



市民からのお便り

8000のトレーニングルームの記事、とてもうれしかったです。今週から通おうと思います。ありがとうございます。

## 第12回南国市さわやか健康ウォーキング大会

■とき／10月9日(月)小雨決行  
午前9時～午後0時  
(午前8時30分～受付)  
大雨はスポーツセンターで  
軽スポーツ

### ■集合場所

高知空港緑の広場  
■コース／緑の広場  
～トリム公園～物  
部川～高専～空港  
周辺

### ■参加資格／小学生

以上で南国市以東  
の市町村の居住者、  
または事業所に勤務する方。  
原則としてグループ参加、  
1グループ3～5名とする

### ■参加料／無料

■申込締切／9月30日(土)必着  
ただし募集人員(400名程度)  
に達した時点で締め切り  
■申込方法／グループ代表者  
がスポーツセンターに申込  
書を持参するか郵送のこと

※お申し込み・お問い合わせ  
は、スポーツセンター

(〒783-0094 南国市前浜  
1344-13 ☎865-8  
015)まで



## パソコン寺子屋教室

### ■Word 97中級コース

■とき／9月20日(水)・22日(金)・  
25日(月)・27日(水)・29日(金)  
午後7時～9時  
▼ところ／大篠小学校2階  
▼コンピューター教室

▼対象／市内在住の成人で全  
日程出席できる方

▼募集人数／20名

▼受講料／2千500円  
(テキスト代など含む)

▼申込締切／9月12日(火)

### ■インターネット初級コース

▼とき／10月2日(月)・6日(金)・  
10日(火) 午後7時～9時  
▼ところ／大篠小学校2階  
▼コンピューター教室



「あやしい者じゃないちや！」  
920 (陣山)

## 昭和5年9月生まれの人

老人医療受給手続きを。印鑑・健康保険  
証をお忘れなく。【保健課給付係】

※お申し込み・お問い合わせ  
は、中央公民館(〒783-0000  
南国市大塚甲2125  
☎864-0623)まで

## アルコール依存症 家族教室

アルコール依存症と診断さ  
れた方のご家族を対象に病  
気や回復について学び、ご  
家族どうしの交流を深めて  
いただくための教室を開  
催します。

### ■とき・内容

とき	内容
10/13 (金)	ようこそ家族教室へ
10/25 (水)	アルコール依存症について
11/8 (水)	親戚・職場・友人へのガイド
11/22 (水)	『共依存』から抜け出すには?
12/13 (水)	家族の役割について

※時間 午後1時30分～3時30分

### ■ところ

中央東保健所(土佐山田町)  
■対象／アルコール依存症の  
患者さんを持つ家族の方

■募集人数／10名

■参加費／無料

■申込締切／9月29日(金)

※電話でお申し込みください。

※お申し込み・お問い合わせ  
は、中央東保健所障害保健課  
(☎08871531317  
3)まで



交通事故発生状況

	人身事故件数	死者	負傷者数
12年7月	33件	1人	42人
1~7月	254件	4人	310人

9月は「第44回船員労働安全衛生月間」です  
「安全チェック・健康管理 目指そうゼロ災害」  
四国運輸局高知海運支局船員課 (☎832-1175)

病院ボランティア

募集

多彩な活動メニューを用意しています。資格・特技をお持ちの方はもちろん、そうでない方も気軽にお問い合わせください。

活動曜日・時間

休日を除く月々金曜日  
午前8時30分～午後5時  
(希望曜日・時間でも活動可)

内容

- ▼ 外来患者さんの診療手続きのアドバイスや自動再来受付機の操作方法、施設案内など
- ▼ 保育士の資格をお持ちの方は、入院している幼児の遊び相手、勉強の手伝いなど
- ▼ ホームヘルパーの資格をお持ちの方は、入院患者さんの院内施設への移動の補助など
- ▼ 手芸・図画の特技をお持ちの方は、入院患者さんのカルチャー教室の手伝いなど

※お問い合わせは、  
大学総務部庶務課 (☎888012510)

人権・行政相談日…9/20(木)  
(10:00~15:00)  
無料法律相談日  
毎月第1・第3土曜日  
(10:00~12:00)  
ところ 社会福祉センター  
無料法律相談については、あらかじめ電話で、社会福祉協議会(☎863-4444)に予約してください

道の駅南国・風良里 敬老の日フェア

市内の幼稚園・保育園児の描いた、おじいちゃん・おばあちゃんの似顔絵を募集します。作品はエントランスに展示させていただきます。

■募集締切/道の駅南国に9月9日(土)まで

※お問い合わせは、道の駅南国・風良里 (☎880-8112) まで

カフェレスト風良里  
営業時間の変更  
午前9時~午後6時まで

経営セミナー

- とき/9月21日(木) 13:30~15:00
- ところ/市商工会館(大塚甲)
- テーマ『積極的に生きる~商売繁昌ここが勘どころ』
- 講師/田中 真澄さん (㈱ヒューマンスキル研究所 所長)
- 入場料/無料
- 主催/商工会、商工会青年部・女性部



◆気軽に参加してください

※お問い合わせは、市商工会 (☎864-3073) まで

土地登記無料相談会の開催

土地家屋調査士会では、制度制定50周年記念事業の「境界標キャンペーン」「表示登記励行キャンペーン」の一環として表示登記無料相談会を開催します。

土地の境界、建物の登記など気軽にご相談ください。

- とき/10月7日(土) 10:00~16:00
- ところ/帯屋町新京橋プラザ
- ※9月15日(金)~10月15日(日)まで、県下の土地家屋調査士事務所が表示登記無料相談会を行います。

※お問い合わせは、県土地家屋調査士会 (☎825-3232) まで

自衛官採用試験

種目	防衛医科大学校	防衛大学校	看護学生
資格	高卒または卒業見込み21歳未満	高卒または卒業見込み22歳未満	
受付	9月14日(木)~10月13日(金)		
1次試験	11月4日(土)~5日(日)	11月11日(土)~12日(日)	10月26日(木)

※お問い合わせは、自衛隊高知募集案内所 (☎823-2006) まで

9月の納税

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