

催し・相談

短歌で恋しよ!!
in 吉井勇記念館

早春の里山・猪野々で、短歌に親しみながら行う出会のきっかけをサポートするイベントです。
参加には、高知県が運営する恋と出会いの応援サイト・高知で恋しよ!!へのユザー登録が必要です。
【日時】3月3日(日) 9時30分～15時30分

【場所】吉井勇記念館・猪野々公民館
【内容】吉井勇記念館の展示鑑賞・轟の滝見学・大喜利短歌作り など

【対象】20代～30代前半の独身の方(香美市在住者優先)
【申込締切】2月3日(日)
【定員】男女各10人
※申込多数の場合は抽選

【参加費】男女とも2千円
【申込方法】高知で恋しよ!!応援サイトから申し込み
【問い合わせ先】定住推進課 定住班 ☎53・1061

介護予防を学んで暮らしをサポート

住み慣れた地域で高齢者の方々が安心して暮らせるよう、買い物や掃除・調理などの日常生活のサポートをするための研修です。
※要申込。定員30人(先着順)。

【日時】2月12日(火)・13日(水)・19日(火)・20日(水) 9時～15時※4日間とも
【場所】のいちふれあいセンター(香南市野市町西野)
【受講料】無料

【内容】認知症や老化の理解、健康と栄養(調理実習あり)、安全の確保 など
【問い合わせ先】介護労働安定センター高知支部 ☎088・871・6234

英会話教室

初心者を対象に、あいさつや自己紹介などの日常会話を学習する教室です。
【日時】1月30日～3月20日の毎週水曜(全8回) 19時～21時
【場所】中央公民館
【対象】20歳以上で香美市在住の方

親子でチャレンジ! 料理教室

男女共同参画推進事業として、親子料理教室を開催します。参加費は1人500円。講師は元FM高知アナウンサーの中平公哉さんです。
※要申込、先着順。
◆香北会場(定員12人)
【日時】1月20日(日) 9時50分～13時
【場所】保健福祉センター香北
【申込締切】1月15日(火)

◆物部会場(定員10人)
【日時】2月3日(日) 9時50分～13時
【場所】市役所物部支所2階
【申込締切】1月25日(金)
【問い合わせ・申込先】ふれあい交流センター ☎53・2631

花を瓶に飾る ハーバリウムの世界

ふれあい交流事業として、ハーバリウム(植物標本)の体験教室を開催します。花を専用瓶に飾り、ハーバリウム専用液を入れて、インテリアとして楽しめます。
【日時】1月31日(木) ①10時 ②13時30分
※同内容で2回、各2時間程度。
【場所】ふれあい交流センター
【講師】ル・シャンドウ・フルリールさん(FEJ認定講師)
【参加費】500円
【申込方法】1月22日(火)までに電話で申し込み
【定員】各回12人
【問い合わせ・申込先】ふれあい交流センター ☎53・2631

市民セミナー 香美市立中央公民館
問い合わせ先 中央公民館 ☎53-2214
平日: 9時00分～17時00分
※1月25日(金)は休館日

「和紙でつくるお雛様」
～ガラスドームに飾れる手のひらサイズのお雛様～

2月5日 火 13時～16時
■申込期間 1月10日(木)～1月28日(月)
■講師 盛一馬さん(手作り工房もり)
■会場 中央公民館
■募集人数 20人 ※先着順
■材料費 300円
■持ってくる物 ハサミ・タオル 等
※写真はイメージ

その他

JR路線バスのダイヤが改正されます

1月7日から、JR四国バス(土佐山田～大柵線)のダイヤ改正が行われます。ご利用の際は、発着時刻等にお気をつけください。
改正後の時刻表は、JR土佐山田・美良布・大柵駅および、市役所・各支所に配置されています。
【問い合わせ先】JR四国バス株式会社高知支店 ☎088・866・2513

介護が必要な方に生活管理指導員を派遣

香美市に在住・在宅の65歳以上の方で、介護保険の対象とならず、次の条件に当てはまる方に、生活管理指導員を派遣する事業があります。
①基本的な生活習慣が身につけていない、または対人関係がうまくいかず社会適応が難しい方で、介護を必要としている方が病で日常生活を営むことが難しい方で、介護を必要としている方
②一時的な心身の障害や傷病で日常生活を営むことが難しい方で、介護を必要としている方
【問い合わせ先】健康介護支援課 ☎52・9280

家庭で取り組む高知の道徳

高知県教育委員会では、『家庭で取り組む高知の道徳』という冊子を作成し、県内の全小中学生の家庭に配布しています。
この冊子は、子どもたちが健やかで心豊かに、生きがいを感じながら成長することを願って作られた道徳教育のハンドブックです。ご覧になりたい方は、教育振興課までお問い合わせください。
【問い合わせ先】教育振興課 ☎53・1081

計画的な登山で山岳遭難の防止を

昨年県内では、山岳での遭難事故が4件発生し、2人の方の尊い命が失われています。
冬山の登山は危険を伴います。山岳遭難防止のために、次のことに注意してください。
①天気を見極めた登山計画
②体力と経験に応じた登山
③登山計画書や登山届の提出
④適切な装備品の携行
【問い合わせ先】南国警察署地域課 ☎088・863・0110

ノロウイルスによる感染性胃腸炎に注意!

ノロウイルスによる感染性胃腸炎は、年間を通して見られますが、冬場に多く発生するため、今の季節は特に注意が必要です。ウイルスの付着した手指や食品などを介して経口感染し、嘔吐、下痢、腹痛、発熱などの症状が出ます。通常は2～3日で回復しますが、抵抗力の弱い高齢者や乳幼児は、脱水症状を起し重症化する場合がありますので、一層の注意が必要です。

◆予防対策と注意事項

- 食事の前やトイレの後には、必ずせっけんで手をよく洗いましょう。
- 生の肉や魚介類を調理した調理器具はしっかりと洗い、熱湯などで消毒をしましょう。
- 下痢や嘔吐などの症状がある場合は、食品を直接取り扱うことは控えましょう。
- 下痢や嘔吐の激しい場合は、脱水症状を起こさないように水分を補給してください。むやみに市販の下痢止めなどを使用せず、早めに医療機関で受診しましょう。
- 加熱が必要な食品はしっかり加熱して食べましょう。カキなどの魚介類の生食は、高齢者や乳幼児は避けるようにしましょう。
- 症状のある方の便や嘔吐物には、大量のウイルスが含まれていますので、直接手で触れないようにしましょう。
- 消毒には加熱や家庭用塩素系漂白剤が有効です。便や嘔吐物の付着には約50倍希釈、調理器具やおもちゃには約250倍希釈で消毒します。容器に記載の使用上の注意等をよくご覧ください。消毒用アルコールは効果がありません。

【問い合わせ先】健康介護支援課 ☎52-9281