

『歩き・み・ふれる歴史の道』北山道大会

歴史の道調査によって明らかになった古道を歩きながら、地域の歴史文化に触れてみませんか。山歩きが好きな方にもお勧めです。

【日時】11月11日(日) 7時30分集合〜17時 ※雨天の場合は、11月23日(金)に延期(開催は、前々日の9日に決定)

【集合場所】市役所西庁舎(登山口まではバスで移動) 【定員】20人(申込み多数の場合は抽選)

【コース】約9km(大豊町柳瀬〜旧立川番所書院)

【参加資格】①小学5年生以上(小中学生は保護者同伴のこと) ②コースを完歩できる健康な人

【参加費】一人500円(保険料含む) 【申込方法】ハガキ・電話・FAX・Eメールにて、参加者(複数の場合は全員)の住所・氏名・年齢・電話番号を明記の上、お申し込みください。

【申込先】ハガキ・電話・FAX・Eメールにて、参加者(複数の場合は全員)の住所・氏名・年齢・年齢・電話番号を明記の上、お申し込みください。

【必要な物】弁当・水筒、服装は山道を歩く服装、運動靴(なるべく登山靴)、雨具(カッパ)、健康保険証をご用意ください。

【申込期限】10月26日(金) 17時まで 【注意事項】万一事故が発生した場合、保険加入範囲内の対応および応急処置以外の責任は負いかねますのでご了承ください。

【問い合わせ・申込先】〒782-1850 生涯学習振興課 53・1082 FAX 57・0123

市民セミナー 中央公民館 ☎53-2214 平日:8時30分〜17時15分

人権講座 ~大丈夫ですか。子どもの人権は~

11月2日 金 13時30分〜14時30分 ■場所 中央公民館2階会議室 ■講師 溝渕紀夫さん(大柝小校長) ※参加費無料

プリザーブドフラワー アレンジメント教室

プリザーブドフラワーは、生花の美しさを数年間保つことができる“魔法の花”です。お部屋のインテリアとして楽しんでみましょう。

11月30日 金 13時30分〜15時30分 ■場所 中央公民館2階会議室 ■講師 山本智恵さん・山本理恵さん(日本プリザーブドフラワー協会認定会員)

■内容 アレンジメントの基本を学び、リースを作ります。生花をプリザーブドフラワーに加工する教室ではありません。はさみ・木工用ボンドをお持ちの方は持参してください。 ■参加費 2,200円 ■定員 20人(先着順) ■受付期間 10月15日(月)〜11月2日(金) ※10月26日(金)は休館日のため、受付できません。

補助

中小企業耐震診断等支援事業費補助金

高知県では、南海地震対策として、事業所の安全性の確保や地震発生後の事業継続に備えるために、県内中小企業者が行う耐震診断や耐震設計の地震対策を支援するため、新たな補助制度を設けましたのでご利用ください。

【対象者】県内で製造業を営む中小企業者 【対象事業】 ①耐震診断 ②耐震設計(建替設計を含む)

【補助率】 ①耐震診断に要する費用×3分の2以内 ②耐震設計に要する費用×3分の2以内

【補助限度額】 ①耐震診断Ⅱ 133万3千円

検診

胸部レントゲン検診

②耐震設計Ⅱ 200万円 【補助要件】耐震診断および耐震設計の内容に関し、四国耐震診断評定委員会等の評定を受け、適切と評価を受けること。 【受付期間】原則11月末迄 【お問い合わせ】高知県商工労働部商工政策課 ☎088・823・9692

【日程】 11月15日(木) ①9時30分〜11時 奥物部 ②13時〜14時30分 保健福祉センター香北前 11月16日(金) 9時30分〜11時30分 プラザ八王子前

【対象】40歳以上の方で今年度まだ受診されていない方。対象の方には受診票を送付します。なお、受診票の送付を止められていた方は、受診を希望される方は

その他

香美の商品券

ご連絡ください。受診票を送付します。 【料金】200円(40〜64歳) ※65歳以上の方は無料 【問い合わせ先】健康介護支援課 ☎52・9282

香美市の商品券

香美市商工会では今年も10%のプレミアム付商品券香美の商品券を販売します。商品券は市内の香美の商品券加盟店で使用できます。

【金額】1セット1万円(商品券額面1万1千円) 【販売期間】11月1日(木)10時〜売り切れ次第販売終了。 ※お一人様3セットまで(全2000セット)。 【販売場所】香美市商工会 【有効期限】11月1日(木)平成25年1月31日(木) 【問い合わせ先】香美市商工会 ☎53・4111



SPORTS MASTERS JAPAN 2012 KOCHI 日本スポーツマスターズ 2012 高知大会 10月17日(水)〜23日(火)の1週間、原則35歳以上のアスリートによるスポーツの全国大会日本スポーツマスターズ2012高知大会が開催されます。開催地:高知市、高知市、高知市、高知市、土佐市、いの町、高知市、香南市、高知市、高知市、高知市、香美市、いの町、高知市、香南市、南国市、いの町、高知市、香南市



みんなで集まっています 介護予防活動 このコーナーでは、介護予防活動のひとつとして、市内の各地区で行われている“集い”をご紹介します。 その⑭ 中野春乃の会 気心の知れた仲間同士なので、おしゃべりに花が咲きます。みんな笑顔いっぱいです。 日時 毎月第2・第4金曜日 場所 中野公民館(土佐山田町) 内容 香美はつらつ体操、おしゃべり その⑮ 佐古藪はつらつ体操 少人数で和気あいあい。はつらつ体操1時間バージョンを、頑張ってやっています。 日時 毎週金曜日 場所 佐古藪ふれあいセンター(土佐山田町) 内容 香美はつらつ体操