

—ごみ出しは定められた日に！—



☆不燃物（金属類以外）の収集

日	曜	地 区
9/1	土	田村
3	月	十市（南部）
4	火	片山、里改田
5	水	浜改田
6	木	久枝、下島、前浜
7	金	立田
8	土	篠原、明見
10	月	下埜内、後部、関田
11	火	稲生
12	水	能岡、野田口、朝日町、城陸、板田町
13	木	篠宮、西郷、新川
14	金	田井、八木、山崎、竹中、関、西野々、住吉野、大堀園地、伊達野
15	土	折年、東崎（東部・西部）、駅前町
17	月	野田（東芝園地を除く）
18	火	後免町、東崎西部改良住宅、日吉町、東芝園地
19	水	白木谷、前原園地、龍原住宅
20	木	柳山、三島、上末松、下末松、西山、上廿枝、西島、古市
21	金	北小籠、東山町、幸町、元町 6区西～8区（たちはな園地・小籠園地を含む）
22	土	十市（北部）、緑ヶ丘
24	月	関分、比江、左右山、岩村
25	火	笠ノ川、八幡、小蓮、定林寺、滝本、龍原
26	水	常通寺島、中島、吉田、江村、小籠、三軒屋（坂橋）
27	木	久礼田、植田
28	金	宗路、新岩、領石、旗野
10/1	月	十市（南部）
2	火	片山、里改田
3	水	浜改田
4	木	久枝、下島、前浜
5	金	立田



☆金属類の収集

日	曜	地 区
9/1	土	中島、常通寺島、吉田、江村、小籠、三軒屋（長岡小籠）
3	月	片山、里改田、浜改田
4	火	領石、植野、久礼田、植田
5	水	野田口、能岡、城陸、板田町、朝日町、西郷、新川、篠宮
6	木	田井、八木、山崎、竹中、関、西野々、住吉野、大堀園地、篠原、明見、伊達野
7	金	笠ノ川、八幡、小蓮、定林寺、滝本、龍原（坂・鈴ヶ崎）
8	土	柳山、三島、上末松、下末松、西山、上廿枝、西島、古市
10	月	十市（南部）
11	火	東崎（東部・西部）、日吉町、駅前町、東崎西部改良住宅
12	水	東山町、幸町、元町、6区西～8区、折年、小籠園地
13	木	立田、田村
14	金	後免町、野田
15	土	中島、常通寺島、吉田、江村、小籠、三軒屋（長岡小籠）
17	月	片山、里改田、浜改田
18	火	領石、植野、久礼田、植田
19	水	野田口、能岡、城陸、板田町、朝日町、西郷、新川、篠宮
20	木	田井、八木、山崎、竹中、関、西野々、住吉野、大堀園地、篠原、明見、伊達野
21	金	笠ノ川、八幡、小蓮、定林寺、滝本、龍原（坂・鈴ヶ崎）
22	土	関分、比江、左右山、北小籠
24	月	下埜内、物部、関田
25	火	久枝、下島、前浜
26	水	稲生
27	木	十市（北部）、緑ヶ丘、岩村
28	金	宗路、新岩、白木谷
10/1	月	片山、里改田、浜改田
2	火	領石、植野、久礼田、植田
3	水	野田口、能岡、城陸、板田町、朝日町、西郷、新川、篠宮
4	木	田井、八木、山崎、竹中、関、西野々、住吉野、大堀園地、篠原、明見、伊達野
5	金	笠ノ川、八幡、小蓮、定林寺、滝本、龍原（坂・鈴ヶ崎）



☆紙類・布類の収集

（新聞紙・雑誌・紙パック・古着）



と き	地 区
9月3日・17日 （第1・3月曜日）	十市（北部）、緑ヶ丘、篠宮、新川、西郷、野田口、能岡、城陸、板田町、朝日町
9月4日・18日 （第1・3火曜日）	下島、田村（4区）、浜改田、久枝、前浜、物部（物部線）、野田、後免町、東芝園地
9月5日・19日 （第1・3水曜日）	植田、旗野、新岩、久礼田、才谷、穴崎、白木谷、外山、宗路、八京、領石、三軒屋（長岡小籠）、東山町、幸町、元町、6区～8区、小籠園地
9月10日・24日 （第2・4月曜日）	稲生、片山、里改田、十市（南部）、田井、八木、山崎、竹中、関、西野々、住吉野、大堀園地、篠原、明見、伊達野
9月11日・25日 （第2・4火曜日）	上末松、上廿枝、関分、北小籠、三島、下末松、柳山、左右山、西島、西山、比江、古市、立田、田村（4区）、岩村、下埜内
9月12日・26日 （第2・4水曜日）	笠ノ川、龍原、小蓮、常通寺島、定林寺、滝本、中島、八幡、阿婆町小籠、吉田、江村、折年、東崎、駅前町、日吉町、東崎西部改良住宅

☆ダンボールの収集



と き	地 区
9月6日・20日 （第1・3木曜日）	十市（北部）、緑ヶ丘、篠宮、新川、西郷、野田口、能岡、城陸、板田町、朝日町
9月7日・21日 （第1・3金曜日）	下島、田村（4区）、浜改田、久枝、前浜、物部（物部線）、野田、後免町、東芝園地
9月11日・15日 （第1・3土曜日）	植田、旗野、新岩、久礼田、才谷、穴崎、白木谷、外山、宗路、八京、領石、三軒屋（長岡小籠）、東山町、幸町、元町、6区～8区、小籠園地
9月13日・27日 （第2・4木曜日）	稲生、片山、里改田、十市（南部）、田井、八木、山崎、竹中、関、西野々、住吉野、大堀園地、篠原、明見、伊達野
9月14日・28日 （第2・4金曜日）	上末松、上廿枝、関分、北小籠、三島、下末松、柳山、左右山、西島、西山、比江、古市、立田、田村（4区）、岩村、下埜内
9月18日・22日 （第2・4土曜日）	笠ノ川、龍原、小蓮、常通寺島、定林寺、滝本、中島、八幡、阿婆町小籠、吉田、江村、折年、東崎、駅前町、日吉町、東崎西部改良住宅



お知らせ



知って得する国民年金

■ご自分の年金加入期間をご存じですか？

公的年金は、加入（納付）期間で年金額が決まります。過去に何度か仕事を変えて、その都度年金番号を取っていませんか。

今は、「一人一つの基礎年金番号」となっています。将来年金を請求するとき、年金番号がはっきりせず、年金の受給が遅れたりします。

記憶が確かなうちに整理することが大切です。なお、ご自身の年金の確認には、高知年金相談サービスセンターなどをご利用ください。

■不審な電話にご注意！

社会保険事務所や市町村職員などの名前をかたり、勤務先や電話番号、銀行の口座番号などの個人情報を聞き出す不審電話が続いています。こうした不審な電話には即答せず、社会保険事務所、または市役所にお問い合わせください。

※お問い合わせは、

市民課年金係（☎880-6555）

南国社会保険事務所（☎864-1111）

高知年金相談サービスセンター

（☎885-1230）まで

市町村合併を 考える会開催

とき／9月16日（日）
午後1時～4時30分

ところ／山内会館（高知市
藤原町2-4-26）

内容／根小田渡さん（高知
大学人文学部教授）の基調
講演やシンポジウムなど

※お問い合わせは、
市町村合併を考える会事務局
（☎882-1131）まで

フオークダンス サークル

健康づくりと仲間づくりの
ため、一緒にフオークダンス
をしてみませんか。

とき／毎週金曜日
午前10時～11時30分

ところ／長岡西部体育館
講師／矢田紀代子さん

※お問い合わせは、
西村（☎863-2009）
柳瀬（☎862-2281）
まで

お近くの医療機関で 基本健康診査を受けてみませんか

医療機関名	所在地	実施曜日
吉川診療所	植野	火・水・木・金
岡豊病院	岡豊町	火・水・木・金・土
鍋島医院	国分	火・水・木・金・土・日
川田内科	後免町	火・水・木・金・土・日
南国中央病院	後免町	火・水・木・金・土・日
川本内科クリニック	駅前町	火・水・木・金・土
山本循環器内科	駅前町	火・水・木・金・土
北村病院	東崎	火・水・木・金・土
尾木内科医院	篠原	火・水・木・金・土
宮田整形外科	篠原	火・水・木・金・土
市原内科小児科	大堀甲	火・水・木・金・土
高田内科	大堀乙	火・水・木・金・土
南国病院	大堀甲	火・水・木・金・土
西田順天堂内科	大堀甲	火・水・木・金・土
農村健康センター	大堀甲	火・水・木・金・土
東川整形外科	大堀甲	火・水・木・金・土・日
藤原病院	大堀乙	火・水・木・金・土・日
南国厚生病院	立田	火・水・木・金・土
谷医院	片山	火・水・木・金・土
とかほし内科・小児科	緑ヶ丘	火・水・木・金・土
小栗医院	十市	火・水・木・金・土

※若干変更する場合があります。

※各医療機関とも1日の定員に限りがあります。また、時間帯も決まっていますので、お申し込み時に確認してください。

南国医師会の協力で、医療機関において基本健康診査（成人病検診）を行います。
※9月に集団健診（公民館など）予定地区の方は、どちらを受診されても構いません。
＊レントゲン（結核、肺がん）検診は、地区での集団健診を受けてください。
※とき／10月10日（水）～24日（金）（月曜日を除く）
※ところ／右表の市内医療機関
※検査内容
身体計測・血圧測定・検尿・血液検査・心電図・診察・眼底検査（医師の指示のあった方のみ）

■対象

40歳以上の市民で本年度まだ基本健康診査を受診されていない方（職場や医療機関などで上記の検査をされた方は除きます）

■料金／800円

（70歳以上・非課税世帯の方、身体障害者・療育・精神障害者の手帳をお持ちの方は無料です）
※申込期間／9月3日（月）～28日（金）

※お申し込み・お問い合わせは、保健福祉センター

（☎863-7373）まで

市民からのお便り 先日、パソコン教室に参加させていただき、とても楽しく勉強ができました。