



広報

ななこ

8

No.847



七夕の夕べ

(国府)

7月7・8日の夕方に、国分川七夕まつりが開催されました。

国分橋から川の右岸を地藏渡しまでの間、たくさんの短冊や飾り物をつけた笹が、何本も並んで風になっていました。見物客は、みんなの願いを書いた短冊を眺めながら七夕の夕べを楽しんでいました。

土佐のまほろば祭り	P2
県内一斉避難訓練ほか	P3
特定健康診査等実施計画を策定	P4
日本肝炎デー	P5
探偵事業者にご注意！ほか	P6
小牧とつながる空のみち	P7
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	P20

土

佐

第 25 回

8月3日(土)午後3時～午後9時

*雨天の場合は8月4日(日)に順延

の

ま

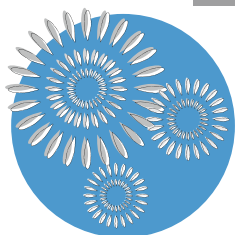
ほ

ろ

ば

祭

り



■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

*無料送迎バスを運行します。

市役所、保健福祉センター 午後2時30分～

ステージプログラム

3:00

祭りスタート

まほろば囃子振興会

民謡 三味線太鼓サークル「南国おしどり会」

おやさい戦士べじふあむ（高知農業高校）&お菓子和野菜のプレゼント

手話コーラス 手話サークル「おながどり」

5:00

オープニングセレモニー

香長中学校音楽部演奏

ゴメンジャーショー

和太鼓 日章和太鼓倶楽部

7:00

大抽選会

7:30

スーパーライブ

竹内藍 *南国市出身

Sasga feat. 梨菜 (サスガ フューチャリング リナ)

*元アイリーン・フォーリン

HALCAN (ハルカン)

9:00ごろ

花火

豪華景品が
当たる!オープニング
セレモニー終了後、
抽選券を配布!

ゴメンジャーNEXT



竹内藍



Sasga feat. 梨菜



HALCAN

※お問い合わせは、商工観光課 (☎880-6560)

▶当日のお問い合わせは、(☎080-2984-3250) まで

県内一斉避難訓練

8月30日(金)～9月5日(木)

高知県南海地震対策推進週間です



南海地震による津波や土砂崩れなどの災害から命を守るためには、隣近所で助け合い、早急に安全な場所へ避難することが大切です。

南海地震による津波や土砂崩れを想定し、各地域で実際に避難をしながら、避難経路や避難場所の確認、自宅の地震対策を見直すするなど、次の南海地震への備えを進めてください。

高知県では、今後30年以内の発生確率が60～70%程度と高まっている南海地震への備えとして、9月1日(日)に県内各地で一斉に避難訓練を実施するようお願いしています。

※お問い合わせは
危機管理課
(☎880・6575)まで

9月1日(日) 県内一斉避難訓練の実施を

沿岸部は津波を想定した避難訓練を、沿岸部以外では土砂災害や建物倒壊、火災などを想定した避難訓練を行ってください。

実際に避難をして、避難経路・避難場所を確認してみましょう。



『特別警報』の発表を開始します。

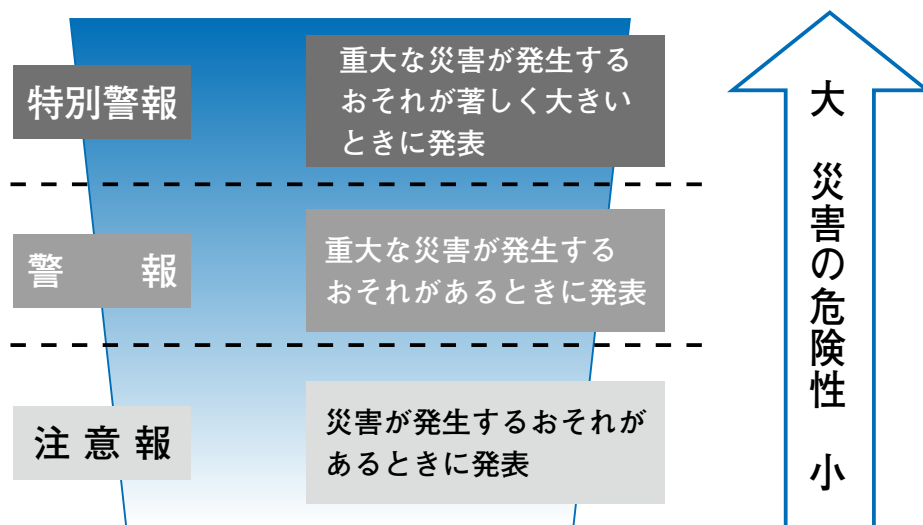
気象庁は、これまでも大雨や津波、高潮などにより重大な災害が起きるおそれがある時に、警報を発表して警戒を呼びかけていました。8月30日(金)午前0時から、従来の注意報、警報に加え、新たに「特別警報」の発表を開始します。

特別警報が出た場合、お住まいの地域は数十年に一度しかないような非常に危険な状況にあります。屋外の状況や、避難指示・勧告などに留意し、

ただちに命を守るための行動をとってください。

また、大雨などの被害を防ぐには、時間を追って発表される注意報や警報、その他の気象情報を活用することが大切です。早め早めの行動が、あなたや家族の命を守ります。

特別警報の詳細は、気象庁ホームページ (<http://www.jma.go.jp/>) でご確認ください。



※お問い合わせは、気象庁高知地方気象台防災業務課 (☎822-8882) まで

第2期特定健康診査等実施計画を策定しました

平成20年4月から医療保険者に「特定健診・特定保健指導」の実施が義務付けられました。南国市でも、平成20年度から24年度までの5年間で第1期とする特定健診・保健指導実施計画を策定し、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診などを実施してきました。

このたび、第1期計画の実施状況・評価を踏まえて、特定健診・特定保健指導を、より効果的・効率的に実施するため、平成25年度から29年度までの5年間で計画期間とする、第2期特定健康診査等実施計画を策定しました。

■南国市の国保の現状と課題

国保加入者数は年々減少していますが、医療費は年々増加しています。特に、40歳から74歳で病院にかかっている方の医療費のうち、約5割近くが生活習慣病によるものとなっています。

従って、特定健診・特定保健指導で生活習慣病を予防し、市民の健康づくりと医療費の適正化を図ることが、いま大きな課題となっています。

■第1期計画の実施状況

特定健診受診率の目標と実績

	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度
目 標	30.0%	40.0%	50.0%	60.0%
実 績	20.8%	23.9%	25.6%	28.3%

*平成24年度の実績は、平成25年5月末現在の速報値で28.7%です。

特定保健指導実施率の目標と実績

	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度
目 標	20.0%	25.0%	30.0%	40.0%
実 績	25.0%	21.6%	11.7%	10.0%

*平成24年度の実績は、平成25年5月末現在の速報値で5.9%です。



■第2期計画の目標

	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度
特定健診受診率	35%	42%	50%	55%	60%
特定保健指導実施率	20%	30%	40%	50%	60%

■特定健診の受診率向上に向けた取り組み

- すべての国保加入者が受診しやすいように、休日健診を行うなどの環境整備を行います。
- がん検診と同時実施などの取り組みを図ります。
- 通院中の人にもできるだけ受診していただけるよう、医療機関などとの連携を図ります。

■特定保健指導の実施率向上に向けた取り組み

- 保健指導を受けやすいように、時間外での対応も行っていきます。
- メタボ予防運動教室など、幅広く健康に関心のある人を対象とした取り組みを充実させます。
- 食事指導などを充実させていきます。

生活習慣病は、放っておくとどんどん症状が悪化していきます。

毎年、特定健診を受けて体をチェックし、特定保

健指導やメタボ予防運動教室などを活用して、よりよい生活習慣を身につけるようにしましょう！

※お問い合わせは、市民課国保係（☎880-6555）まで

「日本肝炎デー」をご存じですか？

7月28日は、世界保健機構（WHO）の「世界肝炎デー」と同じ「日本肝炎デー」です。



肝炎総合対策マスコットキャラクター

◆肝炎は身近な病気

かつて行われていた同一注射針による集団予防接種や輸血などにより、「21世紀の国民病」（100人に1人は感染者）といわれる、国内最大級の感染症となっています。

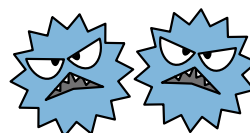


◆検査を受けましょう

いままで一度もB型とC型の肝炎ウイルス検査を受けたことがない方は自覚症状がなくてもぜひ検査を受けてください。平成26年1月31日まで県内の指定医療機関または南国市が行っている特定・後期高齢者健診で無料検査を実施しています。検査で陽性と結果が出たら、専門医を受診してください。治療が必要な場合は医療費の助成制度があります。適切な健康管理や治療で悪化を予防できます。

◆感染と症状

肝炎ウイルスは血液や体液を介して感染します。肝臓は「沈黙の臓器」といわれ自覚症状が現れにくく、治療せずに長期間経過すると、慢性肝炎から肝硬変、肝がんに進行する恐れがあります。



◆感染を予防するには

他人の血液に容易に触れないようにすることが重要です。ただし、日常生活で感染することはまずありませんし、くしゃみ、せき、抱擁、食器やコップの共用などでは感染しません。



市内の実施医療機関

吉川診療所（植野）

高知大学医学部附属病院（岡豊町）

山本循環器内科・眼科（駅前町）

川本内科クリニック（駅前町）

北村病院（東崎）

にしかわクリニック（後免町）

南国中央病院（後免町）

川田内科（後免町）

いちはら内科小児科（大堀甲）

西田順天堂内科（大堀甲）

高田内科（大堀乙）

宮田整形外科（篠原）

南国いのうえクリニック（篠原）

きび診療所（明見）

J A 高知病院（明見）

南国厚生病院（立田）

あけぼの小児クリニック（田村）

たかはし内科小児科（緑ヶ丘）

* 市外の指定医療機関については、お問い合わせください。

県健康対策課のホームページ（<http://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/130401/>）にも掲載されています。

※お問い合わせは、保健福祉センター（☎863-7373）まで

検査及び医療費の助成についてのお問い合わせは、

県健康対策課（☎823-9677）

県中央東福祉保健所（☎0887-53-3171）まで

『被害金額が取り戻せる』とうたう 探偵事業者にご注意！

過去に未公開株架空請求などの被害に遭った人に「被害を回復する」などと勧誘し、手数料などを請求する探偵業者に関する相談が寄せられています。

最近では、ボランティアやNPO法人を名乗る団体からの電話、インターネットで見つけた「被害回復の無料相談」などから、探偵業者を紹介されてトラブルに遭うケースもあります。



ひとこと助言

- 探偵業者には、「返金請求」「解約交渉」などを行う権限は認められていません。
- 簡単に被害回復できると思わせるような説明や広告を、うのみにしないようにしましょう。

★困った時は一人で悩まず、早めの相談を！

借金で苦しんでいませんか？

相談することで、問題解決の第一歩を踏み出しましょう。

日 時	会 場
9月8日(日) 13:00～16:00	・県立消費生活センター (高知市旭町3-115 ソーレ2階) ・南国市役所
9月9日(月) 13:00～16:00	・県立消費生活センター
9月10日(火) 17:00～20:00	・高知市消費生活センター (高知市市民生活課内)
9月11日(水) 13:00～16:00	・ハローワーク高知 (高知市大津乙2536-6)
9月12日(木) 13:00～16:00	・安芸市市民会館 (安芸市矢ノ丸3-12)
9月13日(金) 17:00～20:00	・県立消費生活センター
9月14日(土) 13:00～16:00	・高知市消費生活センター ・幡多広域消費生活センター (四万十市右山五月町8-22 四万十市立働く婦人の家1階)

借金の返済で悩んでいる方を対象に、弁護士や司法書士による無料相談会を開催します。

また、「こころの健康相談会」も同時に開催しますので、返済生活を送る中で、心身に不調を抱えておられる方も、ぜひご相談ください。

※借入れ・返済に関する資料があれば、お持ちください。

※秘密は守られます。ご安心ください。

※9月8日(日)、9日(月)、13日(金)は、県立消費生活センターで電話相談も行いますが、同時開催の「こころの健康相談会」は、面接相談のみとなります。

※県立消費生活センターへの電話相談は、
(☎824-0999) まで



※このページのお問い合わせは、
商工観光課内 南国市消費生活センター
(☎880-6205) まで



小牧とつながる 空のみち

平成25年3月31日、高知龍馬空港と県営名古屋空港（小牧市）とを結ぶ航空便が就航しました。

今回、小牧市と連携して、お互いに広報で紹介記事を掲載しています。

* 南国市の紹介記事も小牧市の広報8月号に掲載されます。

愛知県小牧市

人口 153,427人
世帯数 63,433世帯
面積 62.82km²
《平成25年7月1日》現在



発着空港	出発	到着
高知龍馬→県営名古屋	13:15	14:10
県営名古屋→高知龍馬	11:40	12:45

* 8月1日現在の運航ダイヤです。

歴史舞台のまち

1563年（永禄6年）、天下統一を目指す織田信長公は小牧山に小牧山城を築きました。近年の発掘調査では石垣が確認され、江戸時代の石



小牧インター周辺

小牧市は、名古屋市の北方約15km、濃尾平野のほぼ中心に位置しています。また、名神高速道路・東名高速道路・中央自動車道の3大ハイウェイの結節点という立地条件にも恵まれ、製造業が盛んであるとともに県営名古屋空港を擁する産業交流都市として中部地方の中核都市に発展しています。

力が集まる「産業都市」

垣に囲まれた城のモデルではないかと、専門家を中心に大きな話題になっています。また、豊臣秀吉と徳川家康が覇権を争った「小牧・長久手の戦い」では小牧山は家康の陣になりました。

今年（2013年）は信長公の小牧山城築城から450年にあたり、さまざまな記念イベントが年間を通じて行われています。来る9月21日（土）から23日（月）までの3日間はメイン事業として小牧山で「こまき信長まつり」が開催され、高橋英樹さんと菊池桃子さんのトークショー、薪能、宵まち楽市楽座では地元特産品の販売などが行われます。



築城450年ロゴ



小牧山城石垣

メイド・イン・こまき

日本3大地鶏の呼び声が高く、適度な歯ごたえと、旨みがあふれる名古屋コーチンは小牧が発祥です。小牧駅前には名古屋コーチン発祥地のモニュメントが立ち、市内の商店では名古屋コーチンを使った商品を買うことができます。また、桃の名産地であり、特に全国にも名高い「しのおかの桃」は逸品として知られています。ほかにも、ぶどうやえび芋などの農産物が有名です。



名古屋コーチン像

愛知県は織田信長、豊臣秀吉、徳川家康の3人の天下人のゆかりの地。お城などの名所、旧跡めぐりも楽しめます。さまざまな魅力がいっぱいの小牧市にぜひお越しください。

※お問い合わせは、小牧市役所 ☎0568-72-2101（代表）まで

田植えに挑戦！

6/11 第17回米づくり親子セミナー

上倉で「第17回米づくり親子セミナー」が開催されました。

日章小学校と大湊小学校の5年生の児童と保護者、教職員ら約60名が、はだしで学習田に入り、なれない手つきで「黄金錦」の苗を植えました。この日は、地元農家の方々が先生となって、素晴らしい自然を教室に、稲作について学ぶことができました。

また、田植え体験の後には、梅星館に場所を変えて、にら投げ大会も催され、大いに盛り上がりました。

10月には稲刈り体験も予定されており、収穫されたお米は、学校給食に使われる予定です。



▲6/2 市内一斉清掃
(市内全域)



▲6/1 エンコウ祭
(後川沿い)



▲6/1 高知農業高校開放講座
ペットボトルを利用したECO
カブトムシハウス作り
(高知農業高校)



▲6/4 大篠オナガドリ保存会
が岡豊小学校にオナガドリを贈呈
(岡豊小学校)



▲6/3 男女共同参画推進出前
講座
(サザンシティホテル)



▲6/2 久礼田地区老人クラブ
50周年記念行事
(久礼田体育館)



▲6/11 農家レストラン「まほ
ろば畑」来店者2万人達成
(道の駅南国「風良里」)



▲6/6 岡豊地区美化活動
(岡豊小学校)



▲6/5 「人権擁護委員の日」
南国市啓発行事
(長岡東部保育園)

市民からのお便り

わが家のサボテンに見事な淡いピンクの花が咲きました！初めての花です。



安全・安心な暮らしを

6/28 福祉避難所に関する協定を締結

大規模災害が発生した場合、まずは一般避難所に避難しますが、高齢者や障害者といった要援護者の方には、特別な支援や配慮が必要となったときには、福祉避難所が開設されます。

今回、社会福祉法人など5つの事業者と福祉避難所の設置・運営に関する協定が締結され、市内7カ所の福祉施設が、福祉避難所として活用されることになりました。

知的・発達障害児者を対象とした広域福祉避難所の協定は、県立山田養護学校などとすでに結ばれていましたが、全ての要援護者を対象とした協定は、今回が初めてとなります。

南国市福祉避難所 一覧		
事業者名	施設名	所在地
医療法人 地塩会	介護老人保健施設 夢の里	岡豊町中島1521-1
高知県厚生農業協同組合連合会	介護老人保健施設 J A いなほ	明見645-1
社会福祉法人 藤寿会	特別養護老人ホーム 白銀荘	大桶乙1072-1
	老人保健施設 ケアポート南国	大桶乙1069-1
社会福祉法人 土佐清風会	特別養護老人ホーム 土佐清風園	岡豊町小籠359-1
社会福祉法人 ふるさと自然村	ケアハウス たんぼぼ	岡豊町常通寺島335-3
	特別養護老人ホーム 陽だまりの里	岡豊町中島1535

広域福祉避難所 一覧		
事業者名	施設名	所在地
高知県教育委員会	高知県立山田養護学校	香美市土佐山田町山田1361
社会福祉法人 愛成会	障害者支援施設 白ゆり	香美市土佐山田町山田1192-1
	ワークセンター第二白ゆり	香美市土佐山田町山田1189-1
社会福祉法人 来島会	南海学園	南国市大桶乙2288
社会福祉法人 高知県知的障害者育成会	かがみの育成園	香美市土佐山田町楠目3660
	ウィッシュかがみの	南国市陣山531

※お問い合わせは、福祉事務所地域福祉支援係（☎880-6566）まで



▲6/23 第51回市民体育大会開幕
(小山テニス場)



▲6/22 第57回南国市母親大会
(中央公民館)



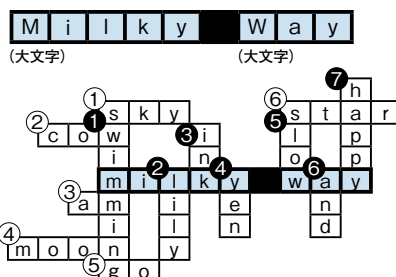
▲6/12 高農ふれあい市
(高知農業高校)

Q 時計と同じように、日常生活にかかせないカレンダー（こよみ）の問題です。旧暦では、和風月明（わふうげつめい）と言われる和風の呼び名が各月につけられていました。表を完成させてください。ひらがなだけでも構いません。

1月	睦月（むつき）	7月	文月（ふみづき）
2月	①	8月	④
3月	弥生（やよい）	9月	長月（ながつき）
4月	②	10月	神無月（かんなづき）
5月	③	11月	⑤
6月	水無月（みなづき）	12月	⑥

【第494回解答】

答え：Milky Way（天の川）



【第494回当選者】

渋谷 幸子（植野）
蒲原 良江（大桶甲）
川西 泰弘（大桶甲）
岡崎 隆弘（篠原）
入交 哲子（田村甲）

■応募締切／8月14日(水)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／60通

★正解率／90%

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

楽しみにしているクロスワード、そろそろ図書カード欲しいな...

つづいてふれあいつながって

32 人権学習シリーズ

かなり大切な話をしている二人が、実はそれぞれ相手ではなく、別のもの（携帯電話やスマホなど）を見ている。これでもいいのだろうか？という問いかけを聞いたことがあります。携帯電話などが身の回りにあり、ちよつとした調べ物が簡単に済むという利点はいまでも言うまでもありませんが、一方はたしてこれでいいのだろうか、と思うことも増えてきたように思います。

直接の会話とは異なり、メールは空き時間を利用して打てる、日時が正確に伝わるなどのメリットがあります。けれども、直接会うことで、相手の表情やしぐさ、時には健康状態などが分かり、自分が考えていた話の内容そのものを考え直し、話の持っていく方を工夫することができ、トラブルにならずに済んだという経験をしたことのある人もいるのではないのでしょうか？

人と会うには時間の確保、交通機関の利用、服装などの準備が必要で、そう気軽に済ませられることではありません。また、実際に人に会った時には話し方、敬語の選び方など相手や状況により工夫しなければなりません。けれど、そうした人と会う経験の中で人との接し方、話の進め方、合意への

「技術との共存」

ただり着き方などを学んでいくのではないのでしょうか。

就職を希望する学生への企業の実習として、人と接し協力して物事をやり遂げる能力、コミュニケーション能力が挙げられるようになっていきます。商談や打ち合わせがメールで済むわけではないでしょうから、企業の要望はもつともなことでしょう。今の学生には情報機器を駆使する能力に加え、そうした情報機器に頼らない基本的な人間力が求められているということだと思えます。そのためには、子どもの時から、ゲーム機漬けにしない育て方が大切だと言われます。そうした子どもに育てるには、大人の方もスマホ漬けにならない日常生活が必要ではないでしょうか。

情報機器を利用しつつも飲み込まれない生活をする・・・便利な社会とは一人ひとりの自覚と自律が求められる社会なのかもしれません。渦に巻き込まれず人間らしく生きていく、そうした心構えを私も身につけていこうと思えます。皆さんはいかが思われますか？

※お問い合わせは
人権啓発広報委員会
(☎880・6569) まで

消防団員です！



おかざき きみひろ
岡崎 公博さん（八京）

妻、息子、父母の5人家族です。仕事は商品の配送をしています。趣味はドライブ、サッカー、スキーなど。スキーは年に1回は県外へ滑りに行きます。南国育ちなので一面の雪景色には憧れがありますね。

27歳の時、当時の分団長に誘われて消防団に入りました。入団することに抵抗はなかったです。上倉分団では「生命・財産を守る」ことはもちろんですが、地域に貢献することを目的に地元のイベントにも積極的に参加をしています。たけのこまつりで私が揚げた山菜のてんぷらは大好評でしたよ。

「毎日楽しく汗をかいて、一杯やれたら最高ですね」と岡崎さん。明るい話の方が印象的でした。

市民からのお便り

とってもかわいい答えのクイズでほっこりした気持ちになりました。

笑顔に囲まれて



にしがわ かずこ
西川 和子さん（下末松）

教師をしていましたが、退職後も絵本の大切さを伝えていきたいと思い、子ども達が集まって読書などができる文庫を自宅に作りしました。今年で26年目になりますが、自分も楽しくてやってきたからこれだけ長く続けることができましたのだと思います。

最近図書館などに出向いての読み聞かせが多くなりましたが、以前は、たくさんの子どもの達が文庫に集まって絵本の読み聞かせや紙芝居、わらべ歌を歌ったりといったことをしていました。子ども達のかわいい笑顔を見ていると楽しくなりますね。

「後ろ向きに考えないことが大事」と西川さん。これからも絵本の楽しさ、大切さを伝えてください。

にっぽんライフ

157



なんこく歴史散歩 第10回

天平13年（西暦741年）、聖武天皇の勅命によって全国に国分寺建立の詔（みことのり）が発せられました。この時代、飢饉や地震災害、政情不安などが相次いで起こったことから、仏教の教えを広めることによって、世の中を治めようと考えたためです。土佐の国分寺は、国衙（こくが）跡から西へ約1kmの現在とほぼ同じ場所に建てられ、四国霊場第29番札所として今も多くのお遍路さんを迎えています。



国分寺遠景

土佐国分寺境内には、長宗我部元親が再興した金堂（国重要文化財）や、江戸時代に建てられた大師堂、仁王門などの建物を見ることが出来ます。また、古代の国分寺と寺域があまり変わっていないため、境内の地中には、創建当時の伽藍（がらん）の遺構が残されています。

—古代から続く名刹（めいさつ）— 「土佐国分寺跡」

ており、「土佐国分寺跡」として国の史跡に指定されています。他にも、創建当時のものとしては、庭園に塔の心礎があり、県下最古の梵鐘（ぼんしょう）も大切に保管されています。

寺域内では、昭和52年以降、何度も発掘調査が行われ、古瓦や古代から中世にわたる建物跡が多数出土しています。特に、平成5年の調査では、石を積んだ上に置かれた常滑焼（とこなめやき）の甕（かめ）の中から海獣葡萄鏡（かいじゅうぶどうきよう）という古代の鏡が出土しました。海獣葡萄鏡の出土は県内初で、中世、常滑焼の甕に海獣葡萄鏡を入れて祭祀が行われたことがわかる重要な資料となっています。



国分寺庭園（塔の心礎）



海獣葡萄鏡

※お問い合わせは生涯学習課文化財係（☎880・6569）まで



第10回みわ祭り

■とき／8月17日(土)
午後6時～9時

※雨天の場合は18日(日)に順延
■ところ／なんごく流通団地
(三和琴平)

■プログラム／香長中学校音楽部演奏、里保育所・浜改田保育園の園児による太鼓踊り、打ち上げ花火、出店など

※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

市民からのお便り

(親子クイズ) 家族で知恵を出しあい、頑張つて解きました。

ごめん町の今と昔写真展

後免町の昔の写真を観賞して当時をしのいでみませんか。大正・昭和時代の商店街、祭りの様子、学校行事など約50点の写真を展示しています。
■とき／8月1日(木)～29日(木)
■ところ／ごめん・よつてこ広場(旧高知銀行後免支店跡)

※お問い合わせは
南国市商工会 杉本

(☎090・7572・7612) まで

第7回掩体コンサート

あなたと掩体から
平和の音色を送りだそう♪

戦争遺跡である前浜掩体群を見て、平和の調べを聴きながら戦争のない世界の大切さを感じてみませんか。

大湊小学校児童による合唱や高知センター合唱団など4団体の素晴らしいコンサートをお楽しみください。また、コンサート前には前浜掩体群を巡る見学会もあります。

■とき／8月18日(日)午後6時
(掩体見学会は午後5時)～
■ところ／大湊小学校体育館

参加費／無料

※お問い合わせは

掩体コンサート実行委員会
(☎863・6248) まで

無料調停相談会

調停は、民事や家事の紛争で困ったときに活用できる制度です。交通事故、金銭貸借、離婚、財産分与、子どもの親権、相続など、いろいろな問題を手軽に、早く、安く解決する調停制度を活用する方法について相談に応じます。

■とき／9月13日(金)午前9時30分～午後4時30分

■ところ／高知市文化プラザ
かるぽーと2階小ホール
■備考／予約不要

※お問い合わせは

高知家庭裁判所内
高知調停協会連合会事務局

(☎872・7884) まで
*毎週月・水・金曜日の
午前9時～午後4時

第9回四国霊場88サイクル駅伝へご声援を

四国八十八カ所札所を自転車で行くイベントが行われます。8月8日に香川県善通寺市を出発し、市内の2つの札所も巡りますので、沿道でのご声援をお願いします。

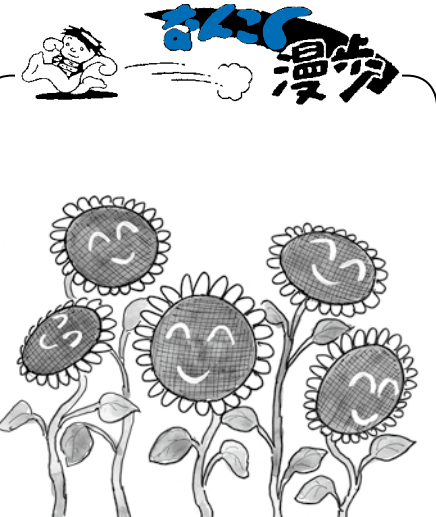
■とき／8月11日(日)
■コース・時間／大日寺(香南市)・午後0時ごろ→後免駅前→県道南国インター線→国分寺・午後1時ごろ

↓善楽寺(高知市)↓竹林寺(高知市)↓禅寺峰寺・午後4時ごろ→県道春野赤岡線→雪溪寺(高知市)

*天候や道路状況などで予定が変わることがあります。
■備考／車道を走るため、通行にご協力をお願いします。

※お問い合わせは
商工観光課観光係

(☎880・6560) まで



「オンリーワン」
自分だけの太陽に向かって咲け！
920 (陣山)



市民からのお便り 住宅用火災警報器の未設置が約3割あるのは問題ですね。わが家はちゃんと設置しています。

南海地震に備える

高知大学農学部教養講座

南国市・高知大学共催事業

南海トラフ巨大地震の特徴や予測される被害を解説し、次期巨大地震に向けてどのような備えが必要なのかを皆さんと考えます。

■とき／9月28日(土)

午前10時～11時30分

■ところ／高知大学農学部

■講師／原忠

■定員／200名

■申込締切／9月19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

募集

第45回南国市民賞候補者

市勢発展に功労のあった方に対し、「市民賞」の表彰を行います。皆さんの周りの功労者を推薦してください。

■対象者／市民もしくは市民であった方、または市に関

南国市立小学校パート職員

三和小学校において、学校給食調理業務に従事するパート職員を募集します。

■職種／調理職員

■資格 調理師または栄養士免許を有する方

■雇用期間

10月～平成26年3月

■学校休業中は除く

■賃金／日給3千500円

■就業時間／4時間

■勤務先

三和小学校

■申込締切

8月30日(金)消印有効

■申込方法／履歴書を郵送または持参してください。

※申込先・お問い合わせは学校教育課総務係

(☎880・6568)まで



警察官

将来の高知県警の担い手となる、熱意とやる気のある若者の応募を待っています。

■資格／昭和58年4月2日から平成8年4月1日までに生まれた方

※ただし、学校教育法による4年制の大学などを卒業、または平成26年3月までに卒業見込みの方は、受験できません。

■受付期間

8月19日(月)～9月3日(火)

※試験案内や申込書は南国警察署に備え付けています。



■一次試験／10月20日(日)

■備考／警察官採用の詳細は、県警察本部警務課人事係

(☎0120・032・376)にご連絡ください。

※お問い合わせは

南国警察署

(☎863・0110)まで

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／8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)

岩沼市ホームページ

南国市ホームページに姉妹都市宮城県岩沼市のホームページへのリンクを張りしました。

姉妹都市交流40周年を迎える岩沼市にアクセスしてみてください。

※お問い合わせは

情報政策課(☎880-6585)まで

第30回「土佐日記 門出のまつり」一般俳句

■応募要項／1人3句（未発表のもの）以内で、投句用紙は200字原稿用紙を使用し、住所、氏名（併号）、電話番号を記入の上、送付してください。

■投句期間／9月1日(日)～13日(金)午後5時必着

■選考／橋田憲明
備考／入賞作品、入選作品は短冊にして11月10日(日)の「門出のまつり」で古今集の庭に展示。

※入賞作品は古今集の庭に1年間掲示。また、商工会館に11月9日(土)から10日(日)まで展示。

※入賞作品には11月10日(日)に紀氏邸跡で賞状を授与。

※送付先・お問い合わせは生涯学習課

「門出のまつり俳句」係
(〒783・8501
南国市大堀甲2301
☎880・6569) まで

自衛官試験

■種目

①一般曹候補生

②航空学生
③自衛官候補生（男子）
④自衛官候補生（女子）
*以下、番号で表示

■応募資格

①18歳以上27歳未満の方
②高卒（見込み含む）～21歳未満の方

③18歳以上27歳未満の男子
④18歳以上27歳未満の女子

■受付期間
①・②・④は8月1日(木)～9月6日(金)
③は通年

■試験日・会場

①9月16日(月)・高知市内
②9月21日(土)・高知市内
③9月16日(月)および19日(木)・22日(日)・26日(木)の指定日
高知市内および高知駐屯地
④9月24日(火)・高知駐屯地

※お問い合わせは

自衛隊高知募集案内所
(☎823・2006
http://www.mod.go.jp/pco/kochi/) まで

高知大学医学部 附属病院看護職員

■職種／助産師、看護師

■資格／免許所有者または平成26年4月免許取得予定者

■募集人員／100名程度

*専門看護師、認定看護師も併せて募集します。

■募集期間

①8月26日(月)まで

②11月1日(金)～11月18日(月)

■試験日

①9月14日(土)

②12月7日(土)

■勤務時間／1週38時間45分勤務（4週8休）

■応募方法／履歴書（写真添付）などを郵送または持参してください。

※応募先・お問い合わせは
高知大学医学部・病院事務部
総務企画課人事係
(〒783・8505
南国市岡豊町小蓮
☎880・2224) まで

お知らせ

あったかふれあいセン
ター事業

「ひいといにんにん」

赤ちゃんから年を重ねた方まで、男女を問わず、人と人

高知県からのお知らせ

第2期高知県産業振興計画では、『移住促進』を計画の新たな柱に位置付け、地域や経済の活性化に向けて挑戦します。

《移住促進の主な強化策》

◎多くの方に高知ファンになっていただく

→高知県全体をイメージできるキャッチコピー「高知県は、ひとつの大家族やき。高知家」を作成し、統一感のあるプロモーションを展開

◎高知への移住に関心を持っていただく

→「仕事（役割）、住む場所、趣味」を組み合わせて検索できる『幸せ移住パッケージシステム』を県のポータルサイトで提供

◎移住を決断いただく

→県の「移住・交流コンシェルジュ」や市町村の専門相談員の充実、地域移住サポーターの普及によるサポート体制を強化

*移住に関する詳しい情報は、県の移住に関するポータルサイト（http://www.pref.kochi.lg.jp/~chiiki/iju/）をご覧ください。



※お問い合わせは

県地域づくり支援課移住促進室（☎823-9755）まで

（にんにん）が集まって、みんなでここに（にんにん）過ごせるような居場所を一緒に作りませんか。

■とき／午前10時～午後4時
*土・日曜日・祝日を除く

▼宿題の日

8月6日(火)、8月20日(火)、8月27日(火)の午後1時30分から「宿題の日」にして

います。夏休みの宿題をみんなで見ませんか。
■ところ／社会福祉センター

※お問い合わせは
社会福祉協議会
(☎863・4444) まで

市民からのお便り

本格的な夏が到来。

今年は猛暑日が続きそう。熱中症には気を付けて暑い夏を乗り切りましょう。

土曜市のご案内

毎週土曜日に農水産物や植木、加工品などを販売しています。午前10時と午後2時の2回、生き生きラジオ体操も始めました。

また、出店者を募集しています。生産農家の方も大歓迎です。出店料（年間・臨時）についてはお問い合わせください。

※お問い合わせは

南国市土曜日協同組合

今田（☎090・3783・7778）

和田（☎090・3787・4593）まで

事業所の皆さまへ

高校生求人票の早期提出

県では、新規高等学校卒業予定者の就職支援を積極的に行っています。

新規高等学校卒業予定者の積極的な採用と、ハローワークへの求人票の早期提出をお願いします。

※お問い合わせは
県雇用労働政策課

（☎823・9766）まで

若者（40歳未満）の就職支援相談センター「ジョブカフェこうち」

■主なサポートメニュー

キャリアコンサルティング（仕事に関する専門的な相談員）による就職相談、履歴書・職務経歴書の書き方指導、面接指導、職業適性検査、職業訓練情報の提供、しごと体験講習、就職活動セミナーなど

*サポートメニューは無料

■運営時間

午前10時～午後7時

*年末年始の休日を除く

■設置者／高知県

■運営者／高知県経営者協会

※お問い合わせは

高知県就職支援相談センター

ジョブカフェこうち

（☎802・2025）

✉ info@jobcafe-kouchi.jp

http://jobcafe-kouchi.jp/）

まで

こいのぼりを譲ってください

5月のこどもの日に吾岡山文化の森子ども広場にこいのぼりで彩ってみませんか。

ご家庭で使わなくなったこいのぼりを譲ってください。大小は問いません。

※持込先・お問い合わせは
吾岡山文化の森環境整備推進
会 門田

（☎863・0535）

企画課企画調整係

（☎880・6553）まで

法人土地・建物基本調査のお知らせ

無作為抽出により、全国約49万の法人を対象とした「平成25年法人・土地建物基本調査」が実施されています。

この調査は、法人の土地や建物の所有状況などを調べるもので、調査結果は、土地に関する諸施策の基礎資料などとして幅広く活用されます。

調査対象法人となった皆さまのご理解とご回答をお願いします。

※お問い合わせは

国土交通省コールセンター

（☎0570・077553）

*9月13日（金）までの平日午前

9時30分～午後5時30分

県用地対策課

（☎823・9817）まで



移動図書館 たちはな2号

市立図書館 ☎863・0469

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

私たちは食生活改善推進員（愛称：ヘルスメイト）です

食生活改善推進員とは・・・

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



↑量販店での食育啓発活動

■洗い物をできるだけ出さないために・・・

南海トラフ巨大地震に備え、防災食にも取り組んでいます。



クッキングシートを活用



ポリ袋を使った調理法

■レシピ開発

平成24年度は、高知県産の生姜を使った佃煮を開発しました。



ヘルスメイト考案の生姜の佃煮（シタケやじゃこ、ドライトマトなどをブレンド）

防災食メニュー

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

食生活改善推進員としていっしょに活動してみませんか。

お問い合わせは、保健福祉センター
（☎863-7373）まで

掲示板

8月の納税は

市県民税（2期分）・国保税（2期分）

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

交通事故発生状況

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

火災・救急（6月分）

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

人権・行政相談

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

子犬の譲渡会

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

無料法律相談

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

図書館だより

8月の休館日
毎週の月曜日、30日(金)

新刊紹介

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

上下水道局からのお知らせ

水道料金と下水道利用料の軽減について

3階建て以上のマンション、アパート、ビルなどの水道料金と下水道使用料を軽減します。

■対象

- ▶ 1つの水道メーターに対して、2戸以上が住宅専用として使用されている建物
- * 風呂又は食堂が共用されている場合を除く。
- ▶ 住宅と店舗が混在する建物で、水道を使用する戸数の3分の2以上が住宅専用として使用されている建物
- * 例えば、住宅1戸、店舗1戸の場合は対象外

■受付開始／9月2日(月)

■申請方法／共同住宅の水道料金適用申請書を提出

再給水・休止の申請方法が変わります

新たに水道メーターを取り付けるとき（再給水）と水道メーターを取り外すとき（休止）の申請方法が、変わります。

今までは、書類の記入と押印が必要でしたが、9月2日(月)からは、電話または対話による届け出になります。

※お問い合わせは、上下水道局お客さま係（☎863-1234）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。

後納制度（国民年金保険料の納期限の延長）をご存知ですか

国民年金制度は、20歳から60歳に到達するまでの40年間に国民年金保険料を納めることで、満額の老齢基礎年金を受給することができます。

国民年金保険料は、納期限より2年を経過した場合、時効によって納付することができませんでしたが、平成24年10月1日から平成27年9月30日までの間に限り、厚生労働大臣の承認を受けたうえで過去10年間の納め忘れた保険料を納めることができる後納制度が始まっています。

■後納保険料を納付できる期間

平成27年9月30日まで

■さかのぼって納めることができる保険料

過去2年から10年以内の期間で未納・未加入期間の保険料

- *すでに老齢基礎年金の受給権をお持ちの方は、納めることができません。
- *未加入期間のうち、海外に転出されている期間は除かれます。

■手続き／事前に南国年金事務所への申し込みが必要です。

■審査／受付後に審査します。審査の結果、後納制度による納付を利用できない場合があります。

※後納制度のお問い合わせは

国民年金保険料専用ダイヤル

（☎0570-011-050）まで

月曜日 8:30～19:00（休日の場合は火曜日）

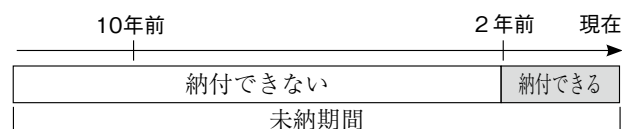
火～金曜日 8:30～17:15

第2土曜日 9:30～16:00

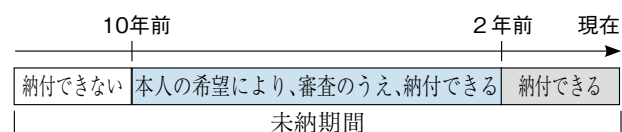
*上記以外の土曜日、日曜日・祝日、12月29日～1月3日はご利用できません。

*050または070から始まる電話でかける場合は（☎03-6731-2015）まで

▼平成24年9月30日までの制度



▼平成24年10月1日からの制度



※納めた保険料は、全額社会保険料控除の対象となります。

※お問い合わせは、南国年金事務所（☎864-1111）、市民課年金係（☎880-6555）まで

環境課からののお知らせ

ごみ出しカレンダーについて

● 8月の例

先月号からごみ出しカレンダーに代えて環境に関する記事を掲載しています。各ごみの収集日については「南国市の家庭ごみの分け方・出し方」をご覧ください。最新版は「平成24年作成」です。市役所総合案内、各支所で配布しています。

第○・○曜日が家のカレンダーでいつなのかわかりにくい場合は、右の表を参考にしてください。

日	月	火	水	木	金	土
				1 (第1・木)	2 (第1・金)	3 (第1・土)
4	5 (第1・月)	6 (第1・火)	7 (第1・水)	8 (第2・木)	9 (第2・金)	10 (第2・土)
11	12 (第2・月)	13 (第2・火)	14 (第2・水)	15 (第3・木)	16 (第3・金)	17 (第3・土)
18	19 (第3・月)	20 (第3・火)	21 (第3・水)	22 (第4・木)	23 (第4・金)	24 (第4・土)
25	26 (第4・月)	27 (第4・火)	28 (第4・水)	29	30	31

ごみ出しワンポイント

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。

紙ごみは

分別をしましょう

雑誌や新聞紙などを可燃ごみとして捨てていませんか？
香南清掃組合で処理されているごみの約半分は、紙類や布類です。ごみの減量・資源の有効利用を図るため、紙ごみの分別をお願いします。

市の収集以外にも、古紙回収業者を利用するという手段があります。また、最近では一部のスーパーで回収ボックスを設置しているところもあります。買い物のついでに利用すると便利です。

環境センターの運転休止 家庭のし尿収集も休止

環境センター（し尿処理施設）は、機械設備の点検などのため8月10日（土）～13日（火）の4日間、し尿などの受け入れができません。そのため、各

家庭の収集もできませんのでご注意ください。

省エネのコツ

夏本番！エアコンは28℃が目安ですが、体に無理のない範囲で取り組みましょう。

①扇風機を上手に使う
扇風機の風でエアコンの冷気を循環させれば、冷房効果がアップ

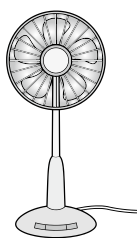
②除湿で涼しく
湿度が70%を越えないようにすれば涼しく感じられます。

③打ち水をする
風呂の残り湯などを利用すればもつと経済的です。

④ひんやりグッズで涼しく
冷たくしたタオルなどを首や脇の下、太ももの付け根などに当てると効果的です。

⑤うちわや扇子を使う
なんととっても、消費電力「ゼロ」

⑥一カ所で省エネ
冷房の効いた部屋で家族みんなと一緒に過ごせば、省エネになります。



ごみ問題に関心を！ごみ処理施設を見学してみませんか

環境委員連合会では、今年もごみ処理施設の見学を実施します。親子での参加もお待ちしております。

■とき／8月24日（土）9：00～13：45

■視察先／市の処理施設および中間処理委託施設

■集合場所／市役所正面玄関前駐車場

■対象／南国市民および市内勤務者

*小学3年生以下の参加は、子ども1名につき保護者1名の同伴が必要。

■募集人数／先着25名

■参加費／無料（昼食付き）

■申込方法／電話またはFAXで、①住所②氏名③年齢④性別⑤電話番号をお知らせください。

■申込締切／8月16日（金）

※申込先・お問い合わせは、環境課内環境委員連合会事務局（☎863-2700）まで

※このページのお問い合わせは、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。

親子で遊びにきませんか。

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
- 8月12日(月)、16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／妊娠中期から生後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／8月21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。

*8月14日(水)は、お休みです。

出張ひよこルーム

- とき・ところ
- ▼8月6日(火)・十市高齢者多世代交流プラザ
- ▼8月22日(木)・SUN SUN ながおか
- 時間／午前10時～11時

子育て講座

- とき／8月27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カバリーヨガ」
- 講師／大崎厚子
(ヨガインストラクター)
- 対象／3カ月～7カ月までの乳児とその保護者
- 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。

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。

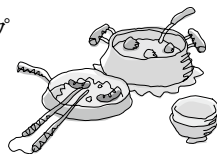
- とき／8月27日(火)13:30～15:30
- ところ／保健福祉センター
- 持参物／母子手帳、エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具
- 参加料／無料
- 託児定員／15名

ヘルシー・クッキング教室

健康で長生きするためには、食事への心配りが欠かせません。ヘルシーでバランスの取れたメニューをみんなで作り、普段の食生活に活かしましょう。

- とき／8月28日(水)10:00～13:00
- ところ／保健福祉センター
- 献立(予定)

- ・いり卵とトマトのスープ
- ・鮭の黒酢ソース炒め
- ・オクラの梅和え
- ・ワインゼリー



- 定員／30名
- 持参物／エプロン、三角巾、ハンドタオル、筆記用具
- 参加料／無料
- 申込締切／8月21日(水)

☆ 休日在宅医 (変更する場合があります)

日	曜	当番医	電話
8/4	日	南国厚生病院(立田)	863-3030
11	日	宮田整形外科(篠原)	863-5885
18	日	田村こどもクリニック(篠原)	863-0723
25	日	J A 高知病院(明見)	863-2181
9/1	日	しばた整形外科(大堀甲)	864-3412

*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。

これから ママ・パパの集い

～マタニティ教室～

クラス	とき	内容	持参物
① 出産準備クラス	9月13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 ・母乳の上手なあげ方は? 赤ちゃん人形で抱っこ練習 ・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 育児準備クラス	9月17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。

*次の開催は、①11月25日(月)②11月30日(土)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
胸部レントゲン 特定・後期高齢 者健診 (申込不要)	全 地 区 (40歳以上)	8/7 水	9:30~11:00 13:30~15:00	白 木 谷 小 学 校 保 健 福 祉 セ ン タ ー
		8/26 月	9:30~11:00 13:30~15:00	保 健 福 祉 セ ン タ ー
4 か月児健診	全 地 区	8/29 木	12:45~14:00	保 健 福 祉 セ ン タ ー
10 か月児健診		8/22 木		
1歳6 か月児健診		8/8 木		
3歳4 か月児健診		8/15 木		
愛の献血	全 地 区 (16~69歳)	8/1 木	9:30~12:30	協同組合テクノ高知
		8/19 月	9:30~11:30 12:30~16:00	南 国 市 役 所
		8/27 火	9:30~12:00	旭 食 品 (株) 高 知 支 店

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	子宮
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		○●	
受付中	9/4(水)	中央公民館(大篠)	☆	○	
受付中	9/4(水)	保健福祉センター		●	
受付中	9/10(火)	保健福祉センター		○●	
受付中	9/11(水)	保健福祉センター		○●	
受付中	9/18(水)	三 和 公 民 館	☆		
9/3(火) 8:30~	11/13(水)	保健福祉センター	☆		◎

※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

【子宮頸がん検診】

(集団検診)

■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

■定員／1日100名

■検診料／600円

※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 南国市大楠甲320

☎863-7373) まで

子宮頸がん検診 (施設検診)

■とき／9月5日(木)、19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／8月9日(金)8:30~

総合健診 (検診)

■とき／10月29日(火)・10月30日(水)

■ところ／保健福祉センター

■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(終了時間は午前中の予定です)。

■申込期間／8月14日(水)~10月9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	80名
胃がん検診	80名
歯科健診	50名
特定・後期高齢者健診	80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
歯 科 健 診	40歳~	無 料
特定・後期高齢者健診	40歳~	医療保険者により異なります

○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。

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)

ハ〜イちくどいめん

213



ムハマド ワリ ウラ さん
(バングラデシュ)
高知大学農学部留学生

バングラデシュの首都ダッカのシェーラー・バングラ農業大学で4年、大学院で2年を終えた後、2007年5月に高知大学農学部の研究生活となりました。翌年4月から修士課程、引き続き博士課程へと進み、来年3月には卒業の予定です。専門は植物病理です。植物の病気がどのような仕組みで引き起こされるかについて、病原体の遺伝子を調べています。キク、ユリ、ヒマワリ、レタス、ナス、キュウリ、ピーマンなどいろいろな植物に病原体を接種して研究しています。私の毎日は、朝8時15分からの英語セミナーに始まります。それから自分の実験はもちろん、週1回、研究室のみんなで行う研究発表の準備などがあります。自分の発表だけでなく、他の人の発表資料にも目を通して質問の準備をしたりと、本当に充実した研究生活を送っています。

))) 充実した研究生活)))

私たちの母語はベンガル語です。ウルドゥ語の使用を強制したパキスタン軍と衝突したベンガル人の学生が、1952年2月21日に犠牲になりました。ユネスコはこの日を「国際母語の日」に制定しています。ダッカの記念塔には、毎年、何万人もの人が献花を捧げ、世界各地にレプリカが作られています。日本にも池袋駅近くの公園にありますよ。



てしま あおい
手島 葵 ちゃん

平成25年1月4日生まれ

葵ちゃん大好きだよ。大事な大事な宝物。これから、お父さん、お母さん頑張るからね。一緒に大きくなっていこうね。



こにちは 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。



さわだ ゆうき
澤田 優希 ちゃん

平成25年2月16日生まれ

声をあげて笑うようになったゆうちゃん。アーアーお話もたくさんしています。たくましく育てね。

交流人口

高知自動車道
南国I.C.
入 120,748台
出 121,351台

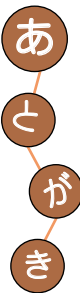
高知龍馬空港
出発 48,760人
到着 48,127人

《6月分》

市の統計

面積	125.35km ²	内 外国人数	205人(− 5)
人口	48,659人(− 62)	男	100人(− 5)
男	23,135人(− 37)	女	105人(± 0)
女	25,524人(− 25)	登録国籍数	27カ国
世帯数	21,730世帯(− 25)	() 内は前月比	《平成25年6月30日現在》
出生数	32人〔男 14人・女 18人〕	《6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〕



毎日、本当に暑い日が続きます。今年は、昨年にも増して熱中症のニュースが多いような気がしますが、皆さん、体調管理は大丈夫でしょうか？私は、こまめな水分補給と十分な食事、睡眠、そして、適度な飲酒（笑）を心掛けるようにしています。熱中症や夏バテなどに気を付けて厳しい夏を乗り切りましょう！（Y）