

対応のテレビに買い換える、  
 ②地上デジタルチューナーを  
 買い足す、③ケーブルテレビ  
 で視聴する、といった方法が  
 あります。①②の場合は、U  
 TFアンテナが新たに必要な  
 場合があります。

また、共同アンテナ施設で  
 テレビをご覧の方は、デジタ  
 ル化のための施設改修が必要  
 です。これらの地デジの準備  
 に当たり、「何をすればよい  
 かわからない」という方や「テ  
 レビを買ったのにデジタル放  
 送を受信できない」という方  
 には、総務省テレビ受信者支  
 援センター（デジサポ）がお  
 手伝いします。詳しくは、デ  
 ジサポのホームページをご覧  
 いただくか、総務省地デジコ  
 ーレンターまでお電話くださ  
 い。

また、テレビの購入につい  
 ては、政府がエコポイントに  
 よる支援を行っていますので、  
 積極的にご利用ください（平  
 成22年12月末までに購入され  
 た統一省エネラベル4☆以上  
 の製品が対象）。このエコポ  
 イントはアンテナ工事にも利  
 用可能です。詳しくは電気店  
 にお問い合わせください。  
 なお、BSアナログ放送も

平成23年7月24日までに終了  
 しますので、BSデジタル放  
 送へ移行をお願いします。  
 詳しくは、総務省地デジコ  
 ーレンターにお電話ください。

○お問い合わせ

デジサポ（総務省テレビ受  
 信者支援センター）

<http://digsupport.jp/>

総務省地デジコールセンター

☎0570-07-0101

（ナビダイヤル）

IP電話など、右記番号  
 でつながらない場合は、

☎03-4334-1111

平日/午前9時～午後9時

土日祝日/午前9時～午後6時

**健康テレホンサービスのご案内**

高知保険医協会は県下の医  
 師、歯科医師、約600名で  
 構成された団体です。次の内  
 容で朝9時から翌朝9時まで、  
 24時間、健康に関するテーマ  
 のテープを流しています。

☎088-832-5266

**【7月】**

- 月 虫歯がないのに歯がしみる
- 火 大人の熱中症
- 水 夏場の水分補給について
- 木 婦人科と肩こり
- 金 夏に多い耳の病気

土日 家庭常備薬

**【8月】**

- 月 ゼロ歳からはじめる虫歯予防
- 火 尿が近い
- 水 痔の予防/おしりにやさしい日常生活
- 木 胃の痛みについて

金 鼻血について

土日 のどが詰まった感じ

※日曜日、祝日は前日と同じ  
 テーマが流れます。

○お問い合わせ

高知保険医協会

☎088-832-5231

**限界の向こうへ挑む!! 黒潮の夏  
 第17回いごっそう・アクアスロン大会**

- ◆開催日/7月25日(日) ◇申込締切/6月30日(水) 必着
- ◆競技内容(スイム・ラン)/  
 ジュニアの部・中学生の部・一般の部(個人・リレー)・県民フェスティバルの部(個人)
- ◆場所/黒潮町佐賀港一帯  
 ※所定の申込書により大会とカツオパーティー(希望者のみ)それぞれの参加申し込みを行ってください。  
 ※詳しい内容や申込書様式は、担当までご連絡いただくか、黒潮町公式ホームページでもご覧になれます。  
 入賞者の方へ嬉しい副賞がいっぱいです。大会終了後のお楽しみ抽選会も楽しみにしてくださいね。

【お問い合わせ・お申し込み】  
 いごっそう・アクアスロン・大会事務局  
 ☎0880-55-3190(直通)



**『初心者合気道教室』 高知県合気道連盟 中村合気会**

合気道は、年齢・性別・体格・腕力に関係なく、自然の動き(円運動)と気の養成(呼吸法)を行うことにより、一生続けることのできる近代武道です。健康増進・美容また護身術として一度体験してみませんか。(参加料無料)

- 対 象/町内居住もしくは勤務する健康な方
- 期 間/6月3日(木)～6月28日(月) 毎週月・木曜日 午後7:30～午後9:00
- 場 所/大方高校体育館 武道場 ※運動のできる服装(ジャージ、道着など)でご参加ください。
- 申 込 先/安光歯科医院 ☎43-4488(fax兼)〔飛び込み参加可〕
- 後 援/黒潮町教育委員会