



募集

塩の道出会ウォーク 参加者募集

『美しい日本の歩きたくなる道50選』にも選ばれているウォーキングコース、『土佐塩の道』で素敵な出会いを探してみませんか？
昼食は黒見公園で塩の道弁当、また、ゴール後には地元スイーツも楽しめます。
【日時】11月17日(土)
9時～15時40分※小雨決行・荒天の場合は中止(延期なし)
【申込期間】9月8日(土)～10月8日(月・祝)
【申込方法】高知で恋しよ!! 応援サイトから申し込み※ユーザー登録が必要です。
【定員】男女各10人
※最少催行人数12人

催し・相談

【対象】20歳～35歳の独身者
【参加費】3000円
【問い合わせ先】土佐塩の道保存会香美支部 馬場
☎080・2975・7186
foshionrich@gmail.com

高知矯正展

社会を明るくする運動の一環として、高知矯正展を開催します。
【日時】9月29日(土) 9時～16時
【場所】高知刑務所(高知市布師田)
【内容】
◆矯正資料コーナー
◆被収容者の文芸作品の展示
◆職業訓練実施VTR
◆施設内見学
◆協力雇用主の案内、募集
◆性格検査体験コーナー
◆地震体験コーナー
◆更正保護女性会バザー
◆刑務所作業製品の展示即売
◆ステージイベント
【問い合わせ先】高知刑務所処遇部企画部門
☎088・866・5351

体力年齢を知らう

20歳～79歳の方を対象に、上体起こし・長座体前屈・反復横とび・20分シャトルラン等で、体力年齢を判定する体力テストを実施します。お誘い合わせの上、ぜひご参加ください。※参加無料
【日時】10月8日(月・祝) 9時～9時30分受付
【場所】香北体育センター(香北町吉野)
【定員】60人 ※先着順
【問い合わせ・申込先】生涯学習振興課
☎53・1082

糖尿病を学ぼう

糖尿病について最新の予防・治療を学んでみませんか。糖尿病専門医が分かりやすく講演します。
【日時】9月27日(木) 14時～15時30分
【場所】保健福祉センター香北 2階大ホール
【講師】高知記念病院糖尿病内科部長 池田幸雄さん
【問い合わせ先】健康介護支援課健康づくり班
☎52・9282

第13回 香美市体育大会 参加者募集!

開催日	開会時間	種目	会場	参加料	申込期限
9月23日(日)	9時	男女混合バレー(6人制)	土佐山田体育館	1,500円	9月12日(水)
9月24日(月/休)	9時	ソフトテニス(ダブルス)	土佐山田テニスコート 工科大テニスコート	1人200円	
10月7日(日)	9時	ソフトボール	市民グラウンド	2,000円	9月26日(水)
	10時	弓道(高校生以下の部)	山田高校弓道場	1人200円	
10月14日(日)	9時	女子バレーボール(9人制)	山田小体育館	2,000円	10月3日(水)
10月28日(日)	9時30分	弓道(一般の部)	時久道場	200円	10月17日(水)
11月11日(日)	8時30分	卓球(個人)(団体)	土佐山田体育館	200円 1,000円	10月31日(水)
11月18日(日)	8時30分	ペタンク(ダブルス)	香北総合型競技施設	400円	11月7日(水)
12月2日(日)	8時45分	バドミントン(団体)	山田高校体育館	1,500円	11月20日(火)

【参加資格】※原則1人1種目
中学生以上で、市内に在住・在職・在学の健康な方。または香美市のスポーツ団体に所属の方。

【申込方法】
申込書に参加料を添えてお申し込みください。

【参加料】
個人・団体の両方に出場する場合は、団体種目のみの料金です。申込締切後の棄権については、参加料の返金はできません。

【問い合わせ・申込先】
生涯学習振興課 ☎53-1082

10月1日～7日は 公証週間

公証制度とは、不動産の売買や金銭の貸し借りなどの重要な契約を交わしたり、遺言をしたりする際、法的に特別な証拠力が認められている文書を作成する制度です。
後日のトラブル防止、取引や財産の安全確保に役立つ制度ですので、ぜひ無料相談をご利用ください。
※秘密厳守・予約不要
【日時】10月6日(土) 10時～12時・13時～16時

※平日であれば、毎日9時～17時(12時～13時を除く)に無料相談を受け付けます。
【場所】高知合同公証役場(高知市本町1丁目1-3)
【問い合わせ先】高知合同公証役場
☎088・823・8601

ものがわフェスタ 2018

物部川エリアならではの体験・飲食が大集合!芝生が広がる会場で、家族が1日中楽しめる催しです。
※龍馬バスポート対象イベント

暮らしの防災&お片づけセミナー 第2弾

暮らしの中で簡単にできる防災対策と、暮らしを充実させてくれるお片づけの知識をランチバイキング付きで楽しく学ぶセミナーです。
【日時】9月30日(日) 10時～15時 ※小雨決行
【場所】天然色劇場、天然色市場駐車場、物部川河川敷
【問い合わせ先】物部川DMO協議会
☎088・802・5050

9月10日～16日は 自殺予防週間

自殺の原因は、心の悩みや身体の健康、生活や家庭・職場・学校の問題などさまざまです。自殺者の多くは、うつ状態で正常な判断ができていないといわれています。うつ病について正しく理解し、適切な治療を受けることが大切です。
9月10日～14日まで、市役所1階ホールで自殺予防に関する展示を行います。一人で悩まず、まずは電話で相談しましょう。
◆高知いのちの電話 ☎088・824・6300 毎日(9時～21時)
※年末年始は10時～18時
※毎月10日はフリーダイヤル(0120・783・556)で受付。8時～翌朝8時。
◆心のテレ相談 ☎088・823・0600 月～金(13時～15時)
※祝日・年末年始除く
◆高知県中央東福祉保健所 ☎53・3171 月～金(8時30分～12時 13時～17時15分)
※祝日・年末年始除く

全国レクリエーション大会 in 高知

全国レクリエーション大会が高知で開催されます。研究会フォーラムや、誰もが参加して楽しめるスポーツ・レクリエーションの体験など楽しい行事が満載です。詳しくは、ホームページをご覧ください。たくさんの方のご参加をお待ちしています。
【開催日】9月21日(金)～9月23日(日)
【問い合わせ先】第72回全国レクリエーション大会 in 高知実行委員会
☎088・821・8788
HP <http://kochirecc.com>

市民セミナー
香美市立中央公民館
問い合わせ・申込先
中央公民館 ☎53-2214
平日:9時00分～17時00分

スマホ教室 「らくらくスマートフォンを使ってみよう」

体験編

- 1回目 10月2日(火) 14時～16時 入門編①
- 2回目 10月5日(金) 14時～16時 入門編②
- 3回目 10月9日(火) 14時～16時

スマートフォンを持っていない方、これからスマートフォンを使ってみよう・興味がある方を対象とした、基本的な内容を3回で1つのコースとして行う教室です。

- 場所 中央公民館 3階視聴覚室
- 講師 ドコモショップ野市店
- 参加費 無料※スマートフォンは用意します
- 申込期間 9月6日(木)～9月25日(火)
- 募集人数 10人(先着順)