

野本商事(株)
橋本自動車
マイショップミツワ
(有)まるよ野村商店
リゾートホテル海辺の果樹園
(株)ヤ・シィ
(有)安岡広商店
夜須診療所

■吉川町

(株)オオジ
(株)香美水道組合
北川石油
(有)北本養鰻場
芸西生コンクリート(有)
高知県内水面漁業協同組合連合会
高知県漁業協同組合吉川支所
高東生コンクリート(株)
(株)太貴建設
フジ物産(株)
松下モータース
美和金属

ヤンマーアグリジャパン(株)
香南支店
吉村不動産
楽や
(医)レザレクト藤川クリニック
ローソン野市町北店
ローソン野市町西野店

■夜須町

(株)足達工業
訪
カーライフマルオカ
国光モータース
(有)澤餅茶屋
(医)茂志会 寺田内科
SNACK リエ
橘産業(有)
(株)田内組
(有)常光楠馬商店
土佐カントリークラブ
ながの歯科
野島酒店

野市SS(有)宮本石油
(有)野市グリーン
のいち眼科
(株)のいちタクシー
のいち法律事務所
野市整形外科医院
のいち耳鼻咽喉科
野村モータース
浜田時計店
半田印刷
足田内科
(有)比江森商業
ファミリーマート野市大谷店
フジグラン野市
フジグラン野市テナント会
ヘアサロン木目
ホームセンターハーマート
クエスト野市店
ボディーショップ秋本
(有)まる原贈答
メゾンドスウィーツハットリ
山本順昭司法書士事務所

香南市共同募金委員会からのお知らせ

高知県共同募金会香南市共同募金委員会では、令和2年度共同募金の配分要望を受け付けます。

受付は令和2年3月2日から4月3日までです。
配分を希望する団体等は必要書類を添えてお申し込みください。



必要書類については、
香南市社会福祉協議会内
高知県共同募金会香南市共同募金委員会
(☎57-7300) までお問合せ下さい。

【受配者の範囲】

1. 民間の社会福祉事業、更生保護事業その他社会福祉を目的とする事業を経営する者および団体、施設
2. 先駆的、開拓的な福祉活動をおこなう民間非営利団体(NPO)、ボランティア団体
3. その他社会福祉のため、必要と認められる事業をおこなう団体



団体活動

野市町高齢者クラブ みどり野福寿会に潜入!!



1月25日(土)に、卓球バレーとボッチャを一緒に行いました。
またその日は、吹き矢のデモンストレーションにも参加し、呼吸を整えることによるダイエット効果など、さまざまなメリットがあることを学びました。





東川地区どんど焼き

1月26日(日)に香我美町の東川地区の「どんど焼き」に参加してきました。

地域の皆さんが、お餅つきや猪子鍋、おぜんざいを振舞ってくれました。本当にうまかった！

鏡餅の作り方を教えてあげたり、地域のいろんな世代が交流していました。



「どんど焼き」とは

お正月に飾った門松や松飾り等を神社や地域の人達で集めて焼く年中行事で、無病息災等を願う行事のことだワオ。



赤岡小学校 昔遊び

2月8日(土)に昔遊びの楽しさを味わいながら、地域の方と交流しよう！という目的で、黒潮の子ども応援隊の方々や、民生児童委員の方々と、赤岡小学校で、昔遊び集会に参加してきました。

来年幼稚園に入る、かのんちゃん…。けん玉で新しい遊びを発見したようで…。

同じ会場では、めちゃくちやうまい子発見！江内楓斗君。

僕らが先生のはずが、楓斗君が先生になって、お友達に教えてあげていました。

皆さんで気付いた点をみんなで考えている姿に「こどもたちを地域で育ててるんやあ〜！」と思うとともに自分の小学生の時に良く怒られてた、近所のおじさんの顔が浮かびました。(笑)



お達者教室 野市教室へ潜入！

2月13日(木)に、お達者教室の野市に参加してきました。

今回は、利用している方々の暮らしぶりを教えてもらおうと、SC 横山監修の「ちょっとおしえてやあ〜シート(試験版)」に協力してもらいました。

その方のできる事や、長年続けてきたことを聞かせてもらうことができ、今後、地域等で利用者の皆さんのできる事を発揮できるツールにしたいな〜と思います！



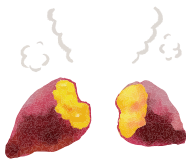
エコパこうなん開催決定！！

のいち座談会主催のECO&交流イベント「フリーマーケット エコパこうなん in アクトランド」第3回目を4月19日(日)に開催します！

詳細決まり次第、広報や各ごみステーションへの掲示等でお知らせしたいと思っておりますので、もうしばらくお待ちください！！

～昨年の様子～





通所介護事業所 みかんの里

焼き芋を しました



今月のおやつ作りは焼き芋。利用者と一緒に作りました。出来上がった焼き芋を食べた利用者は、「これは、甘いね。すごく美味しい!!」と、大好評でした。

福祉避難所運営 模擬訓練を 実施しました

1月26日(日)、みかんの里で福祉避難所開設運営模擬訓練を実施しました。

当日は、地域住民・消防団・高知工科大学の先生・香南市や南国市と福祉避難所の協定を結んでいる施設職員・行政職員の49名が参加しました。

まず、香南市防災対策課より『福祉避難所の役割、要配慮者の受け入れ、福祉避難所の開設判断について』の説明がありました。その後、各班ごとに分かれ開設の流れと受け入れについての訓練を行いました。

訓練を行うことで、新たな課題の発見と、繰り返し行う事の重要性を実感しました。



通所介護事業所 ほっとやす



世界保健機関（WHO）の健康の定義でも、「健康とは、病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること」（参考文献：公益社団法人日本 WHO 協会「健康の定義について」）とされています。

このようなことから、適度な運動をし、バランスの取れた食事を食べ 1 日を過ごしていただき、通所介護事業所で楽しく元気で健康な生活を送っていただきたいと思います。



あげます⇔ください

3月情報

香南市社会福祉協議会（代）57-7300
（携帯）080-6397-6884

この事業は香南市社会福祉協議会の会費事業として行っています。

登録カード・ポスト設置場所

（平日のみ）香我美支所・吉川庁舎 2F・夜須福祉センター

（平日・土も可）赤岡市民館

（平日・土・日・祝も可）のいちふれあいセンター

【登録前にお読みください。】

※3月25日午後1時まで、各ポストにて受け付けしています。

※お申込みが多数の場合は抽選となり、当選された方のみご連絡させていただきます。

※玄関から玄関までのお届けとなり、集配は月の中頃を予定しています。

※大きい物・重い物・生き物・植物は取り扱いができません。

※物品の状態によっては、リストに掲載できない場合がありますのでご了承ください。

1月31日現在

情報No.	物 品 名	状 態（型式・サイズ {横、奥行、高さcm}・色・使用年数 等）
A-466	7段雛人形	
A-494	ピアノカ	ヤマハ 手作り収納バッグ付 A-494
A-497	ソプラノリコーダー	
A-505	調乳ポット	使用年数2年位
A-506	コンビおしりふきウォーマー	
A-510	ベビーかご	持ち運び用 使用年数2年
A-512	ベビー抱っこひも	バナナ型 色:クリーム色 使用年数1ヵ月
A-517	五段雛飾り	スチール棚 昭和40～50年頃まで使用
A-528	勉強机	本立て付き 幅100cm 奥行70cm 木製茶色 9年使用
A-538	せいろ	大型 2個
A-547	学習用チェア	キャスター付 イトーキ クレビオ 小学生用 4段階に調整できます
A-556	パソコンコネクタ用扇風機(ミニ)	DC5V
A-557	ケース引出式	引出し5個 無印良品 10×30cm
A-560	花びん(陶器)	②高さ12cm 口巾3.5cm(紺色) ③高さ28cm 口巾6cm(紺色) ④高さ22cm 口巾8cm(紺地 鶴の模様) 全て未使用
A-563	菓子盆	木製 16cm-2個 19cm-1個
A-568	食器棚	119×42×190
A-569	本棚	119×45×186
A-570	鏡台	82×40×170(うち上部の鏡面は70×96)
A-571	プリンター用インク	エプソン IC4CL46 イエロー・ブルー・レッド・ブラック
A-572	電気かけしき毛布	サイズ約188×130cm 令和1年12月購入
A-575	ホットカーペット	カバー付き 色:茶系 約185×185
A-576	チャイルドシート	コンビ 0才から年少者用
A-577	ジョーバ	本体サイズ:幅42×奥行76×高さ65cm
A-578	CDケース	ケースのみ(たくさんあります)
A-579	電気アンカ	
A-580	米びつ付レンジ棚	幅56×奥行45×高さ116cm 使用年数20年以上(米びつは使用せず収納戸として使用していた)
A-581	整理ダンス	幅121×奥行46×高さ105cm 色:茶色 使用年数20年
A-582	3段雛飾り	オルゴール付 幅65×奥行75 (ボンボリ等3カ所こわれているあり)
A-583	ガスコンロ	幅60×奥行42×高さ18cm 魚焼機のフタ故障(お魚は焼けます)
A-584	ランドセル	①色:赤 使用年数6年 ②色:紺 BeBe 使用年数6年

あげます登録リスト ※有効期間2ヶ月程度となります。

※イラストはイメージです。実際の品物とは異なります。



A-580



A-581



A-582



A-583

物 品 名	具 体 的 に (型式・サイズ・色・使用目的等)
自転車	・三輪車(大人用)
	・小学校低学年男子用
	・自転車(防犯登録抹消済みのもの)
小中体操服	・香我美中160サイズ ジャージ上下 ・夏用体操服(半袖Tシャツ・半パン)
水着	・野市小体操服140～150サイズ ・野市小女子水着(紺)140～150サイズ
野市中学校制服	男子制服上着 165cm以上 シャツだけでも可
男子用フォーマルスーツ	男子用 卒業式に着られるようなフォーマルスーツ。165～170サイズ
プリキュアグッズ	ふたりはプリキュア から HUGっと！プリキュア までどんなグッズでも可
茶道具	茶道で使う用具
金管楽器	トランペット・コルネット・トロンボーン・アルトホルン等 
ミディブライス人形	目線をダイヤルで動かせ、首をかしげることができる人形
薄型テレビ	数台(小さくても可)
フルーレイデッキ	録画用
クラシックギター	程度良のものの(弦が切れていても可)
尺八	古くても可
ベビーカー-a型	生後1カ月から使用でき、なるべく軽い物希望
扇風機	
電子レンジ	
ダイニングテーブル	1人がけ用(あまり大きくないもの 60～70cm程度)
パイプハンガー	衣類ハンガーラック
色えんぴつ	
竹馬	子ども用
ジャージ・体操服	城山高校指定のもの 男子用
学ラン上下	黒 170サイズ～(ボタンなしでも可)
ノートパソコン	ウィンドウズ10 マウスあれば尚よし
ロックミシン	古くても可
ラジカセ	・CDラジカセ ・MDラジカセ
こたつ布団	程度の良いもの上下 
英字新聞	
電動工具	
野市東小学校体操服	低学年用 身長125～135cm程度
女兒服	・50～90cm ・120～130cm
ベビーゲート	危険防止のため、子どもが階段に上がらないようにするためのゲート
野市東幼稚園服	・体操服上下 ・夏冬スモック120cm
自転車の空気入れ	普通の方式を希望
衣装ケース	引出しタイプ又はフタ付きの物
コンテナ	みかん等を入れるコンテナで割れない物

前回2月21日の集配では13品15件のご利用がありました。ご協力ありがとうございました。

3月 4月 5月 の法律相談日

※香南市在住の方に限ります。

【相談時間】 ①吉川庁舎 1F
午後1時30分から4時30分
②その他の地区
午後2時から4時

予約が必要です
電話
0887-57-7300

3月13日 吉川庁舎
27日 赤岡市民館
4月10日 吉川庁舎
24日 香我美保健福祉センター
5月 8日 吉川庁舎
22日 夜須福祉センター

サバ缶の炊き込みご飯



☆サバ缶には、血栓をできにくくし、動脈硬化や心筋梗塞を予防したり、中性脂肪値を下げたりする働きがあるEPA、脳を活性化して記憶力をアップさせる効果があるDHA、骨を強くし、骨粗しょう症を予防するカルシウム、骨の代謝を活発にし、カルシウムの吸収を促すビタミンDが含まれています。

材料（4人分）1人分 355kcal

米	2合	生姜	20g
サバ缶（水煮）	1缶	みりん	大さじ1
まいたけ	100g	酒	大さじ2
ごぼう	40g	うす口しょうゆ	大さじ2
みつば	1/2袋	水	適宜

作り方

- ① 米を洗いザルにあげておく。
- ② まいたけは小さくほぐしておく。ごぼうはさがきにし、水にさらし、水気をきる。みつばは5mmにきざみ、生姜は千切りにする。
- ③ 鯖缶は鯖と汁に分ける。
- ④ 炊飯器に、米、調味料、鯖缶の汁を入れ、米の量にあった目盛まで水を入れる。
- ⑤ ④にみつば以外の材料を加えて炊く。
- ⑥ 炊きあがったら、みつばを混ぜる。



いやしの里農園で
ジャガイモの
植え付けをしました



2月5日（水）少し気温は低いものの、好天に恵まれた中、いやしの里農園に香我美幼稚園から54名の園児のみんなが来てくれてジャガイモの植え付けをしました。

前日に耕していた畝に穴を掘って種芋を植え、マルチを張って、トンボでとめてジャガイモ畑の完成です。

民生委員さんやお達者の利用者さん、居住のみなさんにお手伝いしてもらいながら、楽しく植えることができました。

ご協力いただいたみなさん、本当にありがとうございました。6月にはまたみんなでじゃがいもを収穫しにきてね。

