

市民セミナー祭

& 健康まつり

ヘルシー★香美ング★デー

ヘルシー★香美ング★デー

1階ロビー・2階会議室・ウッドデッキ

啓発コーナー

- ◆禁煙コーナー
- ◆お口の健康コーナー
歯科衛生士による個別歯科相談
- ◆高知県薬剤師会によるお薬と禁煙相談
- ◆こころの健康、がん検診、特定健診、
ナース服を試着してナースに変身

測定コーナー

- ◆身長・体重・体脂肪・
血圧測定・骨密度測定
- ◆高知医療生協の足指力チェック



3階会議室

体験コーナー

- ◆ヘルスメイトさん手作りの試食コーナー
- ◆ミニホットケーキをつくってみよう！
- ◆聞いて、匂って、さわって当ててみよう！

3階会議室

運動コーナー

- ◆ココロもカラダもリラックス
前田郁さん（健康運動指導士）の運動教室
（各回30分）
1回目：10時～ 2回目：11時～
※各回先着30人
受付は当日9：30から3階会議室前で行います。
※靴を脱いで行きます。
タオルを持参のうえ、運動のできる服装
でお越しください。
水分補給も忘れずに！！

中央公民館

11月4日(日)

9時30分～12時

市民セミナー祭

1階大ホール・2階研修室

子ども大人もワンコインで楽しもう

これまで市民セミナーで実施してきた体験教室を中心に、4種類の作品づくりをお楽しみください。

子どもから大人まで、たくさんの方のご来場をお待ちしています。

◆ものづくりコーナー

- 材料代100円（1作品）
- ・パスタで作るクリスマスリース
- ・プラトンポ&曲笛
- ・ぐにゃぐにゃ風
- ・バルーンアート
- ◆将棋体験コーナー



ヘルシーポイント
シールがもらえます！



市民セミナー祭の
お問い合わせは…
中央公民館 ☎53-2214
(平日9時～17時)

ヘルシー★香美ング★デーの
お問い合わせは…
健康介護支援課健康づくり班
☎52-9282

地域安全ニュース かみ

香美地区地域安全協会
(南国警察署香美警察庁舎内)
☎52-0110 FAX53-1855

No.151

不審なメールや電話にご注意ください！

佐川急便を装ったメール

佐川急便からの不在連絡メールに記載されているアドレスにアクセスしたら、偽サイトへ誘導してウイルスに感染させられるという、被害が全国的に発生しています。

佐川急便では、ショートメールによる案内は行っていません。不在メールが届いても絶対に開かず、削除するようにしましょう。



迷ったり、不安になったら…
消費生活センター

☎088-824-0999

サイバー犯罪相談窓口

☎088-875-0999



アマゾン・グーグルを装ったメール

商品の未納料金や有料サイトの未納料金があるとメールが届き、料金を支払わせるという架空請求詐欺が昨年度から全国的に多発しています。

メールに書かれている番号には絶対に電話をしないでください。電話をしてしまうと電話番号が知られてしまい、いろいろなお金の請求をされることにもなります。完全に無視をしてください。

全国地域安全運動期間

10月11日(木)～10月20日(土)

防犯に対する県民の意識と理解を深めることを目的として、今年も全国地域安全運動が実施されます。

日頃の防犯意識を再確認するとともに、できることから防犯対策をしましょう。

平成かわら版

南国警察署交通課
高齢者アドバイザー 坂本扶左
☎52+0110 (香美警察庁舎)

ストップ・ザ 飲酒運転！



『ハンドルキーパー運動』 にご協力ください

ハンドルキーパーは、自動車で飲食店等に行く場合に、お酒を飲まずに仲間を自宅まで送り届ける人のことです。

発見・反応・操作が遅れる

アルコールによる運転への影響
死亡事故につながる確率8.7倍

全ての座席でシートベルトの着用を！ シートベルトの着用効果

1. 車内での二次衝突を防止・軽減する
2. 危険な車外放出を防止する
3. 正しい運転姿勢を保持することができ、
疲労を軽減、動体視力等の低下を防ぐ
4. 安全運転に対する意識の向上

※エアバックシステム搭載車は、シートベルトを着用していなければ、エアバック展開時の衝撃をまともに受けることになり、被害軽減機能を果たしません。