



## 今月の主な内容

- ごみ減量化小作戦 .....7
- 平成18年度スポーツ賞決定 .....11
- 紹介します！介護予防体操 .....12~13

## 人のうごき (19.2.1 現在)

世帯数	10,037	-3	出生	22
人口	24,060	-17	死亡	33
(男)	11,364	-13	転入	39
(女)	12,696	-4	転出	45

## 1月中の 異動状況

スクールガードリーダーと市職員で行う、青色回転灯装着車による防犯パトロールが開始され、子どもたちの登下校を見守っています。  
(関連記事P5)



生きがい大学さくら学園  
入学生募集

生きがい大学は市内在住の高齢者の方を対象に、自らの生きがいと健康推進等を目的に開催している大学です。平成4年に開校した大学では、各種講演・グループ活動等を行っております。

次のとおり平成19年度の入学生を募集します。まだ入校されたことのない方は、入校されてはいかががでしょうか。

入学資格

市内在住の60歳以上の方

開催日

年間6日間

(2カ月に1回程度)

会場

宿毛文教センター

定員

100名程度

募集期間

3月1日(木)～3月30日(金)

【申し込み・問い合わせ先】

福祉事務所社会係

☎63-11114

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。

今回、宿毛市老人クラブ連合会が生きがい・健康づくりの一環として進めています和太鼓演奏に対して、桶胴太鼓などの整備に助成がされました。

老人クラブ連合会活動の活性化と、高齢者の生きがい、健康増進の取り組みの一助となることが期待されます。



【問い合わせ先】

企画課

☎63-11118

滞納自動車税の早期納付を!

幡多県税事務所では、自動車税の自主納付、納期内納付をお願いしていますが、平成19年1月31日現在においても、987台が滞(未)納となっております。滞納に対してはこれまでも度々の納付依頼をしてきましたが、このまま放置することはできません。

今後は「預金、保険、給与、自動車等」の差し押さえはもちろん、タイヤロックによる自動車の運行禁止措置、捜索による動産類の差し押さえ、差押不動産のインターネット公表などの手法も積極的に活用して、年度末に向けて厳正な滞納整理を進めます。

納税がお済でない方は早期の自主納付をお願いします。なお、納付困難な事情や、納付手続き等に関する場合は、お気軽にご相談ください。

【問い合わせ先】

高知県幡多県税事務所

☎0880-3515972

無料労働相談のお知らせ

高知県社会保険労務士会では、労働に関するあらゆる相談を受け付けています。

左記日程で無料相談窓口を開設し、皆さんのお悩みにお応えします。

秘密は厳守されますので、お気軽にご相談ください。

対象者  
宿毛市内にお住まいまたはお勤めの方、市内の事業主の方

相談員  
社会保険労務士

相談内容  
解雇・賃金不払い・リストラ等の雇用問題、年金相談、労災関係など

相談窓口開設日時

3月13日(火) 13時～16時

6月12日(火) 〃

9月11日(火) 〃

12月11日(火) 〃

場所

宿毛市総合社会福祉センター

※ご相談される方は、当日会場まで直接お越しください。

【問い合わせ先】

高知県社会保険労務士会

☎088-884-6673

休日市税納付窓口開設日			
月	日	場 所	開設時間
3	25(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
3	8(木)	市役所税務課	17:15～19:00
	22(木)	〃	〃

コバルト色の夢航路  
宿毛 ⇄ 佐伯  
3時間  
宿毛フェリー  
☎62-1100

公共下水道に  
加入しましょう  
上下水道課  
☎63-1009

スワンTVに  
加入しましょう  
☎2062-0088

## 障害児ボランティア学習会

幡多希望の家では、障害児にかかわるボランティア活動がより充実したものになるよう、学習会を開催します。

専門スタッフによるボランティアの基礎知識の学習や、保護者の方の子育てで感じたこと、体験したことをお話しただきます。また、子どもたちと一緒に触れ合う時間も予定しており、難しい学習会ではなく楽しい内容となっています。

ボランティア活動、障害児療育に関心がある方ならどなたでも参加できますので、どうぞお気軽にお越しください。

たても参加できますので、どうぞお気軽にお越しください。

日時

3月10日(土)

13時30分～17時

場所

宿毛市総合社会福祉センター

2階

参加費

無料

申込方法

氏名、居住市町村名を電話、ファックス、メールのいずれかでお知らせください。

主催 幡多希望の家

共催 みちくさクラブ

## 幡西衛生処理組合よりお知らせ

幡西衛生処理組合では、し尿処理施設の老朽化のため、平成17年度から2カ年で改修工事を行い、本年1月末に完成しました。

新施設の幡西衛生処理センターは最新式の機械を備え、水質、悪臭、騒音等の公害防止対策にも万全を期した近代的な施設となっています。

本施設の建設にあたり、ご理解とご協力をいただきました地元住民の皆様をはじめ、関係各位に心から感謝を申し上げますとともに、今後ともより一層のご支援、ご協力をお願い申し上げます。

なお、本年3月31日をもって幡西衛生処理組合は解散し、4月1日からは幡多西部消防事務組合へ統合し、業務を引き継ぐ予定となっています。

今後とも市民の皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

### 【問い合わせ先】

幡西衛生処理組合 ☎63-2030

## 「みちくさクラブ」障害者支援ボランティア募集中!

障害のある子どもたちの長期休暇時(春・夏・冬休み)の居場所づくりや、親同士の交流や学習、子どもたちの自立支援を目的に、活動しているグループ「みちくさクラブ」では、活動をお手伝いいただくボランティアを募集中です。

専門資格や性別、経験は問いません。特技や趣味を活かしてボランティアをしてみませんか。

詳しい内容は、左記までお気軽にお問い合わせください。

### 【申し込み・問い合わせ先】

宿毛市社会福祉協議会

TEL 65-7665

FAX 65-7663

✉stuku@mb.gallery.ne.jp

## 市営住宅入居者募集

市営住宅の入居者を次のとおり募集します。

### 募集団地

・西町団地(西町1丁目)

2戸 3DK

入居資格 有

申込書配布期間

3月14日(水)～22日(木)

申込書受付期間

3月19日(月)～22日(木)

※配布・受付期間は土・日・祝日を除く

### 【問い合わせ先】

建設課建築住宅係

☎63-1120

## モラロジー一日セミナー

宿毛モラロジー事務所では、『心がつくる人生』―家族の絆を深めよう―と題して一日セミナーを開催します。

心豊かな人生をおくるために、心づかいについて考えてみませんか。

日時

3月27日(火)

19時30分～21時30分

会場

宿毛文教センター

講師

加藤家廣(津野町)

(財)モラロジー研究所社会教育講師

受講料 無料

主催 宿毛モラロジー事務所

### 【申し込み・問い合わせ先】

宿毛モラロジー事務所

☎63-1038

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

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

## 高知県議会議員選挙の投票手続きについて

4月8日(日)に行われる高知県議会議員選挙では、平成18年12月30日以降に転入手続き(県内の異動)をされた方は、選挙人名簿の登録基準となる期間(三カ月)に達しないため、新しい住所地での有権者としては投票ができません。

しかし、現住所地の市町村長の発行する「引き続き県内に住所を有する旨の証明書」を持参すれば、旧住所地の市町村の有権者として、その市町村で投票ができます。

### 投票の方法

●投票日当日(4月8日)

旧住所地の住所の該当する投票所で投票

●期日前投票期間中

(3月31日～4月7日)

旧住所地の期日前投票所で投票

●不在者投票

(3月31日～4月7日)

最寄りの市町村の選挙管理委員会等で投票(ただし、投票用紙等の請求は、旧住所地の市町村の選挙管理委員会に対して行うこととなりますので注意してください。)

※旧住所地での投票には「引き続き県内に住所を有する旨の証明書」が必ず必要ですのでご注意ください。

この「証明書」に関する取り扱い、知事選挙および県議会議員選挙のみであり、衆議院議員・参議院議員・市町村長・市町村議会議員の選挙については適用されませんのでご注意ください。

### 【問い合わせ先】

宿毛市選挙管理委員会

☎63-1111

内線225・226

## 幡西衛生処理センター施設使用料金改正

幡西衛生処理センター改修工事や燃料代の高騰等さまざまな要因による維持管理費の増加に伴い、平成19年4月1日より、し尿処理業者が当施設に持ち込む際にかかる使用料金が10リットルあたり7円から14円に改正されます。

これに伴い、し尿処理業者の汲み取り料金の変更も予想されますが、市民の皆さんのご理解とご協力をお願いします。

なお、汲み取り料金に関するお問い合わせは、直接し尿処理業者をお願いします。

### し尿処理業者電話番号

森下衛生社 ☎63-20027

宮崎衛生社 ☎63-3059

井上衛生社 ☎63-11324

佐井清掃社 ☎67-0886

宿毛衛生社 ☎63-2734

### 【問い合わせ先】

環境課

☎63-1697

## 土地価格・家屋価格等の縦覧

固定資産税の基礎となる土地・家屋の価格等を記載した「土地価格等縦覧帳簿」および「家屋価格等縦覧帳簿」を無料で縦覧できます。

### 期間

4月2日(月)～5月31日(木)

※土・日・祝日を除く

### 時間

8時30分～17時30分

### 縦覧できる方

土地・家屋の固定資産税納税者

### 場所

市役所税務課

## 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。

2月1日現在で残り16区画となりました。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。

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

【問い合わせ先】 環境課 ☎63-1697

### 持参するもの

印鑑もしくは免許証等、本人であることが確認できるもの(代理人の場合は委任状が必要です)

歳未満の大卒者(見込みを含む)

※大学院修士課程修了者(見込み含む)は28歳未満まで

### 試験日

第1次試験

5月19日(土)・20日(日)

※20日は飛行要員のみ

### 試験会場

高知市内

待遇(平成18年4月1日現在)

初任給:210,300円

昇給:年1回

賞与:4.45ヵ月

## 自衛隊幹部候補生募集

### 受付期間

4月1日(日)～5月11日(金)

### 受験資格

日本国籍を有し、平成20年4月1日現在、20歳以上26

### 【問い合わせ先】

自衛隊四万十地域事務所  
 ☎0880-3513096



### 第3回宿毛桜のうたフェア 桜のうた大募集

桜の季節になりました。今年是一段と暖かいので桜の開花も早いのではないのでしょうか。

すくも夢いっぱい会では今年も「宿毛桜のうたフェア」を開催します。桜にまつわる俳句、川柳、短歌、詩、あるいは歌(楽曲)をお寄せください。回を重ねるごとに作品も増えています。初めての方もチャレンジしてみませんか。

作品は4月上旬に宿毛文教センターにて展示を予定しています。

#### 申込方法

住所、氏名、連絡先(電話番号)を記入した応募作品に、80円切手2枚を同封して左記までお送りください。

※作品は1人3作品までとします。

※後で簡単な冊子にして送ります。

#### 申込締切

3月31日(土)必着

#### 【申し込み・問い合わせ先】

〒788-0783  
宿毛市平田町戸内1747  
すくも夢いっぱい会すくも井戸端会議部会代表下元かおる  
☎621-2988

乗って残そう

土佐くろしお鉄道

3月18日ダイヤ改正

土佐くろしお鉄道(株)

☎0880-3515240



#### 青色回転灯装着者による 防犯パトロールを開始

教育委員会では1月24日、青色回転灯装着車による防犯パトロールの出発式を行いました。

宿毛市では、昨年度32件の不審者情報が寄せられ、幡多地域の不審者情報の大半が宿毛市という状況でありました。その後各地域や学校でスクールガード組織が発足されるとともに、文科省よりスクールガードリーダーが委嘱され、6月より巡回指導を始めました。今回導入された青色回転灯は視認性と透過性が高く、数百メートル離れた地点からも確認ができ、犯罪に対する抑止力が高いとされています。現在スクールガードリーダーの

車2台と公用車3台に装着し、同リーダーや市職員15名が県警の講習を受け、パトロールの実施証を取得し、宿毛市全域の巡回パトロールを行っています。

子どもたちの安全を守るために、市民の皆さんによる各地域でのスクールガードのボランティアにもご協力お願いします。

#### 【問い合わせ先】

青少年育成センター  
☎631-4197

#### 雇用促進住宅(サン・コーポラス)入居者募集

雇用促進住宅(3DK)の入居者を次のとおり募集しています。

詳しい内容は、お気軽に左記までお問い合わせください。  
入居資格

- 単身もしくは家族を伴って入居する方
- 雇用保険の被保険者の方
- 確実な連帯保証人がある方

#### 【問い合わせ先】

雇用促進住宅宿毛官舎管理事務所(西町四丁目2-20)  
☎651-7851  
※土・日・祝日を除く

## 豪華客船「にっぽん丸」入港

とき 3月19日(月) 入港9:00 出港18:00  
ところ 宿毛湾港新港岸壁



豪華客船「にっぽん丸(商船三井客船株:21,903t)」が「春の壱岐・宿毛クルーズ」で宿毛湾港に入港します。入港から出港までの間、歓送迎イベントとして物産展の開催や歓迎セレモニー等を行う予定です。多くの皆さんのお出迎え、お見送りをお願いします。

【問い合わせ先】 企画課 ☎63-1118

#### ゆめいろいろ 夢異路団炉(野地第2工場)

テーブル・下駄箱・ついたて等も注文に応じて製作しています。また、あなたも日曜大工で家具等を作ってみませんか。エスコートも致します。

小径木買入れ、賃ビキ致します。(30cm以下)



#### 有料広告

ご一報ください。増改築から神社仏閣まで請負。

当社は、市内業者で唯一10年以上前からプレカット機を設置し、地元の木材を最大限に活用して、丈夫で長持ち、木の香漂う和みの住まい作りを常にめざしております。

健康に気を使う人は、住まいにも木を使う。(マイナスイオン発生)あなたと共に夢を現実!!



有限会社 要工務店

〒788-0021 宿毛市池島961番地20  
TEL・FAX (0880)65-6071 定休日:日曜・祝日

# 宿毛市観光びらき

とき 3月25日(日) 11時～(予定)  
ところ すくもサニーサイドパーク

食品・物産品の販売コーナーや各種イベントを予定しています。お楽しみに！

【問い合わせ先】  
宿毛市観光協会 (商工観光課内)  
☎ 63-1111-9

## 宝くじ文化講演会 鈴木史朗講演会のご案内

宝くじの助成事業を受けまして、アナウンサーの鈴木史朗さんをお招きし「カラオケ健康法」「長寿のコツ」と題した文化講演会を開催します。多数の皆さんのご来場をお待ちしています。



日時  
5月17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

入場料  
無料

入場整理券配付所

- 宿毛文教センター
  - 宿毛市総合運動公園
  - 小筑紫、東部、沖の島支所
  - 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  
(財)自治総合センター

【問い合わせ先】

生涯学習課  
☎ 63-333-94

## 不法投棄はやめましょう

最近、特に荒瀬山公園内で不法投棄が目立ちます。

地区の方々や産業振興課の職員により清掃を行っていますが、不法投棄はなくなりません。

ごみのポイ捨てや不法投棄は法律で禁止されています。ごみはきちんと分別して、適正に処理しましょう。



不法投棄を見かけたら連絡をお願いします！

【問い合わせ先】

産業振興課  
☎ 63-1111-7

## 幡多農高生現場体験学習 ～文旦収穫作業～

1月10日(水)～13日(土)、幡多農業高校(四万十市)の2年生35名が、宇須々木・大深浦の文旦農家で体験学習を行いました。

毎年2回、授粉と収穫の時期に文旦農家の協力で現場体

験学習を行っているもので、今回は3泊4日で12戸の農家に分かれて泊り込み、収穫作業を体験しました。

農家の方によると、昨年の春先の低温で着花が少なく、授粉期に雨が多かった影響などから収量は例年の6、7割しかないが、夏場以降雨が少なく、味は例年以上だそうです。生徒たちは、「傷がつかないよう丁寧に扱うように」という農家の方のアドバイスどおり、一つ一つ丁寧に収穫していました。

お別れ式では、生徒の代表が「最初は不安もあったけど、農家の方も親切で楽しく実習ができました。今回の実習の経験を今後活かしたい。」とあいさつし、無事実習を終えました。



文旦を下から支えてはさみを入れる丁寧な収穫作業

【問い合わせ先】

産業振興課  
☎ 63-1111-7

有料広告

小学校・中学校・県立高校 [宿毛高校・工業高校]

制服・体操服指定店

あひす

サニーマート宿毛店内  
TEL 63-5611

さわだ

真丁アーケード内  
TEL 63-2205

ごみを  
減らそう

# ごみ減量化小作戦



上のグラフは、宿毛市民1人当りの年間ごみ量の推移を表しています。ご覧のとおり年々増え続けています。先月号で

「コンビニの割箸とおしぼりは断るよう心がけています。」  
30歳 男性

もお話ししましたが、これに伴い宿毛市のごみ処理経費も増え、今では宿毛市の年間ごみ処理経費は4億円を超えています。このままでは市の財政を圧迫し続けてしまいます。

それだけではありません。地球の資源には限りがあり、いづれ必ず無くなってしまうことは、皆さんご存じだと思います。ただ、頭では分かっているけど、遠い将来のことと思いき、実感が沸かず資源のムダ(ごみ)を減らす努力を怠っているの

が実情ではありませんか？現実には遠い将来の話ではなくなっています。手遅れになって困るのは、私たちの子ども世代なのです。

ごみの減量化は、ごみ処理経費の削減はもちろん、自分子どもや孫たちの生活を守ることに直結します。今すぐ一緒に取り組みましょう。では具体的に何をすればよいのでしょうか？

今できる小さなことをコツコツするというのが、この問題の根本的な解決手段であると考えます。

「不要なダイレクトメールは、受取拒否をしています。」  
27歳 女性

必ずじゃなくて、たまにでもいいんです。とにかくやってみましょう。結果は見えに

くいですが、確実に効果があります。そして、あなたの心の変化が次々と良い効果を生み出す

## 減量アイデア大募集

「私がしている小さな小さなごみ減量化」のアイデアや体験を募集しています。

詳しい説明があれば助かりますが、無くても構いません。携帯メールなどで気軽に教えてください。

すぐできそうなことや、ユニークな作戦を広報で紹介させていただきます。

応募方法は次のとおりです。

### 応募期間

期間を定めていません。

### 応募先

宿毛市環境課

### 応募方法

#### ① 郵送

〒788-0004

宿毛市長田町3番80-11号

#### ② FAX

63-2151

#### ③ メール

「すぐにごみ減量化」など内容が分かる件名を必ず入れてください。

はずです。ぜひ、小さな小さなごみ減量化作戦を肩の力を抜いて、実行してみましよう。

kankyo@city.

sukumo.kochi.jp



※広報で紹介するのは年齢、性別のみですが、プレゼント希望の有無と発送のための住所、氏名も忘れずにご記入ください。

## プレゼント

広報で紹介させていただいた方の中で、プレゼント希望の方に差し上げます。なお、実際の品がこの写真と異なる場合があります。ご了承ください。



【問い合わせ先】  
環境課 ☎63-11697



# 市長雑感

高知市長 中野 清二

## おかしー！

具体的な話をしよう。先日JAから大方にあるきゅうりの撰果機を更新するにあたり、市内のきゅうり農家のためになることなので市は補助をせよと要求がありました。

撰果機が古くなって更新するのはよいが、なぜ行政が補助をすべきであるかと当然のごとく言ってくるのか。機械は年数が来れば更新したりしなければならぬのは当然です。そのためには日頃からその為の費用を減価償却や積み立てで、更新に備えるのが普通ではないか。農協は農民のために事

業をすることは当然で、そのことを常に念頭に置かないから金の問題ですぐ行政に頼る。JAの体質を根本から改めるべきと思う。

また、この撰果機設置には国からの交付金と農家のある市町村の負担金で賄うという。これにせよ県も負担をしないのか。県は市町村を一定監督する立場にあるのではないか。この機械が無ければ農民が困るのであれば、県民でもある農家のために県も市町村と共に補助・負担をすべきであると思います。おかしー！

## 小さな事から始めよう

地域・産業の振興、特に一次産業を主とするこの地域で、取り組まなければならぬこととして本地域の人人々に足下を見つめればお宝はたくさんある。景気が悪いといって嘆いていても始まらないので小さな事から始めようと言っています。否定的な言葉が返ってくる。

いわく「都会の市場に出しても量がない(できない)。」「そんなもの何ちゃにならん。」「全国販売ルートに乗らん。」私の目標とするものは大きなことではなく、まずこの地域

で獲れるものをまず製品化しよう」と提案しています。

魚では生もよし。がもう一つ二次製品にしてはと思います。アジ、サバを開く、塩干物として製品にしてもよし。(そのまま売れる) 姿勢司の材料として開いて酢に漬けるまでのものにして出し、後は買った人が酢飯をつめるだけ、という形づくりも良いのではないのでしょうか。それを量販店にたくさん出さなければならぬ能力でできるだけのものでよい。この地域で売買され始め、良ければ売れて行くものです。

地域限定でも、今この地方にあつてスタチやカボスよりも優れている料理ミカン「直七」も全く世に知られていない。この栽培を奨励していますが、つい先日「あんなものやっても市場じゃ相手にしてくれん。」との否定論がある市民から言われました。大きな市場相手じゃなく、地域相手なのです。直七ポン酢も作れば好評です。売り切れ、今季はもうありません。季節も限定、大量にはありません。それで良いのです。都会の、あるいは商社の商業ベースに載ることはありません。こういったことの積み重ねが大切なことなのを

分つて欲しいと思います。一山当てなくても作る喜びと、それによって得る適正収入があれば良いのではないのでしょうか。

## 新聞報道の良し悪し

新聞は真実を客観的に報道してくれているものと思いがすが、近頃困つたことに、他社の記事をちゃっかり拝借したりしていた新聞社もありました。

「近頃困つたことに」ということが多い中で、犯罪の山口、致死の状況や窃盗の山口、詐欺の仕方が細かく報じられています。このような報道があると必ず類似の犯罪が発生しているように思えます。

我宿毛にはこういった犯罪は発生しないだろうと思っていました。残念ながら発生しました。自販機の商品を抜き取る山口。新聞報道された山口と全く同じ山口で公共の場に設置された自販機から商品が抜かれた事件がありました。犯罪の山口まで報道するのは控えてもらつたほうが良いのではないかと思つたことでした。一方で真似して良いことはドンドン詳細に伝えても

有料広告

## 宿毛海事代理士事務所

海事代理士 武田 耕蔵  
海事代理士 矢野 伊豆美

### 【業務内容】

- 海技免状及び海技免許の全ての手続き
- 更新・失効講習の手配及び講習日程の案内
- 海事に関する業務全般

〒788-0013 宿毛市片島9番17-1 宿毛市観光センター2階  
電話 0880-62-1566/FAX0880-62-1567  
携帯電話(武田耕蔵) 090-4975-9063

※お気軽にご相談ください

有料広告



## だるま市

3月	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30	31	

これまでのテント営業から「店舗営業」に変わります。

○場所: JA高知はた宿毛支所 選果場ひろば  
○時間: 午前8:00~午後3:00 毎週日・水曜日

☆18日(日)は記念イベント開催!  
今月は18日から毎日営業





## 社会保険庁から老齢年金の「裁定請求書」送付について

### 請求手続き

ご注意ください！

現在、社会保険庁は、年金の請求もれを防ぐため、受給権のある方には裁定請求書を送付しています。

### 送付される方と送付の時期

60歳から年金を受給できる方  
老齢厚生年金の受給権がある方  
方には、60歳のお誕生日の約3カ月前に送付されます。

65歳から年金を受給できる方  
加入が国民年金だけの方等には、65歳のお誕生日の約3カ月前に送付されます。

※書類が届かない方は受給資格の確認のため年金相談にお越しください。

### 年金相談

日時：毎月第1・第3火曜日

10時～12時

13時～15時

場所：宿毛市役所

裁定請求書が届いたからといってすぐに手続きができるわけではありません。請求はお誕生日の前日からでないとお受け付けできません。必要な書類（たとえば戸籍など）も、前もって準備されていたものは取り直しとなります。必ずお誕生日の前日以降にとるようになしてください。

送付された裁定請求書にはあらかじめ社会保険庁でわかっている情報が印字されていますが、ご本人に記入いただくところもあります。わかるところは記入して提出してください。受け付けの時に、必要があれば次のものを確認させてもらおう場合がありますのでご持参ください。

- ご本人の通帳
- 認め印
- 配偶者（夫や妻のこと）の年金番号のわかるもの

なお、これ以外の必要な書類はその人によって違います。わかりづらいかと思いますので、社会保険事務所へご確認のう

えで準備されることをおすめします。

### 提出先

加入していた年金によって違います。

- 1度でも会社に勤めていたことがある方（厚生年金）
- 会社に勤めていた夫や妻の扶養になっていたことのある方（国民年金第3号）

高知社会保険事務局幡多事務所  
☎0880-34-1616

※毎月第1・第3火曜日に宿毛市役所で行っている年金相談でも受け付けできます。（時間は上記参照）

- 加入した年金が国民年金だけの方

市役所市民課年金係  
☎0880-63-1112

### 休日・時間外年金相談のお知らせ（3月）

#### 休日年金相談

3月10日（土） 9時30分～16時

#### 時間外年金相談

3月12日（月） 17時～19時

#### 場所

高知社会保険事務局幡多事務所  
☎0880-34-1616

## 消防コーナー

### 春の火災予防運動

3月1日（木）から7日（水）まで、全国一斉に春の火災予防運動が実施されています。

この運動は、住民の皆さんに火災への関心を高め、もらうとともに、火災予防の一層の普及を図り、火災の発生を防ぐ事を目的としています。

消防でも防火意識の高揚を図るため、消防職員による防火駅伝や宿毛市消防団による車両での防火パレードを行います。

この時季は、空気が乾燥し、風も強く、火災が発生しやすいので、特に火の取り扱いには注意してください。

#### 防火駅伝

3月2日（金） 13時～

#### 防火パレード

3月4日（日） 9時30分～

店の火災で、女子中学生が一一九番通報。後に折り返しかかってきた消防司令室からの電話によるアドバイスを聞いて行動したという事がありました。「低い姿勢で煙を吸わないようにして。間もなく消防隊が到着するから待っていてください。」「煙が入ってくるのでドアは開けないように。消防隊員が着いたら、ドアをたたいて知らせるように」通報した女子中学生を含む3名は、司令室のアドバイスを守り、助かりました。

消防の司令室では火災のみならず救急の場でも隊員が到着するまで「こうしておいてください。」とお願いする場合があります。司令室のアドバイスを従って行動することが命を守る要因となる事もあります。非常事態の中であっても、落ち着いて通報し、会話が終わるまでは電話を切らないようにしてください。

### 一一九番通報

1月に兵庫県宝塚市で3名の死者をだしたカラオケ

#### 【問い合わせ先】

宿毛消防署

☎63-33111

☎63-33396

消さないであなたの心の注意の火

# 文教センター だより

## 洋画(人物画)教室 受講生募集

中央公民館では4月から洋画(人物画)教室を実施します。教室では、人物画を中心に洋画を描く手順やスケッチの仕方、色づくりなど基本的なことを学習し、市展への出品

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

を目指して自分流の絵を楽しみながら描いていただきます。洋画に興味を持ち、親しむ時間、作品を創る喜びを感じてみませんか。

講師  
高木耕作(アトリエ有條)



場所  
中央公民館2階創作室

実施日  
4月から毎月第4土曜日  
13時30分~17時

受講料  
無料

※ただし、画材道具代は各自負担となります。

募集定員  
10名

※申し込み者が定員を超えた場合は、選考により決定させていただきます。

【申し込み・問い合わせ先】

中央公民館  
☎6312618

## 坂本図書館長期休館のお知らせ

3月5日(月)~3月12日(月)の間、資料特別整理のため休館になります。

## 第8回芸能発表会が開催されました

1月21日(日)宿毛文教センターにおいて、第8回芸能発表会が開催されました。

発表会には、公民館で活動するサークル18団体から約300人が参加して民謡、社交ダンス、合唱、歌謡体操などを披露し交流を深めました。

また、次々と繰り広げられる華やかなステージに、詰めかけた満席の客席からは盛んに声援と拍手が送られていました。



## 坂本図書館の新刊案内

### □いのちのおはなし

村上 康成 絵/日野原 重明 文/講談社



いのちは、どこにあると思いますか? 友達同士で心臓の音を聞いて、生きている証を確かめたら、今度はいのちについて考えてみよう。95歳の医師、日野原重明先生が小学校で行った「いのち」についての授業の絵本。

### □子どもと親と教師のためのサイバーリテラシー

矢野直明・サイバーリテラシー研究所 著/合同出版



ネット社会を正しく安全に生きるために不可欠な知識と能力、それが「サイバーリテラシー」。インターネットのしくみ、電子メールやケータイの使い方などをやさしくガイドすると同時に、利用時の注意事項などをイラストで解説。

### □こんにちは、ピーパー

佐藤 英治 文・写真/福音館書店

### □川の王さまオオサンショウウオ

広島市安佐動物公園 編/新日本出版社

### □ここが知りたい!日本の鉄道2

#### 山と海の鉄道

小林 寛則 著/こどもくらぶ 編/旺文社

### □どろんこそうべえ

たじま ゆきひこ 作/童心社

### □これならわかる日本の実力

国際比較くらしと経済

白井 さゆり 著/日本放送出版協会

### □炊飯器10倍活用レシピ

料理はもちろん、お菓子もパンもお弁当も

阿部 剛子 著/文化出版局

### □とっさの家庭医学基本のき

お医者さんいらずの健康常識

米山 公啓 著/世界文化社

### □まいにち薔薇いろ田辺聖子AtoZ

田辺 聖子ほか 著/「田辺聖子全集」編集室 編/集英社

## 雑誌・図書を 差し上げます

保存年数を経過した雑誌(1人3冊まで)・図書を差し上げます。

期間  
3月13日(火)~3月29日(木)  
※休館日を除く  
時間  
10時~18時  
場所  
坂本図書館



# 宿毛市 スポーツ賞

「平成18年度宿毛市スポーツ賞」の受賞者が決まりました。  
個人優秀賞9名、団体優秀賞3団体の皆さんをご紹介します。  
受賞された皆さんの更なるご活躍を期待します。

表彰式 日時 3月5日(月)16:00～  
場所 宿毛文教センター

## 個人優秀賞

### 篠田 七海 (平田小学校4年生・アスリートすくも)

- 日清食品カップ・第22回全国小学生陸上競技交流大会高知県選考会  
女子3・4年 100m 第1位 15秒91

### 野村 香南子 (片島中学校3年生・陸上部)

- 第19回高知県中学校陸上競技選手権大会  
女子ベスト 1500m 第1位 4分53秒60  
女子ベスト 3000m 第1位 10分34秒64
- 高新駅伝競走大会  
1区 3000m 第1位 10分35秒 (大会新記録)
- 第14回高新ロードレース  
中学女子 5000m 第1位 18分08秒

### 山本 奈佳 (片島中学校3年生・陸上部)

- 第60回高知県中学校総合体育大会 陸上競技  
女子四種競技 第1位 (100mH・走高跳・砲丸投・200m)  
(17秒26・1m30・9m27・29秒85)
- 第19回高知県中学校陸上競技選手権大会  
女子 100mH 第1位 16秒83

### 中平 亜里 (宿毛中学校2年生・柔道部)

- 第45回高知県中学校柔道選手権大会  
個人 48kg級 第1位
- 第36回高知県中学校柔道新人大会  
個人 52kg級 第1位

### 上甲 美幸 (誠心会)

- 第44回全国空手道選手権大会  
成年女子 形 第3位
- 第27回四国地区空手道選手権大会  
成年女子 形 第2位

### 谷岡 恭伊 (平田小学校6年生・アスリートすくも)

- 第23回高知県小学生陸上競技大会  
男子5・6年 1000m 第1位 3分10秒41  
男子5・6年 80mH 第1位 14秒21

### 岡本 翔平 (片島中学校3年生・陸上部)

- 第33回全日本中学校陸上選手権大会混成競技大会  
男子四種競技 第1位 (110mH・砲丸投・走高跳・400m)  
(17秒48・8m83・1m50・60秒65)
- 第52回全国中学校通信陸上競技高知県大会  
男子四種競技 第1位 (110mH・砲丸投・走高跳・400m)  
(17秒26・9m64・1m45・60秒90)
- 第60回高知県中学校総合体育大会 陸上競技  
男子四種競技 第1位 (110mH・砲丸投・走高跳・400m)  
(17秒44・9m88・1m60・59秒87)

### 黒岩 真自 (宿毛中学校2年生・柔道部)

- 第36回高知県中学校柔道新人大会  
個人 50kg級 第1位

### 橋本 裕也 (宿毛中学校2年生・柔道部)

- 第3回高知県中学校柔道春季大会  
個人 90kg超級 第1位
- 第60回高知県中学校総合体育大会  
個人 90kg超級 第1位
- 第36回高知県中学校柔道新人大会  
個人 90kg超級 第1位

## 団体優秀賞

### 片島中学校陸上部 (女子)

- 第19回高知県中学校陸上競技選手権大会  
女子総合優秀校 (団体第1位)

### 宿毛中学校柔道部 (男子)

- 第36回高知県中学校柔道新人大会 団体優勝

### 宿毛アスナローズ

- 第26回全日本学童軟式野球大会 (高円宮賜杯)  
高知県予選優勝

【問い合わせ先】

宿毛市総合運動公園 ☎66-1467

有料広告

豊ノ島関宿毛後援会 豊ノ島ファン・相撲ファン・宿毛ファン **みんな注目!**

毎場所の番付やカレンダー・  
記念品等、会員特典盛り沢山!!

**会員さん大募集!!**

入会申込み・問い合わせは  
お気軽に後援会事務局まで

平成19年度より年会費が 5,000円 になりました。

豊ノ島宿毛後援会《事務局》

宿毛市駅前町1-30 土佐くろしお鉄道宿毛駅構内 産直ショップ『与力屋』内 / TEL・FAX 0880-63-0077

# こんなことをしています！ 介護予防事業

その1

## 介護予防体操の普及活動



膝をゆっくり伸ばしながら、太ももの前の筋肉を鍛えます。この体操で段差の上がり下りなどの動作が楽になります（膝の周りの筋肉がつき、痛みが軽くなる方もいます）。

腕をゆっくり、上げ下げしながら、肩の前や横の筋肉を鍛えます。この体操で、物を持ち上げたり、上半身を支えて布団から起き上がるなどの動作が楽になります。



最近、耳にする「いきいき百歳体操」をご存じですか？

これは、介護予防のための方法の1つとして高知市で考案された体操で、現在では高知県下に大きく広がっています。

宿毛市では、この「いきいき百歳体操」を参考にした「介護予防体操」を健康相談の会場で実施しています。

その特徴と効果は、高齢者の方でも安心して簡単に取り組めるように、いすに座ったりつかまつたりしながら、手や足をゆっくり動かす内容になっていること。そして継続して行うことで、現在の体力や筋力の向上を期待でき、日常動作の「立つ」「座る」「歩く」といった動作が楽になると言われていることです。

「体操したいけど、どこでやるよる？」という方は、現在、市内9地区で実施している健康相談にお気軽にお越しください。また「地区のみんなで元気になるために取り組みたいけど、どうしようか？」という方には4月18日、19日に普及講座を予定しています。詳しくは、3月中旬に地区長を通じて回覧しますので、介護予防に興味のある方はぜひ受講してください。

※ご自宅で体操する場合は、運動の前後で深呼吸やストレッチを十分してください。





### 手足に着ける重り

個人個人にあわせて重さを調整できるようになっています。この重りを着けてするのが「いきいき百歳体操」です。健康相談等で行う「介護予防体操」ではこの重りのかわりにペットボトルを使用します。

ゆっくり椅子から立ち上がりながら、太ももの前後やふくらはぎの筋肉を鍛えます。この体操で、トイレでの立ち座り、浴槽への出入りの動作が楽になります。



椅子につかまり、ゆっくり足を後ろや横に上げながら、お尻や太ももの後ろや横の筋肉を鍛えます。この体操で立ち上がりの動作が楽になり、バランスを保つ筋力がつくことで転倒しにくくなります。

## その2 運動機能向上事業



この事業は、はつらつ健診を受診した結果、日常生活の中で転倒の危険性が高いと判定された方などを対象に実施しています。今年度からは手首や足首に調整可能な重りを着け運動をする「いきいき百歳体操」を、保健師などの指導により行っています。詳しい内容については、お気軽にお問い合わせください。

### 【問い合わせ先】

保健介護課予防係

地域包括支援センター

☎ 63-11113  
☎ 65-7665

お気軽に  
問い合わせください。  
お待ちしております。



# 宿毛市行事予定表

平成19年 3月

開催日	行 事 名	時 間	場 所	問い合わせ先
2月26(月)	日本生命野球部春季キャンプ ~8日(木)		宿毛市野球場	総合運動公園 ☎66-1467
3月2(金)	漁師と子どもの森づくり	10:00	坂本ダム周辺	すくも湾漁業協同組合 ☎62-1131
	防火駅伝(三原村役場~宿毛市内~大月町役場)	13:00	(左記区間)	宿毛消防署 ☎63-3111
3(土)	第17回春のいけばな展 ~4日(日)	9:30	宿毛文教センター	宿毛市華道協和会 山崎美子 ☎63-1586
	土佐くろしお鉄道「宿毛駅まつり」	10:30	宿毛駅前公園	企 画 課 ☎63-1118
4(日)	防火パレード	8:30	市内各所	宿毛消防署 ☎63-3111
	高知生協 スカッシュバレーボール大会	8:30	和田体育館	総合運動公園 ☎66-1467
5(月)	平成18年度 宿毛市スポーツ賞表彰式	16:00	宿毛文教センター	
6(火)	社会保険・年金出張相談	10:00	市役所 第3会議室 (当日、市民課で受付)	市 民 課 ☎63-1112
7(水)	平成19年 第1回宿毛市議会定例会 開会	10:00	市役所 議事堂	議会事務局 ☎63-2907
	献 血	13:30	パーティ・フジ宿毛店	保健介護課 ☎63-1113
	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
8(木)	東北学院大学硬式野球部 春季キャンプ ~19日(月)		宿毛市野球場	総合運動公園 ☎66-1467
	献 血	9:00	宿毛商工会議所	保健介護課 ☎63-1113
		13:00	サングリーンクリハラ	
	夜間市税納付窓口開設日	17:15	市役所 税務課	税 務 課 ☎63-1115
9(金)	献 血	9:00	宿毛市役所	保健介護課 ☎63-1113
10(土)	トレッキング・ザ・空海 あいなん ~11日(日)		※受付時間・場所はコースによって異なります。	生涯学習課 ☎63-3394
	ゲートボール新春大会	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
	障害児ボランティア学習会	13:30	宿毛市総合社会福祉センター 2階	宿毛市社会福祉協議会 ☎65-7665
	第5回梓立祭 ●作文発表・表彰式 ●講演会 講師:奥島孝康氏(早稲田大学第14代総長)	16:00	宿毛文教センター 多目的ホール	企 画 課 ☎63-1118
11(日)	奥島杯 タッチラグビー大会	9:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
12(月)	ふれあい保育(体験入園)	9:30	市内各保育園	各園にお問い合わせください
		10:00	宿毛幼稚園	
13(火)	無料労働相談	13:00	宿毛市総合社会福祉センター	高知県社会保険労務士会 ☎088-884-6673
17(土)	じゃんじゃんカップ 少年サッカー大会 ~18日(日)	10:00	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
18(日)	宿毛市体育協会 ミックスバレーボール大会	9:00		
19(月)	豪華客船「にっぽん丸」入港	9:00	宿毛湾港新港岸壁	企 画 課 ☎63-1118
20(火)	あいさつ・声かけ運動日		市内全域	宿毛市教育研究所 ☎63-1127
	社会保険・年金出張相談	10:00	市役所 第3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	幡多福祉保険所 ☎0880-34-5124
21(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
22(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
25(日)	宿毛市体育協会 第6回 スカッシュバレーボール大会	9:00	和田体育館	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
	松田川クリーンウォーク	9:00	東宿毛駅前駐車場 集合	松田川を愛する会 ☎63-2705
	宿毛市観光びらき	11:00	すくもサニーサイドパーク	宿毛市観光協会 ☎63-1119
27(火)	心の健康相談	13:30	幡多福祉保健所	幡多福祉保険所 ☎0880-34-5124
	モラロジー1日セミナー	19:30	宿毛文教センター	宿毛モラロジー事務所 ☎63-1038

高知けいば



3月

3,4,10,11,18,21,24,25

4月

7,8,14,15,21,22,29,30

パルス宿毛

〈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/ii>



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!



先月号で過剰な内臓脂肪（メタボリックシンドロームの主な原因）を放置しておくとお命にかかわる循環器病（心臓病や脳卒中）をひきおこすこととお話しました。では、メタボリックシンドロームにならないようにするにはどうすればよいのでしょうか？

第3回

## 朗報！内臓脂肪はたまりやすいが、生活習慣の改善で減らしやすい！

内臓脂肪は皮下脂肪に比べて蓄積されやすく、エネルギーを消費することで解消されやすいという特徴があります。

このことから、運動量を増やしてバランスの良い食事になると、皮下脂肪より早く内臓脂肪が減少していきます。健康を維持しつづけるためにも、ウエストが気になりだしたそのときから、少し生活全般を見直してみませんか。

（すでに「高血圧」や「高脂血症」「糖尿病」などと診断されている場合は、それらをしっかり治療していくことも大切です。）

## 健診結果は、毎年の数値の変動に注目しましょう

健診は、「今年も異常なしだった」でおしまいではありません。大切なのは、毎年の数値の変化に注目することです。たとえば、血糖値が2年前、1年前と比べて少しずつでも上昇傾向にあれば、近いうちに基準値をオーバーすることもあるでしょう。

メタボリックシンドロームを予防するためにも、健診は毎年欠かさず受け、自分の数値の傾向を把握したうえで、生活習慣の改善に取り組みましょう。

内臓脂肪をどう減らす!?



まずは歩くことから始めてみませんか？  
あなたの今の運動習慣と体力から目標を決め  
徐々にその量を増やしていくようにしましょう！

※生活習慣病などで治療中の方が運動を始める際は、かかりつけのお医者さんに相談してからにしましょう。

※4月の保健衛生事業は4月号に掲載します。

【問い合わせ先】 保健介護課 ☎63-1113

有料広告

平成19年度

# 一般入試

看護学科 (40名)

女子寮あり (80室)

理学療法学科 (40名)

## 願書受付



19年2月26日(月)～

19年3月9日(金)

選考日 3月17日(土)

合格発表 3月22日(木)



夢・心・人を育む社

# 黒潮医療専門学校



〒787-0771  
四万十市有岡石場2252-1  
☎フリーダイヤル  
0120-51-9640  
コイ クロシオ

# 高知西南中核工業団地に工場増設と新たな企業進出

工業団地内にあるタイム技研高知(株)の新工場棟建設と、ハジメ産業(株)の工業団地への新たな進出が決まりました。

2月9日、タイム技研(株)丹羽社長、市島取締役、ハジメ産業(株)平社長、西田氏、タイム技研高知(株)保津社長、上野工場長、西尾次長が市長室を訪れ、新たな取り組みについて話がなされ、中西市長より「今回のタイム技研高知(株)の工場増設とハジメ産業(株)の進出により、宿毛市をはじめ周辺地域への景気高揚の契機となるもの」と期待しております。」とお礼が述べられました。



前列左から丹羽社長、西尾次長、平社長、後列左から保津社長、中西市長、西田氏

## 企業概要

タイム技研高知(株)

親会社のタイム技研(株)(愛知県大口町)から加工を受託し、電磁弁や水量センサー、それらの複合装置など、水回りの機能部品を製造。

ハジメ産業(株)

給湯給水器部品を製造し、PPS・PSU等のスーパージェンニアリングプラスチックの精密成形品の分野では、国内最大規模。

### 【問い合わせ先】

企画課

☎63-1118

## 宿毛市ホームページ バナー広告募集

宿毛市では、市の新たな財源の確保と地域経済の活性化を図ることを目的に、市ホームページへのバナー広告(有料広告)の掲載を始めます。

なお、市ホームページのレイアウト・デザイン・広告掲載位置については、広告の掲載期間中であっても事前の許可無く変更する場合がありますのでご了承ください。

バナーのサイズ

横100ピクセル×縦50ピクセル

広告掲載料

1枠当たりの月額広告掲載料(消費税込み)は、連続する広告掲載期間に応じて左記のとおりです。

広告掲載期間	月額
1～5カ月	10,000円
6～11カ月	9,700円
12カ月以上	9,500円

※広告掲載期間は1カ月単位です。

広告掲載の申込方法・注意事項

「宿毛市ホームページ広告掲載取扱要綱」および「宿毛市ホームページ広告掲載取扱基準」の内容をご確認のうえ、「宿毛市ホームページ広告掲載申込書」に必要書類を添付して企画課に提出してください。申込書のダウンロードほか詳しくはホームページをご覧ください。

<http://www.city.sukumo.kochi.jp/>

### 【問い合わせ先】

企画課

☎63-1118

ご存じですか？

## 宿毛市の花、木、鳥、魚



石鯛



めじろ



くす

宿毛市では、昭和49年に市制20周年を記念して、市の花、木、鳥、魚を選定しています。

中でも寒蘭は、気品ある姿と香りで全国の愛蘭家にも広く親しまれており、「豊雪」などの最高級品を数多く産したところとして橋上町の西谷山は特に有名です。

また、全国的な組織として活動する土佐愛蘭会の宿毛支部(廣畑東支部長)では、毎年、新芽会や花展などの展示会の開催や、県内外の展示会への出品など「寒蘭の里 すくも」を全国各地に発信されています。

豊かな自然と先人の残された伝統を受け継ぎ、宿毛市のシンボルを守り育てていきましょう。

### 【問い合わせ先】

商工観光課

☎63-1119

寒蘭