

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★  
**スポーツ少年団長者アタッカーズ**  
 ★★★★★★★★★★★★★★★★★★

長者アタッカーズ（野球）が出場した大会の結果は次の通りです。

第29回佐川大会（4月1日・古用地児童公園）

1回戦 長者0-24葉山メッツ

第30回鯉のぼり大会（4月16日・南国スポーツセンター、4月22日・高知市営球場補助）

2回戦 楠目SS12-24長者

3回戦 初月ウルフルズ4-4長者  
 （6回時間切れのため、設定  
 4-0で初月の勝ち）

第15回高知県スポーツ少年団総合交流大会  
 （4月29日・春野野球場）

鴨田SS9-1長者

ス  
ポ  
ー  
ツ  
の  
結  
果  
と  
お  
知  
ら  
せ

★★★★★★★★第1回★★★★★★★★  
**春季交流ソフトバレーボール大会**  
 ★★★★★★★★★★★★★★★★★★

4月18日、春季交流ソフトバレーボール大会（主催・仁淀スポーツクラブ）が仁淀中学校体育館で行われ、5チーム、21人が参加しました。

結果は次の通りです。

優 勝

ファミリーバレー

準優勝

長者B

第3位

愛好会B



参加者の皆さん

**スポーツ大会および教室のご案内**

大会・教室名	日 時	場 所	申し込み 問い合わせ先	申し込み期限	備 考
仁淀体育会長杯 スカッシュバレーボール大会	6月9日(金) 18:30~	仁淀中学校体育館	仁淀教育事務所	6月5日(月)	
池川夏季 バレーボール大会	6月19日(月) ~30日(金) 19:30~	池川体育館	池川教育事務所	6月12日(月)	清流クラブ池川の会員無料 非会員100円
仁淀体育会長杯 ラージボール卓球大会	6月20日(火) 18:30~	仁淀中学校体育館	仁淀教育事務所	6月16日(金)	
仁淀川町体育会交流 ミックスバレーボール大会	6月25日(日) 9:00~	池川体育館	教育委員会 池川教育事務所 仁淀教育事務所		
仁淀スポーツクラブ ガラッキー大会	6月30日(金) 18:30~	仁淀中学校体育館	仁淀教育事務所	6月26日(月)	
仁淀体育会長杯 ターゲットバードゴルフ大会	7月3日(月) 18:30~	中央ゲートボール場		6月29日(木)	
仁淀スポーツクラブ 早朝ゲートボール大会	7月5日(水) 7:00~	湖畔ゲートボール場		6月30日(金)	
仁淀スポーツクラブ グラウンドゴルフ大会	7月7日(金) 18:30~	中央ゲートボール場		7月3日(月)	
フリースポーツ (体育館開放日)	7月7日(金) 19:00~	池川体育館	池川教育事務所		清流クラブ池川の会員無料 非会員100円
池川 スカッシュバレーボール大会	7月8日(土) 19:00~	池川体育館		6月30日(金)	清流クラブ池川会員100円 非会員500円
ヨーガ教室	6月22日(木) 14:00~	川渡 コミュニティセンター	仁淀教育事務所	6月16日(金)	
カローリング教室	6月19日(月) 18:30~	長者小学校体育館		6月15日(木)	



歯を大切にしていますか？

六月四日は「歯の衛生デー」ということで、今回は歯のお話です。

乳歯が虫歯でも大丈夫？

歯は、生後六〜七カ月に生えてきて、三歳ごろまでに乳歯が生

えそ

い ま

す。続

いて六

歳ごろ

から大人の歯である永久歯が出てくるのですが、「どうせ生え変わるのだから乳歯が虫歯でも大丈夫」と思っている人はいませんか。

三歳前で勝負が決まる？

永久歯は乳歯が生えそろった二歳半ごろからもう育っているのです。乳歯が虫歯になると、次に出てくる永久歯にまで悪影響が出てしまいます。

歯の材料は十分ですか？

主なものはなんとといってもカルシウムですが、よい体作りのためには、ビタミンやミネラル、タンパク質などともバランスよく食べることが大切です。ちなみに、カルシウムは子どもでも生後六カ月を過ぎると一日五百ミリグラムが目安だそうです。

かみぐせがついていますか？  
しっかりと「かむ」習慣が身についていないと、あごが細くなりせっかく歯が育っても生えてくることができません

## お子さんの歯は大丈夫？

### 乳歯のうちから虫歯予防を！

ん。そうなると歯のかみあわせも悪くなり、虫歯になりやすかったり、骨格のゆがみの原因ともいわれています。

またかめばかむほど唾液の量が増えて虫歯予防になったり、歯周病予防にもなります。かむ時間が長くなれば、満腹感がでることで肥満防止にもなります。  
しっかりと磨こう！うがいをし



優しく磨いてね

乳幼児期のお子さんの歯を磨く姿勢

あっぱいをあげるときと同じような、横だっこみがき



ひざの上に子どもの頭をおく、寝かせみがき

よう！  
虫歯は、虫歯菌が砂糖から酸を作って歯を溶かすことから始まります。丈夫な歯を作ると同時に、食べた後磨く習慣をつけましょう。磨けないときには、「ぶくぶくうがい」をして口の中の食べかすや菌をできるだけ洗い流すようにしてください。

## 総合健診を受診されましたか？

4月から6月にかけて各地区で総合健診を行ってきましたが、受診されましたか。

本年度は、あと二回総合健診を予定しています。健康診査を受けていない方は、健康管理のためにもぜひ受診されますようお願いいたします。

総合健診実施日	場所	申し込み先
9月 1日(金)	池川体育館	池川総合支所 健康福祉課 ☎34・2112
10月20日(金)	吾川中学校	本庁保健福祉課 ☎35・0888

人間ドック(国保事業)終了。ご注意ください

仁淀川町国民健康保険事業で実施していました人間ドックは、町村合併に伴う保健事業の見直しにより、平成17年度をもちまして終了させていただきました。(町民課)

## 仁淀地区総合健診 を受けられた方へ

四月十二・十三・十四日のがん検診については、精密検査が必要な方のみお知らせしています。がん検診を受けられた方で、現時点で通知のない方は、異常がありませんのでご安心ください。



総合健診(吾川地区)

# 高知の海岸を美しく！

高知の海岸は大変雄大で美しく、見るものを引きつける大きな魅力があります。

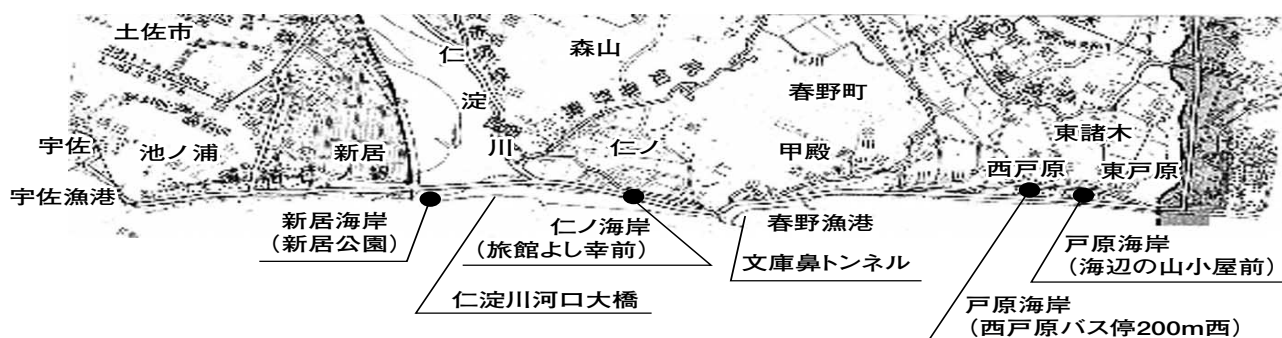
しかし洪水が発生するたび、仁淀川流域の流木やごみが下流に向かって流れ、最後には海岸に漂着し景観を悪くしています。今年も四月の大雨などで、大量の流木やごみが新居海岸などに漂着しました。

ここ数年は、主に近隣の地元住民の方が中心となってボランティアで清掃作業を行っ



四月十一日の大雨により仁淀川から新居海岸へ流れてきた流木やごみ

## 仁淀川河口周辺の一斉清掃にご協力を



**問い合わせ先**  
高知県中央西土木事務所維持管理課  
☎ 088・893・2112  
☎ 088・893・2114

**ごみ袋配付場所**  
新居海岸、仁ノ海岸、戸原海岸

**作業内容**  
ごみ(可燃物、瓶、缶、ペットボトル、不燃物など)の分別収集作業(ごみ袋は現地で配布。そのほか軍手など清掃用具は各自で準備をお願いします)

**日時**  
七月九日(日)  
六時三十分～八時(小雨決行)

てきましたが、今回は仁淀川流域の皆さんにも参加していただき、海岸愛護思想の普及啓発を図るために一斉清掃を次の日程で行います。  
早朝からとなりますが、ご協力をよろしくお願い致します。

## 「もしものとき・・・」のために講習を受けてみませんか？

### 普通救命講習・AED(自動体外式除細動器)講習

救急車を要請してから現場に到着するまでに、全国平均で6分かかるといわれていますが、高吾北消防署の管内ではそれ以上にかかる場所が多数あります。

もし目の前で突然、大切な人が倒れて呼吸や心臓が止まった場合、ただ何もせず救急車を待つのではなく、救急車が到着するまでにその場に居合わせた人が適切な応急手当を行うことがとても大切になってきます。

また、これまで一般の人々が行うことが認められていなかった除細動(電気ショック)が最近になってAED(自動体外式除細動器)という機器を使用して行うことができるようになりました。

高吾北消防署では、普通救命講習(約3時間)やAED(自動体外式除細動器)講習(約3時間)を開催しています。

ぜひ「もしものときに・・・」のために友達や地域住民、グループ活動などで受講してみませんか？

**問い合わせ・申込先**  
高吾北消防署

☎ 26・2111



# 「第49回金婚夫婦祝福式典」のご案内

今年も九月一日に「金婚夫婦」を祝福する式典（主催・高知新聞社、RKC高知放送、高知新聞社会福祉事業団）が行われます。金婚式を迎えられるご夫婦は次の要領で申し込んでください。

## 【資格】

昭和三十一年一月一日から同年十二月三十一日までに婚姻届をしているご夫婦（それ以前の届け出でも初めて申し込む方は可）

## 【申し込み方法】

ご夫婦の戸籍抄本（婚姻届の年月日、生年月日の記入があるもの、謄本でも可）と便せんにご夫婦の住所、氏名（ふりがな）、年齢、職業、電話番号、結婚記念日を記入の上、本庁保健福祉課、池川・仁淀各総合支所健康福祉課、名野川・長者各出張所のいずれかへお申し込みください。

## 【申し込み期限】

六月二十一日（水）

## 【会場】

高知市 三翠園ホテル

## 【問い合わせ先】

本庁保健福祉課

☎ 35・0888

池川総合支所健康福祉課

☎ 34・2112

仁淀総合支所健康福祉課

☎ 32・1132

## 放流サイレンにご注意を！

### 四国電力（加枝、土居川えん堤）からのお願い

今年も出水のシーズンを迎え、えん堤から水を流す機会が多くなります。

えん堤から水を流すときは、河川法の定めに基づき、あらかじめサイレンを鳴らしてお知らせさせていただいています。サイレンを聞かれましたら、すぐに高い安全な所へ移動くださいますようお願いいたします。

夜間にサイレンをできるだけ鳴らさないよう、えん堤の運用を行っていますが、降雨の状況などにより深夜にサイレンを吹鳴することもありますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

### サイレンの鳴らし方

サイレン

ウ～

1分吹鳴

(15秒休み)

サイレン

ウ～

1分吹鳴

### 四国電力株式会社

加枝えん堤 ☎ 36・0223

土居川えん堤 ☎ 26・1173

\*なお、土居川えん堤は無人のため情報は筏津ダムで提供します。

## 高知県高齢者総合相談センター

### 「出前法律相談」

日 時

7月11日（火）

午後1時から午後3時

場 所

仁淀川町中央公民館2階

専門相談員

山下訓生くにお弁護士

内 容

財産・金銭・借地借家・金銭貸借・家族問題（離婚など）

相談料

無料

※事前に予約が必要です。相談時間の関係上先着5人とさせていただきます。

相談受け付けおよび問い合わせ先

仁淀川町社会福祉協議会

☎ 35・0207

秘密厳守です。この機会にお気軽に相談してください。

## ◇広報発行

安部 福雄様（南国市）

大西 寿久様（大東市）

織田 和代様（堺市）

片岡 憲良様（佐川町）

川村 邦博様（加古川市）

中山キミ子様（佐川町）

西 佐与子様（越知町）

山中 良夫様（高知市）

ご寄付をいただきました。

ご芳志をありがとうございます。

し、広報発行に役立たせていただきます。

ありがとうございます。

仁淀川町役場

## ◇社会福祉協議会

山本 輝雄様（大崎）

山本江美子様（長者）

片岡 廣子様（下土居）

ご寄付をいただきました。

ご芳志をありがとうございます。

し、社会福祉事業に役立たせていただきます。

ありがとうございます。

仁淀川町社会福祉協議会

ご寄付のお礼

# 国民年金だより



あらかじめ設定したユーザーID・パスワードなどを入力することにより、インターネット（社会保険庁ホームページ）で、ご自身の年金加入記録（国民年金・厚生年金保険の納付・加入状況など）をいつでもご覧いただける「年金個人情報提供サービス」が始まりました（平成十八年三月三十一日から）。

↓年金加入記録照会・年金見込み額試算↓年金個人情報提供サービス↓ご利用登録

申し込み時に入力された情報と社会保険庁が基礎年金番号で管理する記録を突合し、本人確認ができた場合のみユーザーID・パスワードをご自宅に送付します。

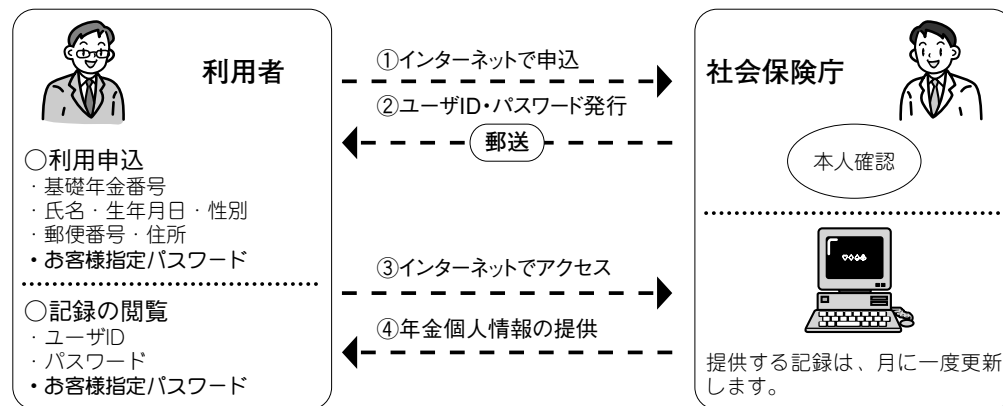
※申し込みからユーザーID・パスワードの発行まで二週間程度かかります。また本人確認ができず発行ができなかった場合は、その旨のお知らせを送付します。

※老齢を支給事由とする年金の受給権者および国家公務員共済組合・地方公務員等共済組合・私立学校教職員共済に加入中の方は本サービスの対象外となっています。ご了承ください。

【申し込み方法】  
社会保険庁ホームページ

## インターネットでご自身の年金加入記録をご覧いただけます

### 《ご利用手続きの流れ》



定パスワードを入力することにより、インターネットでご自身の年金加入記録をいつでもご覧いただけます。詳しくは社会保険庁ホームページをご覧ください。  
<http://www.sia.go.jp>

## － 放送大学10月入学生募集 －

放送大学はテレビ・ラジオで授業を行う通信制の大学です。ただ今、平成18年10月入学生を募集しています。詳しい資料を無料で送付いたしますので、お気軽にお問い合わせください。

### ○募集学生の種類

#### －教養学部－

- 科目履修生（6カ月在学し、希望する科目を履修）
- 選科履修生（1年間在学し、希望する科目を履修）
- 全科履修生（4年以上在学し、学士の学位の取得を目指す）

#### －大学院－

- 修士科目生（6カ月在学し、希望する科目を履修）
- 修士選科生（1年間在学し、希望する科目を履修）

### ○受付期間

平成18年6月15日（木）～平成18年8月15日（火）

### ○資料請求（無料）・お問い合わせ先

放送大学高知学習センター

〒780-8520 高知市曙町2-5-1（高知大学内）

TEL 088-843-4864 FAX 088-843-4813

放送大学ホームページ <http://www.u-air.ac.jp>

## 休日・時間外年金相談のお知らせ（6月）

### 休日の年金相談は第2土曜日に

6月10日（土）は、県下4つの社会保険事務所で、午前9時30分から午後4時まで年金相談を行っています。お気軽にご利用ください。

### 平日の年金相談の受付時間延長

6月12日（月）は、県下4つの社会保険事務所で年金相談の受付時間を午後7時まで延長しています。

高知西社会保険事務所

☎ 088・875・1717