

お知らせ

催し・募集

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では、講演会「わたしたちの物語は続く『はて？』がつなぐバトン」を開催しますので、ぜひお越しください。

【日時】6月20日(土)  
13時30分～15時

【場所】こうち男女共同参画センター「ソレレ」  
(高知市旭町3-1-15)

【講師】連続テレビ小説「虎に翼」脚本家・吉田恵里香さん

【その他】託児・手話サービスあり  
【問い合わせ・申込み先】こうち男女共同参画センター「ソレレ」  
☎0888・873・9100

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？無料で開催しますので、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(金)まで  
《開催》10月31日(土)まで  
【問い合わせ・申込み先】ふれあい交流センター  
☎53・2631

第2回 Happy イキキテラス in Kami

障がいのある方が利用する県内の就労継続支援事業所が製造・栽培した、商品

の販売イベントを開催します。お菓子や雑貨品、服飾雑貨などを販売しますので、ぜひお立ち寄りください。

【日時】6月4日(木)  
11時30分～13時  
※商品がなくなり次第終了  
【場所】香美市役所本庁舎1階市民ホール  
【問い合わせ先】福祉事務所 ☎53・3117

かみしにほんごサロン

香美市には、日本語がわからなくて困っている外国人の皆さんのためのサロンがあります。

ポランティアスタッフが、日本語学習のお手伝いをします。もうしこみはありません。おかねもいりません。のしく、おしゃべり・べんきょうをしませんか？  
【日時】毎月第2水曜  
18時30分～20時  
※令和9年2月まで

【場所】香美市立中央公民館3階視聴覚室

【問い合わせ先】生涯学習振興課 ☎53・1082

開催日	時間	場所
6月16日(火)	9時30分～11時30分	奥物部ふれあいプラザ
6月23日(火)	9時30分～12時	保健福祉センター香北
6月25日(木)	10時～12時	香美市立中央公民館

【持ち物】スマートフォン ※アカウント作成時には、「氏名・生年月日・メールアドレス・パスワード」などの登録を行います。

【問い合わせ先】健康推進課 ☎52・9282

けんしん予約サイト 予約登録会

香美市が実施するけんしんの予約や申込が、スマートフォンから簡単にできるようになりました。登録会では、「香美市けんしん予約サイト」から予約する際に必要なアカウント登録や操作を、職員が手伝います。予約は不要ですので、開催時間内のご都合のよい時間にお越しください。

香美市ミニ健康相談

健康や介護に関して、いろいろ気になっていることはありませんか？市の社会福祉士や保健師が相談をお受けします。測定機器による測定体験のみの参加でも大歓迎です。

また、ヘルスメイトによる食育イベントも開催しますので、ぜひお立ち寄りください。

自分のことは自分でできる体を保ちたい！

認知症が心配...

困ったらどこに相談したらいいの？

運動や交流ができるところはある？

【日時】6月19日(金)  
10時～12時

【場所】バリエーションア店 市民保険課 保険係 ☎53・3115  
健康推進課 健康づくり係 ☎52・9282



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 親子すこやか係 ☎0887-52-9281

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。

料理の際の注意点

- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫で
- タオルやふきんは清潔なものに交換
- ゴミはこまめに捨てる
- こまめに手を洗う
- 生肉・魚を切ったら洗った後にまな板等に熱湯をかける
- 生肉・魚は生で食べるものから離す
- 野菜もよく洗う
- 井戸水を使っていたら水質に注意
- 包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

帰ったらすぐ冷蔵庫へ

入れるのは7割程度に

- 冷蔵庫は10℃以下に維持
- 冷凍庫は-15℃以下に維持
- 肉・魚は汁がもれないように包んで保存

今年3月に付与した12,000円の期間限定マネーは、**6月30日(火)まで**に使い切ってください！

令和8年**5月16日**～令和9年**3月15日**  
※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)

※ 令和9年3月15日まで

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