

こうなん

まちの話題	2～6
秋の叙勲・褒章	8
お知らせ	10～14
市職員給与報告	16～17
スポーツ	24～25
初優勝 香我美中男子駅伝部	26



12

平成22年



お城がシンボルの三宝山。

7年ぶりに開放された山頂で「香南百貨店おひろめ市」が開かれ、約40店舗の出店や趣向を凝らしたステージなどを約2千人が楽しみました。

香南百貨店 おひろめ市 in 三宝山

10月
23^土
日

高知市から家族で訪れた男性(41)は「昔、この遊園地のジェットコースターが日本で一番怖いとみんなに自慢していた」と、30年ぶりの景色に感慨深げでした。

かつて、三宝山の頂上は遊園地や西洋の古城風の展示施設などがあり、多くの家族連れなどで賑わっていました。遊園地は平成9年に閉園し、現在、頂上は閉鎖されていますが、依然として市のシンボリックな場所として人気があり、その活用を望む声は絶えません。

今回のイベントは、市商工会などで組織した「香南百貨店委員会」(山地善久委員長が一年半ほど前から計画し、市主催の「香南ふれあい祭り」と合わせた開催が実現したものです。

ふれあいのいち再発見!

2010 第5回

香南百貨店おひろめ市

今年のお祭りは、5町最後となった野市町の「のいちふれあいセンター」三宝山頂上の「香南百貨店おひろめ市」とともに、「再発見」をテーマに開催されました。

このお祭りをとおして、香南市の全ての人が笑顔になれる発見をと、食生活改善メニューや介護食の試食、乳がん専門医のミニ講演など、健康、防災、環境に関するさまざまな取り組みや提案が紹介されました。

また、折り紙や竹馬などの昔遊びや三宝山との両会場をつないだスタンプラリー、サンホールの舞台など多彩なイベントに、たくさんの方で賑わいました。

ふれあいセンターから三宝山頂上へ、10分ごとに行われた無料シャトルバスは、毎回満員という盛況ぶり。この日、長い間閉鎖されていた三宝山の頂上から香南市を一望し、何かを発見した方がいるのでは?

（3） 広報こうなん 2010.12

広報こうなん 2010.12 （2）

Zoom in!! 秋祭り



上夜須八王子宮「御神輿修復」
おみこし

10月2日(土)夜須町の上夜須八王子宮で御神輿修復の奉納が行われました。明治29年に造られた御神輿は、前と後ろの区別がでないほど傷みが激しく、見かねた住民らが今年1月に、修復実行委員会を立ち上げ、約80軒の氏子たちの協力で完成。原形通り復元された御神輿に、池川土佐太郎会長は「これまで立派とはまこと驚いた。みんなの思いに込められたことができたと思います。また、この思いが地域の活性化にもつながった」と出来栄に安堵した様子でした。

11月14日(日)には、秋の大祭が盛大に行われ、御旅所を巡る御神輿を、棒打ちの若者らが傷つけないように慎重に担ぎ出し、五穀豊穡、無病息災を祈り奉納する「二十人棒」や「花棒」を地域住民に披露しました。

時を超え輝き再び



美良布の川上様で魅せる

若一王子宮「獅子舞」を披露

11月3日(水)香我美町徳王子の若一王子宮で奉納されている「獅子舞」が、香美市香北町の大川上美良布神社「秋の大祭」で披露されました。これは、それぞれの宮司さんが夫婦ということもあり、縁あって今年初めて実現しました。

市外で獅子舞を披露するのは初めて。太鼓のリズムに合わせて軽妙に踊る獅子舞に、見物客から大きな拍手と「迫力あったねー」との言葉が聞かれました。獅子舞の若連中は「緊張しましたが、大勢の方に見てもらえて満足しています。今後も広める活動をしていきたい」と意気込んでいました。



黄金の神輿いまここに

野々宮神社「秋の大祭」



10月26日(火)野市町の野々宮神社で秋の大祭が執り行われました。今年は、老朽化が著しい御神輿を132年ぶりに新装。「おんぼろでは神様も乗らん。なんとかせんと」地域でこんな声が聞かれるようになり、総代は5年前に神社を改築した際の残金を充て、以前使っていた土台を残しながら復元しました。総代会長の荒谷決さんは「3年ぶりに晴天に恵まれ、おなばれができました。御神輿が新しくなって、さぞ神様も喜ばれていることでしょう」とうれしさとともに、平穏無事な日々感謝を噛み締めていました。※当神社は「飲食業の神様」として祀られ、商売繁盛にご利益があるそうです

まちの運動会



10.31 第45回 夜須町民運動会

小雨の中、7チームが参加し各競技で熱戦を繰り広げました。会場の夜須小学校グラウンドでは、応援団の力のもった声援や歓声に、七色のたすきが輝いていました。



11.14 第4回 吉川地区運動会

今年も吉川小学校体育館に、たくさんの歓声と声援が響き合いました。みんなが参加できるよう趣向を凝らした競技に、会場は盛り上がり参加者の笑顔があふれていました。



市役所 あれやこれや

香南市の取り組みや事業を紹介するコーナーです

10. 17(日) 夜須川をきれいに！



「夜須町の真ん中を流れ、夜須のシンボルでもある夜須川の土手に散歩道をつくろう！」を合い言葉に夜須川一斉清掃を実施しました。参加者は、近隣住民やボランティア約270人。
天候にも恵まれ、参加者たちは朝早くから土手の草刈りに汗を流し、みるみるうちにきれいな散歩道ができました。

夜須支所 ☎ 55-3141

10. 12(火)～24(日) 大阪府泉大津市へ職員派遣



10月12日から24日までの2週間、市防災対策課の中川正資主幹が、大阪府泉大津市危機管理課で実務研修を行いました。



泉大津市とは、市町村広域災害ネットワーク災害時相互応援協定を締結しており、昨年から人事交流が始まっています。研修では、高知県の災害特性などを研修先の職員に説明。最終日に行われた市の総合防災訓練では、参加者に簡易トイレの組み立て指導などを行い、災害時の応援態勢の確認などを行いました。



防災対策課 ☎ 57-8501

10. 20(水) 21業者と災害協定を締結



市は、市内に本社を置くガス、電気、上下水道、土木など21事業所で組織する「香南市建設産業関連協会（岡崎隆会長）」と、災害時の応急対策活動に関する協定を締結しました。同協会は、大規模災害を想定した援助活動や、地域住民の安全を守るために防犯活動を進めようと、今年9月に設立。
この協定によって、今後予想される南海地震や台風災害が起きた場合に、市が同協会に対して資機材輸送や廃棄物処理などを要請することができます。

防災対策課 ☎ 57-8501

10. 31(日) 赤岡町解放のまつり



市民、各種団体が一堂に集まり、部落差別をはじめさまざまな差別をなくし、人権思想の確立をめざすことを目的に「第28回赤岡町解放のまつり」が赤岡市民館で開催されました。



第1部では、小・中・高校生の人権作文の発表や各団体の発表、赤岡中学校吹奏楽部の演奏。第2部では、若杉子ども会の活動発表や、赤岡の伝承文化である盆踊り「みつ・たんば・絵島」が披露されました。

また、第3部では「反省猿」で一躍有名となった太郎・次郎ショーが行われ、ぴったりと呼吸が合った素晴らしい演技に、会場は感嘆と笑いの渦に包まれました。ショーの後は、『『橋はかかる』～被差別部落に生まれ育って～』と題して村崎太郎さんの講演が行われました。講演では、自らの被差別体験をとおして部落差別の不合理や差別をなくすために努力したことなどから、「運動を続けることによってお互いの心に『橋はかかる』と信じて活動が続けている」と参加者に訴えられました。

人権課 ☎ 57-8507

11. 16(火)～19(金) 八重瀬町議長らが表敬訪問

沖縄県の姉妹都市、八重瀬町の知念昭則議長らが香南市役所を訪れました。今回の訪問は、9月の八重瀬町議会議員選挙後、新体制となって初めて。会合では、改めて今後の交流などについて話し合われました。また、市内視察では、香我美町浅上王子宮の「秋の大祭」を見学したり、本庁のミカン狩りを体験するなど、親交を深めました。



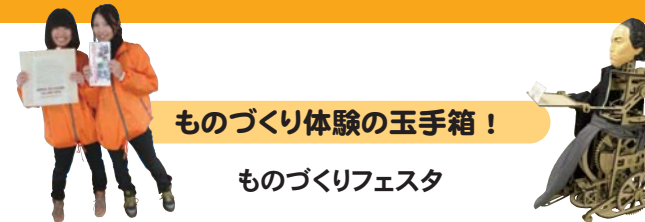
▲収穫したミカンは、約500個。本庁1階総合受付前で来庁者に配られました。

◀本庁のミカンを収穫する八重瀬町の知念議長(手前)と福島正惟副町長(奥)

企画課 ☎ 57-8503

ものづくり体験の玉手箱！

ものづくりフェスタ



11月7日(日) ポリテクカレッジ高知で、学校の活動やものづくりの楽しさを紹介する「ものづくりフェスタ」が開催されました。この日は、あいにくの雨模様でしたが、詰めかけた来場者は、屋外テントや各教室などに設けられたものづくり体験コーナーで、企業や学生の話を聞いたり、実際にものづくりに挑戦するなど、思い思いに楽しんでいました。

また、体育館では中学生によるロボット競技大会も開催。さまざまなアイデアの手作りロボットが登場し、操作する中学生の真剣な表情が印象的でした。



▲不要になったCDで時計づくり

大規模災害に備え連携強化図る

中国・四国ブロック緊急消防援助隊合同訓練



▲橋梁倒壊事故救出訓練

10月21日(木)・22日(金)のいちふれあいセンターや高知新港などで「中国・四国ブロック緊急消防援助隊合同訓練」が開催されました。緊急消防援助隊は、被災地の消防力のみでは対応困難な大規模災害が発生した際、全国各地から被災地に派遣される応援部隊。南海地震が発生したとの想定で、被災状況把握のための情報収集・伝達を行う図上訓練や、ビル倒壊による救出訓練などを行いました。約500人の参加者は、関係機関と連携しながら真剣な表情で指示を確認し、救助活動に取り組んでいました。

色鮮やかに咲き誇る 懸崖菊

城山公園 懸崖菊

香我美町山北の城山公園で、懸崖菊が今年も見事に咲き誇り、見ごろを迎えました。『懸崖菊』のアーチを通り抜けると、そこはまるで別世界。見渡す限り、白、黄、ピンク…色とりどりの菊が広がります。また、地域の方々により、香我美中学校、山南公民館、夜須町文化祭などでも展示されていました。手間と時間をかけ、愛情こめて育てられた懸崖菊は、今年も各地域で訪れたたくさんの人々の目を楽しませてくれたことでしょう。



誰でも参加OK

この事業は厚生労働省の委託事業です

(平成23年1月～3月)

香南市活性化セミナーのご案内

受講料無料

企業活性化セミナー 中核的な人材育成 (協力) 香南市 香南市商工会	全3回	B級ご当地グルメで街おこし団体連盟協議会会長 渡辺 英彦氏	▼焼きそばによるまちおこし ～第1・2回B-1 ゴールドグランプリ獲得～	100名	23年 1月12日(水)	17:00 ～ 18:30	海辺の果樹園
		コンサルタント 生産性本部専任講師 松田 正幸氏	▼企業革新の推進力となる ために①	50名	23年 2月26日(土)	10:00 ～ 12:00	のいち ふれあいセンター
		コンサルタント 生産性本部専任講師 松田 正幸氏	▼企業革新の推進力となる ために②	50名	23年 3月5日(土)	10:00 ～ 12:00	のいち ふれあいセンター
企業活性化セミナー 企画・営業力中核的な人材育成 (協力) 香南市 香南市商工会	全4回	三重県立相可高等学校 食物調理課 専門調理師 教諭 村林 新吾氏	▼(料理コンクール日本一) 高校生レストラン 本日も満席(満席の秘訣)	50名	23年 1月8日(土)	10:00 ～ 12:00	のいち ふれあいセンター
		コンサルタント 生産性本部専任講師 松田 正幸氏	▼営業のプロとして 「売る力」をみがく①	50名	23年 1月29日(土)	10:00 ～ 12:00	のいち ふれあいセンター
		コンサルタント 生産性本部専任講師 松田 正幸氏	▼営業のプロとして 「売る力」をみがく②	50名	23年 2月5日(土)	10:00 ～ 12:00	のいち ふれあいセンター
		土佐電ドリームサービス株式会社 社長 稲毛 稔憲氏	▼向上心	50名	23年 2月16日(水)	18:30 ～ 19:20	のいち ふれあいセンター
		株式会社キャップ 社長 森 美佐子氏	▼マナー研修 (会っただけで商談成立)			19:30 ～ 21:00	
農業活性化セミナー 雇用拡大セミナー (協力) 香南市 JA土佐香美	全6回	高知大学 副学長 受田 浩之氏	▼地域間格差をぶち壊せ！ ～高知の強みを活かしきる～	50名	23年 1月22日(土)	9:00 ～ 10:20	のいち ふれあいセンター
		株式会社ナチュラルアート 社長 鈴木 誠氏	▼脱サラ農業で 年商110億円! ～日本の農業をもっと元気にしたい～			10:30 ～ 12:00	
		JA土佐香美 専務 西村 正氏	▼JA土佐香美が目指す 10年後 の農業ビジョンへの取り組み	50名	23年 2月7日(月)	19:00 ～ 19:30	のいち ふれあいセンター
		高知大学 副学長 受田 浩之氏	▼農産物の有する健康増進 効果について考える!			19:40 ～ 21:00	
		料理家 公文 睦子氏	▼「料理家からみた 地産地消・外商」	50名	23年 2月11日 (祝・金)	9:00 ～ 10:00	海辺の果樹園
		総務省 地域力創造アドバイザー 金丸 弘美氏	▼田舎力・ヒト・夢・カネが 集まる5つの法則			10:15 ～ 12:00	
		西条市JA周桑 直売所「周ちゃん広場」 店長 一色 昭徳氏	▼野菜直売所「周ちゃん広場」 売上げ16億円の秘訣	50名	23年 2月18日(金)	19:00 ～ 21:00	のいち ふれあいセンター
		有限会社 シュシュ 社長 山口 成美氏	▼六次産業による地域活性化 (田舎に仕事を作る)	50名	23年 2月23日(水)	19:00 ～ 21:00	のいち ふれあいセンター
		馬路村農業協同組合 組合長 東谷 望史氏	▼夢と苦闘の村おこし 「ごっくん馬路村」	50名	23年 3月2日(水)	19:00 ～ 21:00	のいち ふれあいセンター
		田舎まるごと販売研究家 松崎 了三氏	▼地域まるごと販売術				

主催: 香南市地域雇用創造協議会(会長・香南市長) 事務局 近森 推進員 本部 申込・お問い合わせ TEL 0887-57-1131
当協議会は、人材の育成・地域の活性化・雇用の創造を目的とした団体です

叙勲



瑞宝小授章

地方自治功労

昭和31年に高知県に奉職以来、41年余りにわたり病院局長、農林水産部森林局長、理事(県のいち動物公園協会)等の要職を歴任し、地方自治の育成と発展に寄与されました。退職後も県のいち動物公園協会の理事長として、県民に親しまれるのいち動物公園の運営に向け協会の組織強化などに尽力されました。現在も香南市社会福祉協議会の理事を務めるなど活躍しています。

戦争で父親を亡くし、母子家庭の中で育った刈谷さんは、高校時代に福祉の仕事に興味を持ったことがきっかけで高知県庁に入庁。在職中は、溝渕氏、中内氏、橋本氏と3代の知事に仕え、それぞれの持ち味を感じながら仕事でできたのは貴重な経験だったと振り返られます。

福祉関係を担当したのは3年ほどでしたが、どこの部署でも有意義で楽しく仕事できたのは上司や同僚、職場の仲間からという刈谷さん。今回の受章に対しても周りの方たちへの感謝の言葉で溢れていました。

合併前の野市町で、のいちふれあいセンターの所長、社会福祉協議会の事務局長を務めたのも地域への恩返し。社会福祉協議会の合併に大きく関わり、現在も理事として地域福祉とボランティアに尽力されています。「やっと“やらせていただく”という気持ちが分かってきた」という刈谷さんは、「福祉の専門家でもない私がこのまちの福祉に大きく貢献できるとは思ってないけれど、自分の原点に返ってきたという思いで関わっていきたい」と話されます。三世代で暮らす賑やかな生活の中、静かな気持ちで自分と向き合える趣味の山歩きは、一日一日を大事に生きる糧にもなっているそうです。

褒章



藍綬褒章



田中 淳一さん
75歳 野市町

昭和63年に保護司を委嘱され、平成17年から香南保護区保護司会副会長を4年間、平成21年から現在に至るまで同会長および高知県保護司会連合会理事を務め、22年余り更生保護や犯罪予防活動に尽力されました。また、昭和53年から現在に至るまで香南市少年補導センター補導員や、本年から野市保育所の保護者支援相談員などの要職を歴任し、現在も多方面で活躍しています。

犯罪や非行で保護観察となった数多くの人たちの社会復帰を手助けしてきた田中さん。常に人の幸せを願う気持ちで、一人ひとりの更生に心を砕いてきました。立派に更生した姿を見かけると、改めてやりがいや、喜びを感じるそうです。一方で「本人の反省はもちろんですが、家族や周囲の理解が不可欠」と、更生に向けて家庭と社会の役割がいかに重要かを訴えておられます。何ととっても田中さんの持ち味は、人を引きつける表現力と言葉。「“息子”という字は、自分の心の子と書くでしょ。親の考えや言動が子どもにも表れるのです」「心は見えないが、心遣いは見える。遣えるように磨かんといかん」と、教育の原点を“心”にとらえた言葉が聞く人の気持ちに染みていきます。今回の受章には「ただただ、周囲に感謝です。まだ、通過点なのでこれからも親になったつもりで接していきたい」とますます意欲的に話されました。

日ごろは、謙虚で温厚な呉服屋のご主人ですが、時に「野市ちんどん倶楽部」の代表兼名物役者に変身。ド派手なメイクと衣装で道化に徹し、人々に笑いと元気を振りまいています。

11月4日(木)香我美町に生産拠点を置く山本貴金属地金(株)が、(財)地域総合整備財団から「ふるさと企業大賞」を受賞しました。
この賞は、財団の「ふるさと融資」を活用し、地域経済や雇用に貢献していると認められる企業に贈られる賞で、全国で10事業者が選ばれました。
同社は、今年2月に香我美町山北の土佐リハビリテーションカレッジ跡へ歯科材料開発・生産に特化した第2工場、歯科材料研究開発棟を整備し、6月に施設の一部を山北歯科診療所として開設。
施設では、同社と高知大学医学部歯科口腔外科学講座が連携し、診療所と材料開発を行っていきます。また、県内外の歯科医師や衛生士、技工士の研修の場としても提供され、人材育成に貢献しています。

山本貴金属地金(株)が受賞

平成22年度 ふるさと企業大賞(総務大臣賞)表彰式



平成22年度
ふるさと企業大賞
(総務大臣賞)

秋の叙勲褒章

11月3日の「文化の日」、秋の叙勲受章者が発令され、香南市では刈谷浩明さん(野市町)が瑞宝小授章を受章されました。また、褒章では、藍綬褒章に田中淳一さん(野市町)が輝きました。

文化講演会



平成23年
1月17日(日) 開場 18:30
開演 19:00
香南市夜須中央公民館
マリンホール

- 講師 **有森裕子** 宝くじ文化公演
■演題 **「よろこびを力に…」**
■入場料 宝くじの助成により入場無料
※未就学児の同伴・入場はご遠慮ください
■入場整理券配布開始日 12月10日(金)
■入場整理券配布場所 市教育委員会生涯学習課・
夜須中央公民館・野市中央公民館・野市図書館・
香我美図書館・香南市赤岡支所・香南市吉川支所
◀問い合わせ▶ 夜須中央公民館



宝くじは
豊かさなく
チカラ持ち。
宝くじは、宝くじ発売日に
販売されています。

高知コンサート・グループ香南支部
～第2回 定期演奏会～ **音楽の贈り物**

- 【日 時】12月19日(日)14:00開演(13:30開場)
【場 所】夜須中央公民館 マリンホール
【入場料】大人 400円、高校生以下 無料
◆曲名「亡命者」,「羊は安らかに草を食み」,「大和路」
「2台のマリンバのためのタンブラン・バラフレーズ」
「あのすばらしい愛をもう一度」,「花祭り」
問い合わせ▶担当 小林 ☎54-4553

香南市 臨時職員・嘱託員募集!

平成23年度の市臨時職員と嘱託員を募集します。詳しくは各課にお問い合わせください。

- 応募方法…必要書類を持参、または郵送で提出してください。
●必要書類…①履歴書(1部/市販のもの)に写真を貼付し、希望の職種を上部の余白に記載。
②資格証の写し(資格の必要な職種のみ) ※賃金・報酬は22年12月1日現在の単価

	職 種	資 格	賃金(報酬)	勤務時間	雇用期間	応募・問い合わせ	申込締切
臨 時 職 員	一般事務職	—	日額 6,700円	1日／ 7時間45分	(最長1年まで) 随時雇用で6カ月以内 再雇用の場合あり	〒781-5292 野市町西野2706 市役所総務課職員係	—
	図書館司書	有	日額 7,200円			〒781-5601 夜須町坪井1-1 市教育委員会 生涯学習課	—
	学校用務員	—	日額 6,700円		H23年9月1日～H23年7月31日 H24年3月31日	〒781-5601 夜須町坪井1-1 市教育委員会 学校教育課	平成23年 1月14日(金)
	配達・調理員	普通運転免許 (AT限定:不可)	日額 7,200円				
	パート 配達・調理員	普通運転免許 (AT限定:不可)	時給 1,000円	1日／4時間			
嘱 託 員	家庭相談員	※1	月額 169,000円	月16日 1日／ 7時間45分	(再任用の場合あり) H23年4月1日～ H24年3月31日	〒781-5292 野市町西野534-1 市福祉事務所	平成23年 1月31日(月)

- ※1 ①大学において児童福祉、社会福祉、児童学、心理学、教育学等を履修した者
②社会福祉主事として2年以上児童福祉事業に従事した者
③上記に準ずる者であって、家庭相談員としての知識経験を有する者

◆市役所では、急な事業の発生や職員の育児休業などにより、臨時的に職員を雇用することがあります。そこで、勤務を希望する人を登録し、随時採用させていただいています。詳しくは、総務課職員係へお問い合わせください。

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

【公民館施設】

- 福祉事務所 ☎57-8509
のいちふれあいセンター
(野市中央公民館) ☎56-1088

●赤 岡 支 所 ☎55-3111

- 健康対策課 ☎57-7516
赤岡市民館 ☎57-3001

●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
【公民館施設】
香我美市民館 ☎55-2143

●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】
夜須中央公民館 ☎54-2121

●吉 川 支 所 ☎55-3121

- 商工水産課 ☎57-7520
吉川総合センター ☎55-0525

●香 南 消 防 ☎55-4141

野市中央公民館 催し案内

申込み・問い合わせは野市中央公民館へ

第27回スタインウェイピアノ試奏会

- ◆日時 12月17日(金)・18日(土) 9:00～21:00
※希望日・時間は申込順
◆場所 のいちふれあいセンター サンホール
◆対象 ピアノが弾ける方
※初級者の方は指導者を必ず付けてください
◆参加料 1時間 1,000円 ※当日お支払いください

押し花で作るクリスマスカード

- ◆日時 12月18日(土) 10:00～12:00
※最終受付時間11:00
◆場所 のいちふれあいセンター
◆講師 宮田蓉子(花と遊ぶ会主宰)
◆対象 4歳～中学生 ※幼児はおとな同伴
◆定員 10人 ※定員になり次第締め切り
◆材料代 無料 ※2枚目からは1枚100円

一 開張体験教室

- ◆日時 1月22日(土)・2月26日(土)・3月26日(土)
いずれも10:00～12:00
◆場所 のいちふれあいセンター
◆講師 角川理久
◆対象 どなたでも
◆定員 15人 ※定員になり次第締め切り
◆参加料 5,000円(3回分)
※3回でカゴ2個を作ります

ベリーダンス教室

- ◆日時 1月12日～3月16日の毎週水曜日、全10回
①18:45～19:45 初級
②20:00～21:30 中・上級
◆場所 のいちふれあいセンター
◆講師 中川知香(ベリーダンスインストラクター)
◆対象 どなたでも
◆受講料 いずれも6,000円

プリザーブドフラワーアレンジメント教室

- ◆日時 1月28日(金)
①9:30～11:30 ②19:00～21:00
◆場所 のいちふれあいセンター
◆講師 山本智恵・山本理恵
(日本プリザーブドフラワー協会認定会員)
◆対象 どなたでも
◆定員 各20人 ※定員になり次第締め切り
◆受講料 500円
◆材料代 3,000円程度

秋空の下、いにしへの職人技
光る建築物を見学しませんか。
今年も香南市文化財保護審
議会の皆さんがご案内してくれ
ます。ぜひご参加ください。

国内最古“長寿みかん”収穫お休みします。

「長寿みかん」(市天然記念物)は、毎年たわねに実った果実を収穫し、香南市内の学校・保育・福祉施設等にお配りして楽しんでいただいております。
この「長寿みかん」も樹齢150年(推定)の古木であり、樹生の衰えも徐々にみられることから、今年はずべての実を切り落とし、木を保護することとしました。このため、長寿みかんをお届けすることができなくなりました。
これからもう一日でも長く、「長寿みかん」を愛していただけますように努力していきますので、皆さまのご支援・ご協力をお願いいたします。

長寿みかん保存会 会長 岡村 彰

催し

香南市文化財めぐり
～野市町の古建築を訪ねて～

- 申込方法 12月8日(水) 17時
までに電話またはFAX
FAX 55-11045
■申込み・問い合わせ
夜須町坪井一ノ一
市教育委員会生涯学習課

海辺の学校 アート学科
「しめ縄づくり教室」

- 初めての方でも、大人から
子どもまでどなたでも、楽しく
学べます。手作りのしめ縄を
飾って新春を迎えましょう。
- 日時 12月19日(日)
9時30分～12時
※雨天でも行います
- 場所 香南市マリンスポーツ
施設 シースポ(旧手結海水浴
場前)
- 参加料 大人・子どもとも
に千円(材料費・保険料込み)
- 定員 先着20人
- 持ち物 軍手・ペンチ・はさみ
※しめ縄は一人一つになります
- 申込方法 電話またはFAX
■申込み・問い合わせ
夜須町千切五三六ノ一九



- YASU海の駅クラブ
☎57-1855
FAX 50-4095
- 森の音楽会
エスニックアトリエ & Peace
- 日時 23年1月8日(土)
13時30分
- 場所 高知県森林総合セン
ター 情報交流館(香美市土佐
山田町大平八〇)
- 入場料 500円
- 問い合わせ
高知県森林総合センター
情報交流館 ☎52-0087

- 募集
- 市営住宅入居者
- 入居者を募集します。
- 物件・戸数
- ▼一般世帯用 赤岡町4戸・香我
美町1戸・吉川町2戸・夜須町1戸
▼単身者用 夜須町4戸
▼老人世帯用 夜須町1戸
- 申込書配布期間・場所
12月1日(水)～17日(金)
市役所住宅都計課・市役所
市民保険課・各支所
- 申込受付期間
12月16日(木)～17日(金)
- 申込み・問い合わせ
市役所住宅都計課
- 介護保険事業の臨時職員
- 職種・採用人数
- ▼一般事務職…1人
- 日額 6,700円
- 雇用期間 23年1月5日～
24年1月4日(1年間限定)

- 申込み方法
- 応募をご希望の方は、ハロー
ワークへの求人申し込み(履歴
書・写真貼付)をしてください。
※この募集は、「高知県緊急雇用創出
臨時特例基金事業の補助金交付に
よるものです」
- 申込み締切り
12月15日(水) 必着
- 問い合わせ
市役所高齢者介護課
- 第5回香南市美術展覧会作品
- 搬入日
- ▼写真の部
23年1月8日(土)～9日(日)
▼書道・絵画・陶芸の部
23年2月12日(土)～13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)

相談

「病院出前行政相談所」開設

年金・医療費・社会福祉などの困りごと、また相続・土地問題などの相談にも応じます。無料・秘密厳守。なお、病院の利用者以外の方も利用できます。

■日時 12月9日(木)

9時～14時

■場所 高知大学医学部付属病院1階ロビー（南国市岡豊町小連一八五ノ一）

■参加予定機関 高知大学医学部付属病院・南国市・日本年金機構・南国年金事務所・全国健康保険協会高知支部・高知県司法書士会・高知行政評価事務所・行政相談委員

■問い合わせ

総務省高知行政評価事務所
行政相談課

☎08-824-4100

平成22年度
固定資産税 第3期
国民健康保険税 第6期
の納期限は
12月27日(月)です。
期限内の納付をお願いします。

12月定例議会の主な予定

●12月7日(火)9時30分～
開会…本会議
(諸般の報告など)

▼以後の日程、その他詳細は
市議会事務局
☎57-8513まで

税金

社会保険料の 納付確認書発行について

平成22年中に納付された国保税や後期高齢者医療保険料、介護保険料などの納付確認書を、市役所税務課及び各支所等で発行します。確定申告等に必要な方はご利用ください。申請の際、認めめの印鑑もしくは身分証明書（運転免許証など）をお持ちください。

■問い合わせ

市役所税務課

固定資産税の届け出

固定資産税の課税の基準となる日は1月1日です。今年中に家屋を新築したり、既存の家屋を取り壊した場合は税務課資産税係までご連絡ください。

い。確認させていただきます。
◎宅地について次の区分があります。

【住宅用地】

住宅用地には税負担を軽減する特例措置が設けられていて減額されます。

▼小規模住宅用地：200㎡以下の住宅用地（200㎡を超える場合は住宅1戸当たり200㎡）を小規模住宅といい、課税標準額が価格の6分の1になります。

▼一般住宅用地：小規模住宅用地以外の住宅用地で、課税標準額が価格の3分の1になります。ただし、家屋の床面積の10倍までとなっていますし、併用住宅の場合は一定の率を乗じた面積だけが特例の対象となります。

【非住宅用地】

非住宅用地には特例措置はありません。

倉庫などを取り壊した場合、家屋の評価がなくなり税額は下がります。

しかし、住宅を取り壊した場合、家屋の税額は下がりますが、宅地は非住宅用地となつて住宅用地の特例措置が受けられませんので、課税標準額が上がることになり、税額が上がる場合があります。

◎新築住宅には減額措置があります。

【減額措置とは】

居宅や併用住宅を新築されたときは、一定期間、次の要件で固定資産税が減額されます。

対象は居住部分となっており、併用住宅では居住部分の割合が2分の1以上のものに限られます。また、床面積が50㎡（1戸建て以外の貸家住宅は40㎡）以上、280㎡以下となっています。

対象面積は居住部分の120㎡となり、120㎡までの住宅は全面積を、120㎡を超える住宅は120㎡分を減額します。

減額される額は、税額の2分の1、減額される期間は、一般の住宅で新築後3年間、3階以上の中高層耐火住宅等で新築後5年間です。

■問い合わせ

市役所税務課

香南警察署

■連絡先 香南警察署

☎55-0110

年末年始の防犯対策や
事故防止に努めましょう！

慌ただしい年の暮れが迫ってきました。例年、年末年始は歳

農業

「農業委員選挙人名簿登載 申請書」の提出にご協力を！

申請書に基づいて選挙人名簿を作成します。選挙人名簿に登載されなければ、農業委員の選挙があつても投票できないので、資格のある方は忘れずに申請書を提出してください。

◆配布・回収について

申請書は、昨年の名簿を基に12月20日ごろに郵送しますので、同封の返信用封筒で返送してください。

資格があるのに、申請書が届かない方はご連絡ください。

◆申請書の提出期限

23年1月10日(月)

◆名簿登載資格者

次の全項目に該当する人
・平成3年4月1日以前に生まれた人
・平成23年1月1日現在、香南市に住所がある人

・10アール以上の農地で耕作業務を営む人、及び配偶者または同居する親族で、年間60日以上耕作に従事している人

■問い合わせ

市農業委員会事務局

排水結果

(平成22年10月分)

市と㈱ルネサステクノロジが締結している公害防止協定書による工場の排水検査結果を報告します。

	項目	単位	目標値	測定値			
工場排水	排出量	m ³ /D	—	2,387	2,354	2,323	2,383
	水温	℃	—	26.0	26.6	26.8	24.6
	水素イオン	PH	5.8～8.6	7.1	7.5	7.9	7.0
	生物化学的酸素要求量(BOD)	mg/l	20以下	1.5			
	浮遊物質(SS)	〃	25以下	1.0未満			
	ノルマルヘキサン抽出物質含有量	〃	5以下	0.5未満			
	銅含有量	〃	1以下	0.01未満			
	弗素含有量	〃	8以下	2.7			
	シアン化合物	〃	(1以下)	0.1未満			
	鉛及びその化合物	〃	0.1以下	0.002未満			
	ヒ素及びその化合物	〃	(0.1以下)	0.005未満			
	クロム含有量	〃	(2以下)	0.02未満			

※排出量、水温、水素イオン濃度は、第1～第4週の水曜日に検査した数値です。

※目標値とは、公害防止協定書による目標値です。

※目標値()内は、国の基準です。

※この水質検査は毎月行われています。

結果については、紙面の都合上3カ月に一度掲載します。

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。

「社会保険料(国民年金保険料) 控除証明書」が発行されます

国民年金事務所
☎08-864-1111
市役所市民保険課

■問い合わせ
この社会保険料控除を受けるためには、支払っ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、これらの期間は10年以内(例えば、平成22年2月分は平成32年2月末まで)であれば、あとから保険料を納付すること(追納)ができるようになつており、将来、受け取る年金額を増額するためにも追納することをお勧めします。

なお、保険料の免除や納付猶予などの承認を受けた年度から起算して3年度目以降に保険料を追納する場合は、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。

■問い合わせ

国民年金事務所

☎08-864-1111

市役所市民保険課

この社会保険料控除を受けるためには、支払っ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22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。

また、10月1日から12月31日までの間に今年初めて国民年金保険料を納付された方については、来年の2月上旬に送付されます。

なお、ご家族の国民年金保険料を納付された場合も、ご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」についてのご照会は、控除証明書のはがきに表示されている年金事務所へお問い合わせください。

■問い合わせ

国民年金事務所

☎08-864-1111

市役所市民保険課

年末売り出しや初詣で・旅行や帰省・フッシュ等と各地で人出が増加し、混雑が予想されます。また、お金を持ち歩く機会も多くなることから、それに伴う思わぬ事件事故に巻き込まれないよう気をつけましょう。

★空き巣の被害に遭わないために…少しの外出でも鍵かけを！

★スリ・ひったくりの被害に遭わないために…貴重品はしっかりと持つ！

★振り込め詐欺などの被害に遭わないために…慌てず！あせらず！事実確認を！！

★事故防止のために…年末年始のイベント等の人混みでは後ろから押したり、割り込み等の事故につながるような危険行為はやめましょう！



明るく楽しい年末年始を迎えるために、一人ひとりが十分な注意をしましょう！

(香南警察署内・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)



としょかんナビ



●休館(室)日

(香我美・野市図書館)毎月の月曜日・第2木曜日・祝日
(夜須図書館)祝日のみ (吉川図書館)土・日・祝日

年末年始 (香我美・野市図書館)27日(月)～1月4日(火)
(夜須・吉川図書館)29日(水)～1月4日(火)

新着案内 野市図書館より ☎56-3434

- 《大人向け》
- ◆歌うクジラ 上・下 村上龍/著
 - ◆ツリーハウス 角田光代/著
 - ◆あなたに喜んでもらえるように 佐藤初女/著
 - ◆FREE経済が日本を変える 野口智雄/著
- 《子ども向け》
- ◆ランプの精リトル・ジニー 16 ミランダ・ジョーンズ/著
 - ◆エルマーとサンタさん デビット・マッキー/ぶんとい
 - ◆かぜがふいてきた… いもとようこ/作・絵
 - ◆クリスマスのちいさなおくりもの 山内ふじ江/絵

『ホットケーキミックスのおやつ&パン205品』 レタスクラブMOOK/編

今年のクリスマスは土曜日!ということで、
おうちでホームパーティーという方も多いはず。
そして、甘いお楽しみといえば「クリスマスケーキ」。
市販のホットケーキミックスにひと手間かけるだけで、オリジナルなケーキに大変身できます。お店で買うのもいいけれど、家族で作れたり、手作りの温かみを感じられるほうがいいですね。クリスマスコーナーも設置しています。ぜひご利用ください。



『高知の逆襲 混迷日本を救う 「なんちゃじゃないきに」!』 木部克彦/著

高知を第二の故郷と慕う著者が、さまざまな角度から高知を語り尽くします。地元民には周知の事柄も、違った視点で読み解くと逆に新鮮。

著者いわく「頑固、反骨、楽天!土佐人は常に逆襲モード」かつての龍馬のごとく、土佐人がまた日本を救える時が来るかもしれない!そんな希望を抱かせてくれる、愛すべき“高知”を堪能できる一冊です。



香南市児童読書感想画作品展

10月30日(土)～11月7日(日)、野市図書館で読書週間に合わせて「香南市児童読書感想画作品展」が開催されました。野市町内の保育所・幼稚園児が好きな絵本を題材に感じたことを絵に表現。各家庭で熱心に作成に取り組み、思いの絵を描きました。

期間中、児童の作品約220点が展示され、観賞に訪れた人々は児童の感性溢れる作品にじっと見入って感心していました。



図書館からのお知らせ(香我美も同じです)

12月14日(火)～26日(日)までの期間、貸し出し冊数を1人**10冊**に増やします。休みに読む本をたくさん借りてくださいね!

図書案内 夜須図書館より ☎54-2121

- 《大人向け》
- ◆往復書簡 湊かなえ/著
 - ◆白銀ジャック 東野圭吾/著
 - ◆チーズと塩と豆と 角田光代・井上荒野・森絵都・江國香織/著
 - ◆マンチュリアン・リポート 浅田次郎/著
 - ◆星の宝石箱 鏡リュウジ/著
- 《子ども向け》
- ◆サンタさんのてがみ ジョセフィン・コリンズ/作
 - ◆夢みるポプリと三人の魔女 あんびるやすこ/作
 - ◆まるごとクリスマス スペシャル コダシマアコ/著

毎夕散歩するのが日課であります。川の堤であったり、時には小高い丘を散策しています。ところがその中で、残念な寂しい思いをします。それは、こちらから「あいさつ」をつをしながら「あいさつ」がないということなんです。それでも「あいさつ」するようにはしていますが、寂しい思い



がいたします。
「あいさつ」は「文化」という考えが私にはあります。「あいさつ」はなくても生活に不自由はありません。しかし、お互いが「あいさつ」をしないという文化程度が低いということなのでしょう。人は心の扉を閉じたら孤独になります。人間孤独になるとろくなことは考えませんし、どちらかといえば悪いことを考え、消極的な生き方を

あいさつ

します。
ところが先日のこと、迎りは薄暗く彼誰の刻での出来事です。が、十人ほどの中学生がクラブの練習の帰りだったの

んは、「私は「お疲れさん」と返しました。何とも清々しい感じがいたしました。しかし、この子どもたちが大人になると「あいさつ」しなくなるのでしょうか。
「先施」という言葉があります。先ず自分から施すのです。自分から先に「あいさつ」するのです。もっとも返事はなくても続けることが肝要なことは無論です。

負月

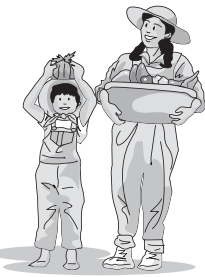


※市内在住者に、コラムを書いてもらうコーナーです

ICカードチャージ・プレゼント
キャンペーン
キャンペーン期間 2010年12月1日～2011年1月31日

公共交通(電車・バス)に利用できる「icカードですか」では、12月1日～平成23年1月31日、商品券・高速バス乗車券・食事券等が当たる「ですかチャージキャンペーン」を実施します。詳しくは、車内のポスター・チラシをご覧ください。か、「(株)ですか」までお問い合わせください。

(株)ですか 高知市はりまや町1-5-1 ☎088-882-6366



「戸別所得保障モデル対策」に加入された農家の方へ
交付金の交付申請の最終締め切りは12月15日(水)です。必要事項を印字した交付申請書を各加入農家に送付しています。申請のお済みでない方は、速やかに、内容を確認・押印のうえ、水田協議会へ提出してください。

■問い合わせ
市地域水田農業推進協議会
☎5717535

平成22年 工業統計調査
12月31日現在で平成22年工業統計調査が行われます。
▼目的、周期／工業の実態を明らかにし、産業政策、中小企業政策など、国や都道府県などの地方公共団体の行政施策のための基礎資料となります。
▼調査対象／従業員4人以上の事業所
※来年度経済センサスが行われるため、今年は全数調査ではありません
▼周期／毎年
▼調査方法／調査員が調査客体に調査票を配布する
■問い合わせ
市役所企画課

公園遊具の異変に
気づいたらご連絡を
全国で公園遊具の不具合による事故が多発しています。住宅都計課では、当課の管理する公園を対象に年2回の点検を行っています。子どもたちの安全を守るためにも、公園遊具などに関して気づいた点があればご連絡ください。
■問い合わせ
市役所住宅都計課

このため、万が一金融機関が破たんした場合でも、預金者は預金保険機構からの保険金によって、法律の範囲内において預金等の保護がなされます。
■問い合わせ
四国財務局
☎087183112131
あなたの会社、労働保険に入っていますか?
一人でも労働者(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は、速やかに加入手続きを行ってください。
■問い合わせ
ハローワーク香美
☎5314171

6 一般行政職の級別職員数の状況 (平成22年4月1日現在)

区分	1級	2級	3級	4級	5級	6級	計
標準的な職務内容	主 事		係 長・主 幹		課長補佐 主 監	課 長	
職 員 数	6人	13人	33人	41人	105人	28人	226人
構 成 比	2.7%	5.8%	14.6%	18.1%	46.4%	12.4%	100%

(注) 1: 香南市の給与条例に基づく給料表の級区分による職員数です。
2: 標準的な職務内容とは、それぞれの級に該当する代表的な職務です。

8 部門別職員数の状況と主な増減理由

区分		職員数		対前年 増減数
部門		平成21年	平成22年	
福祉関係 を除く 一般行政	議 会	3	3	0
	総 務	88	85	▲ 3
	税 務	22	22	0
	農 水	17	16	▲ 1
	商 工	7	7	0
	土 木	19	19	0
	小 計	156	152	▲ 4
福祉関係	民 生	97	97	0
	衛 生	24	24	0
	小 計	121	121	0
一般行政 計		277	273	▲ 4
教 育		76	74	▲ 2
消 防		43	44	1
小 計		119	118	▲ 1
公 営 企業等	水 道	7	8	1
	下水道	8	7	▲ 1
	その他	21	21	0
	小 計	36	36	0
総合計		432	427【462】	▲ 5

(注) 1: 職員数は、地方公務員の身分を保有する休職者を含み、再任用職員
や臨時、非常勤職員を除いています。総合計は教育長を含みます。
2: 【 】内は条例定数の合計です。

13 職員の分限および懲戒処分状況

分限処分者	0人	懲戒処分者	1人
-------	----	-------	----

14 勤務条件に関する措置の要求および
不利益処分に関する不服申立ての状況

措置要求・不服申し立て	0件
-------------	----

15 職員研修の状況

総研修日数	64.5日
総受講者数	68人
延べ人数(受講者数×実施日数)	106人

(注) 各部署による専門等研修は除く。

7 特別職の給料・議会議員の報酬等の状況

区分		給料・報酬月額等
特 別 職 給 料	市 長	768,000円
	副市長	659,000円
	教育長	609,000円
議会議員 報 酬	議 長	390,000円
	副議長	350,000円
	議 員	290,000円
特 別 職 期末手当	市 長	(22年度支給予定割合)
	副市長	6月期 1.45月分
	教育長	12月期 1.65月分
議会議員 期末手当	議 長	(22年度支給予定割合)
	副議長	6月期 1.45月分
	議 員	12月期 1.65月分

9 一般職の採用職員と退職職員

採用者数(A)	8人
退職者数(B)	16人
(A)-(B)	▲8人

(注) 平成21年4月1日～平成22年3月31日までの人数です。

10 定員管理の数値目標および進捗状況

平成17年4月1日 職 員 数	465人
平成22年4月1日 数値目標(A)	428人
平成22年4月1日 職 員 数(B)	427人
進捗率(A)÷(B)	102.7%

(注) 平成17年4月1日～平成22年4月1日における定員管理の数値目標

11 一般職の勤務時間および有給休暇取得状況

開始時間(基本)	8時30分
終了時間(基本)	17時15分
平均使用日数	12.0日

(注) 有給休暇の平均使用日数は、市長部局の職員で平成21年
1月1日～12月31日のものです。

12 育児休業・介護休暇取得状況

育児休業取得者数	17人
介護休暇取得者数	0人

■ 問い合わせ
総務課 ☎57-8500

職員に支払われる給与について、また効果的な行政運営を進めるための職員数の状況などについてお知らせします。

職員の給与は、国の人事院勧告などを参考にして、市議会の議決を経た給与条例と条例に基づく規則により支給しています。また、職員数は、事業内容によって人事異動を行うなど適正配置に努めています。

地方分権社会や高度・多様化する住民ニーズに対応できる組織づくりや簡素で効率的な行政運営に努めますので、ご理解とご協力をよろしくお願いします。

1 人件費の状況(普通会計決算)

区分	住民基本台帳人口 (H22.3.31現在)	歳出額 (A)	実質収支	人件費 (B)	人件費率 (B/A)
21年度	34,411人	千円 19,024,042	千円 105,438	千円 3,421,476	18.0%

(注) 人件費には、特別職に支給される給料、報酬などを含みます。(地方財政状況調査)

2 職員給与費の状況(普通会計決算)

区分	職員数 (A)	給 与 費				一人当たりの 給与費(B/A)
		給 料	職員手当	期末・勤勉手当	計(B)	
21年度	395人	千円 1,480,625	千円 167,836	千円 562,844	千円 2,211,305	千円 5,598

(注) 1: 職員手当には退職手当を含みません。
2: 職員数は、平成21年4月1日現在の人数です。(地方財政状況調査)

3 職員の平均給料月額と平均年齢の状況

区分	一 般 行 政 職	
	平均給料月額	平均年齢
香南市	344,200円	44歳 0月

4 職員の初任給の状況 (平成22年4月1日現在)

区分		香 南 市	
		決定初任給	採用2年経過日給料額
一 般 行政職	大学卒	162,100円	179,300円
	高校卒	140,600円	150,300円

5 毎月決まって支給される手当

扶養手当	配偶者 13,000円 配偶者以外 6,500円(配偶者のない場合、1人目のみ 11,000円) ※16～22歳の子1人につき5,000円加算
住居手当	借家など 家賃額に応じ最高 27,000円
通勤手当	2km～ 5km未満 2,000円 5km～10km未満 4,100円 その他距離に応じ最高 24,500円

市職員の給与等状況を お知らせします



いきいき人生！高齢者福祉サービスのご紹介

問い合わせ 高齢者介護課
地域包括支援センター

☎ 57-8511

高齢者虐待をしている人の4人に3人は無意識に虐待をしています。気づかないまま、不適切な対応をしていませんか？

まずは、高齢者虐待についてよく知っておきましょう。

高齢者虐待って？

虐待は、叩いたり食事を与えないなど目に見えるものだけではなく、心に深い傷を負わせたり、基本的な人権の侵害や尊厳を奪うことをいいます。

身体的虐待

叩く、蹴る、つねるなどの暴力行為や、ベッドに縛りつける…など

心理的虐待

怒鳴る、ののしる、子供扱いする、意図的に無視する…など

性的虐待

おしっこの失敗を繰り返さないように罰としてズボンをはかせない…など



あなたも
いつかは
高齢者

経済的虐待

年金や貯金を無断で使用する、財産を勝手に処分する…など

介護や世話の放棄・放任

食事を与えない、入浴させない、必要な受診をさせない、必要な介護保険サービスを受けさせない…など

こんな行為も虐待です。

- 例1**
- 介護者** 何度もトイレに連れて行くのは大変だから、水分をとらせるのは控える。
 - 高齢者** 脱水症状を引き起こし、一刻の猶予も許さない状況になる可能性がある。
- 例2**
- 介護者** 外に一人で出て行くと、こけたりして危ないから、部屋から出さないようにする。
 - 高齢者** 閉じこもりは、認知症状の悪化や意欲の低下を引き起こす可能性が高くなる。

介護方法や病気への理解が不十分なために不適切な対応となって、高齢者のためになると思ってしていることが、虐待につながることもあります。

また、暮らしの中では小さな出来事でも、日々繰り返されていくことで虐待につながってしまうこともあります。自分たちの中にも「虐待につながる芽」がないか振り返ってみましょう。

特定健診未受診の方へ ～今年度最終のご案内～



受診券の有効期限は年末です

特定健診の対象者は、40～74歳のすべての方（医療機関で治療中の方も含む）です。市の国保加入者には5月下旬に、受診時に必要な「特定健診受診券」を送付しています。また、特定健診の集団健診は、今年度の日程を終了しましたので、まだ特定健診を受けていない方は、12月末までに医療機関で個別に受診してください。

受診を希望する医療機関が市の委託医療機関かどうかの問い合わせや、受診券を紛失された方は、市民保険課までご連絡ください。

※75歳以上の方へ

生活習慣病（高血圧、糖尿病、脳卒中など）で、治療されていない方は、健康診査を受けることができます。ご希望の方は、今月末までに委託医療機関で受診してください。受診券や問診票がない方は、後期高齢者医療係までご連絡ください。

後期高齢者医療係
☎ 57-85506

年齢別の健診方法・料金など

対象年齢	健診料金	健診方法	持参するもの	問い合わせ
40～74歳 〈特定健診〉	1,000円	医療機関で個別健診	受診券・問診票・保険証 チェックリスト（66歳以上で介護認定を受けていない方のみ）	市民保険課 ☎ 57-8506
75歳以上 〈健康診査〉	500円	医療機関で個別健診	受診券・問診票・保険証 チェックリスト（介護認定を受けていない方のみ）	

勤務先などの健康保険の被扶養者になれる家族はいませんか？

現在、国保に加入している人で、家族の勤務先などの健康保険の被扶養者になれる人はいませんか。国保は勤務先の健康保険など、入れる健康保険がない場合に入るものです。

国保の場合、所得や資産に応じて計算される分のほかに、世帯人数に応じて計算される分（「均等割」といいます）があるので、加入人数によって国保税額は変わります。一方、社会保険の場合、被扶養者が増えても被保険者本人が支払う保険料は変わりません。

そのため、国保から社会保険の被扶養者になれる人がいれば、その分国保税が安くなる可能性があります。

健康保険の被扶養者になることができる条件は…

- ・三親等以内の親族であること
- ・被保険者本人の収入により生計を維持されている など

加入している健康保険により違う場合がありますので、詳しくは勤務先でご相談ください。

新しく健康保険ができた場合は、国保から脱退する届け出が必要となります。この届け出がされないと、国保税が課税されたままになりますので、必ず市役所市民保険課へ届け出をお願いします。

12月のコクホ

国民健康保険にご加入の人へ

特定健診受診券の有効期限は、今月末です。これを過ぎると、今年度の特定健診は受診できません。集団健診は終了しました。まだ、受診されていない方は医療機関でぜひ、今年中に受けてください。

◆問い合わせ：市民保険課 ☎ 57-8506

急ぎましょう！





香南市は企業の誘致と雇用対策に取り組んでいます。
中でも、市内に根付いた元気な立地企業に依頼し、
会社の紹介をしていただきました。

有限会社大堀製作所

ゆうげんかいしゃおおそねせいさくしょ

良い製品は、豊かな環境・優れた人材
最新の設備から作られる

当社は、南国市から野市町へ昭和59年10月に事業所を移転し、
ユーザーの皆様に信頼される確かな生産加工を主眼として、T.I.G
溶材製缶精密機械仕上げまで、一貫した生産加工体制を整え、
お客様のご注文にお応えしております。

今後は更に高度化、多様化する工業界のニーズに、きめ細やか
に応える専門技術のレベルアップと設備の充実化、品質管理体制
の強化を図り加工企業としての役割の遂行に、顧客満足度向上
のため、社員一同なお一層の努力を重ねて参りたいと存じますの
で、よろしくお引き立ての程お願い申し上げます。



有限会社 大堀製作所

- 本 社 香南市野市町西野1527番地11
- 代表者 代表取締役 田中 智
- 社員数 10人(うち地元社員3人)

ものづくりで活躍する若者と機器を紹介

ものづくりは
やり甲斐があります。



【マシニングセンター】
自動で多彩な製品を作成する装置



【NC横中ぐりフライス盤】
製品に穴を開ける装置



工場内風景です。



【CNC複合旋盤】
コンピュータ制御により鉄をさま
ざまな形や穴を開ける装置



【バケット部品】
★ものづくり歴12年
田中秀明さん

熱処理、メッキ、溶射、レーザー加工、板金、溶接、大物機械加
工、材料問屋等が周囲20分以内の距離にあり、即座にお客様
の要望に柔軟に対応し、ものづくりに取り組んでいます。

私たちにできることから ④7

平成21年度のごみ量と処分費



環境対策課
☎57-8508

平成21年度のごみ量は、20年度と比較すると233トン削減できました。
これは、市民の皆さまが積極的にごみの分別と削減に取り組んでいただいた結果
です。今後も各家庭や事業所のごみ削減にご協力をお願いします。

◇ごみ量と処分費の内容

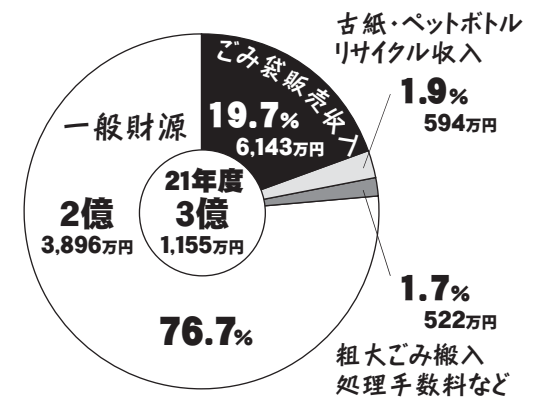
平成21年度に家庭や事業所から収集されたごみ量は、可燃ごみ7,370トン
(前年度7,490トン) 資源ごみ1,507トン(前年度1,622トン) 粗大ごみ337トン(前年
度335トン)で、処分費に要した経費は3億1,155万円。ごみ袋販売やリサイクル
にかかる処理手数料などの収入は7,259万円でした。

グラフ1.ごみ収集処理量

注：家庭と事業所から分別し出されたごみの収集量
および粗大ごみ中間処理施設に持ち込まれたごみ量

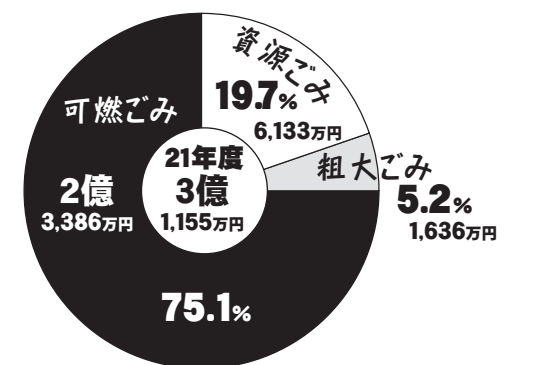


グラフ2.ごみ処理等歳入決算



グラフ3.ごみ処理等歳出決算

注：可燃ごみ処理経費には、生ごみ処理バケツ購入費26万円、ごみ処理機購入費補助41万円を含む



ごみ集積所の前に
車を止めないで！

ごみ集積所の前に車を止めると、収集業者だけでなく利用している住民にも迷惑をかけます。
一人ひとりのモラルのある行動をお願いします。

市役所の業務

12月29日(水)から1月3日(月)まで休み
※ただし、戸籍に関する届出書は本庁舎1階受付でお願いします
1月4日(火)から平常どおりです。

【ごみの収集業務】 年末・年始のごみ収集業務案内は、広報「カレンダー」へも掲載しています

●燃えるごみ		●資源ごみ	
12月30日(木)まで 平常どおり回収	1月4日(火)から 平常どおり回収	「カン類(金属類)・ビン・ペットボ ル・プラスチック製容器包装 類」	12月30日(木)まで 平常どおり回収
1月4日(火)から 平常どおり回収	1月4日(火)から 平常どおり回収	「ビン類」	12月30日(木)まで 平常どおり回収
1月4日(火)から 平常どおり回収	1月4日(火)から 平常どおり回収	「紙類・布類」	12月30日(木)まで 平常どおり回収
1月4日(火)から 平常どおり回収	1月4日(火)から 平常どおり回収	「ふとん」	12月30日(木)まで 平常どおり回収
1月4日(火)から 平常どおり回収	1月4日(火)から 平常どおり回収	「その他」	12月30日(木)まで 平常どおり回収

やかんばい



■設立：平成6年 ■会員数：23人 ■練習：毎週月・金曜日 18:00～19:00 ヤ・シイパーク・夜須運動広場

これからシーズンを迎える駅伝やマラソン大会。皆さんの活躍を期待しています。



『陸上をしていて、楽しいと感じることは～』という質問に、『自己記録を更新できたときです』というのは、キャプテンの入交さん。今年から人数が増えたこともあり、監督の小松公雅さんが一番気を付けていることは、とにかくケガのない練習をすること、そして本番で心も体もベストを尽くせるコンディションに整えることだそうです。

夜須 J・S・C

今回は、夜須町のスポーツ少年団夜須 J・S・C です。



僕らの音楽会♪

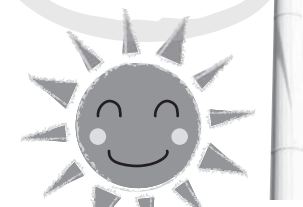
11月18日(木)に、夜須中央公民館マリホールにて香美・香南市小中学校音楽会が開催されました。両市から多くの児童・生徒が集まり、合唱や合奏、吹奏楽部による演奏などが披露されました。

発表する曲も人数もさまざまで、各校それぞれの個性や良さが感じ取れる内容となっていました。特に、中学校吹奏楽部の演奏では、各パートのソロ演奏や舞台前面に移動してソロ演奏をするなど、見応えのある演出に観客席からは、歓声と拍手が沸きあがっていました。

この日まで積み重ねてきた練習が思う存分発揮され、思い出に残る一日となりました。



香南の風に乗せて



市教育委員会
夜須町坪井1-1
TEL 57-7521
FAX 55-1045

第39回高知県教育文化祭
香美・香南小中学校

音楽会



申込書

■配布期間… 平成22年12月15日(水)
～平成23年1月14日(金)
※時間 8:30～17:15

■配布場所…教育委員会こども課(大峰の里1階)
市役所市民保険課・各支所

入会受付

地 区	児童クラブ名	定 員 対象学年	受付日	受付場所・時間	
野 市	野市小第一児童クラブ	80人 1～3年生	平成23年 1月4日(火) ┌ 1月14日(金)	各児童クラブで 受付 月から金曜日 14時～18時	市教育委員会こども課 月から金曜日 8:30～17:15
	野市小第二児童クラブ	40人 1～3年生			
	佐古小児童クラブ	40人 1～3年生			
	野市東小児童クラブ	40人 1～3年生			
香我美	コスモス学童クラブ	50人 1～3年生		月から金曜日 15時～18時	

注)他の児童クラブの募集については、2月広報に掲載予定です。



平成23年度児童クラブ 入会者募集

児童クラブは、風間保護者のいない家庭の小学校低学年児童を対象に、遊びを主とする集団活動を通じて、子どもの健全育成を図ります。

なお、入会希望者が定員を超えますと、家庭状況により選考させていただきます。

12月〇日 教育伝言板

●詳しくは係にお問い合わせください

■問い合わせ
市教育委員会こども課
☎57-7522

【第15回香南市山北みかん健康マラソン大会】

参加者約**750人**

雨の中みんなががんばってやよ！

《Aコース 7.6km》

■男性 高校生～49歳まで

優勝 森本裕也 26分08秒(高知市)

■男性 50歳以上

優勝 杉野誠一 28分44秒(香南市)

※15回連続出場

■女性 高校生～49歳まで

優勝 岡林聡美 34分19秒(高知市)

■女性 50歳以上

優勝 松田紀美代 35分16秒(いの町)

《Bコース 4.0km》

■男性 小学生

優勝 井上 陸 15分34秒(南国市)

■男性 中学生～49歳まで

優勝 河内勇人 13分44秒(愛媛県)

■男性 50歳以上

優勝 高橋鉄昭 14分06秒(高知市)

■女性 小学生

優勝 河内彩衣琉 16分52秒(愛媛県)

■女性 中学生～49歳まで

優勝 寺川萌久 16分54秒(高知市)

■女性 50歳以上

優勝 谷田佳世 16分56秒(高知市)

ゲンボールで雨よけ(^.^)V

ヤ・シカヤックマラソン2010

■11月7日(日) ■手続沖周遊コース

■ジュニアの部《7kmコース》

1位 清遠見法(夜須町) 1時間12分31秒

■シニア・レディースの部《5kmコース》

1位 沖濱政広(野市町) 53分09秒

約100人が参加し、大会を満喫しました。

寒さが厳しくなってきました。スポーツをして汗をかいたらこまめに拭き、風邪をひかないように気をつけましょう。香南市内で行われた大会や、香南市の方が活躍したスポーツの結果は、教育委員会スポーツ振興係まで！

問い合わせ
スポーツ振興係
☎57-7523

フリースタイル

2010スポーツクライミング
四国ジュニアカップ

9月5日(日)

■吉野クライミングセンター

■トップロープクラス

1位 野口耕生(佐古小2年)

陸上

【第45回高知市スポーツ少年団
秋季交歓大会 陸上競技の部】

9月20日(月・祝)

■高知市陸上競技場

■男女3・4年(100m)

1位 加納楓斗(野市東小4年) 15秒23

■男女3・4年(走幅跳)

1位 加納楓斗 3m80

3位 江村一輝(野市小3年) 3m57

■男女1～4年(4×100m)

2位 野市JAC・A 1分6秒38

(橋詰旺昇(野市小4年・加納楓斗・岡本裕喜(野市東小4年・江村一輝)

■女子5・6年(1000m)

1位 田野日菜乃(野市小6年) 3分49秒23

【第27回高知県小学生陸上競技大会】

10月31日(日)

■春野総合運動公園陸上競技場

男子3・4年(100m)

1位 加納楓斗 15秒02

■男子1～4年(4×100m)

1位 野市JAC・A 1分5秒45

(岡本裕喜・江村一輝・前田優斗(佐古小4年・加納楓斗)

■女子5・6年(走高跳)

2位 高橋由菜(野市小6年) 1m25

3位 田野日菜乃 1m20

県民スポーツフェス2010

10月3日(日)

■春野総合運動公園体育館

■フリー6人制男子リーグ

3位 香南市(今西洋道・山中雄太・新保丈則・山岡宏高・尾知寿信・山崎徳生(以上野市町・清藤真行(香我美町))

弓道

県立武道館分館(弓道場)

■個人男子称号

優勝 小松 孝(野市町)

スポーツチャンバラ

高知市総合運動場体育館

■団体基本動作

2位 香南市(岩田賢治(香我美町・横井詩野(横井義順(以上赤岡町))

■打突

3位 香南市(同メンバー)

ラジボール卓球

高知市東部総合運動場屋内競技場(くろしおアリーナ)

■女子団体シテ

3位 香南市(近森政子・水田美美(以上香我美町)・森田佐喜子(野市町))

■女子一般1部

3位 岡田永利子(夜須町)

■男子ハイシニア2部

3位 清藤義男(香我美町)

■女子ハイシニア2部

2位 村上春子(香我美町)

■オールハイシニア3部口

1位 宗田千世(夜須町)

水泳

高知市東部総合運動場屋内競技場(くろしおアリーナ)

■50m背泳ぎ

1位 G 高山健司(野市町) 44秒30

J 松村洋祐(野市町) 51秒74

■100m背泳ぎ

1位 J 松村洋祐 2分9秒40

■50m平泳ぎ

1位 G 高山健司 40秒34

25m平泳ぎ

1位 G 安岡みゆき(野市町) 25秒79

25mバタフライ

1位 D 内村紫帆(赤岡町) 18秒64

■100m個人メドレー

剣道

【剣武会創立30周年記念少年剣道大会】

10月3日(日)

■宿毛市立総合運動公園体育館

■高学年団体の部

2位 野市町スポーツ少年団剣道部(市原翔一郎(香我美小5年・宇賀万由加(野市東小5年・島崎唯衣(吉川小6年・松本桃奈(十市小5年・中澤知大(野市小5年))

■低学年団体の部

2位 野市町スポーツ少年団剣道部(市原滉太郎(香我美小3年・松本大和(十市小1年・竹口昂希(佐古小3年・豊永広宣(同・小松弘昌(野市東小3年))

■小学6年女子個人の部

優勝 島崎唯衣

■小学5年女子個人の部

3位 宇賀万由加

【平成22年度高知県秋季少年剣道錬成大会】

10月31日(日)

■須崎市立スポーツセンター

■団体の部

2位 野市町スポーツ少年団剣道部(市原翔一郎・宇賀万由加・島崎唯衣・松本桃奈・中澤知大)

クレール射撃

【クレール射撃 第5次高知公式】

10月10日(日)

■高知射撃場

■トランプB級

1位 小松理亨 76点

(山本貴金属地金・香我美町)

アクセスディンギー

【第5回アクセスディンギー中国・四国大会】

10月16日(土)・17日(日)

■岡山県牛窓ヨットハーバー

■2.3ダブルス

1位 井土晴喜(夜須町) 白石令子(野市町)

少林寺拳法

【第40回高知県少林寺拳法大会】

10月17日(日)

■高知県立武道館

■団体演武 小学生の部

優秀賞(2位) 高知野市Aチーム(安藝輝太郎・右城孟史(以上野市小6年)・本田祐太郎(野市小5年)・中野佑哉(野市東小5年)・松田康雅・門脇亮平(以上岸本小5年))

■組演武 小学生高学年3級以上の部

最優秀賞(1位) 松田康雅・門脇亮平 優良賞(3位)

体操

【第32回高知県ジュニア体操競技選手権大会】

10月17日(日)

■県立青少年センター体育館

■女子2部

◇個人総合

2位 安岡里梨(野市東小4年)

◇とび箱

3位 安岡里梨 8・00

◇段違い平行棒

2位 安岡里梨 7・50

◇平均台

2位 安岡里梨 7・60

◇床

1位 安岡里梨 8・25

野市少林寺拳法スポーツ少年団のメンバー

野市体操クラブのメンバー

■女子3部

◇団体総合

1位 野市体操クラブA 76・85

(川田杏花(野市小4年・細川真央(野市小4年・坂本菜摘(野市東小4年・安芸舞依子(野市小4年))

◇個人総合

1位 川田杏花 26・35

3位 細川真央 25・15

◇マット

2位 寺村 舞(野市小5年)

3位 川田杏花 8・90

◇とび箱

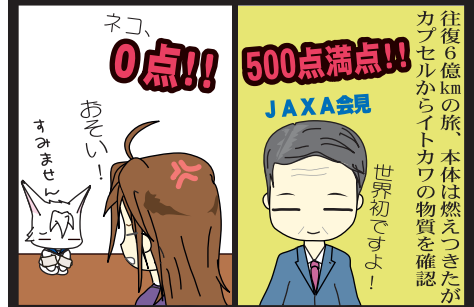
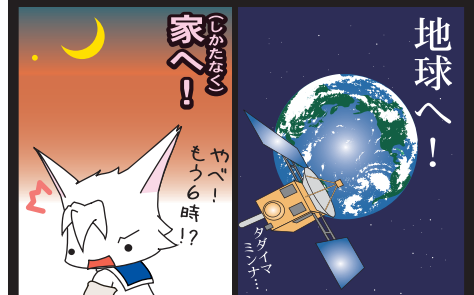
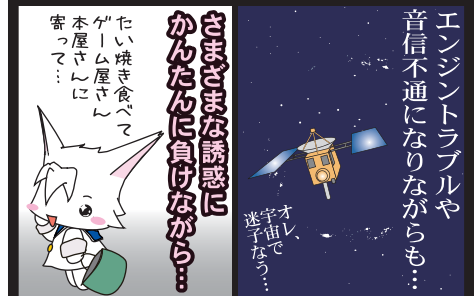
1位 川田杏花 8・70

3位 坂本菜摘 8・35

◇鉄棒

1位 川田杏花 8・80

3位 坂本菜摘 8・45



おつかいできたよ!

市のうごき

(H22.10.31現在)〔〕は昨年同月対比

■人口/34,544人	10月の火災・救急事故
■世帯/14,315戸	■火災 1件〔2件減〕
(男/16,692人 女/17,852人)	■救急 132件〔10件増〕
■出生/22人 ■死亡/36人	10月の交通事故
■転入/84人 ■転出/63人	■事故件数 14件〔5件減〕
■対前月人口比/7人増	死者 0人〔増減0〕
	傷者 15人〔7件減〕

文芸

鶏頭は少年兵を記憶する
逝く夏の余白棚田に古代米
秋風にシヨートヘアの小学生
秋深む男の唄うおんなうた
戦い終え明日に真白い日傘差す
白萩のほろほろ母の遠忌来る
桐の花遠くコレンス女学院
糸筋ほどの金木犀の香日曜日
言いたせず無邪気なふりする月見草
秋桜石のテーブル石の椅子

花野句会

森 武司
影山 公子
岸田 房子
山本 房
井上 育子
安丸 秀美
高橋 栄子
畠中 康雄
門田みつこ
尾崎 百代

みんなの広場



香我美町徳王子のコスモス畑

このコーナーは、皆さんからお寄せいただいた投稿写真や、声を紹介するコーナーです。いろいろな情報をお待ちしています。

10月29日に広報係へ「コスモスが満開です」と香我美町徳王子の門脇義之さんからお電話をいただきました。伺った場所は、徳王子のライスセンターを東へ突き当たるまでの道中です。1町2反ほどもある門脇さんの田んぼは、色とりどりに咲き誇るコスモスで敷き詰められ、色鮮やかなじゅうたんのよう!ミツバチが、収穫に忙しく飛び回り、冬に備えていました。情報提供ありがとうございました。(^^)



11月14日(日)春野運動公園周回コースで行われた「第61回高新中学駅伝競走大会男子の部」において、大会新記録で悲願の初優勝を果たした香我美中学校男子駅伝部。12月19日(日)に山口県で行われる「第18回全国中学校駅伝競走大会」に高知県代表として出場が決まりました。同部の強さの秘訣や大会への意気込みなどを伺いました。(取材/広報編集委員 久保きみ)

全国へ翔ける



先生に生徒たちの印象を尋ねると「挨拶や礼儀など、すでにキツチリできていました。これもひとえに前任の先生や、駅伝部に関わってきた先生方、ジュニアの指導者を始めとする地域の方々、保護者の皆さんのご指導のおかげだと思います。」

★生徒の印象

香我美中学校駅伝部は、陸上部を中心にソフトボール部、サッカー部、バレー部などに所属する生徒たち男子15人、女子11人で7月に結成されました。監督は今年着任された陸上部の顧問、木村憲章先生。県の中長距離競技選手育成などに携わる先生の指導のもと「全中駅伝への道」が始まりました。猛暑の夏休みは、日中の暑さを避け、早朝と夕方の二部練習。しかも手渡された日程表には、一日の休みもありませんでした。生徒たちは毎日2度自転車をこいで、学校に練習に向かいます。くじけそうになったこともあったかもしれませんが「必ず勝つて全国へ行こう!」と、目標に向かってひたすら走り続けました。

★目標に向かつて

香我美中学校駅伝部は、陸上部を中心にソフトボール部、サッカー部、バレー部などに所属する生徒たち男子15人、女子11人で7月に結成されました。監督は今年着任された陸上部の顧問、木村憲章先生。県の中長距離競技選手育成などに携わる先生の指導のもと「全中駅伝への道」が始まりました。

★声援も後押し

一番近くで見守る保護者もまた熱く、地区予選の1区の選手がトップで中継地点に飛び込んで来た瞬間に早くも号泣。「まだまだ!まだ泣かれん!」と言いながら込み上げるものを押さえ、絶叫にも似た大声援。「遊びたいのも我慢して頑張つて」

★強さの秘訣

生徒に強さの秘訣は?と質問すると「それは自分自身にしかわかりません」ときっぱり答えた1年生。それぞれが自分の目標タイムを緻密に設定し、ひたむきに努力します。そこに置いた目標や、誰がどれだけの努力をし、どんな辛い思いを乗り越えてきたのかは、人それぞれにしか分からないことだと話してくれました。このような一人ひとりの高い意識と努力の積み重ねが、チームのレベルを上げる「強さの秘訣」なのでしょう。

★いざ全国へ!

「これまで部を築いてきてくれた先輩の存在や、多くの方々の協力に感謝の気持ちを持ち、力いっぱい頑張ります」と3年生。全国の強豪校に立ち向かっていく彼らの健闘を心から応援したいと思えます。初陣に恐れるものは何もありません。自分と仲間を信じて、頑張れ香我美中!



香我美中男子駅伝部

繋いで、信じて...61年間で最速のチーム

- 第29回香長地区中学駅伝大会(地区予選) 第1位 58分24秒(大会新記録)
- 第61回高新中学駅伝競走大会(県大会) 第1位 58分42秒(大会新記録)

八代亜紀

anniversary40th

ふれあいコンサート

日時:2011年1月22日(土)

【2回公演】

昼の部/開演 午後2時

夜の部/開演 午後6時

出演者/八代亜紀

工藤慎太郎



全席指定 4,800円

■団体割引(10名以上)4,500円(1名様)

夜須中央公民館マリンホール

チケット販売所

■夜須中央公民館 ■野市中央公民館 ■野市図書館 ■香我美図書館
■高知大丸プレイガイド ■高進プレイガイド ■ホテルタマイ
■県立美術館ミュージアムショップ ■高知市文化プラザミュージアムショップ
■香美市美術館(プラザ八王子) ■アイカメラフジグラン野市町 ■オーバスクラブ

【問い合わせ】香南市夜須中央公民館
香南市夜須町坪井219 TEL54-2121

アルコールと健康



お酒は
ほじほじした
アペー



お酒は心身の疲れを癒やし、人間関係を円滑にする潤滑油として、昔から「百薬の長」と言われますが、一方でアルコール依存症の広がりや、アルコールがもたらす病気などへの影響があります。

こうなん
げんき
21

問い合わせ
健康対策課
☎57-7516

適量のお酒はストレス発散に効果あり



適量のお酒は心身の緊張を和らげ、ストレス発散に効果的と言えます。またこのストレス発散効果が、ストレスが原因で起こる病気の予防にも役立っていると考えられます。但し、お酒だけに頼ってストレスを発散しようとする、身体に障害が生じたり、アルコール依存症になることもありますので、注意が必要です。



身体の定期健診を受けよう

過度の飲酒が身体へ与える影響としては、肝機能障害が真っ先に思い浮かびますが、他にも消化管障害、循環器障害、脳障害、糖尿病など、ほとんどすべての臓器に悪影響を及ぼします。また、摂取エネルギーのみが増えるためメタボリックシンドロームを引き起こす一因にもなります。自覚症状がない状態でも体はさまざまなサインを出しています。こうしたサインをいち早く発見するためにも、定期的に健康診断を受けるようにしましょう。



楽しいお酒にするために

①食べながらゆっくり飲む

食べ物アルコールの吸収速度を抑えるので酔いにくくなります。魚や肉、野菜、穀類などをバランスよくとるようにしましょう。アルコールはエネルギーがありますが栄養素はゼロです。

②適量を守って飲む

1日に飲む量は純アルコールで20g程度が適量です。下記は目安。

■ビール	中ジョッキ1杯(500ml)
■焼酎25度	ストレート(120ml)
■ワイン	1.5杯(180ml)
■日本酒	1合(180ml)
■ウイスキー	ダブル(60ml)



③週に2日は休肝日を

休肝日は肝臓を休めるだけでなく、アルコールから摂取するエネルギーの節減にもなります。飲まない曜日を決めるなど、自分にあった休肝日を週に2日(できれば連日)設けましょう。



朝レシピ... 大豆のころころ煮



作り方

1) ちくわは縦半分に切って、うすくスライスする。こんにやくはうすい角切りにする。しめじは石づきをとり、手でわける。人參は皮をむき、角切りにする。
2) さやいんげんは、さっとゆでて、ななめに切る。
3) なべにサラダ油を入れて、①と大豆をいれて炒め、Aを加えて、汁けがなくなるまで煮こむ。最後にさやいんげんをいれる。

◎コツ・ポイント

★前日から煮込んでおくと味がしみ込んでおいしいです。
★レンコンやゴボウなどの根菜類やお好みの食材で...

〈1人分の栄養価〉エネルギー 78kcal
たんぱく質 5.5g 脂質 3.0g
カルシウム 30.0mg 塩分 1.1g

材料 (4人分)

ゆで大豆	100g
ちくわ	1/2本
人參	40g
こんにやく	40g
しめじ	20g
さやいんげん	4本
サラダ油	小さじ2/3

だし汁	200CC
A 砂糖	大さじ1
薄口しょうゆ	大さじ1・1/3



父親がソフト、母親が陸上、姉がバレ、兄がソフトに熱中するスポーツ大好き一家で育った末利さん。小学校では、家族の勧めで陸上部に、中学校では、自分から進んでバスケット部に入部。2年生でキャプテンになり、チームを引っ張っていく立場になりました。

「中学生の時、1年生大会で優勝したことがあるんですよ。城山高校に進学したときには、バスケット部がなかったので愛好会を作って1年生の時からキャプテンを2年間務めたんですけど、3年生の時には部員が足らず廃部に。その時は寂しかったですね」と当時を振り返っていました。

現在は、専業主婦として、もうすぐ一歳になる一人娘叶愛ちゃん（かなな）の育児に奮闘中。今話題の「育メン」の旦

那さんと一緒に子育てを楽しんでいるそうです。

「最近では、育児の合間に歯科助手の資格を取るために勉強しています。とにかく手に職を付けて働いて、余裕ができたなら夢だった美容関係の仕事をしたい」と夢をあきらめない頑張り屋さんの末利さん。また、3年後と5年後には子どもを産んで、子どもたちにバスケットを教えたいと家族設計もしっかりと持っていました。

友達からはなぜか「おかあさんみたいな存在」といような相談を受けることが多いとか。

そんな彼女は、バスケットから学んだあきらめない気持ちと、育児でさらに鍛えられた精神力の強さで、きつと夢をかなえられることでしょう。

あきらめない…

油田 末利さん（24歳・吉川町）

今回は、香我美町の別役のぞみさんから紹介された吉川町の油田末利さん。香我美小学校3年生からの親友だそうです。

このまちで…

リレーでつなぐあの人の紹介⑨



おおきくなーれ!!



みてみて！
うちの子



まつぎ いっせい
松木 一晟くん
吉川町

★平成21年7月6日生まれ
★一彦・美弥さんの長男
★ご両親から…
元気で明るく色々な事に興味を持って大きくなってネ♥



うえまつ けいしょう
上松 慶翔くん
夜須町

★平成21年10月1日生まれ
★雅宏・亜樹さんの長男
★ご両親から…
健康でいつも元気いっぱいの子どもでいてね。



おおきくなーれ



このコーナーでは市内在住で3歳の誕生日までのお子さんを紹介しています。ぜひ、この機会にお子さんを広報に掲載してみませんか？載せたい写真をご用意のうえ、下記まで連絡してください。たくさん応募をお待ちしています。

■連絡先 市役所総務課 秘書広報係 ☎56-0511



今年も残すところ、あと1カ月となりました。12月といえば、大人も子どもも楽しい!!うれしい!!クリスマス!!そこで、クリスマスのすてきなイベントをご紹介します。

動物たちにX'masケーキをプレゼント

★日時:12月19日(日) 13:00~

動物たちにもX'masをおいしく楽しんでもらおうというイベント。動物たちに飼育係特製の健康志向ケーキをプレゼントします。ケーキを食べるかわいい動物たちを見に行ってみませんか?



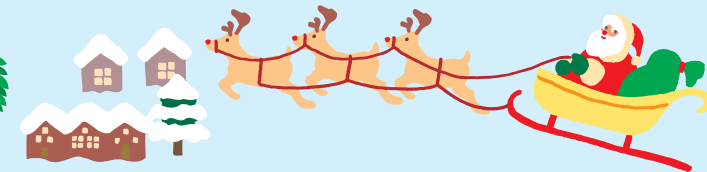
サンタ&トナカイのバレード

★日時:12月23日(木・祝) 13:00~

からくり時計前~ピクニック広場で、トナカイに扮したポニーと、サンタクロースに変装した飼育員がバレードし、ギフトを配ります。お楽しみに♪



のいち動物公園のX'masデー



また12月は、からくり時計をはじめ、園内はクリスマスバージョンになり、クリスマスカードや年賀状に使えるスタンプコーナーもOpen!クリスマスムードを満喫できること間違いなしです(^_^)V
そして、1月のお楽しみイベントもご紹介しておきましょう。

◆お正月イベント

「新春餅まき会」

日時:1月2日(日)・3日(月) 両日とも13:00~

「オリジナルカレンダー配布」

日時:1月2日(日)・3日(月) 両日とも9:30~

※各日200枚限定(合計400枚・先着順)

「ミニ千支展&年賀状スタンプコーナー」

期間:1月2日(日)~30日(日)

■問い合わせ

県立のいち動物公園 ☎56-3500

♡ちよびっと!こうなん!

ちよびっと早いけど『歳末市』のご案内!



年末のお買い物はぜひ歳末市で!

あっという間に12月が来てしまいました。「師走」いろいろな語源、意味があるそうですが、「走」という漢字がありますので、12月も走り去っていきそうです。

そこで、少し気が早いですが、香南市で開かれる「歳末市」のご案内をさせていただきます。※現時点での予定です

「あぐりのさと」の年末市

★日時:12月29日(水) 8:30~14:00

★住所:香南市香我美町口西川271-1 ★電話:54-2128

●正月用品として正月飾り花のセット・単品の花・南天・千両・だいたい・のしもちなどが販売される予定です。

※少し早目のお知らせとなりましたので、どの歳末市も内容など変更が予想されます。日程が近くなりましたら、各市ともご確認をお願いいたします

山海交流市

★日時:12月29日(水) 9:00~15:00

★場所:住吉漁港

★問い合わせ:住吉海鮮倶楽部 ☎54-0532

●年末年始にふさわしい海産物はもちろん、夜須町の農家が自家生産した新鮮な農産物を持ち寄って販売。また嶺北地方からも参加があり、有名な嶺北肉が購入できる予定です。

天然色市場の「歳の市」(予定)

★日時:12月29日(水) または 30日(木) 8:00~16:00

★住所:香南市吉川町吉原1841-2 ★電話:54-5599

●いつもの市場の品揃えはもちろん、それに加えて、歳の市らしい商品をご用意する予定です。



長年家庭を守り、家族に愛を注いできた女性たちなどで構成されている香南市連合婦人会。古き時代から受け継がれてきた活動はさまざま。活き活きと活躍される皆さんを紹介します。

はちきん。パワー炸裂！

ときにはやさしく、ときには強く
地域で楽しく活動



香南市連合婦人会

広報に載せてちょうだい！

「こんにちは！広報に載せてちょうだい！と、元気に押し寄せてきた女性たちに秘書広報係スタッフが、やや圧倒されながらお話を聞くと、高知県連合婦人会スポーツ大会チーム対抗リレーで優勝したとのこと。彼女たちは、香南市連合婦人会野市地区の皆さんでした。早速カメラを手に持ち玄関前で記念撮影。『やりゆうでえ』に掲載することになりました。」

合併とともに

香南市連合婦人会は、市の合併とともに発足しました。旧5町村でそれぞれ活動していた婦人会がまとまり野市4、香我美3、夜須1、吉川1、赤岡1の10単位の構成となっています。それぞれが行ってきた資源回収や議会傍聴、研修などの活動を継続していましたが「発足当初は、お互いにぎこちなくなかなか親睦を深めることが難しかったですね」と、会長を務める横川淳子さん。

初めてのこと

発足から5年。初めて、連合婦人会全体で取り組んだふるさと教育推進事業の春日寺でのお接待。すべての地区の婦人会が



女性パワー いつまでも

「いろんな行事や会がたびたびあつて、忙しいですね」と話しながら笑う横川さんの表情に、やりがいと自信がみなぎっていました。婦人会での活動は、地域のひととをつなげることに、大いに役立っています。家族のために家庭を守る女性同士が地域に出て交流を深めながら楽しく活動する姿が、次の世代にも希望をつないでくれますように。



消防庁舎が赤岡庁舎へ移転しました。

期間 2010. 11. 1-2012. 3. 31

老朽化した消防庁舎を建て替えるため、消防本部を赤岡庁舎へ移転しました。市民の皆様にはご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

問い合わせ ☎ 55-4141



《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