

催し

リスクを減らそう  
血圧講演会

高血圧は適切な治療を受けることで、脳卒中や心臓病、腎臓病などの合併症が起りにくくなります。血圧のことを知りこれからは元気に生活できるように、血圧講演会を行います。

【日時】8月7日(木) 14時30分

【場所】保健福祉センター 香北 2階大ホール

【講師】村上内科循環器科 村上義典院長

【申込締切】8月1日(金)

【問い合わせ・申込先】健康介護支援課 健康づくり班 ☎52・9282

【日時】7月27日(日) ①10時〜12時 ②13時〜15時

【参加費】300円 ※要予約

【夏休み木工工作】

端材を使ったオリジナル工作や、やさしい工作キットなど、木工工作に挑戦してみませんか。ブックエンドや宝物入れなど、図面も用意しています。

【日時】8月3日(日)・16日(土)・23日(土) 10時〜15時

【参加費】300円 ※要予約

【場所】森林総合センター情報交流館(千佐山田町大平)

【問い合わせ・申込先】情報交流館 ☎52・0087

刑務所作業製品  
展示即売会



社会を明るくする運動の一環として、刑務所作業製品の即売を行います。

【日時】7月19日(土) 9時〜14時

【場所】中央公民館ホール

【出品物】木工・工芸・革・布・漆器製品ほか

【問い合わせ先】福祉事務所 ☎53・3117

情報交流館  
夏の体験イベント



■森の館の実験室  
『ちよつとびつくり! 大気圧で空き缶をつぶす実験』や『ひんやりドリライアイスを使った実験』など、楽しい実験が盛りだくさん。

その他

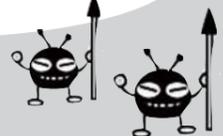
B&G海洋センター  
で泳ごう



【料金】大人 320円・小学生 160円・幼児 100円 ※団体(20人以上)2割引  
【利用期間】7月1日(火)〜8月31日(日)  
【利用時間】13時〜17時・18時〜21時  
【休館日】毎週月曜日  
※水温24℃以下のときや台風等の場合、閉館または時間の変更をする場合があります。

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



- 清潔
- 迅速
- 加熱と冷却

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、寄り道せずに帰りましょう。
- 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。

帰ったらすぐ  
冷蔵庫へ



料理の際の  
注意点



■問い合わせ先 健康介護支援課 ☎52-9281

食育について  
親子で考えてみよう

大宮小を中心に取り組んでいるスーパードキョウ食育スクール事業で、食育講演会を開催します。子どもたちの食育について、家族や地域と一緒に考えてみましょう。

【日時】7月16日(水) 19時〜

【会場】保健福祉センター 香北(席数200席)

【講師】竹下和男さん(子どもが作る弁当の日提唱者)

【問い合わせ先】教育振興課 ☎53・1081 大宮小学校 ☎59・2136

説明会

香美市議会議員選挙  
立候補予定者説明会

9月7日(日)執行予定の香美市議会議員選挙の立候補予定者説明会を次のとおり開催します。

※会場の都合上、1候補予定者につき、2名までの参加でお願いします。

【日時】7月15日(火) 13時30分

【場所】香美市役所3階会議室

【問い合わせ先】選挙管理委員会 ☎53・3296

求職支援の  
無料移動相談



仕事をお探しの方が効果的な求職活動ができるように、就職支援アドバイザーが個別に相談を受けけます。

※雇用保険の受給者は、当日、雇用保険受給者証と写真付きの本人確認書類を持参してください。

【相談内容】履歴書等の書き方・面接指導・ハローワークの活用方法・企業体験講習とは・職業訓練制度について

【日時】7月18日(金) 10時30分〜16時

※相談時間をご連絡の上お越しください。

【場所】のいちふれあいセンター3階 第1会議室

【問い合わせ先】高知県経営者協会就職支援室 ☎088・875・2500

相談

ひとり親家庭の父母  
対象無料移動就業相談

母子家庭のお母さんおよび父子家庭のお父さんを対象に、就労相談および資格や技能を習得する制度について情報提供を行います。事前申し込みは不要です。お気軽にお越しください。

水道メーターの取り替え  
にご協力を!



水道メーター(量水器)は計量法により有効期限が8年間と定められています。本年度期限を迎えるメーターを、市の指定給水装置工事業者が無料で取り替えます。

対象の方には、事前にお知らせを配布しますので、ご協力をお願いします。

【実施予定期間】7月中旬〜12月中旬

【問い合わせ先】上下水道課 ☎53・3110

「そろそろ...はじめてみませんか? 太陽光発電のある暮らし!」

株式会社サントップ

TEL (088)872-1122

〒780-0870 高知県高知市本町5丁目5番16号

E-mail: info@suntop-co.jp FAX (088)872-6622

http://www.suntop-co.jp

お見積り・シミュレーション無料で承ります。

介護保険施設の  
費用軽減について



介護保険施設に入所、またはショートステイ(短期入所)を利用されている方で、市民税非課税世帯の方は、申請により食料代・居住費が軽減されます。所得に応じた負担限度額を自己負担

プールでヨット&カヤック  
時期 8月6日(水)  
セーリング体験  
時期 8月20日(水)

【問い合わせ先】教育委員会 香北分室 ☎52・9287