



広報

なんこく

4

No.843



このお花かわいいっ!!

(白木谷)

3月2日、かわいい女の子が、
かわいい花とかぐわしい梅の香り
に誘われ、梅の花に夢中でした。

この日の梅林は、暖かい日差し
と春の陽気に誘われた何組もの花
見客で賑わっていました。

平成25年度 施政方針	P2
市役所の課・係名を一部変更ほか	P4
後期高齢者医療の皆さまへ	P5
環境だより	P6
岡豊山さくらまつり・食1グランプリ	P8
ちょっとはじめてみませんか	P9
カメラリポート	P10
みんなの広場	P12
お知らせ	P14
健康文化都市・南国	P20

橋詰壽人市長は、3月1日開会の第367回市議会定例会で各議案の提案説明に先立ち、平成25年度施政方針で、「安倍首相は、1月28日の国会の所信表明演説で、『日本経済』『震災からの復興』『外交・安全保障』『教育』の4つの危機を挙げ、その状況を突破する決意を表明し、景気回復のための緊急経済対策を柱とした2012年度補正予算と新年度の2013年度予算案と合わせて切れ目のない予算執行により、景気回復を図るとしています。尾崎知事は、第2期産業振興計画の推進、日本一の健康長寿県構想の推進、南海トラフ巨大地震対策、教育改革の推進、中山間地域対策の5つを重要施策とし、この中で、第2期産業振興計画では、地産外消、ものづくり、産業人材の育成などへの取り組みを強化するとし、特に『移住促進策の抜本強化』を掲げています。南海

トラフ巨大地震対策は、津波からの避難空間の確保と国に対して南海トラフ巨大地震対策特別措置法の制定を訴えています。本市では、産業振興について、特に県の第2期産業振興計画および物部川流域アクションプランに掲げた振興計画を県や関係機関との連携をさらに強化して取り組みます。また、南海トラフ巨大地震対策について、市町村別の直接被害想定に基づき、地震・津波の災害予防対策・応急対策計画やマニュアル策定など、事前対策を推進し、防災力の強化を図ります。そのため、被害対策や課題解決には、行政、市民、自主防災組織・防災連合会などが一体となって取り組む必要があります」と市政運営に対する所信を述べました。

平成25年度の主要な施策について、あらましを紹介いたします。

南海地震対策

津波避難に関する取り組み

東日本大震災の教訓を踏まえて、災害時に処理すべき業務を具体的に定めた南国市地域防災計画を2月に策定しました。平成24年度を防災元年として進めてきた対策事業を継続して進めるとともに、同計画に基づき、減災に向けた防災対策を展開していきます。現在、津波避難タワーの整備は、地権者や地元防災会などの皆さまの協力を得て、建設用地を100%確保することができ、並行して実施設計を進めています。また、緊急避難広場、三和防災コミュニティセンターなどのハード事業や防災行政無線の整備を完了させるとともに、津波避難訓練や地域別津波避難計画の作成などのソフト事業にも取り組むなど、災害に強いまちづくりを目指します。

交通安全対策

高齢者の交通事故防止

交通安全対策として、高齢者の交通事故防止対策を重点的に実施します。南国警察署の高齢者アドバイザーが戸別訪問活動を行っており、連携を取りながら、広報活動や反

射材などの着用の推進活動を行います。

財政状況

健全な財務体質の確立

一般会計予算は、前年度比3億4千万円減の190億2千万円ですが、これは、国の補正予算により、建設事業費を前倒しし、24年度3月補正予算と一体の予算となったことによるものです。

歳入は、景気回復が見込めず市税全体としては、ほぼ前年度と同額となっています。地方交付税は、地方財政計画を基に算出し、前年度比3億4千万円減を、臨時財政対策債は2千万円減を見込んでいます。

歳出は、普通建設事業費や職員給与費が減となっている反面、生活保護費などの扶助費は年々増加しています。限られた財源の中で、将来に向けた都市基盤整備、企業誘致や農業振興という産業振興対策、教育・子育て支援・少子化対策、安心して生活できるための地震・防災対策、市民の健康を守るための健康対策、地球に優しい環境対策に重点的に予算配分しています。また、これまでの行財政改革の方針を踏まえ、経常経費

の節減を図るとともに、健全な財務体質の確立に向け、さらに改革に取り組めます。

情報化計画の策定

ICT利活用による地域活性化

24年度に一般財団法人全国地域情報化推進協会が、市の現状と課題に基づく情報通信技術活用案として、「南国市情報化計画の策定を支援するためのICT利活用モデルの提案書」をまとめました。25年度は、この提案を受け、情報通信技術を活用し、少子高齢化などの課題の解決や住民サービスの向上を図るため、新たな南国市情報化計画を策定し、地域の活性化につながる取り組みを進めます。

姉妹都市提携40周年

記念事業を展開

姉妹都市・岩沼市との友好関係は、25年度に姉妹都市提携40周年を迎えることとなり、南国市姉妹都市親善協会と連携を図りながら、市民訪問団の相互派遣などの交流事業を実施して、さらなる友好関係を築くことができるよう取り組みます。

健全な国保財政の運営

特定健康診査の受診勧奨

被保険者の高齢化や医療の高度化などにより、今後も医療費は増大する方向で推移するものと考えられ、市の国民健康保険財政を取り巻く環境は、依然として厳しい状況です。国民健康保険財政の健全な運営を行うためには、収納率の向上と医療費の適正化が重要な課題です。

25年度から第2期目となる保険者に義務づけられた特定健康診査および特定保健指導は、第1期の内臓脂肪型肥満に着目した健康診査・保健指導の枠組みを維持しつつ、目標は各実施率を60%とするものです。

市民の健康づくり、生活習慣病の予防による医療費の適正化という観点からも特定健康診査の積極的な受診勧奨に取り組み、健全な国民健康保険財政の運営に努めます。

後期高齢者医療制度

新たな広域計画の策定

高知県後期高齢者医療広域連合は、高齢化の進行や医療費の増加など、年々厳しさを増す諸課題に対応するため、25年度から29年度までを計画

期間とする新たな広域計画を策定し、健全な保険財政の確保や事務処理の適正化・効率化による安定した運営を図ることとしています。

広域連合との連携を強化し、この制度が適切かつ円滑に実施できるよう努めます。

中山間地域対策

空き家調査など

少子高齢化が特に進行している中山間地域の集落の維持や活性化は、県の集落活動センター事業を視野に入れながら、集落の存続手段の一つである移住促進に向けた空き家調査や耕作放棄地の状況調査を行うなど、集落の維持のために、地域と協議を進めながら取り組みます。

地域ケア会議の充実

地域での生活の継続を

24年度から要支援者を対象に実施している地域ケア会議では、本人の生活機能の改善を目指した介護サービスの提供に取り組んでいます。その結果、介護認定者数が減少しており、特に要支援者の減少が著しいものになっています。今後も地域ケア会議の充実を図り、自立支援型サービスを

さらに推進することで、高齢者が住み慣れた地域や自宅で生活を継続できる体制の構築に努めます。

妊婦健康診査

安心して出産するために

妊婦健康診査は、25年度からすべての妊婦に対し検査項目に細菌培養同定検査を追加して実施することにより、早産や未熟児の出産を防ぎ、安心して出産できるよう支援します。

国営ほ場整備

地域整備方向検討調査

平野部の水田地域全体に係る国営のほ場整備の推進を目的として、25年度から2年間の予定で、地域整備方向検討調査に着手します。農地の再編整備に向けて、国、県と連携して事業執行に努めます。

水道施設の災害対策

災害時支援協力員制度

災害や事故時に水道施設の応急復旧や応急給水活動の強化を図るため、水道業務の経験のある市職員OBがボランティアとして協力する上下水道局災害時支援協力員制度が

2月からスタートしました。協力員の平常時での活動は、学校などでの応急給水訓練などを計画しています。

香南清掃組合ごみ処理施設

新施設の建設を目指して

香南清掃組合新ごみ処理施設建設事業は、現施設北側での29年度稼働に向け、取り組んでいます。26年度からの建設に向け、ごみ処理施設整備に係る組合の基本方針6項目を最大限生かしたごみ処理施設建設を目指します。

改築に向けては、可燃ごみの減量が課題であり、引き続き可燃ごみ減量への取り組みを強化します。

災害廃棄物等処理計画の策定

早期復旧のために

南海地震など災害の発生に伴う災害廃棄物および避難所や被災地区外から発生するごみ・し尿の迅速かつ適正な処理を定める災害廃棄物等処理計画の策定は、発生するがれきの想定量が未確定のため遅れています。市民生活の早期回復と生活環境の速やかな復旧を図るために欠かすことができないものであり、できる限り早急に策定します。

産業振興と観光振興

物部川流域APと参加型観光高知県産業振興計画および物部川流域アクションプランの第2ステージの2年目として、引き続きステップアップし、産業振興が図られるよう取り組みます。

また、これまで南国市観光協会を中心に土佐の食1グランプリ、土佐のまほろばレンタサイクル、温泉回遊企画、GPSを使った長宗我部元親ラリーなど参加型の観光を、さらに伸ばしていくために観光協会の法人化を行い、体制強化を図ります。

地域福祉計画

地域での見守り、支え合い

24年度から28年度までを計画期間とした「南国市地域福祉計画」に基づき、南国市社会福祉協議会と連携して地区座談会を開催します。地区座談会やあったかふれあいセンター事業を通じて、地域住民同士のつながりや地域コミュニティ活動の活性化を推進し、地域全体で見守り支え合う「見守りネットワーク」の構築を進展させ、地域の課題に対応できるよう取り組みます。

●市役所の課・係の名称が一部変わりました●

平成25年度機構改革により、4月から市役所の組織の一部を見直し、課・係の新設や係の名称、担当業務を変更しました。

旧担当課・係名	新担当課・係名	主な業務内容
企画課 情報政策係	情報政策課 情報政策係	地域・行政情報化、情報セキュリティーに関すること
企画課 企画調整係	企画課 企画調整係	総合計画、広域行政、統計調査
	企画課 コミュニティ推進係	コミュニティ活動の推進、公共交通に関すること
都市整備課 都市整備係	都市整備課 都市整備係	街路事業
	都市整備課 土地区画整理係	土地区画整理事業
福祉事務所 社会係	福祉事務所 地域福祉支援係	社会福祉法人、民生児童委員、日本赤十字社に関すること
	福祉事務所 障害福祉係	障害者・児の福祉



国保だより



国保の資格に変更があったときは 14日以内に届け出を！

転入・転出・出生・死亡などや、国保以外の健康保険ができたとき、またはなくなったときは、必ず国保係へ届け出を行ってください（職場から市役所への連絡などはありませんので、手続きは忘れず行ってください）。

届け出が遅れると、国保税が国保加入日までさかのぼって課税されたり、資格喪失後も課税され続ける場合があります。また、資格喪失後に国保の保険証で医療機関にかかった場合、市の負担分を返納していただくことがあります。

修学のため転出する場合は

国保係への届け出が必要です。転出手続きの際には、保険証および在学を証明するものを持参の上、届け出をお願いします。

届け出がないと、国保の資格が喪失しますので保険証が使えなくなります。

70～74歳の方へ 来年3月まで1割負担据え置き

現在医療機関での窓口負担が1割の方は、制度改正によって4月から2割に引き上げられることになっていましたが、この改正が引き続き凍結され、平成26年3月まで1割に据え置かれます。

訂正した高齢受給者証は、3月中旬に保険証とは別に発送していますので、ご確認ください。

* 8月に前年度の所得を基に負担割合が変更される場合があります。

* 現役並み所得の方で3割負担をいただいている方は除きます。

* 後期高齢者医療制度の対象となる一定の障害があると認定された方は除きます。

※お問い合わせは
市民課国保係（☎880-6555）まで

後期高齢者医療の皆さまへ

健康診査

生活習慣病の早期発見

後期高齢者医療では、生活習慣病の早期発見により適切な治療につなげ重症化を予防することを目的に、健康診査を行っています。

健康診査をご希望の方には受診券を送付しますので、お申し込みください。なお、平成24年度に受診した方には受診券を送付しますので、お申し込みの必要はありません。ただし、健診時の問診などで生活習慣病などの定期的な受診を勧められた方、治療中の方には送付しません。



■対象／後期高齢者医療被保険者で生活習慣病などで病院にかかっていない方

*生活習慣病とは、高血圧、糖尿病、脂質異常症、心疾患、脳血管疾患などです。

*治療中の方は対象外です。

■健診日時・場所／地区での集団健診（詳しくは今月号に添付の南国市健診カレンダーをご覧ください）または病院での個別健診

■申込期間／平成26年1月初旬まで随時

■申込方法／電話でお申し込みください。

■備考／健康診査の受診には受診券が必要ですので、必ず持参してください。

住民税が非課税世帯の方へ

限度額適用・標準負担減額認定証

○入院するとき

○外来で医療費が高額になるとき

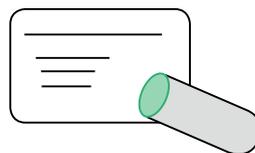
「限度額適用・標準負担減額認定証」の交付申請をしましょう。

医療機関や薬局などへ提示すると、窓口での自己負担額や入院時の食事代などが軽減されます（限度額は所得の区分により異なります）。

■対象／住民税非課税世帯の方

■申請に必要なもの／被保険者証、印鑑

■備考／現在お持ちの方の有効期限は、7月31日となっています。引き続き対象となる方には、7月下旬に新しい証を郵送します。



後期高齢者医療保険料について

保険料を納付書で納めていただいている方へ

平成24年度の最終納期限が過ぎましたが、保険料の納め抜けりはないでしょうか。未納があると、その未納額により8月発行の被保険者証が有効期限の短いものになる場合があります。ご注意ください。

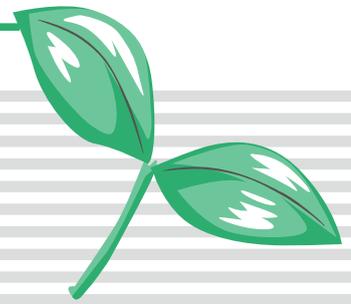
◎4月の年金から特別徴収（年金天引き）が始まる方には、3月末に仮徴収保険料額をお知らせしましたので、ご確認ください。



※申込先・お問い合わせは、長寿支援課いきいき長寿係（☎880-6556）まで



環境だより



大気汚染物質（PM2.5）について

PM2.5とは、大気汚染物質の一つです。微小粒子のため、肺の奥まで入り込んで気管支炎やぜんそくを引き起こしやすいほか、肺がんのリスク上昇や循環器系の病気への影響などについて関係があるともいわれています。

今年2月27日に、環境省の専門家会合がPM2.5についての暫定指針をまとめました。

指針

1日平均1立方メートル当たり70マイクログラム（マイクログラムは100万分の1グラム）を越えた場合に、

- ①外出や屋内の換気を控える
- ②心臓や肺に持病のある人や、高齢者、子どもなど影響を受けやすいと考えられる人には、体調に応じてより慎重に行動する

などの注意を促しています。

*詳しい情報は

- ▶環境省HP / 微小粒子状物質（PM2.5）に関する情報
- ▶高知県環境対策課HP / 微小粒子状物質（PM2.5）測定結果（速報値）

高知県には高知市介良といの町に測定局があり、須崎市にも導入する予定です。これらの測定局での結果は、全国の測定値と共に環境省や高知県のホームページで確認することができます。

大気汚染物質については、テレビや新聞などのニュースをよく理解し、個人個人が体調の変化に注意する必要があります。

南国市の対策

当面、高知県が発表する朝5時から7時の平均濃度が85マイクログラムを超えた場合、市内の小・中学校、幼稚園、保育所（園）に注意喚起を行います。



ごみの分別と減量化をお願いします

可燃ごみの量は平成12年度をピークに年々減少していましたが、最近ではまた増加傾向にあります。ごみの減量は市民の皆さんの「ごみは分別する」「不必要なものは買わない」などの行動にかかっています。南国市はレジ袋削減運動を推進しています。買い物にはマイバッグを持参し、レジ袋を断ることもごみ減量化の第一歩です。



可燃ごみの減量化のコツは、生ごみの水切りと分別です!!

また、容器包装プラスチックは、ほんの一手間かけていただくだけで、再商品化しやすくなります。ヒントの言葉はたったの4つ。

- ①トレーは「サッと」洗って
- ②歯磨きやわさびなどのチューブは、「ギュッと」しぼって
- ③シャンプーなどのボトルは、使い終わったときに「シャカシャカ」洗い
- ④スナック菓子の空き袋はごみ箱の上で「パパッと」



4月から補助金申請の受け付け開始

生ごみ処理器具を購入される方へ

■補助対象処理器具

- ▶好気性／地上設置型。土中の微生物を利用して生ごみを発酵分解、堆肥化するもの。
- ▶嫌気性／発酵促進剤を使用して生ごみを発酵分解、堆肥化するもの。
- ▶電気式／電気を使い乾燥させることにより生ごみを減量化するもの。

■補助対象者／南国市内に住所を有する方

■補助対象基数／1世帯当たり1基

■補助金額／購入金額の2分の1。100円未満の端数は切り捨て。

種類	補助上限額
好気性	1,800円
嫌気性	800円
電気式	18,000円

■申請に必要な物／購入時の領収証（インターネットで購入した場合は納品書など）、保証書（電気式のみ）、通帳など振込口座のわかるもの、印鑑

住宅用太陽光発電システムを設置される方へ

地球温暖化防止対策の一環として、太陽光発電が一般住宅へ普及するために、その費用の一部を今年も引き続き補助します。

■補助対象者／次のすべての要件を満たす方

- ①4月1日以降に設置業者との契約をされる方
- ②自らが居住している市内の住宅（併用住宅を含む）、または市内に居住を予定し、新築住宅などに太陽光発電システムを設置される方
- ③電力会社と電灯契約ならびに太陽光発電設備との系統連系および余剰電力受給に関する契約を締結される方

- ④市税を滞納していない方
- ⑤交付決定の日から起算して、次のいずれかの早い日までに設置できる方

▶既存住宅は3カ月以内

▶新築住宅は6カ月以内

▶平成26年2月20日(木)

- ⑥設備の最大出力は10kw未満であること

■補助対象件数／予算の範囲内（75件程度）

■備考／既設しているものや交付決定前に設置工事を始められた場合は、補助対象となりません。

■補助金額（1件当たり）

契約先	1kw当たりの補助金額	補助金限度額
市内業者	55,000円	220,000円
市外業者	30,000円	120,000円

*市内業者とは、市内に本店を有する施工業者

浄化槽を設置される方へ

快適な暮らしと美しい環境をつくる生活排水対策として、浄化槽設置整備事業補助金制度があります。建築基準法による新築への設置、リフォームなど既存の家屋への設置ができます。

なお、申請書を提出しても、交付決定を受ける前に浄化槽の設置工事を始められた場合は、補助金を受けることができませんので、ご注意ください。

■補助対象者／交付決定後に浄化槽設置工事を開始し、平成26年2月20日(木)までに設置工事が確実に完了でき、市税の滞納などがない方

■補助対象地域／下水道事業計画区域および農業集落排水事業区域以外の市内全域

■受付期間／4月1日から開始。通常、毎月末で締め切り、翌月中旬に交付決定します。

*4月受け付け分については、交付決定が5月中旬より遅くなる場合があります。

*補助金は予算の範囲内で交付します。

■備考／既に浄化槽設置工事をを行った建物および店舗など営業用の建物は補助対象外です。

■補助金額

人槽区分	補助金限度額	
	建築基準法による設置のうち新築の場合	左欄以外で既存住宅に浄化槽を設置する場合
5人槽	255,000円	315,000円
6～7人槽	300,000円	360,000円
8～10人槽	387,000円	447,000円

※申込先・お問い合わせは、環境課（☎880-6557）まで

岡豊山の桜と食のイベント

第4回 岡豊山さくらまつり・土佐の食1グランプリ

4月6日(土)午前10時～午後8時

7日(日)午前10時～午後5時

*雨天決行

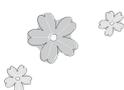
■ところ／県立歴史民俗資料館

*県道入口から車両進入禁止。歩行者は通行可。

■臨時駐車場／高知大学医学部、市役所

■無料送迎バス／岡豊山会場と臨時駐車場・高知駅前間を無料送迎バスが運行します。

*岡豊山会場と高知駅前間は午後4時まで運行。



岡豊山さくらまつり

桜の名所である岡豊山で春を満喫できるイベント。一夜かぎりの幻想的な「桜のライトアップ」もおすすめです。

■内容／桜のライトアップ、出店、史跡ガイド、中庭特設ステージでの演奏など

*桜のライトアップは6日(土)のみ



県内のご当地グルメが大集結

土佐の食1グランプリ

今年も「岡豊山さくらまつり」と「こうち旅広場（高知駅前）」の2会場で同時開催される大人気のイベント。過去最大の46品目が繰り広げるアツク、ウマイ戦いを制するのはどのご当地グルメか！

*グランプリを決める投票は、両日とも午後2時まで



第3回
優勝



安芸釜揚げちりめん丼

第3回
2位



坦々麺 立川そば

第3回
3位



シャモとジロウの親子丼

※お問い合わせは、商工観光課商工観光係 (☎880-6560)

▲当日のお問い合わせは、(☎080-2984-3250) まで

ちよつと

はじめてみませんか

～春の教室～

ちぎり絵教室

伝統工芸、土佐和紙を使って四季の風景、草花など心温まる作品を作ってみませんか。

■とき／4月22日(月)、5月13日(月)、5月27日(月)、
6月3日(月)、6月10日(月)、6月24日(月)
9：30～11：00

■ところ／スポーツセンター

■講師／西森悦子

■定員／20名程度

■受講料・材料費／4,500円（6回分）

■準備物

ふえきのり、はさみ、新聞紙、手拭きタオル

■申込締切／4月15日(月)

茶道教室

日本の伝統文化である茶道を通じておもてなしの心、礼儀作法を学んでみませんか。

■とき／4月23日(火)、4月30日(火)、5月7日(火)、
5月14日(火)、5月21日(火)、5月28日(火)
13：30～15：30

■ところ／日章福祉交流センター

■講師／吉本宗綾

■対象・定員／18歳以上の方・30名程度

■受講料・材料費／3,000円（6回分）

■申込締切／4月16日(火)



●各教室の申込方法・申込先●

教室名、住所、氏名、年齢、電話番号をお知らせください。応募者多数の場合は抽選し、結果をはがきでお知らせします。

スポーツセンター内 まほろばクラブ南国
(☎865-8015) まで

メタボ予防運動教室

おなかの周りや体重が気になる方、メタボリックシンドローム予防と健康増進のために運動をはじめませんか。健康でカッコいいカラダ作りを目指しましょう。

1回のみ参加も大歓迎です。友人や家族と一緒にぜひご参加ください。

■開催日

4月	9日(火)、23日(火)	10月	1日(火)、15日(火)、22日(火)
5月	14日(火)、28日(火)	11月	12日(火)、26日(火)
6月	11日(火)、18日(火)	12月	10日(火)、17日(火)
7月	9日(火)、23日(火)	平成26年 1月	7日(火)、21日(火)
8月	27日(火)	2月	4日(火)、18日(火)
9月	17日(火)、24日(火)	3月	4日(火)、18日(火)

■開催時間／13：30～15：00

*受付・血圧測定13：30～、運動は13：45～

■ところ／スポーツセンター

■内容／基礎代謝をアップする筋力トレーニング、自宅でするお手軽運動、ウォーキング指導など

■準備物

運動靴、バスタオル（床に敷くマットなど）、飲み物、健康手帳（お持ちでない方には当日発行）

■参加費／無料

■申し込みについて／メタボ予防運動教室は申し込み不要です。運動しやすく、脱着で温度調整がしやすい服装でお越しください。



想いつながら

2/22 「認知症よりそいかるた」完成交流会

香美市のプラザ八王子で「認知症よりそいかるた」完成交流会が開かれました。「認知症よりそいかるた」は、南国・香南・香美地域の介護者家族会や地域包括支援センター、社会福祉協議会などの関係機関が考えた「日頃の介護への想いを詠んだ句」に、城山高校と山田高校の生徒が挿絵を添えたもので、認知症の正しい知識や実情を啓発することで、介護家族の負担軽減と地域の支え合いの輪が広がることを目的として作成されました。

交流会では、作成に携わった参加者らが実際にかかるた取りをして、「認知症や介護する家族の気持ちがわかった」「絵を書いてくれて本当にうれしかった。絵をがんばって続けていってほしい」などの意見にうなずき合っていました。



▲2/8 南国市傾聴ボランティア養成講座
(保健福祉センター)



▲2/8 第43回南国市子ども会連合会人形劇キャラバン隊学校訪問
(後免野田小学校)



▲2/6・7 コールセンター就職支援講座
(南国オフィスパークセンター)



▲2/16 南国スポーツフェア「ペップトーク講演会」
(アンジェブラン)



▲2/15 高農ふれあい市
(高知農業高校)



▲2/10 第51回蔵福寺春季大祭奉納野試合
(田村)

広告

社交ダンスを始めませんか!?

春のグループレッスン生募集

初めての方、年配の方 大歓迎! まずは、お気軽にお問合せ下さい!

(昼の部) (夜の部)
火曜 2:00~3:00 月曜 8:00~9:00 月会費 4,000円 (月4回)
木曜 2:00~3:00 金曜 8:00~9:00 入会金 3,000円

一条ダンスクラブ TEL/FAX 863-3140 ★HP有 一条 邦男・康代 門脇 桃代



おもてなしに感動



2/24 高知龍馬マラソン2013

晴れわたる空の下、市民マラソンとして生まれ変わった高知龍馬マラソン2013（旧高知マラソン）が開催され、県内外から3,475人のランナーが高知市・南国市間を駆け抜けました。スタート後、電車通り東方面向き車道を走るランナー群が、はりまや橋交差点を埋め尽くす光景は圧巻でした。沿道では、家族連れ、クラブ活動中の学生、地域や職場ぐるみなど小さな子どもからお年寄りまで、「がんばれ、がんばれ」「えらいぞ、ここまで来たらあと少し」と大きな声援や拍手で選手を応援していました。また、旗や楽器演奏、踊りや仮装などのおもてなしにランナーは感動していました。（体験レポート）



▲2/19 南国市上下水道局災害時支援協力員発足式
(NOSA I土佐)



▲2/19 南国警察署と「南国市の事務及び事業における暴力団の排除に関する協定書」を締結
(市役所)



▲2/16 第24回南国市長杯ゲートボール大会
(鳶ヶ池グラウンド)



▲2/28 南国市中学校給食検討委員会が中学校給食の提言を提出
(市役所)



▲2/27 三和地区更生保護女性会子育て支援（浜改田保育園）



▲2/27 稲生地区更生保護女性会子育て支援（稲生保育園）

広告



南国市をホームとする 社会人サッカークラブ 高知UトラスターFC

この度、なんこトラスターFCは、高知大学サッカー部と将来のビジョンが一致し、連合社会人クラブとして活動していくことを提携し、クラブ名を「高知Uトラスターフットボールクラブ」に改名しました。今後は大学サッカー部と共に、地域の活性を担えるサッカークラブを目指してまいります。皆様方の応援をよろしくお願ひ申し上げます。

2013年4月7日!
四国社会人サッカーリーグ
いよいよ開幕!

開催日	開始時間	対戦チーム	会場
2013/04/07	13:30	多度津クラブ	春野・陸上補助競技場
2013/04/14	11:00	R. VELHO	春野・球技場
2013/04/21	13:00	南クラブ	高松市東部運動公園

☆チームの詳細はホームページで!!

<http://torastar.com>

■事務局: TEL/FAX> 088-866-5992 E-mail> u_torastar@yahoo.co.jp

Q 同じ番号に同じ漢字が入ります。①～⑦に入る漢字は？

- ① 林 ② ③
高 ③ 植 ⑥
電 ⑦ ④ ②
一 ④ 二 ⑤
花 ⑤ ① 月

【第490回解答】

おひつじ座 おうし座
ふたご座 かに座
しし座 おとめ座
てんびん座 さそり座
いて座 やぎ座
みずがめ座 うお座

【第490回当選者】

小松 和志 (大埴甲)
大坪 孔子 (大埴甲)
高島 光生 (田村甲)
澤村 千江 (十市)
坂本 未妃 (十市)

- 応募締切 / 4月15日(月)必着
- あて先 / 〒783-8501
南国市大埴甲2301
南国市企画課「親子クイズ」係
- *はがきで応募
- 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 / 27通 ★正解率 / 96%

親子クイズは、広報委員が毎月順番に
考えています。

市民からのお便り

(親子クイズ) 自分の誕生日から離れるほど、星座の名前と順番が怪しくなってきました(笑)。

28 人権学習シリーズ

桜の咲くころ、色とりどりのランドセルを背負った一年生が小学校に入学してきます。今年度、南国市内の小学校には41名の新生一年生が入学するそうです。子どもたちは、わくわく、ドキドキ胸を踊らせて入学の日を迎えることでしょう。

子どもたちは、3月・4月の短い間に、慣れ親しんだ保育所などから小学校へと、大きく環境が変わります。その変化は、想像以上に大きいものです。教科を中心とした学習が始まり、生活環境や時間の流れも大きく変わります。また、新しい友だちや先生と人間関係を築いていかななくてはなりません。大人でも、新しい職場や慣れない土地での生活には、同じように不安を感じるのではないかと思えます。

「お兄ちゃん、お姉ちゃんになつたから、小学校に来たんだ」子どもたちはそう思って小学校に来ることでしょう。けれども、入学直後は大きなストレスを抱えて生活することになっていないかと思えます。子どもなりに、周りに適応しようと毎日一杯がんばっているのです。

小学校の先生や保護者は、子どもの気持ちに寄り添い、ゆっくりと小学校の学習や生活に慣れるよ

「わくわく、ドキドキ一年生」

うに見守ることが大切ではないかと思えます。つい、「そんなことでは一年生になれないよ」「もう一年生になったんだから…」と喋ってしまいがちではないでしょうか。小学校入学を楽しみにしていた子どもたちは、「大丈夫やろうか…」と不安になるかもしれません。

家族や周りの大人たちは、子どもたちが意欲を持つて新しい環境に入っていくことができるよう、よきサポーターになることが必要ではないでしょうか。あせらず「ゆっくりでいいよ」と応援し、励ましていきたいものです。

来年また桜の咲くころまでに、立派な一年生になっていることを楽しみにしています。



※お問い合わせは
人権啓発広報委員会
(☎880・6569) まで



目指すは連覇

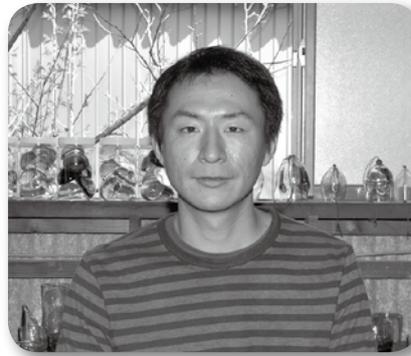


なかにし かずお
中西 和男さん (岡豊町笠ノ川)

1978年に友人らと結成したソフトボールチーム「南国コスモス」の総監督をしています。昨年は、全日本一般男子の大会で準優勝、また西日本一般男子の大会で優勝することができました。社会人チームは試合日に仕事の人もいて大変ですが、みんなが馬が合うし、和気あいあいとやっています。今年の目標は、西日本大会の連覇です。植木や花が好きで、地域のみんなの協力のもと、笠ノ川川の堤防にヒメイワダレソウを植える活動や小・中学校の花壇へ生徒と一緒に花を植える活動などに取り組んでいます。

「若い選手は自分の子どもみたいなもの」と目を細める中西さん。面倒見のよさが話の節々から現れていました。

物を作る魅力



たけち せいいちろう
武市 誠一郎さん (十市)

ガラス作家になりたいと脱サラ。ガラス工芸の専門学校に通い、昨年帰高し、自宅の敷地内にガラス工房をオープンしました。使用する炉は私の手作りです。その初めての作品は、自分の結婚式の引き出物でした。炉が完成してから式まであまり時間が無く、2週間で200枚の皿を作りあげたときは体重が6kgも減っていました。大学では人力飛行機のサークルに在籍し、その時に出した日本記録はまだ破られていません。人力飛行機は全てが手作り。それで物作りの魅力に取りつかれましたね。

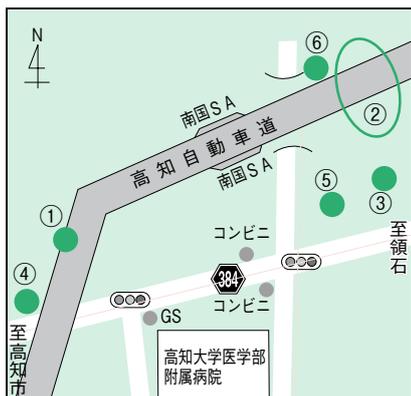
武市さんの工房では吹きガラス体験もできるそうです。さまざまな表情をもつ作品を見て、私も挑戦したくなりました。

なんこく歴史散歩 第6回

岡豊地区にたくさん集中している古墳の中から代表的なものをご紹介します。

- ①長畝(ながうね) 古墳群
定林寺地区で高知自動車道の建設に伴う分布調査で発見されました。標高約62mの尾根上にあり、長畝2号墳は4世紀後半、3号墳は5世紀後期に造られたものです。残念ながら、工事によって消滅しましたが、小蓮地区の古墳公園に復元されています。
- ②舟岩(ふないわ) 古墳群
八幡地区にある大平山山頂近くに22基の古墳がありました。ミカン畑として開拓される際に発掘調査が行われ、現在は6基が残っています。全て横穴式石室で7世紀前半から後半にかけて造られた地方小豪族の家族墳で、1号墳で7人、6号墳で3人、8号墳で4人の追葬が行われていました。
- ③狭間(はざま) 古墳
希望ヶ丘学園の北側山上にありましたが、現在は消滅しています。4世紀末〜5世紀中葉のもので、開墾に伴い発掘調査が行われ、3基の木簡が確認されています。
- ④芝ノ前(しばのまえ) 古墳
定林寺地区の県道の北側に3基あり、1号墳は開口していますが保存状態の良い古墳です。7世紀

「南国市の古墳」—岡豊地区—



芝ノ前1号墳

前半ごろに造られたものです。2号墳は破壊されており、石室の石がわずかに残っています。3号墳は一部破壊されていますが、石室は残っています。

- ⑤小蓮古墳
- ⑥長畝古墳公園

※お問い合わせは
生涯学習課文化財係
(☎880・6569) まで

市民からのお便り

「にっぽんライフ」の取材の基準は何ですか? (回答 主に紹介ですが、突撃取材もあります)



市民からのお便り

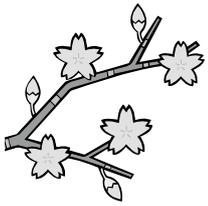
この春、娘が地元の保育園に就職が決まりました。子どもの頃からの夢が叶いました。



三和さくらフェスティバル

- とき／4月6日(土)
午前11時～午後3時
- ところ／南国スポーツパーク(なんごく流通団地内)
- 内容／花見、芸能大会、売店など

※お問い合わせは
三和地区地域活性化協議会
山岡(☎865・2302)まで



白木谷八京たけのこ祭り

たけのこの名産地として有名な白木谷八京地区で、毎年恒例の「たけのこ祭り」を開催します。

- 「産地ならではの」の鮮度を体感してみてください。
- とき／4月7日(日)午前10時～午後2時(雨天決行)
- ところ／白木谷小学校
- 内容

- ▼取れたてたけのこ、地元農産物、おすしの販売
- ▼もちつき実演販売
- ▼たけのこ料理の試食
- ▼たけのこ掘り体験
- *たけのこ掘り体験は千円(中学生以下500円)。先着20名。

※申込先・お問い合わせは
農林水産課地産地消推進係
(☎880・6559)まで

絵本の読み聞かせ

4月23日～5月12日
こどもの読書週間

市立図書館では、期間中、毎日2回(休館日除く)絵本の読み聞かせをします。どうぞお越しください。

■とき
4月23日(火)～5月12日(日)

- ①午前10時30分～10時45分
 - ②午後4時15分～4時30分
 - ところ／市立図書館2階
 - *5月9日(木)は3階多目的室
- ※お問い合わせは
市立図書館
(☎863・0469)まで

「歩き・み・ふれる歴史の道」北山道大会

土佐藩参勤交代北山道を歩く歴史の古道を歩きながら、周辺の史跡・文化財に触れ、地域の歴史文化への理解を深めましょう。

- とき／5月12日(日)
午前8時集合(雨天中止)
- 集合場所／市役所玄関前

「4月1日(エープリルフール)」
920(陣山)



- コース／大豊町柳瀬の渡し(しらや橋)旧立川番所書院(行程約4時間)
 - 対象／小学5年生以上でコースを完歩できる方
 - *小・中学生は保護者同伴
 - 募集人数／20名
 - *申し込み多数の場合は抽選
 - 参加費／500円
 - *昼食は各自持参
 - 申込締切／4月26日(金)
- ※申込先・お問い合わせは
生涯学習課文化財係
(☎880・6569)まで

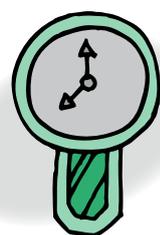


時計博物館開館15周年記念作品

後免町の中村時計店では「時計博物館開館15周年」を記念して、時計に関する「思い出のエピソード」と「時計の絵」を募集します。

- 応募方法／住所、氏名、電話番号を記入した用紙と分けて作品をご応募ください。
- *時計の絵はA4サイズ以上
- 展示／採用作品は6月1日から1カ月間、館内で展示します。
- 記念品／採用者にはオリジナル砂時計を進呈
- 応募締切／5月20日(月)

※申込先・お問い合わせは
中村時計店
(〒783・0011)
南国市後免町1・5・26
☎864・2458)まで



土曜市出店者

農水産物、植木、加工品などを販売する出店者を募集します。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。

※申込先・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

JICAボランティア

あなたの技術や経験を生かしてみませんか。開発途上国で、現地の人々と協働しながら、人づくり、国づくりに協力します。

- 派遣期間/原則2年間
- 対象/日本国籍を持つ方
- ①青年海外協力隊
満20歳~39歳
- ②シニア海外ボランティア
満40歳~69歳
- *①②ともに、年齢は5月13日(月)時点
- 応募書類配布場所/JICA
A 四国、国際交流協会
- 募集締切

5月13日(月)消印有効

備考/「シネマ&体験談&説明会」を、4月13日(土)午後2時から県民文化ホールで開催します。

▼シネマ/午後2時~「おじいさんと草原の小学校」
(申し込みが必要)

▼体験談&説明会/午後4時~
※お問い合わせは
JICA(ジャイカ) 四国
(☎087・821・8824)まで

ごめんな祭参加者

第1回「南国市の中心でごめんなさいを叫ぶ!」

日頃、私たちは素直に「ごめんなさい」を言えているでしょうか。

後免(ごめん)町という地名のある南国市の山の上から大声で思いつき謝ってみませんか。

■とき/5月12日(日)
午前10時~午後4時

■ところ
吾岡山文化の森特設会場

■参加資格/「ごめんなさい」と山の上から叫び、謝罪できる方

■募集人数/先着50名

■申込方法/電話またはFAXで、住所、氏名、年齢、性別、電話番号、メールアドレスをお知らせください。

※申込先・お問い合わせは
ごめんなさいプロジェクト実行委員会事務局 山中
(☎090・7145・6962)
(☎863・2231)まで



古文書講読講座(前期)

本講座では、主に里改田の宇賀家に保存されていた庄屋文書をテキストに、藩政時代の史料を読み解いていきます。

■とき/5月2日(木)~9月19日(木) 毎月第1・3木曜日
午前10時~正午

*全10回予定

■ところ/市立図書館3階
■講師/高橋史朗(郷土史家)

■受講料/無料
■申込受付/4月9日(火)午前10時から先着12名

※申込先・お問い合わせは
市立図書館
(☎863・0469)まで

高知大学農学部教養講座

南国市・高知大学共催事業

フルーツ野菜の育て方

~甘いトマト・スイカ・パイナップルなど~

全国各地で生産されるようになってきた、果物のように甘みの強いトマトは、人気があり、市場でも高値で取り引きされています。このような甘いフルーツ野菜(フルーツトマトなど)の作り方について学び、栽培にチャレンジしてみましょう。

- とき/5月11日(土)10:00~12:00
- ところ/高知大学物部キャンパス(農学部)
- 講師/山根信三
- 募集人数/30名
- 受講料/無料
- 申込締切/5月1日(水)



中山間集落での大学の活動

過疎・高齢化の進む大豊町の一つの集落で、高知大学の多くの教員や学生が参加し、集落をいかに継続させていくかを考え、活動しています。本講座では、マイクロバスでその集落を訪ね、現状と大学の活動を見聞していただきます。

- とき/5月25日(土)8:15~12:30
- 集合場所/市役所東駐車場
- 講師/市川昌広
- 募集人数/20名
- 受講料/300円程度(傷害保険代)
- 申込締切/5月16日(木)



※申込先・お問い合わせは、生涯学習課生涯学習人権係(☎880-6569)まで

市民からのお便り

丁度、誕生日が星座と同じの日付の境目なので、いつもどおの結果に悩んでしまいます。

お知らせ

スポーツ安全保険の加入・年度更新

スポーツ・文化・ボランティア活動に最適な保険です。加入し安心な活動をしましょう。現在加入されている方も、年度ごとの更新が必要です。資格／5名以上の団体
 ■対象となる事故／グループ活動中または往復中の事故
 ■保険期間／平成25年4月1日～平成26年3月31日

※お問い合わせは生涯学習課スポーツ推進係
 (☎880・6569) まで

固定資産課税台帳に登録された価格に対する審査の申し出

固定資産税の納税者およびその代理人で、固定資産課税台帳に登録された価格(評価額)について不服がある場合は、4月1日(月)から納税通知書の交付を受けた日後60日までに固定資産評価審査委員会に申出書を提出してください。

市民からのお便り

桜の花が美しく咲き、またいろいろな草花が葉を出し、緑の葉が美しい季節となりました。

なお、今年度は評価替えの年ではないため、評価額が前年度から変更のない場合は申し出できません。

※お問い合わせは総務課総務係
 (☎880・6551) まで

高齢者雇用安定法が改正されます

あなたの会社は希望者全員が65歳まで働ける制度になっていますか
 高齢者雇用安定法が改正

され、平成25年4月から、原則として希望者全員を65歳まで雇用する制度を導入する必要があります。

※お問い合わせは高知労働局職業対策課
 (☎885・6052) 県内のハローワークまで



「春の全国交通安全運動」

4月6日(土)～15日(月)

【運動の基本】

子どもと高齢者の交通事故防止

運動の重点目標

- ①自転車の安全利用の推進
- ②全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- ③飲酒運転の根絶



「交通事故死ゼロを目指す日」

4月10日(水)

南国市交通安全市民会議・危機管理課



移動図書館 たちばな2号

市立図書館 ☎863・0469

日	曜	場 所 ・ 時 間					
4/10	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	香南中学校 12:50～13:10	高知高専宿舎 13:25～13:45	グループホームワルツ 14:25～14:55	
11	木	長岡東部保育園 10:20～10:40	十市小学校 12:50～13:35	緑ヶ丘2丁目 14:10～14:30	県住十市団地 14:35～15:15	あとむ幼稚園 15:20～15:50	
12	金	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	日章小学校 13:00～13:20	立田消防屯所南側 14:10～14:30	タマリン館 14:40～15:00
16	火	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	香長中学校 13:00～13:20	白銀荘 14:05～14:25	大篠保育園 14:35～15:05
17	水	里保育所 10:20～10:40	稲生小学校 12:50～13:30	白山荘 13:40～14:10	稲生保育園 14:20～14:40	かりヤストアー前 14:45～15:05	土佐厚生会こくふ 15:30～16:00
19	金	久礼田保育所 10:25～10:45	久礼田西公民館 10:55～11:15	後免野田小学校 12:50～13:35	たちばな幼稚園 14:00～14:20	奈路小学校 14:45～15:20	奈路公民館 15:25～15:45
23	火	十市保育園 10:00～10:30	岡豊小学校 13:00～13:30	J A 三和支所 14:15～14:35	大湊小学校 14:50～15:20		北陵中学校 16:05～16:25
24	水	吾岡保育園 10:30～10:50	南海学園 10:55～11:15	国府小学校 13:00～13:30	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
25	木	長岡西部保育園 10:20～10:40	岡豊保育園 10:50～11:10	長岡小学校 13:00～13:40	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
26	金	蒲原県営住宅 10:15～10:35	医学部蒲原宿舎 10:40～11:00	保健福祉センター 11:20～11:40	鷹ヶ池中学校 13:10～13:30	希望が丘分校 15:00～15:30	
5/1	水	土佐希望の家 10:10～10:25	国府保育所 10:35～10:55	三和小学校 12:50～13:40	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
2	木	明見保育所 10:15～10:35	星神社前 10:40～11:00	久礼田小学校 12:50～13:35	植野公民館 14:10～14:30	定林寺公民館 14:50～15:10	白木谷小学校 15:30～16:00

はり・きゆう・マツサ
ージなどの**施術費助成**

■対象／65歳以上の南国市民
■助成内容／施術1回800円
*市の指定した市内の施術所で12回まで

■助成期間／4月1日(月)～平成26年3月31日(月)
■申請に持参する物
健康保険被保険者証、印鑑

■申込受付開始／4月1日(月)

※申請先・お問い合わせは
長寿支援課いきいき長寿係
(☎880・6556)まで

奨学金貸与の申請受付

■対象／平成22年4月以降に短期大学、大学、専修・各種学校の1年生になった方
■貸与額
▼県外の学校／月額3万円
▼県内の学校／月額2万円

■貸与期間／平成25年4月～平成26年3月(1年間)
*6月、8月、12月に口座振替り込みにより貸与

■貸与予定者数／10名程度
■返還期間
貸与または返還猶予期間終了月の13カ月後から、貸与期間の5倍の期間内

申請締切／4月19日(金)必着
備考／奨学生は選考委員会による所得水準などの審査を経て決定します。また、継続して貸与を希望する場合も毎年の申請が必要です。
*詳細は募集要項(生涯学習課、市役所支所、市民館にあります)をご覧ください。

※申請先・お問い合わせは
生涯学習課生涯学習人権係
(☎880・6569)まで

福祉タクシー利用券・福祉給油券の交付

平成25年度分の交付開始

■対象／市が援護の実施者となる障害者で、次の①～③に該当する方

①市内に住居を有し、身体障害者手帳の交付を受け、次のいずれかに該当する方
▼1級または2級で下肢に障害を有する(手帳の障害名の欄に、下肢の障害についての記載があること)

▼下肢・体幹または平衡機能の障害により3級の障害により1級

▼視覚障害1級
▼通院により血液透析治療を受けている
▼心臓機能障害1級

呼吸器機能障害1級

②市内に住居を有し、療育手帳の交付を受けている方

③市内に住居を有し、精神障害者保健福祉手帳の交付を受け、障害等級が1級の方

■申請時に持参する物
印鑑、各種障害者手帳

*代理の方でも申請できます。
■交付日／4月1日(月)

※申請先・お問い合わせは
福祉事務所障害福祉係
(☎880・6566)まで

職場のトラブル解決サポートします

高知労働局では、相談コーナーを設置し、労働に関する相談を受け付けるとともに、労使間における個別労働紛争(不当解雇、労働条件の引き下げなど)の適切かつ、迅速な解決を図っています。

※お問い合わせは
高知労働局総合労働相談コーナー
(☎0120・783・722)
(☎885・6027)まで

市民からのお便り

親子クイズ、いつも楽しみにしています。

掲示板

4月の納税は

軽自動車税(全期分)

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2月	15件	0人	19人
25年1月～2月	34件	0人	40人

火災・救急(2月分)

《火災》		《救急》	
発生件数	2件	出動回数	189回
建物	1件	急病	108回
山林	0件	交通事故	18回
その他	1件	一般事故	32回
		その他	31回

人権・行政相談

■とき／4月22日(月)
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／4月18日(木)
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

4月の休館日
毎週月曜日、30日(火)

新刊紹介

糸車 宇江佐真理
狭小邸宅 新庄耕
美しい家 新野剛志
黄金の庭 高橋陽子
孤独の絆 藤田宜永
わからん薬学事始 1 まはら三桃
毒舌姫と永遠の誓い
せひらあやみ
じゃんけんのすきな女の子 大社玲子
ねことテルと王女さま
レナード・ワイズガード
ほか

こころの体温計

かけがえない命を守るために～私たちにできること～

最近、「疲れている」「眠れない」「気力がない」「食欲がない」「いつもイライラする」などの症状はありませんか？

簡単な問診に答えて、あなたのこころの体温（ストレス度）を測ってみませんか？

「こころの体温計」は、携帯電話やパソコンを利

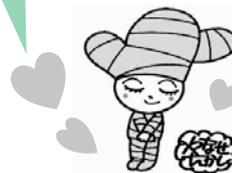
用して気軽にメンタルヘルスチェックができるシステムです。

健康状態や人間関係、住環境などの質問に答えると、水槽の中で泳ぐ赤や黒の金魚、猫などの複数のキャラクターが登場し、あなたのストレス度や落ち込み度を表示します。



やってみん？

市ホームページやQRコードから入れるき。自分にあったセルフケアを見つけてね。



しょうがちゃん

※お問い合わせは
保健福祉センター（☎863-7373）まで

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。

平成25年度国民年金保険料は月額15,040円

1年前納される場合は、前納による割引が適用されます。口座振替の場合は年額3,780円、クレジット納付や現金納付の場合では年額3,200円の割引となり大変お得です。口座振替およびクレジット納付による平成25年度の1年前納（新規受付）は2月末日で締め切られていますが、現金による1年前納は平成25年4月末まで納付できます。

納付書がお手元に無い場合は、南国年金事務所（☎864-1111）にお問い合わせください。

国民年金保険料収納事業の受託事業者について

国民年金保険料収納事業については民間委託されており、納め忘れのある方に対して、電話や文書、戸別訪問による納付案内と免除・猶予制度のご案内、保険料収納業務、その他口座振替のご案内などを行っています。

■受託事業者／株式会社バックスグループ
（☎0120-987-927）

■地区・期間／四国地区・平成25年2月以降

■参考／「民間事業者による国民年金保険料のご案内」（日本年金機構ホームページに掲載）

学生納付特例ターンアラウンド申請書（申請はがき）の送付

4月1日から平成25年度学生納付特例申請の受け付けが始まりました。

平成25年2月21日までに学生納付特例の承認処

理がされた方で在学予定期間を平成25年度以降の期間として届け出された方は、日本年金機構から学生納付特例申請はがきが送付されています。

平成25年度も納付猶予を希望される方は、速やかに申請手続きをお願いします。

平成24年度学生納付特例の申請は、平成25年4月30日が受付最終期日です

申請がお済みでない方は、速やかに手続きをお願いします。その場合には、学生証の写し、または在学証明書（原本）の添付が必要となります。

平成24年度学生納付特例の承認を受けた方で3月に卒業された方

引き続き国民年金に加入される方で国民年金保険料の納付が困難な方は、免除制度や納付猶予（30歳未満）の申請ができます。市民課年金係で申請手続きをしてください。審査にあたっては、被保険者（申請者）、被保険者の配偶者、被保険者の属する世帯の世帯主の所得により決定されます。平成23年中の所得申告がお済みでない場合は、税務課で申告をお願いします。また、審査対象者のうち平成24年3月31日以降に退職（失業）された方がいる場合は、その方の「雇用保険受給資格者証」、または「雇用保険被保険者離職票」などを添付してください。

※お問い合わせは
市民課年金係（☎880-6555）まで

市民からのお便り

リフレッシュを兼ねて夫婦で4月に東京千鳥ヶ淵へ桜見物に行きます。

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・ビンは指定袋で出してください。
- *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・ペットボトルの収集

日	曜	地 区
4/1	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、上廿枝、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
5/1	水	浜改田
2	木	久枝(開田を除く)、下島、前浜
3	金	立田
4	土	田村

*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
4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
4月2日・16日 (第1・3火曜日)	下島、田村(パイン南)、浜改田、久枝、前浜、物部(下啗内を除く)、野田、後免町
4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)
4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
4月9日・23日 (第2・4火曜日)	上末松、上廿枝、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(パイン北)、岩村、下啗内
4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
5月6日・20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
4/1	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、上廿枝、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
5/1	水	野田口、能間、城陸、榎田町、朝日町、西窪、新川、稲吉、東崎(西部)

*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
4月1日・15日 (第1・3月曜日)	天行寺
4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)
4月5日・19日 (第1・3金曜日)	下島、田村(パイン南)、浜改田、久枝、前浜、物部(下啗内を除く)、野田、後免町
4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)
4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
4月12日・26日 (第2・4金曜日)	上末松、上廿枝、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(パイン北)、岩村、下啗内
4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
5月2日・16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)



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。

ママ友達をつく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。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
- ところ／保健福祉センター
- *4月1日(月)、29日(月)はお休みです。

マタニティ&ベビーひよこ

- とき／毎週水曜日
午前10時～11時30分

ゆっゆっ 赤ちゃん

～離乳食講習会(初期・中期)～

離乳食を作りながら、子育てについて情報交換しませんか。

当日は、母子保健推進員・託児ボランティアによる託児もあります。

- とき／4月30日(火)13:30～15:30
- ところ／保健福祉センター
- 持参物／母子手帳、エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具
- 参加料／無料
- 託児定員／15名
- 申込方法／電話でお申し込みください。

南国市精神障がい者 “ミニデイケア”

在宅で生活している精神障がい者の方の自立と社会参加を促す場として、月に1回開催しています。参加者同士で交流を深めたり、外出や調理を実際に体験したりしてみませんか？

初めての方も大歓迎です。ぜひ、お申し込みください。

■対象／在宅で生活している精神疾患の診断がついた方(原則、医療にかかっていること)

- 日時／4月19日(金)13:30～16:00
- 場所／保健福祉センター
- 内容／簡単調理と新年度の計画確認
- 申込方法／前日までにお申し込みください。

- ところ／保健福祉センター
- 対象／妊娠前から生後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者が必要です。
- 備考／4月10日(水)は、保健師・助産師による体重・身長測定、保健指導が受けられます。
- *4月3日(水)はお休みです。

出張ひよこルーム

- とき・ところ
- ▼4月9日(火)・十市高齢者多世代交流プラザ
- ▼4月25日(木)・SUN SUNながおか
- 時間／午前10時～11時

子育て講座

- とき／4月23日(火)
午前10時～11時30分(受付午前9時30分)
- ところ／保健福祉センター
- 内容／ママのための産後リハビリ・ヨガ
- 講師／大崎厚子(ヨガインストラクター)
- 対象／3か月から7か月までの赤ちゃんとそのママ
- 定員／ママ14人(赤ちゃん連れ10組まで)
- 参加料／500円(資料代など)
- 申込方法／電話でお申し込みください。
- *ヨガマットをご持参ください。お持ちでない方はレンタルできますので、申し込み時に予約してください。

これから ママ・パパの集い

～マタニティ教室～



これから出産を迎える妊婦さんとそのご家族を対象に、マタニティ教室を開催します。おじいちゃん・おばあちゃんになる方も気軽にご参加ください。

クラス	とき	内容	持参物
① 出産クラス 準備	5月10日(金) 13:30～16:00	◎助産師・歯科衛生士・栄養士からのワンポイントアドバイス ・お乳の成功のポイントは？赤ちゃん人形で抱っこの練習 ・お口の健康と、マイナス1歳から始める虫歯予防 ・妊娠中に気をつけたい食生活 ◎ご自身らしいお産の為に ・赤ちゃんとお話しながら、妊娠中から心も体もお産の準備 ・パパやご家族も、大切な主役！	母子手帳 筆記用具
② 育児クラス 準備	5月14日(火) 13:30～16:00	◎沐浴実習：赤ちゃんをお風呂に入れる練習 ◎妊婦体験：ママの気持ちを体験してみよう ◎相談コーナー：助産師・歯科衛生士・栄養士・保健師が対応 ◎赤ちゃんのお世話：オムツ替えや抱っこの練習	母子手帳 エプロン 筆記用具

*受付時間は13:00～13:20です。

- *①②の両方、または一方のみの申し込みも可能です。
- *次回の開催は、①7月9日(火)②7月16日(火)です。
- ところ／保健福祉センター
- 定員／各クラス15組
- 参加料／無料
- 申込方法／電話でお申し込みください。

★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
4 か月児健診	全地区	4 / 25 木	12:45~14:00	保健福祉センター
10 か月児健診		4 / 18 木		
1歳6か月児健診		4 / 4 木		
3歳4か月児健診		4 / 11 木		
愛の献血	全地区 (16~69歳)	4 / 8 月	9:30~12:30 13:30~16:00	サニーアクシス南国店
		4 / 17 水	9:30~11:30 12:30~16:00	南国市役所
		4 / 22 月	11:30~16:00	高知大学農学部

成人用肺炎球菌ワクチン接種について
～予診票の発行場所が変わります～

成人用肺炎球菌ワクチン接種の予診票を、平成25年4月から保健福祉センターで発行します。接種を希望される方は、保健福祉センターにご連絡いただき、予診票が届いてから接種を受けるようお願いいたします。

■対象／接種日において以下の①～③の条件を全て満たしている方

- ①南国市に住民票を有する方
- ②65歳以上の方
- ③この事業で費用の公費助成を受けたことがない方

■助成金額／1人4,000円（1回分のみ助成します）
医療機関で決めた接種料金から、4,000円を引いた金額を自己負担していただきます。

（例）接種料金8,000円－助成金額4,000円＝自己負担4,000円

■接種場所／南国市内の委託医療機関

*市内の委託医療機関以外で接種される場合、接種費用の助成及び払い戻しはありません。

*ほとんどの委託医療機関は予約が必要です。日時は医療機関にお問い合わせください。

*予診票は保健福祉センターにあります。予診票が届いてから接種を受けてください。

☆休日在宅医（変更する場合があります）

日 曜	当 番 医	電 話
4 / 7 日	しばた 整形外科(大桶甲)	864-3412
14 日	きび 診療所(明見)	804-6500
21 日	南国いのうクリニック(篠原)	855-8001
28 日	北村 病院(東崎)	864-2101
29 月	西田順天堂内科(大桶甲)	863-1881
5 / 3 金	南国厚生病院(立田)	863-3030
4 土	宮田 整形外科(篠原)	863-5885
5 日	田村こどもクリニック(篠原)	863-0723
6 月	J A 高知病院(明見)	863-2181

*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があります。

※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 南国市大桶甲320
☎863-7373)まで

奈路総合健診(検診)

■とき／5月9日(木)

■ところ／奈路小学校体育館

■集合時間／希望健診(検診)項目によって異なりますので、郵送でお知らせします(すべて午前中で終了します)。

■申込受付期間／4月10日(水)～5月1日(水)

*定員に達し次第締め切ります。

健診(検診)項目	定 員
肺がん検診	80名
肺がん・結核検診	
胃がん検診	40名
乳がん検診	30名
健康診査	40名

■健診(検診)の対象者と健診(検診)料

健診(検診)項目	対象者	健診(検診)料
肺がん検診	40～64歳	200円
肺がん・結核検診	65歳～	無 料
胃がん検診	40歳～	900円
乳がん検診	40歳～(女性のみ)	1,000円
健康診査	40歳～	医療保険者により異なります

○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。検診当日の薬の服用については、検査終了後となりますので、治療中疾患のある方は主治医に相談の上、お申し込みください。

○子宮頸がん検診は、2年に1回ですので、平成25年度は実施しません。

○勤務先などで受診機会がある方や今年度すでに受診済みの健診(検診)は、ご遠慮ください。

○健康診査の受診には、加入している医療保険者発行の受診券(特定健康診査受診券・後期高齢者健康診査受診券)が必要です。お持ちでない場合は、受診できませんので、加入している医療保険者にお問い合わせください。当日は「受診券」、「被保険者証」、「問診票」と「健診料」を持参してください。

次の方は、各種がん検診料が無料です(ただし、前立腺がん検診は除く)。

①平成25年度内に40歳・50歳となる方

②平成25年度内に70歳以上となる方

③生活保護世帯の方

④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(検診料のお支払時に手帳の提示が必要です)

胃がん検診・乳がん検診

4月・5月の検診日程は広報なんこく3月号をご覧ください。6月は実施しませんが、7月以降の日程につきましては、順次掲載していきますので、引き続き広報をご覧ください。

ハイチョクとじいめん



徐建

シュウ ジエン さん
(中国)
高知大学医学部留学生

昨年8月から高知大学医学部産婦人科へ1年間の研修にきています。私は中国のハイロンチヤン(黒竜江)省にあるチャムス(佳木斯)大学医学部博士課程在学中です。今年帰国後、医師の国家試験をパスしたら産婦人科医師となり、大病院に勤務する予定です。チャムス大学の産婦人科の学生は16人、全員が女性です。医学部全体では男女半々です。中国では女性は結婚後も仕事を続けます。医師はそのためのよい仕事と思われているのです。

))) 夢は産婦人科医師)))

中国は人口が多く、競争が大変です。中学時代から目的に向かって、1日に10時間も一生懸命勉強します。医学部は特に難関です。子どもが医師

になってほしいと思っています。親も多いのです。チャムス大学と高知大学とは国際交流協定校として長い歴史があります。昨年はチャムス大学の創立60周年記念祝賀行事に、高知大学の先生方がお祝いに来てくださいました。

私は南国市がとても気に入っています。それは、自然がいっぱいで空気がきれいだし、静かで治安がいいからです。食べ物もすしやうどんをはじめ、全部好きです。夢は「いい医師になること」と「世界旅行をすること」です。ひとかどの人物になるためには、他人よりずっと努力しなければなりません。と思っています。



こんにちは 赤ちゃん



やすい ふき 安井 風葵 ちゃん (篠原)
平成23年10月3日生まれ



にしうち だいすけ 西内 大裕 くん (小籠)
平成23年3月11日生まれ

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、封書でお送りください。
*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。

伸びやかに育ててね。食べることが大きいです。

いつも笑顔で元気いっぱいのだいくん。すくすく大きく育ててね!

交流人口

高知自動車道 南国I.C.
入 110,985台
出 112,905台

高知龍馬空港
出発 46,519人
到着 48,033人

《2月分》

市の統計

面積	125.35km ²	内 外国人数	208人(± 0)
人口	48,839人 (- 40)	男	100人(± 0)
男	23,175人 (- 27)	女	108人(± 0)
女	25,664人 (- 13)	世帯数	21,627世帯 (- 5)
世帯数	21,627世帯 (- 5)	登録国籍数	31カ国
()内は前月比		《平成25年2月28日現在》	
出生数	24人〔男 12人・女 12人〕	《2月分》	
有権者数《平成25年3月2日現在》		39,636人〔男 18,374人・女 21,262人〕	

あ と が き

例年、猛威をふるう花粉に今年はPM2.5まで加わり、目・鼻・喉を悩まされた方も多かったのではないのでしょうか。花粉症の私は今年もつらかったです(汗)。4月、生活環境が変わった方や新たな気持ちでスタートを迎えた皆さんへ。「あせらず、自分のペースでがんばっていきましょう」(T)