



募集

自衛官試験

- 種目
- ①看護学生
 - ②防衛医科大学
 - ③防衛大学一般採用
 - ④防衛大学推薦採用
- *以下、番号で表示
- 応募資格
- ①高卒（見込み含む）／24歳未満の男女
 - ②・③・④は高卒（見込み含む）／21歳未満の男女
- 受付期間
- ①・②・③は9月5日（月）～30日（金）
 - ④は9月5日（月）～9月8日（木）
- 試験日・会場
- ①10月22日（土）・高知市内
 - ②10月29日（土）および30日（日）・

第23回さわやか健康ウォーキング

体育の日に、歴史や自然の声を耳を澄ませながらウォーキングをしませんか。コース中では、特別天然記念物のオナガドリを見ることができ、ほか、関門で、ニューススポーツやゲームをします。

■とき／10月10日（月）午前9時（受付：午前8時30分）

*小雨決行

■集合場所／大篠小学校

■コース／オナガドリふれあいコース・約3.3km

■対象／小学生以上で3～5人のグループ

■定員／100名程度（先着順）

■参加費／無料

■申込方法／グループ単位でがきまたはFAXにイベント名、チーム名、住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、お申し込みください。

■申込締切／9月30日（金）

※申込先・お問い合わせは生涯学習課文化スポーツ係（〒783・8501 南国市大堀甲2301）まで

☎880・6569
☎880・6201 まで

- 高知市内
- ③11月5日（土）および6日（日）・高知市内
 - ④9月24日（土）および25日（日）・防衛大学校
- ※お問い合わせは
自衛隊高知募集案内所
（☎823・2006
http://www.mod.go.jp/pco/kochi/）まで

技能功労者表彰候補者

永年同一職業に従事し、優れた技能を社会発展のために役立て、功績のあった技能職者の表彰候補者を推薦してください。

- 対象者／本市に居住する功労顕著な技能者（市外事業所の勤務可。自営業主で技能者を兼ねる者を含む）で次の要件を満たす方
- ①25年以上同一職業に従事された方
 - ②優れた技能を有し、他の技術者の模範と認められる方
 - ③引き続きその職業に従事する方や、同一職業の指導的立場にある方
- *公共団体または公共団体に準ずる団体に勤務の技能者は除く。

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
9月3日（土）	手の病気／谷脇祥通
9月10日（土）	お薬の飲み方／楠瀬正彦
9月17日（土）	看護師によるがん相談／青木早苗
9月24日（土）	内科一般／菅沼成文
10月1日（土）	漢方について／松元かおり

■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

- 被表彰者数／5名程度
- 推薦方法／表彰候補者推薦書を提出してください。
- *未組織業種の個人からの推薦も可
- 推薦締切／9月30日（金）必着
- ※提出先・お問い合わせは
商工観光課商工観光係
（☎880・6560）まで

催し物
講座・教室

絵本の読み聞かせ講座

絵本の読み聞かせで一番大切なのは、絵本選びです。定番物から新作まで、幅広く絵



「しょせんは、屋台…」
岩本タケオ（金地）

ボランティア講座

なんこくボランティア活動列車（第2回）

福祉やボランティアについて身近なことから学ぶ講座を1年間通して開講しています。

- 本を紹介しします。申し込みは不要です。
- とき／9月30日（金）午前10時～正午
- ところ
日章福祉交流センター和室
- 講師／石元博子
- 参加費／無料
- ※お問い合わせは
市立図書館
（☎863・0469）まで

無料法律相談会

■とき／9月29日（木）午後1時～5時

*受付は午後0時30分～3時

■ところ／高知共済会館 COMMUNITY SQUARE 3階（高知市本町5・3・20）

■共催／高知弁護士会、高知地方検察庁、高知地方方法務局、高知地方・家庭裁判所

※お問い合わせは
高知地方・家庭裁判所事務局 総務課庶務係
（☎822・0576）まで

節電ワンポイントアドバイス

エアコンの場合
熱中症などに気を付け、体に無理のない範囲で行うことがポイントです。

*削減数値は、一世帯当たりの夏のピーク時の電力（W）

- 節電方法
- ①冷房の温度を26度から28度にする。
 - ②すだれやよしずで窓からの日差しを和らげる。
 - ③無理のない範囲でエアコン120W削減、節電割合10%

市民からのお便り 我が家も今年初めて、キッチンの窓に「こやのみどりのカーテン」を育てています。涼しくて、素敵♡

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

- 一緒にボランティア活動の旅をしてみませんか。
- とき／9月17日（土）午前10時～正午
- ところ／社会福祉センター2階会議室
- 内容
環境ボランティア活動について
- ▼南国市街ゴミ拾い活動
- 参加費／無料
- ※お問い合わせは
社会福祉協議会
（☎863・4444）まで

を問わず扇風機を使う。
600W削減、節電割合50%
■備考／エアコンの「除湿」設定や頻繁なオン・オフは、使用電力量が増えるので注意しましょう。

※お問い合わせは
環境課環境係
（☎880・6557）まで

南国市男女共同参画推進条例の公布

男女共同参画社会の実現
南国市では、男女共同参画社会の実現を目指し、啓発などに努めています。今年6月には、南国市男女共同参画推進条例を公布し、市ホームページに掲載しました。

■進行中の取り組み
▼男女共同参画推進委員会の設置
▼平成24年度からの新10年計画の策定

※お問い合わせは
生涯学習課生涯学習人権係
（☎880・6569）まで

市民からのお便り 今年も暑いです。節電、エコ、いろいろ工夫しています。