

高齢者

後期高齢者医療保険料の納付はお済みですか？

平成30年度の後期高齢者医療保険料の納付は、30年7月31日の第1期納期限から始まり、31年2月28日に第8期の納期限を迎えました。

年金からの天引きでない方や、口座振替にしていない方は、まだ納付がお済みでない方は、お早めに納付をお願いします。

31年3月20日を過ぎても第8期の納付がない場合は督促状が発送され、納付時に督促手数料が200円加算徴収されますので、お気を付けください。

■問い合わせ
市役所市民保険課
高齢者医療係

高齢者肺炎球菌感染症の予防接種期間を延長します

平成26年10月から、高齢者肺炎球菌感染症定期予防接種が65歳以上の方を対象として実施されていますが、定期接種の期間が31年度から5年間延長となります。

そのための31年度以降も引き続き、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳となる方が定期接種の対象となります。

これまでにまだ接種していない方は、この機会に接種をお勧めします。なお、対象の方には4月に案内します。

※これまでに1回でも接種したことがある方は定期接種の対象外となります

■問い合わせ
市役所健康対策課

教育

多子世帯保育料等軽減制度

多子世帯の経済的負担を軽減するために、平成30年度中に支払った保育料を補助します。申請を希望する場合は、申請期日までに書類の提出をお願いします。

■対象
30年4月1日現在で満18歳未満の児童を3人以上扶養している、第3子以降3歳未満(30年4月1日現在の児童が、子ども子育て支援新制度に移行していない私立幼稚園または届出認可外保育施設に入園・入所している保護者等)

■手続きに必要な物
領収書など、対象児童の保育料が分かる書類

■申請場所
市教育委員会子ども課

■申請締切り
3月20日(水)
申請期日を過ぎると受け付けできませんので、お早めに申請をお願いします。

■問い合わせ
市教育委員会子ども課

健康

胃内視鏡検診が受診できます

平成30年4月から、50歳以上の方は胃内視鏡(胃カメラ)による胃がん検診が受診できるようになっています。バリウム検査のような検診バスによる集団検診ではなく、指定医療機関で都合の良い日を予約して受診することができます。

■対象
50歳以上

■実施期間
4月1日～12月31日

■場所
県内の指定医療機関

※医療機関は3月下旬確定予定

■検診料金
3,300円

■受診回数
2年に1回

※内視鏡検査を受けた翌年は、市が実施するバリウム検査も内視鏡検査も受けられません

■申込み方法
①受診したい医療機関に予約をしてください。
②予約ができた健康対策課にご連絡ください。受診票と問診票を送ります。
③受診票等を持って予約した日時に受診してください。

■問い合わせ
市役所健康対策課

その他

狩猟者の皆さんへ

農作物に被害を及ぼすシロシジカの生息数を減らすことを目的として、高知県ではシシ力個体数調整事業(二ホンシカ捕獲報償金)を実施しています。

この事業における平成30年度の報償金の請求を受け付けています。

■受け付け締切り
4月5日(金)

※4月5日(金)以降の申請は受け付けていませんので、ご了承ください

■提出先
市役所農林課
(香我美庁舎2階)

■持参していただくもの
請求書、農林課にも有ります(、印鑑、シカの尾、狩猟者登録証(写))

■問い合わせ
市役所農林課



春の全国火災予防運動

◆平成30年度 全国統一防火標語
「忘れてない? サイフにスマホに火の確認」

3月1日～7日まで、春の全国火災予防運動が実施されます。火の取り扱いには十分注意してください。

■問い合わせ
市消防本部予防課
☎55-4141



高齢者の交通事故を防ごう!

今年に入って(2月5日現在)高知県内では、すでに4人の高齢者が交通事故の犠牲となっています。

高齢者が車を運転中の死亡事故では、自損型のケースが多いので、次の点に注意しましょう。

■自動車安全運転のポイント

- ①通り慣れた道路でも油断せず、速度は控えめに、安全確認を怠らないように運転しましょう。
 - ②シートベルトは全ての座席で着用しましょう。
 - ③体調が悪い時は、絶対に運転しないようにしましょう。
 - ④家族などから「運転が危ない」と言われた。また、自分で「運転に自信が無くなった」、「視力・体力が落ちてきた」と思った時は、車の運転を控えるようにしましょう。
- (南国警察署 香南警察庁舎 高齢者アドバイザー・岡崎由美 ☎55-0110)



各種教室・防犯訓練を実施しています!

- 深刻化する少年非行や少年犯罪被害の防止および高齢者の犯罪被害防止・交通事故防止に対応するため、警察署および当協議会では各種教室・訓練を実施しています。お気軽にお問い合わせください。
- ▼誘拐被害防止教室
保育所・幼稚園・小学校で、園児・児童を対象に実施。
 - ▼非行防止・薬物乱用防止教室
小中学校・高等学校で、児童・生徒を対象に関係機関と協力して実施。
 - ▼親子の絆教室
保育所・幼稚園等で、園児の保護者を対象に実施。
 - ▼高齢者安全教室
各地区の公民館等で、香南市内居住の65歳以上の高齢者を対象に実施。
 - ▼不審者対応訓練
保育所・幼稚園・小学校等で、職員を対象に実施。
 - ▼強盗対応訓練
金融機関で、行員を対象に実施。
- (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 (H31.1.31現在) ()は昨年同月対比

■人口/33,350人 (男/16,122人 女/17,228人)	■1月の火災・救急出動件数
■世帯/14,884戸	■火災 2件(1件減)
■出生/27人	■救急 162件(2件減)
■死亡/38人	
■転入/56人	
■転出/63人	
■対前月人口比/18人減	



先日の高知新聞、龍馬マラソンを走った皆さんの笑顔。参加していた一人ひとりのドラマがあるんだろうな。

皆さんの、走ることへの情熱はすごい。もんだなー。と感心させられた。

何を隠そう私も中学生からずっとバレーボールを続けている。孫が3人いる今でもずっとやめる気にならない。体は衰えて足腰弱いくせ



に、バレーを始めるも昔のようにハッスルしてしまふ。

暮れの最後の練習日。いつものようにハッスルして、まっしぐらにボールに突進していった。「よっしゃー間に合ったー」と思った瞬間、となりのポジションの人も私と同じくボールめがけて突進してきていた。「ドンッ!」ピシピシ!私の足がその人の足を踏んつけていた。人の足の上なので、普通以上に足が

日頃の運動

てきた。ボールを追いかけたら、ぜったい諦めたくない私。私とぶつかったその人も同じだ。当然、どちらかが負ける。その場では、怪

我を認めなくなかった。「すぐ治るちや。まあ、痛いけど歩けるし。アキレス腱とか切っちゃったら絶対歩けんき」。自分に言い聞かせながら、チームのメンバーにも言わず、何事もなかったかのように家に帰ってきた。家に帰ると、足はパンパンに腫れあがり内出血していた。「あー、これはヒビが入っているかもね」と思いながら翌日病院へ。

「これは骨折ですね」と先生の

声。「2本の足の下駄骨がピシピシと折れています」「えっ?ピシピシ?2本?」「確かに2回音がしたのよ。ピシピシって。」「2本折れちゅっ?」「ショック...」

全治2カ月だった。結局、試合が近かったのに出られず、練習にも行けず、あんまり動けず、体だけが丸くなっていく。

マラソンも、ママさんバレーボールも、日ごろの訓練が大切だと、身に沁みて感じた。

走りたいやきくん

※香南市にゆかりのある方に、「コラム」を書いてもらうコーナーです