



市民からのお便り

「四方竹ようかん」一度買って食べましたが、あっさりして、とてもおいしかったです。

なんこくフライト・プラン

明るい未来をめざして⑩

第2回おながどりカップ

(身体障害者卓球大会南国市長杯)



平成11年12月南国市障害者プランが策定されました。その計画の実行のひとつとして、身体障害者卓球大会南国市長杯「おながどりカップ」を開催します。初心者の方も大歓迎です。多数の方々の参加を願います。



※お申し込み・お問い合わせは、

福祉事務所社会係

(☎88016566)まで

健康推進教室

県下各地で開催されている県医師会主催の「健康推進教室」が、本年度は南国市で開催されます。

講演内容は、生活習慣病の予防についてです。また、市保健婦による「健康相談」も行います。

お気軽にご参加ください。

■とき／2月24日(土)
午後2時～3時

■とき／3月20日(火)
午前10時開会

■ところ／スポーツセンター

■参加資格／身体障害者手帳を有する肢体不自由者の方

■申込方法／申込書に必要事項を記入

■申込締切／2月28日(木)

*ラケットは各自持参

健康相談とパネル展

午後3時～5時 講演会

■ところ／保健福祉センター

■講師／関 顕さん

経済産業省診療所長

■演題

生活習慣病とその予防

「高血圧・心臓病を中心に」

■参加費／無料

※お問い合わせは、土佐長岡郡医師会事務局(☎86411056)または、保健福祉センター(☎86317373)まで

たちはな幼稚園

園歌(歌詞)募集



瓶岩幼稚園と白木谷幼稚園の統合による新しい幼稚園「たちはな幼稚園」の園歌を募集します。

■応募内容／新園で学ぶ子供たちをイメージしたもの

▼作品は1人2点以内

歌詞のみ・3(スリー)コーラスまでとします

*採用作品の使用に際して、一部加筆・補作する場合

があります

■応募資格／南国市在住および出身者または、現在南国市内に勤務・在学する者

■応募方法／はがきまたは、FAXで作品・住所・氏名・年齢・職業・電話番号を明記

■応募締切

2月28日(木) 消印有効

※応募先・お問い合わせは、学校教育課(〒783-8501)南国市大堀甲2301 ☎88016568

Fax 88016201)まで

パソコン教室

■期間／3月25日(日)

午前10時～午後5時

全12回開催(日程は参加者に連絡します)

■ところ／市商工会会議室

■対象／南国市内事業所の経営者および、従業員で次の条件を満たす方

①パソコンの起動や終了ができる方

②キーボード・マウス操作ができる方

③かな漢字変換ができる方

■募集人員／10名

■研修内容／インターネット・ホームページ・メール・電子商取引に関すること

■参加料／3千円(別途テキスト代2千円が必要)

■申込方法／往復はがきに住所・氏名・年齢・電話番号・勤務先を記入

■申込締切／2月末日

※応募先・お問い合わせは、南国市商工会研修係(〒783-0004)南国市大堀甲1623 ☎86413073)まで

国保加入の皆さんへ

1月1日から次のように変更になりました。

■高額療養費の自己負担限度額

所得の高い方や医療を受けることが多い方に、相応の自己負担をしていただくために、高額療養費の自己負担額の限度額が変わりました。



▼一般 6万3千600円(変更なし、ただし医療額が31万8千円を超えた場合は、超えた分の1%を加算)

▼上位所得者 12万1千800円(医療額が60万9千円を超えた場合は、超えた分の1%を加算)

※上位所得者とは、国保税の算定基礎となる基礎控除後の総所得金額などが670万円を超える世帯の方です。

▼住民税非課税世帯 3万5千400円(変更なし)

▼4回目以降の自己負担限度額

過去12か月以内に同じ世帯で4回以上高額療養費の支給を受けたとき、4回目以降は、次の金額を超えた分が支給されます。

▼一般

3万7千200円(変更なし)

▼上位所得者 7万800円

▼住民税非課税世帯 2万4千600円(変更なし)

■入院時の食事代の自己負担額

▼一般 780円(1日当たり)

※住民税非課税世帯等は変更ありません。

第12回南国市

ゲートボール大会

保健施設事業の一環として、市民の健康の保持増進を図るため、南国市ゲートボール協会の協力を得て、ゲートボール大会を開催します。多くのチームの参加をお待ちしています。小・中学生の参加も歓迎します。

■とき／2月18日(日)

午前8時30分～

(雨天の場合は24日(土))

■ところ／蔦ヶ池運動場

■申込締切／2月14日(木)

■申込方法／所定用紙に記入

■申込先／市立市民体育館

※「国保加入」「ゲートボール大会」のお問い合わせは、保健課国保係(☎880-1656)まで

市民からのお便り「四方竹ようかん」初めて聞きます。

日	曜	場	所	時	間			
2/6	火	第2希望の家	土佐厚生会国府寮	10:00～10:20	10:30～11:00	13:40～14:00	14:10～14:40	14:45～15:25
7	水	十市保育所	札幌バス停前	9:30～10:00	10:10～10:30	10:40～11:00	11:10～11:30	12:50～13:50
8	木	里保育所	中澤建材店前	9:40～10:10	10:15～10:35	10:40～11:00	11:00～11:20	12:50～13:30
9	金	あけぼの保育所	大湊保育所	9:50～10:10	10:20～10:40	10:50～11:10	12:50～13:40	14:00～14:40
14	水	猪野吉保商店前	王子権現神社北側	9:50～10:10	10:15～10:35	10:40～11:00	12:50～13:35	
15	木	後免野田保育所	岩村保育所	10:20～10:40	10:50～11:10	11:20～11:40	13:00～13:30	13:35～14:00
16	金	国府小学校	市農協国府支所	13:00～13:30	13:40～14:00	14:20～14:50	15:30～16:00	
20	火	吾岡保育園	南海学園	10:50～11:10	11:15～11:35	12:50～13:20	14:05～14:35	14:45～15:15
21	水	蒲原県営住宅	医大蒲原宿舎	9:40～10:10	10:15～10:35	10:40～11:00	13:10～13:25	
22	木	長岡小学校	長岡農協	13:10～13:40	13:50～14:10	14:15～14:30	14:45～15:00	
23	金	明見保育所	星神社前	10:05～10:25	10:30～10:50	11:00～11:20	14:30～15:00	15:10～15:30
27	火	国府保育所	久礼田保育所	10:00～10:20	10:30～10:50	10:55～11:25	13:00～13:30	14:50～15:15



駐車場あります

新刊紹介

市立図書館

塩の味 大岡玲
仁淀川 宮尾登美子
自鳴琴からくり人形 佐江衆一

旅のアジア語 佐川年秀
再生(上)(下) 高杉良
幸福のEメール 岩倉千春

ゼニと資本論 青木雄二
人生には好きなことしかやる時間がない 秋元康
14歳いない子 ヨヅキ

☎863-0469

貸出期限切れの本が出てきたら…何年前の物でも図書館へ！ 返却ポストもあります