



# 広報なんこく

2020  
8

Nankoku City Public Relations

No.931



(まほろばクリーンセンター)

## 梅雨空に映える紫、紫陽花の花

今年は長い梅雨空が続きますが「まほろばクリーンセンター」では紫陽花が満開です。

焼却炉の廃熱を利用した足湯「まほろばの湯」で自粛疲れを癒しませんか？ 足湯は、どなたにでも開放しています。タオル持参でお気軽にお越しください。(毎日9時～17時まで)

- 子育て支援課からのお知らせ ..... P 2
- 第17回ハガキでごめんなさい作品大募集! ..... P 3
- 自宅で簡単エクササイズ「代謝アップエクササイズ」 ..... P 4
- ご存知ですか?被災宅地危険度判定・被災建築物応急危険度判定 ..... P 6
- 大篠小学校隣接校選択制度について ..... P 7
- 特別定額給付金の申請をお忘れではないですか?  
／土佐のまほろば祭り動画企画のお知らせ ..... P 8
- 知って得する国民年金／マイナンバー(社会保障・税番号)のご紹介 ..... P 9
- みんなの広場 ..... P 10
- カメラリポート ..... P 11
- 生涯学習 ..... P 12
- みんなのものづくりアトリエ「tete」  
／農家レストランまほろば畑営業日のお知らせ ..... P 13
- 主な行事&お知らせ ..... P 14
- ぼんたより ..... P 18
- 市民向けフレイル予防講演会「人生100歳時代到来!住民が主役のフレイル予防  
～つながりが健康をつくる～」を開催します／遺跡の範囲を変更しました ..... P 19
- 環境課からのお知らせ ..... P 20
- なんこくNOW～市政紹介シリーズ～ ..... P 21
- 健康文化都市・南国 ..... P 22



# 子育て支援課

## からの お知らせ



### 児童扶養手当

#### ▼現況届の提出

毎年8月に現況届を提出することが義務づけられています。お知らせの文書を7月末に送付しますので、8月31日までに届出をお願いします。この届がないと11月分以降の手当は支給されませんので、ご注意ください。

#### ▼児童扶養手当の受給から5年経過する等の要件に該当される方へ

対象者の方には書類を送付しています。手続きを行わなかった場合、児童扶養手当の2分の1が支給停止となる可能性がありますので、ご不明な点があれば必ずお問い合わせください。

※求職活動の証明書を提出される方は、平成29年度法改正により2回以上の求職活動が必要となりましたので、ご注意ください。

### ひとり親のご家庭へ、 大切なお知らせ

障害年金を受給しているひとり親家庭が「児童扶養手当」を受給できるようにになります。「児童扶養手当法」の一部を改正により、令和3年3月分から障害年金を受給している方の「児童扶養手当」の算出方法が

変更されます。児童扶養手当の額と障害年金の子の加算部分の額との差額を児童扶養手当として受給することができるようになります。

なお、障害年金以外の公的年金等を受給している方は、改正後も同じく、公的年金等の額が児童扶養手当額より低い場合、その差額分の児童扶養手当を受給できます。

#### 【手当を受給するための手続き】

◆既に児童扶養手当受給資格者としての認定を受けている方は、原則、申請は不要です。

◆それ以外の方は、児童扶養手当を受給するためには、申請が必要です。なお、令和3年3月1日より前であっても、事前申請は可能です。

#### 【支給開始月】

◆通常、手当は申請の翌月分から支給開始となりますが、これまで障害年金を受給していたため児童扶養手当を受給できなかった方のうち、令和3年3月1日に支給要件を満たしている方は、令和3年6月30日までに申請すれば、令和3年3月分の手当から受給できます。

◆令和3年3月分と4月分の手当は、令和3年5月に支払われます。※詳しくは、南国市のホームページをご覧ください。

### 児童扶養手当を 受給されている皆さまへ

「児童扶養手当」と「公的年金等」の両方を受給する場合は、手続きが必要ですが、公的年金等(※)を受給する場合、児童扶養手当額の全部または一部を受給することができます。そのため、次の手続きを必ず行ってください。

※遺族年金、障害年金、老齢年金、労災年金、遺族補償など。

※障害年金を受給している方は、令和3年3月分(令和3年5月支払い)から、児童扶養手当の額と障害年金の子の加算部分の額との差額を児童扶養手当として受給できます。

【公的年金等を新たに受給する場合】  
速やかにお問い合わせください。

#### 【必要な手続き】

次の書類をご持参のうえ、南国市子育て支援課の窓口にお越しください。  
・ 公的年金給付等受給状況届  
・ 公的年金給付等受給証明書(年金証書、年金決定通知書でも可)

公的年金等が過去に遡って給付される場合や、公的年金を受給し、南国市への手続きが遅れた場合は、過去に受給した児童扶養手当の返還が必要になることがあります。手続きは早めに行ってください。

## ひとり親世帯臨時 特別給付金のご案内

ひとり親世帯を支援するため、給付金を支給します！

### 【給付金の対象となる方】

給付金には、基本給付金と追加給付金があります。それぞれの対象となる方は、次のとおりです。

#### （基本給付金）

①令和2年6月分の児童扶養手当の支給を受けている方（全額支給停止の方を除く）

②公的年金給付等を受給しており、令和2年6月分の児童扶養手当の支給が全額停止されている方。但し、児童扶養手当に係る支給制限限度額を下回る方に限る

③新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、令和2年2月以降の収入が、児童扶養手当を受給している方と同じ水準に下がった方等

※②、③については、既に児童扶養手当受給資格者としての認定を受けている方だけでなく、児童扶養手当の申請をしていけば、令和2年6月の児童扶養手当の支給が全額又は一部停止されたと推測される方も対象となります。

#### （追加給付金）

上記①、②に該当する方のうち、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、収入が大きく減少した方

#### 【給付額】

##### （基本給付金）

1世帯に5万円、第2子以降1人につき3万円を1回に限り支給する

##### （追加給付金）

1世帯に5万円を1回に限り支給する

#### 【申請】

##### （基本給付金）

①申請不要です。8月末以降に令和2年6月分の児童扶養手当が支給された口座に振り込む予定です。

②③ ↓ 申請時点で居住する住所地の市区町村へ申請してください

申請時点で居住する住所地の市区町村へ申請してください

#### 【申請期間】

令和2年8月3日(月)〜令和3年2月26日(金)まで

※詳しくは、南国市のホームページをご覧ください。

### 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

0880・6562



郵便はがき

第17回

# ハガキでごめんなさい

## 作品大募集!!

人には必ずと言ってよいほど「ごめんなさい」を言いそびれていることがあります。そんな「ごめんなさい」を1枚のハガキ1通のメールに託して送って下さい。今回は、新型コロナウイルス感染拡大による影響で、多くの方が大変な状況となっており、「ごめんなさい」のメッセージとともに、「頑張ろう」の応援メッセージも併せて募集します。入賞者には賞金等を贈呈します。

### ◆募集要項

市販のはがき又はハガキサイズの紙を使用し、200字以内にまとめてください。文字、イラスト等、表現方法は自由。表面に応募者の氏名、住所、連絡先の電話番号、年齢（未記入可）を記入してください。応募数の制限はありませんが、はがき1枚につき応募作品は1点としてください。

※応募作品はホームページや新聞紙面で公表する場合があります。その際、応募者の氏名お住まいの市区町村名、年齢を併せて公表させていただきますので、公表を希望しない場合は「公表不可」と記入してください。

◇応募期間：令和2年12月31日まで ※当日消印有効

◇選考会：令和3年1月上旬頃（予定）

◇表彰式：令和3年2月中旬頃（予定）

◇応募先：〒783-0011 高知県南国市後免町2-3-1

ハガキでごめんなさい実行委員会事務局（よってこ広場内）

※Eメールでも応募もできます。

✉ [nankoku@kochi-shokokai.jp](mailto:nankoku@kochi-shokokai.jp)

◇問い合わせ：南国市商工会 ☎864-3073

※土日・祝・年末年始を除く平日8時30分～17時15分まで

詳しくは、南国市商工会ホームページ

(<http://www.kochi-shokokai.jp/nankoku/>)

をご覧ください。



# 自宅で簡単エクササイズ！ 代謝アップエクササイズ

## メタボリックシンドローム予防運動教室

南国市では南国市民の方を対象に、南国市立スポーツセンターで毎月2回メタボ予防運動教室を行っております。今回は、自宅で出来る簡単なエクササイズをご紹介します。

新型コロナウイルス感染症の流行により、外出を控えている方や運動不足が気になる方は、ぜひ取り組んでみてください。



### 【運動の際の注意点】

- ・周りに物が無いか確認してください。
- ・体調不良や痛みのある時は無理をせず中止してください。
- ・こまめに水分補給をしながら行ってください。

1

## 腕上げ背伸び (①②を連続して30秒間で1セット)



①リラックスして自然に立ちます。



②腕を肩の高さ位に上げながら背伸び(カカト上げ)をします。

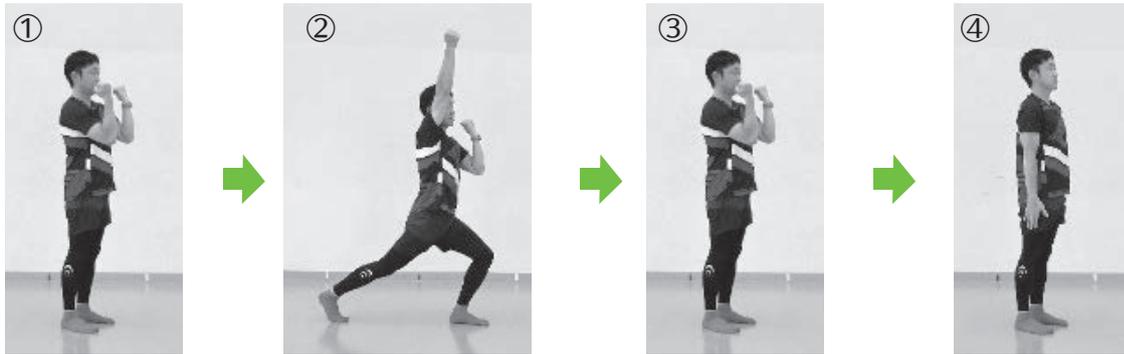
2

## 脇のばし (①～③を連続して30秒間で1セット)



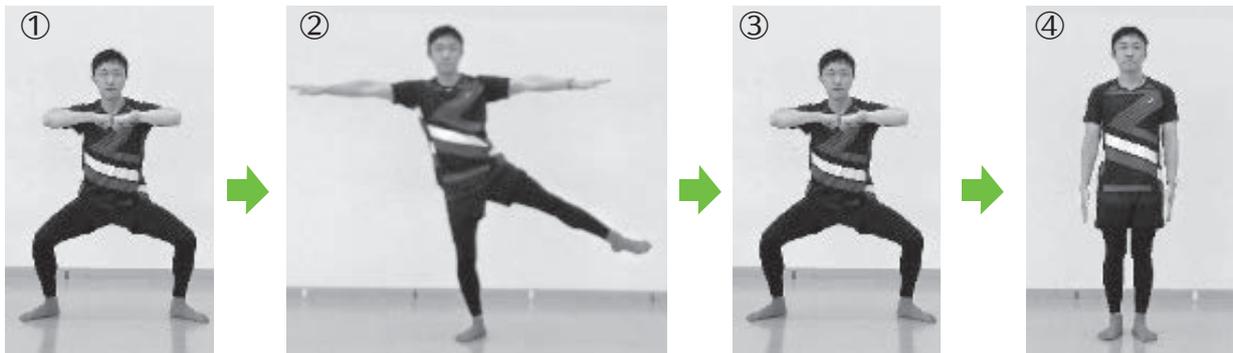
①足幅を開いて少ししゃがんだ状態から、②左、③右に身体を倒し脇を交互に伸ばしていきます。

### 3 手足のばし (①～④を左右交互に30秒間で1セット)



①自然に立った状態から少し弾んで両腕を曲げます。②片手を上、片足を後ろへ伸ばす。(同側)  
③最初の姿勢に戻る。④気をつけをする。

### 4 全身バランス (①～④を左右交互に30秒間で1セット)



①自然に立った状態から足を大きく横に踏み出してしゃがみ、こぶしを合わせる。②外側の足で床を蹴り、腕を開いてバランスを取る。③最初の姿勢に戻る。この時、体がぶれないように注意しましょう。  
④気をつけをする。



①～④、それぞれのエクササイズがスムーズに行えるようになったら、間に10秒程度の足踏みやジョギング動作を挟んで連続して行なってみましょう。

エクササイズ(30秒間)→足踏み・ジョギング(10秒間)を2～3セットが目安です。

運動はマイペースで無理のないように行ないましょう



スマホ等で見れる動画もあります! こちらから⇒



[動画でおうちレッスン♪]



# 大篠小学校隣接校選択制度について

大篠小学校校区の児童数急増の緩和と、大篠小学校に隣接する6校の教育のさらなる活性化のため、大篠小学校隣接校選択制度を平成29年度より実施しています。

この制度は、大篠小学校校区に居住する就学予定者とその保護者が、隣接する6校の特色ある学校環境の中での教育を希望する場合、一定の条件を付しながら隣接校6校への入学を認めるものです。



稲生小学校

学校支援地域本部事業を展開し、地域に根ざした学校づくりに努めている



後免野田小学校

知育・徳育・体育・食育のバランスのとれた教育活動、命を守る防災教育の展開に努めている

募集定員  
があります



日章小学校

英語教育を推進し、小1・2年は外国語活動、小3年から英語科として英語学習を展開している



長岡小学校

人権尊重を基盤とした人間力の育成を目指している



三和小学校

いきいき輝く三和の子の育成  
やさしく、かしこく、たくましく



岡豊小学校

道徳教育を大切にし、地域を愛し、学び続ける子どもの育成を目指している



## 対象者

大篠小学校校区に居住している就学予定者で、令和3年度に入学する者。

※原則として入学時のみに選択可能です。

※上記就学予定者の兄弟で、既に大篠小学校に在籍している児童については、就学予定者と同時に選択可能とします。

※転入生については、家庭からの申し出によりその学年にかかわらず転入時に選択可能とします。

## 注意事項

- 保護者は制度の趣旨・目的を十分理解し、登下校時における安全の確保に努め、PTA活動やその他学校の行事等に対して協力することが必要となります。
- 6年間の通年通学を原則とします。
- 選択を希望する保護者は、申請前に学校教育課にご相談ください。
- この制度を利用して隣接校を卒業した場合、中学校入学の際には香長中学校もしくは通学した隣接校校区の中学校のどちらかを選択することができます。
- 隣接6校の児童数の状況により募集定員数(兄弟・姉妹に限る)を定めるなどご希望に沿えない場合があります。

■問い合わせ/学校教育課 ☎880-6568

## 入学までのスケジュール

10月上旬 入学通知発送

・対象者には制度の案内を同封します。

10月1日(木)～11月13日(金) 申請受付

・申請書は教育委員会または隣接校にあります。

10月1日(木)～11月30日(月) 学校見学

・学校へ直接予約し、見学してください。

11月 就学時健診

・希望する隣接校で受診可能です。

12月中旬 就学指定校変更の決定通知発送

## 保護者向け説明会

9月5日(土) 10:00～

9月8日(火) 19:00～

南国市役所4F 大会議室

隣接6校の特徴や取組を聞くこともできます！  
選択を検討される方や隣接校の地域の方は、ぜひご参加ください。

# 10万円特別定額給付金

特別定額

受給するためには  
申請が  
必要です。

## 特別定額給付金の申請をお忘れではないですか？

特別定額給付金を受給するためには申請が必要です。

南国市の**申請受付期限は、令和2年8月20日(木)(当日消印有効)**です。

期限をすぎたの申請は受付できませんので、お早目に申請してください。申請書がお手元に届いていない等、ご質問がありましたら下記までお問い合わせください。

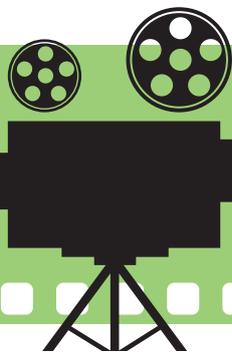


### 【問い合わせ】

南国市役所 特別定額給付金室

〒783-8501 南国市大塚甲2301

電話：088-880-6580(給付金専用ダイヤル)



## 土佐のまほろば祭り

## 動画企画のお知らせ

令和2年8月29日に開催を予定しておりましたが、「第32回土佐のまほろば祭り」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から中止となりましたが「まほろば祭り動画プロジェクト」の制作を進めています。

動画は8月中旬、南国市HPや南国市観光協会HPからご覧いただける予定です。ご自宅で、家族みんなで楽しめる動画となっておりますので、ご期待ください。

### ■問い合わせ

商工観光課内

まほろば祭り運営委員会事務局

☎880-6560



# 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。

## 国民年金保険料の産前産後期間の免除制度について

国民年金第1号被保険者が出産する際、出産前後の一定期間の国民年金保険料が免除される制度が、平成31年4月から開始されました。

◆**免除期間** 出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間の国民年金保険料が免除されます。なお、多胎妊娠の場合は、出産予定日又は出産日が属する月の3か月前から6か月間の国民年金保険料が免除されます。※出産とは、妊娠85日(4か月)以上の出産をいいます。(死産、流産、早産された方を含みます。)

◆**対象となる方** 「国民年金第1号被保険者」で出産日が平成31年2月1日以降の方

◆**届出時期** 出産予定日の6か月前から届出可能です。

◆**届出先** 南国年金事務所または市民課年金係

■問い合わせ／・南国年金事務所 ☎864-1111  
(自動音声案内に従って②→②と押すと、国民年金課に繋がります。)  
・市民課年金係 ☎880-6555

## 第11回

# マイナンバー(社会保障・税番号制度)のご紹介

～もっと便利に暮らしやすく～

令和元年10月以降、マイナンバーカードの電子証明書の有効期限に関する通知書が、対象者の皆さんへ発送されています。電子証明書はコンビニエンスストアで住民票等の取得や7月から始まるマイナポイントの申込み等に利用します。

今回は予定を変更して「マイナンバーカードの電子証明書の有効期限更新」の手続方法についてご紹介します。

### ◆通知書が届いたらどうしたらいいの？

電子証明書の有効期限は、マイナンバーカード発行日後5回目の誕生日となっています。

有効期限到来の約3か月前に、対象者の皆さんに「有効期限通知書」が届きます(現在は新型コロナウイルス感染拡大防止のため発送時期を遅らせています)。

更新の手続は無料で、市役所で行えます。

### ◆市役所には何を持っていったらいいの？

必要なものは次の通りです。

- ・マイナンバーカード
  - ・有効期限通知書
- 手続きには、現在設定している暗証番号が必要です。

### ◆暗証番号を忘れてしまったら？

暗証番号を忘れてしまった場合や、暗証番号の入力を連続して間違えロックがかかってしまった場合は、暗証番号の再設定が必要になります。

再設定は市役所で行いますので、顔写真付きの本人確認書類(運転免許証等)をお持ちのうえ、手続きをしてください。

■問い合わせ／市民課市民係 ☎880-6574

マイナンバーカードの  
休日交付のお知らせ

■とき/8月15日(土) 9:00~15:00  
8月23日(日) 8:30~12:00  
■ところ/南国市役所1階 市民課

※必ず事前に予約をお願いします。

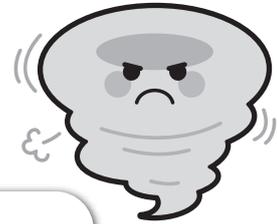
マイナンバー専用窓口・予約電話番号 088-863-2920

こ あん し き  
**居安思危**

なんこく防災くんの防災情報 37

やす あり あや おも  
- 安きに居て危うきを思う -

# 四国電力送配電からの 台風対策のお願い

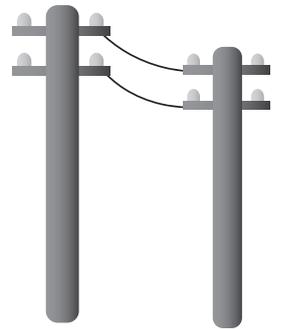


## 台風接近前の飛来物予防のお願い

- ・強風により看板やトタン屋根、畑の表面を覆うマルチシートなどが飛ばされ電線に引っ掛かり停電となる事例が発生しています。
- ・台風シーズン前には飛ばされるものは固定し、古くなった屋根は修理するなど、事前の対策をお願いします。

## 台風通過後の事故防止のお願い

- ・切れて垂れ下がった電線や、電柱や電線に巻き付いたシートやトタンに触れても感電などの恐れがあり大変危険です。
- ・絶対に近づかないで、四国電力送配電へご連絡ください。



■連絡先／四国電力送配電株式会社 ☎0120-410-286

この間、女子プロレスの選手が自殺で亡くなる、という痛ましい事件が起きた。ネット上の誹謗・中傷をどうしたら辞めさせることができるか、法整備を含め大きな話題となっている。

面と向かって話をしている時に相手をいたく傷つけるような言葉を発した時には、被害者側が提訴した場合、現行法規において恐喝や名誉棄損等に当たるかどうか裁判で争われ、判決が下される。

ネットには匿名の掲示板もあり、対面での被害に比べ、時間・費用等の点で訴えることが容易ではなく、被害者の多くが泣き寝入りをしているとされ、今回の事件のようなこと等を危惧する声が以前からあった。ネットそのものが悪いわけではなく、ネットの普及により出てくる問題点に私達が迅速に対応していく必要がある、ということなのだろうと思う。

ネットには便利な面も多く、特に新型コロナウイルス感染防止の二環としてのテレワーク、オンライン授業等、もし、ネットがなければ、どうなっていたのだろうと思うほどである。

ネットとの付き合い方は前述の法整備に尽きるわけではない。裁判に訴えるほどではないが、もやもやした経験を持つ人は多いのではないだろうか。

## 人権を守るネット社会とは？

ろうか。しかし、氏名等を明らかにしたメールであっても、トラブルが生じることがある。私の場合、予想外の出来事に対し急いで出すメールに問題が生じやすい。相手に失礼な言い回しが出たりする。書きながら、まずい、と気がついた時には訂正できるが、気が付く前に送ってしまい、後でお詫びのメールを送ることがある。

そこで、予想外の出来事が生じた時には、可能な限り一晩置き、対処するようにしている。メールの不用意な文章は出来事が発生したことへの驚きや怒り、残念さが噴出したもので、相手に落ち度があるわけではなく、自分のマイナスの感情をメールにぶつけていることが多い。ネット上の誹謗・中傷にも、そういう場合もあるのではないかと思う。

ネットを使う理由は様々だが、多くの人々にとって身近なコミュニケーション手段になっている。日々高まるストレスや不安な気持ち、そうしたものを人を傷つけずにうまく吐き出せる、あるいは癒せる、そうした環境もまた、必要とされているのではないだろうか。

※ネット：インターネット  
■問い合わせ

人権啓発広報委員会  
☎880・6569

## ★カメラレポート★

### 災害対応特殊水槽付消防ポンプ自動車(I-B型)の整備について

南国市消防本部は緊急消防援助隊設備整備費補助金を活用し、新たに災害対応特殊水槽付消防ポンプ車を整備しました。令和2年6月5日から運用開始しております。

この車両は緊急消防援助隊登録車両で、普段は水槽付消防ポンプ車として運用しておりますが、緊急消防援助隊出動要請があれば出動する車両です。車両側面のデザインは南国市消防本部の職員の考案で、南国(NANKOKU)の『N』をモチーフにしております。

車両見学などいつでもお待ちしております。職員が対応しますのでお気軽にお越しください。



▲ 6/21 南国市男女共同参画推進出前教室 (岡豊小学校)



▲ 6/11 浜田知事が市長を訪問されました (市役所)



▲ 6/1 南国市男女共同参画推進出前教室 (稲生小学校)



▲ 6/24 四国行政システムから寄付をいただきました (市役所)

広告

**あなたのアイデアやデザインが大きな財産的価値を生むかも！**

- ◎ 窓口の支援担当者が相談内容に応じてアドバイス！
- ◎ 各分野の専門家が、訪問や窓口で無料アドバイス！

**INPIT 高知県知財総合支援窓口**

〒781-5101 高知県高知市布師田3992-3 高知県工業技術センター内4F

TEL&FAX **088-854-8876**

E-mail [info@jiit-kochi.jp](mailto:info@jiit-kochi.jp)



高知知財窓口



運営機関：一般社団法人高知県発明協会

(独) 工業所有権情報・研修館事業

- 訪問支援可
- 相談無料
- 秘密厳守



お気軽にご相談ください



営業秘密、著作権、  
秘密保持契約  
などのご相談も



# 生涯楽習

## 今日から使えるマジック教室

身近なもの(トランプ・新聞紙・輪ゴムなど)を使って出来るマジックをプロマジシャンが実践を交えながら楽しく教えます。

友達や家族に披露したい人、行事や仕事先で披露したい人、少しでも興味がわいた人、一つでも習得すれば色々な場面で大活躍!!手先を鍛えることは脳の刺激にもつながり、脳トレ効果も期待できるでしょう。

- 日時/8月19日(水) 13:30~15:30
- 場所/スポーツセンター ■講師/マスタージャック
- 対象/小学3年生以上(小学生は保護者同伴)上限なし
- 定員/15名程度 ■受講料/500円
- 材料費/300円 ■準備物/ハサミ
- 申込締切/8月12日(水)

## アロマ教室【手練石けん&サシェ作り】

小学生から大人までお楽しみいただける手練石けんを作ります。

夏休みの宿題にもおすすめです。飾りつけに使ったハーブをいかして、良い香りのサシェも作りましょう。

- 日時/8月21日(金) 13:30~15:00
- 場所/スポーツセンター
- 講師/小谷 隆子
- 対象/どなたでも参加OK  
(小学4年生以下のお子様は保護者同伴)
- 定員/15名程度
- 受講料/1,500円(材料費込)
- ※保護者同伴の場合、付き添いだけでしたら追加の参加費はいりません。
- ※お子様と保護者2人で作る場合はプラス1,000円で、手練石けん&サシェを2人分作れます。
- 準備物/なし
- 申込締切/8月14日(金)

## こけ玉づくり教室 ～和の癒し～

こけ玉を作ってみませんか?丸い形が愛らしく、風情のあるこけ玉を、初心者でも簡単に作ることができます。

今回はモミジを使って、季節を感じられるこけ玉を作って持ち帰って頂きます。作り方から育て方まで丁寧に説明しますので、気軽にご参加ください。

- 日時/8月29日(土) 10:00~11:00
- 場所/スポーツセンター ■講師/広岡 えりか
- 対象/18歳以上の方
- 募集人数/30名程度
- 受講料/500円
- 材料費/500円
- 準備物/ビニール手袋、エプロン
- 申込締切/8月19日(水)

## クラフトフラワー教室

簡単に手作り出来て可愛いペーパーフラワー。プレゼントにインテリアにホームパーティーやウェディング、色んなところで活躍してくれます。まずは、ペーパーフラワーの基本の作り方でミニブーケを作ってみましょう!

- 日時/9月11日(金) 10:00~11:30
- 場所/スポーツセンター
- 講師/近森 美穂 ■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/9月4日(金)

## ヘアカット教室

新型コロナウイルスの影響で子どもの散髪に行くことも躊躇している方も多いのではないのでしょうか。ママやパパが、お子様の髪の毛をカットできるようになったら…。自宅でカットできれば…。そんなことを考えたことはありませんか?

現役の美容師さんが講師となり、ウィッグを使って安全かつ実践的に失敗をしないコツを教えます!

- 日時/9月14日(月) 10:30~12:00
- 場所/スポーツセンター
- 講師/下村 光平(Hair studio Lily)
- 対象/18歳以上の方
- 定員/①実践希望者[6名程度] ②受講のみ[4名程度]
- ※応募者多数の場合は抽選とさせていただきます。
- 受講料/①②500円 ■材料費/①1,000円②なし
- 準備物/①ハサミ(カットハサミなお良し)②なし
- 申込締切/9月7日(月)

## デジタルカメラ教室

写真を撮るといことは、技術と感性を磨くことです。当講座では、「撮る」「観る」「見せる」ことを主眼に置きながら、分かりやすく指導致します。一般的な基礎知識などをお教えしたり、施設周辺での撮影実習、撮影した写真(L判サイズ以上)や画像データをもちよった講評会を行ったりしたいと思います。

これからカメラを覚えたい、趣味にしたいという初心者の方も大歓迎です。

- 日時/8月18日、9月1日・15日・29日、  
10月13日・27日(全て火曜日)  
10:00~12:00
- 場所/スポーツセンター
- 講師/芝 速三 ■対象/18歳以上の方
- 定員/15名程度 ■受講料/1,500円(6回分)
- 材料費/500円(6回分)
- 準備物/コンパクトカメラ以上  
(スマートフォン、携帯電話は不可)
- 申込締切/8月11日(火)

市民からのお便り (親子ワイズ) 毎号の親子ワイズ楽しんでいきます。

### ●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)まで



みんなのものづくりアトリエ



「モノづくり」にふれる・「人」がつながる・「まち」がにぎわう

9月のワークショップのご案内

【募集期間：8月17日(月)10時から(定員になり次第終了)】

※ご参加頂くには事前のお申し込みが必要となります。  
 ・お問い合わせ・お申し込みは各講座の講師までお願いします。  
 ・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。

●開催場所：「ごめん・よってこ広場内 みんなのものづくりアトリエtete」 南国市ごめん町2丁目3-1

市民からのお便り (親子クイズ)いつも親子クイズ楽しみにしています。

**9/6 日**  
**13 日**

いろんな粘土で作る!  
**フェイクスイーツ  
メモスタンド** 先着 4名

講師より一言  
樹脂粘土や軽量粘土など目的ごとに違う粘土を使ってパーツ作りから完成までを体験することができます!乾燥に時間を要するため、2週に分けて作業していきます。  
1回目:パーツ作り  
2回目:デコレーション(仕上げ)

講習時間  
9:30 ~ 12:00  
各回2時間半  
※進捗状況により前後します

¥1,500 (材料費含む)  
年 小学生以上 ※細かい作業が多いため、小学3年生以下は保護者同伴でお願いします。

申込 ☎090-7789-9827  
✉hamhamkohda@hotmail.com

講師 77こーぼー

カテゴリ クラフト

**9/12 土**

初めてさんのソーイング  
**基本が学べる!  
エコバック** 先着 4名

講師より一言  
ソーイングのきほんの“き”を学んでいただきます。初めてさんでも少人数なので安心。まずはミシンに慣れるところから始めてみましょう!『つくって つかって たのしむ』をテーマに、今回は生活必需品となった「エコバッグ」を作ります!

講習時間  
13:30 ~ 16:30  
3時間  
※進捗状況により前後します

¥1,500 (材料費含む)  
年 13歳以上

申込 ☎(088)881-2675  
✉omoto@mc.pikara.ne.jp

講師 南国市地域おこし協力隊:尾本  
担当出勤日/水・木・金・土  
開館時間/13:00~17:00

カテゴリ ソーイング

**9/9 水**  
**13 日**

ボンドで作るつまみ細工!  
**可愛い  
さがり付きUピン** 各回先着 4名

講師より一言  
七五三や成人式の飾りにピッタリな下がりの作り方を紹介します。50色以上の色からお好みに選んで、世界にたった1つだけの1点をお作り頂けます。  
※細かい作業になりますので、必要な方はメガネをご持参下さい。

講習時間  
13:30 ~ 16:30  
3時間  
※進捗状況により前後します

¥1,500 (材料費含む)  
年 15歳以上

申込 ☎090-1175-5301  
✉tumamizaiku.cizuku@gmail.com

講師 つまみ細工 雫

カテゴリ 手芸

**9/20 日**  
**27 日**

プラ板で作る!  
**コスモスの  
アクセサリ** 各回先着 3名

講師より一言  
これからの季節にぴったりなかわいいコスモスのイヤリングや指輪をつくってみませんか?プラ板で簡単に作れるので初心者の方でも安心して下さいね!

講習時間  
14:00 ~ 16:00  
各回2時間  
※進捗状況により前後します

¥500 (材料費含む)  
年 小学6年生以上

申込 ☎(088)881-2675  
✉gomen@mc.pikara.ne.jp

講師 南国市地域おこし協力隊:増田  
担当出勤日/月・木・金・日  
開館時間/13:00~17:00

カテゴリ クラフト



農家レストランまほろば畑からのお知らせ

いつもご愛顧いただき、ありがとうございます。  
 まほろば畑は新型コロナウイルス対策として、8月末まで営業を自粛して  
 います。来店を予定していただいていた皆様にはご迷惑をおかけいたしま  
 すが、ご理解をよろしくお願いいたします。  
 ※9月以降の営業日につきましては検討中です。決定次第、南国市HPでお知らせします。

■問い合わせ/農林水産課 ☎880-6559

# INFORMATION NANKOKU

# 8

## 主な行事 & お知らせ Aug 2020

### 募集

#### 技能功労者表彰

長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るなど、功績のあった技能職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。自営業者で技能者を兼ねる場合を含む）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、他の技能者の模範と認められた方

③引き続きその職業に従事する方、または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中の技能者は除く。

■被表彰者数／5名程度

■推薦方法／表彰候補者推薦書を提出

※未組職業種の個人からの推薦も可

■推薦締切／8月31日(月)必着

■申込み・問い合わせ

商工観光課企業誘致係

☎880・65600

#### 第52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／南国市民もしくは市民であった方または市に關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2日(水)17時まで

■表彰日／11月3日(文化の日)

※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、推薦人2名が記名・押印し、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。(推薦書は、総務課総務係にあります。)

■提出先・問い合わせ

総務課総務係

〒783・8501

南国市大桶甲2301

☎880・65511

#### 第37回「土佐日記門出のまつり」(一般の部)俳句募集

■応募要項／1人3句(未発表のもの)以内で、投句用紙は原稿用紙を使用し、住所・氏名(俳号)・電話番号を記入し送付してください。

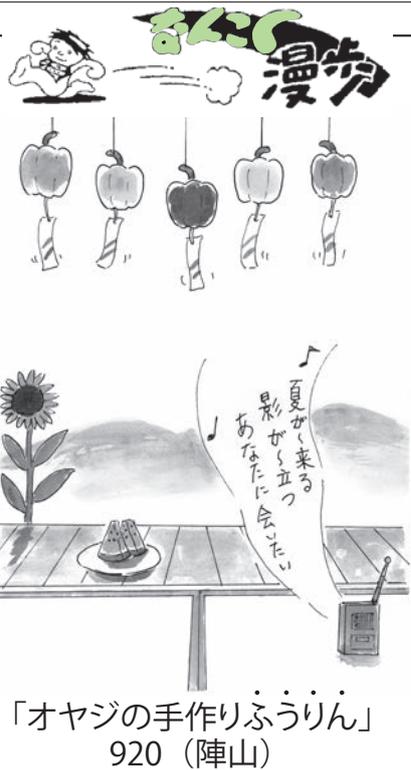
■投句期間／8月27日(木)～9月9日(水)17時必着

■選者／橋田憲明  
■書家／岡崎桜雲

■備考／入賞作品、入選作品は短冊にして11月8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年間展示。

■入賞者には11月8日(日)に賞状を授与。



「オヤジの手作りふろしん」  
920 (陣山)

■主催／南国市、南国市商工会、国府史跡保存会

■送付先・問い合わせ

生涯学習課

「門出のまつり俳句」係

〒783・8501

南国市大桶甲2301

☎802・6062

#### 戦没者遺児による慰霊友好親善事業の参加者募集

戦没者の遺児を対象に慰霊友好親善事業が行われます。この事業は、戦没者の眠る旧戦域を訪れ、慰霊追悼を行うとともに、同地域の方々との友好親善をはかることを目的としています。

■実施地域／東部ニューギニア、トラック・パラオ諸島、ボルネオ・マレー半島、フィリピン、マリアナ諸島、ミャンマー、中国ほか

■参加資格／戦没者(実施地域で戦没された方)の遺児

■問い合わせ

日本遺族会事務局

☎03・33261・5521

■申込み

高知県遺族会事務局

☎884・8700

# イベント

## れきみん！ サマーミュージアム

■日時／8月1日(土)～8月23日(日)9時～16時30分  
■場所  
高知県立歴史民俗資料館  
(南国市岡豊町1099-1)

### ■内容

「教えて！学芸員」高校生以下限定(事前予約制)  
高知のくらしや歴史について調べたい！博物館や学芸員の仕事について聞いてみたい！など、あなたの夏休みの自由研究を学芸員が応援します。  
来館希望日の一週間前までに「調べたいことや知りたいたいこと」と「来館希望日」を必ずお電話でご連絡ください。

### ▼8月8日・16日はスペシャルプログラムday!

東工業高生によるモノづくり体験コーナー(事前予約制)  
8日(土)振動で動くおもちゃをつくる  
16日(日)木製グライダーをこころ

両日とも10時、11時、13時、

14時

※他にも楽しいプログラムをご用意しています。詳しくはチラシ、HP等をご覧ください。

※期間中はSNSなどで話題のアマビエの仲間「姫魚」を描いたり、疫病よけの「赤べこ」を作ります。

■観覧料／大人470円、高校生以下無料

■問い合わせ

県立歴史民俗資料館  
☎862・2211

## ごめんtetetemalshie

■日時／8月30日(日)9時～13時  
■開催場所／ごめん・よっこご広場、後免町防災コミュニティセンター1F

■臨時駐車場／南国市役所北駐車場、後免町防災コミュニティセンター駐車場

■内容／ものづくり作家さんによる雑貨・アクセサリーなどの販売を始めるアットホームなマルシェ(市場)イベント。作家さんの手からお客様の手へつながって、多くの人がものづくりでつながる願いをこめて名付けられました。出店は計12店舗を予定しています。

※新型コロナウイルス感染症

拡大防止の観点から、2会場での開催となります。また、状況によってはイベントが中止になる場合がございます。

■主催／ごめんtetetemalshie実行委員会

■問い合わせ

☎881・2675

# お知らせ

## 山岳遭難防止のために「登山計画の作成と提出は安全登山の第一歩」

昨年、高知県内では4件の遭難事故で2人が負傷、2人が亡くなり、2人が無事救助されています。

### 山岳遭難防止のために

- 天気の推移を見極めた登山計画
- 体力と経験に応じた登山
- 登山計画書や登山届の提出
- 携帯電話等連絡手段の確保に留意してください。

■問い合わせ  
南国警察署地域課  
☎863・0110

## 南国市持続化支援給付金のお知らせ

新型コロナウイルスの影響により、事業収入が前年より20%以上減少した南国市内の事業者に対して、事業継続のための南国市独自の給付金を支給します。

### ■対象

- 以下をすべて満たす事業者
- ・市内に事業所を置く中小法人等および個人事業者、又は事業所を置かない個人事業者で市内に住所を有し現に居住するもの
- ・今後も事業を継続する意思があるもの
- ・新型コロナウイルス感染症拡大の影響等により、令和2年3～6月のうち連続する3か月の月平均事業収入が前年同期より20%以上減少したもの
- ・公共法人、政治団体、宗教上の組織・団体等でないもの

### ■給付額

規定により算出した額  
基本上限額／個人事業者20万円、法人40万円(南国市内の事業所で常時使用する従業員数により増額あり)

### ■期間

令和2年9月30日(水)まで

### ■申請方法

令和2年9月30日(水)まで

## 地域に密着した歯科医院 きよおか歯科 南国市篠原 120-12

ご予約は088-802-8148へ または www.kiyookadental.com から



歯科衛生士、歯科助手 募集中 詳しくはハローワークの求人をご覧ください。訪問診療のご相談を受け付けておりますのでご利用ください。

申請書(市のHPからダウンロード)または市役所窓口等に必要書類を添付して提出  
■申請・問い合わせ  
〒783-8501  
南国市大楠甲2301  
(商工業者) 商工観光課  
☎880・6560  
(農業者) 農林水産課  
☎880・6559  
※国の持続化給付金の給付を受けていても申請できます。

### 子ども食堂の再開について

新型コロナウイルスの影響で休止していましたが「子ども食堂」を再開しています。

「子ども食堂」は地域の子どもや大人たちが食事をとりながら交流できる場所で、南国市内では、次の3カ所の「子ども食堂」があります。子ども1人でも利用できる食堂ですので、ぜひお気軽にお越しください。

※新型コロナウイルスの状況により、時間での交代制、お弁当に変更や金額の変更、また中止になることがあります。

※料理は無くなり次第終了です。  
※アレルギーの対応はしていません。

●大篠子ども食堂  
・日時／毎月第2土曜日（9月は第3土曜日）  
11時30分～14時30分

・場所／JA高知県土長地区大篠支所2階（南国市大桶甲1853・2）

・料金／小学生以下無料、中学生100円、大人300円  
●こども食堂「ごめんこどもクッキング」  
・日時／毎月第2日曜日  
10時～14時

・場所／後免町防災コミュニケーションセンター（南国市後免町2・1・12）  
・料金／子ども・学生ボランティア無料、大人300円  
・日時／毎週木曜日  
16時30分～19時30分  
・場所／ひまわり集会所（南国市元町3丁目1・2・3）  
・料金／子ども無料、大人200円  
■問い合わせ  
福祉事務所こども相談係  
☎880・6564

●子ども食堂「遊」  
・日時／毎月第2日曜日  
16時30分～19時30分

・場所／ひまわり集会所（南国市元町3丁目1・2・3）  
・料金／子ども無料、大人200円

■問い合わせ  
福祉事務所こども相談係  
☎880・6564

### エンディングノートを配布します

「人生を振り返り、あなたに関する情報や要望・希望をわかりやすくまとめ、しっかりと残しておくことで、家族を助けるもの」となるエンディングノートを作成し、窓口で希望者へ配布しています。



■配布先・問い合わせ  
長寿支援課介護保険係  
☎880・6556

### 全国一斉「子どもの人権110番」強化週間

高知地方事務局と高知県人権擁護委員連合会では、学校における「いじめ」や家庭内における児童虐待など、子どもの人権問題解消に向け、下記のとおり「子どもの人権110番」電話相談の強化週間を実施します。期間中は相談時間を延長するとともに、土・日も電話相談をお受けします。また、児童・生徒の皆さんが安心して相談できるよう、フリーダイヤルになっていきますので、学校や家庭、友達関係の悩みごとなど、何でも御相談ください。

■実施期間／8月28日（金）～9月3日（木）までの7日間  
■受付時間／8時30分から19時まで  
ただし、土曜日・日曜日は10時から17時まで

■電話番号／0120・007・110  
※フリーダイヤル  
※1P電話からは接続できません。

■取扱内容／いじめ、体罰、児童虐待等の子どもをめぐる人権問題  
■備考／相談は無料、秘密は厳守します。

### 放送大学 入学生募集のお知らせ

■問い合わせ  
高知地方事務局人権擁護課  
☎822・3503

放送大学は、10月入学生を募集しています。10代から90代の幅広い世代の約9万人の学生が、大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で学んでいます。テレビで授業を行っているだけでなく、学生はその授業をインターネットで好きなときに受講することもできます。

心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、約300の幅広い授業科目があり、1科目から学ぶことができ、卒業すれば学士（教養）の学位を取得できます。

放送授業1科目の授業料は1万1千円（入学金は別）。半年ごとに学ぶ科目分だけの授業料を払うシステムです。半年だけ入学することも可能です。全国にミニキャンパスと呼ばれる学習センター・サテライトスペースが設置されており、サークル活動などの学生の交流も行われています。

出願期間は、第1回は8月31日まで、第2回は9月15日までです。

### 高知高専オープンキャンパス

■資料請求・問い合わせ  
放送大学高知学習センター  
☎843・4864  
※資料は無料です。

いろいろな楽しい体験学習を通して、高知高専を気軽に知ることができる2日間。  
体験学習は、授業、実験実習や研究活動をイメージできる内容です。

■日時／8月22日（出）・23日（回）  
両日とも9時30分～15時30分  
（体験学習は先着順で整理券配付／午前テーマは9時から、午後テーマは12時30分から）

■場所／高知工業高等専門学校  
■対象／小学4年生～中学3年生、保護者など

■内容／電気を使ったおもちゃ、パソコンを使ったデザイン、クラフト、藍染体験、ジェルキャンドルなど興味を持ってもらえるような体験学習が盛り沢山！高専を目指す中学生には入試対策の解説や高専での学習内容のガイダンスを行います。無料送迎バスを運行します。

（JR高知駅～高知高専）  
※詳細は高知高専HPをご覧ください。

https://www.kochi-ct.ac.jp/

※マスク着用にご協力ください。

※新型コロナウイルス感染の拡大状況によっては開催を中止することがあります

■問い合わせ  
学生課教務係

☎064・5623

「電話無料法律相談」  
実施のお知らせ

8月3日の司法書士の日を記念し、電話による無料法律相談を実施します。不動産の相続や売買による名義変更登記、会社の設立・解散や役員変更等に関する登記、借家の敷金や借金に関すること、遺言や成年後見に関すること等、様々な相談に司法書士が電話でお答えします。

お気軽にご相談ください。

■相談日時／8月3日(月)

10時～13時

■当日電話相談番号

☎088・825・33670

■問い合わせ

高知県司法書士会

☎088・825・33143

無料調停手続相談会

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。予約は不要です。当日、直接無料相談会場へマスクを着用してお越しください。

なお、再度緊急事態宣言が発せられた場合は、相談会を中止することもあります。

■日時

・9月4日(金)9時30分～15時30分(受付は15時まで)

■場所／高知県民文化ホール  
1階 第11多目的室

■相談担当者／民事・家事調停委員(弁護士調停委員を含む)

■主催／高知調停協会連合会、高知地区調停協会

■問い合わせ

毎週月、水、金の9時～16時まで

高知調停協会連合会事務局

(高知家庭裁判所内)

☎0872・7884

✉kochichouren@gmail.com

宝くじコミュニティ助成事業

長岡西部地区地域活性化推進協議会は、地域の活性化・環境・福祉・文化の向上などを目的に結成し、地域行事の運営に携わっています。今回、宝くじコミュニティ助成事業を活用し、締め太鼓を購入、夕涼み会での演奏で地域の方々と交流を深めました。



■問い合わせ  
企画課企画調整係  
☎880-6553

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
2年6月	10件	0人	10人
2年1～6月	34件	1人	35人

火災・救急(6月分)

《火災》		《救急》	
発生件数	1件	出動回数	203回
建物	1件	急病	136回
山林	0件	交通事故	11回
その他	0件	一般事故	26回
		その他	30回

人権・行政相談

■とき／8月20日(木) 10:00～15:00  
■ところ／社会福祉センター  
※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

新型コロナウイルスの影響により、講習会の予定などの詳細は問い合わせてください。

※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

南国市立図書館キャラクター  
いぬ ぼんた  
としよ犬 本太



**南国市立図書館**

**開館** (火) ~ (金) 10:00 ~ 18:00  
(土)・(日) 10:00 ~ 17:00

**8月休館日** 毎週(月)、28日

**住所** 南国市篠原 1801-5

**電話** 088-863-0469

**新刊のご紹介**

- ..... 一般 .....
- コロナショック・サバイバル / 富山和彦  
図解いちばん親切な年金の本 20-21年版  
あなたのペットが迷子になっても / 遠藤匡王  
考えるナメクジ / 松尾亮太  
ごはん通 / 嵐山光三郎  
激動の昭和名馬列伝 / 中川秀一  
理由のない場所 / イーユン・リー  
きたきた捕物帖 / 宮部みゆき  
知りすぎた男 / チェスタトン
- ..... 児童 .....
- もしものときにきみならどうする? 防災(1)~(3)  
グレタ・トゥーンベリ / ヴィヴィアナ・マツア  
とうちゃんはむしゃんよか / 西村繁男  
おたすけこびととおべんとう / コヨセ・ジュンジ
- 毎月約300冊の新刊が入ってます

★ 図書消毒器が使えます

2階カウンター前に図書消毒器を設置しており、ご自由にお使いいただけます。使い方は簡単!本をセットしてボタンを押すだけ!紫外線と風を30秒間あてて、本の外と中に付着しているごみや菌を消毒します(消毒器の外に紫外線は漏れないようになっています)。新型コロナウイルスに対する効果は判明していませんが、一般的なインフルエンザや大腸菌などには一定の効果があります。ぜひご利用ください。



★ 令和3年度から中学校の教科書が変わります!

図書館カウンター前にて、教科書の見本を展示します。8月1日から約1か月間展示をします。ぜひ、お手に取ってご覧ください。

★ 8月の企画展示

「芥川賞・直木賞 涙をのんだノミネート作品」など

おはなし会へいらっしやい!

予約不要、3階多目的室へお気軽にお越しください。

**土曜のおはなし会**  
\*3歳児以上対象  
毎週(土)10:15~10:45

**あかちゃんのへや**  
\*乳幼児対象  
毎月第2(木)10:30~11:00

※おはなし会は新型コロナウイルス流行等の状況により休止となる可能性があります。

南国市立図書館 職員が選ぶ! 今月のオススメ新刊



高血圧とうまく付き合い「一病息災」へ

『高血圧でもフレイルは防げる』  
原田和昌 / 監修



やまもも第44集

『月よう日がたのしみ』  
高知県児童詩研究会 / 編



高知県出身作家の絵本!

『うりのつるくるくる』  
田島征三 / 作

# 『人生100歳時代到来!住民が主役のフレイル予防 ～つながりが健康をつくる～』を開催します

高齢者が加齢によって心身ともに虚弱になった状態を「フレイル」といいます。その予防と全国的に広がりをもせるフレイルチェックについて学び、楽しく健康長寿を目指しましょう。

参加には、事前申込が必要となり、新型コロナウイルス感染拡大防止等により、やむを得ず、中止となる場合もございます。

中止の場合は、市のホームページでお知らせのうえ、申込者に連絡します。

この講演会は、高知県と南国市との共催によるものです。

- 日時／9月9日(水) 14:00～16:00(受付:13:30)
- 場所／南国市保健福祉センター 2階多目的ホール(南国市大桶甲320)
- 定員／50名
- 講師／神谷 哲朗 氏(東京大学高齢社会総合研究機構学術支援専門職員)
- 申込み／電話もしくはFAXにて、下記問い合わせ先まで申込願います。  
(住所・氏名・連絡先が必要で、参加申込書は長寿支援課のほか、市ホームページに掲載しています。)
- 参加費／無料

■問い合わせ／長寿支援課介護保険係 ☎880-6556 FAX863-1167

## 遺跡の範囲を変更しました

植野・久礼田にある東屋敷遺跡は試掘確認調査によって、より広い範囲に広がっていることが明らかになったことから、南国市の遺跡(埋蔵文化財包蔵地)として範囲を変更しました。

文化財保護法第93条により、遺跡内で土地の掘削を伴う工事を行う際は、工事開始60日前までに届出が必要となります。近隣で家屋の建て替え・新築をはじめとする各種開発事業を計画されている方は、事前に下記の係まで確認をお願いします。



■問い合わせ／生涯学習課文化財係 ☎802-6062

# 環境課からののお知らせ

● 8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) 31	25 (第4・火)	26 (第4・水)	27 (第4・木)	28 (第4・金)	29

## 環境センターの運転休止 家庭のし尿収集も休止

環境センター（し尿処理施設）は、機械設備の点検などのため8月8日（土）～11日（火）の4日間、し尿などの受け入れができません。各家庭の収集もできませんのでご注意ください。

## 省エネのコツ

- 夏本番です。エアコンはからだにも地球にも優しい使い方をしましょう。
- 室内温度は28℃を目安に。必要な時だけつけましょう。
- 冷房時はドア、窓の開閉は少なく。レースのカーテンやすだれで日差しをカットしましょう。
- 外出時はカーテンをしめると効果的。部屋が暑くなるのを防ぎます。
- 扇風機を併用しましょう。風が体にあたると涼しく感じます。
- 室外機のまわりは整理整頓。風通しをよくしましょう。
- エアコンは起動時に多く電気を使います。短い時間部屋を空ける時は点けたままにする  
と電気代の節約になります。

## 犬はきちんと飼育しましょう

犬の飼い方についての苦情が多く寄せられています。

犬のフンの放置は条例で禁止されています。犬の散歩をするときは、フンを取る道具を持って出かけ、必ず持ち帰りましょう。フンは可燃ごみとして出すことができます。

犬の放し飼いはやめましょう。リードをつないでおかないと、車にはねられたり、人や他の飼い犬に噛みつきたり、思わぬ事故につながります。

不必要に吠え続けることがないように、しっかりとつけましょう。散歩を十分に、遊び道具を与えたり、家族の気配がするところを居場所にする  
と無駄吠え解消に効果的です。

## ペットボトルはラベルをはがして 出してください。

ラベルが付いたままごみステーションに出されているペットボトルが、まだ多い状況です。ペットボトルは中間処理のあと、再生処理事業者へ引き渡されますが、異物混入や、キャップ・ラベルが付いていることが頻繁にあると、取引が停止されてしまいます。このた

め、中間処理場では、手作業でラベルをはがしており、作業量が大幅に増加してしまいます。

ラベルはミシン目に沿ってはがす等、簡単にはがせるものがほとんどです。ペットボトルはラベルをはがして出していただくようお願いいたします。

※ラベルはキャップとともに容器包装プラスチックとして出してください。

※二面のり付けされていたり、容易にはがせないラベルは、はがさずに出してください。

## ◎ペットボトルの出し方

1. ラベルとキャップを外す
2. 中を軽く水洗い
3. 軽くつぶす
4. 資源物専用指定袋へ



市の事業を紹介するこのコーナー、今回は都市基盤整備について紹介します。

## 第2回 あたらしいまちをつくっています

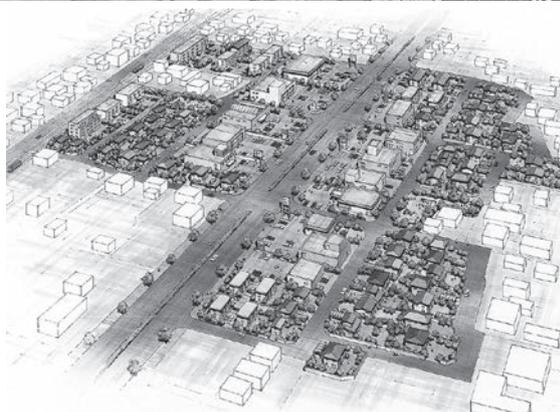


南国市は篠原地区で、都市基盤整備の一環として、土地区画整理事業を行っています。

これは、道路・公園などの公共施設を整備改善し、土地の区画を整え宅地の利用増進を図ることにより、健全な市街地の形成と良好な宅地を供給することを目的とした事業です。

地区内では、年ごとに順次工事をしており、上の写真は工事が終わった部分を撮影したものです。

事業期間：平成26年度～令和6年度  
事業面積：約5.1ha



事業後のイメージ



## 子育て支援センター ひよこルーム

(保健福祉センター内)

おもちゃや遊具・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。お昼ご飯はひよこルームで食べることができます。

8月の行事予定

月	ひよこひろば	(9:30 ~ 14:30)
火	よちよちひよこ	(9:30 ~ 12:00)
	ひよこひろば	(12:00 ~ 14:30)
水	マタニティ&ベビーひよこ	(9:30 ~ 12:00)
	ひよこひろば	(12:00 ~ 14:30)
木	よちよちひよこ	(9:30 ~ 12:00)
金	ひよこひろば	(9:30 ~ 14:30)

- \*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
- \*月～金曜日(9:30～16:00)電話、来所での個別相談も受け付けています。

計測日 8/11(火)よちよちひよこ、8/12(水)マタニティ&ベビーひよこ  
計測をされる場合はコロナ対策のためバスタオルをご持参ください。9:30～11:30  
お出かけひよこ 8/19(水)・31(月) 9:30～14:30  
三和防災コミュニティーセンター  
お休み 8/3(1日)・8/5・18・28(午後)  
よちよちひよこ、マタニティ&ベビーひよこへの兄弟を連れての参加は、スタッフにご相談下さい

## 子育て講座 場所/ひよこルーム

- ◎募集受付開始/8月3日(月)～
- 定員になり次第締め切り
- (講座の申し込みは、本人のみとさせていただきます)

## 「ベビーダンス」ポ

- 日時/8月18日(火)  
10:00～11:30(受付9:30)
- 内容/  
「ママと赤ちゃんのためのベビーダンス」
- 講師/  
玉木 晶(ベビーダンスインストラクター)
- 対象/  
4か月～12か月までの子どもさんと保護者
- 定員/親子12組
- 参加費/500円(資料代として)
- 持ち物/  
・抱っこひも  
・飲み物(水分補給)  
・お出かけセット



# マタニティ教室

～これからママ・パパの集い～

これから出産を迎える妊婦さんとご家族を対象に、マタニティ教室を開催します。初産・経産は問いません。☆妊娠がわかったら、早めの参加をおすすめします。

\*①②の両方、または一方のみの申し込みも可能です。

■場所/保健福祉センター

■定員/各クラス15組

\*当日の託児はありません。

■参加費/無料

■申込方法/事前に電話でお申し込みください。

■当日受付時間/13:10～13:20

■次回の開催は、①11月6日(金)

②11月25日(水)です。

クラス	日時	内容	持参物
① 出産準備クラス	9月7日(月) 13時30分～16時	◎助産師・歯科衛生士・栄養士からのワンポイントアドバイス ・母乳の上手なあげ方は?赤ちゃん人形で抱っここの練習 ・お口の健康と、「マイナス1歳から始める虫歯予防」 ・妊娠中に気をつけたい食生活 ◎自分らしいお産の為に ・赤ちゃんとお話しながら、妊娠中から心も体もお産の準備 ・パパやご家族も、大切な主役!	母子手帳 筆記用具 ゆうゆうガイド (ピンクの冊子)
② 育児準備クラス	9月25日(金) 13時30分～16時	◎沐浴実習:赤ちゃん人形を使ってお風呂に入れる練習 ◎妊婦体験:ママの体の変化を体験してみよう ◎相談コーナー :助産師・歯科衛生士・栄養士・保健師が対応 ◎赤ちゃんのお世話:オムツ替えや抱っここの練習	母子手帳 エプロン 筆記用具 ゆうゆうガイド (ピンクの冊子)

## 南国市不妊治療費等助成事業のご案内

不妊検査、不妊治療を受けられたご夫婦に、治療に要した費用の一部を助成する事業です。

対象者や、必要書類などの詳細は、ホームページをご覧になるか、お問い合わせください。

対象治療	一般不妊治療	特定不妊治療
	不妊検査・タイミング療法・人工授精等	体外受精または顕微授精
助成額	1年ごとに5万円を限度 ただし1年とは、3月1日～翌年2月末日までとする	特定不妊治療に要する費用として対象者が負担すべき額から、高知県からの助成を受けた額を控除した額について、1回につき10万円を上限

# 保健福祉センターからのお知らせ

## ★各種健診(検診)・相談など



**重要**

健診(検診)はすべて事前に申込みが必要です。

項目	実施日時	場所	対象(市民)	検診料	定員	申込受付期間	
乳幼児健診	4か月児健診	8月27日(木)	保健福祉センター	無料	なし	申込必要 ※対象者の方には事前に通知します	
	10か月児健診	8月20日(木)					令和2年3月～4月生まれの乳児
	1歳6か月児健診	8月6日(木)					令和元年10月生まれ～1歳未満の乳児
	3歳4か月児健診	8月13日(木)					平成30年11月生まれ～2歳未満の幼児
※電話での申込みとなります							
肺がん・結核検診 および 特定・後期高齢者健康診査 <b>*要申込</b>	9月30日(水)	日章福祉交流センター	40歳以上 ※40～64歳は肺がん検診、65歳以上は肺がん・結核検診 ★肺がん・結核検診 40～64歳/200円 65歳以上/無料 ★特定・後期高齢者健康診査 ※加入している保険が国保及び後期高齢者医療の方は無料 ※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 <b>受診される方はマスクを着用し、風邪様の症状がある方は、健診等の受診をお控えください。</b>	(肺) 80人 (特定) 80人	9月1日(火) 9月18日(金) 定員に達し次第締め切ります。		
愛の献血	8月17日(月)	9:30～11:00	中央東土木事務所	移動献血バスによる400mL献血です。 ご協力よろしく申し上げます。 ※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 ※65歳以上の方の献血については、60～64歳の間に献血経験のある方に限ります			
	8月27日(木)	9:30～12:00 13:15～16:00	旭食品(株)本社				

## 総合健診 申込必要 JP

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。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【受付開始:8:30～】 ※定員に達し次第締め切ります。	実施場所
9月23日(水)	8月26日(水) 9月11日(金)	保健福祉センター

健診(検診)項目	対象者	健診(検診)料	各日の定員	実施枠
肺がん検診	40～64歳	200円	80名	午前・午後
肺がん・結核検診	65歳～	無料		
胃がん検診 (胃部エックス線検査)	40歳～	900円	40名	午前のみ
子宮頸がん健診	20歳～	600円	80名	午前・午後
健康診査	40歳～	医療保険者により異なります	80名	午前・午後
歯科健診	40歳～	無料	20名	午前のみ

※大腸がん検診は、11・12月に実施します。

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

☎ 863-7373 まで

〒783-0004 南国市大堀甲320

## 令和2年度

### 高齢者肺炎球菌感染症予防接種

下記の生年月日の方は令和3年3月31日までに高齢者肺炎球菌ワクチンの接種を受けてください。この機会を逃すと、予防接種法による接種はできなくなります。

<対象者> 以下の①・②に該当する方

①下表の対象者には、4月初旬に案内文書と予診票を送付しています

年齢	対象生年月日
65歳	昭和30年4月2日生～昭和31年4月1日生の方
70歳	昭和25年4月2日生～昭和26年4月1日生の方
75歳	昭和20年4月2日生～昭和21年4月1日生の方
80歳	昭和15年4月2日生～昭和16年4月1日生の方
85歳	昭和10年4月2日生～昭和11年4月1日生の方
90歳	昭和5年4月2日生～昭和6年4月1日生の方
95歳	大正14年4月2日生～大正15年4月1日生の方
100歳	大正9年4月2日生～大正10年4月1日生の方

②60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはHIVにより免疫の機能に重い障害のある方(身体障害者手帳1級相当)  
※保健福祉センターまで事前にご連絡ください。

## ☆ 休日在宅医 (変更する場合があります)

日	曜	当番医	電話
8月2日	日	JA高知病院(明見)	863-2181
8月9日	日	南国厚生病院(立田)	863-3030
8月10日	月	小栗医院(十市)	865-8405
8月16日	日	南国いのうえクリニック(篠原)	855-8001
8月23日	日	いちほ内科小児科(大堀甲)	863-3915
8月30日	日	西田順天堂内科(大堀甲)	863-1881

※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。

# 親子クイズ

579



Q

A、B、C、Dの4チームが円周のコースでリレー競争をしています。  
Aチームのすぐ前を、1位のBチームが走っています。  
Aチームのすぐ後ろを、2位のCチームが走っています。  
Bチームの前を、3位のDチームが走っています。  
この時、AチームがBチームを追い抜いた場合、Aチームは何位になるでしょうか？

- 応募締切／8月7日(金)必着
- あて先／〒783-8501 南国市大埔甲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

【第578回解答】

問題1. ①地球  
問題2. ③ダイオウイカ

【第578回当選者】

細木	慶子	(大埔甲)
長尾	宏	(大埔甲)
片山	リカ	(大埔乙)
小松	豪	(比江)
澤村	千江	(十市)

★応募総数／37通 ★正解率／84%

親子クイズは、広報委員が毎月順番に考えています。

※今月号の「ハーイちくとごめん」は休載とさせていただきます。



なかごし ななみ  
**中越 菜々美** ちゃん  
平成30年7月10日生まれ

心臓の手術をのり越え、  
たくましく成長する日々感謝。  
パパもママも菜々美が大好き。



## 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](mailto: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。



はまだりさ  
**濱田 利沙** ちゃん  
令和元年9月14日生まれ

早くもオテンバ娘になりそうな予感!  
お父さんもお母さんも皆  
可愛いリサが大好きです!

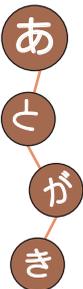
### 交流人口

高知自動車道  
南国I.C.  
入 99,964台  
出 99,761台

高知龍馬空港  
出発 11,460人  
到着 11,421人  
《6月分》

### 市の統計

面積	125.30km <sup>2</sup>	内 外国人数	318人( 0)
人口	47,046人(+ 64)	男	154人(+ 1)
男	22,480人(+ 66)	女	164人(- 1)
女	24,566人(- 2)	世帯数	22,307世帯(+ 72)
世帯数	22,307世帯(+ 72)	登録国籍数	27カ国
( )内は前月比 《令和2年6月30日現在》			
出生数	27人〔男 10人・女 17人〕	《6月分》	
死亡数	48人〔男 22人・女 26人〕	《6月分》	
有権者数《令和2年6月1日現在》			
39,612人〔男 18,625人・女 20,987人〕			



最近新型コロナウイルスの影響で、家の中の過ごし方が注目されています。広報なんこくでも室内でできる体操が紹介されており、運動不足の解消にオススメです。  
また、今年は「土佐のまほろば祭り」が中止となりましたが、それに代わる動画が企画されています。家の中でお祭り気分を味わうのも楽しそうです。(N)

南国市  
防災行政無線  
放送内容確認  
フリーダイヤル



ナン コ ク ボウ サ イ  
**0120-7 5 9 1 3 1**

※24時間以内の放送が確認できます

「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。

高知県内の情報ポータルサイト

**Kochiebooks**

南国市の広報も掲載中!

