

広報

# なんこく

# 8

751



## 子育て 支援センター

保健福祉センター

保健福祉センターで、今年度からスタートした「地域子育て支援センター」。ここでは親子で参加し、一緒に遊びながら、子育ての情報交換や相談ができます。

(場所・日時などはP21に掲載)

特集：元気あふれる地域に .....	P 2
高知大農学部教養講座 .....	P 6
人権～共生の時代 ほか .....	P 8
カメラリポート .....	P10
みんなの広場 .....	P12
お知らせ .....	P14
健康文化都市・南国 .....	P20

元気あふれる地域に

交流 伝承 まち興し



景気の低迷や三位一体改革など地方を取り巻く状況が厳しさを増す中、特色を生かした地域づくりに注目が集まっています。

——いつまでも暮らしていきたい

私たちのまち「なんこく」

——元気でいきいきとしたまちを

つくっていききたい。

今回の特集ではそれぞれの地域で頑張っている団体の中から3つの団体を紹介します。



## 郷土料理で地産地消 ・都市農村交流を

### 白百合グループ

白百合グループのみなさんと  
グループ代表の中司さん（左端）



南国市中心部から車で約30分。市北部の上倉地区に、鳥のさえずりが響き、棚田と雄大な山並みが一望できる梅星館があります。

梅星館は、棚田の景観保全、地域の農作業の準備・休憩場所、その他都市農村交流イベントの拠点として平成11年に建設されました。

その梅星館が土、日曜日になると、「旬の食材を使った田舎料理・清涼な空気・美しい景観」の3つのごちそうをまるごと味わうことができます。「しらゆり亭」に変わります。

しらゆり亭を立ち上げたのは、地場産品を積極的に取り入れた商品の開発に取り組み「白百合グループ」。同グループが開発した商品には、白木谷特産の四方竹をキムチで漬け込んで作られる大好評の「四方竹のピリシヤキ漬」などがあります。

同グループは商品の開発に取り組み中、安全で安心できる地場産品を使う地産地消を進めながら都市部と農村部の人々の交流を図り、高齢化の進む上倉地区と農業・農村を活性化しようと、利用が少なくなる土、日曜日の梅星館を

活用し、旬の食材を使った料理のモチベーションを企画。味付けやメニューの試行錯誤を重ね、あくまで非営利の活動とし、平成17年5月にしらゆり亭をオープンさせました。

「メンバー皆が料理が好きなんです。しらゆり亭に来てくださった方から『美味しかった』『心が癒され元気がなった』と言っていたのが何より嬉しいです」と、笑顔で話す白百合グループ代表の中司滋寿子（しずこ）さん。オープンして間もないながらも2カ月先まで予約がいっぱいだそう。土日限定の開店日には市内外から訪れた方地域に活気が溢れます。

広報委員会が取材でしらゆり亭を訪れると、厨房から調理の音が聞こえてきます。白百合グループメンバーの皆さんが手際よく旬の食材を調理時間が経つにつれて、みょうが・竹の子・こんにゃく・しいたけ・りゅうきゅうのお寿司やゴーヤのサラダ、トマト、大葉のヨウカン、雪のしたやよもぎの天ぷらなど、大皿に

盛り合わさった料理が次々にテーブルに並べられ、新鮮な香りと鮮やかな彩りが食欲をそそります。

出された料理はどれもどこか懐かしくやさしい独特の味わいで、その味付けは長年の知恵の結晶と言えます。また、料理だけでなく暖かなもてなしと田舎ならではのすばらしい景観が安らぎを与えてくれます。

当日は試食会ということで皿鉢で料理が出されましたが、基本的にはコース料理で、炭火で焼く嶺北牛や新鮮なうめなどのメニューもあるとのこと。また、旬の食材を使用するため、季節ごとのオリジナルメニューを考案中で、皆さんの挑戦は続いています。

郷土料理を通じて地産地消、都市農村交流を進める白百合グループ。昔ながらの味を引き継ぐ後継者不足が悩みですが、通じて後継者が現れるのもそう遠くないかもしれません。



### しらゆり亭

営業日 / 毎月土曜、日曜日の昼食限定  
\* 予約が必要です  
予約 / 4名以上のグループで1日2組  
最大20名まで  
料金 / 3千円（1名）  
予約先・お問い合わせは  
白百合グループ代表 中司滋寿子  
（ 862-1529 または、  
090-6881-9279 ）まで





## 失いたくない歴史・ 伝統を後世に

### 春峰会

春峰会会長の森下良一さん



十市土人形 シンプルな筆遣いと  
色彩が南国らしい温かさを感じさせる

地域の伝統文化を掘り起こし、十市の魅力を再発見する活動に取り組んでいる「春峰会」。

「春峰会」は、幕末に十市村庄屋を勤めた後、土佐の歴史や民俗の古書を整理して、「土佐国群書類従」を編纂した歴史学者、吉村春峰の精神を受け継ごうと、昭和56年に発足した歴史民俗研究グループです。

同会では、研修と親睦を図りながら、歴史、民俗の調査研究を重ねてきました。そんな中、「十市の歴史や文化を次代に継承しながら、元氣な地域づくりをしよう」との声が強まり、平成17年5月、冊子「とおち」を発行。この冊子は、小学生の郷土学習の副読本としても活用できるように編集されています。

タイトルには地名の「とおち」と「十(とお)の知(ち)を得る」という意味があり、自然を大切に、ふるさとを心の中に」というメッセージが込められています。

本の中では、十市のイメージポイントである、石土池・やまもも・地引網漁・十市土人形などが紹介されていますが、同会の森下良一会長の話で興味深いのが十市土人形復

## 一過性で終わらせない まち興しを

### ごめん町づくり委員会

会長の西村浩利さん



ごめんほのぼのMAP  
楽しいイラストで町並みを紹介

「ごめん町づくり委員会」は、平成14年の高知国体を期に商店の後継者やご婦人方を中心に、後免町の商店街を活性化し地域を元気にしようという活動している団体です。

全国的にも珍しくユニークな地名である「ごめん」を生かした町興しの一環として、やなせたかしさんの提案で昨年からは始まった「八ガキでごめんなさいコンクール」は反響が大きく、第1回、第2回と海外からの応募も含め、2千通を超える応募があり、中には点字での参加もあったそうです。また今年には「ごめんしょうが飴」が県産の生姜と大根をすりおろして作られているのをヒントに、「南国市ごめん杯大根早おろしコンテスト」を併せて開催しおおいに盛り上がりました。

来年の3回目には、過去の作品を小冊子にまとめ全国に発信するといった楽しみな企画もあるそうです。

また、「ごめん・なはり線の後免駅の愛称が「ありがとう駅」となり、全国からごめん町を訪ねてくれる人が徐々に増えてきました。そこで「ごめん町を多くの人に今以上に楽しんでいただくため、

委員自ら歩いて再発見した町の良さを盛り込んだ「ごめんほのぼのMAP」を作製。案内板をJRごめん駅、ありがとう駅、ごめん町商店街の3カ所に設置し、マップはJRごめん駅やごめん町商店街のお店で配布しています。

今後同委員会では、「ごめん」と「ありがとう」をキーワードに、各商店と協力して、ごめん町独自のユニークなものを企画し、創り出していくことで、そこに住む人自らが楽しみ、ここを訪れた人にもごめんの楽しさや優しさも人も活気にあふれたそんなごめん町になるように活動を続けていきます。

応募数2千通を超える  
八ガキでごめんなさい  
コンクール」毎回ユニークな作品が集まる

## しらゆり亭の一品

### トマトようかん



右は考案中の大葉ようかん

日高村のトマト生産者が考案したという料理。トマトの風味がたっぷりのようかんです。

#### 作り方

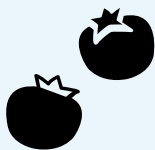
トマトはざく切りにして、中火で柔らかくなるまで煮る。ざるでこし、種と皮を除く。

寒天は分量の水で煮て溶かし、砂糖とのトマトの液を入れる。このとき、寒天液とトマトの液との合計を1,000ほどになるようにし、中火で900になるように煮つめる。

型に流し入れ、冷やし固める。

#### 材料 8人分

トマト(完熟)...800g  
寒天.....2本  
水.....400  
砂糖.....300g  
塩.....少々



### 島崎広報委員長コメント

今回、それぞれ違った地域や立場から、地元の振興や活性化のために活躍をされている3団体を取材させていただきました。

まだまだ多くの団体がそれぞれの地域社会に根ざした独自の活動を展開されている事だろうと思います。活動は違ってもみんな一人ひとりが自分の暮らしている地域社会をこよなく愛し誇りに思い、その素晴らしさを食文化や伝統文化そしてイベントを通じて再認識し、より多くの人たちに知ってほしいという熱い思いに違いはありません。

目新しいものや、外の社会に眼を向けがちな現代にあって、本当に大切なもの、なくしてはいけないものはなにか、今一度自分自身の生活や足元を見直してみる良い機会となりました。

元への取り組み。  
十市には人形谷という地名があり、ここでは藩政時代中期から明治にかけて、盛んに土人形が焼かれていたといいますが、しかし現在では、人形谷付近は果樹園になっていて、完全な土人形は一体も出ていないとのこと。そこで再び土人形を作ろうと、同会が立ち上がりました。あくまでも十市独特の方法にこだわって、素朴な味わいを復元しようと努力しています。

この人形を、婚礼の時に母から娘に持たせたそうです」との話に、もしかしたら、どこかに大切に保管されているのでは、という期待が膨らみます。

今後も地域の活性化につながり、子どもたちに受け継がれるものを探っていこうと取り組んでいる「春峰会」のこれからがさらに楽しみです。



春峰会の冊子「とおち」小学生でも理解できるようにと分かりやすく編集されている

#### 取材を終えて

地域を大切にしながら  
さまざまな活動を発信

今回、3つの団体を取材しましたが、その他の各団体も含め「町を・村を・人を」元気な地域づくりのために、そして、歴史や文化を次代に継承していくなど、日々の努力をされています。

共通する点は、やはり生まれ育った地域を大切にしながら、後継者の為に、やりがいや生き甲斐づくりを模索しながら形づくっていることです。

白百合グループは、地元で取れたての食材を生かした商品開発や、大自然と山里の人間味を知ってもらおうと都市農村交流の場づくりとして「しらゆり亭」を立ち上げるなど、そして、ごめん町づくり委員会はごめん町商店街の活性化のために、やなせ

たかさんの協力を得ながら新イベントを企画。ごめん町をアピールしお客様をなんとかがめん町商店街に呼び戻そうと奮闘中。春峰会は十市の文化や歴史・民俗を記録に残すために調査研究を行うなど、3団体共地道な活動の中で日々挑戦し続けていて、着実にその功績が評価されつつあります。

私(市民)たちも、協力できる所は積極的に協力し、参加しながら盛り上げていかなければならないと思いました。

地域からさまざまな活動を発信することで、南国市が元気都市であることを。そして、住んで良し、訪ねて良し、人間味の良さ素晴らしさを更にアピールして、誇りある南国市となることを願う次第です。

# 高知大 農学部 教養講座



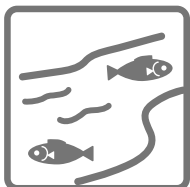
## 川に生きる生物たち

物部川にはどんな生き物がいて、どんな生活をしているのでしょうか？ぜひ、親子でご参加ください。

とき 9月3日 13:30~15:30

ところ 高知大農学部

講師 関 伸吾



先生のお口メモ

高知県は自然の残った川がたくさんあり、その清澄で豊富な水環境は、豊富な水生生物を育てています。そのような河川の生物について、「同じように見える生物を区別できる」「住んでいる場所の違いがわかる」などの知識が得られれば、川の楽しみ方の範囲はこれまで以上に広がるでしょう。ここでは、その一助として、物部川の魚たちについて話をしたいと考えています。



## 自然災害に対する自主防災について

災害から身を守るには正しい知識が必要！  
防災について一緒に考えましょう。

とき 9月8日 18:30~20:30

ところ 日章福祉交流センター

講師 大年 邦雄



先生のお口メモ

土佐湾沖の南海トラフを震源とする南海地震は、100年から150年の間隔で発生するといわれており、政府の地震調査委員会の発表によれば、今後30年以内に発生する確率は50%程度、50年以内に発生する確率は80%程度となっています。南海地震による揺れは、西日本全域にわたり、また津波は高知県内全ての沿岸域に甚大な被害を及ぼすことが予測されています。

本講座では、高知県の危機管理課が公表した津波予測結果を紹介しながら、南海地震や風水害に対して地域でどのように備えたらよいかについて私見を述べ、皆さんと意見交換します。



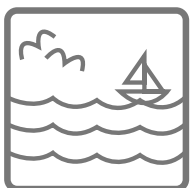
## トマト栽培への海洋深層水の利用

海と野のコラボレーション！トマトはどこまでおいしくなるか。家庭菜園に興味のある方はぜひどうぞ。

とき 9月22日 17:30~19:30

ところ 高知大農学部

講師 北野 雅治



先生のお口メモ

海洋深層水を利用して、健康に良いおいしいトマトを生産するための研究を紹介します。植物の葉の光合成、根の養水分の吸収機能、果実への物質（糖、酸、ミネラル）集積機能を科学的に測る方法を駆使して、海洋深層水をトマトに施用して栽培した場合の生理的効果のメカニズムを実証しながら、深層水を用いたトマト栽培法を研究しています。糖、酸および深層水由来のミネラル成分が高濃度に集積したおいしいトマトの生産が可能です。



### 嶺北フィールド探索 \*定員25名程度

さわやかな秋の一日、一緒に森を歩いてみませんか？  
きっと楽しい発見があります。

**とき** 9月11日 8:30~17:00(雨天中止)

**ところ** 嶺北フィールド **講師** 塚本 次郎



#### 先生の 一口メモ

嶺北フィールドは野外での実習や研究を行うため、また一般市民や小中学生に野外観察や林業体験をしていただくための場として、高知大学が用意している森林です。その中にはいくつものタイプの違う林があります。樹齢約100年のモミの天然林、風当たりが強いので何十年たっても大きくなれないアセビなどの矮生林、炭にするために木を伐採した跡にできたカシ類の暗い林、ナラやサクラの明るい林などなど。これらの林がどのようにしてできたのか、そこに住む木や草がどんな暮らしをしているのか、調べてみるといくらでも面白いことができてきます。そのいくつかをご紹介しますながら、何でもないように見えるありふれた自然から楽しみを引き出す練習をしましょう。



### 木材と自動車

世界に誇る高度な技術！  
普段見ることのできない工場内を見学しましょう。

**とき** 9月29日 13:30~16:00

**ところ** ミロクテクノウッド **講師** 金川 靖



#### 先生の 一口メモ

皆さんは自動車の中に木材が使われていることを知っていますか？室内で木目調の装飾を目にすることがあると思います。これらのほとんどはプラスチックに木目模様を印刷したもので、自動車室内に高級感を与えるためです。本当の木質製品は天井やドアの内張芯材です。これはハードボードと呼ばれ、木材を繊維まで分解し接着剤で薄く固めたもので、局面成形が複雑な形状に向いています。高級車になるとハンドルやシフトノブなどに純木部品が使われています。

この講座では、どのように純木製品が作られるかをお話しするとともに、ライフル銃の製造現場も含めて工場見学させていただきます。



### 高知大農学部教養講座の申込方法・お問い合わせ

申込方法 / 往復はがきかFAXまたはeメールに教室名・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。

申込締切 / 8月29日 必着

申込先・お問い合わせは

生涯学習課生涯学習係 (〒783-8501 南国市大桶甲2301

880-6569 880-6201または syougai@city.nankoku.kochi.jp )まで



# 2005 土佐のまほろば祭り



**とき** 8月6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



夏の  
名物

恒例の「土佐のまほろば祭り」の時期が近づいてきました。

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。

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~駐車可能な駐車場)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巨峰園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

## 人権と共生の時代 ④④

### 人権教育シリーズ

昨年の敬老の日に、妻と息子と私の3人で、私の両親の家に、農作業の手伝いも兼ねて帰った。私と妻は、月のうち2回程度帰っているが、この日は孫である私の息子もいっしょだった。両親はことさらうれしそうに振舞っていた。昼食を妻が作り、5人で食卓を囲んだ。母が、「おじいさん、2人だけで食べるよりもおいしいね」というと、父は「うん」とにっこりした。食事をしながら両親は息子に、「彼女はいるのか」給料はいくらもらっているのか」等々の質問責め。父は耳が少し聞こえにくいので、息子は一生懸命大きな声で答えていた。

ふと、父が息子に、「これからじゃきがんばりよ。おじいは、敬老の日にこうやって会えるのはうれしいが、年々棺桶に近づきよう。順番じゃき仕方がないが、」息子は少し間をおいて、「けんど、おじいちゃんとおばあちゃんががんばってくれたから僕がおがせ。僕の嫁さんを見るまで元気でおりますよ。」父はうれしそうに頷いた。

その夜、戦中、戦後を精一杯生きてきた両親は、今どんな思いで日々暮らしているのだろうかと考えさせられた。月に2回夫婦一緒に

## 「敬老の日」

病院に通い、持病がありながらも主治医の励ましに感謝しながら、家庭菜園で野菜作りにいそしみ、収穫できる状況になれば、取りに來いと電話をくれる。そのことが生き甲斐になっているように思われる。

今年もまもなく「敬老の日」が来る。核家族化で、我が家のように両親が離れて暮らしている家庭が増え、敬老の日が唯一の一家そろっての交流の日という家庭も少なくないだろう。父のように、敬老の日を心からうれしく思っている人ばかりではないかもしれない。人生の黄昏は、何人も避けることができない。若者と高齢者の違いはなんだろう。命の価値は誰であれ違はない。違いがあるとすれば、残されている人生の長さに比例した可能性の大小である。若者であれ、高齢者であれ、生き甲斐を持って、一日一日充実した人生を送る権利がある。私はこれまでの感謝を込めて、両親がそのような日々を過ごせるように、できることをしっかりと応援していきたい。

お問い合わせは、  
人権広報委員会  
880・6569 まで



## 水道局からのお知らせ

### 量水器の取り替え

～おねがい～

量水器は計量法によって、8年に1回の取替が義務づけられています。今回は、長岡の一部・後免・大篠地区（平成9年製造の量水器を使用している家庭）の量水器を8月～9月にかけて取替をします。

不明な点などは水道局給水係までお問い合わせください。

### 水道料金等のお支払いは 便利で確実な「口座振替」で

水道局では8月を「口座振替普及率向上月間」とし、積極的にPRしています。「口座振替」は、お客様のご指定の口座から毎月自動的に水道料金など（下水道も含まれます）を引き落としするもので、毎月金融機関へお支払いに行く手間や、うっかり払い忘れることがありません。便利で確実な「口座振替」をぜひご利用ください。

不明な点などは水道局営業係までお問い合わせください。

申込先

四国銀行、高知銀行、高知信用金庫、四国労働金庫の各本店・支店、JA南国市、JA長岡、JA十市、JA高知市、JA高知信連の各本所・支所、水道局、郵便局

\* 申込書は金融機関、水道局にあります。

\* 郵便局は所定の用紙でお申し込みください。

持参物

通帳、金融機関への届出印、水道料金の領収書

お問い合わせは

水道局 863-1234 まで

## 10月1日(土)は国勢調査の日



すべての家庭を調査員が訪問します。  
ご協力をお願いします。



センサスくん

10月1日現在で、全国一斉に国勢調査が行われます。国勢調査は、日本に住んでいるすべての人が対象となる大規模な統計調査で、大正9年から5年ごとに行われ、今回は18回目にあたります。

平成17年国勢調査は、人口の転換期にある我が国の人口・世帯の実態を明らかにする重要な調査です。調査する項目は、「男女の別」「出生の年月」「就業状態」「通勤・通学地」「世帯員の数」「住居の種類」など17項目です。

調査結果は、国や都道府県・市区町村の行政の基礎資料として、少子高齢社会への取り組みやまちづくりを生かされるほか、人口分析、地理学・社会学・経済学などの学術研究や教育用資料として利用されます。

調査内容を統計以外の目的に使用することは、「統計法」によって固く禁じられています。また、調査票は外部の人の目に触れないように厳重に管理されますので、安心してご記入ください。

9月下旬から調査員が調査票を持ってお伺いし、調査票は後日また調査員が集めにお伺いします。皆さんのご理解、ご協力をお願いします。

お問い合わせは  
企画課広報統計係

880・6553 まで

～ チームマイナス6%～

### 6つの地球温暖化防止の呼びかけ 温室効果ガス削減

冷房は28 に設定しよう（温度調整で減らそう）  
蛇口はこまめにしめよう（水道の使い方減らそう）  
エコ製品を選んで買おう（商品の選び方で減らそう）  
アイドリングをなくそう（自動車の使い方減らそう）  
過剰包装を断ろう（買い物とごみで減らそう）  
コンセントをまめに抜こう（電気の使い方減らそう）

環境省では、京都議定書目標達成計画の閣議決定を受け、「チームマイナス6%」という国民運動を展開しています。みんなで1つのチームのようにならねばなりません。地球温暖化防止に取り組みましょう。

### 地球温暖化防止に 努めよう！



## みんなが主役！きらっと光る自分を再発見

6 / 2・24 南国市健康づくり市民会議

南国市では、自分らしさを大切にしながら、より健康な生活が送れるよう、そしてお互いが支え合える地域づくりを目指して「健康日本21～南国市版～」を作成するために、参加メンバーを募集し、健康づくり市民会議が発足しました。

これから約1年間をかけて共に考え、活動しながら、健康づくりに取り組んでいきます。



市民からのお便り



## 天候に恵まれ出来栄え上々

6 / 22 葉たばこ作柄品評会

葉たばこの技術向上および、農家相互の情報交換など葉たばこの振興を目的に毎年開催されている葉たばこ作柄品評会が、市内4地区（久礼田・長岡・野田・三和）で選出された12のほ場で行われました。

審査基準は、姿・成熟状況・病害の発生など8項目あり、参加された生産農家の方々も審査員と一緒に各ほ場の葉たばこの出来を注意深く確認していました。

今年の葉たばこの出来栄えは、天候に恵まれたこともあり、全体に良好でした。

広報の表紙をかざっている写真が毎回いいですね。

## 多世代交流に一役！

宝くじの助成で購入しました

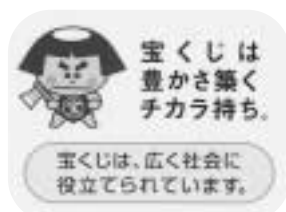
宝くじ普及広報活動（一般コミュニティー）の助成を受けて、乗馬フィットネス機器（ジョーバ）3台、カラオケテレビセット1組、ターゲットボードセット1組、グラウンドゴルフセット2組、フライングディスクセット1組を購入しました。

南部福祉館（前浜12-2）に設置し、市民の方ならどなたでも利用できます。お気軽にご利用ください。

利用時間 / 平日 9 : 00 ~ 16 : 00

\* 昼休み・水曜日の午後・その他南部福祉館の事業と重なる日はご遠慮ください。

お問い合わせは南部福祉館（865-8285）まで





7 / 4 まほろばクラシックコンサート  
(国府小)



6 / 19 南国市母親大会  
(大篠公民館)



6 / 9 高知大学農学部留学生交流懇親会  
(兼山庄)



7 / 5 母子保健推進員さんを中心とした七夕の会が開かれました。  
(保健福祉センター)



6 / 21 有害図書追放の白いポスト設置のためにと国際ソロプチミスト南国が寄付(10万円)をしました。  
(市役所)



6 / 10 育成センター青色回転灯車出発式  
(日草小)



7 / 10 物部川一斉清掃  
(物部川河川敷)



6 / 29 農業高校の生徒が農漁村女性グループから豆腐作りを教わりました。  
(高知農業高校)



6 / 11 「知的障害者通所授産施設なんこく」が「コージー南国」に名称を変更しました。  
(グレース浜すし)



7 / 10 稲生地区第7回はし拳大会  
(稲生ふれあい館)



6 / 30 南国市老人クラブ大会  
(社会福祉センター)



6 / 18、19 四国高等学校柔道選手権大会  
(スポーツセンター)

## 親子クイズ

399

	E				
D	F				
					C
B		G			A

応募締切 / 平成17年 8月15日 必着  
 あて先 / 783-8501 南国市大堀甲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398回親子クイズの答えは、  
 「アマノガワ」でした。  
 応募総数 / 94通 正解率 / 100%

### 398回解答

サ	ピ	シ	イ	イ
ク	ワ	ロ	タ	タ
ラ	ア	ガ	リ	メ
ハ	ナ	ミ	モ	モ
マ	ゴ	ミ	ノ	ノ
カ	ベ	カ	ソ	ソ

### 【第398回当選者】

吉岡 七夏さん(緑ヶ丘)  
 竹崎 淳子さん(大堀甲)  
 川村 莉吏香さん(日吉町)  
 岡崎 明美さん(小籠)  
 田村 光枝さん(久礼田)

### Q 安全・安心の「ABCDEFGH」で食教育

**タテ** 地域や地理に詳しい人が持っている、勳。近道。カット。大きくなるとマグロに。ワとも言います。たすき、バトン、アンカー。一休さんが得意な。イクラの親。さなぎから成虫になります。小判、ノコギリ、ホオジロなどの種類がいます。

**ヨコ** 無理は禁物。の冷や水。調味料の1つ。海の。山の。原料はカカオ。の水兵さん。

親子クイズは、広報委員が南国市に関することを毎月順番に考えています。

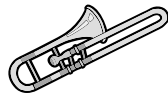
市民からのお便り

広報が届くと一番先に親子クイズを見て問題を解いています。どんな答えかいつも楽しみます。

## 吹奏楽教室 ~楽しくアンサンブルを~

楽器をお持ちの方、一緒にアンサンブルしませんか?忘れられた楽器を蘇らせましょう。

とき / 9月9日・23日 10月7日・21日  
 11月4日・18日 12月2日・16日  
 19:00~21:00 全8回  
 ところ / スポーツセンター  
 講師 / 平井麻記子さん  
 対象 / 15歳以上の南国市民および市内勤務者(15名)  
 受講料 / 2千円  
 申込締切 / 8月25日 必着



## トールペイント教室

初心者の方を対象に小さな作品で技法を教わります。まずはペインティングを楽しみましょう。

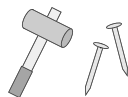
とき / 9月5日・12日 21日・27日  
 10月4日・11日 17日・24日  
 13:30~15:30 全8回  
 ところ / 大篠公民館  
 講師 / 山崎典子さん  
 対象 / 18歳以上の南国市民および市内勤務者(15名)  
 受講料 / 2千円(材料費などは別途参加者負担)  
 申込締切 / 8月22日 必着

### トールペイント・吹奏楽教室のお問い合わせ、申込先・方法

往復はがき、FAXまたはeメールに教室名・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。

生涯学習課生涯学習係 〒783-8501 南国市大 甲2301  
 880-6569 880-6201 または syougai@city.nankoku.kochi.jp まで

## 親子木工教室



とき / 8月21日 8:30~12:30  
 \*雨天時は8月28日  
 ところ / 市民体育館東側「からくり創造工房」  
 \*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・接着剤などは主催者で準備します。

申込方法 / はがきに住所・氏名・電話番号・学校名・学年を記入し、お申し込みください。  
 申込締切 / 8月13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 南国市大堀甲1502-4  
 864-4120 863-4339)まで



交流を大切に!



よしと  
西村 義人さん(岡豊町)

妻と子どもも2人の4人家族。先代、先々代と理容師で、私も今年で25年目になります。はやりの髪形は年々変わっても技術の面ではあまり変わりません。ただ、昔は技術がないと切れなかったのが、今でははさみが技術をカバーしてくれます。道具はすごいぶん進化しましたね。

仕事上の喜びはお客さんとの交流。景気が良くなって、客足が戻ってくるとありがたいのですが、休みの日は外出することが多く、ゴルフや釣りを楽しんでいます。船の免許を取りたいですね。

「写真を見ればどうカットするのか分かります」と西村さん。確かな技術の自信が伝わります。

ハイキングでリフレッシュ!



かすみ  
近藤 香寿美さん(三島)

3人の子どもは県外で、今は両親と夫の4人暮らしです。南国での生活は不便さは感じませんが後免周辺に活がないのが寂しいです。

仕事は産婦人科で准看護師をしていて、資格を取って29年になります。産婦人科では病気の治療とは違って喜びが多く、難産の方が無事に産まれるとうれしさもひとしおです。定年を迎えたらのんびり畑をやりたいですね。

趣味はこれといってありませんが、夫とドライブや野山へハイキングに行っています。最近は夫の影響で大リーグの試合を楽しんでいます。

最終控えめで穏やかに取材に感じてくれた近藤さん。病院でのやさしい対応が目に浮かびます。

～人権啓発活動委託事業～

夏休み映画上映会

とき

8月14日  
上映開始13:30～(上映時間約100分)

ところ

市役所4階大会議室

入場料

無料

たくさんの愛に包まれ、実在した盲導犬の物語「クイール」の映画会を開催します。ぜひご覧ください。

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



□海岸を利用する  
みなさんへ□

夏真っ盛り。暑い日が続いています。海水浴や釣りなど海岸で楽しめる方も多いでしょう。それに伴い海岸での事故も増加する時期でもあります。

海岸には台風などの高波対策のために、消波ブロック(テトラポット)をおいています。隙間が多く、転落、陥没のおそれがあります。安全に海岸を利用していただくためにも、消波ブロックなど危険な箇所には近づかないようにしてください。



国土交通省高知河川国道事務所・高知県南国土木事務所・南国市

市民からのお便り

子供の頃、お父さんと一緒にクイズを解くのが楽しみでした。自分の子供が大きくなったら一緒に解きたいな。



### 第37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、行政・産業経済・教育文化・社会福祉・保健衛生・環境保全などで、特に南国市民の生活文化の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

市民からのお便り

せみの鳴き声が聞こえてきました。よりいつそ暑さを感じます。

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12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す)  
\* 「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 〒783・8501  
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1日～9月12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 〒783・8505 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で21歳未満(高等学校長)の推薦等が別途必要)  
受付期間 9月5日～9月7日  
一次試験 9月24日・25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

### 生涯学習課人材バンク 登録者の募集

生涯学習課では、グループや、サークルなどの学習会の指導者として、日ごろから学習や実践を積まれている方、または多くの経験を持たれている方を人材バンクに登録し講師などの紹介をしています。今回新たに平成17年度版人材バンクの冊子の作成にあたり登録者を募集します。

登録資格／南国市在住・勤務者・出身者  
申請方法／生涯学習課にある申請書に記入し提出してください。  
応募締切／8月31日  
お問い合わせは  
生涯学習課  
(880・6569)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、大きさは四ツ切り画用紙  
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。

応募締切 9月9日 当日消印有効  
入選発表／本人に直接連絡  
表彰／応募者全員に記念品があります。入選作品は、表彰状および副賞(図書カード)を授与します。  
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 高知市丸ノ内2・6・5  
(820・8415)まで





聴覚障害者の日常生活や福祉制度などへの理解と認識を深め、手話用語や表現技術を習得することを目的に手話奉仕員養成講座（入門課程）を開催します（基礎課程を平成18年度に開催予定／入門課程修了者対象）。

全課程修了者は手話奉仕員として登録され、聴覚障害者の支援と交流活動の促進に携わるようになります。

とき／9月2月 全18回  
午後7時～9時（予定）  
ところ／日章福祉交流センター（予定）

対象／市内在住で手話や社会福祉に関心を持ち、ボランティア活動の推進に協力できる方（40名）  
＊未成年の方は保護者の同意が必要で  
費用／テキスト代2千円程度  
備考／申込方法、その他の詳細についてはお問い合わせください。

申込先・お問い合わせは福祉事務所社会係  
（8800・6566）まで

県民介護講座

高知県介護実習・普及センターでは、どなたでも受講できる「テーマ別講座」を開催します。

とき	テーマ	定員
8月3日 10:00～12:30	うまく飲みこめない方の食事介助	30名
9月13日 10:00～12:00	排泄の自立に向けたお世話	30名
10月18日 13:00～15:00	認知症高齢者への接し方	100名
11月17日 13:30～15:30	口腔の清潔	30名
12月4日 13:00～15:00	福祉用具を知ろう	30名

ところ

県立ふくし交流プラザ  
高知市朝倉戊375・1  
参加費／無料  
申込先・お問い合わせは高知県ふくし交流財団  
（8444・9271）まで

第4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19日  
午前8時30分～午後4時  
内容

- ・分科会（テーマ別討議）
- ・全体会（講演）：講師／桂枝女太さん（落語家）
- ところ
- 分科会／大篠小学校
- 全体会／グレース浜すし
- 備考／車でお越しの場合は市民体育館・土曜市・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  
（8800・6568）まで

市民のための掩体見学会

今年には戦後60年の節目の年。龍馬空港の近くには今でも7基の掩体が残っています。掩体の現状と保存・活用のあり方をみなさんと考えていくために掩体見学会を開催します。お気軽にご参加ください。

とき／8月28日  
午前9時～12時（小雨決行）  
集合場所  
大湊小学校体育館北側

参加費／無料

申込方法／当日現地で受付します。

主催／掩体壕を文化財に推進する会

後援／市教育委員会

お問い合わせは

掩体壕を文化財に推進する会事務局 窪田充治  
（8633・3117）まで

舟入川ウォーキング & 川下り

土佐山田町楠目から南国市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。ぜひご参加ください。

とき／9月23日

＊雨天決行。大雨時は9月25日に延期

集合／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）150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

お申し込みください。

申込締切／8月19日

申込先・お問い合わせは

山田堰井筋土地改良区  
（0887・522311）まで

子育て支援者・集いの広場・交流会

地域子育て支援力の向上を目的として「子育て支援者・集いの広場・交流会」を開催します。

とき／9月4日

午前9時20分～午後3時15分  
ところ／中央東福祉保健所

土佐山田町山田1128・1  
内容

・講演「地域で育つ子ども達」  
講師／県立中央児童相談所  
医療主任 澤田 敬先生

分科会・全体会ほか  
申込締切／8月29日

備考／当日は託児を行います。希望の方は事前にお申し込みください。

お問い合わせは

中央東福祉保健所健康課  
（0887・530294）まで

市民からのお便り

7月親子クイズ回答「アマノガワ」。天の川のようにたくさんの友達をつくりたいです。（中学1年生）

こうちボランティアフェスティバル2005

ボランティア・市民活動の理解と参加のきっかけづくりを目的として、「こうちボランティアフェスティバル2005」を開催します。また当日運営のお手伝いしてくれるボランティアも募集します。お気軽にお申し込みください。

とき／8月28日  
午前9時～午後4時  
ところ

県立ふくし交流プラザ  
高知市朝倉戊375・1  
内容／堀内佳さんのコンサート、バザー、動物ふれあいコーナー、ものづくりコーナーなど

お問い合わせは  
高知県ボランティア・NPOセンター  
(850・9100)まで



第8回特別弔慰金の支給

対象者／戦没者等の死亡當時のご遺族で、平成17年4月1日において、公務扶助料や遺族年金等を受ける方

市民からのお便り

七夕で子供が短冊書く願い事に「〜が欲しい」というのが多くてびっくり。自分はどっだったかな。

がない場合に、次の順番による先順位のお一人

- 1、弔慰金の受給権者
- 2、戦没者等の子
- 3、父母 孫 祖父母 兄弟姉妹

\*戦没者等と生計関係を有していなかった方等は除かれます。

- 4、右記3以外の 父母 孫 祖父母 兄弟姉妹
- 5、右記1から4以外の三親等内の親族

\*戦没者等の死亡時まで引き続き1年以上生計関係を有していた方に限られます。支給内容／額面40万円、10年償還の記名国債

請求期間  
平成20年3月31日まで

請求窓口・お問い合わせは  
福祉事務所社会係  
(880・6566)まで

高知広域都市計画の変更に係る公告及び説明会・公聴会の開催

都市計画道路「南国駅前線」(県決定)の変更を予定しています。公告・説明会・公聴会の日程・内容は次のとおりです。

とき・ところ

- ・公告日／8月5日
- ・説明会／8月16日  
午後7時～9時  
市役所4階大会議室
- ・公聴会／9月6日  
午後2時～5時  
市役所5階第2～第5委員会室

\*公聴会に出席して意見を述べようとする方は、縦覧期間の満了日までに都市計画案に係る意見の要旨及びその理由、住所、氏名を記載した書面を提出してください。なお、意見を述べる方がいない場合は公聴会は開催しません

縦覧図書／高知広域都市計画道路3・3・11号南国駅前線の変更案の概要。  
縦覧期間  
8月5日～8月19日  
公述の申し出期限  
8月22日 午後5時

\*郵送の場合は当日消印有効  
縦覧場所・公述申し出先  
県土木部都市計画課・市都市計画課

お問い合わせは  
県土木部都市計画課  
(823・9846)  
または市都市計画課  
(880・6562)まで



移動図書館



市立図書館  
☎863・0469

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

8月は学校・保育所(一部を除く)の巡回を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。



**乳幼児医療費助成制度  
が変わります**

県の助成制度改正に伴い、市の乳幼児医療費助成条例が改正され、平成17年10月診療から乳幼児医療費助成制度が次のように変わります。

助成制度/就学前までの乳幼児の入院医療費、3歳未満の乳幼児通院医療費は所得制限を設けることなく現行の制度を継続。

3歳から就学前までの幼児の通院医療費は所得制限を設けるものの新たに助成をします。

\*入院時の食事療養費は助成対象外になります。  
新たに助成となる内容  
保護者の所得が

市民税非課税世帯の方：医療費自己負担額の全額を助成  
市民税課税世帯で児童手当法に基づく所得制限を越えない方：医療費の1割の額を助成  
所得制限を越える方：助成対象外  
助成を受けるには/改めて申請が必要です。現在、助成対象者になっている方を含め、南国市に住所のある方に「乳幼児医療費受給者

資格認定申請書」を提出していただくようお知らせしていますが、まだ提出されていない方は至急提出してください。

助成対象者への通知申請書提出後、所得状況などを確認のうえ、対象者には「乳幼児医療費受給資格認定通知書」および新しい「乳幼児医療費受給者証」を9月末に送付します。

\*現在お持ちの「受給者証」「福祉医療費請求書」は10月1日以降は使用できなくなります。

お問い合わせは  
保健課給付係  
(880・6556)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

**8月は電気使用安全月間**

夏期は皮膚の露出部分が多く、発汗により皮膚がぬれて電気が通りやすいため、感電などの電気事故が発生しやすくなります。そのため、8月を「電気使用安全月間」とし、電気使用安全の周知・啓発のため街頭キャンペーン、講習会の開催、電気設備の点検・改修促進などの活動を行っています。

お問い合わせは  
四国電気保安協会高知支部  
(山田事業所)  
(0887・52・0514)まで

**台風シーズンがやって  
きました**

被害を与えていたり、被害を与えそうな樹木や竹が家屋や施設周辺にありませんか？確かな技術で伐採処理をします。台風や豪雨時の被害が心配な方、お気軽にご相談ください。見積もりは無料です。

お問い合わせは  
南国国見森林組合  
(0887・57・9114)まで

**掲示板**

**8月の納税は**

国保税(1期分)・市県民税(2期分)

口座振替をご利用の方は、納期限前に口座残金をご確認ください。尚、**口座振替済通知書は今年度より送付しませんので、通帳記入をご確認ください。翌年1月中旬に1年分の納付済通知書を送付します。**

**交通事故発生状況**

	人身事故件数	死者	負傷者
17年5,6月	47件	0人	73人
17年1月~6月	177件	1人	229人

**火災・救急(6月分)**

《火災》		《救急》	
発生件数	3件	出動回数	168回
建物	1件	急病	88回
山林	0件	交通事故	18回
その他	2件	一般事故	19回
被害額	499,058円	その他	43回

**人権・行政相談**

とき/8月22日  
10:00~15:00  
ところ/社会福祉センター

**犬・猫の引き取り**

とき/8月2日・9月6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

**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。

**図書館だより**

**新刊紹介**

夏の吐息 小池真理子  
天使がいた三十日 新堂冬樹  
うさぎのララ・ローズ 市川里美  
ハルばあちゃんの手 木下晋  
絶海にあらず上下 北方謙三  
まだかな まつおかたつひで まんまるねこダイナ  
西村香英  
ゆうたのオオムラサキ  
ふりやかよこ  
図説琉球の染めと織り  
児玉絵里子  
おじいちゃんがおばけに  
なったわけ エヴァ・エリクソン  
ほか

市民からのお便り

梅雨なのに全く雨が降らず、先日からやっと降り始めました。農作物や私たちの生活には必要な雨です。

電波適正利用

推進員制度

電波適正利用推進員制度は総務省四国総合通信局長より電波環境に関する活動について委嘱されているボランティアです。電波の適正な利用のためのさまざまな活動を行っています。

混信受信障害など、電波の利用に関してお困りの方は、推進委員または事務局までご相談ください。

お問い合わせは

電波適正利用推進協議会四国事務局 〒790・0814 松山市味酒町1・10・2  
(089・947・1914)まで

環境センターの

運転休止

環境センター（し尿処理場施設）は、機械設備の点検などのため8月12日～15日の4日間、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

市民からのお便り

最近ゴミ出しマナーを心得てステーションがきれいになって気持ちいいです。係員の方ご苦労様です。

業務用ごみ袋の使用

（事業所の方へ）

南国市では条例により、事業所自ら処分できない一般廃棄物は、市の指定の業務用ごみ袋を使用していただいています。まだ家庭用ごみ袋でごみステーションに出している事業者の方は業務用ごみ袋を購入し適正に処理するようお願いいたします。

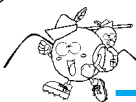
指定ごみ袋代金はごみ袋代ではなく、ごみ処理手数料となっております。

業務用ごみ袋の種類・価格  
業務用ごみ袋(大)80円/枚  
ごみ収集許可業者と契約して取りに来てもらうごみ袋  
業務用ごみ袋(小)60円/枚  
可燃ごみ収集日にごみステーションへ、1回につき2袋までなら出すことができます  
ごみ袋

\*業務用ごみ袋は生活環境課で販売しています。スーパーマーケットなどの量販店では販売していません。

お問い合わせは

生活環境課環境係  
(880・6557)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。

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加算額がかかります。

\*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17年度の年金額は、全国消費者物価指数の対前年比が0.0%だったことから、昨年度のまま据え置かれることになり、年額407,100円になります。

\*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。支払日の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参し、支払いを受けてください。平成17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（緑色）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年金の支払いが遅れ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）

# ごみ出しは定められた日に!

お問い合わせは、  
生活環境課環境係 ( 8 8 0 - 6 5 5 7 ) まで

次の点を必ず守ってごみを出してください。

指定日の午前5時～8時までに出してください。  
お住まいの地区のごみステーションに出してください。  
\* 地区外のごみステーションには出さないでください。

可燃物・プラスチック容器包装類・ペットボトル・ピンは指定袋で出してください。  
\* 指定ごみ袋代金はごみ処理手数料です。指定袋に入っていない上記のごみは収集しません。

## ★ビン・雑ごみ・ペットボトルの収集

日	曜	地 区
8/1	月	十市(南部)、天行寺、成合
2	火	片山、里改田
3	水	浜改田
4	木	久枝(開田を除く)、下島、前浜
5	金	立田
6	土	田村
8	月	下啗内、物部、久枝(開田)
9	火	稲生
10	水	能間、野田口、朝日町、城陸、榎田町
11	木	稲吉、西窪、新川、東崎(西部)
12	金	田井、八木、山崎、竹中、関、西野々、住吉野、伊達野、大桶団地
13	土	篠原、明見
15	月	野田(西野田町1丁目を除く)、天行寺
16	火	後免町、東崎西部改良住宅、日吉町、西野田町1丁目
17	水	白木谷、八京、蒲原団地、蒲原住宅
18	木	陣山、三島、上末松、下末松、西山、上廿枝、西島、古市
19	金	北小籠、東山町、幸町、元町、小籠1~2丁目、8区(たちばな改良住宅・小籠住宅を含む)
20	土	祈年(たちばな改良住宅を除く)、東崎(東部)、駅前町
22	月	国分、比江、左右山、岩村
23	火	笠ノ川、八幡、小蓮、定林寺、滝本、蒲原(団地・住宅を除く)
24	水	中島、常通寺島、吉田、江村、岡豊町小籠、三軒屋(長岡小籠)
25	木	久礼田、植田
26	金	奈路、亀岩、領石、植野、上倉、才谷、宍崎、外山、中谷
27	土	十市(北部)、緑ヶ丘
9/1	木	久枝(開田を除く)、下島、前浜
2	金	立田
3	土	田村
5	月	十市(南部)、天行寺、成合



## ★カン・金属類の収集

日	曜	地 区
8/1	月	片山、里改田、浜改田、天行寺、成合
2	火	領石、植野、久礼田、植田
3	水	野田口、能間、城陸、榎田町、朝日町、西窪、新川、稲吉、東崎(西部)
4	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
5	金	笠ノ川、八幡、小蓮、定林寺、滝本、蒲原(団地・住宅を含む)
6	土	中島、常通寺島、吉田、江村、岡豊町小籠、三軒屋(長岡小籠)
8	月	十市(南部)
9	火	東崎(東部)、日吉町、駅前町、東崎西部改良住宅
10	水	東山町、幸町、元町、小籠1~2丁目、8区、祈年、小籠住宅
11	木	立田、田村
12	金	後免町、野田
13	土	陣山、三島、上末松、下末松、西山、上廿枝、西島、古市
15	月	片山、里改田、浜改田、天行寺
16	火	領石、植野、久礼田、植田
17	水	野田口、能間、城陸、榎田町、朝日町、西窪、新川、稲吉、東崎(西部)
18	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
19	金	笠ノ川、八幡、小蓮、定林寺、滝本、蒲原(団地・住宅を含む)
20	土	中島、常通寺島、吉田、江村、岡豊町小籠、三軒屋(長岡小籠)
22	月	下啗内、物部、久枝(開田)
23	火	久枝(開田を除く)、下島、前浜
24	水	稲生
25	木	十市(北部)、緑ヶ丘、岩村
26	金	奈路、亀岩、上倉、才谷、宍崎、外山、中谷、白木谷、八京
27	土	国分、比江、左右山、北小籠
9/1	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
2	金	笠ノ川、八幡、小蓮、定林寺、滝本、蒲原(団地・住宅を含む)



\* 黒い袋、肥料やお米の袋で中身の確認ができない袋は危険なため、使用し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1日・15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、東崎(西部)、城陸、朝日町、榎田町、天行寺
8月2日・16日 (第1・3火曜日)	下島、田村(八ヶ岳南) 浜改田、久枝、前浜、物部(下啗内を除く)、野田、後免町
8月3日・17日 (第1・3水曜日)	植田、植野、亀岩、久礼田、才谷、宍崎、上倉、中谷、成合、白木谷、外山、奈路、八京、領石、幸町、元町、三軒屋(長岡小籠)、東山町、小籠1~2丁目、8区、小籠住宅、篠原(北村ストア横)
8月8日・22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(北村ストア横を除く)、明見、伊達野
8月9日・23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(八ヶ岳北)、岩村、下啗内
8月10日・24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(東部)、駅前町、日吉町、東崎西部改良住宅
9月5日・19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、東崎(西部)、城陸、朝日町、榎田町、天行寺

## ★ダンボールの収集

と き	地 区
8月1日・15日 (第1・3月曜日)	天行寺
8月4日・18日 (第1・3木曜日)	十市(北部)、緑ヶ丘、稲吉、新川、野田口、西窪、能間、城陸、朝日町、榎田町、東崎(西部)
8月5日・19日 (第1・3金曜日)	下島、田村(八ヶ岳南) 浜改田、久枝、前浜、物部(下啗内を除く)、野田、後免町、
8月6日・20日 (第1・3土曜日)	植田、植野、亀岩、久礼田、才谷、宍崎、上倉、中谷、成合、白木谷、外山、奈路、八京、領石、幸町、元町、三軒屋(長岡小籠)、東山町、小籠1~2丁目、8区、小籠住宅、篠原(北村ストア横)
8月11日・25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(北村ストア横を除く)、明見、伊達野
8月12日・26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(八ヶ岳北) 岩村、下啗内
8月13日・27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(東部)、駅前町、日吉町、東崎西部改良住宅
9月1日・15日 (第1・3木曜日)	十市(北部)、緑ヶ丘、稲吉、新川、野田口、西窪、能間、城陸、朝日町、榎田町、東崎(西部)



## ゆうゆう赤ちゃん ～離乳食講習会 (初期・中期)～

離乳食を作りながら、お母さん同士交流して、リフレッシュしませんか？

当日は母子保健推進員・託児ボランティアによる託児もあります。電話でお申し込みください。

■とき／9月13日(火)  
13:30～15:30

■ところ／保健福祉センター

■必要物品／母子手帳・エプロン・三角巾

■参加料／無料 ■託児定員／15名



## 検診

### 乳がん検診

(マンモグラフィ乳房エックス線撮影)

- とき／9月16日(金)
- ところ／保健福祉センター
- 受付時間／8:45、9:45、13:15、14:15
- 対象／40歳以上の女性 ■検診料／1,000円
- \*今年度より偶数・奇数年齢を問いません。
- \*2年に1回の検診間隔のため、平成18年度は乳がん検診を実施しませんので、平成17年度中に受診してください。
- \*ペースメーカー着用の方は撮影技師と相談になります。妊娠中、授乳中、豊胸手術を行っている方はご遠慮ください。

### 胃がん検診

- とき／9月22日(木)
- ところ／保健福祉センター
- 受付時間／8:30、9:30
- 対象／40歳以上の市民
- 検診料／900円

### 子宮頸がん検診

- とき／9月22日(木)
- ところ／保健福祉センター
- 受付時間／9:20、9:50
- 対象／20歳以上の女性
- 検診料／600円

※70歳以上、生活保護世帯・非課税世帯の方、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。検診申込時または受付時に申し出てください。

※胃・子宮頸・乳がん検診(マンモグラフィ)を

希望される方は、2週間前までに電話でお申し込みください。

※胃がん検診では、バリウムが誤って気管に入ることがあります。むせやすい方や高齢の方は特にご注意ください。

## 高知大医学部 医療情報

### ③「わかりやすいうつ病の話」

高知大学医学部附属病院  
神経精神科 下寺 信次さん

うつ病は10%程度の方が経験する最も身近な病気の1つです。最近は週刊誌や新聞でよく取り上げられるようになりましたが、あまり正しく理解されていないようです。心の病気であり、自分にはあまり関係ないと考えている未治療の方があまりにも多いのです。

うつ病の始まりには、早朝に目覚めたり、食欲が低下したりと健康の方でもよく起こるような症状が見られます。やがて、典型的な症状として1. 気が憂うつになる、2. 物事への関心が薄れ、3. 疲れやすく、4. 家事や仕事の能率が落ちるなどが現れます。このような状態になっても、かなりの多くの方は我慢してしまいます。さらに調子が悪くなると一部の方は体の病気ではないかと考えて内科などを受診します。うつ病と判断されて正しい治療を受ける方は少しずつ増えてきていますが、まだまだ多くありません。うつ病は精神科や心療内科を受診することで専門的な治療が受けられます。うつ病の恐

ろしいところは治療を受けず放置しておく、次第に悪化していくことです。

うつ病に関することでもう1つよく理解されていないことがあります。それは治療法です。うつ病の方のほとんどは薬物治療で回復します。「心の病気に薬は効かないのではないか？」という質問をよくされますが、心のあり方というよりは、むしろ脳の病気なのです。セロトニンやノルアドレナリンなどといった神経伝達物質と関係した脳細胞の機能障害が原因でうつ病になると考えられています。したがって脳の機能を改善させる抗うつ薬が極めて効果的です。抗うつ薬は副作用があまりないものが開発され日本でも使用することができるようになりました。抗うつ薬を正しく服用することで、多くの方は3カ月ほどで回復します。抗うつ薬を服用しなければ、症状が取りきれないばかりでなく、一時的に回復しても再発する割合が極めて高くなります。

## ★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	久礼田	8/1	月	9:30~10:30	久礼田体育館
		9/1	木		
	黒滝	8/25	木	10:00~11:00	黒滝公民館
育児相談 (集いの広場)	全地区	8/8	月	10:00~11:00	十市支所 (多世代交流プラザ)
		9/5	月		
4か月児健診	全地区	8/25	木	13:00~14:00	保健福祉センター
10か月児健診		8/22	月		
1歳6か月児健診		8/11	木		
3歳4か月児健診		8/18	木		
乳幼児BCG接種	全地区	8/30	火	13:30~14:10	保健福祉センター
愛の献血 (16~69歳)	全地区	8/5	金	11:00~12:30	高知県警察学校
			14:15~16:30	J A 高知病院	
		8/31	水	9:30~11:00	南国税務署
				13:00~16:00	セイレイ工業株高知工場
レントゲン検診 基本健康診査	大篠・日章	8/15	月	9:30~11:00	保健福祉センター
				13:30~15:00	
	岩村	9/2	金	9:30~11:00	岩村ふれあいセンター
				13:30~15:00	

## ◎健診を受けましょう

～こんな方にこそ受けてほしい～

- ▶ ぶだん医療機関を受診する機会のない方
- ▶ 自覚症状がなく、健康であると思っている方
- ▶ 職場健診やクリニックなどを受診する機会のない方

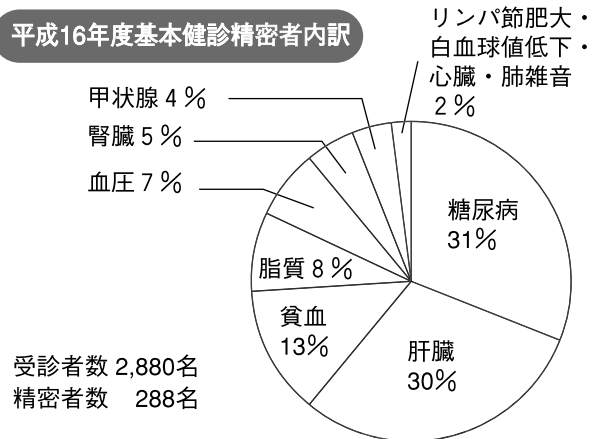
自覚症状のない時点で病気を発見することができるのが健診の最大の長所です。病気の早期発見で治療に要する期間、費用も大幅に削減できます。病気が見つかって、定期的に医療機関にかかることで重症化を防ぎ、また合併症を防ぐこともできます。

市の死因のうち全国と比べて多い病気に大動脈瘤及び解離(心疾患)、肝疾患があります。これらの循環器疾患は初期のうちは自覚症状がないことがほとんどです。健診を受けることで、血圧、血液中のコレステロール値、肝臓の血液検査値などからその前触れを早めに発見することができます。

平成16年度に基本健診を受けた方2,880名のうち、病院での詳しい検査が必要と判定された方は288名いました。疑われる病気で多かったのは、糖尿病と肝臓病でした。

壮年期、老年期を健やかに過ごすためにも健診を受けましょう。

平成16年度基本健診精密者内訳



## ★地域子育て支援センター



子育て支援センターは、子育て情報の交換・相談ができると共に、親子が自由に遊べる場所です。

同年齢の子どもさんを持つお母さんと育児の話やちょっとした話をするだけでも日頃のストレスが解消されるかも！

全ての子どもたちがすこやかに育つように、保育士や保健師などの専門職員がさまざまなかたちで子育てを応援していきます。

- 対象者／南国市内の未就園児とその保護者
- 開放日／毎週月・金曜日
- 時間／9:30~12:00
- 場所／保健福祉センター

\*上記以外でもいつでも子育てに関する相談をお受けします。お電話でもかまいませんのでお気軽にご相談ください。

## ★びよびよルーム



たくさんの親子と一緒に楽しいひとときを過ごしましょう。身体測定もできます。お待ちしております。

- とき／8月24日(水) 13:30~15:00
- ところ／保健福祉センター



母子手帳は保健福祉センターでお渡ししています。市の母子保健事業・サービスについてご説明しますので、時間に余裕をみてお越しください。

## ☆休日在宅医

日	曜	当番医	電話
8/7	日	岡豊病院(岡豊町)	866-2345
14	日	山本循環器内科(駅前町)	864-2575
21	日	藤原病院(大浦乙)	863-1212
28	日	西田順天堂内科(大浦甲)	863-1881
9/4	日	高田内科(大浦乙)	863-3925

※変更する場合があります。

※20・21ページ(医療情報を除く)の検診などの申込先・お問い合わせは、**保健福祉センター** まで  
(〒783-0004 南国市大浦甲320 ☎863-7373) ホームページ <http://www.city.nankoku.kochi.jp/hfc/index.htm>

# ハイっくとごめん



バルロッソ・パオラ・  
アンドレアさん  
(アルゼンチン共和国)  
高知大医学部留学生

アルゼンチン最北部のサルタから3年前に来高。寄生虫による病気と治療薬を研究しています。同郷のマルコ・ホルヘ・デイエゴさん(平成15年5月号で紹介)もいますが彼は今、熊本探取のため帰国中です。高校の生物教師でしたが、日本の文科省の奨学生試験に合格し、研究を続けられることになりました。

## )) 便りがあるのも良い知らせ ))

む地方では、母親が子どもの身体を洗うことはあっても一緒に入ることはまずありません。また日本では「便りの無いのは良い知らせ」とかで、家を出た子どもたちはあまり電話をしないそうですね。私は毎日曜日に母に電話します。そうしないと母は心配のあまり怒るでしょう。家族や友人のつながりがとても濃いのです。



国にはヨーロッパ人に対する戦いの英雄がたくさんいて、私の州でもその一人グエメスを追悼するお祭りが毎年6月17日に行われます。移民が多く人種も多彩です。私は子供の頃から「日本人みたい」と言われ、こちらに来て実感していますが、なぜだか理由はわかりません。

日本の温泉に行ってきたさまざまな年代の人が一緒に風呂に入っているのを見てびっくりしました。私の住む



## 赤ちゃん



ゆき ちん (緑ヶ丘)  
よりみつ 柳季 ちゃん (緑ヶ丘)  
平成15年8月20日生まれ

一歳になって、上手に歩けるようになったゆきちゃん。おしゃべりして一杯お出かけしようネ



ひがしたに なお 東谷 奈央ちゃん (緑ヶ丘)  
平成15年2月12日生まれ

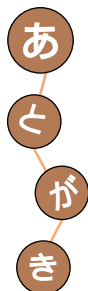
「妹(梨央：平成16年9月14生)ができました。早く一緒にママごとができるといいな」

### 交流人口

高知自動車道 南国I.C.  
入 104,416台  
出 103,934台  
高知空港  
出発 58,316人  
到着 58,036人  
《6月分》

### 市の統計

面積	125.35
人口	50,720人 (+14)
外国人登録者数	305人 (+1)
男	24,316人 (-14)
男	144人 (-1)
女	26,404人 (+28)
女	161人 (+2)
世帯数	20,875世帯 (+7)
登録国籍数	31カ国
( )内は前月比	《平成17年6月30日現在》
出生数	30人 [男11人・女19人] 《6月分》
有権者	40,641人 (男19,060人・女21,581人)
	《平成17年6月2日現在》



大音量のセミの声。わき上がる入道雲。容赦なく照りつける太陽。晴れた日の取材は気合いで乗り切ります。屋外の取材には日焼け止めクリームが必需品。でも、元来めではないので、腕の黒さは小学生並みでもう手遅れといった感。まだまだ暑い日が続きます。みなさん頑張ってください。(G)