



今月の主な内容

- 早稲田フェスタ開催案内……………9
- 夏のイベント情報……………10
- 宿毛大使からのメッセージ……………20

人のうごき
(19.6.1 現在)

世帯数	10,024	-10
人口	23,878	-8
(男)	11,256	-11
(女)	12,622	+3

5月中の
異動状況

出生	19
死亡	28
転入	57
転出	56

初夏の名山ハイキング in 篠山 (写真:白滝)

総合型地域スポーツクラブ「スポレクすくも」による篠山登山が行われました。「スポレクすくも」では今後もいろいろな行事が予定されています。(9ページ参照)



第7回全国少年少女空手道選手権大会出場

5月13日に宿毛市で開催された、第25回高知県少年空手道錬成大会において1位および2位になった宿毛市関係の次の選手が、8月5日に東京武道館で行われる「第7回全国少年少女空手道選手権大会」に高知県代表として出場することが決まりました。

6名の選手はいずれも宿毛市の空手道場「誠心会」に所属する子どもたちです。今後の更なる活躍を期待します。



右から 武藤健くん(咸陽小5年)中辻盾太くん(具同小3年)、中辻悠人くん(具同小5年)、森下彪雅くん(咸陽小2年)、貝崎勇弥くん(大島小4年)、貝崎功基くん(大島小2年)

公共下水道に加入しましょう
上下水道課
☎63-1009



「社会を明るくする運動」強調月間

7月は「社会を明るくする運動」強調月間です。

この運動は、犯罪や非行の防止と、罪を犯した人々や非行をした少年たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。宿毛市におきましても実施委員会を立ち上げて、次の啓発活動を実施しますので、多くの皆さんの参加をお願いします。

総決起集会・リーフレット等配付日時

7月6日(金) 16時30分
会場

市役所玄関前(雨天時は宿毛文教センター)
※リーフレット等の配布は市内量販店

中学生による弁論大会
日時
7月10日(火) 13時30分
会場
宿毛文教センター

【問い合わせ先】

市民課
☎63-1112

市有財産の売却

市有財産である次の物件を競争入札により売却します。入札条件等詳しい内容につきましては、6月1日に公表公告をしていますのでご覧ください。

なお、ご不明な点につきましては、下記までご連絡ください。

売却物件

●旧宿毛小学校教員住宅
物件
宅地および家屋
(木造瓦葺二階建)

所在地
宿毛市桜町8番9号
区分

土地および建物面積
土地83.60㎡
家屋延床面積49.69㎡
最低制限価格
3,715,000円
土地3,140,000円
建物575,000円

開発規制等

売却物件は、宿毛市の都市計画区域内にあり、用途指定については第一種住居地域に指定されています。

一般競争入札日
8月10日(金)



【問い合わせ先】
総務課管財係
☎63-1111
(内線302)

坂本ダムの警報音
台風シーズンとなりました。松田川を利用される方は、坂本ダム放流の警報音と放送に、十分注意してください。

もし、川にいる時に放流警報が出ましたら、すぐに川から上がって、安全な場所に避難してください。

坂本ダムの警報音は、普通のサイレンの音とは異なります。警報音を認識していただくために次の予定で、坂本ダムから篠川合流点までの地域に警報音を出しますので、聞きとめてください。

なお、雨天の時は中止します。
7月27日(金) 14時30分
8月10日(金) 〃
8月24日(金) 〃
9月7日(金) 〃

※坂本ダムの貯水量または流域の雨量等の坂本ダムに関する情報は、☎62-6521で聞くことができますのでご利用ください。

【問い合わせ先】
幡多土木事務所宿毛事務所
施設管理課
☎63-2141

暴力団組事務所跡地に 住民団結記念碑建立



今年5月初旬に
建立した石碑
(縦約70cm・横60cm)

宿毛市、大月町、三原村の25団体で組織する宿毛地区暴力追放推進協議会は、平成18年3月15日に、当時所有権者の倒産に伴い宿毛市内の暴力団が購入しようとしていた、宿毛市中央8丁目の旧暴力団組事務所の土地(約115㎡)

を競売で落札しました。

この落札は、「暴力団組事務所排除に伴う基金」として広く市民から協力を募るなどして成功したものです。

そこで、住民および各種団体の協力・団結で暴力団の事務所購入阻止という結果を記念して、同所に「住民力」と刻印した石碑を建立することができました。

今後も、皆さんの協力を経て平和で安心な郷土にしていきたいと思っておりますのでよろしくをお願いします。

【問い合わせ先】

宿毛地区暴力追放推進協議会(宿毛警察署内)
☎63-00110

ブラックバスの買い入れについて

特定の外来生物による日本固有の生態系や人の生命・身体、農林水産業への被害を防止することを目的に「特定外来生物被害防止法」が平成17年6月より施行されています。

松田川漁業協同組合では6月より、外来魚被害緊急対策事業として「特定外来生物」に指定されているブラックバスの買い入れを次のとおり行っています。

買入金額	15cm以上	1匹	200円
	15cm未満	3匹	200円

買入場所
橋上町橋上10038-1
松田川漁業協同組合
受付時間
月～金曜日の9時～16時

【問い合わせ先】

松田川漁業協同組合
☎64-00088

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」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
7月18日(水)
19時30分～21時30分
会場
宿毛文教センター
2階 会議室1

講師 田中淳一(香南市)
(財)モラロジー研究所社会教育講師
受講料 無料

【申し込み・問い合わせ先】
宿毛モラロジー事務所
☎63-1038

供託の新しい制度 「オンライン申請・電子納付」 について

法務局で取り扱っています
供託(地代・家賃弁済供託等)
手続きにつきましては、自宅
や事務所のパソコンを利用して
供託所の窓口に向くこと
なく、インターネットによる
オンライン申請が可能となり

ました。

また、供託金の納付の方法も、インターネットバンキングやペイジーマークのあるATMを利用した電子納付が可能となるなど、より利用しやすい制度となっています。

供託制度、オンライン申請・電子納付についての詳しい内容は、法務省ホームページ(<http://www.moj.go.jp/>)をご覧ください。左記までお問い合わせください。

【問い合わせ先】
高知地方法務局供託課
☎088-1822-13458

「海の日清掃活動」協力のお願い

「すくも夢いっぱい会」の一部会として活動する「海に生きる部会」では、地域ぐるみで『海を汚さない』『きれいな海を取り戻す』取り組みとして、次の日程で漁港内および海岸の清掃を行います。

この日は、毎年海の日関連行事として、全国的な取り組みで海岸の清掃が行われるもので、宿毛湾沿岸でも清掃活動が行われています。

海に生きる部会として今年は、下記場所周辺の清掃を重点的に行いますので、市民の皆さんの賛同をいただき、積極的な参加をお待ちしています。

日時 7月16日(月)海の日
8:00集合～10:00解散(予定)※小雨決行

集合場所
・咸陽島公園
・宿毛市野球場(駐車場)
・新港(公園)

【問い合わせ先】すくも夢いっぱい会海に生きる部会
中平富宏 ☎65-8325

有料広告

平成19年4月9日より営業してまよ～。
車椅子でない方もご利用くださいネ～。

安心低料金で障害者割引もOK!

利用者の身になってお世話させていただきます。
(まずはお問い合わせください)

ひまわりタクシー

宿毛市高砂 代表 古田 豊年
許可番号 四運自旅第983号

電話 65-0005
携帯 090-1952-6003



福祉 タクシー

みちくさクラブボランティア募集中

みちくさクラブは、障害のある子どもたちの長期休暇の居場所づくりや、子どもたちの自立支援を目的に活動しています。現在、夏休み期間中に協力していただけのボランティアを募集しています。

性別、資格、経験は問いません。参加の申し込みをお待ちしています。

- 募集内容
- 「有償ボランティア」(15歳以上) 半日以上の参加
 - 「無償ボランティア」(年齢制限なし) 30分～2時間程度の自由参加

実施期間 7月23日(月)～8月31日(金)
(土・日・祝日、8/13～15除く)

*ボランティアとして参加可能な日をご指定ください。

実施時間 8:30～17:30 (予定)

場 所 宿毛市総合社会福祉センター
2階 おもちゃ図書館他

報 償 費 有償ボランティア 1日3,000円
(半日の場合は1,500円)

【申し込み・問い合わせ先】宿毛市社会福祉協議会
☎65-7665

海上保安学校・海上保安 大学校学生募集

平成20年4月入校

海上保安学校
受験資格

昭和59年4月2日以降の生まれで高等学校または中等教育学校を卒業した方(見込み含む)および同等の資格があると認められる方

受付期間

7月24日(火)～8月7日(火)

第1次試験

9月30日(日)

海上保安大学校
受験資格

昭和62年4月2日以降の生まれで高等学校または中等教育学校を卒業した方(見込み含む)および同等の資格があると認められる方

受付期間

8月30日(木)～9月11日(火)

第1次試験

11月3日(土)・4日(日)

【問い合わせ先】

宿毛海上保安署

☎65-8117

自衛官募集

種 目	資 格	受 付 期 間	試 験 日
2等陸海空士(男)	18歳以上27歳未満	年間を通じて行っています	9月16日
2等陸海空士(女)	18歳以上27歳未満	8月1日～9月7日	9月25日
一般曹候補生	18歳以上24歳未満	8月1日～9月7日	9月17日
航空学生(パイロット養成)	高卒(見込含)21歳未満	8月1日～9月7日	9月22日
看護学生(看護師養成)	高卒(見込含)24歳未満	9月7日～9月28日	10月14日

※2等陸海空士は任期制自衛官、一般曹候補生は非任期制自衛官です。

【問い合わせ先】

自衛隊四万十地域事務所

☎0880-3513096

行政情報等の運用および 個人情報等の公開状況につ いて

宿毛市では、平成13年度に宿毛市情報公開条例並びに個

人情報保護条例をそれぞれ制定し、行政情報の公開や本人への個人情報の開示等、公正で透明な市政の実現に向けて取り組んでいます。
平成18年度の行政情報の公開状況および個人情報の開示状況は、次のとおりです。なお、自己の個人情報についての訂正請求はありませんでした。

1. 行政情報の公開状況

件数	全部公開	部分公開	不受理
13	7	5	2

2. 個人情報の開示状況

件数	全部公開	部分公開	不受理
6	1	5	3

※1件の請求について、複数の決定をしたものがあるため件数と決定件数は同数になっ

ていません。
※全部公開決定：請求のあった行政情報または個人情報の全てを公開する場合の決定
※部分公開決定：請求のあった行政情報または個人情報のうち、一部の情報をマ

スキング(黒塗り)して公開する場合の決定
※不受理決定：請求のあった行政情報または個人情報を、市が保有していない場合等の決定

【問い合わせ先】

総務課総務係

☎63-0948

宿毛市立墓地公園完売のお知らせ

使用希望者を募集していましたが宿毛市立墓地公園はおかげさまで完売しました。

【問い合わせ先】

環境課 ☎63-1697



スワンTVに
加入しましょう

☎092-0888

乗って残そう

土佐くろしお鉄道

土佐くろしお鉄道(株)
☎0880-355240



サニーくん サンコちゃん
©やせたかし/土佐くろしお鉄道

コバルト色の夢航路
宿毛 3時間 佐伯

(株)宿毛フェリー ☎62-1100

みんなで創ろう人権のまち

人権シリーズ 229

人が人らしく生きるために…

人権推進課 ☎62-0225

高知県では、毎年7月10日から20日を「部落差別をなくする運動強調旬間」と定めています。今回は、この強調旬間にちなんで、部落差別の問題について考えてみましょう。

「部落差別をなくする運動」強調旬間

同和問題とは、同和地区や被差別部落などといわれる地域の出身者であることや、そこに住んでいることを理由に、いろいろな差別を受けるといふ日本固有の人権問題であることは、皆さんもご存じのことと思います。

ただそこに生まれたというだけで、結婚を反対されたり、就職や日常生活の上でさまざまな差別を受けることがあってもいいのでしょうか。

宿毛市でも人が人として安心して暮らせる社会づくりを目指したさまざまな取り組みによって、一定の成果が得られたものの、今なお被差別地区に対する偏見や差別意識が残っているのも事実です。

市内でも地区に対しての偏見と思えないような悪質な差別発言が相次いでいます。

同和問題は、単に知識として知っているだけでは解決しません。頭の中で分かっている、いざ身近なこととなると世間体などを理由にして正しい判断ができなくなるのです。また、周囲の偏見や誤った考え方に流されてしまったり無関心を装ったりする人も

まだまだ少なくありません。同和問題を解決するためには、部落差別の実態や歴史の中で作られてしまった身分制度のしくみなどを正しく知り、理解することが必要なのです。

私たちのまわりには、同和問題をはじめ女性や子ども、高齢者、障害者など、まだまだ取り組まなければならぬ人権課題があります。

今、人が人らしく生きるためにという人権の視点に立ち偏見に縛られず、自己の心あり方を自らが日々問いかけていくなかで、差別のない、一人ひとりの人権が大切にされる社会を目指して、ともに考えていくことが大事なことでないでしょうか。

強調旬間記念行事

期日 7月14日(土)
場所 宿毛文教センター

私たち一人ひとりが人権問題に対する認識を深めるとともに、人権意識の普及高揚を図るため、記念講演と街頭啓発パレードを行います。講演中は、子ども向けビデオ

オも上映しますので、お子さんとご一緒にぜひお越しください。多くの皆さんの参加をお待ちしています。

●記念講演

時間 10時～11時30分
場所 多目的ホール
演題 『今につながる自由民権運動』

講師 岡村遼司さん
(早稲田大学教授)



プロフィール

1944年石川県生まれ。現在、早稲田大学教育学部教授。専攻は教育学で教育原理・教育社会学等を担当。

主な著作に『柳田国男の明治時代』『道徳教育への逆行』『学校のユートピア』等がある。

●ビデオ上映(子ども対象)

時間 10時～11時30分
場所 視聴覚室

●街頭啓発パレード

時間 11時40分出発
場所 宿毛文教センター～すし花館小僧寿し前交差点～宿毛小学校グラウンド



宿毛市人権啓発講演会のお知らせ

日時 9月1日(土)
19:00～20:30
場所 宿毛市総合社会福祉センター
入場料 無料
講師 家田荘子さん(作家)

「取材現場から
～私の出逢った人たち～」



【問い合わせ先】
手代岡児童館 ☎66-0756

ごみを減らそう

ごみ減量化小作戦

夏の生ごみ

これから湿度が高く暑い季節になり、物が腐りやすく悪臭が強くなります。家庭のごみ箱はもちろん、地区のごみステーションやごみ収集車への影響も大きくなります。そのうえ野犬やカラス等に食いつ散らかされたとしたら…。そこで今回は、このような悪臭を少しでも減らすために、各家庭でできることを考えてみましょう。

水切りは効果絶大

まずは生ごみを作らないことが大事です。生ごみの大半は調理くずや食べ残しなどの食料です。作り過ぎない、買い過ぎないということを日頃から気に掛けてみてください。次はできてしまった生ごみをどうするかです。生ごみの約80%は水分です。この水分が悪臭の元でもあり、ごみの重さの主役でもあります。つまり水分をしっかりと切れば

悪臭予防とごみの減量につながるわけです。

生ごみを出す前のあとひと絞り、乾いた生ごみを濡らさないこと。この2つをお願いします。

お便り紹介します

炊事場から出る生ごみを畑に埋めて肥料にしています。小さな畑ですが大きな玉葱がたくさん出来ました。土も増えますし、いい事ばかりですから、お勧めしたいです。

79歳 女性

お便りありがとうございます。生ごみの堆肥化は、ご家庭でできる非常に効果の高いリサイクルです。コンポスト容器や生ごみ処理機など方法もいろいろありますので、ぜひ一度考えてみてください。

宿毛市クリーンデー お疲れさまでした

6月3日、市内全域で清掃

活動が行われました。当日は、ときおり雨の降る中での清掃活動になりましたが、約4,900人の方々が参加し、空き缶、ペットボトル、弁当の空き殻等のごみ拾いや植樹帯の清掃により18トンのごみが集められました。ご参加いただいた皆さんありがとうございます。集められたごみの中には、家電製品、自動車のバッテリーなど、その製品に含まれる有害物質が流出することで、山や川、海に棲む生き物と自然環境に悪影響を及ぼすものも捨てられていました。

「環境保全は地球規模で考え、身近なところから実践・行動することが大事である」と言われます。一斉清掃をする中で宿毛の自然の豊かさを再確認し、今後も環境保全の意識を高め、ごみの分別等、適正処理を心がけ、不法投棄を「しない」「させない」思いを新たにしましょう。



【問い合わせ先】
環境課 ☎ 63-11697

消防コーナー

災害への備え

災害は忘れた頃にやってくる。という言葉があるように地震や台風などの災害はいつ起こるかわかりません。そんな時に役立つのが非常持出袋です。一般的に非常持出袋が目安

とされる重量は、男性で15kg、女性で10kg、特に飲料水や食糧は3日分の準備が必要と言われています。「備えあれば憂いなし」各家庭に一つは準備しておきたいものです。

非常食品

飲料水
1人1日3リットルが目安

非常食

保存性がよく火を通さないで食べられるもの（乾パン・クッキー・缶詰・レトルト食品・インスタント食品など）

医薬品常備薬

三角巾・包帯・ガゼ・脱脂綿・ばんそうこう・はさみ・ピンセット・消毒薬・整腸剤・持病のある方はその病気のための薬

衣類

防寒具・毛布・下着類・靴下・

軍手・雨具・カイロ
懐中電灯など

懐中電灯・予備の電池・ろうそく・マッチ

携帯ラジオ

AM/FM携帯ラジオ・予備の電池

貴重品

現金・身分証明書・預貯金通帳・印鑑・権利書・各種カード・保険証など

その他

タオル・ティッシュ・ウェットティッシュ・ビニール袋・生理用品・筆記具・食器類・携帯電話用の予備バッテリー



一般的には以上にあげたような物が基本となります。それ以外にも紙おむつや粉ミルクなど家族や個人にあわせて必要なものを準備しておきましょう。

【問い合わせ先】

宿毛消防署
☎ 63-13111
FAX 63-13396

火は見る、あなたが離れる、その時を



国民年金保険料が納められない時にはご相談ください

本人・配偶者・世帯主の前年の所得が一定額以下の場合に、申請により保険料が免除になる『申請免除制度』があります。

免除の制度には何通りかありますので、本人の希望で申請していただくようになります。ただし、審査がありますので必ずしも承認になるわけではありません。免除を希望する方はまずは市役所年金係で申請手続きをしてください。

承認された場合のそれぞれの違いは次のとおりとなっていますので、申請する際の参考にしてください。なお、いずれも承認されれば10年以内であれば免除されていた分を後から納めることができます。(3年度目からは加算額がかかります)

《全額免除》
納付しなくてもその期間は未納とはならず、年金額を計算する時に含まれます。

全額納付した時に比べ、年金額は3分の1として計算されます。

《半額免除》
残りの半額7,050円を納めていただくことにより年金額は全額納付した時に比べ、3分の2として計算されます。

《4分の3免除》
残りの3,530円を納めていただくことにより年金額は全額納付した時に比べ、2分の1として計算されます。

《4分の1免除》
残りの10,580円を納めていただくことにより年金額は全額納付した時に比べ、6分の5として計算されます。

世帯主の所得が多いために本人が低所得であっても免除にならない20歳代の方には、『若年者納付猶予制度』があります。

この制度は免除とは違い、本人と配偶者の所得で審査されます。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、保険料の後払い

ができるという制度です。承認されればその期間は納めなくても未納扱いとはなりません。ただし、年金額には反映されませんので、受給する年金を満額に近づけるために、10年以内であれば後から納めることができます。(3年度目からは加算額がかかります)

退職(失業)による特例免除があります。

特例免除は、申請する年度または前年度において退職(失業)した場合に対象となります。ただし、それを証明するため、雇用保険受給者証か雇用保険被保険者離職票の写しが必要となります。

『継続申請』ができます

全額免除または、若年者納付猶予の申請の際に、申請が承認された場合(失業による特例免除、納付猶予を除く)翌年以降も引き続き申請を希望する旨をあらかじめ申し出ていただくことにより、毎年度の申請書の提出を省略できます。

申請はお早めに

免除の周期は7月から翌年6月までです。申請が遅れた

場合でも直近の7月まではさかのほることができませんが、不慮の事故や病気が発生してから申請しても、障害や遺族といった年金受給のための期間には含まれませんので、申請はできるだけ早めにしてください。申請手続きは市役所年金係または各支所で受け付けています。

- 年金番号のわかるもの
- 認め印
- 代理の場合は委任状と代理人の本人確認できるもの(免許証等)

※同じ世帯の方なら委任状は省略できます。

【問い合わせ先】
市民課年金係 ☎63-11112

今月の年金相談のお知らせ

- ◎出張年金相談
7月3日(火)、17日(火)
10時~12時 13時~15時
場所:宿毛市役所
受付:市民課年金係

- ◎休日・時間外年金相談
7月14日(土)
9時30分~16時

場所:高知社会保険事務局 幡多事務所
7月9日(月) 19時まで延長
場所:高知社会保険事務局 幡多事務所

- ※年金相談に必要な物
- 年金手帳や年金証書
- 認め印
- 代理の場合は委任状(家族であっても必要です)と、代理人の本人確認できるもの(免許証等)

【問い合わせ先】
高知社会保険事務局幡多事務所
☎0880-3411616

有料広告

地産地消の **だるま市** ☆旬の野菜と果物が たっぷりあります!

毎週 月曜日 午後1時~3時

20%引き

※一部商品を除きます

◎場所:宿毛市高砂5382-8(農協選果場ひろば内)
◎営業日時:毎日営業(火曜日は定休日)午前8:00~午後3:00

市長雑感

宿毛市長 中西清二

5月は出張の多い月でした。

中で、平田工業団地進出企業も訪問して、一代で会社を起こした話を聞き、立地している平田工業団地での要望事項を聴き、会社のトップとしての生き様等をお聴きして啓発されること多々ありました。

また、新たな工場をつくっていた話も出て、行政として取り組むべき事項も判明したこともあり、雇用の促進のためにも訪問して良かった。

当地の工場を見学させていただきながら話を伺う中で、宿毛市での製造品が世界に輸出されていることを聴き、またびつくりしたことでした。

また、現在は宿毛湾港の背後地への企業立地の話も県が中心で進めています。相手が何を求め、何を優先的に答えなければならぬかが問題で、早急に対処しなければならぬのにじれったい対応をしていることに少々いらだち気味の今日です。

先立ってプールで泳いでいると、赤ちゃんを抱いたお母さんが7、8名入ってきて、コーチの下ベイスイミング教室が開かれているのに会いました。泣き声もなくキャキャッとはしゃぎながらお母さんと一緒に無重力空間の様な水中遊びに興じていました。



温水プールにおける水中運動は、赤ちゃんからお年寄りまで身体に無理なく適度な運動効果があるのが特徴です。少子高齢化のこの社会で、私のおすすめスポーツが水中運動です。私自身も子供の頃の海での遊びから始まり、今も競技水泳に出場もしていますが、経験的に皆さんに水中運動を是非していただきたい。

市にもう少し余裕があれば（いや、なくても皆さんの賛同が得られれば）年配の方と赤ちゃんには無料で水中運動を提供したい思いです。年配の方には病気をしないで健康でいていただけることで保険代が浮き、財政も健全になる。赤ちゃんには、保育園前の健康体、子育て支援にもつながるといふ風に思っています。

豊ノ島関あつぱれば。先月号で少しふれましたが、小結に昇進後、ケガをして5月場所は残念ながら結果4勝に止まりましたが、この男のすばらしい所は負けてもケガを言い訳にはしなかったこと。ケガの原因となった相手をひと言も悪く言わないこと。曰く、「ケガをしたのは稽古中における自分の気の緩みである。負けたのは詰めが甘いこと。だが、攻め所で足に力が入らなかつた。」と、ケガや負けを人のせいになさない天晴れな態度。



相撲道に關取の資格として「心技、体」とよく言われますが、小兵で体は小さくとも心、技は横綱級の關取であると確信し、關取衆、特に最高位にある人は豊ノ島を見習ってもらいたい。正に郷土の誇りです。

6月3日、市内一斉清掃に約5,000人の市民が雨の中参加していただきました。

清掃は各家庭では毎日されていることと思いますが、公共の場、道路、植栽、溝、公園等は中々毎日とはできず、植栽にあつては草が繁り、繁った草の中には空き缶やごみがポイツと捨てられています。人間心理とは面白いもので、きれいに掃除しているところには中々捨てませんが（心無い人は少し捨てますが）、雑草が生い繁っていたり、刈り込みをしていない所等には特に多くのごみが捨てられています。雨にぬれながら草引きをして、草も生命があり生えたいのに人間から阻害されて引き抜かれる運命もあわれかな、と思い、生えて来なければ良いものを、と思いきい、汗や雨にぬれました。皆様の御協力に感謝いたします。

有料広告

通所リハビリテーションのご案内

☆通所リハビリテーションとは

要支援または、要介護状態にある高齢者が自立した日常生活を営むことができるよう、その心身の特性をふまえ、必要なリハビリテーションを行うことにより利用者の心身機能の維持回復を図ります。

☆利用対象者

要介護認定の結果が「要支援1、2」「要介護1～5」の方



【実施内容】

リハビリテーション・食事・入浴・健康管理のサービスを提供いたします。（送迎サービスも行っています。）

【実施日/時間】

月～金曜日 午前9時30分～午後4時

〈問い合わせ〉 大井田病院 TEL(0880)63-2101

早稲田フェスタ in 宿毛

【申し込み・問い合わせ先】

宿毛市総合運動公園 ☎66-1467

8月4日(土)

宿毛文教センター

- 歓迎セレモニー 12:30~12:55
- 開会式 13:00~13:20
- 基調講演 13:30~15:00
演題 「小野梓と早稲田大学」
講師 早稲田大学 島 善高 教授
- 森松平さん(料理人)講演 15:10~16:30
演題 「ねむらないカツオ」
- すがはらやすのりさん コンサート 17:00~18:00

宿毛市総合運動公園市民体育館

- バスケットボールクリニック 14:00~17:00
- 対象 既存のバスケットボールチーム
講師 早稲田大学バスケットボールアシスタントコーチ 齊藤 利之さん

※開催内容については、諸事情により変更する場合がありますのでご了承ください。参加申込等に関するお問い合わせは上記までお願いします。

8月5日(日)

宿毛文教センター

- 英会話教室 9:00~16:00
対象 高校生、定員30名
講師 早稲田インターナショナル アダム ゴードンさん
- スポーツゲームズ in 宿毛(中高齢者向け運動講座) 10:00~12:00
対象 50歳以上男女(定員30名・参加費無料)
「元気に歩き続けるための筋力トレーニング」
講師 MIP理事/ダイナミックスポーツ医学研究所 副所長 土井 龍雄さん

宿毛市総合運動公園市民体育館

- スポーツゲームズ in 宿毛(チャレンジスポーツラリー) 9:20~12:00
- 対象 小学校3~6年生
(定員90名・参加費1人500円)
「トップアスリートの指導による普段行っていない複数のスポーツ(バスケットボール・サッカー・ラグビー)の体験」
講師 サッカー元日本代表 早稲田大学サッカー部監督 大榎 克己さん
早稲田大学ラグビー部FWコーチ 後藤 禎和さん
早稲田大学バスケットボールアシスタントコーチ 齊藤 利之さん

宿毛市野球場

- 少年野球教室 9:00~12:00
講師 早稲田大学野球部前監督 野村徹さん(予定)
早稲田大学野球部員4名

『夏休み子どもスポーツ教室』参加者募集

内容 バレーボール教室
バドミントン教室

開催日 7月18・25日
8月1・8・15・22日
計6回(水曜日)

開催時間 15時~17時30分

場所 和田体育館

対象 市内小学生

参加費 1回につき1000円の参加費+スポーツ傷害共済への加入(年度間加入料:小人500円)

申込締切 7月12日(木)
(ただし途中参加等も可能ですので、詳しくは右記まで問い合わせください。)

※参加の際にはスポーツのできる服装と体育館シューズ(上履き)をご用意ください。

『夏のアドベンチャーカヌー in 松田川』参加者募集

日時 8月12日(日) 9時~

集合場所 松田川親水公園

対象 小学生とその保護者

定員 20名

参加費 500円+スポーツ傷害共済への加入(年度間加入料:大人1,000円、小人500円)

申込締切 7月27日(金)

コース カヌーレクチャータイム(9時10分~10時)↓松田川親水公園スタート(10時)↓一島にて休憩↓咸陽島到着(13時)↓各自昼食および小憩(13時10分~14時30分)↓松田川親水公園へ移動↓カヌーの洗浄等(15時)↓解散(16時)

※昼食は各自持参をお願いします。

総合型地域スポーツクラブ 『スポレクすくも』情報

【申し込み・問い合わせ先】
宿毛市総合運動公園
☎66-1467

イベント特集



みなとオアシス宿毛 「第3回これこれ市」

日時

7月8日(日)
9:00～13:30

場所

すくも湾漁協
片島市場周辺

内容

- ・ちばさん市場
- ・お楽しみコーナー
- ・餅投げ



【問い合わせ先】

みなとオアシス宿毛実行委員会事務局(企画課内)

☎63-11118

笹平キャンプ場びらき

日時

7月8日(日)
10:00～

場所

笹平キャンプ場(橋上町楠山)

内容

- ・10時～10時半 丸太切・式典
- ・10時半～11時 宝さがし
- ・10時半～ 郷土料理販売等(有料)
- ・11時～12時



アメゴのつかみどり
主催
楠山あけぼの会

【問い合わせ先】

楠山あけぼの会
☎64-77027

第6回本町「ふれあい夜市」

第31回歌って

走ってキャラバンバンも同会場で行われます。

皆さんのご来場をお待ちしています。

日時

7月14日(土)
15:00～

場所

愛媛銀行宿毛支店周辺の市道本町線
〈雨天時は〉

- ・夜市↓宿毛の蔵東洋城
- ・キャラバンバン↓宿毛小学校体育館

【問い合わせ先】

本町通り活性化クラブ
☎63-11339

巡視船「トキ」

体験航海・一般公開

宿毛海上保安署では、「海の日」にちなみ高知海上保安

部所属の巡視船「とぎ」の体験航海と一般公開を行います。

皆さんのご参加をお待ちしています。

日時

7月16日(月)海の日

- ・体験航海 10時～12時
- ・一般公開 13時半～15時半

場所

宿毛湾港新港岸壁

募集期間(体験航海)
7月6日(金)～12日(木)

※土・日は除く
応募方法(体験航海)
産業振興課までお電話で申し込みください。

※定員になり次第締め切りとなります。

おことわり
海難救助の出勤や、天候により中止となる場合があります。ご了承ください。

【申し込み・問い合わせ先】

産業振興課
☎63-11117



第6回ふれあいの丘フェスティバル

「お互いが支え合い、声かけあえる町・人づくり」をテーマ

に、ふれあいの丘フェスティバルを開催します。

日時

7月21日(土)
11:00～20:00
雨天決行

場所

聖ヶ丘病院敷地内

内容

もち投げ・魚のつかみ取り・シニア体験・ビデオ上映(人権啓発)・ダンス・打上花火ほか

【問い合わせ先】

ふれあいの丘フェスティバル実行委員会(聖ヶ丘病院)
☎63-2146

市営定期船「すくも」

親子体験乗船会

平成19年「海の月間」行事として、宿毛～沖の島間往復の体験乗船会に小学生親子ペアを無料招待します。





2007年夏の

7月28日(土)
9:30 ~ 12:25
雨天中止
荒天

募集対象者

宿毛市在住の小学生とその保護者のペア

募集人員

25組50名(抽選で決定)

応募方法

はがきに住所、児童・保護者氏名、学校名、学年、年齢、連絡先電話番号を記入して左記まで郵送してください。

募集期限

7月18日(水) ※必着

抽選結果

応募者全員に通知します。

主催

宿毛市、高知県海事振興会(社)四国海事広報協会

後援

国土交通省四国運輸局高知運輸支局

【申し込み・問い合わせ先】

〒788-1868 宿毛市桜町2-1 宿毛市役所企画課体験乗船係
☎63-11118

第12回蛸まつり

日時

7月29日(日) 10:00 ~

場所

中筋川ダム

内容(変更の場合あり)

- ・式典 10時 ~
- ・キャラクターショー 10時50分 ~
- 1回目 13時30分 ~
- 2回目 11時40分 ~
- ・クイズ大会 12時20分 ~
- ・おひねり一座ショー 14時20分 ~
- ・ビンゴ大会 15時 ~
- ・餅投げ
- ・うまいもの市
- ・児童作品展
- ・ダム見学
- ・小学生以下対象コーナー
- ・お菓子つかみどり
- ・ゲーム大会(賞品を多数用意しています)
- ・蛸湖ゴルフ大会
- ・ゲートボール大会

無料送迎バス

平田駅および梅の木公園駐車場(三原村)と会場の間を走ります。ご利用ください。



【問い合わせ先】

蛸湖まつり実行委員会事務局(中筋川総合開発工事事務所管理課内)
☎0880-6612501

親子のつくり体験講座

日時

8月4日(土)
9:00 ~ 12:00

場所 宿毛工業高等学校

内容

- ・手づくりさわやか風鈴をつくろう(小学校3年生以上10組)
- ・牛乳パックで作る蒸気機関車の貯金箱とプラ板でつくるキーホルダー(小学生10組)
- ・木工製作にチャレンジ「電気スタンド・おもちゃ箱など」(小学生10組)
- ・いろいろな工作にチャレンジ(小学生10組)
- ・赤外線リモコンカーの製作(小学校5年生以上と中学生10組)
- ・パソコンでオリジナルTシャツをつくろう(小学生10組)



参加費

1組につき500円

対象者

内容の項参照。※子ども1名につき保護者1名。

受付期間

7月9日(月) ~ 20日(金) (土・日を除く9時 ~ 17時)

応募方法

宿毛工業高校に電話でお申し込みください。なお、募集は先着順です。ご了承ください

ださい。
【申し込み・問い合わせ先】
宿毛工業高等学校
☎6610346

親子料理教室

小さい頃から『食』に興味を持つことはとても大切です。親子で一緒に料理教室に参加しませんか。



日時

8月11日(土) 10:00 ~ 14:00

場所

宿毛文教センター会議室1

参加料

無料

持参する物

エプロン・三角巾・マスク

対象者

宿毛市内の小学生とその保護者10組

応募期限

7月20日(金)

【申し込み・問い合わせ先】

保健介護課
☎63-11113

イラスト:おくだけし

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

宿毛市美術展覧会 作品募集

第43回宿毛市美術展覧会の
作品を次のとおり募集します。

応募資格

●宿毛市・大月町・三原村在
住者（高校生を含む）また
は出身者および前記市町村
内に勤務する方で、自己の
作品に限ります。

●故人の作品は、遺族または
相続人が出品することがで
きます。

出品料 無料
作品搬入

9月23日(日)
9時～17時

宿毛文教センター

(持参に限る)

審査

9月24日(月)
11時～15時30分

会期

10月5日(金)～9日(火)
9時～18時

会場

※最終日は16時まで
宿毛文教センター

表彰式

10月10日(水)
10時～11時30分

作品搬出

10月10日(水)
12時～18時

審査員

写真 津野廣幸(土佐市)
工芸 橋村一彦(四万十市)
日本画 荒木陽一(いの町)

洋画 竹村晴夫(高知市)

書道 大野祥雲(高知市)

賞(各部門)

特選 3点以内
ほう状 7点以内

新人賞 1点

(新人賞は、初出品者に限ら
ず、前回までに受賞してい
ない方の作品も対象とします)

※審査員が特に望む場合は、

賞の以内で変更することが
あります。
※入賞者の発表は、審査終了
後宿毛文教センターに掲示
します。

出品部門	出品点数	出品規格	備考
写真	3点以内	カラー、白黒の区別なく単写真、または組み写真で1枚の木製パネル張りに限る。 パネルの大きさは、40cm×50cm以上、70cm×92cm以内。 厚さは2cm以上、3.5cm以内。	画面に字句の説明およびビニール類の使用は不可
工芸	3点以内	縦・横・高さ2m以内。重量は40kg以内。	銃砲刀剣類に関するものは対象外とする
日本画	3点以内	4号以上額装を含めて縦1.8m以内 横1.8m以内。(色紙含む)	額装のこと
洋画	3点以内	4号以上額装を含めて縦1.8m以内 横1.8m以内。	額装のこと
書道	2点以内	額装を含めて縦2.43m以内 横2.43m以内。	表装または額装のこと

* 出品状況により複数展示がで
きない場合がありますので、あら
かじめご了承ください。なお、
原則として作品は搬出までの間、
主催者側で保管します。
* 額装にガラスは使用しないでく
ださい。

* つりひも及び金具を必ず付けて
ください。

* 写真は、フィルム・デジタルカ
メラを問いません。

* 無鑑査、前回特選者の出品点数
は1点とします。

* 次のものは出品することができ
ません。なお、出品後でも次の
各項のいずれかに該当すると認
めたときは、作品を撤回させます。

① 既に公募展に発表したもの。
② 模写ならびに自己の創作でない
もの。

③ 制作後5年を経たもの。ただし、
写真は撮影後5年を過ぎた作品
との新旧を対比させる内容の組
み写真はこの限りではありません。

④ 風致に害があると認められたも
の。

主催
宿毛市・宿毛市教育委員会・
高知新聞社・RKC高知放送

後援
宿毛市文化協会

※作品の保管には十分注意を
しますが、指定日に搬出し
ない時、不慮の災害による
紛失棄損などの損害に対し
てはその責任を負いません。

※審査員による作品の講評を、
9月24日(月)の15時30分から
宿毛文教センターで行います。
希望者は、時間厳守でお越
しください。

伝承文化こども教室 参加者募集

中央公民館で
は、日本の伝承
文化である囲碁
や将棋を通して、
考える習慣を身
につけるため、
小中学生を対象
とした次の教室を開催します。



小学1年生から参加できます。
基本的なルールから対局まで、
みんなで楽しく学びませんか。

こども将棋教室

対象 小・中学生
日時 7月25日(水)～27日(金)
10時～12時

場所 宿毛文教センター

定員 15名

参加料 無料

申込締切
定員になり次第締め切り

こども囲碁教室
対象 小・中学生

日時 8月1日(水)～3日(金)
10時～12時
場所 宿毛文教センター
定員 15名
参加料 無料
申込締切
定員になり次第締め切り
【申し込み・問い合わせ先】
中央公民館
☎6312618

**第7回子育てと子どもの未来をともに考える会
第39回宿毛市おかあさんと女先生の会**

今回の講演では、スクールカウンセラーとして出会ったさまざまな事例から、私達の悩みに答えてくれるお話が聞けると思います。皆さんお誘いあわせてご参加ください。

講師 濱川博子 先生
(高知県教育委員会カウンセラー 臨床心理士)
演題 「一人で悩まないで」
～スクールカウンセラーとして出会った子どもたちのケースから～

子どもの成長に寄り添いながら、子どものころと体になつぷりの栄養をあげられる、子育てのヒントを探しに来ませんか。

子どものころと体は、周囲の人や環境から、いろいろな「栄養」をもらつて成長します。



【問い合わせ先】
保健介護課健康指導係
☎6311113

場所 宿毛市総合社会福祉センター
日時 8月4日(土)
9時30分～16時

【申し込み・問い合わせ先】
ひかり共同作業所
☎6315469

坂本図書館の新刊案内

□漂流物

デイヴィッド・ウィズナー 作/BL出版
濱辺に打ち上げられた一台の古いカメラ。ひろった少年が中のフィルムを現像してみると、そこは驚くような世界がうつっていた…。ウィズナーのリアルで精緻(せいち)な描写で表現された、文字のない絵本。

□酸素の物語

武内敬人 監修/原田佐和子 訳/大月書店

□天体観測☆100年総事典

渡部潤一 監修/PHP研究所

□くらべてわかる食品図鑑1

家庭科教育研究者連盟 編著/田村 孝 絵/大月書店

□もしもねこがしゃべったら…?

クロード・ロワ さく/石津ちひろ やく/海谷泰水 え/長崎出版

□その前提が間違いです。

清水 勝彦 著/講談社
「前提」を疑う視点を提供し、実効性のあるロジカル・シンキングの実践法を提案。よく耳にする問題を、組織・戦略・人の3つのテーマのもとに17点取り上げ、それぞれの問題の「前提」「起点」について掘り下げる。

□美容福祉の魔法のちから

木谷 佳子 著/講談社

□ミミズのはなし

中村方子 監修/山村 紳一郎 文/皆越ようせい 写真/田村 孝 絵/大月書店

□大学卒業までに必要な「子どもにかかる」お金

山田静江 監修/オレンジページ

□絵本と童話の作り方

なかえよしを 作/上野紀子+奥谷俊彦 絵/長崎出版

日時 7月7日(土) 13時～16時
講演13時30分～15時30分
場所 宿毛市総合社会福祉センター
2階 会議室

【問い合わせ先】
宿毛市おかあさんと女先生の会事務局(小筑紫中学校内)
☎6710202

**高知フォーラム
「働きたいけど…どうしたらえいが？」**

参加費 障害当事者および家族 1人500円
関係者・一般 1人1000円
主催 高知フォーラム実行委員会
(NPO法人ひかりの会、あしたの葉会、高知県)
申込締切 7月20日(金)

子育て講演会

日時 7月8日(日) 10時～12時
場所 宿毛文教センター会議室1
※託児があります。ご希望の方は事前にご連絡ください。

障害のある人が地域で働くためにはどうしたらいいのかをわかりやすく説明します。将来の夢や希望をかなえる第一歩を踏み出しませんか? 午前中は就労に関する制度等の情報と記念講演、午後からは障害者本人による情報発信をします。多くの方のご参加をお待ちしています。

【申し込み・問い合わせ先】
ひかり共同作業所
☎6315469

宿毛市行事予定表

平成19年 7月

開催日	行事名	時間	場 所	問い合わせ先
1(日)	第17回 ふれあいチャリティーコンサート	18時30分	宿毛文教センター	イシザキ宿毛音楽教室 ☎63-5047
3(火)	社会保険・年金出張相談	10時	市役所 委員会室 (当市市民課で受付)	市民課 ☎63-1112
4(水)	タッチラグビー体験会	19時	平田公園多目的広場 (工業団地内)	総合運動公園 ☎66-1467
6(金)	社会を明るくする運動 ～総決起集会・リーフレット等配布～ 料理講習サロン ～地産地消の取り組み・料理教室～	16時30分 11時40分	宿毛市役所玄関前 宿毛文教センター	市民課 ☎63-1112 中央公民館 ☎63-2618
7(土)	第7回子育てと子どもの未来をともに考える会 第39回宿毛市おかあさんと女先生の会	13時	宿毛市総合 社会福祉センター	宿毛市おかあさんと女先生の会事務局 ☎67-0202
8(日)	みなとオアシス宿毛 「第3回とれとれ市」	9時	すくも湾漁協 片島市場周辺	みなとオアシス宿毛実行委員会事務局 ☎63-1118
	大島林少年ソフトボール大会	9時	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
	キッズサッカーフェスティバル	10時	笹平キャンプ場 (橋上町橋山)	楠山あけぼの会 ☎64-7027
	笹平キャンプ場ひらき 子育て講演会	10時	宿毛文教センター 会議室	保健介護課 ☎63-1113
10(火)	社会を明るくする運動 中学生による弁論大会	13時30分	宿毛文教センター	青少年育成センター ☎63-4197
12(木)	夜間市税納付窓口開設日	17時30分	市役所 税務課	税務課 ☎63-1115
14(土)	「部落差別をなくする運動」強調句問 ●記念講演「今につながる自由民権運動」 講師：岡村遼司さん(早稲田大学教授) ※子ども対象のヒアオ上映があります ●街頭啓発パレード	10時	宿毛文教センター	人権推進課 ☎62-0225
	第6回本町「ふれあい夜市」	15時	愛媛銀行宿毛支店 周辺の市道本町線	本町通り活性化クラブ ☎63-1339
	やいとがわ納涼花火大会	19時	ケアハウスすくも 東側駐車場	筒井病院 ☎66-0013
15(日)	宿毛市体育協会 バドミントン大会	9時	宿毛市総合運動公園	総合運動公園 ☎66-1467
	第2回スカッシュバレーボール大会	9時	和田体育館	

県民スポーツフェスティバル 2007

高知県では、「スポーツに親しむ大会」として県内在住18歳以上の方を対象に県民スポーツフェスティバルを開催しています。今年度も7月から来年2月の日程で次の競技が行われる予定です。



競技名

アクアスロン、ゴルフ、陸上競技、バレーボール、ソフトボール、女子ソフトボール、テニス、ソフトテニス、ペタンク、弓道、軟式野球、水泳、ラグビーフットボール、ラージボール卓球、バドミントン、バウンドテニス、ディスクゴルフ、ターゲット・バードゴルフ、スポーツチャンバラ、サッカー、ゲートボール、グラウンド・ゴルフ、ボウリング、スカッシュバレー、剣道、柔道、クレー射撃、スキー・スノーボード

(オープン競技)フォークダンス・民踊、武術
大極拳、パワーリフティング、サイクリング
各競技の詳しい開催要項等は、高知県教育委員会ホームページをご覧いただくか、左記までお気軽にお問い合わせください。
高知県教育委員会体育スポーツ課ホームページ
<http://www.pref.kochi.jp/taikku/Kyogi/SF/Sports-F.htm>

【申し込み・問い合わせ先】

宿毛市総合運動公園 ☎66-1467

8月	29(日)	28(土)	27(金)	26(木)	24(火)	23(月)	22(日)	21(土)	20(金)	18(水)	17(火)	16(月)	
4(土)	親子ものづくり体験講座 早稲田フェスタ in 宿毛 5日(日)	第12回 蛭湖まつり 宿毛市体育協会 家庭婦人バレーボール夏季大会	市営定期船「すくも」 親子体験乗船会	献血 夜間市税納付窓口開設日	献血 心の健康相談	宿毛市体育協会 300歳ソフトボール大会(27日(金))	第11回宿毛少年柔道錬成大会 休日市税納付窓口開設日	第5回小学生陸上競技交流大会(22日(日)) だるま夕日宿毛カップ	第6回ふれあいの丘フェスティバル	あいさつ・声かけ運動日 モラロジー一日セミナー タッチラグビー体験会	社会保険・年金出張相談 行政相談「定例相談日」 心の健康相談	海上保安署巡視船「とて」 体験航海・一般公開 ふれあい保育(体験入園) ※プール遊びを行います(着替えを持参ください)	海の日清掃活動
	9時	10時	9時30分	9時	13時30分 9時	19時	9時	22日 9時 21日 13時	11時	19時30分 19時	13時30分 13時	8時	
宿毛市総合運動公園ほか	宿毛工業高校 宿毛文教センター 宿毛市総合運動公園ほか	中筋川ダム ほか	片島港 沖の島間往復	宿毛市役所	宿毛警察署 サングリートクリハラ	補助グラウンド	宿毛市総合運動公園	宿毛市総合運動公園	聖ヶ丘病院敷地内	宿毛文教センター 市内全域	市役所 委員会室 (平日市民課で受付) 宿毛文教センター 会議室3	宿毛幼稚園 宿毛湾港新港岸壁	・威陽島公園 ・宿毛市野球場(駐車場) ・新港(公園)
総合運動公園 ☎66-1467	宿毛工業高校 ☎66-0346	総合運動公園 ☎66-1467	企画課 ☎63-1118	保健介護課 ☎63-1113	保健介護課 ☎63-1113	総合運動公園 ☎66-1467	税務課 ☎63-1115	総合運動公園 ☎66-1467	ふれあいの丘フェスティバル実行委員会 ☎63-2146	宿毛市教育研究所 ☎63-1127	総務課 ☎63-0948	宿毛幼稚園 ☎63-2914	産業振興課 ☎63-1117

納期限

固定資産税 2期

国保税 1期

介護保険料 1期

7/31 (火)


休日市税納付窓口開設日

月	日	場 所	開設時間
7	22(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
7	12(木)	市役所 税務課	17:30~19:00
	26(木)	〃	〃

高知けいば 

7月 1, 7, 8, 15, 16, 21, 22, 28, 29

8月 4, 5, 11, 12, 18, 19, 25, 26

元気なうちから「介護予防」を！

地域の見守りが不可欠です

めざそう生涯の「健康」と「自立」

「生活機能評価」の最終編として生活全般をチェックしてみましよう。左記のチェックリストでお答えください。結果はいかがでしたか？ ■に該当する数が多い人ほど生活機能が低下しているおそ

れがあります。家の中に閉じこもってばかりではなく、散歩などの適度な運動をしてみましよう。何にでも興味を持ち、まずは積極的になることが大切です。自分でできることはなるべく自分で行うよう心がけ、規則正しい生活で健康を保ち、介護予防に努めていましよう。



ご家族・地域の皆さんへ

高齢者の方を見守る視点の一つに、これまでのチェックリストをぜひ参考にしてください。そして、周りに気になる高齢者の方がいる場合は、地域包括支援センターまたは保健介護課予防係まで、お気軽にご相談ください。

身近な方からの見守りは、多くの高齢者にとって心強いものです。いつまでも健康で笑顔あふれる宿毛市を目指して、みんなで地域の高齢者を支えていましよう。

【問い合わせ先】
保健介護課予防係
☎ 63-1113
宿毛市地域包括支援センター
☎ 65-7665

生活全般に関連するチェックリスト	はい	いいえ
① バスや電車で1人で外出していますか？	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
② 日用品の買い物をしていますか？	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
③ 預貯金の出し入れをしていますか？	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
④ 友人の家を訪ねていますか？	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
⑤ 家族や友人の相談にのっていますか？	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
⑥ 週1回以上は外出していますか？	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
⑦ 昨年に比べて外出の回数は減っていますか？	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑧ 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされますか？	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑨ 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか？	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
⑩ 今日が何月何日かわからない時がありますか？	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ご存じですか

● 介護用品給付

● 家族介護慰労金支給

誰もができるかぎり住みなれた地域で、要介護状態になった場合においても、地域で日常生活を送れるよう支援することを目的として、介護用品給付事業と家族介護慰労金支給事業を実施しています。

事業内容

寝たきりや重度の認知症の方を介護している家族に対し、介護用品（紙おむつ、尿取りパット、使い捨て手袋、洗拭剤等）の給付や、慰労金の支給をすることにより、経済的負担の軽減を図るとともに、介護している家族を慰労し、介護を要する高齢者の在宅生活の継続を支援します。

申請方法

印鑑、介護保険被保険者証を持って保健介護課予防係へお越しください。

	介護用品給付事業	家族介護慰労金支給事業
給付額	年間1人あたり75,000円（限度額）	年間1家族あたり100,000円
支給要件	<ul style="list-style-type: none"> 介護保険料の滞納等のない方で、要介護状態区分が4または5の高齢者を介護している世帯 住民税非課税世帯 	<ul style="list-style-type: none"> 介護保険料の滞納等のない方で、要介護状態区分が4または5の高齢者を介護している世帯 慰労金の支給申請日前1年間、居宅サービスまたは施設サービスを利用していないこと。 <p>※ただし、年間1週間程度の短期入所生活介護（ショートステイ）等の利用は除きます。</p>

※支給要件については、記載以外のものもありますので、詳しくはお問い合わせください。

【問い合わせ先】
保健介護課予防係
☎ 63-1113

介護保険料のお知らせ

65歳以上の方の平成19年度介護保険料は所得段階別に左表のとおりです。

7月初旬に発送します保険料額決定通知書によりご確認ください。

なお、65歳以上の方の介護保険料納付方法は、次の2つがあります。

介護保険料の納付方法

年金から納める

年金受給月に保険料があらかじめ差し引かれます。

納付書で納める

宿毛市から納付書が送られてきますので、指定の金融機関で納めてください。

段階	対象者	年間保険料
第1段階	・生活保護受給者 ・世帯全員が住民税非課税者で老齢福祉年金を受給されている方	29,340円
第2段階	・世帯全員が住民税非課税者で本人の合計所得金額+課税年金収入額が80万円以下の方	29,340円
第3段階	・世帯全員が住民税非課税者で本人の合計所得金額+課税年金収入額が80万円を超える方	44,010円
第4段階	・住民税課税者が世帯におり本人が住民税非課税の方	58,680円
第5段階	・本人が住民税課税で合計所得が200万円未満の方	73,350円
第6段階	・本人が住民税課税で合計所得が200万円以上の方	88,020円

納付書で納める方は、口座振替が便利です。

納付書、通帳、通帳の届出印をご持参のうえ、左記取扱金融機関または郵便局へ申し込みください。

なお、引き落としは申し込みした月の翌月以降となりますので、申し込み月の介護保険料については、必ず納付書にて直接納付してください。

◇取扱金融機関◇

四国銀行、高知銀行、愛媛銀行、幡多信用金庫、宿毛商銀信用組合、高知はた農業協同組合

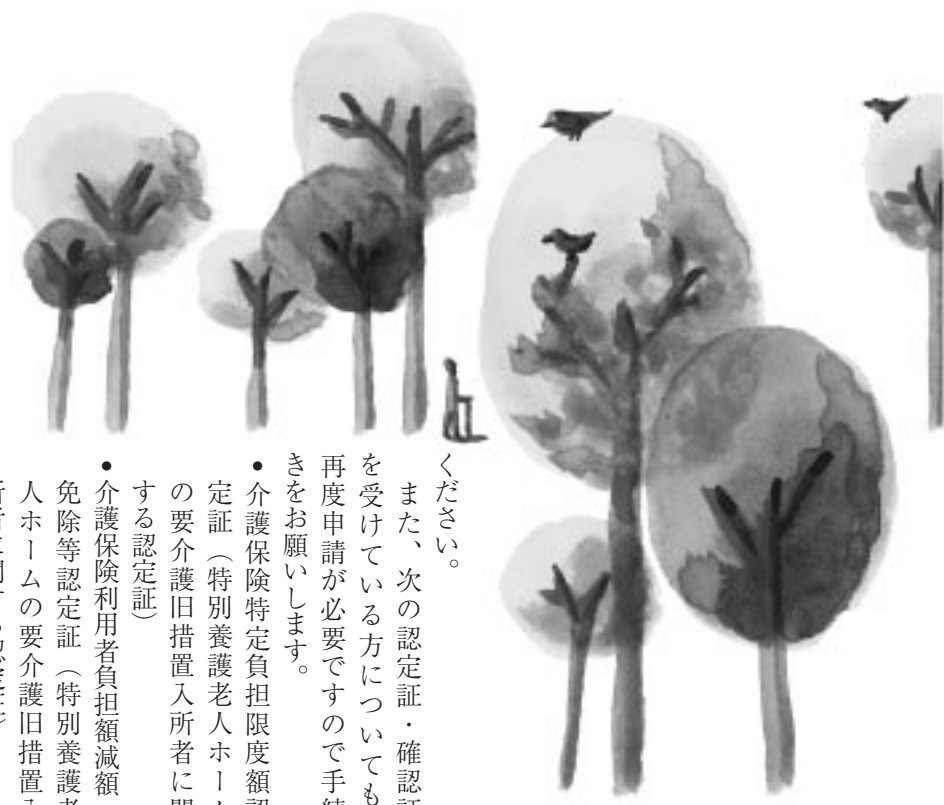
※郵便局では納付書で納めることができませんのでご注意ください。

介護保険負担限度額認定証の

申請手続きはお済みですか？

介護保険施設に入所されている方やショートステイを利用されている方については、サービス費用の1割負担とは別に、食費・居住費を負担いただいています。ただし、所得の低い方については、食費・居住費の負担限度額を定め、過重な負担にならないようにする制度があります。

世帯全員が住民税非課税である方は、限度額認定の対象となりますので、申請手続きをお勧めします。なお、現在認定証の交付を受けている方についても再度申請が必要です。(現在発行しているものの有効期限は、平成19年6月30日です。)申請がない場合は限度額の適用はありませんので、ご注意



また、次の認定証・確認証を受けている方についても、再度申請が必要ですので手続きをお願いいたします。

- ・介護保険特定負担限度額認定証(特別養護老人ホームの要介護旧措置入所者に関する認定証)
 - ・介護保険利用者負担額減額・免除等認定証(特別養護老人ホームの要介護旧措置入所者に関する認定証)
 - ・訪問介護利用者負担額減額認定証
 - ・社会福祉法人等利用者負担軽減対象確認証
- 〈申請場所〉
保健介護課介護保険係
- 〈手続きに必要なもの〉
・介護保険被保険者証
・各認定証・確認証
※交付を受けている方のみ

【問い合わせ先】

保健介護課介護保険係
☎ 6311113

スリムサポート

“Active Aging” 教室

生活習慣病は多くの場合、食事や運動等の日常生活習慣を見直すことによって、防ぐことができるといわれています。一緒に体を動かしながら、生活習慣について考えてみませんか？

対 象

宿毛市に在住の40～64歳までの男女10名

参加条件

①BMI (肥満度) 25以上

$$\text{計算方法：BMI (肥満度)} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$

②主治医のいる方は、運動の許可をもらってください。

期 間

9月～12月 (毎週木曜日) 計16回 19:00～20:30

場 所

宿毛市総合運動公園・宿毛文教センター

内 容

- ・インストラクター等による運動指導(エアロビクスやヨガ等)
- ・在宅栄養士による食生活指導および調理実習
- ・保健師による健康についての講話

締め切り

7月27日(金) まで

※定員になり次第締め切らせていただきます。

原則として、全日程参加していただきます。

【申し込み・問い合わせ先】

保健介護課健康指導係 ☎63-1113

子犬の譲渡会

日 時 7月25日(水)

9:40～11:50

場 所 高知県中村小動物管理センター(四万十市古津賀)

内 容

- ・子犬を譲りたい人の受付 9:40～10:00
- ・子犬を飼いたい人の受付 10:00～10:20
- ・譲渡犬の決定 10:25～10:40
※希望者が重複する場合は抽選
- ・飼いはじめ講習会 10:40～11:40
- ・子犬の譲り渡し 11:40～11:50

注意事項

- ・子犬を譲りたい方は…
事前に下記まで連絡してください。
当日は必ず印鑑を持って、子犬を連れてきてください。
- ・子犬を飼いたい方は…
当日は必ず印鑑と子犬を入れる箱を持ってきてください。

【問い合わせ先】

高知県幡多福祉保健所食品・衛生課

☎0880-34-5119

献血バスがやってきます！

市民の皆さん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。

暑い夏はどうしても血液が不足気味となります。そこで7月は「愛の血液助け合い運動」月間を展開中です。

右記日程により献血を実施しますので一人でも多くの方のご協力をお願いします。

7月の日程

日	実 施 場 所	受 付 時 間
26(木)	宿 毛 警 察 署	9:00～11:30
	サングリーンクリハラ	13:30～17:00
27(金)	宿 毛 市 役 所	9:00～12:00

【問い合わせ先】

保健介護課保健衛生係 ☎63-1113

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に!!



ゆめいろいろ

夢異路困炉 (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。

小径木買い入れ、
貸ビキ致します。(30cm以下)

 有限 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

8月の保健衛生事業



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
1(水)	宿毛市総合社会福祉センター	12:30～13:30

[1歳6か月児健康診査] 対象児に個人通知します

日	場 所	受 付 時 間
29(水)	宿毛市総合社会福祉センター	12:30～13:30

[3歳児健康診査] 対象児に個人通知します

日	場 所	受 付 時 間
8(水)	宿毛市総合社会福祉センター	13:00～14:00

[パパ・ママスクール] 対象児に個人通知します

日	場 所	実 施 時 間
31(金)	宿毛文教センター	18:30～20:30

[赤ちゃん広場]

日	場 所	実 施 時 間
6(月)	東部農村環境改善センター	9:30～11:30
7(火)	宿毛文教センター	9:30～11:30
16(木)	西町公会堂	9:30～11:30
28(火)	小筑紫基幹集落センター	9:30～11:30

[離乳食講習会] 対象児に個人通知します

日	場 所	実 施 時 間
10(金)	宿毛文教センター	13:30～15:30



成人保健 検診(健診)はどこでも受けることができます。

各種健診

平成19年度実施の健康診査等の申し込みをされていない方は、実施日までに早めに保健介護課までお申し込みください。

[基本健診・はつらつ健診]

日	場 所	受 付 時 間
23(木)	宿毛文教センター	9:00～10:00
		13:30～14:30
24(金)	〃	9:00～10:00
		13:30～14:30

[胸部レントゲン・肺がん検診]

日	場 所	受 付 時 間
23(木)	宿毛文教センター	8:00～9:00
	呼崎集会所	9:30～9:40
	山崎直売所横(湊)	9:50～10:20
	伊与野集会所	10:40～11:30

[胃がん検診]

日	場 所	受 付 時 間
23(木)	宿毛文教センター	8:00～9:00
24(金)	〃	8:00～9:00

[子宮がん検診]

日	場 所	実 施 時 間
2(木)	正和隣保館	9:00～10:00
	橋上生活改善センター	13:00～14:00
28(火)	大島老人憩いの家	9:00～10:00
	片島公民館	13:00～14:00

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、健康手帳とペットボトル、水等を持参してください。

日	場 所	受 付 時 間
6(月)	中角集会所	13:30～15:00
7(火)	大海老人憩いの家	9:30～11:00
8(水)	弘瀬老人憩いの家	11:30～14:00
10(金)	鵜来島小中学校	8:30～11:00
20(月)	大島公民館	13:30～15:00
21(火)	湊集会所	13:30～15:00
23(木)	古屋野老人憩いの家	9:00～10:00
	沖の島開発総合センター	11:30～14:00
24(金)	鵜来島小中学校	8:30～11:00



犬の引取り

日	場 所	引 取 時 間
10(金)	宿毛市役所	10:10～10:20
24(金)	〃	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

宿毛大使からの

メッセージ



橋本 秀基
（株）日本航空インターナショナル
空港運営企画部専任部長

宿毛を離れて30年以上になりましたが、自分の原点として故郷のことは片時も忘れたことがありません。思い出深い故郷の山、川、海はいつまでも色あせることなく、どこに行ってもそれらとの比較で見ることが習慣になつています。仕事で世界のあちらこちらに行く機会がありましたが、自然の優しさにおいて宿毛に勝るところはそうはありません。

さて、私が最近外国で従事した少し特異な仕事のご紹介します。先日、安倍総理が米国と中東諸国を訪問されました。私の会社はこのような特別便の地上での取扱業務を請け負っております。特に私が行った中東は極めて自然環境の厳しいところで、また文化や習慣も日本とは異なるものが多々あります。

今回、私は中東4カ国の事前調査と特別便が実際に飛来

地であらかじめ調達していたアバヤとスカーフを機内にあたふたと運び入れ、着用後にようやく降機したものです。彼女たちは初めての経験に写真を撮り合ったりしていました。一行のように見えておりました。

平田のケアハウスでお世話になってる母にも絵葉書をリヤドから送りましたが、大きな文字で書いたのでほんの少ししか現地の様子を伝えられませんでした。

橋本 秀基

したリヤド（サウジアラビアの首都）の本番運航取扱の責任者として、ほぼ3週間中東現地に滞在しました。日中は40℃近くになるところも多く、水の補給が欠かせません。一日の仕事が終わると一杯のビールが疲れを癒してくれるのですが、リヤドでは酒類の飲用はご法度であり、代わりに飲むのはアルコール分のないノンアルコール・ビールということとなります。これは実に不味いのですが、他に代わるものもなく飲んでしまうのです。

また現地の女性は、外を出歩く際には黒いマントの様な「アバヤ」というものを必ず羽織り、髪の毛も黒いスカーフで隠します。成人女性らしい体型や、魅力的な髪の毛を見せてもいいのは夫や家族だけだそうです。そこではわが社の女性客室乗務員も例外ではありませんでした。リヤドに着いた際、現

昨年任命された24名の宿毛大使から、市民の皆さんへのメッセージをシリーズで掲載します。大使の皆さんの近況報告や宿毛に関する話題など、幅広い情報の提供をしていただけるものと思います。

そこで、今回は、宿毛大使に関する話題をもう一つお知らせします。

一昨年10月に宿毛駅復旧支援チャリティーコンサートを開催いただきました、宿毛大使中尾ミエさんにより、今度は土佐くろしお鉄道宿毛線開業10周年の記念コンサートを

開催いただくことになりました。今回は、テレビ等でおなじみのモト冬樹さんとのジョイントコンサートでお楽しみいただけます。皆さんお誘い合わせのうえご来場ください。

土佐くろしお鉄道宿毛線開業10周年記念コンサート
中尾ミエ・モト冬樹
ジョイントコンサート

日時

9月29日(土)

開演18時(開場17時)

場所

宿毛市総合社会福祉センター

入場料

指定A席

5,000円

指定B席

4,500円

販売開始

7月17日(火)



※当日は、宿毛駅前公園において10周年記念イベント「宿毛駅まつり」も開催されます。詳細は後日お知らせします。

【問い合わせ先】

企画課

☎63-11118

笑顔でつながる人々

スカッシュバレーボールチームより結成20周年を記念して、チーム紹介の便りをいただきました。



「私たちスカッシュバレーチームは、練習を始めて今年で20年になりました。男女合計32名の大家族で、週1回汗を流し楽しい練習をしています。くたくたくこれからもみんな楽しんで練習をしたいです。」「

共通の趣味や特技、ボランティア活動等を通して仲間の輪が広がり、共に汗をかき苦労しながらも皆さんの笑顔が生まれることは、すてきな事です。

「広報すくも」では、このような団体をこれからも紹介していきたいと思っております。皆さんの便りをお待ちしています。

【問い合わせ先】

企画課

☎63-11118

発行/宿毛市 編集/企画課 ☎63-11118

平成19年7月1日発行(毎月1日発行)