



▲シカの被害防護策を設置する様子

三嶺の森の危機シンポジウムの開催について

シカの被害により、危機に立つ物部川源流「三嶺の森」についてみんなで共通認識を深め、今後の再生のあり方について共に考えませんか！

【日時】

1月25日(日) 午後1時～4時30分

【場所】香美市保健福祉センター1香北 2階ホール
※参加費無料

【内容】

シカ被害の実態と対策、物部川への影響等

【問い合わせ先】

三嶺の森をまもるみんなの会
☎5210087



◀皮をシカに食べられた木

《その他》

燃油・肥料高騰分への助成が始まります

施設園芸用燃油の使用量または化学肥料の使用量を2割以上低減する農業者グループに対し、燃油費または肥料費の増加分の7割を国が助成するものです。

【助成対象者】

農協の営農部会や出荷団体など、3戸以上の農業者グループ(代表者・規約の定めがある団体)

【締切日】1月30日(金)までに申請手続きが必要です。

【問い合わせ先】

J A 土佐香美各支所または農政課
☎5311062

支部長表彰の申請について

優良運転者等の支部長表彰を行います。該当の方は、申し込みをお願いいたします。

【表彰条件】

香美支部安全協会の会員で7年以上無事故・無違反であること

【申し込み方法】

香美支部へ連絡後、指定された居住地近くの理事と連絡を取り、申請後常任理事の推薦(確認)を受けてください。事務局窓口にて直接受付は行いません。申請時に承諾書も提出をお願いします。

【必要な物】

運転免許証の写し・印鑑・経費700円

【締切日】2月25日(水)

【問い合わせ先】

交通安全協会香美支部
☎5212829



公共交通が利用しやすくなります。

ICカード乗車券 “ですか” 誕生!!

平成21年1月25日より、路面電車と高知市発着の路線バス(高速バス等を除く)に利用できるICカード“ですか”の運用が始まります。

電車やバスの乗降時に、カードを読み取り機にかざすだけで精算ができます。

ICカード“ですか”は、とっても便利

①小銭いらすだから
両替も不要で
簡単便利!

②記名式カードなら、
紛失しても再発行
ができる!

③1枚のカードに
金額をチャージ
繰り返し利用!

④財布やかばんに
入れたまま読み取
り機にタッチ!

「ですか」って、
何ですか?



ICカード“ですか”での公共交通利用に応じて貯まる「エコポイント」は、学校へソーラーパネルを寄付するなど、社会還元されます。

【高知都市圏公共交通活性化検討委員会】

(四国運輸局、高知県、沿線自治体、民間組織等で構成)

【問い合わせ先】株式会社ですか ☎088-833-7195

平成21年度鳥獣害防止
総合対策事業について

平成21年度に、農林水産省の直接採択事業「鳥獣害防止総合対策事業」が実施される見込みです。そこで香美市では、事業要望の受付を次のとおり行います。

施設の種類	補助対象経費 および補助率	補助対象者
新規防護柵	柵用機材の購入費の1/2以内	農林業者の方(面積要件はありません)
既製品の囲いわな 既製品の箱わな	捕獲機材の購入費の1/2以内	わな猟免許を取得し平成20年度に高知県に狩猟者登録をしている方がおられる集落(3戸以上を目安とします)

中小企業の皆さんへ

中小・小規模企業を全力をあげて応援します!

中小企業庁

●緊急保証の対象業務を618種に拡大しました

対象業種の方は、一般保証8千万円に加えて、別枠で8千万円(担保がある方は、一般保証2億円に加えて、別枠で2億円)までの保証を利用できます。

●セーフティネット貸付は、業種を問わず利用可能です

全業種の方が、4億8千万円(中小企業の方)、4千8百万円(小規模企業の方)まで利用できます。

【問い合わせ先】

四国経済産業局 産業部中小企業課

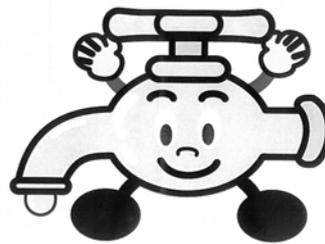
☎087-811-8529

【締切日】 2月末日まで
【問い合わせ・連絡先】
林政課 ☎58-3120

水道を凍結から
守りましょう

気温が低くなると、給水管や蛇口が凍って水が出なくなったり、破裂したりする凍結事故が多くなります。屋外にある蛇口やむき出しになっている管などは、専用の保温材か布切れ、毛布などで巻き凍結か

節水しましょう!



ジャグチーくん

ら守ってください。万一ひび割れや、破裂したときはまずメーターボックス内の止水栓を閉め、指定工事店で修理をお願いします。
【問い合わせ先】
水道課 ☎53-1086

インフルエンザに気をつけましょう

インフルエンザは、12~3月に流行します。これは温度が低く乾燥した冬には空気中にただよっているウイルスが長生きできることや、乾燥した冷たい空気私たちののどや鼻の粘膜も弱っていることなどの原因が重なっているためです。

予
防
方
法

- ①栄養・休養を十分に取る
- ②手洗いとうがいをする
- ③適度な温度、湿度を保つ
- ④人ごみを避ける
- ⑤マスクを着用する
- ⑥インフルエンザワクチンの接種



たばこの害を知ろう!

喫煙が健康にどのような影響を及ぼすのかご存じですか？たばこの煙には、4000種以上の化学物質が含まれており、その中でもニコチン、タール（ヤニ）、一酸化炭素などは3大有害物質と言われています。ニコチンは、依存性の薬物で喫煙をやめられないようにします。タールは、がんの発生を促進します。一酸化炭素は、血液の酸素を運ぶ力が弱くなり肺や体の組織が酸素欠乏になったりします。これらの影響による呼吸器系のがんや、肝臓やすい臓、膀胱などがんの発症が多いと言われています。また、心筋梗塞や狭心症などの発症の原因となる動脈硬化、気管支炎や、肺気腫などの呼吸器障害、歯周病等さまざまな害を及ぼします。

見直そう 自分の生活習慣
その4 禁煙編

たばこを吸わない人は安全?

たばこは喫煙者本人に限らず、周囲の人にも影響を与えます。自分はたばこを吸わなくても、たばこの先から出る煙（副流煙）や喫煙者から出される煙を吸い込むことを受動喫煙といいます。受動喫煙は、ニコチンなどの有害物質をストレートに吸い込んでしまうことになるため、喫煙者と同等あるいはそれ以上に健康被害を受けてしまうことになります。自分は喫煙していないから大丈夫と安心せずに受動喫煙からも身を守りましょう。

禁煙するとこんなにいいことが!...禁煙の効果

「できることなら禁煙したい」そう思いはじめたときが吉日です。即、禁煙にチャレンジしましょう。「いまさらやめても・・・」と思われるかもしれませんが禁煙をすると長期にわたるメリットだけではなく、即効性のメリットが得られます。

時間経過	禁煙の効果
1分	たばこのダメージから回復しようとする機能が働き始めます。
20分	血圧は正常近くまで下降し、脈拍も正常近くに回復します。
8時間	血液中の一酸化炭素レベルが正常域に戻り、血液中の酸素分圧が正常になり運動能力が改善します。
24時間	心臓発作の確率が下がります。
2～3日	嗅覚と味覚が戻り始めます。ニコチンが体から完全に抜けます。呼吸が楽になります。
2～3週間	体の循環機能が改善します。歩行が楽になり、肺活量は30%回復します。
1～9カ月	せきや疲れやすさが改善されます。
5年	肺がんになる確率が半分に減ります。
10年	肺がん死亡率がたばこを吸わない人とほぼ同じになります。その他のがんになる確率が減ります。

(参考:アメリカ肺がん協会パンフレット)

禁煙を続けるポイント

- ・禁煙理由をはっきりさせ、家族や同僚に宣言しましょう。
- ・目につきやすい所に「禁煙」の張り紙をしましょう。
- ・たばこやライター、灰皿を捨てましょう。
- ・吸いたくなったら体を動かしましょう。
- ・たばこの誘惑の多いところに行かないようにしましょう。
- ・たばこに使っていたお金を貯めましょう。
- ・禁煙仲間をつくりましょう。
- ・ニコチンパッチやガムを利用しましょう。

【問い合わせ先】 健康づくり推進課 ☎59-3151