

フリーマーケットエコパこうなん

4年ぶりに「エコ」「地域交流」「世代間交流」をテーマにして“フリーマーケットエコパこうなんin アクトランド”が開催されます。

みんなで誘い合ってきてね♪

- ・と き:令和5年11月26日(日)
- ・じかん:10:00~15:00
- ・ばしょ:アクトランド(入場無料)

フリーマーケットエコパこうなんは『のいち座談会』主催のイベントです！

のいち座談会ではのいちがこんな風になったらいいな」「住みよいまちにしたいな」「今のいちではこんなことが起きてるよ」

そんな地域のあれこれをみんなで話しています。

合言葉は『自分たちにできることから』

お達者教室

スポーツの秋。お達者教室でもブチ運動会を開催しました。

輪投げなどの競技や応援台戦で盛り上がりました。

別の日にはボランティアのマーガレットさん(∞)が踊りを披露してくれ笑顔があふれていました。



通所介護事業所 みかんの里

9月11日(月)高知県理容生活衛生同業組合香南支部から理容ボランティアとして3名の理容師さんが来られました。

コロナ禍以前は、毎年9月第2月曜日を「理容ボランティアの日」として来所されていました。今回は、5年ぶりの出張理容で、8名の利用者さんが散髪していただきました。

頭も心もスッキリしました。



香南市高齢者クラブ連合会 防災研修 in徳島

9月27日、徳島県にある『徳島防災センター』にて防災研修を行いました！

研修では地震津波に関する映像の視聴・地震体験・消火体験・煙体験を行い、災害に遭ったときの場面を想定しながら研修を行いました。

そして、高知県の大きな被害が予想されている災害といえば、南海トラフ地震。

南海トラフ地震は震度の強さ、津波に対する怖さもありますが、自宅の倒壊・火災の心配もあります。そのため、今回は消火器の仕組みや消火に使用できる時間、煙の性質や火事の時の避難方法を確認しました。

参加者の中には、研修以前から地震による家具の転倒防止対策、自宅の耐震工事をされている方もいらっしゃいましたが、今回の様々な体験を通して、より参加者の皆さんの防災意識が高まったのではないかと思います。



◆◆◆ 野市町高齢者クラブ連合会が体育大会を開催しました ◆◆◆



9/13(水)、秋空の下、野市町高齢者クラブ連合会が4年ぶりに体育大会を開催しました。

新型コロナウイルスの影響で、これまで実施することができませんでしたが、今年は地域の高齢者が集まり、ようやく開催にいたりしました。当日は81名が4チームに分かれて、久々の体育大会を楽しみました。



午後からはボッチャを行い、はじめて触れる人がほとんどでしたが、和気あいあいと楽しみました。



第12回 フードドライブキャンペーン

～「もったいない」から「ありがとう」へ～

フードドライブとは、ご家庭や企業様等より余っている未使用の食品を寄付いただき、生活に困窮し食品を必要とされている方等に提供する活動です。毎日の生活において困窮されている方々に食品を提供することにより、「人間らしく生きる」ための生活基盤を支えることにつながります。



キャンペーン期間 10 / 1(日)～11 / 30(木)

受付場所

・香南市社会福祉協議会 ・生活サポートセンターこうなん

寄付いただく
食品について

保存可能な食品の寄付をお願いいたします。

お米・レトルト・缶詰・インスタント食品 等

注意事項

以下の点をご確認ください。

- ・賞味期限まで1か月以上あること
- ・未開封であること
- ・破損したり、中身が出たりしていないこと



問い合わせ先

【香南市社会福祉協議会】
☎0887-57-7300

【生活サポートセンターこうなん】
☎0887-50-6666 安岡・中澤

ボランティアガイダンス参加者募集中！！

～ボランティアに興味のある人・ボランティアしたいと考えている人・ボランティアってどんなものがあるかな?と思っている人! みんな集まれ!～

ボランティアに関心はあるけど、あと一歩が踏み出せない。

そんな思いをしたことはありませんか?

ここには気軽にできる活動から専門的な活動まで多種多様なボランティアが勢ぞろい。

いろいろなボランティア団体の話を聞き、「自分サイズのボランティア」を見つけませんか?

日 時: 11月18日(土) 13:30～16:00
場 所: 高知市文化プラザかるぽーと11階大講義室(高知市九反田2番1号)
参 加 費: 無料

【プログラム】

13:30 開会
13:35 ボランティアはじめの一步講座
14:05 ボランティア団体の活動紹介 団体のブースごとに個別相談
16:00 終了

申込 電話、FAX、Emailで11月15日(水)までにお申し込みください。
高知県ボランティア・NPOセンター
TEL:088-820-1540 FAX:088-820-1665
Email:info@shiminkaigi.org

主催 高知県ボランティア・NPOセンター/高知市市民活動サポートセンター

ボランティアガイダンスとは?
「自分に合ったボランティア活動を見つけたい人」と「ボランティアを募集したい団体」
との出会いの場です



あげます⇔ください

11月情報

【登録前にお読みください。】

- ※11月30日午前11時まで、各ポストにて受付しています。
 ※リストへの掲載は翌々月となりますので、ご了承ください。
 ※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、集配は翌月の中旬を予定しています。
 ※電化製品は、動作の確認をお願いします。
 ※大きい物・重い物・生き物・食品・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。

香南市社会福祉協議会（代）57-7300

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) 香我美庁舎・吉川市民館・夜須公民館
 (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

10月4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-153	絵皿セット	未使用 ・大皿(約26cm) 1枚 ・小皿(約12cm) 2枚 ・マグカップ2個
A-159	グラスコップ	宴会等で使っていた昔ながらの物。20個弱あります。
A-160	婦人靴(高齢用)	①肌色(ファスナー付)/日本製 ②黒色(マジックテープ付)/日本製 ③ブラウン(ファスナー紐付) 全て22.5cm 数回程度の使用なのできれいです。
A-163	三味線用三つ折りカバン(黒)	横44cm×上幅10cm×下幅13cm 18年位前に一回使用
A-164	UPライトのピアノカバー	横148cm×幅33cm ・茶色・ほとんど使っていない
A-166	ひしゃく	直径約12cm 持ち手約30cm プラスティック ブルー・オレンジ各1ケ
A-167	金網すくい玉	直径約23cm 持ち手約50cm(持ち手は木製)
A-168	フラワースタンド(白色)	3段タイプ 屋外で使用していたのでシミあり
A-169	つけもの石	・重さ5.5kg 直径約21cm(持ち手あり) ・重さ10.5kg 直径約20cm ・重さ3.5kg 直径約14cm 石タイプ(持ち手ナシ)
A-170	学習机(イス付)	白木 巾140cm×奥行65cm 引出し2段 付属引出し3段キャスター付 15年程前に購入
A-171	洋服仕立用接着芯	・白:5巻 ・黒:1巻
A-172	ふとん乾燥機	①半円型 サイズ:約巾35cm×高22cm×奥行10cm 約10年前に購入 ②箱 型 サイズ:約巾30cm×高31cm×奥行14cm 新品未使用
A-173	電気あんか	約5年程度冬場に使用
A-174	本棚	横70cm×縦130cm×奥行29cm 4段/木製/白木ピンク
A-175	マリンシューズ	黒色19cm 使用感はあるが使用回数は少ない
A-176	アンパンマンボーリングセット	ピン10本 プラスチックボール2つ 数回使用
A-177	子供用自転車	①17インチ(44cm位) クリーム色 2年位使用 少しサビ有り ②10インチ(25cm位) 青色 5～6年位使用 サビ有り
A-178	黄帽子	校章なし Mサイズ 未使用 1個
A-179	酒器	お銚子(1合用)13本 盃31個 九谷焼 古いが未使用
A-180	素焼植木鉢	6号～10号 浅鉢・深鉢 80個位 使用済
A-181	ペアマグカップ・ コーヒーカップ	①ペアマグカップ ウサギの絵付 木の箱入 直径8cm高さ7cm 未使用 ②ペアコーヒーカップ 青金ブチ有(カップ、ソーサーとも) ソーサー直径15cmカップ直径7cm高さ7cm 10回位使用 ③ペアマグカップ 茶色とベージュ 上部直径8.5cm高さ9cm 下部直径6.5cm 未使用
A-182	ゆのみ	①ゆのみ5個セット 白地に桜の花びら模様 直径7.5cm高さ6cm 未使用 ②ゆのみ1個(たち吉) 白地に花の模様 直径7cm高さ11cm 未使用
A-183	お椀・お茶碗	①たち吉のお椀1コさじ1コ付 黒 合成漆器 直径13.5cm高さ8cm 未使用 ②たち吉のお茶碗1コ 黄緑 外側に白い花のもよう 直径11.5cm高さ7.5cm 未使用
A-184	お皿	①たち吉 ガラスの銘々皿4枚 バラの模様 四角15.5×15.5cm 未使用 ②四角の皿5枚 花柄 周囲に金ブチ 16×16cm 高さ2.5cm 未使用
A-185	スリムランチボックス	2段 ベルト付(1段あたり約250ml) グレー 未使用
A-186	エレキベース	Fender 肩ベルトあり ケースなし
A-187	パンプス	グレー系ブルー 24.5cm 4E 2～3回使用
A-188	ベビーゲート	白色 取付け幅77～92cm 約2～3年使用 2つあります

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。

あげます登録リスト	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-189	抱っこ紐	エルゴベビー ベージュ色 新生児用インサート付き 少し使用感あり
	A-190	チャイルドシート	赤色 新生児～4歳頃まで対応 ISOFIX非対応
	A-191	ベビーカー	カトージ 赤色 新生児～使用可

ください登録リスト	物 品 名	具 体 的 に (型式・サイズ・色・使用目的等)
	家電製品	扇風機・炊飯器・体重計・掃除機・電子レンジ
	本棚	3段BOXの高さまでの物で奥行きのある物
	学校制服	標準学生服(黒)大き目サイズ(学ラン170サイズ以上 ズボンウエスト70cm以上)
	赤岡中学校女子制服	大き目サイズ(セーラー服170サイズ以上 スカートウエスト70cm以上)
	LPガス用コンロ	
	オクラの支柱	長さ180cmくらい 太さ(直径)2cmくらい パイプ素材の物であればなお良いです
	木工道具一式	トリマー 電動糸のこ 電動のこぎり 竹用のこぎり等
	はさみ	剪定ばさみ・高枝切りばさみ・キッチンばさみ・洋裁用糸切りばさみ
	家庭用鉄棒	
	夜須小学校制服/体操服	制服140cm(ジャケットのみ) 体操服140cm(上下)
	夜須中学校女子制服/体操服	両方150cmのものの希望
	浮き輪	60～90cm
	女子服	140cmのもの
	絵の具・ふで 絵画	
	脚立	180cm位のアルミ製のものの希望
	トートバッグ	丈夫な素材のものでほしい(大)縦37cm×横36cm×幅11cm(小)縦22cm×横33cm×幅11cmのものが欲しいです。
	ガラスのコップ	ガラス製 日本製 丈夫で軽かわいらしい物希望。 約150～200ml入る使いやすいもの。
	ティーカップ	日本製の丈夫で軽いもの。ピンク色を基調としたものを希望。
	折り畳みベッド	古くても良いですが、状態の良いものを希望。
	自転車	①大人用。カゴや荷物置きがついてると嬉しい。②24～27インチの物が欲しいです。 ③後ろに子供を乗せれるタイプ。すぐ使用できる物希望。
	ホームベーカリー	ご飯を入れて作れる物希望
	パーテーション (写真のようなもの)	和風なもの(布不可)2～3欲しいです。
	ミシン系洋裁道具	
	布地	
	コーヒーマル	手動でも良い。
	ニワトリ用水飲み器	陶器2個程 片手で持ち運びしやすいもの
	お皿	直径約18cmくらいの平皿 軽くて扱いやすいものを5～6枚希望
	車イス	
	電気圧力鍋	色・サイズなんでも
	LP盤レコードプレイヤー	
	電動自転車	子ども用のシートが取り付けられる(取り付けられている)物であればなお良いです。
	モロブタ	木製で、寿司・餅などを入れる物
	ポータブル電源	充電式のもの
	椅子	ひじ掛け付き希望
	ベビーベッド	



前回10月20日の集配では13品14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。

ご寄付のお礼

10月10日、ダイナム野市店さんより日用品のご寄付をたくさんいただきました。

地域福祉のために活用させていただきます。ありがとうございました。

また、東京都杉並区の有光義雄様より子ども食堂コトコトに35,000円のご寄付をいただきました。重ねてお礼申し上げます。ありがとうございました。



今日の料理

ほうれん草ときのこのソテー



★ ほうれん草は一年中流通していますが、秋から冬が旬で、栽培しやすく、甘みや栄養が増します。

βカロテン、鉄、ビタミンC、ビタミンB群等も豊富に含まれています。きのこの旬も主に秋です。きのこにはビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンDが含まれ食物繊維も多く含まれます。また低カロリーな食品です。

栄養士 足達真奈美

材料 4人分

1人分66kcal

ほうれん草 200g
 生しいたけ 50g
 えのき茸 80g
 しめじ 100g
 ベーコン..... 30g
 塩、こしょう..... 小さじ 1/2
 オリーブオイル 小さじ 1
 バター 10g

作り方

- ① ほうれん草は3cmに切る。
- ② 生しいたけは、石づきを除きうすく切る。えのき茸も石づきを除き3等分の長さに切り、ほぐしておく。しめじも石づきを除きほぐしておく。
- ③ ベーコンは5mm幅、長さ2cmぐらいの短冊に切っておく。
- ④ フライパンを火をかけ、オリーブオイルをひき、ベーコンを炒め、きのこ類を加え、しんなりしてきたら、ほうれん草を加えてさっと炒め、塩こしょうとバターを加え全体にからめる。

11月 12月 1月

の法律相談日

※香南市在住の方に限ります。

【相談時間】 第2金曜日 午後1時30分から4時30分まで
 第4金曜日 午後2時から4時まで

予約が必要です

電話

0887-57-7300

【相談日時】

11月 10日 香我美保健福祉センター
 24日 吉川防災コミュニティセンター
 12月 8日 香我美保健福祉センター
 28日 夜須福祉センター
 1月 12日 香我美保健福祉センター
 26日 のいちふれあいセンター