

私たちは食生活改善推進員（愛称：ヘルスマイト）です

食生活改善推進員とは・・・

“私たちの健康は私たちの手で”を合言葉に、公民館での生活習慣病予防の伝達講習や子どもたちへの食育活動、量販店や各種イベントでの食育啓発活動など地域へ健康の輪を広げるための活動を行っています。平成25年度は91名（女性89名、男性2名）の方が活動しています。



↑量販店での食育啓発活動

■洗いをできるだけ出さないために・・・

南海トラフ巨大地震に備え、防災食にも取り組んでいます。



クッキングシートを活用



ポリ袋を使った調理法

■レシピ開発

平成24年度は、高知県産の生姜を使った佃煮を開発しました。



ヘルスマイト考案の生姜の佃煮（シイタケやじゃこ、ドライトマトなどをブレンド）

防災食メニュー

- ・ポリ袋炊飯（さつまいもご飯など）
- ・ワカメとツナの和え物
- ・おかず入りパンケーキ
- ・ありものすいとんうどん仕立て
- ・煮炒め干しうどん
- ・かぼちゃの甘煮 など

食生活改善推進員としていっしょに活動してみませんか。

お問い合わせは、保健福祉センター（☎863-7373）まで

事業所の皆さまへ

高校生求人の早期提出
県では、新規高等学校卒業予定者の就職支援を積極的に行っています。
新規高等学校卒業予定者の積極的な採用と、ハローワークへの求人票の早期提出をお願いします。

※お問い合わせは
県雇用労働政策課
（☎823・9766）まで

土曜市のご案内

毎週土曜日に農水産物や植木、加工品などを販売しています。午前10時と午後2時の2回、生き生きラジオ体操も始めました。
また、出店者を募集しています。生産農家の方も大歓迎です。出店料（年間・臨時）についてはお問い合わせください。

※お問い合わせは
南国市土曜市協同組合
今田（☎090・3783・7778）
和田（☎090・3787・4593）まで

若者（40歳未満）の就職支援相談センター「ジヨブカフェこうち」

主なサポートメニュー
キャリアコンサルティング（仕事に関する専門的な相談員）による就職相談、履歴書・職務経歴書の書き方指導、面接指導、職業適性検査、職業訓練情報の提供、しごと体験講習、就職活動セミナーなど
*サポートメニューは無料
■運営時間
午前10時～午後7時
*年末年始の休日を除く
■設置者／高知県
■運営者／高知県経営者協会

※お問い合わせは
高知県就職支援相談センター
ジヨブカフェこうち
（☎802・2025）
☐ info@jobcate-kouchi.jp
http://jobcate-kouchi.jp/

こいのぼりを譲ってください

5月のこどもの日に吾岡山文化の森子ども広場をこのぼりで彩ってみませんか。

ご家庭で使わなくなったこいのぼりを譲ってください。大小は問いません。

※持込先・お問い合わせは
吾岡山文化の森環境整備推進
会 門田
（☎863・0535）
企画課企画調整係
（☎880・6553）まで

法人土地・建物基本調査のお知らせ

無作為抽出により、全国約49万の法人を対象とした「平成25年法人・土地建物基本調査」が実施されています。
この調査は、法人の土地や建物の所有状況などを調べるもので、調査結果は、土地に関する諸施策の基礎資料などとして幅広く活用されます。
調査対象法人となった皆さまのご理解とご回答をお願いします。

※お問い合わせは
国土交通省コールセンター
（☎0570・077553）
*9月13日（金）までの平日午前9時30分～午後5時30分
県用地対策課
（☎823・9817）まで



移動図書館 たちばな2号 市立図書館 ☎863・0469

日	曜	場 所 ・ 時 間				
8/1	木	長岡東部保育園 10:20～10:40	緑ヶ丘2丁目 14:10～14:30	県住十市団地 14:35～15:15	あと幼稚園 15:20～15:50	
2	金	久礼田保育園 10:25～10:45	久礼田西公民館 10:55～11:15	奈路公民館 11:30～11:50		
6	火	札幌バス停前 10:00～10:20	丸十園芸組合前 10:25～10:45	阿戸公民館 10:50～11:10	立田消防屯所南側 14:10～14:30	タマリン館 14:40～15:00
7	水	後免野田保育園 10:20～10:40	岩村ふれあいセンター 10:55～11:15	高知高専宿舎 13:25～13:45	グループホームワルツ 14:00～14:30	
8	木	あけぼの保育所 10:20～10:40	大湊保育所 10:50～11:10	寶生寺 11:15～11:35	白銀荘 14:05～14:25	大篠保育園 14:35～15:05
9	金	里保育所 10:20～10:40	白山荘 13:40～14:10	稲生保育園 14:20～14:40	かりやストアー前 14:45～15:05	土佐厚生会こくふ 15:30～16:00
13	火	土佐希望の家 10:00～10:25	国府保育所 10:35～10:55	浜窪市営住宅 14:00～14:20	南部営農センター 14:30～14:50	浜改田公民館 15:00～15:30
14	水	吾岡保育園 10:30～10:50	南海学園 10:55～11:15	ケアハウスたんぼぼ 14:10～14:40	医学部中島宿舎 14:50～15:10	ひまわり幼稚園 15:35～16:05
15	木	長岡西部保育園 10:20～10:40	岡豊保育園 10:50～11:10	長岡農協 13:50～14:10	南陣山公民館 14:20～14:40	医学部国際交流会館 16:00～16:20
16	金	浦原県営住宅 10:15～10:35	医学部浦原宿舎 10:40～11:00			
20	火	明見保育所 10:15～10:35	星神社前 10:40～11:00	植野公民館 14:10～14:30	定林寺公民館 14:50～15:10	
21	水	十市保育園 10:00～10:30	J A 三和支所 10:50～11:10			
23	金	保健福祉センター 11:20～11:40				

掲示板

8月の納税は

市県民税（2期分）・国保税（2期分）

口座振替をご利用の方は、引き落とし不能にならないよう納期限前に口座の残金をお確かめください。

交通事故発生状況

	人身事故件数	死者	負傷者
25年6月	21件	0人	21人
25年1月～6月	119件	0人	133人

火災・救急（6月分）

《火災》		《救急》	
発生件数	1件	出動回数	184回
建物	1件	急病	110回
山林	0件	交通事故	15回
その他	0件	一般事故	25回
		その他	34回

人権・行政相談

- とき／8月20日（火）
10：00～15：00
- ところ／社会福祉センター
※お問い合わせは、総務課総務係
（☎880-6551）まで

子犬の譲渡会

- とき／8月18日（日）
9：00～10：00
- ところ／中央小動物管理センター
※事前電話を同センター
（☎831-7939）まで

無料法律相談

- とき／毎月第1・3土曜日
10：00～12：00
- ところ／社会福祉センター
※事前予約を社会福祉協議会
（☎863-4444）まで

図書館だより

8月の休館日
毎週の月曜日、30日（金）

新刊紹介

バスを待つ 石田千
ミライノコドモ 谷川俊太郎
桜庭一樹短編集 桜庭一樹
色 花村萬月
負けないパティシエガール
ジョーン・パウアー
エルトゥールル号の遭難
寮美千子
異文化理解入門 原沢伊都夫
としよかんねずみ 3
ダニエル・カーク
かぶと3兄弟 宮西達也
おーいおひさま！ 西村敏雄
すいかのめいさんち 平田景
ほか

市民からのお便り

4月に高知市から引っ越してきました。子育て中です。とても暮らしやすくていいです。

市民からのお便り 夢をもって生きたいなあ！