



はだしで田植え

(上倉)

6月11日、第17回米づくり親子セミナーが開催され、大湊小学校と日章小学校の5年生が田植え体験やお米についての学習をしました。

はだしで田植えに挑んだ児童は、土の感覚が「気持ちいい」「ヌルヌルするっ」と大はしゃぎ。

6月議会市政報告	P2
国保特集	P4
後期高齢者医療被保険者の皆さまへほか	P6
参議院議員通常選挙	P7
生涯楽習ほか	P8
熱中症を予防しましょう	P11
カメラリポート	P12
みんなの広場	P14
お知らせ	P16
健康文化都市・南国	P22

第370回 市議会定例会

橋詰壽人市長は、各議案の提案説明に先立ち、「国は、安倍首相の『3本の矢』の金融政策、財政政策、成長戦略により、日本経済の再生を進めています。金融緩和などによる円安を進め、5月23日以降、株価は乱高下し、不安定な側面もみせていますが、依然高水準を維持しており、国民は景気の回復を期待しています。しかしながら、地方への波及は、実態として目に見えるまでには至っていません。

平成25年5月15日に高知県が発表した地震・津波の被害想定は、前提条件として、住宅の耐震化

率や津波からの避難行動などを設定していますが、この前提条件は、住民の避難行動や県・市の取り組みにより大きく変わります。この被害想定を受け、県と同様に、本市においても、市民の生命を守ることに直結する対策は、最大クラスの地震・津波を想定したものとし、一方、応急、復旧・復興対策は、最大クラスに加え、発生頻度の高い一定程度の地震・津波も視野に入れた検討を行い、対策に幅を持たせて備えます」と述べた後、主要な課題について報告しました。

※内容は、あрамиしです。

南海トラフ巨大地震

本市の被害想定

高知県が発表した、本市の最大クラスの地震・津波による被害想定は、揺れ、液状化、津波、急傾斜地崩壊、地震火災による建物被害は1万1千棟、人的被害の死者数は3千200人、負傷者数は3千人、被災1日後の避難者数は2万5千人でした。最大クラスの地震・津波と発生頻度の高い一定程度の地震・津波に対する被害想定を受け、地域防災計画に、具体的な被害の規模や目標数値を反映させて、防災・減災対策を講じます。具体的には、建物の耐震性の強化、家具等の転倒・落下防止対策の強化、津波避難の迅速化など具体的な被害軽減効果を示すことにより、自助・共助の取り組みを進めます。

財政状況

収納率や加入率の向上などの適切な運営

平成24年度一般会計の形式収支は、5億5千283万2千円の黒字となります。形式収支から翌年度に繰り越すべき財源を控除すると、実質収支は、3億5千646万6千円の黒字と

なります。このうち財政調整基金に2億5千万円の決算積み立てを行い、翌年度繰越金は1億646万6千円となります。

特別会計への繰出金の増大は、一般会計を圧迫することとなるので、特別会計でも収納率や加入率の向上、受益者負担の適正化を図り、適切な運営に努めます。

土電への補助金

執行をいったん留保

3月22日に新聞報道されて以降、市暴力団排除条例に基づき、南国警察署長との協定書により照会したうえで、土佐電気鉄道(株)への平成24年度予算の生活バス路線運行維持費補助金および鉄道軌道安全輸送設備等整備事業費補助金の執行を留保しました。

土佐電気鉄道(株)の事実調査の報告は、高知県はその内容が不十分であるとして、外部調査委員会による再調査を求めました。しかし、その再調査の結果報告は、平成24年度予算の出納事務期限に間に合わないため、補助金返還の対応も残しつつ、二つの補助金を執行しました。今後は、外部調査委員会の調査結果を

見て、高知県とも相談しながら対応します。

災害時要援護者対策

福祉避難所として協定締結

昨年度は、5事業所を知的障害者・発達障害者に特化した福祉避難所として指定し、本年4月には、山田養護学校と協定を締結しました。また、要援護者を対象とした福祉避難所として市内の高齢者施設7カ所を指定し、協定を結ぶことにより、災害時要援護者対策の充実強化を進めます。

国民健康保険特別会計

健全な運営を目指して

平成24年度の歳入総額は6億7千89万9千円、歳出総額は5億7千89万6千円となり、1億6万3千円の決算剰余金が生じました。このうち、5千957万9千円を本年度の国・県等への返還金の財源とし、4千48万4千円を国保財政調整基金に積み立てました。基金残高は6千300万円となりましたが、国保財政の安定化には十分な金額とは言えず、国・県などの補助金額や医療費の状況などの分析を行い、引き続き健全な運営に努めます。

特定健康診査等実施計画

健康増進、医療費の適正化

保険者に義務付けられた特定健康診査・特定保健指導が本年度から2期目となることから第2期特定健康診査等実施計画を策定しました。市民の健康増進、医療費の適正化を図るためには、特定健康診査の受診率の向上が不可欠です。5月26日の日曜日には、第2回まほろばクラブ南国フェスティバル2013の健康運動教室の開催にあわせて、休日の集団健診を実施しました。また、健診結果を生活習慣病予防に生かせるよう、小学校などの一部会場を除き、健診結果説明会を健診を実施した会場で行います。受診者が健診結果通知を持って参加することにより、本人の健康状態を理解し、生活習慣を見直すきっかけとするとともに、受診率の向上に結びつけていくよう取り組みます。

フェイスブックの運用

情報発信手段として

本市の情報発信手段のひとつとして、ソーシャルネットワークワーキングサイトであるフェイスブック利用の準備を進め

ていましたが、5月に試験的に運用し、6月から本格運用を開始しました。今後は、イベント、観光情報など、市内外に市の取り組みをアピールする手段として、また、災害時の情報発信ツールとして積極的に活用します。

指定ごみ袋の変更

レジ袋型ごみ袋に

水銀を含むごみ袋以外の指定ごみ袋は、結びやすく持ちやすいレジ袋型に変更されます。7月中にはスーパーや小売店などの指定ごみ袋取扱店に供給できる予定です。今回導入する指定ごみ袋の特徴は、レジ袋型のほか10枚1組をロール状にしていること、目の不自由な方にも可燃ごみ用と資源用の違いが分かる加工(エンボス加工)が挙げられます。変更に伴う料金の改定はなく、旧型の指定ごみ袋も、引き続き使用できます。

一般廃棄物処理状況

事業系可燃ごみの減量化

平成24年度の総収集量は1万4千130tで、前年度比41tの微減となっています。全体として減少していますが、事

業系可燃ごみおよび雑ごみが増加しています。特に、事業系可燃ごみは1千175t、前年度比48%増と、ここ数年においても例を見ない量となっています。香南清掃組合と連携して可燃ごみからプラスチックの除去に取り組んでいます。が、今後は、事業所から排出されるごみの減量化の取り組みも行う必要があります。

一般社団法人南国市観光協会

再スタートに期待

4月から一般社団法人として、再スタートした南国市観光協会の活動は、観光客の一層の誘客・増加を図り、観光消費額を増加させることにより、本市の観光産業、また、関連する多くの産業の発展につながっていくことを期待します。

春のイベント

さくらまつり、長宗我部フェス

桜の開花が早かったものの貫之さくらまつりや岡豊山さくらまつりが賑やかに開催されました。岡豊山さくらまつりと同時に開催した土佐の食

地権者および関係者の皆様のご理解を得ながら事業を進めていきます。

水道事業会計の健全運営

水量料金の引き上げ

配水池施設の耐震化は、昨年度南部配水池を耐震補強し、すべて完了しました。幹線石綿管布設替え・緊急時幹線管路耐震化事業や水道台帳データ化なども、引き続き整備してまいります。さらに、喫緊の課題である上下水道局庁舎や水源地管理棟の更新などの地震対策も、今後10年間で集中的に整備する計画を立てました。これらの課題に取り組みつつ、今後の水道事業会計の健全な運営を図るため、水量料金の引き上げを予定しています。

中学校給食

センター方式の調査研究

中学校給食は、南国市中学校給食実施検討委員会の答申および教育委員会の提言を受け、全員喫食のセンター方式による実施に向けて、調査研究を進めます。

土地区画整理事業

都市計画決定の変更告示

篠原土地区画整理事業は、4月16日に都市計画決定変更の告示を行い、施行区域5.1haを決定しました。本年度内の事業認可の取得に向けて、事業計画書の作成などの整備を進めるとともに、施行地区の土地の境界や地積測量を行い、



国保特集



◆平成24年度国民健康保険特別会計の決算状況

歳入	23年度		24年度	
	金額(千円)	割合(%)	金額(千円)	割合(%)
国保税	1,177,557	19.8	1,193,475	19.6
国庫支出金	1,645,399	27.6	1,526,715	25.1
療養給付費交付金	427,527	7.2	433,671	7.1
前期高齢者交付金	1,200,881	20.2	1,326,584	21.8
県支出金	262,624	4.4	303,030	5.0
共同事業交付金	796,934	13.4	765,720	12.6
繰入金	392,046	6.6	389,874	6.4
基金繰入金	0	0.0	0	0.0
その他	48,959	0.8	139,900	2.4
計(A)	5,951,927	100.0	6,078,969	100.0

歳出	23年度		24年度	
	金額(千円)	割合(%)	金額(千円)	割合(%)
総務費	71,121	1.2	68,714	1.1
保険給付費	4,121,537	70.6	4,139,656	69.2
後期高齢者支援金	563,921	9.7	626,434	10.5
前期高齢者納付金	1,677	0.0	638	0.0
老人保健拠出金	39	0.0	33	0.0
介護納付金	268,654	4.6	279,121	4.7
共同事業拠出金	727,483	12.5	725,470	12.1
保健事業費	31,059	0.5	32,482	0.5
その他	50,232	0.9	106,358	1.9
計(B)	5,835,723	100.0	5,978,906	100.0

収支差(決算剰余金) (A)-(B)	116,204		100,063	
繰越金	116,204		59,579	
基金積立金	0		40,484	

平成24年度の歳入総額は60億7,897万円で前年度比102.1%、歳出総額は59億7,891万円で前年度比102.5%でした。

歳入では、国保税が収納向上の取り組みなどにより、前年度と比べて1,592万円の増で11億9,348万円、前期高齢者交付金が1億2,570万円の増で13億2,658万円、国庫支出金が1億1,868万円の減で15億2,672万円となっています。

歳出では、主に医療費である保険給付費が全体の約7割を占めており、前年度と比べて1,812万円の増で41億3,966万円、後期高齢者支援金が6,251万円の増で6億2,643万円となっています。

その結果、平成24年度は1億6万円の決算剰余金が生じましたが、国・県などへの返還金を見込んで5,958万円を繰越金とし、残額の4,048万円を財政調整基金に積み立てました。

◆被保険者数、保険給付費などの推移

南国市の国保被保険者数は、平成19年度から減少が続いています。年齢構成をみると、65～74歳までの割合が年々増加し、全体の3割以上を占めています。保険給付費と1人当たり医療費は、高齢者の増加や医療の高度化などにより、共に年々増加しています。今後もこの状況は続くものと見込まれます。

	平均被保険者 (人)	保険給付費 (千円)	1人当たり医療費 (円)
22年度	13,249	3,997,568	362,445
23年度	13,118	4,121,537	377,940
24年度	12,865	4,139,656	385,321

◆ 特定健診のご案内

40歳から74歳までの国保加入者の方へ

今年も特定健康診査・特定保健指導が始まり、5月から各地区での健診を行っています。

この健診はメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診です。生活習慣病は発症するまではほとんど自覚症状がありません。だからこそ、生活習慣病の前段階であるメタボリックシンドロームを見つける健診が重要になります。

特定健診の健診料（自己負担）は無料です。対象の方には受診券を発行していますので、「公民館などの集団健診」または「医療機関での個別健診」のどちらかで、1年に1回は受診しましょう！

健診会場、受診できる医療機関は受診券送付時の添付書類や毎月の広報（集団健診）または市のホームページをご覧ください。

■対象／今年度40歳から75歳になる方（長期入院者・妊婦・海外滞在者を除く）

■健診料／無料（特定健診の検査項目に限る）

■受診券の有効期限／平成26年1月31日(金)

*まだ特定健診を受けていない方で、平成26年2月、3月に人間ドックを受診される方は国保係までお問い合わせください。

■備考／受診券をなくされた方、平成25年4月2日以降に国保資格を取得された方（受診券が発行されていない方）は、ご連絡ください。

*国保の受診券を持っていても、国保資格がなくなった方はその受診券は使えませんので、ご注意ください。

生活習慣病はこうして進む！

不健康な生活習慣

メタボリックシンドロームへ
(内臓脂肪の蓄積)

生活習慣病の発症

動脈硬化の進行

重症化、合併症の発症

死因の6割、医療費の3割は生活習慣病です！

生活習慣病は不健康な生活習慣を改善しないまま放置することによって引き起こされます。

現在、がん、心臓病、脳卒中などの生活習慣病は、日本人の死因の6割、国民医療費の3割を占め、深刻な状況となっています。

◆ ジェネリック医薬品の利用推進のお願い

医療費全体の約3割を占める薬剤費の軽減を目的に、国をあげてジェネリック医薬品の使用を推進しています。

市では、40歳以上の国保被保険者で、慢性疾患などで通院し、薬を処方されている方を対象に、ジェネリック医薬品に変更した場合に薬代の自己負担額がいくら安くなるかをお知らせする差額通知書を発送しています。

ジェネリック医薬品の処方希望される方は、必ず、主治医や薬剤師に相談してください。その際に、差額通知書を初めて送付するときに同封されている「ジェネリック医薬品お願いカード」をご利用ください。このカードは、国保係でもお渡ししていますので、ご希望の方はご連絡ください。

「ジェネリック医薬品」ってなに？

医療機関で処方される薬には、新薬（先発医薬品）とジェネリック医薬品（後発医薬品）の2種類があります。効果や安全性が認められて医薬品として承認を得るまで長い時間がかかっている新薬には、製造・販売の特許期間があります。この特許期間の切れた後に、新薬と同じ有効成分で作られる後発薬がジェネリック医薬品です。

新薬と同様、薬事法による厳しい規制が定められており、これらの基準をクリアした安全なお薬です。大きさや味など、飲みやすく工夫されているものもあります。

◆ 医療機関でもらう「明細書」を活用しましょう！

一部の医療機関を除いて、平成23年度から「領収書」とともに「明細書」が無料で発行されています。「明細書」を確認すると、具体的な診療行為の項目名や点数など、かかった費用の内訳などがわかります。また、「明細書」を活用することで、次のようなことも可能となります。

- ①医療の内容をきちんと把握する。
- ②医療費の内訳を知ってコスト意識を高める。

- ③病気などに関する疑問を医師などに相談する。
- ④明細書を保管しておいて、初めてかかる医師などに治療歴を伝える。

医療費は、休日や夜間などは割増料金がかかります。また、安易な重複受診は、初診料や検査料の重複ともなります。医療機関にかかるときは、「明細書」などを活用して、ご自分の医療費に関心を持つようにしましょう。

※お問い合わせは、市民課国保係（☎880-6555）まで

後期高齢者医療被保険者の皆さまへ

◆被保険者証の更新

被保険者証（保険証）が8月1日に更新されます。新しい保険証は水色です。7月末に緑色の封筒でお送りします。

受け取ったら記載内容を確認の上、大切に保管してください。

有効期限の過ぎた古い保険証は、各自で処分をお願いします。

◆一部負担金の割合変更

毎年8月1日現在の世帯および前年中の所得状況を基に、医療費の自己負担割合（1割または3割）の見直しを行います。

ご自身の負担割合は、7月末に届く新しい被保険者証で確認してください。

◆限度額適用・標準負担額減額認定証

市民税非課税世帯の方は、入院または高額な外来医療を受ける際に、医療機関や薬局へ被保険者証と合わせて「限度額適用・標準負担額減額

認定証」を提示することにより、窓口での医療費の自己負担額や入院時の食事代などが軽減されます。

現在減額認定証をお持ちの方で8月以降も該当になる方には、7月下旬に新しい減額認定証を郵送します。新たに申請する方は、被保険者証と認め印を持参の上、手続きをしてください。

*申請が遅れた場合や医療機関へ提示しなかった場合の食事代などについては、原則、入院時にさかのぼっての払い戻しはできませんので、ご注意ください。

◆保険料の納付

平成25年度の「後期高齢者医療保険料額決定通知書」は7月中旬に発送します。

年金からの天引きではなく、口座振替の申請もしていない方は、納付書も併せて送付します。各納期限までの納入をお願いします。

※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

第28回小学生のための企業訪問

市内の小学4年生を対象に、地域をよく理解して郷土愛を培ってもらうため、企業訪問を実施します。

- とき／7月23日(火)8:00～16:00
- 集合場所／南国市商工会館3階
- 訪問先／高知県消防防災航空隊、高知新聞まほろばセンター、(株)浜幸 果樹園工房
- 対象／市内の小学4年生
- 募集人数／40名(先着順)
- 参加費／1,000円(バス代、保険料、昼食代の一部として)
- 服装／体操服、帽子
- *上履きを持参してください。
- 応募方法／各学校に配布している募集要綱の応募券を貼って、必要事項を記入し、往復はがきで応募してください。
- 応募先／783-0004南国市大桶甲1623-5 南国市商工会「小学生のための企業訪問」係



南国市商工会青年部主催

第37回チャリティービアガーデン

今年のビアガーデンは、スーパーバンドのライブなど楽しいイベントをご用意しています。

ぜひ、ご来場ください。

- とき／7月26日(金)17:00～21:00
- ところ／南国市商工会東隣駐車場
- *小雨決行。悪天時は中止。
- 前売券／南国市商工会でビール・チューハイの前売券を1枚400円(当日500円)で販売します。
- 備考／収益金の一部を南国市や福祉施設に寄付します。



※お問い合わせは、南国市商工会 (☎864-3073) まで

参議院議員通常選挙



第23回参議院議員通常選挙が7月21日(日)に行われる予定です。

高知県選挙区は候補者の氏名を、比例代表選挙は名簿届出政党などの名称あるいは名簿に記載されている候補者の名前のいずれかを記載してください。

*投票期日は、6月末に閣議決定されます。投票所一覧など詳しい内容については、後日、各家庭にお配りする選挙公報などでご確認ください。

7月21日(日)に執行された場合

投票できる方

- ▼平成5年7月22日以前に生まれた方
- ▼平成25年4月3日以前に南国市に転入届を出し、引き続き住んでいる方
- ▼今年7月1日以降に市内で住所を変わり転居届を出された方は前住所の投票所に行ってください。

期日前投票

投票日に仕事や旅行、レジャー、冠婚葬祭などのため、投票所に行けない方は期日前投票ができます。

▼投票期間・時間

7月5日(金)～7月20日(土)
午前8時30分～午後8時

▼投票場所／市役所4階
選挙管理委員会事務局



投票所の地図案内

投票所の地図を南国市ホームページに掲載しています。トップページの画面左側、「地図でさがす」をクリックし、画面右側「地図の種類」から「選挙投票所」を選択し、画面左側「施設一覧」から該当の「投票区」を選択すれば地図が表示されます。

公職選挙法の一部が改正されます。

◆インターネットを使った選挙運動ができるようになります。

- ①有権者は、ウェブサイトでなど(*)を利用した選挙運動が可能となりますが、電子メールを利用した選挙運動は禁止されています。
- ②候補者・政党などは、ウェブサイトなど(*)及び電子メールを利用した選挙運動が可能になります。

◆成年被後見人の選挙権が回復されます。

*ウェブサイトなどとは、ホームページ、ブログ、ツイッターやフェイスブックなどのソーシャルネットワークキングサイト(SNS)、動画共有サービス、動画中継サイトなどのことです。



※お問い合わせは、選挙管理委員会 (☎8800・6571) まで

男の料理教室

簡単に素早く作れるメニューで料理の基礎を学びませんか？初心者大歓迎です！

気軽にご参加ください。

- とき／9月4日(水)～10月9日(水)
毎週水曜日（全6回） 10：00～13：00
- ところ／日章福祉交流センター
- 講師／松本伸也
- 対象／18歳以上の男性
- 定員／9名程度
- 受講料・材料費／5,100円（6回分）
- 準備物／エプロン、三角巾、手拭きタオル、飲み物
- 申込締切日／8月28日(水)



生涯楽習

寄せ植え・プランター菜園教室

お花や野菜を上手に育てるための土づくりや水のあげ方を実践的に学びます！お帰りの際には素敵な寄せ植えをお持ち帰りいただけます。

- とき／9月12日(木)14：00～15：30
- ところ／(株)溝渕商店 ゆうきち
- 講師／溝渕泰介
- 対象／18歳以上の方
- 定員／15名程度
- 受講料・材料費／2,500円
- 準備物／スコップ、手袋、エプロン
- *汚れてもよい服装でお越しください。
- 申込締切日／8月29日(木)



南国市・高知高専共催事業 高知高専教養講座

文学、歴史、哲学、語学などからなる総合教養講座です。高知高専の教員が日頃の研究成果や最近話題になっていることを中心に分かりやすくお話しします。皆で一緒に勉強してみませんか。

とき	講座内容	講師	ところ
8月7日(水) 13：30～15：00	①フィンランドの文化と教育その2 日本から最も近いヨーロッパとうたわれているフィンランド。昨今、教育立国として注目を浴びているこのフィンランドは、なぜ教育の高水準を維持できているのかを中心に文化と関連付けて紹介します。	総合科学科 講師 福島知津子	日章福祉交流センター
8月8日(木) 13：30～15：00	②能は饒舌！？一紀貫之と能一 『土佐日記』で南国市とゆかりの深い紀貫之。能「蟻通（ありどおし）」は、彼と蟻通明神との不思議な物語を描きます。そこにあらわれる貫之像とは！？	総合科学科 准教授 永原 順子	
8月8日(木) 15：15～16：45	③マザー・ゲースの世界 イギリスの伝承童謡・ナーサリー・ライムは「マザー・ゲース」の名前でよく知られています。マザー・ゲースの童謡集に収録された歌手アイザックス氏の歌をもとに、美しく、楽しいメロディーを体験しましょう。	総合科学科 教授 宮川 敏春	
8月9日(金) 13：30～15：00	④革命とスキャンダル スキャンダル盛りだくさんのゴシップ記事など、歴史上の出来事として、まともにとらえる必要などないように思えるかもしれませんが、しかし、今、歴史学は、この「スキャンダル」という情報様式が果たした政治的役割に注目しています。フランス革命前夜、ルソー崩れの三文文士たちの世界をのぞいてみませんか。	総合科学科 准教授 江口布由子	
8月9日(金) 15：15～16：45	⑤宮澤賢治の文学と音楽－「銀河鉄道の夜」－ 宮澤賢治の文学作品の中から、「銀河鉄道の夜」を中心に「双子の星」「セロ弾きのゴーシュ」など音楽と関わりの深い作品を取り上げます。音楽をよみ、文学を聴く体験を味わっていただきたいと思います。	総合科学科 准教授 細川 光洋	
8月12日(月) 13：30～15：00	⑥ Kochi and the World : Then and now (高知と世界：昔と今) 1800年から現在までの社会と科学技術の変様について考えましょう。	総合科学科 准教授 David Grant	大篠公民館
8月12日(月) 15：15～16：45	⑦「少子化を考える」シリーズ第3回：教育費の公私負担推移と出生率 高学歴化が進み教育負担が大きくなっています。経済格差の中、教育機会は均等でしょうか？教育費の公私負担比率と少子化の関係を世界と比べ考えてみましょう。	総合科学科 教授 池谷江理子	

■受講料／無料

※申込先・お問い合わせは、高知高専総務課企画係（☎864-5643）まで

30 Anniversary

学ぶ。世界が変わる。

放送大学 10月入学生募集のお知らせ

—好きなとき 好きな勉強 好きなだけ—

放送大学は今年30周年を迎えます。
誰にでも開かれた大学として、学びたい人すべてに門戸を開いています。学部への入学に試験はありません。15才から入学できます。ただいま、10月入学生を募集しています。入学後は、テレビ放送（BS231ch）やラジオなどによる全15回の放送授業と、それに対応した教科書で学習を進めます。

■募集期間／8月31日(土)まで

※資料請求・お問い合わせは
放送大学高知学習センター
(☎843-4864)まで

夏休み親子キャンドル教室

夏休みの思い出に素敵なキャンドルを作ってみませんか？お誕生日のキャンドルやお友達へのプレゼントにも素敵ですよ！

■とき／7月27日(土) 9:30～11:30

■ところ／日章福祉交流センター

■講師／藤岡さわ

■対象／小学生親子（子どものみの参加は不可）

■定員／10組程度

■受講料・材料費／1名につき2,000円

■準備物／エプロン

■申込締切／7月20日(土)

●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



県民スポーツフェスティバル2013

■対象／県内在住18歳以上の方



競技名	開催日	申込締切日
ア ク ア ス ロ ン	7月28日(日)	申込終了
ゴ ル フ	8月9日(金)	要項に記載
ディスクゴルフ	9月1日(日)	7月12日(金)
ゲートボール	9月8日(日)	7月26日(金)
スカッシュバレー	9月22日(日)	
陸上競技	9月23日(月)	8月6日(火)
ボウリング		
ソフトボール	9月29日(日)	8月2日(金)
柔道		
バレーボール	10月6日(日)	8月9日(金)
弓道		
ラグビーフットボール		
ペタンク		
バドミントン		
バウンドテニス		
テニス		
ターゲット・バードゴルフ		
ソフトテニス		

競技名	開催日	申込締切日
スポーツチャンバラ	10月6日(日)	8月9日(金)
グラウンド・ゴルフ		
剣道		
水泳		
軟式野球	1・2回戦	10月13日(日)
	準決・決勝	
クレー射撃	10月20日(日)	9月6日(金)
ラージボール卓球	平成26年 1月18日(土)	11月29日(金)
スキー・スノーボード	平成26年 2月2日(日)	12月26日(木)

オープン競技

民踊	8月4日(日)	要項に記載
武術太極拳	9月29日(日)	
サイクリング	10月6日(日)	
パワーリフティング	11月3日(日)	

※申込先・お問い合わせは
スポーツセンター (☎865-8015)まで

U・Iターン人材情報システムのご案内

高知県U・Iターン人材情報システムは、県外在住で地元に戻りたいと思っている方と県内の求人企業との双方に、求人・求職情報の提供を行うシステムです。

登録はホームページ (<http://ui-turn.pref.kochi.lg.jp>) からできますが、申込書の郵送をご希望の方はご連絡ください。

U・Iターン就職相談会

県外在住の方が地元に戻りたいと思うとき、仕事のことが不安になると思います。

県では、U・Iターン就職相談会を開催しますので、ご家族やお知り合いの方にお知らせください。

■とき／8月15日(木) 12:00～15:00

■ところ／高知会館



※U・Iターンに関するお問い合わせは

高知県U・Iターン企業就職等支援センター (☎0120-103-245) まで

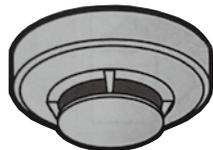
*平日9:00～16:00

住宅用火災警報器を設置しましょう

～市内の約3割が未設置です！～

住宅火災による死者のうち、約8割が逃げ遅れによるものです。

現在、市内の住宅用火災警報器の設置率は約7割で、約3割の家庭が未設置です。大切な家族の命と財産を守るため、住宅用火災警報器を設置しましょう。



住宅用火災警報器は、火災発生時に煙を感知するとブザーや音声でお知らせします。

*住宅用火災警報器の設置は、平成23年6月1日から義務付けられています。

住宅用火災警報器Q & A

Q：どこで販売しているの？

A：ホームセンターや電気店などで販売しています。詳しくは各店舗へお問い合わせください。

*市では、日本消防検定協会による検定品を推奨しています。NSマークのついた商品を選びましょう。



Q：取り付けは自分でできるの？

A：付属ビスで簡単に付けることができます。

Q：どこに設置すればいいの？

A：寝室、階段に設置してください。

*寝室が2階以上の場合は、階段にも設置します。

*台所への設置義務はありませんが、出火の可能性が高い場所なので、取り付けをお勧めします。

Q：どんな種類があるの？

A：天井取り付け式や壁取り付け式があります。また、煙式と熱式がありますが、台所以外は煙式を設置してください。

*目や耳の不自由な人に、振動や光で火災を知らせる機能がついたものも販売されています。

※お問い合わせは、消防本部予防課 (☎863-3511) まで

熱中症を予防しましょう

今年も暑い夏になりそうです。平成24年の夏期（7月～9月）に熱中症で搬送された人員は、全国で45,834名、死者も73名出ています。南国市消防本部管内では、死者は出なかったものの、45名が熱中症で救急搬送されています。熱中症は予防ができる病気です。熱中症を知り、しっかり予防しましょう。

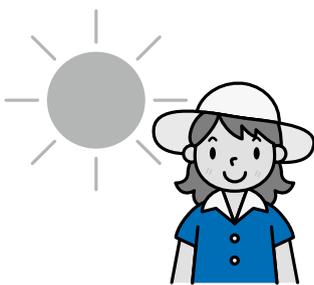
熱中症とは

室温や気温、湿度が高い中で、の作業や運動により、体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、重症になると、けいれんや意識の異常など、様々な症状をおこす病気です。



予防のポイント

- 暑さを避けましょう
▼直射日光を防ぎ、風通しを良くしましょう。
- ▼エアコンや扇風機を使って、室温が28度を越えないようにしましょう。
- ▼外出時は、帽子をかぶるなど日よけ対策をしましょう。



○服装を工夫しましょう

熱を吸収して熱くなる黒色系の服は避け、体をしめつけない涼しい服装で出かけましょう。

○水分を補給しましょう

水分補給は熱中症予防の基本です。水やお茶、スポーツドリンクなど、水分をこまめに補給しましょう。



○体調管理をしましょう

深酒をせず、十分な睡眠をとりましょう。

○暑さ指数を活用しましょう

暑さ指数とは、熱中症の危険度を、「ほぼ安全」から「危険」までの5段階で表したものです。環境省の熱中症予防サイト（<http://www.wbgtenv.go.jp/>）で6月1日（土）から10月18日（金）まで発表されます。

子ども、高齢者は特に注意

体温調節機能が発達していない子どもや暑さや水分不足に対する感覚機能が低下している高齢者（65歳以上）は、特に注意が必要です。

○子供の熱中症予防

- ▼遊びの際にも休憩を取り、水分補給をしましょう。
- ▼服装に注意し、帽子も忘れずにかぶりましょう。
- ▼バランスのとれた食事や運動などで、暑さに負けない体づくりを実践しましょう。
- ▼ちょっとした間だからと油断せず、絶対に自動車内に子どもを置き去りにしないようにしましょう。



○高齢者の熱中症予防

- ▼のどが渇かなくてもこまめに水分補給をしましょう。
- ▼「周りに迷惑をかけたくない」などと無理をせず、調

子が悪いと感じたら、家族や近くの人にそばにいてもらいましょう。



熱中症が疑われたら

- ▼涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる。
- ▼エアコンや扇風機などで体を冷やす。
- ▼水分を飲めるなら、量は少しずつ、回数は多く取る。

ためらわずに救急車を

自分で水が飲めないときや動けないとき、意識がなかったりおかしかったりしたとき、全身のけいれんがあるときなどは、ためらわずに救急車を呼びましょう。

※お問い合わせは
消防本部

（☎863・3511）まで

歴史からグルメまで

5/18 第4回長宗我部フェス

長宗我部の居城、岡豊城跡にある県立歴史民俗資料館で、第4回長宗我部フェスが開催されました。

大分市から参加の鉄砲隊が、迫力ある火縄銃の実演で会場を盛り上げ、また、応援に駆け付けてくれた各地のキャラクターは、会場を和ませてくれました。

他にも、今年の土佐の食1グランプリに輝いた「ごめんシャモスキヤキ」をはじめとするとご当地グルメの出店やゴメンジャーションなど、盛りだくさんのイベントに、訪れた人は楽しい1日を過ごしました。



▲5/10 土佐フードビジネスクリエーター人材創出事業開校式
(高知大学農学部)



▲5/10 前浜掩体群「5号掩体公園」完成記念現地説明会
(前浜)



▲5/8 南国市国際交流協会が外国人のための南国市生活ガイドを寄贈
(市役所)



▲5/12 第1回ごめん祭
(吾岡山文化の森)



▲5/12 吾岡山一斉清掃
(吾岡山文化の森)



▲5/11 高知大学農学部教養講座「フルーツ野菜の育て方」
(高知大学農学部)



▲5/13 産業振興計画シンポジウム
(浜すし)



▲5/12 国際ソロプチミスト南国によるチャリティーバザー
(西島園芸団地)



▲5/12 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」
(大豊町)

市民からのお便り

朝方はすずしいですが、昼間はあつく、まるで真夏のようです。熱中症に気をつけなくては!!



自然災害に備えて

5/26 水防訓練

消防団員や女性防火クラブ、消防職員を中心とした市職員など412人による水防訓練が、物部川橋下流の河川敷で実施されました。

風水害や土砂災害などの自然災害による被害を想定し、土のうを積み上げる訓練や、チェーンソーやジャッキなどの機材取り扱い訓練などが行われました。

また、非常時だけでなく平常時にも役立つロープの結び方や女性防火クラブの指導による初期消火の訓練なども実施され、それぞれの役割と、協力、連携の大切さを再確認することができました。



▲5/25 土曜日五月祭 (土曜日広場)



▲5/24 国際ソロプチミスト南国から青少年育成南国市民会議に寄付 (市役所)



▲5/13 岡豊山の植物観察会 (岡豊山)



▲5/28 日中友好協会が石川千代さんの手記を寄贈 (市役所)



▲5/26 第2回まほろばクラブ南国フェスティバル (スポーツセンター)



▲5/25・26 第8回稲吉文化祭 (稲吉公民館)

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

☆地域リーグ(四国社会人サッカーリーグ)で熱闘中です!応援をお願いします!

開催日	開始時間	対戦チーム	会場
2013/07/07	13:30	セレステ	南国市吾岡山グラウンド
2013/07/14	11:00	FC今治	愛媛/桜井海浜ふれあい広場

☆各試合はどなた様でも自由にご観覧いただけます。是非皆さんお気軽に遊びにきて下さい!
☆7月27日・28日 全国社会人サッカー選手権大会四国大会(香川県開催)に出場が決定しました。

ホームページ▶ <http://torastar.com>

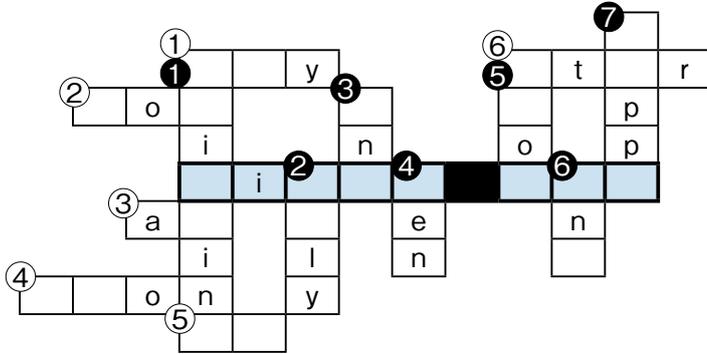
←5月26日 香北少年サッカー部 ■事務局 TEL/FAX▶ 088-866-5992
のみなさんと野市ふれあい広場にて。 E-mail▶ u.torastar@yahoo.co.jp

親子クイズ 494

Q ヒントの日本語を英語で書いてクロスワードパズルを完成してください。



どんな字ができましたか？夏の夜空に美しく見えますよ。



ヨコのヒント

- ①空
- ②めうし
- ③(私は)～です
- ④お月さま
- ⑤行く
- ⑥星

タテのヒント

- ①水泳
- ②ゆりの花
- ③インク
- ④円(お金)
- ⑤ゆっくりした
- ⑥一と～
- ⑦楽しい

【第493回解答】

答え：「ラーメン、ギョーザ、
ゴマ団子」または、
「ごはん、ラーメン、
ギョーザ(2人前)」

【第493回当選者】

岩目 麻貴(西山)
今井 里穂(駅前町)
上田 花奈(立田)
崎山 志帆(立田)
山本 美智代(十市)

- 応募締切／7月12日(金)必着
- あて先／〒783-8501
南国市大桶甲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／117通

★正解率／95%

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)がんばって計算しました。当たるといいなあ〜

「ちょっとした余裕」

我々はちよつとした余裕がある時、人に対して優しく接することが比較的可能です。例えば、車を運転する人で時間的な余裕があれば、強引な割り込みやスピードを出しすぎる、信号機が変わりそうなのに加速するといった行為がなくなるかもしれません。他人に先を譲ることが自然にできるようになるでしょう。反対に時間的な余裕がないと、少しのことを気にしてイライラし、それが原因で事故につながることもあるかもしれません。

現代の社会には、人間関係や金銭・健康・将来のことなど人それぞれ様々なストレスが存在しています。自分の欲求がおおむね満たされている人にはちよつとした余裕があり、そういう人は他人のわずかなミスや言動を許容することができる、もしくは気にならない傾向にあると思います。

反対に、自分の欲求がほとんど満たされていないと感じ、閉塞感でいっぱいの人には余裕がなく、他人のささいなミスや言動が気になったりします。やがて腹をたて「ガマンの限界」を超えると大きな声を出したり、態度に現れたりするのではないのでしょうか。

「ちょっとした余裕」

この「ガマンの限界」メーターが、余裕のある人には高めに設定され、余裕のない人には低めに設定されていると思います。

他人への配慮・気遣いは自分の余裕の有無に関係なしに必要です。しかし、余裕のある時にはできることが、そうでない時にはよほど意識しないとできません。自分の欲求が満たされていけば言うことではないのですが、世の中そう簡単にはうまくいくことが少ないので、ほとんどの人はストレスをかかえながら生活をしています。

心に余裕のない時でも人の気持ちを考えることができる、他人にすこしでも幸せな気持ちになつてもらいたいと感じることができれば、より良い世の中になるのではないのでしょうか。

*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い、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。

※お問い合わせは
人権啓発広報委員会
(☎880・6569)まで



「運動」が秘訣



さ た け き み え
佐 竹 喜美江さん (植田)

去年の10月から週1回開催のオーガニックマーケットに野菜を出しています。消毒をしないので虫がついて大変ですが、娘婿が買ってくれた有機野菜の育て方の本を参考に、いろいろ勉強してがんばっています。だんだんお得意さんも増えてきて、次はどの野菜を出そうかと、開催される土曜日が待ち遠しくらいです。

畑仕事以外にも、趣味のゴルフや地域活動への参加など、忙しい毎日を過ごしています。食べ物に気をつけ、暇を見つけては運動することが健康の秘訣ですね。

「毎日楽しいことばかり」と佐竹さん。どんなことに対しても楽しむ姿勢を私も見習いたいと思います。

ねんりんピックに!



ま つ ぎ り ょ う い ち
松 木 良一さん (浜改田)

仕事は農業です。農業をしているとゆつくり休めるときがなくて大変ですが、やればやるだけ成果が出るのでやりがいがありますね。

趣味はサッカーです。10月には高知でねんりんピックが開催されるので、それを目標に練習しています。

三和体育会の会長もしています。最近チーム数が減ってきましたね。なんとかしたいなと思っています。短気、意見もいろいろと言いたい性格ですが、会長になってからは、取りまじめに徹しています。若い人たちの力になれたらと思います。

「自分の意見をはっきり言うがモットーです」と松木さん。若い人たちからも頼りにされていることでしょう。

市民からのお便り

(親子クイズ) 数学が得意な娘に考えてもらいました。前は解けなかったですが、今回はできました。

なんこく歴史散歩 第9回

古代、律令制では、土佐は遠流(おんる)の地に定められ、都から遠く離れた場所とされてきました。紀貫之の土佐日記に書かれた旅程は、55日間にもわたります。

比江の北にある小山を比江山といいますが、その由来は、国司が京の都から見える比叡山を懐かしんで名付けたともいわれています。その麓にある日吉(ひえ)神社は、国司が比叡山から勧請(かんじょう)したと伝えられ、比江の名もそれになんかだものとい説があります。



日吉神社

比江廃寺塔跡
紀貫之邸跡から東へ300mの国分川にほど近い位置に丸い穴が開いた巨大な石がある公園があります。これは、8世紀以降に建てられた寺院の塔の礎石で、大きさは縦3.24m、横2.21mあり、県内では最大規模です。

中央にある直径81cmの穴は、塔の心柱を支えるためのもので、中心には、仏舍利(仏骨)を納めるための穴も開けられています。

一比江山と白鳳期の幻の寺院—「日吉神社と比江廃寺塔跡」

発掘調査で大量に出土した瓦片の中には、白鳳期(7世紀後半)のものも含まれています。その時期の寺院の建物は、残念ながら見つかっていません。

当時の塔の高さは、礎石の柱穴の大きさから30mを超えると推測されており、これは、奈良の法隆寺五重塔と同じぐらいの高さです。国の史跡に指定されており、地元の方々の手によって大切に守られています。



比江廃寺塔跡



※お問い合わせは生涯学習課文化財係(☎880・6569)まで



募集

市民訪問団参加者募集

岩沼市姉妹都市提携40周年
 南国市姉妹都市親善協会では、姉妹都市提携40周年を記念して宮城県岩沼市への市民訪問団の参加者を募集します。岩沼市民との交流会、いわぬま市民夏まつりへの参加、松島観光などを予定しています。

この機会にぜひ姉妹都市岩沼市を訪ねてみませんか。

■とき／8月23日(金)～25日(日)

■参加費／4万3千円

*親善協会会費、記章代を含む

■募集人数／10名(南国市民で親善協会に加入できる方)

*応募者多数の場合は抽選

市民からのお便り

毎回の親子クイズ、次はどんなのかなと、とっても楽しみにしています！

- 申込方法／はがきで、住所氏名、生年月日、性別、電話番号をお知らせください。
- 募集締切／7月16日(火)必着
- 主催／南国市姉妹都市親善協会



※申込先・お問い合わせは
 企画課企画調整係
 (☎880・6553) まで

家屋の落成をされる方へ

南国市の餅米の消費拡大と餅投げの伝統行事の継承を目的として、南国市餅米利用促進事業費補助金申請の募集を行います。

■補助対象者／100㎡以上の専用住宅を市内に建築し、平成26年3月末までに落成式を実施する方で、市内産餅米を利用し、市内業者で製造された餅で餅投げをする方

■補助額／補助対象経費のうち上限1万円

- 募集戸数／10戸
- 備考／すでに落成式を実施した方は対象外
- ※お問い合わせは
 農林水産課地産地消推進係
 (☎880・6559) まで

婚活サポーター養成講座

県では、結婚に関心のある独身者をボランティアで後押しする「婚活サポーター(お世話焼きさん)」を登録しています。

今年度も、新たなサポーターを養成するための講座を開催しますので、独身者の婚活を県と一緒に応援していただける方を募集します。

■とき／7月20日(土)
 午後1時半～4時半

■ところ

学童保育指導員募集

学童保育指導員は、放課後や長期休暇時に、小学生の安全を守りながら豊かな生活が送れるように支援する仕事です。

■雇用期間
 7月22日(月)～8月31日(土)

■勤務時間／午前8時～午後6時の間で1日4～5時間

MOR
 「スーパークールビズぜよ！」
 森沢 良博 (日吉町)

- 勤務日／月曜日～土曜日
- *勤務日数は、要相談
- 賃金／時給800円
- 申込方法／電話連絡

※申込先・お問い合わせは
 南国市学童保育連絡協議会
 (☎803・5228) まで

*平日の午後1時～5時まで

催し物 講座・教室

物部川一斉清掃

毎年、7月の河川愛護月間に、物部川の清掃を行います。皆さんのご参加をお願いします。

■とき／7月7日(日)
 午前7時～8時

*小雨決行

*荒天の場合は7月14日(日)に延期

■ところ／物部川橋下河川敷

■備考／ごみ袋、軍手を用意します。

※お問い合わせは
 建設課土木第2係
 (☎880・6561)

高知河川国道事務所
 (☎833・6904) まで

2013

土佐のまほろば祭り

恒例の「土佐のまほろば祭り」を、今年も吾岡山文化の森特設会場で開催します。

大人から子どもまで楽しめる市民祭を目指して、運営委員・関係スタッフ一丸となり準備を進めています。皆さんのご来場をお待ちしています。

■とき／8月3日(土)15:00開演

*花火は21:00頃から

*雨天の場合、翌日に順延

■ところ／吾岡山文化の森特設会場

■臨時駐車場

市役所、保健福祉センター

*シャトルバスを運行します。

■備考／会場内に一般車は乗り入れできません。周辺施設への駐車はご遠慮ください。



※お問い合わせは、商工観光課内
まほろば祭り運営委員会事務局
(☎880-6560) まで

市民からのお便り

今年、南国市に引っ越してきました。のどかでない所ですね。

道の駅南国風良里オー プン14周年記念感謝祭

■とき／7月14日(日)

午前9時～午後5時

*雨天決行

■ところ／道の駅南国風良里

■内容

▼お楽しみ抽選会／午前9時

*シヨップ・カフェレスト風

良里、JA南国市直売所「風

の市」で当日お買い上げ千

円(各施設合算可)ごとに

1回抽選できます。

*賞品がなくなり次第終了

▼14周年記念式典／午前10時

フラダンス／午前10時30分

ルアナと楽しい仲間たち
▼北陵中音楽部コンサート
午前11時

■午後の部

ダンスパフォーマンス、ゴ

メンジャーショー、ちびっ

子ビンゴ大会など

*ゆるキャラのなるこちゃん、

カツオにゃんこも来場予定

■備考／天候により内容など

を変更する場合があります。

※お問い合わせは
道の駅南国風良里

(☎880・8112) まで

第19回合同納涼祭

夢の里、陽だまりの里、た

んぼ合同納涼祭を開催しま

す。演芸、豪華花火、ちびっ

こコーナーなど楽しい催し物

や、バザーも行います。

■とき／7月14日(日)

▼バザー／午後3時～5時

▼納涼祭／午後5時～8時

■ところ

▼バザー／たんぼ地下1階

▼納涼祭／夢の里1階、陽だ

まりの里地下1階

※お問い合わせは

夢の里
(☎866・6666) まで

不動産に関する無料相談会

不動産や住まいに関する問

題などについて、高知県宅建

協会の相談員による無料相談

会が開催されます。

■とき／7月13日(土)

午後1時～4時

■ところ／南国市商工会

※お問い合わせは

高知県宅建物取引業協会

(☎823・2001) まで

絵本の読み聞かせと おはなし会

市立図書館では、夏休み企

画として、絵本の読み聞かせ

とこわい話のおはなし会をし

ます。

申し込みは不要です。どう

ぞお越しください。

絵本の読み聞かせ

■とき

7月23日(火)～7月30日(火)

午前10時30分～10時45分

午後4時15分～4時30分

*7月29日(月)は休館日です。

■ところ／市立図書館2階

こわい話のおはなし会

■とき／8月3日(土)

午前11時～11時40分

■ところ

市立図書館3階多目的室

※お問い合わせは

市立図書館
(☎863・0469) まで

人権パネル展

7月10日(水)から20日(土)は、

高知県の「部落差別をなくす

る運動」強調期間です。期間

中は、同和問題についての理

広告

バドミントン教室

南国市在住の年長・小学生を対象に
バドミントン教室を開催します。
お気軽にご参加ください。

(参加費/1ヵ月無料)

- とき／7月(月・木) 17:00～19:00
 - ところ／三和スポーツ交流センター(香長中 南 200m)
 - コーチ／(公益財団法人)日本体育協会公認スポーツ指導者
- ※お問合せは 南国市篠原 池本(090-1001-6273)

解を深めるための運動が県内
各地で行われます。

南国市では、人権パネル展

を開催し、幼稚園児と中小学

生の作品を展示します。子ど

もたちの心温まる作品をぜひ

ご覧ください。

■とき／7月10日(水)～19日(金)

*土・日曜日・祝日を除く

■ところ／市役所1階ロビー

※お問い合わせは

生涯学習課生涯学習人権係

(☎880・6569) まで

救急講習のご案内

南国市消防署では、AEDなどを利用した心肺蘇生法、出血時の止血法などの応急手当の救急講習を行っています。
 ■とき／毎月第2、第3日曜日 午前9時～正午
 ■ところ／南国市消防署
 ■受講料／無料
 ■申込締切 講習実施日の5日前まで

※申込先・お問い合わせは南国市消防署救急係
 (☎863・3511) まで

消費生活講座

消費生活に関する高知短期大学との連携講座が行われます。

■とき
 8月30日(金)～9月5日(木) 午後6時～9時10分

※8月31日(土)の講義は午後0時35分～3時45分に開催
 ※9月1日(日)の講義は午後0時35分～5時25分に開催

■ところ／高知短期大学
 *駐車場はありません

■応募資格／県内に居住の方
 ■定員／100名
 *初めての方を優先

市民からのお便り

庭のアジサイの花が次々咲きたしたなあとと思ったら、すぐに梅雨にはいっちゃいました。

■受講料／無料
 ■申込方法／「受講申込書」に記入し、郵送、FAX、メールまたは持参してください。

■募集期間

7月16日(火)～8月23日(金)
 ■備考／受講が決定した方には郵送にてお知らせします。

※申込先、お問い合わせは高知県立消費生活センター (〒780・0935 高知市旭町3丁目115) こうち男女共同参画センター「ソレ」2F
 ☎824・0999
 ☎822・5619
 ✉141602@kanpref.kochi.jp) まで

お知らせ

自衛官などの説明会

■とき／7月21日(日)と8月4日(日)の午前10時～正午、午後1時～3時
 ■ところ

高知よさこい咲都合同庁舎
 ■内容／防衛医科大学生、防衛大学生、航空学生、一般

曹候補生、自衛官候補生について説明
 *事前の申し込みは不要です。当日会場にお越しください。
 *無料駐車場があります。

※お問い合わせは自衛隊高知募集案内所
 (☎823・2006) 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、耕作されていない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したら、情報をお寄せください。

※お問い合わせは公益財団法人高知県農業公社
 (☎823・8618) 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						
7/2	火	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	北陵中学校 16:05～16:25
3	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	かりやストアー前 14:45～15:05	土佐厚生会こくふ 15:30～16:00	
4	木	長岡西部保育所 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	
5	金	札場バス停前 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 12:50～13:20	立田消防屯所南側 14:10～14:30	タマリン館 14:40～15:00	大篠小学校A 15:25～16:25
9	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	大篠小学校B 15:25～16:25
10	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	
11	木	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			
12	金	蒲原県営住宅 10:15～10:35	医学部蒲原宿舎 10:40～11:00	篤ヶ池中学校 13:10～13:30	希望が丘分校 15:00～15:30			
16	火	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	
17	水	土佐希望の家 10:00～10:25	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	
26	金	保健福祉センター 11:20～11:40						

第63回社会を明るくする運動

犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ
犯罪や非行のない明るい社会の実現を目指す生まれた社会を明るくする運動は、今年で63回目を迎えました。

7月の強調月間は、小中学生に作文コンテストの応募を呼びかけるなど、各種啓発活動を行います。

また、大篠公民館内に、防犯活動や犯罪者の更生活動の拠点として「更生保護サポートセンターなんこく」が開所され、犯罪や非行に関わってしまった人たちの社会復帰への支援を行っています。
ご理解とご協力をお願いします。

※お問い合わせは
南国市更生保護女性会・
南国保護区保護司会
(☎878・6033)
総務課総務係
(☎880・6551) まで



なんこくありがとうポイント制度

介護予防事業

65歳以上の方のボランティアを推進するために、ボランティアにポイントを付与し、ポイントに応じて心ばかりの品を贈呈しています。

■対象／65歳以上の市民

■要件

①登録研修会(2日間)受講
②南国市ボランティアセンターへの登録

③ボランティア保険に加入

■活動内容／市内の高齢者施設でのレクリエーション補助、話し相手、行事の手伝いなど、南国市ボランティアセンターが認めた活動

【第4回登録研修会】

■とき

7月22日(月)、7月29日(月)
午後1時30分～4時

*両日とも参加してください。

■ところ／社会福祉センター

■参加費／無料

※申込先・お問い合わせは
社会福祉協議会

(☎863・4444)

長寿支援課介護保険係

(☎880・6556) まで

農薬による事故を防ぎましょう

気温や湿度が上がるこれから8月にかけては、水稲をはじめとした農作物に病害虫が発生しやすくなり、防除のための農薬が比較的多く使用される時期です。

▼農薬を使用する方

農薬の購入・保管・使用を適正に行い事故防止に努めてください。また無人ヘリコプターを使った水稲防除では、環境に十分配慮し、周辺住民への周知を徹底してください。

▼周辺住民の方

安全確保のため、農薬の散布中は散布区域に立ち入らないでください。また、自宅付近の場合は、念のため窓を閉め、洗濯物を外に出さないなど、ご協力をお願いします。

※お問い合わせは

農林水産課農林水産振興係

(☎880・6559) まで

※農薬の技術的・専門的事項については

高知県病害虫防除所

(☎863・1132) まで

市民からのお便り シメジメと虫…苦手な季節到来です。

掲示板

7月の納税は

固定資産税(2期分)・国保税(1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5月	27件	0人	31人
25年1月～5月	98件	0人	112人

火災・救急(5月分)

《火災》		《救急》	
発生件数	3件	出動回数	207回
建物	0件	急病	117回
山林	0件	交通事故	21回
その他	3件	一般事故	26回
		その他	43回

人権・行政相談

■とき／7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／7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

7月の休館日
毎週の月曜日、31日(水)

新刊紹介

クローズアップ 今野敏
風屋敷の告白 藤田宜永
愛に乱暴 吉田修一
来春まで 諸田玲子
ソラチルサクハナ 高里椎奈
リリー骨董店の白雪姫 白川紺子
すいか! 村上康成
かあちゃん取扱説明書 佐藤真紀子
カラスのスカラ 猫野べすか
いもほりコロク こばようこ
ほか

歴史民俗資料館企画展

江戸時代の南国 —地域資料に見る人々のくらし—

里改田の庄屋を務めた宇賀家に伝わる「宇賀家文書」や、地域の人々が大切に守ってきた「笠ノ川村文書」など、古文書や古絵図から江戸時代の庶民のくらしを読み解きます。

■とき／7月27日(土)～9月1日(日)
9:00～17:00

■ところ／県立歴史民俗資料館

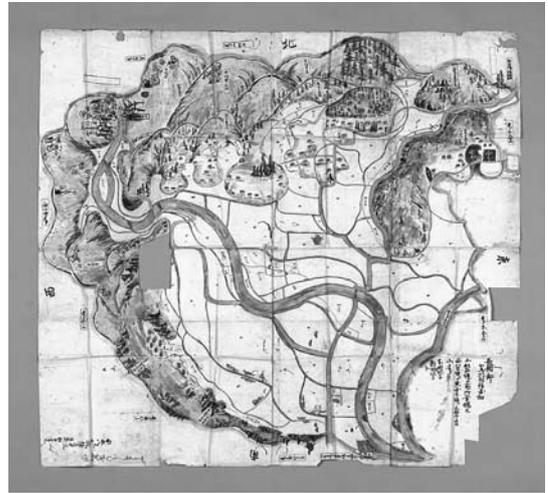
■観覧料

大人(18才以上)500円、団体(20名以上)400円

*高校生以下、高知県長寿者手帳所持者などは無料

※お問い合わせは

県立歴史民俗資料館(☎862-2211)まで



笠ノ川村の絵図

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。

国民年金保険料が納められない
そんな時は免除制度があります

■申請免除制度

経済的に保険料の納付が困難な方が、本人・配偶者・世帯主の前年所得が一定額以下の場合に、申請により保険料が免除される制度です。この申請免除制度には、保険料の全額が免除される「全額免除」と、保険料の一部を納付することにより残りの保険料が免除となる「一部納付(一部免除)」制度があります。

【一部納付(一部免除)制度】

- ▶ 4分の3納付(保険料額 11,280円)
- ▶ 4分の2納付(保険料額 7,520円)
- ▶ 4分の1納付(保険料額 3,760円)

■若年者納付猶予制度

若年層(30歳未満)の方は、本人および配偶者の前年所得が一定額以下の場合に、申請すれば、保険料の納付が猶予され保険料の後払いができる制度があります。

■申請および承認期間

免除などのサイクル(始期と終期)は7月から翌年6月までです。引き続き申請する場合は、できる限り7月中に申請してください。

不慮の事故や病気が発生してから申請しても、障害や遺族といった年金の受給資格要件に算入されませんので、ご注意ください。

■退職(失業)による特例免除

特例免除は、申請日の属する年度または前年度において被保険者、配偶者、世帯主のいずれかに退職(失業)の事実がある場合に対象となります。

申請には、雇用保険受給資格者証、雇用保険被保険者離職票などの写しを添付してください。ただし、退職(失業)の事実が確認された方以外に一定以上の所得がある時は、保険料免除が認められない場合があります。

■承認を受けた期間は・・・

免除を受けた期間にかかる老齢基礎年金の金額は、保険料を全額納付した金額と比較した場合、一定の割合で年金額に反映されます。ただし、若年者納付猶予は年金額には反映されません。

また、全額免除や若年者納付猶予の承認を受けた期間は、未納期間とは違い年金の受給資格期間に算入されます〔一部納付(一部免除)は、一部の保険料を2年以内に納付しないと未納になります〕。

なお、10年以内であれば追納することができます。3年度目以降に保険料を追納する場合は、当時の保険料に一定の加算額がかかります。

※お問い合わせは

市民課年金係(☎880-6555)

南国年金事務所(☎864-1111)まで

環境課からののお知らせ

誌面の変更について

今まで各地区のごみの収集日について掲載していましたが、7月号からは環境に関する記事を掲載するページに変わります。ごみ出しの日については、

各戸配布の「南国市の家庭ごみの分け方・出し方」をご覧ください。

ご家庭にない場合は、市役所や領石、岡豊、十市の各支所で配布しておりますのでご利用ください。

びみおコンポイント

市民の皆様がほんの少しの手間をかけていただくだけでごみ処理にかかる費用が軽減されます。

水分を切りましょう

家庭から出るごみの半分は水分です。特に台所から出るごみは水分が多いので、水切りを行いましょう。

また、庭の刈草などは、刈つてすぐに袋に入れるのではなく、少し干して草に含まれる水分を乾燥させましょう。

*南国市では、生ごみ処理機を購入された方に補助金を出しています。詳しい内容については環境課までお問い合わせください。

電気を消して、未来を見つめよう

「ライトダウンキャンペーン2013」

環境省では、地球温暖化防止のために、「CO2削減/ライトダウンキャンペーン」を実施しています。

特に7月7日は、「クールアース・デー」です。夜8時から10時までの2時間は、あかりを消して夜空を見上げてみませんか。

省エネのヒント

夏の省エネ、準備はできましたか？

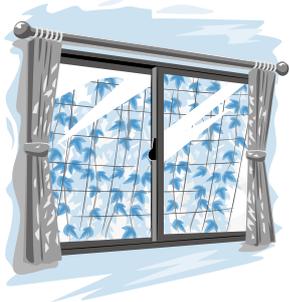
① エアコンのフィルターは目詰まりしていませんか？月に1回掃除をするだけで省エネ効果があります。

② レースのカーテンやすだれなどで日差しを遮る

すだれやよしずを見かけると日本の夏だなあと感じませんか？

③ 緑のカーテンにチャレンジ植物は風を涼しくしてくれます。窓だけでなく、壁や地面にも日陰を作ることが涼しさのコツです。

④ トイレの節電を忘れずに便座の暖房や洗浄水の温度が高いままになっていませんか？暑い夏は電源オフでおしりも涼しく。



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やリフォームなど、既存の家屋への設置が対象となります。

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、市税などの滞納がない方

■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。

*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。

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

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。

親子で遊びにきてくださいね。



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

*7月8日(月)、12日(金)、15日(月)、19日(金)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

■ところ／保健福祉センター

■対象／妊娠期から生後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者が必要です。

■備考／7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。

「合同集いの日」を7月17日(水)に開催します。みんなで一緒に楽しみましょう。

■対象／妊娠期から幼児(未就園児)のお子さんとその保護者

出張ひよこルーム

■とき・ところ

▼7月2日(火)・十市高齢者多

世代交流プラザ

▼7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／7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／ミュージックケア「親子で楽しく体を動かそう」

■講師／岩城美喜江

(ミュージックケア指定指導者)

■対象／10か月～1歳5か月

までの未就園児とその保護者

■定員／15組

*定員になり次第締め切り

ます。



南国市

精神障がい者

家族の集い

ご家族の誰かが精神障がいのために、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。ほっと、肩の荷をおろしてみませんか。

■とき／7月24日(水)

午後1時30分～3時30分

■ところ

保健福祉センター

■内容／勉強会

～最近の家族会の動きについて～

■申込方法／前日までに申し込まください。

子宮頸がん・乳がん・大腸がん検診 無料クーポン券を配布

～がん検診で「早期発見・早期治療」を～

対象者には7月中旬に無料クーポン券を配布する予定です。

■対象者

- ▶子宮頸がん…平成24年4月2日から平成25年4月1日までに20歳、25歳、30歳、35歳、40歳になった女性
- ▶乳がん…同時期に40歳、45歳、50歳、55歳、60歳になった女性
- ▶大腸がん…同時期に40歳、45歳、50歳、55歳、60歳になった方

*40歳になった女性は全て受診できます。

■配布内容／無料クーポン券、案内文、検診手帳、受診できる医療機関(大腸がんを除く)と集団検診日・場所の一覧表

■クーポン券の有効期限／平成26年3月20日

■備考／この無料クーポン券は、健康増進法に基づき南国市が行う集団検診、または委託契約をした医療機関での個別検診でのみ使用できます。

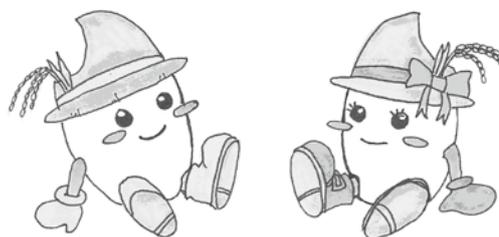
食育ボランティア募集

南国市では「食育のまちづくり宣言」や「南国市食育のまちづくり条例」をつくり市民の食育を推進しています。そこで「第二次南国市食育推進計画」に基づき、食育推進活動に協力していただける食育ボランティアを募集します。食に関心のある方、いっしょに食育啓発活動をしませんか。

■応募資格／市内在住の方

■活動内容／食育活動の企画・運営など

※無償ボランティアです。



★ 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	7/25	木	12:45~14:00	保 健 福 祉 セ ン タ ー
10 か 月 児 健 診		7/18	木		
1 歳 6 か 月 児 健 診		7/ 4	木		
3 歳 4 か 月 児 健 診		7/11	木		
愛の献血	全地区 (16歳~69歳)	7/ 4	木	9:00~10:30	西日本高速道路(株)高知高速道路事務所
				14:30~16:00	藤 原 病 院
		7/18	木	9:00~10:30	社会福祉法人土佐希望の家
				12:30~14:00	高知県トラック団地事業協同組合
				7/25	木
11:45~16:00	高 知 大 学 農 学 部				

がん検診日程表

申し込み開始日が早くなりましたので、ご注意ください。

申込受付開始	検診日	会 場	胃	乳
受付中	7/8(月)	保 健 福 祉 セ ン タ ー		○●
受付中	8/5(月)	保 健 福 祉 セ ン タ ー		○●
受付中	8/6(火)	保 健 福 祉 セ ン タ ー		○●
7/3(水) 8:30~	9/4(水)	中 央 公 民 館 (大 篠)	☆	○
7/3(水) 8:30~	9/4(水)	保 健 福 祉 セ ン タ ー		●
7/10(水) 8:30~	9/10(火)	保 健 福 祉 セ ン タ ー		○●
7/10(水) 8:30~	9/11(水)	保 健 福 祉 セ ン タ ー		○●
7/17(水) 8:30~	9/18(水)	三 和 公 民 館	☆	

※検診受付時間 ☆8:30、9:30
○8:30、9:30、10:30 ●13:30、14:30、15:30
◎9:00、9:30、10:00、10:30

【胃がん検診】

- 対象/40歳以上の市民
- 定員/1日50名
- 検診料/900円

【乳がん検診~マンモグラフィ撮影~】

- 対象/40歳以上の女性
- 定員/1日120名
- 検診料/1,000円

☆ 休日在宅医 (変更する場合があります)

日 曜	当 番 医	電 話
7/7 日	南 国 病 院(大 堀 甲)	864-3137
14 日	いちほら内科小児科(大堀甲)	863-3915
15 月	藤 原 病 院(大 堀 乙)	863-1212
21 日	南 国 中 央 病 院(後 免 町)	864-0001
28 日	山本循環器内科・眼科(駅前町)	864-2575
8/4 日	南 国 厚 生 病 院(立 田)	863-3030

*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。

子宮頸がん検診 (施設検診)

- とき/8月13日(火)、22日(木)
- ところ/なんごく産婦人科
- 受付時間/14:00、14:30、15:00、15:30、16:00
- 対象/20歳以上の女性で、下記に該当する方
 - ①昨年度未受診の方
 - ②受診年度内に40歳・50歳になる方
 - ③無料クーポン券対象者
- 検診料/800円
- 定員/1日につき先着20名
- 申込受付開始日/7月17日(水)8:30~

- 胃がん検診では、胃腸の病気がある方(胃腸手術歴のある方)や、よくむせる・飲み込みが悪いなどの症状のある方(過去にバリウムが気管に入った方)は専門の医療機関での受診をお勧めします。
- 乳がん検診では、ペースメーカー装着者(破損の恐れがあるため)、妊娠中、授乳中、豊胸手術を行っている方はご遠慮ください。
- 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検診は、ご遠慮ください。

- 次の方は、各種がん検診料(ただし、前立腺がん検診を除きます)が無料になります。
- 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(検診料のお支払い時に手帳の提示が必要です)

※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 南国市大堀甲320 ☎863-7373) まで

ハートくどいめん

212



ベトナムの首都、ハノイの公衆衛生大学を卒業後、今年の5月に高知大学医学部修士課程に入學しました。生まれてからずっとハノイで過ごした都会っ子です。

高知大学では、研究者として環境医学の研究室に入っています。人間のがんの発生は、環境からの影響と遺伝子に原因があります。その遺伝子に関する部分について、研究をしています。卒業後、国に帰ったら保険医療に携わる仕事に就きたいです。

私は日本の文化に興味があり、大学時代から日本語を勉強していました。「よさこい」が大好きで、高知に来たのは「よさこい」を踊りたいからというのがあります。



Whelp

リー レハイリ さん
(ベトナム社会主義共和国)
高知大学医学部留学生

))) よさこい祭りで踊りたい!!)))

ハノイでは4月に「日本ベトナム春祭り」が催され、そのとき「よさこい」を踊ります。よさこいチームは10以上あります。私は4年間踊ってきました。今年の衣装はピンクの着物で、踊っている姿を携帯電話で撮ってもらいました。今年の夏は高知の有名グループでぜひ踊ってみたいです。好きな食べ物、すし、刺身です。果物では、びわが大好きです。野菜をたくさん食べたいのですが、薬物野菜やトマトなどは、値段が高いです。

「人生は短い。毎日を楽しく生きよう」という言葉が好きです。



きたむら ゆい
北村 優衣 ちゃん

平成24年2月17日生まれ

1歳をすぎ、すごく活発になったね。これからもたくさん遊ぼうね。



こんにちは 赤ちゃん

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。



おおく ぼ
大久保りこと ちゃん

平成24年7月13日生まれ

やさしくすてきな女の子に育ててね。みんな、りことちゃんの笑顔に癒やされていますヨ。ありがとう。

交流人口

高知自動車道
南国I.C.
入 140,763台
出 139,955台

高知龍馬空港
出発 55,357人
到着 53,270人

《5月分》

市の統計

面積	125.35km ²	内 外国人数	210人(+ 10)
人口	48,721人(- 7)	男	105人(+ 7)
男	23,172人(- 1)	女	105人(+ 3)
女	25,549人(- 6)	登録国籍数	29カ国
世帯数	21,755世帯(+ 19)	()内は前月比	《平成25年5月31日現在》
出生数	33人〔男 12人・女 21人〕		《5月分》

有権者数《平成25年6月2日現在》
39,657人〔男 18,379人・女 21,278人〕



家庭菜園を始めて3年目。猫のひたいほどの畑ですが、日に日に大きくなる野菜を見るのは楽しいですね。「食の大切さ」について考えることも増えました。

今月号の表紙には小学生の田植え風景が載っています。普段出来ない体験を通して、いろんなことに関心を持ってくれたらいいなと思います。

(M)