



広報

南国

2022  
6

Nankoku City Public Relations

No.953



南国市



<https://www.city.nankoku.lg.jp>



# 土砂災害への備え

## 「土砂災害特別警戒区域」の指定

- ◆土砂災害は毎年のように全国各地で起こっている災害で、近年の大雨の影響もあり、激甚化しています。
- ◆高知県では、土砂災害に対して警戒が必要な区域の調査・指定を行っています。
- ◆警戒が必要な区域では、リスクの程度によって①警戒区域（通称イエローゾーン）と②特別警戒区域（通称レッドゾーン）が指定されています。

- ◆南国市では、これまでのイエローゾーンの指定に続き、レッドゾーンも令和二年度末に指定されました。
- ◆ひとたび土砂災害が発生すると、一瞬のうちに多くの命が奪われます。災害が発生する前に、ご自宅のリスクの確認と、避難行動の検討をお願いします。

土砂災害の多くは、大雨が原因で起こります。  
 「土砂災害警戒情報」  
 「記録的短時間大雨警報」  
 「1時間雨量が30mm以上」  
 などの言葉を見聞きしたら、  
 気を付けましょう。



## 土砂災害警戒区域（通称：イエローゾーン）

土砂災害の恐れがある地域  
 警戒区域では、危険の周知、警戒避難体制の整備が図られます。

## 土砂災害特別警戒区域（通称：レッドゾーン）

土砂災害警戒区域のうち、建築物に損害が生じ、住民に著しい危害が生じる恐れがある地域  
 特別警戒区域ではさらに、  
 ・特定の開発行為に対する許可制  
 ・建築物の構造規制  
 ・建築物の移転勧告  
 などが行われます。

警戒区域はホームページで閲覧できます。地域のリスクについて、事前にご確認をお願いします。



高知県土砂災害危険度情報

検索

# コロナ禍での避難

◆災害時には、危険な場所にいる人は避難することが原則です。ただし、感染症対策をふまえた避難が求められています。

◆まずはご自宅の災害リスクを確認し、左記のポイントを参考に、災害時の避難行動を平時から確認しておきましょう。

## 避難に関する4つのポイント

- 1 避難とは「難」を「避」けること。安全な場所にいる人まで避難場所に行く必要はありません。
- 2 お住まいのところが避難の必要な場所か、必ず事前に確認しておきましょう。
- 3 避難先は、小中学校・公民館だけではありません。安全な親戚・知人宅に避難することも考えてみましょう。
- 4 発熱や風邪症状のある場合は、各避難所の別室で避難をしていただく場合があります。

# 南国市防災メール

◆「南国市防災メール」とは、防災行政無線放送だけでは伝えきれない防災情報や避難情報などをメール（文字）でお送りするサービス（登録無料）です。

## メールの登録方法

- ①登録の空メール送信  
 ・携帯電話（スマートフォン）の場合  
 右記のQRコードを読み込み、空メールを送信  
 ・PCまたは、QRコードが読み込めない携帯の場合  
 下記のメールアドレスに、空メールを送信  
 bousai.nankoku-city@raidan2.ktaiwork.jp
- ②仮登録完了メール受信・登録サイトにアクセス  
 「メールサービス本登録のご案内」というメールが届きます。メール末尾に記載されているURLを選択したら、登録サイトに移動します。
- ③本登録  
 登録画面が表示されます。「次へ」を押し、登録内容の確認後に登録ボタンを押して、完了メールが届いたら…



登録終了！

## 南国市防災行政無線

防災行政無線の放送内容がフリーダイヤル（無料）でも確認できます。  
 「内容がわからなかった」「もう一度確認したい」といったとき、通話料無料で確認できますので、ぜひご利用ください。

☎0120・759・131

ナンコク ボウサイ

（※24時間以内の放送が確認できます。）

★カメラリポート★

3/27 高知駐屯地見学ツアー

公益財団法人高知県消防協会主催による高知駐屯地見学ツアーに、南国市少年消防クラブから8名が参加しました。今回のツアーは、高知駐屯地(香南市)で開催され、自衛隊員から災害派遣の座学、資器材・車両の説明を受けました。また、訓練の見学、車両の乗車体験など様々な学習を行いました。  
※少年消防クラブ員募集中

(市内在住の小学4年生から中学3年生まで)

■問い合わせ/消防本部予防課 ☎863-3511



車両の説明と見学



ヘリの見学



資器材の説明



座学の様子

4/22 大塚製薬株式会社との包括連携協定

市民の健康増進やスポーツの振興などを目的とした包括連携協定の締結式を行いました。

大塚製薬株式会社を持つ「生活習慣病予防」「介護予防」「スポーツ振興」「熱中症予防」などの知見やノウハウをご提供いただき、市民の健康寿命を延伸していけるよう、本協定を契機として連携を深めます。



4/3 観光列車をおもてなし

JR四国の観光列車が、6月24日までの毎週金曜日にごめん・なはり線を特別運行しています。

JR後免駅では、南国市観光大使三山ひろしさんのファンの皆さんが、三山さんの等身大パネルと一緒におもてなしのお手振りをされています。

皆さんも観光列車を見かけたら、大きく手を振ってみてください。

ご協力をお願いいたします。



# 長岡西部保育所の新しい園舎が完成しました



このたび市立長岡西部保育所の新しい園舎が完成し、4月5日に開所式と入所式が行われました。新園舎は、高所に採光用の窓を設置し、間仕切り壁の移動で教室の広さを変更できるなど、明るく開放的な園舎となっており、現在約80名の園児が通園しています。

今後、西側の旧園舎を解体し、プールや遊具の設置、園庭の拡張を行い、今年度末の完成を予定しています。



# 南国市観光大使の委嘱式

令和4年4月20日に、将棋の女流棋士である島井咲緒里さんに南国市観光大使の委嘱状と観光大使名刺をお渡ししました。島井さんには令和2年8月に就任いただきましたが、新型コロナの影響で2年越しの委嘱式となりました。

現在は東京で活動されている島井さんですが、コロナ前は毎年まほろば祭りの将棋道場へご出演いただくなど、将棋を通じて市民の方々との交流も続けられています。

島井さんは「委嘱状をいただき、改めて気が引き締まる思いです。コロナ前は年に3～4回は帰省していました。トリム公園がお気に入りです。2年間コロナ禍で活動が制限されましたが、SNSなどで南国市のグルメや風景を紹介するなど、微力ながら他県の方に南国市の魅力を発信していきたいです。また、女の子への将棋の普及に力を入れていきたいです。」と話されました。

○島井咲緒里さん

南国市左右山出身。(公社)日本女子プロ将棋協会所属の女流棋士。6歳から将棋を始め、15歳で女子プロ棋士である女流2級へ。現在女流2段。また、協会の業務執行理事として、グッズ開発やイベント企画等に携わるなど、活躍の場を広げている。

※島井さん特集した過去の

「広報なんこく(1996年4月)」はこちら  
<https://www.city.nankoku.lg.jp/koho/history/1996/04/02.pdf>

南国市立図書館でも過去の「広報なんこく」を閲覧できます。

■問い合わせ/商工観光課 ☎880-6560





新発見!

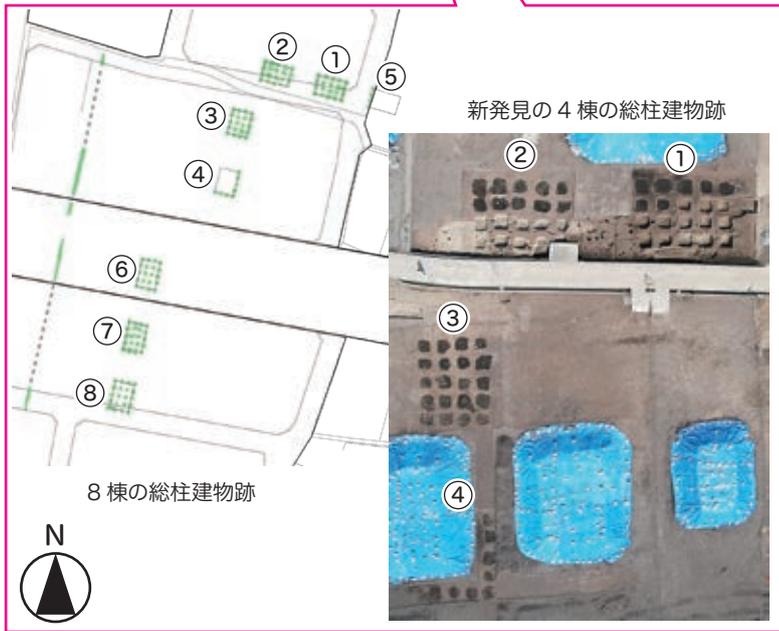
埋蔵文化財 発掘調査

わか みや の ひがし い せき

# 大規模集落跡 若宮ノ東遺跡

平成29年から篠原土地区画整理事業に伴い実施した発掘調査の成果をご紹介します。

なかでも、古代の8棟の総柱建物跡群は、「役所の高床式倉庫群(郡衙の正倉)」であることが判明し、県内では初めての発見となりました。



## 若宮ノ東遺跡とは

若宮ノ東遺跡は南国市篠原地区にあり、「弥生時代から近現代」に至る様々な遺構・遺物が確認されています。中でも「弥生時代後期から古墳時代初期」と、「古代(飛鳥時代から平安時代)」の2つの時期を中心に繁栄していました。

## 調査の成果

◎古代の役所の高床式倉庫群を確認  
古代の総柱建物跡を4棟発見しました(①~④)。規模はいずれもおおむね50m以上の長方形に揃っていて、これまでに見つかった4棟

(⑤~⑧)と合わせて8棟の建物が同時期に建てられていたことがわかりました。これらの建物跡は2~3棟が規模と軸方向を東西・南北にそれぞれ揃え、東へ12度振った香長条理の地割(条里制と呼ばれる耕作地を農民に分配するために造られた碁盤の目状になっている農地の区画)に沿って建てられています。このような建物は当時の一般集落では見られないため、その統一された規模・規格性から「各郡に置かれた役所の高床式倉庫群(郡衙の正倉群)」であることが分かり、県内では初確認となりました。



正倉柱穴掘削作業風景



くんがしよつてう  
〈郡衙の正倉ってなんだろう?〉  
正倉とは、古代の役所や寺院に伴って見つかると「高床式の倉庫」です。郡の役所(郡衙)の正倉の中には、律令制の租税制度で定められた地方の財源である「租(穀物)」が納められ、倉庫の中がいっぱいになると次の倉庫が建てられていました。



◎弥生時代から古墳時代初頭の集落規模がさらに広がる

弥生時代後期から古墳時代初頭の竪穴建物跡が6棟見つかり、その周辺では壺や甕(かめ)・鉢・高杯(たかつき)などの土器片が大量に出土した「溝状遺構」と土器棺3基が見つかりました。

今回確認できた竪穴建物跡は、これまでに見つかった範囲よりもさらに北側の電車通り沿いで確認できたことから、舟入川沿いまで集落が広がっている可能性が考えられます。遺跡内の竪穴建物跡は200棟以上、東西が約490m、南北が約230mの範囲に広がっており、県内でも有数の大規模集落跡となりました。



土器棺 (土器に納めて埋葬した墓)

◎中世の遺構

土坑墓(地面を掘って作られた墓穴)1基から土師質(はじしつ)土器が出土しました。また、土坑墓以外にも、貿易によ

てもたらされた陶磁器(青磁碗)、土師質土器の椀・皿、瓦質土器の羽釜が出土しています。

◎近世の遺構

土坑墓を7基確認し、すべて長方形に掘られていて、遺構の底から六文銭(三途の川の渡し賃)や土師質土器の皿・お猪口・煙管、鉄釘が多数見つかりました。



出土した遺物

まとめ

今回の調査で見つかった正倉群は他県ではあまり見られない特徴を持っていました。その特徴とは、建て替えの痕跡が見られないことから一時期しか機能していなかったと

いうことです。律令制は7世紀から始まり200年以上続いていました。当時の建物の耐久性では40〜50年程で建て替えが行われていたため、通常は同じ場所で複数時期の柱穴の重なりが見られますが、若宮ノ東遺跡では確認できませんでした。また、正倉群の柱穴の一つから9世紀後半の土器が出土しており、その時期に廃絶したと考えられます。そうするとそこから遡っても40〜50年という短い期間しか使われていなかったことがわかります。

他県の正倉群では建て替えが行われており、建物数も多いのが一般的ですが、当遺跡では短い期間しか機能しておらず、それ以前それ以後の正倉やまだ見つからない長岡郡衙郡庁はどこにあるのか謎が深まるばかりです。

古代寺院は、郡を束ねるような有力者でないと建立できないため、長岡郡にある比江廃寺や野中廃寺の周辺にこの謎を解くカギが眠っているのかもしれない。

おわりに

調査にあたっては、地権者の方をはじめ、地域住民の皆様にも多大なるご支援・ご協力を賜りましたことを厚くお礼申し上げます。今後とも文化財調査へのご理解・ご協力をお願いします。なお、今回紹介した現地説明会資料は、文化財係(南国市立田405)・市役所3階生涯学習課、市のホームページからも入手できます。

現地説明会

2月27日に、調査成果の現地説明会を開催し、約130名の方が参加されました。



お知らせ

★南国市遺跡詳細分布調査図(A1版)が新しくなりました

令和2年度までに発見された遺跡が加わり、南国市内の遺跡数は302遺跡になりました。遺跡の範囲内での開発工事には、文化財保護法に基づき「埋蔵文化財発掘の届出」の提出が義務付けられ、工事着手の60日前までに届け出る必要があります。

遺跡分布図は文化財係・生涯学習課で無料配布していますので、工事計画の際には確認をお願いします。

★南国市職員募集

文化財保護行政にご興味のある方は、次ページの行政(II)をご確認ください。

■問い合わせ/生涯学習課文化財係

☎8002・6062

# 南国市職員募集(10月採用予定)

| 試験区分  | 受験資格   | 申込期限              |
|-------|--|-------------------|
| 行政(Ⅰ) | 平成4年4月2日から平成16年4月1日までに生まれた方  | 6月14日(火)<br>17時まで |
| 行政(Ⅱ) | 昭和42年4月2日以降に生まれた方で、次の要件の内、(1)(2)のいずれかを満たし、かつ、(3)を満たす方<br>(1) 大学または大学院で考古学、歴史学、その他これらに類する学科等を専攻して卒業もしくは修了した方<br>(2) 埋蔵文化財発掘調査(整理・報告書作成を含む。)の経験が5年以上ある方<br>(3) 普通自動車の運転免許を持っている方または令和4年9月30日までに取得見込みの方 |                   |

- 試験内容・試験日など、詳しくは試験案内で確認してください。
- 試験案内配布場所 / 南国市のホームページからダウンロードしてください。  
 \*市役所総合案内・総務課職員係でも配布しています。  
 \*郵送での案内の請求は、住所・氏名を記入し、140円切手を貼った返信用封筒(角2)を同封してください。
- 申込方法 / 南国市のホームページからインターネット申込み
- 採用予定日 / 令和4年10月1日以降
- 採用予定人数 / 各試験区分とも若干名
- 試験案内の請求・問い合わせ / 総務課職員係 〒783-8501 南国市大桶甲2301 ☎880-6551  
 HP <https://www.city.nankoku.lg.jp>



7月は参議院議員通常選挙の月です。  
ルールを守って正しく選挙に参加しましょう!



## 選挙運動とは?

特定の公職の選挙につき、特定の立候補者または立候補予定者に当選を得させるため、投票を得もしくは得させる目的をもって、直接または間接に必要かつ有利な斡旋、勧誘その他諸般の行為をすることをいうものです。

## 選挙運動ができる期間

立候補届けが受理された時から、投票日の前日までです。届出が受理される前の選挙運動は事前運動として禁止され、投票日の当日の選挙運動も禁止されています。

## 自由にできる選挙運動

ただし投票日当日は禁止です。また、公務員などは選挙運動に制限があります。

- 電話での投票依頼
- 個々面接など

街頭などで、たまたま知人や友人に出会ったときに投票を依頼することができます。ただし自分の方から訪ねる場合は「戸別訪問の禁止」に当たらないことが必要です。

## 禁止されている行為の例

### × 戸別訪問

投票を依頼したり、投票を得させない目的で戸別訪問することは禁止されています。選挙運動のため、演説会や演説があることを戸別に告知することや、特定の候補者や政党の名前を言い歩くことも戸別訪問になります。

### × 飲食物の提供

選挙運動に関して飲食物を提供することは、湯茶とお茶うけ程度の菓子のほかは禁止されています。ただし、衆議院の比例代表選挙以外の選挙では、選挙運動に従事する者および選挙運動のために使用する労務者に対するものであれば、所定の数と単価の弁当を提供できます。

選挙についてもっと詳しく知りたいときはこちら

総務省「なるほど!選挙」 ⇒



明るい選挙推進協会「くらしの中の選挙」 ⇒



## 母子・父子福祉手当

配偶者のいない女性または男性、あるいは両親を失った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。

### 手当額

児童1人につき月額1,000円

※現に児童を扶養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、南国市交通遺児手当を受給している方は該当しません。

## ひとり親家庭等医療費(申請・更新)

保険適用になる医療費の自己負担額を助成します。

### 対象

次のいずれかに該当する方

- ①母子・父子家庭の母または父と児童
  - ②準母子・準父子世帯
  - ③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

### 注意事項

- ・助成を受けるには申請が必要です。
- ・前年所得を基に判断します。
- ・現在受給中の方は更新手続きが必要です。書類を送付しますので6月30日(木)までに手続きをお願いします。

## 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歳に達する年度末まで支給されます。

### 手当額

児童1人につき、月額2,000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。

- ⑥離婚協議中の受給者が離婚をしたとき
- ⑦国内で児童を養育している者として、海外に住んでいる父母から「父母指定者」の指定を受けるとき

## 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(所得制限あり)。

- 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および扶養義務者(同居している受給資格者の直系血族および兄弟姉妹)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 43,070円
- ・一部支給 43,060円～10,160円

#### ▼加算

- ・児童2人目 10,170円～5,090円
- ・3人目以降 1人につき6,100円～3,050円

## 子育て支援課からのお知らせ



■問い合わせ ☎880・6562

## 児童手当制度が一部変わります

### 所得上限限度額が設けられます

令和4年10月支給分から、児童を養育している方の所得が所得上限限度額以上の場合、児童手当・特例給付は支給されません。

なお、児童手当等が支給されなくなったあとに所得が所得上限限度額を下回った場合、改めて認定請求書の提出等が必要となりますので、ご注意ください。詳しくは、市のHPをご確認ください。

### 現況届の提出は原則不要になります

※次の方は引き続き現況届の提出が必要です。

- ①配偶者からの暴力等により、住民票の住所地が南国市と異なる方
- ②支給要件児童の戸籍や住民票がない方
- ③離婚協議中で配偶者と別居されている方
- ④法人である未成年後見人、施設等の受給者の方
- ⑤その他、南国市から提出の案内があった方

### 次のときは届け出てください

- ①児童を養育しなくなったことなどにより、支給対象となる児童がいなくなったとき
- ②受給者や配偶者、児童の住所が変わったとき(他の市区町村や海外への転出を含む)
- ③受給者や配偶者、児童の氏名が変わったとき
- ④一緒に児童を養育する配偶者を有するに至ったとき、または児童を養育していた配偶者がいなくなったとき
- ⑤受給者の加入する年金が変わったとき(受給者が公務員になったときを含む)



# 新型コロナワクチン4回目接種

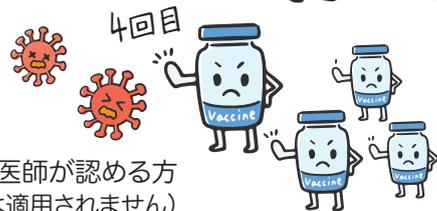


## 4回目接種対象者

3回目接種から原則5か月以上経過する南国市民のうち以下の①、②の方

①60歳以上の方

②18歳から59歳の方で基礎疾患のある方やその他重症化リスクが高いと医師が認める方  
(②の方は接種の努力義務は適用されません)



### (基礎疾患について)

#### I. 以下の病気や状態の方で通院、入院している方

- ①慢性の呼吸器の病気
- ②慢性の心臓病(高血圧を含む)
- ③慢性の腎臓病
- ④慢性の肝臓病(肝硬変等)
- ⑤インスリンや飲み薬で治療中の糖尿病又は他の病気を併発している糖尿病
- ⑥血液の病気(ただし、鉄欠乏性貧血を除く)
- ⑦免疫の機能が低下する病気(治療中の悪性腫瘍を含む)
- ⑧ステロイドなど免疫を低下させる治療を受けている

- ⑨免疫の異常に伴う神経疾患や神経筋疾患
- ⑩神経疾患や神経筋疾患が原因で身体の機能が衰えた状態(呼吸障害等)
- ⑪染色体異常
- ⑫重症心身障害(重度の肢体不自由と重度の知的障害とが重複した状態)
- ⑬睡眠時無呼吸症候群
- ⑭重い精神疾患(精神疾患の治療のため入院、精神障害者保健福祉手帳を所持又は自立支援医療(精神通院医療)で「重度かつ継続」に該当する場合)や知的障害(療育手帳を所持)

#### II. 基準(BMI30以上)を 満たす肥満の方

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

BMI30の目安:身長160cmで体重77kg、身長170cmで体重87kg

## 1. 接種券発送時期の目安

(今後の接種状況により変わることがあります)

令和3年7月に南国市が実施したアンケート調査において、期限内に基礎疾患に該当すると回答し、3回目接種を終えている方は右の目安のとおり接種券を発送します。

それ以外の方で3回目接種を終え、現在基礎疾患のある方は接種券発行の申請が必要です。  
(スマートフォンをお持ちの方は右の2次元コードを読み取り申請ができます)

| 3回目接種時期 | 接種可能な時期 | 接種券の発送時期 |
|---------|---------|----------|
| 令和4年1月  | 令和4年6月  | 令和4年6月上旬 |
| 令和4年2月  | 令和4年7月  | 令和4年6月下旬 |
| 令和4年3月  | 令和4年8月  | 令和4年7月下旬 |



## 2. 接種日時・会場の割り当て

令和4年3月6日(日)までに3回目接種が終了した65歳以上の方で接種日時・会場が割り当てられていた方には、予約時の混乱を避けるため、事前に接種日時・会場が割り当てられます。

接種券が届いた方は、すぐに日時・会場をご確認ください。なお、3回目接種時の会場と異なることがあります。指定された接種日時・場所の変更を希望される場合や接種を希望しない場合は、お手数ですがコールセンターまたはWEBサイトにて、変更またはキャンセルをお願いします。

## 3. 使用するワクチン

南国市での4回目接種はモデルナ社ワクチンを使用する予定です。

## 4. 他市町村で3回接種した後、南国市へ転入された方へ

接種券は自動送付されないため、追加(4回目)接種を希望される方は、接種券発行申請が必要です。

■問い合わせ／南国市コロナワクチン接種相談窓口

☎863-5523(平日9時~16時)



お気軽に

# 熱中症を予防しましょう

コロナ禍であり、感染防止のためマスク着用の生活が続いています。高温や多湿といった環境下でのマスク着用は熱中症のリスクが高くなるおそれがあるといわれています。こまめに換気や水分補給を行い、熱中症対策をしていくよう心がけましょう。

昨年度は南国市で55名の方が熱中症と思われる症状で緊急搬送されています。

## 熱中症とは

熱中症とは、体温が上昇し、体内の水分や電解質のバランスが崩れ、体温調節機能そのものがうまく働かなくなり、身体に様々な症状を引き起こす病気のことです。

毎年この時期から熱中症患者が出始め、8月頃に熱中症患者数のピークを迎えることが多いです。6月は気温が高くなり始める時期なので、身体が高い気温に慣れていないうえに、梅雨時期の高湿度の影響も相まって、体温調節が上手くできない状態になりがちです。体感の気温が高なくてもこの時期から熱中症には要注意ですね！

## 熱中症予防のポイント

熱中症予防の基本は暑さに負けない体作りと、規則正しい生活リズムです。また、日々の生活上のちょっとした工夫で熱中症は必ず予防できます。みんなで熱中症予防を意識して充実した夏を過ごしましょう！

- ・のどが渇いていなくても、こまめに水分を補給しましょう。
- ・エアコンや扇風機を使用しましょう。
- ・日差しを遮り、風通しを良くしましょう。
- ・衣服は通気性の良い生地を選び、下着は吸水性や速乾性に優れたものを選びましょう。
- ・冷却シートや携帯できる小型の扇風機など、冷却グッズを活用しましょう。



## 熱中症の応急処置

### チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

はい ↓

### チェック2 呼びかけに応えますか？

はい ↓

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

### チェック3 水分を自力で摂取できますか？

はい ↓

水分・塩分を補給する

### チェック4 症状がよくなりましたか？

はい ↓

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう

いいえ →

救急車を呼ぶ



救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません



もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。

いいえ →

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす



氷のう等があれば、首、脇の下、足のつけ根を集中的に冷やしましょう

いいえ →

医療機関へ



本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう



大量に汗をかいている場合は、塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう

## 子どもや高齢者の熱中症

子どもや高齢者は、熱中症にかかるリスクが高いため、特に注意しましょう。

家族や周りの人は、自分の身を守ると同時に、常に気がかけてあげることが大切です。



## 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。ぜひ一度ご覧ください。



■問い合わせ／南国市消防本部 ☎088-863-3511

※新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、イベントなどは中止・延期されることがあります。

# INFORMATION NANKOKU

## 主な行事 & お知らせ

### Jun 2022

# 6

市民からのお便り

仕事の関係で3月に南国市に引越して、一人暮らし。ようやく落ち着きました。

この機会にぜひ後免町駅と海洋堂スペースファクトリーなんこくへお越しください。

■日時／7月3日(日)  
10時～15時

■場所／後免町駅・海洋堂スペースファクトリーなんこく

■問い合わせ／南国市企画課  
☎8800・65553

## お知らせ

### 6月は高知県の男女共同 参画推進月間です

「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。

南国市立図書館では、こうした男女共同参画センター「ソーレ」のご協力の下、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(水)～6月29日(水)  
※月曜休館

■貸出期間／2週間  
■問い合わせ  
総務課じんけん係

☎864・0160

### 男女共同参画推進月間講演会 ポストコロナ・サバイバル あなたはどう生き、どう働く？

新型コロナウイルス感染症は、非正規労働者の失業や家庭内暴力の深刻化など、私たちの働き方や生活に大きな影響を及ぼしました。これからの働き方について、世界の現状を踏まえてお話しいただきます。

■開催日／6月18日(土)

14時～16時(開場13時30分)  
※ライブ配信もあります

■講師／大沢真知子(日本女子大学名誉教授)

■会場／ことうち男女共同参画センター「ソーレ」(高知市旭町3丁目1-15番地)

■定員

・会場120名(予約優先・先着順)

・オンライン500名(予約必須・先着順)

■参加費／無料

■講演会の  
詳細はこちら

■申込方法／電話またはHP、オンライン受付締切は6月16日(木)17時

■問い合わせ／ことうち男女共同参画推進月間



## 漫歩



岡豊高校 漫画・アニメ部

同参画センター「ソーレ」  
☎873・9100

## 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、水稲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、ドローンなどを使った水稲防除では、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。

■農薬の技術的・専門的事項に関する問い合わせ

高知県病害虫防除所  
☎863・1132

■問い合わせ

農林水産課農林振興係  
☎8800・65599

## イベント

### ごめん・なはり線開通 20周年記念イベントを 開催します！

ごめん・なはり線が7月1日に開通20周年を迎えるため、後免町駅で記念イベントを開催し農産物の販売などを行います。

また海洋堂スペースファクトリーなんこくで「the the マルシェ」を同日開催し、2か所でスタンプリーを行います。スタンプがたまった方は後免町駅にてガラポン抽選会に参加できます。

マイナンバーカード出張申請

ご希望に応じて市職員が職場や地域の集まりなどに出向き、申請のお手伝いをします。

最大2万円分のポイントが付与される「マイナンバーポイント第2弾」の申込みも受付中です。ぜひこの機会にマイナンバーカードを申請しましょう。詳しくはお問い合わせください。

- マイナンバーポイント第2弾とは
  - ①マイナンバーカードを取得した方(マイナンバーポイント第1弾で既に上限5千円分のポイントをお受け取りの方は除く)：最大5千円相当のポイント
  - ②健康保険証としての利用申込みを行った方：7千5百円相当のポイント
  - ③公金受取口座の登録を行った方：7千5百円相当のポイント
- ※9月末までにマイナンバーカードを申請した方が対象です。②・③については6月頃からポイントの付与が開始されます。
- お問い合わせ／市民課市民係  
☎8800・6574

マイナンバーカードの  
休日交付

■日時／6月5日(日)・25日(土)  
8時30分～12時

- 場所／市役所1階市民課
- 予約
- ・予約専用サイト
- ・専用電話番号  
☎8633・2920



■備考／必ず予約をお願いします。マイナンバーカードやマイナンバーポイントの申請支援も受け付けています。

農業用廃プラスチック(塩化ビニール、ポリフィルム)類の回収

■古ビニールの回収

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。廃ポリなど、古ビニール以外の日程は農協に直接お問い合わせください。

■回収場所・日時

- ・旧JA十市(JA高知県十市経済課十市出荷場)  
8月26日(金)・9月16日(金)・10月21日(金)
- ・旧JA長岡(JA高知県長岡経済課)  
8月30分～10時30分  
10月4日(火)・11月16日(水)  
8時30分～10時30分

旧JA南国市(南国ライスセンター前)

6月22日(火)・9月7日(火)・11月2日(火)

8時～11時45分

■排出の注意事項

- ・農業用で使用されたものに限りです。
- ・決められた場所・日時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。
- ・被覆スプリンク、テグス、マイカー線焼け焦げたビニールなどは必ず除いてください。

■お問い合わせ  
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)  
☎8800・6559

国民年金のお知らせ

日本に住む20歳以上60歳未満の方は、国民年金に加入することになっています。国民年金加入者のことを被保険者とい、職業などによって3つの種別があります。

- ▼第1号被保険者  
20歳以上60歳未満の自営業者、学生、無職の方などです。各種届出は市民課年金係窓口にを行います。
- ▼第2号被保険者  
会社員や公務員などの厚生年金保険に加入されている方です。加入手続きは、勤務先が行います。
- ▼第3号被保険者  
第2号被保険者に扶養されている配偶者の方です。加入手続きは、第2号被保険者の勤務先を経由して行います。

■会社を退職したとき、配偶者の扶養からはずれたときなどは種別の変更手続きが必要です。お早めに手続きをお願いします。

■お問い合わせ  
南国年金事務所  
☎864・1111  
音声案内に従って②↓②と押してください。  
市民課年金係  
☎8800・6555

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11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、ご理解とご協力をお願いします。

■お問い合わせ  
上下水道局 給水係  
☎8633・1235

市民からのお便り

先日長男を連れて吾岡山に行きましたが「子どもの広場」が立ち入り禁止でした。残念。



マイカー&乗り換えなしで安く便利な高速バスで、  
京阪神・四国内へらくらくアクセス! 高速バスへの送迎にもご利用いただけます!

**「高知中央インター」  
高速バスのりば**

無料駐車場(事前予約制)約**200**台完備!

●ご予約・お問い合わせ…ジェイアール四国バス 予約センター  
☎088-866-2489 (予約受付時間 9:00~18:00)

詳しくはこちら

ジェイアール四国バス

生涯現役実現のための  
おしごとミニ説明会  
in ハローワーク

おおむね55歳以上の方を対象に、企業の方と直接、お仕事の内容などを気軽に話せる小規模なお仕事説明会です。特に、60歳以上の方、大歓迎です!!

■日時/7月5日(火)  
10時~12時

■場所/ハローワーク高知  
(高知市大津2-5336-6)

■参加料/無料

■対象/おおむね55歳以上の方

■定員/20名(要事前申込)

■申込み・問い合わせ

高知県生涯現役促進地域

連携協議会

☎079-1907

NIA日本語教室参加者募集

日本語を学びたい外国出身の方へ。日本語レベルにあつた教室があります。初心者の方や日本語能力試験を受けたい中上級の方など、だれでもお気軽にご参加ください。

日本語ボランティアをしたい方へ。日本語の教え方を勉強しながら、やさしい日本語で外国出身者に日本語を教えます。申し込み締め切りはありません。いつでも申し込み。

■日時  
5月11日(火)~来月2月  
毎週水曜19時~21時開講  
(8月、年末年始休み)

■場所

・オンライン

・Nクラス(中上級者対象)

・南国市立野田公民館

・Aクラス(初級者対象)

・Sクラス(入門者対象)

■参加費/学習者・ボランティア  
A1回100円

■申込み・問い合わせ

南国市国際交流協会(NIA)  
土橋

☎090-5270-5160

✉aitsuchi@yahoo.co.jp

不動産に関する無料相談

■日時/6月8日(水)  
13時~16時

■場所/保健福祉センター

■問い合わせ

高知県宅地建物取引業協会

☎023-2001

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いたします。

サイレンによる警報を聞かれた場合は、川におかれている物や川におられる方は、ただちに安全な場所へ移動するようにお願いします。

なお、放流する場合のサイレンの鳴らし方は、次のとおりです。

1分間吹鳴(ウー)

← 15秒休み

← 1分間吹鳴(ウー)

1分間吹鳴(ウー)

地域に密着した歯科医院 きよおか歯科

ご予約は 088-802-8148 へ



南国市篠原 120-12

☎021-2636

四国電力高知支店技術部

土木課

掲示板

|                     |       |    |         |
|---------------------|-------|----|---------|
| 納期限                 | 市・県民税 | 1期 | 6/30(木) |
| 納付は便利な口座振替をご利用ください。 |       |    |         |

人権相談

6月1日は人権擁護委員の日です

■日時/6月 1日(水)10:00~15:00  
6月20日(月)10:00~15:00

■場所/社会福祉センター

■問い合わせ/総務課総務係 ☎880-6551

火災・救急 (4月分)

| 《火災》 |    | 《救急》 |      |
|------|----|------|------|
| 発生件数 | 4件 | 出動回数 | 228回 |
| 建物   | 2件 | 急病   | 143回 |
| 山林   | 0件 | 交通事故 | 16回  |
| その他  | 2件 | 一般事故 | 35回  |
|      |    | その他  | 34回  |

農家レストランまほろば畑

■営業日/6月14日(火)、7月19日(火)、8月16日(火)  
■営業時間/①10:50 ②12:00 ③13:10  
(各回60分間の総入れ替え方式)

■場所/道の駅南国

■料金/大人(中学生以上)1,300円  
3歳~小学生未満 500円、小学生 800円

■前日までにご予約ください。

■予約・問い合わせ/農林水産課  
☎880-6559 (平日のみ)

行政相談

■日時/ 6月20日(月) 10:00~15:00

■場所/ 社会福祉センター

■問い合わせ/総務課総務係  
☎880-6551

無料法律相談

■日時/ 毎月第1・3土曜日 10:00~12:00

■場所/ 社会福祉センター

■事前予約/社会福祉協議会  
☎863-4444

南国市立図書館キャラクター  
いぬ ほんた  
とよ犬 本太

ぽんたより  
図書館だより  
No.36

**南国市立図書館**

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

**6月休館日** 毎週(月)、30日

**住所** 南国市篠原 1801-5

**電話** 088-863-0469

**新刊のご紹介** 毎月約300冊の新刊が入ってます

| 一般                           | 児童                                   |
|------------------------------|--------------------------------------|
| 現代ロシアの軍事戦略<br>／小泉悠           | いまこそ知りたい! 沖縄が歩んだ道<br>／新城俊昭           |
| 暴力と紛争の“集団心理”<br>／縄田健悟        | キャッシュレス時代がやってきた!<br>／上村協子監修          |
| 日本のふしぎな夫婦同姓<br>／中井治郎         | インコがおうちにやってきた!<br>／海老沢和莊監修           |
| 働く人のためのメンタル<br>ヘルス術<br>／尾林誉史 | アカメとすごしたグレ坊<br>／桂浜水族館スタッフひな          |
| 足・ふくらはぎのツボ地図大全<br>／五十嵐康彦     | 世界を変えた146人のこども<br>／ルーラ・ブリッジポート       |
| となりのハト<br>／柴田佳秀              | スポーツ年鑑2022<br>／ポプラ社                  |
| 花を育ててみたいのですが。<br>／花福こざる      | けんかのはね<br>／ホーバン                      |
|                              | ぱなしくん<br>／柴田ケイコ                      |
|                              | げたばこかいぎ<br>／村上しいこ                    |
|                              | ないしょのないしょのももんちゃん<br>／とよたかずひこ         |
|                              | かみはこんなにくちゃくちゃだけど<br>／ヨシタケシンスケ        |
|                              | ドリトル先生航海記<br>100周年記念版<br>／ヒュー・ロフティング |

市民からのお便り (親子クイズ)今回は古典の勉強になりました。

**6月の企画展示**  
「男女共同参画社会」など

**どおち 6月の 十市出張図書館**

日時: 6月8日(水) 13:30~14:30  
場所: JA高知県十市支所の1階

**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**  
\*0~3歳児対象  
毎月第2(木)10:30~10:50

※おはなし会は新型コロナウイルス流行など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**



**「美腸の教室」**  
日本美腸協会/著  
山本暁子/監修

腸内の環境を整えば健康な体は自然とついてくる。腸のしくみから便秘の原因、腸内環境を整える  
メリットまで図表などで解説し、毎日の食事、運動、腸もみ、腸がきれいになる習慣を写真で紹介しています。腸は第二の脳と言われるほど、人間が元気でいられる源なので大切にしたいですね。



**「ポタニカルアートで楽しむ花の博物図鑑」**  
土橋豊/著

全ページ花の写真や絵で構成されていて、見るだけでもリラックス効果がある一冊です。その花の「名前の由来」「歴史」「神話・伝説・民話」など「文学史」「美術史」「エンブレムシンボル」「医療・健康」など美しいポタニカルアートとともに紹介しています。来年は「牧野富太郎博士」のテレビドラマも決まっています。身近に花々に触れるいい機会です。



**「クルマでふらりと道の駅」**  
浅井佑一/著

全国1161ヶ所をクルマで回った著者が32の道の駅で体験したことを、「体験」、「グルメ」、「エンタメ」、「癒し」の4ジャンルにわけて載せています。  
何も決めない、気の向くままにという副題の通り、ふらりと旅に出ることはすてきなことです。本当に旅した気分になれる一冊です。



## 長寿支援課からのお知らせ

# 「地域支え合い推進員」って知っちゅう？

地域支え合い推進員とは、65歳以上の地域のみなさんが住み慣れた地域で元気に暮らせるために必要な「支え合い」や「つながり」を応援するメンバーです。

今年度から3人体制で、活動します。これから地域に出っていくことも増えますので、よろしくお願いします♪

くぼ りゅうや  
久保 龍也



2児のパパで、子育て奮闘中です！  
甘い物が大好きで家族でスイーツ  
巡りしています。いろんな地域にお  
邪魔しに行きたいと思います。

おの がわ あや か  
小野川 彩香



休日はお弁当を持って娘と公園で  
ピクニックをしています。  
南国市の美味しいお店や楽しい活  
動があれば教えてください。

たかはし あや か  
高橋 彩夏



趣味は山登りと花を見ることです。  
最近ミニトマトを植えたので楽し  
みです。みなさんの好きなこと楽し  
いことを教えてください♪

■問い合わせ／南国市地域包括支援センター ☎804-6010

## 後期高齢者医療制度の保険料率が決まりました



高知県の後期高齢者の医療費は毎年増加しているため、医療保険が負担する費用も増加しています。

基金を活用しながら将来に渡って安定した制度運営を行っていくために、令和4・5年度の保険料率については、令和2年度・令和3年度の保険料率（被保険者均等割額54,316円・所得割率10.49%）から引き上げることとなりました。

令和4年度の個々の保険料額は、前年中の所得が確定した後、次の計算方法により7月初旬に決定する予定です。

### 令和4年度の保険料の計算方法

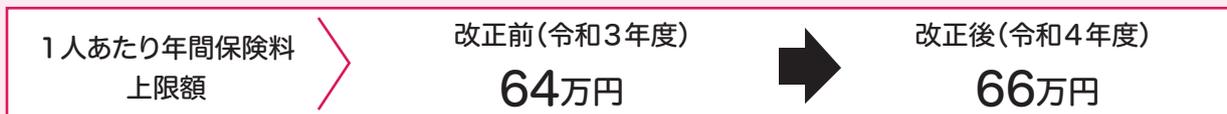
$$\begin{array}{|c|} \hline \text{1人あたりの} \\ \text{年間保険料} \\ \text{(100円未満切り捨て)} \\ \hline \end{array}
 =
 \begin{array}{|c|} \hline \text{[被保険者均等割額]} \\ \hline \text{55,500円} \\ \hline \end{array}
 +
 \begin{array}{|c|} \hline \text{[所得割額]} \\ \hline \text{賦課基準額} \times 10.50\% \\ \hline \end{array}$$

○保険料は、一律に負担する「被保険者均等割額」と所得に応じて負担する「所得割額」を合計して被保険者個人ごとに算出します。

○「賦課基準額」とは、総所得金額等（被保険者の前年中の収入額から各種控除や必要経費を除いた所得の合計額）から基礎控除額（43万円）を差し引いた金額です。

○1人あたりの年間保険料の上限は66万円です。

### ◆1人あたりの年間保険料の上限額が変わります。



■問い合わせ／長寿支援課いきいき長寿係 ☎880-6556

# 環境課からのお知らせ

## 市内一斉清掃

- 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。市民の皆さんの参加・協力をお願いします。
- 日時／6月5日(日)
  - ※開始時刻・集合場所などは地区で決めていますので、回覧などでご確認ください。
  - ※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。
  - 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。

## 6月のごみ収集日

(第○・第○曜日)の参考



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

## 飼い主のいない猫の不妊手術費を助成します

- 補助金額上限／1匹につき5千円
  - 申請条件  
 南国市民であり、令和4年度に高知県の飼い主のいない猫不妊手術費の補助を受け、猫に不妊手術を受けさせていること
  - 期限／令和5年3月31日(金)
  - 申請に必要な物  
 ・高知県の飼い主のいない猫不妊手術等実施決定通知書  
 ・不妊手術費用の領収書原本
- ※予算が無くなり次第終了します。申請方法など詳しくはお問い合わせください。



## 野外焼却は原則禁止

野焼きによる煙や悪臭の苦情が寄せられています。野焼きは法律で原則禁止されています。

なお、小規模なたき火、どんど焼き、農地管理のための枯草の焼却（風俗慣習や宗教上の行事、農業や漁業などを営むためにやむを得ないもの）などは一部除外されていますが、これらに該当する場合でも、火災の危険はもちろんのこと、煙や悪臭で近隣の苦情の原因になるような焼却は行わないようにしてください。

やむを得ず焼却する場合でも、風向や時間帯を考慮し、短時間で焼却を終了し、生活環境に悪影響を及ぼさないようにしてください。

■問い合わせ／環境課 ☎880-6557

# 情報公開制度

令和3年度の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

条例に基づく公開請求は120件で、市の発注工事、業務委託契約、工事設計書、地番図など、市が行っている事務事業の幅広い分野について公開請求がありました。

一部公開は、住所・氏名などの個人を特定する情報や、公開することによって法人等の正当な利益を害すると認めるに足りる正当な理由があるもの（印影や口座情報など）を除いて公開しました。

非公開の内24件は該当する文書が存在しないもの（未作成、保存期間満了による廃棄など）で、1件は法令などで公開しないことと定められているものでした。不服申立は3件あり、全て審議継続となっています。

### ◎個人情報保護制度

条例に基づく開示請求は10件で、一部開示とした理由は、本人以外の第三者に関する情報が含まれていたことによるものです。

### ●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                |
|--------------------------------------|---------------------|
| 120件<br>内 訳<br>市長部局 103件<br>市長部局外17件 | 公開 49件              |
|                                      | 一部公開 44件            |
|                                      | 非公開 25件<br>(不存在24件) |
|                                      | 却下 0件               |
|                                      | 取下げ 2件              |

### ●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    |
|-----------------------------------|---------|---------|
| 10件<br>内 訳<br>市長部局 10件<br>市長部局外0件 | 開示請求10件 | 開示 7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



この印の事業は高知家健康パスポートのヘルシーポイントの対象事業です。



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。なお、中止する場合がありますので事前にお問い合わせください。

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| ひよこひろば<br>(未就園児とその保護者)             | 月・金 ( 9:30 ~ 14:30 )<br>火・水 ( 12:00 ~ 14:30 ) |
| よちよちひよこ<br>(生後6カ月から歩き始めるまで)        | 火・木 ( 9:30 ~ 12:00 )                          |
| マタニティ&<br>ベビーひよこ<br>(妊婦さんと生後6カ月まで) | 水 ( 9:30 ~ 12:00 )                            |
| 育児相談<br>(電話、来所での個別相談も受け付けています)     | 月~金 ( 9:30 ~ 16:00 )                          |

よちよちひよこ、マタニティ&ベビーひよこへのきょうだいを連れての参加は、スタッフにご相談ください。



\*計測日：6/7(火)よちよちひよこ  
6/8(水)マタニティ&ベビーひよこ  
計測をされる場合は、感染症対策のためバスタオルをご持参ください。(9:30 ~ 11:30)



## 子育て講座

◎募集受付開始/6月3日(金)

◎定員になり次第締め切ります

講座の申し込みは、本人のみとさせていただきます

### 『ミュージックケア』

—音楽に合わせて親子で体を動かそう!—

■日時/6月21日(火)

10:00~11:30(受付9:30~)

■講師/岩城 美喜江(ミュージックケア認定指導者)

■対象/10カ月~2歳までの子どもさんと保護者

■定員/親子10組



### 子育て講座予告

『ベビーマッサージ』

■日時/7月12日(火)

■申し込み開始/6月22日(水)~

## 離乳食教室

~ゆうゆう赤ちゃん~

離乳食の進め方や赤ちゃんのお口の発達について一緒に学んでみませんか。

事前に電話でお申し込みください。

■日時/6月15日(水) 13:30~14:30

■場所/保健福祉センター

■持参物/母子手帳・筆記用具・

抱っこひも(お子様がご一緒の方)

■参加費/無料

■定員/8組

※調理実習はありません。

※お子様と一緒にご参加いただけますが、

託児はありません。

## てくてく



~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)お申し込みは、6月28日(火)までをお願いします。

■日時/7月1日(金) 10:00~11:00

■場所/保健福祉センター 和室

■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。

# 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



健診(検診)は電話でお申込みください。  
3密を避けるために、窓口での申込みはご遠慮ください。

※聴覚・言語障害のある方等、電話での申込みが困難な方は、希望する健(検)診申込み受付開始日より前にご相談ください。

| 項目                                  | 実施日時                    |       | 場所       | 対象(市民)  | 検診料 | 申込開始日    |  |          |  |
|-------------------------------------|-------------------------|-------|----------|---|-----|----------|--|----------|--|
| 肺がん・結核検診<br>および<br>特定・後期高齢者<br>健康診査 | 7月20日(水)                | 午前・午後 | 保健福祉センター | ★肺がん・結核検診<br>40~64歳/200円<br>65歳以上/無料<br>★特定・後期高齢者健康診査<br>※加入している保険によって異なります |     | 6月21日(火) |  |          |  |
|                                     | 7月29日(金)                |       |          |   |     | 6月27日(月) |  |          |  |
| 胃がん検診<br>(胃部エックス線検査)                | 7月20日(水)                | 午前    |          |   |     | 40歳以上    | 900円                                   | 6月21日(火) |  |
|                                     | 7月29日(金)                |       |          |   |     |          |  | 6月27日(月) |  |
| 大腸がん検診                              | 7月20日(水)                | 午前    |          |   |     | 20歳以上    | 600円                                   | 6月21日(火) |  |
| 子宮頸がん検診                             | 7月29日(金)                |       |          |   |     |          |  | 6月27日(月) |  |
| 乳がん検診                               | 7月20日(水)                | 午前・午後 |          |   |     | 40歳以上    | 1,000円                                 | 6月21日(火) |  |
| 歯科健診                                |                         | 午前    |          |   |     | 全市民      | 無料                                     |          |  |
| 子宮頸がん検診<br>(施設検診)                   | 6月~11月<br>(祝日を除く月曜から金曜) | 9:30  |          |   |     | JA高知病院   | 20歳以上<br>2年に1回<br>(ただし記念検診対象者は受診可能です。) | 800円     | 5月10日(火)から<br>受診希望日の<br>1週間前まで<br>※1週間前が祝日の<br>場合、その翌日まで |

集合時間は郵便でお知らせします。

### 休日在宅医

(変更する場合があります)

| 日     | 曜 | 当番医             | 電話       |
|-------|---|-----------------|----------|
| 6月5日  | 日 | 南国中央病院(後免町)     | 864-0001 |
| 6月12日 | 日 | 山本循環器内科・眼科(駅前町) | 864-2575 |
| 6月19日 | 日 | JA高知病院(明見)      | 863-2181 |
| 6月26日 | 日 | 藤原病院(大桶乙)       | 863-1212 |
| 7月3日  | 日 | 小栗医院(十市)        | 865-8405 |

※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。

### 乳幼児健診

■受付時間/12:45~14:00  
■場所/保健福祉センター

対象の方には通知書でお知らせします。  
電話でお申し込みください。

|          |  |          |
|----------|--|----------|
| 4カ月児健診   |  | 6月30日(木) |
| 10カ月児健診  |  | 6月23日(木) |
| 1歳8カ月児健診 |  | 6月9日(木)  |
| 3歳6カ月児健診 |  | 6月16日(木) |



## 心の健康相談 ~令和4年度 精神保健福祉相談~

「心の健康に関する様々な悩み」について、精神科嘱託医師が相談に応じます。  
プライバシーに配慮し、秘密は厳守します。相談は無料です。

#### 開催日

6月20日(月) 14:00~17:00  
7月12日(火) 13:30~16:30

各回、3名までの相談(1名につき1時間程度)  
日程は変更になる場合があります。  
※前日までに予約が必要です。

#### 場所

高知県中央東福祉保健所  
香美市土佐山田町山田1128-1

#### 予約・問い合わせ

南国市保健福祉センター 健康ライフ推進係 精神保健担当  
もしくは  
中央東福祉保健所 健康障害課  
TEL 0887-53-3173  
FAX 0887-52-4561



上記の健診などの  
申込先・お問い合わせは



## 保健福祉センター

〒783-0004 南国市大桶甲320  
☎ 863-7373 まで

# 第60回市民体育大会

| 競技           | 会場                   | 開催日時                                   |
|--------------|----------------------|--|
| クレー射撃        | 高知射撃場                | 7月10日(日)9:00                           |
| テニス          | サンピアシリーズ             | 7月17日(日)8:30                           |
| 軟式野球         | 比江スポーツグラウンド          | 7月24日(日)~<br>※毎朝5:30より<br>※開会式7月15日(金) |
| 水泳           | 十市小学校                | 7月24日(日)8:30                           |
| 陸上競技         | 高知県立青少年センター          | 7月31日(日)9:30                           |
| ゲートボール       | あけぼの公園運動広場           | 8月10日(水)8:30                           |
| サッカー         | 吾岡山グラウンド             | 8月27日(土)9:00                           |
| 武道           | スポーツセンター             | 9月11日(日)9:00                           |
| バレーボール       | スポーツセンター             | 9月11日(日)9:00                           |
| ミニバスケットボール   | スポーツセンター             | 9月18日(日)9:00                           |
| ペタンク         | 三和憩いの広場              | 9月18日(日)8:30                           |
| バスケットボール     | 三和交流センター             | 9月25日(日)9:00                           |
| スカッシュバレー     | スポーツセンター             | 9月25日(日)9:00                           |
| ターゲット・バードゴルフ | 高知空港緑の広場<br>多目的グラウンド | 10月8日(土)8:30                           |
| バドミントン       | スポーツセンター             | 10月23日(日)9:00                          |
| 卓球           | スポーツセンター             | 11月3日(木)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

\*参加競技は1人2種目以内

■**申込締切**／開催日の15日前まで

■**備考**

(1)各競技とも1位から3位まで表彰  
(2)競技によって雨天中止する場合があります。

(3)各競技の抽選は競技団体が行います。

(4)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。

(5)大会中の負傷は、応急処置以外は責任を負いかねます。

(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

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況によっては、延期または中止となる可能性があります。その際は、ホームページなどでお知らせします。

## 四国インターハイが高知県で開催されます!!

～躍動の青い力 四国総体 2022～

# 燃え上がれ 我らの闘志 四国の大地へ

7月26日から8月23日(よさこい祭りの期間は除く)にかけて、令和4年度全国高等学校総合体育大会(通称:インターハイ)が、南国市と高知市を会場として開催されます。

本県でのインターハイの開催は実に24年ぶりとなり、全国から約1万人の選手・監督などが来県し、日本一をかけた熱戦を繰り広げます。皆さまの応援をよろしくをお願いします!!



| 南国市<br>開催競技・会場 | 開催競技  | 会場           | 日程         |
|----------------|-------|--------------|------------|
|                | ボクシング | 南国市立スポーツセンター | 7月27日～8月2日 |

※高知市では、水泳(競泳・飛込・水球)、ソフトボール、相撲、剣道、レスリング、テニス、少林寺拳法が行われます。

※大会期間中、競技会場である市立スポーツセンター周辺では交通渋滞の発生が予測されます。みなさまのご理解とご協力をよろしくお願いします。

■**問い合わせ**／令和4年度全国高等学校総合体育大会高知県実行委員会事務局

〒780-0870 高知市本町4-1-35 高知県自治会館4階

☎088-821-8020 FAX088-872-6636

✉2022soutai@ken.pref.kochi.lg.jp

四国総体2022公式HP





## 総合型地域スポーツクラブ まほろばクラブ南国からのお知らせ

まほろばクラブ南国では、3つの理念のもと、住んでよかったと思えるまちづくりや次世代を担う子どもたちが住み続けたいと思えるようなまちづくりに向けて様々な活動を行っています。

そんな『みんな～でスポーツによる元気なまちづくり』と一緒に参加してみませんか？

私たちの活動にご理解とご協力をいただける南国市の方ももちろん、南国市以外の方でも大歓迎です。

サークルプログラムは、子どもからお年寄りまでの誰もが楽しく、元気に体を動かせるものを多数準備しています。新型コロナウイルス対策も万全に行なっており、安心してご参加いただけます。運動から少し離れているお友達や仲間を誘って、みんなと一緒に運動を始めてみましょう！



南国フェスティバル～結2022～

まほろばクラブ南国のサークルは、健康サークル、スポーツサークル、子どもサークル、ダンスサークルなど50サークル以上があります。自分にあった運動やサークルを見つけてください。

### まほろばクラブ南国3つの理念

- 笑顔あふれる生涯スポーツ
- 感性豊かな子どもの体づくり
- 健康づくり・仲間づくり・まちづくり

- サークル活動の他にも高知県や南国市と連携した様々な取組みを行なっています！
- ◆地域スポーツハブ(高知県スポーツ課)
- ◆メタボ体操(南国市市民課)
- ◆貯筋運動(南国市長寿支援課)
- ◆文化講座(南国市生涯学習課)

問い合わせ先  
総合型地域スポーツクラブまほろばクラブ南国  
☎088-865-8015

## 消費生活センターからのお知らせ

「高収入が得られる副業」などと謳<sup>うた</sup>う広告や勧誘を受け、高額な情報商材(ノウハウを記したのものなど)を購入したものの収入に繋がらないといったトラブルが全国的に増加しています。もうけ話には要注意！怪しい話は、はっきり断りましょう。

独立行政法人国民生活センター  
☎<https://www.kokusen.go.jp>



「18歳から大人」の方に  
今知ってほしい情報はこちら



### 【注意】

ウクライナ情勢を悪用した強引な勧誘や詐欺が多発しています。十分にご注意ください。

- ・ウクライナ支援をかたる強引な訪問購入業者！
- ・困窮事業者を装った強引な電話勧誘販売によるトラブルが多発！
- ・ウクライナ義援金をかたる詐欺サイト！

少しでもおかしいと感じたら、ご相談ください。

■問い合わせ/南国市消費生活センター ☎880-6205





## 2022年7月のワークショップのご案内

**募集期間：6月16日(木)～定員に達し次第終了 受付時間 10時～17時**

ワークショップに関するお問い合わせ・お申し込みは、各講座の講師までご連絡ください。

会場：「ものづくりアトリエtete」  
 場所：南国市後免町1-7-7  
 駐車場：後免町防災コミュニティセンター  
 開館日：定休日：日・月・火曜日  
 問い合わせ：☎881-2675

●最新の情報は公式Instagram(atelier\_tete\_nankoku)からご確認ください!  
 ※小さなお子様連れでのご参加は危険ですでお受けできません。  
 あらかじめご了承ください。



### パワーストーンでつくるボールペン

■日時/7月23日(土)  
 9:30～11:30/13:30～15:30  
 ■定員・対象/各回先着4名・  
 小学3年生以上(保護者同伴可)  
 ■参加料/2,000円  
 ■講師/apricot  
 ■申込先/☎090-1009-4935  
 ✉mika.13ayanoissei@ezweb.ne.jp  
 @mikaichiaya



### ボンドで作るつまみ細工 金魚のキーホルダー

■日時/7月13日(水)9:30～12:00  
 7月16日(土)9:30～12:00  
 ■定員・対象/各回先着4名・15歳以上  
 ■参加料/小1,300円  
 大1,400円  
 ■講師/つまみ細工 雫  
 ■申込先/☎090-1175-5301  
 ✉tumamizaiku.cizuku@gmail.com  
 @cizuku2



### ジェルワックスでつくる薔薇のキャンドルホルダー

■日時/7月13日(水)14:00～16:00  
 7月16日(土)14:00～16:00  
 ■定員・対象/各回先着4名  
 小学4年生以上  
 ■参加料/1,800円  
 ■講師/るんるん♪  
 ■申込先/☎090-7144-5646  
 ✉lunlun.creat.25@gmail.com  
 @lunlun2542



### アロマでつくるハーブのバスソルト

■日時/7月23日(土) 11:00～12:00  
 13:30～14:30  
 ■定員・対象/先着4名・15歳以上  
 ■参加料/1,800円  
 ■講師/Herb House  
 ■申込先/☎090-3782-8341  
 @herb\_0811



### 目押しでつくる大きめ帆布トートバッグ

■日時/7月13日(水) 9:30～12:00  
 13:30～16:00  
 7月16日(土) 9:30～12:00  
 ■定員・対象/各回先着4名・15歳以上  
 ■参加料/3,500円  
 ■講師/Sewing atelier NUINUI  
 ■申込先/☎090-6281-0295  
 ✉info.nuinui@gmail.com  
 @sewing\_atelier\_nuinui



### ドライフラワーでつくるサマースワッグ

■日時/7月 6日(水)10:00～11:30  
 7月 8日(金)10:00～11:30  
 ■定員・対象/各回先着4名・15歳以上  
 ■参加料/2,500円  
 ■講師/FUUKA  
 ■申込先/☎090-5101-3829  
 ✉fuuka.flower28@gmail.com  
 @fuuka\_flower88

**イベント情報!**



地域おこし協力隊の任期を満了した尾本彩と、まさしくte(手)からte(手)へとバトンを渡す形で新しく着任した佐藤真の、二人の活動のこれまでとこれからを見つめる二人展

- ・場所:ものづくりアトリエtete ショーケースギャラリー
- ・期間:4/20～無期限開催
- ・見学可能時間:開館日の水曜日から土曜日、17時閉館までの係員常駐時
- ・定休日:日・月・火曜日

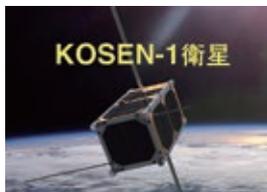




6月は企画展・ワークショップを開催します。予約・問い合わせ 海洋堂SpaceFactoryなんこく ☎864-6777

## ワークショップ 宇宙体験 人工衛星からの電波を受信してみよう!

KOSEN-1衛星地球局では、多くの人工衛星からの電波を受信できます。人工衛星がなぜ地球を回ることができるのか、人工衛星の電波がどうして受信できるのかを学び、実際に参加者の皆さんに人工衛星からの電波を受信していただけます。



背景画像：NASA



日時 6月19日(日) 10:00~12:00 先着10組

対象 小学生(高学年)~一般(保護者としての参加可)

参加費 無料

KOSEN-1衛星が撮影 (高知高专提供)

### ワークショップ

## IoT入門ワークショップ

マイコンボードで6個のLEDを光らせてみよう!



日時 6月25日(土) 13:30~16:00

先着10組

対象 小学生(高学年)~  
一般(保護者としての参加可)

参加費 1,000円



### 企画展

## 手仕事展

~生まれ変わる素材~

南国市にゆかりがある作家の作品展示や制作過程を紹介!

期間

6月4日(土)~26日(日)

10:00~18:00

(最終入場17:30)

入場料

無料



※新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況により、中止または開催内容を変更する場合があります。

# 親子クイズ

今月は  
野菜クイズ!



601

**Q** 南国市は野菜の産地です。気温も上がってきて夏野菜もグングン成長しています。さて、次の問1から問3の野菜の原産地とされているのはどこでしょうか。AからCの中から選んでください。

- |         |         |
|---------|---------|
| 問1. オクラ | A:インド   |
| 問2. ナス  | B:北アフリカ |
| 問3. トマト | C:南アメリカ |

### 【第600回解答】

- 問1 ㊦高浜虚子  
問2 ㊤羽根  
問3 ㊠桜

### 【第600回当選者】

- 橋本 一美(西野田)  
島崎 圭子(大桶甲)  
長尾 淳一(大桶甲)  
高島 光生(田村甲)  
吉田 景子(田村乙)

■応募締切/6月10日(金) 消印有効

■応募方法/答え・住所・氏名・紙面の感想を記入し、ハガキまたはEメールでご応募ください。(※応募は1人1通まで)

■あて先/〒783-8501 南国市大桶甲2301 南国市企画課「親子クイズ係」

✉ n-kouhou@city.nankoku.lg.jp スマホはこちらから



■賞品/正解者の中から抽選で、5名に図書カードを贈呈

★応募総数/38通 ★正解率/98%



やま した る つき  
**山下 瑠月 ちゃん**  
令和3年10月生まれ

ニコニコるったん、  
いつまでもお姉ちゃんと  
仲良しでいられますように♪



かわ だ ま い  
**川田 麻衣 ちゃん**  
令和2年4月生まれ

お姉ちゃんが大好きで、喧嘩もするけど  
いつも仲良し。  
言葉も出来ることも増えて嬉しいです。  
これからもスクスク育てね。



たに らい ど  
**谷 徠叶 くん**  
令和3年4月生まれ

家族や地域の人達みんなから  
可愛がってもらえて嬉しいね!  
これからも元気にすくすく育てね!



ふな き よう  
**舟木 葉 くん**  
令和2年6月生まれ

とにかく元気な葉ちゃん。  
いつも怒ってごめんね。  
これからも家族みんなであいっばい  
遊ぼうね。

# こゝろにちは **赤ちゃん**

市内在住の2歳の誕生日までの赤ちゃん  
(応募時)の写真を募集中!  
詳細は市HPまたはお問い合わせください。  
問/企画課秘書広報係 ☎880・6553  
✉n-hisho@city.nankoku.lg.jp

スマホはこちらから →



やま さき ひ な  
**山崎 柗那 ちゃん**  
令和3年10月生まれ

パパとママの所に生まれてきてくれて  
ありがとう♡  
可愛い笑顔にいつも癒されてるよ。  
元気にすくすく大きくなってね♪

## シャモ番長からの **挑戦状!**



広報なんこく紙面の  
どこかに  
左のシャモ番長が  
登場しているよ。  
あなたは彼を  
見つけられるかな?

### 交流人口

高知自動車道  
南国I.C.  
入 102,467台  
出 103,878台  
  
高知龍馬空港  
出発 37,691人  
到着 41,082人  
  
《4月分》

### 市の統計

|                        |                       |       |                |
|------------------------|-----------------------|-------|----------------|
| 面積                     | 125.30km <sup>2</sup> | 外国人   | 309人(+19)      |
| 人口                     | 46,487人(+155)         | 男     | 149人(+7)       |
| 男                      | 22,197人(+101)         | 女     | 160人(+12)      |
| 女                      | 24,290人(+54)          | 世帯数   | 22,467世帯(+221) |
| 世帯数                    | 22,467世帯(+221)        | 登録国籍数 | 27カ国           |
| ( )内は前月比 《令和4年4月30日現在》 |                       |       |                |
| 出生数                    | 11人                   | 転入    | 408人           |
| 死亡数                    | 56人                   | 転出    | 208人           |
| 《4月分》                  |                       |       |                |
| 交通事故発生状況               |                       |       |                |
| 人身事故                   | 5件                    | 死亡    | 0人             |
|                        |                       | 負傷    | 5人             |
| 《4月分》                  |                       |       |                |

南国市  
防災行政無線  
放送内容確認  
フリーダイヤル

ナシ 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!

