

## 今月の主な内容

- 年頭のあいさつ .....2
- 名誉市民・宿毛大使ご紹介 .....3
- 集中改革プラン履行状況 .....7
- めざそう生涯の「健康」と「自立」・・10~11
- 平成17年度決算状況 .....14~15

## 人のうごき

(18.12.1 現在)

人のうごき		11月中の異動状況	
世帯数	10,042	+7	出生 19
人口	24,076	-6	死亡 20
(男)	11,383	-15	転入 25
(女)	12,693	+9	転出 30



**乗って残そう土佐くろしお鉄道!!**

土佐くろしお鉄道中村・宿毛線がこの秋開通10周年を迎えます。  
(写真：サニーくん、サンコちゃんと対面した中央保育園の子どもたち)



サニーくん      サンコちゃん  
土佐くろしお鉄道中村・宿毛線イメージキャラクター

# 謹賀 新年

平成19年の年頭にあたり、市民の皆様には希望に満ちた新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

今年は何種選挙の年でございます。春の県議会議員と市議会議員、夏の参議院議員、そして秋の知事および市長選挙と続きます。いずれも市民の皆様と密接に関係のある選挙です。政治に市民の声を反映させるためにも必ず投票をしていただきますようお願いいたします。

昨年は、新しい取り組みとして宿毛大使を委嘱いたしました。今後は宿毛大使の協力を得ながら、宿毛市の活性化策として農林水産物を使った特産品の開発を進め、販売経路の拡大を図るなど、宿毛を全国にPRして参ります。また工業団地や宿毛湾港工業流通団地を中心に企業誘致に努め、雇用の促進を引き続き図って参ります。

宿毛湾港につきましては、豪華客船の寄港も定着し、宿毛湾の良さ、また市民の皆様の暖かいもてなしが広く認知されてきたものと思われまします。今後も四国西南地域の中核港として、より一層の利活用が図られるよう、防波堤の整備工事など、企業や国・県にも

働きかけて参ります。

行財政改革につきましては、国民の地方行政に対する信頼が失われることが多く見受けられた昨年の出来事を他人事とせず、襟を正し、職員と一丸となって住民の信頼に応えられるよう努めて参ります。本市は、今後も少子高齢化や過疎化による人口の減少が予測され、行財政運営は依然として厳しい状況が続きますので、市民の皆様が暮らしやすく、活力ある宿毛市づくりを第一に考え、その為の事業を優先的に実施して参ります。行政サービスの向上につきましては、多様化する市民ニーズに対応できるよう、専門性を持った職員の養成や接遇研修を行うなど、「行動を起こせ、起こさねば何も変わらない」との思いを持って職員教育を徹底し、市民の皆様が気軽に来庁していただける市役所づくりに取り組んで参ります。

市民の皆様には、今後ともご指導、ご協力を賜りますようお願い申し上げますとともに、この一年が皆様にとりまして、健康で幸多き年になりますことを心からお祈り申し上げます。新年のごあいさついたします。

宿毛市長 中西清二

新年明けましておめでとうございます。平成19年の年頭にあたり、市民の皆様が市議会を代表して、心からお喜びを申し上げます。

皆様には、日ごろから市政に対する温かいご理解と絶大なご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

私は、議長に就任して以来、円滑な議会運営と市政の発展、住民福祉の向上に努め、誠心誠意努力して参りました。お陰様をもちまして、今日まで大過なく責務を果たすことができました。これもひとえに、市民の皆様方ならびに議員各位のご理解とご協力の賜と衷心より感謝とお礼を申し上げます。

さて、現在、地方を取り巻く環境は、少子高齢化の進展や過疎化による人口の減少、公共事業の大幅削減、地方交付税の見直しなど大変厳しい状況にあります。

昨年は夕張市の財政破綻が大きな話題となりましたが、このことは旧来のような中央依存体質から脱却し、地元でできることは地元で担うという気概をもって行財政改革や

地域活性化に向けて取り組んでいかなければ、地方の自立が困難な時代が来ていることを雄弁に物語っております。

私ども市議会といたしましても、議員報酬の減額や次回選挙からの定数削減など議会のスリム化に取り組んで参りましたが、今後も市政を取り巻く状況を的確に把握する中で、地域住民の声を反映し、その機能を十分に発揮して当面する地域の課題解決に取り組まなければならぬと考えております。

大変厳しい財政状況ではありますが、今後も活力あるまちづくり、住民福祉の向上を図るため執行部と協力しながらよりよい方向を模索して参りたいと考えております。

今後とも市民の皆様方のご期待にこたえるよう決意も新たにいたしております。本年も相変わらぬご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げますとともに、新しい年が皆様にとりまして穏やかで良き1年でありますことを心からご祈念申し上げます。新年のごあいさついたします。

宿毛市議会議長 岡村佳忠

# 宿毛市初めての名誉市民に

宿毛市では、市に縁故の深い方で、市に功績のあった方、また広く社会文化、産業の興隆等に卓越した功績があった方に対し、宿毛市名誉市民の称号を贈り、その功績をたたえることとしています。

12月行われました平成18年第4回宿毛市議会定例会で、宿毛市として初めて2名の方に宿毛市名誉市民の称号を贈ることを決定しましたので、市民の皆さんにご紹介します。

奥谷 博 氏

(画家)



奥島 孝康 氏

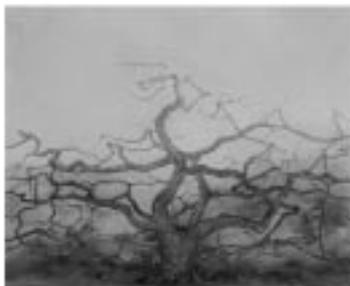
(法学博士)



昭和9年宿毛市に生まれ、宿毛高等学校を卒業後、東京芸術大学へ進学。在学中より独立美術協会展を中心に活動する。昭和58年には芸術選奨文部大臣賞を受賞、昭和60年には紺綬褒章を受章されるなど、数々の受賞を重ね現在に至る。宿毛市においては多数の自作絵画を寄贈され、本市の芸術文化の振興に貢献されたことにより市政善行者、市政功労者として表彰している。多くの作品の中に故郷宿毛の原風景をイメージした描写があり、氏の描いた作品からは故郷への愛着心と望郷の念を強く感じさせます。

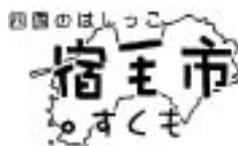


小野梓記念公園(真丁)



奥谷画伯の作品「樹」

昭和12年愛媛県に生まれ、早稲田大学を卒業後、法学博士となり、平成6年から14年まで第14代早稲田大学総長を務められる。この間、宿毛市出身であり早稲田大学建学の母と称される「小野梓」の顕彰に努められ、本市との交流を深める中で梓公園の整備における本市への寄附にも尽力される。総長退官後も本市の民間組織である「梓会」との交流を継続され、毎年本市で開催される「梓立祭」においては早稲田関係者の出席に尽力されている。今年本市で開催される「早稲田フェスタ」の開催決定は、氏の絶大なる推薦により実現したものです。



## 宿毛大使紹介

宿毛大使の皆さん

本市にゆかりがあり、県外でさまざまな分野において活躍されている方を「宿毛大使」として任命し、本市のイメージアップおよび観光や産業の振興にご協力いただきます。

大使の中には、土佐くろしお鉄道の宿毛駅舎復興チャリティコンサートに来ていただいた中尾ミエさんをはじめ、世界的ソプラニスタの岡本知高さんや、現在大相撲で活躍中の豊ノ島関などがいらつしています。

今回は大使のお名前だけのご紹介になりますが、詳細は来月号で掲載を予定しています。

### 【問い合わせ先】

企画課

☎63-1118

- 泉 正史
- 伊藤 慎之
- 大沼の千恵子
- 岡本 知高
- 恩田 良一
- 木下 育美
- 木原 光知子
- 口元 周策
- 後藤 由美子
- 菅原 英基
- 高橋 伍郎
- 高橋 良定
- 瀧澤 滋
- 立田 弘士
- 玉木 良知
- 豊ノ島大樹
- 中尾 ミエ
- 中西 清起
- 西田 正紀
- 萩原 智子
- 橋本 秀基
- 日野 乾太郎
- 平松 里恵
- 由良 和久
- 米盛 重保

(50音順、敬称略)

# おめでとうございませう

各分野での功績が認められ次の方々表彰をうけられました。

## 旭日双光章

竹葉 勝氏

長年にわたり宿毛市議会議員として活躍され、高邁な政治信念をもって宿毛市の発展と住民福祉の向上に多大の貢献をされた功績が認められ、旭日双光章を受章されました。



竹葉 勝氏

## 統計功績 総務大臣表彰

川島 麻沙代氏

平成17年国勢調査の調査員に従事された功績が認められ、平成18年度統計調査功績者として、総務大臣より表彰されました。



川島 麻沙代氏

## 日本PTA全国協議会 会長賞

岡崎 正勝氏

沖の島の学校統合や幡多けんみん病院内への分室の立ち上げなど、長年のPTA活動の成果が認められ、日本PTA全国協議会会長賞を受賞されました。



岡崎 正勝氏

## 暴力追放功労特別 表彰

宿毛地区暴力追放推進協議会

競売にかけられていた旧暴力団事務所への暴力団関係者の再入居を防止するため、市民の方々などから協力を募り、落札するなど、暴力追放の活動に対して警察庁長官、全国暴力追放運動推進センター会長の連名により表彰されました。

# 情報コーナー

1月  
睦月  
January

### 行政チャンネル放送案内

1月7日に行われる「平成19年宿毛市成人式」の様相をケーブルテレビの行政チャンネル（5チャンネル）で録画放送します。

#### 放送日程

1月13日(土)	15時～
1月16日(火)	19時～
1月18日(木)	22時～
1月23日(火)	22時～
1月27日(土)	15時～

#### 【問い合わせ先】

企画課  
☎63-11118

**スワンTVに  
加入しましょう**  
SwanTV ☎62-0888



**公共下水道に  
加入しましょう**  
上下水道課 ☎63-1009



### 最低賃金改正のお知らせ

高知県電子応用装置、電子部品・デバイス製造業最低賃金が改正になりました。  
時間額 711円  
(平成18年12月30日改正発効)

#### 【問い合わせ先】

高知労働局賃金室  
☎088-88516024

### 就職面接会

ワークチャンス2007

幡多地域の企業との出会いの場「就職面接会」を開催します。仕事を探したい方ならどなたでもご参加いただけます。参加費は無料で、事前申し込みは不要です。ぜひこの機会をご利用ください。

日時 2月8日(木)13時～16時  
(受付12時30分～13時)

場所 新ロイヤルホテル四万十 2階  
当日ご持参いただくもの  
・「参加申込書」  
※ハローワーク四万十、市役所玄関、各支所、各隣

保館にあります。

・「履歴書(写真貼付)」  
※面接希望の事業所の数だけ必要です。

#### 【問い合わせ先】

ハローワーク四万十  
☎0880-341155

面接会への参加企業も募集しています。企画課(☎63-11118)までご連絡ください。

同日開催!

### 就職面接会事前セミナー

日時 2月8日(木)  
10時～11時30分  
場所 新ロイヤルホテル四万十 2階  
テーマ 「面接をどう勝ち抜くか!」

参加料 無料  
定員 30名  
※事前の申し込みが必要です。  
左記までご連絡ください。

#### 【申し込み・問い合わせ先】

高知県労使就職支援機構  
☎088-82110003

## コミュニティ助成事業

コミュニティ助成事業は、宝くじの収益を財源に、(財)自治総合センターが宝くじの普及広報事業としてコミュニティ活動に対して助成するものです。

和田地区が取り組みました松田川左岸沿いの堤防にスイセンを植え、地域を緑化させる活動に助成がされました。地域の美化活動と連動して、花々を植えることによる緑化がますます活発に取り組みられることが期待されます。



【問い合わせ先】  
企画課  
☎ 63-11118

乗って残そう

土佐くろしお鉄道

土佐くろしお鉄道(株)

☎ 0880-0350240



## 放送大学4月入学生募集

放送大学では平成19年度第1学期(4月入学)の学生を募集中です。

放送大学はテレビやラジオの放送を利用して授業を行う通信制の大学です。心理学・福祉・経済・歴史・文学など、幅広い分野を学べます。キャリアアップのため、生涯学習や退職後の生きがい作りとして、幅広い世代、職業の方が学んでいます。

○15歳以上の方なら、1科目から学習する選科履修生・科目履修生として入学できます。

○18歳以上の大学入学資格をお持ちの方なら、無試験で全科履修生として入学でき、4年以上在学して、124単位を取得し卒業すると、学士(教養)を取得できます。○体系的にひとつの分野を学べるように大学が指定した科目群から一定数単位を取得した方に認証状を差し上げます。

さらに専門的に学びたい方には、大学院も併設しています。資料を無料で差し上げてい

ます。お気軽にお問い合わせください。

募集期限  
2月15日(木)まで

【資料請求・問い合わせ先】  
放送大学高知学習センター  
☎ 088184314864  
<http://www.u-air.ac.jp>

コバルト色の夢航路  
**宿毛** ↔ **佐伯**  
3時間  
(株)宿毛フェリー ☎ 6211100

ロータリーがあなたの夢をかなえます

宿毛ロータリークラブでは、「今」を生きる子どもたちがどんな夢を持ち、どう取り組んでいるかに関心を持ち、次代を担う子どもたちの夢をかなえるための手助けをすることに、地域の活性化と子どもたちの成長を期待して、昨年度から「ロータリーがあなたの夢をかなえます」事業を行っています。

今回も「夢」をテーマに作品を募集したところたくさん応募があり、各部門で次の方が受賞されました。

作文の部  
優秀賞

楠 智恵 宿毛中2年

佳作

桑原 未羽 宿毛中2年

清家 舞香 宿毛中2年

小栗 直己 宿毛中2年

4コマ漫画の部

佳作

谷 美栄 小筑紫中3年

絵画の部

佳作

助岡由紀恵 片島中2年

書道の部

優秀賞

久保 友花 片島中3年

## 宿毛市立墓地公園使用希望者募集中



宿毛市立墓地公園(和田)の使用希望者を募集しています。

区画面積 7.5㎡(間口2.5m×奥行3.0m)

永代使用料 500,000円

永代管理料 20,600円

使用期間 許可を受けた後永代

対象者 次のいずれかの方

- ・宿毛市に住所または本籍を有する方。
- ・市内に既に祖先の墳墓を有する方。

売り切れ次第終了となります。お早めにお問い合わせください。

【問い合わせ先】 環境課 ☎ 63-1697

※夢をかなえるための支援を行う特別賞受賞作品は、今回残念ながら該当がありませんでした。



【問い合わせ先】  
宿毛ロータリークラブ  
☎ 63-33416

年金を受給されている皆さんへ

# 公的年金等の

# 確定申告説明会

年金を受給されている方を対象に、確定申告書の記載や作成方法の説明会を次のとおり開催します。

申告期間中は税務署や税務課窓口の混雑が予想されますので、この機会をぜひご利用ください。

## 日時

2月5日(月)・6日(火)

9時30分～11時

13時～16時

## 場所

宿毛文教センター

多目的ホール

次の書類等をご持参ください。

- 確定申告書用紙(郵送されていない方は当日交付します。)
- 公的年金等の源泉徴収票、公的年金以外の収入のある方はその所得の計算に必要なもの(給与所得の源泉徴収票など)
- 国民健康保険税の支払額のお知らせ書類、国民年金・国民年金基金の控除証明書

- 生命保険料、損害保険料の控除証明書
- 医療費控除の申告をされる方は、平成18年中に支払った医療費の領収書
- 印鑑、筆記用具、計算用具、還付金振込口座の通帳など

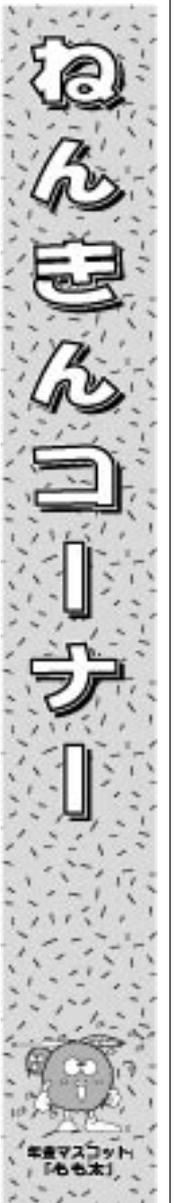
なお、「所得税の確定申告の手引き」や昨年の申告書控などを参考に、ご自分で申告書の作成ができる方は、郵送により提出していただくようお願いいたします。

また、確定申告は、国税電子申告・納税システム(通称e-Tax)による提出もできます。積極的にご利用をお願いします。

詳しくは、国税庁ホームページ(<http://www.nta.go.jp>)をご覧ください。

## 【問い合わせ先】

中村税務署個人課税部門  
 ☎0880-3512135  
 宿毛市税務課住民税係  
 ☎631115



## 年金受給者の皆さんへ 源泉徴収票が送付されます

国民年金・厚生年金保険および共済組合などから支給される老齢または退職を支給事由とする年金は、所得税法上「雑所得」として取り扱われ、課税の対象となります。

社会保険業務センターでは、老齢年金の受給者全員に「公的年金等の源泉徴収票」を送付することとなっています(毎年1月下旬)。

この「源泉徴収票」には、平成18年中に支払われた年金の総額、年金から天引きされた介護保険料の金額、源泉徴収税額および控除内容などが記載されています。

確定申告の際には、この「源泉徴収票」が必要ですので、大切に保管してください。万が一紛失された場合は、社会保険事務所までご連絡ください。

なお、障害年金や遺族年金につきましては、課税の対象となっていないため「源泉徴収票」は発行されません。

## 20歳になったら国民年金

成人式を迎えられた皆さん、おめでとうございます。

20歳になるとみんな「国民年金」に加入しないといけないうこと、ご存じですか? 「国民年金」は、老後はもちろん病気やけがなどで収入がとだえても、誰もが安心した生活を送れるように社会全体で支えあう制度です。

20歳になると、まず年金手帳と納付案内書が送られてきます。その年金手帳に記載された基礎年金番号は、年金を受給するときはもちろん、会社就職するときなど一生生涯に使いますので、大切に保管してください。

「国民年金」は、学生の皆さんにも保険料の納付が義務付けられています。学生納付特例制度をご利用いただくと、在学期間中の保険料を社会人になってから納めることができます。

また、学生以外の20歳代の方には、本人および配偶者の前年の所得が一定額以下の場合に、保険料の納付が猶予される「若年者納付猶予制度」があります。

いずれの制度も市役所の年金係で受け付けしますので、保険料の納付が困難なときにはご相談ください。

## 休日・時間外年金相談のお知らせ(1月)

高知社会保険事務局幡多事務所では、休日・時間外の年金相談を次のとおり行っています。混雑も少ないですのでお気軽にご利用ください。

また、電話での予約も1カ月前から受け付けています。

- 時間外年金相談  
1月9日(火) 17時～19時
- 休日年金相談  
1月13日(土) 9時30分～16時

## 【問い合わせ先】

高知社会保険事務局幡多事務所  
 ☎0880-3411616

11月28日宿毛市役所において、宿毛市行政改革推進委員会が開催され、宿毛市行政改革大綱集中改革プランの平成18年度履行状況を報告しました。会では、委員の方々から質問や更なる改革推進についてのご提言をいただきましたので、今後の改革に活かしていきたいと考えています。  
市民の皆さんのご理解とご協力をお願いします。主な履行状況は次のとおりです。

## ●事務事業の見直し

51項目中40項目の見直しを実施し、約8,400万円が削減されました。

市単独補助金の廃止	23,960,000円の減
介護支援センター運営事業の見直し	28,394,000円の減
各種委託契約の見直し	2,900,000円の減
清掃業務委託の見直し	2,665,000円の減 等

## ●外郭団体の見直し

3つの公社の経営健全化および廃止に向けて取り組みを実施しました。

土地開発公社：人件費の縮減を実施し、保有土地の減少に取り組んでいます。

清掃公社：一部業務について、民間委託等を検討中です。

観光開発公社：管理施設がなくなったことにより、解散準備中です。

## ●給与・手当の適正化

6項目中全ての項目の適性化を実施し、3,325万9千円の削減を実施しました。

給料表の是正	12,677,000円の減
各種手当の見直し	18,201,000円の減
特別職給与の見直し	2,381,000円の減

## ●効率的な行財政運営と職員の能力開発等の推進

25項目中、税、各種使用料等の徴収率向上に努め、併せて職員給与の5%削減等により経費の削減を実施しました。また、人材育成基本方針および実施計画を策定しました。

各種検診費用徴収額の改定	3,450,000円の増
窓口証明手数料の改定	40,000円の増
東庁舎の一部返還	5,896,000円の減
職員給料の見直し(5%減)	105,890,000円の減 等

## ●組織・機構の見直し

市役所内の機構改革を実施するとともに、支所・学校・保育所の統廃合に向けて、地元や関係者と協議を実施しています。

## ●民間委託等の推進

20項目のうち、5施設について指定管理者制度の導入を実施しました。他の各施設においても指定管理者制度および業務委託等を含めて対応、検討しています。

## ●第三セクターの見直し

3項目について、経営健全化に向けて取り組みを実施しています。

## ●市役所定員管理の適正化

職員の減員について、プランでは平成17年度に5名、平成18年度に2名でしたが、2年間で20名を減員し1億1,672万4千円を減額しました。

## ●議員定数・報酬の見直し

議員定数を次期改選時から16人に減員し、議員報酬を5%削減しました。

※集中改革プランの履行状況に関する各項目の詳しい内容については、宿毛市ホームページをご覧ください。総務課に冊子がありますので必要な方には配布します。

有料広告



問い合わせ先

〒788-0047 宿毛市橋上町平野228

TEL 0880-64-0755

〒788-0034 宿毛市大深浦686-1

TEL 0880-65-0227

代表者 樋口

(橋上・大深浦)

有料広告

……心の葬祭をお手伝い

葬儀にまつわる事全般、お任せください。

24時間待機 宿毛市錦口1098-2



株式会社 西南葬祭

TEL 0880-65-5858 FAX 0880-65-5131

# 文教センター だより

問い合わせ先

中央公民館 ☎63-2618

宿毛歴史館 ☎63-5496

坂本図書館 ☎63-2654



## 第八回 芸能発表会 開催のお知らせ

新春の恒例行事となりました「芸能発表会」を次のとおり開催します。

「芸能発表会」は、公民館サークルの活動を通してお互いの親睦を深めるとともに、日頃の練習の成果を発表する絶好の舞台です。

歌あり踊りあり、迫力あるステージをお楽しみください。入場は無料です、皆さんのご来場をお待ちしています。

日時

1月21日(日) 13時～

場所

宿毛文教センター  
多目的ホール

## はじめての 陶芸教室が 開催されました



12月2日、3日の両日中央公民館にてはじめての陶芸教室が行われました。

教室には、小学生15名が参加して講師の指導のもと、ろくろを使ってはじめての陶芸に挑戦し、ペン立てや花入れのほか、父親へのプレゼント用にと灰皿をつくる参加者もあり、世界にひとつだけの作品づくりを楽しみました。

作品は2月下旬に開催予定のひかり共同作業所チャリティー企画展にて展示します。

## 宿毛の民話

# 七日島

せんねんあま ちかしのことでした。千年余りも昔のことでした。

へいあんぶんか はなひら 平安文化も花開き、海外

との往来も始まっていました。だが、そのかげでは、都人達のみにくい政争がくり広げられておりました。

しょうたいよねん きゅうひやくいちねん 昌泰四年(九〇一年)

ころ、ときの左大臣藤原時平たちによって、菅原道真は右大臣の職を追われ、大宰権

帥という低い地位におとされました。そのため道真は

都を離れてはるばると、筑紫の国、九州の大宰府まで

行くことになりました。長男の高視も高知の潮江

に追われ、親子で都を離れて暮さなければならなくなりました。

道真は、都でもとても仕事のできる人だったので、

時平達はそれをねたんで、理由をつくって親子を遠い国に追いやってしまったのでしよう。

筑紫に下る道真達が、豊後水道にさしかかる頃、大嵐が船旅の一行におそいかかりました。

船は風に追われ、波にたたかれ、とうとう今の小筑紫の港まで流されてしまいました。



# 坂本図書館 新刊案内

## □につぼん探検大図鑑

小学館



47都道府県ごとに、自然、産業、暮らしの特色を整理。伝統文化や気候風土による生活の違いや、主要都市の情報もくわしく紹介。豊富なカラー写真とイラスト図解で、日本の「いま」がわかるビジュアル図鑑。

## □料理図鑑

『生きる底力』をつけよう

おちとよこ文/平野 恵理子 絵/福音館書店

## □ここが知りたい!日本の鉄道1

新線と廃線

小林 寛則 著/こどもくらぶ 編/旺文社

## □百まいのドレス

エレナー・エステイス 作/石井 桃子 訳/岩波書店

## □十二支のことわざえほん

高畠 純 作/教育画劇

## □歯で守る健康家族

歯育・食育・治療の決め手

丸橋 賢 文/現代書館



健全な歯のまま手を着けずに生きる歯育とは?ムシバや歯周病にならないための食育とは?もし罹ってしまったときの最善の治療法とは...?「良い歯の会」主催の歯科医師による、歯科治療に関する知識をまとめた一冊。

## □きっと見つかる自分未来仕事

経済産業省 編/同友館

## □建築探偵桜井京介館を行く

篠田 真由美 著/講談社

## □ファンタジーのDNA

萩原 規子 著/理論社

## □Run! Run! Run!

桂 望実 著/文芸春秋

# 川柳、俳句大会が 開催されました

宿毛文教センターにおいて、11月12日に第23回宿毛川柳大会が、26日には第34回すくも俳句大会が相次いで開催されました。

大会には宿毛川柳会(小島進代表)、すくも俳句会(篠田たけし代表)のほか、県内外から多くの愛好者が参加し、お互いの作品を批評し交流を深めました。  
優秀作品は次のとおりです。

## 第23回宿毛川柳大会

市長賞

旅に出る古い時計に逢いたくて

黒潮町 黒岩 せん子

議長賞

点滴はポトリどんなにあわてても

四万十市 小笠原 望

教育長賞

靴の紐かたく結んだ日の決意

宿毛市 澤田かよ子

## 第34回すくも俳句大会(松林朝蒼 選)

大会賞

裏祭ドツクの船も旗立てて

土佐清水市 山崎 紀美子

大会賞

猪撃に酒盛り小屋のありにけり

四万十市 吉岡 鈴代

大会賞

三つ鍬を担いで出でし里神楽

四万十市 亀井 しげみ

それでも、無事に陸地に  
着いたことを一同で喜び合  
い、港の中の小高い島に登  
りました。

島での暮しが七日たち、  
海も空もすつかり落ち着い  
てきたので、再び九州にむ  
かって船出していきまし  
た。

こうしたことがあってか  
ら、土地の人々はこの島  
を、七日島と呼ぶようにな  
ったということです。

このとき道真は、はるば

ると長い旅路を続けてきた  
ので、もう筑紫の国に着き  
つつあるのだらうと思つた  
のでしよう、

「ここも筑紫か。」  
と、お供の人々にたずねま  
した。

その道真の言葉から、こ  
の地を、小筑紫と呼ぶよう  
になったということです。

今では陸つづきになった  
小筑紫の七日島には道真を  
まつつた天満宮が建てられ  
ています。

# めざそう生涯の「健康」と「自立」

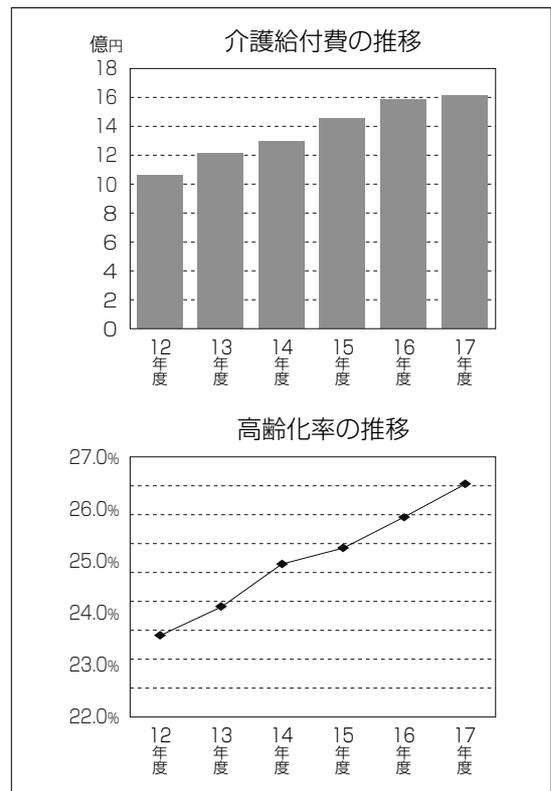


## 介護保険料の抑制を

平成12年度から始まった介護保険制度ですが、年々給付費は増加傾向にあり、平成17年度は約16億1,200万円の介護給付を行いました。1年間に、認定者一人あたり約163万円の介護給付を行っていることとなります。(平成17年度末の高齢者人口6,369人、要介護認定者数987人)

介護給付費とは、介護サービスを利用した場合に必要な金額の内、利用者負担の1割を除いた、保険からの給付です。

介護給付費は、その半分を保険料によって支えられています。したがって、健康で介護を必要としない生活を送ること、また介護が必要になっても適切なサービスを選択することが介護保険料の抑制につながります。介護保険サービスをよりよいサービスにするため、市民の皆さん一人ひとりのご協力をお願いします。



高齢になっても、生きがいを持ち、健康で介護を必要としない生活を目指すためには、日ごろからの健康管理や積極的な社会参加を心がけることが大切です。宿毛市では、各種健康診査や健康相談、公民館サークルの紹介、ボランティア登録等を行っています。

健康で生きがいのある生活を目指して

## 防びつ「閉じこもり」

体の調子が悪いときや、気分が落ち込んだときなど、外出が面倒になりがちですが、家の中にばかりいると身体機能が弱ってしまい、ますます動けなくなります。次の項目に当てはまる方は要注意です。

- 一度も外出しない日がある
- 何ごとも面倒
- 近所との付き合いがない
- 人に会いたくない
- 生活が不規則
- 身の回りの変化に気が付かない、興味が無い

## 見つけよう「生きがい」

閉じこもってばかりではなく、一日一回は外出し、散歩などの適度な運動をしてみましょう。何にでも興味を持ち、自分にできることを探してみましよう。新しいことに挑戦するなど、まずは積極的になることが大切です。規則正しい生活で健康を保ち、仲のいい友人をつくり、地域の集まりなどにも参加しましょう。各地区で行っている健康相談や地元気クラブ・老人クラブ、また公民館サークル等に参加してみるのもいいですね。



# 適切な介護サービスの選択を



介護が必要になっても、だれもが願うことは「自分らしく生きること」。介護サービスを利用する中でも、自分でできることは可能な限り自分で行い、周囲の人もそれを支援することが大切です。

過剰なサービスの利用は身体機能の低下を招き、ますます介護が必要な状態になりかねません。適切な介護サービスの利用に努めましょう。

## 自分でできることは自分でしましょう

高齢者の身体介護、生活援助を行うのがホームヘルパー（訪問介護）ですが、自分は何もせず、ホームヘルパーに頼ってばかりいると、身体機能が弱ってきます。自分でできることはなるべく自分でしましょう。

また、ホームヘルパーは家政婦ではありません。直接利用者本人の援助に該当しない行為や日常の援助に該当しない行為は訪問介護の対象とはなりません。

## 状態にあった福祉用具を使いましょう

年齢を重ねるとともに身体機能は弱ってきます。それをカバーするのがさまざまな福祉用具です。ただし、自分で起き上がれるのに電動ベッドを利用したり、歩行ついで十分なのに車イスを使うなど、楽だからといって安易に用具に頼ると、ますます身体機能が弱ってきます。目先の便利さにまかせず、自分の状態にあった用具を使いましょう。

※平成18年4月1日から、介護度により原則保険給付の対象とならない福祉用具があります。

## 住宅改修は十分な検討をしましょう

住宅改修費の支給は限度額があります。また、いったん改修してしまうと簡単には直せません。事業者に勧められるままにせず、家族やケアマネジャー、市の介護保険担当者とは相談しながらじっくりと検討し、自分にあつた改修をしましょう。

## 生活改善が図られるケアプランを

ケアプランは利用者本人や家族の意向を聞き、利用者の生活改善にどのサービスが必要か相談しながら、ケアマネジャーが作成します。

また、心身の状態に変化等が生じたら、ケアマネジャーに相談していきましょう。

※ケアマネジャーってどんな人？

介護の知識を幅広く持った専門家です。ケアプランの作成やサービス事業者の手配のほか、介護を必要とする方や家族の相談に応じたアドバイスを行います。



イラスト：おくだたけし

### 相談窓口はこちらです

各種健康診査・健康相談に関すること	保健介護課保健衛生係・予防係	☎63-11113
地域元気クラブ・老人クラブに関すること	宿毛市社会福祉協議会	☎65-7665
公民館サークルに関すること	中央公民館	☎63-2618
ボランティア登録に関すること	生涯学習課	☎63-3394
その他介護保険に関すること	保健介護課介護保険係	☎63-11113

# 市長雑感

島田市長 中西清二

## お知らせ

今年予定されている大きな3つの行事をお知らせします。

まず、8月上旬には総合運動公園を中心に「早稲田フェスタ」が開催されます。今年早稲田大学建学125周年にあたり、これを記念した「早稲田フェスタ」が昨年まで全国で展開されてきたものの締めくくりとして、この宿毛で行われるものです。内容は、早稲田大学の運動クラブが来て各種スポーツの指導をしていただくなど、市民との交流を予定しています。バレー、サッカー、ラグビー、特にあのハンカチ王子の所属するであろう野球部にはぜひ来ていただくよう折衝中です。

次に「乗って残そう」の合言葉の下に存続している土佐くろしお鉄道宿毛線が10月で開業10周年を迎えます。いろいろなハプニングもありましたが、10周年を記念してのイベントを考えています。良いアイデアを募集します。

また10月には、宿毛湾港に「飛

鳥II」の寄港が予定されています。

その他各種イベントについては昨年までの実施を反省して、市民の皆様との協働により、より良いイベントとなる工夫していきたいと思っております。



10月に寄港予定の豪華客船「飛鳥II」

撮影：中村庸夫

## 「○○運動」：

教育関係で「早寝早起き朝ごはん運動」を全国展開した様子が多く記事になっています。著名な方々がこの運動

の良さを強調されていますが、では、どうすれば早寝早起き朝ごはん状態に持っていけるかということが見受けられます。

思いますに、早寝させるのに「早く寝ろ！」と言ったって何の効果もないと。子どもが自主的に早寝するように持っていくには昼間が大切。昼間目いっぱい身体を動かし、頭を働かせることによってお腹も空くし、腹が減れば好き嫌いなく食事も摂るし、満腹になれば疲れもあつて眠くなる、というものではないだろうかと思っております。いろいろな運動に取り組む皆さん、何をどうすれば、何をさせればそうなるか、を考えて運動を展開する必要があると思えますがいかがでしょうか。

## スポーツ観戦

総合運動公園では、陸上、サッカー、ソフトボール、野球、バレー、バスケットボール等々いろいろな大会が開催され、県の内外からも参加者が多くなり、主催者や来賓としてのあいさつに行きますが、大会のレベルが年々向上している様に見受けられます。また、今年8月半ば過ぎの高知県陸上国体予選、秋には四国陸

上高校新人大会も誘致をしています。しかしいつも思うことは応援観客が少ないことです。大会参加選手は地元(市・校)を代表して日頃練習してきた成果を発揮する時、声援がどれだけ励みになることか。小学生の場合は比較的ご家族が多く来られています。例えば高校や中学であれば学校挙げて応援に行くと、子どもの協調性のかん養にもつながる行為だと思いますが、いかがでしょうか。各選挙運動の応援も必要ですが、スポーツの応援観戦もぜひお願いしたいところです。

## 宿毛の売り

全国地域づくり推進協議会の会長として、長岡市(新潟県)で開催の全国交流会議に出席し、全国で継続して地域おこしに取り組んでいる会の方々を表彰してきました。それぞれが工夫をこらして自分の地域の特徴を活かした取り組みを発表してくれました。

我市も自分の足元を見直してみれば、外からみて特徴のあることがたくさんあるはずだと思います。庁内でも話し合っています。当然のこと、何でも変えることを、少し考えや見方を

つかると思います。芋焼酎が世間に認められつつあります。直七を有名な料理人が認めてくれようとしています。イノシシ料理だつて売ります。魚も工夫次第です。

人吉市(熊本県)では、余った野菜を主婦の方が何でも漬物にして全国展開している婦人会の工房も見せてもらいました。

市民の皆様もお知恵を出し合つて皆で取り組みましょう。提案は企画課まで、市長直接でももちろんOKです。

## 再度ご協力を！

市の清掃公社が集めてクリーンセンターに運び込んでいるごみの量は、平成17年の1年間で約8,805t、クリーンセンターへの負担金がいりる含めて約1億5千万円です。生ごみはクリーンセンターで燃やすのみ。この料金算定は持ち込むごみの重さで決まります。家庭から出るごみが重ければ重い程多くの金額を払わなければなりません。市民の皆様へのお願いは、家庭からのごみは必ず分別をしてくださいます。減量化、軽量化にご協力願います。生ごみの水切りをしつかりするだけでも減量化につながります。

# 浜口庫之助音楽祭

2月3日(土)

宿毛TMOでは、宿毛市にゆかりのある浜口庫之助先生を記念した音楽祭を開催します。

浜口庫之助先生の生み出した数々の名曲を、市内の楽団による演奏で楽しいひとときを過ごしませんか？

今回は特別ゲストとして、浜口庫之助先生の門下生である『ビリー・バンバン』の菅原孝さんとリズム・ミュージック・スクール主宰成田あや子さんを迎え、出演楽団の講評やトークで会場を盛り上げていた

宝くじ文化講演会

# 畑正憲講演会

2月22日(木)



できます。

ひよっとしたら、あの名曲の披露もあるかもしれませんね。

会場は全席自由席、チケットの販売やお問い合わせは下記までお願いします。

浜口庫之助先生の主な作品

- ・夜霧よ今夜も有難う・空に太陽がある限り・バラが咲いた・人生いろいろ・星のフラメンコ・夕陽が泣いている
- ※当日の演奏曲は未定です

日時

2月3日(土)  
18時30分開演(18時開場)

場所

宿毛文教センター  
多目的ホール  
入場料(全席自由席)  
1,000円

【チケット販売・問い合わせ先】

宿毛商工会議所(宿毛TMO)  
0880-63-3123  
商工観光課  
63-1119

入場料

無料  
入場整理券配付所  
宿毛文教センター・各支所・  
宿毛市総合社会福祉センター

主催

宿毛市  
宿毛市教育委員会  
高知県

日時

2月22日(木)  
19時開演(18時30分開場)

場所

宿毛市総合社会福祉センター

【問い合わせ先】

生涯学習課  
63-13394

## 消防コーナー

### 暖房器具にご注意

操作が簡単で便利な暖房器具も、使い方を間違えると火災やけどの原因となる危険な要素を含んでいます。次の事項に十分注意して、暖かく快適な冬を過ごしましょう。

- ・燃えやすいもの(カーテン等)のそばに置かない。
- ・ストーブの上で洗濯物を乾燥させない。
- ・給油は完全に消火してから行う。
- ・給油の際はカートリッジタンクの蓋を確実に閉める。
- ・外出、就寝前には火を消し、スイッチを切る。
- ・ストーブの近くでは、引火性の物や、スプレーを使用しない。また置かない。
- ・石油ストーブや石油ファンヒーターを使用する部屋では、定期的に(30分から1時間に1回)換気を行う。

高知の安全を空から守る  
消防防災ヘリ『りょうま』

高知県消防防災航空隊は、平成8年に発足し、高知龍馬空港を拠点として活動しています。

隊員は操縦士2名、整備士3名と高知県内各消防本部から派遣された8名の消防職員で構成されており、「りょうま」とともに山岳遭難、水難事故、林業労働者の事故の救助活動や転院搬送などの救急活動、また、山火事における消火活動を行っています。

「りょうま」は、速度性能に優れ、東西に長く広大な高知県をカバーするには最適な機体であり、高知・宿毛間を約25分で結ぶことができます。特に宿毛市では、幡多けんみん病院から高知市内や県外への転院搬送が多く、救急車に比べ患者さんにかかる負担がより少なくなっています。

県民の生命・身体・財産を守るため、今日も「りょうま」は高知の上空を舞っていることとしましょう。

【問い合わせ先】

宿毛消防署  
TEL 63-13111  
FAX 63-13396

消さないであなたの心の注意の火

# 一般会計決算

平成17年度の歳入総額は、119億5,842万1千円、歳出総額118億7,523万8千円、歳入歳出差引額は、8,318万3千円で、翌年度へ繰り越す財源3,404万1千円を除く実質収支は4,914万2千円の黒字決算となりました。

しかし、財源不足を解消するため、財政調整基金から2億3千万円を取り崩して一般会計に繰り入れており、実際の収支を表す実質単年度収支は2億2,672万3千円の赤字となっています。

また、決算額は増えていますが、自主財源は減少しており、今年度以降もより効率的な財政運営が求められます。

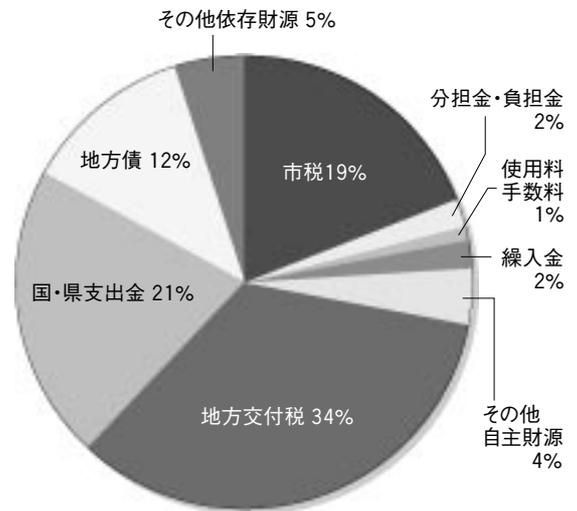
平成17年度

# 宿毛市 決算状況

決算審査を終了した平成17年度宿毛市決算状況を報告します。

## 一般会計歳入 (平成18年4月1日 住民基本台帳人口 24,070人)

歳入		H17決算額 (千円)	住民一人あたりの金額 (円)	H16からの増減額 (千円)
自主財源	市税	2,257,059	93,771	55,374
	分担金・負担金	227,413	9,448	△57,769
	使用料・手数料	129,330	5,373	△12,486
	繰入金	261,096	10,847	△149,780
	その他自主財源	504,284	20,951	114,827
	自主財源計	3,379,182	140,390	△49,835
依存財源	地方交付税	4,076,326	169,353	30,581
	国・県支出金	2,454,733	101,983	395,268
	地方債	1,438,800	59,776	△52,700
	その他依存財源	609,380	25,317	24,708
	依存財源計	8,579,239	356,429	397,857
歳入計		11,958,421	496,818	348,023

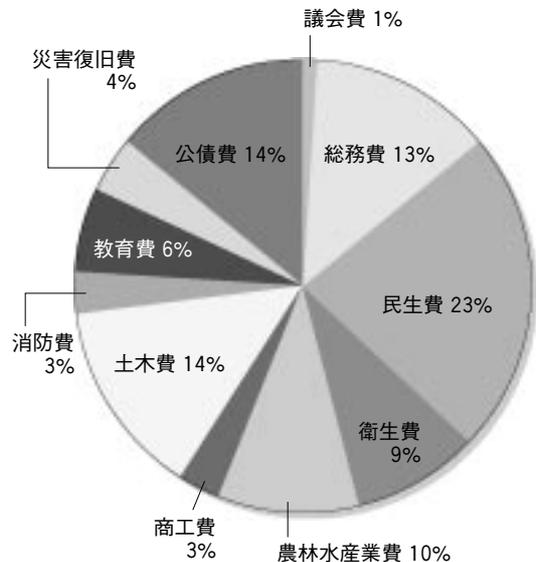


### 《用語説明》

市税：市民税、固定資産税、たばこ税、軽自動車税  
 繰入金：基金を取り崩して繰り入れた金額  
 地方債：事業を行うために借り入れた金額  
 自主財源：地方公共団体が自主的に収入することができる財源  
 依存財源：国、県により定められたり、割り当てられたりする財源

## 一般会計歳出

歳出	H17決算額 (千円)	住民一人あたりの金額 (円)	H16からの増減額 (千円)
議会費	154,000	6,398	△3,540
総務費	1,542,740	64,094	△33,775
民生費	2,767,502	114,977	△71,151
衛生費	1,012,866	42,080	22,917
農林水産業費	1,189,681	49,426	552,328
商工費	375,977	15,620	△29,276
土木費	1,645,718	68,372	263,659
消防費	313,378	13,019	△14,103
教育費	726,761	30,194	△14,100
災害復旧費	444,925	18,485	89,095
公債費	1,701,690	70,698	△417,582
合計	11,875,238	493,363	344,472



### 《用語説明》

民生費：保育所や生活保護などの福祉施策にかかる経費  
 衛生費：各種予防接種やごみ処理などの衛生施策にかかる経費  
 公債費：今までに借り入れた借金の償還金

# 特別会計・企業会計決算

この会計は一般会計とは別に特定の事業を行うための会計です。宿毛市では国民健康保険事業や下水道事業など11会計と、企業会計である水道事業会計があります。

(千円)

	歳入総額	歳出総額	実質収支額	歳入のうち一般会計からの繰入金	業 務 内 容	
簡易水道事業	112,601	103,779	8,822	11,485	簡易水道の運営	
国民健康保険事業	2,568,535	2,562,645	5,890	260,595	国民健康保険の運営	
へき地診療事業	60,629	60,629	0	19,612	沖の島へき地診療所の運営	
定期船事業	127,266	127,266	0	36,817	沖の島市営定期船の運営	
特別養護老人ホーム	353,865	346,274	7,591	0	老人ホーム千寿園の運営	
老人保健	2,792,677	2,822,619	△29,942	205,586	老人医療の運営	
学校給食事業	267,837	267,733	104	163,409	学校給食の運営	
下水道事業	639,179	639,179	0	308,488	下水道全般の運営	
国民宿舎運営事業	337,570	337,570	0	199,884	国民宿舎椰子の運営	
幡多西部介護認定審査会	4,472	4,472	0	0	幡多西部介護認定審査会の運営	
介護保険事業	1,674,739	1,674,739	0	239,489	介護保険の運営	
計	8,939,370	8,946,905	△7,535	1,445,365		
水道事業						
	区 分	収 入	支 出	補てん財源	収支差引	上水道の運営
	収益的収支	438,962	429,780		9,182	
	資本的収支	0	217,816	217,816	0	
	計	438,962	647,596	217,816	9,182	

## 借入金の状況

平成17年度末現在における住民一人あたりの総負債額は人口減等の影響で昨年度より1万円増えて95万円を超えています。

会 計 別	平成17年度末残高 (千円)	人口一人あたりの金額 (円)
一般会計	13,896,849	577,351
簡易水道事業会計	527,120	21,899
へき地診療事業会計	4,086	170
定期船事業会計	174,689	7,258
特別養護老人ホーム会計	1,597,600	66,373
下水道事業会計	6,026,226	250,363
国民宿舎運営事業会計	705,217	29,299
介護保険事業会計	57,936	2,407
計	22,989,723	955,119

## 決算審査

監査委員、市議会決算特別委員から、各会計における予算は、適法かつ合理的、効果的に執行されているとの報告をいただきました。

しかし、今後改善すべき点として、市税等の未収金の回収や、各特別会計の経営改善等に向けて更に努力するよう意見が付記されており、市民の皆さんや関係機関のご理解やご協力をいただき改善に向けて取り組んでまいります。

【問い合わせ先】

総務課財政係

☎ 63-1111

# 宿毛市行事予定表

平成19年 1月

開催日	行 事 名	時 間	場 所	問い合わせ先
2(火)	第47回宿毛ロードレース大会	10:00	宿毛市総合社会福祉センター	総合運動公園 ☎66-1467
5(金)	社会保険・年金出張相談	10:00	市役所 第1会議室 (当日、市民課で受付)	市民課 ☎63-1112
6(土)	文野杯中学バレーボール交流大会 ～7日(日)	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
7(日)	平成19年宿毛市消防出初式	9:30	宿毛市総合社会福祉センター駐車場	宿毛消防署 ☎63-3111
	平成19年宿毛市成人式	13:30	宿毛文教センター	生涯学習課 ☎63-3394
9(火)	ふれあい保育(体験入園)	9:30	市内 各保育園	各保育園
11(木)	夜間市税納付窓口開設日	17:15	市役所 税務課	税務課 ☎63-1115
13(土)	ナイキカップサッカー大会 ～14日(日)	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
14(日)	第54回幡西卓球大会	8:30		
	第十八期宿毛市囲碁・将棋名人戦	9:00	宿毛文教センター	中央公民館 ☎63-2618
15(月)	ふれあい保育(体験入園)	10:00	宿毛幼稚園	宿毛幼稚園 ☎63-2914
16(火)	社会保険・年金出張相談	10:00	市役所 第1会議室 (当日、市民課で受付)	市民課 ☎63-1112
	行政相談「定例相談日」	13:00	宿毛文教センター 会議室3	行政相談委員 松岡陽一 ☎66-0110
	心の健康相談	13:30	幡多福祉保健所	幡多福祉保健所 ☎0880-34-5124
17(水)	タッチラグビー体験会	19:00	平田公園多目的広場 (工業団地内)	総合運動公園 ☎66-1467
20(土)	高知県中学新人バレーボール大会 ～21日(日)	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
22(月)	あいさつ・声かけ運動日		市内全域	宿毛市教育研究所 ☎63-1127
23(火)	心の健康相談	13:30	幡多福祉保健所	幡多福祉保健所 ☎0880-34-5124
24(水)	献 血	13:00	サニーマート宿毛店	
25(木)	献 血	9:00	宿毛警察署	保健介護課 ☎63-1113
		13:30	大井田病院	
	夜間市税納付窓口開設日	17:15	市役所 税務課	税務課 ☎63-1115
26(金)	献 血	8:30	旭食品(株)宿毛支店	保健介護課 ☎63-1113
		10:30	JA高知はた宿毛支所	
28(日)	宿毛市体育協会ミックスバレーボール大会	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
	休日市税納付窓口開設日	9:00	市役所 税務課	税務課 ☎63-1115
2月3(土)	浜口庫之助音楽祭	18:30	宿毛文教センター	宿毛商工会議所 ☎63-3123
4(日)	2007早春健全育成ジュニア駅伝大会	9:40	宿毛市街地 (水道通り～真丁周回)	総合運動公園 ☎66-1467
5(月)	公的年金等の確定申告説明会 ～6日(火)	9:30	宿毛文教センター	中村税務署 ☎0880-35-2135

国 保 税 7期 **1/31** (水) 納期限  
介護保険料 7期

高知けいば (ホームページアドレス) http://www.keiba.or.jp  
(i-modeアドレス) http://www.keiba.or.jp/i/  
1月 **1、2、3、13  
14、20、21**

休日市税納付窓口開設日

月	日	場 所	開 設 時 間
1	28(日)	市 役 所 税 務 課	9:00～17:00

※お昼休みも納付できます。

夜間市税納付窓口開設日

月	日	場 所	開 設 時 間
1	11(木)	市 役 所 税 務 課	17:15～19:00
	25(木)	〃	〃

## 2月の保健衛生事業

※献血は1月の予定です。



### 母子保健

**[乳児健康診査]** 対象児に個人通知します

日	場 所	受付時間
7(水)	宿毛市総合社会福祉センター	12:30～14:00
21(水)	〃	12:30～14:00

**[3歳児健康診査]**

対象児(平成15年12月～16年1月生)に個人通知します

日	場 所	受付時間
14(水)	宿毛市総合社会福祉センター	13:00～14:30

**[赤ちゃん広場]**

日	場 所	実施時間
5(月)	東部農村環境改善センター	9:30～11:30
6(火)	宿毛文教センター	9:30～11:30
15(木)	西町公会堂	9:30～11:30
27(火)	小筑紫基幹集落センター	9:30～11:30

**[離乳食講習会]**

日	場 所	受付時間
23(金)	宿毛文教センター	13:30～15:30



### 成人保健 健康相談はどこでも受けることができます。

#### 健康相談

毎回、血圧測定のほか、ミニ講話、介護予防を目的とした簡単な体操を実施しますので、健康手帳とタオル、水等を持参してください。

日	場 所	実施時間
5(月)	大島公民館	13:30～15:00
6(火)	湊集会所	13:30～15:00
9(金)	鵜来島小中学校	8:30～11:00
15(木)	貝礎隣保館	10:00～10:30
19(月)	中角集会所	13:30～15:00
20(火)	宿毛文教センター	13:30～15:00
22(木)	大海老人憩いの家	13:30～15:00
23(金)	古屋野老人憩いの家	9:30～10:30
	鵜来島小中学校	8:30～11:00

あなたは だいじょうぶ？

・**メタボリックシンドローム予防大作戦!**……………

・**第1回 メタボリックシンドロームとは**

・生活習慣病とよばれている主な疾患に「肥満症」、「高血圧」、「糖尿病」、「高脂血症」などがあります。これらの疾患は、肥満、特に内臓に脂肪が蓄積した肥満が犯人であると考えられています。内臓脂肪蓄積により、さまざまな病気が引き起こされた状態を『メタボリックシンドローム』とよびます。

・では、なぜメタボリックシンドロームがこわいのでしょうか？

・※つづきは、次回(2月号)でお話していきます。

・**お腹がぼっこり出た体型(りんご型肥満)は要注意ですよ!!**



### 献 血 積極的なご協力をお願いします。

日	場 所	受付時間
<sup>1</sup> 月24(水)	サニーマート宿毛店	13:00～17:00
25(木)	宿毛警察署	9:00～11:30
	大井田病院	13:30～17:00
26(金)	旭食品(株)宿毛支店	8:30～9:50
	J A高知はた宿毛支所	10:30～12:00

市民の皆さまには献血にご理解とご協力をいただきまことにありがとうございます。

尊い県民の生命を守る血液が不足し、毎年1割を県外から助けられています。今年度は2割にも達し、今後はますます不足することが見込まれます。

県民の生命は県民自身の善意で守りましょう。

高知県赤十字献血センター ☎088-833-6666



### 犬の引取り

日	場 所	引取時間
13(火)	宿毛市役所	10:10～10:20
22(木)	〃	10:10～10:20

このページに関するお問い合わせは…  
保健介護課 ☎63-1113

# 南海地震に備えて

最終回

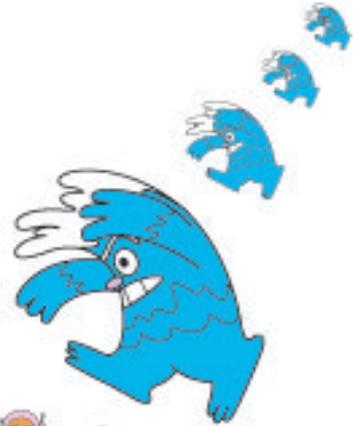


最後は  
命を守る3つの方法だぞ〜

©やなせたかし

## ①強い揺れから身を守る

『揺れ』から身を守ることができなければ『津波』から逃げることもできません。



## ②津波から逃げる

南海地震では必ず『津波』が発生します。『揺れ』がおさまったらとにかく早く避難することが大切です。



## ③地震・津波をよく知る

『地震・津波』のことをよく知り、自主防災組織、地区などで訓練や話し合いをして、日ごろから災害に備えておくことが大切です。



トラフ博士

**自分の命は自分で守る**が基本じゃが、大きな災害に備えるためには、隣近所の人たちと協力して取り組むべきことがたくさんあることも忘れてはならんじゃ。約2年間地震の恐ろしさや仕組み、対策について勉強してきた「南海地震に備えて」は今回で最終回じゃ。でも、これからも時々現れるのでよろしくたのむのじゃ。

【問い合わせ先】 総務課危機管理係 ☎63-1111

## 「緊急地震速報」をご存じですか？

「緊急地震速報」は、震源に近い観測点で地震を検知し、直ちに震源や地震の規模（マグニチュード）、各地の震度などを推定し、大きな揺れが迫っていることをお知らせすることを旨とする情報です。この情報を聞いて、大きな揺れが始まる前に防災行動をとることにより、地震被害の軽減が期待されます。

しかし、緊急地震速報には、情報の提供から大きな揺れが始まるまでは長い場合でも数十秒程度であり、

- ①震源に近いところでは、情報の提供が主要動の到達に間に合わない場合がある。
  - ②震源、マグニチュード、震度等の推定の精度が十分でない場合がある。
  - ③まれではあるが、ノイズ（雷や事故など）により誤報が発信されるおそれがある。
- などの技術的な限界があります。

気象庁では、これらの限界を踏まえて緊急地震速報が地震被害の軽減に有効に活用されるよう提供開始に向けた準備を進めています。

なお、緊急地震速報の詳細などについては、気象庁ホームページをご覧ください。

気象庁ホームページ  
<http://www.jma.go.jp>

### 【問い合わせ先】

高知地方気象台防災業務課  
☎088-822-8882  
総務課危機管理係  
☎63-1111



じしんまん

発行/宿毛市 編集/企画課 ☎63-1118

平成19年1月1日発行(毎月1日発行)