

9月10日～16日

自殺予防週間

全国の自殺者数は例年3万人を超えています。多くの方が尊い命を失い、遺族が悲しみ、苦しんでいます。自殺の原因は、健康・経済・生活・家庭の問題など、さまざまです。

自殺者の多くは自分では対処できない悩みを抱え、うつ状態におちいり、正常な判断ができていない場合が多いといわれています。

悩んでいる人がいたら、温かい声をかけてあげてください。また、悩みを一人で抱えこまず、相談しましょう。

Check! 症状出てませんか?

チェック☑をしましょう。

- 毎日の生活に充実感がない
- 楽しんでいたことが、楽しめない
- 楽だったことが、おっくうに感じる
- 自分が役に立つ人間だとは思えない
- わけもなく疲れたような感じがする

2つ以上あてはまり、その状態が2週間以上続き、生活に支障が出ている場合、うつ病の可能性がります。不眠もうつ病の症状の一つです。早めに相談・受診する必要があります。

相談先

健康介護支援課 保健支援班
☎52-9282

県中央東福祉保健所
☎53-3171

心の健康相談
☎088-821-4966

心のテレ相談
☎088-823-0600 (13時～15時、土・日・祝日・年末年始除く)

自殺予防情報センター
☎088-821-4506

自殺予防 いのちの電話
☎088-824-6300 (9時～21時)

生涯学習振興課
☎53-1082

【問い合わせ・申込先】
生涯学習振興課

【定員】 先着50名

【申込方法】 生涯学習振興課または支所教育委員会分室までお申し込みください。

【日時】 10月24日(木) 10時～11時30分

【場所】 ふれあい交流センター

【参加費】 1100円

【定員】 20人(先着順)

【申込方法】 電話・FAX

【受付期間】 9月17日(火)～30日(月)

【問い合わせ・申込先】 ふれあい交流センター

☎53-2631 FAX 53-2622

【お問い合わせ・申込先】 介護予防事業生活を楽しむための体・こころ講座

【参加資格】 香美市在住・在勤・出身の方および代表者会で承認された方

【試合形式】 トリプルス(3人1組) 交代選手2人

【申込方法】 申込書に添付料(1チーム千円)を添えてお申し込みください。

【締切日】 9月11日(水)

【問い合わせ・申込先】 教育委員会香北分室

☎52-9287

体力年齢を 知ろう



20～79歳の方を対象に、上体起こし・長座体前屈・反復横とび・急歩等で体力年齢を判定する体力テストを実施します。

※参加無料

【日時】 10月12日(土) 9時～9時30分受付

【場所】 香北体育センター(香北町吉野)

【申込方法】 生涯学習振興課または支所教育委員会分室までお申し込みください。

【定員】 先着50名

【問い合わせ・申込先】 生涯学習振興課

☎53-1082

催し

お知らせ

香美市成人式



【日時】

平成26年1月4日(土)

・受付：10時～10時50分

・式典：11時～

【場所】 高知工科大学講堂

【対象】 平成5年4月2日～平成6年4月1日までに生まれた方

※香美市に住民登録されている方には12月初旬に案内状を送付します。

※就職、在学中など市外に住民登録をしている方で成人式に出席を希望される方は、11月15日(金)までにお申し込みください。

【問い合わせ・申込先】 香美市成人式実行委員会(生涯学習振興課内)

☎53-1082

ふれあい交流事業 アロマ教室



植物の香りの力を生活に生かす方法を学びながら、これからの季節に役立つアロマが香る化粧水と乳液を作ってみませんか。

【日時】 10月24日(木) 10時～11時30分

【場所】 ふれあい交流センター

【講師】 瀬尾真生さん(ラベンダー・ハーブとアロマテラピーの学校代表)

【参加費】 1100円

【定員】 20人(先着順)

【申込方法】 電話・FAX

【受付期間】 9月17日(火)～30日(月)

【問い合わせ・申込先】 ふれあい交流センター

☎53-2631 FAX 53-2622

ポールウォーキングで 筋力アップ

介護予防事業生活を楽しむための体・こころ講座では、ポールウォーキングに取り組む仲間を募集します。ポールウォーキングとは、

第8回香美市ナイター ペタンクリーグ

【開催期間】

9月24日(火)～毎週月・火・木・金 19時試合開始

【場所】 香美市香北総合型競技施設(香北町美良布)

【参加資格】 香美市在住・在勤・出身の方および代表者会で承認された方

【試合形式】 トリプルス(3人1組) 交代選手2人

【申込方法】 申込書に添付料(1チーム千円)を添えてお申し込みください。

【締切日】 9月11日(水)

【問い合わせ・申込先】 教育委員会香北分室

☎52-9287

浦喜ヶ峰フェスティバル 2013



浦喜ヶ峰森林公園では、毎年「森林や自然に興味を持つてもらう」と、浦喜ヶ峰フェスティバルを開催しています。

【日時】 10月20日(日) 10時～15時 ※小雨決行

【場所】 浦喜ヶ峰森林公園 キャンプ場周辺

【内容】 食べ物や木工品販売、風力発電体験コーナー、木のおもちゃなど

【問い合わせ先】 県立浦喜ヶ峰森林公園管理事務所 ☎57-9007

HP <http://www.kochi-sanrin.jp/hokki/>

相談

全国一斉「高齢者・障害者の 人権あんしん相談」強化週間

全国一斉!法務局休日 相談所の開設

高知地方法務局では一日無料相談所を開設します。

【日時】 10月6日(日) 10時～15時 ※予約不要

【場所】 高知地方法務局香美支局(土佐山田町旭町)

【内容】 登記・戸籍・供託・人権・土地の境界・相続・遺言等に関する相談

【相談員】 法務局職員・司法書士・土地家屋調査士

【問い合わせ先】 高知地方法務局香美支局

☎52-3049

【お問い合わせ・相談先】 高知地方法務局人権擁護課

☎088-822-3503

第8回 香美市体育大会 参加者募集!

開催日	開会時間	種目	会場	申込期限	参加料
9月28日(土)	9時	弓道(高校生以下の部)	山田高校弓道場	9月13日(金)	200円
	18時30分	男子バレーボール(6人制)	鏡野中学校体育館		1,500円
9月29日(日)	8時30分	ゲートボール	秦山公園ゲートボール場	9月27日(金)	1,000円
10月12日(土)	9時	弓道(一般の部)	時久道場	9月27日(金)	200円
10月13日(日)	9時	バドミントン(団体)	山田高校体育館	10月4日(金)	1,500円
10月20日(日)	8時30分	女子バレーボール(9人制)	山田小体育館	10月4日(金)	2,000円
	9時	ソフトボール	市民グラウンド		2,000円
10月27日(日)	9時	卓球(個人)(団体)	市内体育施設	10月11日(金)	200円 1,000円
11月4日(月)	9時	ソフトテニス(ダブルス)	市内テニスコート	10月18日(金)	1人200円
11月17日(日)	8時30分	ペタンク(ダブルス)	楠目小学校校庭	11月1日(金)	400円

【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している方

【申込方法】 申込書に参加料を添えてお申し込みください。

【参加料について】 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、参加料の返金はいたしませんので、ご了承ください。

【問い合わせ・申込先】 生涯学習振興課 ☎53-1082