

こうなん NOW

平成25年度香南市広報誌

KONAN

★今月のNOW情報

防災無線が設置されます 2～3
人生のフローチャート 4～8
教育チャンネル 20～21
Hot News Now 25
まちの運動会 26
市長談話室 30
ふれあい祭り・人権フェスティバル 31



▲ 今月の表紙【まちの運動会】

10月13日に開催された香我美町民運動会での一幕。
ご夫婦手を取り合ってゴールに向かってダッシュ!
【関連記事…26ページ】

緊急地震速報

津波警報 災害情報



「その時」声が届けば 助かる命が必ずある

市内全域へデジタル式

同報防災行政無線を導入します

生命を守るための設備

現在、香南市では香我美町・夜須町・吉川町でアナログ方式の同報系無線、赤岡町では有線方式による情報提供が行われています。野市町には同報系無線が設置されていません。

これでは万一、大規模災害などが起こった際に、市民の皆さんへ向けて、一斉に素早く情報を届けることが困難です。

これを解消するため、同報系無線を市内全域に整備していきます。

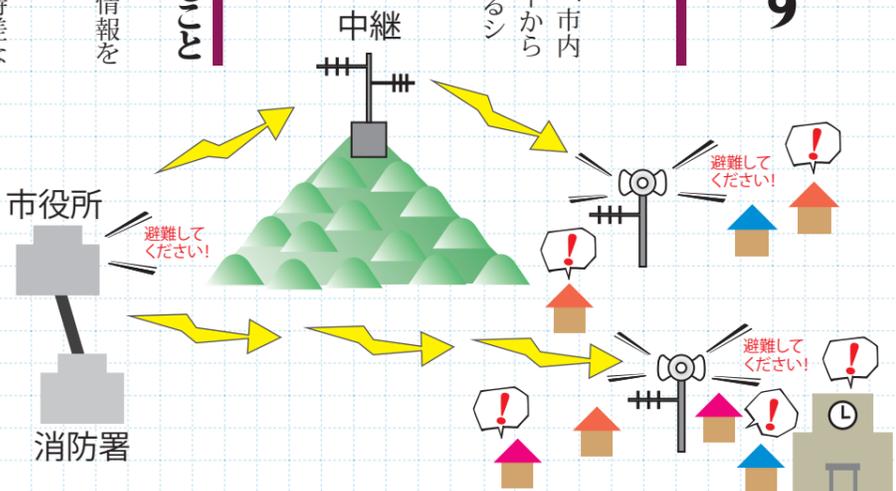
同報系無線とは

市役所を基地局として、市内各所に設置したスピーカーから一斉に同じ情報を伝達するシステムです。

電波の届きにくい地区へは中継局を経由して、確実に情報を届けます。

同報系無線でできること

- 市内全域へ同じ内容の情報を一斉に配信できます
- 沿岸部から山間部まで時差なく瞬時に届きます
- 非常用電源で、停電時でも情報を伝えることができます
- 緊急地震速報や津波警報など大規模災害時には、昼夜を問わず即座に必要な情報を自動放送します



提供できる情報の一例

災害時

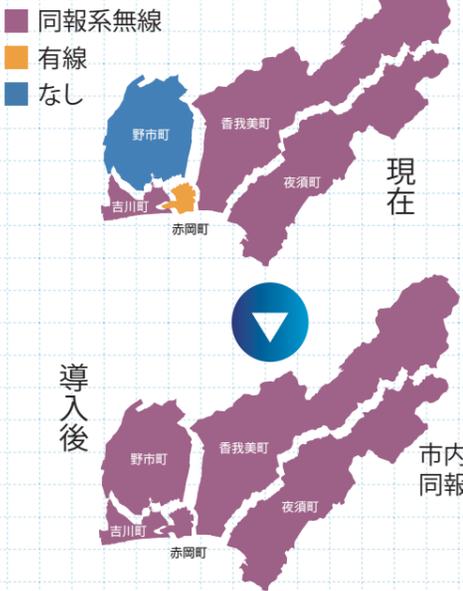
- 地域への警報・注意報
- 避難勧告・誘導情報
- 災害状況・救援情報
- 救援現場への連絡
- 災害現場の情報収集・連絡

日常

- 気象情報
- 防犯情報
- 時報
- 市役所からのお知らせ

現在、新たにスピーカーを設置する適切な位置を検討中です。今後、25・26年度で工事を行い、平成27年4月から運用開始を予定しています。

大規模災害時に被害を最小限に抑え、皆さんの命を守るための重要な施設と位置付けていますので、設置から運用までご理解とご協力をよろしく願います。



本の読み聞かせ

◆乳児健診(10カ月)時にボランティア(図書館クラブ)の協力を得て、親子のふれあいの促進と乳幼児期から絵本に親しみ、読み聞かせの大切さの啓発をしています。健診受診者には絵本を1冊贈呈(ブックスタート事業)します。
■健康対策課・こども課・生涯学習課

母子健康手帳の交付

◆本庁市民保険課・各支所・健康対策課で交付しています。他の配布物は、母子保健サービス一覧、マタニティキーホルダー、各種パンフレット、一般健康診査受診票(妊婦14枚・乳児2枚)で妊婦アンケートを実施し、要支援者には地区担当保健師が支援を行います。
■健康対策課

新生児訪問 こんにちは赤ちゃん事業

◆新生児と4カ月までの乳児がいるすべての家庭を訪問し、子どもの発達状況やお母さんの健康状態をお聞きしています。訪問による育児不安の解消と、乳児家庭の孤立化を防ぎ、必要な支援につなげるなど、乳児の健全な生育環境を確保します。
■健康対策課

育児相談・母乳相談 離乳食講習会

◆育児相談・母乳相談を毎月1回開催しています。1歳未満の子どもの発育発達状態や母親の健康状態、育児の様子などから育児不安の軽減を図り必要な支援につなげます。母親同士の交流を深め、孤独育児の軽減につなげます。離乳食講習会は、4、5カ月児の保護者を対象に2カ月に1回開催し、発達に応じた離乳食の進め方や素材の味をいかした調理方法など、講習会を通じて離乳食全般について支援します。
■健康対策課

乳幼児健診

◆乳幼児の健康な生活や健全な発達を図り、疾病を早期に発見・予防し、乳幼児の生活習慣の自立、親子のふれあいや遊び、虫歯の予防、栄養、育児に関する相談や支援を行います。4カ月、10カ月、1歳7カ月、2歳3カ月、3歳4カ月健診を毎月実施。該当者には文書通知しています。
■健康対策課

予防接種

◆予防接種法に基づき、BCG、4種混合、麻疹風疹混合、日本脳炎、ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチンを実施し、感染症・発病重症化予防・蔓延を防ぎます。
■健康対策課

食育の推進

◆月1度開催する育児相談・母乳相談、年6回開催する離乳食講習会では子どもの食を通して保護者の食育につながっています。◆乳幼児健診(4カ月、10カ月、1歳7カ月、2歳3カ月、3歳4カ月)では発達段階に応じた栄養・育児に関する相談・指導を行っています。◆保育所・幼稚園では、食べる楽しさや食べ物のおいしさを知り、生活リズムの基礎や正しい食習慣を身につけ、食を楽しむ心を育てるような事業を実施しています。◆子育て支援センターでは、食育講演会や試食等を通じて食を楽しむ心を育てています。
■健康対策課・こども課

出産費等の支援

◆出産育児一時金の支給(国保被保険者):支給額42万円(産科医療保障制度対象外の場合は39万円)の支給制度があります。◆助産制度:生活保護世帯や非課税世帯で生活困窮の妊婦に対し分娩費用を補助します。
■市民保険課・福祉事務所

障害児相談

◆乳幼児健診などで発達の遅れや障害が疑われる場合、保健師が保護者の相談を受けたり、保健所の発達相談会や療育福祉センターなど適切な医療機関へのつなぎなどを行っています。◆障害児の補装具給付事業、障害者日常生活用具給付事業、難聴児補聴器購入費補助事業、心身障害児者医療費助成事業(6ページを参照)、障害福祉サービス、障害児通所支援、地域生活支援事業があります。
■健康対策課・福祉事務所

出産を控える母子家庭 子ども一時預かり

◆満1歳から就学前までの子どもの一時預かりを3保育所で実施しています。利用日数は週3日を限度としますが、出産・入院中は限度日数について相談にのります。◆子育て短期支援事業(ショートステイ)があります。
■こども課・福祉事務所

妊婦・乳児一般健診支援事業

◆妊婦・乳児一般健康診査支援事業を実施しており、妊婦健診は14回、乳児健診は2回無料で受診できます。受診票は妊娠届け時に交付しています。
■健康対策課

これから力を入れて取り組みたいこと 病後児保育の取り組み

◆病気回復期にある子どもを預かる病後児保育の実施について、検討を進めます。
■こども課

自分自身のことや家族のことなど、生活の中での悩みや不安は誰にでもあること。一度きりの人生だからこそ、良いことも悪いこともひっくるめて、最後には「いい人生だった」と思いたいものです。

生活の中で子育てや仕事、健康、親、ご自身の老後のことなど、「こんな支援があればいいのに」「こんなことで困っている」「私はこんな支援ができる」など、さまざまな課題があると思います。香南市は、そんな課題について、解決に向けた方法を一緒に考えることのできる行政、人が生まれ人生を終えるときまでをトータルで見守り・支援できる行政を目指して行きたいと思っています。

■これから実施を検討すること

◆香南市で実施している支援事業(主なもの)

誕生!...人生の始まり 幼年期

一人親家庭へのサポート

◆ひとり親家庭医療費助成事業:配偶者のいない父又は母と18歳未満の子ども(所得税非課税世帯又は世帯の総所得が200万円以下)等に対して、医療費の一部負担金を助成します。◆所得税非課税世帯への保育料軽減措置の実施と、求職活動中の一人親家庭の子どもの各保育所入所受け入れを実施しています。◆児童扶養手当、母子家庭等自立支援事業(就労に結びつく資格を取得するための受講料や生活費の補助)があります。◆母子生活支援施設への入所委託事業があります。◆母子寡婦福祉資金貸付事業(県の事業申請窓口は市)を行っています。
■市民保険課・福祉事務所・こども課

●	問い合わせ先	
●	■福祉事務所	☎57-8509
●	■健康対策課	☎57-7516
●	■こども課	☎57-7522
●	■市民保険課	☎57-8506
●	■人権課	☎57-8507
●	■学校教育課	☎57-7521
●	■生涯学習課	☎57-7523
●	■高齢者介護課	☎57-8510
●	■商工水産課	☎57-7520
●	■環境対策課	☎57-8508
●	■企画課	☎57-8503

一人親家庭育児サポート

◆一人親に限らず母子手帳交付時、訪問指導や電話相談、乳幼児健診、広報誌、ホームページなど多様な機会・媒体を活用し、子育てに関する正しい知識や情報の提供、相談支援を行っています。◆児童扶養手当、母子家庭等自立支援事業(就労に結びつく資格を取得するための受講料や生活費の補助)、母子生活支援施設への入所委託事業を実施しています。
■健康対策課・福祉事務所

妊産婦の生活支援

◆妊娠届提出時のアンケートで、心配や不安のある妊産婦については、連絡をとりサポートを行います。◆年に3回、パパ・ママ教室(妊娠中の生活、出産について、呼吸法、妊婦体操他、妊娠中と授乳期の食生活、妊娠中の歯の健康など)を開催し、安心して妊娠・出産・育児ができるように支援しています。また、妊婦同士の交流や、父親の役割を考える機会ともなり父親の育児参加の支援の場にもなっています。◆子育て短期支援事業(ショートステイ)があります。
■健康対策課・福祉事務所

共働き夫婦のための子育て支援

◆保育所では、早朝、居残り保育時間を含め7:30~18:45の間、保護者が安心して働けるよう、子どもを保育しています。香我美・夜須幼稚園では、預かり保育(早朝7:30~/降園~18:30)を実施しています。◆子育て短期支援事業(ショートステイ)があります。
■こども課・福祉事務所



人の人生フローチャート
人生をトータルでサポートできる行政へ



成年期 さあー 社会人としてのスタート 就職など!...

障害者支援

◆障害のある方やその家族からの生活や就労等に関する相談に対応し、必要があれば関係機関へつなげています。
■福祉事務所

婚活の推進・支援

◆県の補助事業を活用し、観光協会において若者の出会いのきっかけとなる交流事業を実施しています。
■商工水産課

健康診査

◆生活習慣病予防のため、若い世代(20歳)から健診の機会を設け、健康への関心と生活習慣を見直し、有病者・予備軍の発症を防ぐようにしています。
■健康対策課

失業者支援

◆無料職業紹介所を開設しています。
■福祉事務所

スポーツの推進

◆NPO法人こうなんスポーツクラブ・海の駅クラブによるスポーツ教室及び各種スポーツ大会の開催や各種スポーツクラブの育成支援を行っています。
■生涯学習課

消費生活相談

◆多重債務、通信販売やネット販売によるトラブル、架空請求、還付金詐欺などの窓口相談を実施しています。
■商工水産課

成熟期 仕事も家庭も充実するころ 結婚・出産・育児など...

地域ボランティア活動支援

◆本の読み聞かせグループの活動支援をしています。◆香南市ボランティアセンター事業(事務局:社会福祉協議会)を行っています。
■福祉事務所・生涯学習課

妊産婦の生活支援

4ページを参照

各種健診受診勧奨

◆集団健診(20歳から39歳の人も受診可能)と医療機関での個別受診による特定健診(国保被保険者の40歳から74歳を対象/無料)を実施しています。◆国保被保険者への人間ドックの助成。◆働き盛り世代を対象にした休日健診やがん検診とのセット健診、託児付き健診を実施しています。◆肝炎ウイルス検査、歯科指導、血圧が基準値以上の人への家庭血圧測定指導を行い、若い世代からの生活習慣病予防対策を実施しています。◆がん検診は25年度まで無料で、胃がん(40歳以上)、肺がん(40歳以上64歳まで)結核検診(65歳以上)、大腸がん(40歳以上)、乳がん(40歳以上)、子宮がん(20歳以上)、前立腺がん(50歳以上男性)は集団検診を主としますが、クーポン事業のある乳がん、子宮がん、大腸がんについては医療機関でも受診可能です。がんのみのセット検診を実施するなど受診者の利便性を図っています。
■健康対策課・市民保険課

芸術・文化・スポーツスクール支援

◆文化協会・文化サークルの支援及びスポーツ教室を開催しています。
■生涯学習課

DV防止啓発

◆広報や人権フェスティバルでの啓発を行っています。
■人権課・福祉事務所

消費生活相談

◆多重債務、通信販売やネット販売によるトラブル、架空請求、還付金詐欺などの窓口相談を実施します。
■商工水産課

これから力を入れて取り組みたいこと テレワーク事業の推進

◆遠隔地勤務を可能にする雇用創造事業(議事録のテープ起こしなど)の推進をします。
■商工水産課

これから力を入れて取り組みたいこと 親子ふれあい助成

◆親子で香南市内施設(絵金蔵・ヤ・シィパーク等)を利用した時、利用料等を助成するような取り組みを検討します。
■学校教育課・こども課

就学期 生活環境が変化する節目の時 入学・卒業など!...

家庭内暴力・DV相談窓口

◆子ども(概ね18歳未満)がいる家庭については児童家庭相談として対応しています。
■福祉事務所・人権課

いじめ相談窓口

◆ほのぼの相談(毎日曜日の午後【教育研究所】)を実施するとともに、学校教育課でも相談に対応しています。また、学校にはスクールカウンセラーを配置しています。
■学校教育課

ひきこもり児童の支援

◆家庭児童相談員が保護者からの相談を受けるとともに、必要であれば専門機関等へつなげるようにしています。
■福祉事務所・学校教育課

障害児支援

◆保護者から相談を受けたり、関係機関と連携して支援しています。◆就学については、高知県教育相談派遣事業を活用し、学校や保育所・幼稚園、保健師と連携をとって支援にあたっています。また、小学校入学時には、スマイルサポート支援等により、保育所・幼稚園からの就学移行期をスムーズに過ごせるような取り組みを行っています。◆特別支援学級に入級している児童生徒の保護者には、香南市特別支援教育就学奨励費支給要綱により奨励費を支給しています。◆長期休暇中の障害児の預かり事業を実施しています。
■健康対策課・福祉事務所・学校教育課・こども課

就学支援

◆経済的な理由により就学困難な児童生徒の保護者に対し、香南市就学援助費支給要綱により学用品や給食費などの支給を行っています。
■学校教育課

親子交流イベント推進

◆親子マリンスポーツ教室・親子サッカー教室・三世代交流風揚げ大会・三世代交流地引き綱大会等の開催をしています。◆未就園の親子を対象に、親子のふれあいの大切さ・楽しさを体感してもらうよう、講師を招いて「子育て支援育児学級」や「子育て講演会」を開催しています。
■こども課・生涯学習課・企画課

地域こども見守り体制

◆要保護児童対策地域協議会で児童虐待対応や地域ぐるみで早期発見、見守り支援を行っています。◆PTAや学校支援地域本部事業などで、地域の方や保護者と一緒になってあいさつ運動や交通指導などに取り組んでいます。
■学校教育課・福祉事務所

学校施設の開放

◆学校では体育館やグラウンドの開放を行っています。
■こども課・学校教育課

共働き夫婦のための子育て支援

◆児童クラブを5小学校で実施し、共働き家庭等の児童[1~3年生(一部6年生まで)]を放課後から18時まで預かっています。
■福祉事務所・こども課

文化・スポーツ教室の推進

◆各文化協会・文化サークルの支援及びNPO法人こうなんスポーツクラブ・海の駅クラブによるスポーツ教室等の開催をしています。
■生涯学習課

小1からの外国語教育

◆全校にALTを配置し、小学校1年生から外国語教育に取り組んでいます。
■学校教育課

これから力を入れて取り組みたいこと シチズン・リテラシー、キャリア教育の推進

◆地方自治の仕組みや地域活動の重要性、社会全般での生きる力等の教育の推進を行います。
■学校教育課

これから力を入れて取り組みたいこと 高校生社会活動支援

◆ボランティア活動の推進、留学、就職、起業支援などの支援を行います。
■学校教育課

香南市役所

伝言板

香南市の取り組みや事業を紹介するコーナーです



香 9月22日(日) 香南市消防本部 ☎ 55-4141
香南市消防大会を実施しました

消防団員の消火技術の向上と士気の高揚を図ることを目的に、香南市消防大会「標的寄せ競技」が吉川漁港駐車場で開催されました。

この競技は高さ7mある、2本の支柱にワイヤーを張り、吊るされた標的めがけ双方から放水し、5分位内に標的をどれだけ相手側の支柱に寄せられるかを競うもので、機敏な動作と判断、団結力が求められます。

参加した約200人の団員は、女性防火クラブや家族からの声援を受けながら、日ごろの訓練の成果を発揮し、真剣な表情で競技に臨んでいました。

ポンプ自動車の部		小型ポンプの部	
1位	野市消防団 香宗分団	1位	野市消防団 野市分団
2位	夜須消防団 第1分団	2位	吉川消防団
3位	野市消防団 佐古分団	3位	野市消防団 富家分団



統 10月7日(月) 学校教育課 ☎ 57-7521
統合給食センター起工式

香南市統合給食センターの起工式が野市町本村で行われ、市長や工事関係者ら約30人が安全を祈願しました。

この施設は老朽化した野市町、香我美町、夜須町の給食センターを統合し、3町の幼稚園、小中学校の計13カ所に約3,200人分の給食を届ける計画です。敷地面積は5,344平方メートルで、2階建ての延べ床面積3,000平方メートル。アレルギー対応の専用調理室や非常用発電設備も備えた給食施設になります。配食の開始は来年9月を予定しています。



津 防災対策課 ☎ 57-8501
津波対策の非常階段が完成しました

城山高等学校の北校舎に校舎外からも緊急避難できるように非常階段が設置されました。これは南海地震等災害時に生徒だけでなく近隣の市民も避難できるようにと設置されたものです。

完成した非常階段は地上から約11m(海拔22m)。今後は地域と連携した防災訓練などでも活用していく方針です。また、11月23日(土)の文化祭では時間限定で一般開放を行う予定です。※関連16ページ



百 9月24日(火) 高齢者介護課 ☎ 57-8510
百歳を祝い、お祝い状を贈呈

毎年、百歳を迎えられる方に、内閣総理大臣よりお祝い状と記念品が贈呈されます。今年度の対象者は10人。自宅や施設を訪問して、市長からお祝い状と記念品が贈呈されました。



老年期

定年を迎えるなど、老いを体で感じるころ
第二の人生がスタート

高齢者窓口相談・介護相談
高齢者虐待相談

◆地域包括支援センター窓口や職員の訪問、電話による相談対応をしています。 ■高齢者介護課

ボランティアセンターの充実

◆香南市ボランティアセンター(社会福祉協議会)とボランティア養成講座の開催とフォロー研修の開催をしています。 ■高齢者介護課

まちづくり活動参加支援

◆地域活性化総合補助制度(まちづくり協議会・自治会づくり)・市民役のまちづくり支援事業の補助制度があります。 ■企画課

定年後の再就職支援

◆シルバー人材センター等の紹介を行っています。 ■高齢者介護課

独居、高齢世帯への見守り

◆地域包括支援センター職員や日本郵便の外務員による見守り訪問をしています。 ■高齢者介護課

生きがいづくりプロジェクト

◆高齢者学級の開設をしています。 ■生涯学習課

認知症に対するサポート

◆地域包括支援センターでの相談対応、認知症サポーター養成講座の開催、認知症高齢者を考える会への協力をしています。 ■高齢者介護課

粗大ごみ高齢者世帯等個別回収

◆65歳以上の高齢者世帯又は障害者のみの世帯で、運搬手段がなく依頼できる親族もないなどの理由で、受入施設に搬入することが困難な世帯を対象に年2回実施しています。 ■環境対策課

粗大ごみ区域の見直し

◆旧町村単位で実施している粗大ごみの持込場所と区域をなくすことで、持込日、持込場所を選択でき持込可能日も増えます。区域の見直しに向け、今後、施設周辺住民等と協議をしていきます。 ■環境対策課

生涯学習・ボランティア講習会

◆各種趣味・教養教室の開催・高齢者講座・中央生活学級・ボランティア養成講座を開設しています。 ■生涯学習課

高齢者の生活支援

◆独居高齢者等の緊急通報装置の貸与や家事援助サービスがあります。 ■高齢者介護課

高齢者・障害者のできる軽スポーツの推進

◆高齢者や障害者ができる軽スポーツ(ドッチビー・スカイクロスなど)の推進をしています。 ■生涯学習課

高齢者の自主活動の支援

◆いきいきクラブ事業や自主運動活動を支援しています。 ■高齢者介護課

消費生活相談

◆多重債務、通信販売やネット販売によるトラブル、架空請求、還付金詐欺などの窓口相談を実施します。 ■商工水産課

成年後見相談

◆地域包括支援センターや司法書士による相談対応、成年後見申請や利用の助成をしています。◆認知症等の方の財産や生活を守る成年後見制度利用の周知や支援を行います。 ■高齢者介護課・福祉事務所

高齢者の住まい支援事業

◆高齢者生活支援ハウスへの入居、介護認定者の住宅改修への支援をしています。 ■高齢者介護課・住宅都計課

公営墓地の充実

◆将来的な需要を見極めながら市民が永代安心して利用できる公営墓地の充実及び必要性について検討します。 ■環境対策課

エンディングノートの作成支援

◆自身の方が一に備え、財産・葬儀・相続などについて希望を書き留めておくエンディングノートなどの作成について紹介をしています。 ■高齢者介護課



野市中央公民館の催し物案内

クリスマス★ツリー&サンタ キャンドル作り教室

- ◆日時 11月16日(土) 10:00~12:00
- ◆場所 野市中央公民館 1階 第1ふれあい室
- ◆講師 藤岡 佐和先生
- ◆定員 25人 ◆参加費 2,300円



消しゴムはんこ教室

- ◆日時 12月9日(月)10:00~12:00
- ◆場所 野市中央公民館 1階 第1ふれあい室
- ◆講師 尾崎 浅子先生
- ◆定員 20人 ◆参加費 1,500円

アイデア次第で
いろんなものを作
ることができます。
個性的なハンコを作っ
てみませんか?



申込み・問い合わせ
野市中央公民館
☎56-1056

手作りパン教室

- ◆日時 12月1日(日)10:00~12:30
- ◆場所 富家防災コミュニティセンター
- ◆講師 前田 理香先生
- ◆定員 8人 ◆参加費 1,000円



初めてでも簡単に
作れる米粉パン

メニュー

- ・土佐れいほく米粉入りオーガニックハーブのフオカッチャ
- ・チキンの香草焼き
- ・オーガニックハーブティ

夜須中央公民館◆催し案内



魚をさばいて にぎり寿司を作ろう!

試食も
します!

以前、寿司・居酒屋を経営されていたプロの料理人に「魚のさばき方」とほかの料理にも活用できる「きゅうりの飾り切り」を教えていただきます。当日使う魚はアジを予定しています。

- 魚のさばき方を一から学びたいお母さん
- 釣ってくるだけで料理をしないお父さん...
- 魚をさばいてみたい子どもさん!

魚を調理してみませんか? 初心者の方大歓迎!

- ◆日時 12月7日(土) 10:00~13:00
- ◆場所 夜須中央公民館 2階 調理実習室
- ◆対象 小学生以上で市内在住、在勤、在学の方
※小学3年生以下は保護者同伴。11月11日(月)までに定員に達しない場合は市外の方も可
- ◆定員 先着16人 ◆材料代 500円
- ◆持ち物 エプロン・三角巾・お米1合・手ふきタオル・ふきんもしくはキッチンペーパー
- ◆講師 合田 末廣さん(調理師)
- ◆申込み締切り 11月29日(金)

▼申込み・問い合わせ/夜須中央公民館

申込みは夜須中央公民館窓口へ直接または、電話(☎54-2121)で。詳しくはチラシをご覧ください。

- 雇用期間
▼常勤講師:産休・育休・病休等の補充の期間(最長約1年間)
- ▼非常勤講師:最長約1年間
- 資格 採用時において有効な教員免許状(臨時免許状を含む)を有する人
- 応募方法
募集要項の「応募の手続」に従って、志願書、志願者調査票および申告書等を提出
- 願書・募集要項の配布場所
県教育委員会事務局教職員・福利課、各教育事務所、市町村(学校組合)教育委員会事務局ほか
- ※県教育委員会事務局教職員・福利課のホームページからもダウンロード可
<http://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/310601/>
- 出願期間
▼26年4月初旬採用希望者:26年2月21日(金)まで

第1回文化財専門講座

演題は「香南市の基層を探る。香南市の成り立ち、地質と地形」。

香南市の地質を探ることに
より香南市の地形がどのように
つくられてきたのか、岩石や
地質から香南市を考えます。

- ◆日時 12月7日(土) 13時30分~15時30分
- ◆場所 のいちふれあいセンター
- ◆講師 菊池直樹(高知大学短期研究員)
- ◆定員 50人
- ◆受講料 無料
- ◆申込み期間 11月1日(金)~
- ◆申込み・問い合わせ 文化財センター

求職者対象の移動相談

仕事をお探しの方が効果的な求職活動ができるように、就職支援アドバイザー(キャリアコンサルタント)が個別に相談を受けます。相談無料。

- ①求職支援
(履歴書・職務経歴書の書き方、面接指導等について)
- ②ハローワークの活用方法
(求人票の見方等について)
- ③企業体験講習(しごと体験講習とはどんなもの?)
- ④能力開発のための相談
(職業訓練制度等について)
- ⑤直近の求人情報の提供
- ◆日時 11月16日(土) 10時30分~16時
- ◆場所 フジグラン野市(生活館)
※雇用保険の受給者は、当日、雇用保険受給者証と写真付きの本人確認書類を持参してください
- ◆申込み・問い合わせ
高知経営者協会就職支援室
☎088-871-0987



相談



「冬の夏祭り」出店者
第19回「赤岡 冬の夏祭り」のフリーマーケットおよび路上の出店者を募集しています。詳細はお問い合わせください。

■開催日時
11月30日(土)・12月1日(日) 10時~17時

■募集締切り 11月10日(日)

■問い合わせ 冬の夏祭り事務局「おっこつ屋」
☎55-3468



11月の 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
 - 財政課 ☎57-8502
 - 企画課 ☎57-8503
 - 税務課 ☎57-8504
 - 収納課 ☎57-8505
 - 市民保険課 ☎57-8506
 - 人権課 ☎57-8507
 - 環境対策課 ☎57-8508
 - 高齢者介護課 ☎57-8510
 - 上下水道課 ☎57-8512
 - 会計課 ☎57-8515
 - 議会事務局 ☎57-8513
- 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
 - 吉川総合センター ☎55-0525
- 香我美支所 ☎55-2111
 - 農林課 ☎57-7517
 - 建設課 ☎57-7518
 - 住宅都計課 ☎57-7536
 - 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
 - 野市中央公民館 ☎56-1056 (のいちふれあいセンター)
 - 香我美市民館 ☎55-2143
 - 夜須中央公民館 ☎54-2121
- 香南消防 ☎55-4141

フィギュアペイント体験

高知出身で世界的に活躍しているイラストレーター、デハラユキノリさんのフィギュアペイント体験に参加しませんか。デハラさんと一緒に「無限の想像力」を働かせ、オリジナルの色づけを楽しみましょう。

- ▼年度途中採用希望者:26年2月21日(金)以降も随時受付
- 申込み・問い合わせ
県教育委員会事務局
教職員・福利課 人事企画担当
〒780-0850
高知市丸の内一七七一
☎088-821-4903
- 第8回香南市美術展覧会
■搬入日
▼写真の部
26年1月11日(土)・12日(日)
▼書道・絵画・陶芸の部
26年2月8日(土)・9日(日)
- ※いずれも搬入時間は10時~16時
- 搬入場所
▼写真の部、書道・絵画の部:野市図書館
▼陶芸の部:香我美図書館
- 問い合わせ 香南市美術展覧会実行委員会(市教育委員会生涯学習課内)
☎57-7523



- 参加費 1,000円(材料費)
- 応募方法 電話で申し込み ※当選者のみ電話連絡します
- 募集締切り 11月15日(金) 17時15分まで
- 申込み・問い合わせ
市役所企画課



「社会保険料(国民年金保険料) 控除証明書」が発行されます

国民年金保険料は、所得税および住民税の申告において、全額が社会保険料控除の対象となります。その年の1月1日から12月31日までに納付した保険料が対象です。

この社会保険料控除を受けるためには、納付したことを証明する書類の添付が義務付けられています。

このため、平成25年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方については、「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が本年11月上旬に日本年金機構本部から送付されますので、年末調整や確定申告の際には必ずこの証明書(または領収証書)を添付してください。

なお、「ご家族の国民年金保険料を納付された場合も、こ



父子家庭の方も対象になりました

高等職業訓練促進給付金が、父子家庭の父も支給対象となりました。

■内容

母子家庭の母および父子家庭の父が、自立のため看護師や介護福祉士、保育士、作業療法士、理学療法士の資格を

本人の社会保険料控除に加えることができますので、「ご家族あてに送られた控除証明書を添付のうえ申告してください。」

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」についての照会は、控除証明書のはがきに表示されている番号にお問い合わせください。

■問い合わせ

南国年金事務所
☎088-864-1111
市役所市民保険課

「存知ですか? 障害基礎年金

国民年金の加入中等に初診日がある病気やケガなどで障害の状態になったとき、障害認定日(初診日から1年6カ月を経過した日またはその期間内に症状が固定した日)において、障害等級の1級または2級に該当した場合は、障害基礎年金を受けることができます。

ただし、初診日の前日において、初診日の属する月の前々月までの被保険者期間のうち、保険料納付済期間と免除期間(若年者納付猶予期間・学生納付特例期間を含む)を合わせた期間が3分の2以上必要となります。

※初診日が平成28年3月31日以前にあるときは、特例として初診日の前々



青年就農給付金 申請受付のお知らせ

青年就農者の確保および育成を図るため、就農直後の就農者に対し青年就農給付金を給付します。

■対象者(次の要件を全て満たしている方)

- 45歳未満で、21年4月以降に独立・自営就農している
- 「独立・自営就農とは」:
 - 自己所有地または3親等以外からの借入地で主に経営をしている



あなたの会社、労働保険に入っていますか?

1人でも労働者(パート、アルバイトを含む)を雇った場合、事業主は労働保険に加入する必要があります。加入していない事業主の方は、ハローワークまでご相談ください。

■問い合わせ

ハローワーク香美
☎53-4171



柔道整復(接骨院・整骨院)の正しいかかり方

接骨院・整骨院にかかる時、国民健康保険が「使える場合」と「使えない場合」があります。柔道整復のかかり方を正しく理解していただき、適正な受診にご協力をお願いします。

▼国民健康保険が使える場合

- 一部自己負担
- ねんざ・打撲
- 応急処置で行う骨折・脱臼の施術
- 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

- 日常生活での疲労・肩こり
- 病気による痛み(神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニアなど)
- 脳疾患後遺症などの慢性病

※施術を受ける際、療養費支給申請書には必ず自署または捺印してください。また、領収書は必ず保管し、後日送付される医療費通知で金額と日数の確認をしてください。

■問い合わせ
市役所市民保険課

平成25年10月から 児童扶養手当額が変更になります

現在の児童扶養手当額は、毎年の消費者物価指数の変動に応じて手当額を改定する物価スライド措置がとられています。平成25年度から平成26年度にかけて物価が下落したにもかかわらず、特例法により手当額を据え置いたことにより、本来の算定額よりも1.7%高い特例水準で支払われています。

今回、「児童扶養手当法による児童扶養手当の額等の改定の特例に関する法律」が一部改正されたことに伴い、特例水準が段階的に解消されることになり、平成25年10月からの児童扶養手当が下記のとおり変更されることになりました。

▼特例水準の解消による児童扶養手当の額

特例水準の解消時期	24年4月~	25年10月~	26年4月~	27年4月~
特例水準(1.7%)の解消率	-	-0.7%	-0.7%	-0.3%
手当額(月額)	41,430~9,780円	41,140~9,710円	40,850~9,640円	40,730~9,610円
変更後の最初の定期支払月	24年8月	25年12月	26年8月	27年8月

- 児童2人目は5,000円加算、3人目から児童1人増すごとに3,000円加算
- 平成26年4月以降は、消費者物価指数の変動率が0.0%の場合の金額

問い合わせ/市福祉事務所 ☎57-8509

- 減額する額または補助率
対象児童にかかるとる保育料等のうち、香南市立保育所保育料については全額減額、幼稚園授業料については月額25,000円を上限とし、託児所月謝については月額50,000円を上限として補助します
- 手続きに必要な物
対象児童の保育料・幼稚園授業料・託児所月謝額が分かる書類、就労証明、印鑑
- 申請場所
市教育委員会(こども課、本庁市民保険課および各支所)
- 申請期限
26年3月31日

最低賃金改正のお知らせ

高知労働局では、県内すべての労働者に適用される「高知県最低賃金」を改正し、10月26日から施行することとしました。

★10月26日から
高知県最低賃金は
《1時間》
664円です。

■問い合わせ/高知労働局賃金室 ☎088-885-6024

平成25年度
国民健康保険 第5期
の納期限は
12月2日(月)です。
期限内の納付をお願いします。

申請は、入園・入所した日からできますので、お早めにお願います。
※補助金は、申請年度の翌年4月上旬にご一括でお支払いします

■問い合わせ
市教育委員会(こども課)

ビーチクリーン in 大手の浜

～海辺の活動と南海地震(3・11)の体験をどう生かす～

日時 11月17日(日)
大手の浜清掃/8:30~9:30
セミナー/10:00~12:00

集合場所 香南市マリンスポーツセンター

震災で被災した三陸海岸にあるマリンスポーツ施設「リアスハーバー宮古」の指定管理者であるNPO法人いわてマリフィールド代表の橋本さんを招き、地震、津波からの避難、施設の被災、指定管理の打ち切り、苦難を乗り越え復興へかける思い...などをテーマにしたセミナーを行います。

南海地震の発生が予測される高知県のマリンスポーツ施設として、そしてその利用者の皆さんにとって、3・11を経験した方から直接お話を聞くまたとない機会です。

問い合わせ/ YASU海の駅クラブ ☎57-1855

住生活総合調査にご協力ください

国土交通省では、12月1日、全国各地で「平成25年住生活総合調査」を行います。この調査は、住生活基本法に基づく住生活の安定・向上に係る総合的な施策を推進する上で必要となる基礎資料を得るために、居住環境を含めた住生活全般に関する実態や居住者の意向・満足度等を総合的に調査するもので、5年ごとに実施するものです。今回は、10月に実施された

住宅・土地統計調査(総務省)に回答いただいた世帯の中から一部を抽出し、全国で約92,000世帯を対象に行いますが、高知県では、一定の抽出方法により無作為抽出した約1,880世帯(香南市では90世帯)に調査をお願いすることとなっております。

11月21日から12月10日までの間、統計調査員証を持った調査員が対象となった世帯を訪問しますので、ご協力よろしくお願いいたします。
■問い合わせ
市役所住宅都計課

「昼間でもビックリ運動」をみんなで広め、高齢ドライバーの交通事故を未然に防ぎましょう。

ライトオンは目立つ!
無灯火運転の防止!
存在感のアピール!
安全意識の向上!

車から降りる時は
ライトの消し忘れにご注意を!

警察官等を名乗る詐欺にご注意!

高知市内および香美市内等において、警察官や国税局職員、銀行協会職員等を名乗るアポ電が連続しており、現金を騙し取る被害が発生しています。
【手口】
警察官等を名乗り、一般家庭に次のような内容の電話がかかる。
「事件の捜査上にあなたの口座が見つかった。」
「詐欺に使われている可能性がある。」
「実際に同じ被害が出ている。」

「本日、警察官が自宅に行きます!」

★警察官が預貯金を預かったり、現金を引き出すことはありませぬ!
★金融機関や銀行協会等が、通帳等個人の財産を簡単に預かったりすることはありませぬ!
★不審な電話があったら、すぐに警察署に相談してください!
当協議会においても警察・金融機関等の関係機関と連携し、被害防止活動に努めますが、皆さま一人ひとりにおいても犯罪被害の現状を把握



7月から開催している、南海地震や豪雨などの自然災害に備えるための「災害対策ワークショップ」、第3回目の日程をお知らせします。
地域の被害想定や危険個所についてさらに理解を深め、自分たちの地域の状況を知るためにも、ぜひ参加をお願いします。
■今回の検討内容
危険箇所、要援護者対策等について
■日程 11月17日(日)
■時間場所
夜須中央公民館
【香我美町】14時~16時
香我美庁舎
【野市町】18時~20時
のいちふれあいセンター
■問い合わせ
市役所農林課
市役所防災対策課

災害対策ワークショップ

重要文化財安岡家住宅保存修理工事見学会

昨年から、重要文化財安岡家住宅主屋ほか5棟の保存修理が行われていました。重要文化財である安岡家住宅を知ってもらうため、次の日程で見学会を実施します。
■日時 11月30日(土)10時~15時(午前と午後の2回実施)
※1回の所要時間は1時間半程度
■定員 先着各30人
参加には事前申込みが必要です。申し込みは11月5日(火)からです。
■申込み・問い合わせ
文化財センター
みんなでなくそう、踏切事故

みんなでなくそう、踏切事故

11月1日(金)~10日(日)までの10日間「踏切事故防止キャンペーン」実施します。踏切で警報機が鳴っているのに、無理やり進入すると重大な事故の原因となり、死傷者が出たり、莫大な損害賠償を支払わなければなりません。警報機が鳴ったら必ずストップしましょう。
■問い合わせ
四国運輸局鉄道部
☎087-1825-11198

パートタイム労働法 Q&A

Q.パートで働いています。自分の賃金や待遇について疑問に思うことがあるのですが、説明を求めることができますか?

A. 事業主はパートタイム労働者から求められた場合、待遇の決定に当たって考慮した事項について説明をしなければなりませんとパートタイム労働法で定められています。
お問い合わせ/高知労働局雇用均等室 ☎088-885-6041

あなたを目立たせ
事故から守る反射材!

夜間、ドライバーには間際まで歩行者が見えないことから、重大事故につながる可能性があります。
この時期は日没が早くなり、明るいうちに用事を済ませて帰ろうと思ったのに、気がつくくと外は真っ暗。そんな時に使っていた方がいいのが反射材です。反射材は車のライトに反射し、自分の存在をドライバーに早く知らせることができ安心です。
◆夜間の安全
▼明るい色の服装に反射材を身に付けましょう。また、懐中電灯を持って歩くのも良い方法です。
▼街灯などがある、明るい場所を選びましょう。
▼夜間、自転車やバイクや車のライトを点灯することは、夜道を照らすだけでなく、相手に自分の存在を知らせる大きなサインになります。
(高齢者アドバイザー・岡崎由美 ☎55-0110)

POLICE STATION
香南警察署

J.A.土佐香美夜須支所が中心となり、38年続いた「農業祭」。毎年の収穫に感謝し、新鮮な野菜や、地元のものを使ったおいしい料理が並び、まさに「食」のイベントでした。夜須に住み始めて間もない頃、私はこのイベントで活き活きと自分の作ったものを販売する方々の姿をまぶしく感じました。丹精こめて育てた大切な野菜たちをお客様に披露。採れた

てぞね。こじゃんとおいしいき、まあ食べてみて。そんなやりとりが飛び交う農業祭が、12年前、ヤ・シイパークと場所を移して開催されるようになったのが、ヤ・シイの秋まつりです。広々とした芝生広場で、「食」に遊びをプラスして、一日中楽しめる楽しいイベントをやろう!と始まりました。あるときは、大學生と協力。あるときは、みなとオアシスで、全国の夫婦岩をうまくイベント。今では砂浜での宝

探しが大人気。農業祭から通算50年目を迎えた今、「食」をテーマに、もうひとつ工夫こそぞう!という意見が出て、ヤ・シイの秋祭り

第12回
今年も「かんさいの秋祭り」大根山盛り!!
海辺の言葉のSeaSideグルメ
20万円分の賞品GET
11月17日 9:00~15:00
小高鉄行

※市内在住者に、コラムを書いてもらうコーナーです

こんなことをしていませんか？ されていませんか？

カッと思ったらパートナーの前で、
壁をけったり、物にあたる。



パートナーの予定など、自分の
思い通りにならないと激しい
怒りを感じる。



パートナーの行き先や交友関係
など、必要以上に監視する。



心当たりがありませんか？ DVだと感じたら、早めに
相談をしましょう。DVはエスカレートします。

相談先	女性相談支援センター (配偶者暴力相談支援センター)	こうち男女共同参画 センター「ソーレ」	警察	香南市	
				福祉事務所	高齢者介護課
対象者	女性・DV被害者である男性	女性・男性	暴力被害者	DV被害者	65歳以上のDV被害者
電話番号	088-833-0783	女性向け 088-873-9555 男性向け 088-873-9100	最寄りの警察署の 生活安全担当課 警察本部の総合相談係 #9110または088-823-9110	57-8509	57-8510
相談時間等	平日 9時～22時 土・日・祝日 9時～20時 (年末年始休み)	女性向け 9時～17時 男性向け(予約制) 第1・3火曜 18時～20時 (第2水曜、祝日、年末年始休み)	夜間・休日は当直員対応 緊急の場合は110番へ	平日8時30分～17時15分	

11/25 月は、女性に対する暴力 撤廃の国際デーです。 ～DVをなくそう～

「女性に対する暴力撤廃の国際デー」は、1999年に国際連
合(UN)が公式に制定した国際デーです。毎年11月25日に定め
られたこの国際デーは、1960年に起こった3姉妹が誘拐、
暴行、拷問、そして殺害された事件がきっかけとなっています。
暴力は男女を問わず、いかなる場合も決して許されるもので
はありません。
万が一、あなたが配偶者などから暴力を受けているとき、ま
た暴力をふるってしまおう自分を変えたいときは、一人で悩まず
に相談しましょう。

香南市では「すべての人が平和で心豊かな
生活を送ることのできる人権尊重のまちづ
くり」を目指し、企業の立場から従業員一人
ひとりの人権を大切にすると共に、従業員に
も人権を大切にする意識の高揚を図ること
を目的に「香南市企業等 人権問題連絡協
会」を立ち上げ取り組みを進めています。

香南市企業等 人権問題連 絡協議会職員等 研修会を 開催しました

9月18日、県内でキャリアコンサルタント
として学校や企業の男女共同参画やコミュニ
ケーション能力の向上など、幅広い分野で活
躍する坂本ひとみ氏を招き「働くわたしのモ
チベーション」上司と部下のいい関係」と
題した研修会をのいちふれあいセンターで開
催しました。

香南市内の企業6事業所から15人の参加
者に加え、市職員18人が参加し、コミュニケ
ーションスキルや、効果的な話の聴き方、自己
理解とポジティブ・リフレーミングについての
研修が行われました。
参加者からは「自分の苦手な人に対してつ
い感じの悪い態度をとっていることに気づか
され、物にも人にも心のこもった対応を意識
していこうと思った」「職場や家で実践してみ
たい」などの感想が寄せられ、改めてコミュニ
ケーションの大切さを気づかされた研修とな
りました。



おきなわの香り 黒潮にのせて

おきなわの 唄と踊り

日程 11/4(月) 開場13:30 開演14:00
場所 弁天座

世界無形文化遺産 沖縄伝
統「組踊」伝承者が舞い踊る、
第一回香南市・八重瀬町姉妹
都市文化交流公演。

■踊り/神谷武史 ■唄・三線/新垣成世、屋嘉比健作
■入場料/前売り 2,000円、当日 2,500円
(中学生以下 1,000円 ※未就学児入場無料)
■問い合わせ/弁天座 ☎57-3060

第18回 ふれあいくろしお祭り

日程 11/9(土) 10:30～14:30(雨天決行)
場所 香南くろしお園
香我美町岸本328-12

■内容/ブラスバンド、フラフープ大会、大ビンゴ大会、フ
リーマーケット、くじ引き、スーパーボールすくい、スタンプラ
リー(小学生以下)、焼き鳥、寿司等多数出店。先着50人
に花苗のプレゼントがあります。
■駐車場/約50台
■問い合わせ/香南くろしお園 ☎55-3130

税を考える週間 ◆南国法人会チャリティコンサート

トーク&コンサート 難病を乗り越えて “光のステージへ”

日程 11/16(土) 開場13:30 開演14:00
場所 夜須中央公民館 マリンホール

■出演/ESPERANZA(エスペランサ)
奥田良子(フルート&オカリナ)奥田勝彦(ベース・アレンジ)
■入場料/無料(当日会場に募金箱を設置しますので、
ワンコイン募金へのご協力を願います。なお、集ま
った募金は、社会福祉団体・施設へ全額寄付します)
■問い合わせ/公益社団法人 南国法人会
☎088-864-3310



催し・イベント INFORMATION

皆さまの参加を
お待ちしております!

こうち山の日 情報交流館祭り・ホッズフェス

日程 11/17(日) 10:00～15:00
場所 高知県森林総合センター
情報交流館

ロープを使っての木登り体験や丸太三種競技大会な
ど、木を使ってみんなで楽しめるイベントが盛りだくさん!
高所作業車試乗体験もできるよ。もちろん美味しいもの
も沢山あります。みんなで来てね!
■問い合わせ/高知県森林総合センター
情報交流館 ☎52-0087

城山高等学校の文化祭

日程 11/23(土) 9:30～14:00
場所 高知県立城山高等学校

■内容/お化け屋敷、作品展示、パン・ジュース・大学イモ
・たこ焼き等の販売、ダンス、バンド演奏、アニメ「めぐみ」
の上映(9:30～14:00)など。
※北舎の北側に屋上までの非常階段が完成したので、午前と午
後に1回ずつ一定時間開放する予定です。関連9ページ
■問い合わせ/高知県立城山高等学校 ☎55-2126

第19回 赤岡 冬の夏祭り

日程 11/30(土)・12/1(日)
10:00～17:00(小雨決行)
場所 赤岡町横町商店街

今年もやります!
フリーマーケット、路上のコタツ、こん
にちは作家通り、橋の上のステージほ
か、いろんな仕掛けが盛り沢山!
毎年おなじみ 赤赤堂で冬夏グッズ、赤岡シャポー、一両
小判でお買い物、商店街は大売り出し!

■問い合わせ/
冬の夏祭り事務局
おっこう屋
☎55-3468



広報への意見 地元に住んでもなかなか知らないことがあるから、広報紙を楽しみにしています。今回、職場の男の子のスナップが。早速職場のみんなで見ました。



私たちにできることから⑧
環境対策課 ☎57-8508

みんなで街をきれいにしよう!

市内一斉清掃 12月1日(日)に香南市内一斉清掃が実施されます。私たちの住む街を、私たちできれいにしましょう。

一斉清掃 よくある質問

◎ どこを掃除したらいいの?

A: 公園や道路、広場などの公共の場所です。私有地の草や枝葉、ゴミなどは出すことができません。

◎ 事前申請ってぜったい必要?

A: 必ず町内会などで申請してください。申請漏れでゴミが大量に置かれたままになるケースがまれにあります。

◎ 町内会に入っていないけど自分の家の前を掃除したい。

A: 一度、環境対策課までご相談ください。個人で申請書を書いていただくこともあります。

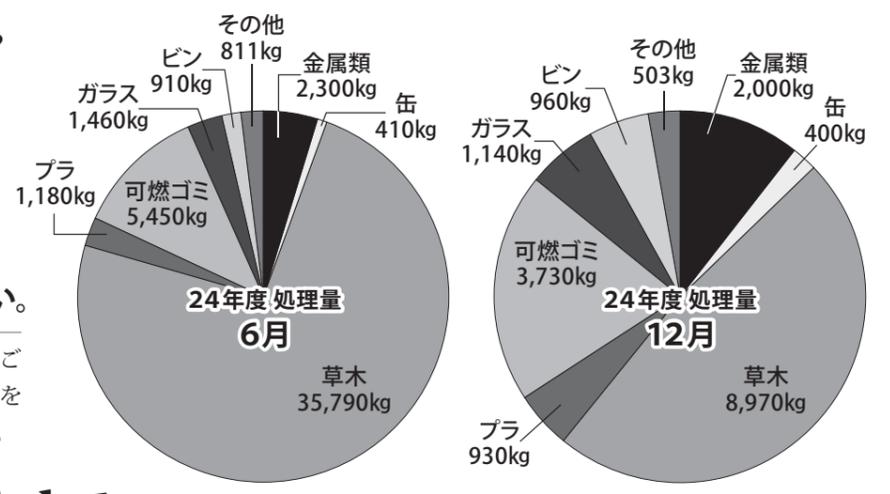
◎ 分別はしなきゃダメ?

A: はい。①草木類②缶・金属類③透明ビン④茶色ビン⑤その他の色のビン、この5つは種類ごとに分別してピンク色のゴミ袋へ。側溝の泥、土などは土のう袋へ。その他の可燃物は白の袋へお願いします。

ことしから土砂や泥には「土のう袋」を使用します! 本庁、各支所で一斉清掃用に配布しています!

◎ ゴミ袋はどこでもらえるの?

A: 本庁2階 環境対策課、各支所で配布しています。



市内一斉清掃 住民の皆さんの多数の参加とご協力をお願いします。
■日時/12月1日(日) 7:00~
■場所/地域の道路や公園・河川など

※8時30分から回収します。地域によって開始時間などが異なりますので、地区の役員さんにご確認ください

【小雨決行】雨量により判断を要する場合は、6時30分に防災無線で周知します(野市町を除く)。※雨天により作業が困難な場合は12月8日(日)に延期

■注意/
・カンやビンなどの回収など、各地域の状況にあった活動をお願いします。
・土砂・大量の草枝の回収を必要とする場合は、地域代表者から11月15日(金)までに環境対策課または各支所へ届け出をしてください。

★一般家庭や事業所のごみは回収しませんので、絶対に出さないでください

◆申請・問い合わせ/環境対策課・各支所

粗大ごみの個別回収 高齢者(65歳以上)や障害のある方のみの世帯で、市内に家族や親類などがいないため、粗大ごみを各住所地の粗大ごみ受入施設に持ち込めない場合に限り、個別回収を実施します。希望する世帯主の方は、申請をしてください(郵送可)。

※申請書は回覧、または環境対策課、各支所にあります
※香南市外に住む親族の方でも、香南市民から委任を受ければ、香南市内から排出される粗大ごみに限り、処理手数料券を購入して通常の粗大ごみ受入日に持ち込むことができますので、依頼できる親族がいる方は、そちらをご利用ください。委任の方法(委任状)についてはお問い合わせください

■回収日時/12月1日(日) 8:30~
※雨天により作業が困難な場合は、12月8日(日)に延期

■申請期限/11月15日(金)
■処理手数料/1,500円(1世帯につき)

福祉事務所 だより No.17

問い合わせ 福祉事務所 ☎57-8509



さしのべた その手がこどもの命綱

~25年度児童虐待防止推進月間標語~



共に生き 共に支え合う まちづくりを 目指して

11月は児童虐待防止月間です

それは『しつけ』ですか? 『虐待』ですか?

- 「しつけ」と「虐待」は違います
「しつけ」は子どもが感情や行動を自分でコントロールできるように導くことです。何をどうすれば良いかを教えたり、他者と適切に交流できるよう教えたりすることを指します。
- 「虐待」は子どもの行動を力によってコントロールすることです。子どもの基本的な権利を奪う行為や、大人が自身の情緒にまかせて攻撃することを指します。

これらはしつけではなく虐待です	身体的虐待	なく け 殴る、蹴る、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、おぼ 溺れさせる など
	性的虐待	子どもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にする など
	ネグレクト	家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車の中に放置する、重い病気になっても病院に連れて行かない など
	心理的虐待	言葉によるおど 脅し、無視、きょうだい間での差別的扱い、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう(ドメスティック・バイオレンス:DV) など

虐待かも...と思ったら相談してください!

家庭内だけでなく、ご近所でも「おかしい」と感じたら迷わず連絡・相談してください。子どもの命を守ると共に保護者の支援につながります。(連絡者の情報は固く守ります)

■連絡先
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

■緊急時 香南警察署 ☎55-0110
中央児童相談所 ☎088-866-6791

子育てで悩んだら...家庭相談員へ

家庭相談員は、子ども達の健やかな成長を願って、子どもと家族や子どもに関わるいろいろな悩みや心配事を伺い、問題解決のお手伝いをしています。

子育ての不安や悩みを一人で抱え込まないように気軽に相談してください。

■相談窓口:福祉事務所

オレンジリボン運動は「子ども虐待のない社会の実現」を目指す運動です。オレンジリボンは、そのシンボルマークであり、子どもと家族を温かく見守り、子育てを応援する意志のあることを示すマークです。みんなで「子ども虐待のない社会」を作っていきましょう。

オレンジリボン キャンペーン たすきリレー 11/10(日)

今年で5回目となるオレンジリボンキャンペーンでは、子ども虐待防止の象徴カラーであるオレンジ色のたすきをかけて沿道を走り、子ども虐待防止の啓発を行います。

香南市からもランナーが参加しますので、沿道や中継地点での応援をよろしくお願いいたします。また、高知市丸の内緑地でセレモニーやイベントも開催されます。皆さんぜひご参加ください。

●たすきリレー
10:00 スタート(道の駅やす)
10:30頃 赤岡保健センター
11:00頃 フジグランのいち
14:30頃 ゴール(高知市丸の内緑地)

●イベント(丸の内緑地) 11:00~15:30
スーパーバンドライブ、マジックショー、軽食販売、もち投げなど

◆掲載に関する問い合わせ
生涯学習課 ☎ 57-7523

今回は、夜須町で活躍するフラメンコグループ
『グループ・デ・クラベル&グループ・デ・アミスタ』を紹介します。

発足は、以前、夜須小学校の水泳指導においでいた方が、夜須に、フラメンコの華を咲かせたいと体験教室を開いたことからだそうです。
はじめは、踊りが全然た
めて、舞台上立つ時には「衣
装だけ見て下さい」と言っ
ていた事を笑いながら話
して頂きました。
現在は、東京在住で日本
フラメンコ協会副会長の
山田恵子先生に毎月1回
指導を受けていますが、先
生は、気持ちを表現する
ことを大切にされ、「舞台
は踊り手の人生が現れる
場所。映画やその他の芸術
に接して、感性を豊かにすることが、よい表現につな
がる」と言われます。踊りだけでなく人生勉強が出
来ると先生の話を聴く事も楽しみにされています。
ちなみに、「今、夜須のフラメンコは7分咲きかな
？」と語られました。「健康と仲間の輪を大切にしてい
る皆さんと一緒にステップ
を踏んで、満開の華を咲かし
てみませんか。」

グループ・デ・クラベル &
グループ・デ・アミスタ



■設立:平成12年4月
■部員数:11人
■レッスン:毎月1回の土日
土18:00~20:30 日12:00~16:30
■自主練習:毎週土日のいずれか
14:00~16:00
■練習場所:夜須中央公民館
■問い合わせ
有安 ☎ 54-2536

平成25年度

香美・香南市小学校陸上記録会

10月17日(木)に青少年セ
ンターで行われた陸上記録会
の結果は、次のとおりです。

100m走

- ◆5年男子
2位 永田政也(佐古小) 15秒7
3位 竹内 廉(佐古小) 15秒8
- ◆5年女子
1位 横田麗羅(佐古小) 14秒8
※大会記録を0.5秒更新
3位 奥崎志保(野市東小) 16秒0
- ◆6年男子
1位 足達拓磨(香我美小) 14秒0
2位 西村唯人(佐古小) 14秒5
3位 名倉世音(野市小) 14秒7
- ◆6年女子
1位 清遠一未(赤岡小) 16秒1

走り幅跳び

- ◆5年男子
1位 入野道大(佐古小) 3m68
3位 岡崎 仁(野市小) 3m45
- ◆5年女子
2位 宇賀向日葵(野市東小) 3m40
3位 齊藤夏月(香我美小) 3m31
- ◆6年男子
1位 片山 充(赤岡小) 3m95
2位 江村一輝(野市小) 3m93

ボール投げ

- ◆5年男子
1位 岡林龍太(佐古小) 53m40
- ◆5年女子
1位 那須 恋(香我美小) 31m50
2位 和田紗友美(香我美小) 30m80
- ◆6年男子
2位 別役奎樹(香我美小) 60m50
3位 公文幸汰(佐古小) 59m80
- ◆6年女子
1位 西村梨帆(野市小) 42m50
2位 更谷くりる(野市東小) 41m30

走り高跳び

- ◆5年男子
1位 小松泰己(野市東小) 1m25
※大会記録を2cm更新
3位 谷内胡太郎(夜須小) 1m10
- ◆5年女子
1位 古味優花(野市小) 1m23
※大会タイ記録
2位 谷 杏音(野市小) 1m10
3位 塩津璃子(佐古小) 1m10
- ◆6年男子
1位 原 和史(野市小) 1m25
3位 細木貴文(野市小) 1m25
- ◆6年女子
1位 島内結希(野市小) 1m30
※大会タイ記録
2位 山川 葵(野市東小) 1m30
※大会タイ記録

400mリレー

- ◆男子
1位 野市小学校
57秒4
(寺村 慧
宮田優友
江村一輝
原 和史)
- 2位 香我美小学校
58秒0
(別役奎樹
須藤慎也
十萬尊琉
足達拓磨)
- ◆女子
1位 野市小学校
1分01秒9
(野本瑠璃
島内里緒
西村梨帆
島内結希)
- 2位 佐古小学校
1分02秒5
(小松麗菜
横田麗羅
小松歩夢
山中千代美)

平成26年度

幼稚園・保育所申込みのご案内

問い合わせ 教育委員会こども課 ☎ 57-7522



3歳~5歳児の就学前教育を目的としています。

【入園案内・願書】 11月1日(金)から、教育委員会こども課(夜須町大峰の里)・市民保険課(本庁)・各支所・各幼稚園でお渡します。
住所により入園できる幼稚園が決まっていますので、ご注意ください。

- 【申込方法】
- ① 初めて入園する児童 申込受付および面接を下記の日程で行います。
入園願書に必要事項を記入の上、保護者と児童と一緒に面接を受けてください。
 - ② 夜須・香我美おれんじ保育所通所児 各保育所から入園願書をお渡します。
入園面接は行いませんので、各保育所へ入園願書を提出してください。
 - ③ 継続児童は入園願書の提出は不要です。

幼稚園名	定員	対象児童	募集地域	受付・面接日	場所	時間
野市幼稚園	175	3歳~5歳児	野市町 赤岡町 吉川町	12月 4日(水) 5日(木)	各幼稚園	9時~12時 14時~16時
野市東幼稚園	175		香我美町	5日(木)		
香我美幼稚園	175		夜須町	6日(金)		
夜須幼稚園	70	4歳~5歳児	夜須町	6日(金)		



保育所に入所できるのは、昼間仕事などで保護者や同居親族が
保育をすることができない家庭の児童です。

【入所案内・申込書】 11月1日(金)から、教育委員会こども課(夜須町大峰の里)・各保育所・市民保険課(本庁)・各支所でお渡します。
市内に住所があれば、どの保育所にも入所申込みができます。

【申込方法】 申込受付および面接を、下記の日程で行います。
申込書に必要事項を記入し、保護者と児童と一緒に面接を受けてください。

★継続児童…保育所を通じて調査書をお渡しします。入所の手続きは不要です。

保育所名	定員	対象児童	受付・面接日	場所	時間
佐古保育所	140	6カ月~5歳児	12月 4日(水)	各保育所	9時~12時 13時~17時
吉川みどり保育所	60	1歳~5歳児	4日(水)		
夜須保育所	100	6カ月~3歳児	5日(木)		
野市保育所	180	1歳~5歳児	6日(金)	のいちふれあいセンター	
赤岡保育所	120	6カ月~5歳児	9日(月)	各保育所	
香我美おれんじ保育所	120	6カ月~3歳児	9日(月)		
野市東保育所	100	1歳~5歳児	10日(火)		





そろそろこたつも出そう

文芸

天高し澄んだ青空秋の音コスモスやさし百寿の吾に
 月のかげさ庭にみつる虫のこゑやさしくそよぐ今宵のびふう
 記録的猛暑のニュースつづくなちらいさい秋が虫の音はこぶ
 秋風にうちなびくかな花すすき軒のすだれとゆれて虫なく
 女の孫は白衣の天使日日勤め遠く案じる秋の月夜に
 暑き夏に終わり告げるか彼岸花野辺色どりて季を知らずごと
 百年の早生の柿の実ただけ苦勞の母の姿たちくる
 白むくげ花あかりしてほの匂ふ夕庭暮れず虫の声こゑ

吉川町短歌を楽しむ会

東川 勝義
 川崎千代美
 奥村千代子
 松田美津子
 河崎美喜恵
 中澤 瑞恵
 吉永真紀子
 増井はつこ

みんなの広場

野市中学校 人権ふれあい講演会を開催しました

10月4日(金)野市中学校では人権参観日を設けて、人権学習参観後に、命をテーマに親子講演会を開催しました。
 この講演会は、人権問題の関心を高めるとともに、誰もが幸せに暮らすことができるまちづくりに寄与していくことを目的に開催されています。
 今回の講師は県内で活躍する歌手のう～みさん。幼少の頃に、自身の持つ絶対音感により周囲と溶け込めず、音楽から離れた経験や、その後バスケットボールの練習中に事故で頸椎損傷、全身に障害が残ったことなど、自身のプロフィールを織り交ぜながら命の大切さを話していただきました。また、講演の中で自身の歌や楽曲を演奏したり、生徒たちを壇上に上げて一緒に歌うなど、和やかな雰囲気の中で幕を閉じました。

視聴した方からの感想などを耳にし、大変うれしく思っております。本当にありがとうございました。

野市中学校PTA一同



市のうごき

(H25.9.30現在) ()は昨年同月対比

人口/34,342人	9月の火災・救急出動件数
世帯/14,546戸	■火災 1件(1件増)
(男/16,550人 女/17,792人)	■救急 119件(35件減)
■出生/24人 ■死亡/29人	9月の交通事故
■転入/70人 ■転出/97人	■事故件数 14件(4件増)
■対前月人口比/32人減	■死者 0人(増減なし)
	■傷者 15人(3人増)

11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

- ✧ 検察側の罪人 栗井脩介/著
- ✧ たったひとつの花だから 新堂冬樹/著
- ✧ 三国志 第12巻 宮城谷昌光/著
- ✧ 11/22/63(上・下) スティーヴン・キング/著
- ✧ 督促OL業務日誌-ちよつとためになるお金の話- 榎本まみ/著

子ども向け

- ✧ いちごさんがね… とよたかずひこ/作
- ✧ ゆうれいがこわいの?ムーミンロール トーベ&ラルス・ヤンソン/作・絵 村上しいこ/著
- ✧ 図工室の日曜日

「さいとう市立」さいとう高校野球部

あさのあつこ/著



ロシア人の母を持つイケメン高校生の山田勇作。訳あって中学校までやっていた野球をやめ、今は帰宅部。ある日、野球部顧問の美術教師・鈴木先生に誘われ、お試し入部をする。練習方法もユニークで、ランニングをしながら俳句を詠んだり、「本当にこんな野球部有り!?!」と思いますが、軟式ボールから硬式ボールに慣れずとまどうピッチャー勇作に、キャッチャーの良が言った「ボールは本気で付き合おうと、情熱的で誠実でいいやつ」という言葉には、相手を思いやるいろんな意味が含まれていて、バッテリーって、野球っていいなとゾーンとさせられたりもする一冊です。

「だから、あなたも生きぬいて」 Pick up!

大平光代/著



いじめ・登校拒否・自殺未遂・非行・極道の妻・入れ墨…人生のどん底から立ち直り、再出発して司法試験に合格し、非行少年の更生に努める弁護士となった著者の自らの生きざまが赤裸々に書かれている1冊です。
 自分の人生をどう生きてきたかだけではなく、そこから何を学び、これからどう生きていくのか?人生とは?生きることとは何か?を深く考えさせられます。

野市図書館と香我美図書館は11月1日(金)から4日(月)まで休館です。

みどり野アート展

6~7人による小さな作品展

日ごろからの活動で作成した写真や書道、洋画や工芸品などを展示します。これから写真を始めようとする人のための相談コーナーもあるのでぜひ気軽にお越しください。

日時 11月9日(土)~17日(日)
 10時00分~17時00分
 (9日は13時から 17日は16時まで)

場所 香我美図書館

なんじゃもんじゃ

クリスマス☆スペシャル



なんじゃもんじゃ

★日時:12月7日(土)
 10時30分~11時30分
 ★対象:幼稚園児~小学生

ちなんじゃもんじゃ

★日時:12月14日(土)
 10時30分~11時00分
 ★対象:0~4歳児

毎年恒例、おはなしの会「なんじゃもんじゃ」と「プチなんじゃもんじゃ」のクリスマス会を開催します。絵本の読み聞かせやパネルシアターなどをおこないます。ぜひご参加ください。

参加料:無料 申込締切日:11月29日(金)
 問い合わせ 香我美図書館 ☎ 55-0022



県立の移動図書館が来ます
 11/9(土) 13時00分~15時00分

★自分で本を選んで、借りることができます。

To Kagami

図書案内 吉川図書室より ☎ 55-0525

大人向け

- ✧ 不良老人のスズメ 老いてますます「悦楽」に生きる! 彫刻家 関 頑亭/著
- ✧ 3ねんB組金八先生 冬空に舞う鳥 小山田美江子/著

子ども向け

- ✧ おそうじをおぼえたがらないリスのゲルラング J・ロッシュ=マゾン/作 山口智子/訳 堀内誠一/画
- ✧ ネコカブリ学校 校長先生危機いっぱつ! 三田村信行/作 佐々木マキ/絵

琴 土佐一絃琴始祖 門田宇平没後150年墓前祭
今の音を後世に伝える

9月29日(日)香我美町山北出身の土佐藩士で、土佐に一絃琴を広めた門田宇平の没後150年を記念して、宇平の子孫と一絃琴を伝承する香我美町一絃琴の会の会員が高知市福井町で墓前祭を行いました。宇平の6代目となる南国市在住の浜田康さんから「偲ぶ言葉」を頂き、引き続き夏休みに「体験教室」に参加した中学生と、宇平が愛用した琴を使用して、一絃琴の会員が墓前で演奏を行いました。150年を経ても宇平の伝えた琴の音が伝承されている事を墓前に報告し、参加者は音色に耳を傾けていました。



▲門田宇平の墓前で一絃琴を演奏する参加者

震 香南市女性防火クラブ連合会炊き出し訓練
災時、なにが調理できるか



10月10日(木)夜須福祉センターで香南市女性防火クラブ連合会による炊き出し訓練が行われました。

今回の訓練は、どのような料理を作ることができるかわからない震災後を想定。事前にクラブ員同士でメニューをどうするか相談せず、当日一人ひとりが食材を持ち寄って「その時あるもの」で調理するという災害時に考えられる実践方式で行われました。

各町ごとに班を作り、それぞれが持ち寄った食材から何が作れるかを即座に考え、手際よく分担し、工夫した料理ができあがっていました。



▲各町ごとに出来上がる料理もまったく違ってきます

大 ICEBOX ジュニアスポーツ教室in高知
林素子さんにバレーボールを習おう

10月12日(土)香我美トレーニングセンターで元バレーボール日本代表の大林素子さんを迎えてのバレーボール教室が開催されました。これは香我美中学校の生徒が氷菓メーカーの商品を食べて募集するバレーボール教室に応募したところ、見事当選し今回の教室が開催されることに。参加した地元の小中学生は、大林さんから「もっと膝を曲げて」、「ウォーミングアップもどこの筋肉を使っているか意識して」と直接アドバイスをを受け、真剣な眼差しで練習を行っていました。最後に「皆さんの中から7年後のオリンピックに出ることを楽しみにしています」とエールが送られました。



▲レシーブの姿勢を指導する大林素子さん

オ あぐりのさと15周年感謝祭
オープンして15年経ちました



10月19日(土)・20日(日)香我美町西川地区の直販所「あぐりのさと」で15周年感謝祭が開催されました。あいにくの天気でしたが、イベント開始とともに、市内外から大勢が来店。あめごの塩焼きや、以前から交流を続けている三原村からどぶろく、あぐりのさと特製のみかん餅やブルーベリー餅などが販売されました。杵と臼を使った昔ながらの餅つきは誰でも参加でき、子ども達が保護者やスタッフの手を借り餅をつきました。山間に笑い声が響きわたり、連日とも大盛況でした。



▲重いけど…、べったんべったん♪

Konan People's Seminar

～心豊かにより楽しく生きがいを感じる人生を～

平成25年度香南市市民大学

第8回 香南いきいきセミナー

9月26日(木)

“イクメン” “イクジイ” が
社会を変える!
～家族が笑顔になる秘訣～

NPO法人ファザーリング・ジャパン副代表

安藤 哲也

(あんど う てつや)

父親の子育て・母親の社会参加を応援し、笑っている父親を増やすことを目的に、全国各地を飛び回る安藤さん。父親が家事・育児に参加することが、家族そしてこれからの日本社会にとっていかに大切かを、自身の実体験を踏まえ、ユーモアたっぷりに話していただきました。また、これまでの調査や活動から「ほとんどの女性は第一子出産を機に夫への愛情が低下するが、出産直後から乳幼児期にかけて夫が家事・育児に積極的に参加すると愛情が回復する」という調査結果を紹介し、それが第二子妊娠・出産への意欲へと繋がり、出生率が上がって、日本の少子化の歯止めにつながる日本国の将来を見据えて話す安藤さんの言葉には説得力があり、約300人の受講者を引きつけていました。



10月9日(水)

池上彰・増田ユリヤトークショー

ジャーナリスト

池上 彰

(いけがみ あきら)

ジャーナリスト

増田ユリヤ

(ますだ ゆりや)

テレビなどで社会情勢や経済を分かりやすく解説されている池上さんと、世界各国の教育現場に自ら足を運ばれて取材されている増田さん。この日は「日本と世界から教育を考える」をテーマに、トークショー形式で開催されました。国際学力調査では日本は上位にいますが、選択問題以外は点数が低く、「日本人は正しい選択はできるが、自分の言葉で論理的に説明する力が弱くなっている」。また、世界一と名高いフィンランドでの教育現場を例に、日本との差を説明してくれました。日本人は「まずダメなところを探す癖があるが、探すなら『良いところ』をみつけるようになると、もっと良くなる」と、お二人独特の雰囲気でも来場者に語りかけていました。



10月17日(木)

キッチンからはじまる
家族の絆

料理研究家

コウケンテツ

食の大切さ、一日三食を手作りで食べる大切さを自分の経験から語ってくれたコウケンテツさん。最近の若者が偏った食事になっていることに警笛を鳴らし「インスタントや好きなものしか食べない習慣が続くと体に毒素が蓄積されることがすぐに症状が出ないことがある。それが将来病気として出てきたり、子どもに悪い体質が遺伝してしまったりする。悪い食事をとったら将来どのような影響が出てくるのかを知らないから食べることに興味がない」と、説明してくれました。

また、スリランカやラオスなど、海外の食文化や食で地域の繋がりが残っていることや、子どもが料理を作ることが達成感や満足感だけでなく責任感を養うことができることをユーモアたっぷりに紹介し、にぎやかに講演の幕が閉じました。



第29回 全国小学生 陸上競技交流大会

8月25日(日)神奈川県日産スタジアムで第29回全国小学生陸上競技交流大会が開催され、高知県代表として香南市より横田麗羅さんが100m走に出場しました。

小学5年で挑んだ全国大会。自己新記録を更新するも、惜しくも準決勝で敗退してしまいました。悔しい思いをしたと語った横田さんは、すでに来年を見据え体力づくりに励んでいます。

今年は準決勝で負けてしまったけど、来年は決勝目指して頑張りたいです!!

れいら
横田麗羅さん

(佐古小5年)

100m走 14秒20



スポーツの結果は、教育委員会スポーツ振興係まで!
☎57-7523 ✉sports@city.kochi-konan.lg.jp



- 体操** [第33回高知県ジュニア体操競技安芸大会]
- 9月8日(日)
 - 安芸市体育館
 - 男子2部団体総合
 - 優勝 高知スワロー体育クラブ (西澤敬司 野少之由内大河 野少)
 - 男子2部個人総合
 - 優勝 西澤敬司
 - 男子2部個人 跳び箱
 - 3位 西澤敬司
 - 男子2部個人 鉄棒
 - 2位 山下颯大(香我美小4)
 - 2位 西澤敬司
 - 女子1部団体総合
 - 3位 野市体操クラブ (中村あや(赤岡小6))
 - 女子2部団体総合
 - 優勝 野市体操クラブ(中村あや)
 - 女子2部個人 段違い平行棒
 - 2位 中村あや

- 空手** [平成25年度高知県中学校体操競技秋季選手権大会]
- 9月29日(日)
 - 県立青少年センター
 - 中学男子2部個人総合
 - 優勝 坂本凜明
 - 中学男子2部個人 ゆか
 - 優勝 坂本凜明
 - 中学男子2部個人 とび箱
 - 優勝 坂本凜明
 - 中学男子2部個人 鉄棒
 - 優勝 坂本凜明
- [香川県空手道選手権大会]
- 9月22日(日)
 - サン・ビレッジ土器川体育館
 - 型の部 小学4年
 - 優勝 小松芽生(野市小4)
 - 3位 田原 遥(佐古小4)
 - 3位 谷口穂夏(佐古小4)
 - 組手の部 小学4年男子初級
 - 3位 前田恭孝(佐古小4)
 - 組手の部 小学3-4年女子
 - 3位 谷口穂夏



- 陸上** [県民スポーツフェスティバル]
- 9月23日(月)
 - 春野総合運動公園
 - 一般の部
 - 3位 香南市
 - 壮年の部
 - 2位 香南市
- グラウンドゴルフ** [県民スポーツフェスティバル]
- 10月6日(日)
 - 春野総合運動公園
 - 団体の部
 - 3位 野市クラブA
- パークゴルフ** [平成25年度香南市長杯パークゴルフ大会]
- 10月14日(月)
 - 野市ふれあい広場パークゴルフ場
 - 総合優勝 西村節雄 48打
 - 男子の部
 - 優勝 西村節雄 48打
 - 2位 長崎圭次 54打
 - 3位 寺村幸雄 55打
 - 女子の部
 - 優勝 楠瀬操 57打
 - 2位 西川敦子 58打
 - 3位 武内敏 60打



まちの 運動会

- 10/6 平成25年度赤岡町民運動会
- 10/13 第37回香我美町町民運動会
- 10/20 第47回夜須町民運動会



このまちで...



平成12年のとやま国体、翌年のみやぎ国体、そして平成14年のよこい高知国体と翌15年の静岡県のわかふじ国体へ、山岳競技の選手として出場した経験を持つ野口さん。山岳競技は17キログラムのリュックを背負い、標高差の大きい登山道走る縦走競技と垂直以上の傾斜の人工壁を登るクライミング競技とがあります(平成20年おいた国体以降は、縦走競技が廃止され、フリークライミングのリードとボルタリング競技の2種目のみに変更)。もともと陸上をやっていたこともあり、山岳競技へ誘われてクライミングをするようになったそうです。

「本当は高い所へ登るのは、あまり好きじゃないですね。でも国体の山岳競技は、毎年違う山を登ることができたし、開催地でのおもてなしや、おいしい食べ物と人との出会いがある。大会が終わった後も他県の選手との交流の場もあり、やってよかったです。」

走る・登るは生活の一部

野口 昌裕さん(43歳・野市町)



今回は、片岡昌裕さん(野市町)から紹介の野口昌裕さん。片岡さんいわく、野口さんは子どもにいろいろなスポーツをやらせながらコミュニケーションを取っているの、言うなれば「野口塾の塾長」だそうです。

※次回は、野口さんと家族ぐるみのお付き合いをしているという竹内盛起さん(野市町)です

糖尿病予防の食事

こうなん 元気



問い合わせ
健康対策課
☎57-7516

バランスのよい食事のポイント



「力食い」や食べ過ぎはタブー。栄養のバランスを取り、適正エネルギーを守って、肥満を防ぐことが大切です。

①主食・主菜・副菜をそろえましょう。

炭水化物(ご飯やパンなど)、たんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品など)、ビタミン(野菜など)や果物、乳製品などをバランスよく食べましょう。

②野菜や海藻などを積極的に食べましょう。

野菜に含まれる食物繊維は、肥満を防ぐ働きをします。厚生労働省の健康日本21では、1日の野菜の摂取量の目標を350g以上(両手に軽く山盛り1杯分)としています。

③甘いものや嗜好飲料、油っぽいものをひかえましょう。

太りやすい食品です。食べすぎに気を付けましょう。

④アルコールをひかえましょう。

アルコール自体が高カロリーで、食欲を増進させる働きもあります。

⑤食品のエネルギーを知りましょう。

食品のエネルギーを知っておくと、食品を選ぶときや食べるときの参考になります。

糖尿病とは

日本では40歳以上の男性の3人に1人、女性では4人に1人が糖尿病あるいはその予備軍といわれています。糖尿病は、血糖を調整する働きをするインスリンというホルモンが不足したり、その働きが十分でないときに起こる代謝障害です。

糖尿病はそれ自体よりもさまざまな合併症が怖い病気です。放置しておくとうつ病、糖尿病網膜症、糖尿病腎症、糖尿病神経障害などの血管障害をひき起こすだけでなく、心筋梗塞や脳梗塞も起こりやすくなります。また、透析を受ける原因の第1位は、糖尿病腎症です。

まずは食べすぎと肥満を解消しましょう

日本人の糖尿病のほとんどが食事や運動でコントロールできる2型糖尿病と呼ばれるものです。原因としては遺伝的な要素も強いのですが、食べすぎや太りすぎ、運動不足やストレスなどが誘因となります。

糖尿病を予防するには、自分の適性エネルギーを知り、それを目標にして栄養のバランスを考えて食べることが大切です。まとめ食いをするとインスリンの必要量が高くなるので、1日3食を決まった時間に食べる習慣をつけましょう。また、早食いも肥満や糖尿病をまねきます。ゆっくりと、よくかんで食べるようにしてください。

1日に必要なエネルギー量のめやす

$$\text{エネルギー量のめやす} = \text{適正体重}(\times 1) \times \text{身体活動量}(\times 2)$$

kcal

※1 適正体重とは

$$\text{適正体重(kg)} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

※2 身体活動量のめやす

- ・軽労作(デスクワーク、家事など)・・・25~30kcal
- ・普通の労作(立ち仕事が多い職業)・・・30~35kcal
- ・重い労作(力仕事の多い職業)・・・35kcal

〈1人分の栄養価〉エネルギー 81kcal
たんぱく質 1.7g 脂質 5.3g
カルシウム 94mg 塩分 0.7g

作り方

- ①ひじきは水で戻す。レンコンはいちょう切りにし、酢水に放つ。にんじんは短冊切りにする。
- ②新生姜は繊維に沿って細めの千切りにして水にさらす。水を切ってフライパンで軽く炒って水分を飛ばす。
- ③鍋にお湯を沸かし、レンコン、にんじん、ひじきを茹でる。火が通ったらザルにあげる。
- ④ひとつまみの新生姜を別に残しておき、③と



しょうがのワンポイント

生姜の辛味成分は体温を上げる作用があり、冷えの改善や血行促進効果が期待できます。



地産地消レシピ... 新生姜とレンコンのサラダ

おおきくなあれ

わがやの王子さま



おかむら 旭くん

★平成24年7月8日生まれ

★パパ 出(いづる)さん ★次男 ★香我美町
★ママ 千夏さん

★ご両親から...
早起きしすぎないでね!

おおきくなあれでは、3歳の誕生日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◆

25年度児童虐待防止推進月間標語「さしのべた その手がこどもの○○」の○の中に入る言葉はなんでしょうか。

◆プレゼント◆提供/真嶋牧場

トマトジュース(4本入り・1,000円相当)・・・5名さま

※当選の方に引き換え券をお送りいたしますので、「くろしおの市」(高知黒潮ホテル敷地内)で商品と交換してください

◆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 11.18 (月) 当日消印有効

※当選者は「こうなんNOW 12月号」で発表します

◆10月号当選者◆ おめでとうございました。

金高堂野市店の図書カードの引き換え券をお送りします。

◆10月号答え/13種類

野市町/恒石岳玖さん・西村光弘さん 高知市/中山みやこさん



真嶋牧場 うしの恵フルーツトマトジュースになって登場!

真嶋牧場のたい肥をふんだんに使用した、健康な土壌で育った安心・安全なフルーツトマトを、おいしさそのままにギュッとピンに詰め込みました。野菜ソムリエの美加さんが、愛情一杯育てたフルーツトマトをたっぷり使った、フルーツトマト本来の味を楽しめるジュースです。「くろしおの市」「やすらぎ市」などで限定販売。

■住所 香南市野市町東野1696
■TEL・FAX 0887-54-4970

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。



清藤真司

香南市の将来のあり方を示す「まちづくりブランドデザイン」。今月は、その重点施策の一つである「産業振興計画」についてです。

産業振興計画 策定委員会が発足

◆産業振興計画の目的

産業振興計画は、「元気でにぎわいのある地域に根ざした夢のある産業を目指す」ために、みんなが知恵を出し合い、みんなの手で、香南市独自の産業振興を進めるための計画です。策定にあたっては、高知県や各団体の代表者、有識者等で構成される策定委員会と市役所内の関係課代表による幹事会や作業部会で検討を行っていきます。

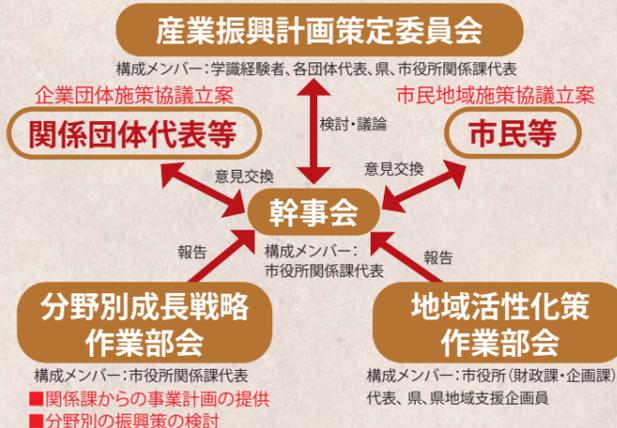
◆策定の体制

●作業部会
市役所内の関係課代表による分

野別成長戦略作業部会で、香南市振興計画の7つの分野(農業・林業・水産・商業・工業・観光・住宅)について、産業振興に関わる部門を抜粋し、産業が成長していくための戦略を検討します。また、県や県の地域支援企画員と連携を取りながら、市役所の財政課・企画課の代表者で構成する地域活性化策作業部会において、現在の地域の活性化と地域(民間)が発案し、産業振興につながる新たな振興施策を検討していきます。

●幹事会

市役所内の関係課代表で組織し、関係企業等団体との連携による施策協議立案や各作業部会からの計



画内容の検討を行い、委員会へ提供する資料を作成します。
●策定委員会
学識経験者や各団体の代表者、県市で構成し、幹事会で精査された資料の検討議論を行い、計画を策定します。9月27日に第1回策定委員会を開催しました。

おすすめの本

里山資本主義
—日本経済は「安心の原理」で動く—



著者 藤谷浩介・NHK
取材班/著

生産年齢人口が戦後急速に拡大し、それが減少に転じたことで日本ではものが売れなくなったのだという、目からうろこの前作「デフレの正体」から一転、地方の課題解決策としての里山資本主義を提唱。一読の価値あり。

野市町の東中筋北町内会からお声をかけていただき、10月20日(日)の懇談会に参加させていただきました。会場には、これから地域の中心になってくれるであろう若い世代の方から、これまで地域をしっかりとめてくれていた世代の方まで30人ほどが集まっています。近所づきあいが希薄になってきていると言われるこのごろ、この地区は、新たにその地で住み始めた人と前から住んでいる人が町内会活動を通して交流を深めています。ご近所さん同士、仲良く暮らせるのが一番。これからの活動が楽しみになってきます。

サンホールイベント

- 11:00 若竹会伝承芸能部「太鼓獅子舞」
- 11:20 人権作品表彰および人権作文発表
- 12:05 香南市表彰
- 12:50 語りと三線による演奏



「琉球王朝・沖縄戦からの想い」

13:20 人権講演

講師:ハイマー・ヤンジンさん

演題「家族のきずな、幸せのかたち」

Profile チベット出身の音楽家。名前はチベット語で「ハスの花にのった音楽の神様」の意味。1994年に来日し、チベットの音楽・文化・習慣等を紹介する活動を行っている。

その他イベント内容(抜粋)

10:00~人権パレード(県警音楽隊先導)、血圧測定、骨密度、肺年齢測定、昔遊び、警察車両展示、みそ汁塩分測定、EM菌肥料を無料配布、スタンプラリーで景品をもらおう、デハラフィギュアのペイント体験(要予約)、オリジナルのフェイスペインティング、段ボールで無料おもちゃ作り、キッチンカーのピザ販売、中日そば、のいちごはん、その他いろいろなお店がでるよ!

11月23日(土) 祝

9時~15時(雨天決行)
のいちふれあいセンター



香南市 祭ふれあいセンター
香南市 人権啓発フェスティバル
同時開催

香南市人権フェスティバル
城山高校会場
城山高校文化祭
拉致問題啓発アニメ「めぐみ」上映

デハラユキナさんとフィギュアペイント
参加者募集中!!



ソフビでできたデハラキャラをデハラさんと一緒に自分らしく自由にペイントしよう。お一人2個まで!デハラ作品の販売もあります。参加費は1,000円。応募方法は10ページをご覧ください。

◆問い合わせ 企画課 ☎57-8503 人権課 ☎57-8507
主催: 香南市ふれあい祭り実行委員会
香南市人権啓発フェスティバル実行委員会
共催: 香南市 香南市教育委員会 香南市人権教育研究協議会
安芸・香美地域人権啓発活動ネットワーク協議会

奏でる喜びで 心に響く音楽を伝えます

野市吹奏楽団



今回は、9月の香南市音楽祭で素晴らしい演奏を聞かせてくれた、地域で活躍中の野市吹奏楽団を紹介します。

担当／広報編集委員 島村立法

音楽愛の力

のいちふれあいセンターで毎週月曜日夜7時〜9時半に練習している野市吹奏楽団を訪ねました。

自前の楽器を手に次々と団員が練習会場に入っていきます。中に入ると、楽器の音が部屋中に響き渡り身体に伝わってきました。

爽やかな団長の杉村尚英さんにお聞きしました。「仕事の都合もあり、めったに全員は揃わないんですよ」と一言。



杉村団長の話では、1996年8月に野市吹奏楽教室が始まり、1999年4月に野市吹奏楽団として音楽仲間が集い、活動を広げ続けてきたそうです。団員も年数を経て入れ替わりながら今日まで楽団として続いています。団員の皆さんの「音楽を愛する力」だと感じました。

本番の喜び

今はサクセス(6)フルート(2)クラリネット(1)トランペット(5)トロンボーン(3)エレクトリックベース(1)ピアノ(1)ドラム(1)の約20人の団員(20代〜60代)で構成され、高知市や南国市から来られている団員もいます。

団員の一番の喜びは「私たちの演奏を聴いてくれる香南市の皆さんの支えが何よりの喜び」。もう一つの喜びは「みんなが揃うのは当日のぶっつけ本番なので...いい演奏が出来た時です」と実感がこもった返事でした。

楽しみながら継続する

演奏後に、拍手や「楽しかった、また来てね」と言われるのがとても嬉しかったそうです。

杉村団長は厳しい規則などなく、音楽を楽しむ、演奏を楽しむ、団員の皆さんのアットホームな活動を大切にしたいそうです。ポリシーは「継続は力なり」とズバリ。これからも「地域の人たちに(生の音楽を)届け、いろんな人に、いろんな場所で演奏を聞いてもらいたい」と抱負を語ってくれました。

今日の練習曲は11月4日の、のいち動物公園開園記念コンサートで演奏する朝ドラ「あまちゃんオープニングテーマ」などでした。もちろん、レパートリーもスタンダードからジブリのテーマ、演歌まで楽しい演奏を奏でる楽団です。

只今団員募集中です

特にテナーサクセスとバリトンサクセス!!
ヒップバンドジャズに興味のある方
お問い合わせ
090-8978-4227(杉村尚英)



懸崖菊

色とりどりの菊の数は一万本以上。秋を彩る懸崖菊が今年も咲き誇っています。
手入れをしているのは「城山に公園を作る会の皆さん。ボランティアで一年を通じて作業しています。きれいに咲いてくれた皆さんの人に来てもらえたら嬉しい」と会長 長崎清さん。
今年も東北の復興への願いを込めた花絵も登場。
見ごろは11月中旬ごろです。



▲ 昨年の様子

《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