

日頃の感謝を込めて

8/26 山田堰井筋土地改良区が物部川源流域に感謝米贈呈

山田堰井筋土地改良区より、物部川の源流域である香美市物部町の7つの集落95世帯へ感謝米が贈られました。同改良区は、物部川から取水し南国市・香美市・高知市の農地(約1,400ha)に配水している農業団体で、南国市ではこの取水により約970haの農地で稲作や野菜作りなどが行われています。

今回のこの取り組みは、物部川の源流域に暮らす方々が地域の自然や山の管理をしてくれていることで、水質の保全など変わることなく物部川の恩恵を受けられることへの感謝の気持ちをお米に託したものです。高知平野で収穫された新米3kgの米袋が、物部地区の民生委員さんのご協力を得て届けられました。



▲8/21 高知工業高等専門学校からインターンシップで来庁 (市役所)



▲8/14 ごめんなさいプロジェクト実行委員会よりマスクケース贈呈式 (市役所)



▲8/3 明治安田生命保険相互会社「私の地元応援募金」日替贈呈式 (市役所)

農家レストランまほろば畑 営業日のお知らせ (10月分)

火曜日限定で、道の駅南国「風良里」2階にて、南国市内で活動する女性達が農家レストラン「まほろば畑」を営業しています。南国市の食材を使った、アイデアいっぱいの安心安全な料理やデザートバイキング形式で提供しています。生産者の顔がみえる、あったかほんわか農家レストランへご来店ください。

今後の状況によっては営業を見合わせる可能性もありますのでご了承ください。
直近の営業状況については南国市HPで告知いたします。※ご予約いただいているお客様にはご連絡いたします。

営業時間 10:50~14:10 入店時間 ①10:50 ②12:00 ③13:10 (各60分間の総入れ替え方式)

入店時の注意事項

- ・10周年祭は完全予約制です。当日券はございませんので事前のご予約をお願いします。
- ・飲食時以外はマスクの着用をお願いします。
- ・入店時に手指の消毒、非接触での検温を行います。
- ・体調不良の場合は入店をご遠慮ください。
- ・トングご使用の際は備え付けの手袋をご着用ください。
- ・感染対策の為席数を減らしてのご案内となります。
- ・ご予約を承れない場合もありますのでご了承ください。

ご予約は各営業日の前日までにご連絡ください。(※受付は平日のみ)
■予約・問い合わせ/農林水産課 ☎880-6559

料金

| | |
|------------|--------|
| 大人 (中学生以上) | 1,200円 |
| 小学生 | 800円 |
| 3歳以上小学生未満 | 500円 |
| 幼児 | 無料 |

10月

| | |
|-----|-------------------|
| 6日 | 休み(まほろば畑休業日) |
| 13日 | 味彩グループ(☆10周年記念) |
| 20日 | すずらんグループ(☆10周年記念) |
| 27日 | たちばなグループ(☆10周年記念) |

10月の10周年月間は、各グループが「四方竹」を使ったメニューを提供します♪

知って得する国民年金

国民年金保険料の納付期限は、翌月の末日です。忘れず納めましょう。

国民年金保険料の免除には全額免除と一部免除があるのをご存知ですか?

◆本人・世帯主・配偶者の所得が一定額以下の場合、申請することにより保険料の全額または一部が免除されます。

- 全額免除:保険料月額を全額を免除
- 一部免除:保険料の「4分の3」、「半額」、「4分の1」を免除
- 免除が承認された場合の令和2年度の月額保険料

| | 全額免除 | 一部免除 | | |
|--------|---------|---------|--------|---------|
| | | 4分の3免除 | 半額免除 | 4分の1免除 |
| 免除額 | 16,540円 | 12,400円 | 8,270円 | 4,130円 |
| 免除後保険料 | 0円 | 4,140円 | 8,270円 | 12,410円 |

※学生の方は「学生納付特例制度」の対象となります。

◆免除された残りの保険料を納付することにより、

- ①老齢基礎年金や障害・遺族基礎年金の受給資格期間となります。
- ②老齢基礎年金額に反映します。ただし、定額納付と比較した場合、年金額は減額されます。
- ③一部免除の場合、減額された保険料を納付しないと未納期間となります。

■問い合わせ 南国年金事務所 ☎864-1111
(自動音声案内に従って②→②と押すと、国民年金課に繋がります。)
市民課年金係 ☎880-6555

市民からのお便り

(親子クイズ)はじめて親子で考えてみました。当たったら子どもの本を買いたいです!!

市民からのお便り

(親子クイズ)解答には自信はありませんが、「広報なんこく」10月号が楽しみです。

ふれあいしながって 110 人権学習シリーズ

先日、新型コロナウイルスの影響による新しい生活スタイルで、家庭では家族と過ごす時間が増えた一方、外出自粛や先行きへの不安からストレスがたまり、そのことが原因で虐待やドメスティックバイオレンスが心配されている、といった記事が新聞に載っていました。私の周りでは心配されているようなことが起こった話は聞かず、今のところは落ち着いているようですが、不安感は拭えません。では、そうならないためにはどのようなことを心がけたら良いのでしょうか?記事には「アンガーマネジメント」という方法の紹介がありました。

この方法は、怒らないためのものではなく「後悔しない怒り方を考えるもの」だそうです。具体的には「怒りを感じたらまず六秒間やり過ごす」と、怒りのピークは長くても六秒程度だそうです。ゆっくり深呼吸したりその場を離れたりして気持ちを静め、そもそも怒るべきことなのか、今の自分の機嫌は

六秒間の我慢

どうか考えて行動してみる、感情に任せて怒鳴るより、言い方やタイミングを工夫して伝えると、相手も反発せずに聞き入れやすくなるのでは、と書かれていました。思うようにならないことで、イライラして「怒り」を感じることは家庭だけでなく学校や職場、地域の中においてもあることだと思えます。ついつい強い口調になって相手に当たってしまったら心無い言葉を発してしまったり...。

相手との関係が悪化し、取り返しのつかない事態になることを防ぐためにも、一歩手前で踏みとどまり、「アンガーマネジメント」で言われる「六秒間の我慢」を意識してみたいと思います。

*このシリーズはあなたとあなたの周りにいる人の間に温かなつながりが生まれることを願っています。人権について考えるきっかけになることを目的としています。

■問い合わせ
人権啓発広報委員会
☎880-6569