



広報

# なんこく

# 3

No.806



## 少しずつ感じられる春の訪れ

(才谷龍馬公園)

1月31日、才谷龍馬公園で「坂本龍馬才谷保存会」が企画した「第1回梅見会」が行われました。

小雨の中、参加者は公園を囲む斜面に植えられた約110本の紅梅や白梅などを観賞しました。

市職員の給与などの公表	P2
人権～共生の時代④ほか	P5
狂犬病予防注射と登録ほか	P6
カメラリポート	P8
みんなの広場	P10
お知らせ	P12
健康文化都市・南国	P18

# 市職員の給与・定員管理などを公表します

市民の皆さんに市職員の給与や定員管理などの現状を知っていただくため、次のとおりお知らせします。  
 職員の給与は、民間の労働者の給与を基に出される『人事院勧告』を参考に、国家公務員やほかの地方公共団体との均衡を図りながら決定されています。

## (7) 一般行政職の級別職員数の状況 (21年4月1日現在)

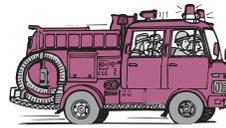
区分	1級	2級	3級	4級	5級	6級	計
標準的な職務内容	主事・技師の職務		主査・技査の職務	係長・主幹・技幹の職務	課長補佐・主監の職務	課長・参事の職務	
職員数	14人	18人	41人	76人	24人	17人	190人
構成比	7.4%	9.5%	21.6%	40.0%	12.6%	8.9%	100%

(注) 1 南国市の給与条例に基づく給料表の区分による職員数です。  
 2 標準的な職務内容とは、それぞれの級に該当する代表的な職務です。

## (8) 職員手当の状況 (21年4月1日現在)

区分	南国市			国		
期末手当 勤勉手当 (21年度支給割合)	期末手当	勤勉手当		期末手当	勤勉手当	
	2.75 月分 (1.45) 月分	1.35 月分 (0.70) 月分		2.75 月分 (1.50) 月分	1.40 月分 (0.70) 月分	
退職手当	▶ 1人当たり平均支給額…1,478千円 ▶ 職制上の段階、職務の級等による加算措置 ・役職加算…5～20% ・管理職加算…10～25% * ( ) 内は再任用職員に係る支給割合です。			▶ 職制上の段階、職務の級等による加算措置 ・役職加算…5～20% ・管理職加算…10～25% * ( ) 内は再任用職員に係る支給割合です。		
	(支給率)	自己都合	勸奨・定年	(支給率)	自己都合	勸奨・定年
退職手当	勤続20年	23.5 月分	30.55 月分	勤続20年	23.5 月分	30.55 月分
	勤続25年	33.5 月分	41.34 月分	勤続25年	33.5 月分	41.34 月分
	勤続35年	47.5 月分	59.28 月分	勤続35年	47.5 月分	59.28 月分
	最高限度額	59.28 月分	59.28 月分	最高限度額	59.28 月分	59.28 月分
退職手当	▶ 1人当たり平均支給額 自己都合…1,024千円、勸奨・定年…26,011千円 (20年度に退職した職員に支給された平均額) ▶ その他の加算措置 定年前早期退職特例措置2～20%加算			▶ その他の加算措置 定年前早期退職特例措置2～20%加算		

特殊勤務手当 (20年度)	支給実績 (平成20年度決算)	6,629,000 円
	支給対象職員1人当たり平均支給年額	142,560 円
	職員全体に占める手当支給職員の割合	11.8 %
	手当の種類 (手当数)	7



時間外勤務手当	20年度決算	支給実績	138,301 千円
	19年度決算	職員1人当たり支給年額	314 千円
		支給実績	127,663 千円
		職員1人当たり支給年額	281 千円

## その他の手当 (21年4月1日現在)

区分	内容および支給単価	国の制度との異同	支給実績 (20年度決算)	支給職員1人当たり平均支給年額 (20年度決算)
扶養手当	▶ 配偶者 13,000円 ▶ 配偶者以外の扶養親族1人当たり 6,500円	同じ	44,967千円	197,080円
住居手当	① 借家・借間居住者 ▶ 基礎控除額 12,000円 ▶ 最高支給限度額 27,000円 ② 自宅居住者 (新築後5年間) 2,500円	同じ	20,901千円	210,944円
通勤手当	① 交通用具利用者 2,000～24,500円 ② 交通機関などの利用者 ▶ 通勤等の額に相当する額 最高55,000円	同じ	18,716千円	54,659円
管理職手当	管理監督する職員 (課長) に支給 51,000円	同じ	16,053千円	619,408円

## (1) 人件費の状況 (普通会計決算)

区分	住民基本台帳人口 (20年度末)	歳出額 A	実質収支	人件費 B	人件費率 (B/A)	19年度の人件費率
20年度	H21.3.31 49,853 人	千円 17,938,593	千円 385,332	千円 3,701,683	% 20.6	% 23.1

## (2) 職員給与費の状況 (普通会計決算)

区分	職員数 A	給与費				一人当たりの給与費 (B/A)
		給料	職員手当	期末・勤勉手当	計 B	
20年度	399人	千円 1,620,914	千円 232,403	千円 642,263	千円 2,495,580	千円 6,255

(注) 1 職員数は平成20年4月1日現在の人数です。  
 2 職員手当には退職手当は含みません。

## (3) ラスパイレス指数の状況 (各年4月1日現在)

区分	平成16年	平成21年
南国市	97.7	98.4

(注) ラスパイレス指数/国家公務員の給与水準を100とした場合の地方公務員の給与水準を示す指数です。

## (4) 職員の平均給料月額および平均年齢の状況 (21年4月1日現在)

区分	一般行政職平均給料月額	一般行政職平均年齢
南国市	329,348 円	42.9 歳
国	325,521 円	41.5 歳

## (5) 職員の初任給の状況 (21年4月1日現在)

区分	南国市		国
	決定初任給		初任給
一般行政職	大学卒	162,100 円	I種 185,800 円 II種 172,200 円
	高校卒	140,600 円	140,100 円



## (6) 職員の経験年数別・学歴別平均給料月額の状況 (21年4月1日現在)

区分	経験年数10年	経験年数15年	経験年数20年	
一般行政職	大学卒	245,800 円	296,400 円	337,800 円
	高校卒	207,500 円	253,100 円	304,800 円
技能労務職	高校卒	207,500 円	253,100 円	304,800 円

「消えるまで ゆっくり火の元 にはらめっ子」

平成22年春季全国火災予防運動

3月1日から7日まで、全国一斉に春の火災予防運動が実施されます。

春は季節風の強い日が多く、市内中小河川のしゅんせつ工事や山田堰などの「川干」と重なるため、ちょっとした不注意から思わぬ大火となる恐れがあります。

放火による火災を防ぐため、家の周りに燃えやすいものを置かないように注意しま

しょう。また、春季には山菜採りなどで入山者も多くなり、たばこの投げ捨て、たき火、火入れなどの不始末で一瞬のうちに貴重な森林を焼失させることがあります。一人ひとりの心がけて山火事は防ぐことができます。

火の取り扱いには慎重に、火災の発生を防ぎましょう。



3つの習慣

- 寝たばこは、絶対やめる。
- ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

4つの対策

- 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- 寝具、衣類およびカーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用する。
- 火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器などを設置する。
- 高齢者や身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。

3つの習慣  
4つの対策

住宅防火  
いのちを守る  
7つのポイント

※お問い合わせは、消防本部予防課（☎863-3511）まで

(9) 特別職の報酬などの状況（21年4月1日現在）

区分	給料・報酬	期末手当	退職手当（算定方式）
市長	772,000 円	3.05月分	772,000 × 在職年数 × 460 / 100
副市長	648,000 円		648,000 × 在職年数 × 340 / 100
議長	450,000 円	3.05月分	
副議長	410,000 円		
議員	380,000 円		



(10) 部門別職員数の状況と主な増減理由（各年4月1日現在）

（単位：人）

部門	区分	職員数		対前年増減数	主な増減理由
		平成20年	平成21年		
一般行政部門	議会	4	4		
	総務	47	49	2	業務量増加による増
	税務	27	26	△1	税務管理係職員の減
	民生	125	125		
	衛生	29	29		
	農林水産	17	15	△2	業務分担の見直しによる減
	商工	4	4		
	土木	32	35	3	業務分担の見直し、業務量増加による増
	小計	285	287	2	
特別行	教育	53	53		
	消防	60	59	△1	退職による減
	小計	113	112	△1	
公営企業等	水道	12	10	△2	業務の見直しによる減
	下水	6	6		
	その他	22	17	△5	地域包括支援センターの業務委託による減
	小計	40	33	△7	
	合計	438 (542)	432 (542)	△6 (0)	

(注) 1 職員数は一般職に属する職員数です。  
2 ( ) 内は、条例定数の合計です。

(11) 集中改革プランによる定員管理の数値目標および進捗状況

① 平成17年4月1日～平成22年4月1日における定員管理の数値目標

平成17年4月1日職員数	平成22年4月1日職員数	純減数	純減率
485人	436人	49人	10.1%

② 定員管理の数値目標の年次別進捗状況（実績）の概要（各年4月1日現在）

部門	区分	17年	18年	19年	20年	21年	計	(参考) 数値目標
		計画始期	1年目	2年目	3年目	4年目		
全部門	職員数	485	470	454	438	432	—	436
	増減		△15	△16	△16	△6	△53 (108.2%)	△49人 (100%)

(注) 1 計画期間は、17年～21年の5年間です。  
2 ( %) 内の数値は、数値目標に対する進捗率を示しています。  
3 増減は、各年の欄にあっては対前年比の職員増減数を、計の欄にあっては計画1年目以降現年までの職員増減数の累計を示しています。

\*市職員の給与と勤務条件などについて記載した「南国市人事行政の運営等の状況」は、南国市のホームページ（http://www.city.nankoku.kochi.jp/sisei/）で閲覧できます。

※お問い合わせは、総務課職員係（☎880-6551）まで

人権と共生の時代 94

人権教育シリーズ

「デートに行くその前に…」と記された、名刺サイズのカードを頂く機会がありました。高知女子大学の学生がアイデアを出し、若者の視点で作られた「デートDV」の予防啓発カードだそうです。猫のイラスト付きでなんともかわいらしく、若い皆さんが抵抗なく手にしやすい仕上がりとなっています。カードの作成に携わった同大学文化学部の長妻由里子准教授によると、中高生、大学生などの若い世代でも、交際相手からのさまざまな暴力の実態があるそうです。DV（ドメスティック・バイオレンス）は夫婦間の問題として知られるようになってきましたが、若い世代にも目を向ける必要があります。

● ケータイを勝手に見る、見られる「バカッ!」「ウザッ!」など傷つくことを言う、言われる

カードには、このような例が示され、自己中心的な言動が「デートDV」につながる恐れがあることが警告されています。束縛されるのは愛されている証拠、自分が悪いからしかられる：そんなふうを感じている若者が少なくないとも聞きました。親密な関係ゆえ、望まぬい妊娠に至る深刻な例もあるそう

「デートに行くその前に…」

です。好きになり、お互いが必要と感じ交際を始めた二人なのに、支配関係が生まれ、嫌なことを嫌だと言えずに我慢したりするのは、愛のある関係だと言えるのでしょうか。  
「デートDV」の当事者が一番相談しやすいのは、やはり同世代の友人ですが、こうしたカードが普及することで、誰もが身近な問題としてとらえ、信頼できる相談先があることを知ってほしいと思います。

- \*気になること・悩みがあれば  
○うち男女共同参画センター「ソール」 873・9555
- 高知県思春期相談センター「PRELIE」 873・0022
- 高知県女性相談支援センター 833・0783
- 女性の権利ホットライン 0570・070・810まで。  
秘密は守られます。



カード提供  
高知県女性相談  
支援センター

※お問い合わせは  
人権啓発広報委員会  
(☎880・6569) まで

地区	日	実施場所	実施時間
白木谷・岡豊	4月19日(月)	旧白木谷バス停前	9:15~9:30
		四方竹出荷場前	9:45~10:00
		八京公民館	10:10~10:20
		岡豊町笠ノ川公民館	10:30~10:50
		岡豊町定林寺公民館	11:05~11:15
		岡豊町滝本公民館	11:30~11:40
		岡豊町蒲原公民館	13:20~13:35
岡・豊長岡	4月22日(木)	岡豊ふれあい館	13:50~14:20
		岡豊町中島沖公民館	9:10~9:25
		岡豊町小籠野神社	9:40~9:55
		西島公民館	10:10~10:35
		SUNSUNながおか	10:50~11:05
		中央市民館	11:20~11:30
		西山公民館	13:20~13:40
岩村・田野・国府	4月27日(火)	南三島公民館	13:55~14:15
		堀ノ内公民館	9:10~9:20
		岩村ふれあいセンター	9:35~9:50
		包末公民館	10:05~10:35
		上野田公民館	10:50~11:00
		下野田公民館	11:15~11:30
		左右山公民館	13:20~13:30
北部	5月9日(日)	比江スポーツグラウンド	13:45~14:05
		南国市役所北駐車場	14:20~14:40
		久礼田体育館	9:50~10:20
		岡豊ふれあい館	10:35~11:10
南部	5月16日(日)	SUNSUNながおか	13:20~13:55
		南国市役所玄関前	14:20~15:10
		日章福祉交流センター	9:50~10:30
		前浜公民館	10:45~11:10
		稲生ふれあい館	13:15~14:00
		南国市役所玄関前	14:20~15:20

22年度の日程表

地区	日	実施場所	実施時間
三和・稲生	4月12日(月)	浜改田東場公民館	9:10~9:30
		浜改田中田公民館	9:45~10:05
		旧三和支所跡	10:20~10:35
		岡田公民館	10:45~10:55
		三和公民館	11:10~11:30
十市・稲生	4月15日(木)	片山公民館	13:20~13:45
		井川・千屋崎公民館	14:00~14:10
		J全農こうち重油タンク前	9:10~9:40
		阿戸公民館	9:55~10:25
		十市高齢者多世代交流プラザ	10:40~11:10
奈路・岩久礼田	4月16日(金)	緑ヶ丘2丁目集会所	13:20~13:40
		小久保公民館	13:55~14:05
		稲生ふれあい館	14:20~14:35
		奈路公民館	9:20~9:35
		瓶岩体育館	9:50~10:05
		外山公民館前	10:20~10:30
		成合・天行寺公民館	10:40~10:50
		才谷公民館前	11:00~11:10
		植野公民館	11:20~11:45
		植田公民館	13:10~13:30
		久礼田体育館	13:45~14:15
		鎮石公民館	14:30~14:40



# 狂犬病予防注射と登録

愛情と責任を持って犬を飼いましょう

ご希望の場所で、登録・注射を受けてください。  
 \* 暴れて注射をさせない犬は、犬を抑えられる人が連れて来てください。  
 \* 死亡や譲渡・転居・転出・転入の場合も届けてください。  
 \* 料金は釣り銭のいらないようにお願いします。

料	新規登録料	3,000円
金	狂犬病予防注射料	3,000円

飼い犬は、生涯で一度の登録と、毎年1回の狂犬病予防注射が必要です。  
 4月から5月にかけて市内各地を巡回し、登録(新たに飼い始めた犬、未登録の犬)と狂犬病予防注射を行います。

## 22年度の日程表

地区	日	実施場所	実施時間
大篠・野田	4月6日(火)	篠原中央公民館	9:10~9:30
		市民体育館	9:45~10:05
		能間公民館	10:20~10:50
		西野田公民館	11:15~11:25
		竹中公民館	13:20~13:50
日章・前浜	4月9日(金)	住吉野公民館	14:05~14:10
		明見公民館	14:30~14:40
		久枝公民館	9:10~9:35
		南部市民館	9:50~10:05
		前浜公民館	10:20~10:50
		物部公民館	11:05~11:25
		田村西部公民館	13:20~13:50
		日章福祉交流センター	14:05~14:30

◎ 次のような犬は、狂犬病予防注射を受けられないことがあります。  
 ○ 高齢、体調不良(下痢、食欲不振、フィラリアなどの病気など)や病気で治療中  
 ○ 妊娠中、授乳中  
 ○ 注射に対してアレルギー体質  
 ○ 他のワクチンを接種したばかり  
 \* 飼い主が気にかかる症状があれば、獣医師に相談のうえ、注射の時期をずらすか、動物病院での実施を検討してください。

※お問い合わせは、環境課環境係 ☎880-6557 まで

## 軽自動車・原動機付自転車などの届け出

軽自動車や原動機付自転車、農耕車の税金は、毎年4月1日現在に所有している方に課税されます。  
 \* 4月2日以降に廃車・名義変更されても、その年度は課税されます。

車種	届け出先
原動機付自転車 (50cc~125cc・ミニカー) 小型特殊自動車・農耕作業用自動車	南国市税務課税務管理係 ☎880-6554
二輪の小型自動車(251cc~)	高知運輸支局登録部門 登録関係ヘルプデスク ☎050-5540-2077
軽二輪車(126cc~250cc)	高知県軽自動車協会 ☎842-4311
軽自動車	軽自動車検査協会 ☎842-5734

## 農耕作業用自動車

コンバイン・トラクターのうち、乗用装置を有するものは課税されますので、取得した場合は登録の届け出が必要です。

## 身体障害者などへの減免

身体障害者または知的障害者で、一定の要件に該当する方は減免を受けられますので、納期限の4月30日(金)の7日前までに申請してください。

## 廃車・名義変更の届け出が必要な場合

- ▶ 乗らなくなった
- ▶ 人に譲った
- ▶ 盗難にあった
- ▶ 紛失した
- ▶ 使用不能になった
- ▶ 転出した など



※お問い合わせは、税務課税務管理係 ☎880-6554 まで

## 土地価格等縦覧帳簿および家屋価格等縦覧帳簿が見られます



縦覧期間	4月1日(木)~5月31日(月) 8:30~17:15 *土・日曜日および祝日は行いません。
縦覧場所	税務課資産税係
縦覧資格者	平成22年1月1日現在の固定資産の所有者で、固定資産税の納税者または納税者から縦覧の委任を受けた方。
縦覧対象物件	納税者本人所有資産以外の土地または家屋の評価額が縦覧できます。 *土地(家屋)のみを所有している方は、家屋(土地)の縦覧はできません。
必要な物	認印と運転免許証など身分を証明する物または納税通知書(受取後)。 *代理人は、委任状が必要です。 (法人の場合は、代表者からの委任を受けてください。)
手数料	無料

◎ 「誰さんの(どこその)土地と家屋の分を縦覧したい」との要望には、地方税法の守秘義務の規定に抵触しますので、お答えできません。あらかじめ縦覧箇所の所在地番などを確認のうえ、縦覧してください。

※お問い合わせは、税務課資産税係 ☎880-6554 まで

## にぎわう商店街

1/24 第3回地産地消ごめんの軽トラ市



1月24日、軽トラックの荷台で農産物や加工食品などを販売する「第3回地産地消ごめんの軽トラ市」(実行委員会主催)が後免町商店街で行われ、約1,800人の買い物客でにぎわいました。

歩行者天国になった約270メートルの商店街に野菜や干物、軽食などを荷台に載せた軽トラックやミニバンなどの車両30台が集結しました。また、紙芝居や綿菓子体験、「ごめん戦隊ゴメンジャー」のショーなどもあり、家族連れらが楽しんでいました。

実行委員会では、「次回は5月に開催予定」と話していました。

市民からのお便り

先月の親子ウイイズは、長男のために見に行ったので、3つは分かったのですが、後の2つはカンです。



▲2/2 節分祭 (新宮神社)



▲2/1 まほろばクラブ南国「ヨガ教室」(スポーツセンター)



▲2/1 消防署北部出張所に新しい高規格救急車を配備(消防署北部出張所)



▲2/5 第3回南国地区シシトウ生産者大会(アンジェブラン)



▲2/3 第14回地域安全祈願・節分まつり(土曜市広場)



▲2/2 米づくり親子セミナー(久礼田小学校)

## 健脚を競い合う

1/17 第48回南国市駅伝競走大会

1月17日、恒例の南国市駅伝競走大会が行われ、健脚を競い合いました。

香長中学校をスタートし、6区間(香長中学校~芦ヶ谷~十市石土池~浜改田~トリム広場~前浜~香長中学校)23kmで41チーム、246人のランナーがたすきをつなぎました。



部門	順位	チーム名	タイム
中学校男子	1位	香長中学校駅伝部A	1時間17分43秒
	2位	香長中学校駅伝部B	1時間25分14秒
	3位	香長中学校野球部A	1時間32分57秒
高校・大学	1位	岡豊高校陸上部	1時間17分40秒
	2位	岡豊高校A	1時間22分28秒
	3位	岡豊高校B	1時間22分43秒
一般	1位	十市鉄人クラブ	1時間24分25秒
	2位	稲生体育会A	1時間26分35秒
	3位	久礼田体育会	1時間28分30秒
女子	1位	岡豊高校陸上部	1時間29分13秒
	2位	香長中学校駅伝部	1時間29分33秒
	3位	北陵中学校	1時間40分13秒

\* 中学校男子の部で、香長中学校駅伝部Aが2区~4区で区間新記録



▲1/16 農業高校開放講座「おいしい漬物作り」(高知農業高校)



▲1/14 どんど焼き(十市・メダカの池公園)



▲1/10 第11回稲生はし拳大会(稲生ふれあい館)



▲1/20 「早寝早起き朝ごはん」県民運動のキャラバン隊出発式(たちばな幼稚園)



▲1/20 まほろばクラブ南国「いきいき健康体操教室」(スポーツセンター)



▲1/19 まほろばクラブ南国「スポーツ吹矢教室」(スポーツセンター)

### 広告

南国の人々に愛されるお店となるようがんばります。

SOUTHERN CITY HOTEL  
サザンシティホテル  
(旧ホテルデザイン・ホール)  
0800-7000-489

ANGE BLANC  
アンジェブラン  
(旧ホテルデザイン・ホール)  
0120-418765

ガドラック  
レストラン・グドラック  
0120-014746



〒783-0007 高知県南国市明見933  
PHONE.088(863)2000 FAX.088(864)3626



▲1/31 第58回県市町村対抗駅伝で2年連続15度目の優勝を果たした南国市Aのメンバー(安芸市役所)



▲1/30 TSUTAYA南国店に設置していた「ばいきんまん募金」を「ごめん町まちづくり委員会」に寄贈(TSUTAYA南国店)



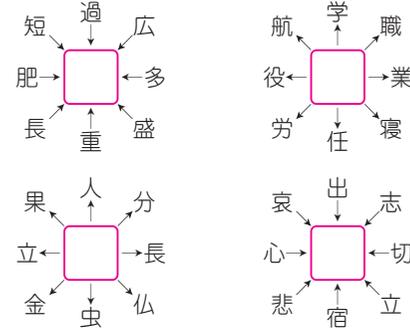
▲1/30 第20回南国市健康づくり講演会(保健福祉センター)

市民からのお便り

広報を毎月読んでいます。特に「カメラリポート」が好きです。その時の出来事がよく伝わってきます。

親子クイズ 454

Q 矢印の方向に二字熟語ができるよう□に漢字を入れてください。  
□の漢字を使ってできる四字熟語は？ \*ヒント…今年こそ



- 【第453回解答】
- ①=C 後免野田小学校
  - ②=B 国府小学校
  - ③=A 久礼田小学校
  - ④=B 稲生小学校
  - ⑤=D 日章小学校

- 【第453回当選者】
- 濱田 将吾 さん(稲生)  
吉岡 七夏 さん(緑ヶ丘)  
中川千絵美 さん(立田)  
山本 真希 さん(立田)  
山地 大悟 さん(前浜)

親子クイズは、広報委員が毎月順番に考えています。

■応募締切/3月16日(必着)  
■あて先/☎783-8501  
南州市大塚甲2301  
南州市企画課「親子クイズ」係  
■賞品/正解者の中から抽選で、5名に  
図書カード(1,000円)を贈呈  
★応募総数/85通 ★正解率/91%

城陸新聞を発行



たなか やすし  
田中 靖さん(大塚甲)

長野県出身で、東京の雑誌社でカメラマンとして働いていました。定年退職後、妻の実家で義母と三人で暮らし始めて、約10年になります。  
私の住む城陸(じゅうろく)地区は住宅が増え、他地域から来られた方も多いため、より城陸を知ってもらい、親睦と活性化を願って、「城陸新聞」を2005年2月から月に1回発行しています。この新聞には地元での活動やイベント、地名の由来などを掲載しています。ほとんど一人で編集作業をしているので大変ですが、これからは続けていきたいと思っています。

「親せきに誘われ、妻と陶芸クラブに通い始めて5年ほど」という田中さん。夫婦共通の趣味があって、いいですね。

写真が大好き



たしま かつみ  
田島 一美さん(小籠)

本格的に写真始めて30年になります。最初は岡豊町の水田さんに弟子入りし、写真クラブに参加しました。被写体だったのが大きくなって撮影機会が少なくなってきたので、自分で出張撮影を主に営業しています。踊りやピアノの発表会、保育園行事などに行くことが多いですね。  
最近ではデジタル化が進み、写真の保存もパソコンが主流ですが、若い人に「プリントして楽しむ」写真本来の楽しみと喜びを伝えたいですね。

「すてきな被写体に出合えることが楽しい」そうですが、一番の被写体はお孫さんのようですね。

116  
イラスト: 家族の団らん

ウォーキング

「気軽に・手軽に・続けて元気!!」



景色・距離・速さを楽しむ、ウォーキングで自分の健康をつくりましょう。南国市ではウォーキングで人と街を元気にする活動に取り組んでいます。

体に効くウォーキング

①メタボリックシンドローム、生活習慣病の予防・改善  
中年以降2人に1人が関係すると言われるメタボリックシンドロームは、脳卒中や心筋梗塞など生活習慣病の元凶。その予防と改善に、余分な体脂肪を燃焼させるため、毎日20分以上のウォーキングは最適対策と言えます。

②若かえりのエクササイズ  
高齢化が進む今の時代、ウォーキングは心身ともに若さを保つのにピッタリ!腰痛の予防改善や有酸素運動による脳細胞への刺激から認知症防止にも効果が期待できます。

③便秘の解消  
ウォーキングにより腸の運動を高め、自然なお通じにつながります。

④ストレスに負けないメンタル面の強化  
ウォーキングには自律神経の働きを整える効果があります。仲間とのコミュニケーションを取り、さらに一人の時間をつくることで、リラクゼーション効果も期待できます。

ウォーキングのウォーキング場所

ウォーキングを市民の方に奨励するため、平成21年11月15日、「地産地消フェア」と合同開催した「健康な心くまきら☆フェア」で「メタボ解消ウォーキング冬場所」の参加を募集し、多数のご参加をいただきました。その中の91名の方が11月16日・12月31日の間にウォーキングまたは運動(スポーツ)を実施し、ゴール(横綱)に到達されました。

◎次の方が横綱に到達された方の氏名(しご名)です。

- 高橋千賀子(たむら川)、能勢種子(ひまわり)、能勢千代(千代の傘寿)、横田富(富ノ山)、元吉幾子、吉井美代(ミチヤン山)、北村雅子(一雅)、長崎龍彦(長崎山)、横畑初美、横畑琢夫、吉永京子、鳥村ハツエ(八甲田山)、泉洋子(泉乃洋)、下司政子、中澤律、松下庵(庵乃里)、横田トキ(トキ鍾)、山本八重(八重松)、島村千恵(千恵ノ富士)、松本正朗(下田川シバテン)、西森信子(やいろ鳥)、中村道子(うさぎ山)、川久保静夫(シイチャン)、利岡清子(キヨコ)、利岡和子(ワゴ)、川久保千枝子(ミニホース)、山岡正和(マールカス)、三谷節子(土居の姫、橋田綾子(スミレ)、橋田秀保(ガジュマル)、三谷滋子(井上孝之山)、井上健(改田浜)、田所(チリメン)、川智恵子(チューリップ)、澤村静子(静牡丹)、濱田昭(春菜)、土居葉子(青葉山)、西村静江(すみれ)、大家当代、土居一彦(東坪ヶ池)、土居陽子(新雪)、土居比出美(日ノ出海)、山本秀美(秋栗山)、北村静恵(静ヶ里)、矢野一恵、中澤千鶴、岡崎多代子(上野田)、吉川美、藤原和子(山

横綱昇進おめでとうございます!

- 藤原、橋田寛一(寛山)、下司敏美(ツカサ山)、浜田芳子、山本明良(山本山)、廣地利子(利ノ花)、濱田寛(濱乃龍)、上村泰明(剪定山)、宮本順子(宮野鶴)、山本治男(山治山)、浅野比沙子(比沙子山)、浅野伊佐男(伊佐男山)、高田節(せつちゃん)、浜田久(久ちゃん)、溝渕一子(おいち)、山崎房子(房ちゃん)、松岡住子(すみれ)、正岡重子(おしげ)、溝渕好子(チャム)、佐々木涼子、北窪葵、鍋島洋子、秋波和子、野中治枝、山岡美花(花美錦)、久保川富衛(久保の川)、山岡隆子(龍馬)、紀伊静子(紀の国)、徳橋淳子(徳乃橋)、宮地和子(宮ノ内)、田上咲子(田上富士)、西森律(吾岡錦)、高橋照子(高照閣)、和田好子、岡林花子、三宮福子(三天王)、岡田末子(玉の海)、小林節(かつお節)、小林綾子(小林玉)

※お問い合わせは  
保健課高齢者介護係係  
(☎880・6556) まで

市民からのお便り 先月の親子クイズ、先々月に引き続きですが、子どもが「自分の通う学校がない」と残念がっていました。



講演会「宇賀家文書からみる近世の村」

里改田の宇賀家には、代々庄屋を務めていた藩政時代の税務、登記、戸籍などに関する文書が2千数百点残されていました。この文書から分かる近世の村の様子について、お話をさせていただきます。

■とき／3月13日(土)  
■午前10時～正午  
■ところ  
日章福祉交流センター  
■講師／高橋史朗(南国市文化財審議委員会委員)  
■参加費／無料  
※お問い合わせは市立図書館  
(☎863・0469)まで

のいち動物公園 ボランティア第12期生

のいち動物公園では、皆さんに自然や動物に親しんでいただくためにさまざまな活動を行っています。その活動への協力や園内情報、また動物たちのことを来園される方に伝えていただくためのボランティア第12期生を募集します。

▼活動の趣旨に賛同できる方  
▼平成22年4月1日時点で15歳以上の方  
▼動物や自然環境に興味があり、学習意欲のある方  
▼説明会・研修に参加できる方  
▼土・日曜日、祝日におむね月1回以上参加できる方  
■説明会・研修／3月28日(日)  
■申込締切／3月16日(火)  
※申込先・お問い合わせは県立のいち動物公園ボランティア募集係  
(☎887・56・3500)まで

高齢者教室生

高齢者が楽しく学び合い、語り合うなかで生きがいの向上と地域活動の促進を図ることを目標に学習しています。

災害ボランティア 講演会

■とき／3月7日(日)  
■午前9時30分～11時30分  
■ところ／三和小学校体育館  
■講師／大年邦雄(高知大学農学部教授)  
■情報提供者  
半田雅典(県ボランティア・NPOセンター所長)、丹生谷行朗(南国市社会福祉協議会)  
※お問い合わせは三和地区社会福祉協議会  
会長 山本弘志  
(☎865・8558)  
南国市社会福祉協議会  
(☎863・4444)まで

「食品産業」の担い手 育成講座

高知大学では、平成22年度土佐FBCビジネスクリエーター(土佐FBC)人材創出事業の受講生を募集します。この事業は、地域資源を活用しながら、大学と地域が一体となって大学での講義と工業技術センターでの実習、それに地域内の行政や企業などの協力を得ながら、今後の地域における食品産業を支える人材を養成していくものです。

■研修内容／募集人員／期間  
Aコース：食品産業の経営から開発までを担える中核人材の養成／5名／2年間  
Bコース：技術力を備えた食品産業従事者の養成／5名／1年間



催し物 イベント

岡豊山さくらまつり

国の史跡指定を受けた戦国武将長宗我部元親の居城、岡豊城址。そして4月10日にリニューアルオープンする県立歴史民俗資料館。オープンを目前にして岡豊山さくらまつりを開催します。

■とき  
4月3日(土)  
午前11時～午後8時  
4月4日(日)  
午前11時～午後3時

県立歴史民俗資料館

県立歴史民俗資料館  
\*県道入口から関係車両以外進入禁止。歩行者は通行可。  
内容  
▼桜のライトアップ(両日とも夕方から午後9時まで)  
▼桜のトンネル  
▼仮設ステージでの演奏  
▼県内の郷土料理の出演  
■備考／臨時駐車場を設け、無料シャトルバスを運行する予定です。

南国市行政改革 推進委員

市では、簡素で効率的な市政の実現のため、「南国市行政改革推進委員会」の委員を募集します。行政改革について、あなたのご意見・ご提言をお聞かせください。

■対象  
満20歳以上(平成22年4月1日現在)の市内在住者  
■募集人員／3名程度  
■任期／2年(4月15日～平成24年4月14日)

図書館まつり

今年国民読書年です。市立図書館では、初の「図書館まつり」を開催します。不用本持ち寄りの交換会、絵本の読み聞かせ、起震車による地震体験、軽食販売などを企画しています。

■とき／3月27日(土)  
■午前10時～午後0時30分  
■ところ／市立図書館駐車場  
■駐車場・駐輪場／市役所、図書館南側の都市計画道路北側

第12回高知県障害者スポーツ大会

障害者がスポーツを通じて親睦を深めるとともに、体力の維持、向上を図ることを目的として開催します。

■とき／5月30日(日)  
■午前9時～午後4時30分

募集

「なんこくまほら」に 出品しませんか  
高知龍馬空港のアンテナショップ「なんこくまほら」で販売する商品を募集します。商品は原則、市内の物産とし、選考のうえ順次決定します。

■申込締切／3月31日(水)  
※申込先・お問い合わせはなんこく空の駅推進協議会  
(☎855・4556)まで

※申込先・お問い合わせは企画課企画調整係  
(〒783・8501)  
南国市大楠甲2301  
(☎880・6553)まで

お問い合わせは市立図書館  
(☎863・0469)まで

※申込先・お問い合わせは福祉事務所社会係  
(☎880・6566)まで

フライングディスク、ボウリング、サウンドテーブルテニス、アーチェリー  
\*テニスとアーチェリーは身体障害者のみ  
▼団体／グラウンド・ゴルフ、ベタンク、ソフトバレーボール  
■参加費／無料  
\*ボウリングはゲーム代500円と貸靴代100円が必要  
■申込締切／3月31日(水)  
■大会事務局／県立障害者スポーツセンター

○ 南国便利 ○  
剪定、リフォーム、害虫駆除  
草刈、色々出来ます。  
南国市奈路587-1  
電話862-4722

市民からのお便り 先月の親子ウイズ 息子の小学校の校章があり、やってみようと思ってきました。とても達成感のある問題でした。

市民からのお便り 先月の親子ウイズに母校の校章がありました。久々に見て、小学校時代の思い出がよみがえって来ます。

水芭蕉観賞交流会

南国市北部、中山間地域の桑ノ川地区では、景観保全活動として水芭蕉を栽培して...

※お問い合わせは 環境課環境係 (☎8800・6557) まで

※申込先・お問い合わせは 農林課地産地消推進係 (☎8800・6559) まで

舟入川・新川・藻川 一斉清掃

今年も川干の期間を利用して、河川の清掃を行います。

※小雨決行 集合場所 市役所北側駐車場、中央市

ごめん・なはり線 ダイヤ改正

土佐くろしお鉄道では、3月13日(土)にダイヤ改正を行います。

■JR四国列車との接続に伴う時刻変更 最大5分の時刻変更を行います。

※お問い合わせは 安芸駅 (☎0887・34・8800) まで

水稲栽培農家の皆さまへ

水稲栽培では代かきから田植えの時期にかけて、田んぼから濁水が流出することがあります。

市民からのお便り 先月の親子クイズ、とても頑張りました。図書カードで買いたい本がたくさんあるので、ぜひ当ってほしいです。

第16回貫之さくら祭り

満開の桜の下、日本文化の紹介と国際交流活動を盛大に催します。

※お問い合わせは 熊野神社(大埔西野々) (☎8633・7156) まで

※お問い合わせは 農工水産課商工観光係 (☎8800・6560) まで

楽しい組紐作品展

組紐グループの帯締め、アクリルセサリー、ストラップ、小物類を展示します。

※お問い合わせは 市民センター (☎8800・6560) まで

住宅用火災警報器設置促進防災フェア

女性防火クラブ連合会主催で、防災フェアを行います。

※お問い合わせは アートスペース「さわと」 (☎8622・1250) まで

※お問い合わせは 消防本部予防課 (☎8633・3511) まで

3月の移動図書館運休

4月から移動図書館車が新しくなります。その移行作業のため、3月の移動図書館は運休させていただきます。

※お問い合わせは 市立図書館 (☎8633・0469) まで

改正育児・介護休業法 説明会

少子・高齢化が進行する中、労働者が仕事と育児・介護を両立できる雇用環境の整備を図るため、育児・介護休業法が改正(6月30日施行)されました。

※お問い合わせは 高知労働局雇用均等室 (☎8855・6041) まで

※お問い合わせは 全国生涯学習フォーラム 高知大会実行委員会事務局 (☎8211・4661) まで

小連公民館健康相談

高知大学医学部と小連地区では連携協議会の協定を結び、健康相談を行っています。

※お問い合わせは 小連地区自治会 唐岩知生 (☎8666・4778) まで

※お問い合わせは 全国生涯学習フォーラム (☎8211・4661) まで

お知らせ

高知労働局雇用均等室 (☎8855・6041) まで

※お問い合わせは 高知労働局雇用均等室 (☎8855・6041) まで

図書館だより

3月の休館日 毎週月曜日、21日(日)、31日(水) ばく書のため9日(水)~18日(水)

■新刊紹介 太陽の村 朱川湊人 虚ろ舟 宇江佐真理 数えずの井戸 京極夏彦 虚報 堂場瞬一 北帰行 佐々木謙 北帰行 有川浩 キケン 有川浩 ごっつい奴 江上剛 カルテット 塚塚忠 ブルー 久美沙織 ちゅーちゅー 宮西達也 おにごっこだいすき 今江祥智

無料法律相談

■とき/毎月第1・第3土曜日 10:00~12:00

犬・猫の引き取り

■とき/3月1日(月)・4月1日(水) 9:00~9:30

3月の納税は

国保税(9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

Table with 4 columns: 人身事故件数, 死者, 負傷者, 22年1月, 19件, 0人, 22人

Table with 2 columns: 火災・救急(1月分), 発生件数, 2件, 出動回数, 189回

掲示板

人権・行政相談

■とき/3月23日(水) 10:00~15:00

犬・猫の引き取り

■とき/3月1日(月)・4月1日(水) 9:00~9:30

3月の納税は

国保税(9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

Table with 4 columns: 人身事故件数, 死者, 負傷者, 22年1月, 19件, 0人, 22人

Table with 2 columns: 火災・救急(1月分), 発生件数, 2件, 出動回数, 189回

市民からのお便り 先月の親子クイズ、とても頑張りました。図書カードで買いたい本がたくさんあるので、ぜひ当ってほしいです。

# ごみ出しは定められた日に!

※お問い合わせは  
環境課環境係 ☎880-6557)まで

- 次の点を必ず守ってごみを出してください。
- ▶指定日の午前5時～8時までに出してください。
- ▶お住まいの地区のごみステーションに出してください。
- \*地区外のごみステーションには出さないでください。

- ▶可燃物・プラスチック容器包装類・ペットボトル・ビン・水銀を含むごみは指定袋を出してください。
- \*指定ごみ袋代金はごみ処理手数料です。指定袋に入っていない上記のごみは収集しません。

## ★ビン・雑ごみ・ペットボトル・水銀を含むごみの収集

日	曜	地 区
3/1	月	十市(南部)、天行寺、成合
2	火	片山、里改田
3	水	浜改田
4	木	久枝(開田を除く)、下島、前浜
5	金	立田
6	土	田村
8	月	下啗内、物部、久枝(開田)
9	火	稲生
10	水	能間、野田口、朝日町、城陸、榎田町
11	木	稲吉、西窪、新川、東崎(西部)
12	金	田井、八木、山崎、竹中、関、西野々、住吉野、伊達野、大塚団地
13	土	篠原、明見
15	月	野田(西野田町1丁目を除く)、天行寺
16	火	後免町、東崎西部改良住宅、日吉町、西野田町1丁目
17	水	白木谷、八京、蒲原団地、蒲原住宅
18	木	陣山、三島、上末松、下末松、西山、上甘枝、西島、古市
19	金	北小籠、東山町、幸町、元町、小籠1～2丁目、8区(たちばな改良住宅・小籠住宅を含む)
20	土	祈年(たちばな改良住宅を除く)、東崎(東部)、駅前町
22	月	国分、比江、左右山、岩村
23	火	笠ノ川、八幡、小蓮、定林寺、滝本、蒲原(団地・住宅を除く)
24	水	中島、常通寺島、吉田、江村、岡豊町小籠、三軒屋(長岡小籠)
25	木	久礼田、植田
26	金	奈路、亀岩、領石、植野、上倉、才谷、宍崎、外山、中谷
27	土	十市(北部)、緑ヶ丘
4/1	木	久枝(開田を除く)、下島、前浜
2	金	立田
3	土	田村
5	月	十市(南部)、天行寺、成合

\*黒い袋、肥料やお米の袋で中身の確認ができない袋は危険なため、使用しないようお願いいたします。

## ★紙類・衣類の収集(新聞紙・雑誌・紙パック・古着)

と き	地 区
3月1日・15日 (第1・3月曜日)	十市(北部)、緑ヶ丘、稲吉、新川、西窪、野田口、能間、東崎(西部)、城陸、朝日町、榎田町、天行寺
3月2日・16日 (第1・3火曜日)	下島、田村(バイパス南)、浜改田、久枝、前浜、物部(下啗内を除く)、野田、後免町
3月3日・17日 (第1・3水曜日)	植田、植野、亀岩、久礼田、才谷、宍崎、上倉、中谷、成合、白木谷、外山、奈路、八京、領石、幸町、元町、三軒屋(長岡小籠)、東山町、小籠1～2丁目、8区、小籠住宅、篠原(北村ストア横)
3月8日・22日 (第2・4月曜日)	稲生、片山、里改田、十市(南部)、田井、八木、山崎、竹中、関、西野々、住吉野、大塚団地、篠原(北村ストア横を除く)、明見、伊達野
3月9日・23日 (第2・4火曜日)	上末松、上甘枝、国分、北小籠、三島、下末松、陣山、左右山、西島、西山、比江、古市、立田、田村(バイパス北)、岩村、下啗内
3月10日・24日 (第2・4水曜日)	笠ノ川、蒲原、小蓮、常通寺島、定林寺、滝本、中島、八幡、岡豊町小籠、吉田、江村、祈年、東崎(東部)、駅前町、日吉町、たちばな改良住宅
4月5日・19日 (第1・3月曜日)	十市(北部)、緑ヶ丘、稲吉、新川、西窪、野田口、能間、東崎(西部)、城陸、朝日町、榎田町、天行寺

## ★カン・金属類の収集

日	曜	地 区
3/1	月	片山、里改田、浜改田、天行寺、成合
2	火	領石、植野、久礼田、植田
3	水	野田口、能間、城陸、榎田町、朝日町、西窪、新川、稲吉、東崎(西部)
4	木	田井、八木、山崎、竹中、関、西野々、住吉野、大塚団地、篠原、明見、伊達野
5	金	笠ノ川、八幡、小蓮、定林寺、滝本、蒲原(団地・住宅を含む)
6	土	中島、常通寺島、吉田、江村、岡豊町小籠、三軒屋(長岡小籠)
8	月	十市(南部)
9	火	東崎(東部)、日吉町、駅前町、東崎西部改良住宅
10	水	東山町、幸町、元町、小籠1～2丁目、8区、祈年、小籠住宅
11	木	立田、田村
12	金	後免町、野田
13	土	陣山、三島、上末松、下末松、西山、上甘枝、西島、古市
15	月	片山、里改田、浜改田、天行寺
16	火	領石、植野、久礼田、植田
17	水	野田口、能間、城陸、榎田町、朝日町、西窪、新川、稲吉、東崎(西部)
18	木	田井、八木、山崎、竹中、関、西野々、住吉野、大塚団地、篠原、明見、伊達野
19	金	笠ノ川、八幡、小蓮、定林寺、滝本、蒲原(団地・住宅を含む)
20	土	中島、常通寺島、吉田、江村、岡豊町小籠、三軒屋(長岡小籠)
22	月	下啗内、物部、久枝(開田)
23	火	久枝(開田を除く)、下島、前浜
24	水	稲生
25	木	十市(北部)、緑ヶ丘、岩村
26	金	奈路、亀岩、上倉、才谷、宍崎、外山、中谷、白木谷、八京
27	土	国分、比江、左右山、北小籠
4/1	木	田井、八木、山崎、竹中、関、西野々、住吉野、大塚団地、篠原、明見、伊達野

\*空き缶(飲料)と他の金属は袋を別にしてください。

## ★ダンボールの収集

と き	地 区
3月1日・15日 (第1・3月曜日)	天行寺
3月4日・18日 (第1・3木曜日)	十市(北部)、緑ヶ丘、稲吉、新川、野田口、西窪、能間、城陸、朝日町、榎田町、東崎(西部)
3月5日・19日 (第1・3金曜日)	下島、田村(バイパス南)、浜改田、久枝、前浜、物部(下啗内を除く)、野田、後免町
3月6日・20日 (第1・3土曜日)	植田、植野、亀岩、久礼田、才谷、宍崎、上倉、中谷、成合、白木谷、外山、奈路、八京、領石、幸町、元町、三軒屋(長岡小籠)、東山町、小籠1～2丁目、8区、小籠住宅、篠原(北村ストア横)
3月11日・25日 (第2・4木曜日)	稲生、片山、里改田、十市(南部)、田井、八木、山崎、竹中、関、西野々、住吉野、大塚団地、篠原(北村ストア横を除く)、明見、伊達野
3月12日・26日 (第2・4金曜日)	上末松、上甘枝、国分、北小籠、三島、下末松、陣山、左右山、西島、西山、比江、古市、立田、田村(バイパス北)、岩村、下啗内
3月13日・27日 (第2・4土曜日)	笠ノ川、蒲原、小蓮、常通寺島、定林寺、滝本、中島、八幡、岡豊町小籠、吉田、江村、祈年、東崎(東部)、駅前町、日吉町、たちばな改良住宅
4月1日・15日 (第1・3月曜日)	十市(北部)、緑ヶ丘、稲吉、新川、野田口、西窪、能間、城陸、朝日町、榎田町、東崎(西部)

# INFORMATION

## 後期高齢者医療 被保険者の皆さまへ

平成21年度保険料の納め抜かりはありませんか。  
後期高齢者医療の保険料を納付書で納めていただいている方は、3月が21年度納付最終月(9期)となります。  
4月の年金から平成22年度の特別徴収(年金天引き)が始まる方は、4月上旬に仮徴収保険料額をお知らせします。6月、8月から特別徴収が始まる方には、開始前に通知します。

なお、後期高齢者医療では被保険者証の更新は4月1日ではなく8月1日です。それまでは今の保険証をお使いください。平成20年度、21年度保険料に未納がある方には被保険者証更新前に納付相談を行います。

※お問い合わせは  
保健課給付係  
(☎880・6556)まで

**使われていない農地やハウスの情報提供を**  
高知県農業公社では、使われていない農地やハウスなどを探しています。  
これらの情報を、新たに農

業を始める方や、農業の規模拡大を考えている方などに、就農相談会や高知県農業公社のホームページなどを通じて提供し、耕作されている農地や遊休ハウスの有効活用を図りたいと考えています。  
売ったり、貸したりできる農地やハウスなどがあります。農地やハウスをお寄せください。たら、情報をお寄せください。

※お問い合わせは  
高知県農業公社  
(☎823・8618)まで

## 地震対策の基本は

まず「家」から  
市では、次の南海地震に備えた取り組みとして、安心して木造住宅の耐震診断・耐震補強が行えるよう「もくもく木造住宅耐震相談窓口」を設置しています。  
■とき/毎週木曜日  
(祝祭日の場合は水曜日)  
午前10時/午後4時  
■ところ/市役所玄関ホール  
■相談料/無料

※お問い合わせは  
総務課総務管理係  
(☎880・6551)  
南国市地域住宅研究会事務局  
(☎863・2871)まで



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。

## 知って得する国民年金

### 振替加算について

#### ■振替加算とは?

配偶者が受けている老齢厚生年金、障害厚生年金や退職共済年金に加算されている加給年金額の対象者となっている方が65歳になると、それまで配偶者に支給されていた加給年金額が打ち切られます。このとき、加給年金額の対象者であった本人自身が次の条件を満たした場合に、本人の老齢基礎年金に加算されます。

- ▶本人が老齢基礎年金を受給する資格を得たとき(満65歳到達時)に、その配偶者が受けている加給年金額の対象となっていたこと
- ▶生年月日が平成15年4月2日から昭和41年4月1日までであること

#### ■振替加算の額は?

平成15年4月2日から昭和2年4月1日生まれの方については配偶者加給年金額と同額(227,900円)で、それ以降年齢が若くなるごとに減額されていきます。この金額は、昭和61年に国民年金法が改正されるまで、配偶者が被用者年金に加入している間の専業主婦の方は加入義務がなかったため、満額の老齢基礎年金を受けられない分を保障する目的があるので、若くなるほど安く設定されています。

※お問い合わせは、南国年金事務所 ☎864-1111)まで

#### ■手続きは?

通常は自動的に加算されますが、本人が老齢基礎年金を受給し始めた後に配偶者の老齢厚生年金などの受給権が発生した場合など、手続きが必要なことがあります。

### 便利でお得な「前納制度」をご利用ください

1年間の国民年金保険料をまとめて納付する「前納制度」をご利用いただくと、保険料が割引となりお得です。

4月からの前納を現金納付で希望される方は、4月に日本年金機構から送付される「国民年金保険料納付案内書」に添付された前納用納付書で4月末日までに金融機関・コンビニエンスストアなどで納付してください。

《平成22年度の保険料額》  
平成22年4月から月額15,100円です。

1年分 ☆定額保険料181,200円



☆前納保険料177,980円  
(3,220円もお得です)

\*毎月の納付も、口座振替の「早割」なら月額50円お得です。

市民からのお便り 私はいくつかの小学校に通っているの、先月の親子マラソンを見てビックリしました。兄と競争しながら解きました。

★健康相談・育児相談・健診など

内容	対象	日	曜	受付時間	ところ
育児相談(集いの場)	全地区	3/10	水	10:00~11:00	十市高齢者多世代交流プラザ
ポリオ(予防接種)	全地区	3/25	木	13:30~14:00	保健福祉センター
4か月児健診	全地区	3/18	木	13:00~14:00	保健福祉センター
10か月児健診		3/16	火		
1歳6か月児健診		3/4	木		
		4/1	木		
3歳4か月児健診		3/11	木		
愛の献血	全地区 (16~69歳)	3/5	金	9:30~11:30	南国市役所
				12:30~16:00	

子宮頸がん検診

市では「子宮頸がん検診」と「乳がん検診」を2年に1回隔年で実施しており、22年度は子宮頸がん検診を実施します。23年度は原則として実施しませんので、22年度中に受診しましょう。

なお、22年度の健診計画(健診カレンダー)は、4月号の広報紙と一緒に全戸配布する予定です。

■とき/4月16日(金)

■ところ・受付時間

中央市民館…9:30、10:00

J A長岡 …13:30、14:00

■対象/20歳以上の市民(女性)

■定員/先着60名(各会場)

■検診料/600円

■申込受付開始/3月10日(水)8:30~

次の方は子宮頸がん・胃がん検診の検診料が無料です。検診申込時または受付時に申し出てください。(70歳以上の方、身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方、生活保護世帯の方、記念健診対象の方)

胃がん検診

■とき・ところ

4月16日(金)…中央市民館

4月23日(金)…J A長岡

■受付時間/8:30、9:30

■対象/40歳以上の市民

■定員/先着50名(1日につき)

■検診料/900円

■申込受付開始/3月9日(火)8:30~

\*胃がん検診では、バリウムが誤って気管に入ることがあります。むせやすい方や高齢の方は、特にご注意ください。



☆ 休日在宅医 (変更する場合があります)

日	曜	当番医	電話
3/7	日	川本内科クリニック(駅前町)	864-2543
3/14	日	南国厚生病院(立田)	863-3030
3/21	日	宮田整形外科(篠原)	863-5885
3/22	月	田村こどもクリニック(篠原)	863-0723
3/28	日	J A 高知病院(明見)	863-2181
4/4	日	尾木内科医院(篠原)	863-2787

\*当番医療機関では、専門外の疾病は十分診察できない場合もあります。

※この2ページの健診などの  
申込先・お問い合わせは

保健福祉センター

(〒783-0004 南国市大埔甲320  
☎863-7373)まで

子育て支援センター  
ひよこルーム

対象は南国市内の未就園児とその保護者です。



ママ友達を作って気分をリフレッシュしましょう!親子で遊びにきてください!赤ちゃんの計測もできますよ。電話での育児相談も受け付けています。

集いの日

■とき/毎週月・金曜日

午前9時30分~12時

\*3月22日(月)は休みです。

■ところ/保健福祉センター

1階コミュニティルーム

マタニティー&ベビー

■とき/3月10日(水)

午前9時30分~12時

■ところ/保健福祉センター

1階コミュニティルーム

■対象/妊婦期から生後5か月までのお子さんとその保護者

\*対象のお子さんの兄弟を連れての参加の場合は、子どもさんのお世話ができるご家族の同伴が必要です。

「おたふくかぜ予防接種」を受けませんか?



おたふくかぜにかかると、乳幼児難聴や髄膜炎、まれに睾丸炎を併発することがあります。市では、おたふくかぜの重症化および流行防止のため次の方を対象に、接種料金の一部助成を行っています。

■対象(次のすべてに該当する幼児)

①市内に住所を有し、2歳以上7歳未満(接種時)

②おたふくかぜ予防接種を受けたことがない

③過去および現在おたふくかぜにかかっていない

■接種場所/市内委託医療機関、けら小児科・アレルギー科

\*予診票は医療機関にあります。必ず予約をし、体調の良い時に予防接種を受けましょう。

■公費負担

1人3,000円(1回分のみ)

\*接種料金から3,000円を除いた金額は保護者の自己負担となります。



精神障害者“家族の集い”

ご家族の誰かが精神障害のために、悩んだり不安を抱えたり、とまどいを感じていませんか。同じ不安を持つ家族同士がともに学び、支え合い、手を取り合えるような会を目指して交流を深めています。

初めての方も大歓迎です。気軽にご参加ください。

■とき/3月17日(水)13:30~15:30

■ところ/保健福祉センター

■内容

座談会「日ごろ、困っていることや感じていることを語りましょう」

新型インフルエンザワクチン  
接種費用のお知らせ

現在、新型インフルエンザワクチン接種費用について、生活保護受給中の方、市民税非課税世帯の方を対象にワクチン接種費用の免除・助成(払い戻し)を行っています。

ワクチン接種費用の免除・助成を希望する方は、平成22年3月31日までにワクチン接種を完了してください。

また、接種費用の払い戻しの受け付けは、平成22年4月9日(金)までとなっています。

# ハイちっくどいめん



ซ็อนซะบ วันบิสะ  
ソンサブ ワンピサ さん  
(タイ)  
高知大学農学部留学生

昨年10月、「21世紀東アジア青少年大交流計画（JENESYSプログラム）」に基づくアセアン及び東アジア諸国等を対象とした学生交流支援事業で、タイの首都バンコクの近くのサムットボンクラームから半年間の予定で高知へ来ました。タイの大学は通常4年制ですが、特別コースの5年制もあり、同時に技術系と文科系二つの学生号の取得が可能です。タイは国民の半数以上が農業に従事しています。日本は農業の機械化が進んでいますが、タイはまだです。タイと日本は気候が違うので、当然農法も違います。日本では苗床を使いますが、タイでは使いません。水の引き方も違います。日本は田一枚こ

## ))) 学生交流支援事業で高知へ )))

とに小さい水路から水を引きますが、タイでは大きな水路を使います。暖かいのでビニールハウスはありませぬし、畝にビニールで覆いをする必要ありません。農業については、規制がなく、簡単に買えるというところで、10年ほど前に、大量に使用したことから、そこで政府は、減農薬・有機農法を奨励し始めました。タイの主食は日本と同様「ご飯」です。少し高くつきますが、週に一度はエビスープでご飯を食べます。果物はドリアンが人気ですが、おいがきつくて日本人には好まれないですね。



## こんにちは 赤ちゃん



まるやま かなえ  
丸山 ちゃん (小籠)  
平成20年4月13日生まれ

まるやま たくま  
丸山 拓真 くん (左)

お兄ちゃんの歌で楽しく踊ります。いつまでも仲良くね!!



まつお かなな  
松尾 柑南 ちゃん (緑ヶ丘)  
平成21年8月19日生まれ

いつも笑いと元気を与えてくれてありがとう♡

このコーナーへの応募は、写真と赤ちゃんの名前(ふりがな)・性別・住所・生年月日・電話番号・コメントを添え、南国市企画課「こんにちは赤ちゃん」係まで、お送りください。  
\*2歳の誕生日までの赤ちゃん(応募時)に限らせていただきます。

### 交流人口

高知自動車道 南国I.C.  
入 120,863台  
出 118,066台  
高知龍馬空港  
出発 52,605人  
到着 44,808人  
《1月分》

### 市の統計

面積 125.35km<sup>2</sup>  
人口 49,733人 (-31) 外国人登録者数 277人 (-2)  
男 23,691人 (-30) 男 143人 (-1)  
女 26,042人 (-1) 女 134人 (-1)  
世帯数 21,328世帯 (-20) 登録国籍数 31カ国  
( )内は前月比 《平成22年1月31日現在》  
出生数 35人 [男 19人・女 16人] 《1月分》  
平成21年12月2日現在の有権者数  
40,294人 (男 18,733人・女 21,561人)



あ と が き  
県市町村対抗駅伝、南国市の優勝おめでとうございませぬ。それに先立って開催された市駅伝競走の中学生や高校生チームのタイムも素晴らしく、来年も楽しみますね。春は目の前ですが、冬季オリンピックテレビ観戦に今夢中です。50メートル男子スケートのメダル獲得に大興奮!(M)