



広報

# なんこく

# 7

No.858



## 「チーム稲生」始動！

(稲生ふれあい館)

6月15日、稲生ふれあい館に地域のみなさんが大勢集い、南国市では初となる集落活動センター「チーム稲生」が開所されました。

今後、ふれあい館内でのサロン活動や健康診断受診率向上のための活動、特産品のビワやモモを使った加工品開発などの取り組みを進めています、地域の団結力の向上を目指します。

6月議会市政報告	P2
臨時給付金のお知らせ	P4
国保特集	P6
後期高齢者医療被保険者の皆さまへ	P8
本人通知制度を始めますほか	P9
生涯楽習ほか	P10
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378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、「本年4月1日から消費税率が8%となり、17年ぶりに税率が見直されました。これは、政府がめざす『社会保障と税の一体改革』の一つで、社会保障の充実・安定化のための財源確保と、歳出削減・税収増による財政の健全化を図るものです。また、消費税率引き上げと経済成長を両立するために、所得拡大促進税制の拡充や5兆円規模の経済対策を実施しています。しかし、地方では中小零細企業が多く、家庭での収入増にはつながらず、消費税率引き上げが家計への負担となっています。農業でも、燃料代や資材費の高騰により、経営が厳しくなっており、さらなる国の経済政策を期待します。TPP交渉は、3月にオバマ米大統領の訪日に合わせ、日米の粘り強い交渉が行われましたが、大筋合意には至りませんでした。今後、2国間を軸に集中して協議する方針が

確認されており、安易な妥協に陥ることなく、農産物の関税維持など、慎重に交渉が進められることを願います。県内では、中央地域の公共交通のあり方について、中央地域公共交通再構築検討会で検討が進められてきました。検討会では、専門家による土佐電鉄と県交通の経営分析を進めながら議論し、両社を特別清算したうえで、事業を引き継ぐ新会社を本年10月に設立し、新会社に対して、県及び関係市町村から10億円の出資金を拠出することを確認しました。本市の出資金については、6月下旬の両社の株主総会の結果を受けて、出資に関する議案の審議をお願いする予定です。持続可能な公共交通の再構築に向け、また県民、市民の移動手段を確保していくため、関係機関と連携を図りながら対応していきます。」と述べた後、主要な課題について報告しました。(内容は、あらましです)

## 財政状況

収納率や加入率の向上など適切な運営

平成25年度一般会計の形式収支は、7億5千33万7千円の赤字となります。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、4億734万円の赤字となります。このうち財政調整基金に2億1千万円の決算積み立てを行い、翌年度繰越金は1億9千734万円となります。

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

## 南海トラフ地震対策

津波避難タワーが完成

南海トラフ地震などによる津波から、沿岸部の市民の命を守る避難施設として、14基の津波避難タワーが完成しました。また、緊急情報を瞬時に一斉に伝達できる防災行政無線が4月1日から正式運用を開始しました。今後もソーシャルネットワークなどの伝達方法も活用し、迅速な避難ができるよう、情報伝達の充

実・強化を図ります。

## 集落活動センター

稲生地区に本市初の開設

県が進めている集落活動センターへの取り組みは、稲生地区で、昨年5月より勉強会を開始し、その後実行委員会を設置して、地域の課題とニーズの整理や今後の事業計画について協議を続けてきました。6月15日には稲生ふれあい館を活動拠点に開設を予定し、本市では初めての集落活動センターの設立となります。今後は、集落維持の仕組みづくりとして、地域の主体的な取り組みが展開できるように支援していきます。

## 公共交通対策

予約型乗合タクシーの運行

白木谷・八京地区では、昨年10月からスクールバスを活用した住民輸送の実証運行を行っていましたが、4月から予約型乗合タクシーに変更して実証運行を行い、10月からの本格運行に向け最終的な検討をしています。同じく瓶岩地区でも、10月からの予約型乗合タクシーの本格運行に向けて準備を進めています。

## 住民票等の不正請求抑止

本人通知制度の登録開始

住民票の写しや戸籍謄抄本などを代理人などの第三者に交付した際に、事前に登録した方に対して、交付した事実を通知する「南国市住民票の写し等の交付に係る本人通知制度」は、7月1日から登録の受付を開始します。不正請求の抑止および不正取得による個人の権利の侵害の防止が目的であり、制度については市ホームページや広報で周知を図ります。

## 国民健康保険特別会計

健全な財政運営を目指して

平成25年度の歳入総額は6億8千505万4千円、歳出総額は6億7千25万4千円となり、1億1千480万円の決算剰余金が生じました。このうち、5千781万4千円を本年度の国などへの返還金の財源とし、5千698万6千円を国保財政調整基金に積み立てしました。基金残高は、1億2千万円となりました。特定健診の受診勧奨による市民の健康増進や医療費の適正化により、引き続き健全な国保財政運営に努めます。

## 介護保険事業

### 高齢者生活実態調査の実施

平成27年度から平成29年度までの第6期高齢者福祉計画および介護保険事業計画の策定のための資料として、高齢者生活実態調査を実施しています。約1万2千500人の高齢者を対象に、日常生活の状況や健康の状態などを調査しており、結果を事業計画に反映します。

## 国営ほ場整備事業

### 地区調査への移行へ

本市で計画している国によるほ場整備事業・国営緊急農地再編整備事業は、本市の現状と課題の把握や、農業基盤の整備方向を検討する「地域整備方向検討調査」が、2年目を迎えました。本年度から農林水産課に農地係を新設し、国の採択を受けて事業計画案を作成する「地区調査」に必ず移行できるよう、地元説明会や聞き取り調査を精力的に開催していきます。

## 特殊詐欺被害対策

### 消費生活センターへ相談を

県内でも特殊詐欺被害が多

発しています。本市でも、特殊詐欺事件が数件発生しましたが、早期に消費生活センターへ相談のあった事案は、未然に防ぐことができました。

これは、高齢者を言葉巧みにだますものであり、今後引き続き、相談体制の整備と消費者への啓蒙・啓発を強化していきます。

## 春のイベント

さくらまつり、

長宗我部フェスなど

貫之さくらまつりに続き開催された、岡豊山さくらまつりは、2日間で1万人の来客で賑わいました。同時に開催された土佐の食1グランプリでは、「ケンカ軍鶏ラーメン」や「四方竹肉巻フライ」などが上位に入賞するなど、本市の食の豊かさをPRできました。

ゴールデンウィークには、恒例の「ウエルカムサービス」を行い、多くの観光客を歓迎しました。5月11日には、ごめんなさいプロジェクトによる「第2回ごめんな祭(さい)」が開催され、昨年を上回る入込客となりました。また、5月17日には第5回長宗我部フェスが開催され、大分県の大

野川合戦まつりを開催する皆さんと交流の輪を広げることができました。

## 土地区画整理事業

### 篠原土地区画整理事業認可

事業認可手続きを進めている篠原土地区画整理事業は、本年1月の事業計画書(案)の縦覧時に3件の意見書が提出されました。意見書は、5月13日の高知県都市計画審議会での審査で採択されませんでしたので、原案どおり認可申請を行い、7月には事業認可の手続きが終了する見通しです。

## 上下水道事業

### 局庁舎移転の実施設計へ

平成25年度水道事業会計の経営収支は、6千498万5千円の黒字となります。資本的収支は、税込収支で2億4千461万1千円の不足となりましたが、建設改良積立金2千800万円、過年度分消費税資本的収支調整額1千545万1千円、当年度分損益勘定留保資金2億116万円で補填しました。

上下水道局庁舎の移転については、平成25年度に用地買収を完了しました。本年度は

実施設計を行い、平成27年度に着工する予定です。

## 生活困窮者支援法対応

### 自立相談支援モデル事業の実施

平成27年4月1日に施行される生活困窮者支援法への対応について、本年度は南国市社会福祉協議会に委託して、自立相談支援モデル事業を実施します。これは、生活保護に至る前の自立の強化を図るために相談支援を行うものです。7月の相談窓口開設に向けて外部関係機関との調整や庁内ネットワークの構築について、5月26日に準備検討会を開催し、協議しました。

## 消防訓練充実・連携強化

### 消防団に担当消防職員配置

災害発生時に地域住民に密着した活動で重要な役割を果たしている各地域の消防団に、本年度から消防職員を担当者として配置しました。これにより、消防訓練の充実および本部との連携強化を図り、南国市消防団震災対応マニュアルに沿った参集、避難など実効力のある初動体制の確立に努めます。

## 南国市教育振興基本計画

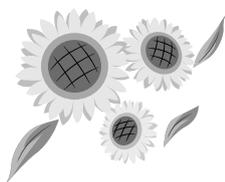
### 保幼小中連携を重点推進

教育施策を総合的かつ計画的に推進するため、本年度、南国市教育振興基本計画を策定しました。南国市小中連携学力向上推進プロジェクト事業の第3期目の初年度となる本年度は、保幼小中連携を重点推進内容に掲げ、学力向上に向けた保育・教育の充実に向けた取り組みをします。

## 子ども・子育て支援事業

### 平成27年4月の新制度施行へ

昨年度実施した「子ども・子育て支援事業におけるニーズ調査」の結果を踏まえ、本年度は事業者に対する意向調査や子ども・子育て支援事業の見込み量算出などを行い、「南国市子ども・子育て支援事業計画」を策定し、平成27年4月の子ども・子育て支援新制度施行に向け、取り組めます。



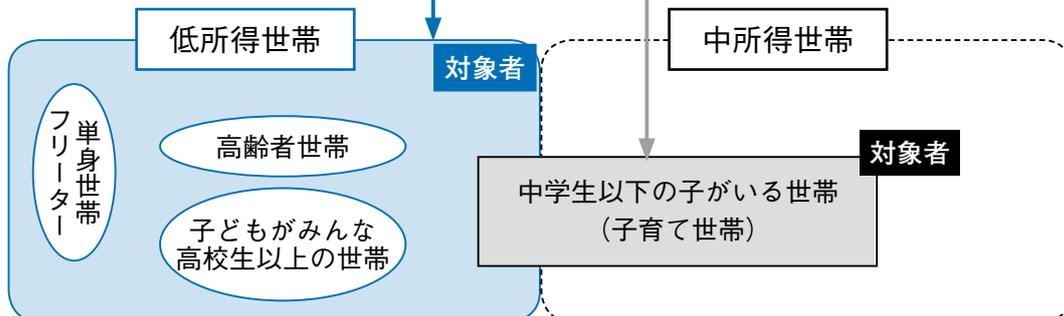
# お知らせします 2つの給付金

## 臨時福祉 給付金

所得の低い方の負担を緩和します

消費税率の引上げに際し、所得の低い方々への負担の影響に鑑み、暫定的・臨時的な措置として実施します。

〈イメージ〉



注) 受け取ることができるのはどちらか1つの給付金です。

## 子育て世帯 臨時特例給付金

子育て世帯の負担を緩和します

消費税率の引上げに際し、子育て世帯への影響を緩和するとともに、子育て世帯の消費の下支えをはかる観点から、臨時的な給付措置として実施します。

## ● 「社会保障と税の一体改革」とは

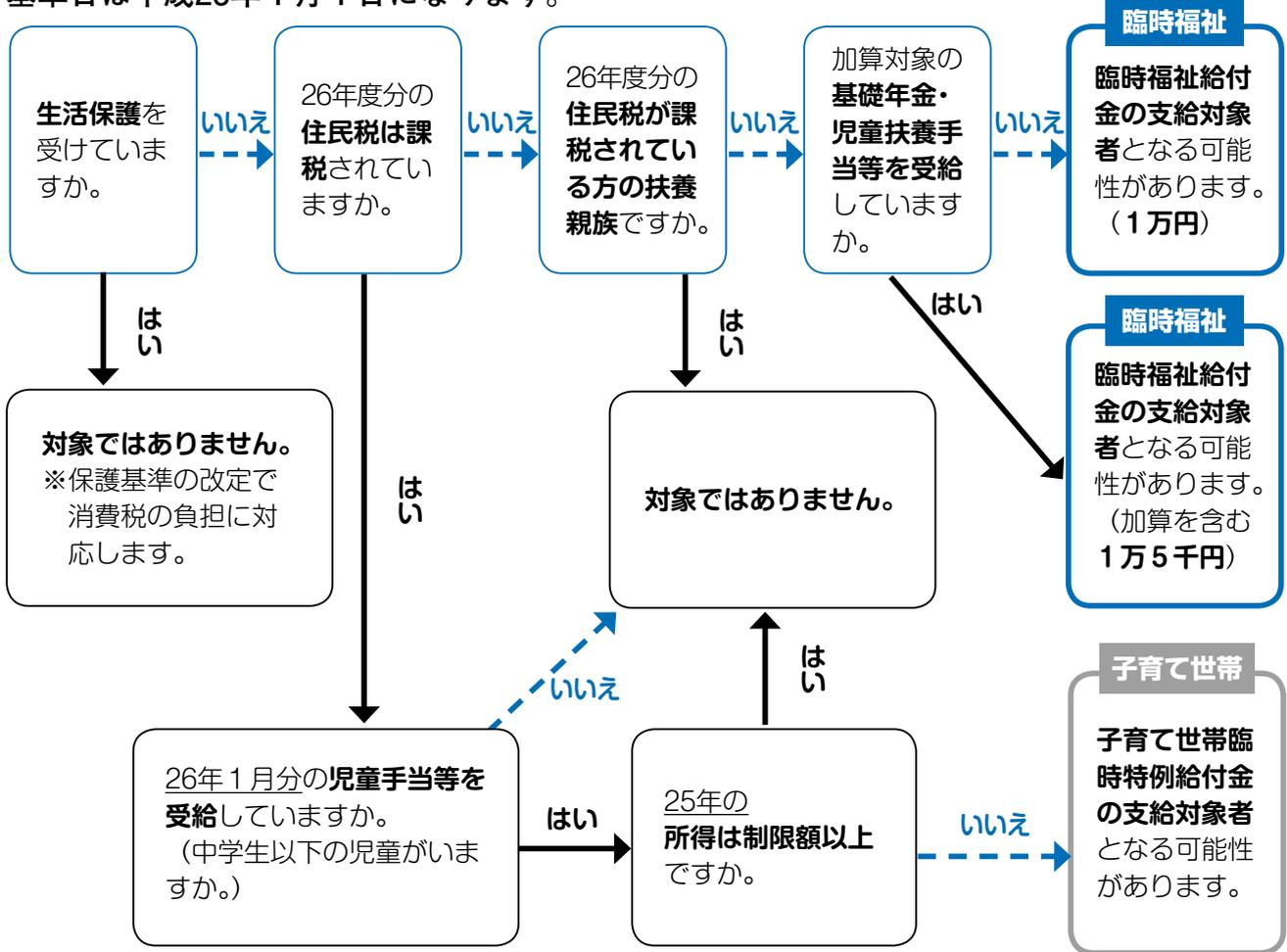
社会保障制度を財政的にも仕組み的にも安定させることで、誰もが安心して利用できるようにするための改革です。

- 平成26年4月から消費税率は8%になりました。
- 引上げ分は、すべて子育て、医療・介護、年金を充実・安定化するために使われます。

この消費税率の引上げによる反動減を緩和して景気の下振れリスクに対応するとともに、その後の経済成長力の底上げと好循環の実現をはかり持続的な経済成長につなげるため、「経済政策パッケージ」を決定しました。その一環として2つの給付金を支給します。

# 対象者診断チャート

基準日は平成26年1月1日になります。



※当チャートはあくまで一般的な場合を想定しています。ご不明な点は南国市役所または厚生労働省までお問い合わせください。

## ■申請書について

給付対象者と思われる方には、6月下旬から7月初旬にかけて、申請関係書類をお送りします。

## ■申請方法に関するお問い合わせ

南国市役所 臨時福祉給付金・子育て世帯臨時特例給付金 窓口

平成26年6月23日(月)開設

(☎088-880-6580)

## ■制度に関するお問い合わせ

厚生労働省 2つの給付金に関する専用ダイヤル

(☎0570-037-192) みな いいきゅうふ



「臨時福祉給付金」(簡素な給付措置)や「子育て世帯臨時特例給付金」の  
**「振り込め詐欺」や「個人情報の詐取」**にご注意ください。



ご自宅や職場などに市町村や厚生労働省(の職員)などから金銭を要求する電話がかかってきたり、郵便が届いたら、迷わず、お住まいの市町村や最寄りの警察署(または警察相談専用電話(#9110))にご連絡ください。手続き費用と称して直接現金を要求したり、銀行等のATM(自動預け払い機)の操作などをお願いすることは絶対にありません。



# 国保特集



## ◆平成25年度国民健康保険特別会計の決算状況

歳入	24年度		25年度	
	金額(千円)	割合(%)	金額(千円)	割合(%)
国保税	1,193,475	19.6	1,203,406	19.5
国庫支出金	1,526,715	25.1	1,575,209	25.5
療養給付費交付金	433,671	7.1	427,457	6.9
前期高齢者交付金	1,326,584	21.8	1,395,729	22.6
県支出金	303,030	5.0	310,176	5.0
共同事業交付金	765,720	12.6	799,195	12.9
繰入金	389,874	6.4	387,192	6.3
基金繰入金	0	0.0	0	0.0
その他	139,900	2.4	86,690	1.3
計(A)	6,078,969	100.0	6,185,054	100.0

歳出	24年度		25年度	
	金額(千円)	割合(%)	金額(千円)	割合(%)
総務費	68,714	1.1	68,090	1.1
保険給付費	4,139,656	69.2	4,182,062	68.9
後期高齢者支援金	626,434	10.5	660,039	10.9
前期高齢者納付金	638	0.0	665	0.0
老人保健拠出金	33	0.0	29	0.0
介護納付金	279,121	4.7	299,528	4.9
共同事業拠出金	725,470	12.1	759,540	12.5
保健事業費	32,482	0.5	33,512	0.6
その他	106,358	1.9	66,789	1.1
計(B)	5,978,906	100.0	6,070,254	100.0

収支差(決算剰余金) (A)-(B)	100,063		114,800	
繰越金	59,579		57,814	
基金積立金	40,484		56,986	

平成25年度の歳入総額は61億8,505万円で前年度比101.7%、歳出総額は60億7,025万円で前年度比101.5%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993万円の増で12億341万円、国庫支出金が4,849万円の増で15億7,521万円、前期高齢者交付金が6,915万円の増で13億9,573万円、療養給付費交付金が621万円の減で4億2,746万円となっています。

歳出では、主に医療費である保険給付費が全体の

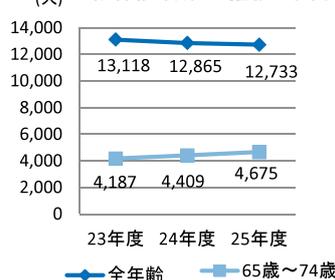
約7割を占めており、前年度と比べて4,241万円の増で41億8,207万円、後期高齢者支援金が3,361万円の増で6億6,004万円、介護納付金が2,041万円の増で2億9,953万円となっています。

その結果、平成25年度は1億1,480万円の決算剰余金が生じましたが、平成26年度で5,781万円の国・県等への返還金が生じる見込みです。同額を平成26年度に繰り越し、残額の5,699万円を財政調整基金に積み立てました。

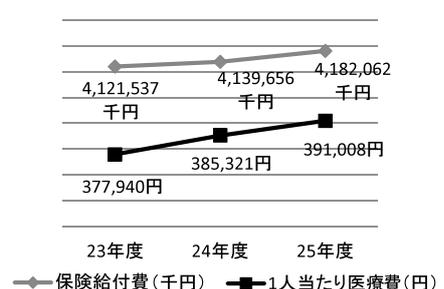
## ◆被保険者数、保険給付費などの推移

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歳までの割合が全体の約37%を占めていて、年々増加しています。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。

### 被保険者数の推移(年度平均)



### 保険給付費等の推移



## ◆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）

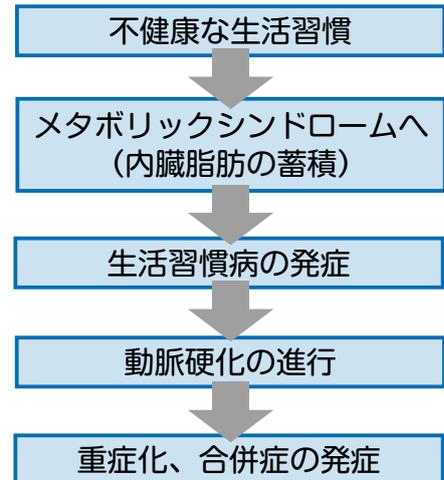
■受診券の有効期限／平成27年1月31日(土)

\*まだ特定健診を受けていない方で、平成27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26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！



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、脳卒中等の生活習慣病は、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、国保被保険者のうち、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か安くなるかをお知らせする差額通知書をお送りしています。

ジェネリック医薬品の処方を希望される方は、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お送り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、希望される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！

医療機関で診療を受けると、一部の医療機関を除いて、「領収書」とともに「明細書」が無料で発行されます。「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、ご自身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

◆保険料軽減措置（被保険者均等割額に関する部分）の変更  
均等割の2割軽減及び5割軽減の対象者が広がります。

○【被保険者均等割額の軽減】…一部変更

軽減は、世帯主及び被保険者の総所得金額等の合計額（※）により判定します。

軽減の割合	軽減後の均等割額	同一世帯内の世帯主と被保険者の総所得金額等の合計額	
		改正前	改正後
9割	5,179円	33万円以下かつ 被保険者全員が年金収入80万円以下 (その他各種所得なし)	改正なし
8.5割	7,768円	33万円以下	改正なし
5割	25,896円	33万円 + (24.5万円 × 世帯主以外の被保険者数) 以下	33万円 + (24.5万円 × 被保険者数) 以下
2割	41,434円	33万円 + (35万円 × 被保険者数) 以下	33万円 + (45万円 × 被保険者数) 以下

※公的年金の場合、15万円を差し引いた額で軽減の判定をします。

○【所得割額の軽減】…変更なし

軽減は、被保険者本人の総所得金額等の状況により判定します。

軽減の割合	被保険者の所得
5割 (所得割額の1/2相当)	賦課基準額（総所得金額等 - 33万円）が58万円以下 ※年金収入のみの場合は収入額が211万円以下

(注) 同一世帯の中で、被保険者や世帯主の前年中の所得が決定できていない方がいる場合、保険料軽減判定ができませんので、所得の申告をお願いします。

◆保険料の上限額の変更

年間55万円→57万円

◆保険料の端数処理の変更

1円未満切捨て→100円未満切捨て

◆保険料の納付について

平成26年度の「後期高齢者医療保険料額決定通知書」は7月中旬にお送りします。

年金からの天引きでなく、口座振替も申請されていない普通徴収の方は、納付書と兼用になりますので、各納付場所で納期限までの納入をお願いします。

◆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。新しい保険証の色は黄色です。

7月末に緑色の封筒でお送りします。届きましたら記載内容を確認のうえ、大切に保管してください。有効期限の過ぎた古い被保険者証は、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日現在の世帯と前年中の所得状況をもとに、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」について

市民税非課税世帯の方は、入院や高額な外来医療を受けるとき、医療機関や薬局へ被保険者証と一緒に「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、医療費の自己負担額や入院時の食費などが軽減されます。

・現在減額認定証をお持ちで8月以降も対象の方には7月下旬に新しい証をお送りします。

・新たに申請される方は、被保険者証と認め印を持って手続きをお願いします。

\*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については、原則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。

※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

# 住民票の写し等に係る本人通知制度を始めます

～南国市住民票の写し等の交付に係る本人通知制度について～

平成26年7月1日 受付開始

## ■本人通知制度とは

「事前に登録した方」の住民票や戸籍の附票の写し、戸籍謄抄本を、第三者に交付した場合に、交付した事実について登録者本人に通知する制度です。

不正請求を抑止し、不正取得による個人の権利の侵害の防止を図ることを目的としています。

\*制度が利用できるのは、登録した方に限ります。

同一の住民票などに記載のある方でも、登録していなければ対象となりません。

## ■登録できる方

◎南国市の住民基本台帳（除票を含む）に記載されている方

◎南国市の戸籍（除籍を含む）に記録（記載）されている方

## ■登録申請時に必要なもの

◎運転免許証など本人確認ができる書類

◎印鑑（認め印可）

\*代理人による登録申請や、郵送による登録申請を希望する方は、別途必要な書類などがありますので、事前にお問い合わせください。



## ■制度適用期間、登録の更新・変更・廃止について

◎制度の適用期間は登録日の翌日から3年間です。

◎引き続き登録を希望する方は、更新の手続きが必要です。更新の手続きは、適用期間満了日の1カ月前から行うことができます。

◎住所などに異動があった場合は、住民票などの異動届とは別に、本人通知制度の変更届が必要です。

◎登録者が死亡や居所不明により、住民票などが消除された場合は、適用期間内であっても登録を抹消します。

※登録申請・お問い合わせは、市民課市民係（☎880-6574）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26年度の一般免除申請の受付が 7月1日から始まります

保険料を納め忘れの状態が続くと、障害や死亡といった万一の際に障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられなくなる場合があります。

経済的な理由などで国民年金保険料を納付することが困難な場合には、保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「若年者納付猶予制度（30歳未満）」があります。

平成26年度の免除などの受付は平成26年7月1日から開始され、平成26年7月分から平成27年6月分までの期間を対象として審査を行います。

また、今年4月からの法改正により2年1カ月前の月分までさかのぼって免除申請をすることができるようになっています。急な失業などにより保険料を納付することが経済的に困難になった方や、申請を忘れていたために未納期間がある方などは、ご相談ください。

※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

# 生涯楽習

## 夏休み親子飛行機作り教室

段ボールなど身近にある材料を使って飛行機（グライダータイプ）を作ります。主翼、尾翼のある本格的な飛行機なので、作りながら飛行機が飛ぶ仕組みを学ぶことができます。完成したら微調整をして、どこまで飛ぶか試してみましょう。

■対象／小学4年生～6年生とその保護者

\*子どものみの参加は不可

■とき／7月26日(土) 9:30～11:30

■ところ／スポーツセンター

■受講料／500円

■材料費／500円

■定員／20名程度

■講師／武市誠一郎

■準備物／はさみ、カッターナイフ、大きめのストレッチレー（※）を2、3個

※スーパーでお惣菜やお肉を入れている白いトレー

■申込締切／7月17日(木)

## 観葉植物寄せ植え教室

観葉植物を上手に育てるための土作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。

■対象／18歳以上の方（親子参加可）

■とき／7月19日(土) 10:00～11:30

■ところ／土曜市（南国警察署から西へ約100m）

■受講料／500円

■材料費／1,800円

■定員／15名程度

■講師／和田豊

■準備物／スコップ、手袋、エプロン

\*汚れてもかまわない服装でお越しください

■申込締切／7月15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、または電話でお知らせします。

スポーツセンター内 まほろばクラブ南国

(☎865-8015)まで

## 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。みんな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(木) 13:30～15:00	①村上春樹の小説の世界 村上春樹氏は、現代日本がノーベル文学賞候補として期待を集める小説家です。小説の語りやストーリー展開の独自性を、「羊をめぐる冒険」や「ノルウェイの森」、「海辺のカフカ」などの作品分析で読み取ってみましょう。	総合科学科 教授 宮川 敏春	日章福祉交流センター
8月7日(木) 15:15～16:45	②能は饒舌！？－紀貫之と能－ 「土佐日記」で南国市とゆかりの深い紀貫之。紀貫之は、能ではどのように描かれるのでしょうか。彼の新たな一面が発見できるかもしれません。	総合科学科 准教授 永原 順子	
8月8日(金) 13:30～15:00	③風土の体験と自己の理解 －風土現象の哲学的意味について－ 私たちは皆、いずれかの土地で暮らしており、その風土のもとに私たちの生はあります。そのような風土の体験を通じて私たちは、ほかならぬ自己自身を理解しているということを、哲学の考え方および俳句の立場を参考にして論じてみたいと思います。	総合科学科 准教授 佐々木正寿	
8月12日(火) 13:30～15:00	④パルテノン神殿と近代ギリシャの歴史 ギリシャ経済危機で世界的に注目されるようになった近現代ギリシャの歩みを概観していきます。	総合科学科 講師 松浦真衣子	
8月12日(火) 15:15～16:45	⑤校外を駆ける「先生」たち －福祉教員からみる戦後日本－ 終戦直後、急増した長欠・不就学児に対応するため、高知県では「福祉教員」という独自の制度を作りました。この「福祉教員」に関する最新の研究をもとに、戦後日本を考えます。	総合科学科 准教授 江口布由子	
8月19日(火) 13:30～15:00	⑥アメリカに渡った日本人の文学 日系アメリカ人の歴史とその文学作品の特徴を学びます。	総合科学科 講師 沖野真理香	
8月19日(火) 15:15～16:45	⑦文学と音楽の対話 寺田寅彦 寺田寅彦の愛した音楽を聴きながら、寅彦文学をよむ講座です。音楽をよみ、文学を聴く体験をしていただければと考えています。	総合科学科 准教授 細川 光洋	

■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

# N I A (南国市国際交流協会) 研修事業

## イングリッシュワークショップ N I A恒例英語集中学習会

日頃英語学習に行き詰っている人を対象とした学習会です。効果的な英語の勉強の仕方を学びます。

- 対象／中級者（高1レベル）
- とき／7月20日(日) 10:00～16:00
- ところ／岡豊ふれあい館
- 参加費
  - N I A会員／1,000円
  - 一般／2,000円
- \*お弁当代・おやつ代含む
- 講師／長崎政浩（高知工科大学教授）
- 申込締切／7月10日(木)

## 第2回 南国 iPad教室

高知高専・南国市国際交流協会 共催

楽しく便利な使い方を学んで、日々の暮らしに役立てましょう！

- 対象／中学生以上
- とき／7月13日(日) 10:00～12:00
- ところ／日章福祉交流センター
- 参加費／無料
- 講師／今井一雅  
(高知高専情報処理センター室長)
- 定員／15名

### ●申込先・お問い合わせは●

南国市国際交流協会事務局 友永  
 (☎090-4332-7652  
 ☒salut\_steramalis@yahoo.co.jp) まで



## 県民スポーツフェスティバル2014

■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27日(日)	申込終了
ゴ ル フ	8月1日(金)	要項に記載
陸 上 競 技	9月15日(月)	7月18日(金)
ソ フ ト ボ ー ル	9月28日(日)	8月1日(金)
バ レ ー ボ ー ル		
ゲ ー ト ボ ー ル	10月5日(日)	8月8日(金)
スカッシュバレー		
ボウリング		
柔 道		
弓 道		
ラグビーフットボール		
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		
スポーツチャンバラ		
グラウンド・ゴルフ		
剣 道		
水 泳		

競技名	開催日	申込締切日
ク レ ー 射 撃	10月5日(日)	8月8日(金)
デ ィ ス ク ゴ ル フ		
ベ タ ン ク	10月12日(日)	8月15日(金)
ラ ー ジ ボ ー ル 卓 球		
サ ッ カ ー		
軟式野球	1・2回戦	10月19日(日)
	3・4回戦	
	準決・決勝	
スキー・スノーボード	平成27年 2月1日(日)	12月22日(月)

### オープン競技

フ ォ ー ク ダ ンス	6月22日(日)	要項に記載
サ イ ク リ ング	10月5日(日)	
武 術 太 極 拳	10月12日(日)	
パ ワ ー リ フ テ ィ ング		

※申込先・お問い合わせは  
 スポーツセンター (☎865-8015) まで

# シカの被害から緑を守ろう

## 5/18 土砂流出防止マット設置活動(三嶺の森)

物部川源流域の三嶺の森において、「土砂流出防止マット設置活動」が行われました。

現在、三嶺と白髪山の間にあるカヤハゲ周辺では、シカの食害によって植生が失われ、土砂の流出が発生しています。この活動は、土砂の流出を防ぎ、植生の回復を促すための網状マットを設置するボランティア活動です。

当日は、早朝から1時間半ほど山歩きをした後の作業でしたが、参加者は以前の緑豊かな三嶺の景色が戻ることを願いながら、懸命に取り組んでいました。



市民からのお便り

私の住んでいる家の前で、数年前からホタルが飛びよつになりました！



▲5/17 第5回長宗我部フェス (県立歴史民俗資料館)



▲5/12 県観光特使オウス氏(ガーナ大学教授)が市長を表敬訪問 (市役所)



▲5/11 第2回ごめんな祭 (吾岡山)



▲5/23 国際ソロプチミスト南国から青少年育成南国市民会議へ寄付金贈呈 (市役所)



▲5/20 少年育成センター補導委員会総会 (グレース浜すし)

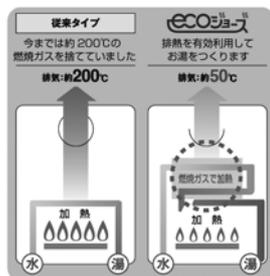


▲5/17 高知大学農学部教養講座「フルーツ野菜の育て方」 (高知大学農学部)

広告

◆LPガス・ガス器具等の事なら何でもお尋ねください◆

環境とお財布に  
やさしいガス給湯器  
高効率ガス給湯器  
ECOジョーズ



今まで捨てていた熱をムダなく利用しお湯を作ります。  
地球にやさしい!!  
CO2排出量削減  
家計にやさしい!!  
ガス使用量約14%削減

高野燃料店 LPガス  
人と地球にスマイルを

南国市駅前町2丁目4-87  
☎088-863-3439

高知日商プロパン(株)  
高知市五台山4983  
☎088-882-1423



## 南海トラフ地震に備えて

### 6/1 総合防災訓練

物部川河川敷にて、県主催による総合防災訓練が実施され、近隣市町村の市職員や消防職員、消防団員、自主防災会のほか、自衛隊や警察機動隊などが参加しました。

災害救急医療活動（トリアージ）訓練や、倒壊家屋からの救助救出訓練、災害時炊き出し訓練など、南海トラフ地震を想定した実践的な訓練が行われ、各機関の役割や協力体制、連携などを確認しました。

同時に開催された地域防災フェスティバルでは、地震体験車や火災の煙体験ハウス、初期消火の体験コーナーなど、気軽に防災について学ぶことができるようになっていたほか、近隣市町村のご当地グルメも出店されており、多くの来場客で賑わっていました。



市民からのお便り

高知の野菜・フルーツをたくさん食べて、夏を乗り越えよう!!



▲5/27 高知大学農学部教養講座「南海トラフ巨大地震に備える」  
(高知大学農学部)



▲5/24 土曜日感謝祭  
(土曜日市場)



▲5/24 第9回稲吉文化祭  
(稲吉公民館)



▲6/6 男女共同参画推進出前教室  
(稲生小学校)



▲6/6 「人権擁護委員の日」  
南国市啓発事業 (大湊保育所)



▲6/1 市内一斉清掃  
(市内全域)

### 広告

## 年間450人以上に読まれている小冊子「しあわせなお墓づくり」

この小冊子は高知県内で2,000人以上の方に読まれており、このようなお声を頂いております。

- 何を決めれば良いのか分からなかったで、とりあえず小冊子を頼みました。私たちにとって非常に参考になり、お墓へ初めて行ったときには「ああ、良かった」と声が出ました。(M様 高知市)
- 冊子を読み進めていく中で、どの石屋さんからも説明のないことがたくさん書かれてあり驚きでした。ただ、自分でも知識を付けたいと良いお墓はできないんだと。完成したお墓は自分で創り上げた気持ちで思いの詰まったものとなりました。(M様 南国市)
- インターネットで小冊子を頼んだことがきっかけで、お墓を作ろうと思いました。石材店へ足を運ぶことは不安でしたが、親切な納得のゆく説明を受けこの人なら信頼できると直感し完成した墓は実に立派でした。(Y様 土佐山田町)



先着  
**50名様**  
**無料**  
プレゼント  
※7月末まで

お申込みは今すぐ!  
※お申込みの際は、お名前、ご住所、電話番号をお伝えください。

☎0120-641-148  
(午前8時～午後6時、年中無休)

〒783-0006 高知県南国市篠原104-2 (有)三代目 竹内石材  
「しあわせなお墓づくり」小冊子プレゼント係 TEL.088-864-1330  
※頂いた住所とお名前は、小冊子やご案内をお送りする以外は使用致しません

## 親子クイズ 506

Q このたび、約100年ぶりの大修理を終えた『国宝・正倉院』についての問題です。次の **A** ~ **C** にそれぞれ漢字2文字を入れて、文章を完成させましょう。

**A** 寺にある正倉院には、**B** 天皇の使用した道具や楽器などが、現在でも良好な状態で保存されています。

華やかな貴族文化が栄えたこの時代の文化を、**C** 文化とよびます。

### 【第505回解答】

- ① 一            ⑤ 七
- ② 四            ⑥ 三
- ③ 二            ⑦ 十
- ④ 九            ⑧ 五

### 【第505回当選者】

- 河村 喜和 (国分)
- 小松 豪 (比江)
- 長尾 広子 (大桶甲)
- 野川 康伸 (大桶甲)
- 山本 ちも子 (十市)

■応募締切／7月14日(月)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／88通      ★正解率／91%

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

いつも南国市の出来事を写真付きで載せて頂き、読むのが楽しみです。

## 42 人権学習シリーズ

全ての人が生まれながらに持っているのが人権です。しかし現実には、本人にはどうしようもないことで人権を脅かされ、苦しんでいる人がたくさんいます。それにもかかわらず、人権侵害に遭うのは一部の少数の人だけと思われがちです。自分は被害者にならないと思う人もいるかもしれません。しかし、例えば誰でも年を取るわけで、高齢者になることは避けることができません。

超高齢社会と呼ばれて久しく、ほぼ4人に1人が高齢者である時代です。高齢者の虐待や詐欺被害など、高齢者を取り巻く状況の多くが社会的に問題になっています。高齢者の人権問題は他人の問題ではなく、自分の問題として考える必要があります。

人権は私たちが幸せに生きるための権利でもあります。では、自分が高齢者になったら、どのようなときに幸せを感じるのでしょうか。私は、自分の思いを実現させてもらえたときかなと思います。こんなことをやりたいと思っても、いろいろなことが邪魔をしてあきらめなければならぬことはたくさんあります。年齢を重ねれば身体的、心理的、経済的に今以

### 「自分の問題として」

上に制約が増えるでしょう。そういった制約があっても自分の思いが最大限尊重されること、それが一番幸せなことだと思います。私なら、危なっかしくても自分で動ける限りは自分で動きたいです。自分の意志で物事を決定し、その決定を受け入れてもらいたいです。周りの人も、本人の身体や判断力の衰えが心配かもしれませんが、自分のこととして考えて話を聞いてほしいです。「話し合った上で相手が決めたことなら尊重する」という姿勢は、高齢者と接するときにはとても大切ではないでしょうか。

※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



空と緑に囲まれて



さいとう きみこ 齊藤 喜美子さん (白木谷)

夫と子ども6人の8人家族です。白木谷の山の上で、夫とその両親とで山地酪農をしています。

元々は急勾配の雑木林だった土地を、夫の両親が開墾して牧場にしました。完全放牧なので、基本的に牛舎に牛はおらず、搾乳の時以外はずっと外にいます。暑い日は風の吹く木陰に集まり、寒い日は牛同士が寄り添い合って、のんびりと過ごしています。野生の牛に近い育て方の酪農と、見晴らしのいい景色を、小学生や保育園の子どもたちに体験しに来てもらいたいなあと思っています。

牧場は一面緑の芝で青い空とのコントラストがすばらしく「え、ここは本当に南国市なの？」と驚きました。

サッカー一筋



おおかわ かずたか 大川 一隆さん (久礼田)

父親の影響で小学1年生からサッカーを始めました。27歳で選手は引退しましたが、現在は指導者としてサッカーに関わっています。

今年の4月から中学生対象のクラブチームを立ち上げ、指導をしています。15名の部員は全員1年生。市外から来ている子もいます。あいさつや整理整頓は厳しく言っていますね。勉強も頑張るようにと、テストの点数も確認しています。

目標は全国で戦えるチームにすること。将来、日の丸を背負う選手が出てくれたらうれしいですね。休みの日もサッカーのビデオを見て勉強していると大川さん。サッカーへの愛情を強く感じた取材でした。

市民からのお便り

クイズ、毎月楽しみにしています。

なんこく歴史散歩 第20回

室町時代になると、土佐では守護代細川氏による領国経営が始まります。細川氏は南北朝の内乱の中で、地頭や地方豪族を従えて成長した守護大名で、山陽や近畿、四国地方の七つの国を支配していました。土佐もその内の一つでしたが、土佐には守護が来ず、代理である守護代が置かれることとなりました。

その守護代として康暦2(1380)年に入国した細川頼益は、古くから田村庄という荘園があった田村の地に城館を構えます。

この田村城跡は、「城」という小字の残る場所を中心として、堀に囲まれた約200m四方の広さであったと推測されています。城館内には、菩提寺である桂昌寺(のちの細勝寺)も構えられており、その跡地の一角には「田村城跡及び細勝寺跡」という石碑を設置しています。



「田村城跡及び細勝寺跡」石碑

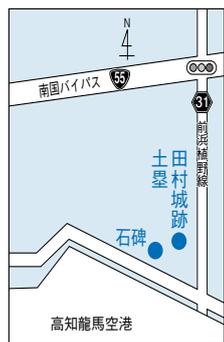
土佐の守護代細川家のはじまり

地表には、土塁の一部が残るだけですが、高知空港拡張工事のための発掘調査やその後の学術調査で、5m以上もの幅がある堀が二重に巡っていたことが判明しています。ただし、城館のすべてを確認できたわけではなく、城の範囲や建物の大きさなど、まだまだ解明すべき点が多く残されています。

現在、田村東部公民館の裏手に残されている南北に伸びる土塁は、当時の田村城の面影を今に伝えており、南国市の史跡に指定されています。



田村城跡土塁



※お問い合わせは生涯学習課文化財係 (☎880・6569) まで



# 主な行事 & お知らせ

JULY 2014

## 募集

### 第3回 親子鉄道塾

ごめん・なはり線の車庫の見学や、JR四国のアンパンマントロッコ列車の乗車体験などができる「親子鉄道塾」を開催します。

■とき／7月31日(木)～8月1日(金) (1泊2日)

■募集人数／30名

■申込締切／7月23日(水)

\*詳細は、ごめん・なはり線活性化協議会のホームページをご覧ください。  
(<http://www.gomen-nahari.com/>)

※申込先・お問い合わせは土佐くろしお鉄道(株)

(☎08887・34・8805) まで

市民からのお便り 今年もピンクの女王(サボテンの花)が3輪も咲きました。

### 女性消防団員

市では現在8名の女性消防団員の方が活躍しています！消防団員のみなさんは、日頃自分の仕事をしながら、消防団のボランティア活動に取り組んでいます。

■職名／消防団員

■採用人数／若干名

■主な活動内容

◎災害現場での支援活動

◎火災予防などの広報活動

◎市民に対する救命講習(救命講習普及員の資格取得後)

■応募資格

①18歳以上で市内在住の方

②健康・明朗活発な方

■受付期間／7月1日～31日

■選考方法／書類および面接

■採用者発表／8月下旬

■任命／9月1日

※申込先・お問い合わせは消防本部総務課

(☎863・3511) まで

消防団は、地域に貢献するとても大切な役割を果たしています。



### インターナショナル・イングリッシュユキャン

主催・清和女子中高등학교 清和女子中高の外国人教員や、アメリカ人大学生と一緒に3日間を過ごします。英語に自信がない方でも、本校の日本人教員と高校生が助けますので大丈夫！

■とき／7月28日(月)～30日(水)

■ところ／室戸少年自然の家

■内容／英語レッスン、ゲーム大会、飯ごう炊さんなど

■対象

県内女子中学生(2、3年)

■募集人数／30名程度

■参加費／4千500円(食事代・活動費実費・保険代)

\*授業料は無料

■申込方法

郵送またはFAX

■申込締切／7月4日(金)

※申込先・お問い合わせは清和女子中高高等学校事務室

(☎783・0007)

南国市明見98

(☎863・1200)

(☎863・1289) まで

### 自衛官

■種目

①一般曹候補生

②自衛官候補生(男子)

③自衛官候補生(女子)

\*以下、番号で表示

■応募資格(①～③共通)

18歳以上27歳未満で日本国籍を有する方

■受付期間

①8月1日(金)～9月9日(火)

②通年



「2匹目のどじょう」  
森沢 良博 (日吉町)

③8月1日(金)～9月9日(火)

■試験日・会場

①9月20日(土)・高知市内

②9月20日(土)および26日(金)～28日(日)の指定日

高知市内および高知駐屯地

③9月25日(木)・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.mof.go.jp/pco/kochi/> まで

### 南国市立小学校 パート職員

■職種／調理職員(学校給食)

■資格／調理師または栄養士の免許を有する方

■勤務先／大湊小学校

■雇用期間

9月～平成27年3月

\*学校休業中は除く

■就業時間／4時間

■賃金／日給3千500円

■申込方法／履歴書を郵送または持参してください。

■申込締切

8月1日(金)消印有効

※申込先・お問い合わせは

学校教育課総務係

(☎880・6568) 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27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（第1回は終了）
- 第2回／8月25日(月)まで
- 第3回／11月17日(月)まで
- 試験日
- 第2回／9月13日(土)
- 第3回／12月6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

**こうちアグリスクール  
研修生**

県では、関東や関西地区にお住まいの本県出身者の方を対象に「都会で学ぶこうちア

グリスクール」を開講します。高知県で就職を考えている方に募集案内などを送付しますので情報をお寄せください。

- 会場・日程・応募締切
- ▼東京会場（全10回）
- 7月～10月の土曜日
- 7月7日(月)締切
- ▼大阪会場（全10回）
- 8月～11月の土曜日
- 8月18日(月)締切
- 内容／高知県農業の特徴、就農支援制度、U・イターン農家の就農体験談など
- 募集人員／各会場40名程度
- \*4月1日現在65歳以下の方
- 受講料／5千100円

※連絡先・お問い合わせは  
県立農業担い手育成センター  
☎0880・24・0007  
中央東農業振興センター  
農業改良普及課  
☎0887・53・3039 まで



**第20回合同納涼祭**

夢の里、陽だまりの里、たんぼ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20日(日)
- ①バザー／午後3時～5時
- ②納涼祭／午後5時～8時
- ところ
- ①バザー／たんぼぼ地下1階
- ②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  
陽だまりの里  
☎866・0288 まで

**科学絵本と工作を  
楽しむ会**

市立図書館では、夏休み行事として、科学絵本の読み聞かせと、簡単な工作を楽しむ会を開催します。

- とき／7月26日(土)
- 午前10時30分～11時30分
- ところ／市立図書館3階
- 多目的室
- 対象／小学生
- 参加費／無料
- 受付期間／7月5日(土)～
- 定員／先着20名

※申込先・お問い合わせは  
市立図書館  
☎863・0469 まで

**第26回  
土佐のまほろば祭り**

- とき
- 8月2日(土)午後3時開演
- \*花火は午後9時頃から
- \*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、サテライト南国
- \*シャトルバスを運行します。
- 備考／会場内に一般車両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

**いこーよ!!  
龍馬空港 夏まつり!**

- 「とさけんぴ」も来るよ!
- とき／7月25日(金)～26日(土)
- 午前9時～午後5時
- ところ／高知龍馬空港
- 内容／各種教室、出店ほか

※お問い合わせは  
高知空港ビル(株)  
☎864・1525 まで

**道の駅南国風良里オー  
ブン15周年記念感謝祭**

- とき／7月20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／抽選会、餅投げ、北陵中音楽部コンサート、ゴメンジャーショー、ちびっ子ビンゴ大会など

※お問い合わせは  
道の駅南国風良里  
☎880・8112 まで



**事業所の皆さまへ**

高校生求人票の早期提出  
県では、産業振興計画の推進により、雇用の場の拡大に全力で取り組んでいます。一人でも多くの若者が地元で働くため、来春の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

**市民からのお便り**

うつつとしい梅雨にりました。カビと食中毒に気をつけたいと思います。

**永瀬・吉野・杉田ダム  
(物部川)の安全性**

南海トラフ地震で想定される最大規模の地震(マグニチュード9.0)が発生した場合に、地震がダムへ与える影響について、ダム本体の揺れ方を計算により検証しました。

その結果、ダムに貯まった水が下流に流れ出すような損傷は発生しないことが確認されました。今後は、ゲートなどの付属施設についても確認していきます。

※お問い合わせは

**【永瀬ダム】**

県土木部河川課

(☎823・9841)

**【吉野・杉田ダム】**

県公営企業局電気工水課

(☎821・4622) 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」**

**【サポートメニュー(無料)】**

キャリアコンサルタント(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、

**市民からのお便り**

去年植えたアサガオに、今年花が咲きました！

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

**■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

**求職者支援訓練**

求職者支援訓練とは、雇用保険を受給できない求職者の方々を対象とした、3～6カ月の訓練です。受講料は無料(テキスト代等は別途必要)。パソコン、調剤事務、介護、エステなどが学べます。また、訓練期間中も修了後も、ハローワークと訓練施設が積極的に就職支援を行います。

※申込先・お問い合わせは

高知職業訓練支援センター

(☎833・1085) まで

**農業用廃プラスチック  
(塩化ビニール、ポリ  
系フィルム)類の回収**

**■排出の注意事項**

▼農業用で使用されたものに限りです。

▼品目ごとの回収日時・場所は各農協で決められていますので、事前に確認して排出してください。

▼排出は有料です。金額、支払い方法は各農協により異なりますので、事前に確認してください。

▼定められた梱包(1包み10kg程度)や分別を守ってください。特に、塩化ビニールとポリ系フィルムを混入しないでください。

▼非合法な排出や不法投棄、野焼きは絶対に行わないでください。

▼ヒフクスプリング、針金、テグス、マイカー線、焼け焦げたビニールなどは必ず除いてください。

※お問い合わせは

各農協または農林水産課

(市農業用古ビニール等処理

対策推進協議会事務局

☎880・6559) 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						
7/1	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	
2	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	かりやスター前 14:45～15:05	土佐厚生会こくふ 15:30～16:00	
3	木	長岡東部保育園 10:20～10:40	十市小学校 12:50～13:35	錦城公園南口 14:10～14:30	県住十市団地 14:35～15:15	あとも幼稚園 15:20～15:50		
4	金	小栗医院前 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
8	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
9	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 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	
10	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	
11	金	蒲原県営住宅 10:15～10:35	医学部蒲原宿舎 11:20～11:40	保健福祉センター 11:20～11:40	鷹ヶ池中学校 13:10～13:30	大湊小学校 14:00～14:30	希望が丘分校 16:00～16:30	
15	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				
16	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	

(注) ステーション名を変更しました。停車場所は今まで通りです。錦城公園南口(旧:緑ヶ丘2丁目) 小栗医院前(旧:札場バス停)

人権パネル展

今年はスポーツセンターで開催します！

7月10日(木)から20日(日)は、県の「部落差別をなくする運動」強調月間です。期間中は、同和問題についての理解を深めるための運動が県内各地で行われます。

市では、人権パネル展を開催し、小中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(木)～18日(金)

■ところ  
スポーツセンターロビー

※お問い合わせは生涯学習課生涯学習人権係  
(☎880・6569)まで

ひとり親家庭への就職移動相談

ひとり親家庭のお母さん、お父さんを対象に、就労相談、資格や技能を習得する制度についての情報提供を行います。気軽にお越しください。

■とき  
8月8日(金)午後1時～4時

■ところ  
市役所5階第1委員会室

\*申し込み不要

※お問い合わせは母子家庭等就業・自立支援センター無料職業紹介所  
(☎875・2500)まで

第64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して生まれた社会を明るくする運動は、今年で64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

生活困窮者自立相談支援事業

7月1日(火)開設

生活の中での困りごとや悩み、不安はありませんか？日々の生活費、家賃、不安定な収入、健康面などの悩みをお聞きして、皆さんと一緒に関係機関と連携しながら解決の糸口を探していきます。

相談内容の例

- ◎生活が行き詰って困っている。
- ◎今後、生活が困窮する可能性がある。
- ◎就職ができず、困っている。
- ◎どこに相談すればいいのか分からない。

受付時間／月曜日～金曜日

午前8時半～午後5時15分  
(祝祭日、12月29日～1月3日は除く)

\*相談無料・秘密厳守

※申込先・お問い合わせは  
南国市社会福祉協議会  
あんしん生活サポートセンター  
(☎863・4444)  
(☎863・4445)まで

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
26年5月	15件	0人	22人
26年1月～5月	80件	1人	92人

火災・救急(5月分)

《火災》		《救急》	
発生件数	0件	出動回数	193回
建物	0件	急病	111回
山林	0件	交通事故	21回
その他	0件	一般事故	29回
		その他	32回

人権・行政相談

■とき／7月22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／7月20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

7月の休館日  
毎週月曜日  
31日(木)

新刊紹介

- あぼわずらい 新野剛志
- 地域を変える高校生たち 宮下与兵衛
- 深海のアトム 服部真澄
- 30日で学べる韓国語文法 韓日交流センター
- クラスメイツ(前期・後期) 森絵都
- スコールの夜 芦崎笙
- 奥さまは愛国 北原みのり
- 寂しい丘で狩りをする 辻原登
- 大人の流儀 伊集院静

市民からのお便り 南国支部優良運動者表彰に行ってきました！

# ご存知ですか？ 被災宅地危険度判定制度

被災宅地危険度判定とは、大規模な地震や大雨などによって、宅地が大規模で広範囲に災害を受けた場合に、宅地の被害状況を迅速かつ的確に把握するとともに、住民へ情報を提供し、二次災害の軽減・防止を図ろうとするものです。

判定作業は、市の災害対策本部内に設置される被災宅地危険度判定実施本部が行います。その結果は危険度に応じて3つに分類され、次の3種類のステッカーを現地の見やすい場所に貼り付けます。これによって、当該宅地の所有者だけでなく近隣住民、付近を通行する方にも注意を呼びかけます。

住民の皆様のご理解・ご協力をお願いします。

## 判定表示



**危険宅地**  
この宅地に入  
ことは危険です。

**要注意宅地**  
この宅地に入  
場合は十分に注意し  
てください。

**調査済宅地**  
この宅地の被災程  
度は小さいと考え  
られます。

※お問い合わせは、県土木部都市計画課 (☎823-9849)  
都市整備課建築都計係 (☎880-6558) まで

市民からのお便り

(親子クイズ) 子どものころ、よく祖母に七転び八起きって励まされました。

## 南国市商工会 青年部主催

### 第38回チャリティー事業 南国夏祭り

今年は、場所をサテライト南国に移し、ジャーパーボンスとはちきんガールズのライブを開催します。

ぜひご来場ください。

- とき／7月25日(金)17:00~21:00
- \*小雨決行。悪天時は中止。
- ところ／サテライト南国駐車場
- 入場料／2,000円(1ドリンク付き)
- \*入場券を南国市商工会で販売しています。(ビール・おつまみは別売り)
- 備考／収益金の一部を福祉施設に寄付します。

### 第29回小学生のための企業訪問

小学生に、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。

- 対象／市内の小学4年生
- とき／7月23日(水)8:00~16:00
- 参加費／1,000円  
(バス代、保険料、昼食代の一部として)
- 募集人数／40名(先着順)
- 集合場所／南国市商工会館3階
- 訪問先／ひまわり乳業(株)、高知東警察署、(株)浜幸(大津工場)
- 服装／体操服、帽子
- \*上履き、マスク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

※お問い合わせは、南国市商工会 (☎864-3073) まで

## 広告



24時間365日、スタッフが常駐し1階には診療所があるという心強さ。「ひとりじゃない」ことを実感できる安心の住まいです。

サービス付き高齢者向け住宅

### おあしす 青柳

併設 青柳クリニック

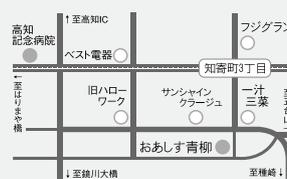
家賃 60,000円～  
管理費 50,000円～  
食費 50,000円

【入居資格】  
おおむね60歳以上の身体機能に不安をお持ちの方を優先(ご相談に応じます)  
※食事は管理栄養士が作成した献立により3食提供いたします。

月額利用料

随時見学可能!!お気軽にお電話ください。

併設施設 診療所/訪問看護ステーション/デイサービス/ヘルパーステーション/居宅介護支援事業所



〒780-0812 高知市若松町11-20  
通話料無料のフリーコール **0120-924-753**  
Tel.088-883-2321 Fax.088-855-5114  
おあしす青柳 高知 検索

# 環境課からののお知らせ

## ● 7月の例

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

市民からのお便り

(親子クイズ) 今までで一番フクチーンでした。

### 海岸一斉清掃

7月は海岸愛護月間です。私たちの海岸を快適で美しく保つため全国で海岸一斉清掃が行われます。

南国市でも久枝から十市の海岸で一斉清掃を行います。

地域の皆様のご協力をお願いします。

■とき／7月6日(日)

午前6時15分～8時

■備考／小雨決行。悪天候(気象に関する警報発令など)の場合は7月13日(日)に延期

### 今夏の節電対策について

今夏の国の電力需給対策が決定し、昨年度より大幅に厳しい需給状況を想定した「数値目標なしの節電要請を行う」こととなりました。

夏季(7月1日～9月30日)

の電力需給の特徴は、日中(午後1時～4時ごろ)が最大ピークとなる傾向にあります。

体調管理を十分に心がけ、今夏の節電へのご協力をお願いします。

### 【主な節電の取り組み】

- ・エアコンは28℃以上に設定
- ・照明は必要最小限の点灯
- ・テレビは主電源から切る

・冷蔵庫内を整理し、庫内温度を適切に設定する。

### 犬や猫はきちんと飼育しましょう

#### 飼育しましょう

犬や猫の飼い方についての苦情が多く寄せられています。犬の散歩をするときは、必ずフンを取る道具を持って出かけましょう。他人の土地や道路・公園は犬のトイレではありません。

また放し飼いの猫は、フン害やいたずらで他人に迷惑をかけています。犬や猫が嫌いな人もいることを意識して飼育をしましょう。

環境課では、南国市環境委員連合会と共同で犬のフンの後始末の啓発看板を作成しています。



### 「ライトダウンキャンペーン」のお知らせ

環境省では、2003年より温暖化防止のため、「CO2削減/ライトダウンキャンペーン」を実施しています。

7月7日は「クールアースデー」です。午後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。

### ごみ出しワンポイント

容器包装プラスチックをきれいにするためのひと手間

容器包装プラスチックとは、商品を包んでいるプラスチックでできた容器やフィルムなどです。

- ① カップやトレイは、サーッと水洗い
- ② チューブ類は、中身をギューッと絞り出す
- ③ ボトル類は、シャカシャカ水洗い
- ④ 菓子袋などは、残りくずをパツパツと振り落とす

※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
- \*7月11日(金)、14日(月)、21日(月)は休みです。

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／妊娠から生後5か月までの乳児とその保護者
- 備考／7月9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。

よちよちひよこルーム

- とき／7月31日(木)  
午前10時～11時30分
- ところ／保健福祉センター
- 対象／生後6か月から歩行するまでの子どもとその保護者

「マタニティ&ベビーひよこ」と「よちよちひよこルーム」では、対象の子どもの兄弟を連れての参加の場合は、兄弟のお世話ができる同伴者が必要です。

子育て講座Ⅰ

- とき／7月22日(火)  
午前10時～11時  
(受付9時45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／1歳6か月以上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です。

子育て講座Ⅱ

- とき／7月29日(火)  
午前10時30分～11時30分  
(受付10時15分)
- ところ／保健福祉センター
- 内容／ベビーダンス
- 講師／玉木晶  
(認定ベビーダンスインストラクター)
- 対象／6～12か月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です。



平成26年度

食生活改善推進員養成教室  
受講生募集

食生活改善推進員（ヘルスマイト）とは「私たちの健康は私たちの手で」を合い言葉に、地域に健康づくりの輪を広げることを目的として、様々な食育活動を行っています。

男性会員も活躍しています。男女問わず、興味のある方は、ぜひご連絡ください。

- とき／9月～平成27年2月（月1～2回程度）  
10：00～15：00
- ところ／保健福祉センター
- 定員／20名
- 申込締切／8月11日(月)

ワンコインクッキング  
～ジビエ料理～

低脂肪で栄養価の高い鹿肉を使っの料理に挑戦してみませんか。

- とき／7月30日(水) 10：00～13：00
- ところ／保健福祉センター
- 定員／25名
- 持参物／エプロン・三角巾・ハンドタオル・筆記用具
- 参加料／500円（材料代）
- 申込締切／7月23日(水)

こころの体温計

平成25年3月から市のホームページに「こころの体温計」を開設しましたが、これまでに3万件を超えるアクセスがありました。

ストレス度や落ち込み度が高かった方は、これをきっかけに、サイト上における相談機関への相談、もしくは医療機関への受診をお勧めします。「まだ大丈夫」という考えは厳禁です。

また、新年度から頑張り続けた今の時期に、こころの不調が始まる可能性があります。ご自身のこころの体温を測って、早めの対応をしてみませんか。



\*「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。市ホームページやQRコードからアクセスできます。



★ 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
胸部レントゲン 検診・後期高齢 者健診 (申込不要)	全地区 (40歳 以上)	7/29 火	9:30~11:00	白木谷小学校
			13:30~15:00	保健福祉センター
4か月児健診	全地区	7/31 木	12:45~14:00	保健福祉センター
10か月児健診		7/24 木		
1歳6か月児健診		7/3 木		
3歳4か月児健診		7/17 木		
愛の献血	全地区 (16歳~ 69歳)	7/3 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
		7/17 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
		7/24 木	9:00~10:00	高知ヤクルト販売(株)
			11:45~16:00	高知大学農学部

子宮頸がん検診

【施設検診】

- とき／8月7日(木)、19日(火)
- 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
- 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7日(月)8:30~

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26年度内に40歳・50歳となる方、②平成26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）

☆ 休日在宅医（変更する場合があります）

日 曜	当 番 医	電 話
7/6 日	たかはし内科小児科(緑ヶ丘)	865-5680
13 日	あけぼの小児クリニック(田村乙)	878-6611
20 日	高 田 内 科(大埴乙)	863-3925
21 月	岡 豊 病 院(岡豊町)	866-2345
27 日	小 栗 医 院(十 市)	865-8405
8/3 日	南 国 病 院(大埴甲)	864-3137

\*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

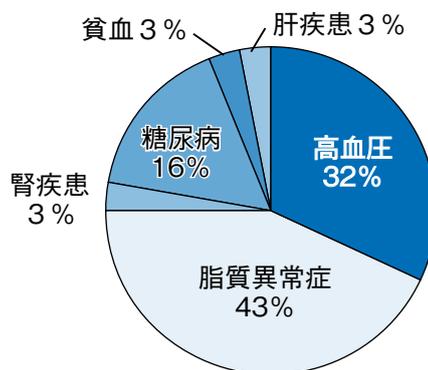
保健福祉センター

(〒783-0004 南国市大埴甲320  
☎863-7373) まで

健康診査を受けましょう

生活習慣病を早期に見つけて日々の生活習慣を見直すと、脳卒中や心筋梗塞などの病気を予防することができます。生活習慣病の自覚症状は出にくいので、健康診査で早期発見しましょう。

\*昨年度、市が実施した健康診査の結果、治療が開始された病気の割合は以下のとおりです。



健康診査結果説明会

健康診査の結果を日々の健康づくりに役立てていただくことを目的に、市の保健師による健康診査結果説明会を実施しています。日時と会場は、「健診結果のお知らせ」に記載しています。

下記の3会場では、栄養と運動面の相談もできますので、お好きな会場をご利用ください。

- とき・ところ／7月4日(金)久礼田体育館
- 8月29日(金)保健福祉センター
- 11月26日(水)稲生ふれあい館

■内容

時 間	内 容
9:30~10:00	健康診査結果説明（終了後、個別相談あり）
10:00~10:30	栄養講話
10:30~11:30	運動教室
12:00	終了

\*栄養・運動面でも個別相談ができます。

■対象者／4月以降に市の健康診査を受けた方

■持参物／健診結果のお知らせ

運動する方は室内用運動靴、マットまたはバスタオル、飲み物（ただし8/29は室外用運動靴と飲み物）

\*申し込みは必要ありません。

# ハイチュウとごめん

224



*ベラムベラ*

ベラムベラ パピ エトンゴラ さん  
(コンゴ民主共和国)  
高知大学医学部留学生

私はコンゴ民主共和国の首都キンシャサの近くにある、バルンブという都市の母子センターで、内科医として勤務していました。

2013年10月に高知大学医学部修士課程に入学し、「マイクロバスが排出するガソリンの微粒子が運転者に及ぼす職業性呼吸器病」をテーマに研究しています。コンゴには古い車が多く、その粉塵が大きな環境問題になっているからです。

今回、4歳と2歳の娘を連れて来高し、先に単身で来高して博士課程に入学していた妻(「ハイチュウとごめん」No.215に登場)と一緒に住むことが出来るようになりました。娘たちの保育所の送り迎えは私が毎日しています。家族と一緒に暮

## ))) 家族が1番! )))

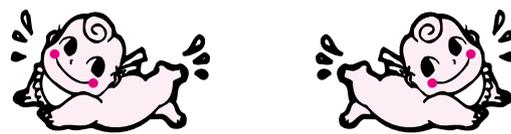
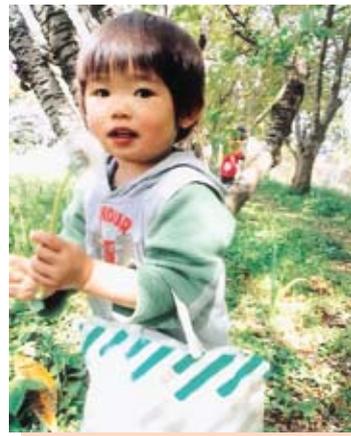
らせる生活は最高ですが、日本は物価が高いところが難点ですね。

この課程が修了したら、妻はキンシャサ大学の教授に、私は元の病院に復職します。

コンゴの学校制度は初等教育(小学)6年間、中等教育(中学・高校)6年間です。言語は、小学3年生から現地語とフランス語を習います。英語は高校から習いますが、日常的にはフランス語を使います。

好きな言葉は「家族・正直・真実」です。日本人はもの静かで、シャイで、礼儀正しいです。

特に高齢者の方々は言葉遣いが丁寧です。



## こんにちは 赤ちゃん



おかだ ゆうき  
岡田 夕輝 くん  
平成24年6月14日生まれ

かたおか よしき  
片岡 義揮 くん  
平成25年2月14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。

しっかり者で、物わりのいいゆう君はうちのアイドルです。夕方5時の「ゆうやけこやけ」がおきにいます。

2人のお兄ちゃんと仲良く遊んで元気に育ってね。

### 交流人口

高知自動車道 南国I.C.  
入 135,819台  
出 136,243台

高知龍馬空港  
出発 56,562人  
到着 54,746人

《5月分》

### 市の統計

面積	125.35km <sup>2</sup>	内 外国人数	210人(+ 2)
人口	48,605人(+ 30)	男	103人(± 0)
男	23,097人(+ 12)	女	107人(+ 2)
女	25,508人(+ 18)	世帯数	21,813世帯(+ 14)
世帯数	21,813世帯(+ 14)	登録国籍数	25カ国
( )内は前月比 《平成26年5月31日現在》			
出生数	27人〔男 14人・女 13人〕	《5月分》	
有権者数《平成26年6月2日現在》			
39,456人〔男 18,298人・女 21,158人〕			



梅雨の最中、うつうつしい日が続きますが、皆さん体調はいかがですか? ムシムシする日は、体がだるく感じたりしますね。

湿度が高いと汗が蒸発しにくいいため、体に熱がこもりやすく、熱中症にかかりやすくなります。こまめな水分補給と十分な睡眠で夏を乗り切りたいです。

(M)