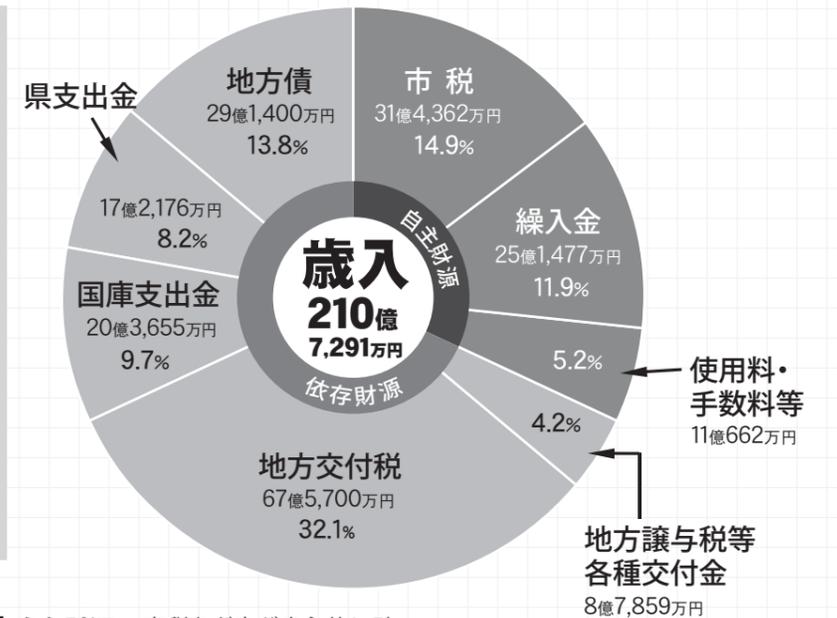
市の仕事は広範囲にわたるため、性質ごとに予算を、一般会計・特別会計・企業会計に分けています。一般会計予算と特別会計予算を合わせた予算総額は310億9,010万円、前年度に比べ9億8,688万円の増額となっています。

一般会計 210億7,291万円

前年度一般会計当初予算額 203億5,758万円

一般会計…歳入
(収入)

- ◆地方交付税…合併特例措置の段階的な縮減の影響などにより、前年度に比べ1億7,300万円(2.5%)の減額となっています。
- ◆地方債…普通建設事業が増額となったことなどにより、前年度に比べ4億4,370万円(18.0%)の増額となっています。



依存財源…地方交付税や地方債など、国などの決定に基づいてもらったり借りたりするお金
68.0%

自主財源…市税など市が自主的に確保できるお金
32.0%

用語解説

- ◆【歳入】
 - ◆地方交付税：地方自治体のサービス水準を一定に保つため、国税の一定割合などを国が地方へ交付するもの
 - ◆国庫支出金：特定の事業の財源として、国・県が自治体に交付する補助金など
 - ◆地方債：施設の建設や土木工事などにかかる経費の一部を、金融機関などから借り入れるもの
 - ◆【歳出】
 - ◆人件費：職員の給料や議員報酬など
 - ◆扶助費：生活保護費や医療費、児童手当など
 - ◆公債費：地方債を返済するための経費
 - ◆物件費：消費的経費の総称。消耗品・備品購入費、公共施設の管理委託料や光熱水費など
 - ◆補助費等：一部事務組合や各種団体への負担金・補助金など
 - ◆繰出金：特別会計などへ繰り出しをするもの
 - ◆積立金：基金へ積み立てをするもの
 - ◆維持補修費等：施設などの維持補修にかかる経費や、貸付金・予備費など
 - ◆普通建設事業費：道路や建物などの整備・建設にかかる経費
 - ◆災害復旧事業費：災害の復旧にかかる経費

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

『鼻は1分でよくなる!』
 今野清志/著

鼻をよくする正しい体の使い方や生活習慣、エクササイズを紹介しています。まだまだ花粉の季節です。鼻がつまってつらい...という方はぜひ!



『1R1分34秒』
 町屋良平/著

21歳プロボクサーのぼくは、自らの弱さや人生に飽きていた。しかし、駆け出しトレーナー、ウメキチとの練習が、ぼくを、世界を変えていく。芥川賞受賞作。



『ここが見どころ 京都の名園』
 烏賀陽百合/著

時代によって庭園の様式は違いますが、京都には美しい庭園がたくさんあります。訪れたことのある人も、ない人も、見どころを知って出かけませんか?

『うまれたよ! タコ』
 櫻井季己/写真・文

タコの卵を見たことがありますか? 母タコが卵を産んでから成長していく様子を大きな写真で紹介。読み聞かせにピッタリの写真絵本です。

『どんぶりん』
 新井洋行/著

どんぶりんは月曜日に、牛肉さんと玉ねぎちゃんとべにしょうがくんに会って、「ぎゅうどんぶりん」になりました。そして、火曜日は...? 楽しくておいしいどんぶりの絵本。

『10代のための 疲れた心がラクになる本』
 長沼睦雄/著

友達関係、勉強、容姿のこと... 悩みの多い10代の生きづらさを解消する方法を紹介した本です。自分を好きになる方法を知ってラクになりましょう。

4月のおはなし会

内容	日にち	場所	時間
絵本読み聞かせ	毎週 土曜日	野市 図書館	10:00~11:30
おはなしの会	3日(水) 17日(水)	図書館	10:00~11:00
なんじゃもんじゃ	13日(土) 27日(土)	香我美 図書館	10:30~11:00
なんじゃもんじゃ	20日(土)	図書館	10:30~11:00

ガラスごしに日射しを受けし玄関のカニシャボの花しだれ咲きたり
 外に出でて冬の満月冴えわたり冷気のなかに水仙香る
 明るさに身をのり出して満月に心の機微の扉をあける
 今宵降る流星待てりふたご座は吾が生まれ星頭に止まれ
 大きなる玻璃戸の向こう鯉はねて音はきこえず小波の立つ
 この家で配る年玉最後としみなにはずみて母はホームに
 描くこと書くことマメな友からはがき絵が来る菩薩像なり
 納屋におく耕運機への思い入れ回想の歳と受入れよう
 空耳か廢校の庭に声がする昭和四年の「ハナトマメマス」

窪田 すす子
 野村 潤子
 岩崎 佳江
 公文 久代
 黒瀬 わき
 大前 公子
 小松 宏子
 伊藤 誠子
 能勢 恵子

文芸

野市短歌会

問合せ 代表者 岩崎 ☎54-0327



information

新しい人権擁護委員の紹介

人権擁護委員は、人権の侵害を受けることのない明るい社会を築くために、地域住民に人権について関心を持ってもらえるような啓発活動や法務局・地方法務局の人権相談所や市役所などの公共施設などで地域の皆さんから人権相談を受けるなどの活動を行っています。



濱田知佳子さん(赤岡町)

2019年4月から赤岡地区の人権擁護委員に、濱田知佳子さんが新しく任命されました。人権相談の費用は無料、相談内容の秘密は厳守します。困ったときはお気軽に人権擁護委員にご相談ください。

■人権課 ☎57-8507

大型連休中(4/27~5/6)の各ごみ収集について

- 可燃ごみ *平常どおり受入れ
- 資源ごみ [カン類(金属類)・ビン・ペットボトル・プラスチック製容器包装][布・紙類] *平常どおり受入れ
- 粗大ごみ *平常どおり受入れ
- 香南清掃組合一般ごみ受け入れ日 *香南清掃組合は、一般持込みごみの受け入れは、5月2日(木)のみ受入れます。
- 香南香美衛生組合 *4月27日から5月6日まで休業



■環境対策課 ☎57-8508

第13回 香南市美術展覧会

■前期(写真の部) 1月19日(土)~27日(日)
 ■後期(書道・絵画・工芸の部) 2月23日(土)~3月3日(日)

■審査員(敬称略)
 ●写真:津野廣幸・門田和夫 ●書道:大野祥雲
 ●洋画:入交啓 ●日本画:土居恒夫 ●工芸:西田宣生

特選作品と、入選・入賞された市内在住の方をご紹介します
 ■生涯学習課 ☎57-7523



「絵画の部(日本画)」特選
 『オオシマザクラ』松岡和江(香美市)

■絵画(日本画)の部
 【褒状】(野市町) 常石峰子
 【入選】(夜須町) 清藤禮次郎



「写真の部」特選
 『ひと休み』太田和子(野市町)

■写真の部
 【奨励】(香我美町) 谷岡賢一 (野市町) 川谷秀典・島内美智子
 【ふるさと特別賞】(香我美町) 別役悦子
 【入選】(赤岡町) 川添浩介
 (香我美町) 別役多賀子
 (野市町) 北岡信子・
 武内巖・西山墨・野嶋積・
 遠山智之・山西典夫・
 岸田昌親・寺田秀章・
 小松昭夫・野村初枝・
 都築照雄・前中良啓・
 恒石丹・町田達男
 【夜須町】 浦田義・
 清遠久夫・葛根雅代
 (吉川町) 中澤都志子



「絵画の部(洋画)」特選
 『すきま・ゆきき(I)』北村善子(野市町)

■絵画(洋画)の部
 【入選】(野市町) 島村立法・田村崇・荒谷決



「書道の部」特選
 『亀』常光雨汀(野市町)

■書道の部
 【奨励】(野市町) 片山桃華・國松万照・大谷貴恵・
 橋本明子
 【入選】(野市町) 島内瑞紅・森本美紀・寺村真柳・
 岩井純子・瀧淵龍泉・瀧淵文泉・吉本薫風・
 長野春翠・萩野麗・小松智可・葛西美泉
 【夜須町】 中村雅子・佐々木和子・上田夏海

「工芸の部」特選
 『森のかご』西岡健一(野市町)



■工芸の部
 【褒状】(野市町) 公文雄二
 【入選】(赤岡町) 明神龍雄・竹村努
 (香我美町) 廣末登・所谷由利江
 (野市町) 谷泰資・形見法三・吉良博
 【夜須町】 熊谷純子・永野文夫

芥川賞作家に思いを馳せて

安岡章太郎ゆかりの地を訪ねる 文学散歩
 2月24日(日)高知県立文学館開催の「安岡章太郎展」の関連企画として“ゆかりの地を訪ねる文学散歩”を行い、約30人が参加しました。章太郎は、第二次戦後派に続く(第三の新人)と呼ばれ、芥川賞などを受賞するなど活躍した作家。父の実家が山北の安岡家(国指定重要文化財:安岡家住宅)です。
 当日は、当主の安岡正俊さんが、章太郎が安岡家の歴史を題材とした作品『流離譚』を元に謎かけを行いながら、墓所や山北両烈士の碑などを巡りました。



▲ゆかりの深い安岡家住宅で聞く説明は感慨ひとしお



▲夜は、皆で作ったグランピング料理を堪能♪

Family Glamping in Yasea

ヤ・シパークでの新しい過ごし方をご提案
 3月9日(土)海水浴シーズン以外のヤ・シパークでの過ごし方を提案し、一年を通じた来場促進につなげていくためのテストマーケティングとして、グランピングイベントが開催されました。
 当日は13家族が参加。カナディアンカヌー等のマリンスポーツ、タンDEM自転車の体験、薪割りや焚火等を体験した後、地産品を活用したアウトドア料理体験にも挑戦しました。また2家族限定でグランピングテントでの宿泊も体験し、燻製料理を作りながら屋外シアターを楽しむ等ゆっくりした時間を楽しみました。
 ※グランピング=グラマラス(魅力的)なキャンピングのこと

Spring has come 香南市に春が来た!

■第12回かがみ花フェスタ チューリップまつり
 今回は200品種、12万本のチューリップが植えられたかがみ花フェスタ。四国最大級のチューリップ園とあって、県内外から連日大勢の人たちが訪れ、色とりどりに咲き誇るチューリップを写真に収めていました。



■西川花祭り
 公園一面に菜の花や桃などが咲き誇り、来場者は春の香りにつつまれながら、花や地域住民とのふれあいを楽しんでいます。まもなく桜も満開となり、公園は一層鮮やかさを増します。



美味しい「西川じゃむ」を召し上がれ♪

元気な今こそ「介護予防」

～いつまでも元気に暮らすために～



■高齢者介護課 ☎57-8511

現在香南市では、65歳以上の方が10,567人(1月末現在)おり、その内の17.3%の方が要介護認定を受けています。介護が必要になる大きな原因には、脳卒中などの生活習慣病のほか、認知症、転倒・骨折、意欲や筋力の低下による閉じこもりなどが挙げられます。老化による心身の機能の衰えは誰にでも起こりますが、「もう歳だから・・・」と不活発な生活を続けることで要介護状態になるきっかけを作ってしまう。

どうして介護予防が必要なの？

高齢期にさしかかると、些細なことから体調を崩したり、けがをしてしまうことがあります。「自分はまだ元気だから、介護予防なんて関係ない」と思うかもしれませんが、いつまでも健康に自分らしく過ごすためには、元気づちから予防に取り組むことが大切です。

外に出ること(=社会参加)がキーワード！

さまざまな理由から外出の機会が減ると、心身の機能が低下するとともに認知症のリスクが高まることになっていきます。「閉じこもり」は健康長寿を阻む大きな要因になります。

「社会参加」というと難しく考えがちですが、「外に出る機会を増やすため」と考え、友人や地域のひととの付き合い、趣味活動、ボランティアなど積極的に参加するようにしましょう。



介護予防の活動に参加しよう！

高齢者介護課(香南市地域包括支援センター)では、介護予防のためのいろいろな教室を開催しています。友人や家族と一緒に介護予防に取り組んでいきましょう！

●楽笑マージャン教室

飲まない!吸わない!賭けない!健康マージャン!!!
健康マージャンは、ゲームとしての楽しみだけでなく、頭の体操や人と人をつなぐコミュニケーションツールとして、人生を生き活きと楽しむさまざまな効果があります。

- 対象者:香南市在住の65歳以上の方
- 定員:先着20人程度
- 開催日時:5月21日～11月12日の毎週火曜日 9時～12時
- 開催場所:岸本防災コミュニティセンター
- 参加費:無料
※教材費(テキスト代2,000円程度)のみ自己負担
- 申込方法:電話で仮申込後、高齢者介護課にて申請書記入
- 締切:5月10日(申込多数の場合、期日前に締め切る場合があります)



教室を卒業後、自主グループとして活動している楽笑マージャン倶楽部の皆さん

●お達者教室

仲間と楽しみながら、転倒や認知症、閉じこもりの予防に取り組む教室です。

- 対象者:香南市在住の65歳以上の方
- 定員:各会場・各開所日12人程度
- 利用回数:週1回 10時～15時(送迎あり)
- 開催場所:のいちふれあいセンター・みかんの里・夜須福祉センター・吉川防災コミュニティセンター
- 利用料:750円(昼食代500円含む)
- 申込方法:高齢者介護課または香南市社会福祉協議会(☎57-7300)にて申請受付

40歳以上の男性が危ない!?



全国的に流行中!

風しんの感染を防ごう

対象者に抗体検査・予防接種のクーポン券をお送りします!

こうなん
元気



問い合わせ
健康対策課
☎57-7516

風しんってどんな病気?



感染者の咳、くしゃみ、会話などで散るしぶきを吸い込んで感染します。発熱、発疹、首や耳の後ろのリンパ節が腫れて、数日で治ります。まれに、高熱や脳炎になって入院することもあります。加えて、成人は高熱、発疹の長期化や関節痛など重症化する可能性があります。

胎児にも影響が...



妊婦、特に妊娠初期(20週以前)の女性が風しんに感染すると、胎内の赤ちゃんにも感染し、「耳が聞こえにくい」「目が見えにくい」「生まれつき心臓に病気がある」「発達がゆっくりしている」など『先天性風しん症候群』にかかってしまうことがあるので注意が必要です。

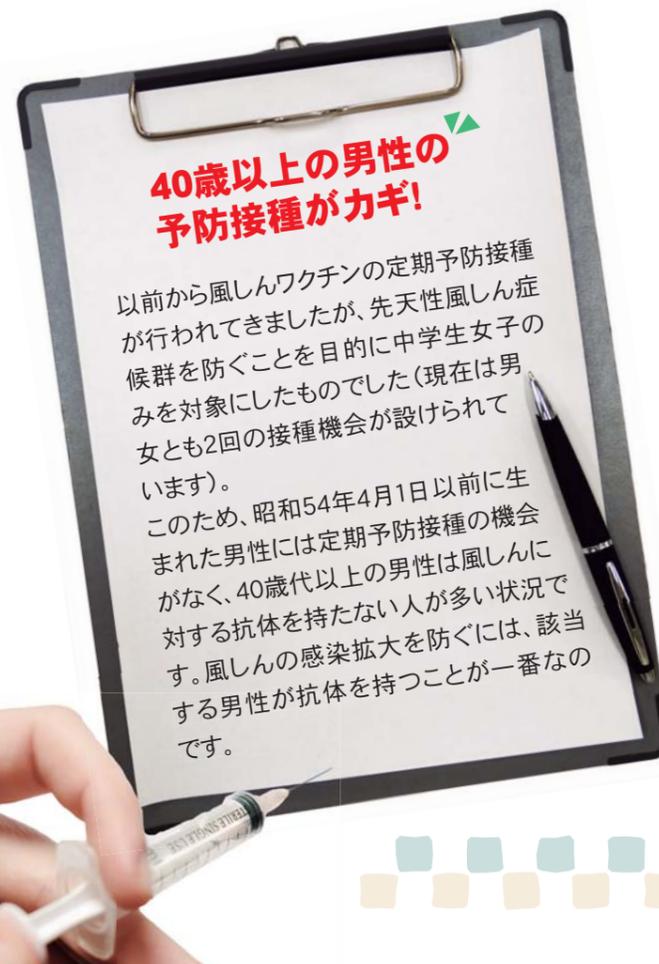
対策は予防接種!

風しんの予防のためには、予防接種が最も有効な予防方法です。風しんワクチンを接種することによって、95%以上の方が風しんウイルスに対する免疫を獲得できると言われています。

クーポンで抗体検査と予防接種を!

4月中旬
発送予定

券種	予防接種券	3
請求先	高知県香南市	392111
接種費用(税込)	9,560円	(自己負担分を除く)
自己負担額(税込)	0円	
発券No	12345678	有効期限 2020年03月
(氏名) 香南 太郎		
高知県香南市長 清輝 真司		
3392111001234567809560		



40歳以上の男性の 予防接種がカギ!

以前から風しんワクチンの定期予防接種が行われてきましたが、先天性風しん症候群を防ぐことを目的に中学生女子のみを対象にしたものでした(現在は男女とも2回の接種機会が設けられています)。

このため、昭和54年4月1日以前に生まれた男性には定期予防接種の機会がなく、40歳以上の男性は風しんに対する抗体を持たない人が多い状況です。風しんの感染拡大を防ぐには、該当する男性が抗体を持つことが一番なのです。

無料

抗体検査

風しんへの抵抗力を確認するために必要な検査(採血)です。実施している全国の医療機関や特定健診会場で受けられます。

抗体あり
風しんへの抵抗力があります。

抗体なし
風しんへの抵抗力がありません。

無料
予防接種

真司's voice



3月12日(火)尾崎正直知事が香南市を訪れ、対話と実行の行脚を実施しました。のいち生産部会ではピーマンの環境制御装置やニラの洗浄そぐり機を視察。ヤ・シィパーク、サイクリングターミナルでは、県の『自然&体験キャンペーン』について、市の取り組みなどを踏まえた協議。育児サークル「ママれーど」、みどり野青年部、赤岡の漁師の皆さんとはそれぞれの現状や取り組み、課題について意見交換を行いました。市内の各地域を訪問し、香南市の“今の姿”を“住民の声”で尾崎知事に届けることができました。今までにない多くの市民の皆さんに携わっていただき、香南市にとって実りのある一日となりました。

読書で一息

おすすめの1冊をご紹介します!

スマホ廃人
石川結貴 著



「ルポ 居所不明児童」「ルポ 子どもの無縁社会」などセンセーショナルな本を提供した著者。この本は現代の子どもに限らず大人まで“スマホ漬け”に人間は耐えられるのかを問う内容となっています。便利なツールと言わずもがなですが、諸刃(もろは)の剣(つるぎ)でもあるように思います。スマホに対する向き合い方のヒントになりました

今月の「#市長」

3月16日(土)西川花公園開園式に行ってきました。今年も、地域の方が用意してくれた地元の山菜などを使った創作料理が並び、色鮮やかな花に囲まれて春の味覚を堪能しました。桃の花はまだ見頃を迎えていませんでしたが、菜の花は満開で、さながら黄色いじゅうたんがしきつめられたようでした。菜の花畑にはジャンプ台が設置され、用意された竹ぼうきにまたがりジャンプすると、まるで菜の花の上を飛んでいるかのような“インスタ映え”の写真を撮ることができます。皆さんにもぜひ訪れていただきたい、香南市のおすすめお花見スポットのひとつです。



Konan Cycle Report

Maze-Cleと一緒に
自転車に乗ってみよう!

■商工水産課 ☎57-7520
■香南市サイクリングターミナル ☎55-3196

Maze-Cle主催の走行会やイベント情報をチェック!



3月9日(土)にMaze-Cleの走行会が開催されました。香南市サイクリングターミナルを出発し、サイクリングコースを通り、安芸市の赤野休憩所まで走ってきました。当日は天気もよく、コース内では桜もポツポツと咲き始め、春を感じながら、のんびりとしたサイクリングを楽しむことができました。走行会は毎月第2土曜日に実施しています。香南市サイクリングターミナルには、レンタサイクルがありますので、自転車を持っていない方もお気軽にご参加ください! 走行会や季節に合わせたイベントなどの詳しい情報はMaze-Cleのフェイスブックをご覧ください。

県外のイベントで香南市をPR!

3月2日(土)・3日(日)に大阪万博公園で開催された「CYCLE MODE RIDE大阪」で香南市をPRしてきました。このイベントは、関西で開催されている大規模なサイクリングイベントで、雨にもかかわらず来場者は2日間で約15,000人。PRのために持って行ったサイクリング動画やパンフレットを見て、香長平野の景色や海沿いのサイクリングロード、子どもが遊べる施設が充実しているところに「こんな場所が高知にあるんだ」という声があがっていました。高知県は知っていても香南市を知っている人の少なさを身をもって感じました。香南市の「良さ」をもっと多くの人に知ってもらえるよう今後も県内外にPRしていきます。



久しぶりの自転車
楽しく乗れました!



赤野休憩所にて

地域おこし協力隊
サイクリスト

齋藤光明の自転車ワンポイントアドバイス③ 「正しい坂の登り方②」

今回は自転車の車体を振り子のように左右に振るダンシングをご紹介します。立ち漕ぎは、ただ体をサドルから離し、サドルに掛かっていた体重をペダルの上に追加するだけです。ダンシングでは、自転車を左右に揺らします。

■ダンシングのやり方

左に車体を倒せば、当然、右側が上がってきます。このときに右足をタイミングよく踏み込むと、体重+自転車の重量がペダルに加わります。タイミングのコツをつかんできたらハンドルを引いて、より車体を倒し込んでみてください。



自分の体重をペダルに乗せることが一番のポイントです!

タイミングよく踏み込むことができれば、普通の立ち漕ぎより楽に坂を登れますよ!
※あくまでスポーツ車での乗り方です。荷台を装着した自転車などでは控えるようお願いします

ブロッコリーの和風マヨネーズ和え

〈1人分の栄養価〉エネルギー 81kcal
たんぱく質:4.6g 脂質:6.4g カルシウム:53mg 塩分:0.5g

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)
- ブロッコリー 1/2株
 - 乾燥ひじき 3g
 - ツナ缶 1缶
 - マヨネーズ 小さじ2
 - 醤油 小さじ1
 - すりごま 大さじ1

- 【作り方】(4人分)
- ブロッコリーは1房ずつに切り、耐熱容器に入れ電子レンジで2分程度加熱する。
 - 乾燥ひじきを水で戻し、さっと洗い水気を切っておく。
 - ブロッコリー、ひじき、ツナをボールに入れ、Aを加えて混ぜ合わせたらできあがり。

ワンポイント ブロッコリーにはビタミンCが豊富に含まれています。茹でると栄養素が抜けてしまうので、電子レンジで調理するのがおすすめです。

このまちで



「つながりが財産」

げし けんた
下司 健太さん
(35歳・野市町)

地元で30年以上続く実家のパン屋で、パン職人として働く下司さん。大学卒業後、会社勤めをしていましたが、父親からパン職人の道を勧められた翌日に辞表を提出しました。

「パン屋の息子ですがパンがどうやって出来るのかわらなかつたんです。」修行に出る前、父親にパン作りを教えてほしいと頼んだのですが「変な癖がつくよりゼ口の状態で行って、いろんなものを吸収して来い。」と言われたそう。退職して1カ月後には全国でも屈指の埼玉県のパン屋に修業にでました。

修行中の2年間は朝6時から遅い時には夜の8時過ぎまでパンづくりを学びました。「3カ月で15kgも体重が落ちました。でも、あの2年間で財産になっています。」と話します。

休日は、「家族で公園や奥さんの実家へ出かけたたり、子どもたちの友達家族と何かしらの理由を見つけて、よく集まっています。」とのこと。担任だった保育士さんの送別会をしようと計画したことがきっかけで保護者同士が仲良くなり、人が人を呼び、多い時には30人ほど下司さんのお宅に集まるそうです。「親同士もそうですが、子ども達が年齢関係なく友達が増えるのはいいことです。人と人とのつながりが一番の財産だと思っています。今、たまにたまそういう環境にさせてもらっています。」

「自分が育ったのは地域の人がパンやケーキをお店で買ってくれたから。」と話す下司さん。人を大切に思っているからこそ、下司さんの周りにはたくさんの方が集まってくるのでしょ。

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 4/16(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、プレゼントの食事券の発送をもって代えさせていただきます。

◆3月号の答え／映像

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

提供/おき楽酒場

風疹の予防に
有効なのは〇〇〇〇
(〇に入る言葉をお答えください)

1,000円分のお食事券…3名様

※当選された方には食事券をお送りしますので、おき楽酒場で食事券を提示してください

▶メニューの一例
(仕入れによりメニューにない場合があります)



Shop「おき楽酒場」



- 住所/野市町東野1641
- TEL/0887-56-0962
- 営業時間/17:00~24:00
- 休業日/月曜日

フェイスブックで、情報発信中。
「おき楽酒場」で検索!!

🎁 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。

このまちなわ 発行 平成31年4月1日 香南市広報誌 香南市広報誌編集委員会(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 TEL0887-56-0511 印刷 弘文印刷株式会社