

水音涼しく

—— 毘沙門の滝 (岡豊町滝本)

雨上がりで水量も豊かに流れ落ちる滝。

あたりに響く水音と深まった緑が、訪れる人にひとときの清涼感を与えます。

特集：高知龍馬空港	P 2
人権～共生の時代 ほか	P 6
教室・講座	P 7
カメラリポート	P 8
みんなの広場	P10
お知らせ	P12
健康文化都市・南国	P18



特
集

高知龍馬空港

高知県の穀物地帯と呼ばれる香長平野に高知龍馬空港があります。

昨年11月15日、高知空港は坂本龍馬の誕生日に「高知龍馬空港」の愛称が決定し、今年の2月には、再拡張工事が完了して2,500mの滑走路として使用開始となりました。

こうして新たな出発をした私たちのまちの空の玄関「高知龍馬空港」を広報委員会で取材してきました。

高知空港と高知龍馬空港

一口に空港といつてもその業務は多種多様で、飛行機を運航する航空会社、ターミナルビル（出発ロビー・待合所・各店舗など）を管理する高知空港ビル、滑走路や管制塔を管理する国土交通省の高知空港事務所など、いくつもの関係機関によって成り立っています。

「高知龍馬空港」は県内の経済団体などの方々が発起人となり、6万4千人分の署名を集め、県に要請。同年8月橋本大二郎高知県知事が正式決定・発表しました。海外では、ジョン・F・ケネディ空港やシャルル・ド・ゴール空港、ミケランジェロ空港など個人名がついた空港が正式名称・愛称に関わらず存在しています。高知龍馬空港は日本で初の人名空港です。「空港関係者からの問い合わせもあり、大変有名になりました」と高知空港事務所の梅川久則空港長は話します。

「高知龍馬空港」は旅客機

内やターミナルビル内のアナウンスなどで聞くことができますが、この名称はあくまで愛称。国の機関である高知空港事務所では、今でも正式名称の「高知空港」のままなのです。

高知から全国・世界へ羽ばたく

愛称も決定し、滑走路も延長されたことでいよいよチャーター機で直接海外へ羽ばたくことも可能になり、今後は利便性の向上と経済効果が期待されます。

しかし一方で、他の交通機関との競争もあり「今後は人だけでなく、東京都の排ガス規制に伴う大型トラックの代替えとして、地場産品を空輸する計画など、これまでにない発想が必要になるでしょう」と航空会社関係者。高知県の発展につながるためにも、三位一体（官・航空会社・県民）で航空機の活用方法を考えていく必要があります。



飛行機の安全性について説明する梅川空港長

愛称決定に滑走路2500m化 高知の「空の玄関」が元気で



南海大地震後の救援物資緊急輸送（昭和21年）

昭和19年（1944）3月
旧日本海軍高知空港基地として建設

昭和29年（1954）10月
準定期航空路線が開設

（極東航空 高知〜大阪間）

昭和30年（1955）7月
日章飛行場に旅客待合所新設

昭和31年（1956）6月
極東航空高知〜大阪線にスチ

ユワーデスを乗務させる

昭和33年（1958）2月
航空整備法による第2種空港

指定「高知空港」と呼称。旧運輸大臣所管に指定。管制

塔が完成する

昭和35年（1960）4月
滑走路1千200m使用開始

昭和36年（1961）10月
滑走路300m延長完了

昭和45年（1970）6月
ハイジャック対策として空港警備派出所を設置

昭和61年（1986）2月
滑走路2千m使用開始

平成15年（2003）4月
滑走路2千500m使用開始

はりまや橋～空港間に無料送迎専用バスが運行（昭和36年頃）



空港改修前の旅客待合所（昭和33年頃）



空港の沿革

*写真資料：南国市制30周年記念写真集レトロ南国より



ANA B767 (東京便)



JAL MD-90 (東京便)



J・AIR CRJ200 (名古屋便)



JAC SAAB (福岡便)

高知龍馬空港で活躍する飛行機たち

*写真資料：高知空港ビル20年史より



ANA DH8-Q400 (大阪便)

安全第一の運行管理

現在、高知龍馬空港には、1日に平均70機、年間では約3万機が離発着しています。国(国土交通省)の施設としての高知空港は、66名のスタッフで運営管理しています。航空会社の定期便を始め、小型機やヘリコプターなどの飛行スケジュールから離着陸・空港周辺整備などの業務を行っています。「安全が最重要利用される方々を搭乗させ、エプロン(航空機が停留する飛行場内の区域)を出発離陸して、目的地のエプロンへ着陸するまでは空白の時間はありません」と梅川空港長。

飛行機が空港を飛び立つと、各空港の周辺区域はその空港の管制官が担当します。それ以外の空域は東京の所沢などにある管制官の管轄となり、常に飛行機との無線通信がなされているということ。こうして安全に誘導・監視がされているのです。

は空港と足摺岬に設置されています。この施設から常に飛行機へ電波を送ることで、誘導したり通過地点を伝えていくのです。VOR/DMEは空の道を作っていると言えるでしょう。

安全飛行のための条件はまだいっぱいあります。

例えば高度の条件(左ページ上図)。西行きと東行きの飛行機ではその高度差を1千フィート(約300m)確保しています(2万9千フィート以下では500フィート確保)。さらに上下の間隔に加えて前後左右の間隔を取ることで空中での衝突は考えられません。ただ、離着陸時は飛行機が一つの地点(空港)に集まるので特に注意が払われているようです。

このように十分な安全を考慮してもやはり自然にはかえりません。気象条件によつては欠航したり、飛行中であれば元の空港に戻ることも近隣の空港に着陸することも考えられます。空港事務所はいろんな情報を提供し、それをもとに航空会社や航空機の機長が安全に離着陸できるか

空港 Q & A

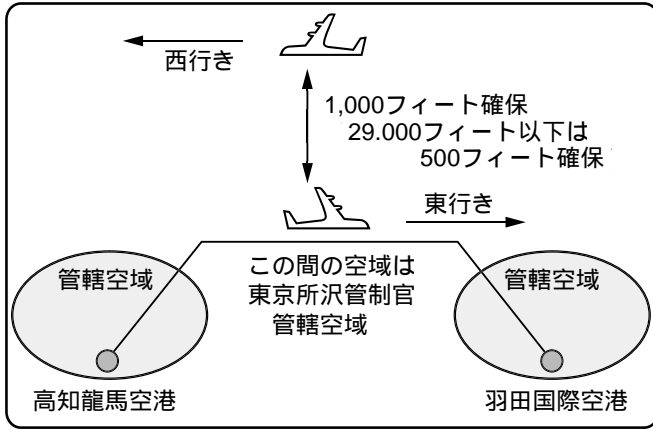
Q. 飛行機に鳥がぶつかることはないの？もしぶつかったらどうなるんだろう？

A. 飛行機のエンジンに鳥が巻き込まれる事故が時々あります。こうした事故を「バード・ストライク」といいます。

高知龍馬空港でも昨年に2回バード・ストライクがありました。エンジンのフィン(扇風機の羽根のようなもの)が10枚ほど壊れ、フィンは1枚約100万円なので1千万の修理代がかかりました。

Q. 滑走路拡張で大型旅客機も離発着可能になったけど、海外への定期便も登場するのかな？

A. 現在、高知龍馬空港から直接海外に行くことができるのはチャーター便があるとき。その際の出国手続きは、高知市の棧橋や香川県から税関の職員が来て対応しています。空港内に税関の常駐スペースを確保できて、なにより利用客数が安定して見込めるようになれば、定期便もできるかもしれません。



高度による安全確保・無線交信管轄略図

の最終的な判断をします。私たちが日常何事もなく飛行機を利用し、楽しい空の旅ができるのも、こうした地上業務の方や航空機のパイロットなどの連携した運行管理がなされているからなのです。また、各航空会社担当者からは搭乗の際の保安体制についても話していただきました。「現在の保安体制は最高レベルに達しています。靴を脱いでもらうなどの協力をお願いします。早めに空港へお越しいただきたいです」とのこと。これも 安全には

安全を といい、空の旅を提供する側の第1の願いであり、利用者の理解と協力が求められています。



左から高知空港ビルの山本 祐一企画推進課長、JALの上山 美保所長、ANAの今泉 明所長

滑走路が拡張されると、パイロットに心理面での余裕が生まれ、より安全な飛行ができるといえます。大型機も就航可能となり利用者にとっても利点多いものになります。滑走路再拡張工事については地元地権者の財産の提供など、理解・協力が無ければ叶わなかったこと。このことを忘れることなく、この南国市に高知の 空の玄関 があることを誇りに思いたいものです。

島崎広報委員長

飛行機を利用することが多いのですが、今空港を取材して、安全面での管理体制の充実ぶりをあらためて知ることができました。高知龍馬空港は、世界でも数少ない人名空港の仲間入りをしました。時代の先を読み、幕末の時代に海援隊を結成した龍馬が、今度は大空で大活躍してくれるかもしれせん。私たちが海援隊ならぬ空援隊となつて、その空港の愛称に負けないよう高知の空の玄関としての取り組みに期待し、応援していきたいと感じました。

みのる爺さん
(広報委員)の
飛行機思い出話



今から60年余り昔、高知などではめったに飛行機は見る事ができなかった。

「高知に飛行機が来るき、見に行こう！」ということで、いとこと物部川の河原に朝早くから弁当持ちで歩いてでかけた。

朝7時だというのに河原にはもうたくさんの人が集まっていた。しばらく待ったが飛行機はなかなか見えない。あまりにも早く朝食を食ってきたので腹が鳴る。「もう飯を食おうか」と皆飽き飽きしていると、「ブルン！ブルン！」と音が聞こえる。「やったー！来たぞー！」皆が両手を上げて奇声を発した。

長い箱に羽根をつけた大きなモノが「ブルン、ブルン」と音を発して、頭の上をゆっくり輪を描いて回り、河原に降りようと前を下げた。

初めて飛行機を頭の上で見て、「どういてこんなもんが飛ぶがやろう？」と思ったその時、「バーン！」大きな音とともに、木の折れたようなものが空高く飛び散った。何が起こったろうと飛行機をよく見ると、あのブルン、ブルンと回るものが全く無い。

プロペラが折れ飛んだのだった。長いこと待って、やっと飛行機が来て、これから曲芸などが見られると期待していたにもかかわらず、これでもうおしまいとなった。皆、ブスブス言いながら帰ったことだった。

楠目小学校の塀に上がって見ていた人たちが「ドドー」と倒れ、けが人が大分出たということも帰りに聞いた。

このような時代を生きてきた者にとって、今日の飛行機の発達は考えも及ばなかったことだ。

第3回
南国市人権教育研究大会

さまざまな人権課題に対する教育実践の交流と、地域に根ざした人権教育のさらなる充実を目指して、南国市人権教育研究大会を開催します。

とき / 8月20日 午前9時～午後4時

午前8時30分から受付

ところ

午前 / 大篠小学校

(分科会・テーマ別討議)

午後 / グレース浜すし

(全体会 / 講演 : 西村 健さん 滋賀県近江

八幡市教育委員会

備考 / 市民体育館・土曜日・グレース浜す

しの駐車場をご利用ください。

お問い合わせは、学校教育課学校教育指導係

(8 8 0 - 6 5 6 8) まで

啓発紙芝居貸し出します

「自分らしく いきいき のびのび
そんな南国市をめざして」

男女共同参画社会づくり の取り組みとして、啓発紙芝居「ジェンダーってなあに?」ができました。

制作は「なんこく男女共生

かがやきプラン推進懇話

会」、イラストは「岡豊

高等学校漫画クラブ」に

よるものです。紙芝居の

貸し出しを行いますので、

希望される方はお申し込み

ください。

申込先

市立図書館、またはじんけんセンター

お問い合わせは、じんけんセンター

(8 8 0 - 6 5 7 0) まで



日頃、「ちゃん、くんのお母さん」という呼びかけの言葉をよく口にしてしまいます。少し違和感を覚えながらも長年の慣れから、つい使用してしまうことが多いように思います。このようなことを皆さんも、日常生活の中でよく耳にすることがあるのではないのでしょうか。子どもの視点から考えると、何でもないように感じるかもしれませんが、これが母親の立場に立つてみるとどうでしょうか。個性が大切にされることが多くなった社会の中で、私たちは本当の意味で個人を尊重し、個々ときちんと向き合うことができているのでしょうか。

生きていく過程において、人は相手との関係によつて、様々な役割を担っていきます。例えば、女性は女として、妻として、母として。しかし、子育ては夫婦の役割としながらも、まだまだ女性が仕事をやめ、一時の間、育児に専念することが多いようです。最近の母親の育児不安についての研究では、「社会から取り残されていく不安」を語る母親は、働く女性よりも育児に専念している女性の方が多く傾向にあるといわれています。

人権く共生の時代 ③③

人権教育シリーズ

「女性の人権 (ここに生きるということ)」

母親であることに全力を注いでいく女性たちは、いい子に育てなければという重圧感から、時に自分を見失ったり、辛さや苦しみから逃げ出したくなることもあるでしょう。こんなとき、私たちは、そんな女性の存在に気づき、そつと見守つてあげることができているのでしょうか。子育てという新たな役割を背負い混乱している女性の迷いや戸惑いに私たちの手は届いているのでしょうか。

最近、周囲からの評価を意識するあまり、自分らしさを見失ってしまうことがあります。肩書きや役割に関係なく「あなたがここにいないこと」その存在自体がかけがえないことです。そんな、ありのままの自分を大切に思えることをお互いが認め合うことができたなら、生きづらさを感じる毎日の中で、気持ち安らぐ時間が増えるのかもしれない。

人間の存在価値は、いかなる状況におかれようと、その中で自分らしく精一杯生きていける「生きる姿」によつて決まるのでしょうか。誰もが、たった一度の人生を自分らしく生き抜くことができる力を育んでいける社会でありたいと思います。

講座 教室

Lesson

* P12以降にも講座・教室の募集があります。ご覧ください。

吹奏楽教室

～一緒に吹奏楽を～

楽器をお持ちで演奏のできる方、一緒に演奏を楽しみましょう。

ご自分の大切な楽器、仲間の楽器と音を合わせてアンサンブルを。ぜひ、ご参加ください。

とき

9月3日～12月17日

毎月第1・第3金曜日

時間/19:00～21:00

ところ/スポーツセンター

講師/平井麻記子さん

受講料/2千円

募集人員/15名

申込締切/8月20日



民俗学講座

～土佐民俗散歩～

歩くことなく、いながらにして土佐旅行を楽しんでみませんか？

時間/13:30～15:00

ところ/市役所4階・大会議室

講師

坂本正夫さん(県立歴史民俗資料館館長)

対象/南国市民および市内勤務者(50名程度)

受講料/1,200円

申込締切/8月12日

とき	内容
9月6日	明治・大正時代の若者たち～若者組の民俗～
9月13日	お年寄りから学ぶ知恵～隠語の民俗～
9月27日	災害は忘れた頃に来る～災害と呪いの民俗～
10月4日	土佐の地名～地名の由来を学ぶ～
10月18日	土佐の地名

民俗学講座・吹奏楽教室の申込先・方法は

往復はがき、またはeメールに講座・教室名・住所・氏名・年齢・電話番号を明記のうえお申し込みください。

生涯学習課

〒783-8501南国市大桶甲2301

880-6569、または

syougai@city.nankoku.kochi.jp まで

高知大学農学部 教養講座 ～身近な科学～

暮らしに生かせる科学を学び、体験してみませんか？専門の先生がやさしく教えてください。

とき・ところ・内容

回	とき	ところ	講師	内容	募集人員
1	9月1日 13:30～15:00	SUNSUNながおか	石川 勝美	水ってなんだろう	40名
2	9月3日 13:00～14:30	多世代交流プラザ	荒川 良	日常生活における害虫対策	40名
3	9月6日 13:30～15:00	久礼田公民館	大谷 慶人	キノコのはなし～キノコとは・健康食品 および毒・近年のキノコ産業～	40名
4	9月8日 14:00～15:30	高知大学農学部	伊藤 慶明	海洋深層水の食品利用について	30名
5	9月10日 13:30～15:00	岡豊ふれあい館	松田 誠祐	集中豪雨はどこでも起きる	40名
6	9月13日 13:30～15:00	奈路公民館	平松 晋也	土砂災害を回避して 賢く生きる ための方策を考える	40名
7	9月15日 10:00～11:30	社会福祉協議会	永田 信治	微生物によるバイオテクノロジー戦略	40名
8	9月17日 13:30～15:00	日章福祉交流センター	受田 浩之	食と健康	40名
9	9月19日 9:00～16:00	嶺北フィールド	塚本 次郎	嶺北フィールドのいろいろな林と 樹木の生活 野外講義	27名
10	9月27日 13:30～15:00	中央公民館	山本 武	森の社会と人の社会	40名
11	10月3日 13:30～15:30	高知大学農学部	山根 信三	フルーツ野菜(トマト、スイカ、パイナップルなど)の作り方 野外講義	30名

対象/南国市民および市内勤務者

受講料/無料

申込方法/往復はがき、またはeメールに講座名・住所・氏名・年齢・電話番号を明記のうえお申し込みください。

申込締切/8月25日

申込先・お問い合わせは、生涯学習課(〒783-8501 南国市大桶甲2301 880-6569、または syougai@city.nankoku.kochi.jp まで)



6月6日

南海地震を想定し 大規模訓練！

県総合防災訓練が、物部川河川敷を主会場に実施され、県内で約2,200人が参加しました。

物部川の会場では、消防隊員が地震で倒壊した家屋の屋根をチェーンソーなどで手際よく取り除き、負傷者を救助する訓練などを行いました。

また、久枝・前浜・下島地区では、約150名が津波を想定し、避難場所の伊都多神社まで歩いて、いざという時の避難の方法や経路を確かめました。



市民からのお便り

しょうがを使ったアイス、さっぱりとしておいしそうです。ぜひ食べてみたいです。



7月4日

「ありがとう駅」と呼んでね！ 「ごめん・なはり線」開業2周年

ごめん・なはり線開業2周年記念イベントが後免町駅で開催され、「愛称ありがとう駅」を命名した漫画家のやなせたかしさんが描いた看板の除幕式が行われました。

後免町商店街を巡るスタンプラリーなどのイベントや子どもたちの踊りや発表、もち投げもあり、駅周辺は終日おおにぎわい。

「ごめんごめんのしょうがアイス」も当日限定で発売され、さっぱりした味に人気が集まっていました。



7月5～15日

南国市について市長と語ろう！ 中学校で「ドリームトーク」

市内の中学生と市長が、学校の課題や市の現状、将来のまちづくりについて語り合うことを目的とした「ドリームトーク」が各中学校で行われました。

北陵中学校では、生徒会が自分たちの日ごろの活動報告をした後、市長に「南国市の特産物を増やしたら」「巡回バスを走らせたなら便利では」「新しい図書館の計画は」など、活発に様々な質問や意見を述べていました。





6 / 27 交際交流ゲームフェスティバル (スポーツセンター)



6 / 10 高知大学農学部留学生交流懇親会 (野市町)



5 / 30 市内一斉清掃 (篠原)

市民からのお便り

やなせたかしさんに感謝。南国市や香北町など高知県のためにいろいろしてくれてますね。



7 / 1 障害を持つ方の励みにと自身も障害を持つ吉永武志さん(田村乙)の絵画が展示されました。(スポーツセンター)



6 / 13 第6回市長杯・議長杯バドミントン大会 (スポーツセンター)



6 / 3 人権擁護委員の日 (長岡西部保育所)



7 / 5 刑務所作業製品展示即売会 (市役所)



6 / 20 吾岡山文化の森環境整備推進会による吾岡山一斉清掃 (吾岡山)



6 / 4 北陵中学校生がカーブミラーを磨き、道路の清掃を行いました。(岡豊町笠ノ川)



7 / 12 市内危険箇所パトロール (奈路)



6 / 20 第10回夢の里・陽だまりの里・たんぼぼ合同納涼祭 (陽だまりの里)



6 / 5 えんこうまつり (前浜・下島の後川筋)



7 / 12~ 人権パネル展 (市役所)



6 / 27 第6回はし拳大会 (稲生ふれあい館)



6 / 5 なんこく歯みがき大会 (保健福祉センター)

親子クイズ 387

			D		B
	A	F			
	E				
			C		

締め切り / 平成16年 8月16日 必着
 あて先 / 783-8501 南国市大桶甲2301
 南国市企画課親子クイズ係
 賞品 / 正解者の中から抽選で、5人に
 図書券を贈呈

第386回親子クイズの答えは、
 「ヤナセライオン」でした。
 応募総数 / 28通 正解率 / 96%

- 386回解答 【第386回当選者】
- セト 安岡 敦子さん (大桶甲)
 - タムラ 浜田 定枝さん (大桶甲)
 - オオミナト 宮田 照子さん (岡豊町)
 - ナロ 宮田 照子さん (岡豊町)
 - イナブ 井上 秀一さん (領石)
 - ヤキョウ 松田 信子さん (立田)
 - ゴメン 松田 信子さん (立田)

Q 南国市の夏の風物詩
 「ABCDEFF」

ヨコ ソースと青のりが食欲をそそります。
 丸木船の形をしたボート。
 サーフィン、ダイビングは一つの代表。
 宿題は早めに済ませたい。
 日曜 は、高知の観光名物。
 の切れ目が縁の切れ目。
 奈路の球技大会といえばこれ。
 遠き島より流れ来る の実。
 近藤真彦。
 騎士。
 フランス語で休暇。
 洗車・水まきにはこれが必要。
 車が無かった時代に農作業によく使ったカー。
 ビタミンCたっぷり。夏でもハウスものがあります。
 熱いものが苦手。 舌。

タテ

みんなの
 広場

スポ

市民からのお便り

「親子クイズ」孫と考えが一致したときに応募してます。今度こそ当選だ。

高知県地域づくり支援課 ～地域の元気を応援に～

県では、今年の4月から、地域に駐在して住民の皆さんや民間団体などが行うさまざまな地域づくりのお手伝いや行政との橋渡しをする職員を県下に50人配置しています。

南国市には、2名の職員が配置され、南国市、土佐山田町、香北町、物部村が活動エリアになっています。

地域づくりに取り組まれている方、NPOなど地域で活動されている方、ぜひ気軽に声をおかけください。

皆さんとともに考え行動し、さまざまな課題の解決や活動を応援していきます。

お問い合わせは、県地域づくり支援課南国駐在
 (864-6320、 864-6321)まで



南国駐在地域支援企画員の
 水田素史さん(右)と井西保範さん



監督の北村滋朗さん(後列右端)と選手のみなさん

十市少年サッカークラブ
 県予選優勝&全国大会出場

第28回全日本少年サッカー大会(日本サッカー協会など主催)県予選の決勝戦が6月6日に行われ、十市少年サッカークラブが初優勝を果たしました。同クラブは、8月に東京の読売ランドなどで開かれる本大会に出場します。
 6月28日に市役所を訪れた監督と選手らは、浜田純市長に県予選優勝を報告し、本大会に向けての豊富を語っていました。



10mのオナガドリを!



としお
池本 俊夫 さん(篠原)

会社勤めをやめてから25年、オナガドリを飼育しています。父の代から飼育していますが、10m以上の立派なオナガドリを育ててみたいのです。朝晩の世話が欠かせず、なかなか家をあけることができませんが、息子が跡を継いでくれて時間ができたらゆっくり旅行に行きたいと思っています。
趣味は釣り。船で沖に出てカツオなどを釣ったりします。大漁だと嬉しいけど、体がこたえますねえ(笑)。
南国市は住むにはえいと。偉人も多く訪れた南国の良さを残しつつ発展してほしいと思います。

「トリも人を見ています」と池本さん。騒いでいても池本さんの一声で落ち着きます。さすがですね。

市民からのお便り

やなせライオンとアンパンマンのベンチを見たことのない方、是非後免野田小学校に見に来てください。

休みはのんびりと



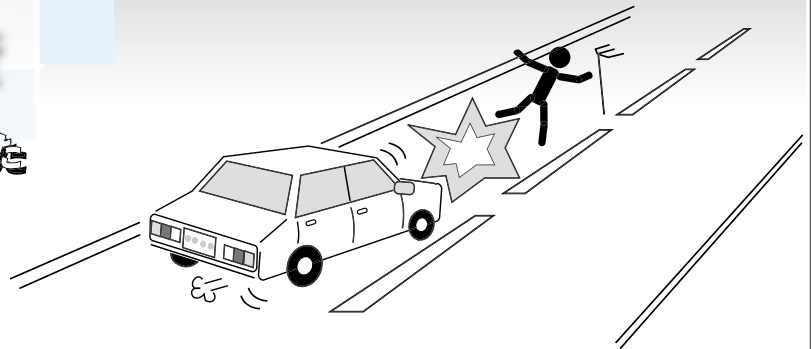
るみ
岡林 瑠美 さん(下末松)

主人と息子の3人暮らしです。病院で介護の仕事に携わっていますが、泊まりの勤務もあって大変ですが、お世話をして喜ばれるのが嬉しいです。自分自身考えさせられることも多くてやりがいのある仕事だと思っています。
以前はバレーボールなどのスポーツをしていました。最近は体力的につらくて遠のいています。最近仲間が集まり何かをすることが好きです。
仕事忙しいので、休みは旅行など出かけるよりも家でいる方が落ち着きます。のんびり過ごせるところが南国市のいいところですね。

「こだわりがなくなりおあらかになつた」と話す岡林さん。取材にもゆつたりと穏やかに応じてくれました。

交通安全対策

こうして事故は起こった



検証④ 夕暮時の高齢者歩行者の事故

事故の概要

日暮れの早くなる初秋の午後4時、Aさん(78歳)は、畑仕事からの帰り道、いつもどおり片側1車線のほぼ直線の国道を横切るため、道端に立っていました。左右を見て、車が来ていないと思い、南から北へ渡りはじめましたが、中央付近で東側から来たBさんの運転する車に衝突され重傷を負いました。

事故の原因

Bさんの前方不注意が原因です。Aさんは左右を見たのですが、十分に確認できていませんでした。

この事故から学ぶこと

高齢者は加齢とともに、目の調節機能が衰え、暗くなりはじめの夕方は見えにくくなり、時には車を見落とすこともあります。この場合、日暮れ前であっても、BさんがライトをつけていたらAさんは車に気づいていたと思われます。

ライトの早めの点灯は、ドライバーのためだけでなく、歩行者への思いやりでもあります。また、高齢者や子どもを見かけたらその動きに十分注意する必要があります。

資料提供：高知県県民生活課交通安全対策班 823 9319

今月の主な行事 & お知らせ

8

2004 AUGUST

INFORMATION

パワーリハビリ教室 ボランティア募集中

今年度からの高齢者向け筋力向上運動（パワーリハビリテーション）教室の開催（P18参照）にあたって、ボランティアの募集をします。

条件

65歳以下の方。
養成教室を全回受講可能な方。

10月から12月の毎週火・金曜日の午後2時間の教室に出席できる方。

養成教室

9月の毎週木曜日
午後1時30分～4時30分
ところ／ケアハウスたんぽぽ（岡豊町常通寺島）

申込先・お問い合わせは
基幹型在宅介護支援センター
つばさ
（863・7430）まで

市民からのお便り

暑くなりましたが、スポーツセンターで身体を鍛えて夏を楽しみたいと思います。

募集

第21回「土佐日記」門出の祭り一般俳句募集

応募要項

1人3句以内（未発表のもの）
住所、氏名（併号）、電話番号を記入
投句用紙は200字原稿用紙を使用
出品締切／9月21日
選者
池禎章さん・橋田憲明さん
備考

特選作品、入選作品は短冊にして11月7日 に門出の祭りにてパネルに展示。

* 特選作品は古今集の庭に1年間掲示。また商工会に11月1日から5日間展示。

* 優秀作品には賞状進呈予定です。

作品送付先・お問い合わせは
教育委員会
（〒78318501南国市大桶甲2301 生涯学習課宛
880・6569）まで

第36回南国市民賞 候補者推薦を

市政発展に功労のあつた方に対し、「市民賞」の表彰を行います。

皆さんのまわりの功労者を推薦してください。

対象者／市民または市に關係のある個人および団体で、産業・教育文化・保健福祉・人命救助・その他公共の福祉など特に南国市民の文化向上発展に功績があつた個人または団体。

* 市制前の旧町村当時の功績は該当しません。

* 叙勲または市民賞の受賞者および同様な表彰を受けた実績のある方は除きます。

推薦締切
9月17日 午後5時まで
表彰日
11月3日 文化の日

* 市民の推薦する候補者の中から、選考委員会で決定された方を表彰します。

提出書類／「市民賞候補者推薦書」と「写真1枚」
（推薦書は総務課総務係にありませぬ）

* 「推薦書」は、推薦部門1件ごとに作成し、2件以上は順位を付して提出してください。

提出先・お問い合わせは、
総務課総務係
（〒78318501南国市大桶甲2301
880・6551）まで

高知大学医学部附属病院看護職員募集

職種／助産師・看護師
資格／免許所有者、または取得見込者
勤務
週40時間勤務（週休2日制）

応募方法
履歴書（写真貼付）を郵送、または持参ください。

募集期間
8月2日～9月13日

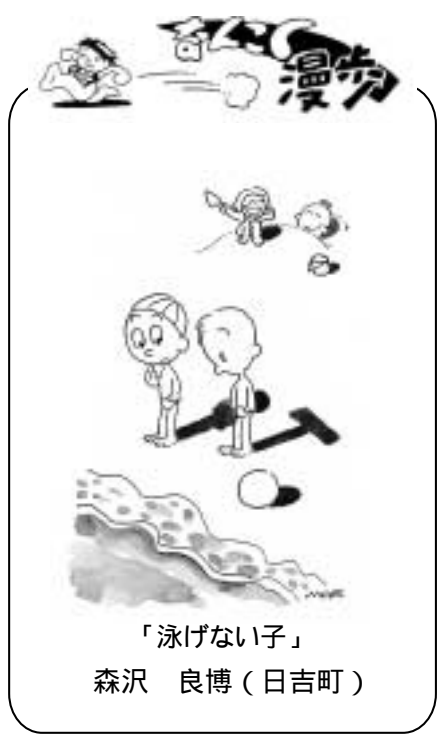
応募先・お問い合わせは
高知大学総務部人事課人事第2係（〒78318505南国市岡豊町小蓮 * 番地不要
880・2224）まで

自衛官募集

種目／防衛大学校（推薦）資格／高卒または卒業見込み21歳未満（高等学校長の推薦等が別途必要）
受付期間
9月6日～9月8日

一次試験
9月25日・26日

お問い合わせは
自衛隊高知募集案内所
（823・2006）
総務課総務係
（880・6551）まで



健康保持増進の
絵画募集

11月を「高知県国保被保険者健康づくり推進月間」とし、その期間中に使用する健康保持増進に関する絵画を募集します。

応募資格/県内の小学生
作品規定/テーマは「健康づくり」「病気の予防」など健康に関すること
* 作品の色彩は自由で、大きさは四つ切り画用紙
応募規定/作品は、未発表のもので一人1点。作品の裏には必ず
学校名・学年・住所・氏名(ふりがな)・電話番号を記入。
* 作品は返却しません。



応募先・お問い合わせは
県国民健康保険団体連合会
事業振興課(〒780-8536 高知市丸の内2-16-15
820・8415)まで

催し物
イベント

夏休み親子映画会

「アニメ「ママの一生」」
「ママの一生(椋鳩十原作)」の映画会を開催します。戦争下での動物たちとある家族との心温まる交流を通じて、愛と平和、そして命の大切さを感じてみませんか?

とき/8月15日
上映開始:午後1時30分
* 上映時間90分程度
ところ

市役所4階大会議室
入場料/無料
申込方法/電話でお申し込みください。
申込締切/8月10日

申込先・お問い合わせは
じんけんセンター
(880・6570)まで



舟入川ウォーキング
& 川下り

土佐山田町楠目から日吉町に向けて史跡を訪ねながら舟入川沿いを歩き、野中兼山についての話も聞けます。また、小学5・6年生を対象とした川下りも体験できます。
ぜひ参加してみませんか?



とき/9月23日
* 小雨決行。大雨時は9月26日に延期
集合・解散場所
県森林総合センター
(土佐山田町)
参加費/無料(昼食有)
募集人員
ウォーキング(約8)170名
イカダ下り(約2)30名
* 小学5・6年生対象

申込方法
所定の申込用紙に記入してお申し込み下さい。
申込締切/8月20日
申込先・お問い合わせは
山田堰井筋土地改良区
(0887・52・231)まで

2004 土佐のまほろば祭り

恒例の「土佐のまほろば祭り」の時期が近づいて来ました。

今年も会場は『比江スポーツグラウンド』です。大人から子どもまで楽しめる市民祭を目指して、運営委員・関係スタッフ一丸となり準備を進めています。皆様のご来場をお待ちしています。



夏の名物

とき/8月7日 15:00開演

* 雨天の場合、翌日に順延(翌日も雨なら中止)

ところ/比江スポーツグラウンド

備考/会場内に一般車は進入できません。

車で来場される方は、巨峰園と栄光工業(17:30~駐車可能)の駐車場をご利用ください。

* 駐車台数に限りがありますので、できる限り市役所から会場付近までの無料シャトルバス(15:00~随時運行)をご利用ください。

お問い合わせは、まほろば祭り運営委員会事務局
(商工水産課 880-6560)まで



講座・教室

親子木工教室

とき／8月22日
午前8時30分～午後12時30分（午前8時から受付）
ところ／からくり創造工房
市民体育館東側駐車場
* 駐車場はグレース浜すし西駐車場をご利用ください。

対象／市内小・中学校生
* 低・中・高学年の3コース有ります。

参加料／無料
持参物／筆記用具・槌・物さし・のこぎりなど
* 木工材料・くぎ・接着剤などは用意します。

申込方法／はがきに学校名・学年・氏名・保護者の住所・氏名・電話番号を記入し、お申し込みください。
申込締切／8月14日
主催／南国ライオンズクラブ
後援／市教育委員会

申込先・お問い合わせは
南国ライオンズクラブ事務局
(〒783-0004 南国市大甲150214
864-4120
863-4339)まで

市民からのお便り

夏はイベントや講座・教室が盛りだくさん。今年はなにかに是非参加したいですね。

初心者陶芸教室

粘土からつくる
やきもの

これまでやきものの粘土を触れたことがない方や小さいお子さんでも大丈夫。「風の窯」がお手伝いします。初秋の1日をやきもの作りで過ごしてみませんか？

とき／9月5日
午前10時～12時
ところ／中央公民館
参加費／1千円（材料費）

申込先・お問い合わせは
平山やきもの塾 風の窯
五十嵐光春
(0887-57-0933)まで

外国人のための日本語教室と日本語ボランティア育成講座

外国人対象の日本語教室を見学し、その後実際に日本語を教えてみませんか？

とき／9月8日
平成17年2月9日
毎週水曜日（全20回）
午後7時～9時
ところ
日章福祉交流センター

お知らせ

参加費／教材費（実費）が必要。
募集人員／15名
申込締切／8月20日
申込先・お問い合わせは
市国際交流協会
東條（090-1324-6880）
今井（090-7620-3524）まで

介護サービス

苦情・相談は
ありませんか？

8月17日
10:00～15:00
(12:00～13:00は除く)

相談会開催

介護サービスを安心して利用できるように、介護サービスで悩んでいる事・不満・ご意見・要望など、ご相談ください。

ところ／南国市役所5階第一委員会室
相談員／国保連合会介護保険課苦情相談係
お問い合わせは
保健課高齢者介護保険係
(880-6556)まで

移動図書館

8月は学校・保育所（一部を除く）の巡回は休ませていただきます。そのため巡回の時間帯を変更していますので、ご注意ください。

日	曜	場 所 ・ 時 間						
8/3	火	第2希望の家 10:20～10:40	久礼田保育所 10:50～11:10	久礼田西公民館 11:20～11:40	植野公民館 11:45～12:05	奈路公民館 13:30～13:50	白木谷公民館 14:10～14:30	土佐厚生会国府寮 14:50～15:20
4	水	里保育所 10:20～10:40	中澤建材店前 10:45～11:05	ケアハウス白山荘 11:15～11:40	かりやストア前 11:45～12:05	市農協野田支所 13:30～13:50	岩村ふれあいセンター 13:55～14:15	立田消防屯所南側 14:20～14:45
5	木	市農協前浜支所 10:20～10:40	浜窪市営住宅 10:45～11:05	浜改田公民館 11:15～11:45	浦原県営住宅 14:00～14:30	医学部浦原宿舎 14:35～14:55	定林寺公民館 15:00～15:20	医学部中島宿舎 15:30～16:00
11	水	猪野吉保商店前 10:20～10:35	王子権現神社北側 10:40～11:00	高知高専宿舎 11:05～11:25	長岡農協 13:30～13:50	喫茶わらべ駐車場 13:55～14:10	市農協国府支所 14:25～14:45	ケアハウスたんぼぼ 15:00～15:30
12	木	白銀荘 10:20～10:50	吾岡保育園 10:55～11:15	南海学園 11:20～11:40	星神社 11:45～12:05			
13	金	札幌バス停前 10:20～10:35	丸十園芸組合前 10:40～11:00	阿戸公民館 11:05～11:20	緑ヶ丘2丁目 11:25～11:45	県住十市団地 11:50～12:20		

新刊紹介

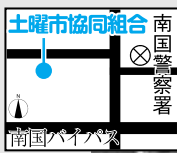
日本の地震地図 岡田義光
夜は満ちる 小池真理子
コイン・トス 幸田真音
片付けない作家と西の天狗 笙野頼子
薩摩燃ゆ 阿部龍太郎
半導体の仲間たち 泉弘志
これで差がつくオートキャンプの技110 ライフプランニング
雛の家 久世光彦
ザ・60cm水槽飼育 小林道信
ある愛の詩 新堂冬樹
ほか

返し忘れていませんか？ 期限切れの本が出てきたらすぐ図書館へ

市立図書館 ☎863-0469

掲示板

行ってみませんか！



土曜市（大桶甲）

8月の納税は 市県民税（2期分） 国保税（1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。

犬・猫の引き取り

とき / 8月3日 ・ 9月7日
9:00~9:30

ところ / 市役所北側駐車場

お問い合わせは
生活環境課環境係
(880-6557)まで

人権・行政相談

とき / 8月20日
10:00~15:00

ところ / 社会福祉センター

無料法律相談

とき / 毎月第1・第3土曜日
10:00~12:00

ところ / 社会福祉センター
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。

交通事故発生状況

	人身事故件数	死者	負傷者
16年6月	31件	0人	43人
16年1~6月	173件	5人	209人

火災・救急(6月分)

《火災》		《救急》	
発生件数	0件	出動回数	160回
建物	0件	急病	81回
山林	0件	交通事故	20回
その他	0件	一般事故	27回
被害額	0円	その他	32回

平成16年 全国消費実態調査にご協力を！

9月~11月までの3カ月にわたり実施されるこの調査は、国民の暮らし向きを家計から総合的に把握することを目的とし、全国の世帯から統計的な方法で選定された世帯を対象に、主に家計簿をつけていただく方法により行われます。調査結果は、国や県の各種施策の立案や経済分析の貴重なデータとなります。

市では、篠原、小籠、前浜、下島の各一部が対象となります。7月~8月に調査員が調査のお願いに伺いますのでご協力くださるようお願いいたします。

なお、調査結果は調査関係者が他に漏らすことや統計以外の目的に使用することは法律(統計法)で固く禁じられています。

お問い合わせは、企画課広報統計係 (880-6553)まで

シックハウスのご相談

原因物質測定器を貸し出します

シックハウス症候群は、化学物質過敏症(MCS)とも呼ばれ、極微量の原因物質(ホルムアルデヒドなど)によってアレルギーに似た症状になり、症状が重くなると情緒不安定、神経症など日常生活に支障をきたす恐れがある現代病です。
我が家を見直す会では原因物質の測定器を貸し出しています。またその他シックハウスのご相談も受け付けますのでお問い合わせください。
貸出料/2千円(1週間)
*測定1回につき消耗品(400円)が必要です。
申込先・お問い合わせはNPO法人我が家を見直す会(850-7880)まで

防災点検業務における 民地への立ち入り

国土交通省では、安全で円滑な交通を確保するために国道32・55号線沿いの危険な箇所について年1~2回程度、地山や岩塊の状況を点検しています。
ご理解、ご協力をよろしくお願い致します。

お問い合わせは
国土交通省土佐国道事務所管理第二課
(882-9161)まで

保管物件通貨・証券等 の返還

税関では、終戦当時に外地から引き揚げて来られた方からお預かりした通貨・証券などをお返ししています。
お心当たりの方は、ご連絡ください。

お問い合わせは

高知税関支署
(832-6131)
高知税関支署須崎出張所
(0889-42-0333)まで

南州市一般廃棄物収集運搬業務・中間処理業務の見積競争について

平成17年度一般廃棄物の収集運搬業務・中間処理業務の見積競争を行います。
見積競争に参加希望の事業所の方は、生活環境課までお問い合わせください。
業務委託期間/(1年間)
平成17年4月1日~
平成18年3月31日
見積競争時期
平成16年11月頃
お問い合わせは
生活環境課環境係
(880-6557)まで

生活環境課からのお知らせ

浄化槽を設置される方へ
一般住宅で浄化槽を設置される方に対し、予算の範囲内で補助を行います。
補助対象者/平成17年2月20日までに浄化槽の設置工事が確実に完了できる方。
注意/下水道の認可区域内などや事前に施工されたものは対象外です。

環境センター(し尿処理場施設)の運転休止
機械設備の点検などのため8月13日~16日の4日間、環境センターへのし尿などの受け入れができません。そのため、各家庭の収集もできませんのでご注意ください。

お問い合わせは、生活環境課処理場整備係 (880-6557)まで

農薬の適正使用のお願い

近年農薬の飛散を原因とする、周辺住民の健康被害の訴えが増加しています。農薬の使用者及び使用委託者は、次の事項を守って使用してください。

農薬散布の際には、近隣に影響が少ない天候（無風・風が弱い時など）の日や時間帯を選び、風向きやノズルの向きなどにも注意して、粒剤、DL（ドリフトレス）粉剤などの飛散が少ない形状の農薬の使用、飛散を抑制するノズルを使用する。農薬の種類・名称、使用年月日、場所、対象植物、単位面積当たりの使用量または希釈倍数について記帳し、一定期間保管すること。

周辺住民に対し、農薬使用目的、散布日時、種類など十分周知し、作業時には立て看板の表示などにより散布区域内に関係者以外の者が入らないよう配慮を行うこと。特に、近隣に学校や通学路があり、子どもの通行が予想される場合には、健康被害防止を徹底すること。

お問い合わせは、農林課農林振興係
(880-6559)まで

保健課給付係からのお知らせ

児童手当の申請

児童手当の申請はお済みですか？

小学校3年生までの児童を養育されている方は、児童手当を受給できます。

今年度の法改正によって小学校3年生まで支給拡大となりましたが、小学校2・3年生の児童を養育されている方は新たな届けが必要です。

9月30日までに手続きされた方は、4月分から給付対象となります。

手当の額（月額）

第1子・第2子 / 5千円

第3子以降 / 1万円

備考 / 所得制限があります

* 公務員の方は職場で手続きをしてください。

老人医療受給者の皆様へ

住民税非課税世帯の方が入院されたとき、減額の認定証を病院へ提示すると医療費及び食事代の負担が少なくなります。

該当する方で、入院中もしくは入院予定の方は、認定証の交付を受けて下さい（申請月の初日から認定）。

また、15年度に認定証の交付を受けている方は、有効期限が16年7月31日となっておりますので更新手続きをお願いします。

申請先、お問い合わせは
保健課給付係

(880-6556)まで



知って得する国民年金

保険料の納め忘れはありませんか？

保険料の納め忘れ（未納）があると、老齢基礎年金の年金額が少なくなったり受けられなくなったりします。また、もしものときの障害基礎年金・遺族基礎年金が受けられなくなる場合があります。

納め忘れがあった場合、さかのぼって支払うことができるのは2年以内に限られ2年を超えると納めることができません。

保険料の納付が困難な場合、保険料免除の手続きをしましょう（免除の対象となるのは、市役所に申請した前月からになります）。

保険料を未納にしておくのと、免除の扱いにするのとでは将来受ける年金額に大きな差ができます。未納期間は年金を受けるための期間には含まれず、将来受ける年金額に全く反映されません。

保険料免除が認められると年金を受けるための期間に含まれ、その期間の年金額は、全額免除の場合は、保険料を全額納めたときと比べて3分の1、半額免除の場合は3分の2として計算されます（半額免除は半額の保険料を納めないと未納になります）。免除期間の保険料は10年までさかのぼって納付できます（追納）。ただし、2年以上経過した分については免除された当時の保険料に一定の率を掛けた金額になります。

* 追納した期間は、本来の年金額として計算されます。

国民年金保険料の納付期限は、翌月の末日です。忘れず納めましょう。

老齢福祉年金を受けている方へ

平成16年度の年金受領額は、保険料を負担する現役世代の賃金の低下傾向の中で、現役世代とのバランスと高齢者等の生活に配慮しつつ、平成15年の消費者物価の下落分（マイナス0.3%）のみの改定を行うこととなりました。そのため、老齢福祉年金の額についても年額407,100円に引き下げられました。

* 年金の支払いは、毎年4月・8月・12月（受給権者が請求した場合は11月）の3回です。支払い月の11日（11日が土・日曜日の場合は、その前日）以降に郵便局に年金証書と印鑑を持って行き、支払いを受けることができます。16年8月の支払いは11日からです。

* なお、本人・配偶者・扶養義務者に一定額以上の所得がある場合、その年の8月から翌年7月までの年金の支払いが制限されます。

年金証書の提出について

今年8月に老齢福祉年金を受け取ったら、年金証書を市役所年金係に提出してください。提出用の封筒は郵便局に用意してあります。証書の提出が遅れると次回の支払期限までに証書をお返しすることができず、年金の支払いが遅れることがありますので注意してください。

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)

市民からのお便り

今年ももうそろそろ「まほろば祭り」の時季ですね。子どもと行くのを楽しみにしています。

ごみ出しは定められた日に!

*お住まいの地区・小部落のごみステーションに出してください。



★ビン・雑ごみ・ペットボトルの収集

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



★カン・金属類の収集

日	曜	地 区
8/2	月	片山、里改田、浜改田
3	火	領石、植野、久礼田、植田
4	水	野田口、能間、城陸、榎田町、朝日町、西窪、新川、稲吉
5	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
6	金	笠ノ川、八幡、小蓮、定林寺、滝本、蒲原(団地・住宅を含む)
7	土	中島、常通寺島、吉田、江村、小籠、三軒屋(長岡小籠)
9	月	十市(南部)
10	火	東崎(東部・西部)、日吉町、駅前町、東崎西部改良住宅
11	水	東山町、幸町、元町、小籠1~2丁目、8区、祈年、小籠団地
12	木	立田、田村
13	金	後免町、野田
14	土	陣山、三島、上末松、下末松、西山、上廿枝、西島、古市
16	月	片山、里改田、浜改田
17	火	領石、植野、久礼田、植田
18	水	野田口、能間、城陸、榎田町、朝日町、西窪、新川、稲吉
19	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
20	金	笠ノ川、八幡、小蓮、定林寺、滝本、蒲原(団地・住宅を含む)
21	土	中島、常通寺島、吉田、江村、小籠、三軒屋(長岡小籠)
23	月	下唎内、物部、開田
24	火	久枝(開田を除く)、下島、前浜
25	水	稲生
26	木	十市(北部)、緑ヶ丘、岩村
27	金	奈路、瓶岩、白木谷
28	土	国分、比江、左右山、北小籠
9/1	水	野田口、能間、城陸、榎田町、朝日町、西窪、新川、稲吉
2	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
3	金	笠ノ川、八幡、小蓮、定林寺、滝本、蒲原(団地・住宅を含む)
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



*肥料やお米の袋、黒い袋は中身の確認ができず危険なため使わないようお願いいたします。

★紙類・衣類の収集(新聞紙・雑誌・紙パック・古着)

と き	地 区
8月2日・16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、朝日町(吉本小児科前を除く)、榎田町
8月3日・17日 (第1・3火曜日)	下島、田村(ババラス南)浜改田、久枝、前浜、物部(下唎内を除く)、野田、後免町、吉本小児科前
8月4日・18日 (第1・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
8月9日・23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
8月10日・24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(ババラス北)岩村、下唎内
8月11日・25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
9月1日・15日 (第1・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

★ダンボールの収集

と き	地 区
8月5日・19日 (第1・3木曜日)	十市(北部)、緑ヶ丘、稲吉、新川、西窪、野田口、能間、城陸、朝日町(吉本小児科前を除く)、榎田町
8月6日・20日 (第1・3金曜日)	下島、田村(ババラス南)浜改田、久枝、前浜、物部(下唎内を除く)、野田、後免町、吉本小児科前
8月7日・21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
8月12日・26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
8月13日・27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(ババラス北)岩村、下唎内
8月14日・28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
9月2日・16日 (第1・3木曜日)	十市(北部)、緑ヶ丘、稲吉、新川、西窪、野田口、能間、城陸、朝日町(吉本小児科前を除く)、榎田町

パワーリハビリ教室参加者募集!

市では、高齢者向け筋力向上トレーニングとしてパワーリハビリ教室を開催します。

年を取るとともに衰えた筋力を機器などを活用した運動で取り戻し、より自立した日常生活が送れるよう支援します。トレーニングは、個人の能力に応じ専門スタッフが対応します。

とき / 10月～12月の毎週火・金曜日(全24回)
13:30～16:00

ところ / ケアハウスたんぼぼ(岡豊町常通寺島)
応募資格(以下の全てに該当)

60歳以上で南国市に住民票がある方
要介護認定「要支援」「要介護」程度の方
週2回、3ヶ月間続けて参加できる方
介護保険サービスの通所リハビリ(デイケア)や訪問リハビリを利用していない方
主治医の許可書が得られる方

参加料

1回につき送迎込みの場合340円
送迎なしの場合240円

応募方法

まずは、電話でお申し込みください。応募に必要な書類をお送りします。後日、聞き取り調査を行ったうえ、参加者を決定します。

定員 / 10名程度

募集期間 / 8月2日～20日

*定員に達し次第締め切ります。

申込先・お問い合わせは、
保健福祉センター内
基幹型在宅介護支援センターつばさ
(863-7430)まで

乳がん検診のご利用を!

近年、日本では、乳がんになる人が急増し、女性のかかるがんの中で乳がんはトップを占めています。

しかし、胃がんや肺がんなどと比べ、進行がゆっくりしている傾向があり、早期に発見できれば治療成績は非常に良いという結果も得られており、決して怖い病気ではありません。

今年度より導入した乳房X線撮影(マンモグラフィ)検診は、下のイラストのように乳房を圧迫して撮影を行います。専用のX線撮影装置を使用し、手で触れてもわからない微小な早期がんの発見に役立ちます。



マンモグラフィ検診の対象は、満40歳以上で、2年に1回(受診年度内の誕生日で偶数年齢になる方)の受診となります。受診料は1,000円です。

今年度対象の方でまだ乳がん検診を受診されていない方は、今後実施する地区での検診も利用して、ぜひ受診しましょう。

乳がんは他のがんと違い、乳房という自分で見たり触れたりできる部位にできるため、自分で早期に発見することも可能です。乳がん検診の会場では、保健師による自己検診法の紹介もしています。定期的に検診を受診することと併せて、月に1回程、乳房の自己検診も習慣化してみましょう。

お問い合わせは、
保健福祉センター
(863-7373)まで

ヘルシー・クッキング教室

とき / 8月25日

午前10時～午後1時

ところ / 保健福祉センター

参加料 / 無料

定員 / 30名

持参物 / エプロン・三角巾

献立(予定)

・鶏肉となすのさっぱり煮

・おかかチャンプルー

・切り干し大根の中華和え

・ミルクココアかん

申込先・お問い合わせは、
保健福祉センター
(863-7373)まで

病院での基本健康診査
(施設検診)の廃止

検診予定表でもお知らせしましたが、例年10月に実施されていた市内医療機関での基本健康診査は、今年度から廃止されました。

今後の健診については、お近くの公民館や保健福祉センターで実施する基本健康診査で受診してください。

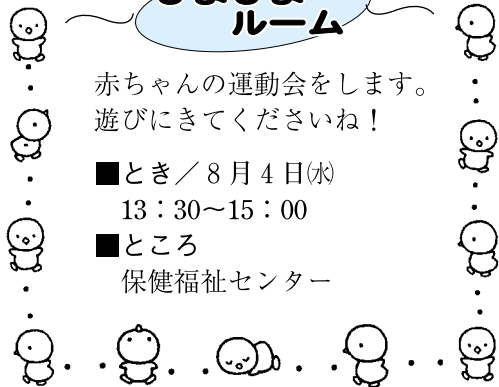
健診日程、会場などは広報や検診予定表でご確認ください。申し込みは不要です。

お問い合わせは、
保健福祉センター
(863-7373)まで

★ 健康相談・育児相談・健診など

内 容	対 象	日	曜	受付時間	と ころ
健康相談	黒 滝	8/25	水	10:00～11:00	黒滝地区公民館
育児相談(親子集いの広場)	十 市	8/16	月	10:00～11:00	十 市 支 所 (多世代交流プラザ)
4カ月児健診	全地区	8/27	金	13:10～14:10	保健福祉センター
10カ月児健診	全地区	8/23	月	13:00～14:00	保健福祉センター
1歳6カ月児健診		8/5	木		
3歳4カ月児健診	全地区	8/19	木	13:00～14:00	保健福祉センター
乳幼児ツベルクリン検査	全地区	8/24	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	全地区	8/26	木	13:30～14:10	保健福祉センター
レントゲン健診 基本健康診査	大 篠	8/12	木	9:30～11:00	保健福祉センター
				13:30～15:00	
愛の献血 (16～69歳)	全地区	8/10	火	9:30～11:00	高知県南国合同庁舎
				13:00～16:00	高知空港ビル
		8/31	火	9:30～11:00	南 国 税 務 署
				13:00～16:00	セイレイ工業 高知工場

びよびよ ルーム



赤ちゃんの運動会をします。
遊びにきてくださいね!

■とき／8月4日(水)
13:30～15:00

■ところ
保健福祉センター

☆ 休日在宅医

日	曜	当 番 医	電 話
8/1	日	鍋 島 医 院 (国 分)	862-0030
8	日	吉 川 診 療 所 (植 野)	862-0100
15	日	南 国 病 院 (大 堀 甲)	864-3137
22	日	しばた整形外科(後免町)	864-3412
29	日	東川整形外科(大堀甲)	863-3261
9/5	日	小 栗 医 院 (十 市)	865-8405

※変更する場合があります。

母子手帳は保健福祉センターで
お渡ししています 8:30～17:15

お問い合わせ

この2ページの健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>

胃がん検診

■とき・ところ

- ▶ 9月3日(金) 保健福祉センター
- ▶ 9月14日(火) 長岡農協出荷場
- ▶ 9月24日(金) 中央公民館

■受付時間／8:30、9:30

■対象／40歳以上の市民

■検診料／700円

子宮がん検診

■とき／9月24日(金)

■受付時間・ところ

9:20、9:50 中央公民館

12:50、13:20 三和公民館

■対象／30歳以上の市民(女性)

■検診料／子宮頸がん500円

子宮がん施設検診

■とき／8月23日(月)・26日(木)

9月13日(月)・16日(木)

■受付時間／14:00、14:30、15:00、
15:30、16:00

■ところ／なんごく産婦人科

■対象／30歳以上の市民(女性)

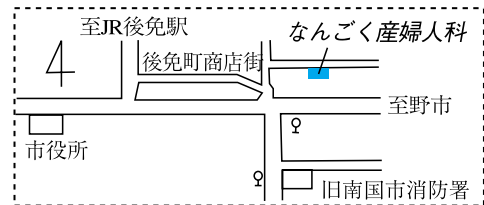
■検診料／子宮頸がん800円

■定員／1日先着20名

■申込締切／8月分→8月16日(月)
9月分→9月3日(金)

■申込先／保健福祉センター

*4月1日以降、市役所が行った子宮
がん検診を受けられた方はご遠慮く
ださい。また、検診のみの対応とさ
せていただきます。保険診療はあり
ませんのでご了承ください。



胃がん検診・子宮がん検診・子宮がん
施設検診は、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。

ハートくんとごめん



ヌルアティカー・ビンティ・モハマド・アリフィンさん
(マレーシア)
高知高専留学生

マレーシアの首都クアラルンプールから昨年4月に来高、高知高専機械科4年生です。製図やレポート提出など授業は厳しいですが、先生方は生活全体にわたって相談に乗ってくれ、こちらに来てラッキーだと思っています。

マレーシアでは20歳から24歳までの間、将来の為に一生懸命頑張る時期だと言われます。10代後半なら少し羽目を外しても大目に見てもらえることも。20才の私は今年日本の成人式に行きたかったのですが、北海道のホストファミリー訪問と重なり、行けなくて残念でした。国の先輩から面白い行事だと聞いていましたし、華やかな和服も見たかったです。

日本の食べ物刺身も

))) アンコ 大好き!)))

高め美味しいのですが、何より好きなのはアンコ。一時帰国した際にお汁粉を作った際に喜ばれました。白玉団子も美味しいし、つきたてのあんこのお餅は想像しただけでもう。

高知に来る前に東京で日本語を習っていた時、マレーシア舞踊の会に入っていました。公演であちこち行けて嬉しかったし、社会で働く日本人たちとの会話が日本語や日本理解にとっても役立ちました。虫がいなくて涼しそうな富士山や富士急ハイランドへ行ってみたい、ホストファミリーに高知に来て欲しい、と楽しい夢がいっぱいあります。今は毎日母に国際電話をかけてホームシックを慰めています。



なかた じゅりあ
中田 樹梨亜 ちゃん (浜改田)
平成14年10月29日生まれ

「毎日笑顔いっぱい！
早く歩きたいな～」



赤ちゃん

おかげさまで、このコーナーへの応募が大変多くなりました。11月号まで掲載予定の赤ちゃんが決まっています。応募から掲載まで大変お待たせしているため、9月号の再募集から、**満2歳の誕生日までの赤ちゃん**(応募時)に限らせていただきますのでよろしくお願いいたします。



やまぐち ゆうか
山口 侑香 ちゃん (篠原)
平成15年1月21日生まれ

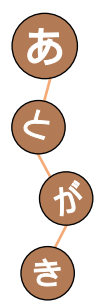
ヨーグルトが大～好き
ごはんもたくさん食べて
大きくなろうネ

交流人口

高知自動車道 南国I.C. 入 94,423台 出 95,502台	高知空港 出発 59,064人 到着 58,576人
《6月分》	

市の統計

面積 125.35	人口 50,777人 (- 2)	外国人登録者数 290人 (+ 5)
	男 24,370人 (+ 19)	男 149人 (+ 4)
	女 26,407人 (- 21)	女 141人 (+ 1)
世帯数 20,785世帯 (+ 21)	登録国籍数 36カ国	()内は前月比 《平成16年6月30日現在》
出生数 39人 [男 27人・女 12人]	《6月分》	
有権者 40,393人 (男 18,949人・女 21,444人)	《平成16年6月2日現在》	



梅雨が明け、暑い夏の到来。
市内では、あちらこちらで稲刈りが始まりました。私の家でも、もうすぐ刈り取りですが、今は機械化で、作業は大変楽になりました。でも、暑さは昔と一緒です。
炎天下、屋外で作業される方、暑さ対策は万全に。(Z)