



広報

ななこ

11

No.850



(白木谷)

お米の収穫！

10月3日、白木谷小学校の児童約20人が、春に植えたお米の稲刈りを行いました。

同校では、毎年米づくりを行っています。6年生は慣れた手つきで稲刈りをしていましたが、低学年の子どもたちは慣れない作業に苦戦しているようでした。

つらゆき時代まつりほか	P 2
講座・教室のご案内	P 3
秋季全国火災予防運動ほか	P 4
こころの体温計ほか	P 5
カメラリポート	P 6
みんなの広場	P 8
お知らせ	P10
健康文化都市・南国	P18

第18回 土佐日記

つらゆき時代まつり

菊人形展

6年ぶりに復活した菊人形で
土佐日記の2景を再現

■とき／11月3日(日)～10日(日)
午前9時～午後8時

■ところ
南国市商工会館東隣駐車場

スター☆ファンタジー

キャンドルによる幻想的な光
の芸術

■とき／11月3日(日)
夕方～午後8時

■ところ
南国市商工会館東隣駐車場

時代行列

紀貫之や紫式部など平安朝行
列の練り歩き

■とき・ところ／11月10日(日)
▼国府会場／午前9時20分～10
時20分ごろ

紀氏邸跡周辺

▼大湊会場

午前11時10分～正午ごろ
大湊公園周辺

▼後免会場

午後2時～3時30分ごろ
後免町商店街周辺

その他

ステージイベントや飲食コー
ナー



※お問い合わせは

南国市商工会

(☎864・3073)まで



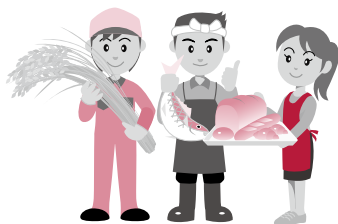
実践型地域雇用創造事業

～無料講座のご案内～

南国市地域雇用創出推進協議会では、ビジネススキル向上、経営強化、6次産業推進などに関するセミナーを開催しています。

意外とあるぞ！県内市場！！ 食品販路拡大の市場と手法

- とき／11月9日(土) 15:00～17:30
- ところ／グレース浜すし
- 講師／小松一之（こうち企業支援センター理事、株式会社ModelVillage 代表取締役）
- 受講料／無料
- 定員／30名



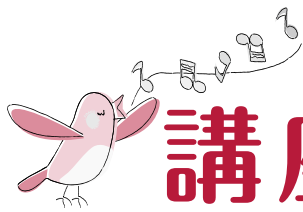
はじめての ソーシャルメディア・ ビジネス活用入門

- とき
 - ▶何を投稿したらいいの？を解決しよう。
 - 11月16日(土) 13:30～16:30
 - ▶ハートがキュンとなる写真を撮ろう！
 - 11月30日(土) 13:30～16:30
- ところ／グレース浜すし
- 講師／宮松利博（株式会社ISSUN代表取締役）
- 受講料／無料
- 定員／各回30名

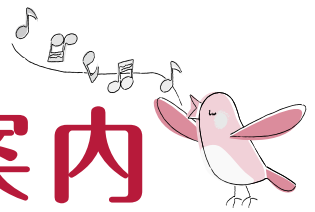


詳しい内容やその他の講座については、協議会ホームページ（<http://www.project-7n59.jp/>）をご覧ください。

※申込先・お問い合わせは、南国市地域雇用創出推進協議会事務局
(☎856-6080、FAX 856-6081)まで



講座・教室のご案内



■ 絵手紙教室

手書きの手紙には電子メールにない良さがあります。手紙を書く楽しみ、送る楽しみを学びませんか？

■とき／12月5日(木)、12日(木)、19日(木)、平成26年1月16日(木)、23日(木)、30日(木)

13:30～15:00

■ところ／スポーツセンター

■講師／土居福美

■対象／18歳以上の方

■定員／15名程度

■受講料・材料費／2,700円（6回分）

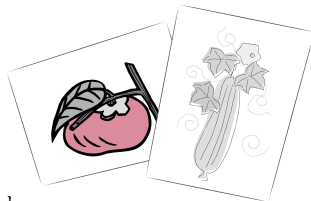
■準備物／描きたいモチーフ、ポケットティッシュ

* 2回目以降の準備物は初回到説明

■申込方法／電話で教室名、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、結果をハガキでお知らせします。

■申込締切／11月28日(木)



※申込先・お問い合わせは
スポーツセンター
(☎865-8015) まで

■ 情報スキルアップ講座

－高知高専・南国市連携事業－

インターネットを快適に使いこなすための情報スキルアップ講座です。インターネットを最大限に活用する方法や、iPadなどの新しい情報端末の紹介、セキュリティのポイントについて講習を行います。初心者も大歓迎です。

■とき／12月7日(土) 14:00～17:00

■ところ／高知高専情報処理センター

■主な内容

▶ 役立つホームページ活用法

▶ iPadの活用方法

▶ 迷惑メール対策

▶ コンピュータウイルス対策

■対象／一般社会人

* インターネットを使われている方

■定員／20名

■受講料／無料

■申込方法／<http://www.kochi-ct.ac.jp/koza/201312/>からオンライン申し込みをお願いします。



※お問い合わせは
高知高専総務課企画係
(☎864-5643) 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是非ご参加ください。

■とき／11月12日(火)、26日(火)、12月10日(火)、17日(火)、平成26年1月7日(火)、28日(火)、2月4日(火)、18日(火)、3月4日(火)、18日(火)

13:30～15:00

* 受付・血圧測定は、13:30～、運動は13:45～

開催日変更

当初、1月21日(火)が開催日となっていました
が、1月28日(火)に変更となりました。ご注意ください。

■ところ／スポーツセンター1階サブアリーナ

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

■持参物／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）

* 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。

■申込／不要

■参加費／無料



※お問い合わせは
スポーツセンター
(☎865-8015) まで

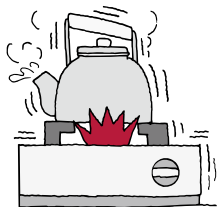
消すまでは 心の警報 ONのまま

平成25年秋季全国火災予防運動

11月9日(土)から15日(金)まで、全国一斉に秋の火災予防運動が実施されます。

近年の建物火災による死者の約9割は住宅火災によるものです。高齢者などの逃げ遅れを防ぐために住宅用火災警報器を設置するなど、一人一人が細心の注意を払い、住宅火災の発生を防止しましょう。

また、山火事は延焼しやすく消火困難な火災であり、一瞬のうちに貴重な森林を焼失させます。山火事の発生原因は、タバコの投げ捨て、たき火、火入れの不始末など、人が関与したものがほとんどです。一人一人の心がけで山火事を防ぎましょう。



※お問い合わせは、消防本部予防課（☎863-3511）まで

住宅防火 いのちを守る 7つのポイント

(3つの習慣・4つの対策)

3つの習慣

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

4つの対策

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

国保の40～74歳の方へ

～年に一度の健康チェック～

無料

今年度の特定健診は受診しましたか？受診券の有効期限は平成26年1月31日です。受診していない方はぜひ受診しましょう。

■受診方法（①か②を選択）

①集団健診（今年度最後）

▶受付時間／11月27日(水)

9：30～11：00、13：30～15：00

*予約不要

▶ところ／保健福祉センター

②個別健診

受診できる医療機関は受診券送付時に同封しています。わからない場合は、国保係へお問い合わせください。

▶受診期限／平成26年1月31日(金)

*医療機関に予約してください。

■特定健診の健診料／無料

■持参物／受診券、国保の保険証、問診票

*受診券を紛失された場合は、国保係へお問い合わせください。

■備考

▶人間ドックを受診される方は、特定健診分の費用が安くなる場合がありますので、国保係へお問い合わせください。

▶後期高齢者（75歳以上または65歳以上で一定の障害がある方）で定期的な通院をしていない方は健診を受けられますので、希望される方は長寿支援課いきいき長寿係（880-6556）までお問い合わせください。



※お問い合わせは

市民課国保係（☎880-6555）まで

行政相談委員に対する総務大臣表彰

行政相談委員は、総務大臣の委嘱を受けて無報酬で住民の皆さんからの行政相談をお聴きする民間有識者の方です。

この度、南国市担当の行政相談委員の山岡幹雄さんが総務大臣表彰を受賞されました。平成15年4月からの10年余りにわたる行政相談委員としての功労が認められたものです。



山岡幹雄さん

役所の仕事や手続きについて、困っていること、分からないことがあれば、社会福祉センターで毎月開設される相談所（無料・秘密厳守）をご利用ください。

行政相談委員の皆さん

- ▶ 山岡幹雄さん
(☎ 865-2569)
- ▶ 石川明美さん
(☎ 865-0106)
- ▶ 田岡崇さん
(☎ 803-7214)

※お問い合わせは、総務省高知行政評価事務所行政相談課（☎ 824-4100）まで

こ

こ

3

の

体

温

計

あなたのこころの体温（ストレス度）を測っていませんか？

「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、平成25年3月から市ホームページ上に開設しています。

簡単な質問に回答していただくと、水槽の中で泳ぐ赤や黒の金魚、猫など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によって変化して表示されます。

日ごろ、後回しになっているあなたのこころの健康について、少し考えてみませんか？

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



石
その他の
ストレス

水の透明度
落ち込み度

ストレス度が高い場合の例

※お問い合わせは、保健福祉センター（☎ 863-7373）まで

市内各地で敬老会

9/8、14~16、26 市内各地で敬老会

市内の70歳以上（一部75歳以上）の方を招き、23カ所で敬老会がにぎやかに開催されました。出席された皆さんは、子どもたちの踊りや歌、作文の朗読

などの出し物を楽しんでいました。

また、地元の人たちも踊りなどの出し物を披露し、地域ぐるみで敬老会を盛り上げていました。



▲9/8 久礼田地区敬老会



▲9/8 瓶岩地区敬老会



▲9/16 前浜地区敬老会



▲9/15 長岡西部地区敬老会



▲9/7 第28回南国市青少年健全育成大会
(市役所)



▲9/7 第17回南国市長杯小学生野球大会
(スポーツセンター)



▲9/6 第16回南国市中学生英語弁論大会
(保健福祉センター)



▲9/20 芝の前1号墳現地説明会
(岡豊町定林寺)



▲9/16 第61回高知県勤労者剣道大会
(スポーツセンター)



▲9/7 第10回岩村ふれあい祭り
(岩村ふれあいセンター)

市民からのお便り

朝晩は涼しくなりましたが、昼間はやっぱり暑いですね。

これからもお元気で

9/25 長寿を祝う敬老訪問

今年中に満100歳を迎える長寿の方2名を橋詰市長と南国市社会福祉協議会の澤村会長らが訪問しました。市長らが「これから寒くなりますが、風邪など引かないように、健康に気を付けていつまでもお

元気で」などと声を掛けるとともに、記念品を手渡して長寿を祝いました。

市内には、9月15日現在で100歳以上の方が30人（男性3人、女性27人）ご健在です。

市民からのお便り

秋らしくなってきました。秋スイーツ食べたい！太らない程度に。



▲小松久壽代さん [100歳] (岡豊町八幡)



▲岡林松栄さん [99歳] (上末松)



▲9/23 岡林裕二凱旋チャリティ
イーピアガーデン
(西島園芸団地)



▲9/22 地産地消ごめんの軽ト
ラ市
(後免町商店街)



▲9/20 南国市・岩沼市小中学
校交流事業「視察報告会」
(市役所)



▲10/6 日章祭
(日章福祉交流センター)



▲9/28 南国市老人体育大会
(スポーツセンター)



▲9/24 秋の全国交通安全運動
人間看板
(大桶交差点)

Q ○に文字を入れて、文章を完成してください。

9月14日、宇宙航空研究開発機構(○○○○)は、新型ロケット「○○○○○」
1号機の打ち上げに成功しました。

搭載されていた宇宙望遠鏡「スプリントA」は、無事、軌道に投入され「○○○」
と命名されました。

【第497回解答】

- ①GDP (C. 国内総生産)
- ②WHO (B. 世界保健機関)
- ③IOC (D. 国際オリンピック委員会)
- ④EU (A. 欧州連合)
- ⑤TPP (E. 環太平洋戦略的経済連携協定)

【第497回当選者】

島崎 圭子 (大埴甲)
山中 美呂 (大埴甲)
高田 康子 (篠原)
高島 光生 (田村甲)
中田 博 (浜改田)

■応募締切/11月13日(水)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/60通

★正解率/98%

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) 子ども向けの番組で子どもが歌いながら覚えていました。

つづいてふれあいつなぐで 35 人権学習シリーズ

- 「我が家のルール」として何か決めていますか?と、テレビから聞こえてきました。私の家にはどんなことがあるか考えてみると、
- ▼「いってきます」「ただいま」は、家族を探して、顔を合わせてあいさつをする。
- ▼風呂から出たら、次の人に「おさきに!」と声をかける。
- ▼食べ終わった食器は、各自で流しまで運び、洗いおけにしっかり入れる。
- ▼などがルールとしてあります。みなさんの家庭ではどんなルールがありますか。
- このような三行詩を見つけました。
- 「テレビオフ」家族のごはんで「会話はオン」(中学一年生)
- 冷房代節約するため リビング集合 団欒復活猛暑に感謝
- 思春期の子を持つ母
- ごほうびは おもちゃかうよりだっこして(小学一年生)
- *出典 文部科学省公式ホームページ
- これらは、家族で話し合い思いつuitこと、家庭のルール、基本的な生活習慣づくりなどを短文に表現したものだそうです。
- ありがとう その一言がうれしくて また、がんばるよ お手伝い(小学五年生)
- 「ねえ 聞いて」夕飯作りのキ

「家族の絆・我が家のルール」

- ツチンは 今日の出來事 報告 会(保護者)
- *出典 大分県PTA連合会機関紙「はぐく美」
- それぞれの家族の様子や絆が伝わってきますね。私の家のルールも「ルール」というと厳しい響きがありますが、どの決め事も家族一人一人が互いの夢や考えを出し合って決めました。ルールを決めて守ることにより、家族のコミュニケーションも増え、絆を深めることにつながっていると思います。
- 「我が家のルール」は各家庭によってさまざまですが、話し合いを持ち、一緒に取り組むことで、お互いを思いやり、家族の関係を大切にしようとする願いがあるのだと思います。
- みなさん、家族だらんの時間を持ち、我が家のルールを話し合い、お互いを思いやる心を育ててみてはいかがでしょうか。
- *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



明るく、楽しく、前向きに



はまだ 濱田 のりお 憲雄さん (浜改田)

妻と2人暮らしです。民生委員など地域での様々な取り組みに関わっています。退職したらのんびりできるものと思っていましたが、大きな間違いでした(笑)。民生委員の活動などにも役立つかなと食生活改善推進員の活動も始めましたが、自分を含めて男性は2人だけです。すごい料理を作って女性たちを驚かせたいです。

地域の役員をしていると大変なこともあります。やるからには、楽しみたいですね。そうでないとなかなか続きません。みんなが元気に明るく楽しめる催しを企画していきたいです。

山登りやギターなどもされる濱田さん。最近、社交ダンスも始めたそうです。いろいろと挑戦する姿勢を見習いたいです。

市民からのお便り

(親子クイズ) まだ一度も当選したことがありません。そろそろかな。

「ヤーコン」を特産品に



おかざき 岡崎 こうじ 耕治さん (八京)

ヤーコンを栽培して約30年。体に良いものだと紹介されて興味を持ち、以来、種芋を絶やさないように育ててきました。退職後、2年前から本格的に取り組み始め、主に葉や茎から作ったヤーコン茶を産直市に出荷しています。

自分の名前にある「耕す」ことが性に合っていて、畑で汗を流すことが今の生きがいです。農業の知識ゼロからのスタートなので、土作りから勉強しました。県外視察にも行きましたよ。

目標は、ヤーコンを世に出すこと。知名度を上げて、将来は市の特産品にしたいですね。

「ヤーコンには愛着があります」と岡崎さん。12月には芋も出荷することのこと一度食べてみたいです。

なんこく歴史散歩 第13回

赴任した国司は、領内各地の神社に参って祭典を執り行うことで領内を治めることが重要な仕事とされていきました。紀貫之も、赴任してすぐに京都から日吉神社を勧請(かんじよう)したと伝えられています。また、国司は「延喜式」に記された領内に散らばる代表的な神社である式内社に参拝する必要がありました。交通の不便さなどからこれらを一つにまとめた「総社」を建立しました。岡山県に総社市がありますが、これは備中国の総社が置かれたことによるものです。

総社 土佐の総社は、現在、国分寺境内の南西隅にひっそりとたたずんでいます。いつ作られたかは不明です。



国分寺周辺の小字図

—古代から続く鎮守の社—「総社と式内社」

当時の社殿は壮麗で、社領地を持ち、祭典も盛大であったという記録があります。江戸時代に現在の場所に移転したようです。

式内社

土佐一宮の土佐神社をはじめとして土佐には21社あります。そのうち南国市内には小野神社(岡豊町小蓮)、豊岡上天神社(岡豊町通寺島)、殖田神社(植田)、石土神社(十市)の4社が鎮座しています。

次回からこれら4つの式内社をご紹介します。

※お問い合わせは生涯学習課文化財係(☎880・6569)まで



現在の総社



募集

平成26年度 たちばな幼稚園園児

募集年齢

3歳児（平成22年4月2日
～平成23年4月1日生まれ）

募集人数／35名

＊申込多数の場合は抽選

入園願書配布日・場所

11月1日（金）～たちばな幼稚園、幼保支援課

申込期間

11月1日（金）～22日（金）

面接日時・場所

12月26日（木）午後2時～たちばな幼稚園

開園時間／月～金曜日の午前8時～午後3時

＊水曜日は午後1時まで

授業料／月額6千円

給食費／1食230円

市民からのお便り

娘たちの運動会が無事終わりました。まだまだ、文化祭などの行事が続きます。楽しんで秋を過ごしたいです。

幼稚園開放日

11月20日（水）
午後1時30分～3時

＊申込先・お問い合わせは
たちばな幼稚園

（☎862・1212）

幼保支援課

（☎880・6562）まで

地産地消ごめんの 軽トラ市出店者

軽トラックやミニバンなどの荷台で農産物、海産物、加工食品などを販売する出店者を募集します。

＊とき／12月15日（日）

午前9時～午後1時

＊少雨決行

＊ところ／後免町商店街

募集台数／25台

＊申込多数の場合は選考

出店料／千円

申込方法／商工会にある申込用紙に記入・申込

申込締切／11月28日（木）

＊申込先・お問い合わせは
南国市商工会内

「地産地消ごめんの軽トラ市」

実行委員会事務局

（☎864・3073）まで

自衛官試験

種目／陸上自衛隊高等工科

学校生徒

応募資格

15～17歳未満の男子

＊年齢は、平成26年4月1日現在

受付期間

平成26年1月10日（金）まで

試験日・会場／平成26年1月18日（土）・高知市内

＊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

催し物 イベント

第14回稲生ふれあい 文化祭2013

【展示部門】

＊とき

11月29日（金）、11月30日（土）

午前9時～午後5時

＊29日は午後6時まで

＊ところ／稲生ふれあい館

内容／絵画、彫刻、工芸、書道、写真、デザイン、折り紙、ちぎり絵、生け花

【舞台部門】

＊とき／12月1日（日）

午後1時～

＊ところ／稲生ふれあい館

内容／舞踊、民謡、大正琴、クラフトなど

＊芸能部門／園児発表、各種ダンス、民謡、詩吟、日舞、沖縄三線、3B体操、カラオケなど

午後1時～4時

販売コーナー

＊お楽しみ抽選会

芸能部門終了後

＊お問い合わせは

中央公民館

稲生ふれあい館担当

（☎864・0623）まで

コーラス、子どもの発表、マジック

＊お問い合わせは

中央公民館

稲生ふれあい館担当

（☎864・0623）まで

第22回久礼田地区 芸能文化祭

＊とき／12月1日（日）

午前10時～午後4時30分

＊ところ／久礼田体育館

内容

展示部門／園児・児童作品、一般（生け花、絵手紙、ちぎり絵、草木染、写真、書道、工芸、パッチワーク、レザークラフトなど）

＊芸能部門／園児発表、各種ダンス、民謡、詩吟、日舞、沖縄三線、3B体操、カラオケなど

午後1時～4時

販売コーナー

＊お楽しみ抽選会

芸能部門終了後

＊お問い合わせは

中央公民館

久礼田公民館担当

（☎864・0623）まで

「私たち高知家の者です。」
920（陣山）

第4回岡豊ふれあい 総合文化祭

- とき／11月23日(土)、24日(日)
午前9時～午後4時30分
- ところ／岡豊ふれあい館
- 内容
展示／園児・児童・生徒部門、一般部門(絵画、書道、彫塑工芸、写真、生け花、川柳、盆栽)
- ▼岡豊高校マンガ・アニメ部コーナー
- ▼健康コーナー
保健師による健康相談など
- 11月23日(土)
午前9時～午後3時
- ▼歴史民俗資料館コーナー
講演
「長宗我部氏栄光の道祖」
岡豊別宮八幡宮と長宗我部氏」
- 講師／宅間一之
- 11月24日(日)
午後1時30分～3時30分
- ▼お茶コーナー
北陵中学校茶道部
- 11月23日(土)
午前9時30分～午後2時
- ▼販売コーナー／野菜や手作り作品の販売、バザー

※お問い合わせは
岡豊ふれあい館長 大崎善裕
(☎864・2931) まで

高知大学物部キャンパス 一日公開

高知大学物部キャンパスにある教育研究施設の一日公開を行います。講義や実験、楽しい体験コーナーなどを通じてご紹介しますので、気軽にご来場ください。

■とき／11月3日(日)
午前9時～午後3時

■ところ

高知大学物部キャンパス

■主な内容

▼農作物の展示即売会

▼農業用トラクター体験

▼イモ掘り体験

▼土佐FBC地産地消店

※お問い合わせは

高知大学農学部

(☎864・5114) まで

※お問い合わせは

高知大学農学部

(☎864・5114) まで

※お問い合わせは

高知大学農学部

(☎864・5114) まで

※お問い合わせは

高知大学農学部

(☎864・5114) まで

※お問い合わせは

高知大学農学部

(☎864・5114) まで

※お問い合わせは

高知大学農学部

(☎864・5114) まで

市民からのお便り

国分川で釣りを楽しんでいます。ウォーキングもやっています。

社体験、マイ箸づくり、即売コーナー(お好み焼き、焼き芋、アイス)など

※お問い合わせは

南国市社会福祉協議会内

なんこくボランティアDAY

実行委員会事務局

(☎863・4444) まで

南国市戦没者追悼式

先の大戦で亡くなられた方を追悼し、平和を祈念するため、南国市戦没者追悼式を行います。参列希望の方は、お申し込みください。

■とき／11月8日(金)
午後2時～3時30分

■ところ／アンジェブラン

※申込先・お問い合わせは

福祉事務所地域福祉支援係

(☎880・6566) まで

※申込先・お問い合わせは

福祉事務所地域福祉支援係

(☎880・6566) まで

※申込先・お問い合わせは

福祉事務所地域福祉支援係

(☎880・6566) まで

※申込先・お問い合わせは

福祉事務所地域福祉支援係

(☎880・6566) まで

※申込先・お問い合わせは

福祉事務所地域福祉支援係

(☎880・6566) まで

なんこくへんろウォーク

おへんろさんの姿でウォーキング。地元食材を使った昼食もお楽しみください。また、体に負担をかけない歩き方のレクチャーもあります。

■とき／11月17日(日)

土佐のまほろば カルチャーウォーク

長宗我部元親ゆかりの別宮八幡宮や周辺の史跡をカルチャーガイドの解説付きで巡ります。

■とき／11月24日(日)午前9時～午後0時30分(小雨決行)

■集合場所

県立歴史民俗資料館駐車場

■行程／歴史民俗資料館、岡

豊別宮八幡宮、笠ノ川遍路

道標、谷家墓所、歴史民俗

資料館

■定員／先着30名

■参加費／200円

■保険料、資料代を含む

■申込方法／電話またはF A

■申込先・お問い合わせは

南国市観光協会

(☎855・3985) まで

Xで住所、氏名、年齢、電話番号をお知らせください。

■申込締切／11月21日(木)

■主催／土佐のまほろば地区

振興協議会

※申込先・お問い合わせは

県立歴史民俗資料館事業課

(☎862・2211)

(☎862・2110) まで

第5回図書館まつり

■とき／11月30日(土)

午前10時～午後3時

■ところ／市立図書館

■駐車場

市役所、図書館(10台)

■内容／絵本の読み聞かせ、雑誌付録のプレゼント、本の交換会、工作など

*当日は、通常どおり図書館を利用できますが、閲覧席は奥の7席のみになります。

※お問い合わせは

市立図書館

(☎863・0469) まで



第2回物部川を考えるシンポジウム

■とき／11月30日(土)

午前10時～午後3時

■ところ／高知工科大学講堂

■内容

①午前／物部川を考えるシンポジウム

②昼休憩／シカ肉カレー、シカ焼肉の試食コーナー

*環境への配慮の観点から、マイ食器(箸・スプーン・皿・コップ)の持参をお願いします。

③午後／やっぱり大好き物部川コンテスト表彰式、パネルディスカッション

※お問い合わせは

物部川21世紀の森と水の会 岩神

(☎090・7143・8112)

渡邊

(☎080・5666・2287)まで

こうち山の日情報交流館祭り

「木ッズフェス」

木を使ってみんなで楽しめるイベントを開催します。

■とき／11月17日(日)

午前10時～午後3時

■ところ／県森林総合センター 情報交流館(香美市土佐山田町大平80)

■内容／ロープを使った木登り体験や高所作業車試乗体験など

※お問い合わせは 県森林総合センター 情報交流館

(☎0887・52・0087)まで

お知らせ

11月は

「児童虐待防止推進月間」

さしのべた

その手がこどもの

命綱

児童虐待に関する相談対応件数は依然として増加しており、その内容も専門的な援助を必要とするケースが増えています。特に、子どもの生命が奪われるなど重大な事件も後を絶たない状況において、児童虐待問題は社会全体で解決すべき重要な課題となっています。虐待の発生予防、早

期発見、早期対応から虐待を受けた子どもの自立に至るまでの切れ目のない総合的な支援が必要です。

子どもは地域の宝です。健やかな成長のために地域の皆さんのご協力をお願いします。

子ども様がおかしい、虐待かもしれない、と思ったから相談機関に連絡(通告)してください。

※連絡・通告先は

福祉事務所こども相談係

(☎880・6564)

県中央児童相談所

(☎866・6791)まで

高知オレンジリボン

キャンペーン2013

オレンジリボンは、児童虐待防止のシンボルマークとなっています。

高知オレンジリボンキャンペーンのイベントで、ヤ・シイパーク(香南市)から丸ノ内緑地(高知市)までをラン

ナーがオレンジリボンでつながります。市内は、新物部川橋から南国バイパス(国道55号線)を西に進みます。ご協力

とご声援をお願いします。

■とき／11月10日(日)

■中継地点通過予定時刻／あ

けぼの小児クリニック・午

前11時50分↓マルナカ南国

店・午後0時20分↓高知パ

ワーセンター午後0時50分

※お問い合わせは

児童家庭支援センター高知み

その内

高知オレンジリボンキャンベ

ーン実行委員会事務局

(☎872・6488)まで

平成26年度学童クラブ新規入所申し込みについて

学童クラブとは、保護者が就労などにより昼間留守になる家庭の小学生を対象にした放課後の生活の場で、児童の健全な育成を図る施設です。入所の申し込みは、通学する小学校の学童クラブになります。申し込み締め切りも各学童クラブによって異なりますのでご注意ください。

※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

「広報なんこく」有料広告募集中

「広報なんこく」に掲載する有料広告を募集しています。

■広告の掲載内容／内容は法令などに違反なく、公益上支障がないもの、そのほか、「南国市広報紙発行規則」によります。

■申込方法／所定の申込書で完成版下原稿またはデータを添えて、お申し込みください。

■備考／広告の掲載は申込順とします。

■広告の規格および掲載料

規格	サイズ (縦×横)	掲 載 料		
		3カ月	6カ月	12カ月
A	4.6cm×8.0cm	30,000円	57,000円	108,000円
B	4.6cm×17.0cm	60,000円	114,000円	216,000円

*掲載は、3カ月・6カ月・12カ月連続とする。

※申込先・お問い合わせは、企画課秘書広報係
(☎863-2111 内線403)まで

南国市学びの月間

南国市では、高知県教育の日「志・とさ学びの日」と関連し、次のことを主な目的として、10月23日から11月24日を「南国市学びの月間」としました。

- ・教育について理解と関心を深める。
- ・高い志を持つ子どもたちを育む。
- ・ともに学びあう意識を高める。
- ・学ぶ目的や喜びを自覚し、生涯にわたって学び続ける風土をつくる。

この月間に合わせて、各市立小中学校で、学習発表や保護者とともに学習する機会を設けています。詳しい内容などについては、南国市ホームページをご覧ください。

※お問い合わせは

学校教育課学校教育指導係
(☎880-6568) まで

「国の教育ローン」のご案内

高校、大学などへの入学時・

在学中にかかる費用を対象とした公的な融資制度です。

利用できる世帯の年間収入(所得)など申し込みできる方の条件があります。詳しくはお問い合わせください。

■融資額/子ども1人当たり300万円以内

■利率/年2.55%(固定金利)

※母子家庭または世帯年収が200万円(所得122万円)以内の方は、年2.15%(固定金利)

※平成25年7月10日現在

■返済期間/15年以内

※交通遺児家庭、母子家庭ま

たは世帯年収が200万円(所得122万円)以内の方は、18年以内

■使い道/入学金、授業料、教科書代、アパート・マンションの敷金・家賃など

■返済方法/毎月元利均等返済

※ボーナス時増額返済も可

■保証/(公財)教育資金融資保証基金

※連帯保証人による保証も可

※申込先・お問い合わせは教育ローンコールセンター

(☎0570-0008656、☎03-5321-8656)まで

南国市共通商品券「エコエコ」販売

南国市商工会では市内の加盟店で使用できる共通商品券「エコエコ」を5%のプレミアム付きで総額2千万円(額面2千100万円)販売します。

スーパードレストランなど加盟店全てで使用できる「緑券」15枚とスーパードレストランなど使用できない「ピンク券」6枚を1組として、1万円(額面1万500円)単位で販売します。

※「ピンク券」は、サンシャインカルディア、サニークス南国店、ナンコクスパーパステ店、サンプラザ新鮮館緑ヶ丘店では、使用できません。

■販売日
12月2日(月)

■販売場所/南国市商工会館

■購入限度額/1人10万円(額面10万5千円)まで

※家族分の購入も可

■有効期限
平成26年5月31日

※お問い合わせは
南国市商工会
(☎864-3073) 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ます。

■対象/65才以上の市民

■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5回登録研修会】

■とき
11月28日(木)、12月5日(木)

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

「南国市ホームページ」有料バナー広告募集中

「南国市ホームページ」に掲載する有料バナー広告を募集しています。

■広告掲載場所

南国市ホームページのトップページ下

■バナー広告規格/縦50×横180ピクセル、GIFまたはJPEGで8KB以内

■掲載料(月額)

▶市内に事業所などがある方…1万円/枠(3カ月以上継続する場合は5千円/枠)

▶そのほか…2万円/枠

■備考/掲載者の決定は、ホームページ広告掲載取扱要綱およびバナー広告表現ガイドラインの基準に沿って行います。詳細は南国市ホームページ(<http://www.city.nankoku.lg.jp>)でご確認ください。

※申込先・お問い合わせは

情報政策課(☎880-6585) まで

犯罪被害給付金制度を ご存じですか

犯罪被害給付金制度とは、殺人などの犯罪行為により

不慮の死を遂げた犯罪被害者の遺族の方

けがをして入院または精神疾患を発症した方

障害が残った方

に、国が給付金を支給することで精神的・経済的打撃の緩和を図る制度です。

※お問い合わせは

南国警察署

(☎863・0110)

警察本部県民支援相談課被害者支援室

(☎871・3110) まで

ICカードですか 乗継割引サービス開始

南国市では公共交通利用促進の取り組みを進めています。

電車・バスの運賃の支払いに「ICカードですか」を利用した場合、運賃の割引が受けられるサービスが10月1日から始まりまし

た。後免ポイントで60分以内のバスからバスに乗り継いだ場合、2乗車目の運賃が30円割

引になります。

後免ポイント以外の割引など、詳しくは(株)ですかホームページ

(<http://www.desuca.co.jp/>)をご覧ください。



※お問い合わせは(株)ですか

(☎882・6366) まで

女性に対する 暴力をなくす運動

11月12日(火)〜25日(月)

暴力は、男女を問わず、決して許されるものではありません。配偶者などから暴力を受けている、または、暴力をふるってしまう自分を変えたいときは、一人で悩まずに相談してみませんか。

相 談 先	対象者	電話番号	相 談 時 間 な ど
女性相談支援センター (配偶者暴力相談支援センター)	女性、DV被害者である男性	833-0783	9:00~22:00 *土・日曜日、祝日 9:00~20:00 *年末年始は休み
こうち男女共同参画センター「ソーレ」	女性、男性	女性向け 873-9555 男性向け 873-9100	女性向け 9:00~17:00 *第2水曜日、祝日、年末年始は休み 男性向け(予約制) *第1・3火曜日 18:00~20:00 *祝日、年末年始は休み
南国警察署	暴力被害者	863-0110	24時間対応、緊急の場合は、110番へ



移動図書館 たちばな2号 市立図書館 ☎863・0469

日 曜	場 所 ・ 時 間	場 所 ・ 時 間	場 所 ・ 時 間	場 所 ・ 時 間	場 所 ・ 時 間	場 所 ・ 時 間
11/1 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
5 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
6 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
7 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	
8 金	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 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
12 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
13 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
14 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
15 金	浦原県営住宅 10:15~10:35	医学部浦原宿舎 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	
19 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		
20 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 14:00~14:30	
22 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
26 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
27 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

11月は子ども・若者 育成支援強調月間

育てよう健やかに
支えようみんなで

子ども・若者が豊かな個性と能力を持った人間に成長するためには、家庭、学校、地域住民、職場・企業、関係機関・団体が一体となり、県民的な広がりを持った子ども・若者育成県民運動を展開することが必要です。

11月は「子ども・若者育成支援強調月間」として、次の事業が開催されます。

皆様も、身近なところから子ども・若者の健全育成への取り組みをお願いします。

■とき／ところ／事業名

▼11月1日(金)市内一円

青少年健全育成パレード

▼11月3日(日)県庁正庁ホール

青少年健全育成研修会

※お問い合わせは

青少年育成センター内

青少年育成南国市民会議

(☎863・4201)まで



高知広域都市計画変更 (原案)の縦覧

高知広域都市計画変更(原案)の縦覧を行います。

■内容／南国久礼田流通団地区計画の変更

■縦覧期間

11月15日(金)～28日(木)

午前8時30分～午後5時

*土・日曜日、祝日を除く

■縦覧場所／都市整備課

※お問い合わせは

都市整備課建築都計係

(☎880・6558)まで

保管物件(通貨・証券 など)の返還について

税関では、終戦当時に外地から引き揚げて来られた方からお預かりした通貨・証券などを返還しています。心当たりのある方は、税関までお問い合わせください。

※お問い合わせは

高知税関支署

(☎832・6131)

☎832・6132

✉kobe-kochi@customs.go.jp)

まで

最低賃金改正のお知らせ

高知県で働くすべての方へ
～ご存じですか？最低賃金～

これまでの最低賃金

652円

→ 664円

高知県労働局では、県内すべての労働者に適用される「高知県最低賃金」を改正し、10月26日から施行しました。

10月26日以降分として労働者に支払う賃金は、1時間664円以上としなければなりません。

※お問い合わせは

高知労働局賃金室 (☎885・6024)

高知労働基準監督署 (☎885・6031)まで

掲示板

11月の納税は

国保税(5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9月	23件	0人	25人
25年1月～9月	179件	0人	198人

火災・救急(9月分)

《火災》		《救急》	
発生件数	3件	出動回数	203回
建物	2件	急病	123回
山林	0件	交通事故	26回
その他	1件	一般事故	26回
		その他	28回

人権・行政相談

■とき／11月20日(水)

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／11月23日(土)

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

11月の休館日

毎週の月曜日、3日(日)
23日(土)、29日(金)

—— 新刊紹介 ——

偷盗の夜 澤田ふじ子
十一月に死んだ悪魔 愛川晶
スナックちどり

よしもとばなな
基礎からわかる数学入門
遠山啓

キタキツネの十二月月
竹田津実

ちょうちょ 松田奈那子
まちのおばけずかん

宮本えつよし
つぎはわたしのばん

いもとようこ
ほか

居安思危

なんこく防災くんの防災情報 ②

やす あり あや おも
—安きに居て危うきを思う—



なんこく防災くん

みなさんは、このコラムの題名になっている「居安思危」という言葉をご存知ですか？

実は「居安思危」には続きがあって、

居安思危 思則有備 有備無患

やす あ あや おも
安きに居りて危うきを思う
おも
思えばすなわち備えあり
そな
備えあれば患い無し

と続きます。

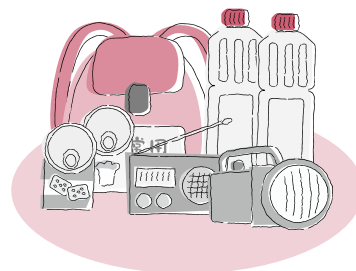
出典：春秋左氏伝

＊中国の歴史書「春秋」の注釈書で、
左丘明の作と伝えられる。

「備えあれば患い無し」を聞いたことのある人は多いと思いますが、災害に備えるためには常日頃から災害が起こったらどうなるか、災害から身を守る

ためには何をしなければならないかとイメージする「安きに居りて危うきを思う」ことが大切だということをお伝えしています。

「なんこく防災くんの防災情報」では、これから毎号、災害に備えるための情報を提供します。ぜひみなさんも、ご家庭での備えを考えてみてください。



※お問い合わせは

危機管理課（☎ 880-6575）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。

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が発行されます

— 一年末調整・確定申告まで大切に保管してください —

国民年金保険料は、所得税および住民税の申告の際に全額が社会保険料控除の対象となります。その年の1月1日から12月31日までに納付した保険料が対象です。

この社会保険料控除を受けるためには、納付したことを証明する書類の添付が義務付けられています。

このため、平成25年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方については、「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が11月上旬に日本年金機構から送付されますので、年末調整や確定申告の際には必ずこの証明書または領収証書を添付してください。

また、平成25年10月1日から12月31日までの間に今年初めて国民年金保険料を納付された方については、来年の2月上旬に送付されます。

なお、家族の国民年金保険料を納付された場合も、本人の社会保険料控除に加えることができますので、家族あてに送付された控除証明書を添付の上、申告してください。

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」についての照会は、控除証明書のはがきに表示されている電話番号へお問い合わせください。

■控除証明書専用ダイヤル

(平成25年11月1日～平成26年3月14日)

▶ナビダイヤル（☎ 0570-070-117）

＊一般の固定電話からかける場合は、市内通話料金で利用できます。

▶050、070から始まる電話でかける場合
(☎ 03-6700-1130)

＊通常の通話料金がかかります。

環境課からののお知らせ

●11月の例

ごみ出しカレンダーについて

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

第6回

国分川ウォーキング&芋煮会

国分川をきれいにする会主催のウォーキングです。国分川周辺の自然に触れながら、ウォーキングを楽しみませんか。芋煮もご用意しています。

■とき／11月24日(日)

午前10時～

*雨天中止

■集合場所／比江先憩いの広場
(香南清掃組合北の国分川橋西詰)

■コース／約5km(国分川周辺の史跡を巡ります)

■定員／100名(先着順)

■参加費(保険料を含む)

▼中学生以上／千円

▼小学生／500円

▼小学生未満／無料

■申込締切／11月14日(木)

※申込先・お問い合わせは環境課

(☎880・6557)まで

温暖化予測について

ゲリラ豪雨などに代表される異常気象が多く見られ、地球温暖化が懸念されています。このほど、国連が地球温暖化

の現状や将来予測についてまとめました。それによると、①今世紀末に地球の平均気温は最大4.8度上がる。

②海面が最大82cm上昇する。

③極端な降水がより強く、頻繁となる。

などの可能性が高いそうです。地球温暖化防止のために、私たちができることを毎日少しずつでも実践し続けていくことが大切なことではないでしょうか。

省エネのコツ

「うちエコ」診断してみませんか
省エネの方法やその取り組みについて、専門的な意見を聞いてみるのも効果的です。

高知県地球温暖化防止活動推進センターでは「うちエコ診断」を実施しています。省エネ対策をしたいけれど効果的な方法がわからないという方は、一度、うちエコ診断をしてみたいかがでしようか。家庭のCO₂排出状況の「見える化」をする良い機会です。11月下旬までにお申し込みください。

※申込先・お問い合わせは高知県地球温暖化防止活動推進センター
(☎822・5554)まで

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会を実施します。親子での参加もお待ちしております。

■とき／11月16日(土)9:00～13:45

■見学先／市のごみ処理施設、中間処理委託施設

■集合場所／市役所南側駐車場

■対象／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名の同伴をお願いします。

■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／11月8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(☎・FAX 863-2700)まで

※お問い合わせは、環境課(☎880-6557)まで



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にご家族を対象に、マタニティ教室を開催します。初産・経産は問いません。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 出産準備	11月25日(月) 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 育児準備	11月30日(土) 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。

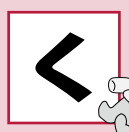
※次回の開催は、①2月7日(金)②2月10日(月)です。

■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。



～ふたごちゃん・みつごちゃんの集い～

ふたごちゃん、みつごちゃんを子育て中のお母さん・お父さん、妊婦さん。みんなで交流し情報交換や仲間づくりをしませんか？気軽にご参加ください。赤ちゃんの計測もできます。

■とき／12月10日(火)10:00～11:00

■ところ／保健福祉センター

■対象／ふたご・みつごを妊娠中または子育て中の方とそのご家族

■参加料／無料

■持参物／母子手帳(計測希望の方のみ)

※前日までにお申し込みください。

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

*11月4日(月)はお休みです。

■ところ／保健福祉センター
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

*11月27日(水)はお休みです。

■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／11月13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。

出張ひよこルーム

■とき・ところ

▼11月5日(火)・十市高齢者多

世代交流プラザ

▼11月28日(木)・SUN SUN

ながおか

■時間／午前10時～11時

子育て講座

■とき／11月12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／「乳幼児期の心と体の発達」(内容は変更する場合があります)

■講師／有澤久子助産師(高知県子育て支援アドバイザー)

■対象／未就園児とその保護者

■託児定員／16名



☆ 休日在宅医 (変更する場合があります)

日	曜	当 番 医	電話
11/3	日	小 栗 病 院(十 市)	865-8405
4	月	南 国 病 院(大埴甲)	864-3137
10	日	いちほ内科小児科(大埴甲)	863-3915
17	日	藤 原 病 院(大埴乙)	863-1212
23	土	南 国 中 央 病 院(後免町)	864-0001
24	日	山本循環器内科・眼科(駅前町)	864-2575
12/1	日	あけぼの小児クリニック(田村乙)	878-6611

*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。

★ 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
特定・後期高齢者健診（申込不要）	全地区 (40歳以上)	11/27	水	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	11/28	木	12:45～14:00	保 健 福 祉 セ ン タ ー
10 か 月 児 健 診		11/21	木		
1 歳 6 か 月 児 健 診		11/ 7	木		
3 歳 4 か 月 児 健 診		11/14	木		
愛の献血	全地区 (16歳～ 69歳)	11/ 7	木	9:30～12:00	サンプラザ新鮮館 緑ヶ丘店
				14:00～16:00	稲生ふれあい館
		11/18	月	9:00～11:00	(株) 垣内
				13:00～14:00	ヤマト運輸(株)高知主管支店
		11/25	月	14:45～16:00	四国西濃運輸(株)高知支店
				11:45～16:00	高知大学農学部
		11/29	金	9:00～10:00	高知ヤクルト販売(株)
				11:00～12:00	ひまわり乳業(株)南国工場
				14:00～16:00	高知空港ビル(株)

がん検診日程表

申込受付開始	検診日	会 場	胃	乳	子宮
受付中	11/11(月)	なんごく産婦人科			△
受付中	11/13(水)	保健福祉センター	☆		◎
受付中	11/21(木)	なんごく産婦人科			△
受付中	11/27(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
△ 14:00、14:30、15:00、15:30、16:00

【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・施設検診）

- 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（集団）、1日20名（施設）
- 検診料／600円（集団）、800円（施設）

※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

牛乳・乳製品料理講習会

毎日の食卓に牛乳や乳製品を取り入れ、
「カルシウム不足」の改善を図りませんか。

■とき／11月20日(水)10:00～13:00

■ところ／保健福祉センター

■献立

- ・鶏ささみのみぞれ蒸し
- ・水切りヨーグルトの白和え
- ・ミルクプリンキウイフルーツ

■定員／30名

■持参物／エプロン、三角巾、筆記用具

■参加料／無料

■申込締切／11月11日(月)

食育 地産地消をたどって

～旬の味 伝えて味わう
まっこと元気な南国市～

農作物の栽培から販売、消費までを実際に
見て・聞いて・味わってみませんか。

■とき／12月3日(火)9:30～16:00

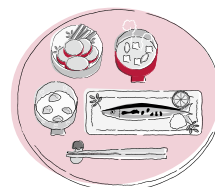
■集合場所／保健福祉センター

■見学コース／野菜栽培農家～ごとおち市～
農家レストラン「まほろば畑」

■定員／20名

■参加料／1,000円（農家レストラン昼食代）

■申込締切／11月22日(金)



ハ〜イちゅとていめん

216



ALT編
(外国語指導助手)

(Signature)

デネイエス フーバー さん
(アメリカ合衆国)
北陵中学校

みなさん、こんにちは。
私の名前はデネイエス・フーバーです。発音に
くいで、みんなは、私
を「デイー」と呼びます。
「君の名前の由来は？」
とか「ギリシャ語？」と
よく聞かれます。しかし、
特別な意味はありません。
母がユニークな名前をつ
けたかったからなのです。
私はアメリカ合衆国の
イリノイ州シカゴで生ま
れました。シカゴの人口
は約300万人で人種のる
つぽです。また、ホワイト
ソックスとカブスの2つ
の野球チームがあります。
小さいころ、父と私は
一緒にゴジラの映画をよ
く見ました。今思えば、
日本語を初めて聞いたの
はその時でした。何度も
ゴジラ映画を見たので、
映画で流れた日本語の歌

)))「ゴジラ」を何度も)))

を日本語とは知らずに歌
えるようになりました。
日本語の勉強を始めた
のは高校の最終学年の時
でした。2012年にシ
カゴのデポール大学で学
位を取得後、日本に行く
という子どものころから
の夢を実現するために、
語学指導などを行う外国
青年の招致事業(JET
プログラム)に応募しま
した。すぐに受け入れて
もらえて4月に南国市に
来ました。今は北陵中学
校でALTをしています。
高知に来て間もないで
すが、楽しいことがたく
さんありました。「YO
SAKOI」も本当に楽
しかったです。高知の食
べ物は大好きですし、こ
れからたくさんのおいし
い料理にもっと出会える
ことを期待しています。



なかやま はるひ
中山 暖日 くん

平成25年2月28日生まれ

いっぱい食べていっぱい寝て大きくなっ
てね。心も体もBigな男になれよ。



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。



ほそぎ れな
細木 玲那 ちゃん

平成24年12月13日生まれ

元気でやさしい女の子に育ってね。玲那
ちゃんはみんなのアイドルです。これか
らも、みんなをいっぱい笑顔にしていね。

交流人口

高知自動車道
南国I.C.
入 126,615台
出 126,907台

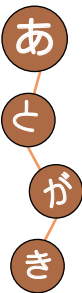
高知龍馬空港
出発 55,942人
到着 55,774人

《9月分》

市の統計

面積	125.35km ²	内 外国人数	198人(- 9)
人口	48,671人(- 33)	男	98人(- 4)
男	23,136人(- 30)	女	100人(- 5)
女	25,535人(- 3)	登録国籍数	25カ国
世帯数	21,700戸(- 36)	()内は前月比	《平成25年9月30日現在》
出生数	42人〔男 20人・女 22人〕	《9月分》	

有権者数《平成25年9月2日現在》
39,558人〔男 18,357人・女 21,201人〕



猛暑の夏もようやく終わ
り、朝夕は肌寒く感じる日
もあります。日中との寒暖
差が大きいと体調を崩しや
すいといいますが、皆さん、
風邪をひいたりしていませ
んか？芸術、スポーツにう
ってつけの季節を寝て過ご
してはもったいないです。
手洗いやうがいなど、風邪
の予防に力を入れて快適に
過ごしましょう！
(Y)