

第14回香美市ファミリースポーツフェスティバル

スポーツを満喫し、心地よい汗を流しましょう。どなたでも参加でき、さまざまなスポーツを体験できますので、ぜひご参加ください。

※参加費無料・申込不要

【日時】11月11日(土) 11時～15時

※雨天中止

【場所】土佐山田スタジアム

【内容】球速測定コーナー／フライングディスク／テニスde的当てゲーム／サッカー／ポッチャ／モルック など

【主催】香美市スポーツ推進委員会

香美市教育委員会

【問い合わせ先】生涯学習振興課 53・1082

香美市体育大会

【参加資格】市内に在住、在職、在学中の健康な方、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申し込みください。

【参加料】

◆マレットゴルフ、グラウンド・ゴルフ1人200円

◆ビーチボールバレー1チーム1500円

【問い合わせ・申込先】生涯学習振興課 土佐山田スタジアム 57・0586

日 時	種 目	会 場	申込期限
11月20日(月) 9時～	マレットゴルフ(個人制)	土佐山田マレットゴルフ場(楠目)	11月8日(水)
12月3日(日) 9時～	グラウンド・ゴルフ(個人制)(一般の部・小学生の部※)	土佐山田スタジアム	11月20日(月)
12月3日(日) 9時～	ビーチボールバレー(女子6人制)	土佐山田体育館(宝町)	11月20日(月)
12月3日(日) 19時～	ビーチボールバレー(男子6人制)		

※「小学生の部」については4年生以上です。

健診結果説明会のお知らせ

国保の特定健診を受診した方(今年度末年齢74歳までの方)を対象に、健診結果説明会を開催します。この説明会は、健診結果を理解し、生活改善を促すために実施するものです。対象者に案内文書を送付しますので、生活習慣を振り返る機会としてぜひご参加ください。詳しくは、問い合わせ先までご連絡ください。

※参加者全員に、高知家健康アプリヘルシーポイント(グリーン)とカミカポイント300ポイントを差し上げます。

※ポイント付与には、申請は必要ありません。

【内容】特定健診の結果の見方・食事の話・健康運動指導士による運動の話と実技(自宅でできる簡単ストレッチ・運動を紹介)

【問い合わせ先】市民保険課保険班 53・3115

特定健診受診キャンペーンのお知らせ

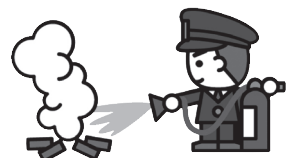
特定健診は、40歳から74歳の方を対象とした健診で、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)をはじめとする生活習慣病(糖尿病など)の早期発見・早期予防を目的としています。香美市では、若い方の特定健診の受診を習慣づけていただくため、40歳から44歳(令和6年3月末時点)の国保被保険者で、来年1月

令和5年秋季全国火災予防運動 11月9日(木)～15日(水)

全国統一防火標語 火を消して 不安を消して つなぐ未来

住宅防火 いのちを守る 10のポイント

- 4つの習慣
 - 寝たばこは絶対にしない、させない。
 - ストーブの周りに燃えやすいものを置かない。
 - こんろを使うときは火のそばを離れない。
 - コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く。
- 6つの対策
 - 火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろ等は安全装置の付いた機器を使用する。
 - 火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する。
 - 火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類およびカーテンは、防災品を使用する。
 - 火災を小さいうちに消すために、消火器等を設置し、使い方を確認しておく。
 - お年寄りや身体の不自由な方は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく。
 - 防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う。



【問い合わせ先】消防本部消防課予防班 53-4179

市民セミナー

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

「ものづくり教室」 オリジナルハーブティー作り

植物には自然由来のさまざまな効能があります。植物の優しい力を取り入れて日々の健康に役立てましょう。好きなハーブを組み合わせたあなただけのオリジナルブレンドを作りませんか?

- 日時 11月27日(月) 13時30分～15時
- 場所 中央公民館2階 料理実習室
- 講師 小谷 隆子さん (JMHA認定シニアハーバルセラピスト・AEAJ認定アロマセラピーインストラクター・香美人材バンクまちの先生)
- 参加費 500円
- 定員 30人(応募者多数の場合は抽選。抽選結果は11月22日(水)ごろハガキでお知らせします)
- 受付期間 11月6日(月)～16日(木)
- 申込方法

必要事項『郵便番号・住所・氏名・電話番号・市外の方は勤務先』が分かるように、①～③の方法で申し込んでください。

- ①来館 ②電話 ③ホームページ※
- ※ホームページの「メールでのお問い合わせはこちら」から送信してください。



国保運動教室のお知らせ

国保運動教室を開催します。健康機器による無料測定も実施します。日ごろの運動不足の解消にぜひご参加ください。運動教室は、市がジェイエムシー株式会社に委託して実施します。 ※参加者全員に、高知家健康アプリヘルシーポイント(ブルー)とカミカポイント1回につき100ポイントを差し上げます。 ※ポイント付与には、申請は必要ありません。

【対象者】

開催日当日に国保被保険者で、今年度末年齢が40歳から74歳までの方

【参加方法】

当日参加も可能ですが、受付時の混雑を避けるため、

開催日	時間	場所	内容	健康機器
11月13日(月)	【受付】 9時30分～	中央公民館(山田)	血管若返り運動	血管年齢
11月17日(金)		基幹集落センター(香北)	ゆがみ改善&インターバルトレーニング	ゆがみチェック
11月27日(月)	【教室】 10時～11時	中央公民館(山田)	ヨガ&骨密度UP	骨密度
12月11日(月)		中央公民館(山田)	目指せ美姿勢★	ゆがみチェック

【問い合わせ・申込先】市民保険課保険班 53・3115