

お知らせ

催し・募集

国保特定健診結果説明会のお知らせ

特定健診結果説明会を開催します。生活習慣を振り返る機会として、ぜひご参加ください。高知家健康アプリヘルシーポイント（グリーン）対象事業です。

【対象者】
特定健診を受診した国保被保険者

【内容】
①生活習慣病と検査数値の話
②食事の話
③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・運動の紹介）

※ジェイエムシー株式会社に委託して実施します。

【日時】 6月30日（月）
13時30分～15時（受付13時）
【場所】
香美市立中央公民館
2階 会議室
【参加方法】
特定健診結果を持参し、軽い運動ができる服装でお越しください。※申込不要
【問い合わせ・申込み先】
市民保険課保険班
☎53・3115

男女共同参画推進月間

高知県では『高知県男女共同参画社会づくり条例』の中で、毎年6月を「男女共同参画推進月間」と位置づけています。

こうち男女共同参画センター「ソーレ」では、男女共同参画推進月間の講演会「家事推す（カジオス）力で社会を変える！高知発・子育ての新时代」を開催します。参加無料ですので、ぜひお越しください。

【日時】 6月22日（日）
13時30分～15時
【場所・申込み先】
こうち男女共同参画センター「ソーレ」

（高知市旭町3-115）
☎088・873・9100
【講師】
男の家事教室「カジオス」代表 尾上元彦さん
【その他】
託児・手話サービスあり
【問い合わせ先】
こうち男女共同参画センター「ソーレ」
☎088・873・9100
ふれあい交流センター
☎53・2631

ふれあいじんけん 出前学習会

ふれあい交流センターでは、人権学習のための出前講座を実施しています。

敬老会など地域の集まりの際に、人権について学んでみませんか。費用は無料ですので、お気軽にご相談ください。

※申込多数の場合は選考あり

【対象】 市内の自治会等
【期間】
《申込》 7月31日（木）まで
《開催》 10月31日（金）まで
【問い合わせ・申込み先】
ふれあい交流センター
☎53・2631

第57回土佐山田まつり

商店街での踊りと市民グラウンドでの納涼祭を行います。

※荒天中止
※打上花火はありません
【開催日】 8月2日（土）
◆踊り子チーム募集
【応募要件】
衣装・振付・演奏等は市民が親しめるものであること
【申込締切】 6月13日（金）
※詳細は、実行委員会事務局にお問い合わせください。

◆まつり募金箱の設置

まつり募金箱を市内各地に設置しています。まつり募金は、土佐山田まつりの運営資金にさせていただきます。ご協力をお願いします。

【問い合わせ・申込み先】
土佐山田まつり実行委員会事務局（商工観光課内）
☎53・1084

香美市まちづくり委員募集

香美市では、市民・行政協働でのまちづくりを推進しています。

次期香美市振興計画・協働のまちづくり事業への参

加・協力をいただける「香美市まちづくり委員」を、次のとおり募集します。

【応募資格】
香美市内に在住、または通勤・通学・活動している18歳以上の方で、香美市のまちづくりに関心があり、会議に参加して意見をいただける方

【募集人員】
10人程度（審査あり）

【任期】 2年以内

【回数】 年2～3回程度

【報酬】 日額5100円
※会議等の時間が4時間以下の場合は日額3000円

【応募締切】 6月27日（金）

【応募方法】
申込書、または申込書の内容を記入した書面を郵送、もしくは持参してください。

※申込書は企画財政課、香北・物部支所の窓口にあります。また、ホームページからもダウンロードできます。

【問い合わせ・申込み先】
企画財政課企画調整班
☎53・3114



食中毒に気を付けて



食中毒菌を付けない、増やさない、やっつける

■問い合わせ先 健康推進課 親子すこやか班 ☎52-9281

食中毒は1年中発生しますが、気温が高く湿気が多いこの時期は、細菌の増殖が活発になるため、食中毒が発生しやすくなります。

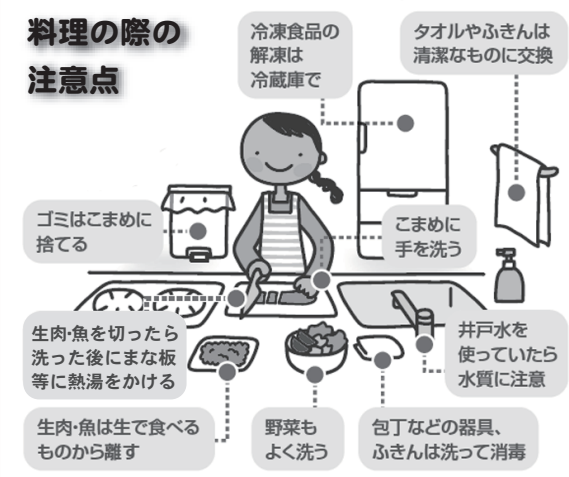
食中毒予防のポイント

買い物…消費期限を確認し、肉や魚は分けて包み、早めに持ち帰りましょう。

調理…肉や魚は十分に加熱しましょう（中心部分の温度が75℃で1分以上）。

食事…できた料理は早く食べましょう。

残り物…残った料理は、清潔な容器で保存しましょう。温め直す時は十分に加熱し、時間が経ち過ぎたものは思い切って処分しましょう。



kamica ポイントアップキャンペーン

令和7年 6月10日～令和8年 3月15日

ただし予算額上限に達し次第、期限前に終了する場合があります。

上記期間、kamica マネーにチャージすると、
「3%分の通常ポイント」をずーっと付与！
（即時付与、ただしセブン銀行ATMからのチャージは後日付与）

毎月15日は「カミカの日」。
通常ポイント **10倍** 付与実施中（後日付与）
こちら令和8年3月15日まで

たまるか！

※kamica マネー・通常ポイントの有効期限は最終利用日から4年間で
問い合わせ：香美市商工会
TEL 0887-53-4111