



ごみ出しは定められた日に!



★ビン・雑ごみ・ペットボトルの収集

日	曜	地 区
1/4	土	田村、久枝(開田を除く)、下島、前浜、立田
6	月	十市(南部)、浜改田
7	火	片山、里改田
8	水	能間、野田口、朝日町、城陸、榎田町
9	木	稲吉、西窪、新川
10	金	田井、八木、山崎、竹中、関、西野々、住吉野、伊達野、大桶団地
11	土	篠原、明見
13	月	下唸内、物部、開田
14	火	稲生
15	水	白木谷、蒲原団地、蒲原住宅
16	木	陣山、三島、上末松、下末松、西山、上廿枝、西島、古市
17	金	北小籠、東山町、幸町、元町、小籠1~2丁目8区(たちばな団地・小籠団地を含む)
18	土	祈年、東崎(東部・西部)、駅前町
20	月	野田(東芝団地を除く)
21	火	後免町、東崎西部改良住宅、日吉町、東芝団地
22	水	常通寺島、中島、吉田、江村、小籠、三軒屋(長岡小籠)
23	木	久礼田、植田
24	金	奈路、瓶岩、領石、植野
25	土	十市(北部)、緑ヶ丘
27	月	国分、比江、左右山、岩村
28	火	笠ノ川、八幡、小蓮、定林寺、滝本、蒲原
2/1	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(開田を除く)、下島、前浜
7	金	立田
8	土	篠原、明見
10	月	下唸内、物部、開田



* ペットボトルの収集ステーションは、可燃ごみを収集しているステーションです。

* 【雑ごみ】とは、「旧、金属以外の不燃ごみ」です。

★カン・金属類の収集

日	曜	地 区
1/4	土	中島、常通寺島、吉田、江村、小籠、三軒屋(長岡小籠)
6	月	片山、里改田、浜改田
7	火	領石、植野、久礼田、植田
8	水	東山町、幸町、元町、小籠1~2丁目、8区、祈年、小籠団地
9	木	立田、田村
10	金	後免町、野田、東芝団地
11	土	陣山、三島、上末松、下末松、西山、上廿枝、西島、古市
13	月	十市(南部)
14	火	東崎(東部・西部)、日吉町、駅前町、東崎西部改良住宅
15	水	野田口、能間、城陸、榎田町、朝日町、西窪、新川、稲吉
16	木	田井、八木、山崎、竹中、関、西野々、住吉野、大桶団地、篠原、明見、伊達野
17	金	笠ノ川、八幡、小蓮、定林寺、滝本、蒲原(団地・住宅を含む)
18	土	中島、常通寺島、吉田、江村、小籠、三軒屋(長岡小籠)
20	月	片山、里改田、浜改田
21	火	領石、植野、久礼田、植田
22	水	稲生
23	木	十市(北部)、緑ヶ丘、岩村
24	金	奈路、瓶岩、白木谷
25	土	国分、比江、左右山、北小籠
27	月	下唸内、物部、開田
28	火	久枝(開田を除く)、下島、前浜
2/1	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、能間、城陸、榎田町、朝日町、西窪、新川、稲吉
6	木	田井、八木、山崎、竹中、関、西野々、住吉野、大桶団地、篠原、明見、伊達野
7	金	笠ノ川、八幡、小蓮、定林寺、滝本、蒲原(団地・住宅を含む)
8	土	陣山、三島、上末松、下末松、西山、上廿枝、西島、古市
10	月	十市(南部)



★紙類・布類の収集(新聞紙・雑誌・紙パック・古着)

と き	地 区
1月6日・20日 (第1・3月曜日)	十市(北部)、緑ヶ丘、稲吉、新川、西窪、野田口、能間、城陸、榎田町、朝日町(吉本小児科前を除く)
1月7日・21日 (第1・3火曜日)	下島、田村(ハバズ南) 浜改田、久枝、前浜、物部(下唸内を除く)、野田、後免町、東芝団地 吉本小児科前
1月15日 (第3水曜日)	植田、植野、瓶岩、久礼田、才谷、宍崎、白木谷、外山、奈路、八京、領石、三軒屋(長岡小籠)、東山町、幸町、元町、小籠1~2丁目、8区、小籠団地
1月13日・27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、大桶団地、篠原、明見、伊達野
1月14日・28日 (第2・4火曜日)	上末松、上廿枝、国分、北小籠、三島、下末松、陣山、左右山、西島、西山、比江、古市、立田、田村(ハバズ北) 岩村、下唸内
1月8日・22日 (第2・4水曜日)	笠ノ川、蒲原、小蓮、常通寺島、定林寺、滝本、中島、八幡、岡豊町小籠、吉田、江村、祈年、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
1月16日 (第3木曜日)	十市(北部)、緑ヶ丘、稲吉、新川、西窪、野田口、能間、城陸、榎田町、朝日町(吉本小児科前を除く)
1月17日 (第3金曜日)	下島、田村(ハバズ南) 浜改田、久枝、前浜、物部(下唸内を除く)、野田、後免町、東芝団地 吉本小児科前
1月4日・18日 (第1・3土曜日)	植田、植野、瓶岩、久礼田、才谷、宍崎、白木谷、外山、奈路、八京、領石、三軒屋(長岡小籠)、東山町、幸町、元町、小籠1~2丁目、8区、小籠団地
1月9日・23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、大桶団地、篠原、明見、伊達野
1月10日・24日 (第2・4金曜日)	上末松、上廿枝、国分、北小籠、三島、下末松、陣山、左右山、西島、西山、比江、古市、立田、田村(ハバズ北) 岩村、下唸内
1月11日・25日 (第2・4土曜日)	笠ノ川、蒲原、小蓮、常通寺島、定林寺、滝本、中島、八幡、岡豊町小籠、吉田、江村、祈年、東崎、駅前町、日吉町、東崎西部改良住宅



妊娠中の毎日を安心して、
健やかに過ごすために両親教
室を開催します。
初産、経産を問わず気軽に
参加してみませんか。これか
らパパの参加も歓迎します。
とき・内容
* 母子手帳と()内の物を
ご持参ください。
2月17日(月)
お腹の赤ちゃんとお母さん
の栄養について
2月25日(火)
楽なお産のための呼吸法、
母乳をよく出す方法など
(バスタオルかズボン着用)
3月7日(金)
沐浴実習、妊婦体験など
(エプロン)
3月14日(金)
先輩ママと赤ちゃんとの交
流、歯の健康(歯ブラシ)
時間
午後1時20分～3時40分
* 午後1時から受付
ところ/保健福祉センター
受講料/無料
定員/20組
申込先/保健福祉センター

これからママ・
パパの集い(両親教室)

☆ 健康相談・育児相談・健診など

子宮がん施設検診
2月13日(木)・17日(月)・20日(土)

30歳以上の方を対象に、市内の産婦人科で
子宮がん検診を行います。平成14年4月1日
以降、まだ検診を受けていない方は、この機
会にぜひ受診してください。
子宮がんは早期発見で、ほぼ100%治りま
すが、この段階ではほとんど自覚症状があり
ません。1年に1度は検診を受けましょう。
受付時間/13:30、14:00、14:30、
15:00、15:30
ところ/なんごく産婦人科
検診料/子宮頸がん 800円
定員/1日先着20名
申込締切/2月3日(金)
申込先/保健福祉センター
備考/平成14年4月1日以降、市が行った
子宮がん検診を受けた方はご遠慮ください。
70歳以上、生活保護世帯、市民税非課税世
帯、障害者手帳(身体・精神)、療育手帳
をお持ちの方、記念総合健診対象の方は無
料です。お申し込み時に申し出てください。



内 容	対 象	日	曜	受付時間	と ころ
健康相談	久礼田	1/7	火	9:30~10:30	久礼田体育館
	前 浜	8	水	13:30~14:30	南部福祉館
	長 岡	9	木	13:10~14:00	しあわせ広場
	三 和	17	金	13:30~14:30	浜改田公民館
	久礼田 岡 豊	2/3	月	9:30~10:30 10:00~11:00	久礼田体育館 岡 豊 支 所
育児相談	十 市	1/20	月	10:00~11:00	多世代交流プラザ(十市支所)
びよびよルーム	全地区	1/20	月	13:30~15:00	保健福祉センター
子育て教室	全地区	1/15	水	13:30~15:30	保健福祉センター
		28	火	13:30~15:00	
		2/3	月	13:30~15:00	
1歳6カ月児健診	全地区	1/9	木	13:10~14:10	保健福祉センター
3歳4カ月児健診		16	木	13:00~14:00	
10カ月児健診		27	月	13:10~14:10	
4カ月児健診		30	木		
乳幼児 ツベルクリン検査	全地区	1/21	火	13:30~14:00	保健福祉センター
乳幼児ツベルクリン 判定・BCG接種		1/23	木	13:30~14:10	
ゆうさん友の会	全地区	1/8	水	13:30~15:30	保健福祉センター
元気くらぶ (新リハビリ教室)	全地区	1/15 29	水	13:30~15:30	保健福祉センター
愛の献血	全地区 (16~69歳)	1/9	木	9:10~12:20 13:20~16:00	高 知 高 専
		23	木	11:30~16:00	高知医科大学
		30	木	9:30~11:30	高知県農業技術センター
				13:00~16:00	高知カシオ
		2/5	水	10:30~12:30	高知県警察機動隊

子宮がん施設検診
2月13日(木)・17日(月)・20日(土)

30歳以上の方を対象に、市内の産婦人科で
子宮がん検診を行います。平成14年4月1日
以降、まだ検診を受けていない方は、この機
会にぜひ受診してください。
子宮がんは早期発見で、ほぼ100%治りま
すが、この段階ではほとんど自覚症状があり
ません。1年に1度は検診を受けましょう。
受付時間/13:30、14:00、14:30、
15:00、15:30
ところ/なんごく産婦人科
検診料/子宮頸がん 800円
定員/1日先着20名
申込締切/2月3日(金)
申込先/保健福祉センター
備考/平成14年4月1日以降、市が行った
子宮がん検診を受けた方はご遠慮ください。
70歳以上、生活保護世帯、市民税非課税世
帯、障害者手帳(身体・精神)、療育手帳
をお持ちの方、記念総合健診対象の方は無
料です。お申し込み時に申し出てください。

*なお、麻しん・風しん・三種混合・乳幼児ツベル
クリン反応検査・BCG・4カ月児健診・10カ月児
健診・1歳6カ月児健診・3歳4カ月児健診は、
別途に個人通知します(新対象の方のみ通知)。

母子手帳は保健福祉センターで
お渡ししています

お問い合わせ

このページの検診などのお申し込み・
お問い合わせは、保健福祉センター
(863-7373)まで
ホームページ
<http://www.city.nankoku.kochi.jp/hfc/index.htm>

休日在宅医

日	曜	当 番 医	電 話
12/31	火	J A 高知病院(明見)	863-2181
1/1	水	東川 整形外科(大桶甲)	863-3261
2	木	田村こどもクリニック(篠原)	863-0723
3	金	吉本小児科皮膚科(大桶甲)	864-2465
5	日	宮田整形外科(篠原)	863-5885
12	日	小栗 医 院(十市)	865-8405
13	月	J A 高知病院(明見)	863-2181
19	日	尾木 内科 医 院(篠原)	863-2787
26	日	あけぼの小児クリニック(田村乙)	878-6611
2/2	日	たかはし内科小児科(緑ヶ丘)	865-5680

変更する場合があります。