



(スポーツセンター)

鞘放れの一瞬に 勝を制する！

4月21日(日)、南国市立スポーツセンターにて「第57回全国居合道高知大会」が開催されました。竹刀を使う剣道とは違い真剣を使用する居合道、その試合も剣道とはまた違った迫力と緊張感に包まれ、見る者を圧倒していました。

- 居安思危【防災特集】 P 2
- 子育て支援課からのお知らせ P 4
- なんこくファミリーサポートセンター子育て援助会員の募集!! P 6
- シリーズ国営ほ場整備「農地整備課が新設されました」
／第57回市民体育大会 P 7
- 狩猟免許試験のご案内／生涯学習 P 8
- ソーイングワークショップヌイヌイ
／市民講座「いき方(逝き方と生き方)を考えましょう」 P 9
- カメラリポート／農家レストランまほろば畑営業日のお知らせ P10
- Uターン・ターン相談会「高知暮らしフェア2019夏」／知って得する国民年金 P11
- みんなの広場 P12
- 主な行事&お知らせ P14
- 熱中症を予防しましょう P20
- 環境課からのお知らせ P21
- 健康文化都市・南国 P22





防災特集



「南海トラフ地震臨時情報」について

「南海トラフ地震臨時情報」とは、南海トラフ地震につながる恐れのある異常現象が発生した場合などに、気象庁が発表する情報のことです。下記のような異常現象が起これば、南海トラフ地震が起こる可能性が「相対的に高まる」場合があり、気象庁が「臨時情報」を発表します。

「臨時情報」が発表された場合どうするか。家庭や職場でも話し合ってみてください。

主な異常現象3ケース

これらの異常現象が起きると、気象庁は「南海トラフ地震臨時情報」を発表し、大規模地震発生の可能性について調査することになります。

半割れ (大規模地震 M8.0 以上)

〈評価基準〉

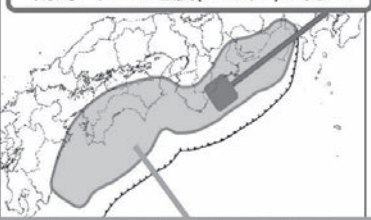
南海トラフの想定震源域内のプレート境界においてM8.0以上の地震が発生した場合

南海トラフ東側で大規模地震(M8クラス)が発生

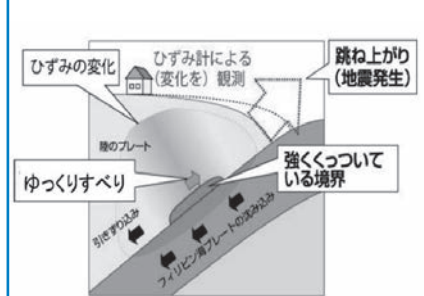


一部割れ (前震可能性地震 M7.0 以上 8.0 未満)

南海トラフで地震(M7クラス)が発生



ゆっくりすべり



国の臨時情報発表時における対応方針（内閣府 HP より）

	プレート境界のM8以上の地震	M7以上の地震	ゆっくりすべり
発生直後 「ゆっくりすべりケース」は検討が必要と認められた場合	●個々の状況に応じて避難等の防災対応を準備・開始		●個々の状況に応じて防災対応を準備・開始
(最短) 2時間程度	巨大地震警戒対応 ●日頃からの地震への備えを再確認する等 ●地震発生後の避難では間に合わない可能性のある要配慮者は避難、それ以外の者は、避難の準備を備え、個々の状況等に応じて自主的に避難 ●地震発生後の避難で明らかに避難が完了できない地域の住民は避難	巨大地震注意対応 ●日頃からの地震への備えを再確認する等（必要に応じて避難を自主的に実施）	巨大地震注意対応 ●日頃からの地震への備えを再確認する等
1週間			
2週間	巨大地震注意対応 ●日頃からの地震への備えを再確認する等（必要に応じて避難を自主的に実施）	●大規模地震発生の可能性がなくなったわけではないことに留意しつつ、地震の発生に注意しながら通常の生活を行う	
すべりが収まったと評価されるまで	●大規模地震発生の可能性がなくなったわけではないことに留意しつつ、地震の発生に注意しながら通常の生活を行う		
大規模地震発生まで			●大規模地震発生の可能性がなくなったわけではないことに留意しつつ、地震の発生に注意しながら通常の生活を行う

国の方針では、最長2週間の避難対応を行うことになっているのね！



「臨時情報」が発表されたら…

南国市はどうするの？

「臨時情報」が発表された場合、南国市は、以下の避難情報を発令します。

避難指示

津波浸水想定区域・土砂災害警戒区域
耐震性のない住居に居住する住民

避難準備・高齢者等避難開始

上記以外の住民

市民はどうするの？

「臨時情報」は、発災の可能性が高まった時にあらかじめの避難を呼びかけるものです。予め「親類宅へ避難する」など家庭のルールを決めておきましょう。



避難所の
確認！



備蓄品の
準備！



家具の固定！
(補助事業あり)



地元で訓練に
参加！

皆で南海トラフ地震 に備えよう!!

※本特集は、令和元年6月現在の情報です。対応方針や基準については、今後見直される場合があります。



緊急地震速報の訓練を行います！

6月18日(火)午前10時頃に、防災行政無線を使った緊急地震速報訓練を行います。市内62ヶ所に設置してある防災行政無線から一斉に放送されます。可能な範囲で身を守る行動を取るなどの訓練をしてみましょう！

■問い合わせ 危機管理課 ☎880-6575



子育て支援課

からの お知らせ



児童手当の支給と 現況届の提出

中学校3年生までの児童を養育している方は、申請により児童手当が受けられます。

■支給月額（1人あたり月額）

▼3歳未満まで 1万5千円

▼3歳以上5小学校修了前 1万円（小学校までの第3子以降は1万5千円）

▼中学生 1万円

※所得制限を超えている場合には、1人あたり月額5千円が支給されます（特例給付）。

■児童手当の現況届

児童手当を受給している方には、6月1日に現況届を発送しますので、6月28日（金）までに提出してください。

これは6月1日現在の養育状況などを確認するためのもので、提出されない場合、6月以降の手当の支給が遅れたり、支給ができなくなる可能性がありますのでご注意ください。

※公務員の方（出向などを除く）は職場で手続きをしてください。

南国市交通遺児手当

交通事故（車・汽車・電車の運行によって生じた事故、海難、航空事故）で父母、もしくは父、または母を失った児童を対象に18歳に達した年度末まで支給されます。

で支給されます。

■支給額

児童1人につき、月額2千円

※1年以上市内に在住し、現に児童を養育している方に限ります。

母子・父子福祉手当

配偶者のいない父または母で、18歳に達する年度末までの児童を養育している方、また両親を失った18歳に達する年度末までの児童を扶養している方に支給されます。

■支給額

児童1人につき月額1千円

※現に児童を養育している方および児童が引き続き1年以上市内に在住している方に限ります。なお、市交通遺児手当を受給している方は該当しません。

児童扶養手当

ひとり親家庭の生活の安定と自立を助け、児童の福祉の増進を図ることを目的に支給される手当です。

■受給資格者（国籍は問いません）

次の要件のいずれかに該当する18歳未満の児童（本年度で18歳に達する児童は年度末まで対象、または中度以上の障害を有する場合は20歳未満の方）を監護している母または父、もしくは代わってその児童を養育している方に支給されます（所得制限があります）。

①父母が離婚した後、父または母と生計を同じくしていない児童

②父または母が死亡した児童

③父または母が重度の障害（国民年金の障害等級1級程度）にある児童

④父または母の生死が不明である児童

⑤父または母から引き続き1年以上遺棄されている児童

⑥父または母が裁判所からのDV保護命令を受けた児童

⑦父または母が法令により引き続き1年以上拘禁されている児童

⑧母が婚姻によらずに懐胎した児童

⑨母が懐胎したときの事情が不明である児童

■手当額（月額）

受給資格者や配偶者及び扶養義務者（同居している受給資格者の直系血族及び兄弟姉妹）の前年の所得や、監護（養育）する児童数などにより決定します。

▼児童1人の場合

・全部支給 4万2千910円

・一部支給 4万2千900円～1万120円

▼児童2人目は1万140円～5千70円、

3人目以降1人につき6千80円～3千40円の加算有り

ひとり親家庭等医療費 の申請(更新)について

■ひとり親家庭等医療費更新の手続き
現在ひとり親家庭等医療費を受給中の
方は更新の手続きが必要になります。
書類を送付しますので6月28日(金)ま
でに手続きをお願いします。

■助成内容

▼保険適用になる自己負担額の助成
■助成対象者／次のいずれかに該当す
る方(前年所得を基に判断)
▼母子・父子家庭の母または父と児童
▼準母子・準父子世帯

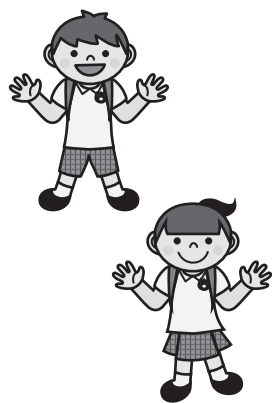
▼父母のいない児童

※児童とは、18歳に達する年度末まで
の間にある方。

■申請時に持参するもの

養育者および該当する児童の健康保
険証、印鑑

※該当すると思われる方は申請してく
ださい。審査のうえ、該当の方には
後日受給者証を発送します。



未婚の児童扶養手当受給者 に対する臨時・特別給付金

児童扶養手当の受給者のうち、未婚
のひとり親に対して給付を行います。

■対象者／以下のすべての要件に該当
するもの

①令和元年11月分の児童扶養手当の支
給を受ける父または母

②令和元年10月31日時点で、法律婚を
したことがない者(同日において事
実婚をしていない者または事実婚の
相手方の生死が明らかでない者に限
る)

■給付額／1万7千500円

■申請方法／8月の現況届提出時に申
請を受け付けます。

子育て支援課からの
お知らせに関する
問い合わせ

子育て支援課

☎880・6562



ファミサポ第1弾

プラバンワークショップ ～親子で遊びにきませんか～

日時／6月12日(水) 10:00～11:30

場所／なんこくファミリーサポートセンター

参加費／無料 定員／5組

ファミリーサポートセンターは、会員制の有償ボランティア組織です。既に登録
されている会員さんのご参加も大歓迎です。

子育てをお手伝いくださる援助会員さんとお話したり、心なごむ手作りの作品
を一緒につくってファミサポの輪をひろげましょう。

申込み&
問い合わせは

なんこくファミリーサポートセンター

☎ 802-5665 まで 開所時間／9:00～17:30
日・月・祝日は休み(月曜日が祝日の場合は翌日も休み)

なんこくファミリーサポートセンター 子育て援助会員の募集!!

都合の付く日、都合の付く時間帯に
地域で子育てのお手伝いをしてみませんか?

なんこくファミリーサポートセンターは、子育て中の家庭を支援するため、「手助けをしてほしい方」と「お手伝いできる方」が地域において子育ての助け合いをする会員制の有償ボランティア組織です。

子育てのお手伝いを希望される方(援助会員)はセンターの実施する2日間・合計12時間の保育サービス講習会の受講が必要です。

※2日間連続で受講できない場合は分割受講が可能です。詳しくは問い合わせください。

《令和元年度第1回講習会》

◇日時:6月20日(木)・21日(金)9:00~16:30

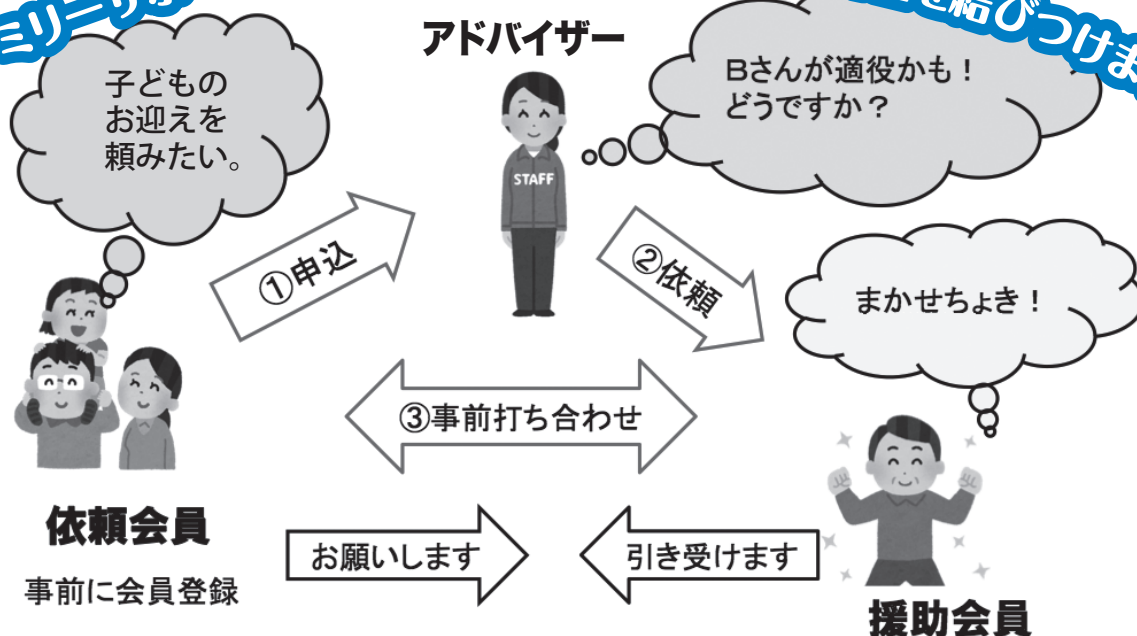
◇場所:南国市役所西別棟2階会議室

◇申込締切:6月15日(土)

◇申込み・問い合わせ:なんこくファミリーサポートセンター ☎ 802-5665
(南国市立西部児童館2F) 日・月曜日・祝日は休み

※参加費無料・託児有

ファミリーサポートセンターのアドバイザーが会員同士を結びつけます!



事前に会員登録

基本的な料金は1時間あたり600円
です。援助サービス終了後に援助会
員へ直接支払います。

講習会の受講後に会員登録

農地整備課が新設されました



現在市内15団地で計画されている国営ほ場整備事業について、新たに4月より専門で担当する農地整備課が新設されました。

令和2年度の事業着工を目指して全力で取り組んでまいりますので、皆さまどうぞよろしくお願い致します。

今後定期的に広報にて、事業の概要やスケジュール等についてお伝えしていきます。

■問い合わせ 農地整備課 ☎880-6586



第57回市民体育大会



種 目	会 場	開 催 日 時
テ ニ ス	サンピアセリーズ	7月7日(日)8:30
軟 式 野 球	比江スポーツグラウンド	7月21日(日)~8月7日(水) ※毎朝5:30より ※開会式7月12日(金)
水 泳	十 市 小 学 校	7月21日(日)8:30
陸 上 競 技	高知高専グラウンド	7月28日(日)8:30
ゲ ー ト ボ ー ル	あけぼの公園運動広場	8月10日(土)8:30
スカッシュバレー	ス ポ ー ツ セ ン タ ー	8月11日(日)8:50
ク レ ー 射 撃	高 知 射 撃 場	8月11日(日)9:00
少 年 サ ッ カ ー	吾 岡 山 文 化 の 森 ス ポ ー ツ 広 場	8月31日(土)9:00
バ ド ミ ン ト ン	ス ポ ー ツ セ ン タ ー	9月1日(日)9:00
武 道 (空手道・合気道・剣道) (なぎなた・少林寺拳法)	ス ポ ー ツ セ ン タ ー	9月8日(日)13:00
バ レ ー ボ ー ル	ス ポ ー ツ セ ン タ ー	9月8日(日)8:30
ミニバスケットボール	ス ポ ー ツ セ ン タ ー	9月15日(日)8:30
バスケットボール	三和スポーツ交流センター	9月15日(日)8:30
ペ タ ン ク	三和交流グラウンド	9月22日(日)8:30
ターゲット・ バードゴルフ	高知空港緑の広場 多目的グラウンド	10月12日(土)8:30
卓 球	ス ポ ー ツ セ ン タ ー	11月2日(土)9:00

■申込方法／所定の用紙に記入の上、スポーツセンターまで

*参加種目は1人2種目以内

■申込締切／開催日の15日前まで

■備考

- (1)各種目とも1位から3位まで表彰(武道は優秀賞)
- (2)大会中の負傷は、応急処置以外は責任を持ちません。
- (3)種目によって雨天中止する場合があります。
- (4)各種目の抽選は種目団体が行います。
- (5)参加資格は、申込責任者がその責任を負ってください。
児童、生徒については保護者の承諾印が必要です。
- (6)参加者は、スポーツ安全保険などへの加入をお願いします。

■主催／南国市・南国市教育委員会

■申込み・問い合わせ

スポーツセンター

☎865-8015

〒783-0094 南国市前浜1344-3

狩 猟 免 許 試 験 の ご 案 内

下記のとおり狩猟免許試験が実施されます。イノシシやシカ等の被害にお困りの方をはじめ、たくさんの方の受験をお待ちしております。

【受験料】 初心者：5,200 円 一部免除者：3,900 円

【申請書配布場所】 県庁鳥獣対策課、各地区猟友会（県庁鳥獣対策課ホームページよりダウンロード可能です）

【申請方法】 各試験日の締め切り日までに必着するよう持参または郵送

猟友会が実施する初心者講習会

場所	日時	会場	実施する講習
四万十市	8/4(日) 9 時	四万十市立 中央公民館	第一種銃猟 第二種銃猟 わな猟
高知市	9/8(日) 9 時	高知県立大学 池キャンパス(予定)	第一種銃猟 第二種銃猟 わな猟
田野町	9/22(日) 9 時	田野町 ふれあいセンター	わな猟
高知市	11/2(土) 9 時	高知県立大学 池キャンパス	第一種銃猟 第二種銃猟 わな猟

1. 講習は午前9時30分より午後5時まで（受付は9時から）

※ 講習会終了時間は受講人数や受講種類によって前後することがあります。

2. 受講料 10,000円(※例題集・テキスト代含む)

3. 当日は筆記用具をご持参ください。

4. 初心者講習会の申し込みは各地区猟友会へ

※ 定員は各会場50名まで

※ 各試験日の10日前までに猟友会へ必着するよう申請してください。

◎初心者講習会 申込み・問い合わせ

一般社団法人 高知県猟友会 ☎ 856-6641

〒780-0901 高知市上町2丁目7-2

初心者講習会の申込書は猟友会ホームページよりダウンロードできます。

ホームページ <http://www.kochi-ryoyu.com/>

県が実施する狩猟免許試験

場所	日時	会場	実施する講習
四万十市	8/10(土) 10 時	四万十市立 中央公民館	わな猟
	8/11(日) 10 時		第一種銃猟 第二種銃猟
高知市	9/14(土) 10 時	高知県立大学 池キャンパス	わな猟
	9/15(日) 10 時		第一種銃猟 第二種銃猟
田野町	9/29(日) 10 時	田野町 ふれあいセンター	わな猟
高知市	11/9(土) 10 時	高知県立大学 池キャンパス	わな猟、網猟
	11/10(日) 10 時		第一種銃猟 第二種銃猟

試験申請手数料 5,200円

(一部免除者は3,900円)

※各試験日の10日前までに高知県猟友会または県へ必着するよう申請してください。

◎狩猟免許試験 申込み・問い合わせ

高知県 鳥獣対策課

〒780-8570 高知市丸ノ内1-2-20（県本庁舎3階）

☎ 823-9042

または、一般社団法人高知県猟友会までお問合せください。

試験申請書等は鳥獣対策課ホームページよりダウンロードできます。

ホームページ

<http://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/070201/>

いきいきユース教室

やさしい二部合唱を中心に、懐かしい童謡や愛唱歌などを歌います。楽譜が読めなくても大丈夫！お腹から声を出すと、気持ちもスッキリ！みんなで楽しく、アカペラで歌いましょう♪

■日時／7月11・25日、8月8・29日、9月12・26日、
10月10・24日 全て木曜日 13：30～15：30

■場所／スポーツセンター

■講師／坂本 正

■対象／18歳以上の方

■受講料／2,000円(8回分)

■準備物／なし

■定員／20名程度

■材料費／500円(8回分)

■申込締切／6月27日(木)

生 涯 楽 習

●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、結果をはがきでお知らせいたします。



スポーツセンター内まほろばクラブ南国

☎ 865-8015

FAX865-8016まで

つくって・つかって・たのしむ

ソーイング ワークショップ

ヌイ
ヌイ
ヌイ・ヌイ

おしゃれなカフェエプロンを作ろう

ミシンでヌイ・ヌイ♪ シンプルでおしゃれなカフェエプロンを作って基本をマスターしよう♪

作るもの / カフェエプロン 参加費 / 1,500円

日時 / 1回目 6/23(日) 9:30~12:30(予定) 2回目 6/30(日) 13:30~16:30(予定)

※進捗状況により延長の可能性あり

定員 / 各回先着5名 対象 / 小学6年生以上

募集期間 / 5月31日(金)10時から6月21日(金)17時まで(定員になり次第終了)

初めてさんの「作りたい!」を応援します!
当日は持ち物不要でご参加いただけます!

■開催場所 / 「ごめん・よってこ広場」 南国市ごめん町2丁目3-1

■受付期間 / 5月31日(金)10時から受付開始(先着順のため、定員に達し次第終了)

■申込み・問い合わせ / ☎881-2675 ✉gomen@mc.pikara.ne.jp 担当:尾本

- ・お申し込みの際は氏名・年齢・連絡先と参加時間をお伝え下さい。
- ・お車でお越しの方は駐車場をご案内いたしますので、お知らせください。
- ・小さなお子様連れでのご参加は大変危険なためご遠慮頂いております。ご了承ください。

6月の
ワーク
ショップ



よってこ広場の
インスタフォローなら
DMからでもお申込み可能!!



令和元年度 南国市・香南市・香美市在宅医療・介護連携推進事業

市民講座

「いき方(逝き方と生き方)を考えましょう」 を開催します

人生の終い方について考える講演会です。死を考えることは決して後向きなことではありません。「最期まで、自分の意志で、自分らしく生ききる」という前向きな気持ちで一緒に考えてみませんか? 参加お待ちしております。



■日時 / 7月7日(日) 13:30~15:00(受付:13:00)

■場所 / アンジェブラン(南国市明見933)

■講師 / 阿波谷 敏英(あわたに としひで)氏(高知大学医学部家庭医療学講座 教授)

■申込み / 不要 ■参加費 / 無料

■問い合わせ 長寿支援課介護保険係 ☎880-6556
一般社団法人土佐長岡郡医師会 ☎802-5100

土佐の食1王者が決定！

4 / 6・7 第10回岡豊山さくらまつり・土佐の食1グランプリ

第10回岡豊山さくらまつりと土佐の食1グランプリが高知県立歴史民俗資料館特設会場にて開催されました。(食1グランプリについては、こうち旅広場との同時開催)

イベント当日は岡豊山の桜もちょうど見頃を迎え、来場した方々は満開の桜も見ながら土佐のグルメを味わっていました。

また今年は、歴代のグランプリ受賞グルメが一同に集い、土佐の食1王者を決める投票も行われ、「ゆずから」が見事優勝しました。土佐の食1グランプリでは47品目がエントリーし、「南国斉藤牧場のノンホモ山地酪農牛乳ジェラート」が優勝しました。



市民からのお便り

(親子ワイズ)脳トレに最高です。毎月楽しみにしています。



農家レストラン まほろば畑 営業日のお知らせ (6・7月分)

火曜日限定で、道の駅南国「風良里」2階にて、南国市内で活動する女性達が農家レストラン「まほろば畑」を営業しています。南国市の食材を使った、アイデアいっぱいの、安心安全な料理やデザート、バイキング形式で提供しています。生産者の顔が見える、あったか♡ほんわか農家レストランへご来店ください。

営業時間 10:50～14:10
入店時間 (各60分間の総入れ替え方式)
①10:50 ②12:00 ③13:10

料金
大人(中学生以上) 1,000 円
小学生 700 円
3歳以上小学生未満 300 円
幼児 無料

当日は10:30より各時間帯のお食事券を購入できます。
ご予約も1名様から承っております。各営業日の前日までにご連絡ください。(※受付は平日のみ)

混雑時は、ご予約いただいたお客様にも相席をお願いする場合がございます。
恐れ入りますが、ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

■予約・問い合わせ／農林水産課 ☎880-6559

6月	4日	休み(まほろば畑休業日)
	11日	味彩グループ
	18日	すずらんグループ
	25日	たちばなグループ
7月	2日	味彩グループ
	9日	すずらんグループ
	16日	休み(施設美装日)
	23日	たちばなグループ
	30日	休み(まほろば畑休業日)

「今日は火曜日!まほろば畑に行きたい!でも席の状況がわからない・・・」となった場合、下記連絡先へお気軽にお問い合わせください。

☆まほろば畑 当日専用電話☆
TEL: 080-2975-9925
※当日以外はつながりませんのでご注意ください。

～Uターンを検討中のご家族・お知り合いにご紹介ください～

高知県最大級のUターン・Iターン相談会 「高知暮らしフェア2019夏」に南国市も 参加します！



「高知暮らしフェア」は、県・市町村・産業団体が一体となって毎年夏・冬に開催しているUターン・Iターン相談会です。就職紹介コンサルタントによる県内企業への就職相談、県・市町村担当者による移住や住まいの相談、一次産業への就業相談など、“高知で暮らすための情報”が盛りだくさんの相談会です。Uターンの方にもご参加いただきたいイベントです。

※入場無料、申込不要、入退場自由、保育サービス・授乳スペース・おむつ台あり

【大阪会場】

◇日時：6月15日（土）11：00～17：00

◇会場：難波御堂筋ビル10階 難波御堂筋ホール10（大阪府大阪市中央区難波4-2-1）

【東京会場】

◇日時：6月16日（日）11：00～17：00

◇会場：東京交通会館12階 カトレアサロンA（東京都千代田区有楽町2-10-1）

■問い合わせ／（一社）高知県移住促進・人材確保センター 移住・交流コンシェルジュ

☎823-9336 ★各イベントの詳細は、高知県移住ポータルサイト「高知家で暮らす。」HPへ

市民からのお便り

（親子クイズ）「コアラになりたい」と子供が言っています！

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。

◆年金相談の予約受付専用電話のお知らせ（日本年金機構）

日本年金機構では、年金の相談やお手続きの際にお客様をお待たせしないため、全国の年金事務所で相談の予約を受け付けています。予約受付専用電話を開設していますので、ご利用ください。

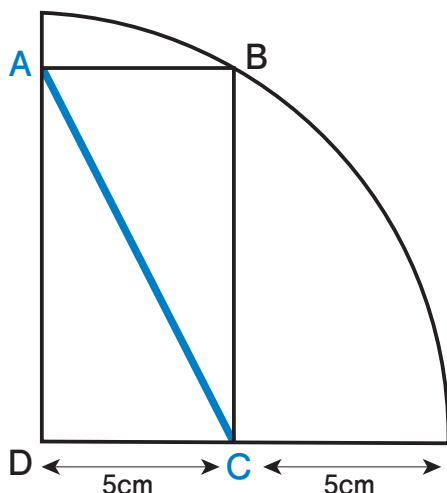
予約受付専用番号	ゴ ヨ ヤ ク 0570-05-4890（ナビダイヤル）
受付時間	8：30～17：15（土日祝日、年末年始を除く）
予約相談の 実施時間帯	（月曜日） 8：30～18：00 （火～金曜日） 8：30～16：00 （第2土曜日） 9：30～15：00 ※月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日に18：00まで 予約相談を実施しています。

- ・予約相談希望日の1か月前から前日まで受け付けています。
- ・ご予約の際は、基礎年金番号の分かる年金手帳や年金証書をご準備ください。
- ・当日の予約をご希望の場合は、お近くの年金事務所に問い合わせください。

■問い合わせ 南国年金事務所 ☎864-1111

（自動音声案内に従って①→②と押すと、お客様相談室につながります。）

Q 下図のように、四分の一円に内接している長方形の対角線ACの長さはいくらでしょうか？



【第564回解答】

- 問 1. ①カンガルー
問 2. ③透明
問 3. ①イカ
問 4. ③コアラ

【第564回当選者】

長尾	宏	(大桶甲)
片山	リカ	(大桶乙)
浜口	尚美	(浜改田)
山口	とも江	(緑ヶ丘)
高島	君江	(田 村)

- 応募締切／6月10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／38通

★正解率／79%

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・動物のことはよく知っている自信があるのに調べないと分からない問題もあったので、難しい問題が出されるのだなと思いました。)

ふれあい つながって

97 人権学習シリーズ

先日、見通しのよい直線道路で
こんなことがあった。道幅が狭く
なっており、対向車のどちらかが広
いスペースで待機していればスムー
ズにすれ違いができると思われる
ところを、お互いが「相手が止まる
だろう」という思いを持っていたの
か、どちらも停止することなく進
んでいった。そして、案の定すれ違
えず立ち往生となってしまった。幸
い交通量の少ない場所だったので、
後続車両もなく、一方が後退した
こともあり事なきを得たが、お互
いが譲り合いの気持ちを持つてい
ばと思わせるシーンであった。

譲り合いの気持ち

車を運転時だけでなく、日常生
活の中で無用なトラブルを起こさ
ないようにするためにも、自己中心
的な考えでなく、今一度、相手のこ
とを思いやる気持ちを持つことを
心掛けたいものであると再認識さ
せられた出来事だった。



*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。

■問い合わせ

人権啓発広報委員会

☎880・6569

情報公開制度

行政情報公開制度および個人情報保護制度の利用状況をお知らせします。

◎行政情報公開制度

平成30年度の利用状況は、条例に基づく公開請求が55件あり、内訳は右表のとおりです。

「南国市住居表示実施地区資料」など24件の文書は、その全部を公開しました。

「市庁舎の清掃委託契約書」など21件の文書は、個人に関する箇所、公開することにより法人の正当な利益を害すると認められる箇所等を除いたものを公開しました。

非公開は9件あり、該当文書が存在しないため非公開としました。

南国市行政情報公開条例に規定する不服申立ては1件ありました。

◎個人情報保護制度

平成30年度の利用状況は、条例に基づく開示請求が9件ありました。訂正の請求、利用停止の請求はありませんでした。

●平成30年度行政情報公開条例の公開請求と処理状況

公開請求件数	処理状況	不服申立件数	不服申立に対する処理状況
55件 内 訳 市長部局 41件 市長部局外14件	公 開 24件	—	—
	一部公開 21件	1件	審査中
	非 公 開 9件 (不 存 在 9 件)	—	—
	却 下 0件	—	—
	取 下 げ 1件	—	—

●平成30年度個人情報保護条例の開示請求とその内容

開示請求などの件数	内容別件数	処理状況	不服申立件数
9件 内 訳 市長部局 6件 市長部局外3件	開 示 請 求 9件	開 示 6件	0件
		一部開示 3件	
		不 開 示 0件	
		却 下 0件	
		取 下 げ 0件	
	訂 正 請 求 0件	—	—
	利用停止請求 0件	—	
	苦情・相談 0件	—	—

■問い合わせ／総務課総務係 ☎880-6551

市民からのお便り

時代は平成から令和へ！平和で災害のない時代でありますよう願っています。

なんこく歴史散歩

第75回

吉川類次は安政5（1858）年長岡郡稲生村衣笠（南国市稲生）に生まれました。小さな農家でしたが努力をして耕作地を広げ、研究熱心で知られていました。

特に二期作には早くから強い関心をもっていました。明治28（1895）年、十市村阿戸の鍋島菊太郎氏が、自分の耕作地の除草作業中にたまたま出穂していたものを発見し、その種（出雲早生）をとって翌年の苗としました。それを聞いた類次は、八升の種子を譲り受けて試作しました。4年間の研究の結果、明治32年に田植後90日で成熟し、7月22日、新米を高知市場に2俵出荷することができました。まだ普通の稲が穂も出ない時期に市場に出荷し、しかも米の質も普通米にも劣らないというので、人々は大いに驚きました。

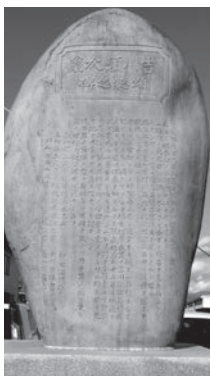
この品種改良は、一家の総力を挙げて取り組んだ苦心の賜物でした。早く出た穂を素手で扱って乾かし翌年また植えつけるといふ粘り強い根気のいる作業です。炎天下でも雨の中でも繰り返し行われたうえに、日々、朝から晩まで雀追いに明け暮れました。

吉川類次

しかも、外出の多い類次を支えて尽くした妻の努力は並々ならぬものでした。

こうして一家の総力を結集して生まれた品種は、その後、明治44（1911）年に、農事試験場から「衣笠早生」と命名されました。

吉川類次の功績をたたえる頌徳碑は、かつての二期作地帯、香長平野の中心地、大坪大黒田の国道55号線沿いに建立されています。この功績の裏にはそれを全力で支えた家族の汗がにじんでいます。



頌徳碑

問い合わせ
生涯学習課文化財係
☎8802・6062

福祉

障害者
各種手当の支給

特別児童扶養手当

身体または精神に中度以上の障害のある20歳未満の方を養育している保護者に支給されます。

■支給額

▼1級／月額5万2千200円

▼2級／月額3万4千700円

※児童が施設入所の場合、所得が一定以上ある場合や公的年金を受けている場合は支給されません。

給されません。

障害児福祉手当

特別児童扶養手当1級の方のうち、重度の障害のため、常時介護を要する在宅の20歳未満の方に支給されます。

■支給額／月額1万4千700円

※施設入所の場合、所得が一定以上ある場合や公的年金を受けている場合は支給されません。

特別障害者手当

心身に著しく重度の障害があるため、日常生活において常時特別の介護を必要とする在宅の20歳以上の方に支給されます。

■支給額／月額2万7千200円

※施設入所や3カ月以上入院している場合や所得が一定以上ある場合は支給されません。

重度心身障害児療育手当

特別児童扶養手当1級の方のうち、障害児福祉手当に該当しない18歳未満の心身障害児を養育している保護者に支給されます。

■支給額／月額7千300円

※所得制限はありませんが、児童が施設入所の場合は支給されません。

重度心身障害児・者 医療費助成制度

重度障害のある方の医療費について、自己負担分が助成されます。

■対象

▼身体障害者手帳1級・2級の方

▼療育手帳A1・A2の方

▼身体障害者手帳3級・4級を所持し、療育手帳B1の知的障害と認定された18歳未満の方

※平成15年10月1日以降、新たに重度障害の認定を受けた65歳以上の方については、市民税非課税世帯のみ対象となります。

■申請に必要なもの

各種手帳、保険証、印鑑

■障害者の各種手当に関する問い合わせ

募集

福祉事務所障害福祉係
☎880・6566

2020年度高知大学医学部 附属病院看護職員募集

■職種／助産師、看護師（専門看護師・認定看護師含む）
■募集人員／60名程度

※採用当初は任期付の常勤職員となります。

■資格／免許所有者又は2020年4月免許取得予定者、交代制勤務のできる方

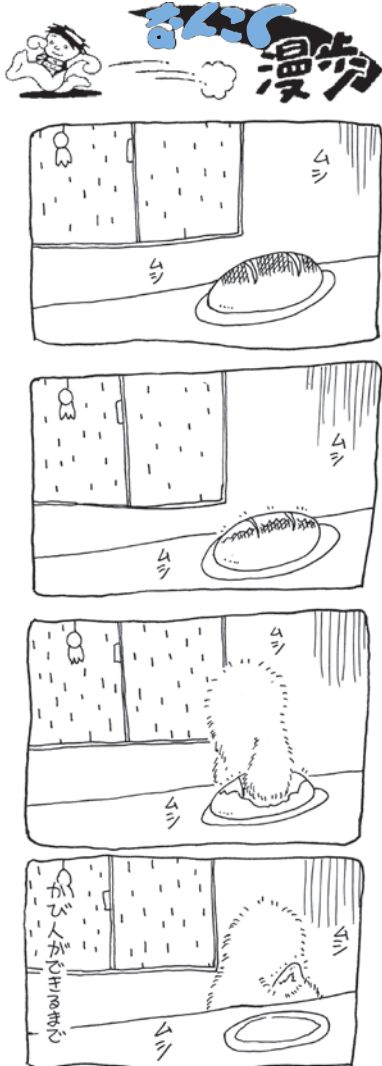
■応募期間

・第1回

5月20日（月）～6月3日（月）

・第2回

10月15日（火）～10月28日（月）



岡豊高等学校
漫画・アニメ部

※第1回で採用予定人数に達した場合は第2回の採用試験は行いません。

■試験日

・第1回／7月6日（土）・7日（日）

・第2回／12月7日（土）

■応募方法／履歴書および採用試験調査票、小論文など必要書類を左記へ郵送またはご持参ください。

※必要書類等の詳細は問い合わせてください。

■申込み・問い合わせ

高知大学医学部・病院事務部

総務企画課人事係

〒783・8505

高知県南国市岡豊町小蓮

☎880・2224

講座

夏休み親子手話教室

親子で楽しく手話を体験すること、ろう者への理解や手話を身近に感じてみませんか。

■対象／小学生以上の親子

■日時／7月25日(休)～8月22日(休) 毎週木曜日

19時～20時30分(全5回)

■場所／三和防災コミュニティセンター

■内容／簡単な手話を覚えてろう者との交流

■受講料／千円(テキスト代)

■募集人数／親子10組

■申込み締切／7月18日(休)

■申込み・問い合わせ

南国手話サークル「まぼろばの里」 山内

☎090・1571・7208

イベント

父の日アコースティックライブ

図書館職員がギターと歌で父の日を盛り上げます。懐かしいフォークソングや歌謡曲をご一緒に口ずさんでみませんか。

■日時／6月16日(日) 14時～15時頃

■場所／図書館3階多目的室

■定員／20名程度(立見含む)

■問い合わせ

図書館

☎863・0469

南国市立図書館キャラクター



としよ犬^{いぬ}本太^{ほんた}

物部川一斉清掃

毎年7月の河川愛護月間に物部川の清掃を行っています。皆さんの参加をお願いします。

■日時／7月7日(日)

7時～(1時間程度)

■場所／物部川橋下右岸河川敷

■備考／ごみ袋、軍手を用意します。

■問い合わせ

高知河川国道事務所

☎833・6904

建設課土木第2係

☎880・6561

お知らせ

「歴史資料に親しむ会」 (南国史談会例会)のご案内

南国史談会では、地域の文化財や史跡にスポットをあてた学習会を行っています。小さな集まりですが、広く市民を対象として行っていますので、史談会員以外の参加も大歓迎です。興味のある方はお気軽にご参加ください。

■日時／毎月第3日曜日

13時～15時

■場所／中央公民館

■参加費／無料

■今後の予定

・第72回(6月16日・幕末土佐の私年号「天晴」を考える)

講師：濱田眞尚

・第73回(7月21日・歩兵第四連隊弾薬庫について)

講師：横山藍

・第74回(8月18日・歴民館研究最前線―吸江寺展予告編―)

講師：那須望

■問い合わせ

生涯学習課文化財係

☎802・6062

くくりわなの配布について

シカ等の有害獣捕獲の推進のため、左記の条件を満たす方を対象にくくりわなの配布を行います。

ご希望の方は、農林水産課までご連絡ください。

■対象者

・南国市内に在住している者

・わな猟免許を所持している者

・高知県猟友会に所属している者

・高知県の狩猟者登録を受けていることが確実な者

・南国市鳥獣被害防止計画に基づく市の有害鳥獣捕獲等に従事又は協力できる者

■注意事項

・配布数には限りがございます。

※全体で50個程度の予定

・平成30年度に配布を受けた方は対象外になります。

■募集期間／6月3日(月)～6月28日(金)

■問い合わせ

農林水産課地産地消推進係

☎880・6559

令和元年度有害鳥獣侵入防止電気柵及び捕獲檻の補助申請者募集について

イノシシ・シカ等の有害鳥獣による農林作物被害防止のための侵入防止電気柵及び捕獲檻の補助を行います。

ご希望の方は、農林水産課までご連絡ください。

■対象者／南国市内にて農業若しくは有害鳥獣捕獲を行う者、狩猟者、農業者

■補助金額

・電気柵

購入金額の2／3

・捕獲檻

購入金額の3／4

■注意事項／市に申請をし、交付決定を受けた後に購入したもののみ補助対象となります。補助金は予算の範囲内で交付します。

■募集期間／6月3日(月)～6月28日(金)

■申込み・問い合わせ

農林水産課地産地消推進係

☎880・6559



農業用廃プラスチック

(塩化ビニール、ポリ系フィルム) 類の回収について

■排出の注意事項

■農業用で使用されたものに限りです。

■各農協で決められた日時・場所に排出してください。

■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、事前に各農協へご確認ください。

■定められた分別や梱包(1包み10kg程度)を守ってください。

■非合法な排出や不法投棄は、絶対に行わないでください。

■被覆スプリング、テグス、マイカー線、焼け焦げたビニール等は必ず除いてください。

■古ビニールの回収について

■回収できるものは塩化ビニールと園芸用灌水ホースです。

▼旧JA十市

・7月25日(木)、8月23日(金)、9月25日(水)

6時30分～8時

10月25日(金)

7時～8時30分

場所／JA高知県十市経済課

十市購買店前

▼旧JA長岡

・9月12日(木)、10月17日(木)

8時30分～10時30分

場所／JA高知県長岡経済課

▼旧JA南国市

・6月26日(水)、8月28日(水)、11月13日(水)

8時～11時45分

場所／南国ライスセンター前

■廃ポリ等・古ビニール以外の日程は農協に直接問い合わせください。

■問い合わせ

農協または、農林水産課

南国市農業用古ビニール等処理対策推進協議会事務局

☎880・6559

「高知おもちゃ病院」が壊れたおもちゃを無料で直します

「高知おもちゃ病院」は、子ども達の壊れた「おもちゃ」を直すことによって、物の大切さを教え、また子ども達との交流をはかることを目的とする高知のボランティア団体です。

■開院日／毎月第1土曜日および第3土曜日 10時～12時

場所／からくり創造工房

南国市大堀甲2122

(大篠小学校南側)

※駐車場有り

■備考

・変更になる場合もあります。

最新情報はホームページまたは電話で問い合わせしてください。

・修理費用は無料です。ただし

部品代は必要となります。

■問い合わせ

☎080・4034・2516

<http://toyhospital-kochi.blog.jp/>

blog.jp/

高知県働き方改革推進支援センターをご利用ください

高知県働き方改革推進支援センターは(公財)高知県産業振興センターが高知労働局からの委託等を受けて設置した公的な相談窓口です。

ご来所や電話のほか、個別訪問を行い、経営者の皆さまから「魅力ある働く場づくり」に関連するご相談をお受けしています。

働き方改革関連法の内容や実務上の対応方法もご説明します。ご相談は無料、秘密は厳守いたしますので、お気軽にご相談ください。

■問い合わせ

(公財)高知県産業振興センター内 高知県働き方改革推進支援センター

☎846・7087

☎0120・8999・8669

✉hatarakikata@joho-kochi.or.jp

※来所による相談は、予約者を優先しますので、可能な限り事前予約をお願いします。

高知職業能力開発短期大学校オープンキャンパス

高知職業能力開発短期大学校は、国立の工業系短期大学校です。学校の雰囲気を感じていただくため、高校3年生を対象にオープンキャンパスを実施します。高校1・2年生や保護者の方も大歓迎です。

ご参加の方はランチが体験できます(要予約)。

申込み・詳しい内容は、ホームページをご覧ください。

■日時／6月23日(日)、7月21日(日)、8月4日(日)、9月8日(日)、9月29日(日)(推薦入試対策講座)、12月15日(日)

■場所／高知職業能力開発短期大学校(香南市野市町西野1595-1)

■内容／学校・学科紹介、入試案内、就職状況紹介、キャンパスツアー、ものづくり体験、ランチ無料体験、学生寮の見学、在校生交流カフェ、個別相談

■申込み・問い合わせ

高知職業能力開発短期大学校学務援助課

☎0887・564100

<http://www3.jeed.or.jp/kochi/college/>

第62回金婚夫婦祝福式典

■日時／9月1日(日)14時

■場所／グレース浜すし

■資格／昭和44年1月1日から12月31日までに結婚された県内在住の夫婦

※それ以前の結婚で、初めて参加する方も可

■申込方法／申込用紙または便せんに次の必要事項を記入し、郵送してください。また、インターネット(パソコン、スマートフォン、タブレット端末)による応募も受け付けます。

①2人の氏名(ふりがな)

②生年月日、③年齢、④職業

⑤郵便番号、⑥住所

⑦電話番号、⑧結婚記念日

⑨氏名などの新聞掲載可否

*申込用紙など詳細は、高知新聞企業ホームページ

<https://www.kochi-sk.co.jp/event/kinkon.html>

■申込み締切／6月17日(月)必着

■申込み・問い合わせ

(株)高知新聞企業 事業部「金婚式」係

☎825・4328

〒780・8666

高知市本町3丁目2-15

6月は高知県の 「男女共同参画推進月間」

高知県では「高知県男女共同参画社会づくり条例」の中で、毎年6月は『男女共同参画推進月間』と位置づけています。

男女共同参画とは、「男だから、女だから、〇〇すべき」といった固定的な考えにとらわれず、お互いに社会の対等なパートナーとして認め合い、自分の意志であらゆる活動に参画する機会が確保され、自由に生き方を選び、また共に責任を担う社会を目指すことです。

自分らしく、いきいきのびのび暮らせられる社会をめざして、男女共同参画について考えてみませんか。

市立図書館では、こうち男女共同参画センター「ソーレ」のご協力の下、左記のとおりおよそ100冊の関連図書を展示・貸出しています。

▼関連図書の展示・貸出

6月1日(出)～6月27日(休)

※6月28日(金)休館日

▼貸出期間／2週間

■問い合わせ

◎高知県文化生活スポーツ部
県民生活・男女共同参画課

☎823・9651

◎こうち男女共同参画センター「ソーレ」

☎873・9100

◎生涯学習課生涯学習人権係

☎880・6569

農業による事故を防ぎましょう

気温や湿度が上がるこれから8月にかけては、水稻をはじめとした農作物に病害虫が発生しやすくなり、防除のための農薬が比較的多く使用される時期です。

▼農薬を使用する方

農薬の購入・保管・使用を適正に行い事故防止に努めてください。また無人ヘリコプター、ドローン等を使った水稻防除では、環境に十分配慮し、周辺住民への事前周知を徹底してください。

▼周辺住民の方

安全確保のため、農薬の散布中は散布区域に立ち入らないでください。また自宅付近で農薬の散布がある場合は、念のため窓を閉め洗濯物などを外に出さないなど、ご協力をお願いします。

■問い合わせ

農林水産課農林振興係

☎880・6559

※農薬の技術的・専門的事項については

高知県病害虫防除所

☎863・1132

令和元年度住宅耐震化促進 事業補助金申請受付中

地震が発生したとき あなたの家は大丈夫？

いつかは必ずやってくる南海トラフ地震。あなたとあなたの家族を守るために住宅の安全点検・安全対策を行いましょう！

■対象／昭和56年5月31日以前に建築された住宅（戸建て、長屋及び共同住宅など）

■補助金額（1棟あたりの限度額）

・耐震診断／木造の場合は無料
・耐震設計／32万4千円
・耐震改修／100万円（市内工務店の場合はプラス5万円）

ブロック塀等の 安全対策支援実施中

過去の地震でブロック塀の倒壊により多くの死傷者が発生しました。さらに倒壊した塀は、避難路をふさぎ、避難や消火活動を妨げました。ブロック塀の安全を点検し、災害に備えましょう！

■対象／緊急避難路または避難路に面している危険性の高いコンクリートブロック塀等の安全対策を行うもの

■補助金額

・撤去のみの場合40万円を限度

■問い合わせ

上下水道局 給水係

☎863・1235

四国電力からダム放流についてお願い

今年も集中豪雨や台風が発生するシーズンとなりました。

四国電力では、休場ダムから越流する場合、サイレンでお知らせしております。

サイレンによる警報を聞かれた場合は、川に置いている物や川にいる方はただちに安全な場所へ移動するようお願いいたします。

なお、放流する場合のサイレンの鳴らし方は、次のようになっています。

1分間吹鳴（ウー）

15秒休み

1分間吹鳴（ウー）

水道メーターの 取り替えを行います。

法令に基づき、使用期限が近づいた水道メーターの取り替えを6月から9月にかけて、市内全地区を対象に行います。

委託を受けた業者が訪問した際は、ご理解とご協力を願います。

■問い合わせ

上下水道局 給水係

☎863・1235

5月号のおわびと訂正

5月号広報なんこくに掲載しております「ご当地ナンバープレートでデザイン投票の結果発表」で受賞者の氏名に誤りがありましたので訂正し、お詫び申し上げます。

誤 箭崎 耀
↓
正 箭崎 耀



南国市に引っ越してきたら



マチイロ



プッシュ通知で行政情報をお届け！

1

役立つ行政情報を見逃さない！

ニュース
 広報紙

2

自分に合わせた情報が届く！

☒ イベント
☒ 福祉
☒ 健康

☒ 仕事
☒ 子ども
☒ 環境

3

いろいろなマチの魅力をお届け！

ようこそ南国市へ！

ダウンロードはこちらから



※アプリの使用は無料ですが、通信費は各回線ごとのご負担となります。

※広告が表示されますが、各自治体とは何ら関係ありません。

マチイロに関する問い合わせは株式会社ホープ(092-716-1404)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					
6/5	水	土佐希望の家 10:00~10:25	コーギー南国 10:35~11:00	三和小学校 13:00~13:40	南部営農センター 14:00~14:20	浜改田公民館 14:30~14:50	JA三和支所 15:00~15:30
6	木	長岡東部保育園 10:15~10:35	国府保育所 10:45~11:05	十市小学校 12:50~13:35	錦城公園南口 14:10~14:40	県住十市団地 14:45~15:15	あとも幼稚園 15:20~15:50
7	金	十市保育園 10:20~10:50	丸十園芸組合前 11:00~11:20	日章小学校 12:50~13:20	立田消防屯所南側 14:10~14:30	高知高専宿舎 14:40~15:00	希望ヶ丘分校 15:30~16:00
11	火	あけぼの保育所 10:20~10:40	大湊保育所 10:50~11:10	大篠保育園 14:35~15:05	大篠小学校A 15:25~16:25		
12	水	後免野田保育園 10:20~10:40	保健福祉センター 10:50~11:10	香長中学校 13:15~13:35	白山荘 13:50~14:20	稲生保育園 14:30~14:50	かりやストア前 14:55~15:15
13	木	明見保育所 10:15~10:35	星神社前 10:40~11:00	大湊小学校 13:00~13:30	タマリン館 13:50~14:10	グループホームワルツ 14:20~14:50	農学部国際交流会館 15:00~15:30
18	火	里保育所 10:20~10:40	寶生寺 11:00~11:20	鷺ヶ池中学校 13:10~13:30	南陣山公民館 13:50~14:10	奈路防災広場 14:45~15:05	奈路小学校 15:10~15:45
19	水	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	たちばな幼稚園 14:00~14:20		
21	金	長岡西部保育園 10:20~10:40	岡豊保育園 11:00~11:30	植野公民館 14:10~14:30	土佐厚生会こくふ 14:50~15:10	医学部国際交流会館 16:00~16:20	
26	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	ケアハウスたんぼぼ 14:10~14:40	医学部中島宿舎 14:50~15:10	野いちごみつばち 15:20~15:50

※天候その他の事情により予告なく中止・変更する場合があります。ご了承ください。



南国市制施行60周年記念事業

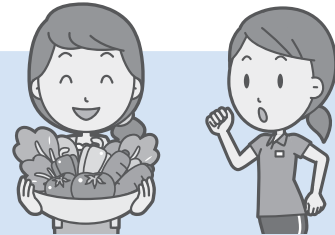
南国市地域スポーツハブ第2回交流イベント

1日まるごと健康セミナー

昨年からはまった「地域スポーツハブ」の第2回交流イベントを開催します。今回のテーマは「運動と食」です。午前と午後にそれぞれ講演会を予定しており、併せて体力測定(20歳以上)も行います。誰でも参加できますので、みんなあで勉強しにきてください。

■内容

- ・「運動」をテーマにした講演会 10:00~12:00
- ・「食」をテーマにした講演会 13:00~14:00
- ・体力測定 10:00~12:00
(20歳~64歳)①握力②上体起こし③長座体前屈④反復横跳び⑤立ち幅跳び⑥20mシャトルラン
(65歳以上)①握力②上体起こし③長座体前屈④開眼片足立ち⑤10m障害物歩行⑥6分間歩行
- ・体にやさしい試食コーナー(減塩メニュー) 11:00~12:00/13:00~14:00
- ・キッズあそびのコーナー 10:00~16:00
(わなげ、ゲッターナイン、スラックライン、スカッドボールなど)



※当日内容が変更する場合もあります。

■日時: 6月2日(日) 受付9:30~/イベント10:00~16:00

■場所: 南国市立スポーツセンター

■参加費: 無料(健康パスポートシール(青)・(緑)をGETできます)

■申込み・問い合わせ: 南国市地域スポーツハブ事務局

総合型地域スポーツクラブまほろばクラブ南国(南国市立スポーツセンター内)

☎ 865-8015 FAX 865-8016

6月の納税は 市・県民税(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
31年4月	8件	0人	13人
31年1~4月	39件	0人	47人

火災・救急(4月分)

《火災》		《救急》	
発生件数	2件	出動回数	243回
建物	0件	急病	156回
山林	0件	交通事故	20回
その他	2件	一般事故	39回
		その他	28回

掲示板

人権・行政相談

■とき/6月3日(月)(人権相談のみ)
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

犬・猫の飼い方講習会

■とき/6月23日(日) 10:00~12:00

■ところ/オーテピア高知図書館

■備考/講習会受講後1年間は、随時譲渡を受けることができます。

※お問い合わせは、県食品衛生課
(☎823-9673) 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

6月の休館日
毎週月曜日、28日(金)

新刊紹介

スイート・マイホーム 神津凜子
シーソーモンスター 伊坂幸太郎
ニワトリは一度だけ飛べる 重松清
絵本作家のブルース 長谷川義史
USBメモリー徹底活用術
改定5版 (技術評論社)
あいうえお順あつという間に
読めちゃうハングル 房賢嬉
桂歌丸大喜利人生
一笑メンバーが語る不屈の芸人魂- (ぴあ)
カメラ1年生 iPhone・スマホ写真編
矢島直美
鹿の王 水底の橋 上橋菜穂子
一話5分! 12歳までに
読みたい名作100 中島克治
ねずみのマウリッツ・Maurits House-
イングリット・シューベルト
ほか

熱中症を予防しましょう



さあ！今年も夏がやってきました。暑い季節と言えば、忘れてはいけないのが「熱中症」です。症状があらわれる前にしっかりと対策し予防しましょう。去年度は南国市で42名の方が熱中症で緊急搬送されています。



熱中症とは

高温、多湿な場所では長時間活動が続くことで体内から水分が失われていきます。その時に現われる体の異常が熱中症です。初期症状としては体温上昇、めまい、嘔吐となり、重症になると、けいれんや意識の異常など、様々な症状を起こす病気です。

体から外気への熱放散が減少し汗の蒸発も不十分になることで、体内の水分や塩分などのバランスが崩れ体温調節機能がうまく働かなくなることによって現れます。

予防のポイント

●気温と湿度を気にかけてみましょう

高温、多湿な場所は避けましょう。屋内では日差しを避け、風通しの良い場所で過ごすように心がけましょう。

●服装を工夫しましょう

通気性の良い衣服を選んだり、吸水性や速乾性に優れた下着を選びましょう。また帽子を着用し頭部を直射日光から防ぎましょう。

●こまめに水分を補給しましょう

出かけるときは必ず飲み物を持ち歩きましょう。喉が渇いていなくても、こまめに水分をとるようにしましょう。スポーツドリンクは水分の吸収と汗で失われた塩分の補給ができ、熱中症予防に非常に重要です。

●体調管理をしましょう

熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。栄養バランスのとれた食事を三食きちんと摂りましょう。室温は下げすぎないように注意し、寝具は通気性の良いものを選び、十分な睡眠をとることが大切です。

子どもの熱中症

子供の場合、体温調節能力が未熟なため成人よりも熱中症になりやすくなります。地面からの照り返しの影響を強く受け、成人が感じている暑さ以上の高温な環境下にもいます。特に肥満傾向の高い子供は深部体温が高くなりやすいので、熱中症対策を怠らないようにしましょう。

●子どもの熱中症予防

- ・外出時は飲み物を持ち歩き水分補給をこまめにさせましょう。
- ・涼しい服を着せるように意識し、暑さに応じて脱ぎ着するようにさせましょう。
- ・ちよつとの間だからと油断せず、絶対に自動車内に子どもを置き去りにしないようにしましょう。

高齢者の熱中症

高齢者の場合は、温度感知の鈍さから、体温調節が遅れてしまいます。体温調節が遅れることで体に熱がたまり、熱中症になります。遅れて水分補給しても脱水から回復しにくいという面もあります。

●高齢者の熱中症予防

- ・外出時には飲み物を持ち歩いて、喉の渇きが起これなくてもこまめに水分補給を行いましょう。
- ・エアコンをうまく活用しましょう。（冷たい空気は下におりてくるので、部屋の天井付近に送風する風向きにすることで、部屋全体を冷やすことができます。）



- ・温度の変化に気づきにくいので、温度計で温度を確認するようにしましょう。
- ・寝る前にも水分を摂り、枕元に飲み物を置きましょう。（就寝中も水分は失われます。）

熱中症が疑われたら

- ・衣服を脱がせる、または緩めて体から熱を放散させます。
- ・飲めるようであれば水分を少しずつ、こまめに飲ませましょう。
- ・風通しの良い日陰や、クーラーが効いている室内などの涼しい場所へ移動させましょう。
- ・首下、脇の下、大腿の付け根にある太い血管を氷のう等で冷やしましょう。

こんな時はためらわずに救急車を呼びましょう

自分で水が飲めない、体に力が入らなくなり動けない、意識がない（おかし）、全身のけいれんがあるときなどは、ためらわずに救急車を呼びましょう。

もっと熱中症について詳しく

環境省「熱中症予防情報サイト」には、熱中症について多くの情報が掲載されています。ぜひ一度ご覧になってください。
<http://www.wbgtenv.go.jp/>



救急講習のご案内

南国市消防署では、毎月第2、第3日曜日に AED などを利用した心肺蘇生法（胸骨圧迫・人工呼吸）、出血時の止血法などの応急手当の救急講習を行っています。受講希望の方は、救急講習実施日の5日前までにお申し込み下さい。

■問い合わせ

消防本部

0863・3511

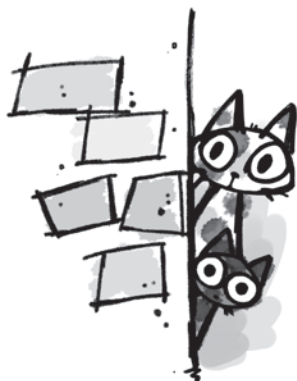
環境課からののお知らせ

● 6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30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、ご家庭のカレンダーでいつなのか分かりにくい場合は、右の表を参考にしてください。

日	月	火	水	木	金	土
						1 (第1・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 30	24 (第4・月)	25 (第4・火)	26 (第4・水)	27 (第4・木)	28 (第4・金)	29



猫を飼っている方へ

猫のいたずらやフンに対する苦情が、多く寄せられています。
猫を飼われている方は、室内で飼育しましょう。猫は捕食性の生き物で、なわばりを決めるところから離れない傾向があります。室内をなわばりと教え、清潔な容器で規則正しく給餌し、水を与えましょう。トイレも専用の容器で常に清潔に保ちましょう。タンスの上になれるようにするなど、立体的な飼育空間を作るもの効果的です。万が一、行方不明になった時に備え、迷子札を付けておくとういでしょう。

また、猫をいじめたり、捨てることは「動物の愛護及び管理に関する法律」で禁止されています。終生、愛情と責任をもって飼育しましょう。

地球が泣いています

一部の心ない人による山林、道路、河川、空き地等への不法投棄が見受けられます。不法投棄は、美観を損なうだけでなく、悪臭や汚染、新たな不法投棄を誘発し、生活環境を悪化させることとなります。

また、水路等をボランテアで清掃している方も多数おられ、私たちの住みよい環境が守られております。誰かが汚した場所をきれいにしてくれている方が居ることを忘れず、一人ひとりが、日頃からルールに則った分別を心掛けていただき意識を高く持つて、きれいな南国市の環境を守っていきましょう。

ごみステーションへの出し方

ごみステーションは、一般のご家庭から排出されるごみの集積所となっております。農業用資材をはじめとした事業用ごみにつきましては、原則出せないこととなっております。

ごみステーションは、環境委員をはじめとした地域の方々の日頃からのご尽力によりまして美化、整理、調和が保たれております。

引き続き市民の方々、お一人おひとりの分別ご協力をよろしくお願いいたします。



市内一斉清掃について

6月は環境月間です。市内の良好な生活環境を保全するために、一斉清掃を実施します。市民の皆さんのご参加・ご協力をお願いいたします。

■日時／6月2日(日)

※開始時刻・集合場所等は地区で決めていますので、回覧等でご確認ください。

※午前9時30分までに地区で定められた集積場所へ分別しておいてください。

■備考／小雨決行、順延無し。

※気象に関する注意報、警報発令等の場合は、市による回収を中止いたします。

※家庭のごみや草木(道路・空き地・庭)、水路・側溝などの泥は収集しません。



この印の事業は高知家健康パスポートの
ヘルシーシールの対象事業です。



この印の事業は南国市健康ポイント
の対象事業です。



健康文化都市・南国

子育て支援センター ひよこルーム

(保健福祉センター内)

おもちゃ・遊具・絵本もあり、子どもさんと一緒に遊べる場所になっています。

親子で気軽にお越しください。



6月の行事予定

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
9:30 } 12:00	ひよこひろば	よちよちひよこ お休み(18日) 計測日(11日)	マタニティ&ベビーひよこ 計測日(5日) ★(12日)	よちよちひよこ	ひよこひろば
12:00 } 14:30	ひよこひろば	ひよこひろば お休み(11日)	ひよこひろば お休み(19日)	育児相談	ひよこひろば
対象	＊マタニティ&ベビーひよこ：妊婦さんと生後6か月まで ＊よちよちひよこ：生後6か月から歩き始めるまで ＊ひよこひろば：主に未就園児とその保護者（年齢に関係なくお待ちしております。） お昼ご飯はひよこルームで食べることができます。				
育児相談	＊月～金曜日（9：30～16：00）電話、来所での相談お待ちしております。 ＊個別相談も受け付けています。				

●「マタニティ&ベビーひよこ」と「よちよちひよこ」の兄弟を連れての参加は、ひよこルームに相談をお願いします。

●事業の関係でお休みとなる場合がありますが、育児相談は受け付けています。

★おでかけひよこ（地域の児童館や公民館に出かけて行きます）

6月12日(水) 場所：西部児童館 10:00～14:30

上記の日程でおでかけをしますので遊びに来てください。駐車場もあります。

子育て講座①

「パパとベビーでレッツ☆ダンス」

- 日時／6月16日(日)
10時～11時30分(受付9時30分～)
- 場所／ひよこルーム(保健福祉センター内)
- 内容／「パパのためのベビーダンス」
- 講師／玉木 晶先生(ベビーダンスインストラクター)
- 対象／4か月～12か月の子どもさんとパパ
- 定員／親子12組
- 参加費／500円
- 持ち物／抱っこひも・飲み物(水分補給)
赤ちゃんお出かけセット
- 募集受付開始／6月3日(月)～(定員になり次第締め切り)



子育て講座②

「ミュージック・ケア」

- 日時／6月18日(火)
10時～11時30分(受付9時30分～)
- 場所／ひよこルーム(保健福祉センター内)
- 内容／「音楽に合わせて親子で体を動かそう」
- 講師／岩城 美喜江先生(ミュージックケア認定指導者)
- 対象／10か月～2歳までの子どもさんと保護者
- 定員／親子15組
- 参加費／無料
- 持ち物／飲み物(水分補給)・お出かけセット
- 募集受付開始／6月3日(月)～
(定員になり次第締め切り)



初期・中期

離乳食教室



～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。電話でお申し込みください。

- 日時／6月19日(水) 13:30～15:30
- 場所／保健福祉センター
- 持参物／母子手帳・エプロン・三角巾・筆記用具・手拭きタオル
- 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？お気軽にご参加ください。(ひよこルームと同日開催です)

- 日時／6月10日(月) 午前10時～11時
- 場所／保健福祉センター
- 対象／ふたご・みつごを妊娠中の方、子育て中の方、およびそのご家族



☆各種健診(検診)・相談など



項 目		実施日時		場 所	対象 (市民)	検診料	定員 (先着)	申込受 付開始
乳 幼 児 健 診	4か月児健診	6月27日(木)	12:45 } 14:00 (健診当日の12:00から 受付簿を出します)	保健福祉 センター	平成31年2月～平成31年3月生まれの乳児	無料	なし	申込 不要 ※対象者 の方には事前 に通知します
	10か月児健診	6月20日(木)			平成30年 8月生まれ～1歳未満の乳児			
	1歳6か月児健診	6月 6日(木)			平成29年11月生まれ～2歳未満の幼児			
	3歳4か月児健診	6月13日(木)			平成28年 1月生まれ～4歳未満の幼児			
肺がん・結核検診 および 特定・後期高齢者 健康診査		6月 4日(火)	8:30～11:00 13:30～15:00	十市小学校体育館	40歳以上、1年に1回 ★肺がん検診:40～64歳/200円 肺がん・結核検診:65歳以上/無料 ★特定・後期高齢者健康診査 国保及び後期高齢者医療の方/無料 ※その他の保険の方は医療保険者にお問い合わせください	なし	申込 不要 ※対象者 の方には事前 に通知します	
		6月12日(水)	8:30～11:00(肺) 9:00～11:00(特定) 13:30～15:00	保健福祉センター				
		6月23日(日)	9:30～11:00 13:30～15:00	SUNSUN ながおか				
		7月 3日(水)	8:30～11:00(肺) 9:00～11:00(特定) 13:30～15:00	保健福祉センター				
胃がん検診 (胃部エックス線検査)		7月 3日(水)	8:30、 9:30	保健福祉 センター	40歳以上	900円	40人	6月 3日(月)
		7月29日(月)						6月28日(金)
乳がん検診		7月 3日(水)	8:30、 9:30 10:30、 13:30 14:30、 15:30	保健福祉 センター	40歳以上	1,000円	120人	6月 3日(月)
健診結果説明会		6月21日(金)	受付 9:15～ 健診結果説明会 9:30～10:00 栄養教室10:00～10:30 運動教室10:30～11:30	岡豊ふれあい館	特定健診・後期高齢者 健診受診者	無料 健診結果の お知らせを ご持参ください。	なし	申込 不要
愛の献血		6月13日(木)	9:00～10:00	(株)アスティス高知支店	移動献血バスによる400mL献血です。 ※400mL献血基準は男性17～69歳、女性18～ 69歳、体重は男女とも50kg以上			
			12:00～14:00	高知大学物部キャンパス				
			15:00～16:30	高知空港ビル(株)				
		6月14日(金)	12:00～17:00	高知大学岡豊キャンパス				

総合健診 申込必要



健診(検診)項目	対象者	健診(検診)料※3	各日の定員
肺がん検診	40～64歳	200円	80名
肺がん・結核検診	65歳～	無料	
胃がん検診※1 (胃部エックス線検査)	40歳～	900円	70名
大腸がん検診	40歳～	400円	100名
子宮頸がん検診	20歳～	600円	60名
健康診査※2	40歳～	医療保険者により 異なります	80名
歯科健診	40歳～	無料	40名

☆ 休日在宅医 (変更する場合があります)

日	曜	当 番 医	電話
6月2日	日	宮田整形外科(篠原)	863-5885
6月9日	日	藤原病院(大堀乙)	863-1212
6月16日	日	JA高知病院(明見)	863-2181
6月23日	日	たかはし内科小児科(緑ヶ丘)	865-5680
6月30日	日	小栗医院(十市)	865-8405
7月7日	日	南国病院(大堀甲)	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。

各種の健診や検診が一度に受けられるもので、申込時に希望項目を選べます。集合時間は申込締切後に郵送でお知らせします。(すべて午前中で終了予定)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方はご遠慮ください。

健診日	申込期間 ※定員に達し次第締め切ります。	実施場所
7月8日(月)	6月7日(金)～7月1日(月)	保健福祉センター

- ※1 胃がん検診では、次のような症状のある場合、専門の医療機関での受診をお勧めします。
- ・胃腸の運動機能が低下している方(強い便秘症の方など)
 - ・胃腸の病気になる方(胃腸手術歴のある方など)
 - ・よくむせる、飲み込みが悪いなどの症状がある方(過去にバリウムが気管に入った方)
- ※2 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・健康診査受診券)が必要です。
- ※3 次の方は、各種がん検診料が無料になります。
- ①令和元年度内に40歳・50歳となる方
 - ②令和元年度内に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。)

この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 南国市大堀甲320

☎ 863-7373 まで

ハ〜イちゅとていめん

279



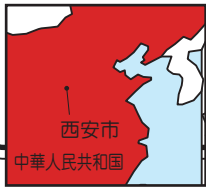
白明皓

バイ ミンハオさん
(中華人民共和国)
高知大学農林海洋科学部留学生

こんにちは。白明皓と
います。中国の陝西省
西安市から来ました。西
安市は陝西省の省都で、
古くは王朝の都であつた
長安というところです。
周囲を城壁で囲まれてお
り、夏は40度くらいです
が、山間部で冬は高知よ
り寒いです。
陝西科技大学の出身
で協定校である高知大
学へ去年の5月に来まし
た。今はこちらで海藻の
研究をしています。研究
では、汚水を海藻でろ過
して浄化することや、ま
た硫酸化多糖類の一種で
ある物質を加えてキュー
ブ状にし、癌の治療に役
立てたりする研究をして
います。今年の9月に中
国へ帰国し、将来は環境
関係の仕事をする公務

))) 海藻の研究をしています)))

員になるつもりです。
日本へは上海から高松
まで飛行機で来ました。日
本へ来て驚いたことはきれ
いで空気が澄んでいること
です。日本人はとても親し
みやすく優しいです。私は
外見もですが、漢字を使う
ことなど日本人と似てい
ることが多いと思います。
趣味は実験と旅行です。い
つも実験をしています。が、
ゴルフデンウィークには中
国から両親と祖父母が日
本に来て一緒に東京、京都、
大阪を観光します。
私のモットーは「最善を
尽くす」です。中国と日本
の関係がよく
なるように最
善を尽くして
いきたいです。



いずほのか
伊豆 歩乃花 ちゃん

平成31年4月24生まれ

みんなで産まれてくるのを
待ってたよ♡
元気にすくすく育てね!!



こんにちは
赤ちゃん

このコーナーへの応募は、写真と赤ちゃんの名前(ふりがな)・性別・
住所・生年月日・電話番号・コメントを添え、南国市企画課「こんにちは赤
ちゃん」係まで、封書の送付、または下記アドレスまでメールください。

メールアドレス:n-hisho@city.nankoku.lg.jp

*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 127,410台
出 129,446台

高知龍馬空港
出発 59,077人
到着 62,317人

《4月分》

市の統計

面積	125.30km ²	内 外国人数	335人(− 4)
人口	47,343人(+ 167)	男	146人(− 2)
男	22,610人(+ 114)	女	189人(− 2)
女	24,733人(+ 53)		
世帯数	22,256世帯(+ 223)	登録国籍数	30カ国

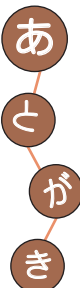
() 内は前月比 《平成31年4月30日現在》

出生数 28人〔男 13人・女 15人〕 《4月分》

死亡数 52人〔男 33人・女 19人〕 《4月分》

有権者数《平成31年3月28日現在》

39,884人〔男 18,721人・女 21,163人〕



東京五輪は開幕まで1年余
り、五月からは観戦チケットの
抽選申し込みが開始されまし
た。五輪を生で観戦したい、応
援したいと気持ちは高ぶりま
すが、結局はテレビ観戦に落ち
着きそうです。
九月にはラグビーW杯が日
本で開催されます。令和の新時
代に、スポーツの祭典を通して、
日本をより元気にしてもらいた
いものです。(K)