



おはなし



(日章福祉交流センター)

興味津々！

6月30日に、0歳から3歳くらいまでのお子さんと保護者を対象としたおはなし会が開催されました。子どもたちは、講師の手遊びや絵本の読み聞かせに興味津々。

泣いたり笑ったりとにぎやかな時間を過ごしていました。

救急車を上手に使いましょう	P2
光通信サービスのご利用について	...	P4
南国市次世代育成支援行動計画	P6
節電コンテストを実施ほか	P7
カメラレポート	P8
みんなの広場	P10
お知らせ	P12
健康文化都市・南国	P20

救急車を上手に使いましょう

救急車が必要なのはどんなとき？

あなたは、救急車を呼ぶべきかどうか判断に困ったことはありませんか？

救急車や救急医療は限りある資源です。みんなで上手に活用し、救急医療を安心して利用することのできる社会を目指していきましょう。

平成22年中の状況(救急車2台稼働)

年間出動件数	2,207件
1日当たりの出動件数	約6.0件

救急通報のポイント

救急車を呼ぶときの番号は「119番」(携帯電話でも「119番」)。救急車が到着するまではどうしても時間がかかります。救える命を救うためには、応急手当が重要です。

普通救命講習を受けて、正しい応急手当を身につけておきましょう。

■とき/第2、第3の日
曜日 午前9時～正午
■ところ/南国消防署
*事前に予約をしてください。

判断に迷ったときは、お近くの救急相談窓口へ

急な病気やけがをしたとき、救急車を呼んだほうがいいのか、自分で病院を受診すればいいのか、どこの病院に行けばいいのか迷ったときは、相談してください。

■電話相談窓口

○高知県救急医療情報センター

(☎) 825・1299

○南国消防署

(☎) 863・3511

救急車の呼び方

119番通報すると、消防署員が救急車の出動に必要なことを、順番にお伺いします。緊急性が高い場合は、すべてお伺いする前でも救急車が出動します。



～あわてず、ゆっくりと教えてください～

①救急であることを伝える

119番通報したら、まず「救急です」と伝えてください。

Q. 119番、火事ですか？救急ですか？
救急です

②救急車に来てほしい住所を伝える

住所は、必ず、市町村名から伝えてください。住所が分からない時は、近くの大きな建物、交差点など目印になるものを伝えてください。

Q. 住所はどこですか？
南国市
大桶甲2301番地です

③具合の悪い方の症状を伝える

最初に、誰が、どのようにして、どうなると簡潔に伝えてください。また、分かる範囲で意識、呼吸の有無などを伝えてください。

Q. どうしましたか？
父親が、胸の痛みを訴えて倒れました

④具合の悪い方の年齢を伝える

具合の悪い方の年齢を伝えてください。分からない時は「60代」のように、おおよそでもかまいません。

Q. おいくつの方ですか？
65歳です

⑤あなたのお名前と連絡先を伝える

あなたのお名前と119番通報後も連絡可能な電話番号を伝えてください。場所が不明な時などに、問い合わせることがあります。

Q. あなたの名前と連絡先を教えてください
私の名前は南国一美です
電話番号は…

ためらわず救急車を呼んでほしい症状

こんな症状がみられたら、ためらわず番に連絡してください！
重大な病気やけがの可能性があります。

■大人



頭

- 突然の激しい頭痛
- 突然の高熱
- 支えなしで立てないぐらい急にふらつく

顔

- 顔半分が動きにくい、あるいははしびれる
- ニッコリ笑うと口や顔の片方がゆがむ
- ろれつが回りにくい、うまく話せない
- 視野がかける

- 物が突然二重に見える
- 顔色が明らかに悪い

胸や背中

- 突然の激痛
- 急な息切れ、呼吸困難
- 胸の中央が締め付けられる、または圧迫されるような痛みが2〜3分続く
- 痛む場所が移動する

腹

- 突然の激しい腹痛
- 持続する激しい腹痛
- 吐血や下血がある

手足

- 突然のしびれ
- 突然、片方の腕や足に力が入らなくなる

■小児（15歳未満）



頭

- 頭を痛がって、けいれんがある
- 頭を強くぶつけて、出血が止まらない、意識がない、けいれんがある

顔

- くちびるの色が紫色で、呼吸が弱い

胸

- 激しい咳やゼーゼーとして呼吸が苦しく、顔色が悪い

おなか

- 激しい下痢や嘔吐で水分が取れず、食欲もなく意識がはっきりしない

- 激しいおなかの痛みで苦しがり、嘔吐が止まらない
- ウンチに血がまじった

手足

- 手足が硬直している

救急医療の受診について

症状に緊急性がなくても救急車を呼ぶ人や、救急外来を夜間や休日に受診する人がいます。

救急車や救急医療は限りある資源です。

救える命を確実に救うために、緊急度に応じた救急医療の提供にご理解ください。



意識の障害

- 意識がない（返事がない）又はおかしい（もうろうとしている）
- ぐったりしている

けが・やけど

- 大量の出血を伴う外傷
- 広範囲のやけど

飲み込み

- 食べ物をのどにつまらせて、呼吸が苦しい
- 変なものを飲み込んで、意識がない

吐き気

- 冷や汗を伴うような強い吐き気

けいれん

- けいれんが止まらない
- けいれんが止まっても、意識がもどらない

じんましん

- 虫に刺されて、全身にじんましんが出て、顔色が悪くなった

事故

- 交通事故にあった（強い衝撃を受けた）
- 水におぼれている
- 高所から転落

生まれて3カ月未満の乳児

- 乳児の様子がおかしい



◎その他、いつもと違う場合、様子がおかしい場合

光通信サービスの ご利用について

南国市では、市内の情報格差をなくし、今後、教育、福祉、防災などの分野で情報通信技術を利用した市民サービスを実現できるよう、地域情報通信基盤整備事業により高速ブロードバンドを構築し、情報を超高速で大量にやりとりできる「光の道」を市内に整備しました。この事業で整備した光ファイバーを利用して、NTT西日本がフレッツ光ネクストを提供します。

*本事業地区内で、光通信サービスを利用する場合、南国市への申し込みと分担金の納付が必要です。

*インターネット接続プロバイダーは、ご自身の選択により別途契約が必要です。



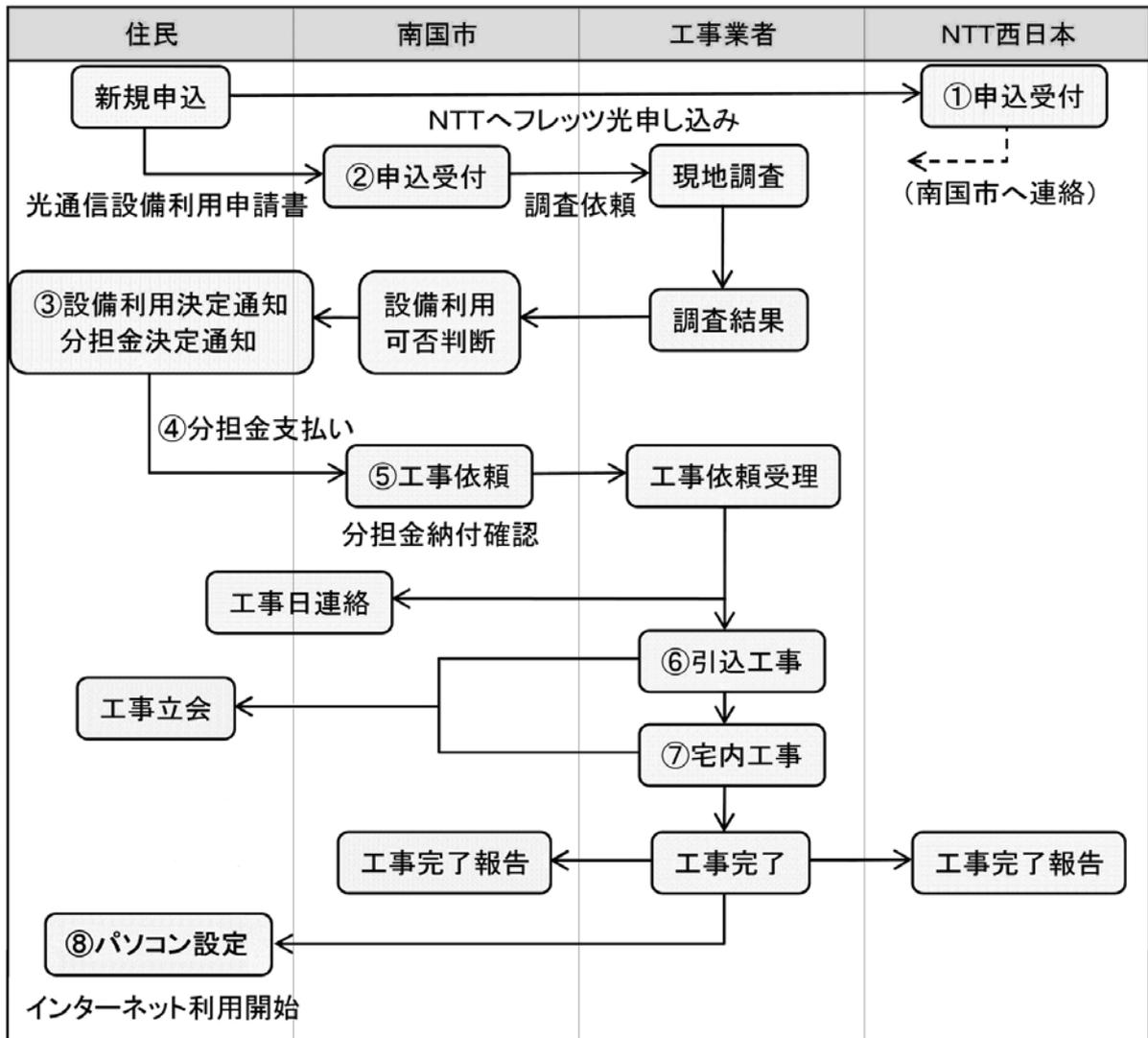
市の事業として「光の道」が整備された地区（五十音順）

上倉の一部、稲生、植田、植野、岡豊町笠ノ川、岡豊町常通寺島の一部、岡豊町八幡の一部、片山、亀岩、久礼田、国分、才谷、里改田、宍崎、下島、白木谷、左右山、天行寺、十市、外山、中谷、成合、奈路、浜改田、比江、久枝、双葉台、蛭が丘、前浜、三和琴平、八京、領石

新規で光通信サービスの 利用申し込みされる方

■光ファイバー引き込み工事申し込みについて
平成22年12月中断していましたが申し込み受け付けを再開しました。

■光インターネット利用までの流れ



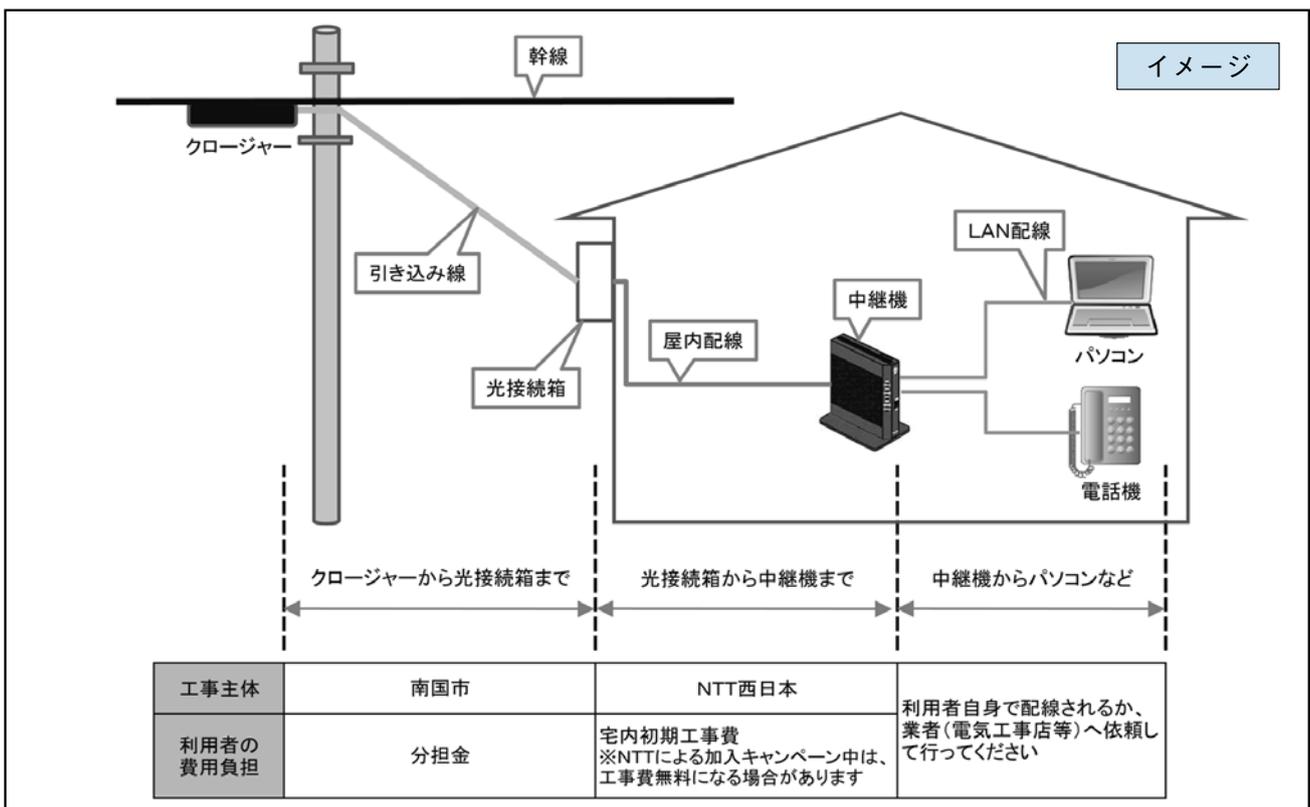
- ① NTT西日本へ、フレッツ光サービスの利用申し込みをしてください。
- ② 「南国市光通信設備利用申請書」を企画課へ提出してください。
- 申請書は、企画課で配布しているほか、南国市ホームページからダウンロードしてご利用いただけます。
- ③ 企画課で利用申請書を受け付け後、現地調査を行います。利用許可の通知書を送付します。
- * 現地調査の結果、条件により設備利用を許可しない場合があります。
- ④ 前記③の「決定通知書」とともに「南国市地域情報通信基盤整備事業分担金決定通知書」と「納付書」を郵送しますので、必ず納付期日までに分担金を納付してください。分担金の額は下表のとおりです。
- ⑤ 分担金の納付を確認後、企画課から工事業者へ光ファイバーの引き込み工事を依頼します。
- ⑥、⑦ 工事業者と申請者として工事日を調整した後、光ファイバー引き込み工事および宅内工事を行います。
- ⑧ ご自身でパソコンのインターネット接続設定が完了

したら光インターネットの利用開始です。

【分担金】

区 分	分担金の額
1 引き込み工事（1件につき）	30,000円
2 集合住宅でMDF（主配線盤）を設置する場合の引き込み工事（1件につき）	1にMDFの金額を加算した額
3 ドロップケーブルの移設	移設に係る費用

* 引き込み工事が可能なクロージャーからの距離が150mを超える場合は、分担金について市との協議が必要です。



既に光通信サービスを利用されている方

本事業により光通信サービスを利用されている方については、サービス利用者の変更や設備の移設、サービスの利用廃止などについて手続きが必要な場合があります。詳しくは南国市ホームページをご覧ください。



※フレッツ光ネクスト申込先
NTT西日本高知支店
(☎0800・2004225)
* 平日午前9時～午後5時
※光通信設備申込先・お問い合わせは
企画課情報政策係
(☎880・6553) まで



将来の社会を担う子どもたちの育ちを 地域みんなで支援します



南国市次世代育成支援行動計画 (み・ら・い)

●事業の実施状況・目標事業量

取り組み内容	平成26年度 目標事業量	平成22年度 実施状況
地域子育て支援センター事業	4カ所	3カ所
一時保育事業	3カ所	3カ所
放課後児童対策	充実	12カ所
児童館の運営	4カ所 充実	4カ所
交流の場の提供 (地域子育て支援センター開催など)	増加傾向	参加者数 16,157名
育児相談の実施 (てくてく)	増加傾向	参加者数 児童：22名 母親・妊婦：11名
保育所(通常保育)	15カ所	15カ所
0歳児保育	7カ所	7カ所
延長保育	7カ所	7カ所
土曜午後保育の実施	6カ所	7カ所
病後児保育	1カ所	1カ所
障害児保育の充実	希望者全員受入	希望者全員受入
地域子育てネットワーク会議(地域協議会)の開催	3回/年	1回/年
ファミリーサポート事業	1カ所	-
乳幼児健診の実施 (4カ月児) (10カ月児) (1歳6カ月児) (3歳4カ月児)	増加傾向	受診率 82.9% 83.5% 86.7% 75.1%
両親教室の実施 (母親) (父親)	増加傾向	参加者数 51組 22組
家庭教育講座の開催	1回/年	-
家庭教育に関する啓発紙の発行 (小学校、中学校、高校、幼稚園、 保育所、保健所など)	1回/年	1回/年
親子参加の体験学習の実施	1回/年	1回/年
学校評議委員会の設置推進	設置率100%	設置率100%
スクールカウンセラーの設置	設置率100% (中学校)	設置率100% (中学校)
食育の推進	充実	全校実施 全保育所実施
公園(都市公園)の整備	3カ所	3カ所
就労支援制度普及啓発講座の開催	増加傾向	7講座
交通安全教室の開催	増加傾向	33回/年

平成22年度事業の実施状況と 平成26年度目標事業量のお知らせ

子育ては子どもの保護者が第一義的な責任を持っていますが、社会の状況や家族機能の低下など、その家庭だけでは対処できないいろいろな問題があります。子育て家庭を社会・地域全体で見守り、支えていくための子育て支援施策をまとめた「南国市次世代育成支援行動計画」を平成16

年3月に策定し、平成22年度からは、同計画の後期計画(平成22年度～26年度)を策定しています。平成22年度(計画実施7年目)実施状況と平成26年度目標事業量は左表のとおりです。
本市では、今後も、子育て支援や少子化対策に取り組んでいきます。

基本理念

◆家庭における
子育てを基本
とします

次世代育成支援行動計画は3つの基本理念のもと、計画の実現に向けて、行政・家庭・学校・幼稚園・保育所・地域が一体となって取り組みます。



◆地域みんなで子どもの
成長を支えます

◆子どもの視点が大切に
され、子どもの利益が
最大限に尊重されます

※お問い合わせは、福祉事務所子育て応援係(☎880-6566)まで

節電コンテストを実施

我が家でCO₂削減を!

全国的に節電対策が広がる中、家庭で簡単に、しかも楽しみながら取り組みができる節電コンテストを実施します。家計の節約をすることが温暖化防止につながります。このチャンスに頑張って副賞をもらいましょう。

■応募資格／①市内の住宅（併用住宅可）に居住している南国市民②平成23年9月または10月の一か月分の電気使用量が前年同月より15%以上削減していること（電気検針票の当月使用量の下に前年同月使用量が載っています）。

■応募方法／所定の様式（環境課とホームページにあります）に必要事項を記入し、電気検針票の原本かコピーを貼付の上、郵送または持参してください。

■応募期間／11月1日(火)～25日(金)必着

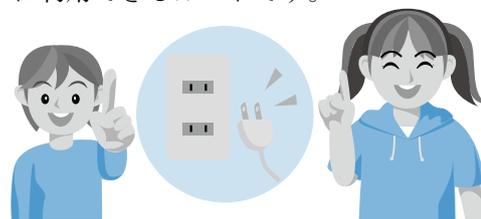
■表彰／削減率が多い方から表彰します。

▶ 1～3位／表彰状と副賞「ICカードですか」チャージ1万円分

▶ 4～8位／表彰状と副賞「ICカードですか」チャージ5千円分

▶ 9～30位／表彰状と副賞「ICカードですか」チャージ2千円分

*「ICカードですか」は、電車・バスの運賃の支払いに利用できるカードです。



※応募先・お問い合わせは、環境課環境係（☎880-6557）まで

住宅防火調査にご協力ください

住宅用火災警報器の早期設置を!!

◎住宅防火調査で調査員が戸別訪問します

6月1日から、全ての住宅に住宅用火災警報器を設置することが義務化されました。

消防本部では、5月から来年3月にかけて、「住宅防火調査」を実施していますので、ご協力をお願いします。期間中に、消防本部の臨時職員が皆さんのお宅を訪問します。

■内容

- ▶ 火災警報器の設置状況などを調査
- ▶ チラシ、パンフレットなどの配布
- ▶ 未設置のお宅に、火災警報器の設置依頼

■調査員が聞いた出来事

- ①台所で鍋に火をかけたのを忘れてしまい、別の部屋でテレビを見ていたら、警報器が作動して火事を未然に防ぐことができた。
- ②住宅用火災警報器を購入しているのに、設置をしていないお宅が数件。（必ず設置して下さい）



■注意点

- ①調査員は、南国市発行の身分証明書を持っていますので、ご確認ください。
- ②調査員は住宅用火災警報器の販売は行いません。
*消防本部の職員を装った悪質な訪問販売などには、ご注意ください。

※お問い合わせは、消防本部予防課予防係（☎863-3511）まで

楽しみな秋の実り

6/13 第15回米づくり親子セミナー

上倉の学習田で、恒例の「米づくり親子セミナー」が開催されました。梅雨の合間の雨が上がった水田に、大篠小学校の児童と保護者、教職員が入り、なれない手つきでヒノヒカリの苗を植えました。児童は、お米の育て方や棚田の枚数、どんな気持ちで育てているかなど、熱心に質問していました。児童の「初めて田んぼに入った」「ぐによっとしたけど、途中から気持ち良かった」「ごはんを残さず食べたいと思う」という感想に、指導役を務めた地元農家の皆さんもにっこり。

成長したお米は10月ごろに収穫され、学校給食米として再会します。



市民からのお便り

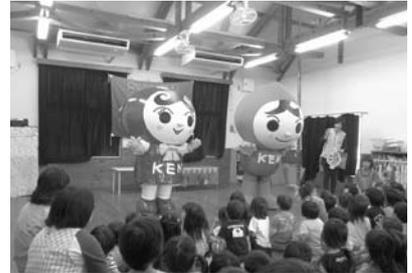
蒸し暑い毎日、これからは夏真っ只中へ。頑張って乗り切りましょう。



▲6/4 地産地消ごめんの軽トラ市 (後免町商店街)



▲6/4 市内一斉清掃 (市内一円)



▲6/3 「人権擁護委員の日」啓発行事 (稲生保育園)



▲6/16 「早ね早おき朝ごはん」キャラバン隊が白木谷小学校訪問 (白木谷小学校)



▲6/8 高知東工業高校創立50周年記念事業で、ドイツのハンブルグ市選抜とハンドボール国際親善試合 (スポーツセンター)



▲6/5 「ダメ。ゼッタイ。」6.26ヤング街頭キャンペーンのPR (サニーアクシス南国店)

広告

元気に! 楽しく! 健康で!

女性だけの
健康体操教室

ぽっこりお腹 たるみ 肩こり 腰痛 解消

南国市にオープン!

1回
30分

オープン記念

無料体験
ご予約
受付中!!

ご予約された方には
カーブスグッズをプレゼント!

! 今すぐお電話下さい

全国
1,000店舗 Curves

カーブス南国ごめん

南国郵便局の西側

NTT 南国営業所 P 有 南国郵便局 至JR後免駅
後免西町電停 四国銀行/ 南国支店 至立田
CARDER サンシャイン

■お問い合わせ・ご予約は
(受付時間/平日 10:00~19:00、土曜 10:00~13:00)

☎088-855-8555

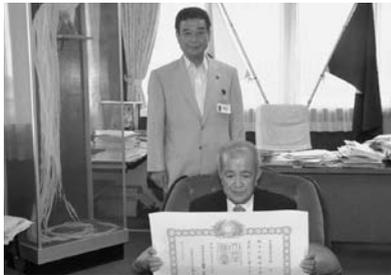


弥生時代の遺構・遺物

6/25 西野々遺跡現地説明会

香長中学校武道館の建設工事に伴って発掘調査された、西野々遺跡の現地説明会が開かれ、訪れた約70名は職員の説明を興味深そうに聞き入っていました。今回の調査では、弥生時代終末期ごろと考えられる、たくさんの竪穴住居や土器が出土され、中でもひととき

大きな特大型竪穴住居は、県内最大規模の広さ【103㎡(約63畳分)】と推測されるものでした。悠久の時を経て現れた貴重な資料は、またひとつ私たちの文化財として受け継がれていくでしょう。



▲6/24 前市長の浜田純さんが旭日小綬章受章報告 (市役所)



▲6/23 (株)富士通四国システムズが社会福祉協議会に車椅子を寄贈 (市役所)



▲6/22 南国市老人クラブ大会 (グレース浜すし)



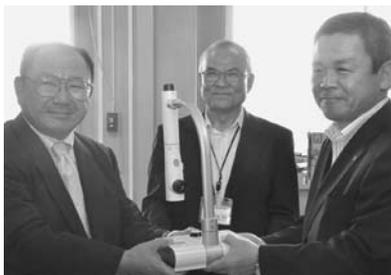
▲7/1 日米草の根交流サミット高知大会参加者が来庁 (市役所)



▲6/27 任期を終えたALT 2名に感謝状の贈呈 (市役所)



▲6/26 観光ガイド養成講座「土佐の歴史と風土を再認識しよう」 (稲生名護神社)



▲7/4 空港ビル(株)30周年地域貢献企画で市内小中学校に実物投影機を寄贈 (市役所)



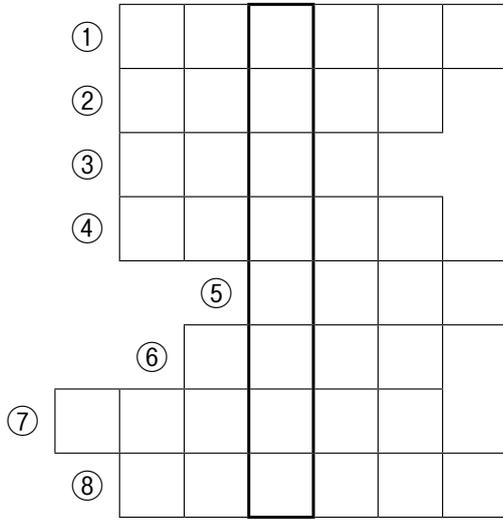
▲7/3 北陵中学校体育館落成記念事業で、柔道競技男子95kg超級五輪金メダリストの齊藤仁さんが講演 (北陵中学校)



▲7/1 第61回「社会を明るくする運動」に当たって、法務大臣メッセージ伝達式 (市役所)

Q 太枠に入る文字は何でしょう？

*ヒント…人気はゴーヤ



- ① 絶景かな。岡豊城跡の詰に期間限定で建つ
- ② 「土佐の食1 グランプリ」今年のチャンピオンは
- ③ 白木谷といえば
- ④ 稲生・十市を結ぶ○○○○○トンネル
- ⑤ 細川半蔵の○○○○人形
- ⑥ ハウス栽培が盛ん。ナス科の植物
- ⑦ 東日本大震災の被災地でも大活躍
- ⑧ 新生「後免のヒーロー」デビュー

【第470回解答】

答え：よさこいまつり

【第470回当選者】

- 吉岡 恵子 (領石)
- 小松 孝 (比江)
- 窪田 真衣 (篠原)
- 西森 佳代 (大桶甲)
- 森国 美恵 (十市)

■応募締切／8月15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
 ■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／109通 ★正解率／97%

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

息子がどっついても絵本を買ってあげたいので、いつか当たりますように。答えは自信があります。

10 人権学習シリーズ

東日本大震災の悲惨さと復興に向けての課題の深刻さが、日がたつにつれ明らかになっていきます。震災、特に津波では多くの方が犠牲になりました。中でも被災者には高齢者が多いことが報道されています。「地震発生が午後3時前であり、多くの高齢者が家に入ることが背景にある」とされています。

大地震や津波の発生が心配される高知県では、今後の地震・津波などに対する災害対策が課題となっています。そこで少し気になることがあります。それは、防災委員会のメンバーに女性が一人もいない市町村があったと聞いたことがあります。メンバーがすべて男性である理由は、委員が充て職(職に就いていること)により委員となる(職)で、委員のほとんどは災害復旧に関する企業や関連事業の長ということでした。そういう会社や機関の長は、ほとんどが男性であるためだそうです。

復旧は必要ですが、その前に、まず災害を防止する、または少しでも軽くするための委員会に高齢者や障害者、妊娠中の女性など社会的弱者とされる方たちが含まれていないと聞いてたいへん驚きました。その後、この委員会には女性もメンバーに加わったというこ

震災と弱者

とを聞きました。災害はいつ起こるか予測することが困難です。普段から災害の時のことを考え、避難方法や救助方法を想定し、被害を少しでも減らすというのが、防災や減災の狙いと考えられます。そのために防災対策の議論には、住民のいろいろな声が反映されることが必要ではないでしょうか。

今回の被災地では、防災計画で高齢者の避難計画はどうなっていたのでしょうか？若く健康な方ですら簡単には逃げられなかった今回の大津波ですが、そうであれば、なおさら、高齢者や障害のある方など、ハンディのある方たちの避難計画を立てることはとても大切だと思われまます。そうしたハンディのある方たちにも開かれた個別避難計画といったきめ細かい防災プランが作られるよう期待したいと思えます。

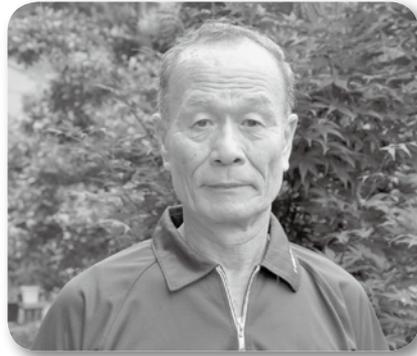
*このシリーズは、あなたとあなたの周りにいる人の間に温かなつながりが生まれることを願い、人権について考えるきっかけになることを目的としています。

※お問い合わせは
人権啓発広報委員会

(☎880・6569) まで



運動で健康維持



さいとう こうじ
齊藤 紘治さん (植野)

2年ほど前からスカッシュバレーをしています。健診で「メタボ」と指摘されたので何か運動をしようと思い、始めました。学生時代にバレーボールをしていたので、入りやすかったですね。週に1、2回、練習に行っています。スカッシュバレーは老若男女楽しめるので、生涯スポーツとして最適だと思います。本当に楽しいです。他には、1年ほど前からパークゴルフもしています。長い距離を歩くので結構な運動量になります。先日、スカッシュバレーの仲間内でコンペを行ったのですが、見事優勝しました。

「性格は負けず嫌い」と齊藤さん。スカッシュバレーを始めたころ、サーブの自主練習をこつそりしていたそうです。

大切な家族



しももと ぎんじろう
下元 銀次郎さん (小籠)

妻と子ども2人の4人家族です。仕事はコーヒーやレトルト食品、調味料の卸で、高知市内の喫茶店などを回り、配達や新規開拓の担当をしています。趣味は、小学校の時から続けているサッカーで、今年から県社会人リーグの1部に昇格したのですが、レベルが高く苦戦しています。2人目の子どもが生まれたので、休日は今までより家族と過ごす時間を大切にしています。

奥さんと運命的な再会を経て結婚された下元さん。家族の話をする時の優しい表情に癒されました。

市民からのお便り

みんなの広場いつもみてます。梅雨が明けて、セミが鳴き、夏到来！ですね。さっそくハーベットの予定を立てました(笑)

南国市・高知大学共催事業

高知大学農学部教養講座

南海地震に備える

～東北地方太平洋沖地震の教訓と
災害に強いまちづくり～

3月11日に発生した東北地方太平洋沖地震では、地震の揺れや津波の襲来により多くの人命が奪われました。さらに、首都圏近辺の臨海地域では広範囲で液状化が発生し、市民生活に多大な影響を及ぼしました。本講座では、東北地方太平洋沖地震の被害を紹介します。大地震の教訓を生かした、南海地震に負けないまちづくりを考えましょう。

- とき／9月3日(土)10:00～11:30
- ところ／高知大学物部キャンパス (農学部)
- 講師／原忠
- 募集人数／200名
- 申込締切／8月25日(木)



高知県特産の和牛

～土佐あかうしについて～

高知龍馬空港を利用したとき、のんびり草を食む“褐色の牛”を見たことがありますか？この牛は大学で飼養している土佐あかうし(正式名:褐

毛和種高知系)という高知県特産の和牛です。本講座では、全国で約2,500頭しかいない貴重な土佐あかうしについて、実際の飼育現場を見学しながら親しんでいきましょう。

- とき／9月10日(土)10:00～12:00
- ところ／高知大学物部キャンパス (農学部)
- 受講料／450円
- 講師／松川和嗣
- 募集人数／20名
- 申込締切／9月1日(木)



フルーツ野菜の育て方

全国各地で生産されるようになってきた、果物のように甘みの強いトマトは人気が高く、市場でも高値で取り引きされています。このような甘いフルーツ野菜(フルーツトマトなど)の作り方について学び、栽培にチャレンジしてみましょう。

- とき／9月17日(土)10:00～12:00
- ところ／高知大学物部キャンパス (農学部)
- 講師／山根信三
- 募集人数／30名
- 申込締切／9月8日(木)



※申込先・お問い合わせは、生涯学習課生涯学習人権係 (☎880-6569) まで



**絵本カバーで
エコバッグ作り**

市立図書館では、出版社からいただいた絵本カバーを使って、エコバッグ作りをします。一緒に作ってみませんか。

- とき／8月20日(土) 午後2時～4時
- ところ／市立図書館3階
- 対象／市内在住の小学生とその保護者
- 募集人員／先着6組
- 申込受付開始 8月5日(金)午前10時～
- 参加費／無料

※申込先・お問い合わせは市立図書館
(☎863・0469)まで

市民からのお便り 関西から引越してきたばかりです。もっと高知の事を沢山知りたいので、購入資金となる図書カード、ぜひお願いします！

ラオス料理教室

家庭でできるエスニック料理

- とき／9月11日(日) 午前10時～午後1時
- ところ 日章福祉交流センター
- 参加費 一般／1千500円
- ▼NIA会員／1千円
- 申込締切／9月2日(金)

※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)まで

**国際交流講座
「韓国語講座」**

韓国の言葉や文化

- とき／9月8日(木)～10月20日(木)毎週木曜日(全7回) 午後7時～9時
- ところ 日章福祉交流センター
- 講師 李賢淑(イヒョンスク)
- 対象／南国市民または市内勤務者20名
- *応募者多数の場合は抽選
- 受講料／1千700円
- 申込方法 電話またはFAXで、講座

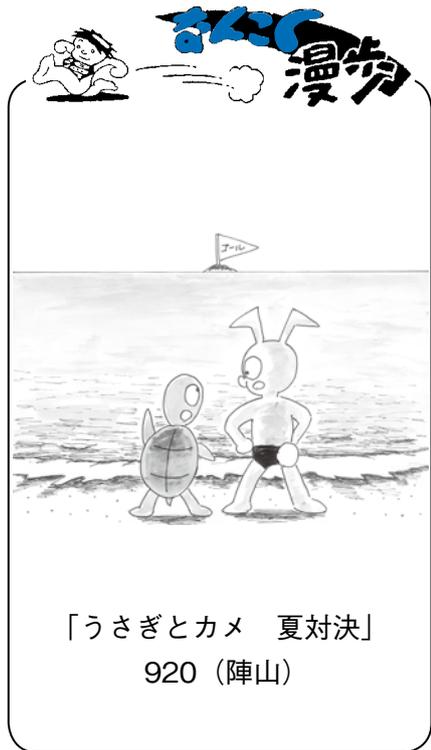
名、住所、氏名、年齢、電話番号をお知らせください。

- 申込締切／8月26日(金)

※申込先・お問い合わせは生涯学習課生涯学習人権係
(☎880・6569)
(☎880・6201)まで

**まほろばクラブ南国
新設サークル**

- とき／9月から毎週金曜日
- *第5週目は除く
- 内容・時間 ①ピラティス(身体を中心に
ある体幹の強化)
午前10時30分～11時30分
②ZUNBA(ダンス・フィットネス・エクササイズ)
午後1時～2時
- ところ／中央公民館



- 会費／月額1千500円
- (①、②それぞれ)
- 保険料／1千600円
- (①、②それぞれ)
- *65歳以上の方は800円
- 申込方法／スポーツセンターにある申込用紙に必要事項を記入し、保険料を添えてお申し込みください。

※お問い合わせはスポーツセンター内
まほろばクラブ南国事務局
(☎865・8015)まで

草木染繭花コサージュ教室

草木染の繭(まゆ)を使ってオリジナルのコサージュを作ってみませんか。

- とき／8月20日(土) 午後1時～2時30分

広告

入居者募集 増築完成
(既存100室、増築108室)
有料老人ホーム野いちご南国
入居費 **74,000円**(個室) (3食付)
住所：南国市篠原1954-1 TEL：088-863-1800

- ところ／スポーツセンター
- 講師／山本真壽(染織工芸作家)
- 対象／小学生以上の親子、18歳以上の南国市民または市内勤務者
- 受講料／500円
- 材料費／800円(材料一式)
- 申込方法 電話またはFAXで、教室名、住所、氏名、年齢、電話番号をお知らせください。
- 申込締切／8月5日(金)
- ※申込先、お問い合わせはスポーツセンター
(☎865・8015)
(☎865・8016)まで

農業高校開放講座

米粉でクッキング

■とき／8月28日(日)

午後1時30分～4時30分

■ところ／高知農業高等学校

■担当科／生活総合科

■対象／南国市民または市内勤務者20名(親子参加も可)

*応募者多数の場合は抽選

■受講料

1千500円(材料費を含む)

*親子参加の場合は、1名分のみ負担

■持参物／エプロン、三角巾

■申込方法／電話またはFAXで、講座名、住所、氏名、年齢、電話番号をお知らせください。

■申込締切／8月19日(金)

■備考／当日、オープンスキル(中学生の高校体験)を開催予定です。

※申込先・お問い合わせは生涯学習課生涯学習人権係

☎8800・6569

☎8800・6201(まで)

消費生活講座

■とき

9月30日(金)～平成24年1月27日(金)毎週金曜日(全15回)

午後7時40分～9時10分

*12/23・30と1/13は除く

■ところ／高知短期大学

*駐車場はありません。

■応募資格／県内に居住され、消費者問題に関心と熱意を持ち、原則として全講座(15回)に参加可能な方

■定員／100名(先着順)

*初めて受講する方を優先

■受講料／無料

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

■募集期限／9月12日(月)必着

■備考／受講が決定した方には郵送にてお知らせします。

※申込先・お問い合わせは高知県立消費生活センター

☎7800・0935

☎824・0999

☎822・5619

☎141602@kenpref.kochi.lg.jp(まで)

要約筆記者養成講座

■とき／10月1日(土)～平成24年2月中旬

毎週土曜日(全18回)

時間／午前9時～正午

■ところ

高知市障害者福祉センター

■対象／ボランティア活動に理解があり、要約筆記者として継続して活動できる社会人

■定員

▼手書き要約筆記者15名

▼パソコン要約筆記者15名

■申込方法／電話またはFAXで、住所、氏名、電話番号をお知らせください。

■申込締切／9月24日(土)

※申込先は特定非営利活動法人要約筆記高知・やまもも

☎842・2519

※お問い合わせは県障害保健福祉課

☎823・9634(まで)

親子木工教室

電動工具の加工サポートを行わない素朴な木工教室です。

■とき／8月21日(日)午前8時30分～午後0時30分

*小雨決行

■ところ／からくり創造工房(市民体育館隣り)

*駐車場はグレース浜すし西駐車場

■対象／市内小学生の親子

■定員／50組

*応募者多数の場合は抽選

■内容

▼1・2年生／木切れを組み合わせた動物や置物

▼3・4年生／船や自動車など動くおもちゃ

▼5・6年生／自由作品

■持参物／筆記用具、のこぎり、槌、物差し、ラジオペンチなど

*製作に必要な木材、釘、接着剤などは準備します

*当日、工具販売も行います

■参加費／無料

■申込方法／はがきに住所、氏名、電話番号、学校名、学年を記入し、送付してください。

■申込締切／8月8日(月)

■その他／表彰、参加賞あり

※申込先、お問い合わせは南国ライオンズクラブ事務局

☎783・0004

☎864・4120(まで)

募集

自衛官試験

■種目

①一般曹候補生

②航空学生

③自衛官候補生(男子)

④自衛官候補生(女子)

*以下、番号で表示

■応募資格

①18歳以上27歳未満の男女

②高卒(見込み含む)～21歳未満の男女

③18歳以上27歳未満の男子

④18歳以上27歳未満の女子

■受付期間

①・②・④は8月1日(月)～9月9日(金)

③は通年

■試験日・会場

①9月17日(土)・高知市内

②9月23日(金)・高知市内

③9月17日(土)および24日(土)・10月1日(土)・2日(日)の指定日

高知市内および高知駐屯地

④9月25日(日)・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/peo/kochi/

まで

市民からのお便り

毎日東北大地震に心を痛めています。いつになったら復興のめどがたつのでしょうか。またいつ祭りの元気をとりたいです。

市民からのお便り 老人には懐かしい土佐弁。つい笑みが出て書いてしまいました。

ごめんケンカシヤモ鍋 加盟店

「シヤモ鍋社中」

ごめんシヤモ研究会では、南国市内で好評の龍馬の愛した「シヤモ鍋」をメニューに加えてもらえる飲食店・宿泊施設などを募集します。秋のメニュー一斉スタートに向けて、8月下旬に説明会を開催します。

■参加資格

南国市内に店舗を構える飲食店・宿泊施設など

■申込締切／8月19日(金)

■備考／「シヤモ鍋」以外のシヤモ料理を提供していただける店舗も募集します。
*例／シヤモバーガー、シヤモたこ焼きなど

※申込先・お問い合わせは
ごめんシヤモ研究会

(☎8555・7418) まで

第1回木工・クラフト 作品コンテスト at 情報交流館

高知県は森林率(84%)が日本一。高知の木、間伐材などをを使った作品を募集します。
■募集作品／木の作品で椅子、

箱物、子どものための木のおもちゃ、遊具など(大きな作品はご遠慮ください)

■応募資格／大人、ジュニア(子ども)高校生

*プロの方はご遠慮ください

■募集締切／9月15日(木)

■搬入方法／持ち込みのみ

*搬入時、応募用紙に記入

■審査日／9月16日(金)

*大人の部、ジュニアの部とも表彰・参加賞があります

■作品展示／9月18日(日)～10月2日(日)まで全点展示

■備考／毎週日曜日にクラフトハウス(物作りの場)を開いています。材料(実費負担)と工具類は用意していますので、電話予約の上、お越しください。

※搬入先・お問い合わせは
県森林総合センター情報交流館

(〒782・0078)

香美市土佐山田町大平80

(☎0887・520087) まで

第28回「土佐日記 門出のまつり」一般俳句

■応募要項／1人3句(未発表のもの)以内で、投句用紙は200字原稿用紙を使用し、

住所・氏名(俳号)・電話番号を記入し、送付してください。

■投句期間

9月1日(木)～15日(木)必着

■選考／橋田憲明

■備考／入賞作品、入選作品は短冊にして11月6日(日)の「門出のまつり」で古今集の庭に展示。

*入賞作品は古今集の庭に1年間掲示。また、商工会館に11月3日(木)から6日(日)まで展示。

*入賞作品には11月6日(日)に商工会館で賞状を授与。

※送付先・お問い合わせは
生涯学習課「土佐日記俳句」係

(〒783・8501)

南国市大桶甲2301

(☎880・6569) まで

第43回南国市民賞候補者

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

■対象者／市民または市に関係のある個人および団体で、

「行政」「教育文化」「産業経済」「社会福祉」「保健衛生」「環境保全」など

の分野で、特に市民の生活文化の向上発展に功績があった個人または団体。

*叙勲または市民賞の受賞者および同様の表彰を受けた実績のある個人または団体は除きます。

■推薦締切

9月9日(金)午後5時まで

■表彰日／11月3日(木)

*市民の推薦する候補者の中から、選考委員会の審議を経て決定された方を表彰します。

■提出書類／「市民賞候補者推薦書」と「写真1枚」

(推薦書は総務課総務係にあります)

*推薦書は推薦部門1件ごとに作成し、2件以上の場合

は順位を付して提出してください。

※提出先・お問い合わせは
総務課総務係

(〒783・8501)

南国市大桶甲2301

(☎880・6551) まで

放送大学10月生

放送大学はテレビ放送などを利用して授業を行う正規の通信制の大学です。

働きながら学び資格を取得する、大学卒業めざして勉強する、興味のある分野をゆつくり楽しく学ぶなど、さまざま目的をもった10代から80代まで、幅広い年代や多様な職業の人達が学んでいます。

心理学・看護・福祉・教育・経済・歴史・文学・自然科学など、幅広い分野を学べます。

■BSチャンネル(無料)が開局!

10月にはBSチャンネルが開局し、ますます身近な大学になります。

■出願期間／8月31日(水)

*資料を無料で差し上げています。



放送大学キャラクター「龍馬まなびー」

※資料請求・お問い合わせは
放送大学高知学習センター

(高知大学内)

(☎843・4864)

(☎843・4813)

✉kochi39@ouj.ac.jp

http://www.ouj.ac.jp

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24年4月免許取得予定者
- 募集人員／40名程度
- *専門看護師、認定看護師も併せて募集します
- 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。
- 応募締切／9月15日（木）
- 試験日／10月22日（土）

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



舟入川ウォーキング
& いかだ下り

およそ35年前、土佐藩執政の野中兼山によって作られた山田堰と舟入川。山、川、海

のつながりを考え、いま一度、水の大切さを見直してみませんか。

- とき／9月23日（金）秋分の日 午前8時（雨天決行）
- *大雨時は9月25日（日）に延期
- 集合場所／県森林総合センター（香美市土佐山田町）
- 参加費／無料（昼食有）
- 募集人員
- ▼ウォーキング（約8km）80名
- ▼いかだ下り（約2km）小学5・6年生20名
- *定員になり次第、受付終了
- 申込方法
- 所定の申込用紙に記入してお申し込みください。
- 申込締切／8月19日（金）必着
- ※お問い合わせは
山田堰井筋土地改良区
（☎0887・52・2311）まで

NIAポットラック
パーティー

各国の家庭料理も並びます
ポットラックパーティーは各自が持ち寄った料理を食べながら、みんなで楽しく話すスタイルです。

- とき／9月11日（日）
- 午後1時30分～4時

市民からのお便り

（親子クイズ）孫と一緒に考えました。でも今の子供は、あまり土佐弁って使いませんよねーちよっぴりかなしい。

■ところ
日章福祉交流センター

- 参加費
- ▼一般／300円
- ▼NIA会員・外国人／100円
- 持参物
- 5、6人分の手料理
- *お菓子やフルーツ、買った物（作れない方）でも可
- *当日持ち寄れない方は、参加費とは別に1千円負担
- ※お問い合わせは
南国市国際交流協会事務局
友永（☎090・4332・7652）まで

ごみ処理施設の視察研修

- ごみ処理施設を見学し、環境問題への理解を深めましょう。親子での参加もお待ちしています。
- とき／8月20日（土）
- 午前9時～午後1時30分
- 視察先／市の処理施設、中間処理委託施設
- 集合場所
市役所南側都市計画道路
- 対象／小学生以上の南国市民または市内勤務者
- *小学生は保護者同伴
- 募集人員／先着40名

■参加費／無料（昼食付き）

- 申込方法／電話またはFAXで①住所②氏名③年齢④性別⑤電話番号をお知らせください。
- 申込締切／8月12日（金）
- ※申込先・お問い合わせは
環境課内環境委員会事務局
（☎863・2700）まで

第23回

土佐のまほろば祭り

今年のテーマは「岩沼に届け！ 勇気と希望」

- とき／8月6日（土）午後3時～9時（雨天中止）
- ところ／吾岡山特設会場
- 内容
- ▶姉妹都市岩沼市の震災復興支援企画
・土佐女子高校書道部の書道パフォーマンス
・チャリティーグッズ（リストバンド）販売 など
- ▶ステージ／まほろば囃子、ゴメンジャー、手話コーラス、和太鼓など
- ▶ライブ／香長中学校音楽部、はちきんガールズ、HALCAN（ハルカン）、Biscotti（ビスコッティ）withやまゆう
- ▶打上花火（午後9時～）
- 臨時駐車場／南国市役所・サテライト南国
- *無料送迎バスを運行します（サテライト南国は午後5時～）
- ※お問い合わせは
商工観光課
（☎880-6560）
- ▶当日のお問い合わせは
（☎080-2984-3250）まで

第5回^{えんたい}掩体コンサート

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

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

■とき／8月21日(日)午後6時
(掩体見学は午後5時)

■ところ／大湊小学校体育館
■参加費／無料

※お問い合わせは
掩体コンサート実行委員会
(☎863・3117)まで

第8回^{あま}みわ祭り

■とき／8月20日(土)
午後6時～9時

*雨天の場合は21日(日)に順延
■ところ／なんごく流通団地
(三和琴平)

- ▼プロگرام
- ▼香長中学校音楽部演奏
- ▼里保育所・浜改田保育園の園児による太鼓、踊り
- ▼フォークダンス
- ▼フラダンス

市民からのお便り

原付バイクで転倒

ただいま入院中です。よきこい祭りの頃には、元気になれるかな？

▼打ち上げ花火

※お問い合わせは
三和地区地域活性化協議会
山岡 (☎865・2302)まで

お知らせ

小蓮公民館健康相談

高知大学医学部と小蓮地区では連絡協議会の協定を結び、健康相談を行っています。

■とき／内容／相談担当者
8月27日(土)／前立腺の病気

／山崎一郎
■時間／午後1時～3時

■ところ／小蓮公民館
■参加費／無料

※お問い合わせは
小蓮地区自治会 唐岩知生
(☎866・4778)まで

環境センターの運転休止

環境センター(し尿処理場施設)は、機械設備の点検などのため、8月13日(土)～16日(火)の4日間、し尿などの受け入れができません。そのため、

各家庭の収集もできませんのでご注意ください。

※お問い合わせは
環境課処理場整備係
(☎880・6557)まで

無料調停相談会

調停は、民事や家事の紛争で困ったときに活用できる制度です。話し合いによる解決を基本とし、非公開なのでプライバシーが守られ、しかも調停が成立すれば、裁判の判決と同一の効力があります。

交通事故、金銭貸借、離婚、財産分与、子どもの親権、相続など、いろいろな問題を手軽に、早く、安く解決する調停制度を活用する方法について相談に応じます。

■とき／9月14日(水)午前9時30分～午後4時30分
■ところ／高知市文化プラザ
かるぽーと2階小ホール
備考／予約不要

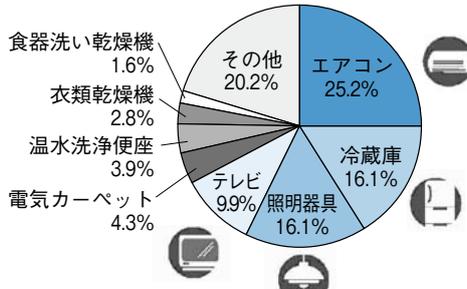
※お問い合わせは
高知家庭裁判所内
高知調停協会連合会事務局
(☎872・7884)まで
*毎週月・水・金曜日の午前9時～午後4時

移動図書館 市立図書館 ☎863・0469

日	曜	場 所 ・ 時 間				
8/2	火	久礼田保育所 10:25～10:45	久礼田西公民館 10:55～11:15	奈路公民館 11:30～11:50		
3	水	後免野田保育園 10:20～10:40	岩村ふれあいセンター 10:55～11:15	高知高専宿舎 13:25～13:45	グループホームワルツ 14:00～14:30	
4	木	長岡東部保育園 10:20～10:40	緑ヶ丘2丁目 14:10～14:30	県住十市団地 14:35～15:15	あとも幼稚園 15:20～15:50	
5	金	札場バス停前 10:20～10:40	丸十園芸組合前 10:45～11:05	阿戸公民館 11:10～11:30	立田消防屯所南側 14:10～14:30	タマリン館 14:40～15:00
9	火	あけぼの保育所 10:20～10:40	大湊保育所 10:50～11:10	寶生寺 11:15～11:35	白銀荘 14:05～14:25	大篠保育園 14:35～15:05
11	木	里保育所 10:20～10:40	白山荘 13:40～14:10	稲生保育園 14:20～14:40	かりやストア前 14:45～15:05	土佐厚生会国府寮 15:30～16:00
16	火	土佐希望の家 10:10～10:25	国府保育所 10:35～10:55	浜窪市営住宅 14:00～14:20	南部営農センター 14:30～14:50	浜改田公民館 15:00～15:30
17	水	吾岡保育園 10:30～10:50	南海学園 10:55～11:15	ケアハウスたんぼぼ 14:10～14:40	医学部中島宿舎 14:50～15:10	ひまわり幼稚園 15:35～16:05
19	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		
23	火	十市保育園 10:30～11:00	J A三和支所 11:15～11:35			
24	水	長岡西部保育園 10:20～10:40	岡豊保育所 10:50～11:10	長岡農協 13:50～14:10	南陣山公民館 14:20～14:40	医学部国際交流会館 16:00～16:20
25	木	明見保育所 10:15～10:35	星神社前 10:40～11:00	植野公民館 14:10～14:30	定林寺公民館 14:50～15:10	

節電ワンポイント
アドバイス

この夏、全国的に節電対策が呼びかけられています。家庭における機器別の消費電力を比較すると図のようになっています。



出所：資源エネルギー庁 平成16年度電力需給の概要(平成15年度推定実績)
注：割合は四捨五入しているため、合計が100%とは合いません。

図を見ると、電気の約7割はエアコン、冷蔵庫、照明器具、テレビに使われています。これらの無駄を省くだけで、節電効果を高めるポイントとなります。

※お問い合わせは
環境課環境係

(☎880・6557)まで

保健師・助産師・看護師を目指す人のための
相談室

■とき／8月6日(土)

午後3時～9時(雨天中止)
■ところ／吾岡山文化の森まほろば祭り会場

■内容

▼学校や課程、授業料などの相談
▼身体機能測定の実験

※お問い合わせは

高知県看護協会南国地区支部

(☎080・6388・8835)まで

*8月1日～6日
正午～午後4時のみ

エコチル調査に
引き続きご協力を

今年1月末から開始した、環境省による「子どもの健康と環境に関する全国調査(エコチル調査)」、県内参加者も5カ月で700人余り(6月末時点)となりました。

この調査は、環境が子どもたちの健康に与える影響を明らかにするため、3年間で全国10万人(県内5千人)の妊婦さんにご協力をいただき、

お子さんが13歳になるまで追跡調査するものです。

調査に参加された方は、通常の健診時に少し多めに採血や採尿を、出産後にさい帯血(へその緒の中の血液)などをいただくほか、半年に一回程度の質問票への記入や、お子さんの健診時に健診データをご提供いただきます。

県内では4地域(高知市・南国市・四万十市・梶原町)の妊婦さんが対象です。詳しくは、協力医療機関に所属されている高知大学のエコチル調査員にお尋ねください。

※お問い合わせは

エコチル調査コールセンター
(☎0120・53・5252)

*午前9時～午後9時
環境省のエコチル調査

(<http://www.env.go.jp/chemi/ech/index.html>)

高知大学医学部内
高知ユニットセンター

(☎880・2173
<http://kochi.ecochi.jp/>)まで

*平日午前9時～午後5時



市民からのお便り

高知の夏は、やっぱりいいね。暑く踊るのは大変ですが、見ている方は楽しんでいます。

掲示板

8月の納税は

市県民税(2期分)・国保税(2期分)

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

交通事故発生状況

	人身事故件数	死者	負傷者
23年6月	18件	0人	18人
23年1月～6月	121件	0人	132人

火災・救急(6月分)

《火災》		《救急》	
発生件数	0件	出動回数	153回
建物	0件	急病	78回
山林	0件	交通事故	16回
その他	0件	一般事故	33回
		その他	26回

人権・行政相談

■とき／8月22日(月)
10:00～15:00
■ところ／社会福祉センター

子犬の譲渡会

■とき／8月7日・18日(木)
9:00～10:00
■ところ／中央小動物管理センター
※事前に電話で県中央小動物管理センター(☎831-7939)に連絡してください。

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
※事前に電話で社会福祉協議会(☎863-4444)に予約してください。

図書館だより

8月の休館日
毎週月曜日、31日(水)

新刊紹介

そこへ行くな 井上荒野
骨の記憶 藤原智美
母のはなし 群ようこ
明日のマーチ 石田衣良
愛ある追跡 藤田宜永
アンダルシア 真保裕一
夏のサイン 最上一平
もぐらのたくはいびん 齊藤洋
みんなでよいしょ いしいつとむ
ルルとブロントサウルス ジュディス・ヴィオースト
わたししんじてるの 宮西達也
ほか

貴金属の訪問買い取りに注意

最近、県内で訪問買い取りの相談が増えています

【県内事例】

買い取り業者が突然自宅に来て「不要な貴金属はないか。無料で査定する」と言ってきた。言われるままに貴金属を差し出し、買い取ってもらったものの、後で考えるとあまりにも安すぎる。領収書には、業者名や連絡先が記載されていないかった。(40代女性)

ない。

③業者には「古物商許可証」または「古物行商従業者証」の携帯義務があるのを、業者名・住所・連絡先を確認する。なお、提示を求めても応じない業者とは契約をしない。

④買い取り条件が明示された書面をもらい、買い取り価格の計算根拠を確認する。

⑤居座られたり脅かされたりしたときは、警察に連絡する。

◎アドバイス

消費者が物品を業者に売っているため、特定商取引法の訪問販売には該当せず、クーリングオフ（訪問販売で交わした契約の一定期間内解約）の主張は困難です。そこで、貴金属を売るよう勧誘された場合には、下記の注意が必要です。

- ①売るつもりがないなら、はっきりと断る。電話があった場合、その時点で断る。
- ②業者とは決して一人で会わない。



※お問い合わせは

南国市消費生活センター

(☎) 880・6205) まで

知って得する国民年金

国民年金には独自給付があります

◎死亡一時金

第1号被保険者として保険料を3年以上（一部納付をした期間の月数は、一部納付の割合によって計算）納めた人が、年金を受けずに亡くなった時に支給されます。

■支給額／120,000円～320,000円（保険料を納めた月数に応じて決定）。付加保険料を納めた期間が3年以上ある場合は、8,500円を加算。

*ただし、その人の死亡により遺族が遺族基礎年金の支給を受けられる時は支給されません。

◎寡婦年金

第1号被保険者として保険料を納めた期間（免除を含む）が25年以上ある夫が、年金を受け取ることなく死亡した時、夫によって生計を維持し、かつ10年以上継続して婚姻関係のあった妻に60歳から65歳まで支給されます。

■支給額／夫が受け取ることができる老齢基礎年金の4分の3（付加年金は除く）

*死亡した夫が障害基礎年金を受ける権利を持っていたり、妻が繰り上げの老齢基礎年金を受けたことがある場合は支給されません。

◎遺族基礎年金

遺族基礎年金は、次のいずれかの人が亡くなった時に、その人によって生計を維持されていた「子のある妻」または「子」に支給されます。

- ①国民年金の被保険者
- ②国民年金の被保険者だった人で、日本国内に住所がある60歳以上65歳未満の人
- ③老齢基礎年金の受給権者、または受給資格期間を満たしている人

ただし、①②の場合は、死亡月の前々月までの被保険者期間のうち、保険料納付済期間と免除期間（若年者納付猶予期間・学生納付特例期間を含む）を合わせた期間が3分の2以上必要となります。

*平成28年3月31日以前に死亡した場合は、死亡月の前々月までの直近の1年間に保険料の未納がなければよいことになっています。

■支給額／「子のある妻」が受ける場合、基本額（788,900円）と子の加算額（1人目・2人目はそれぞれ227,000円、3人目以降は1人につき75,600円）の合計

*「子」とは、18歳到達年度の末日までの子、もしくは20歳未満で1級・2級の障害の状態にある子

※お問い合わせは、

市民課年金係 (☎) 880-6555)

南国年金事務所 (☎) 864-1111) まで

ごみ出しは定められた日に!

※お問い合わせは
環境課環境係 (☎880-6557) まで

■次の点を必ず守ってごみを出してください。

- ▶指定日の午前5時～8時までにしてください。
- ▶お住まいの地区のごみステーションに出してください。
- *地区外のごみステーションには出さないでください。

- ▶可燃物・プラスチック容器包装類・ペットボトル・ビンは指定袋で出してください。
- *指定ごみ袋代金はごみ処理手数料です。指定袋に入っていない上記のごみは収集しません。

★ビン・雑ごみ・ペットボトルの収集

日	曜	地 区
8/1	月	十市(南部)、天行寺、成合
2	火	片山、里改田
3	水	浜改田
4	木	久枝(開田を除く)、下島、前浜
5	金	立田
6	土	田村
8	月	下啗内、物部、久枝(開田)
9	火	稲生
10	水	能間、野田口、朝日町、城陸、榎田町
11	木	稲吉、西窪、新川、東崎(西部)
12	金	田井、八木、山崎、竹中、関、西野々、住吉野、伊達野、大埦団地
13	土	篠原、明見
15	月	野田(西野田町1丁目を除く)、天行寺
16	火	後免町、東崎西部改良住宅、日吉町、西野田町1丁目
17	水	白木谷、八京、蒲原団地、蒲原住宅
18	木	陣山、三島、上末松、下末松、西山、上廿枝、西島、古市
19	金	北小籠、東山町、幸町、元町、小籠1~2丁目、8区(たちばな改良住宅・小籠住宅を含む)
20	土	祈年(たちばな改良住宅を除く)、東崎(東部)、駅前町
22	月	国分、比江、左右山、岩村
23	火	笠ノ川、八幡、小蓮、定林寺、滝本、蒲原(団地・住宅を除く)
24	水	中島、常通寺島、吉田、江村、岡豊町小籠、三軒屋(長岡小籠)
25	木	久礼田、植田
26	金	奈路、亀岩、領石、植野、上倉、才谷、宍崎、外山、中谷
27	土	十市(北部)、緑ヶ丘
9/1	木	久枝(開田を除く)、下島、前浜
2	金	立田
3	土	田村
5	月	十市(南部)、天行寺、成合

*黒い袋、肥料やお米の袋で中身の確認ができない袋は危険なため、使用しないようお願いいたします。

★紙類・衣類の収集(新聞紙・雑誌・紙パック・古着)

と き	地 区
8月1日・15日 (第1・3月曜日)	十市(北部)、緑ヶ丘、稲吉、新川、西窪、野田口、能間、東崎(西部)、城陸、朝日町、榎田町、天行寺
8月2日・16日 (第1・3火曜日)	下島、田村(パイン南)、浜改田、久枝、前浜、物部(下啗内を除く)、野田、後免町
8月3日・17日 (第1・3水曜日)	植田、植野、亀岩、久礼田、才谷、宍崎、上倉、中谷、成合、白木谷、外山、奈路、八京、領石、幸町、元町、三軒屋(長岡小籠)、東山町、小籠1~2丁目、8区、小籠住宅、篠原(北村ストア横)
8月8日・22日 (第2・4月曜日)	稲生、片山、里改田、十市(南部)、田井、八木、山崎、竹中、関、西野々、住吉野、大埦団地、篠原(北村ストア横を除く)、明見、伊達野
8月9日・23日 (第2・4火曜日)	上末松、上廿枝、国分、北小籠、三島、下末松、陣山、左右山、西島、西山、比江、古市、立田、田村(パイン北)、岩村、下啗内
8月10日・24日 (第2・4水曜日)	笠ノ川、蒲原、小蓮、常通寺島、定林寺、滝本、中島、八幡、岡豊町小籠、吉田、江村、祈年、東崎(東部)、駅前町、日吉町、たちばな改良住宅
9月5日・19日 (第1・3月曜日)	十市(北部)、緑ヶ丘、稲吉、新川、西窪、野田口、能間、東崎(西部)、城陸、朝日町、榎田町、天行寺

★カン・金属類の収集

日	曜	地 区
8/1	月	片山、里改田、浜改田、天行寺、成合
2	火	領石、植野、久礼田、植田
3	水	野田口、能間、城陸、榎田町、朝日町、西窪、新川、稲吉、東崎(西部)
4	木	田井、八木、山崎、竹中、関、西野々、住吉野、大埦団地、篠原、明見、伊達野
5	金	笠ノ川、八幡、小蓮、定林寺、滝本、蒲原(団地・住宅を含む)
6	土	中島、常通寺島、吉田、江村、岡豊町小籠、三軒屋(長岡小籠)
8	月	十市(南部)
9	火	東崎(東部)、日吉町、駅前町、東崎西部改良住宅
10	水	東山町、幸町、元町、小籠1~2丁目、8区、祈年、小籠住宅
11	木	立田、田村
12	金	後免町、野田
13	土	陣山、三島、上末松、下末松、西山、上廿枝、西島、古市
15	月	片山、里改田、浜改田、天行寺
16	火	領石、植野、久礼田、植田
17	水	野田口、能間、城陸、榎田町、朝日町、西窪、新川、稲吉、東崎(西部)
18	木	田井、八木、山崎、竹中、関、西野々、住吉野、大埦団地、篠原、明見、伊達野
19	金	笠ノ川、八幡、小蓮、定林寺、滝本、蒲原(団地・住宅を含む)
20	土	中島、常通寺島、吉田、江村、岡豊町小籠、三軒屋(長岡小籠)
22	月	下啗内、物部、久枝(開田)
23	火	久枝(開田を除く)、下島、前浜
24	水	稲生
25	木	十市(北部)、緑ヶ丘、岩村
26	金	奈路、亀岩、上倉、才谷、宍崎、外山、中谷、白木谷、八京
27	土	国分、比江、左右山、北小籠
9/1	木	田井、八木、山崎、竹中、関、西野々、住吉野、大埦団地、篠原、明見、伊達野

*空き缶(飲料)と他の金属は袋を別にしてください。

★ダンボールの収集

と き	地 区
8月1日・15日 (第1・3月曜日)	天行寺
8月4日・18日 (第1・3木曜日)	十市(北部)、緑ヶ丘、稲吉、新川、野田口、西窪、能間、城陸、朝日町、榎田町、東崎(西部)
8月5日・19日 (第1・3金曜日)	下島、田村(パイン南)、浜改田、久枝、前浜、物部(下啗内を除く)、野田、後免町
8月6日・20日 (第1・3土曜日)	植田、植野、亀岩、久礼田、才谷、宍崎、上倉、中谷、成合、白木谷、外山、奈路、八京、領石、幸町、元町、三軒屋(長岡小籠)、東山町、小籠1~2丁目、8区、小籠住宅、篠原(北村ストア横)
8月11日・25日 (第2・4木曜日)	稲生、片山、里改田、十市(南部)、田井、八木、山崎、竹中、関、西野々、住吉野、大埦団地、篠原(北村ストア横を除く)、明見、伊達野
8月12日・26日 (第2・4金曜日)	上末松、上廿枝、国分、北小籠、三島、下末松、陣山、左右山、西島、西山、比江、古市、立田、田村(パイン北)、岩村、下啗内
8月13日・27日 (第2・4土曜日)	笠ノ川、蒲原、小蓮、常通寺島、定林寺、滝本、中島、八幡、岡豊町小籠、吉田、江村、祈年、東崎(東部)、駅前町、日吉町、たちばな改良住宅
9月1日・15日 (第1・3木曜日)	十市(北部)、緑ヶ丘、稲吉、新川、野田口、西窪、能間、城陸、朝日町、榎田町、東崎(西部)



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
- ところ／保健福祉センター
- *8月22日(月)は休み

マタニティー&ベビー

- 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か月までのお子さんとその保護者
- *対象のお子さんの兄弟を連れての参加の場合は、子どもさんのお世話ができるご家族の同伴者が必要です。
- 備考／8月10日(水)は、保健師・助産師による体重・身長測定、保健指導が受けられます。

出張ひよこルーム

- とき・ところ
- ▼8月2日(火)・十市高齢者多世代交流プラザ
- ▼8月25日(木)・SUN SUN ながおか
- 時間／午前10時～11時



女性のがん検診 無料クーポン券を配布

～がん検診で「早期発見・早期治療」を～

がん検診の受診率を向上させるため、7月下旬に無料クーポン券を配布しました。

■対象者

- ▶子宮頸がん…平成22年4月2日から平成23年4月1日までに20歳、25歳、30歳、35歳、40歳になった方
- ▶乳がん…同時期に40歳、45歳、50歳、55歳、60歳になった方

*40歳になった方は両方受診できます。

■配布内容／無料クーポン券、案内文、検診手帳、受診できる医療機関と集団検診日・場所の一覧表

■クーポン券の有効期限／平成24年2月29日

■備考／この無料クーポン券は、健康増進法に基づき南国市が行う集団検診、または委託契約をした医療機関での個別検診でのみ使用できます。本市と委託契約をしていない医療機関で受診する場合は使用できません。なお、職場で行う人間ドックを受診される方は、あらかじめクーポン券の使用が可能かどうかを医療機関でご確認ください。



ヘルシー クッキング教室

健康で長生きするためには、食事への心配りが欠かせません。野菜たっぷりバランスの取れた食事をみんなで作り、普段の食生活に生かしましょう。

■とき／8月24日(水)10:00～13:00

■ところ／保健福祉センター

■献立(予定)

- ・オクラの豚肉巻き
- ・なべしぎ
- ・ニラとツナのおろし和え
- ・黒ゴマプリン

■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／8月17日(水)



ゆるゆる赤ちゃん

～離乳食講習会(初期・中期)～

離乳食を作りながら、子育てについて情報交換しませんか。

当日は、母子保健推進員・託児ボランティアによる託児もあります。

■とき／8月30日(火)13:30～15:30

■ところ／保健福祉センター

■持参物／母子手帳、エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具

■参加料／無料

■託児定員／15名

■申込方法／電話でお申し込みください。

★健康相談・育児相談・健診など

内 容	対 象	日 曜	受付時間	と ころ
胸部レントゲン検診 健康診査 *どの会場でも受診できます	大篠・日章	8/22 月	9:30~11:00	保健福祉センター 稲生ふれあい館
	後免・野田	8/23 火	13:30~15:00	
	稲 生	8/26 金		
ポリオ(予防接種)	全 地 区	8/29 月	13:30~14:00	保健福祉センター
4か月児健診		8/25 木	13:00~14:00	
10か月児健診		8/18 木		
1歳6か月児健診		8/4 木		
		9/1 木		
3歳4か月児健診		8/11 木		
愛の献血	全 地 区 (16~69歳)	8/4 木		9:30~11:30
			13:30~16:00	J A 高知病院
		8/8 月	9:30~11:30	南 国 市 役 所
			12:30~16:00	

子宮頸がん検診

- とき／9月6日(火)、15日(木)
- ところ／なんごく産婦人科
- 受付時間／14:00、14:30、15:00、15:30、16:00
- 対象／20歳以上の女性
- 定員／1日先着20名
- 検診料／800円
- 申込受付開始／8月12日(金)
- 備考／子宮頸がん検診は2年に1回の検診です。今年度は、22年度に受診できなかった方のみを対象に実施します(ただし、記念検診対象者は関係なく受診できます)。

乳がん検診

マンモグラフィ(乳房エックス線撮影)

- とき／9月13日(火)、14日(水)
- ところ／保健福祉センター
- 受付時間／8:30、9:30、10:30、13:30、14:30、15:30
- 対象／40歳以上の女性
- 定員／1日先着120名
- 検診料／1,000円
- 申込受付開始／8月10日(水)
- 備考／ペースメーカー着用の方、妊娠中、授乳中、豊胸手術を行っている方はご遠慮ください。

胃がん検診

- とき／9月29日(木)
- ところ／日章福祉交流センター
- 受付時間／8:30、9:30
- 対象／40歳以上の市民
- 定員／50名
- 検診料／900円
- 申込受付開始／8月16日(火)

※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 南国市大埦甲320
☎863-7373) まで

総合健診(検診)

- とき／10月30日(日)、31日(月)
- *10月30日(日)の健康診査は、南国市国保と後期高齢者の方のみが対象です。
- ところ／保健福祉センター
- 集合時間／希望健診(検診)項目によって異なりますので、郵送でお知らせします(終了時間は午前中のみです)。
- 申込受付期間／8月30日(火)~9月30日(金)
- *定員に達し次第締め切ります。

健診(検診)項目	定 員
肺がん検診	80名
肺がん・結核検診	
胃がん検診	80名
健康診査	80名

健診(検診)の対象者と健診(検診)料

健診(検診)項目	対象者	健診(検診)料
肺がん検診	40~64歳	200円
肺がん・結核検診	65歳~	無 料
胃がん検診	40歳~	900円
健康診査	40歳~	医療保険者により異なります

- 胃がん検診では、バリウムが誤って気管に入ることがあります。むせやすい方や高齢の方は、特にご注意ください。
- 検診当日の薬の服用については、検査終了後となりますので、治療中疾患のある方は主治医に相談の上、お申し込みください。
- 乳がん検診は、総合検診では行えませんので、地区での検診をご利用ください。
- 次の方は、各種がん検診料(ただし、前立腺がん検診を除きます)が無料になります。
 - ①平成23年度内に40歳・50歳となる方
 - ②平成23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(手帳の提示が必要です)
- 勤務先などで受診機会がある方や今年度すでに受診済みの健診(検診)は、ご遠慮ください。
- 健康診査の受診には、加入している医療保険者発行の受診券(特定健康診査受診券・後期高齢者健康診査受診券)が必要です。お持ちでない場合は受診できませんので、加入している医療保険者にお問い合わせください。当日は「受診券」「被保険者証」「問診票」と「健診料」を持参してください。
- *健康診査の健診料は、各医療保険により異なります。

☆休日在宅医(変更する場合があります)

日 曜	当 番 医	電 話
8/7 日	川本内科クリニック(駅前町)	864-2543
14 日	南国厚生病院(立田)	863-3030
21 日	田村こどもクリニック(篠原)	863-0723
28 日	宮田整形外科(篠原)	863-5885
9/4 日	J A 高知病院(明見)	863-2181

*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。

ハートくんとめぐみん



Emilee

エミリー アブラーザ さん
(フィリピン共和国)
高知大学農学部留学生

2010年10月にフィリピンから来高し、高知大学農学部博士課程で勉強しています。4年前にもJICAの支援を受け、この大学で2年間の修士課程を過ごしました。専門はプラント・プロダクション・サイエンス(作物生産科学)です。職場はマニラから車で北に3時間のサイエンス・シティにあります。いろいろな科学研究所があり、日本の「つくば」のような都市だと思っています。私の仕事は、農業省の付属機関「収穫後の品質保持と機械化のためのフィリピンセンター」で、野菜・果物・穀物・コーン・コーヒーなどの収穫後の新鮮さと品質を保つ方法の研究や、収穫農機具のデザイン、農業者の

))) 日本食が好き)))

指導をしています。高知には夫と一緒に来ていて、同じテーマを研究しています。国には15歳、11歳、8歳の男の子がいます。両親が健在で、世話をしてくれています。彼らとは毎日連絡を取っています。私は日本食が大好きですが、納豆だけはダメ。辛いものが好きで、わさびのきいた寿司やタイ料理も好きです。よく食べますし「食べ放題」にも行きます。チョコレート、アイスクリームも大好きで、人からは「それでもスリムだからいいね」と言われます。私の周囲の日本人は物言いが静かで、国の人たちと全く違います。



こんにちは 赤ちゃん



にしむら とうい 西村 斗偉 くん (大埴甲)

平成22年8月30日生まれ

にしむら りゅうい 西村 瑠偉 くん (左)

仲良く元気に大きくなってね!!



げし りょうすけ 下司 竜奨 くん (十市)

平成22年6月15日生まれ

いつもご機嫌の竜くん。お姉ちゃんと仲良く元気に育ってね。

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、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 119,380台
出 118,474台

高知龍馬空港
出発 40,741人
到着 41,140人

《6月分》

市の統計

面積	125.35km ²	外国人登録者数	234人 (- 5)
人口	49,214人 (- 9)	男	117人 (- 5)
男	23,435人 (- 5)	女	117人 (0)
女	25,779人 (- 4)	世帯数	21,482世帯 (+ 24)
登録国籍数	33カ国		

()内は前月比 《平成23年6月30日現在》
出生数 29人〔男 12人・女 17人〕《6月分》

有権者数《平成23年6月2日現在》
39,950人〔男 18,565人・女 21,385人〕



今月号には「救急車を上手に使いましょう」という記事が掲載されていますが、救急車のお世話にはならないように気をつけたいものです。夏本番、エアコンの設定温度は28度。省エネに取り組みすぎて「熱中症で救急車」では元も子もありません。(A)

「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家庭にお届けしています。