

本山町行政連絡

編集・発行 本山町役場

【隔週水曜日発行】

第892号

国民健康保険「限度額適用・標準負担額減額認定証」の更新について

現在、国保の高額療養費の「限度額適用認定証」や入院時の食事代を減額できる「標準負担額減額認定証」をお使いになられている方は、認定証の有効期限が7月31日までとなっております。

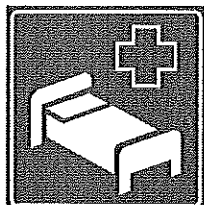
更新対象者には、役場から「更新のご案内」を郵送しておりますので、引き続き8月以降も認定証が必要な方は更新手続きをお願いします。

なお、70歳以上で住民税課税世帯の方には認定証は交付されませんので更新手続きは不要です。

【問い合わせ先】

住民生活課 国保担当

電話 76-21113



ハートフルセミナーのご案内

【主催】

高知県
(公団) 高知県人権啓発センター

【日時・場所・講演内容】

① 8月23日(土) 10時~12時

場所：高知県人権啓発センター6階ホール

講演：「食卓から始まる 生教育」

講師 内田 美智子 さん

*生食することは食へること。思春期に必要な自己肯定感を育む「食」について、性と生、命の大切さなどについて考えます。

② 9月27日(土) 14時~16時

場所：高知県教育センター分館 大講義室

(高知市宮球場西隣)

講演：「性犯罪被害にめごとについて」

～身近にある性暴力～

講師 小林 美佳 さん

*それぞれの立場で、どのような係わりができるか考えます。

【その他】

・参加費 無料

・先着 ①講演 1800名

②講演 1200名

【申込】

高知県人権啓発センター

電話 0888-82114688-1

ファックス 0888-82114440

土曜日の診療について(嶺北中央病院)

嶺北中央病院では、土曜日の午前中、内科と外科系の医師各1名が診察しています。担当医の予定は次のとおりです。

土曜日 担当医					診察日	内科	外科系
8月							
30日	23日	16日	9日	2日			
宮崎	吉村	稲垣	佐野	川村			
市川	藤岡	市川	明神	藤岡			

(担当医は変更となる場合があります。)

【診察時間】8時30分~12時15分

(受付は11時30分まで)

※急病の方は夜間・休日にも診療します。

【問い合わせ先】

本山町立国保嶺北中央病院

電話 76-2450

夏本番・水の事故をなくしよう

夏本番・暑いこの季節、水のある場所を過ごすことが多くなるため、水の事故発生の可能性が高くなります。事故を起こさないよう十分注意しましょう。

○指定遊泳場を利用してください。

(吉野川本流は遊泳禁止です。)

○河川などの自然環境の中では、常に気象状況に注意を払い、天候の変化に十分注意しましょう。

○飲酒後や体調がすぐれない時は遊泳を行わないようにしましょう。

○夏休み中に他所から、遊びに来ている子どもは大人と一緒に泳ぎに行きましょう。

(雨天、増水、濁水の際は絶対に水泳・川遊びをしない。)

本山町指定遊泳場

【期間】7月21日(月)～8月31日(日)まで

【時間】午後1時から午後4時まで

*天候の状況や監視人の体制によっては休みの場合があります。

水泳場	場所	水泳場	場所
本山小プール	本山	第2町民プール	5区
吉野小プール	吉野	吉野小学校前 河川	吉野

☆本山町指定遊泳場には、監視員を配置しています。水泳は監視員がいる場所で、監視員がいないうときは泳がない。事故があったらすぐに監視員に知らせましょう。水のおおまか、川の水を十分認識しましょう。

◎事故の発生、救助のときは

- ・ 監視員へ
 - ・ 嶺北消防署(電話 119番)へ
 - ・ 近くにいる大人へ
 - ・ 教育委員会(電話 76-3913)へ
 - ・ 本山警察署(電話 110番)へ
- 【問い合わせ先】
 本山町水難事故防止対策協議会
 教育委員会 電話 76-3913

熱中症を予防しましょう

熱中症とは、室温や気温が高い中で過ごすことにより、体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、様々な症状が起ることを言います。

○初期症状

めまい、たちくらみ、汗が止まらない、足がふる

○熱中症を予防するには

- 【外出時】
- ・ 日傘や帽子を着用する
- ・ 通気性が良く、吸湿・速乾性のある衣服を着用する
- ・ 黒い服は避け、襟元がゆったりした服を着用する

【室内】

- ・ 窓を開けて風通しを良くする
- ・ 打ち水、すだれなどを活用する
- ・ 時々、室温をチェックし28℃を超えないようにする
- ・ エアコンや扇風機を活用する

【体調に合わせた取り組み】

- ・ 運動中や作業中は、積極的に休息をとり、水分・塩分補給をする
- ・ 気温が35℃以上の上のときは、なるべく運動や作業は避ける
- ・ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどによる体の冷却をする

・ 体温を測る(熱中症のサインの目安は37度5分以上)

【水分・塩分の補給】

- ・ 水やお茶など、のどが渇かなくても「まめに飲む」(目安として室内では1時間につき3口、屋外では30分1杯)
- ・ 大量に汗をかいたときは、塩飴や梅干を1粒食べ、またはスポーツドリンクを飲み塩分を補給する

※アルコール類は利尿作用があるため、水分補給にはなりませんので注意が必要です

※糖尿病や高血圧、腎臓・心臓疾患などで制限がある方は、主治医と水分、塩分について相談してか

【問い合わせ先】

保健福祉センター

電話 70-1000



平成26年度無料調停相談会

開催のお知らせ

【無料調停相談会】

○民事問題：交通事故、金銭貸借、土地・建物等
○家事問題：離婚、財産分与、相続等

いろいろな問題を、手軽に、早く、安く解決する調停制度を活用する方法について相談に応じます。

予約は不要ですので、当日、直接無料相談会場へお越しください。

日時 平成26年9月12日(金)

午前9時30分～午後4時30分

場所 高知市文化プラザかるぽーと

2階 小ホール

高知市九反田2番1号

相談担当者 民事・家事調停委員13人

(弁護士調停委員3人含み)

主催 高知調停協会連合会高知地区調停協会

後援 高知地方裁判所・高知家庭裁判所

【問い合わせ先】

毎週月・水・金の午前9時から午後4時まで

高知調停協会連合会事務局

(高知家庭裁判所内)

電話・ファックス

0888-872778884

地域災害支援ナース育成研修について

高知県下で発生する広域自然災害の際に、地元の避難所や救護所、救護病院等で活動する看護職を育成する研修です。現在、現場を離れている方・お仕事をされている方、一度も災害研修を受けたことがない方、看護職ならごなだでも参加できます。

【対象者】 地域の看護師・准看護師

【日時】 平成26年8月24日(日)

9時～16時

【場所】 JA高知病院コミュニティホール

【参加費】 無料

【申し込み】 開催7日までに問い合わせ先まで

【問い合わせ先】

公益社団法人高知県看護協会

電話 0888-8440678

応援医師による診察について

嶺北中央病院は、内科・整形外科・外科では常勤医師による診察を休診日(日曜日・祝日・土曜日・年末年始)以外の日の8時30分から17時15分(12時15分から13時15分は休診)の間行っています。応援医師による診察は次のとおりです。

※8月より婦人科が火曜日から木曜日に変更となります。

●内科

第1・3月曜日 午後 宮崎聖也 (高北病院)

第2・4月曜日 午後 浦口武男 (高北病院)

毎週 水曜日 午前 森 正和 (高知大)

〃 金曜日 午前 上田素子 (高知大)

●整形外科

毎週木曜日 10～16時 喜安克仁 (高知大)

月1回土曜日 午前 明神高博 (高北病院)

●外科

毎週 木曜日 午後 田代末和 (高知大)

●脳神経外科

毎週 金曜日 午前 野中太伸 (高知大)

●皮膚科

毎週 火曜日 午前 志賀健夫 (高知大)

大湖健太郎 (高知大)

●婦人科

毎週 木曜日 午前 泉合知明 (高知大)

(女性医師)

●泌尿器科

毎週水曜日 9～15時 辛島 尚 (高知大)

診療時間は、診療科によって異なりますのでお問い合わせください。

また、担当医は変更となる場合があります。

【問い合わせ先】

本山町立国保嶺北中央病院

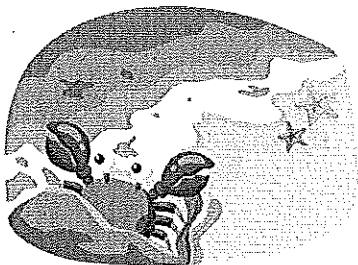
電話 76・2450

募集種目	資格	受付期間	試験期日
航空学生	高卒(見込含)21歳未満の者	8月1日～9月9日	1次 9月23日 2次 10月18日～23日 3次 11月15日～12月18日
一般曹候補生	18歳以上27歳未満の者	8月1日～9月9日	1次 9月20日 2次 10月11日・12日(内1日)
自衛官候補生	男子	18歳以上27歳未満の者	年間を通じて実施 9月20日(学科・適性試験) 9月26日・27日・28日(内1日) (口述・身体検査)
	女子	18歳以上27歳未満の者	8月1日～9月9日 9月25日

【問い合わせ先】

- 自衛隊高知地方協力本部高知募集案内所
電話 088-823-2006 URL <http://www.mod.go.jp/pco/kochi/>
- 総務課 自衛官募集事務担当係
電話 76-2223

【窓口便り 6月末】



高橋 幸三郎	三谷 ツネヲ	西原 幸枝	高橋 英雄	岡林 治貴	矢野 節子	お名 前	死亡 7人(男4人女3人)	出生 0人(男0人女0人)	前年度6月末現在人口 3,819人	世帯数 1,859世帯(前月比 3世帯減)	人口総数 3,741人 (前月比 9人減)
本 人	本 人	本 人	本 人	本 人	本 人	世帯主					
65歳	87歳	89歳	88歳	95歳	82歳	年齢					
北山	三	三	三	三	一	地区					
西	区	区	区	区	区						

8月

カレンダー

1	金		17	日	もとやま元気クラブ杯ソフトボール大会
2	土		18	月	地域医療検診
3	日	吉野川いかだ祭り	19	火	
4	月	地域医療検診	20	水	区長便
5	火	農業委員会 定例会	21	木	胃・大腸がん検診(保健福祉センター)
6	水	区長便 胃・大腸がん検診(吉野公民館)			故紙・ペットボトル類収集日、行政相談
7	木		22	金	胃・大腸がん検診(保健福祉センター)
8	金		23	土	
9	土		24	日	嶺北消防団連合会第38回板送り大会
10	日		25	月	地域医療検診
11	月		26	火	
12	火		27	水	
13	水	育児相談(子育て支援センター)	28	木	
14	木		29	金	吉野公民館開所日
15	金	町民祭前夜祭, 民事家事相談	30	土	
16	土	町民祭	31	日	

※検診等、健康相談に関する問い合わせは、保健センター(TEL70-1060)まで。

※納税に関する問い合わせは、住民生活課 税務班(TEL76-2115)まで。