

# サンコウ

広報

11

No.862



## 点字ってこうやって書くんだ

(社会福祉センター)

10月5日、「第17回なんこくボランティアDAY」が開催されました。体験コーナーでは、視覚障害者疑似体験や手話体験、車イス体験など、様々な体験を通してボランティア活動の大切さを学んでいました。

つらゆき時代まつりほか	.....	P 2
カメラリポート	.....	P 4
みんなの広場	.....	P 6
居安思危	.....	P 8
環境課からのお知らせ	.....	P 9
広報特集	.....	P10
お知らせ	.....	P14
健康文化都市・南国	.....	P22

## 第19回 土佐日記

# つらゆき時代まつり

時代を超えた  
ごめんのおきやく

■とき／11月7日(金)～8日(土)  
午後5時～9時

■ところ  
南国市商工会横駐車場

■第1幕  
(7日)

■第2幕  
(8日)

■第3幕  
(8日)

■第4幕  
(8日)

■第5幕  
(8日)

■第6幕  
(8日)

■第7幕  
(8日)

■第8幕  
(8日)

■第9幕  
(8日)

■第10幕  
(8日)

■第11幕  
(8日)

■第12幕  
(8日)

■とき・ところ／11月9日(日)  
午前9時20分～10時10分ごろ

■国府会場  
(紀氏邸跡周辺)  
午前9時20分～10時10分ごろ

※お問い合わせは  
(☎ 864-3073) まで



桑野信義

▼大湊会場(大湊公園周辺)  
午前11時10分～正午ごろ

▼後免会場(後免町商店街周辺)  
午後2時～3時半ごろ

■とき／11月9日(日)  
午前10時～午後4時

■ところ  
南国市商工会横駐車場

■内容  
○桑野信義まつちやまステージ  
○お菓子をプレゼント  
○もち投げ(2回)

■内容  
○近隣市町村グルメ出店

※来場したお子さま先着100名に  
お菓子をプレゼント

○桑野信義まつちやまステージ  
○お菓子をプレゼント

○もち投げ(2回)

○時代行列紹介

○近隣市町村グルメ出店

○五色百人一首大会  
○お菓子をプレゼント

○郷土芸能(三番叟・牛踊り)  
○び



## もういいかい 火を消すまでは まあだだよ

### 平成26年秋季全国火災予防運動

11月9日(日)から15日(土)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。山火事発生の原因は、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。

ひまわり・あとむ幼稚園幼年消防クラブが、下記の日程で防火演奏を行います。

■とき／11月10日(月) 10:15～

■ところ／マルナカ南国店 駐車場

\*ゴメンジャーが一日消防署長として活動しますので、是非おこしください。

### 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、絶対しない。
- 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。

※お問い合わせは、消防本部予防課(☎ 863-3511)まで



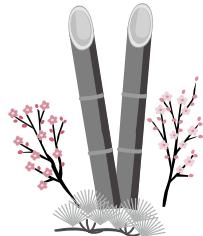
# 生涯習



## お正月飾り寄せ植え教室

松・竹・梅を使った寄せ植えで、お正月飾りを作ります。作ったお正月飾りで、新年を迎えてみませんか。

- とき／11月29日(土) 10:00～11:30
- ところ／土曜市（南国警察署から西へ100m）
- 講師／和田豊
- 対象／18歳以上の方
- 定員／10名程度
- 受講料／500円
- 材料費／2,800円
- 準備物／スコップ、ゴム手袋、エプロン、大きめの袋
- \*汚れてもかまわない服装でお越しください。
- 申込締切／11月21日(金)



## アロマ・コロン水とバスソルト作り教室

お好きな香りをブレンドしてコロン水を作つてみませんか。華やいだ気分でクリスマスやお正月を樂しみましょう。作った後はハーブティーでおくつろぎください。

- とき／12月18日(木) 13:30～15:00
- ところ／スポーツセンター
- 講師／小谷隆子
- 対象／18歳以上の方
- 定員／10名程度
- 受講料／500円
- 材料費／1,000円
- 準備物／なし
- 申込締切／12月11日(木)



### ●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

## 知って得する国民年金

11月は「ねんきん月間」  
11月30日は「年金の日」

### 「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、納付したことを見証する書類の添付が義務付けられています。

このため、平成26年1月1日から9月30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26年10月1日から12月31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。

#### ■控除証明書専用ダイヤル

(平成26年11月4日～平成27年3月16日)

▶ナビダイヤル (☎ 0570-058-555)  
自動音声でご案内します。

音声に従って「3」を押してください。

\*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から始まる電話でおかけになる場合

(☎ 03-6700-1144)

\*通常の通話料金がかかります。

## 各地区で敬老を祝う

9/7、13~15、24 市内各地で敬老会

70歳以上（一部75歳以上）の方を招き、市内23カ所で地区主催の敬老会がにぎやかに開催されました。出席された皆さん、子どもたちの歌や踊り、



▲9/14 野田地区敬老会

メッセージ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を披露し、地域全体で敬老会を盛り上げていました。



▲9/14 後免地区敬老会



▲9/15 十市地区敬老会



▲9/15 岡豊地区敬老会



▲9/6 第29回南国市青少年健全育成大会（グレース浜すし）



▲9/6 第18回南国市長杯小学生野球大会  
(スポーツセンター)



▲9/5 第17回南国市中学生英語弁論大会  
(保健福祉センター)



▲9/18 久礼田小学校4年生「水の学習」  
(大篠配水池)



▲9/7 国際交流ポットラックパーティー  
(三和防災コミュニティーセンター)



▲9/7 外国料理教室  
(三和防災コミュニティーセンター)

市民からのお便り  
(親子クイズ) 三つの漢字で季節柄にちなんできなごと考  
えていると、ひらめきました。

## ★ カメラリポート★

# これからもお元気で

9/25 長寿を祝う敬老訪問

今年度中に100歳以上になる長寿の方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「これから寒くなるので、風邪など引かないよう、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31人（男性6人、女性25人）ご健在です。



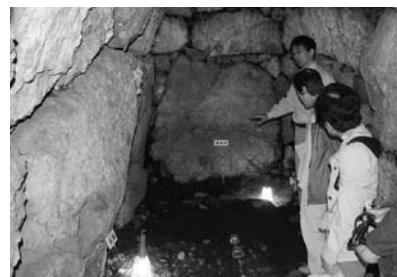
▲前田好恵さん [100歳] (ケアポート南国)



▲西田良雄さん [99歳] (岡豊町中島)



▲9/22 秋の交通安全運動人間看板  
(大堀交差点)



▲9/21 芝の前1号墳現地説明会  
(岡豊町定林寺)



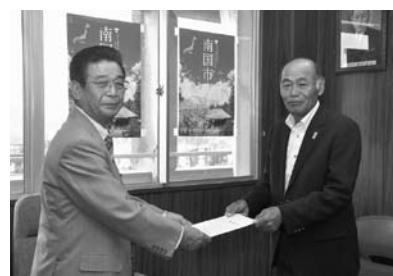
▲9/18 高知UトラスターFC  
が四国リーグ優勝報告  
(市役所)



▲10/1 とさでん交通(株)設立記念セレモニー (とさでん交通)



▲9/29 脳のいきいき教室  
(保健福祉センター)



▲9/24 農業委員会から建議書提出  
(市役所)

# 親子クイズ



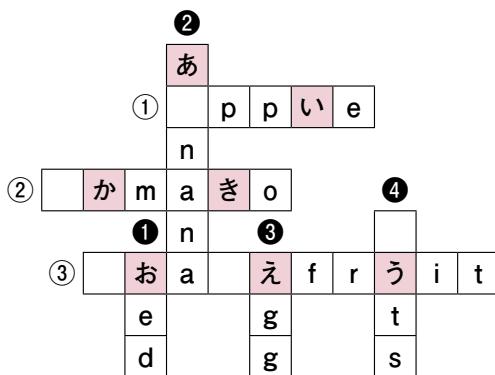
510

Q ヒントの日本語を、英語で書いてクロスワードパズルを完成し、  
あ～きを埋めてください。

この夏、「ドラえもん」がアメリカでデビューしました。

“Japan's popular あいうえ おかあかき cat”

と言われているんですって！



■応募締切／11月14日(金)必着

■あて先／〒783-8501

南国市大塙甲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

みんなの

広場

MINNANO  
HIROBA

〈ヨコのヒント〉

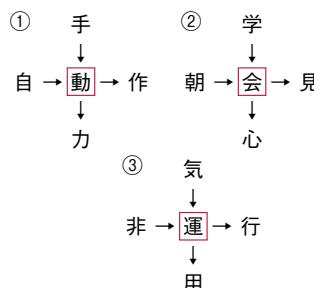
- ①りんご
- ②トマト
- ③グレープフルーツ

〈タテのヒント〉

- ①赤い
- ②バナナ
- ③卵
- ④木の実

## 【第509回解答】

「運動会」



★応募総数／82通 ★正解率／76%

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) 今日、孫の運動会だったので「アッ！」とひらめきました。

## アーリー ふれあい つながり

46 人権学習シリーズ

ポーランドのクラコフという歴史の古い都市に所用があり、市内を見学しました。途中にユダヤ人のゲットー（ユダヤ人が隔離された居住区）の跡があり、多数のユダヤ人が集められ、外との連絡は完全に断たれたことや、ここから多くのユダヤ人が「絶滅収容所」へ送られるなどして、6千人のユダヤ人が犠牲になったという説明がありました。実はゲットー内に密かにユダヤ人からなる抵抗組織が作られていましたが、蜂起には至らなかったそうですが、蜂起には至らなかったそうです。少し行くと広場があり、そこに「多くの人々が命を失ったことや現しようか」という看板がありました。椅子子が30ほど置かれていました。金属様の無人の椅子子が30ほど置かれています。



### 「他の人々の人権」

※お問い合わせは  
人権啓発広報委員会  
(880-6569)まで

で読み、深刻であったことをある程度知っているつもりでした。しかし、一つのゲットーの数年の歴史、しかも概要だけでも、どれだけ大変で深刻なことであつたのかを、自分はほとんど知らなかつたし、実感していなかつたということを思い知らされました。戦争や虐殺は最も深刻な人権侵害です。世界的にも有名なこの事例ですら、その状況にいらない人が大変さを理解する必要がありますが、他の人が人権を侵害されるとどんなに苦しく大変かを理解するのも深刻さを理解するということはとても難しいと思いました。人権の大変さを語ることがあります。女性と男性、他の国の人々、高齢者と若者など。他の集団のことは「わからない」「どうでもいい」と思うかもしれません。けれど、そう思つてみると、実は自分たちの人権も危なくなってしまいます。他の人が人権を侵害されるととても難しいと思います。女性と男性、他の国の人々、高齢者と若者など。他の集団のことは「わからない」「どうでもいい」と思うかもしれません。けれど、そう思つてみると、実は自分たちの人権が偏見なく事実に学ぶ気持ちと行動が大切ではないかと思います。皆さんはどう思われますか。



自分の命は、  
自分で守る！



## 11月5日(水)防災行政無線を用いた 緊急地震速報伝達訓練を行います

市民からのお便り

(親子クイズ) さわやかな秋空! やつと運動会の季節到来ですね。

11月5日「津波防災の日」にあわせて、緊急地震速報の伝達訓練を行います。

緊急地震速報は、適切に利活用することにより命を守る有効な情報になりますが、そのためには緊急地震速報を受け取った際、とっさに適切な対応行動ができるよう日頃から準備・訓練をしておくことが重要です。

住民の皆さんには、本訓練の重要性をご理解いただき、可能な範囲で身を守るための行動をとるようお願いします。



(1) 訓練実施日時 11月5日(水) 10:00ころ

(2) 訓練で行う放送内容

情報伝達手段	放送内容
防災行政無線	<p>市内57カ所に設置してある防災行政無線から、一斉に、次のように放送されます。</p> <p><b>【放送内容】</b></p> <p>上りチャイム音            + 「こちらは防災南国市役所です」            + 「只今から訓練放送を行います」</p> <p>+ 緊急地震速報チャイム            + 「緊急地震速報 大地震です」            + 「これは訓練です」   ×3回</p> <p>+ 「こちらは防災南国市役所です」            + 「これで訓練放送を終わります」            + 下りチャイム音</p>

## 「津波避難タワーにおける安否確認システム」の実証実験を行いました

9月21日、市と高知高専の連携事業で取り組んでいる「津波避難タワーにおける安否確認システム」の実証実験が行われました。このシステムは、避難タワー間と市役所を無線LANで結び、安否情報を伝達するものです。



今回の実験では、通常のインターネット回線が途絶えた場合を想定し、宇宙航空研究開発機構（JAXA）の協力を得て、超高速インターネット衛星「きずな」を使用することができました。

今後は、実用化に向けての検討を進めていきます。



※お問い合わせは、危機管理課（☎880-6575）まで

# 環境課からのお知らせ

市民からのお便り

(親子クイズ) 毎月、親子でクイズ解きに励んでいます。

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らにくい場合は、右の表を参考してください。

## 11月の例 祝日も収集します

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

## セアカゴケグモについて

8月に高知市で「セアカゴケグモ」が見つかりました。メスは体長約1cmで、毒をもつています。全体的に黒色で、腹部の背と腹に赤い帯状の模様

■特徴  
※申込先・お問い合わせは  
環境課  
(880-6557)まで

■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  
■小学生以上／千円  
■小学生未満／無料  
■申込締切／11月14日(金)

■雨天中止  
とき／11月23日(日)午前10時～

＊雨天中止

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。ツガニ汁や芋煮もご用意しています。

第7回  
国分川ウォーキング&芋煮会

■対象  
南国市民および市内勤務者  
※小学3年生以下は、子ども1名につき保護者1名以上の同  
伴が必要  
■募集人員／先着25名  
■参加費／無料(昼食付き)

■集合場所  
午前9時～午後1時45分  
市役所正面玄関前駐車場  
■視察先／市の処理施設および  
中間処理委託施設

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います。

## ごみ処理施設見学

ごみ問題に 관심を！

8月号で募集しましたグリーンカードテンコンテストの受賞者が決定しました。受賞作品は3点で、作品は市ホームページに掲載しています。応募者からは、「ゴーヤをたくさん食べられた」「この夏は涼しく過ごせた」とのお声がありました。ご応募ありがとうございました。

■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7日(金)  
■発見した時  
できるだけ早く医療機関で受  
診しましょう。その際「セアカ  
ゴケグモ」に咬まれたことを告  
げて治療を受けてください。

■咬まれた時  
できるだけ早く医療機関で受  
診しましょう。その際「セアカ  
ゴケグモ」に咬まれたことを告  
げて治療を受けてください。

■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7日(金)  
■受賞者について  
グリーンカードコンテスト

環境委員連合会事務局  
(863-2700)まで

■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7日(金)  
■受賞者について  
グリーンカードコンテスト



8月号で募集しましたグリーンカードテンコンテストの受賞者が決定しました。受賞作品は3点で、作品は市ホームページに掲載されています。応募者からは、「ゴーヤをたくさん食べられた」「この夏は涼しく過ごせた」とのお声がありました。ご応募ありがとうございました。

※お問い合わせは、環境課(880-6557)まで

# 命をつなぐため 高いところへ



想定外の津波と言わされた東日本大震災の教訓から、市では「高台へ逃げる、なければ高台を造る」という「命山構想」を基本に、津に示された県の最新の津波想定高を受け、平成26年3月までに沿岸地域に津波避難タワーを建設しました。

津波避難タワーを含めた各防災施設の運営、備品補充、避難訓練などを通じて、実際に災害が起きた時の被害をできるだけ小さくすることが望まれます。

大きなタワーを目の前にすると、地震発生後すぐにここへ逃げれば命が助かるという安心感が得られます。それと同時に、地震や津波に備えて、今の自分がしておくべき対策が何かということを考えさせられます。

今回の特集は、完成した津波避難タワー、避難路・避難場所、三和防災コムニティーセンター、危機管理課内にある防災行政無線親局などの各施設を視察し、現在の南国市における防災対策の現状について取材しました。

## 南国市津波避難タワー

平成23年3月11日の東日本大震災発生から3年半が過ぎました。あの時の衝撃は今でも忘れられません。沿岸地域の方は本当に心配された事でしよう。

南国市では、おおむね5分以内に安全な場所へ避難出来るようになると、今年の3月までに14基の津波避難タワーが完成しました。

タワーは、前浜の伊都多神社（標高12・3～12・7m）を中心として東西約600mごとに設置されていますが、人口の多い所は300mほどの所もあります。波の力でタワーが倒れないように、深い所では37mも杭を打っています。広さや高さはそれぞれ違いますが、基本設計は全て同じで、1人1m<sup>2</sup>の避難スペースを確保しています。全てのタワーに階段とスロープを設置しており、階段は小学校低学年の体格を基準にしています。

設備として太陽光発電によるLED照明（夜間の避難時に活躍）、蓄光ノンシリップ階段、備蓄倉庫、組み立て式トイレ、更衣室スペース、へり救出用スペースなどがあります。



備蓄倉庫には、水や毛布など、津波が引くまでに必要なものが保管してあり、震度5弱の揺れにより鍵が自動解除するようになっています。日常の管理は地元の方にお願いをしています。



## 三和防災 コミュニケーションセンター

7月2日、私たちは木の香も新しい新築の建物で、山岡正和さん（浜改田地区防災連合会会長）、濱田憲雄さん（浜改田地区防災連合会会長）、西森徹さん（里改田地区防災連合会会長）にお話を伺いました。

築60年以上経つていた旧公民館の建て替えの話は、40年ほど前から進んでいたようですが。しかし、東日本大震災が起きてから、地震や津波に耐えられるように、そして緊急避難場所としても利用できるようになると、当初1階建てを予定していたものを2階建ての鉄筋コンクリート造に計画が変更になつたそうです。1階には広々とした調理実



習室や会議室、2階には舞台付き大ホールがあり、地域の人々が集い、学び合う環境が整備されています。これまで以上に親しみやすく、使い勝手の良い、地域活性化の中心となる公民館活動が展開されることだろうと、少々羨ましく思いました。

また、消防屯所を併設し、防災倉庫や無線受信用鉄塔・3階への外付け階段・ヘリコプターがホバリングしながら物資を落とすことができる屋上スペースなど、避難所としての機能も大変充実しています。さらに避難所が孤立した時のために、容量6トンの貯水タンクや、太陽光・ディーゼル・LPGガスなどによる発電設備を設置することで、住民にとって安全・安心な建物になつていると実感しました。

しかし、いつ・どこで・どんな状況の中で起こるか分からぬのが震災です。

◎避難タワーや防災コミュニケーションセンターなどの立派な建物ができるても、いざという時の行動は個人の責任。各地区的自主防災会を中心に行、防災訓練を繰り返し行う中で、問題点を出し合い、一人一人が確認しながら改善していく必要がある。



◎防災訓練に積極的に参加したり、家族で地震が起きた時の行動について話し合つたりすることで、コミュニケーションの数を増やす人が震災に強くなる。

所が孤立してしまう恐れもあるため、一人3日分ほど水と食料は、個人の責任で準備しておかなければなりません。震災後、行政の支援はすぐには届かない。緊急避難場には届かない。

◎震災後、行政の支援はすぐ所が孤立してしまう恐れもあるため、一人3日分ほど水と食料は、個人の責任で準備しておかなければなりません。震災に強くなる。

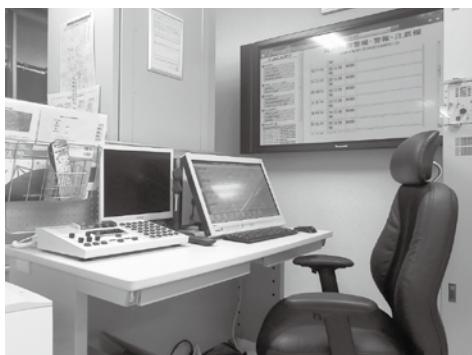
◎どこで地震に遭うかわからぬので、自宅周辺だけでなく、自分の行動範囲の避難場所も把握しておく必要がある。

◎どこで地震に遭うかわからぬので、自宅周辺だけでなく、自分の行動範囲の避難場所も把握しておく必要がある。

◎いつたお話を聞きし、「命を守り、命をつなぐ」防災への日頃からの備えの大切さを教えられました。

## 防災行政無線

4月1日より本格運用が始まりました「南国市防災行政無線」の親局は、市役所危機管理課の一画に設置されています。免震構造の部屋に、心臓部となる機器やテレビ画面、操作卓などが置かれ、まるで学校の放送室のようです。



### ★放送される情報

①大雨に関する情報や土砂災害警戒情報などの気象情報、また避難準備情報や避難勧告、避難指示など避難の呼びかけ

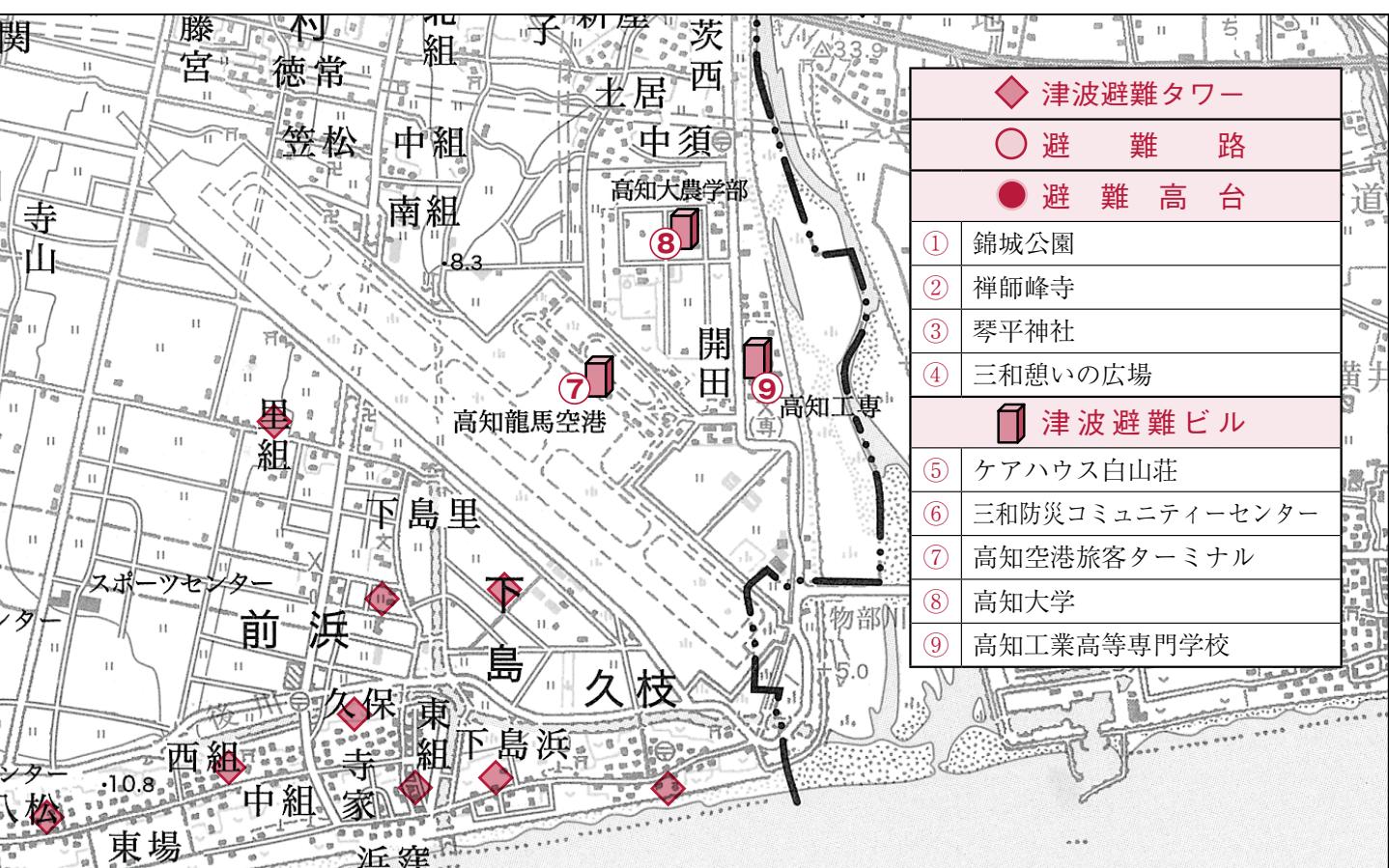
防災行政無線システムとは、専用無線電波を使い、市役所から防災・災害情報を市内全域に、一斉・同時に放送するシステムです。



### ★伝達方法

①市内に効率よく配置された屋外子局のスピーカーを使って、市内全域に伝達

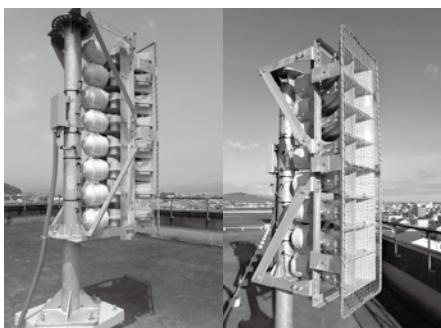
②Jアラート（消防庁の全国瞬時警報システム）により、緊急地震速報、津波・大津波警報、特別警報、国民保護情報（他国からのミサイル発射など）



私は、それまでは単なる「時報」ぐらいにしか気に止めていませんでしたが、それから放送に注意が向くようになりました。

いざという時には放送内容に十分注意して、適切な防災行動をとる。それが命を守ることにつながります。

このシステムは 今年8月  
の台風襲来時には土砂災害警  
戒情報、避難準備情報、避難  
勧告や開所避難所情報などを  
次々放送し、大活躍しました。



### 8連ホーンアレイスピーカー

日常的には、消防屯所での正午の定時テストのサイレンと、夕方5時には定期点検を兼ねた音楽が流されていますが、皆さんはどのようにお聞きですか。スピーカーの音量は、普段は「小」ですが、緊急時には自動的に「大」になります。

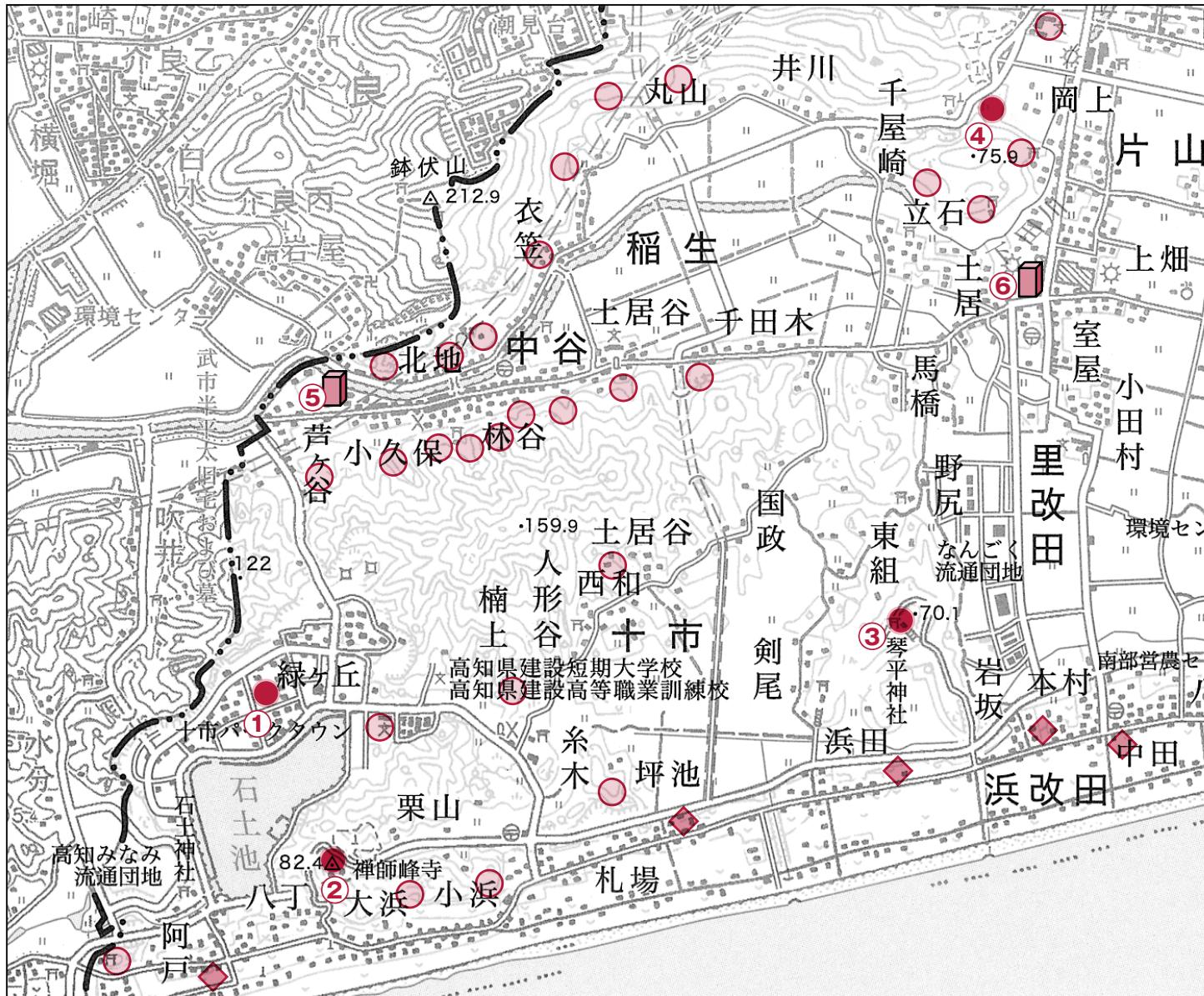
特集を通して、私たち一人一人がしておかなければならない災害へのシミュレーションが出来ているか、自分の命をつなぐための物心の準備は出来ているかを見つめ直す機会にしていただけたらと願つています。

一市民として大変心強く感じました。それと同時に、いざという時に、自分や家族の命を守り、つなぐことができるものは自分自身であることも再認識しました。

私たち広報編集委員は、どこの市町村よりも早く14基の津波避難タワーが南国市に完成したことを知り、特集を組むことになりました。

南国市は、東日本大震災の教訓を受け、それまでに取り組んでいた防災計画を大きく見直しました。

## 委員長コメント





# 主な行事 & お知らせ 11

NOVEMBER 2014



## くらしといのち 何でも相談会

一人で悩んで落ち込んだり、あきらめたりしていませんか。弁護士や司法書士があなたの悩みを解決するために協力します。

とき

11月8日(土)  
午後1時～4時

土佐長岡郡教職員組合  
(後免町1丁目5・27)

相談料／無料（秘密厳守）  
※お問い合わせは  
高知医療生活協同組合  
本部事務局

（☎ 843・0025）まで

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14日(金)  
午後2時～3時半

アンジエブラン

※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

第15回稻生ふれあい  
文化祭2014

ところ  
稻生ふれあい館

とき

11月28日(金)、29日(土)  
午前9時～午後4時

絵画、工芸、書道、写真、  
編み物、デザイン、折り紙、  
生け花など

【舞台部門】

11月30日(日)午後1時～

## 南国市戦没者追悼式

### 内容

舞踊、民謡、大正琴、コーグ、  
ラス、子どもの発表など

### 岡豊探訪ウォーキング

11月16日(日)午前8時10分

岡豊ふれあい館集合

午前8時半出発

\*雨天中止

※お問い合わせは  
生涯学習課  
稻生ふれあい館担当  
(☎ 880・6569)まで

第5回岡豊ふれあい  
総合文化祭

### 内容

古墳コース（定林寺  
芝の前古墳群・小蓮古墳）

行程／約7.5km（約3時間）

募集人数／30名

参加費／無料

申込方法／岡豊ふれあい館  
に記入後、同館ポストへ  
申込締切／11月10日(月)

午前9時～午後4時

講演／「南国市の古墳」

午後1時半～3時半

講師／清家章

（高知大学人文学部教授）

※お問い合わせは

岡豊ふれあい館長 大崎善裕  
(☎ 864・2931)まで

▼展示部門  
内容

園児・児童・生徒部門、一  
般部門（絵画、書道、彫塑、

工芸、川柳、写真、生け花、  
盆栽）、岡豊高校漫画・ア  
ニメ部と芸術コース、高知  
大学医学部看護学科

販売コーナー／野菜や手作  
り作品の販売、バザー

▼お茶コーナー

北陵中学校茶道部

午前9時半～午後2時

▼健康コーナー

脳年齢測定、健康相談など

午前9時～午後3時



### 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

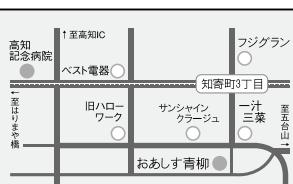
【入居資格】  
おおむね60歳以上の身体機能に不安をお持ちの方を優先  
(ご相談に応じます)

【料金】  
家賃 60,000円～  
管理費 50,000円～  
食費 50,000円

※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。

〒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

医療法人  
高田会 高知記念病院







市民からのお便り 今年も醉芙蓉が競い合って咲き誇っています。8月から咲き始め、トータルで35輪を超える勢いです！

からのお話を伺います。

とき／11月22日(土)

午後1時半～3時半

ところ／こうち男女共同参

画センター「ソーレ」

講師／宮地尚子(精神科医)

定員／100名(予約優先)

参加費／無料

備考／無料託児所有り

(6ヶ月～就学前・予約制)

各講座定員あり(先着順)

とき／11月1日(土)～30日(日)

ところ

### 第3回 得する街のゼミナール

お店の人が講師になつて、プロならではのコツや、使い方・考え方などを無料で教える、少人数制のミニ講座(全50講座)を開催します。

\*各講座定員あり(先着順)  
とき／11月1日(土)～30日(日)

高知市中心商店街各店舗

※お問い合わせは

高知商工会議所地域振興課  
(875・1178)まで

### DV防止啓発講演会

高知高専・南国市連携事業  
(875・1178)まで

傷のそばにたたずむ  
DVとトラウマを考える

DVは身体だけではなく、  
ここにも深い傷を残します。  
時間の経過とともに埋もれ、  
外から見えにくくなつた傷は  
どのように語られ、どんな風  
に回復していくのでしょうか。

とき／12月6日(土)

午後2時～5時

ところ

高知高専情報処理センター

主な内容  
i Pad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  
[募集年齢  
3歳児\(平成23年4月2日～平成24年4月1日生まれ\)](http://www.kochi-ct.ac.jp/kouza/201412/からオンライン申し込みをしてください。</a></p>
</div>
<div data-bbox=)

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4日(火)～ちばな幼稚園、幼保支援課

※お問い合わせは  
高知高専総務課企画係  
(864・5643)まで

※お問い合わせは  
NIA英語集中学習会  
(864・5643)まで

午前10時～午後4時

ところ

日章福祉交流センター

とき／11月30日(日)

午前10時～午後4時

ところ

高知工科大学教授  
(長崎政浩)

講師／長崎政浩

対象／上級者

参加費／(昼食代を含む)

NIA会員／千円

一般／2千円

申込締切／11月15日(土)

午後2時～5時

ところ

高知高専情報処理センター

主な内容  
i Pad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

～ネットを使われている方)

定員／20名

受講料／無料



### 平成27年度 たちばな幼稚園園児

募集年齢  
3歳児(平成23年4月2日～平成24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4日(火)～ちばな幼稚園、幼保支援課

※お問い合わせは  
NIA英語集中学習会  
(864・5643)まで

午前8時～午後3時

ところ

ちばな幼稚園

面接日時・場所  
11月4日(火)～21日(金)

午前8時～午後3時

ところ

ちばな幼稚園

開園時間／月～金曜日

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(予定)

給食費／1食230円

幼稚園開放日  
11月19日(水) 午後1時～

※申込先・お問い合わせは  
ちばな幼稚園  
(862・1212)

幼保支援課

ちばな幼稚園  
(862・1212)まで

広告



医療法人 清香会  
**北村病院**  
SEIKOUKAI KITAMURA HOSPITAL

ごめん西町電停すぐ前／南国郵便局前南入る

南国市東崎1336 ☎088-864-2101 <http://kitamura-hp.jp/>

地 域 に 根 ざ し 、 共 に 歩 む

■院長／岡崎 泰長

■内科 ■消化器内科 ■循環器内科  
■呼吸器内科 ■腎臓内科 ■糖尿病・代謝内科  
■外科 ■血管外科 ■リハビリテーション科  
■放射線科

人工透析

下肢静脈瘤血管内レーザー治療

種類	窓口用封筒		公用封筒	
サイズ	長形3号 角形6号	角形2号	長形3号	角形2号
枚 数	25,000枚	5,000枚	39,000枚	17,000枚
使用期間	平成27年5月から1年間使用予定			

\* 窓口用封筒については、墓地および墓石関係事業、葬祭関係事業の広告は、ご遠慮願います。

市では経費削減などを目的に、市が使用する次の封筒について、広告入り封筒を作製し、寄附していただける事業者を募集します。

## 広告入り封筒寄附事業者

■掲載できる広告および内容  
内容は法令などに違反なく、  
公益上支障がないものとし  
ます。その他「南国市広告  
入り封筒の作製及び寄附に  
関する要綱」によります。

■申込方法／所定の申込書に  
原稿（案）を添えて、お申  
し込みください。  
■申込締切／11月28日（金）  
(☎ 880・6553)まで

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

■とき／12月14日（日）  
午前9時～午後1時  
\*少雨決行  
■とこ／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／12月5日（金）  
(☎ 864・3073)まで

## 自衛官

■種目／陸上自衛隊高等工科  
■応募資格  
■学校生徒  
■15歳以上17歳未満の男子  
■平成27年4月1日現在

■受付期間  
■平成27年1月9日（金）まで  
■試験日・会場／平成27年1  
月24日（土）・高知市内  
■地産地消ごめんの軽トラ市  
■実行委員会事務局  
(☎ 864・3073)まで

■お問い合わせは  
自衛隊高知募集案内所  
まで  
(☎ 823・2006  
<http://www.mod.go.jp/pco/kochi/>)



## 地産地消ごめんの 軽トラ市出店者

■対象者  
南国市・高知市内の事業所

■福利厚生内容（一部）  
人間ドック受診助成  
各種チケット斡旋助成  
慶弔共済給付金  
各種資金貸付制度  
新入社員研修参加助成  
ゴルフ練習場利用助成  
入会金／1人につき300円  
■会費／1人につき月額500円  
\*入会金全額と会費の半額以上を事業主が負担（原則）

■クンペル高知（公益財團法  
人高知勤労者福祉サービスセ  
ンター）は、中小企業の福利  
厚生の充実を目的に会員制度  
で運営しています。



広告

## ◆LPガス・ガス器具等の事なら何でもお尋ねください◆ 自然災害に強い!!

LPガスによる発電システム  
店舗や家庭でライフラインをサポート



定格出力  
900VA

【作った電気は家電等に使えます】  
電球 パソコン ノートPC 携帯電話

## 高野燃料店 LPガス

南国市駅前町2丁目4-87  
☎ 088-863-3439

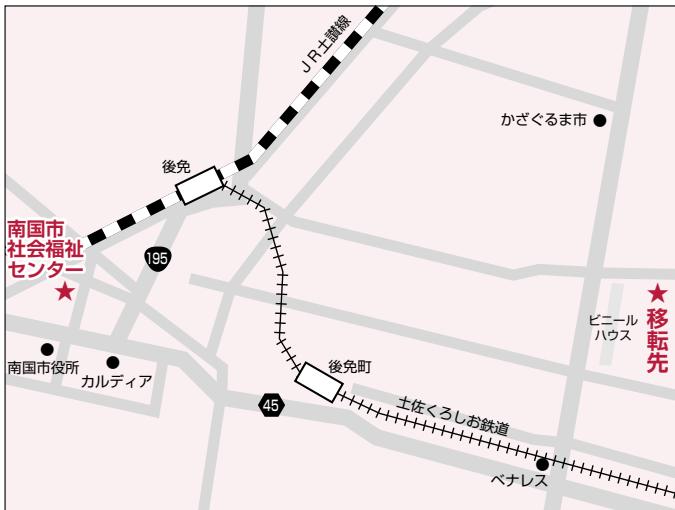
高知日商プロパン(株)  
高知市五台山4983  
☎ 088-882-1423





# 南国市社会福祉センター 一時移転のお知らせ

南国市社会福祉センターは耐震工事のため移転運営することとなりました。



■移転先住所

〒783-0091 南国市立田405

■移転後運営開始日

11月25日(火) 午前8:30~

\*現在地での運営再開は平成27年6月ごろの予定です。

■移転事業所・業務

◎南国市社会福祉協議会

(総務係、地域福祉係、あんしん生活サポートセンター、訪問介護事業所、居宅支援事業所、地域包括支援センター)

◎南国市シルバー人材センター

◎地域活動支援センター「南国」

◎介護認定調査員室

市民からのお便り

過ごしやすい季節になりました。野菜の成長が楽しみです。

**「女性の人権ホットライン」強化週間**  
 高知地方法務局と高知県人権擁護委員連合会では、女性の人権問題解消に向け、電話

※お問い合わせは  
 少年育成センター内  
 青少年育成南国市民会議  
 (863-4201)まで

▼11月7日(金)市内一円  
 青少年健全育成パレード  
 とき／ところ／事業名

■お問い合わせは  
 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。

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開拓する必要があります。

**11月は子ども・若者育成支援強調月間**

相談の強化週間を実施します。  
 相談は無料で、秘密は厳守します。

**とき／11月17日(月)～23日(日)**  
 午前8時半～午後7時  
 午後5時

**電話番号**  
 0570-070-810

\*全国共通ナビダイヤル  
 \*IP電話からは接続できません。

**■取扱内容／ドメステイックバイオレンス、セクシユアルハラスメント、ストーカー、離婚問題、暮らしの悩みなど女性をめぐる人権問題**

※お問い合わせは  
 高知地方法務局人権擁護課  
 (822-3503)まで

※お問い合わせは  
 公益財団法人高知県生活衛生指導センター  
 (855-5100)まで

県では、生活衛生関係営業のうち、理容業・美容業およびクリーニング業について、厚生労働省の認可を得て、「サービスの提供」「店舗の衛生管理」および「事故による損害賠償」に関する重要事項を約款として取り決め、標準営業約款登録店舗には「Sマーク」の表示をすることで、お客様に安心・安全・衛生を提供していることをお知らせするとともに、業者の皆さまにはこの登録を行うよう呼びかけています。

**理容・美容・クリーニングは「Sマーク」のお店へ！**



厚生労働大臣認可

## 児童扶養手当の支給件が一部改正されます

12月1日から児童扶養手当と公的年金などの併給制限が見直され、児童扶養手当よりも低額の公的年金などを受給する場合には、公的年金などの差額分の児童扶養手当を受給できるようになります。

※お問い合わせは  
福祉事務所子育て応援係  
(☎880・6566)まで



総務省地デジコールセンター  
(☎0570・07・0101)  
まで

### 地デジ難視対策終了

国が実施している地デジ難視対策のための各種支援制度は、平成27年3月末で終了します。対策を希望される方は、11月中旬にご連絡ください。

※お問い合わせは

南国市学童保育連絡協議会  
(☎803・5228)まで

総務省地デジコールセンター  
(☎0570・07・0101)  
まで

幼保支援課  
(☎880・6562)  
まで

※お問い合わせは

※お問い合わせは  
南国市商工会  
(☎864・3073)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				
11/4	火	十市保育園 10:00 ~ 10:30	後免野田保育園 11:00 ~ 11:30	岡豊小学校 13:00 ~ 13:30	J A三和支所 14:15 ~ 14:35	
5	水	岩村ふれあいセンター 10:55 ~ 11:15	香南中学校 12:50 ~ 13:10	高知高專宿舎 13:25 ~ 13:45	グループホームワルツ 14:00 ~ 14:30	
6	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
7	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
11	火	久礼田保育所 10:25 ~ 10:45	久礼田西公民館 10:55 ~ 11:15	後免野田小学校 12:50 ~ 13:35	たちはな幼稚園 14:00 ~ 14:20	奈路小学校 14:45 ~ 15:20
12	水	里保育所 10:20 ~ 10:40	稻生小学校 12:50 ~ 13:30	白山莊 13:40 ~ 14:10	稻生保育園 14:20 ~ 14:40	かりやストアー前 14:45 ~ 15:05
13	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
14	金	蒲原県営住宅 10:15 ~ 10:35	医学部蒲原宿舎 10:40 ~ 11:00	保健福祉センター 11:20 ~ 11:40	鳶ヶ池中学校 13:10 ~ 13:30	大湊小学校 14:00 ~ 14:30
18	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
19	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	ケアハウスたんぽば 14:10 ~ 14:40	医学部中島宿舎 14:50 ~ 15:10
21	金	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	白銀莊 14:05 ~ 14:25
26	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	南部農業センター 14:30 ~ 14:50
						浜改田公民館 15:00 ~ 15:30

市民からのお便り もう秋だけど、昼間はまだ暑いです。

## 平成27年度学童クラブ 入所申し込み受付開始

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。

### 申込書配布場所

▼新1年生／各小学校での就学前健診時に配布予定

▼継続児など／各学童クラブで配布

■申込先／通学する小学校の学童クラブ

■注意事項

○定数などの理由で受け入れができない場合があります。

○市が入所の要件を判定し、各学童クラブ運営委員会が

入所の決定を行います。  
○保護者は、児童の入所と同時に、各学童クラブ運営委員会に加入します。

■販売日  
12月1日(月)  
午前9時～売り切れまで

■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  
■有効期限  
平成27年5月31日  
※家族分の購入も可

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

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1千万円(額面1千50万円)販売します。

スープやレストランなど加盟店全てで使用できる「緑券」17枚とスープでは使用できない「ピンク券」4枚を1組として、1万円(額面1万500円)単位で販売します。

加盟店全てで使用できる「緑券」17枚とスープでは使用できない「ピンク券」4枚を1組として、1万円(額面1万500円)単位で販売します。

## 宝くじコミュニティ助成事業

土佐のまほろば地区振興協議会は、地域の文化遺跡・史跡の保護・保全・活用を通して、地域の振興と発展を図るために取り組んでいます。

この取り組みの中で、宝くじコミュニティ助成事業を活用し、武者甲冑（11組）を整備しました。



※お問い合わせは  
企画課企画調整係  
(☎ 880-6553) まで

※お問い合わせは  
久礼田老人クラブ  
(☎ 862-3581) まで  
村上泰俊



### 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
26年9月	18件	0人	20人
26年1月~9月	160件	4人	174人

#### 火災・救急（9月分）

《火災》		《救急》	
発生件数	1件	出動回数	192回
建物	0件	急病	104回
山林	0件	交通事故	28回
その他	1件	一般事故	29回
		その他	31回

## 掲示板

### 人権・行政相談

- とき／11月20日(木)  
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(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

11月の休館日  
毎週月曜日  
23日(日)、28日(金)

### 新刊紹介

侵入者	折原一
スターダストパレード	小路幸也
エデンの果ての家	桂望実
作りたいのはすっきり見える服	香田あおい
だから日本はズレている	古市憲寿
検証・法治国家崩壊	吉田敏浩
熱狂なきファシズム	想田和弘
雨のことば辞典	倉嶋厚
山のエマージェンシー	木元康晴
竜巻のふしぎ	森田正光
	ほか

## パートタイム労働法改正

平成27年4月1日施行

パートタイム労働者の公正な待遇を確保し、納得して働けるように、パートタイム労働法が変わります。

\*パートタイム労働者（短時間労働者）とは、同一の事業所に雇用される通常の労働者（正社員）に比べて、1週間の所定労働時間が短い労働者のことです。

### 改正のポイント（抜粋）

有期労働契約を締結しているパートタイム労働者でも、職務の内容や人材活用の仕

組みが正社員と同じ場合、正社員との差別的な取り扱いが禁止される。

◎事業主は、パートタイム労働者からの相談に適切に対応するために必要な体制を整備しなければならない。

◎事業主が雇用管理改善の規定に違反し、かつ厚生労働大臣の勧告に従わない場合、厚生労働大臣は事業主名を公表できる。

## 足ツボ歩道で健康増進！

久礼田老人クラブは、久礼田老人憩いの家に足ツボ歩道を設置しました。

古いは足の裏からと言われています。足の裏のツボを刺激して、健康増進を図つてみませんか。会員以外の方にも開放していますので、是非ご利用ください。

■とき／月・水・金曜日  
午後1時半～5時

■ところ  
久礼田老人憩いの家

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。

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  
\*11月3日(月)、21日(金)、24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／妊娠期から生後5か月までの子どもとその保護者

- 備考／11月12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／11月19日(水)、27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



■託児定員／16名

■対象者／未就園児とその保護者

■講師／有澤久子助産師  
(高知県子育て支援アドバイザー)

■内容／「乳幼児期の心と体の発達」(内容を変更する場合があります)

子育て講座

- とき／11月4日(火)  
午前10時～11時30分(受付)  
午前9時45分～

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

\*11月19日(水)はマタニティ＆ベビーひよこと同時開催します。

離乳食教室

初期・中期

～ゆうゆう赤ちゃん～

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／12月2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・ハンドタオル・筆記用具  
■参加料／無料  
■託児定員／15名



～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作りをしませんか？気軽にご参加ください。赤ちゃんの計測もできます。

- とき／11月18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  
■持参物／母子手帳(計測希望の方のみ)  
■参加料／無料

\*前日までにお申し込みください

☆ 休日在宅医 (変更する場合があります)

日	曜	当 番 医	電話
11/2	日	南国厚生病院(立田)	863-3030
3	月	宮田整形外科(篠原)	863-5885
9	日	岡豊病院(岡豊町)	866-2345
16	日	J A高知病院(明見)	863-2181
23	日	田村こどもクリニック(篠原)	863-0723
24	月	小栗病院(十市)	865-8405
30	日	南国病院(大塚甲)	864-3137
12/7	日	いちはら内科小児科(大塚甲)	863-3915

\*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
胸部レントゲン検診 特定・後期高齢者健診（申込不要）	全 地 区 (40歳以上)	11/18	火	9:30~11:00 13:30~15:00	保 健 福 祉 セ ン タ ー
4か月児健診 10か月児健診 1歳6か月児健診 3歳4か月児健診	全 地 区	11/27	木	12:45~14:00	保 健 福 祉 セ ン タ ー
		11/20	木		
		11/ 6	木		
		11/13	木		
愛の献血	全地区 (16歳~69歳)	11/ 3	月	9:00~12:00 13:00~15:30	高 知 大 学 農 学 部
		11/19	水	9:30~12:30	(株)垣内
				14:30~15:30	ヤマト運輸(株)高知主管支店
		11/25	火	9:00~10:00	J A 南 国 市 本 所
				11:45~16:00	高 知 大 学 農 学 部

## 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。

下記の会場では、栄養と運動面の助言も受けることができますので、ご利用ください。

■とき／11月26日(水)

■ところ／稻生ふれあい館

■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）

\*申し込みは必要ありません。



※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 南国市大塙甲320  
☎863-7373)まで

## ヘルスマイト おすすめレシピ

サツマ芋や栗など、おいしい秋の味覚が出回る季節になりました。今晚のおかずにはヘルスマイトおすすめの小鉢を一皿プラスしてみませんか。

### ○ニラと秋の味覚のぬた和え

#### ◆材料（4人分）

ニラ	2束
サツマ芋	40 g
栗甘露煮	4個
白みそ	60 g
A 砂糖	大さじ1.5
みりん	大さじ1.5
だし汁	大さじ1.5
酢	大さじ1.5
卵黄	1/4個
練り辛子	小さじ1/2

#### ◆作り方

- ニラはさっと茹でて水にとり、さまして水気を切り、3cm長さに切る。
- サツマ芋は1cm位のさいの目に切り、蒸す。栗は食べやすい大きさに切る。
- 鍋にAを入れてよく混ぜ合わせ、弱火で練り上げる。冷めてから練り辛子を加え、からし酢みそを作る。
- ①②を③で和える。

エネルギー：93kcal

塩 分：1.0 g (1人分あたり)

# ハイちっくん



227



ブックストン トーマス さん  
(ガーナ共和国)  
高知大学農学部留学生

私はガーナ共和国の首都アクラにあるガーナ大学の修士課程を修了後、2年間大学で勤務していました。文部科学省の奨学金を得て、今年の4月に来日し、7月までまず日本語を勉強しました。この4ヶ月間は毎日朝倉まで電車で通つたので大変でした。10月に高知大学農学部博士課程に入学します。

私の専門は化学生態学で、貯蔵している米やトウモロコシなどの穀物について、貯蔵する害虫を、昆虫の自然生成物を使つて制御する方法を研究しています。ガーナでは、害虫の種類は穀物によつて違います。ガーナでは、米の害虫であるコクゾウムシによる被害が社会問題になつているので、高価な農薬を使わずに害虫を制御できる私の研究は、

## )) ) 日本人はとてもシャイ ) ) )

国のために大いに役立つと考えています。  
博士号取得後は、ガーナ大学の教授になりたい  
と願っています。  
日本人の好きなところ  
は、次の3つです。  
①決まりをよく守る  
②一生懸命働く  
③きれい好き  
特にゴミをきちんと分別するところは素晴らしいと思います。

逆に気になるところは、あまりにもシャイなところです。日本に来て最初の1ヶ月は誰も話しかけてくれませんでしたよ。日本に来る前に、知人から「日本人はシャイ」と聞いていたので、予想以上で聞いた(笑)。



かまだ ゆいと  
鎌田 唯叶くん

平成24年7月18日生まれ

いつもニコニコ唯叶くん☆  
その笑顔にみんないやされています。  
これからも変わらないスマイルでスクスク元気に育ってね♡



## こにちは 赤ちゃん



きら  
吉良  
けいた  
慧汰くん

平成25年10月6日生まれ

毎日、ニコニコ笑顔をくれてありがとうございます。  
いつもその笑顔に癒されています♡

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。

## 交流人口

高知自動車道  
南国I.C.  
入 122,307台  
出 123,480台  
  
高知龍馬空港  
出発 58,657人  
到着 56,562人  
  
《9月分》

## 市の統計

面積	125.35km <sup>2</sup>	外国人数	219人(+ 2)
人口	48,491人(- 55)	男	111人(+ 1)
男	23,065人(- 38)	女	108人(+ 1)
女	25,426人(- 17)	登録国籍数	28カ国
世帯数	21,797世帯(- 21)	( ) 内は前月比	《平成26年9月30日現在》
出生数	33人〔男 20人・女 13人〕	《9月分》	
有権者数《平成26年9月2日現在》			
39,428人〔男 18,292人・女 21,136人〕			

あ  
と  
が  
き

大型の台風19号が通過し始めた。高知は春と秋の変化が急ですが、皆さん、体調を崩したりしていませんか? 私も週末にある子どもの運動会に備えて、体調を崩さないように気を付けなければ…(汗)

「広報なんこく」は、地区連絡員さんたちのご協力で皆さんのお家庭にお届けしています。